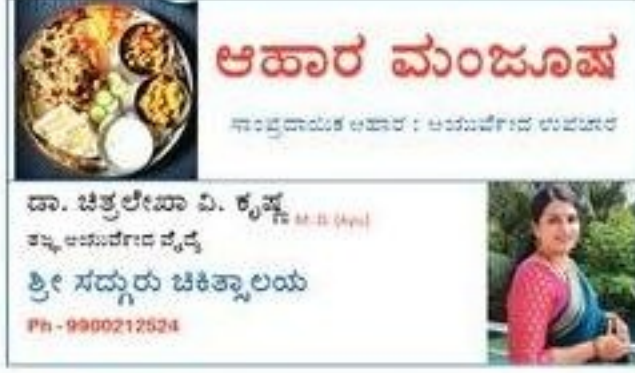


# ಕಸವೆಂದು ಕಡೆಗಣಿಸಲಾಗಿರುವ ಕಾಚಿ ಸೊಪ್ಪು



**ಆಹಾರ ಮಂಜುಷ**  
ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ M.B (Ay) |  
ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ  
Ph - 9900212524

ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ತನ್ನಷ್ಟಿಗೆ ತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಗುಣದಲ್ಲಿ ಲಘುಸ್ವಿಗ್ಧ ರಸದಲ್ಲಿ ತಿಕ್ತ ಅಂದರೆ ಕಹಿ ಆದರೆ ತಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಾರವೆನಿಸುವುದು. ಇದು ಅನುಷ್ಣ ಶಿತವಾಗಿದ್ದು ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಶಮನ ಮಾಡುವುದು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲಿಯಮ್ ಹೇರಳವಾಗಿ ಇರುವುದು. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಕಬ್ಬಿಣ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಹಲ್ಲು ವಸಡುಗಳ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಎಲೆಯ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ವಸಡಿನ ಸ್ರಾವ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಇದು ಪಿತ್ತಶಾಮಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪದಿಂದ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೋರುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು.

ಕಾಚಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಅಂಜೂರದ ರಸದ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಸರ್ತಿ ಕುಡಿದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ವಾಕರಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಎದೆ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಗಾಬರಿಯಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಬರಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯವು ಊಟದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಎಲೆಯ ರಸ ನವೆ/ತುರಿಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಹಾಗಾಗಿಯೆ ಅದನ್ನು ಹುಳುಕಡ್ಡಿ, ಕಜ್ಜಿ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ

ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಅರಿಶಿಣ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಹುಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕುರು, ಸಪ್ಪುತ್ತು ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಲೇಪ/ಪೌಲ್ಟೀಸ್ ಮಾಡಿ ನೋವಿರುವ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಊತ ಮತ್ತು ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಇಲಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಮತ್ತು ಓಪಿಯಮ್ಮಿಣದಾದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪ್ರತಿವಿಷವಾಗಿ ಕೊಡುವುದು ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ, ಎಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಅದರ ಧೂಮವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಆ ಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುವುದು.

ಕುಷ್ಠ (ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆ), ಶೋಫ (ಊತ), ಪ್ರಮೇಹ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ), ಅರ್ಷಸ್ (ಗುದಗತ ರೋಗ), ಶ್ವಾಸ (ದಮ್ಮು), ಕಾಸ (ಕೆಮ್ಮು), ಅರುಚಿ, ಜ್ವರ, ಹಿಕ್ಕಾ (ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ), ಛರ್ದೀ (ವಾಂತಿ), ಹೃದ್ರೋಗ ವಿಷಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆ ಇದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಂಬುಳಿ, ಒಣ ಪಲ್ಯ, ಮೊಸಪ್ಪು, ಬೇಳೆ ಹಾಕಿದ ಪಲ್ಯ, ತವ್ವೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ರೂಢಿಯಿದೆ.

ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತವಲ್ಲ. ಅರ್ಧ ಹಣ್ಣಾದ ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಷದ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಅತಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಾಂತಿ ತಲೆಸುತ್ತು ಆಗುವುದು. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಹಣ್ಣಾದ ಮೇಲೆ ತಿಂದರೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ.

ಕಾಕಿ/ಕಾಚಿ ಸೊಪ್ಪು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲೂ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಔಷಧ ರೂಪದ ಆಹಾರ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಾನೆ ತಾನಾಗಿ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆಯುವ ಕಾಚಿ ಸೊಪ್ಪು ಆಹಾರವಾಗಿ ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಪೇಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಹೆಸರು ರೂಪ ತಿಳಿಯದವರು ಹೆಚ್ಚು ಆದರೆ ಕೈತೋಟ ಮಾಡಿದವರು ಕಳೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸದೆ ಅದರ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿದು ಬಳಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಳಗುಣಿಕೆ, ಕಾಶಿಸೊಪ್ಪು(ಬೆಂಗಳೂರು), ಗಣಕೆ(ಮೈಸೂರು), ಕಾಕಿಹಣ್ಣು(ದ.ಕ), ಕಂಕಪಿಟ್ಟಿ, ಕರಿಕಾಚಿಗಿಡ ಎಂದೂ ನಾನಾ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ನಾಮಕರಣಗಳಿವೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕಾಕಮಾಚಿ ಎನ್ನುವವರು. ಇದರ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನರಿತು ಕಾಚಿಗಿಡದ ಬೇಸಾಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಹಲವರು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಈ ಗಿಡದ ಬಣ್ಣ ಗಾಢ ಹಸಿರಾದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಕಪ್ಪು/ಕೆಂಪಿರುವುದು. ಎರಡೂ ತರಹದ ಗಿಡಗಳು ಬಳಸಲು ಯೋಗ್ಯ.

ಶುಷ್ಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟದಿಂದ 2100ಮಿ. ಎತ್ತರದವರೆಗೆ 30-45 ಸೆಮಿ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಣ್ಣ ಸಸಿ. ಇದರ ಮೃದುವಾದ ರಸಭರಿತ ಎಳೆಕಾಂಡ ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಭಾರತದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇಲಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಡೆಯ