ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕೆಲವರು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಉರಿ, ತುರಿಕೆ, ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾಗುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪಾಗುವಿಕೆ, ಅಲರ್ಜಿ, ಚರ್ಮಸುಲಿಯುವುದು – ಹೀಗೆ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದಾದ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ.

■ ಡಾ. ಎ.ಎಸ್. ಪ್ರಶಾಂತ್

ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ನೊರೆ ಬಂದು ಸಾಬೂನುಗಳ ತರಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಆಗಿದೆ.

ಶಿರೀಷ ಫಲ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಬಲ್ಲದು. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಶಿರೀಷದಲ್ಲಿ ವಿಷನಾಶಕ ಸ್ವಭಾವ ಇರುವುದರಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಫಂಗಸ್ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಲವಾರು ಚರ್ಮರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಹೊಟ್ಟುನಿವಾರಕ, ತುರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಶ್ಯಾಂಪೂಗಳು, ಸಾಬೂನುಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಬಾಡಿ ವಾಶ್ ಲೋಶನ್ ಆಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ

ಕೊತ್ತಂಬರಿಯಲ್ಲಿ (Volatile Oil) ಸೂಕ್ಷ್ಮತೈಲವಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸುಗಂಧಕಾರಕದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊತ್ತಂಬರಿಯ ಧಾನ್ಯಕವನ್ನು (ಬೀಜವನ್ನು) ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿಸೋಸಿ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ದ್ರಾವಣವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕೊತ್ತಂಬರಿಯ ಬೀಜ ಹಾಗೂ ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲವನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕರ್ಪೂರ; ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ

ಕರ್ಪೂರ ವೃಕ್ಷದ ನಿರ್ಯಾಸ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವಿಷಹರ (ಆಂಟಿ ಟಾಕ್ಸಿಕ್) ಕ್ರಿಮಿಘ್ನ, ಜಂತುಹರ ದ್ರವ್ಯ, ಸುಗಂಧಭರಿತ. ಕರ್ಪೂರ ಅಥವಾ ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ತಯಾರಾದಂತೆ. ಇದರಿಂದ ಹಸ್ತ, ಪಾದ, ಮುಖ, ಶರೀರ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕೂಡ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಂಫೋರ್‌ವಾಟರ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಬೇಡಿಕೆ ಗಳಿಸಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕರ್ಪೂರ ತೈಲವು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಲೇಪನವಾಗಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಬಹುದು

ಬೇವು

ಬೇವು ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣು ನಾಶಕವಾಗಿದೆ. ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ಸ್ನಾನ, ಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಮಾಡಬಹುದು. ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಕೂಡ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜೀವಾಣು ನಾಶಕ. ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯು ಆಂಟಿ ಫಂಗಲ್, ಆಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಹಾಗೂ ಆಂಟಿ ವೈರಲ್ ಗುಣಧರ್ಮವುಳ್ಳದ್ದು. ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹರಿದ್ರಾ (ಅರಿಶಿಣ)

ಹರಿದ್ರಾ ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ. ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ 'ಹರಿದ್ರಾಜಲ'ವನ್ನು ಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಪ್ರಕ್ಷಾಲನ, ಗಾಯಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈಗಾಗಲೇ ಹರಿದ್ರಾ ಸಿದ್ಧ ಸಾಬೂನುಗಳು, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ. ತುರಿಕೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಲ್ಲೂ ಹರಿದ್ರಾ ಉಪಯುಕ್ತ ಔಷಧಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ (ಗಂಡೂಷ) ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಏಲಕ್ಕಿ

ಏಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಸುಗಂಧಭರಿತ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥ. ಆಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್, ಆಂಟಿ ವೈರಲ್ ಗುಣಧರ್ಮವುಳ್ಳದ್ದು. ಏಲಕ್ಕಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ರೀತಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಏಲಾದಿ ಚೂರ್ಣ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಚರ್ಮರೋಗ ನಾಶಕ ಕಲ್ಪ. ಏಲಾದಿಮಲಹರ (ಮುಲಾಮು), ಏಲಾದಿ ತೈಲ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿಯಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾದ ಸಾಬೂನುಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಆಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದೇ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

ಲವಂಗ

ಲವಂಗದ ಎಣ್ಣೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಕೂಡ. ಲವಂಗವನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲ ಉತ್ತಮ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್.

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲರಸ ಇರುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೊಳೆನಾಶಕ.

ತುಳಸಿ

ತುಳಸಿಯ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ತುಳಸಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಬೇಧಗಳನ್ನೂ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಆಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಚರ್ಮರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಅದ್ಭುತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ತುಳಸಿ ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲವು **Antibiotic** ಮತ್ತು **Antiviral** ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ತುಳಸಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸ್ನಾನ ಹಾಗೂ ಮುಖ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ■