

ಬಹುಪಯೋಗಿ ಅರಿಷಿಣ

ಅರಿಷಿಣದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯದೆ ಇರುವವರು ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಹರಿದ್ರಾ (ಶರೀರದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು), ಕಾಂಚನಿ (ಬಂಗಾರದಂತೆ ಕಂಡು, ಶರೀರವನ್ನು ಬಂಗಾರದಂತೆ ಮಾಡುವುದು), ನಿಶಾ, ವರವರ್ಣಿನಿ, ಗೌರಿ, ಕೃಮಿಘ್ನಾ (ಕೃಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು), ಯೋಶಿತಪ್ರಿಯ (ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದು) ಹೀಗೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಹೆಸರುಗಳು ಅನೇಕ.

ಇದು ಸಮಸ್ತ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುವು ಹೌದು. ಇದರ ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ ಕಂದ. ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವುದು ಇದೆ. ಎಲೆಗಳು 1- 1 1/2 ಅಡಿ ಉದ್ದವಿದ್ದು, 2 ಇಂಚಿನಗಲ ಇರುವುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಂತೆ ಫಮವು ಬರುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಗುಣ ಕರ್ಮಗಳು ಅನೇಕ. ಕರುಳಿಂದ ಚರ್ಮದವರೆಗೂ ಇದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ.

ಕಫವಾತಗಳನ್ನು ನಾಶ ವ'ಶಾ ಡ'ಂ ವ'ದ'ಂ . ಅ ತಿ ಯ ಶಾ ದ ' ಪಿತ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದು ದೇಹದೊಳಗೆ, ಹೊರಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವುದು. ಇದರ ಲೇಪವು ಊತವನ್ನು ಇಳಿಸುವುದು, ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು. ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು

ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಹೊಳಪು ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಗಾಯಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಕಲೆಯುಳಿಯದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಧೂಮವು ರಕ್ತೋಘ್ನ ವಿಷವನ್ನು (toxin) ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು. ಅದು ಬಿಕ್ಕಳಕ,

ಶ್ವಾಸದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಪ್ರಸಾದನ, ರಕ್ತವರ್ಧಕ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಸ್ತಂಭನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದ ತೋಧನೆ ಮಾಡಿ ಸ್ತನ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಶರೀರದ ನಾನಾ ಕಫವಾದಿಗಳಂತಹ ಮಲಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ, ಸ್ಥೂಲ್ಯದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಹಬದಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಇಡಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು. ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವೂ ಹೌದು.

✳ ಕೆಮ್ಮು, ಕಫಗಟ್ಟಿಯಾದಾಗ ಅರಿಷಿಣದ ಬೇರನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಆ ಮಸಿಯನ್ನ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು.

✳ ಬಹಳ ಹಳೆಯ ಕೆಮ್ಮು, ಘಾಡವಾದ ಕಫ ಇದ್ದಾಗ ಅರಿಷಿಣವನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕೊಡಬಹುದು.



✳ ಶೀತದಿಂದ ಮೂಗು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅರಿಷಿಣದ ಬೇರನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅದರ ಧೂಮವನ್ನು ಸೇದಲು ಕೊಡಬೇಕು.

✳ ತಲೆ ನೋವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅರಿಷಿಣವನ್ನು ತೇದು ಲೇಪ ಮಾಡುವುದು ಅನುಕೂಲಕರ.

✳ ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಅರಿಷಿಣದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಕೊಡುವುದು ಇದೆ.

✳ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಮಧುಮೇಹ, ಕಣ್ಣು, ಕಜ್ಜಿತುರಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಬಲ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅರಿಷಿಣದ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :- ಸಮ ಪ್ರಮಾಣಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಅರಿಷಿಣ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅದು ಕಷಾಯದಂತೆ ಅರ್ಧ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಸೇವಿಸಲು ಯೋಗ್ಯ.

✳ ಸ್ಥೂಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿ/ವಿಷಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅರಿಷಿಣವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಜೊತೆ ಹಾಕಿ ಬಾಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಗಂಡೂಷ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದೆ. ಅವು ಔಷಧಗಳಾದ್ದರಿಂದ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪಠ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಯಮಿತ ದಿನಚರಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಪಾಲಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲ ಹೆಚ್ಚು.