ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳು

ಡಾ. ಯಶಸ್ವಿನಿ ಶರ್ಮ, 9535228694

ಶತಾವರಿ

ಶತಾವರಿ ('ಆ್ಯಸ್ಪರ್ಯಾಗಸ್ ರೆಸಿಮೋಸಸ್') 'ಲಿಲಿಯೇಸಿ' ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆ್ಯಸ್ಪರ್ಯಾಗಸ್ ಕುಲದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜಾತಿಯ ಸಸ್ಯಗಳಿದ್ದು ಇವುಗಳನ್ನು ಅಲಂಕಾರಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಯಾಗಿಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ ತೆಳ್ಳಗೆ, ಉದ್ದವಾಗಿ, ಕವಲೊಡೆದು ಹಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವ ಬಳ್ಳಿಯಾಗಿದ್ದು ಮುಳ್ಳಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಗಿಡದ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯೊಳಗೆ 15ರಿಂದ 20 ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದದ 2ರಿಂದ 3 ಸೆಂ.ಮೀ. ದಪ್ಪದ ಹಲವಾರು ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ, ಸಿದ್ಧ ಹಾಗೂ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಶತಾವರಿಯ ಬೇರು, ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಶೇ. 22), ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ (ಶೇ. 3.2), ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ (ಶೇ. 6.2), ಜೀವಸತ್ವ ಎ, ಬಿ, ಸಿ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, 'ಆ್ಯಸ್ಪರ್ಯಾಜಿನ್' ಮತ್ತು 'ಶತಾವರಿನ್' ಸಸ್ಯಕ್ಷಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಚಿಕ್ಕ ಬಟಾಣಿ ಕಾಳಿನ ಗಾತ್ರದ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಬೀಜವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

- ಗೆಡ್ಡೆಯು ತಂಪುಕಾರಕವಾಗಿದ್ದು, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಟಾನಿಕ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ, ಗರ್ಭಪಾತ ತಡೆಗಟ್ಟಲು, 'ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್' ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಇದನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. 2 ಚಮಚ ಶತಾವರಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಆಡುಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಹಾಲು-ಮಕ್ಕಳ ಗಡ್ಡೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು.
- ಇದನ್ನು ಆಕಳು ಮತ್ತು ಎಮ್ಮೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ಇದು ನಂಜು ನಿರೋಧಕವಾಗಿದ್ದು ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಲ್ಲದೇ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶತಾವರಿ ಚೂರ್ಣ, ಶತಾವರಿ ಅವಲೇಹ, ಶತಾವರಿ ಘೃತ ಇತ್ಯಾದಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಇದು ಉಷ್ಣವಲಯ ಹಾಗೂ ಶೀತವಲಯದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಬೆಳೆಯ ಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲಾ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ನೀರು ಬಸಿದು ಹೋಗುವ ಆರ್ದ್ರ ಜಂಬಿಟ್ಟಿಗೆ ಮಣ್ಣು, ಮರಳು ಮಿಶ್ರಿತ ಕೆಂಪು ಗೋಡುಮಣ್ಣು ಈ ಬೆಳೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಳುಮೆ ಮಾಡಿ 20 ಟನ್ ಕಳಿತ ತಿಪ್ಪೆ ಗೊಬ್ಬರ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ, 60 ಸೆಂ.ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಬೋದುಹರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು. ಬೇರಿನಿಂದ ಮರಿಯೊಡೆದ ಸಸಿಗಳಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಬೀಜದಿಂದ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಲು 40-50 ದಿನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇರಿನಿಂದ ಬಂದ ಸಸಿಯನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಾಟಿ ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸಸಿಗಳನ್ನು ಬೋದು ಸಾಲಿನ ಒಂದು ಬದಿಗೆ 60 ಸೆಂ.ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಾಟಿಮಾಡಿ ತೆಳುವಾಗಿ ನೀರು ಹಾಯಿಸಬೇಕು ಹೆಚ್ಚಿನ ಇಳುವರಿಗಾಗಿ 60 ಕೆ.ಜಿ. ಸಾರಜನಕ, 80 ಕೆ.ಜಿ. ರಂಜಕ ಮತ್ತು 100 ಕೆ.ಜಿ. ಪೊಟ್ಯಾಷ್ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಎರಡು ಸಮಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ 45 ದಿನಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಗೆ ನೀಡಿ ಮಣ್ಣು ಏರಿಸಬೇಕು. ಮಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಹವಾಗುಣಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನೀರು ಹಾಯಿಸಬೇಕು.

ನಾಟಿಯಾದ 14ರಿಂದ 16 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರು ಕೊಯ್ಲಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ತೆಳುವಾಗಿ ನೀರು ಹಾಯಿಸಿ ಗಿಡವನ್ನು ಕೀಳಬೇಕು. ಒಂದು ಗಿಡದಿಂದ 0.5ರಿಂದ 1 ಕೆ.ಜಿ. ಬೇರಿನ ಇಳುವರಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಹೆಕ್ಟೇರಿಗೆ 15ರಿಂದ 20 ಟನ್ ತಾಜಾ ಬೇರಿನ ಇಳುವರಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿದಾಗ ಸುಮಾರು 1.5 ಟನ್ ಒಣಬೇರಿನ ಇಳುವರಿ ಬರುತ್ತದೆ.