ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಅಶ್ವಗಂಧ

ಇದು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಿಂದಿನ ಮಾತು. ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕು ಹರಡುವಿಕೆ ತೀವ್ರಗತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲ. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಾಲಿಡುವುದೇ ಅಸಂಭವ ಎಂಬ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜನ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಮಳಿಗೆಗಳಿಗೆ ಮುಗಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಅಶ್ವಗಂಧ ಚೂರ್ಣ, ಕಷಾಯ, ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಬೇಡಿಕೆ ಬಂದಿತ್ತು.

ಅಶ್ವಗಂಧ ಉತ್ತಮ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಸ್ಯ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕವೂ ಹೌದು. ಇದರ ಎಲೆಯು ಕುದುರೆಯ ಮೂತ್ರದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಕಾರಣ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅಶ್ವಗಂಧ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

ಈ ಸಸ್ಯ ನರಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಕಫ ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಗಿಡದ ಬೇರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಇದೆ. ವಿಷಯುಕ್ತ ಕೀಟ, ಹಾವು, ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಇದರ ಬೇರನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದೊಂದಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ವಿಷ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಹಿರಿಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು ಹಿರಿಯರು ‘ಹಿರೇಮದ್ದು’ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅಶ್ವಗಂಧ, ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ವಾಜೀಗಂಧ, ಹಯಗಂಧ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಂಟರ್ ಚೆರ್ರಿ.. ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುವ ಈ ಸಸ್ಯ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಆಗರ.

ಕರ್ನಾಟಕ, ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ, ರಾಜಸ್ಥಾನ, ಪಂಜಾಬ್, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಮುಂತಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಶ್ವಗಂಧ ಗಿಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೂದು ಬಣ್ಣದ ರೋಮಗಳಿರುವವು. ನೋಡಲು ಆಡುಸೋಗೆಯನ್ನೇ ಹೋಲುವ ಎಲೆಗಳಿದ್ದು, ಆಡುಸೋಗೆಗಳಿಂತ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದು. ಹೂವು ಹಸುರು ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.

ಮನೆಮದ್ದು

‘ಅಶ್ವಗಂಧದ ಬೇರು, ಎಲೆ, ಕಾಂಡ, ಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲವೂ ಉತ್ತಮ ಮನೆಮದ್ದು ಆಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ ಅವರು. ಇದರ ಔಷಧೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಅವರು, ‘ಅಶ್ವಗಂಧ ಎಂದರೆ ಸರ್ವರೋಗ ಪರಿಹಾರಕ’ ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ, ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಗುಣ ಇದಕ್ಕಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು ಶಕ್ತಿವೃದ್ಧಿಗೆ, ವಾತ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

- ವಾತ ಬಂದಾಗ ಅಶ್ವಗಂಧದ ಬೇರು ಮತ್ತು ಒಣಶುಂಠಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಲ್ಲಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ಕೀಲು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದರ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಅಶ್ವಗಂಧ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಸತ್ವ ಸೇರಿಸಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜ್ವರದ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿದ್ದರೆ ಅಶ್ವಗಂಧ ಚೂರ್ಣ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸುಮಾರು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಈ ಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅಡಚಣೆ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಶ್ವಗಂಧ ಕಷಾಯ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಅಶ್ವಗಂಧ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣ, ಸೇವನೆ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

■ ಯು. ಅನಂತ್