ಕುಮಾರಿಯೇ ಕುವರಿಯರಿಗೆ ಆಶಾಕಿರಣ

ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ M.D. (Ayu)
ತಜ್ಞ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯೆ
ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ
Ph - 9900212524

ಲೋಳೆಸಾರಕ್ಕೆ ಕುಮಾರಿ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಇದಕ್ಕೆ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿವೆ ಎಲ್ಲದಿಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಚಿಂತೆಯ ಮೂಲವಾದ ತ್ವಚೆಯ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ದಿವ್ಯಾಮೃತ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನ ಅವಶ್ಯಕ ಘಟಕಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಮಾಡುವುದು. ಕುವರಿಯರ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ತನ್ನನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತಳೆ ಈ ಕುಮಾರಿ.

ಗೃಹಕನ್ಯ, ಸ್ಥೂಲದಲ, ದೀರ್ಘಪತ್ರ, ಗಂದಾಲ, ಅಂಬುಧಿಸಾರ, ವಿಪುಲಸಾರ, ಮಾತಾ, ಅಮರಾಜರ(ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದು) ಎಂಬ ಅದರ ಗುಣಕರ್ಮಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಲೋಳೆಸಾರಕ್ಕಿರುವ ನಾಮಧ್ಯೇಯಗಳು. ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾಗಿ ನಾನಾ ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವವ ವಿಶೇಷ ರಾಸಾಯನಿಕ ತತ್ವಗಳಿಂದ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಅಗಾದವಾಗಿದೆ.

ಕಹಿ ರಸವಿರುವ ಕುಮಾರಿ ಜೇಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಭಾತಃ ಗುರು, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಪಿಚ್ಛಿಲ. ವಿಪಾಕ ಕಟುವಾದರು ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶೀತ ಹಾಗೂ ಮೂರು ದೋಷಗಳನ್ನು ಸಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡುವುದು. ಎಲೆಯ ಒಳಗಿನ ಲೋಳೆಯೆ ಔಷಧಮಯವಾಗಿರುವುದು.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಗ್ರಂಥ ಹಾಗೂ ನಿಘಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಕುಮಾರಿಯ ಉಪಯಕ್ತತೆಯನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಭೇದನೀಯಾಗಿ. ಗುಲ್ಮ, ಪ್ಲೀಹ, ಯಕೃತ್ ಹಾಗೂ ಅನ್ಯ ಉದರರೋಗಗಳಲ್ಲಿ, ಗ್ರಂಥಿ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ(ಗಂಟು, ಅರ್ಬುದ, ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ), ಕಫದ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ, ಪಿತ್ತದ ಕೆಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ, ದಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ, ಸುಟ್ಟು ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ, ಮೊಡವೆ, ಕುರು, ಗುಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ, ರಕ್ತಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ(ಮೂಗು, ಯೋನಿ, ಮಲ-ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದಿಂದ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ), ರಕ್ತ ಶದ್ಧಿಗೆ, ವಿಷಹರ, ಕಣ್ಣುಗಳತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಲ್ಲಿ, ಬಲ್ಯವಾಗಿ, ವೃಷ್ಯವಾಗಿ, ರಸಾಯನವಾಗಿ,...ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ಇವೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ತೀಕ್ಷ್ಣ ರಸೌಷಧಿಗಳ ತೀಕ್ಷ್ಣತ್ವ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿ ಔಷಧವಾಗಿ ಸೇವ್ಯಯೋಗ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರ, ಪ್ರವಾಳ, ಶಂಖ ಭಸ್ಮಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗಳು ಸಾಕ್ಷಿ.

ಮೊಡವೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣದ ಜೊತೆ ಲೋಳೆಸರದ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದು ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚನೆ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕಲೆ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಹೀಗೆಯೆ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ತೊಡೆಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ರ್‍ಯಾಷಸ್(ನ್ಯಾಪಕಿನ್/ಡೈಪರ್ ನ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬಳಕೆಯಿಂದ)ಗೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಲೋಳೆಸಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚ ಬೇಕು.

ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಇದ್ದರೆ ಲೋಳೆಸಾರವನ್ನು ಅರಿಶಿಣದ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಕಹಿಯಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಾಂತಿ ಯಾಗುವುದು, ಅದೂ ಒಳ್ಳೆಯದೆ ಅದರಿಂದ ಒಳಗಿರುವ ದೋಷಗಳ ನಿರ್ಹಣವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೇಗ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಮೈ ಹಗುರವಾಗುವುದು.

ಮುಟ್ಟು ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿಕುಮಾರಿಯ ಬಳಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಗದಿದ್ದರೂ ಅಷ್ಟೇ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಖಾಯಂ ದ್ರವ್ಯ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿಯೂ ಬಳಸ ಬಹುದು. 2 ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಲೋಳೆಯನ್ನು ಜೀರಿಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಒಂದು ವಾರವಿಡಿ ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಮುಟ್ಟಾಗುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು.

ಕೂದಲು ಉದರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಲೋಳೆಸಾರ ಹೇರ್ ಪ್ಯಾಕನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸಹಕಾರಿ. ಲೋಳೆಯನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಸಿ, ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಹೊಳಪೂ ಬರುವುದು. ಆದರೆ ಇದೊಂದೇ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಹೊಟ್ಟನ್ನೂ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು.

ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಒಂದಿಂಚಿನಷ್ಟು ಎಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಬೆಳಗೆದ್ದು ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರೆಡಿ ಟು ಡ್ರಿಂಕ್ ಜೂಸ್‌ಗಳು ದೊರೆಯುವುದು. ಆದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಉಪಯೋಕ್ಕಿಂತ ದೀರ್ಘಕಾಲಿನ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೆ ಹೆಚ್ಚು. ಯಾವುದೆ ಸ್ವರಸ(ಔಷದೀಯ ಸಸ್ಯದ ಸಾರ/ರಸ)ದ ಶಲ್ಪ ಲೈಫ(ಕಾಲಾವಧಿ) ಕೇವಲ 24ಗಂಟೆ-ಒಂದೇ ದಿನ.