

# ಇದು ಬರಿಯ ಸೊಪ್ಪಲ್ಲ ಕುಪ್ಪಿ ಸೊಪ್ಪು

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ:  
ಪದ್ಮಜಾ ಸುಂದರೇಶ್

ನದಿ ಹಾಗೂ ಕೆರೆಯ ದಡದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕುಪ್ಪಿ ಗಿಡವೂ ಒಂದು. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಇಂಡಿಯನ್ ಅಕ್ವಾಲಿಫ್' ಎಂದೂ, ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ 'ಮಾರ್ಕೊಂಡ ಚೆಟ್ಟು', ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ 'ಕುಪ್ಪಿಯ ಮೇನಿ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯುಫೋರ್ಬಿಯೇಸೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಅಕ್ವಾಲಿಫ್ ಇಂಡಿಕಾ.

ಕುಪ್ಪಿ ಗಿಡವು ಭಾರತ, ಆಫ್ರಿಕದ ಉಷ್ಣಪ್ರದೇಶಗಳು, ಶ್ರೀಲಂಕಾ, ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ಹಾಗೂ ಯೆಮನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಗಿಡವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಳೆಯಂತೆ ಕಂಡರೂ ತನ್ನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಹಾಗೂ ಸಿದ್ಧಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಕುಪ್ಪಿ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಆಫ್ರಿಕಾದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಯಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಜಾನುವಾರುಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಮೇವಾಗಿದೆ.

**ಕುಪ್ಪಿಸೊಪ್ಪನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.**

- ★ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸುಣ್ಣ ಅಥವಾ ನಿಂಬೆರಸದೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕಜ್ಜೆ, ಇಸುಬು, ಹುಳುಕಡ್ಡಿ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.
- ★ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಳಕುಗಳೊಡನೆ ಅರೆದು ಅನ್ನದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ತೈಲವನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ★ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ರಸವನ್ನು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ಅಸ್ತಮಾ ಮುಂತಾದ ಉಸಿರಾಟ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ★ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನನೆಸಿಟ್ಟು, ಆ ನೀರನ್ನು ನಿತ್ಯ ಎರಡು ಚಮಚಿಯಷ್ಟು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ★ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಸಿಗೆ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು ಹಾಗೂ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

