



# ಕಹಿಬೇವು ಗುಣ ಹಲವು

**ಕ**ಹಿಬೇವು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಆಗರ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಹಿಬೇವು, ಒಳ್ಳೆಬೇವು, ವಿಷಬೇವು, ಕಾಯಿಬೇವು ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳೂ ಇವೆ. ಇದರ ಮೂಲ ಬರ್ಮಾ. ವಿಶ್ವದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬೇರಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪಶುವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲೂ ಬೇವಿನ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದಿದೆ.

ಬೇವಿನ ಮರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 50ರಿಂದ 60 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂದಾಜು ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೇನಿನ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಎಪ್ರಿಲ್ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೂ ಹೂವು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲೂ ಬೇವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಗಾಳಿ ಸೇವನೆ ಉಸಿರಾಟ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ರಾಮಬಾಣ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಕೀಟನಾಶಕ ಗುಣವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ.

ಕಹಿಬೇವಿನ ಬೇರಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹೂವು, ಬೀಜಗಳವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕೆಲವೊಂದು ಮಾರಕ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಬೇವು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಸ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ.

## ■ ಯು. ವೇಣೂರು

### ಬೇವಿಗೆ ಹಬ್ಬದ ನಂಟು

ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬಕ್ಕೂ ಬೇವಿಗೂ ಅನನ್ಯ ನಂಟು. ಹಬ್ಬದ ದಿನ ಬೇವಿನ ಚಿಗುರು ಹಾಗೂ ಹೂವನ್ನು ಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಬೇವು-ಬೆಲ್ಲ ಜೀವನದ ಸಿಹಿಕಹಿಯ ಸಮಾನ ಸಂಕೇತ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಗಿಡದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂಜನೀಯ ಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಸುಮಾರು ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಬೇವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ.

'ಕಹಿಬೇವು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ

ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಲ್ಯೂಟಿನ್‌ಪಿಕ್ ಗುಣ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹತ್ತು ಬೇವಿನ ಚಿಗುರಲೆಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಕಹಿಬೇವಿನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಭಟ್.

'ಬೇವಿನಮರದ ಬೇರು, ಕಾಂಡ, ಎಲೆ, ತೊಗಟೆ, ಹೂವು ಕಡ್ಡಿ, ಬೀಜ ಎಲ್ಲವೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಆಗರ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ, ಕುಷ್ಠ, ಜಂತುಹುಳು, ಮಧುಮೇಹ, ಜಾಂಡೀಸ್, ಅಲ್ಸರ್, ಉಬ್ಬಸ ಸೇರಿದಂತೆ ಸುಮಾರು 150ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣ.

### ಜ್ವರ ನಿವಾರಕ

ಬೇವು ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿ. ಬೇವಿನ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇವಿನ ಚಿಗುರಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಗುಳಿಗೆ ತರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ರವು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

### ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿ ಬೇವು

ಬೇವು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ಕಹಿಬೇವಿನ ಶಾಂಪು, ಸೋಪ್, ಕ್ರೀಮ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಚರ್ಮದ ಕಡಿತ, ಉರಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿದ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಗುಣ ಬೇವಿಗಿದೆ. ಬೇವಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಮುಖವನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ರಸ ಫಂಟ್ ಅನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾದ ಸನ್‌ಬರ್ನ್, ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳನ್ನು ಬೇವು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇವಿನ ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವುದಿಂದ ಪಿಗ್ಮೆಂಟೇಷನ್ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತಾಜಾತನ ನೀಡಿ ಶ್ವೇತವರ್ಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಬೇವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿ ಪೋಷಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.