ಔಷಧೀಯ ಗುಣದ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ

ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಕಣಜ. ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಬಿಲ್ವ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿಯೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

■ ಯು. ಅನಂತ್

ಶಿವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬದ ದಿನ ಎಲ್ಲ ಹೂವಿನ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಡುಹಸುರು ಬಣ್ಣದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗಿಡದ ಕೊಂಬೆಗಳನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಶ್ಯ. ಈ ಎಲೆಯೇ ಶಿವನಿಗೆ ಬಹು ಪ್ರಿಯ ಎನ್ನಲಾದ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಕಣಜದಂತಿರುವ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ, ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ವ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಲ್‌ಫ್ರೂಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು ಈಗಲ್ ಮಾರ್ಮಿಲೊಸ್ (aegle marmelos).

ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳ ಪಕ್ಕ, ಉದ್ಯಾನವನಗಳಲ್ಲಿ, ಪಶ್ಚಿಮ ಹಿಮಾಲಯ ಪರ್ವತ ಪ್ರದೇಶ, ಅಂಡಮಾನ್ ದ್ವೀಪಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ವ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು, ಈ ಮರದ ಕೊಂಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎಲೆಗಳು ಮೂರು ಎಲೆಗಳ ಕೊಲಾಜ್‌ನಂತಿರುತ್ತವೆ, ಸುವಾಸನೆಯಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣ

ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಹೇರಳವಾದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಬೇರಿನಲ್ಲಿ ವಾತ ದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣ ಇದೆ. ಬಿಲ್ವದ ಕಾಯಿ ಕಫ ಮತ್ತು ವಾತ ನಿವಾರಕ. ಇದು ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮತ್ತು ಭೇದಿಗೆ ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

‘ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ, ತಲೆಗೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕಣ್ಣುಗಳ, ಬಾಯಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮೂಗು, ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ.

‘ದೇಹದ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ತಾಜಾ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮೈಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಿಲ್ವ ಮರದ ಬೇರನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಮೈಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕುರುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು ಬಂದರೆ ಬಿಲ್ವದ ಮರದ ಒಣಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

‘ಬಿಲ್ವದ ಎಲೆಯನ್ನು ನೀರು ಸೇರಿಸದೆ ಅರೆದು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ನಿತ್ಯವೂ ಎರಡು ಚಮಚ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉರಿ, ತುರಿಕೆ ಇದ್ದಾಗ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕು ಇದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾದಾಗ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ’.

‘ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ವಾಂತಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೆಗಡಿ ಇದ್ದಾಗ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಈ ನೀರನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೆಗಡಿ ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಭೇದಿ ಮುಂತಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಬಿಲ್ವದ ಹಣ್ಣು ಸಹಕಾರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಬಿಲ್ವದ ಹಣ್ಣನ್ನು ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು ಮತ್ತು ಎಳ್ಳನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಭೇದಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ.

ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು

ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ, ಮಧುನಾಶಿನಿ, ಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಒಣಗಿಸಿದ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಮೆಂತ್ಯದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಧುಮೇಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಬಿಲ್ವ

ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆಗಳಿದ್ದರೆ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಸೇರಿಸಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ತಲೆಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ಇದು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಂತೆ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ನರೆಯಾಗುವುದನ್ನೂ ಇದು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ■