



# ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ



ಹುಲ್ಲು ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ ಕಳೆಯಂತೆ ಕಂಡರೂ ಅಪಾರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಬಹುಬೇಡಿಕೆಯಿರುವ ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

## ■ ಯು. ಅನಂತ್

ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ, ಗಡ್ಡೆಯ ಬದುವಿನಲ್ಲಿ, ತೋಟದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಕಾಣುವ, ಹುಲ್ಲು ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ಯ ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ. ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ, ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಡು ಹಿಂಡಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಈ ಗಿಡ. ಇದು ಕಳೆ ಎಂದು ಅದರ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲೇ ಉಳಿಸಿ ಕಾಂಡದಿಂದ ಗಿಡವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಎಸೆಯುವುದೂ ಇದೆ. ಈ ಗೆಡ್ಡೆ ನೆಲದಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಮಳೆ ಬಂದಾಗ ಅಥವಾ ನೀರು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಚಿಗುರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೆಲದಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ನೆಲೆಯೂರುವ ಕಾರಣ ಇದಕ್ಕೆ ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ ಎಂಬ ಹೆಸರು.

'ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ' ಎಂಬುದು ಹಳೆಯ ಗಾದೆ. ಇದು ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ ಸಸ್ಯಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನ್ವಯ ಆಗುವಂಥದ್ದು. ಇದನ್ನು ಸಾಧಾರಣ ಹುಲ್ಲು ಎಂದು ಕಿತ್ತೆಸೆಯುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಸಸ್ಯ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ತಂಪು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೆವರು ಬರಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಇದು ಹೊಂದಿದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವೂ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಈ ಸಸ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾರ ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ.

ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ ಎಂಬುದು ಈ ಗಿಡಕ್ಕಿರುವ ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು. ಇದನ್ನು ಜೇನಿನ ಗಿಡ, ಕೊನ್ನಾರಿ ಗಿಡ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಸಿಪೆರಸ್ ರೋಟಂಡಸ್ (Cyperus rotundus).

'ಈ ಸಸ್ಯಕ್ಕೆ ಗ್ರಾಹೀ ಗುಣವಿದೆ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರನ್ನು ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅತಿಭೇದಿ, ಆಮಶಂಕೆಯಂಥ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಈ ಸಸ್ಯದ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು

ಬಳಸಬಹುದು. ಜ್ವರದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅತಿ ತಾಪವನ್ನು ಈ ಸಸ್ಯದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ.

'ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಭೇದಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ 'ದೀಪನ-ಪಾಚನ' ಗುಣದಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಜೀರ್ಣ ಆಗಿ ಉಳಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಈ ಸಸ್ಯದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಹಾಗೂ ಬಳಕೆ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅವರು ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

- ಒಂದು ಚಮಚ ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ದಿನಕ್ಕಿರತು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಈ ಕಷಾಯ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಬರುವಷ್ಟು ಬ್ರಹ್ಮಿ, ದಿನಕ್ಕಿರತು ಬಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಭೇದಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಭೇದಿಯಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ ಗೆಡ್ಡೆಯ ರಸ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಕಫ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ಒಂದು ಚಮಚ ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸುಮಾರು 15 ದಿನ ಈ ಉಪಚಾರ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜಂತುಕುಳ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕೂಡ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಚಮಚ ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ದಿನವೂ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರಿಕತೆ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಜ್ವರದಿಂದ ಬಾಯಿರುಚಿ ಕೆಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಈ ಗಿಡದ ಕಷಾಯ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮೂತ್ರ ಸರಾಗವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.
- ಕೆಲವೊಂದು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವ ಗುಣವಿದೆ. ಬಾಣಂತಿಯರು ಬಳಸಬಹುದು.
- ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಕಾರಣ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ.
- ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಗ್ರಾಂ ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಬ್ರಹ್ಮಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ■