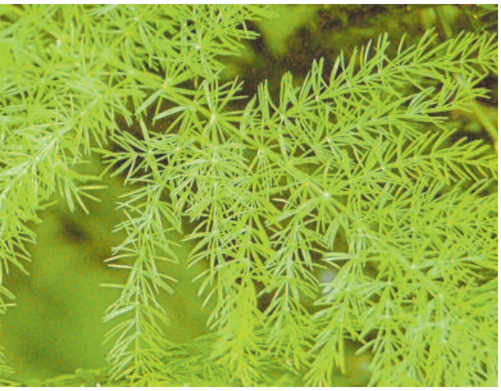
ಶತ ಗುಣಗಳ ಶತಾವರಿ

ಶತಾವರಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಕಣಜವನ್ನೇ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತ ಪುಟ್ಟಪುಟ್ಟ ಎಲೆಗಳಿರುವ ಬಳ್ಳಿ. ಇದರ ಸೇವನೆ ಬಾಣಂತಿಯರ ಎದೆಹಾಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ಸದೃಢವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಹಸುಗೂಸು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ರಚ್ಚೆಹಿಡಿದು ಅಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸು ಎಂದು ಕಾಲೇಜು ಗೆಳತಿ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯೆ ಒಬ್ಬರ ಬಳಿ ಅಂಗಲಾಚಿದ್ದಳು. ಅಳುವಿಗೆ ಕಾರಣ ಕೇಳಿದಾಗ ಬಹುಶಃ ಹಸಿವೆಯೇ ಇರಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಸಾಕಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದಾಗ ಆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ್ದು ಶತಾವರಿ ಎಂಬ ಸಂಜೀವಿನಿಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು.

ಶತಾವರಿ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಎದೆಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧಿ. ಇದರ ಕಷಾಯ ಕುಡಿದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆ ತಾಯಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಅಳು ನಿಂತಿತ್ತು. ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದ ಮಗು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಉತ್ಸಾಹದ ಚಿಲುಮೆಯಾಗಿತ್ತು.



ಶತಾವರಿ ಎಂಬ ಕಳೆಯಂತಿರುವ ಸಸ್ಯ ಹಲವು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದ ಬಳಲುವ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

'ಅಸ್ಪರಾಗಸ್ ರೇಸ್‌ಮೋಸಸ್' ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಎಲೆಗಳ ಬಳ್ಳಿ ಶತಾವರಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಖಜಾನೆಯನ್ನೇ ಹೊತ್ತಿರುವ ಬಳ್ಳಿಯಂತಿರುವ ಸಸ್ಯ. ಶತಾವರಿ ಎಂದರೆ ನೂರು ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಕ ಎಂದರ್ಥ.

ಶತಾವರಿ, ಸತಾವರ್, ಶತಾಮುಲ್ ಎಂದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಸಸ್ಯ ಶ್ರೀಲಂಕಾ ಮತ್ತು ಭಾರತದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ, ಗುಡ್ಡಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲೂ ತನ್ನಿಂದ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಬಳ್ಳಿ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಮೀಟರ್ ಉದ್ದದಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮರಳು ಮಿಶ್ರಿತ ಮಣ್ಣು ಈ ಸಸ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಸೂಜಿಮೊನೆಯಂತಿರುವ ಇದರ ಎಲೆ ಹೊಳೆಯುವ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಜುಲೈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಹೂವು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಡುನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಬೇರು, ಬಳ್ಳಿ, ಎಲೆಗಳಿಂದಲೂ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಕಣಜ

ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ, ಯುನಾನಿ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವರು. ಇದರ ಬೇರು ಪ್ರಮುಖ ಔಷಧೀಯ ಸಾಧನ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಫಲವತ್ತತೆ ಸಮಸ್ಯೆ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು, ಹೈಪರ್ ಅಸಿಡಿಟಿ, ಎದೆಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಗೆ ಶತಾವರಿ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಕಹಿ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತ ದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಶತಾವರಿಗೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಇದರ ಬಳಕೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಾ ಭಟ್ ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ...

- ಶತಾವರಿ ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅದರ ರಸ ತೆಗೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರಸದಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಾಲನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಾ ಒಂದೊಂದು ಲೋಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಮಧುಮೇಹ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಿದರೆ ಖಂಡಿತಾ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ಶತಾವರಿ ಬೇರಿನ ರಸವನ್ನು ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮೂರು ಚಮಚದಂತೆ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ಕಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶತಾವರಿ ಬೇರಿನ ರಸ ಸೇವನೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಮದ್ದು. ಇದರ ಬೇರು ಅಥವಾ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಅರೆದು ರಸ ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ■