

ತಾಯನದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳು

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೇಶಿ ಪದ್ಧತಿಯು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಪ್ರಾಚೀನ ಪರಂಪರೆಯೇ ಇದೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸರಳವಾದ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಹಲವು ಶತಮಾನಗಳ ಅಧಿಯಿಂದ ಈ ಪರಂಪರೆಯು ನೀಡುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಪರಂಪರೆಯ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿರುವ ಔಷಧಿ ನಮ್ಮ ಧರ್ಮ, ಪುರಾಣ ಹಾಗೂ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಪುರಾತನವಾದ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹಲವು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಮನೆ ಮಂದಿಗೆಲ್ಲ ತಲೆನೋವು, ನೆಗಡಿಯಾದರೆ ಸಾಕು ಪರದಾಡುವ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನ ಅಸ್ವಸ್ಥ/ ಆರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಇತರರಿಗಾಗಿಯೇ ಬದುಕು ಸಮೆಸುವುದು ಭಾರತೀಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಜಾಯಮಾನ, ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಬೇಕು.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಪಾತವಾಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಎಕ್ಕೆ ಗಿಡದ ಹಾಲು	2 ಹನಿ
ಆಲದ ಮರದ ಹಾಲು	2 ಹನಿ
ಬೆಲ್ಲ	1 ಟೀ ಚಮಚ

ವಿಧಾನ: ಎಕ್ಕೆ ಗಿಡ ಮತ್ತು ಆಲದ ಮರದ ಹಾಲಿನಂಥ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮುಟ್ಟಾದ ಮೂರನೇ ದಿನದಿಂದ ಮೂರು ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಒಂದು ಸಲ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಕ್ಕೆ ಗಿಡದ ಹಾಲಿನಂಥ ದ್ರವವು ಗರ್ಭನಾಳಗಳ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಾಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಲದ ಮರದ ಹಾಲಿನಂಥ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವು ಯೋನಿ ನಾಳದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಪಶಮನ ಮಾಡಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಂತಾನ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

2. ಲೋಳ ಸರದ ಸಾಲ್ವು ಇಂಚು ತುಂಡನ್ನು ಐದು ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದಲ್ಲದೆ ಋತು ಸ್ರಾವವು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

3. ಬೇವಿನ ರಸ	1 ಬಟ್ಟಲು
ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ	3 ಟೀ ಚಮಚ
ಅರಿಷಿನ ಪುಡಿ	1 ಟೀ ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು	1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ವಿಧಾನ: ಬೇವಿನ ರಸ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ, ಅರಿಷಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ, ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಬೇವಿನ ರಸ ಕಹಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ನೀರು ಮತ್ತು ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮುಟ್ಟಾದ 2-5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹುಳಿ, ಖಾರ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

4. ಮಹಾಲಿಂಗನ ಬಳ್ಳಿ	:	1 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ
ನೀರು	:	ಕಾಲು ಲೀಟರ್

ವಿಧಾನ: ಮಹಾಲಿಂಗನ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕಾಯಿ ಸಮೇತ ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಆಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ, ಮುಟ್ಟಾದ 2-4ನೇ ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು

1. ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಗೋರಂಟಿ ಎಲೆಗಳು (ಮೆಹಂದಿ)	7-10
ಜೇರಿಗೆ	1/2 ಟೀ ಚಮಚ
ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ	4 ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳು

ವಿಧಾನ: ಗೋರಂಟಿ ಎಲೆ, ಜೇರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೋಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲದಂತೆ ಮೂರು ದಿವಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಅನ್ನವನ್ನು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

ಗೋರಂಟಿ, ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಜೀರಿಗೆಯು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಧೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಬಿಸಿ ನೀರು : 1 ಲೋಟ
ತುಪ್ಪು : 1/2 ಟೀ ಚಮಚ

ವಿಧಾನ: ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 1/2 ಟೀ ಚಮಚ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ, ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇವೆರಡು ತಂಪು ವದಾರ್ಥಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತುಪ್ಪು ವಯಸ್ಸನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ನೀರು ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

3. ಗೋಪಿ ಚಂದನ : 1 ಟೀ ಚಮಚ
ನೀರು : 1 ಲೋಟ

ವಿಧಾನ: ಗೋಪಿ ಚಂದನವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು, ಅದರ ನೀರನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ.

4. ನೆರವಲ ಸೊಪ್ಪು : 4-5
ಹಾಲು : 1/2 ಲೀಟರ್
ಜೀರಿಗೆ : 25 ಗ್ರಾಂ.

ವಿಧಾನ: ನೆರವಲ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಈ ಹಸಿ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲದಂತೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇವು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತ ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.

5. ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ ರಸ : 1 ಟೀ ಚಮಚ
ಅಕ್ಕಿ : 25 ಗ್ರಾಂ.

ವಿಧಾನ: ಅಮೃತ ಸಂಜೀವಿನಿ ಬಳ್ಳಿಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ

ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುವ, ವಯಸ್ಸನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ, ಗರ್ಭವನ್ನು ಧೃಢಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇದು ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಂತಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಅಮೃತ ಸಂಜೀವಿನಿ ಬಳ್ಳಿಯು ಅಮೃತದಷ್ಟೇ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಬಳ್ಳಿಯಾಗಿದೆ.

6. ಹವೀಜ : 1 ಟೀ ಚಮಚ
ಶುಂಠಿ : 1 ಬೇರು
ಅಜವಾನ : 1 ಟೀ ಚಮಚ
ಲವಂಗ : 2-3 ಬೀಜಗಳು
ಮೆಣಸು : 4-5 ಕಾಳುಗಳು

ವಿಧಾನ: ಹವೀಜ ಶುಂಠಿ, ಅಜವಾನ, ಲವಂಗ ಮತ್ತು ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ನಂತರ, ಕಬ್ಬಿಣ ತವೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸಲದಂತೆ ಎಂಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯವು ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

7. ಚಂದನ : ಒಂದು ಇಂಚು
ಬಿಳಿ ದಾಸವಾಳದ ಬೇರು : 2-3 ಬೇರುಗಳು
ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ : 1 ಟೀ ಚಮಚ

ವಿಧಾನ: ಚಂದನ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ದಾಸವಾಳದ ಬೇರನ್ನು ನಿಂಬೆ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಚಂದನ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ದಾಸವಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುವ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಬಿಳಿ ದಾಸವಾಳವು ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸಸ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮೇಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಈ ಕ್ರಮಗಳು ಬಳ್ಳಾರಿ, ಗುಲ್ಬರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಧಾರವಾಡಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಕ್ರಮಗಳು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಫಾರ್ ರಿವೈಲಕ್ಯಾಚೆಡ್ ಆಫ್ ಲೋಕಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಟ್ರಿಡ್‌ಚನ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಧೃಢಪಟ್ಟಿವೆ. ❖

ಚೆನ್ನಮ್ಮಾ ನಂಜಯ್ಯನವರ, ಶೋಭಾ ನಾಗನೂರ ಮತ್ತು ಗೀತಾ ಚನ್ನಾಳ

ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ-580 005