ಕೇಶವರ್ಧಕ ಭೃಂಗರಾಜ

ಭೃಂಗರಾಜ ತೈಲವನ್ನು ಆಗಾಗ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಲೆಶೂಲೆ, ಕಣ್ಣುರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಶಮನವಾಗುವುದು. ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರ- ಬರಹ:
ಗೀತಾ ಬರ್ಲ, ಅಮ್ಮೆಟ್ಟಿ

ಭೃಂಗರಾಜವು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಅಡಿಯಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಕಹಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೋಲುವ ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಕಡುಹಸಿರು ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಹೂಗಳನ್ನು ಹೋಲುವ ಬಿಳಿಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ತೋಟದ ಬದುಗಳಲ್ಲಿ, ಗದ್ದೆ, ನದಿ, ಕಾಲುವೆ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಬರುವ ಈ ಸಸ್ಯವು ತೇವಾಂಶವಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಷವಿಡೀ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬೇರು ಸಮೇತ ಗಿಡದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾಗಗಳು ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಗರುಗ ಅಥವಾ ಕಾಡಿಗ್ಗರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಭೃಂಗರಾಜ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು 'ಎಕ್ಲಿಪ್ಟಾ ಆಲ್ಬಾ'.

ಹಲವಾರು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಭೃಂಗರಾಜವು ತಲೆಗೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅದು ಆರಿದ ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ತುಸು ಕರ್ಪೂರದ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಕೂದಲ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ತಲೆಗೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಿ, ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ರಸವನ್ನು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುನ್ನ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದು.

ಭೃಂಗರಾಜ ತೈಲವನ್ನು ಆಗಾಗ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಲೆಶೂಲೆ, ಕಣ್ಣುರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಶಮನವಾಗುವುದು. ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಭೃಂಗರಾಜವನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷಿಸದೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.