

ವ್ಯಾಧಿ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಕಷಾಯಗಳು

ಈ ಭೂಮಿಯು ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಮಹಾ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಆವೃತಗೊಂಡಿದೆ ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟು, ಸಾವುಗಳು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬದುಕಲು ಬೇಕಾದದ್ದು ಆಹಾರ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕೂಡಾ ವಿಷವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ದೈತ್ಯಾಕಾರದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅತಿಯಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಕೂಡಾ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳಿಂದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೆಲವು ಸಹಜ ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ (ಗೃಹ ಉಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳು) ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಕೆಲವೊಂದು ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಶರೀರವು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕಣಗಳನ್ನು (Antibody) ಉತ್ಪಾದಿಸಿಕೊಂಡು ದೇಹದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಹಜವಾಗಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ, ಚಿಕನಗುನ್ಯಾ (H1 N1), ಹಂದಿಜ್ವರ (H5 N1), ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಕೆಲವು ಸಸ್ಯಗಳ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ,

- 1) ಗರಿಕೆ (*Cynodon dactylon* /Graminaceae)
- 2) ತುಳಸಿ (*Ocimum sanctum* /Labiaceae)
- 3) ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ (*Tinospora cardifolia* /Menispermaceae)
- 4) ಬಿಲ್ವ (*Aegle marmelos* /Rutaceae)
- 5) ಹೊಂಗೆ (*Pongamia pinnata* /Leguminaceae)
- 6) ಬೇವು (*Aladurachta indica* /Movaceae)
- 7) ಅರಳಿ (*Ficus seligiosa* /Urticeaceae)



ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ

ಈ ಸಸ್ಯಗಳ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಷಾಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಎಲ್ಲ ದ್ರವ್ಯಗಳ 10 ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಕಷಾಯವನ್ನು 10 ಮಿ. ಲೀ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದಂತೆ 3 ರಿಂದ 4 ವಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಾಧಿ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಷಾಯ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಮೊದಲು ಎಲ್ಲ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಮಾಡಿ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ 1 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಅದು 150-200 ಮಿ. ಲೀ. ಆಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸೋಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು 5 ರಿಂದ 6 ವಾರ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಇದರೊಟ್ಟಿಗೆ ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತ ಶಾಮಕ ಹಾಗೂ ಹಸಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಋತುಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಹಾಗೂ ಆಯಾ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಸ್ಥಳದವರು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಧಿ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

— ಎಸ್. ಸಿ ಸಜ್ಜನರ

ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯಧಾಮ, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ – 580 005, drscsajjanar@gmail.com, 9448540624