ದಿವ್ಯೌಷಧಿ ಗರಿಕೆ

ಕಳೆಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಹುಲ್ಲು ಸಸ್ಯ ಗರಿಕೆ ಅಪಾರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದೆ. ಗಣೇಶನಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಬಳಸುವರು. ಯಾವುದೇ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸದೆ ತನ್ನಿಂದ ತಾನಾಗೇ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ ಇದು.

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

ಬಂಧುವೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಗಣಪತಿ ಪೂಜೆಗೆ ಆಹ್ವಾನ ಬಂದಿದ್ದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಪುರೋಹಿತರು ಗಣೇಶ ಮೂರ್ತಿ ಮುಂದೆ ಗಂಧದಲ್ಲಿ 21 ಗರಿಕೆಯನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಜೊತೆಗೆ 'ಓಂ ಗಜಾನನಾಯ ನಮಃ ದೂರ್ವ ಪತ್ರಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪೂಜೆ ಮುಗಿದು ಊಟವಾದ ಬಳಿಕ ಸ್ನೇಹಿತೆಯೊಬ್ಬಳು ದೇವರ ಮುಂದಿಟ್ಟಿದ್ದ ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆಯಾಗಿರುವ ಆಕೆಯ ಬಳಿ ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೇಳಿದೆ. ಆಗ ಆಕೆ ಹೇಳಿದ ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತಳಾದೆ.

ಇಷ್ಟೊಂದು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಗರಿಕೆ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಬರೀ ಕಳೆ ಗಿಡದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹೌದು, ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ, ತೋಟದ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಗದ್ದೆಯ ಬದುಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಂತೆಯೇ ಕಾಣುವ ಈ ಗರಿಕೆ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಕಣಜ. ಯಾವುದೇ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸದೆ ತನ್ನಿಂದ ತಾನಾಗೇ ಬೆಳೆಯುವ ಗರಿಕೆ ಗಣಪನಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದ ಸಸ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಗಣೇಶನ ಹಬ್ಬವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಗಣಪತಿ ಪೂಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಗರಿಕೆಗೆ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನ ಇದೆ.

'ಬೆರ್ಮುಡ ಗ್ರಾಸ್' ಎಂಬುದು ಗರಿಕೆಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು. ಪೋಸಿಯಾ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು ಮನೆಯ ಮುಂದಿನ ಲಾನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೂತೋಟದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಹುಲ್ಲುಹಾಸು ಬೆಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಸಸ್ಯ. ಪೂರ್ವ ಆಫ್ರಿಕಾ ಇದರ ತವರು. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ, ದಕ್ಷಿಣ ಯೂರೋಪ್, ಏಷ್ಯಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲೂ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಷ್ಣವಲಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಗರಿಕೆ, ದೂರ್ವ, ಅನಂತಾ, ಶತಪರ್ವಿಕಾ, ಸಹಸ್ರವೀರ್ಯಾ, ಶತವಲ್ಲಿ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳೂ ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿಗಿದೆ. ಇದರ ಬೇರು ಮಣ್ಣಿನ ಸವಕಳಿ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬೇರುಗಳು ಎರಡು ಮೀಟರ್ ಆಳಕ್ಕೆ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೂತಿರುತ್ತದೆ. 30 ಸೆಮೀ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಅಪಾರ

ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಇದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ, ಯುನಾನಿ ಮತ್ತು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಉಪಶಮನ ನೀಡಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ಹೊಂದಿರುವ ಗರಿಕೆ ಕಡು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ ಎಲೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೋನಿ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ಬೇಧಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳು ಕುಡಿದರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರಿಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಕಿಡ್ನಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಗರಿಕೆ ರಸ ಕುಡಿದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೇಗನೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ವಿಷವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷ ಏರಿದಾಗ ಗರಿಕೆ ರಸವನ್ನು ಎಳನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕುಡಿದರೆ ವಿಷ ಶರೀರದಿಂದ ಆಚೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ, ಹುಳಿ ತೇಗು, ಅಸಿಡಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಗರಿಕೆ ರಸ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿ.
- ವಾಂತಿಭೇದಿ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಇದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.
- ಆಸ್ತಮಾ ಇದ್ದವರು ಗರಿಕೆ ರಸವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕಜ್ಜಿ ಆದ ಕಡೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕಜ್ಜಿ ಬೇಗ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಾತಿಸಾರ, ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಗರಿಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದು. ■