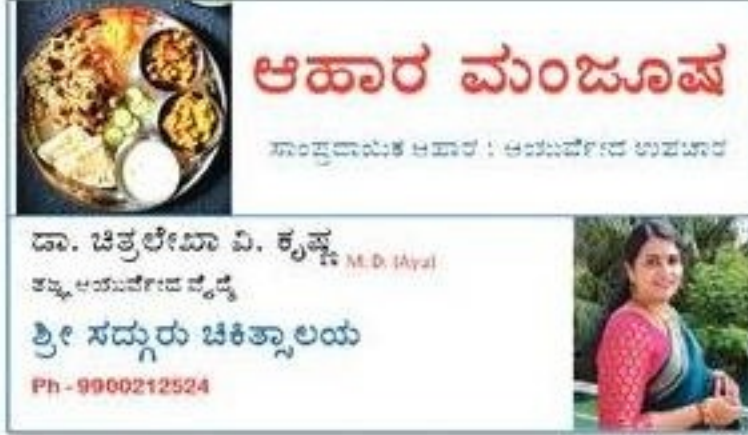


# ಬಲದಾಯಕವಾದ ಬೂದುಗುಂಬಳ

ಮನೆಯ ಒಕ್ಕಲು, ವಾಹನ ಪೂಜೆ, ಹೋಮ, ಹವನಗಳಲ್ಲಿ ಬೂದು ಗುಂಬಳವಿಲ್ಲದೆ ಅವು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳದು. ಅಷ್ಟೇ ಯಾಕೆ ಕೂಷ್ಮಾಂಡ ಹೋಮ ಎಂದು ಅದರ ಹೆಸರಿನದ್ದೇ ಒಂದು ಹೋಮವಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು, ಕೂಟು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಳಿಯಾಗಿ ಬೂದುಗುಂಬಳ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.



**ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ**  
ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ M.D. (Ayur)  
ಶಿಕ್ಷಣ ಅಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ  
ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ  
Ph - 9900212524



ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿರುವವರು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬಾರದು. ಕ್ಷಯದ ನಂತರ ಬಲವೃದ್ಧಿಗೆ, ಬಸರಿ ಬಾನಂತನದಲ್ಲಿ ಔಷಧರೂದಲ್ಲಿ (ಲೇಹ್ಯವಾಗಿ) ಬಳಸುವುದು ಲಾಭದಾಯಕ. ಕೂಷ್ಮಾಂಡಫಲ, ಫಲಸ್ವರಸ, ಚೂರ್ಣ, ಬೀಜ, ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣ, ಎಲೆಗಳನ್ನು ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವುದು.

ಇಷ್ಟಲ್ಲಾ ಬಳಕೆಯಿದೆ ಎಂದಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದರ ಮಹತ್ವ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬೂದುಗುಂಬಳಕ್ಕೆ ಕೂಷ್ಮಾಂಡ (ಉಷ್ಣವಿಲ್ಲದ ಬೀಜಗಳು), ವಲ್ಲಿಫಲ, ಕರ್ಕಾರು, ಬೃಹತ್ಪಲ, ಪುಷ್ಪಫಲ (ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಫಲ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಪವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು), ಘೃಣಾವಾಸ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಪೇತ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇದೇ ಹೆಸರಿನ ಸಿಹಿ ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಇಳಿಸಿ, ತಂಪನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಶರೀರವನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುವುದು.

ಇದರಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಘಟನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಂಪನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು, ಬಲವನ್ನು, ತೂಕವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು, ಮೆದುಳಿನ ಟಾನಿಕ್ ಆಗಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಸಿಹಿರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಕೂಷ್ಮಾಂಡವು ಸಹಜವಾಗಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಹೇಗೆ ದುಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಗಲಾಡಿಸುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದೊಳಗಿನ

ದುಷ್ಟತೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದು.

ಎಳೆಯ ಬೂದುಗುಂಬಳ ಪಿತ್ತಹರವು, ಮಧ್ಯದ್ದು ಶೀತ ಮತ್ತು ಕಫವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತಿರುವುದು ಅತಿ ಶೀತವಲ್ಲ, ಮಧುರ ರಸ ಉಳ್ಳದ್ದು. ಕ್ಷಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಅಗ್ನಿ ದೀಪನವು, ಜೀರ್ಣಕೆಲಸ, ಬಸ್ತಿ(ಮೂತ್ರ, ಕೋಶ)ಶುದ್ಧೀಕರ, ಚೇತೋರೋಗಹರ(ಆಯಾಸಹರ), ಸರ್ವದೋಷಹರವಾಗಿದೆ.

ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಅಶ್ಮರೀ(ಕಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ) ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಮೂತ್ರದ ಸ್ರವನವನ್ನು ಸಲಿಸಾಗಿಸುವುದು. ಮಲಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ನಿಷ್ಕರಣಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡುವುದು. ಬಾಯಾರಿಕೆಯ ಬಳಲಿಕೆ, ಆಯಾಸ, ನೋವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಸವೆದ (ಜೀರ್ಣ)ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ, ಮಾಂಸ ಪೇಶಿಗಳಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿನೀಡಿ, ವೃಷ್ಯ, ಬೃಹ್ಮಣವಾಗಿ ಬಲ ಹಾಗೂ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು(ರಕ್ತ ಪ್ರದರ, ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದು, ಮೂಗು ಬಿಚ್ಚುವುದು)ನಿವಾರಿಸುವುದು.

ಅತಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ಮತ್ತು ದಮ್ಮು, ಶೀತದ

ಪಾಂಡು ರೋಗದಲ್ಲಿ(ಅನಿಮೀಯ) ಹಣ್ಣು ಒಣಗಿಸಿ, ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಹಾಲಿನ ಜೋತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು. ರಕ್ತ ಪ್ರದರದಲ್ಲಿ (ಅತಿಯಾದ ಸ್ರಾವ) ಸ್ವರಸವನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಕೂಷ್ಮಾಂಡ ಸ್ವರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆ ನಿದ್ರೆಯೂ ಬರುವುದು. ಅಮ್ಮಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಸ್ವರಸವನ್ನು, ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವುದು. ಉನ್ನಾದ ಅಪಸ್ಮಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನಿನ ಜೊತೆ ಕೊಡುವುದುಂಟು. ಮಂಡಿನೋವಿಗೆ ಕುಂಬಳಕಾಯನ್ನು ತುರಿದು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮಂಡಿಯ ಸುತ್ತ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಬೂದುಗುಂಬಳದ ರಸಕ್ಕೆ ಹಿಂಗನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು.

ಕೂಷ್ಮಾಂಡ ಖಂಡ, ಕೂಷ್ಮಾಂಡ ರಸಾಯನ, ಕೂಷ್ಮಾಂಡಗುಡ ಕಲ್ಯಾಣಕ ಕೂಷ್ಮಾಂಡ ಘೃತವೆಂಬ ಔಷಧಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಬಳಸಿದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ. ಪ್ರಮಾಣ, ಸಮಯ, ಅನುಪಾನ ಯುಕ್ತೀಕೃತವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಫಲವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.