



ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ ಸಾಸಿವೆ



ವಿಪರೀತ ಮದ್ಯ ಅಥವಾ ವಿಷಪಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಾಸಿವೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ಅದು ಹೊರ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

★ ಪ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ. ಇದು ಅಡುಗೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿಯೋ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅಷ್ಟೇ ಉಪಕಾರಿ. 'ಇಂಗು ಸಾಸಿವೆ ಇದ್ದರೆ ಮಂಗಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಯಾಳು' ಎಂಬುದು ಗಾದೆಯ ಮಾತು. ಅಡುಗೆಗೆ ರುಚಿ ಬರಲು ಸಾಸಿವೆ ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಆಧಾರ. ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಮತೂಕ ಸಾಸಿವೆ ಬೆರೆಯದಿದ್ದರೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ರುಚಿಯೂ ಇಲ್ಲ, ಬಾಳಿಕೆಯೂ ಬರದು. ಕ್ರಿಸ್ತಪೂರ್ವ 400ರಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರಗುಪ್ತನ ಆಳ್ವಿಕೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಾಣಕ್ಯನು ತೈಲ ತೆಗೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಮುಖ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆಯೂ ಸೇರಿತ್ತು. ಐನ್ ಇ ಅಕ್ಬರ್‌ನ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಇದರ ಔಷಧೋಪಯೋಗಗಳ ಬಗೆಗೆ ವಿವರಗಳಿವೆ.

ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. 45ರ ವರೆಗೆ ತೈಲಾಂಶವಿದೆ. ಇದು ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿರೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಹಿತಕರವಾದ ಕ್ಲೋರೋಫಿಲ್ ಇರುವುದರಿಂದ ದೀಪ ಉರಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಅದು ಯೋಗ್ಯ. ಹಳದಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲೂ ಸಿನಿಗ್ರಿನ್ ಎಂಬ ಬಿಳಿಯ ಹರಳಾದ ವಿಷವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಲಾಂತ್ರೋಫಿಲ್ ಮತ್ತು ಕೆರೋಟಿನ್ ಎಂಬ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ತಲೆಗೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವಿದೆ. ಯೂರೋಕಾಮ್ಮ ಮುಂತಾದ ಆಮ್ಲಗಳು ಅದರ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಸಿವೆಯೆಣ್ಣೆ ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ರೀಫೈನ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಫಿಲಿಫೈನ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಗಿಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅದರ ಚಿಗುರಲೆಗಳಿಂದ ಪಲ್ಯ, ಸಾಂಬಾರು, ಸೂಪ್ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಸಿವೆ ಗಿಡಗಳು ಸೂಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕದಿಂದಾಗಿ ಅದು ಇರುವಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಾಟವಿಲ್ಲ. ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಗಿಡ ಬೆಳೆದು ಸೊಳ್ಳೆಕಾಟದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಸಾಸಿವೆ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿ ಜೀವಸತ್ವವಿದೆ. ಕಜ್ಜಿಯಂತಹ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ಚೇಳು ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆನಿಸಿದೆ.

ವಿಪರೀತ ಮದ್ಯ ಅಥವಾ ವಿಷಪಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಾಸಿವೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ಅದು ಹೊರ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಅರೆದು ಮೂರ್ಛಗೊಂಡವರ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಮತ್ತುವುದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಶೀತವಾಗಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ಒಂದೇ ಸವನೆ ನೀರಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾಸಿವೆಯೆಣ್ಣೆ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಅಥವಾ ಶೀಘ್ರ ಉಪಶಮನ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಬಿಸಿ ಇದ್ದಾಗಲೇ ತಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಶೀತ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿದ್ದರೆ ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ನಾಭಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ಭೇದಿಯಾಗಿ ಬಾಧೆ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಸಿವೆಯಿಂದ ಮನೆ ಮದ್ದು
▶ ತಲೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಹೇನು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ ದತ್ತೂರದ ಎಲೆಯ ನಾಲ್ಕಂಶ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದಂಶ ಸಾಸಿವೆಯೆಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ತೈಲ ತಯಾರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
▶ ಮಾವಿನ ಚಿಗುರು ಮತ್ತು ಸಮಾಂಶ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಗಂಧದಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಹಲ್ಲಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

▶ ಸಮಾಂಶ ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ತಿಂದರೆ ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿದರೆ ರಕ್ತಗ್ರಹಣೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಮದ್ದು.
▶ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ ಹುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಆರಿದ ಬಳಿಕ ಸೋಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲದ ಹಾಗೆ ಐದು ದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪುರುಷರಿಗೆ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
▶ ಸಾಸಿವೆ, ಅರಶಿಣ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಬಜೆ, ಉಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ, ಕರಿಮೆಣಸು, ದತ್ತೂರದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಗಂಜಿತಿಳಿಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಬೆರಳುಗಳ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಳೆತು ನಾರುವ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.
▶ ಕಳ್ಳಿಹಾಲು ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿ ಕಠಿಣ ವ್ರಣಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

