

ಈ ಬೇರಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯದ ಸೇವನೆ ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಮೈ-ಕೈ ನೋವು, ವಾಯು ಪ್ರಕೋಪವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

■ ಚಿತ್ರ-ಲೇಖನ:

ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್, ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ

# ನೈಸರ್ಗಿಕ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಕಳ್ಳಂಗಡೆ



ಹೊದೋಟದ ಕಳೆ ಕೀಳುವ ಸಮಯ. 'ಆ ಗಿಡ ಕೀಳಬೇಡ ಈ ಗಿಡ ಕೀಳಬೇಡ' ಎಂಬುದಾಗಿ ಮನೆಯ ಕೆಲಸದವಳಿಗೆ ಅಮ್ಮನ ನಿರ್ದೇಶನ. 'ಇದು ಕಳೆಯಲ್ಲ, ಉಪಯೋಗಿ ಗಿಡ. ಹೂವಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಬೇರಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಂಬುಳಿ ಮಳೆಗಾಲ ಹಾಗೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವಾತ ನೋವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು' ಎಂಬುದು ಒಂದು ಗಿಡವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅಮ್ಮ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ವಿವರಣೆ. ಆ ಗಿಡದ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ ಮೂಡಿ ಮಾಹಿತಿ ಕಲೆ ಹಾಕಿದೆ.

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಸ್ತೆ ಪಕ್ಕ, ತೋಟ ಹಾಗೂ ತೋಟದ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂ, ಸುಮಾರು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್- ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದು. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಸೀಡ ರಾಂಬಿಫೋಲಿಯ. ಕುಟುಂಬ ಮಾಲ್ವೇಸಿ. ದೊಡ್ಡ ಕಡೀರು, ಕಲ್ಲಂಗಡೆ, ಇವು ಕನ್ನಡದ ಹೆಸರುಗಳು. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಬಲ'. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು ಇರುವ ಪ್ರಬೇಧಗಳೂ ಇವೆ.

ಬೇರಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯದ ಸೇವನೆ ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಮೈ-ಕೈ ನೋವು, ವಾಯುವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಉಳುಕು ನೋವಿಗೂ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ. ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು 'ನೋವು ನಿವಾರಕ'ಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುವ ಬದಲು ಮನೆ ಮದ್ದಿನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಇಂತಹ ಕಷಾಯಗಳ ಬಳಕೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಬೇರನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ, ಶ್ವಾಸರೋಗಕ್ಕೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಔಷಧಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಈ ಸಸ್ಯ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನರಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಸ್ಯ ಬಲಾರಿಷ್ಟ, ಕ್ಷೀರಬಲ ತೈಲ ಮುಂತಾದ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ.

## ಕಷಾಯ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಬೇರಿನ ಮೇಲ್ವದರ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. (ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ.) ಕುದಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದರ ಚಿಗುರು ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೇರಿನಿಂದ ತಂಬುಳಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಸಹ ವಾಯುವಿನ ತೊಂದರೆ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ನೋವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಇಂತಹ ಹಲವು ಸಸ್ಯಗಳು ಆಯುರ್ವೇದದ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೂ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಈಗ ನಮ್ಮ ಮನೆಮದ್ದಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿಲ್ಲ. ಪರಿಚಯ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಸಸ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯಾದರೆ ರೋಗವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೆಲಸ ನಮ್ಮದಾಗಬೇಕು.