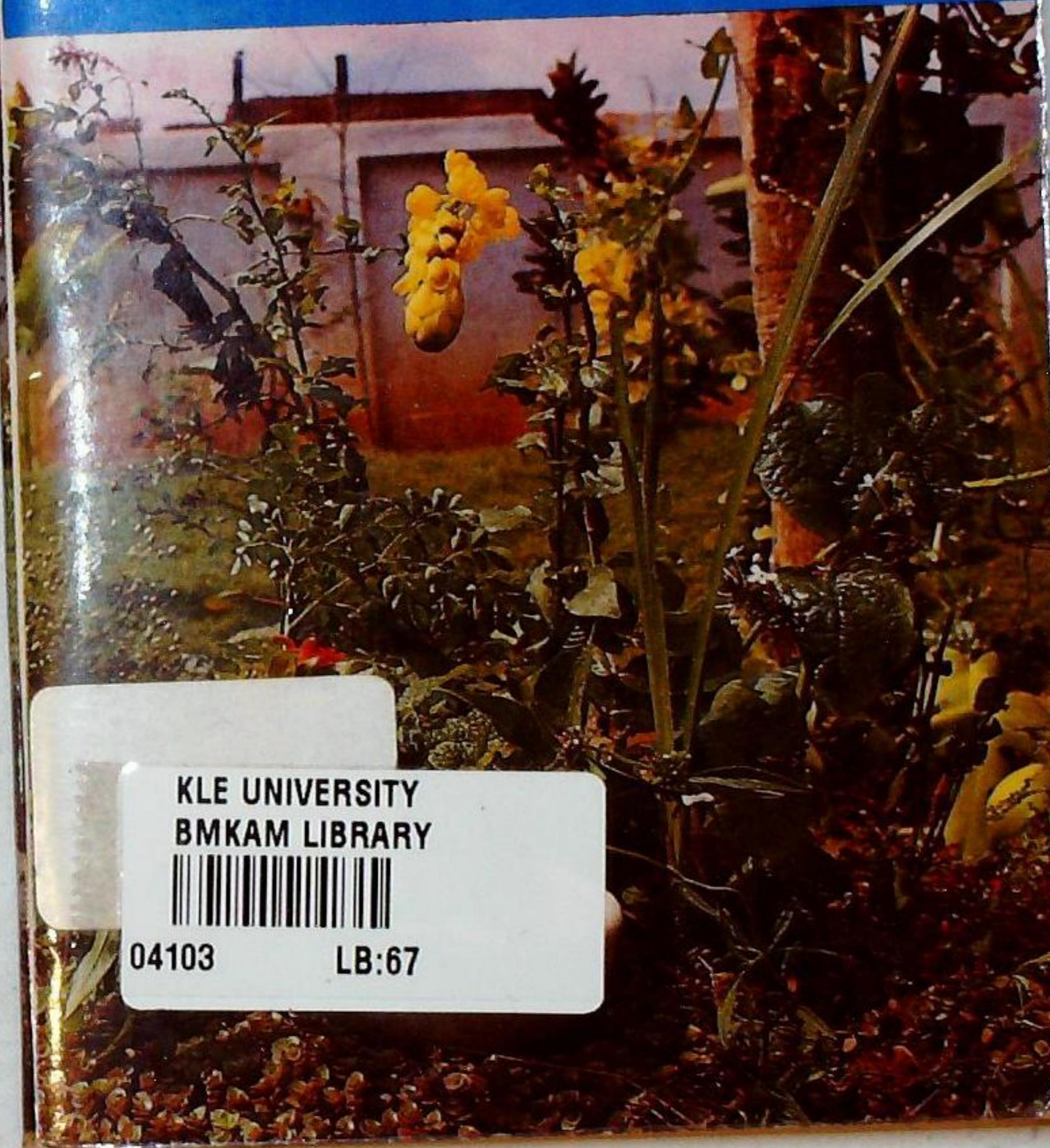


“ಸಹ್ಯ ಸಂಜೀವಿನ್”



KLE UNIVERSITY
BMKAM LIBRARY



04103

LB:67

“ನಾಸ್ತಿಮಾಲಂ ಅನೇಷಧಂ”
‘ನ ಕಿಂಚತ್ ವಿಧತೇ ದೃಷ್ಟಂ’

Ayurved College library
Sh. Bazaar, Belgaum.

No.

Date.

“ವರ್ಣ ಸಂಜೀವಿನ್”

ಕನಾಂಟಿಕ ರಾಜ್ಯ ಆರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರಣ್ಯ ಯೋಜನೆ.

ಆಕಾಶವಾಣಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ.

ಸಂದೇಶ

ಕನಾಟಕ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಗೆ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಒಂದು ದಿಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚೆ ಹಾಕಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲು ನನಗೆ ಹೇಮ್ಮೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಪಂಚಮಾರ್ಗಿ ಸಲವಾರು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡು ಆಗಲೇ ಸುಮಾರು 650 ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಭಾರತೀಯ ವೇದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಶಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಿರಿಜನರು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವರುಗಳ ಸೇರಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸಸ್ಯಪಾಲನಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಂಕೋಧನೆಯ ಆಗತ್ಯವಿದೆ.

ಕನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಧಾರ್ಮಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಇರತಕ್ಕ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅವುಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಂಥಹ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಓವಧ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸಹ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯು ಆಕಾಶವಾಣಿ ತಜ್ಞರ ಹಾಗೂ ಭಾರತೀಯ ವೇದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ 1990ರಿಂದ ಮಾರ್ಚ್ 1991ರವರೆಗೆ “ಸಸ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ” ಎಂಬ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಆಕಾಶವಾಣಿ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಬಿತ್ತರಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 25 ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ

ಚಿಲೆ : ರೂ 13/-

Ayurved College Library
Shubham Belgaum

K4103

No.

Date

ದೊರಕುವ ಸ್ಥಳ

ವಾಚನಾಲಯ, ಅರಣ್ಯಭವನ
18ನೇ ಉದ್ದುರಸ್ತಿ, ನುಗ್ಗೆ ರಸ್ತೆ
ಚಿಂಗಳೂರು-560 003.

ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಈ
ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಬಿತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು. ಶೋತೃಗಳು ಈ
ಮಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ತಾರುರೆ. ಇದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಈ
ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಬಂದಿ ಅಥವಿಂದ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ
ಈ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಬರಾಚು ಮಾಡಲು ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಜನ್ಯನ್ಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ
ಸುಮಾರು 4 ಲಕ್ಷ ಸಸಿಗಳನ್ನು ಸಾವಣಿಕಾರಣೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಸರಬರಾಚು
ಮಾಡಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿದೆ.

ಶೋತೃಗಳು ಮತ್ತು ಸಾವಣಿಕಾರಣೆ ಈ ಮಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ
ರೂಪ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸೆಚ್ಚಾನಲ್ಲಿ ಹೊರ ತರಬೇಕೆಂಬ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಇಲಾಖೆ
ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟಾಗ ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರತರಲು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡು
ಈ ಪ್ರಸ್ತುತವನ್ನು ಮುದಿಸಿ ಸಾವಣಿಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ
ವಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಮಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಆಕಾಶವಾಣಿ ನದೇಶಕರು ಮತ್ತು ಅವರ ಎಲ್ಲಾ
ಬ್ರಹ್ಮಂದಿಯವರು ಶ್ರಮಿಸಿ ಬಹಳ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ನನ್ನ
ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹಾಗೂ ಭಾರತೀಯ ವ್ಯಾಧಿ
ವಧುತ್ಯ ನದೇಶಕರು ಮತ್ತು ಇತರೆಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ
ಭಾಗವಹಿಸಿ ವಿವರವಾದ ವಿವಯಗಳನ್ನು ಶೋತೃಗಳಿಗೆ ಮನದಚ್ಚಾಗುವ
ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ಈ ಮಾಲಿಕೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಕಾರಣರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.
ಅವರೆಲ್ಲಾರೂ ನನ್ನ ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯನ್ನು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ.
ಈ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಸಸ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಸಿ. ಸಾವಣಿಕರಿಗೆ
ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೀಯ. ಸಂಶೋಧನೆ ವಿಭಾಗದ ಅರಣ್ಯ

ಸಂರಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀಯತ ಎಲ್ಲಾಪ್ರ ರೆಡ್ಡಿ ಮತ್ತು ಅವರ
ಸಹೋದ್ರೋಗಿಗಳು ಬಹುಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೂ ನನ್ನ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.
ಎಸ್. ಪರಮೇಶ್ವರಪ್ಪ,
ಪ್ರಥಾನ ಮುಖ್ಯ ಅರಣ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು,
ಅರಣ್ಯ ಭವನ ಬೆಂಗಳೂರು.

‘ಹತ್ತಿಲ ಗಿಡ ಮಧ್ಯಭಾಗ’ ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯವಡಿಸುವದೇ ‘ಸಸ್ಯ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನಾಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ’. ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಈ 25 ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳ್ಳಿಸಿ ಬಳಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿದಲ್ಲಿ ವ್ಯೋಮಕೀಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸಕವಾಗಿ ಗಮನಿಸದ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಸ್ಯಕೊಟೆಯ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹಲವರಾದರೂ ಪಡೆಯುವಂತಾದರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ಬಾನುಲಿಕೀಂದ್ರ, ಪಟ್ಟದ್ವಾರೆ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಜ್ಯೋತಿಷ್ಪತ್ರಿಕಾಮತ್ತ
ಆಕಾಶವಾಣಿ
ಬೆಂಗಳೂರು.

ಮುನ್ಮೂಡಿ

ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಧನ್ಯಂತರಿ ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿದ್ದನ್ನು ಯಾರು ಅಲ್ಲಿಗಳಿಯಲಾರರು. ಈ ವಿದ್ಯೆಯ ಆಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಜೀವಿನಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಣ್ಣಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದು ಹಲವಾರು ಅನುಭವದ ಮಾತುಗಳು. ಆದರೆ ಈ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಅರಿತ ಹಲವಾರು ಧನ್ಯಂತರಿಗಳು ಈ ವಿದ್ಯೆಯ ಗ್ರಂಥನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪೀಠಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದೇ ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆಯೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಈ ವಿದ್ಯೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷ. ಈಗಲೂ ಕೂಡ ಹಲವಾರು ಧನ್ಯಂತರಿಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡಾರೆ ಪರಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಕ್ರಾತ್ತಿಗೂ ಕೂಡ ಈ ವಿದ್ಯೆಯ ಗುಣನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಈ ವಿದ್ಯೆ ಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು. ಈ ವಿದ್ಯೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕು. ಅವಶ್ಯವಿದ್ಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವಂತರಾಗಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲದರಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯ ಇದರ ಪುನರುಜ್ಞೀವನ ಮತ್ತೆ ಆಗಬೇಕು.

ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಆಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರು, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳು ಈ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಪುನರುಜ್ಞೀವನಗೊಳಿಸಲು ಇಂದು ಪ್ರಯತ್ನಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕನಾರ್ಕ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ “ಸಸ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ ಎಂಬ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ”ವನ್ನು ಆಕಾಶವಾಣಿ ಮಾಲಿಕೆಯಿಂದ ಈ ವಿದ್ಯೆಯ ಪುನರುಜ್ಞೀವನಗೊಳಿಸಲು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಜನಪ್ರಿಯ ಮಾಡಿದ್ದು ಒಂದು ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆಕಷಣ್ಯೇಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜನರ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೇರಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ

ಅತಿರಯೋಕ್ತಿ ಏನಲ್ಲ. ಈ ಮಾಲಿಕೆಯ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಬಳಕೆಗೆ ಬಿಡುಗಳ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಇನ್ನೂ ಒಂದುಹೆಮ್ಮೆಯ ಏಷಯ.

ಈ ಪ್ರಸ್ತುತ ಆಯುವೇದ ಹಾಗೂ ಸಂಚೀವನಿ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಧಿಗೊಳಿಸಲು ಸಾಕಣ್ಣ ನಾಂದಿಯಾದಿತ್ತ ಒಂದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಾರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಾಗಲೇಂದು ಅಂತೇನ್ನು ಸುತ್ತೇನೆ.

ಪಿ.ಟಿ. ಗಾಂವಕರ

ಮು.ಅ. ಸಂರಕ್ಷಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು
ಖಾಮಾಡಿಕ ಅರಣ್ಣ ಯೋಜನೆ
ಬೆಂಗಳೂರು.

ಮೊದಲ ಮಾತು

1989ರ ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಧಾರವಾಡ ಸಮೀಪದ ಅನ್ನಾರ್ಥೀಯ ಕನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಅರಣ್ಣ ಇಲಾಖೆ ಬೈಷಣಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಂದ ದಿನಗಳ ಕೊರತ್ತ ಬಾಹ್ಯ ಸಂಪರ್ಕ ನಾನಿ ಪಾರ್ಪಣೆ ಕಾರ್ಯಗಾರಫೌಂಡನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ರೂಪಗಳ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಲಿನ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಪ್ರಸ್ತುತದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಒತ್ತಡಗಳು, ಅಳಿವಿನ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಸ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಪ್ರಸ್ತುತದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ.

ಫೋತ್ನಾಹಗಳು ದೂರೆತದ್ದು ಬೆಂಗಳೂರು ಆಕಾಶವಾಣಿ, ೪೧೦ದ್ದು
ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ದಾ. ಫೋತ್ನಾಹಾಮತ ಅವರಿಂದ.

ಆಕಾಶವಾಣಿಯೊಂದರಿಂದಲೇ ೭೦ತಹ ವಿಶ್ವ ಯೋಜನೆ
ಯೊಂದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವುದು ಕಾಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಕನಾರ್ಟಕದಲ್ಲಿ
ರುವ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಸಾವರ ಡೈಪಥ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ೫೧ವಲ ೬೫೪೫೨೬
ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಈ ೬೫೪೫೨೬ ಸಸ್ಯಗಳು
ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಬಹುತೇಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು
ಪರಿಹರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂವರ್ಥನೆಗೂ ನೇರವಾಗಬೇಕು.
ಆಯ್ದುಮಾಡಿದರೆ ಮುಗಿಯಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸಸ್ಯಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು,
ಬಳಸಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ, ರೀತಿ-ನೀತಿ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಈ ಮುಂತಾದ
ನೂರಾರು ಮಾಹಿತಿಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ನಡೆಯಬೇಕಿತ್ತು. ಈ ಕೆಲಸದ
ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತವರು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಸರ್ಕಾರೀ
ಕಾಲೀಂಡನ ದಾ. ಟಿ.ಆರ್. ಅನಂದಾಳ್ವಾರ್. ಈ ಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ
ಸಲಹೆ ನೀಡಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ನೇರವಾದವರು ದಾ. ವಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್.
ದಾ. ಜಯಪ್ರಕಾಶನಾರಾಯಣ್, ದಾ. ವಸಂತ ಮತ್ತು ದಾ. ಎಂ.
ಆಶಾಲತ.

ಡೈಪಥ ಸಸ್ಯಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಆಕಾಶವಾಣಿಯ ಮಾಲಿಕೆಗೆ ತೀರಾ
ವಿಶ್ವವಾದ ಸ್ವರೂಪಬಂದದ್ದು ಸ್ವಜನೀಲ ಅರಣ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ ಶ್ರೀ
ಎ.ಎನ್. ಎಲ್ಲಪ್ರರೇಖ್ಯ ಅವರಿಂದ. ಈ ಆಯ್ದು ೬೫೪೫೨೬ ಸಸ್ಯಗಳ
ಪರಿಚಯಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ಸಾಲದು; ಆ
ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷಣತರ ಜನ ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆಸಿ,
ಬಳಸುವಂತಾಗಬೇಕಿಂದು ಸೂಚಿಸಿದ ಶ್ರೀ ಎಲ್ಲಪ್ರರೇಖ್ಯವರು ತಮ್ಮ

ನಸರಂಗಣ್ಯ ಈ ಡೈಪಥ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮುಗಿಯುವ
ಪೇಠಿಗೆ ಅನ್ವಯ ಜನರಿಗೆ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಭರವಸೆಯಿತ್ತರು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ
ಶ್ರಮಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಲಯ ಅರಣ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ ಶ್ರೀ ನಿಸ್ಫಾರ್ ಅಹ್ವಾದ್.

ಹೀಗೆ ಆಕಾಶವಾಣಿ, ಕನಾರ್ಟಕರಾಜ್ಯ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು
ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯಗಳ ಒಟ್ಟಾರೆ
ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ವಿಶ್ವಮಾಲಿಕೆ 'ಸಸ್ಯಸಂಚೀವನ'
೧೯೯೦ರ ನವೆಂಬರ್ ೪ ರಂದು ಪೂರಂಭವಾಯಿತು. ಪಾರ್ಕ್‌ರದು
ಬಾರಿಯಂತೆ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಭಾನುಲಿ ೪೧೦ದ್ವಾರಿಂದ ಏಕಾಲದಲ್ಲಿ
ಪ್ರಸಾರವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಲಕ್ಷಣತರ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ.
ಸಂಪರ್ಕವೇಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ದಗ್ಗಿಸಿತು. ಈ
ಯಶಸ್ವಿಮಾಲಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಶ್ರೀ ಎಚ್.ಆರ್. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ
ಅವರು ರಚಿಸಿದರೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದವರು ಶ್ರೀಮತಿ ಯಮುನಾಮೂರ್ತಿ.
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆರ್ಕಫ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜನತೆಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಲು
ಹಗಲಿರುಳು ಶ್ರಮಿಸಿದವರು ಆಕಾಶವಾಣಿಯ ಸ್ವಜನಾತ್ಮಕ ಕಲಾವಿದರು.

'ಸಸ್ಯಸಂಚೀವನ' ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ೬೫೪೫೨೬ ಡೈಪಥ ಸಸ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ
ಪ್ರಸಾರವಾದ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸ್ವಾ ಹೊತ್ತಿಗೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ
ನಮ್ಮ ಕೃಯ್ಯಲ್ಲಿದ್ದುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸ್ವಯಂವೈದ್ಯವನ್ನು ಫೋತ್ನಾಹಿಸುವುದು
ಎನ್ನು ಕೃಯ್ಯಲ್ಲಿದ್ದುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸ್ವಯಂವೈದ್ಯವನ್ನು ಫೋತ್ನಾಹಿಸುವುದು
ಬಳಕೆಯದಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವ
ದೂರೆಯದಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವ
ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ದಗ್ಗಿಸಲಾಗಿದೆ.
ಬಳಕೆಮಾಡುವಾಗ ಅಲ್ಲಸ್ವಲು ಫೋತ್ನಾಹಿಸುವುದರೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ
ಬಳಕೆಮಾಡುವಾಗ ಅಲ್ಲಸ್ವಲು ಫೋತ್ನಾಹಿಸುವುದರೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ
ಅಹಿತಕಾರಿ ದುಪ್ಪಪರಿಣಾಗಳಾಗದಂತಹ ಪ್ರಯೋಜನನ್ನು ಮಾತ್ರ



ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

- * ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ರಸಕ್ಕೆ ಅಥೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೀನುತ್ಪನ್ನ ಸೇರಿಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರುಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ೪೯ತ. ಜ್ಞರ. ಕೆಮ್ಮೆ. ನೆಗಡಿ ಎರಡು. ಮೂರುದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೂಡಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಲರಿಂದ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣ ನಾನು.
- * ಮಧುಮೈಕ ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಂದು ಗೀಳು ಉಜ್ಜ್ವಲ ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಾಂಡವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ರಸವನ್ನು ಮಾಡು ಸುಂಗಟಿಸು. ಜಗಿಯಲಾಗದವರು ಮೂರು ಚಮಚ ರಸವನ್ನು ಮಾಡು ಸುಂಗಟಿಸು. ಇದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಇಳಿದು. ಕ್ಯಾಕಾಲು ಉರಿ. ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಇಳಿದು. ಕ್ಯಾಕಾಲು ಉರಿ. ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚಮಚರೋಗಗಳೂ ಕಣ್ಣರ ಸುಖ, ದೊಬ್ಬಲ್ಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚಮಚರೋಗಗಳೂ ಕಣ್ಣರ ಯಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಮೂಲವಾದ್ಯಾಧಿ ಅಥವಾ ಮೊಳಕೆ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಚಮಚ ರಸಕ್ಕೆ. ಒಂದು ಲೋಟು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದು ಲೋಟು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ವಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ದತೆ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಕಾವೂಲೆಯಲ್ಲಿ. ಈ ಬಳ್ಳಿಯ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀನುತ್ಪನ್ನ ಸೇರಿಸಿ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಮೀ ಹಾಗೂ ದ್ವಾಹಾರವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ವಿಶ್ವಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಏಳುದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಗೆ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹ ಪಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ತುಳಸಿ

OCIMUM SANCTUM

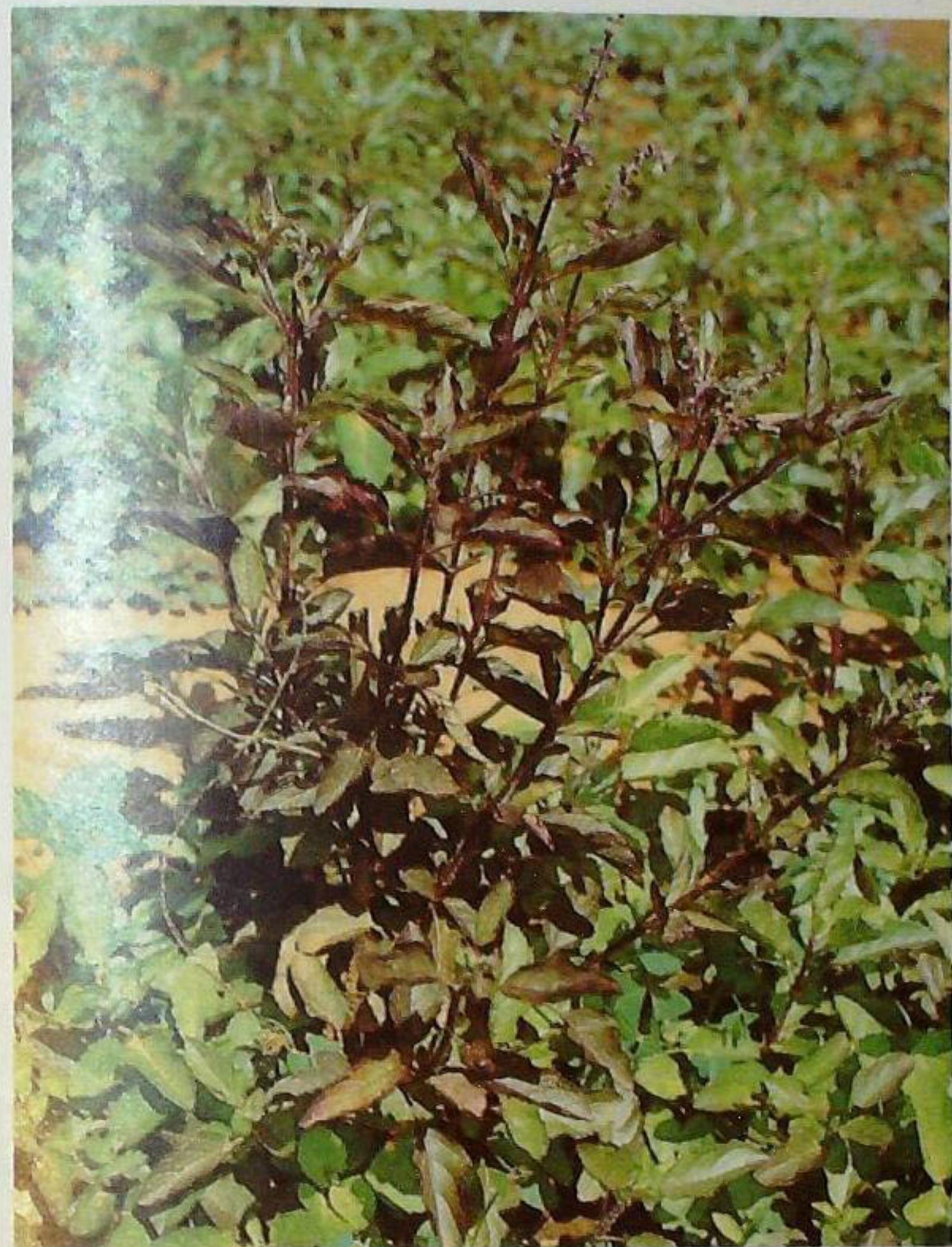
(LAMIACEAE)

ತುಳಸಿ ಒಂದು ಪೂಜನೀಯಗಿಡ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಓರಪಟವಾದ ಬಹುವಾಸಿಕ ಸಸ್ಯ. ಸುರಸಾ, ದೇವದುಂದುಭೀ, ಭೂತಪೀಯ, ಸ್ವಾದುಗಂಧಾ ಮುಂತಾದವು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿಗಿರುವ ಇನ್ನಿತರ ಹೆಸರುಗಳು. ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿ ಸಸಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಸಾಧಾರಣವಾದ ತೇವಾಂಶವಿರುವ ವೃದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜಹಾಕಿದ ಎರಡು ಮೂರುತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸ್ಥಾತ್ಮಿಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ತುಳಸಿ ಪೂಜನೀಯವೂ ಹೌದು, ಔಷಧವೂ ಹೌದು.

ತುಳಸಿ, ಖಾರ ಒಗರುಹಾಗೂ ಕಹಿರುಚಿ ಉಳ್ಳದ್ದು.

ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳ ಸೇವನೆ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಜೀಣಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳಿಗೆ ಕೀಟನಾಶಕಗುಣವಿದೆ. ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮೆ, ನೆಗಡಿ, ಗಂಟಲು, ಕೆವಿ, ಹಲ್ಯನೋವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಬಹು ವ್ಯಯೋಜನಕಾರಿ. ಕೃಷ್ಣ(ಕರಿ)ತುಳಸಿ, ಬಿಳಿ ತುಳಸಿ ಈ ಎರಡಕ್ಕೂ ಈ ಗುಣಗಳಿವೆ.

- * ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿದ ಒಂದು ಬಿಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಪದಾರು ತುಳಸಿ ದಳಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಖ್ಯದಬೇಕು. ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಇಂತಹ ನೀರು, ಬಹುತೇಕ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸೂಕ್ತ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- * ಮನೆಯ ಸುತ್ತುಮುತ್ತು ತುಳಸಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಕಾಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಡಬ್ಬಿ, ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗು ಹಿಂಡುವುದರಿಂದ ರಸಬರುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಚೆಮ್ಮಚರಸಕ್ಕೆ. ಏದುಕಾಳು ಕರಿಮೇಣಾಸನ್ನು ಪ್ರದಿಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು-ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ಞರ, ೩೯ತ, ಕೆಮ್ಮೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗಾದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಲರಿಂದ ಅಥಭಾಗ ಹೊಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹೊಡುವಾಗ ಸಮಪ್ರಮಾಣ ಜೇನುತ್ಪವ್ಯ ಸೇರಿಸಿ ಹೊಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಹಸ್ಸಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಅಜೀಣದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚೆಮ್ಮಚ ತುಳಸಿ ರಸ, ಅಥ ಚೆಮ್ಮಚ ಕುಂಡಿ ರಸ ಮತ್ತು ಅಥ ಚೆಮ್ಮಚ ಜೇನುತ್ಪವ್ಯ ಸೇರಿಸಿ, ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು-ಮೂರು ಬಾರಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೩೯ತದಿಂದಾಗಿ ಆಗಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ಕಿವಿನೋವಿನಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳ್ಗೆ ಮಾಡಿ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಹನಿ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ನೋವು ಬೀಗ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲು ನೋವಿರುವಾಗ, ನಾಲ್ಕಾರು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಮೇಣಸಿನ ಕಾಳಿನ ಜೂತೆಗೆ ಡಬ್ಬಿ ನೋವಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೋವು ಬೀಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಳುಕಡ್ಡಿ, ಕಬ್ಬಿ, ನವೆ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬಿ, ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ತೊಳಿಯಬೇಕು.

ಒಜ್ಜೆ

(ACORUS CALAMUS)

(ARACEAE)

ಒಜ್ಜೆ, ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಲ್ಲ ತಾಯಂದಿರಿಗೂ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಮೂಲಿಕೆ. ವಚಾ, ಉಗ್ರಗಂಧಾ ಮುಂತಾದವು ಬಜೆಗಿರುವ ಇನ್ನಿತರ ಹೆಂಡಾಗಳು. ಜೊಗು, ನೇರಿರುವ ಕಡೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಆರಿನ, ಶುಂಡೆಗಳಂತೆ ಬೇರಿನ ತುಂಡಿನಿಂದ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ನಾಲ್ಕುರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳಷ್ಟು ಬಳಕೆಗೆ ಸಿದ್ದವಾಗುವ ಈ ಮೂಲಿಕೆಗೆ ತೇವು ವಾಸನೆಯಿದೆ. ಸ್ವಾರ್ಥ ಮುರಳು ಮಿಶ್ರಿತ ಮಣ್ಣನಲ್ಲಿ ಬಜೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಒಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಭಾಗ ಬೀರು. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಖಾರ ಮತ್ತು ಕಹಿ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸ್ವಭಾವ. ಬಜೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಗೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಧ್ಯಂತೆ. ಬಜೆ, ಸ್ವರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ; ತೊದಲನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ಕೀಲು ನೋವು, ಹೊಟ್ಟಿನೋವು, ೩೯ತ-ನೆಗಡಿಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಕೆಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ (ಅರೆಯುವ ಕಲ್ಲು, ಮಕ್ಕಳ ಇತ್ತಾದಿ) ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಹನಿ ಜೇನುತ್ಪವ್ಯ ಹಾಕಬೇಕು. ಬಜೆಯ ಮಂಡೊಂದನ್ನು ಇದರ ಮೇಲೆ ಏದು-ಹತ್ತು ಸುತ್ತು ತೇಯಬೇಕು. ಬರುವ ಗಂಧವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತನ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ವರಣಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತನ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ವರಣಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹಬ್ಬಿತ್ತದೆ. ರೋಗ ನರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತೊದಲು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಮಾತು ಸ್ವಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವಯೋನುಸಾರ, ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಏದುವರ್ಷದ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಏದುವರ್ಷದ



ಮುಕ್ಕಳವರೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಮುಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಂದರೆ ಒಂದು ಉದ್ದಿನಕಾಳಿನ ಪ್ರಮಾಣ. ದೂಡ್ವವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಗರಿಕಾಳು ಅಥವಾ ಗುಲಗಂಜಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕೊಡಬಹುದು.

ಪುತ್ತಳಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು, ಶೀತ-ನೆಗಡಿಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ, ಜ್ಞರದ ತಾವ ತೆಱ್ಣಾಗ ಈ ಬೇರನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಣೆಯ ಮೀಲೆ ಹಟ್ಟಿಪುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀಲುನೋವು. ಹೊಟ್ಟಿನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೀಟಿಸುತ್ತಿರಿಂದ ನೋವು ತಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

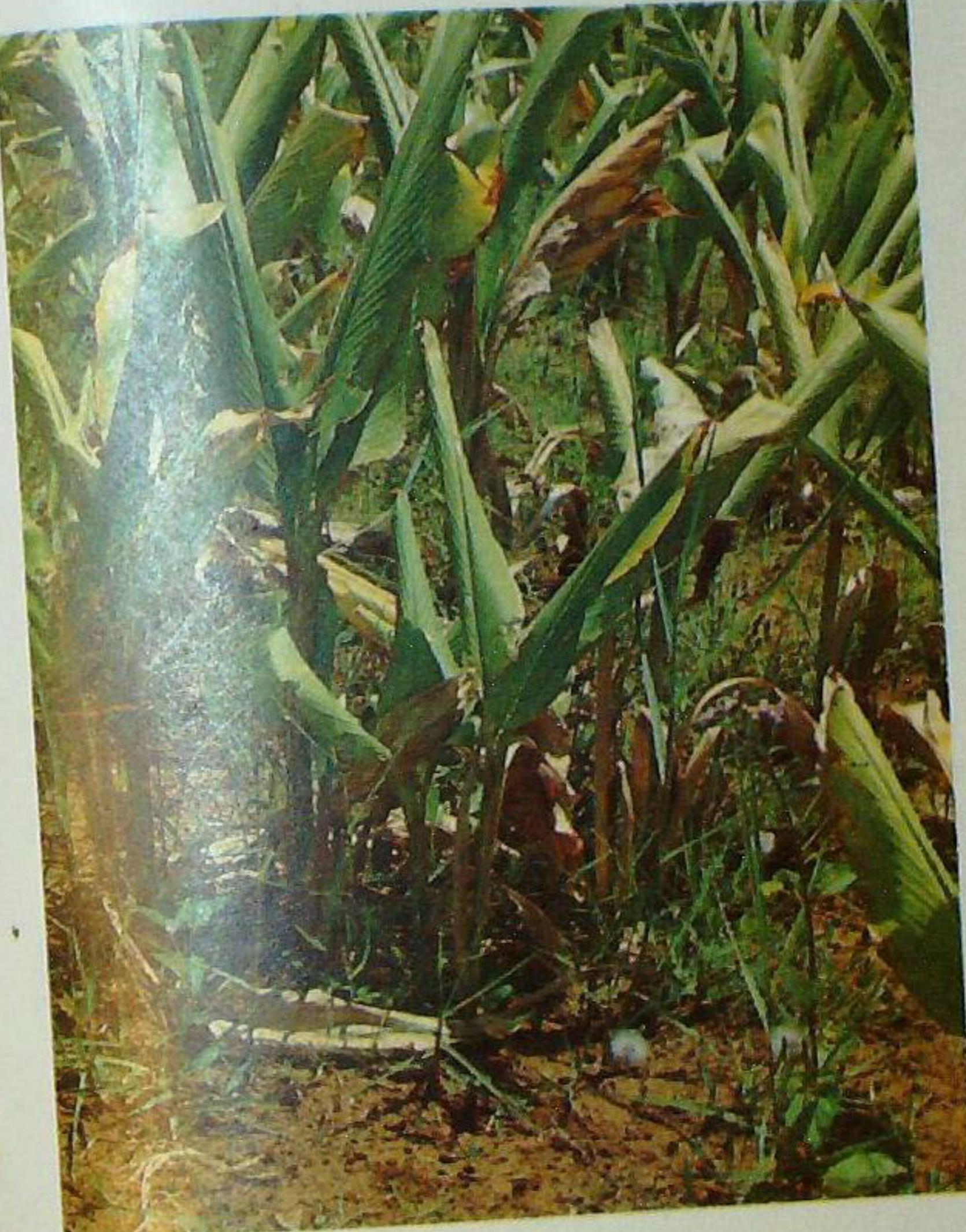
ಆರಿಶ

CURCUMA LONGA
(ZINGIBERACEAE)

ಹಂದಾ, ರಜನಿ, ನಿಶಾ ಮುಂತಾದವು ಆರಿನಕ್ಕಿರುವ ಇನ್ನಿತರ ಹೆಸರುಗಳು. ಹಸಿಯಾದ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ನಲ ಅಥವಾ ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೆಳುಸಬಹುದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳುಸಬಹುದಾದ ಬೆಳುಸಬಹುದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳುಸಬಹುದಾದ ಆರಿನಕ್ಕೆ ಶಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನೀರು, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳು ಆವಶ್ಯಕ. ಆರಿನಕ್ಕೆ ಶಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನೀರು, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳು ಆವಶ್ಯಕ. ಆರಿನಕ್ಕೆ ಶಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನೀರು, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳು ಆವಶ್ಯಕ. ಆರಿನಕ್ಕೆ ಶಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನೀರು, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳು ಆವಶ್ಯಕ.

ಆರಿನ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಒಗರು, ಕಹಿ, ಉಷ್ಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಔಷಧಿಯ ಉಪಯೋಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯವರೆಗೂ ಹಬ್ಬಿದೆ.

- * ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಚಟುಕೆ ಆರಿನವನ್ನು ಬೆಂಕಿಯ (ಕೆಂಡದ) ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಅದರ ಹೊಗೆಯನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದರಿಂದ ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು.
- * ಆರಿನದ ಪ್ರಡಿಯನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಮುಲಾಮಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಕಡಿತ. ದದ್ದು ಇತ್ತಾದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂಡಲೇ ನವೆ. ತುರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



* ಅರಿಶನದ ನಯವಾದ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಗಂಧವನ್ನು (ಪೇಸ್) ಸಮಬ್ರಹ್ಮಣದ ಶ್ರೀಗಂಥದ್ವಾರಾ ಬೆರೆಸಿ ಇಡೀ ತರೀರಕ್ಕು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ತುಯರು) ಚಮರೋಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಚಮರದ ಕಾಂತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮುಖಿದಲ್ಲಿನ ಜಡ್ಫುದೂರವಾಗಿ ಮೊದವೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

* ಒಂದು ಚಮಚ ಅರಿಶನದ ಪುಡಿಗೆ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಒಂದು ಲೋಟಕ್ಕೆಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಕಣ್ಣು ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಷಾಯದಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೋಳಿಯಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ತುರಿಕೆ ನಿಂತು, ನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಒಂದು ಚಮಚ ಅರಿಶನದ ಪುಡಿಗೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಬೆಟ್ಟುದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಪುಡಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಕಷಾಯ ಅರ್ಥದಿಂದ ಕಾಲುಲೋಟದಷ್ಟು ಉಳಿದಾಗ ಶೋಧಿಸಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಈ ರೀತಿಯ ಕಷಾಯನ್ನು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಯಕ್ತಿದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

* ಅರಿಶನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಿಷ್ಟೀಯಲ್ಲಿ ಸಮಬ್ರಹ್ಮಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಲಾಮಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಪುದರಿಂದ ಗಾಯಗಳು ಬೇಗ ಬಣಗುತ್ತವೆ.

ದಾಳಿಂಬೆ

(PUNICA GRANATUM)

(PUNICACEAE)

ದಾಳಿಂಬೆ, ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾರ ಮನೆಯ ಅಂಗ ಬೆಳಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಗಿಡ. ಅದರ ಸ್ತು- ಮಳಿ ಸಮೃದ್ಧ, ರಸಭರಿತ ಹಣ್ಣು ಬಹುರುಚಿ. ದಾಳಿಮ, ದಾಳಿಂಬರೆ, ರಕ್ತಬೀಜ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟು. ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿದ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಘಳಿದುಬಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ದಾಳಿಂಬೆಯ ಎಲೆ, ತೊಗಟೆ, ಬೇರು, ಹೂವು, ಹಣ್ಣು ಹಿಗೆ ಸಸ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಪಿತ್ತ, ಉಷ್ಣ, ಉರಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆತಾಯವ ಗುಣಹೊಂದಿದೆ. ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟಿಹುಳು, ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ಮುಂತಾಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಹಣ್ಣೆನ ರಸದಲ್ಲಿ ‘ಸಿ’ ಜೀವಸತ್ತು ಹಾಗೂ ದೇಹಪೋಷಕ ಅಂಶಗಳಿವೆ.

* ಎರಡು ಚಮಚ ದಾಳಿಂಬೆ ಮರದ ಚಕ್ಕಿಯ ಪುಡಿಗೆ, ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಥ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಂಗಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತಭೇದಿ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

* ಸಾಧಾರಣ ಭೇದಿ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣದಿಂದಾದ ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣೆನ ಸಿಮ್ಮೆ-ಹಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಹಣ್ಣೆನ ಸಿಮ್ಮೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ನೆರಳನಲ್ಲಿ ಬಣಗಿಸಿ. ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗಾದರೆ



ಕಾಲು ಚಮಚ. ದೊಡ್ಡವರಿಗಾದರೆ ಅರ್ಥದಿಂದ ಒಂದು ಚಮಚ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರನಲ್ಲಿಬೇರೆಸಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರುಬಾರಿ ಹೊಡಬೇಕು.

- * ದಾಳಂಟೆ ಗಿಡದ ಹಸೀಬೇರನ್ನು ಮೊದಲು ಕುಟ್ಟಿ ಪ್ರದಿಪ್ಪಾಡಿಟ್ಟು ಹೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಭಾಗ ಪ್ರದಿಗೆ ಹದಿನಾರುಭಾಗ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಎಂಟುಫಾಗ ನೀರು ಉಳಿಯುವಷ್ಟು ಕುದಿಸಿ ತೇವೆಧಿಸಿಹೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಅರ್ಥಗಂಟೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಸುಮಾರು ಕಾಲು ಲೋಟುವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಕುದಿಯುವದರಿಂದ ಹೊಬ್ಬೆಯಲ್ಲಿನ ಹುಲುಗಳು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- * ದಾಳಂಟೆ ಹೂವಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆಗಾಗ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವದರಿಂದ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಮಣ್ಣು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

Ayurved College library
Shahapur-Belgaum
Date: _____

ಅಡತ್ಯಾವಸಿಕ

ADHATODA VASICA
(ACANTHACEAE)

ಹೆಚ್ಚು ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಡುಸೋಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಾದರು ಗಿಡ. ವಾಸಾ, ಸಿಂಹಾಸ್ಕ, ಬಿಷಂಗಾತಾ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿರುವ ಅಡುಸೋಗೆಯನ್ನು ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಅಂಗುಲದ ಬುಲಿತ ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ನೆಡುಪುದರಿಂದ ಬೀಳಿಸಬಹುದು. ಕಾಂಡನೆಟ್ಟು ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಎಲೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಜೀವಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಭಾಗ ಅಡುಸೋಗೆಯ ಎಲೆ; ಅದರ ರಸ. ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ಉರಿ, ಕಳ್ಳಿ, ತುರಿ, ಇಸಬು, ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

* ಅರೋಗ್ಯವಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳಿದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಳ್ಳಿ ರಸತೆಗೆಯಬೇಕು. ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಚಮಚ ರಸಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೀನುತ್ಪವ್ ಸೇರಿಸಿ, ಬೆಳಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಾಧಾರಣ ಕೆಮ್ಮು, ಒಣಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲುಉರಿ, ದಮ್ಮು ಬೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಹಸಿಪುಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಏದರಿಂದ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಮತ್ತುಳಿಗೆ ಇದರ ಅರ್ಥಪ್ರಮಾಣ ಕೊಡಬೇಕು. ಆರುತಿಂಗಳನಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮತ್ತುಳಿಗೆ ಕಾಲರಿಂದ ಅರ್ಥ ಚಮಚರಸಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೀನುತ್ಪವ್ ಸೇರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರೆ ಸಾಕು.





ಅರರಿಂದ ಎಂಟುಭಾಗ ಮುಳಿಯಲ್ಲದ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಜೀರಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣ್ಣಿತ್ವಾಟ್ಟಿರೆ ತಂಬುಳಿ ಅಥವಾ ಮೊಸರುಬಜ್ಜೆ ಸಿದ್ದಿ: ಬಿಸಿ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ತಂಬುಳಿ ಬಲು ರುಚಿ.

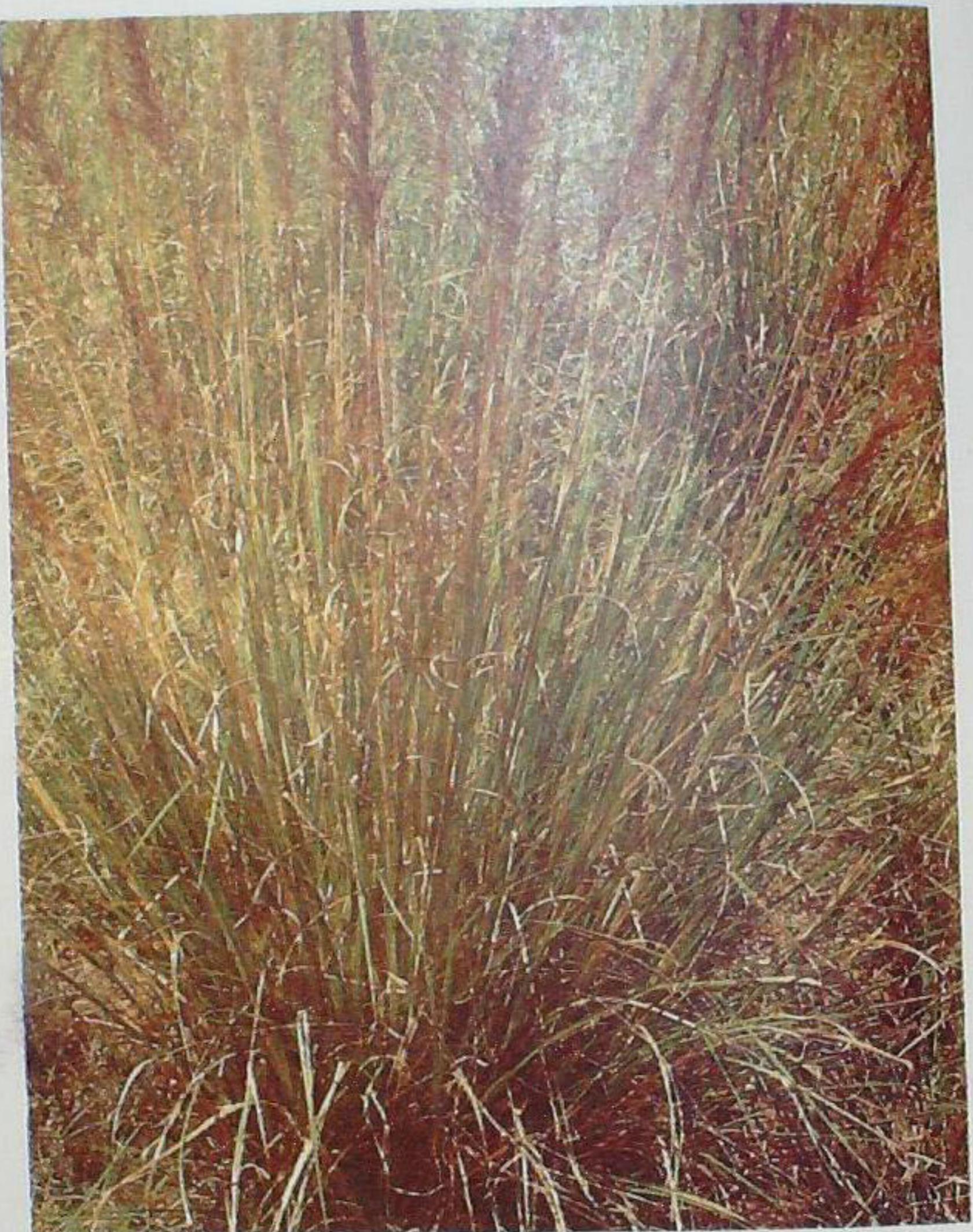
- * ದಿಧೀರ್ ದೋಸೆಗೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಒಂದು ಹಿಡಿ ಬಸಳಿ ಸೂಪ್ಪಿಗೆ ನಾಲ್ಕುಹಿಡಿ ನೆಂದಿರುವ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಮ್ಮು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ತಿರುವಬೇಕು. ತಿರುವಿದೆಹಿಟ್ಟಿನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬಹುದು.
- * ಬಾಯಿ ಮಧ್ಯದ್ವಾಗ ಒಂದೆರಡು ಬಸಳಿ ಎಲೆಗಳಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಹರಳ್ಳಿಂದನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಲಾವಂಚ

VETIVERIAZIZANOIDES

(POACEAE)

ಲಾವಂಚ, ಮಲ್ಲಿನ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ, ದಪ್ಪ ದಭೀಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಬಹುವಾಷಿಕ ಸಸ್ಯ. ನಸುಹಳದಿಯ ಉದ್ದವಾದ ಬೇರಿಗೆ ತುಂಬ ಸುವಾಸನೆ. 'ಉಶೀರ' ಪೆಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ವ್ಯಾದ್ಯರಿಗೆ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಲಾವಂಚ ವನ್ನು ಮಳ್ಳಿನ ಸವಕಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ವಿಪುಲವಾಗಿ ಬೆಳುಸುತ್ತಾರೆ. ಬೀಜ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಕುಂಡವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಲಾವಂಚವನ್ನು ಬೆಳುಸಬಹುದು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಬಳಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಬೇರು ದೂರೆಯುತ್ತದೆ.



ಲಾವಂಚ ಉತ್ತಮ ಪಿತ್ತಶಾಮಕ. ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಜ್ಞರ, ಮೈಲುರಿ, ಚಿವರಿನ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಕರಣ ಹಾದು. ಬಳಸಬೇಕಾದ ಭಾಗ ಬೇರು. ಬೇರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ನೆರಳನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಅವಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೂಡಲೇ ಜಜ್ಞ ಪ್ರದಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಒಂದು ಕೂಡ ನೀರಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಟೀ ಚಮಚ ಪ್ರದಿಯನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ಲಾವಂಚ ದ ಪ್ರದಿ ಸೇರಿಸಿ. ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅಥವ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಂಗಿಸಬೇಕು. ಹದಿನ್ಯೆದು ಇವ್ವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುನಂತರ ಕಷಾಯವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲಾವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಚಾರಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೂಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಜ್ಞರದ ತಾಪ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಗಂಟಲುಳಿರಿ, ಬಳಲಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಸಂಕಟ ಮುಂತಾದವರ್ಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಮೃತ, ದಡಾರ ಸರ್ವಸುತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಆಗಾಗ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೇಯ್ಯು ಬರುವ ಗಂಧದಿಂದ ಪಟ್ಟು ಹಾಕಲೂ ಬಹುದು.

ವಿಷದ ಕೀಟಗಳು ಕಡಿದು ಮೈಲುರಿದಾಗ ಕಷಾಯವನ್ನು ಆ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಸಿಂಪಡಿಸಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಲೂ ಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಉರಿ ಬಹುಬೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಮ್ಮುಕಾಳೆ

CARUM ROXBURGHIANUM

CARUM COPTICUM

(APIACEAE)

ಒಮ್ಮು. ಧನಯ್ಯ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಸುವಾಸನಾಯ್ಯಕ್ರಾದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಗಿಡ. ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿ, ಬೆಳೆಯಬಹುದಾದ ಒಮ್ಮು ಗಿಡಕ್ಕೆ ಅಡವೇದ. ಅಯಮೋದ, ದೀಪ್ಪರ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾದರೂ ಒಮ್ಮು ಬೀಜ ಅಥವಾ ಕಾಳು ಡೆವಧವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು, ಉಪಯೋಗಿ. ಕಪ್ಪಮಿಶ್ರತ ಮಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚುಸೂಕ್ತ. ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿದ ವರದು ಮೂರು ತಂಗಳಲ್ಲಿ ಘಲ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಒಮ್ಮು. ರುಟಯಲ್ಲಿ ಕ್ಹಿ. ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಕಾರಿ. ಕಫ, ಹೊಟ್ಟಿನೋವು, ಅಜೀಣ, ಶೀತ ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನಂದಾಗುವ ಕ್ಕಾಲು, ಕೇಲುಗಳ ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತ. ಹೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ಕ್ರಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಭಾಗ ಬೀಜ ಅಥವಾ ಕಾಳು. ಕಾಳುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ, ಹದಿನ್ನೇದು ಇವ್ವತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಸಿಲಿಗಿಟ್ಟು ಒಣಗಿಸಿ ನಯವಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

* ಕಾಲರಿಂದ ಅರ್ಥ ಟೀ ಚಮಚದಮ್ಮು ಒಮ್ಮದ ಪುಡಿಗೆ ಅರ್ಥ ಲೋಟದಮ್ಮು ಕುದಿಯುವ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಹದಿನ್ನೇದು ಇವ್ವತ್ತು ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಆ ನೀರನ್ನು ತೋಧಿಸಿ ಇಲ್ಲವೇ ಹಾಗೆಯೇ ಚಿನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ ಟೀ ಚಮಚದಮ್ಮು ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಬೇಕು. ಇಷ್ವಾದರೆ ಒಮ್ಮದ ಕಷಾಯ



ಸಿಹಿಹಾಲೆ

LEPTADENIA RETICULATA

(ASCLEPIADACEAE)

ಸಿದ್ದವಾದಂತೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಪುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಜೀಣ.
ಹೊಟ್ಟಿಭಾರ, ಹೊಟ್ಟಿನೋವುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಚಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಜೀಣ.
ಹೊಟ್ಟಿಯುಭೂರ, ಹೊಟ್ಟಿಯ ಮಳ್ಳ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಚಕ್ಕಾಗಿ
ಹತ್ತರಿಂದ ಇವ್ವತ್ತು ಓಮದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ
ಎರಡು ಚಮಚದಮ್ಮೆ ಬಿಸಿನೀರು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಕಾಲು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ
ಬೆರಡು ಚಮಚದಮ್ಮೆ ಬಿಸಿನೀರು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಕಾಲು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ
ಬೆರಸಿ ಕರಗಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಅಥವಾ ಹಾಗೆಯೇ
ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ತಿಂಗಳನಿಂದ
ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮನುವಿನವರೆಗೂ ಕೊಡುಬಹುದು.

ನಾಲ್ಕುದು ಚಂಚದಂತೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಹಾರದ ನಂತರ
ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಈ ಕ್ಷಾಯವನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ
ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮನುವಿಗೆ ಅಜೀಣದ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ ಓಮದ ನಯವಾದ ಪುಡಿಗೆ
ಮೂರುನಾಲ್ಕು ಟೀ ಚಮಚ ಅನ್ನದ ಬಿಸಿ ಗಂಟಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆನ್ನಾಗಿ
ಅರೆದು ವಾಯುವಿನಿಂದ ಕೀಲುಗಳು ಹಿಡಿದಿರುವಲ್ಲಿ ಲೇಪನಮಾಡಬೇಕು
ಅಥವಾ ಪಟ್ಟುಹಾಕಬೇಕು. ಎರಡು ಗಂಟಿಯ ನಂತರ ಲೇಪನವನ್ನು ಬಿಸಿ
ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೀಲುಗಳ ನೋವು
ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣಕಾರ್ಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಶೀತದಿಂದಾದ
ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ತಲೆಭಾರಷ್ಣಾ ಇಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಸಿಹಿಹಾಲೆ, ಹಳದಿ ಹೂ ಬಿಡುವ ಒಂದು ಬ್ರ್ಯಾನ್,
ನೀರಿನಾಸರೆಯಿರುವಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಬ್ರ್ಯಾನ್ ಆಥವಾ
ಎಲೆಯನ್ನು ಮುರಿದಾಗ ನಸುಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹಾಲು ಬರುವ ಈ ಗಿಡವನ್ನು
ಬೀಜಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು; ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.
ಬೀಜಹಾಕಿದ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ
ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳು ಹಳದಿಯಾಗುವ ಮೊದಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
ಸಿಹಿಹಾಲೆ, ಕಿರುಹಾಲೆ, ಹಾಲುಬ್ರ್ಯಾನ್, ಫಲತೀಗೇ ಬ್ರ್ಯಾನ್, ದೊದಿಬ್ರ್ಯಾನ್ ಮುಂತಾದ
ಹೆಸರುಗಳಿರುವ ಈ ಸಸ್ಯ ಔಷಧವನ್ನೇ ಅಲ್ಲ, ಅತ್ಯಾತ್ಮಮ ತರಕಾರಿಯಾ
ಹಾದು.

ಸಿಹಿಹಾಲೆ, ಪೊಟ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ಯಗಳ ಆಗರ, ಕಣ್ಣಗಳ
ದೃಷ್ಟಿ, ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು, ದುರ್ಬಲತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ. ರೋಗ
ನರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

* ಸಿಹಿ ಹಾಲೆಯ ಸೂಪ್ಪನ್ನು ಹೆಸರುಕಾಳು ಆಥವಾ ತೊಗರಿ
ಬೇಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಪಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ
ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮನುವಿಗೆ
ಪೊಟ್ಟಿಕಾಂಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ರೋಗಿನರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ
ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂಪ್ಪನ ಸಾರು ಆಥವಾ ಕಟ್ಟುಕೂಡ ಇಷ್ಟೇ
ಬೆಳೆಯಿದು.



- ಕೆಮ್ಮು, ದಾಸ್ಯ, ಸ್ವರವ್ತಾಸ ಮುಂತಾದವಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ಮೂಡು-ನಾಲ್ಕು ಟೀ ಚಮಚದಮ್ಮೆ ರಸಕ್ಕಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಜೀನು ಹುಣ್ಣ ಸೇರಿಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಏರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಆಹಾರಕ್ಕಿ ಮೊದಲು ಉಪಸಬೀಕು. ಇದರಿಂದ ಗಂಟಲು ಉರಿ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನಿಂದ ಸುರಿಯುವ ರಕ್ತಪೂನಿಲ್ಲತ್ತದೆ.
- ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ತುದ ಉರತೆಯಿಂದ ಕಾಣಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಮಂದ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದೆಲಗ

CENTELLA ASIATICA

(APIACEAE)

ಇದೊಂದು ಪುಟ್ಟಿಗಿಡ. ಎತ್ತರ ನಾಲ್ಕುದು ಅಂಗುಲಗಳಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲ. ನೆಲದಲ್ಲಿಯೇ ಹರಡುವ ಸ್ವಭಾವ. ಒಂದೊಂದೇ ಹಸಿರು ಎಲೆ. ಕಡ್ಡಿಲ್ಲ. ನೆಲದಲ್ಲಿಯೇ ಹರಡುವ ಸ್ವಭಾವ. ಒಂದೊಂದೇ ಹಸಿರು ಎಲೆ. ಆಕಾರ ಸಣ್ಣ. ಕೆವಿಯಂತೆ. ನೀರು ನಿಲ್ಲುವ ಅಥವಾ ತೇವಾಂಶವಿರುವ ಕಡೆ ಮಾಡಿ ಸಣ್ಣ ಕೆವಿಯಂತೆ. ಮುಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬಹು ಸಮ್ಮಾನ. ಬೇರಿರುವ ತಾನೇತಾನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬಹು ಸಮ್ಮಾನ. ನಾಟಕಾಂಡವನ್ನು ನೆಡುವುದರಿಂದ ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಮಂಡೂಕ ಮಾಡಿದ ಏರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಬಳಸಬಹುದು. ಮಂಡೂಕ ಪಣ್ಣ, ಬಾಹ್ಯ ಮುಂತಾದವು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಬಳಸುವ ಇನ್ನಿತರ ಹಸರುಗಳು.

ಮೋಡಲು ಪುಟ್ಟಿದಾದರೂ ಒಂದೆಲಗದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಗಳು ಬೆಳ್ಳಿದಮ್ಮೆ ಇದರ ಎಲೆಗಳ ಬಳಕೆ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ;



ಮೇಧಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿ, ಚಮಚರೋಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಅವೈ ಅಲ್ಲ. ಉತ್ತ, ಉರುಟ, ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮೆ, ದಮ್ಮೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ರಕ್ತವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆಗೆ ಬಹುಮಹತ್ವ.

- * ಒಂದೆಲಗದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು, ನಂತರ ಚಿನ್ನಾಗಿ ಜಡ್ಜಿ ರಸತೆಗೆಯಾಗಿಕು. ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಚಮಚ ರಸಕ್ಕೆ ಕಾಲುಲೋಟ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಹಾಲು, ಅಥ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾರಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜ್ಞಾವಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಸ್ವರ ಸ್ವರ್ಚವಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಉಗ್ನ ಆಘವಾ ತೊದಲಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಇದು ಬಹು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಷದರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತಿದಿನ ಶುಭ್ಯವಾದ ಷದಾರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ತೊದಲು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಷದು-ಹತ್ತು ತೊಟ್ಟು ಒಂದೆಲಗದ ರಸವನ್ನು ತೇಯುವ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಹತ್ತು-ಹದಿನ್ನೆಡು ಸುತ್ತು ಬಜೆಯನ್ನು ತೇಯ್ಯು, ಷದು ತೊಟ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮೂತು ಸ್ವರ್ಚವಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಒಂದೆಲಗವನ್ನು ತರಕಾರಿಯಾಗಿಯಾ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಟ್ಟಿ ಆಘವಾ ಮೊಸರು ಬಜ್ಜೆ ಬಹುರುಚಿಕರ. ಅವೈ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ.

ಗರುಗದ ಸೋಣಿ

ECLIPTA ALBA

(ASTERACEAE)

ಇದು, ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಅಡಿ ವರ್ತುಲ ಬೆಳೆ ನೆಲದಲ್ಲಿಯೇ ಹರಡುವ ಸ್ವಭಾವದ ಸಣ್ಣಿಗಿಡ. ನೀರಿರುವ, ನೀರು ನೊಂಬರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಕಾಂಡ ಅಥವಾ ಬೇರನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ, ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಹಾಕುಪುದರಿಂದ ಗೆಡವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ನೆಚ್ಚಿ ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಷ್ಟು ರಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಭೃಂಗರಾಜ, ಕೀರಿರಾಜ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ರುವ ಹೆಸರುಗಳು.

ಸುರುಗದ ಸೋಣಿನ ಇಡೀ ಗಿಡ ಅಥವಾ ಕಾಂಡ ಸಹಿತ ಎಲೆಗಳನ್ನು ದೈವಧಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿ, ಶಾರ. ಕಫ, ವಾತ ಸಂಬಂಧದ ತೊದರೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಕೆಮ್ಮು, ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಿಂದಾಗುವ ದಮ್ಮು, ಚಮ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆ, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು. ಅಕಾಲನರೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

* ಗರುಗದ ಗಿಡ ಅಥವಾ ಕಾಂಡ ಸಹಿತ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬೀಣ್ಣಿಗಿ ತೊಳೆದು. ಜಡ್ಟೆ ರಸತೆಗೆಯಬೇಕು. ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಚಮಚ ಈ ರಸಕ್ಕೆ ಕಾಲರಿಂದ ಅಥವ ಚಮಚ ಜೀನುತ್ತುವು ಸೇರಿಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಚೆ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅಥವ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಕ್ಕಿತ್ತಿನ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದು ಹಾಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.



- * ಸ್ವಾನಕ್ಕೆ ಅರ್ಥಗಂಟಿಗೆ ಮುಂಚಿ ಇದರ ರಸವನ್ನು ಮೈಗೆಲ್ಲ ಹಣ್ಣಿ ಸ್ವಾನಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಸುಬು, ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ಬಿಬ್ಬಿ, ಬೊಕ್ಕೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಲ್ಲಣ್ಣು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಲ್ಲಣ್ಣು ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣು ಏಕೆಂದಿ, ತರೀರಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣುವುದು ಒಳೀಯದು.
- * ತೆಲಿಕೂದಲನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬೀಳಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕವ್ವಗಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ಗರುಗದ ಸೊಷ್ಟಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸ್ವಾನವಿದೆ. ಇದರ ರಸದಿಂದ ತಯಾರಾದ ಭೂಂಗಾಮಲಕ ತ್ಯೇಲವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಇದರ ರಸದಿಂದ ತಯಾರಾದ ಭೂಂಗಾಮಲಕ ತ್ಯೇಲವನ್ನು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಹಣ್ಣುವುದರಿಂದ ಕೂಡಲು ಉದುರುವುದು. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಬರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಕಾಲ ಕೂಡಲು ಕವ್ವಗಿಯೇ ಬರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಕಾಲ ಕೂಡಲು ಕವ್ವಗಿಯೇ ಬರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಬಲ ಉಳಿಯತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಬಲ ಉಳಿಯತ್ತದೆ.

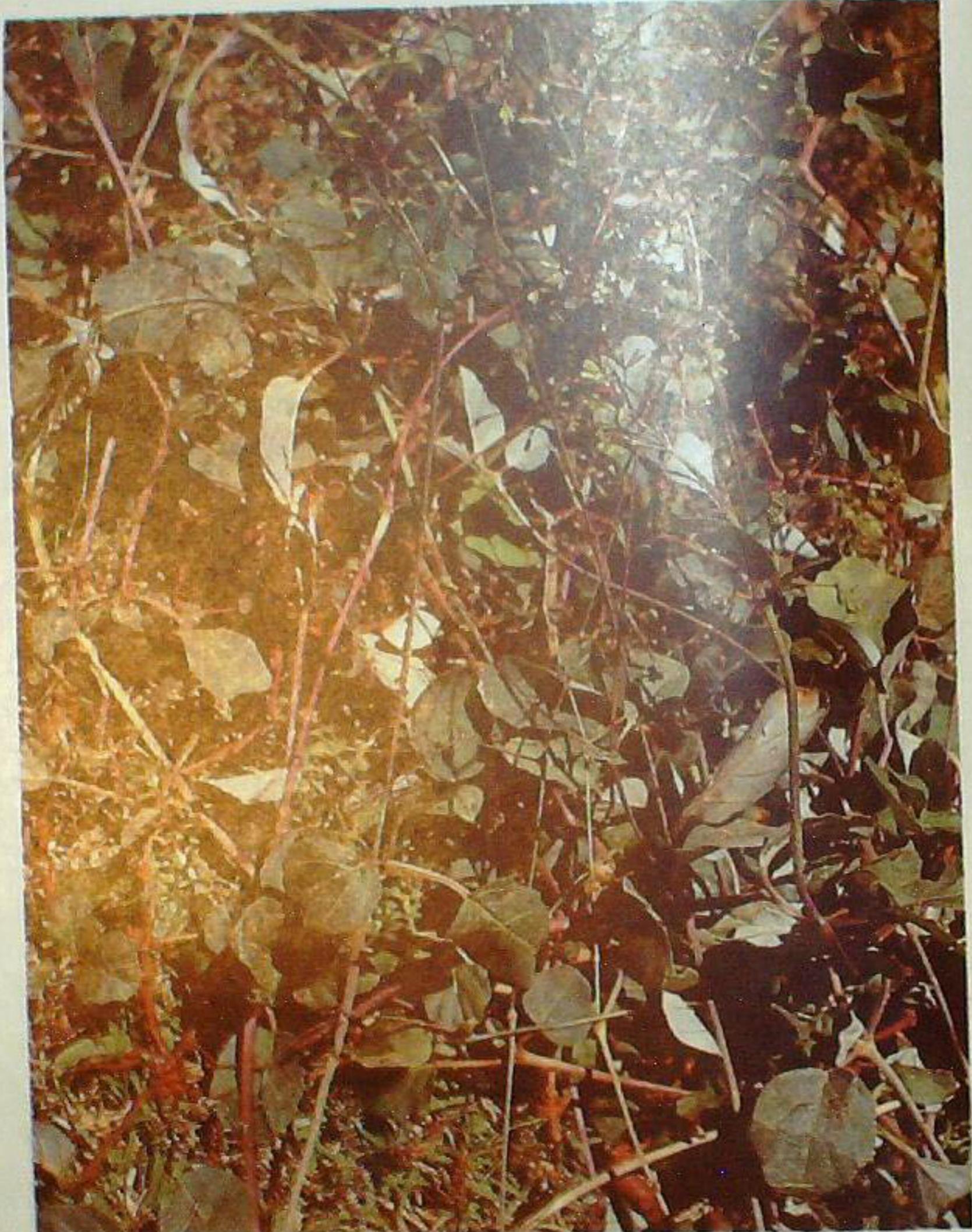
ಹೊಮ್ಮೆ ಗಿಡ

BOERHAAVIA DIFFUSA OR BOERHAAVIA VERTICILATA
(NYCTAGINACEAE)

ನಾಮಾನ್ವಯಾಗಿ ಹೊಲ, ಗಡ್ಡ, ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ, ನೆಲದಲ್ಲಿಯೇ ಹರಡುವ ಗಿಡ. ಬಹುವಾರ್ಯ ಸಸ್ಯ. ಮಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸು ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಸುರುಟಿ ಹೋಗುವ ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸು ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಸುರುಟಿ ಹೋಗುವ ಮಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸು ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಸುರುಟಿ ಹೋಗುವ ಗಿಡ. ಬೇಡಹಾಕಿ ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಸಬಹುದು. ಬೇಡಹಾಕಿ ವರಡು-ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಳಿಸಬಹುದು. ಗೊಣಾಚಾಲ, ಸನಾದಿಕ, ವರ್ಷದ ನಂತರ ಬೇರನ್ನು ಬಿಳಿಸಬಹುದು. ಗೊಣಾಚಾಲ, ಸನಾದಿಕ, ನಡುಮುರಕನ ಗಿಡ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿರುವ ಈ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಪುನನ್ವಿವ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರೋಗವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ, ಶಕ್ತಿಪುಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ತರೀರವನ್ನು ಪುನಃ ಹೊಸದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಸಸ್ಯಕೆ 'ಪುನನ್ವಿವ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ.

ಹೊಮ್ಮೆಗಿಡದ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಧಕೀಯ ಗುಣವೆಂದರೆ ಉತ್ತವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದು. ತರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ನೀರಿನ ಅಂಶಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ತ ಬಂದಾಗ ಹೊಮ್ಮೆ ಅದನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ.

- * ತುಚಿಮಾಡಿದ, ಬೆರಳುಗಾತ್ರದ ಹೂಂ ಬೇರನ್ನು ಜಟ್ಟಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ವರಡು-ಮೂರು ಚಮಚ ರಸವನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ವರಡು-ಮೂರು ಬಾರಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹೋಗಿ



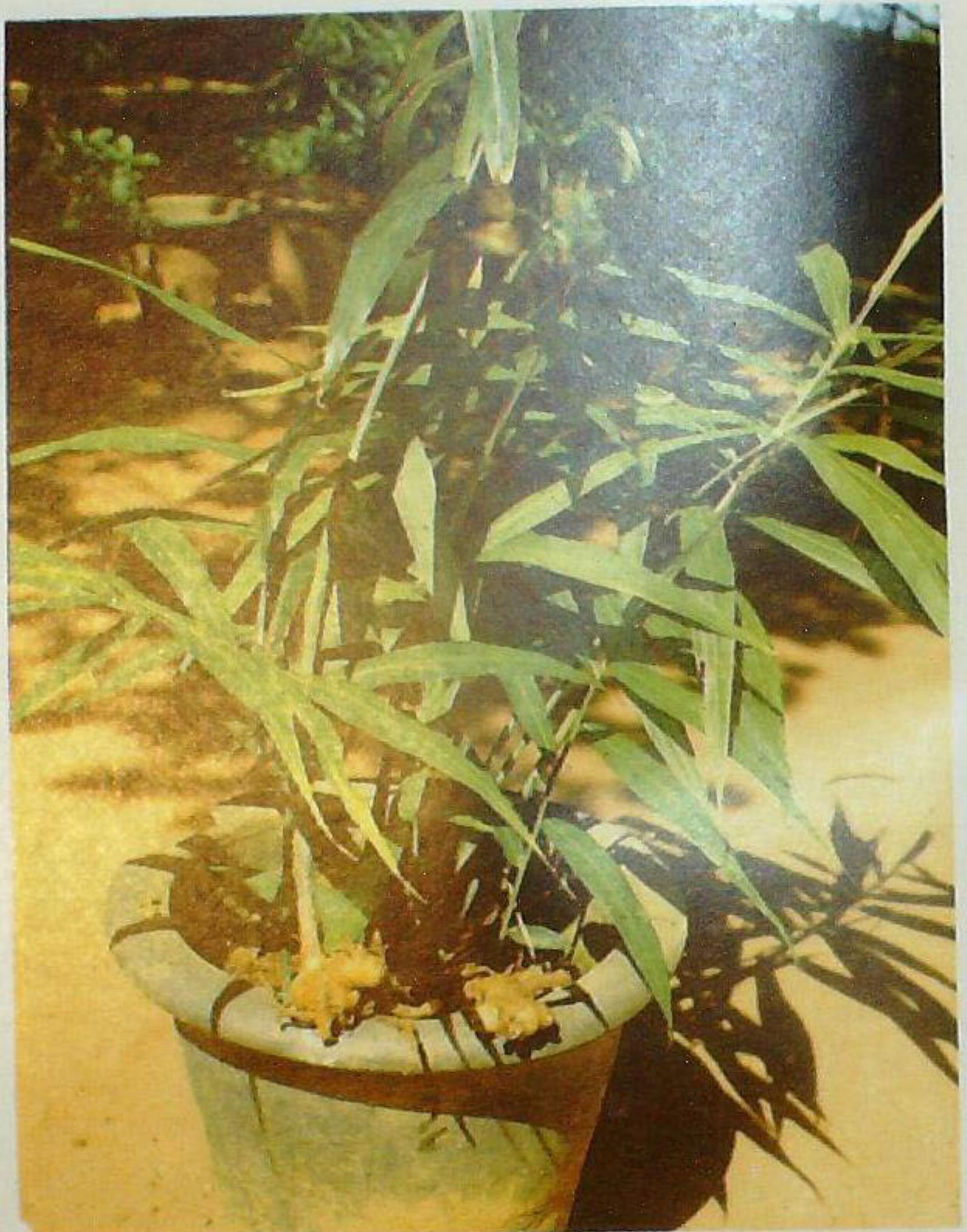
- ಉತ್ತರ ಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗುವಾಗ ಮೂತ್ರಮಂಡಗಳ ಮೇಲೆ
ಯಾವುದೇ ಹೆಚ್ಚಿನಭಾರ ಬೀಳುವದಿಲ್ಲ. ಹಸಿಯೀರು ಸಿದ್ದಿದ್ವಾಗ
ಅಥವಾ ಒಂದು ಚಂಚಿ ಬಣಬೀರನ ಪುಡಿಯನ್ನೇ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಕೊಮ್ಮೆ ಶೈರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೇಯ್ಯು ಬರುವ ಗಂಧವನ್ನು ತುಸು ಬೆಳ್ಗಿಗೆ
ಮಾಡಿ ಶಾತವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ
ತೋಳಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಉತ್ತರ ಇಂದ್ರಾಯುತ್ತದೆ.
 - ಕೊಮ್ಮೆ ದಮ್ಮುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಚಂಚಿ ಬೀರಿನ ಪುಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಎರಡು
ಚಮಚ ರಸಕ್ಕೆ ಕಾಲುಚಮಚ ಶುಂಠಿರಸ ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.
 - ಕೊಮ್ಮೆ ಬೀರಿನ ಕಾಲುಚಮಚ ಪುಡಿಗೆ, ಕಾಲು ಚಮಚ ಜೀನುಸೇರಿಸಿ
ರಿನಕ್ಕಿರುವ ಬಾರಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ
ರಕ್ತಪೂರ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲಪೂರ್ಣಗಳು ಬರುತ್ತದೆ.

ಇತರ ಸೂಪ್ಪುಗಳ ಜೂತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ವಲ್ಮುಮಾಡಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.
ಬಾಳಂತಿಯರಿಗೆ, ದುರ್ಬಲರಿಗೆ ಬಹಳ ಬಳಿಯದು. ಗಭೀಫಳೆಯರು ಇದನ್ನು
ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಶ್ರೀ ೧

ZINGIBER OFFICINALE (ZINGIBERACEAE)

ಗಿಡವನ್ನು ನೇಡಿರದಿದ್ದರೂ ಶುಂಠಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲಾರೂ ಪರಿಚಿತ.
ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ವಸ್ತು. ಗಿಡ್ಡಿಕಾರಿ ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ನೀರಿನ
ಆಸರೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಶ್ಯಕ. ಎಲೆಗಳು ಹಳದಿಯಾಗಿ ಬಣಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ



ಗಡ್ಡೆ ಬಲಿತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ನಾಗರ, ವಿಶ್ವಾಸೀಪಂಚ, ಮಹಾಪಂಚ ಮುಂತಾದಹೆನ್ನು ಇವೆ ಹೇಸರುಗಳೂ ಇವೆ. ಹೇಸರೇ ಸೂಚಿಪಂತೆ ಆದು 'ವಿಶ್ವಾಸೀಪಂಚ'. ಅದರ ಬಳಕೆ ಆಪಾರ.

- * ಶುಂರಿಯನ್ನು ತೇಯ್ಯು ಬರುವ ಗಂಧವನ್ನು ಹಣಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಶೈತದಿಂದ ಬರುವ ತಲೆನೋಪು, ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಶೈತದ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮೆಗಳಿಗೆ ಶುಂರಿಕಷಾಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಅರ್ಥ ಚಮಚ ಶುಂರಿಪುಡಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಥ ಲೋಟಕ್ಕಿಂತಿಂದಿಂದ ಶೈತಿನಿಂದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕುದಿದರೆ ನೆಗಡಿ, ಶೈತ, ಕೆಮ್ಮೆ, ಗಂಟಲು ನೋವುಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಮ್ಮೆ, ಗಂಟಲು ನೋವು ಹಚ್ಚಿದ್ದಾಗ ಈ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಥದಿಂದ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಚ್ಚುವರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- * ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಎರಡು ಚಮಚ ತುಳಸಿ ರಸ ಮತ್ತು ಅರ್ಥ ಚಮಚ ಶುಂರಿರಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತಮಾಡಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಫಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಹಸಿಶುಂರಿಯ ಚೂರನ್ನು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹಸಿಪಂಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆಗೆ ರುಚಿ ಬರುತ್ತದೆ.
- * ಒಂದುತುಂಡು ಒಣಾಶುಂರಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇರಿಗೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ, ನಾಲ್ಕುಬಟ್ಟಲು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಏದು ನೆಮಿವ ಕುದಿಸಿ ಶೋಧಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆಬಂದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಆಗಾಗ ಒಂದರು ಚಮಚ

ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟಿಯುಬ್ಬರ
ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- * ಶುಂಠಿ ಬೆಲ್ಲ ಬಾಣಂತಿಯಿರಿಗೆ ರೋಗ ನರೋಧಕ, ವಾಯುನಾಶಕ,
ಚೀಣಿಕಾರಿ.

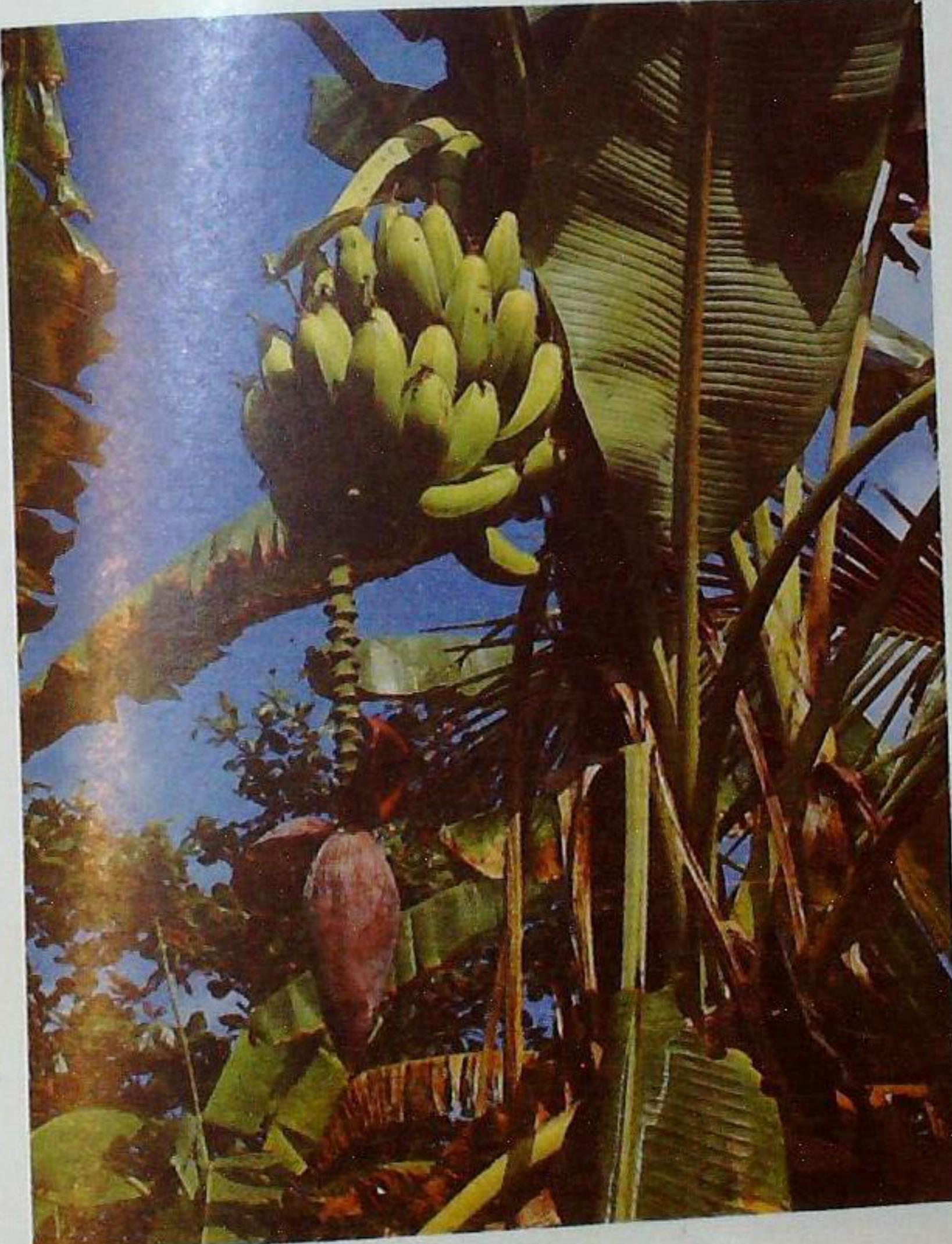
ಬಾಳಿ

MUSA PARADISIACA
(MUSACEAE)

ಬಾಳಿಯ ಹೆಸರು ಕೇಳದವರು, ಬಳಸದವರು ಬಹುವಿರಳ. ತಂಪಾದ
ಸ್ವಲ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿಯುವ ಬಾಳಿಯ ಪ್ರಸಾರ ಗೆಡ್ಡೆಯಿಂದ. ಗೆಡ್ಡೆ ಹಾಕಿದ
ನಾಲ್ಕಾರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಫಲಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬಾಳಿಯ ಒಂದೊಂದು
ಭಾಗವೂ ಒಂದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಾಗಿ, ಡೈವಧವಾಗಿ
ಬಳಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು, ದಿಂಡು, ಹೂವು, ಗೆಡ್ಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಡೈವಧಿಯ
ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ರಸಬಾಳಿ ಎಲ್ಲಾದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿ.
ನೇಂದ್ರಬಾಳಿ, ಏಲಕ್ಕಿಬಾಳಿ, ಪಟ್ಟಬಾಳಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

- * ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಒಂದುಬಾಳಿಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ
ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲವಾಗ್ಧಿ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- * ಒಂದು ಬಾಳಿಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಅರ್ಧಲೋಟ ಟೀ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಣಾಯವನ್ನು
ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉಷ್ಣ ಭೇದಿ, ರಕ್ತ ಭೇದಿಗಳು ಹತೋಟಿಗೆ
ಬರುತ್ತವೆ.
- * ಬಾಳಿ ಹೂವಿನ ಪಲ್ಗಳ ಮಾಡಿ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ

KH103



ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಆಗುವ ರಕ್ತಸ್ವಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

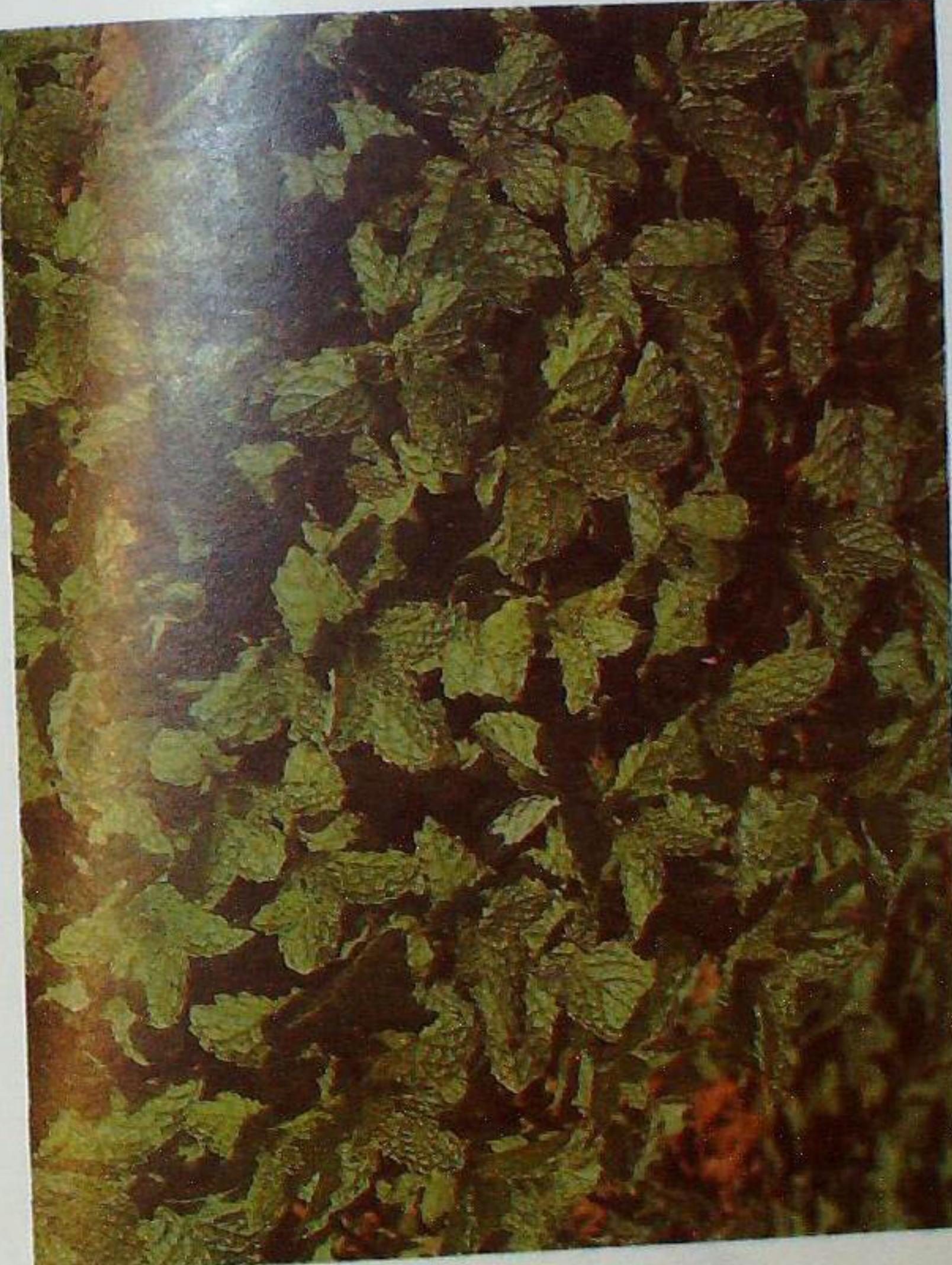
- * ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಶಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲಿನಮ್ಮೆ ಬಾಳೆದಿಂದಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿಂಟಾಗುವ ಕಲ್ಲು ಕರಗಿ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಪ್ರಪೂತಿ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ವಲ್ಲ ಮಾಡಿ ಮಣ್ಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ವಿಷಪಡಾರ್ಥಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬಿಲ್ಲತ್ತವೇ.
- * ಮಲಪ್ರಪೂತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದವರು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಒಂದೆರಡು ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಾನ್ನು ಬೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಲಬಧ್ಯತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರದೀನ

MENTHA ARVENSIS

(LAMIACEAE)

ನಮ್ಮ ವೈಖಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪರಿಮಳ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳಿಯ ರುಚಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪ್ರದೀನ ಒಂದು ಸಣ್ಣಗಿಡ. ಚೇರು ಅಥವಾ ಬಲಿತಕಾಂಡಗಳಿಂದ ಗಿಡವನ್ನು ಬೇಳೆಸಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಮರಳರುವ ಮಣ್ಣನಲ್ಲಿ, ನೀರಿನಾಸರೆಯಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಳೆಯುತ್ತದೆ. ಚೇರು



ಅಥವಾ ಕಾಂಡನೆಟ್ಟು ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳನಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಪುದೀನಾದಲ್ಲಿ ಸುಳಭವಾಗಿ ಆವಿಯಾಗುವ ತೈಲವಿದೆ. ಪುದೀನಾದ ಸುವಾಸನೆಗೆ ಈ ತೈಲವೇ ಕಾರಣ.

- * ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ಡೈಫರಿಯ ಗುಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಅದು ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಕ. ದಂತರಕ್ಕಾಗಿ. ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನು ಶಮನಮಾಡಿ ಮಲಬಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದವೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಚರ್ಮದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- * ಖಾಟವಾದ ನಂತರ ಎರಡು ದಳ ಪುದೀನಾವನ್ನು ಅಗಿದು ತನ್ನಪ್ರದರ್ಶಿಂದ ಹಲ್ವಾಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ರಿಮಿ ಸಂಚಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ರಾಸದ ದುರ್ಗಂಧವೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಕ್ರಿಮ್ಯ, ನೆಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಟೀ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಪುದೀನಾದಲ್ಲಿರುವ ಆವಿಯಾಗುವ ತೈಲ ಗಂಟಲು ಮೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ ಸ್ವರವನ್ನು ಒಳ್ಳಿಯ ಸ್ವಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.
- * ಎಣ್ಣೆ, ಜನುಗುವ ಚರ್ಮವಿರುವವರ ಮುಖಿದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದವೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪುದೀನಾ ಒಳ್ಳಿಯ ಡೈಫರ್. ಹದಿನ್ಯೇದು ಇಪ್ಪತ್ತು ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗೆ ಒಂದೆರಡು ಚಿಟ್ಟಕೆ ಅರಿಶನದ ಪ್ರತಿ ಸೇರಿಸಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅರೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಳ್ಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರ್ಥಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಮುಖತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜಿಡ್ಯು ಮಾಯವಾಗಿ ಮೊದವೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- * ಹದಿನ್ಯೇದು ಇಪ್ಪತ್ತು ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳ್ನು ಅರೆದು ರಸ ಹಿಂಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಲು ಚರ್ಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಬೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಂಬೆ

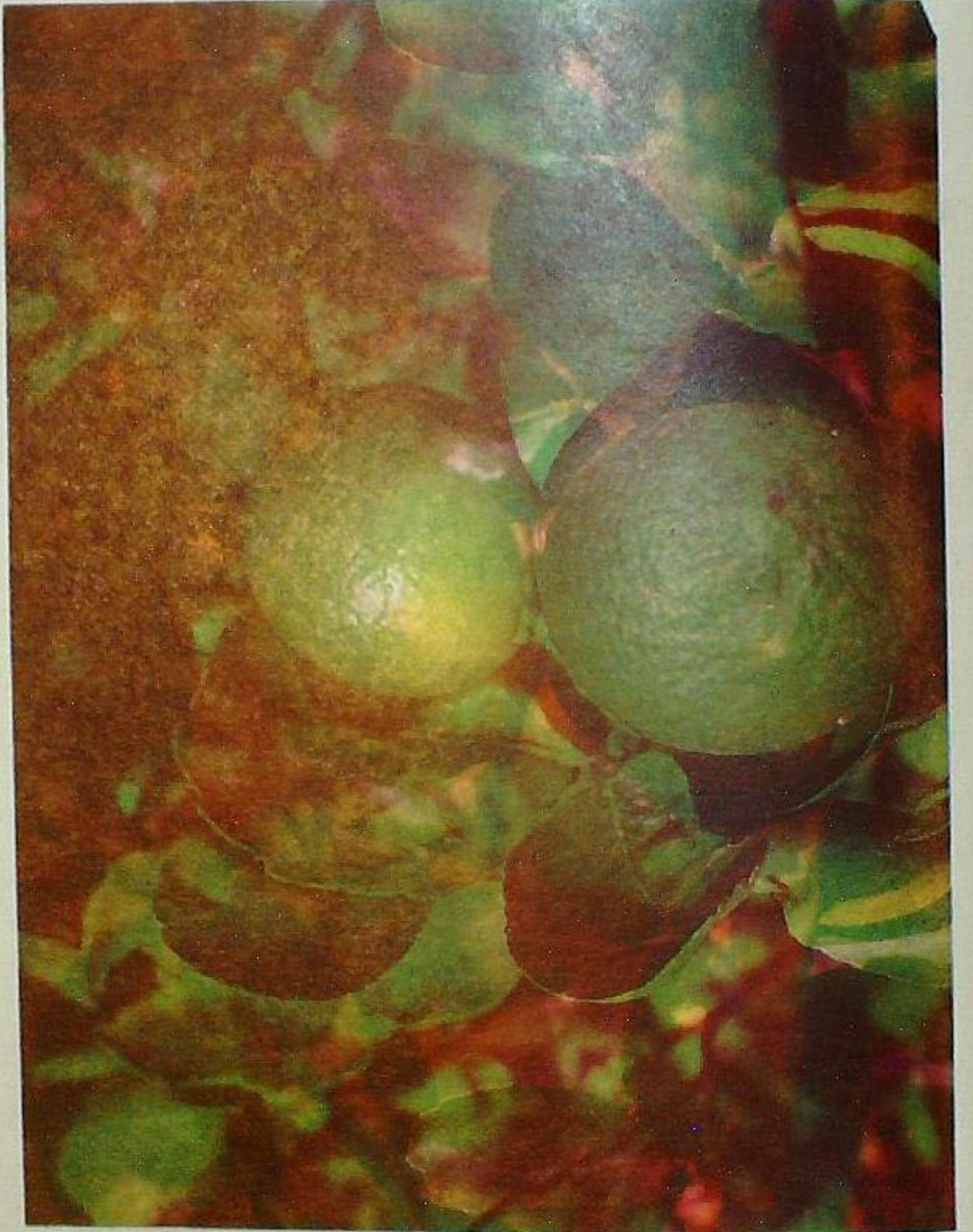
CITRUS MEDICA

(RUTACEAE)

ನಿಂಬೆ, ನಮ್ಮೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿರುವ ವಸ್ತು. ಏಪ್ರಲವಾಗಿ ಕೃಷಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥ. ಬೀಜದಿಂದ ಪಡೆದ ಮೊದಲವಾಗಿ ಕೃಷಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥ. ಬೀಜದಿಂದ ಪಡೆದ ಸಸೀಯನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಸಬಹುದು. ನಿಂಬೂಕ, ಜಂಬೀರ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ನಿಂಬೆ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ‘ಸಿ’ ಜೀವಸತ್ತುದ ಆಗರ.

ನಿಂಬೆಯ ಡೈಫರಿಯ ಗುಣಗಳು ಅಪಾರ. ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ನಿಂಬೆಯ ರಕ್ತವನ್ನು ವ್ಯಾದಿಸಿ. ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಿ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವಬೀರುವ ನಿಂಬೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಮೃತಪ್ರದ.

- * ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಕಬ್ಬಿಣ ಜೀನುತ್ಪವುದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ಸಾಮಧ್ಯದ ನಿಂಬೆ ರಸದಲ್ಲಿರುವ ‘ಸಿ’ ಜೀವಸತ್ತುಕ್ಕಿದೆ. ಸೇರಿಸುವ ಸಾಮಧ್ಯದ ನಿಂಬೆ ರಸದಲ್ಲಿರುವ ‘ಸಿ’ ಜೀವಸತ್ತುಕ್ಕಿದೆ. ಸೇರಿಸಿರಸ- ಜೀನುತ್ಪವುಗಳ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತವ್ಯಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಬೀಜದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಸೇಸೀಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಗೆ ಉತ್ಪಾದಿಸ್ತಾನಿದೆ. ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಜೀನುತ್ಪವನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ ದೇಹ ಪ್ರಮಾಣಬಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



- ನಂಬಿರಸ ನಗರದತ್ತವಾದ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ್ವಾರಾ ಹೋದು. ಸ್ವಾನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ತೊಟ್ಟು ನಂಬಿರಸವನ್ನು ನೇರಿಗೆ ಹಾಕಿ ತಲೆ ತೊಳೆದುಹೊಂಡಿರೂ ಸಾಕು. ಕೂಡಲಿನ ಹೊಳಪು ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಚಮಚ ನಂಬಿರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬುವುದರಿಂದ ಚಮಚಮ್ಮಡಿವಾಗಿ ಹೊಳಪು ಬರುತ್ತದೆ.
- ನಂಬಿ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಹಲ್ಲು ಒಸಡುಗಳನ್ನು ಮುದುವಾಗಿ ಉಜ್ಜ್ವಲುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಂಬಿಯ ಎಲೆಗೆ ಅರಿಣ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಹೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೊದವೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಂಬಿರಸ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೇರುವ ದ್ವಾರಾ. ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರಯೋಧಿಸುವ ವಸ್ತು. ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.

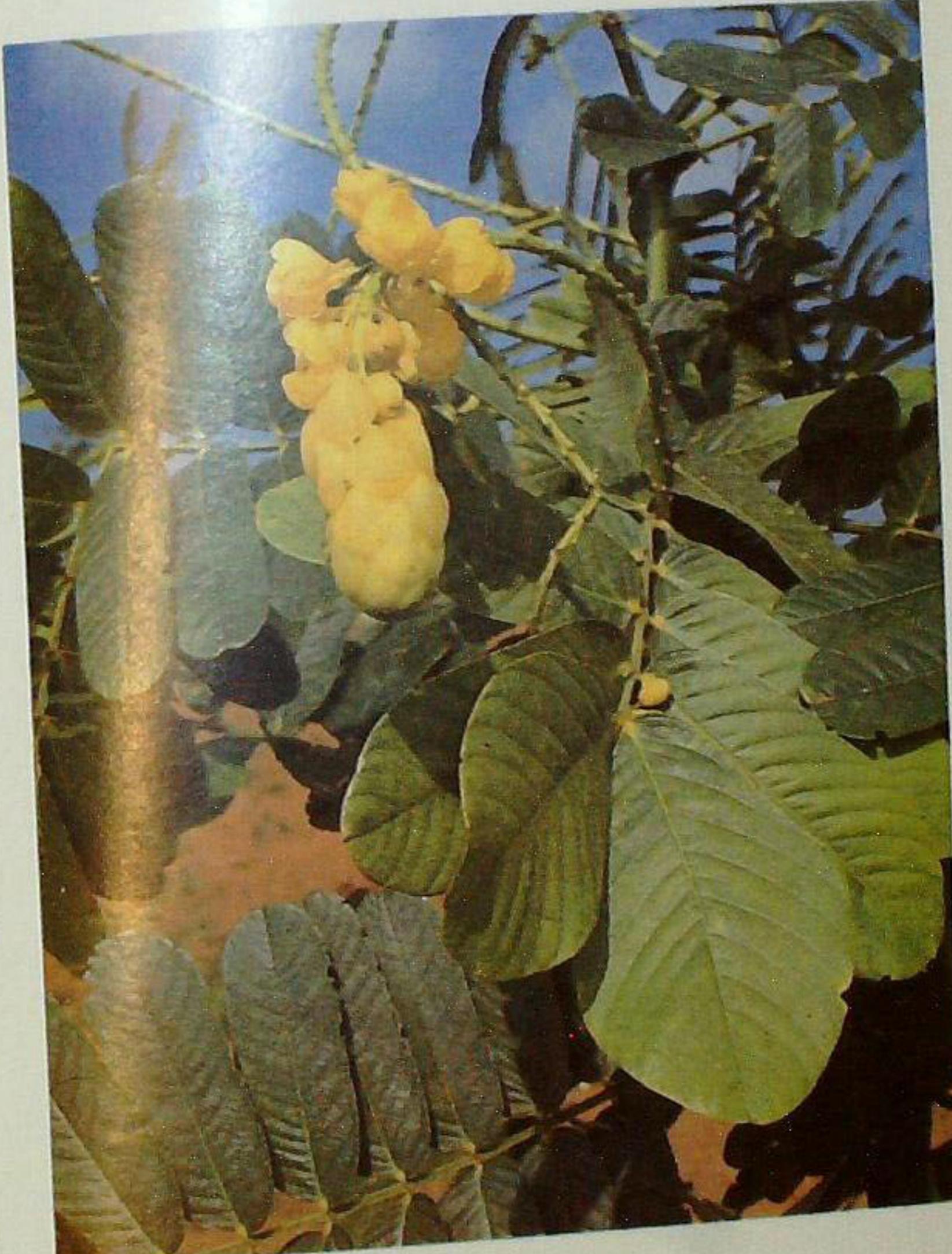
ದೊಡ್ಡ ತಗಟಿ

CASSIA ALATA

(CAESALPINIACEAE)

ಎಲ್ಲ ಪರೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ದೊಡ್ಡ ತಗಟಿ ಒಂದು ಪೂದರುಗಿಡ. ಮುಳುಕಡ್ಡಿಗಿಡ ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಈ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಬೀಜಗಳಿಂದ ವರೆಯಬಹುದು. ಬೀಜಹಾಕಿದ ಎಂಟು ತಿಂಗಳಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಂದಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಯುವೇದ ವ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ 'ದಮ್ಮಟ್ಟ' ಎಂದು ಪರಿಚಯವಿರುವ ದೊಡ್ಡ ತಗಟಿ ಸುಂದರವಾದ ಹಳದಿಹೂಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೇವಲ ಶೈವಧರ್ಮ ಅಲ್ಲದೆ ಮನೆಯ ಅಂಗಳಕ್ಕಿಂತ ಅಲಂಕಾರಪೂರ್ವಕವೇ.

- * ದೊಡ್ಡ ತಗಟಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಉಮ್ಮೆಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬುವುದರಿಂದ ಮುಳುಕಡ್ಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಆರಿಣ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ತಗಟಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಉಮ್ಮೆಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬಿ, ಅಥವಾ ಬಿಟ್ಟು, ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಮ್ಮೆದ ಸಹಜ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- * ದೊಡ್ಡ ತಗಟಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ನಿಂಬೀರನ ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಿಕದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಮ್ಮೆಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಉಮ್ಮೆದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿರ್ವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- * ದೊಡ್ಡ ತಗಟಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಟ್ಟಿ ಎರಡು ಲೋಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತೋಧಿಸಿ ಬಂದ ಕಷಾಯದಿಂದ



- * ಮುಳುಹುವ್ವಟೀ ಕೇಟಗಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ನವೆ ಮತ್ತು ಗಂಡೆಗಳು ಈ ಸೊಂಟನ ರಸದ ಲೇಪನದಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಆರೆಂಟು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆ, ಎರಡು ಲೋಟ ನೇರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಅಥವ್ಯ ಲೋಟಕ್ಕಳಿಂದ ತೋಧಿಸಿ ಬಂದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಉಗಾಗ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ದತೆನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದೊಡ್ಡಿ ಪತ್ರೆ

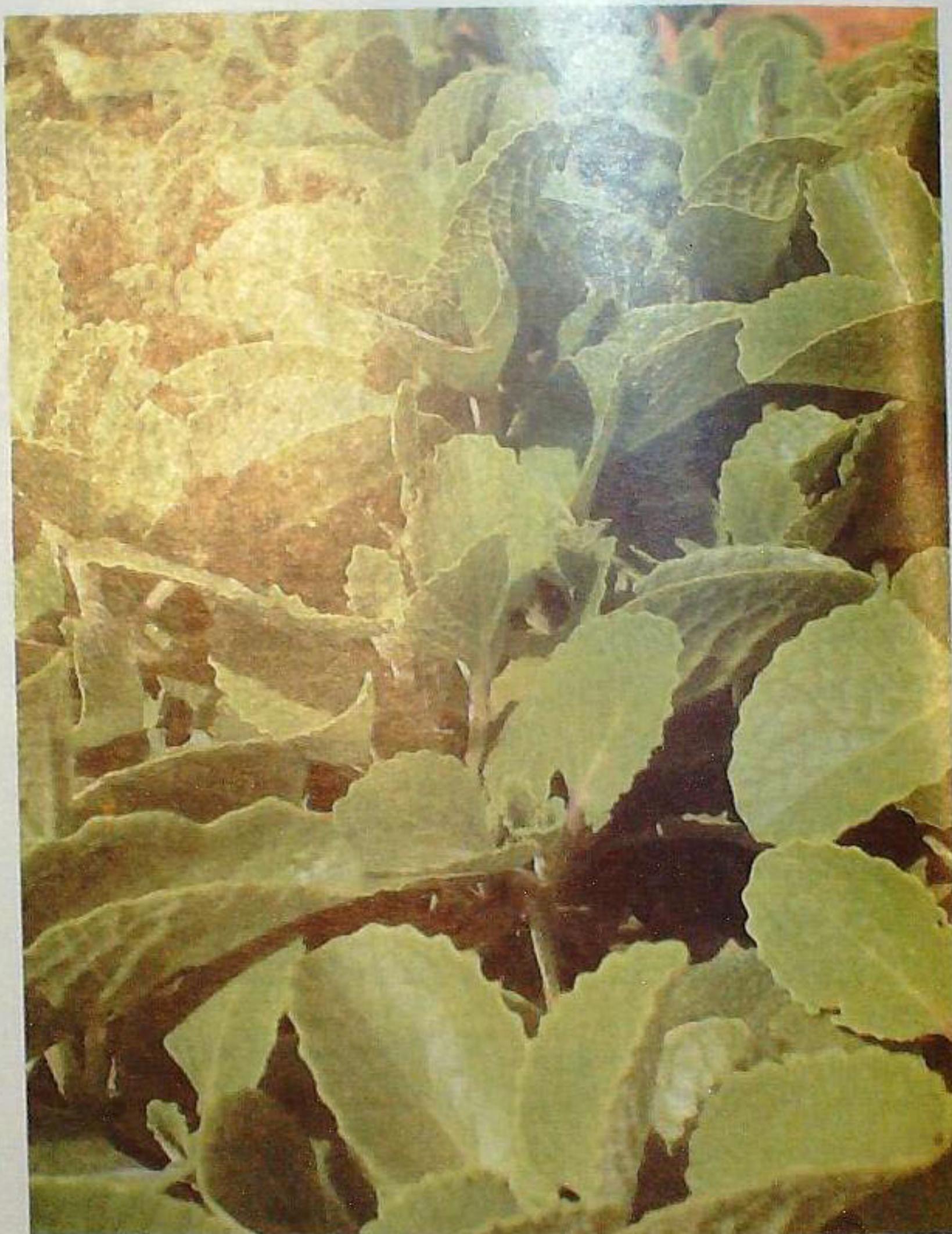
COLEUS AMBOINICUS

(LAMIACEAE)

ದೊಡ್ಡಿ ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡಿಪತ್ರೆ ಬಹುತೇಕ ಒಂದಿಗೆ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಎರಡು ಅಡಿಯಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ಹೊದಯಂತಹ ಸಣ್ಣಿಗಿಡ. ಹೆಚ್ಚಿನ ತೇವಾಂಶವಿರುವ ಮರಳು ಮತ್ತಿತಪ್ಪದೇಶದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ದೊಡ್ಡಿಪತ್ರೆಯನ್ನು ಕಾಂಡವನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಪಡೆಯಬಹುದು;

ನೆಟ್ಟು ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ದವ್ವ ಎಲೆಗಳ, ಸುವಾಸನೆ ಬೀರುವ ಈಗಿಡ ಮನೆಯಂಗಳದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಯುವೇದ ವ್ಯಾಧಿರಿಂದ ‘ಪರ್ಣಾಯವಾನ’ ಎಂದು ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಸಸ್ಯ ಉತ್ತಮ ಜೀಣಾಕಾರಿ, ಕೆಮ್ಮೆ, ನೆಗಡಿ, ಅಜೀಣ, ಪಿತ್ತುದ ಗಂಧೆ, ಮುಳುಕೇಟಗಳ ಕಡಿತ ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದೋಷಧ.

- * ಒಂದು ಚಮಚ ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆರಸಕ್ಕೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀನುತ್ತವು ಸೇರಿಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರುಬಾರಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾಲ್ಯ ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾಲ್ಯ ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀಣ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- * ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆಯ ಒಂದೆರಡು ಎಲೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಚಟಕ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀಣ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



- ನಾಲ್ಕೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಪತ್ತೆ ಎಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಹಾಕಿ ಎರಡನ್ನೂ ಬೆಳೆಯ ಮುಂದು ರೂಪಾಯಿಸಿ ಕಾವಲಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾದ ನಂತರ ಹೊರತೆಗೆ ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಈ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀನುತ್ತು, ಸೇರಿಸಿ ಉಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಬೇಣ. ಹೊಟ್ಟಿನೋವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಳ್ಳಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಮತ್ತೊಳ್ಳಿಗೆ ಇದರ ಅಧಿಭಾಗ ಮತ್ತೊಳ್ಳಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಮತ್ತೊಳ್ಳಿಗೆ ಇದರ ಅಧಿಭಾಗ ಸಾಕು.
- ಹಿತ್ತದ ಗಂಥೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪತ್ತೆ ರಸಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮಪರಿಣಾಮ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ರಸವನ್ನು ಗಂಥೆಯ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬಲಾಬಹುದು.
- ದೊಡ್ಡ ಪತ್ತೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೇಣಸು. ಸೇರಿಸಿ ಮುರಿದು ನಂತರ ಚೀನಾಗೀ ಅರಣ್ಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಳ್ಳಿಲ್ಲದ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಅಧವಾ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕುಮ್ಮೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಬಿಸಿ ಅನ್ನದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿ. ಒಳ್ಳಿಯ ಜೀಣಾಕಾರಿ, ಹಿತ್ತಹಾರಿ, ಚೀ ಹಾಗೂ ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ನುಗ್ಗೆ

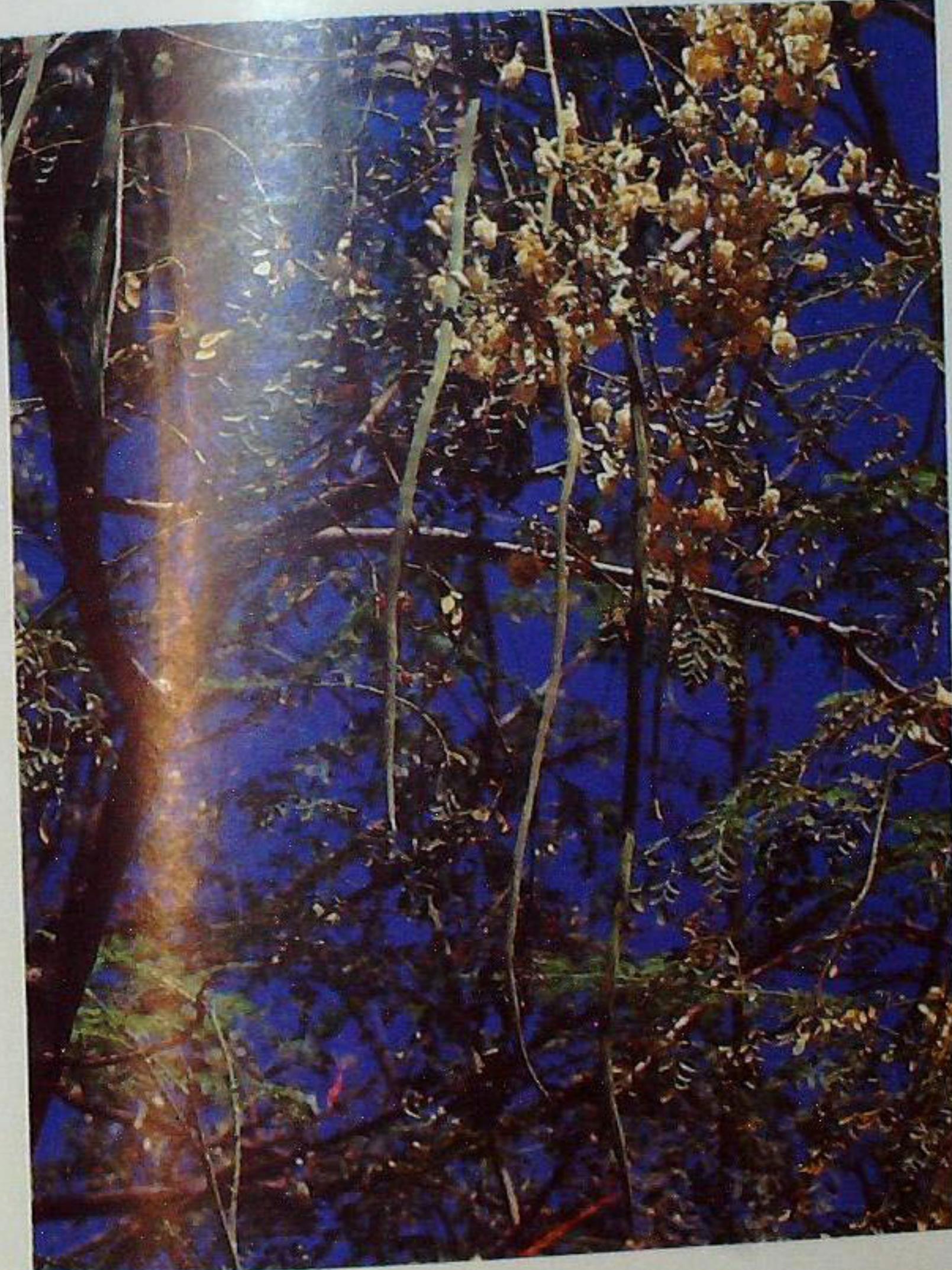
MORINGA OLEIFERA

(MORINGACEAE)

ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೂ ಅತ್ಯತ್ಮಮ ದೈವಧೀಯ ಗುಣಗಳಿರುವ ನುಗ್ಗೆ, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮರ. ಕಾಂಡವನ್ನು ನೆಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಸಬಹುದಾದ ನುಗ್ಗೆ. ನೆಟ್ಟು ಬದಾರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೊಡುತ್ತದೆ. ಸೊಪ್ಪಿನ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ನುಗ್ಗೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ. ಮುಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಕ್ಷಾಲ್ಯಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ವಡೆದಿರುವ ಸಸ್ಯ. ದೈವಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ನುಗ್ಗೆಯಿಂದ ಇರುಳುಗಣ್ಣೆನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

- * ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ಪೃಲ್ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮುಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಡುವುದರಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ರೋಗ ನರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- * ಅಧ್ಯಾತ್ಮಲೈಂಟ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಿಂತು ಉಪ್ಪು. ಕರಿಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಮತ್ತು ಅಧ್ಯ ಚಮಚ ನಿಂಬಿರಸ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರೋಫೆಷಣಾಂಶಗಳ ಪೂರ್ಯಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



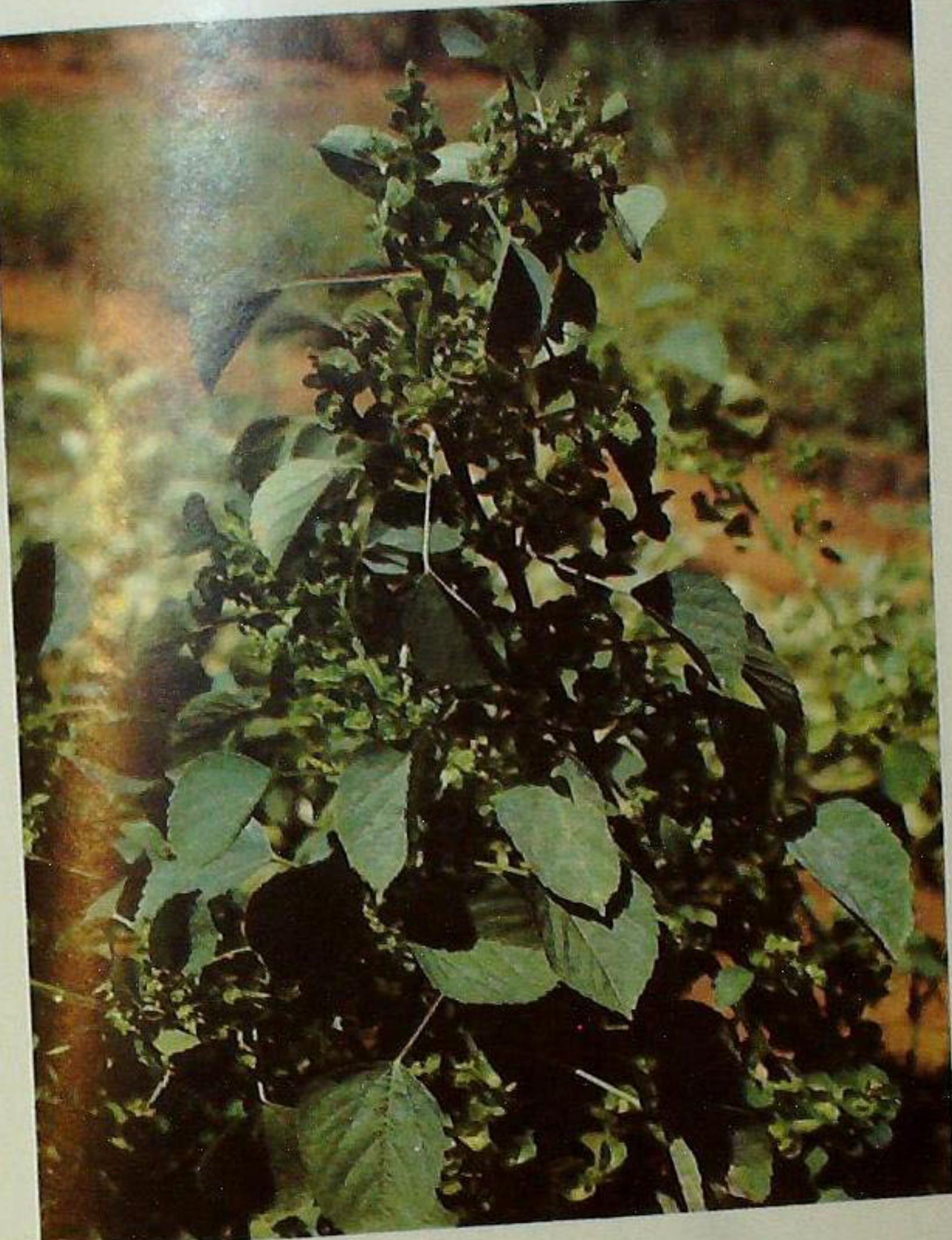
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕಾಲು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಫೆರಾಂಶಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ.
- ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಾಳಿಗೆ ಕಣ್ಣಿಗಳಿಗೆ ಅರೋಗ್ಯದಾಯಕ.
- ಹೆಸರು ಕಾಳಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಪಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಾರು ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಶಕ್ತಿ ಅತ್ಯಾತ್ಮಮಾನಗುತ್ತದೆ.

ಕುಟ್ಟಿಗಿಡ

**ACALYPHA INDICA
(EUPHORBIACEAE)**

ಕುಟ್ಟಿಗಿಡ, ಸುಮಾರು ಎರಡು ಅಡಿಗಳವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸಸ್ಯ. ಎಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಗಿಡ ರೈತರ ಪಾಲಿಗೆ ಬೇಡದ ಕಳಿ. ಈ ಕುಟ್ಟಿಗಿಡಕ್ಕೆ ಕುಪ್ಪಂಟಿಸೊಪ್ಪು. ಚಲ್ಕಾರಿ, ಜಲಮಲಿ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳೂ ಇವೆ. ‘ಹರಿತಮಂಜರಿ’ ಇದರ ಸಂಸ್ಕತದ ಹೆಸರು. ಬೀಜಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಈ ಸಸ್ಯ ಬೀಜಹಾಕೆದ ಎರಡು ತಿಂಗಳನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಕುಟ್ಟಿಗಿಡಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವಾಸನೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಜೈವಧಿಯ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೂರತೆಯಿಲ್ಲ. ಈ ಸಸ್ಯ ಎದೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಫವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕುಳುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಚಮರೋಗಗಳನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.



- ತುಭ್ಯವಾದ ಎಲೆಗಳಿಂದ ರಸತೆಗಿಯಬೇಕು. ಒಂದು ಚರ್ಮಚ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚರ್ಮಚ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಓಕ್ಕುಮಳ್ಳಣಗೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರುಬಾರಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೀತದಿಂದ ಬರುವ ಪಕ್ಕೆ ಎಳೆತ, ಕೆಮ್ಮೆ, ಕಫ ನಿವಾರಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಫದ ವಾಂತಿಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಕಫ ನಿವಾರಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಫದ ವಾಂತಿಯೂ ಆಗಬಹುದು.
- ಹತ್ತು ಹದಿನ್ಯೇದು ತುಭ್ಯವಾದ ಎಲೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟ್ಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಹತ್ತು ಹದಿನ್ಯೇದು ತೊಟ್ಟು ನಿಂಬಿರಸ ಸೇರಿಸಿ ಚಿನ್ನಾಗಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕಜ್ಜೆ, ಮುಖುಗಳ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಾಲ್ಕುಭಾಗ ಕುಪ್ಪಿ ಸೊಟಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಭಾಗ ಎಲ್ಲಿಣ್ಣೆ, ಸೇರಿಸಿ ಒಲೀಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಸಣ್ಣಾದಾದ ಉರಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ನೀರಿನ ಅಂಶ ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕೀಲು ನೋವು. ಸಂಧಿವಾತಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನೋವು ತಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೊಗದೇಬೀರು

HEMIDESMUS INDICUS
(ASCLEPIADACEAE)

ಸೊಗದೇ ಬೀರು, ನನ್ನಾರಿಬೀರು, ನಾಮದ ಬೀರು, ಸುಗಂಧಿಬೀರು ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿರುವ ಈ ಸಸ್ಯ ಒಂದು ಬಳಿ, ನೆಲದಲ್ಲಿಯೇ ಹರಡುವುದರೂದನೆ ಮರಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಲಾಬಲ್ಲದು. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ದವಾಗಿ, ಆಳವಾಗಿ ಇಳಿಯುವ ಬೀರು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಉದ್ದವಾಗಿ, ಆಳವಾಗಿ ಇಳಿಯುವ ಬಹುವಾಷಿಕ ಗಿಡ. ಬೀಜಹಾಕಿದ ಸುಮಾರು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಳಿಯುವ ಬಹುವಾಷಿಕ ಗಿಡ. ಬೀಜಹಾಕಿದ ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಬೇರನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಬೀರು ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದು ಮುರಿದಾಗ ಸುವಾಸನೆಯ ಬೀಳ್ಳಿಗಿನ ಹಾಲು ಬರುತ್ತದೆ.

‘ಸಾರಿವಾ’ ಅಯುವೇದ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಬಹಳ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಹೆಸರು. ‘ಅನಂತ ಮೂಲ’, ‘ಗೈಪಸುತ್ತಾ’ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳೂ ಉಂಟು. ಸೊಗದೇ ಬೀರು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿ ಮೂತ್ತ ಪ್ರವರ್ತನೆಯನ್ನು ಉಂಟು. ಸೊಗದೇ ಬೀರು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿ ಮೂತ್ತ ಪ್ರವರ್ತನೆಯನ್ನು ಉಂಟು. ಸಾರಿವಾದ ಚರ್ಮದ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಉರಿಮೂತ್ತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿ ಕೀಲುರೋಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ.

* ಸೊಗದೆ ಬೇರನ್ನು ನೆರಳನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಕುಟ್ಟಿ ಪ್ರಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಚರ್ಮಚ ನಯವಾದ ಪ್ರಡಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ತದ ತೊಂದರೆ ಬಹಳ ಬೀಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು. ಮೂರು ಬಾರಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಹೀಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ,



ಅತಿಳಿಷ್ಟು ದಿಂದ ಮೂರುದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಬೀಳುವ ಹಾಗೂ ಮೂರುಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ.

- ಸೋಗದೆ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಉತಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಲುರೋಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಲೇಪನಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಚಮಚ ಸೋಗದೆ ಬೇರಿನ ಪುಡಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಅಥವಾ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಂಗಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆದನ್ನು ತೂರಿಸಿ ಆದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಾಳ್ಳು ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೇಳಗ್ಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ, ಚಮಚದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಪೂರ್ವಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯೂರಿಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ತುಂಬೆಗಿಡ

LEUCAS ASPERA

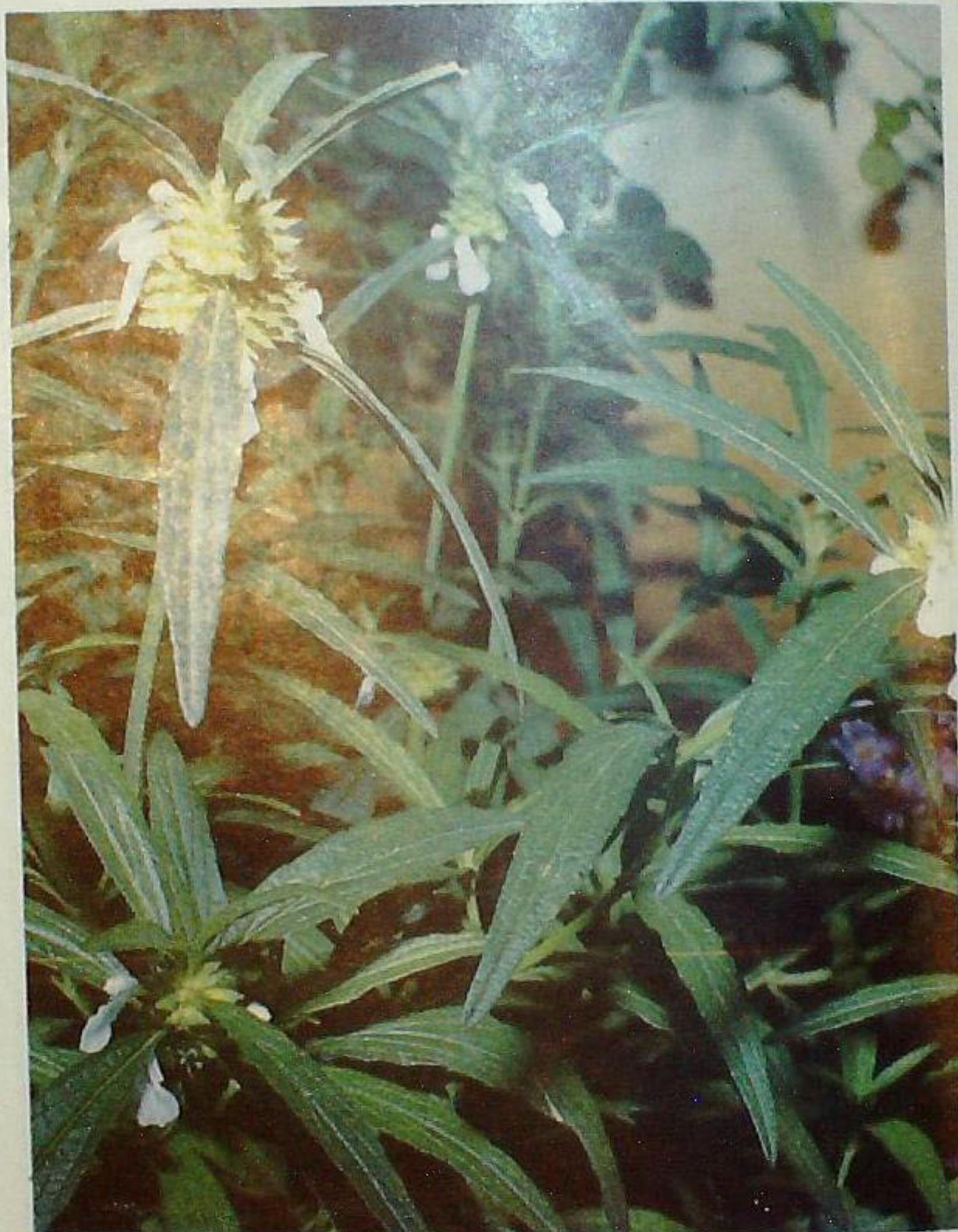
(LAMIACEAE)

ಯಾವ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲದ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಯುವ ಗಿಡವೆಂದರೆ ತುಂಬೆ. ಬೀಜದಿಂದ ಗಿಡಬೆಳಿಸಿ, ಏರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಬಳಸಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ತೇವಾಂಶ ಹಾಗೂ ಮರಳು ಮಿಶ್ರಿತ ಮಣ್ಣನಲ್ಲಿ ಚಿನಾಗಿ ಬೆಳಿಯುವ ತುಂಬೆಗೆ, ದ್ರೋಣಪುಷ್ಟ ಕುಂಭಯೋನಿ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ.

ಡಿಪ್‌ಫ್ರಾಂ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ತುಂಬೆಯ ಭಾಗಗಳಿಂದರೆ ಎಲೆ, ಹೂ ಮತ್ತು ಕಾಂಡ, ಜ್ವರ, ಚಮಚರೋಗ, ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಉತ, ತೀತ,

ನಗಡ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸೋಂಕು, ಕಾಮಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಯ ಬಳಕೆ
ಬಹುಸಾಮಾನ್ಯ.

- ಒಣಗಿದ, ಶುಭ್ರವಾದ ಎಲೆ, ಹೂ ಮತ್ತು ಕಾಂಡವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಡ್ಡೆ
ಪುಡಿಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡು ಚೆಮುಚ ಪುಡಿಗೆ ಎರಡು ಲೋಟ ನೇರು ಸೇರಿಸಿ
ಕುದಿಸಿ ಅಥವಾಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಂಗಿಸಬೇಕು; ನಂತರ ಶೋಧಿಸಬೇಕು. ಒಂದು
ಸಲಕ್ಕು ಕಾಲುಲೋಟದಂತೆ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ
ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಹಳ ಹಳೀಯದಾದ ಚೆಮುಕೋಂಗಗಳು ಮತ್ತು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ
ಉತಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಬಹಳ
ಚಳ್ಳಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.
- ಗೌತಲಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಮಂಗನಬಾವು, ಗದಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗ
ತುಂಬಿಯ ಎಲೆಗೆ ಕಾಲುಭಾಗ ಬೆಲ್ಲು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಮೇಲೆ
ಹಟ್ಟುವುದರಿಂದ ನೋವ ಮತ್ತು ಉತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತುಂಬಿ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ರಸತೆಗೆಯಬೇಕು. ಹತ್ತುರಿಂದ ಹದಿನ್ನೇಂದು
ಹನಿ ಈ ರಸಕ್ಕೆ ಇವ್ವತ್ತರಿಂದ ಮೂವತ್ತು ಹನಿ ಜೆನುತ್ತುವು. ಅಥವಾ ಬಿಟಕೆ
ಬಿಳಿಗಾರದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ
ಮುಂಚಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶೀತ, ನಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತುಂಬಿ ಹೂಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ರಸ
ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಎರಡು- ಮೂರು ತೊಟ್ಟು ರಸವನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು
ಬಾರಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣನಲ್ಲಿ ನವೆ. ಉರಿ ಮುಂತಾದ
ಸೋಂಕು ಬೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಜಾಡಿರ್ವಾದ

JASMINUM GRANDIFLOREUM OR JASMINUM
OFFICINALE
(OLEACEAE)

ಜಾಡಿ ಅಥವಾ ಜಾಡಿಮಲ್ಲಿಗೆ ಸುಂದರವಾದ, ಸುವಾಸನಾಭರಿತವಾದ ಹೂಗಳನ್ನು ಬಿಡುವ ಒಂದು ಬಳಿ. ಜಾಡಿ, ಹೂದೊಂಟಗಳಿಗೆ ಅಳಂಕಾರ, ಮನೆಯಂಗಳಕ್ಕೆ ಮೇರಗು. ಮರಳು ಏಕೀಕೆ ಮಣಿ, ನೀರಿನಾಸರೆಗಳರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಜಾಡಿ ಬಹು ಬೇಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡದಿಂದ ಇಡ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ನೆಟ್ಟು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಎಲೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಜಾಡಿ ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಹೂವು ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೇರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು. ಹಲ್ಲುನೋವೆ, ಬಾಯಿಮಣಿ, ಆಣಿ, ಸೋರುವ ಶೀವಿ. ಗಾಯದಿಂದಾದ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತ ಸಾವ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಡಿ ಬಹು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

- * ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ಜಾಡಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಲ್ಲಿಟ್ಯೂ ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುನೋವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಬಾಯಿಮಣಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಶುಭ್ರವಾದ ಜಾಡಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾಯಗಳಿಂದಾದ ರಕ್ತಸಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಜಾಡಿ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದಲೂ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತಸಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಗಾಯಕೂಡ ಬೇಗ ಮಾಯುತ್ತದೆ.



ಪಾರಿಜಾತ

NYCTANTHES ARBORTRISTIS

(OLEACEAE)

ಪಾರಿಜಾತ ಬಹುಕಾಲ ಬದುಕುವ ಒಂದು ಪುಟ್ಟಿ ಮರ. ಸಂಜಯಲ್ಲಿ ಅರಳಿ, ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಸುಗಂಥ ಬೀರುವ ಪುಟ್ಟು ಬಿಳಿಯ ಹೂಗಳನ್ನು ಬಿಡುವ ಆಗಿದ ಮನೆಯಂಗಳಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕೊಳಬೆ. ಬೀಜನೆಟ್ಟು ಒಂದು ವಷದ ಈ ಗಿಡ ಮನೆಯಂಗಳಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕೊಳಬೆ. ನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತುದಿಸಿ ನೇರು ಇಂಗಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ತುಭ್ಯವಾದ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ತುಭ್ಯವಾದ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- * ಪಾರಿಜಾತದ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ಒಂದೆರಡು ಚಂಚರಸಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೀನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲೇರೀಯಾ ಜ್ಞರನಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- * ಆರೇಳು ಬಗುರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೀಗೆ ಶುಂಠಿಸಿ ರಸ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಏರಡುಮೂರು ಬಾರಿ ಕೂಡುವುದರಿಂದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೇಳು ಬಗುರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೀಗೆ ಶುಂಠಿಸಿ ರಸ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಏರಡುಮೂರು ಬಾರಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮಲೇರೀಯಾ ಜ್ಞರನಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಜ್ಞರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಜ್ಞರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಜ್ಞರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಜ್ಞರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಒಂದು ಚಮಚ ಎಲೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೆನು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮಲೇರೀಯಾ ಜ್ಞರನಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಜ್ಞರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಜ್ಞರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಜ್ಞರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಜ್ಞರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



- ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಎಲೀಯ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದೂವರೆಯಿಂದ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಅಹಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ. ಗೃಘ್ನಿ (ಸಯಾಟಿಕಾ) ವಾಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೀಜಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು, ತಲೀ ಲೇಪಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಸ್ವಾನಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೀಯಲ್ಲಿ ಹೂಣ್ಣು ಬರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಗುಲಗಂಜಿಗಾತ್ರದ ಮರದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಅಡಿಕೆ-ಎಲೆ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕಫವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಲಾವಂಚದ ಶರಬತ್ತು:

ಬೇಸಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು
ಲಾವಂಚದ ಬೀರಿನ ಪುಡಿ: 1 ಭಾಗ

ಸಕ್ಕರೆ: 1/2 ಭಾಗ

ವಿಂಡ್‌, ಕೇಸರಿ: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಿನ್ನು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಒಂದು ಭಾಗ ಲಾವಂಚದ ಬೀರಿನ ಪುಡಿಗೆ
ಹದಿನಾರು ಭಾಗ ನೇರು ಸೇರಿಸಿ, ಕುದಿಸಿ. ಅಥಭಾಗಕ್ಕೆ ೩೦ಗ್ರಾಂ
ಹೊಳೆಸುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಅಥಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ
ಹೊಳೆಸುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಅಥಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ
ಹೊಳೆಸುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಅಥಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ
ತಕ್ಕಿನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಕಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ರುಚಿಗೆ
ಎಳೆವಳಂಗಳಾಗಿ ಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಕಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ರುಚಿಗೆ
ತಕ್ಕಿನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಕಳಗಿಳಿಸಬೇಕು.

ಸೇವಿಸುವ ಶ್ರಮ:

ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಚಮಚ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟಿ ನೇರು
ಅಥಭಾಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು; ಆತಿಥಿಗಳಿಗೂ ಹೊಡಬಹುದು.

ಉಪಯೋಗ:

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವ ದರಿಂದ ಆತಿಯಾದ ಬೆವರುವಿಕೆ.
ಬಾಯಾರಿಕಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರಕ್ತಕುದ್ದವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ತಯಾರಿಕೆಗಳು

ಆದುಸೋಗೆ ಸೊಷ್ಟನ ಲೇಣ್ಡು

ಬೇಸಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

ಆದುಸೋಗೆ ಸೊಷ್ಟನ ರಸ: 1 ಭಾಗ

ತುಪ್ಪ: 1/8 ಭಾಗ

ಸಕ್ಕರೆ: 1/2 ಭಾಗ

ಜೀನು ತುಪ್ಪ: 1/2 ಭಾಗ

ಹಿಪ್ಪಲಿಪುಡಿ: 1/8 ಭಾಗ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಸೊಷ್ಟನ ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕರಗಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನೇರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಎಳೆವಳೆಯಾಗಿ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಹಿಪ್ಪಲಿಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಎಳೆವಳೆಯಾಗಿ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಹಿಪ್ಪಲಿಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಎಳೆವಳೆಯಾಗಿ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಕಲೆಸಬೇಕು. ಪಾಕವು ಅರುತ್ತ ಬಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗ ಜೀನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ. ಮಾಡುವ ಶುದ್ಧವಾದ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಾತ್ರಗೆ ಹಾಕಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸೇವಿಸುವ ಶ್ರಮ:

ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ: ಅಹಾರಕ್ಕೆ ಮೂದಲು ದಿವಸಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಚಮಚ

ಮುಕ್ಕಳಿಗೆ: ಅಹಾರದ ನಂತರ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕಾಲರಿಂದ ಅಥಭಾಚಂಚ.

ಉಪಯೋಗ:

ಹಿಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಬೀಳುವುದು, ಅಜೀಣ ಬಾಯಿರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

గರుగద సొష్టన తేల: (భృంగామలక తేల)

బోశాద సామగ్రిగాట:	: 1 భాగ (సుమారు 500 గుర్తింపరో)
గరుగద సొష్టన రస	: 1 భాగ (500 మి. లీ)
బిట్టుద నెల్లు కాయిరస అథవా నెల్లు కాయి క్వాయ	: 1 భాగ (500 మి. లీ)
ఎల్లుక్కు	: 4 భాగ (2000 మి. లీ)
కాయిసిద హసువిన హాలు	1/16 భాగ (సుమారు 32 గ్రాం)
అతిమధురద పుడి	

మాయప విధాన:

సొష్టన రస, నెల్లు కాయిరస అథవా క్వాయ మత్తు ఎల్లుక్కుగట్టన్న ఒందు కబ్బిణద బాండలిగే హాకబేకు. బాండలియన్న ఎల్లుక్కుగట్టన్న ఒందు కబ్బిణద బాండలిగే హాకబేకు. చాండలియన్న సేరిసబేకు. చలీయ మేలిట్యు ఈగాగలే కాయిసిరువ బిసి హాలన్న సేరిసబేకు. అతిమధురద పుడియన్న సుమారు 100-150 మి. లీ. నీరినల్లి అతిమధురద పుడియన్న సుమారు 100-150 మి. లీ. నీరినల్లి కది బాండలిగే హాకి చెన్నాగి తిరువబేకు. తథకత్తలు బిడదే ఆగాగ కది బాండలిగే హాకి చెన్నాగి తిరువబేకు. నీరెల్ల ఇంగి ఆవియాగువ వేళగే ఎళ్ళ, తిరుగిసుత్తలే ఇరబేకు. నీరెల్ల ఇంగి ఆవియాగువ వేళగే ఎళ్ళ, మత్తు చరటమాత, ఉళ్ళదు నోరె బరలు ప్పారంభవాగుత్తద. చెన్నాగి మత్తు చరటమాత, ఉళ్ళదు నోరె బరలు ప్పారంభవాగుత్తద. చెన్నాగి మత్తు చరటమాత, ఉళ్ళదు నోరె బరలు ప్పారంభవాగుత్తద. నోరె బందాగ ఒందు తొట్టు బిసి ఎళ్ళుయన్న బెంకిగే హాకబేకు. నోరె బందాగ ఒందు తొట్టు బిసి ఎళ్ళుయన్న బెంకిగే హాకబేకు. నోరె బందాగ ఒందు తొట్టు బిసి ఎళ్ళుయన్న బెంకిగే హాకబేకు.

సిద్ధవాగిం ఎందఫ. ఈ రీతి తయారాద త్యేలవన్న ఒలేయింద కథగిలసి అరలు బిడబేకు. స్టోల్ బిసియిరువాగలే తెలువాద బట్టగిలసి అరలు బిడబేకు. నీరిల్లద శుద్ధవాద బాటలియల్లి బట్టియింద తోంధిసి. నీరిల్లద శుద్ధవాద బాటలియల్లి సంగ్రహిస్తు కొల్పబేకు. ఇదే 'భృంగామలక' తేల.

బాటప విధాన:

ప్రతినిత్త కూడలిగే హాగూ కూడలిన బుడక్క చెన్నాగి కష్టబేకు. లంపసుమోలగ.

తలేగూదలన్న ఆరోగ్యవాగి మత్తు కప్పగి ఇదుత్తద. కూడలు ఉదురుపుదు, హూట్యు బరువుదు కదిమేయాగుత్తద. తలేసోపు కదిమేయాగి కణ్ణు ఆరోగ్యవాగిరుత్తద.

Call No. : _____

Author : _____

ಸೋಗದೇ ಬೀರಿನ ಶಾಸಕ

ಚೈರಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಚಿನ್ನಾಗಿ ಬಣಿಗದ ಸೋಗದೇ ಬೀರಿನ ಶಾಸಕ

ಸಕ್ತರೆ : 2 ಭಾಗ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಚಿನ್ನಾಗಿ ಬಣಿಗದ ಸೋಗದೇ ಬೀರಿನ ಶಾಸಕ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ ನೀರು
ಸೇರಿಸಿ. ಕಲಕೆ. ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಒಂದು ಭಾಗ ಆಗುವವರೆಗೂ
ನಿರ್ಧಾನವಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಈ ಕರ್ಮಾಯವನ್ನು ಶ್ರೋಧಿಗಿದ ನಂತರ ಆದಕ್ಕೆ
ಎರಡು ಭಾಗದಷ್ಟು ಸಕ್ತರೆ ಸೇರಿಸಿ. ಚಿನ್ನಾಗಿ ಕಲಕೆ. ಎಳ್ಳೆಎಳ್ಳಿಯಾಗಿ ಪಾಕ
ಬಿರುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿ. ಆರಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಒಢ್ಣೆಯಲ್ಲಿದ
ಬಾಟಲು ಅಥವಾ ಚಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿದಬೇಕು.

ಡಿಕ್ಟ್ಯೂಟ್ ಕ್ರಮ:

ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೆರಡು ಚರ್ಮಚ ಶರಬತ್ತನ್ನು ನೀರು
ಅಥವಾ ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ಉಪಯೋಗ:

ಮೈನಪ್. ಮುರಿಕೆ. ಜ್ಞರದ ತಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
ಬೀಸಿಗೆಯ ಬಾಯಾರಿಕೆಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಪಾನೀಯ.

Ayurved College library

Shahapur-Belgaum

No.....