

ದೇಹವನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣದಂತೆ ದೃಢ ಮಾಡುವ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗುಣಗಳು:

ಚಕ್ಕುಷ್ಣಂ ಸರ್ವದೋಷಘ್ನಂ ವೃಷ್ಣಂ ಆಮಲಕೀ ಫಲಂ |

ಹಂತಿ ವಾತಂ ತದಮೃತ್ಯಾತ್ ಪಿತೃಂ ಮಾಧುರ್ಯ ಶೈತ್ಯತಃ |

ಕಫಂ ರೂಕ್ಷ ಕಷಾಯತ್ತಾತ್ ಫಲೆಭ್ಯೋ ಅಭ್ಯಧಿಕಂ ತು ತತ್ ||

(ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತಾ)

ಶರೀರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ರೂಪಗಳಾದ ವಾತ-ಪಿತ್ತ- ಕಫಗಳ

ಎರುಪೇರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನೆಲ್ಲಿಗಿದೆ. ತನ್ನ ಹುಳಿ ಅಂಶದಿಂದ ವಾತವನ್ನೂ, ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಶೀತಗುಣಗಳಿಂದ ಪಿತ್ತವನ್ನೂ, ಒಗುರು ಹಾಗೂ ರೂಕ್ಷ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕಫವನ್ನೂ ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದ ಆಮಲಕಿಯು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಿರಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಬಳಕೆ:

✳ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿ ಹಾಗೂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ (30 ಮಿಲಿ)ವನ್ನು ಬೆಲ್ಲ/ ಸಕ್ಕರೆಯ ಜೊತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

✳ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮುಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೊಸರಿನ ಕೆನೆಯ ಜೊತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

✳ ಸರ್ಪಸುತ್ತಿನ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮುಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಚಮುಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು

ಕರೆಯದೇ ಬಂದ ಅತಿಥಿ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ.ಕೃಷ್ಣ
ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ
ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
9900212524

ಆಯುರ್ವೇದ ಧೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ...

ಒಳ್ಳೆಯದು.

✳ ಅಜೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ಬೇದಿಯ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮುಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಲೋಟ ಮಜ್ಜೆಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

✳ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ ಗಿಡದ ಎಲೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

✳ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಒಂದು ಚಮುಚ

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ, ಒಂದು ಚಮುಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ಚಮುಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಚಮುಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿರಸವನ್ನು ಅರ್ಧಲೋಟ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

✳ ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮುಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಏಲಕ್ಕಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

✳ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲೂ ಒಂದು ಚಮುಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು

ಒಂದು ಚಮುಚ ಆಕಳ ತುಪ್ಪ, ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಮುಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

✳ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ (ಮೂಗಿನಿಂದ, ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದಿಂದ, ಗುದ ಮಾರ್ಗದಿಂದ) ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು (ಒಂದು ಚಮುಚ) ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯ ಜೊತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

✳ ಸತತವಾಗಿ ಬರುವ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮುಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ಒಂದು ಚಮುಚ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪ (ಒಂದು ಚಮುಚ) ವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ನೆಕ್ಕುತ್ತಾ ಇರುವುದು ಸೂಕ್ತ.

✳ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಅತಿರಕ್ತ ಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ರಸ- ಒಂದು ಚಮುಚವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಊಟಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

✳ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು (ಒಂದು ಚಮುಚ) ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

✳ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವವರು, ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿದಿನಾ ಒಂದು ಚಮುಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಇರಲಿ ನೆಲ್ಲಿ; ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ವಿವಿಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

(ಮುಂದುವರೆಯುವುದು)

