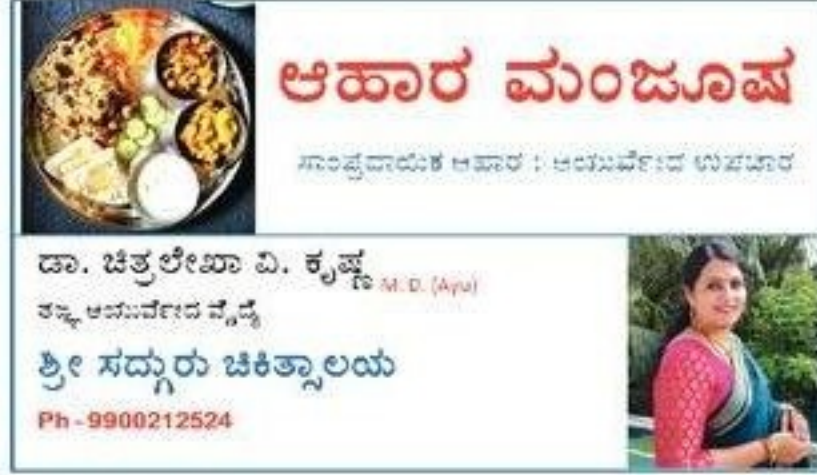


ಸೊಗಸಾದ 'ಮಿಶ್ರೇಯ' (ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು)

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು. ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬಸಾರು ಮುದ್ದೆ ಬಹಳಷ್ಟರ ಫೆವರೇಟ್. ಅಮ್ಮಂದಿರ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯಿಂದ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲಾ ಅಡಿಗೆಗೂ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಮೋಡಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ನೀರೋಸೆ, ಹಿಟ್ಟಿನ ದೋಸೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಕರ್ಷಕ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಆಂಬೊಡೆಗೆ ಸೋಲದ ಮನವಿಲ್ಲ. ಬಾಣಂತಿಯ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಕಡ್ಡಾಯ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಚಾರ. ತಿಳಿಸಾರು, ಮಾಟ್ಟಾಡಿ ಪಲ್ಯ, ಮಸಾಲ ಚಪಾತಿ, ದಾಲ್, ಚಟ್ನಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಎಂಬಂತೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜವಳಿಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಅಲೂಗಡ್ಡೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಬಾತ್/ಕಲೆಸಿದ ಅನ್ನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದ ದಬ್ಬಿಗೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಮೆರುಗನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಬಳಕೆಯಿದೆ ಎಂದಾದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹತ್ವ ಇರಲೇ ಬೇಕು. ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರದ ದ್ರವ್ಯಕ್ಕೆ ಅದರದೇ ಆದ ಮಹತ್ವ ಇರುವುದು. ಅನ್ಯರಿಂದ ಅನುಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಇಲ್ಲ. ಹೇಗೆ ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅದರ ಬೀಜವನ್ನು ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಔಷಧದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರೇಯ (ಎಲ್ಲದರೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣವಾಗುವುದು), ಮಧೂರಾ, ಛತ್ರಾ, ಶತಪುಷ್ಪ, ಶತಾಹ್ವ ವೆಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ದಿಲ್ ಸೀಡ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪಂಚಕರ್ಮದ ಬಸ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾದ ಕಾರಣ ಆಸ್ಥಾಪನೋಪಗವೆಂದು ಕರೆಯುವರು. ಏನೀಥಾಲ್ ಹಾಗೂ ಫೇನಕೋನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಗಳಿರುವುದರಿಂದ



ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ
ಸಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ M.D. (Ayur)
ತನ್ನ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ
ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ
Ph - 9900212524

ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಸೋಂಪಿನ ಹಾಗೆ ಕಂಡರೂ ಗುಣ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಫಲಕಾರಿ.

ಶತಾಹ್ವಾ ಕಟುಕಾ ತಿಕ್ತಾ ಸ್ನಿಗ್ಧೋಷ್ಣ ಶ್ಲೇಷ್ಮವಾತಜಿತ್ |
ಜ್ವರ ನೇತ್ರ ವ್ರಣಾನ್ ಹಂತಿ ಬಸ್ತಿಕರ್ಮಾಣಿ ಶಸ್ಯತೇ ||
ಶತಪುಷ್ಪಾದಲಂ ಚ ಉಕ್ತಂ ವೃಷ್ಯಂ ಮಧುರ ರುಧಿರ
ಗುಲ್ಮಜಿತ್ |
ವಾತಘ್ನಂ ದೀಪನಂ ಸ್ತನ್ಯಂ ಕಫಕೃತ್ ರುಚಿದಾಯಕಂ ||
(ಧನ್ವಂತರಿ ನಿಘಂಟು)

ಬೀಜವು ಖಾರ, ಕಹಿ, ಜಡ್ಡಿನಂಶ ಹೊಂದಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಉಷ್ಣವಾಗಿದೆ. ಕಫ, ವಾತಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು(ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು). ಜ್ವರ, ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ, ವ್ರಣ(ಹುಣ್ಣು) ಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು. ಬಸ್ತಿ ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದು.

ಸೊಪ್ಪು ವೃಷ್ಯ(ವೀರ್ಯ ವರ್ಧಕ), ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವುದು, ರುಧಿರ ಗುಲ್ಮ(ಗರ್ಭಾಶದ ಗಂಟು/ ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ)ವನ್ನು

ಗುಣಪಡಿಸುವುದು. ವಾತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುವುದು, ಎದೆಹಾಲನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು, ಕಫವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ನಾಲಿಗೆಗೆರುಚಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾತವಿದ್ಧರೆ ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬೀಜವನ್ನು ಹಿಂಗು, ಸೈಂಧವ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಎಕ್ಕೆಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅಸ್ತಿವಾತ(ಮೂಳೆಯ ನೋವು), ಕಟಿವಾತ(ಸೊಂಟದ ನೋವು), ಸಂಧಿವಾತ(ಗಂಟಿನ ನೋವು) ನಾಶವಾಗುವುದು.

ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಇದರ ಜನಪದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಇದೆ. ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಬೀಜವನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ಸಂಜೆ ಅರೆದು ಕಟ್ಟಿಯು. ಎಲೆಯಿಟ್ಟು ಲಂಗೂಟ ಬಿಗಿದು ನೋಡಯ್ಯ || ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಸಂಜೆ ತಮ್ಮಯ್ಯ ಹೀಂಗ ನೆನಪಿಟ್ಟು ಮಾಡಿದರೆ ಬಲು ಬೇಗ ಅಂಜಿ ಮೊಳಕೆಗಳು ಉದುರಾವ ||

ಔಷಧವೆಂದರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರಮಾಣ ಮೀರಿದರೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಖಚಿತ. ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆಯ ಅತಿ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪಿತ್ತ ಉದ್ರಿಕ್ತವಾಗುವುದು, ಎದೆ ಉರಿ, ದಾಹ, ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಉರಿ, ಅಸಿಡಿಟಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಆದಕಾರಣ ಅಸಿಡಿಟಿ ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟಾಗಿರುವವರು ಬಳಸದೆ ಇರುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ತಿಂದ ಮೇಲೆ ಯಾರಿಗೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ತೇಗಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ವಾಸನೆ ಬರುವುದೋ ಅವರಿಗೆ ಅದು ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.