ನೆರೆಯ ನರುವಲದಿಂದ ನೂರಾರು ಉಪಕಾರ

– ಡಾ. ಸತ್ಯ

ಮನೆಯ ಅಂಗಳದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ, ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಕಾಲ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಾಲ್ಕನಿ, ತಾರಸಿಯ ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ನರುವಲ ಬೆಳೆಸಿರಿ. ಆಪತ್ತಿನ ಧನ್ವಂತರಿ ನರುವಲ. ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯ ಹಸಿರು ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ನರುವಲ. ಹೇಗೆ ಎಂದಿರಾ? ನರುವಲ ಬಳಕೆಯ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಪರಿಚಯ ನಿಮಗಾಗಲು ಲೇಖನ ಓದಿರಿ.

ನರುವಲಕ್ಕೆ ನಾನಾ ಭಾಷೆಯ ನಾನಾ ಹೆಸರುಗಳು. ದೇವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಅಗ್ನಿಮಂಥ. ಅಂದರೆ ಇದರ ಬಲಿತ ಎರಡು ರೆಂಬೆ ಕಡೆಗೋಲಿನಂತೆ ಮಥನ ಮಾಡಿದರೆ ಅಗ್ನಿ ಹುಟ್ಟುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಮಾಡಲು ಇದರ ಒಣ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೋಮ, ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯ ಬೆಂಕಿ ಉರಿಸಲು ಈ ಮರದ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಅಂದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಅರಣಿ, ಉರಿನ್ ಎಂಬ ಹಿಂದಿ ಹೆಸರು ಹಾಗಾಗಿ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ಕನ್ನಡಿಗರು ತಗ್ಗಿ ಎಂತಲೋ, ಹೂಸಲಕ್ಕಿ ಎಂತಲೋ ಈ ಪೊದರು ಗಿಡವನ್ನು ಕರೆದರು. ತೆಲುಗರಿಗಿದು ತಲೂಕಿ ಗಿಡ. ತಮಿಳರು ತಲಂಬೀ ಎನ್ನುವರು. ವರ್ಬಿನೇಸೀ ಕುಲದ ಈ ಸಸ್ಯಕ್ಕೆ ಕ್ಲೀರೋಡೆಂಡ್ರಂ ಫ್ಲೊಮೈಡಿಸ್ ಎಂಬ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಹೆಸರಿದೆ.

ನರುವಲದ ಗಾತ್ರ ಸುಮಾರು ದೊಡ್ಡ ಪೊದರು ಅಥವಾ ಕಿರಿ ಮರ. ಹಾಗಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಡಿರಿ. ಇದು ಬಲಿತ ರೆಂಬೆ ಮೂಲಕ ಚಿಗುರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸುಲಭ ಕೃಷಿಯ ಸಸ್ಯ. ಮನೆಯಂಗಳದ ಮೂಲೆಗೆ ಅಥವಾ ಹಿತ್ತಲ ಬೇಲಿಯಂಚಿಗೆ ಬಹುತೇಕ ಇದು ಸರಿ ಹೊಂದುವ ಸಸ್ಯ. ಪರ್ಯಾಯ ಜೋಡಣೆಯ ಎಲೆಗೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಾಸನೆ. ಅಂಚು ದಂತುರವಾದ ಹೃದಯಾಕಾರದ ಎಲೆಗಳು. ಹೊಸ ಎಲೆ ಮೇಲೆ

ಮಿದುಗೂದಲು. ಎಲೆ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತುದಿ ರೆಂಬೆಯಲ್ಲಿ ಅರಳುವ ಸುಗಂಧಿ ಬಿಳಿ ಹೂ. ಸೀಡ್ ಲೆಸ್ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗಾತ್ರದ ಕಾಯಿ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಯಲು ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆವ ನರುವಲದ ನಾನಾ ಉಪಯೋಗ ತಿಳಿಯೋಣ.

ದಶಮೂಲ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಕೇಳಿರ ಬೇಕಲ್ಲ. ದಶ ಎಂದರೆ ಹತ್ತು ಬೇರು ಬಳಸಿ ನಾನಾ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣ ಪಡಿಸುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರ ರಾಮಬಾಣ ಮದ್ದಿಗೆ ನರುವಲ ಬೇಕು. ವಾಸ್ತವ ವಾಗಿ ಬೇರು ಬಳಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಬೇರಿನ ಬದಲಿಗೆ ಇಂದು ಬಲಿತ ಕಾಂಡದ ತೊಗಟೆ ಬಳಸುವ ಪರಿಪಾಠ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮರ ಗಿಡ ಉಳಿಸುವ ಹಾದಿ ಪಂಡಿತರು ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನರುವಲದ ಎಲೆ ಸಹ ಉತ್ತಮ ಬಳಕೆ ಉಳ್ಳ ಅಪೂರ್ವ ಸಸ್ಯ ಸಿರಿ. ನೀವು ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಿರಾದರೆ ಬಲಿತ ರೆಂಬೆಯನ್ನು ಹದ ಮಣ್ಣಿನ ಒಳಗೆ ೪೫ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಹುಗಿಯಿರಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಕೊಡಿ. ಏನೂ ಗೊಬ್ಬರ ಬೇಡ. ನೆಲದಲ್ಲಿ ಸಹ ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಹೊಸ ಸಸಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಬೇಕಾದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂಗಳದ ಅಂಚಿಗೆ ಅಂದದ ಹೆಜ್ ಅಂದರೆ ಪದರು ಸಸಿಯಾಗಿ ಸಹ ನರುವಲವನ್ನು ಪಳಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಳಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲೆ ಕಟಾವಿಗೆ ಅಭ್ಯಂತರ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಇದರ ಅಪರೂಪದ ಗುಣಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಲು ನೀವು ಮರೆಯದಿರಿ. ಉಣ್ಣಲೊಲ್ಲದ ಹಸುಳೆಗಳ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಸುಗಳ ಅಜೀರ್ಣದ ವರೆಗೆ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಉಪಯೋಗ ಉಳ್ಳ ನರುವಲದ ಗಿಡ ಮನೆ ಅಂಗಳದ ಸಂಜೀವಿನಿಯೇ ಸೈ.

ಹಸಿರು ನರುವಲದ ಹತ್ತು ಉಪಯೋಗಗಳು:

* ಜಾನುವಾರಿನ ಜಂತಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಮತ್ತು ಗೊಣ್ಣೆಯಂತಹ ಸಗಣಿ ಹಾಕುವ ಆಮಶಂಕೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನರುವಲ ರಾಮಬಾಣ. ಅದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಹ ಬಳಸಲು ನರುವಲ ಯೋಗ್ಯ. ರೈತರು ಸಹ ಇದನ್ನು ತಮ್ಮ ಬೇಲಿಯಂಚಿಗೆ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.
* ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕೀಲು ಗಂಟು ನೋವಿಗೆ ನರುವಲ ಎಲೆಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಲಾಭವಿದೆ.
* ಇದನ್ನು ತರಕಾರಿಯಂತೆ ಬಳಸಿ. ಕೈ ಕಾಲು ಊದಿದ ತೊಂದರೆ, ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಸೊಪ್ಪಿನಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ ಸಾರು, ಸಾಂಬಾರು, ಪಲ್ಯಗಳಾಗಿ ಅಡಿಗೆ ಗೆ ನರುವಲ ಎಲೆ ಬಳಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯ.
* ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೆ ನೋವು , ಉರಿಯೂತ ಪರಿಹಾರ.
* ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಕುಡಿದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ಹೋಗುವ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ.
* ಎಲೆ ಪುಡಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಕೂಡಿಸಿ ತಿಂದರೆ ಮೈಮೇಲಿನ ಪಿತ್ತ ಗಾದರಿ, ಕೆರೆತ, ಗುಳ್ಳೆ ಪರಿಹಾರ.
* ಎಲೆ ರಸ ಅಥವಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸಂಗಡ ದಿನವೂ ಮುಂಜಾನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೈ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆ ಸಾಧ್ಯ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು.
* ಎಲೆಯ ತಂಬುಳಿ, ಸಾರು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಮೈ ತೂಕ ಏರಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾದವರು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯ.
* ಎಲೆಯ ಬಳಕೆ ಬಾಣಂತನದಲ್ಲಿ ಒಳಿತು. ತುಂಬ ಉಷ್ಣ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಗಿಡವಿದು. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ.
* ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯುಳ್ಳವರು ಬಳಸಲು ಎಲೆ ಉಪಕಾರಿ ತರಕಾರಿ.

***