



ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಕಷಾಯ

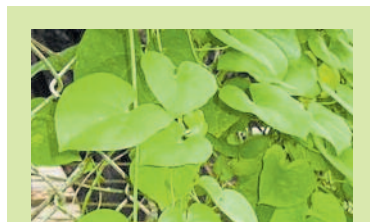
ಕೊರೊನಾ ಹಾವಳಿ ಶುರುವಾದ ಮೇಲೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಬೇಡಿಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ತುಳಸಿ, ನೆಲನಲ್ಲಿ, ಅಶ್ವಗಂಧ, ಅರಿಶಿನ ಮುಂತಾದ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳು ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಸಮಾನ ಎಂದೆಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇದೊಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ಸಸ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ. ಖಾರ, ಕಹಿ, ಒಗರು ರುಚಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಇದು ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ವಾತ ಪಿತ್ತ, ಕಫದೋಷಗಳನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಇದು ಜ್ವರ, ಕುಷ್ಠ, ಕಾಮಾಲೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಆಮವಾತ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಸ್ವಸ್ಥ ಶೋಧಕ, ದಾಹ ಇಂತಹ ಹತ್ತು ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು ಚಮಚ ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು, ಅಜೀರ್ಣ, ಅಗ್ರಿವಾಂದ್ಯಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಬಳ್ಳಿಯ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ನಾಲ್ಕು ತುಂಡುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರ, ಕಬ್ಬಿಣ, ರಂಜಕ, ಸತು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಅಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಸಾರಸತ್ಯಗಳಿರುವುದರಿಂದ

ಇದರ ಬಳಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. 'ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಎಂದ ಕೂಡಲೇ ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿ ಅದರ ಎಲೆಯ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಎಲೆಗಿಂತಲೂ ಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಇದು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದು ದೇಹ ತೀವ್ರ ಉಷ್ಣತೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಿರುವಾಗ ಆ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಆಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಗುಣ ಈ ಸಸ್ಯಕ್ಕಿದೆ. ಈ ಸಂಕಷ್ಟದ



ಇಂಡಿಯನ್ ಕ್ವಿನ್ಸೆನ್
ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಟಿನೋಸ್ಪೊರಾ ಕಾರ್ಡಿಫೋಲಿಯಾ. ಇದನ್ನು ಇಂಡಿಯನ್ ಕ್ವಿನ್ಸೆನ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಮೆನಿಸ್ಪರ್ಮೀಸಿಯಾ ಎಂಬ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಈ ಬಳ್ಳಿಯು ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ತೊಗಟೆ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಹಾಲು ಮಿಶ್ರಿತ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಯು ಮಾಗಿಡಾಗ ಗಾಢ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಸರು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹೂವು ಹಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟ ಸಸ್ಯ ನೋಡಲೂ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ. 'ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಕಷಾಯ, ಚೂರ್ಣ ಬಳಸಬಹುದು. ಆಯುರ್ವೇದ ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ 'ಅಮೃತಸತ್ತ್' ಎಂಬ ಔಷಧಿಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. 'ಅಮೃತಾರಿಷ್ಟ'ವೂ ಜ್ವರವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ' ಎಂದು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯ.

ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಕೆ ಹೇಗೆ?

ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಕಾಂಡದ ಭಾಗ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅರ್ಧ ಹಿಡಿ ಕಾಂಡದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕುಲೋಟ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಇದು ಕುದಿದು ಅರ್ಧಕ್ಕಿಳಿದ ಬಳಿಕ ಇಳಿಸಿ ಆರಿದ ಬಳಿಕ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಕುದಿಯುವಾಗ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಬೆಲ್ಲ ಬಳಸಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದವರು ಬೆಲ್ಲ ಬಳಸದೇ ಕುದಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಜ್ವರ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕಾಲು ಲೋಟದಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಜ್ವರ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ಕಷಾಯವಲ್ಲದೆ ಇದರ ಚೂರ್ಣವನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಕಾಂಡದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯವರೆಗೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರಬಹುದು.

■ ಯು. ಅನಂತ್