

ತಂಪುಗುಣದ ಎಲಾವರೆ

■ ಚಿತ್ರ - ಬರಹ:
ಗೀತಸದಾ, ಮೋಂತಿಮಾರು



ಲೈಸೋಗಟೆ, ತಗಸೆ, ಕೋಲುತಗಸೆ, ಚೋಗಟೆ, ಎಲವರಿಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವಾರು ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುವ ಎಲಾವರೆಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅರಿಮರ್ದ ಮತ್ತು ಕನಕ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಬರಿಕಸೋಂಡಿ, ಚಕುಂಡಿ, ಕಾಲಕ್‌ಸುಂದೀ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯಾಸಿಯಾ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟೇಲಿಸ್ ಎಂದು ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರಾದ ಇದು ಸಿಸಾಲ್ಬಿನಿಯೇಸಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ.

ಬೇಲಿ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ, ರಸ್ತೆಬದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಪಾಳುಬಿದ್ದ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ತಾನೇತಾನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಸಸ್ಯ ಕಳೆಗಿಡದಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಹಲವಾರು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪೊದೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಸಸ್ಯದ ಎಲೆಗಳು ಚೂಪಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ದವಿದ್ದು ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಉಪಪತ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಜಜ್ಜಿದಾಗ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸುವಾಸನೆ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನವೆಂಬರ್-ಡಿಸೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಕ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಐದು ದಳವಿರುವ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಕೋಡಿನಂತೆ ಕಂಡುಬರುವ ಕಾಯಿಗಳು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದು ಇದರೊಳಗೆ ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕೋಡಿನಿಂದ ಸಿಡಿದ ಕಾಯಿಗಳು ಮಳೆಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹೊಸ ಸಸ್ಯಗಳ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಹಾಗೂ ಯುನಾನಿ ಪದ್ಧತಿಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಈ ಸಸ್ಯದ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗೆ ಮದ್ದೆನಿಸುವ ಕ್ಯಾಸಿಯಾ ಜಾತಿಯ ಸಸ್ಯಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಎಲಾವರೆಯ ಬೇರನ್ನು ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ ಮತ್ತು ಚೇಳು ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಎಲೆಗಳ ರಸ ಕೆಮ್ಮು, ಅಸ್ವಮ ಮತ್ತು ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಗಿಡದ ಬೇರು ಯುನಾನಿ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾವಿನ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಕೆ ಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಎಲಾವರೆಯ ಎಲೆಗಳ ರಸಕ್ಕೆ ಜಂತು ನಾಶಕ ಗುಣವೂ ಇದೆ. ಈ ಗಿಡದ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಳಕಡ್ಡಿಗೇ ಇದರ ಎಲೆಯ ರಸದ ಲೇಪನ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.

ಎಲಾವರೆಯ ಇಡೀ ಸಸ್ಯ ಜ್ವರಶಾಮಕ, ಬೇಧಿನಿವಾರಕ ಹಾಗೂ ದೇಹಪೋಷಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಅಮಶಂಕೆಗೆ, ಕಾಮಾಲೆ, ಲಿವರ್‌ಕಾಯಿಲೆ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ತೊಂದರೆಗೆ ಎಲಾವರೆ ಮದ್ದಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲಾವರೆ ಎಲೆಗಳಿಗೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಇಂಗು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಮಲೆನಾಡು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ತಂಬುಳಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳ ತಂಪು ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ತಂಬುಳಿ ಸೇವನೆ ಉಷ್ಣದ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ. ಇದರ ಎಲೆ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಗಜ್ಜುಗದ ಕಾಯಿ ಹದವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಮಜ್ಜೆಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ರೂಢಿಯಿದೆ. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನೀಡುವ ಬಿಸಿನೀರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಈ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲಾವರೆಯ ತಾಜಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಊತ ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಲೇಪ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳ ತಂಪು ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಉಷ್ಣದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಜಗಿದು ತಿಂದರೆ ಶಮನ. ಕೆಂಪು ಇರುವ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಉರಿಯ ಶಮನಕ್ಕೆ ಎಲೆಯ ಲೇಪ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಕಳೆಯಂತೆ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ಎಲಾವರೆಯನ್ನು ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿ ಚಟ್ಟಿ, ತಂಬುಳಿ, ದೋಸೆ, ಪತ್ರಡೆ, ಪಲ್ಯ, ಸಾರು ಇತ್ಯಾದಿ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು.