ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಉತ್ತರಾಣಿ

ಬಿ.ವಿ. ರಶ್ಮಿ

ನಾವು ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಗಟು ಕೇಳಿ ಉತ್ತರ ಬಿಡಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಅಧ್ಯಾಪಕರು 'ಬದಿನಲ್ಲೇ ಹುಟ್ಟೋದು ಬದಿನಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಯೋದು ಬದಿಲ್ಲಿ ಬಂದೋರ ಬಟ್ಟೆ ಹಿಡಿಯೋದು ಯಾವುದು...?' ಎಂದು ರಾಗವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಉತ್ತರಾಣಿ ಎಂದು ಕಿರುಚುತ್ತಿದ್ದೆವು. 'ಉತ್ತರಾಣಿ' ಎಂಬ ಸಿದ್ಧ ಉತ್ತರವನ್ನೇನೋ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಕಿರಾಣಿ, ಗುರಾಣಿಗಳಂತೆ ಈ ಉತ್ತರಾಣಿಯೂ ಏನೋ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಹೆಸರು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆ ಆಗಿತ್ತೇ ಹೊರತು ಈ ಗಿಡವನ್ನು ನಾನಂತೂ ನೋಡಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅಮರಾಂತಸಿಯೆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವ ಈ ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು achyranthes aspera L ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅಪಮಾರ್ಗ; ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ನಾಯುರ್ವಿ; ಸಿರುಕಡಲಡಿ ಮಲೆಯಾಳಂನಲ್ಲಿ; ಕಡಲರಿ ಕಾಟಲೇಟಿ ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ; ಅಂತಿಶ ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ, ಚಿರ್ಚಿತಾ, ಅಪಂಗ... ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಷೆಯಲ್ಲೂ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಸರಿನಿಂದ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುವ ಉತ್ತರಾಣಿ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 30 ಸೆಂ.ಮೀ.ನಿಂದ 90 ಸೆಂ.ಮೀ. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ಉತ್ತರಾಣಿ ಉತ್ತಮ ಮೂಲಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದರ ಬೀಜ, ಬೇರು, ಕಾಂಡ, ಎಲೆ ಎಲ್ಲವೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಗಣಿ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಯಂಚಿನಲ್ಲಿ, ಖಾಲಿ ನಿವೇಶನಗಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ, ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳ ಬದುವಿನಲ್ಲಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದು ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳನ್ನು ಅರಳಿಸಿಕೊಂಡು ಮನಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ರಸ್ತೆಯಂಚಿನಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯವೂ ನಮಗೆ ಕಂಡರೂ ಇದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಮಹಿಮೆ ನಮಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನಾವುಗಳು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಬಳಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಉಪಯೋಗ.

★ ಉತ್ತರಾಣಿ ಎಲೆಯ ಕಷಾಯ ಇಲ್ಲವೇ ರಸ ಸೇವನೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಸಲೀಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಮೊಸರಿಗೆ ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

★ ಉತ್ತರಾಣಿ ಎಲೆಯ ರಸ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

★ ಉತ್ತರಾಣಿ ಬೇರನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸ ತೆಗೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಒಣಗಿದ ಉತ್ತರಾಣಿ ಗಿಡದ ಕಾಂಡವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮವಾಗಿಸಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಜೇನು ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಚಿಟಿಕೆ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಿದರೆ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅಸ್ತಮ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

★ ಚೇಳು, ಜೇನು ಇತರೆ ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಾಣಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

★ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಉತ್ತರಾಣಿ ರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

★ ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಭಸ್ಮ, ಉಪ್ಪು ಹಾಗು ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಲೇಹ್ಯದಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದರೆ ಹಲ್ಲುನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಒಣಗಿದ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನೂ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಕೆಲವರು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

★ ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಭಸ್ಮ ಕ್ಷಾರದ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯಲು ಮಾರ್ಜಕವಾಗಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅಗಣಿತ ಗುಣಗಳ ಉತ್ತರಾಣಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ದೀಪಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಗಣಿ, ಸುಣ್ಣ-ಕೆಮ್ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪಾಂಡವ-ಕೌರವರನ್ನು ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಾಣಿ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿಸಿ ಮನೆಯ ಮುಂಬಾಗಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಸ್ತೆಯಂಚಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಊರುಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣುವ ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಔಷಧಿಯ ಗುಣದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ತಜ್ಞರು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಚಿತ್ರಗಳು: ಯು.ಎ.