ಶತಾವರಿ

ಚಿತ್ರ–ಬರಹ:
ವಸಂತಿ ಮಂಜುನಾಥ

ಈ ಸಸ್ಯವನ್ನು 'ಹಲವು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ' ಎನ್ನುವುದಿದೆ. ಶತಾವರಿಯು ಹೆಸರೇ ಹೇಳುವಂತೆ ನೂರಾರು ಕವಲು ಬೇರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ 'ಆಸ್ಪರಾಗಸ್ ರೆಸಿಮೊಸಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇದರ ಬೇರುಗಳು ತೆಳ್ಳನೆಯ ಮೂಲಂಗಿ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತವೆ. ಮಲೆನಾಡು ಮತ್ತು ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ಕೆಲವು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಸಸ್ಯ, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿರಮಿರ ಮಿಂಚುತ್ತದೆ. ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೇ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹದ ಮಳೆ ಬಿದ್ದೊಡನೆ ಚಿಗುರೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಮಾರ್ಚ್ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಬಳ್ಳಿ ಒಣಗಿ ನೆಲದೊಳಗೆ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಗಡ್ಡೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶತಾವರಿಯ ಬೇರು ಅಥವ ಗಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ.

ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಮೊಲೆಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಈ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಜೀರ್ಣ, ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಸುಟ್ಟ ಗಾಯ ಇವುಗಳಿಗೂ ಇದು ಔಷಧ. ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನೆಗೆ ಇದು ಉಪಯೋಗಕಾರಿ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಋತು ಸಂಬಂಧ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ–ಯಾಗದವರು ಶತಾವರಿ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಅಧಿಕ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಶತಾವರಿ ಗಡ್ಡೆಯಿಂದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಲೇಹ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಳಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಶತಾವರಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಸಹ ಚರ್ಮರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ, ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕಿಮೋ ಥೆರಪಿ ಪಡೆಯುವವರೂ ಇದರ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಯ ರಸ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಋತುಚಕ್ರದ ಏರಿಳಿತ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶತಾವರಿಯ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಗೃಹಪ್ರವೇಶದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ತೊಟ್ಟಿಲು ಕಟ್ಟುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತೂಗುಹಾಕುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವೂ ಕೆಲವೆಡೆ ಇದೆ.