



ಬೊಂಬಾಟ್ ಬಸಳೆ!

ಬಸಳೆ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಸೌಂದರ್ಯ ಗಿಡವನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಹಲವೆಡೆ ರೂಢಿ. ಆದರೆ ಬಸಳೆಯ ಬಹು ಉಪಯೋಗ ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬಸಳೆ ಹತ್ತಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮದ್ದಾಗಿದೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಉಪೋದಿಕ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಈ ಬಸಳೆ, ಏಷ್ಯಾ ಹಾಗೂ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಸುಶ್ರುತ ಹೇಳುವಂತೆ ಇದು ಗುಡುಛಾದಿ ಗಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ಯ. ಹತ್ತು ಮೀಟರ್ ಉದ್ದದವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಬಸಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಬಸಳೆ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ಬಸಳೆ ಎಂದು ಎರಡು ಬಗೆಯಿದೆ. ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಬಸಳೆ ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆ ಸೂಕ್ತ. ಬಸಳೆಗಳ ಬಣ್ಣ ಬೇರೆಯಾದರೂ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳು ಎರಡರಲ್ಲೂ ಸಮನಾಗಿವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಬಸಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಗುಣಗಳಿವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪಿತ್ತದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕಿದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯ ಸುಡುಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡಿದಾಗ ಬರುವ ತಲೆ ನೋವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮದ್ದು ಬಸಳೆ. ಐದಾರು ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಕಾಂಡದ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅರೆದು ಹಣೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಲೆನೋವು ಮುಗಿದಮೇಲೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅತಿಯಾದ ಉಷ್ಣ ದಿಂದಾಗಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಾದರೆ ಆಗಾಗ ಬಸಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದರ ಕಾಂಡವನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಬಸಳೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಗಾಯ ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವ, ಬಸಳೆಗೆ ಯಾವ



ತಂಪು ಪಾನೀಯಕ್ಕೂ ಸರಿಸಾಟಿಯಾಗದು. ಸುಡುಬಿಸಿಲಿಗೆ ಕಂಗಾಲಾದವರನ್ನು ತಣಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬಸಳೆಗೆ ಇದೆ. ಬಸಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಮಜ್ಜೆಗೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಆಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಸಳೆಯನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೇಳೆ ಕಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬಸಳೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ರುಚಿಕರವಾದ ಸಾಂಬಾರ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಒಂದೆರಡು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿದುಕೊಂಡು, ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಖಾರ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಬಸಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅರೆದು ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ರೊಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಚಪಾತಿಯ ಜತೆಗೆ ಈ ಚಟ್ನಿ... ಆಹಾ, ರುಚಿಕರ!

■ ಡಾ.ರೇಣುಕಾ ಎಸ್.ಬ್ಯಾಕೋಡ