

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಜೀವಾಳ ಜೀರಿಗೆ

ದೇರಿಗೆ ಬಳಕೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯದೆ ಇರುವವರು ಅತ್ಯಂತ ವಿರಳ. ಮಲೆನಾಡಿನ ಮಹಾ ಔಷಧಿ ಜೀರಿಗೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ತಿಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಜೀರಿಗೆಯಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟುವಾಗಿನಿಂದಲೂ ಜೀವ ಹೋಗುವರೆಗೂ ಎಲ್ಲರೂ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ 600 ಮಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಆಹಾರದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಔಷಧಿರೂಪದಲ್ಲಾಗಲಿ ಸೇವಿಸ ಬಹುದು. ಅತಿ ಸೇವನೆಯಾದರೆ ಬೇದಿಯಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪು ಕಟ್ಟುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಶೋಧಕವಾದ ಕಾರಣ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ 3 ತಿಂಗಳು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಬಳಸಬೇಕು.

ಜೀರಿಗೆಯ ಕ್ಷುಪ್ತವು ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆಯುವುದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಾಜಸ್ಥಾನ ಹಾಗೂ ಪಂಜಾಬದಲ್ಲಿ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಷೆಯಲ್ಲೂ ಇದಕ್ಕೆ ಜೀರ ಎನ್ನುವುದೇ ಹೆಸರು. ಶೂಲಪ್ರಶಮನ ಎಂಬ ಗಣದ ಸಸ್ಯವಾದರಿಂದ ಸಕಲ ಶೂಲ/ನೋವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಅದರಂತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕೊಡುವುದು.

ತಂಬುಳಿಯ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕ ಜೀರಿಗೆ, ಮಸಾಲೆ ರುಬ್ಬುವಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ,

೧೫ ಮಂಜೂಷ

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ.ಕೃಷ್ಣ

ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯೆ,
ಪ್ರೀತಿಯುಳ್ಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ೨ನೇ ಮೊಗ್ಗ,
9900212524



ತವೆ-ಉಪಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ರುಚಿಯಾಗಿಸಲು ಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತಿರುವಿ ಹಾಕುವುದು ಇದೆ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಗಂಜಿಗೆ ಹಸಿ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ಘಮವೇ ಬೇರೆ...ಎಂತವರು ಗಂಜಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವರು. ಮಸಾಲ ಇಡ್ಲಿ, ದಿಫೀರ್ ದೋಸೆ, ಪಡ್ಡು ಜೀರಿಗೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕಾವಲಿ ಏರೋದಿಲ್ಲ.

ಜೀರ ರೈಸ್, ಆಲು ಜೀರ, ಜಲಜೀರ ಎಂಬ ಪಾನೀಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಪಂಚಾದ್ಯಂತ ಬೇಡಿಕೆ ಇದೆ. ಬಹುಶಃ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯದಂತಾಗಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಅದರ ರುಚಿವರ್ಧಕ ಗುಣದ ಜೊತೆಗೆ ಜೀರ್ಣಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದೇ ಅದರ ಕಾರಣವಿರ ಬಹುದು.

ಜೀರಿಗೆ ಉಷ್ಣವಿರುವುದು, ಕಫವಾತ ಶಾಮಕ, ದುರ್ಗಂಧನಾಸಕ, ರೋಚನ, ಜಠರಾಗ್ನಿ ವರ್ಧಕ, ಪಾಚಕ, ಗ್ರಾಹಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ವಾತಾನುಲೋಮಕ. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಹೃದ್ಯ (ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತ), ಶೋಧಕ (ಭಾವುಗಳನ್ನು ಇಳಿಸುವುದು), ಗರ್ಭಾಶಯ ಶೋಧಕ, ಸ್ವನೃಜನನ (ಹಾಲನ್ನು

ವೃದ್ಧಿಸುವುದು) ಮತ್ತು ಜ್ವರ ನಾಶಕ. ಜೀರಿಗೆ ನೀರು, ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯ, ಲೇಹ್ಯ, ಚೂರ್ಣ, ತೈಲ, ಅರಿಷ್ಟ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲೂ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಜನಪದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲೂ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಉಷ್ಣತೆಗೆ- **ಅರೆತೊಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಅರೆಬೇಕು ಸಣ್ಣಾಗಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯು ಇರಬೇಕು| ತೊಲಿತೂಕ ಕೊಳವವಿ ಹಾಲೊಳಗ ಕುಡಿಯಬೇಕು||**

ಇಲ್ಲಿಯೂ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ ಅವರು ಹೇಳಿರುವ ಪ್ರಮಾಣಗಳು. ಯಾವುದೇ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅಳತೆ ಮುಖ್ಯ.

ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಅಸಿಡಿಟಿ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಗೆ ಜಗಿದು ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಲ್ಕದಿಂದ ಸಿದ್ಧ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಆಹಾರದ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಅತಿಸಾರವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಡಿದಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಡಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಬಿಳಿಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅಕ್ಕಿತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಬಹುದು.

ಇವು ಅಂತಿಮವಲ್ಲ, ಇಷ್ಟೇ ಅಂತಲೂ ಅಲ್ಲ. ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾದದ್ದು ಎಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಏನು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.