









||**ಡಾ. ವಿನಯ್ ಬಿ. ರಾಘವೇಂದ್ರ**  
 ಮೊ.ಸಂ. 9902400099  
 Email:  
 viragh79@gmail.com

**ಸಸ್ಯ  
 ಲೋಕದ  
 ಸಂಜೀವಿನಿ**

# ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರ

ತರಕಾರಿಗಳ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರುವ ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರ ಎಲೆಯು ಸಾಂದಾರು ಪಲ್ಯ, ಬೊಂಡ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಮೇಲೋದಗಗಳನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಬಹುದಾದ ತರಕಾರಿಯಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ ಮನೆಯ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯವೂ ಹೌದು. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೋಲಿಯಸ್, ದೊಡ್ಡಪತ್ರ, ದೊಡ್ಡಿಪತ್ರ, ಪತರ್ಚರ್ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೋಲಿಯಸ್ ಅರೋಮ್ಯಾಟಿಕಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಲೆಮಿಯೇಸಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆಯು ನೆಗೆಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ತೀತ, ಆಸ್ತಮಾ, ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಜ್ವರಕ್ಕೆ ರಾಮದಾಣವಾಗಿದೆ.

ಎಪ್ಪತ್ತಾರು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತರಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.೦.೬ ರಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್, ಶೇ. ೦.೦೩ರಷ್ಟು ಜೀವಸತ್ಯ, ಶೇ. ೦.೦೧೬ ಸುಣ್ಣ, ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಪೋಲಿಕ್ ಗಳು, ಜೀವಸತ್ಯ-ಎ, ಬಿ ಮತ್ತು ಡಿಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ನೆಗೆಡಿ ಬಹು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡಿ ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಲಿಕ್ ಆವು ಮತ್ತು ಟುಟ ಲಾಸಿಕ್ ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಎಲೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜ್ವರ, ಸಂಧಿವಾತ, ಅತಿಸಾರ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.



ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಜ್ವರ, ಸಂಧಿವಾತ, ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ನೋವಿಗೂ ಇದರ ಎಲೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧವೆನಿಸಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಯುಜಿನಾಲ್, ಲಿಮೊನಿನ್, ಲುಟಿಲಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳಿದ್ದು, ಇದು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಜ್ವರದ ಭೇದಿ ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯ ರಸದ ಲೇಪನದಿಂದ ಚರ್ಮದ ತುರಿಕೆ ಗುಣವಾಗಿ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಷೇವನಾಯ್ಡ್ ಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದ್ದೀಕರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ರಿಪ್ಟರ್ನಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳು ಮತ್ತು ಲಿನೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಓಕ್ಟರಸಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಿ ದೇಹದ ಅಧಿಕ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಇದರ ಬೇರು ಯಕೃತ್ತಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ ಎಲೆ ಮತ್ತು ದಿಂಡನ್ನು ಆರಂಭ ಹುಟ್ಟಿದ ಗಾಯಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಎಲೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮೊದಲಾದ ಮೂತ್ರ

ಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮೊದಲ ಹಂತದ ಗನ್ನೋರಿಯ, ಇದರಿಂದಾಗುವ ಉರಿಯೂತ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಇದರ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಸಾಧು ಇದ್ದು, ಇದು ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎರಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ನಿವಾರಿಸುವ ಅಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬಿಟ ಕ್ಯಾರೋಟಿನಿನ್‌ಗಳು ಸಹ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರುವುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರ ದಿಂಡನ್ನು ಹುರಿದು ಹುಡುಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸುವ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ ಮೂತ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ

ಪೋಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಖಾದ್ಯ ತೈಲವನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉಬ್ಬಸದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವವರು ಇದರ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಚೇನಿಸೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಮೂಲಕವೂ ಉಬ್ಬಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.



□ಡಾ. ವಿನಯ್ ಬಿ. ರಾಘವೇಂದ್ರ  
 ಪೊ.ಸಂ. ೯೯೧೬೯೦೧೧೯೪  
 Email:  
 viragh79@gmail.com

ಸಸ್ಯ  
 ಲೋಕದ  
 ಸಂಜೀವಿನಿ

# ಕಾಡು ಕೊತ್ತಂಬರಿ

ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಎರಿಜಿಮಾ ಫೋಲಿಯಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಸಸ್ಯ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಆಫ್ರಿಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ ಜಿಪಥೀಯ ಸಸ್ಯ. ಇದನ್ನು ಮೆಕ್ಸಿಕನ್ ಕೋರಿಯಾಂಡರ್, ಕ್ವಿಲಾಂಟೋ, ಆಫ್ರಿಕನ್ ಕೋರಿಯಾಂಡರ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಮಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗುಣದಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕಾಡು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಅಥವಾ ರಾಕ್ಸನ್ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ ಜಿಪಥೀಯ ಸಸ್ಯವೂ ಹೌದು. ಇದು 'ಅಂಬೆಲ್ಲಿಫೆರೆ' ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರುಚಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಮೇಲೋದಗಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಸಲಾಡ್, ಪಲ್ಟ, ಸೂಪ್, ಕೋಸಂಬರಿ, ಶರಣು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಎಂಬತ್ತಾರು ಕೆಲೊರಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವಾಗಿರುವ ಕಾಡುಕೊತ್ತಂಬರಿಯ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.೩.೩ ರಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್, ೦.೬ ರಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ, ಶೇ ೬.೫ ರಷ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಶೇ.೦.೦೬ ರಂಜಕ ಮತ್ತು ೦.೦೨ ರಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣ ವಿಮಲವಾಗಿವೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ-ಎ, ಮತ್ತು ಇತರ ಜೀವಸತ್ವ ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಬೊಕ್ಕಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಖಾದ್ಯ ತೈಲ, ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು, ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್, ಕ್ಯಾಂಥಿನ್, ಫ್ಲೇವನಾಯ್ಡ್ ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ದಿನ ಇದರ ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಹಾ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಟಿಸ್, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರದಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು ಇದರ ೫ ರಿಂದ ೬ ಎಲೆಗಳನ್ನು



ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಪುದೀನ ಎಲೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ತೋಡಿಸಿ, ಪ್ರತಿ ದಿನ ೧/೨ ಕಪ್‌ನಷ್ಟು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಕಿಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ತೀತ, ಬ್ರಾಂಕ್ಸೈಟಿಸ್, ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದರ ರಸ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲಿಯಂ ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎರಡು ಎಲೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೇರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಕುಟ್ಟಿ

ಮುಡಿ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ೨ ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಿರೋಧಿಯ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಫೈಲ್ ಬ್ಲಡ್, ಜ್ವರದ ಭೇದಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ವಸಡು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಬೆರಳಿನಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷ

ಹಾಗೆ ಬಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಹಾನಿಕಾರಕ ಜೀವಾಣುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ದಂತಕಾಯಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗಿ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ನಾತ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಚಹವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕರುಳಿನ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡಿಸಿ ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಚೆನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಒತ್ತಕೋಶ ಮತ್ತು ಹೃದಯರೋಗಗಳ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆಯು ಜ್ಯೂಸ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಕೋಸಂಬರಿಯೊಂದಿಗೆ ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಇದರ ಎಲೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಜೀರ್ಣವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

# ಮಧುನಾಶಿನಿ

## ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಜೀವಿನಿ

'ಮಧುನಾಶಿನಿ' ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಮಧು ಎಂದರೆ ಸಿಹಿ, ನಾಶಿನಿ ಎಂದರೆ ನಾಶಮಾಡುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಇದಕ್ಕೆ ೨೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿದ್ದು, ಚರಕ ಸಂಹಿತದಲ್ಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು ದಾಖಲೆಯಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಜಿಮ್ನೋಸಿಸ್ಟಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅಸ್ಥಿಪಿಂಡದೇನು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಗಿಡುಗು ಎಂದೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಈ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಾಯಲೆಗೆ ಬಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಗಿಡ ಎಂಬ ಹೊಸ ಹೆಸರು ಸಹ ಇದೆ.

ಇದರ ಎಲೆ, ಬೀಜ ಮತ್ತು ಬೇರುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆಯು ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ದಮ್ಮು ತೀಡಿತರಿಗೆ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿದೆ. ಮಧುನಾಶಿನಿಯಲ್ಲಿ ಜಿಮ್ನೋಸಿಸ್ಟಿಸ್ ಆವ್ಯವ್ಯ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕರುಣ ಸಕ್ಕರೆ ಹೀರುವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.



ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರವು ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ನಂತರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಮೇದೋಜೀರಕ(ಪ್ಯಾನ್ಕ್ರಿಯಾಸ್), ನಂತರ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಇನ್ಸೂಲಿನ್. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೇದೋಜೀರಕ ಹಾನಿಯಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹೀರುವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ವನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಜಿಮ್ನೋಸಿಸ್ಟಿಸ್ ಆವ್ಯವ್ಯ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕನ್ ಡೈಟರಿ ಸರ್ಜನ್ ಜರ್ನಲ್ ೨೦೦೪ರ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಿದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಲೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರ ಹಸಿ

ಎಲೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಫೇವನಾಯ್ಡ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕವೂ ಹೌದು. ಇದರ ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ ಲೋಕರಿಯ ಉರಿಯೂತ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ನೋವಿಗೆ ಇದರ ರಸ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆ. ರಸದ ಲೇಪನದಿಂದ ಚರ್ಮದ ತುರಿಕೆ ಗುಣವಾಗಿ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಆಗುವ ಗಾಯ ಆಫವಾ ಕುಹರುಗಳಿಗೆ ಮಧುನಾಶಿನಿಯ ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಕರಗಿಸಿದ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬಹು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹುಳಕಡ್ಡಿಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಲೇಪಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಹುಳಕಡ್ಡಿಗೆ ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಎಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗವು ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಮಧುನಾಶಿನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಆಂತ್ರಕ್ವಿನಾನ್, ರೆಸಿನ್, ಸೆಮಿನೋಲ್ಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಣಗಿಸಿದ ಮಧುನಾಶಿನಿಯ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಅದರ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನೆಗೆಡಿ ಮತ್ತು ಉಬ್ಬಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಕಡಲೆಬೀಜ ಗಾತ್ರದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೊಂದರಿಂದ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮೆಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೀಜದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮೊದಲಾದ ಮೂತ್ರ ಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲೂ ಮಧುನಾಶಿನಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.



□ ಡಾ. ವಿನಯ್ ಬಿ. ರಾಘವೇಂದ್ರ  
ಮೊ.ಸಂ. ೯೯೦೬೯೦೦೧೯೪  
Email:  
viragh79@gmail.com









□ಡಾ. ವಿನಯ್ ಬಿ. ರಾವರ್  
 ಮೊ ಸಂ. ೯೯೦೬೯೦೦೧೯೪  
 Email:  
 viragh79@gmail.com

ಸಸ್ಯ  
 ಲೋಕದ  
 ಸಂಜೀವಿನಿ

# ಸಲ ಸಲ

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಭೂಮ್ಯಮಲಾಡಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಕ್ಕೆ ೨೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಫಿಲ್ಟಾಂಥಸ್ ನಿರುರಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು 'ಫಿಲ್ಟಾಂಥಿಸ್' ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯದ ಕಾಯಿಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಭೂನೆಲ್ಲಿ, ನೆಲನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಿರುನೆಲ್ಲಿ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಈ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕಾಮಾಲೆ ಪಾಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಜಾಂಡಿಸ್ ಗಿಡ ಎಂಬ ಹೊಸ ಹೆಸರೂ ಸಹ ಇದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಇದರ ಎಲೆ, ಕಾಂಡ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಸ್ಪೀನ್ ಬ್ರೇಕರ್' ಎಂದೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಇದನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಮೂತ್ರನಾಳ, ಕೀಲುನೋವು, ಕಿವಿನೋವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.



ಇದರಲ್ಲಿ ಫಿಲ್ಟಾಂಥುಸಿನ್-ಡಿ ಎಂಬ ಅಷ್ಟು ವಿಷುಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಾಮಾಲೆ ಪಿಡಿತರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆಯ ಹಳದಿ ವರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ 'ಬಿಲಿರುಬಿನ್' ಎಂಬ ಅಂಶವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಜರ್ನಲ್ ೨೦೦೯ರ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ. 'ಬಿಲಿರುಬಿನ್'

ಎಂಬ ಅಂಶವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಅಲ್ಯೂಮಿನ್ ಎಂಬ ಪ್ಲಾಟಿನ್ ಜತೆಗೂಡಿ ಯಕ್ರತ್ ಸೇರಿ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಆವರಿಸುವುದು. ಅದುದರಿಂದಲೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆಯ ಹಳದಿ ವರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ 'ಬಿಲಿರುಬಿನ್' ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದಾಗ ಕಾಮಾಲೆ ಎಂದು ದೃಢಪಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ತೆಳುಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗವು ಶಮನಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಫಿಲ್ಟಾಂಥಿನ್, ಹೈಪೋ ಫಿಲ್ಟಾಂಥಿನ್, ಕುರ್ಸೆಟಿನ್ ಎಂಬ ಅಂಶವು ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕರುಳಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಓರುವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇದರ ಜತೆಗೆ ಒಣಗಿದ ಮಧುನಾಶಿನಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಇಡೀ ಗಿಡವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರ ೨ ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉರಿಯೂತ, ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಅತಿಸಾರ ವಾಂತಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಕೆಮ್ಮು ಗಂಟಲುನೋವಿಗೆ ಇದು ರಾಮಬಾಣ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಂಜುನಿರೋಧಕ ಅಂಶಗಳಾದ 'ಅಮರುಲಿನ್ ಅಮರುಕಿನ್' ಅಷ್ಟು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ರಸವನ್ನು ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಕರಗಿಸಿದ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಗಾಯ ತೊಳೆಯಲು ಬಳಸಿದರೆ ಗಾಯಗಳು ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹುಳುಕಡ್ಡಿಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಲೇಪಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಹುಳುಕಡ್ಡಿ ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಹೇರಳವಾದ ಫ್ಲೇವನಾಯ್ಡಗಳು, ಆಂತ್ರಕ್ವಿನಾನ್, ಸೆಪೊನಿನ್‌ಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಗುಣ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ವಿರೋಧವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.



□**ಡಾ. ವಿನಯ್ ಬಿ. ರಾವರ್**  
 ಮೊ.ಸಂ. 9900000000  
 Email: viragh79@gmail.com

**ಸಸ್ಯ  
 ಲೋಕದ  
 ಸಂಜೀವಿನಿ**

# ಶತಾವರಿ

'ಶತಾವರಿ' ಇದು ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೂ ಸೈ, ಔಷಧಕ್ಕೂ ಸೈ ಹೌದು. ಇದರ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಮದುವೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬೇರು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಹೊಂದಿದೆ. ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ 'ಆಪ್ತಮಿತ್ರ'ವೂ ಹೌದು. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಶತಾವರಿ, ಶತಮೂಲ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶತಮೂಲ ಎಂದರೆ 'ನೂರು ಬೇರು' ಎಂದರ್ಥ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಗಡ್ಡೆ, ಶತಾವರಿ, ಆಸ್ತ ರಾಗ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥಳೀಯದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ 'ಆಸ್ತರಾಗ್ ರೊವೊನ್' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಲಿಲಿಯೇಸಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಪುರಾತನ ಈ ಸಸ್ಯದ ಬೇರನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ದಾಣಂತಿಯರ ಎದೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಹಲವು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ ಬೇರು' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಇನ್ನೂ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ವಾಯು, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕುಷಿತ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂದರೆ ಇದನ್ನು ವಾಯು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಬಿಕ್ಕಳಕೆ, ಅಗ್ನಿ(ಉಷ್ಣ) ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲ, ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕೊಡುವ ಮೂಲಿಕೆಯೇ ಈ ಶತಾವರಿ.



ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ಪೀರಾಯಿಡಲ್ ಸೆಫೊಸಿನ್, ರಾಮ ನೋಸ್, ಟ್ರಾಸಿನಿನ್‌ಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಆಸ್ತರಾಗಮಿನ್ ಮತ್ತು ಸರಸ್ಯಾಗಿನಿನ್ ಎಂಬ ಅಂಶವು ಇದರ ಬೇರಿನಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಕಠಾಯವನ್ನು ದಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಕೊಟ್ಟರೆ ದಾಣಂತಿಯರ ಎದೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಖಚಿತಪಡಿಸಿವೆ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಕಪ್ ಶತಾವರಿ ಬೇರಿನಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವ ಕೆ ವಿಫುಲವಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪು ಕಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಶತಾವರಿ ಬೇರಿನ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡುಬಾರಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ವಿಕಾರಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಂಭವ ವಿದುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಫೋಲಿಕ್ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಇರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಾಕೆಯರಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಭ್ರೂಣದ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕರಗುವ ನಾರು ಇದ್ದು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಶತಾವರಿ ಬೇರಿನ ರುಪ್ಪಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಕಠಾಯ ವನ್ನಾಗಲೀ ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಹುಡುಗರಿಗೆ ದಿನವೂ ಕೊಟ್ಟರೆ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪುರುಷತ್ವ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು ತೊಂದರೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮೊದಲಾದ ಮೂತ್ರ ಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಶಮನ ವಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.



ಬೇರನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ಅರೆದು, ಆವ್ಯಾಧಿಧಾರ ಮತ್ತು ಸರ್ಪ ಸುತ್ತುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಉಪಶಮನ

ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಕ್ಕರೆ ಹೀರು ವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಡೆದು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ದೂರವಿಡಲು ಇದು ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಗರ್ಭಾಕೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ತ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ವಿರಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಖಚಿತಪಡಿಸಿವೆ.

# ಲೆಮನ್ ಬಾಮ್

ಬಹು ಉಪಯೋಗಿ  
ಮನೆ ಮದ್ದು

ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೆಲಿಸ್ ಅಫಿಷಿನಾಲಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ 'ಲೆಮನ್ ಬಾಮ್' ಉರುವಲಯ ಅಥವಾ ಉರಿಗತ್ತಿಗೆ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮನೆ ಔಷಧ.

ಇದರ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಗೆ ತಿನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಚಟ್ನಿ, ಸ್ವಾಜ್, ತಂಪು ಪಾನೀಯ, ಸಲಾಡ್ ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳಿಗೆ, ಚಹಾಗಳಿಗೆ ಇದು ಚೈತನ್ಯದಾಯಕ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಭರಿತ ಸಸ್ಯ.

ಸಿಟ್ರೋನಲ್ಲಾ ಎಂಬ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ನೆಗೆಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ತಲೆನೋವು, ಜ್ವರ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಹೌದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಟರ್ಸಿನ್, ಜೀವ ಸತ್ವ-ಸಿ ಮತ್ತು ಎ, ಸುಣ್ಣ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಕೆಟೆಚಿನ್, ಲಿನೋಲಿಯಿಕ್, ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿಗೆ ಸಮನಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಆಮ್ಲಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ರೋಗ ನಿರೋಧಕವಾಗಿದೆ. ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ೨೫೪



ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಜೀವಸತ್ವ ಸಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಹೃದಯದ ರಕ್ತಾಳಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ತಚಲನೆಯನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಗಿದು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲುನೋವು, ವಸಡನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯನ್ನು ಮೈಗೆತ್ತಿ ಮಿಂದೆ ಬೆವನ ದುರ್ಗಂಧ ನಿಗುತ್ತದೆ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣನ್ನು ಅರೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದ ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪರಬತ್ತು ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ಸಿಕ್ಕು ಆಯಾಸ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

೧/೨ ಭಾಗ ಒಣಗಿಸಿದ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ, ೧೦ ರಿಂದ ೧೨ ಕಾಳು ದನಿಯ ಬೀಜ, ೧/೪ ಭಾಗ ಜಾಯ ಕಾಯಿ ಜೊತೆಗೆ ೧೫ ರಿಂದ ೨೦ ಲೆಮನ್ ಬಾಮ್ ಎಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಕಪ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ

ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೫ ರಿಂದ ೨೦ ಲೆಮನ್ ಬಾಮ್ ಎಲೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ೧ ಲವಂಗ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ದುಃಸ್ವಪ್ನ, ಖಿನ್ನತೆ, ದುರ್ಬಲ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ದೂರವಾಗಿಸಲು ಇದು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಚಹಾ ಸೇವನೆಯು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿ, ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಕೂದಲಿನ ಮೃದುತ್ವ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಇದು ರಾಮಬಾಣವಾಗಿದೆ.

ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಗ್ರೂನ್ ಸೇರಿಸಿ, ಮುಲಾಮು ತಯಾರಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇಡುವುದರಿಂದ ಆಕ್ಕುಕವಾಗಿ ಆಗುವ ಗಾಯ, ನಾಯಕಡಿತದ ಗಾಯ, ಜೀನು ಕಡಿತ ಮತ್ತು ವಿಷಕಾರಿ ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಗಾಯಗಳು ಬಹು ಬೇಗ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತವೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ಲವಂಗ ಸೇರಿಸಿದ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಡುವ ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳು, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುವ ಟಾನಿಕ್, ಪಾಮ್ ಮತ್ತು ಜೆಲ್ಲೀಸ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಲೆಮನ್ ಬಾಮ್ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿವಾರಕ ಅಂಶ ವಿಫುಲವಾಗಿದ್ದು, ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.



☐ ಡಾ. ವಿನಯ್ ರಾಘವೇಂದ್ರ  
ಮೊ.ಸಂ. ೯೯೧೬೯೦೧೧೯೪  
Email:  
viragh79@gmail.com

# ಎತ್ತಿನ ನಾಲಿಗೆ-ಪವಾಡ ಸಸ್ಯ

ಎತ್ತಿನ ನಾಲಿಗೆ ಮನೆಯ ಔಷಧಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉದ್ದವಿಸುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೂ ಮಿಗಿಲಾದ 'ಪವಾಡ ಸಸ್ಯ'ವೂ ಹೌದು. ಇದು ಎತ್ತಿನ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಎತ್ತಿನ ನಾಲಿಗೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಜೀವಸಸ್ಯ, ಗಾಳಿಗಿಡ, ಗಂಡು ಕಾಳಂಗ, ಪತರ್ಚರ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೂ ಕರೆಯುವ ಈ ಸಸ್ಯ ಕ್ರಮೇಣ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದೆ.

ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಲು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಮೂತ್ರನಾಳ, ಕೀಲುನೋವು, ಕಿವಿನೋವು ಇವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.



ಇದರಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ ಎ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ, ಒಂದು ಎಲೆ ತಿಂದರೆ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಜ್ಯೂಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಎ ಜೀವಸತ್ವ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ನಾರು, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು, ಫಿಟೋಸ್ಟೀನ್, ನೆಸ್ಪಿನ್, ಸೋಡಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ, ಫೆರಸ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ತಾಮ್ರ, ಸತು, ಚಿಯಾ ಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕಿಣ್ವಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ವಿಫುಲವಾಗಿದೆ.

ಇದರ ಎಲೆಯಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉರಿಯೂತ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಅತಿಸಾರ, ವಾಂತಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲುನೋವಿಗೆ ಇದರ ರಸ ಸಿದ್ಧಿಷ್ಠವೆನಿಸಿದೆ. ಇದರ ರಸವನ್ನು ಸುಟ್ಟಗಾಯಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕಲೆ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

• ಪ್ರತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಬಾರಿಯಂತೆ ೨-೩ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೆಲದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ

ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಶಮನ ವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

• ಪ್ರತಿದಿನ ೧-೨ ಎಲೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ವಿರಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಾಯಿಯ ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

• ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಮತ್ತು ಇ-ಜೀವಸತ್ವ ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಸಂಧಿವಾತದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ರಾಮಬಾಣವೆನಿಸಿದೆ.

• ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು.

• ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಎಣ್ಣೆ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕೀಲು ನೋವು, ಮಂಡಿನೋವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

• ಹಣ್ಣಾದ ಅಂದರೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ ಎಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಮಾಡಿದ ರಸವನ್ನು ೨-೩ ಹನಿ ಕಿವಿಗೆ ಪಾಕಿದರೆ ಕಿವಿ ಯಲ್ಲಿರುವ ಕಸ ಮತ್ತು ನೋವು ಬಹು ಬೇಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗು

ತ್ತದೆ.

• ಚಿಗುರಿದ ಎಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅದರ ನೀರಿನಿಂದ ಗಾಯ ವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದರೆ ಟೆಂಚರ್ ಆಗಿಯು ಸಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

• ೩ ಎಂ.ಎಲ್ ಎಲೆಯ ರಸ, ಜೀರಿಗೆ ೩ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ೪ ಗ್ರಾಂ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅತಿಸಾರ ಬಹುಬೇಗ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

• ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಅಧಿಕ ಎಲೆಯ ಸೇವನೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ತರಬಹುದು ಎಂದು ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್ಸ್ ಜರ್ನಲ್ ೨೦೧೨ ರಲ್ಲಿ ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ.



ಓಟ್ಟಾರೆ ಎತ್ತಿನನಾಲಿಗೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ ವಾಗಿದ್ದು, ಹಲವಾರು ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

☐ ಡಾ.ವಿನಯ್ ಬಿ. ರಾಘವೇಂದ್ರ  
ಮೊ.ಸಂ.೯೯೧೬೯೦೧೧೯೪  
Email: viragh79@gmail.com