

# ಗಂಡೂಷ - ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು

ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ, ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ, ಹೊರಗೆಡೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ, ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ, ಮಲಗುವ ಮೊದಲು, ಹೀಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಿದರೆ ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿವರೆಗೂ 10ರಿಂದ 12 ಸರ್ತಿ ಬಾಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸೋ ಮುಖಾಂತರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿತೇವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಮ್ಮ ಒಬ್ಬ ಬಹಳ ಖ್ಯಾತಿ ಆದ ಕಾರಣ ಇಂತಹ ಮೂಲಭೂತ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಅಚರಣೆಗಳನ್ನು ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು ಹೇಳುವಂತೆ ಪರಿಚ್ಛಿ ಬಂದಿದೆ. ಅದೂ ಸಾಕಾಗಲಿಲ್ಲವಂತೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಧಾನಿಗಳ ಹೇಳುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಿದೆ.

ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ, ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಗಂಡೂಷ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಕ್ರಮ ಬಾಯಿಯ ಅರ್ಧಭಾಗದಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ/ಕಷಾಯ/ಒಸಿ ನೀರು/ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ದ್ರವವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಸುಶ್ಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ದ್ರವವು ಕಛದಂತೆ/ ನೋರೆಯಂತಾಗುವುದು ಹಾಗೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಕಿವಿಯಿಂದ ನಿರೀನಂತೆ ಬರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಹಾಗೆಯೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಈ ಗಂಡೂಷವು ದಿನಚರಿಯ ಕ್ರಿಯೆಯು ಹೌದು, ತೊಂದರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಹೌದು.

ಸುತ್ತತಾಟಾಂಯರು ಹಾಗೂ ವಾಗ್ಬಾಟಾಂಯರು 4 ವಿಧವಾದ ಗಂಡೂಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಾನಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಡಿದಾಗ, ತಲೆ ನೋವಿನಲ್ಲಿ,

ಕಿವಿನೋವಿನಲ್ಲಿ, ಮುಖದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಲಾಲಸ್ರಾವವು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಗಂಟಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಅಲಸ್ಯೆ, ನೆಗೆಡಿ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಬರದೆ ಇರುವಾಗ ಗಂಡೂಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

ಇನ್ನು ದಿನಚರಿಯ ಗಂಡೂಷದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿಧಾನವದೇ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೊಂದರೆ ನಂತರ, ಪ್ರತಿಮರ್ಶ(ಮೂಗಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕುವುದು) ಮಾಡಿ ಹಲ್ಲು ಜ್ಜುವ ಮೊದಲು ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಬಾಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸ ಬೇಕು. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅವರವರ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಅಭ್ಯಾಸದಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆಯ ಜಿಡ್ಡು ಹೋಗಿ ಆದು ಲೋಳೆಯಂತೆ ಆಗುವುದು. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಉಗಿದು ಒಂ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಾಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದಾಗ ಕಛವು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರೆ ದೋಷಗಳು ಹೊರಬರುವುದು.

ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಖಭಾಗದ ದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುದು, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ತನ್ನ ತಿಕ್ಕತ್ತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು. ಮುಖ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.. ಅಕಾಲಿಕ ನೆರೆ, ಕುದಲುದುವರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ತುಟೆಗಳು ಒಣಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುವುದು ತಪ್ಪುವುದು. ಇದು

**ಕರೆಯದೇ ಬಂದ ಅತಿಥಿ**

Dr. Chitra Lakshmi K. S.  
Ayurveda Specialist,  
Kuvempu Hospital, Kuvempu



ಒಂದು ರೀತಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಹೌದು.

ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಟ್ರೆಂಡಿನಂತೆ ಬಟ್ಟರೆ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ, ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಇದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಫೋಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ, ಧೂಳು, ಹೂವಿನ ಪರಾಗ,

ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಗಿಡ ಮುಂತಾದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಕುಡಲೆ ಕಡೆ ಪಕ್ಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಅರಿಷಣ ಹಾಕಿ 3ರಿಂದ 5 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಗಂಡೂಷವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಬಾಯಿ ಕರೆಗಿದಾಗ, ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಾದಾಗ, ಅತಿಯಾಗಿ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇದ್ದಾಗ ತ್ರಿಪಲಾನೀರಿನಿಂದ ಗಂಡೂಷವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಹಲ್ಲು ನೋವು, ವಸಡು ಸೆಳತ, ಹಲ್ಲಿನ ಮೂಲದ ಸುಕ್ಕತೆ ಇದ್ದಾಗ ಕೆಗಲಿ ತೊಗಟೆ ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ತ್ರಿಫಲಾ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸ ಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹೊಗೆಬಹುದಾದ ಕೊರೋನಾ ಹಾಗೂ ಅದರಂತೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ವೈರಾಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಈ ಗಂಡೂಷ ಮತ್ತು ಅದರಂತೆಯೆ ಕವಲ ಅನ್ನುವ ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಂತೆ ಆಹಾರವಾದ ಕೊಡಲೆ, ಅಜೀರ್ಣದಲ್ಲಿ, ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ, ಬಹಳ ಆಯಾಸವಾದವರು, ಜ್ವರದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ದುಃಖ-ಭಯಭೀತರಾದವರು, ಕೋಪದಲ್ಲಿರುವವರು, ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು, 65 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು, ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು ಮೊದಲಿಂದ ಇರುವವರು, ಗರ್ಭಿಣಿ-ಬಾಣಂತಿಯರು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

ಕವಲ ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆಯಲ್ಲ, ಅದರೆ ಅದರಂತೆ ಬಾಯೊಳಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದಂತೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಷಧವನ್ನು/ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕವಲಗ್ರಹ ಎಂದೂ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಗಮನಿಸ ಬೇಕಾದ ವಿಚರವೆಂದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಒಬ್ಬ ಗಂಡೂಷ ಎಂದರೆ ಗಾರ್ಗಿಂಗ್ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವೆರಡರ ನಡುವೆ ಒಂದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ.. ಗಂಡೂಷವನ್ನು ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತೇವೆ, ಗಾರ್ಗಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ತೆಗೆದು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವ ವಿಧಾನವಿದೆ. ವಿಧಾನ ಬದಲಾದಾಗ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಗಳು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗುವುದು.

ಗಂಡೂಷ ಹಾಗೂ ಕವಲ ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲು ಪ್ರಭಾವ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡಕ್ಕೂ ಹಿತವನ್ನುಮಂಟು ಮಾಡುವುದು. ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಮಹಿಮೆ ಅಪಾರ. ದೋಷರಹಿತವಾದ ದೇಹದ ಕಣಗಳ ಆಯಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ಹಾಯಿಲೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಧಿಕ್ತಮತ್ಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ವಯಸ್ಸಾಪನವಾಗುವುದು.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಉರ್ಬಸ್ಕರ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡೂಷ ಮತ್ತು ಕವಲಗ್ರಹ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಂತೆಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.