ಕಿರಾತಕಡ್ಡಿ ಕಹಿ; ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿಹಿ

ಮಕ್ಕಳ ಜಂತುಹುಳ ಬಾಧೆಗೆ ಕಿರಾತಕಡ್ಡಿ ಕಷಾಯ ಉತ್ತಮ ಮದ್ದು. ಮಧುಮೇಹ ಹತೋಟಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಮನೆಮದ್ದಾದ ಈ ಮೂಲಿಕೆ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ.

■ ಯು. ಅನಂತ್

ಚಿತ್ರ: ಆಶಾ ಚಂದ್ರ ಭಟ್

ಅನ್ವಿತಾ ಐದು ವರ್ಷದ ಪುಟಾಣಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಕೂಡಲೇ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಿಡಿದು ನೋವು, ನೋವು ಎಂದು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಜಂತುಹುಳದ ಬಾಧೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ಅವಳ ಅಮ್ಮ ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದ ಕಿರಾತಕಡ್ಡಿ ತಂದು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಿದರು. ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಆಡಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿತು.

ಕಹಿ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಿರಾತಕಡ್ಡಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಆಗರವನ್ನೇ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ನೆಗಡಿ ಮಂತಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ ಮನೆಮದ್ದು. ಆಯುರ್ವೇದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಅಶ್ವಗಂಧ, ತುಳಸಿ, ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯಂತಹ ಗಿಡಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯ. ಜೊತೆಗೆ ಅಶೋಕ, ಆಡುಸೋಗೆ, ಶತಾವರಿ, ಕಿರಾತಕಡ್ಡಿ, ಕಹಿಬೇವು ಮುಂತಾದ ಸಸ್ಯಗಳು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಖಜಾನೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಕಿರಾತಕಡ್ಡಿ ಅಥವಾ ನೆಲಬೇವು ಎಂಬ ಸಸ್ಯ ಅಮೂಲ್ಯ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಸಂಪತ್ತು. ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಇದರ ಕಷಾಯ ರಾಮಬಾಣ. ಆ್ಯಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಗುಣವನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವ ಕಿರಾತ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಕಾಲಮೇಘ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ

'ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೂ ಕಿರಾತಕಡ್ಡಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಯನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಜೊತೆ ಜಜ್ಜಿ ಅದರ ರಸ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜಂತುಹುಳು ಬಾಧೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತುರಿಕೆಯಿಂದ ಬರುವ ಕಜ್ಜಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇದರ ಎಲೆಯ ರಸ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾರಕ ಚಿಕುನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಬಂದ ನಂತರ ಬಾಧಿಸುವ ಮೈಕೈ ನೋವನ್ನು ಕಿರಾತಕಡ್ಡಿ ಕಷಾಯ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕಿರಾತಕಡ್ಡಿ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಇದರ ಗುಣದಿಂದಾಗಿ ಕಿರಾತಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವಾಗಿಯೂ ಬಳಸುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ' ಎಂದು ಕಿರಾತಕಡ್ಡಿಯ ಔಷಧೀಯ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ, ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ.

'ಸ್ವಯಂ ಮದ್ದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎಂದೂ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಕಿರಾತಕಡ್ಡಿ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಎರಡು ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಚ್ಚಹಸಿರಿನ ಎಲೆ ಎರಡು ಇಂಚು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಗಿಡ ಗುಂಪು ಗುಂಪಾಗಿ ಹಬ್ಬಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇದರ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು ಆ್ಯಂಡ್ರೊಗ್ರಾಫಿಸ್ ಪೆನಿಕ್ಯುಲೇಟ (Andrographis Paniculate). ಗಿಡ ಆಕರ್ಷಕ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಸ್ಯಸಂಪತ್ತನ್ನು ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟರೆ 'ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯ'ಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in

ಸುಧಾ

ಯುಗಾದಿ ವಿಶೇಷಾಂಕ 2023 ಪ್ರಬಂಧ ಸ್ಪರ್ಧೆ

ಒಂದನೇ ಬಹುಮಾನ: 10000
ಎರಡನೇ ಬಹುಮಾನ: 8000
ಮೂರನೇ ಬಹುಮಾನ: 5000

- ಪದಮಿತಿ: 1500 ಶಬ್ದಗಳು.
- ಪ್ರಬಂಧಗಳು ಪತ್ರಿಕೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ ಸೇರಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿರಬಾರದು.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ವಿಳಾಸ, ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಬರೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಫೋಟೊ ಕೂಡ ಇರಲಿ.
- ಲಕೋಟೆ ಅಥವಾ ಇ-ಮೇಲ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಯುಗಾದಿ ಪ್ರಬಂಧ ಸ್ಪರ್ಧೆ–2023' ಎಂದು ನಮೂದಿಸಿ.
- ಇ-ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ಕಳಿಸುವವರು ನುಡಿ ಅಥವಾ ಯೂನಿಕೋಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.
- ಬಹುಮಾನಿತ ರಚನೆಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಯಾವ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಾದರೂ ಬಳಸುವ ಹಕ್ಕನ್ನು 'ದಿ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಮೈಸೂರು ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್' ಕಾದಿರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.
- 'ದಿ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಮೈಸೂರು ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್' ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬವರ್ಗದವರು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ
ಫೆಬ್ರುವರಿ 04, 2023

ವಿಳಾಸ:
ಸಂಪಾದಕರು
ಸುಧಾ ಯುಗಾದಿ ವಿಶೇಷಾಂಕ
ನಂ. 75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು 560001
ಇ-ಮೇಲ್:
ugadi@sudha.co.in