



ತುಳಸಿಯ ಔಷಧೀಯ ಗುಣ

ತುಳಸಿ ಗಿಡವನ್ನು ಪೂಜಿಸುವ ಶ್ರದ್ಧಾವಂತರು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಅನೇಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮನೆಮದ್ದಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

- ★ ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಗಳು ನರಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ★ ಚಹಾ ಮಾಡುವಾಗ ಅದರೊಂದಿಗೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ, ಕುಡಿದರೆ ಅದು ರೋಗ ನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ★ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳ ರಸವು ಜ್ವರದ ತಾಪವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ★ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗಂಟಲ ಹುಣ್ಣು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಶುಂಠಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ★ ನಿತ್ಯವೂ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳ ಸೇವನೆ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ★ ಯಾವುದೇ ಕೀಟ ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ತುಳಸಿರಸ ಲೇಪಿಸಬಹುದು.
- ★ ತುಳಸಿ ಗಿಡದ ಬೇರಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಚರ್ಮದ ಗಾಯ ಒಣಗಲು ಸಹಾಯಕ
- ★ ಹುಲಕಡ್ಡಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳ ರಸವು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ★ ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ವಸಡುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

(ಸಂಗ್ರಹ)

■ ಶಾಂತಾ

