ಅಜೇಯ

ಆರೋಗ್ಯ

ಸಾಂಬಾರಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗದ ಸೊಪ್ಪು, ಸಾಂಬಾರು ಸೊಪ್ಪು

ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ M.D. (Ayu)
ತಜ್ಞ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯೆ
ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ
Ph- 9900212524

ಸಾಂಬಾರ್ ಸೊಪ್ಪು, ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ ಸೊಪ್ಪು, ಖಾರದ ಸೊಪ್ಪು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯ ಪರಿಚಯ ಇಲ್ಲದಿರುವವರು ವಿರಳ. ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಪತ್ತ ಅಜ್ವಾನ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಪರ್ಣಯವಾನಿ(ಎಲೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಅಜ್ವಾನ), ಪರ್ಣಿಕ, ಚೋರ್ಣಿಕ, ಕರ್ಪೂರವಲ್ಲಿ, ಸುಗಂಧಿ, ಹಿಮಸಾಗರ, ಅಶ್ಮರಿಭೇದ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಗಿಡವೂ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ದೊರಕುವುದು. 1-2 ಅಡಿ ಉದ್ದವಿದ್ದು ಕುಪ್ಪವಂತೆ ಹರಡಿರುವುದು. ಎಲೆಗಳು ರಸಭರಿತ ತೀವ್ರಗಂಧಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೇ-ಜುಲೈನ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಕಡು ನೀಲಿಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ತಲೆನೋವು, ಬೇಧಿ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳುವಿಗೆ ಮನೆ ಮದ್ದಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ.

ಉಷ್ಣ ವೀರ್ಯವಿರುವ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ, ಖಾರ-ಕಹಿ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಲಘು, ರೂಕ್ಷ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿದ್ದು ಕಫ ಮತ್ತು ವಾತವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು. ಈ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಫ್ಲವನಾಯ್ಡ್ಸ್, ಬಿಟಾಸಿಸ್ಟೆರಾಲ್‌ಗಳು ಅದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು. ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಆಹಾರದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಮಲ ಸಂಗ್ರಹಣೆಗೆ ಅಣುವು ಮಾಡುವುದು. ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಯಕೃತ್ ರೋಗ, ಗ್ರಹಣಿ ರೋಗ, ಉದರ ರೋಗ, ಕ್ರಿಮಿ, ವಿಸೂಚಿಕ ರೋಗ, ಅಶ್ಮರಿ(ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲು) ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರದಲ್ಲಿ ಔಷಧವಾಗಿಯೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ, ಕಫ, ಪಿತ್ತದ ಗಂದೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಮನೆಮದ್ದಾಗಿ ಹಲವೆಡೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಕೆಮ್ಮಿಗೆ, ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು 1ಎಲೆಗೆ 2 ಹರಳು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಪಾನ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜಗಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು, ಅದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ರಸವಿಳಿದು ಕಫವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಕೆಮ್ಮನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಒಣಕೆಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡದೆ ಇರುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಕರುಳಲ್ಲಿ ಹುಳುವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಲೆ ಜಜ್ಜಿರಸವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಸತತವಾಗಿ ಒಂದು ವಾರ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಪಿತ್ತದ ಗಂದೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಗಂದೆಯಮೇಲೆ ಉಜ್ಜಿ ನಂತರ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಶುಂಠಿಯ ರಸದ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಲುಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪಿತ್ತವು ತಗ್ಗಿ ಗಂದೆಯು ಇಳಿಯುವುದು.

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದ್ದ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. 10 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ತಣಿದ ಮೇಲೆ, ಅದರ ಸತ್ವ ನೀರಿಗೆ ಇಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನೀರನ್ನು ಪದೆ ಪದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕುಡಿದರೆ ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಂದರೆ ಮೂತ್ರಹೋಗುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾದಾಗ ಇದು ಮೂತ್ರದ ಹರಿವನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸಿ ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು. ಇದು ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಜೊತೆಕೊಟ್ಟಾಗ ಅಶ್ಮರೀಗೂ ಮದ್ದಾಗುವುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವವರು ಔಷ'ಧ'ದ' ಜೊತೆಗೆ ಈ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಔಷಧದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುವುದು.

ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ತಲೆನೋವಿಗೆ, ಅರ್ಧತಲೆನೋವಿಗೆ ಎಲೆಯನ್ನು ನೀರುಹಾಕದೆ ರುಬ್ಬಿ ಅದನ್ನು ನೋವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಕ್ರಮೇಣ ನೋವು ಇಳಿಯುವುದು.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯ ತಂಬುಳಿ ತಿನ್ನದ ಜನರು ವಿರಳ. ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಸರ್ವೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಲೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಹುರಿದರೆ ಅದರ ಘಮಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರಿಗೂ ಹಸಿವಾಗುವುದು. ಆ ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಒಣಕೊಬ್ರಿ. ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಚಟ್ನಿಯಂತೆ ಕಲಿಸಿ ತಿಂದರೆ ಜ್ವರ ಬಂದವರಿಗೂ ನಾಲಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದು. ಅದೇ ಚಟ್ನಿಗೆ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಕಿದಾಗ ತಂಬುಳಿಯಾಗುವುದು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಜೀರ್ಣಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದು.

ದಮ್ಮಿರುವವರಿಗೆ ಹಸಿ ರಸಕ್ಕಿಂತ ಕಷಾಯ ಸೂಕ್ತ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬಾಯಾರಿಕೆಗೆ, ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಆಗಿಂದಾಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಫ್ಲೂಯಿಡ್ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಸರಿದೂಗಿಸಿ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಇದರ ಬೋಂಡ-ಬಜ್ಜಿ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ...ಇದು ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯಪ್ರದ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಬಹುಶಃ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತರು ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟಿ ಬರಬೇಕು.