

# ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮದ್ದುತನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಮೆಂಟ್ಸ್

ಮೇಧಿಕಾ, ಮೇಧಿನಿ, ಮೇಧಿ, ವಲ್ಲರಿ, ಚಂದ್ರಿಕಾ, ಪೀತ ಬೀಜ, ಬಹುಪರ್ಣಿ, ಬಹುಬೀಜ, ಗಂಧಬೀಜ, ಮಿಶ್ರಪುಷ್ಪ, ಕುಂಚಿಕ, ಬೋಧಿನಿ, ಜ್ಯೋತಿ, ಉಗ್ರ, ದೀಪನಿ ಎಂಬ ನಾನಾ ಸಂಸ್ಕೃತ ನಾಮಧೇಯಗಳು, ಇದರ ನಾನಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮೆಂಟ್/ಮೆಂಟ್ಸ್ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಧಿಕಾ ಅಂದರೆ ಮೇಧಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಬೋಧಿನಿ-ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು, ದೀಪನಿ, ಜ್ಯೋತಿ-ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸುವುದು. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಮಳಯುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಒಂದಷ್ಟು ಹೆಸರು, ಕುಂಚಿಕ ಅಂದರೆ ಸೊಟ್ಟವಾದ ಕಾಯಿರುವುದರಿಂದ, ಚಂದ್ರಿಕಾ-ಮಿಶ್ರಪುಷ್ಪ ಗೊಂಚಲಾಗಿರುವ ಬಿಳಿ ಹೂವುಗಳಿಂದ ಇಷ್ಟು ರೀತಿಯ ಹೆಸರುಗಳು.

ಇದು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗಾರವಾಗಿದೆ, ವಿಟಾಮಿನ್ ಎ, ಬಿ, ಸಿ, ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ಫಿ, ಕೆ, ಜಿನ್ಕ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಐರನ್, ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮುಂತಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆಯುವ ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ತರಕಾರಿಯಾಗಿ, ಬೀಜವನ್ನು ಆಡುಗೆಯಲ್ಲಿ, ಔಷಧವಾಗಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೀಜದ ಪ್ರಮಾಣ 25 ಗ್ರಾಂ(ಆಹಾರದ



**ಅಹಾರ ಮಂಜೂಷ**

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ

ಶಿಲ್ಪಕಾಯಕರೇಡ ರಸ್ತೆ

ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿತ್ರಾಶ್ರಮ

ಫೋನ್ - 9900212524



ರೂಪದಲ್ಲಿ), ಚೂರ್ಣವಾದರೆ 6-12 ಗ್ರಾಂ, ಕಷಾಯವಾದರೆ 100ಮಿಲೀ, ಎಲೆಯಿಂದ ಹಿಂಡಿದ ಸ್ವರಸವಾದರೆ 6-12ಮಿಲೀ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೆಂಟ್ಸ್ ಕಹಿ, ಖಾರ ರಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಉಷ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಫ ಮತ್ತು ವಾತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ರಕ್ತ-ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಆದ ಕಾರಣ ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಮುಂತಾದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಂಟ್‌ಯ ಸೇವನೆ ವರ್ಜ್ಯ. ಬಾಣಂತಿ, ಮಧುಮೇಹ,



ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಿಗೆ ಮೆಂಟ್ಸ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯ ಸಂಕೋಚಕವಾದ್ದರಿಂದ ಬಸುರಿಯರಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಪ್ರವಾಹಿಕದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಳನ್ನು ಅದರ ಸಮಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬರಲು ಅನುವು ಮಾಡುವುದು.

ವಾತದಿಂದ ಕೈಕಾಲು ನೋವು ಹಾಗೂ ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೆಂಟ್‌ಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ, ಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮೆಂಟ್‌ದ ಉಂಡೆ/ಲೇಹ್ಯ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡೆ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಮೆಂಟ್ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸ/ಮೊಗಚಿಬೇಕು, ಅದು ಜುಣಕದ ಹದ ಬಂದ ನಂತರ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಉಂಡೆ/ಲೇಹ್ಯ ಮಾಡಿಡಬೇಕು. 21 ದಿನಗಳು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬೇಕು.

ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯದಲ್ಲಿ ಮೆಂಟ್‌ಯನ್ನು 5-6 ಗ್ರಾಂ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಕೆಲಸ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗಿ ಆ ರೋಗಗಳಿಂದಾಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು. ನಿಗದಿತ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆಯೇ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಮೆಂಟ್‌ಯು ಚೂರ್ಣವನ್ನು 5-6 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ತಿಂದು ನಂತರ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಸಾಫಾಗುವುದು.

ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಮೆಂಟ್ ಪುಡಿ, 1 ಚಿಟಿಕೆ ಹಿಂಗು ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಅಮಶಂಕೆ, ಅಜೀರ್ಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಹೊಟ್ಟು, ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ಮೆಂಟ್‌ವನ್ನು ನೆನಿಸಿ, ದಾಸವಾಳದ ಎಲೆಯ ಜೊತೆಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಹಚ್ಚುವುದು ಲಾಭದಾಯಕ.

ಮೆಂಟ್‌ದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಊತದ, ಉಳುಕಿನ ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟಾಗಿ ಹಾಕಿದರೆ ಅದರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಹೀಗೆ ಮೆಂಟ್‌ವನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ, ಬಿಸಿಯಾಗಿ, ನಾನಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಔಷಧವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಔಷಧ ಎಂದ ಕೂಡಲೆ ಪ್ರಮಾಣ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪಠ್ಯ ಮುಖ್ಯ.