ಅಜೇಯ

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ್ಕಾಗಿ ತುಳಸಿ

ಈಕೆಗೆ ಯಾವ ಪರಿಚಯವೂ ಬೇಡ. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಚಿರಪರಿಚಿತಳೇ. ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಇಂತಲ್ಲಿಲ್ಲ ಅನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆ ಇಲ್ಲ, ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಸುಮಾರು ಭೇದಗಳಿವೆ. ತುಳಸೀ, ಸುರಸಾ, ಗ್ರಾಮ್ಯಾ, ಸುಲಭಾ, ಬಹುಮಂಜರೀ, ಅಪೇತರಾಕ್ಷಸಿ, ಶೂಲಘ್ನೀ, ದೇವದುಂದುಭಿ ಎಂಬ ಅನೇಕ ಹೆಸರುಗಳೂ ಈಕೆಗೆ ಇವೆ. ಶ್ವೇತ ತುಳಸಿ, ಕೃಷ್ಣ ತುಳಸಿ, ರಾಮ ತುಳಸಿ, ಕರ್ಪೂರಿ ತುಳಸಿ ಇವಲ್ಲಾ ನಾನಾ ಭೇದಗಳು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣ ತುಳಸಿ ಉತ್ತಮ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸುಗಂಧಿ ತೈಲ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕ.

ಎಲೆ, ಬೇರು, ಬೀಜ ಮೂರನ್ನು ಹಾಗೆಯೆ ಜಜ್ಜಿ ರಸವಾಗಿ, ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯವಾಗಿ, ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣವಾಗಿ, ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ತುಳಸಿ ಎಲೆಯು ಕಾರ ಮತ್ತು ಕಹಿ ರುಚಿಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಹಗುರವಾಗಿದ್ದು ಮೈಯಲ್ಲಿ ಶಾಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬೀಜವು ಜಿಡ್ಡಿನಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ತಂಪನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರ(ವೈದ್ಯಕೀಯ) ಹಾಗೂ ಸಂಪ್ರದಾಯ(ಕುಟುಂಬಗಳ ಆಚರಣೆ)ಗಳಲ್ಲಿತುಳಸಿಯನ್ನುದೇವರಿಗೆಅರ್ಪಿಸಿನಂತರಪ್ರಸಾದ/ತೀರ್ಥದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮವಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಮಾಡುವ, ಹೇಳಿರುವ ಯಾವುದೆ ಆಚರಣೆಗೂ ಒಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೊರೋನ ಬಂದು ಅವನ್ನು ಖಾತ್ರಿಗೊಳಿಸಿ ಪಾಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಯಿತು. ತೀರ್ಥದಲ್ಲಿರುವ ತುಳಸಿ ಕಫವನ್ನು ಶೇಖರಣೆ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪಚ್ಚೆ ಕರ್ಪೂರ ಶ್ವಾಸನಾಳವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು, ಒಟ್ಟು ಶ್ವಾಸನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸದೃಢ ಮಾಡುವುದು.

ತುಳಸಿ antiviral, antimicrobial, immune booster ಅಂತ ಹೇಳಿದ ಕೂಡಲೆ ಅದರ ಬಳಕೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಯಿತು. ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲ ನೋವಿದ್ದಾಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಜೇನಿನ ಜೊತೆಗೋ, ಹಾಗೆ ಕಷಾಯದಂತೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಇಂದಿಗೂ ಇದೆ.

ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿಯಷ್ಟು ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಲಿಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಅದರ ಒಂದು ನಾಲ್ಕಾಂಶ ಅಂದರೆ 1/4 ಭಾಗ ಉಳಿಯುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿ, ಬತ್ತಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅದು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ 1/4ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿದರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.

ವಿಷಮ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಕರಿತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ವಾಂತಿಯಾದಾಗ ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರಸಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಬೇಕು. ವಾಂತಿ- ಭೇದಿ ಎರಡೂ ಇದ್ದಾಗ ತುಳಸಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕೊಡಬೇಕು. ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾದಾಗ ನೀರು ಬೆರಸದಿರುವ ತುಳಸಿರಸವನ್ನು 2-2 ಹನಿಯಂತೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಪಿತ್ತದ ಗಂಧೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದರ ಬಳಕೆ ಇದೆ, ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಜ್ವರದ ನಂತರದ ಸುಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಾನೀಯದಂತೆ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬಹುದು. ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಕಾಡಗರುಗದ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಬಹುದು. ಗಾಯವಾದಾಗ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಲೇಪವಾಗಿ ಬಳಸಿ ನಂತರ ತುಳಸಿ, ಶುಂಠಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಡಬಹುದು.

ಇದೆ ಅಂತಿಮವಲ್ಲ, ಮನೆಮದ್ದಿನ ಪರಿಧಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಇವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಒಂದು ಸಸ್ಯ ಅನೇಕಾನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಅದು ಪೂಜನೀಯವೂ ಹೌದು. ಸಸ್ಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಧರ್ಮದ ಚೌಕಟ್ಟು ಅಗತ್ಯ.