

ಹಿತ್ತಲಗಿಡವೇ ಮಧು!

■ ಸಂದರ್ಶನ: ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕು ವ್ಯಾಪಕವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವ ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬ ವಾದ ಮುನ್ನೆಲೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. 'ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ' ಎಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಖ್ಯಾತ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಗಿರಿಧರ ಕಚೆ ಗಟ್ಟಿ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಮ್ಮುನಿಟಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಎರಡು ಆಯುರ್ವೇದ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಅವರು ತಯಾರಿಸಿದ್ದು, ಆ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕಿತ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. 'ನಮ್ಮ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸೋಂಕಿತರು ಬಹುಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗೆಗಿನ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ' ಎನ್ನುವ ಡಾ. ಗಿರಿಧರ ಕಚೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ 'ಸುಧಾ' ನಡೆಸಿದ ಕಿರು ಸಂದರ್ಶನ ಇಲ್ಲಿದೆ.

◆ ಕೋವಿಡ್-19 ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನೀವು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಗಳ ಕುರಿತು ಹೇಳಿ?

ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಮಾಡಲು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿ ಜೊತೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರ ತಯಾರಿಸಿದ್ದೇನೆ. 'ಭೌಮ್ಯ' ಮತ್ತು 'ಸಾತ್ವ್ಯ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಈ ಮಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 14 ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಹತ್ತು ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸೋಂಕಿತರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಔಷಧಿ ಇದಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ನೀಡುವಂತೆ ಸರ್ಕಾರವನ್ನು ಕೋರಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ನೀಡಿದ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ರೋಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಇದರ ಪೇಟೆಂಟ್ ಅನ್ನೂ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೇ ನೀಡಲು ಸಿದ್ಧನಿದ್ದು, ಒಟ್ಟು 70 ಲಕ್ಷ ಮಾತ್ರ ತಯಾರಿಸಿಕೊಡುವುದಾಗಿ



ಡಾ.ಗಿರಿಧರ ಕಚೆ

ಭರವಸೆ ನೀಡಿದ್ದೇನೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇಡೀ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಲಭ್ಯವಿರುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿರುವೆ. ಈ ಪರಿಶ್ರಮ ಸಫಲವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

◆ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕು ತಡೆ-ನಿವಾರಣೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ನಿರ್ಣಾಯಕವೇ?

ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಇರುವುದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲೇ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಸ್ಯಗಳೂ



ಸಸ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ ಅಶ್ವಗಂಧ

ಅಶ್ವಗಂಧ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ. ಇದರ ಎಲೆಯು ಕುದುರೆಯ ಮೂತ್ರದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಕಾರಣ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅಶ್ವಗಂಧ ಎಂಬ ಹೆಸರು.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಗುಣ ಈ ಸಸ್ಯದಲ್ಲಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಪಾತ್ರ ಅಪಾರ. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಶ್ವಗಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಚೂರ್ಣ, ಕಷಾಯ, ಮಾತ್ರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಉತ್ತಮ ಮೂಲಿಕೆಗಳೇ. ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಇರಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ. ಮಳೆಗಾಲ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ವಾತಾವರಣದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು 'ಇಮ್ಮುನಿಟಿ ಬೂಸ್ಟರ್' ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಶುಂಠಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಅರಿಶಿಂಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಯೂ ರೋಗ ಬರುವುದರಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

◆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಾವೆಲ್ಲ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ?

ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಂಶಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ನೀರಿನ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ, ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ ಹಾಗೂ ಕಷಾಯಗಳು.

ನೀರಿನ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಐದಾರು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ತುಳಸಿ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಲಿನ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಿಶಿಂ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಷಾಯಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲನಲ್ಲಿ ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ (ಹೊನ್ನಾರಿಗಡ್ಡೆ) ಹಾಗೂ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಇವುಗಳಲ್ಲೊಂದು ಮೂಲಿಕೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಅದು ಒಂದು ಲೋಟದವರೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. 10 ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ 15 ದಿನ ಗ್ಯಾಪ್ ಕೊಟ್ಟು, ಮತ್ತೆ 10 ದಿನ ಕುಡಿದರೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

◆ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪಡ್ಡೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿ ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮೊಸರು, ಕಿತ್ತಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಆದಷ್ಟು ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಲಾವಂಜ ಬೇರು, ಸೊಗದೆ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ದೇಹ ತಂಪಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್, ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟ ಪದಾರ್ಥ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವರ್ಷ. ಹಗಲಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವರೆ ಕಫ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾಗೂ ಶೀತವಾಗಿದ್ದರೆ ಕಫ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ■