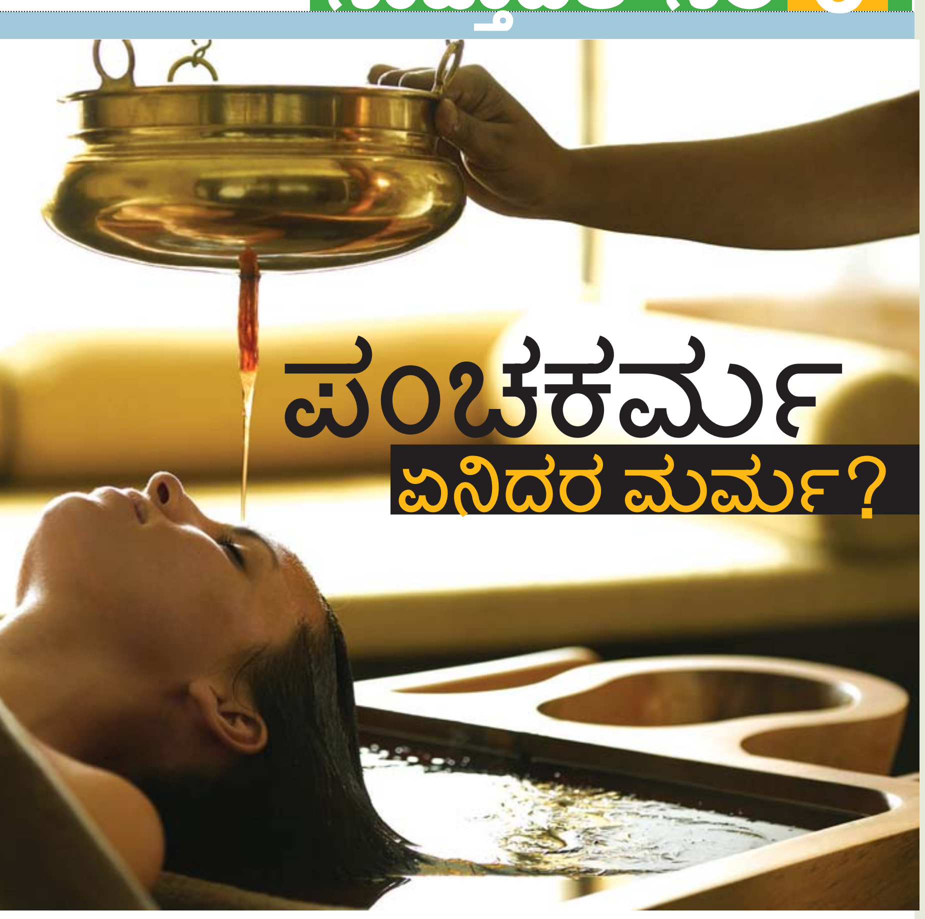
ಸುಖೀ ಸಿರಿ



ಪಂಚಕರ್ಮ ಏನಿದರ ಮರ್ಮ?

ಡಾ.ಶುಭಮಂಗಳ ಆಚಾರ್ಯ

ತುಂಬಾ ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು. ಕೆಲಸ ಜಾಸ್ತಿ. ಮುಂದಿನ ವಾರ ಪಂಚಕರ್ಮ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ವಾರ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆಂದು ರೆಸಾರ್ಟಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಿಸುವುದು ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದ ಜನರ ಬಾಯಲ್ಲಿ. ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳೆಂದರೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಕತ್ತು ನೋವು, ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರಾನಾಶ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಪಂಚಕರ್ಮವೇ ಪರಿಹಾರವೆಂಬುದು ಇವರ ಭಾವನೆ. ಪಂಚಕರ್ಮ ಶಬ್ದದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವೇನು? ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೂ ಇವರ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೆ?

ಆಯುರ್ವೇದ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯ ದೇಹವು ತ್ರಿದೋಶಗಳಾದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ರೋಗಸ್ತು ದೋಷ ವೈಷಮ್ಯಂ ದೋಷ ಸಾಮ್ಯಂ ಅರೋಗತಾ ವಿಷಮ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ದೋಷ ಸಮಗೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶೋಧನ ಮತ್ತು ಶಮನವೆಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಮನವೆಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಷಮಗೊಂಡಿರುವ ದೋಷಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಎಂದರೆ ಚೂರ್ಣ, ಕಷಾಯ, ಲೆಹ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಮಾವಸ್ಥೆಗೆ ತರುವುದಾಗಿದೆ. ಶೋಧನವೆಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಷಮಗೊಂಡಿರುವ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಶರೀರವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು. ಈ ದೇಹಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನೇ ಪಂಚಕರ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಐದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆಂದರೆ

1. ವಮನ (ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುವುದು)
2. ವಿರೇಚನ (ಬೇಧಿ ಮಾಡಿಸುವುದು)
3. ಬಸ್ತಿ (ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗುದದ ಮೂಲಕ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ಔಷಧ ಹಾಯಿಸುವುದು)
4. ನಸ್ಯ (ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಇಲ್ಲವೆ ಚೂರ್ಣ ರೂಪದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಹಾಯಿಸಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರ ಉಗಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು)
5. ರಕ್ತ ಮೋಕ್ಷಣ(ಜಿಗಣೆಗಳ ಅಥವಾ ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೂಷಿತ ರಕ್ತವನ್ನು ದೇಹದ ಗಾಯದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹಾಕುವುದು)

ಪಂಚಕರ್ಮ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ದೇಹವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮೂರು ದಿನ ಘೃತಪಾನ (ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ತುಪ್ಪ) ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ತದನಂತರ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ ಮತ್ತು ಸ್ವೇದನ (ಶಾಖದಿಂದ ದೇಹ ಬೆವರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು)ಇದರಿಂದ ದೇಹದಾದ್ಯಂತವಿರುವ ಕಲ್ಮಶ ಕರಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪೂರ್ವಕರ್ಮವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪೂರ್ವಕರ್ಮದ ನಂತರ ರೋಗಾನುಸಾರ ವೈದ್ಯರು ಪಂಚಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಮೂರುದಿನ ಲಘು ಆಹಾರ ನೀಡಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದೇಹ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಪಶ್ಚಾತ್ಕರ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಾದನಂತರ ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಶಮನೌಷಧ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಅಭ್ಯಂಗ, ಸ್ವೇದನ, ಶಿರೋಧಾರ, ಶಿರೋಪಿಚು, ಕಟಿಬಸ್ತಿ, ಗ್ರೀವಬಸ್ತಿ, ಪಿಡಿಚಿಳ್, ಅಕ್ಷಿತರ್ಪಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಕರ್ಮಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ವೇದನದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀವಿ ನಂತರ ಶಾಖ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬೆವರು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ನೋವುಗಳು, ಆಲಸ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಶಿರೋಧಾರ,ಶಿರೋಅಭ್ಯಂಗ, ಶಿರೋಬಸ್ತಿ ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಯಮೇಲೆ ತೈಲವನ್ನು ಧಾರೆಯಾಗಿ ಹಾಯಿಸುವುದು, ತಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮರ್ದನ ಮಾಡಿ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ (ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ)ಟೋಪಿಯಂತೆ ಕಟ್ಟಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಶೇಖರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ಬಿಳಿಕೂದಲು ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರಾನಾಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಟಿ ಮತ್ತು ಗ್ರೀವ ಬಸ್ತಿ-ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಕಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಯಿಸುವುದು ಗ್ರೀವ ಬಸ್ತಿಯಾದರೆ ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಟಿಬಸ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಕತ್ತು, ಭುಜ, ಸೊಂಟದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಬಹಳ ಉಪಕಾರಿ.

ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ:

1 ಕೆಲಸದಿಂದ ಬಿಡುವು ಪಡೆದು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಜೊತೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.
2 ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.
3 ಬಹಳ ಮಳೆ ಅಥವಾ ಚಳಿ ಇದ್ದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
4 ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯಲು ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು.
5 ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಯುವುದು, ಧೂಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಮೊದಲು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.

ದೇಹದ ಜಲನಷ್ಟತ್ವ

ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಪರಿಸರಗಳುಂಟು. ಒಂದು ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸರ ಇನ್ನೊಂದು ಆಂತರಿಕ ಪರಿಸರ. ಈ ಆಂತರಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಜೀವಜಲ ಆವರಿಸುವುದು. ಈ ಜೀವದ್ರವವೇ ನಮ್ಮ ಜೀವ ಹಾಗೂ ಜೀವನವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಶಕ್ತಿ .

ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವ ಜಲ ಆಂತರಿಕ ಪರಿಸರದ ಒಂದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಭಾಗ, ಒಬ್ಬ ಯುವಕನ ದೇಹ ತೂಕದ ಶೇ. 18 ಪ್ರೋಟಿನ್, ಶೇ.7 ಲವಣಗಳು ಶೇ.15 ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಶೇ. 60 ಜೀವ ಜಲವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವಜಲ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಗೂ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಳಗಡೆಗೆ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಜೀವಜಲವೆಂದೂ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಜೀವಜಲವೆಂದೂ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬಾಹ್ಯ ಜೀವಜಲ ಶೇ.20 ಇದ್ದರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಳಗಡೆಗೆ ಶೇ.40 ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂಚಿಕೆಯು ಜೀವ ರಕ್ಷಿಸಲು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಕ್ರಿಯಾ ಮಹತ್ವ ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಆಂತರಿಕ ಜೀವಜಲ ಅಂದರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಳಗಡೆ ಇರುವ ಜೀವಜಲ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾಮಾಧ್ಯಮ. ಇದಲ್ಲದೇ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಳಗಡೆಗೂ ಹೊರಗಡೆಗೂ ವಿದ್ಯುತ್ಕಣಗಳಾದ ಸೋಡಿಯಂ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ. ಕ್ಲೋರೈಡ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಈ ಜೀವದ್ರವದಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಚಲನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಣಗಳು.

ಕೆಲ ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯಾ ಏರುಪೇರುಗಳಿಂದ ಈ ಜೀವಜಲದಲ್ಲಿ ನಷ್ಟ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಗೊಂಡರೆ ಶರೀರ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು ಬರುವುದು. ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಜಲ ದೇಹದಿಂದ ಬಸಿದರೆ ಜಲನಷ್ಟತ್ವ-ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ತುಂಬ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಥವಾ ಜೀವ ಕಂಟಕವೇ ಸರಿ. ಇದುವೇ ಜಲನಷ್ಟತ್ವವೆಂದು ಡಾಕ್ಟರರು ಗುರುತಿಸಿ ತಕ್ಷಣ ಉಪಚಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜಲನಷ್ಟತ್ವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹುಬೇಗನೇ ಅಪಾಯ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ (Dehydration) ಕ್ಕೆ ನೂರೆಂಟು ಕಾರಣಗಳು.

1. ಅತೀಬೇಧಿ- ನಿರಂತರ ವಾಂತಿ- ನೀರು ಗಣನೀಯಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದಲ್ಲದೆ ತನ್ನೊಡನೆ ವಿದ್ಯುತ್ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು.
2. ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 5 ಲೀಟರಷ್ಟು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಅಪಘಾತ-ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭ-ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ (shock) ಅಂದರೆ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ದೇಹ ಈಡಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ಜೀವಜಲ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು.
3. ಉಷ್ಣಾಘಾತ (heat stroke)ಅತಿಯಾದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಜೀವಜಲ ಅಳಿದು ಕ್ರಿಯಾ ಮಾಧ್ಯಮಕ್ಕೆ ಚ್ಯುತಿಯುಂಟು ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು.
4. ಸುಟ್ಟು ಗಾಯಗಳು ದೇಹದ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಆವರಿಸಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಶೇಕಡಾವಾರು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವಾಗ ಶೇ.30 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಇದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಜಲನಷ್ಟತ್ವ ಪ್ರಮಾಣ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಂದ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ವೈದ್ಯರು ಸಲೈನ್ ನೀಡಿ ಗಂಭೀರತೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವರು.
5. ನಿರಂತರ ಉಪವಾಸದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನೂ, ಲವಣಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು. ಕೂಡು ತೀವ್ರತರ ಜಲನಷ್ಟತ್ವ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಅದು ಆಹ್ವಾನಿತ ಕಂಟಕವೇ ಸರಿ.
6. ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸಿ ಜಲನಷ್ಟತ್ವವುಂಟು ಮಾಡುವ ಭೀತಿಯುಂಟು ಮಾಡಿ ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಏರಿದ ಸಕ್ಕರೆ (ಗ್ಲೂಕೋಸ್) ದಿಂದಾಗಿ-ಆರ್ದ್ರ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಬೆವರಿಕೆಯಿಂದ- ಜ್ವರ ಏರಿದ ಕಾರಣ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಅಭಾವದಿಂದ- ಹೀಗೆ ನೂರೆಂಟು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಡಾ|| ವಸಂತ ಟಿ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಎಂ.ಡಿ.
9448145831

ಆರೋಗ್ಯ ಆಹ್ಲಾದ

ಚಿಹ್ನೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಶೇ.2 ರಷ್ಟು ಜೀವ ಜಲ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹೋದಾಗ ಅದರ ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ಬಾಯಾರಿಕೆ, ನೀರಡಿಕೆ ಎರಡೂ ಉಂಟಾಗುವವು. ತಲೆನೋವು ಹಾಗೂ ತಲೆಸುತ್ತ ಬರುವುದು. ಸುಸ್ತಾಗುವುದು. ಅಸಮಾಧಾನ ಹಸಿವು ಮಂದಾಗುವಿಕೆ, ಚರ್ಮ ಒಣಗುವುದು.
- ಪ್ರಮುಖವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ತೃಷೆ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ. ಎದ್ದು ನಿಂತಾಗ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದು-ಚಕ್ಕರ್-ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕತ್ತಲೆ ಕವಿಯುವಿಕೆ.
- ಮಧ್ಯಮ ತರಗತಿಯ ಜಲನಷ್ಟತ್ವದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅತಿಯಾದ ನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರುವುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತಗಳು ಕೂಡ ಬರಬಹುದು.
- ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರತರ ಜಲನಷ್ಟತ್ವದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣ. ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಉಸಿರಾಟ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಇದರೊಡನೆ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶೇ.5-6 ನಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಬೆವರುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ವಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಗೊಳ್ಳುವುದು. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಮು ಬರುವುದು.
- ಈ ಜಲನಷ್ಟತ್ವದ ಭೀತಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ಅವರು ಅಪಾಯದ ಮಟ್ಟ ತಲುಪುತ್ತಾರೆ.

ಐದುವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜಲನಷ್ಟತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಮಗುವಿನ ಪ್ರಜ್ಞಾಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕುಸಿತ, ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಚರ್ಮದ ವರ್ಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಂದತ್ವ, ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತುಡಿತದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು, ಇಳಿಮುಖ, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು: ಅತಿಬೇಧಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಅಭಾವ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಜಲನಷ್ಟತ್ವದ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ಉಪಚರಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ- ಉದಾಸೀನತೆ ಸಲ್ಲದು. ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಡಾಕ್ಟರರು ಜಲನಷ್ಟತ್ವದ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಅಂದರೆ ಲಘು, ಮಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ತರಗತಿಯ ಜಲನಷ್ಟತ್ವ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ನೀಡುವರು.

ನರೋೞಿ (Warts)

ವೈದ್ಯ ಲೋಕ

ಡಾ.ಪ್ರಸನ್ನ ಕುಮಾರ್ ಕೆ.
9448627496

ಬಹುಶಃ ನರೋಲಿ/ಕೆಡು ಎಂದೊಡನೆ ಮೊದಲು ನೆನಪಾಗುವುದು ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗಲಾರದು. ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬರುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ಈ ಮುಂಚೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಔಷಧಿ ಬಳಸಿದ್ದೀರಾ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಅನೇಕರ ಉತ್ತರ, 'ಸಣ್ಣವನಿದ್ದಾಗ ನರೋಲಿ/ ಕೆಡುವಿಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ'.

ನರೋಲಿ, ಒಂದು ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಹ್ಯೂಮನ್ ಪ್ಯಾಪಿಲ್ಲೋಮ ವೈರಸ್ (HPV) ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವಿವಿಧ ತರಹದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ವೈರಾಣು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಗುಳ್ಳೆಯಂತಹ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗೆ ನರೋಲಿ ಎಂದೂ, ಬಾಯಿಯ ಒಳಚರ್ಮ, ಗುದದ್ವಾರ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉದ್ದಗಾಗಿರುವ (ಬೆರಳಿನಂತಿರುವ) ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು 'ಕೊಂಡೈಲೋಮಾ (Condyloma/ Papilloma) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದು.

ನರೋಲಿ - ಯಾರಲ್ಲಿ, ಯಾವಾಗ?

- ಇದು ಯಾವ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾಗಿ ಬರುವುದು.
- 5 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನರೋಲಿ ಅಪರೂಪ. ಈ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ನರೋಲಿಯಂತೆ ಕಂಡುಬರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಯಿಲೆ, 'ಮೊಲಸ್ಕಮ್ ಕಂಟೇಜಿಯೋಸಮ್' (Molluscum Contagiosum)
- 12ರಿಂದ 16 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ.
- ಗುದದ್ವಾರದ ಹತ್ತಿರ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ನರೋಲಿ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ/ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡಬಹುದು.
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬರುವ 'ನರೋಲಿ'ಗೆ ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (Cell mediated Immunity) ಕುಗ್ಗಿದಾಗ ಈ ವೈರಾಣುಗಳು ನರೋಲಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿಧಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ನರೋಲಿ(Common Warts): ಈ ನರೋಲಿಗಳು ಗಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಒರಟಾಗಿದ್ದು , ನಮ್ಮ ಅಂಗೈನ ಹೊರಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವುದು.
ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೊಣಗಂಟಿನ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ ಬರಬಹುದು. ಗಾತ್ರ ಸುಮಾರು 1 ಮಿಲಿಮೀಟರ್‌ನಿಂದ 1 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ವರೆಗೆ. ಇಲ್ಲಿ ನರೋಲಿಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬಹುದು (Discrete) ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು (Confluent). ಈ ತರಹದ ನರೋಲಿಗಳು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಬರುವುದು.

ನಯವಾಗಿರುವ ನರೋಲಿ (Plane Warts/Flat Warts): ಈ ನರೋಲಿಗಳು ಮೃದುವಾಗಿ, ನುಣುಪಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮದ ವರ್ಣ/ಬೂದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಕಂದು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ, ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ 1ರಿಂದ 5 ಮಿಲಿ ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರವಿರುವ ಈ ನರೋಲಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದುಂಡಗಾಕಾರದ 'ಲ್ಲಿರುವುದು.

ತಂತಿಯಾಕಾರದ /ಬೆರಳಿನಾಕಾರದ ನರೋಲಿ (Filiformi Digitate Warts): ತಂತಿಯಾಕಾರದ ಇಲ್ಲವೇ ಬೆರಳಿನಾಕಾರದ ನರೋಲಿಗಳು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ (Beard area) ಅಥವಾ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವುದು. ಇವುಗಳ ಗಾತ್ರ ಸುಮಾರು 2ರಿಂದ 10 ಮಿಲಿ ಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಇರಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಅಂಗಾಲಿನ ನರೋಲಿ (Plantar warts): ಈ ನರೋಲಿಗಳು ಒರಟಾಗಿದ್ದು, ದುಂಢಾಕಾರದಲ್ಲಿರುವುವು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ 'ಅಂಗಾಲಿನ ಆಣಿಗಳು' ನರೋಲಿಯಂತೆ ತೋರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆಣಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ನೋವು ಅಂಗಾಲಿನ ನರೋಲಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ನರೋಲಿಯ ವೈರಾಣುಗಳು ಈಜುಕೊಳದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಹೋಮಿಯೋಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನರೋಲಿಗೆ ಸ್ಥಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ (local treatment) ಆಂತರಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಜಾಸ್ತಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.ನರೋಲಿಯ ವಿಧ, ಸಂಖ್ಯೆ , ಇರುವ ಭಾಗವೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಹೋಮಿಯೋಪಥಿಯ ಮಯಾಸಂ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುವ 'ಸೈಕೋಟಿಕ್' ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರಲ್ಲಿ 'ನರೋಲಿ' ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಬರುವುದು. ಆ್ಯಂಟಿ ಸೈಕೋಟಿಕ್ (Antisycotic) ಔಷಧಗಳಿಂದ ನರೋಲಿಯ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಓಂ ಶ್ರೀಧನ್ವಂತರಯೇ ನಮಃ
ಆಯುರ್ವೇದ ಜೀವನ ರಹಸ್ಯ, ಜೀವನ ವಿಜ್ಞಾನ, ಜೀವನ ವಿಧಾನ, ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಧಾನ
ವಿವೇಕ್ ಆಯುರ್ ವಾಣಿ
ನಮಾಮಿ ಧನ್ವಂತರಿಮಾದಿ ದೇವಂ।
ಸುರಾಸುರೈರ್ವಂದಿತ ಪಾದ ಪದ್ಮಂ
ಲೋಕೇ ಜರಾರುಕ್ಷಯ ಮೃತ್ಯು ನಾಶಂ
ದಾತಾರ ಮೀಶಂ ವಿವಿಧೌಷಧೀ ನಾಂ ||
ವಿವೇಕ್ ಟ್ರೇಡರ್ಸ್ / ನರೇಶ್ ಎಂಟರ್‌ಪ್ರೈಸಸ್, ಶ್ರೀ ಧನ್ವಂತರೀ ನಗರ, ವಿ.ಟಿ. ರಸ್ತೆ, ಮಂಗಳೂರು 575 001, ಫೋನ್ 2496963
Ayurveda
Science of life
Secret of life
Way of life
Health is Wealth

ಅಶ್ವಗಂಧಿ

ಮಂಗಲ್ಪಾಡಿ ನಾಮದೇವ ಶೆಣೈ

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು: ವಿಥಿನಿಯಾ ಸೊಮ್ನಿಫೆರಾ
ಸಸ್ಯದ ಕುಟುಂಬ: ಸೊಲಾನ್ ಕ್ರೆಸ್

ಕನ್ನಡದ ಇತರ ಹೆಸರುಗಳು: ಅಶ್ವಗಂಧ, ಅಸಾಡು, ಅಸಡೆ, ಹೀರೆಮದ್ದಿನ ಬೇರು.

ಇತರ ಭಾಷೆಯ ಹೆಸರುಗಳು

ಸಂಸ್ಕೃತ: ಅಶ್ವಗಂಧಿ, ವಾಜೀಗಂಧಾ
ಹಿಂದಿ: ಅಸ್‌ಗಂಧ್
ಮರಾಠಿ: ಅಸಂಧ
ಗುಜರಾತಿ: ಆಸಾನ್, ಗೋಡಾಸೋರ್, ಸಂತ್ಯಾನ ಪೊಪ್ಪಾ, ಅಸುಂಧ
ತೆಲುಗು: ಪೆನಿರುಗಡ್ಡ, ಪಿಲ್ಲಿ ಅಂಡ್ರಾ
ತಮಿಳು: ಆಮಕಳಂಗ, ಚುವದಿಗ
ಮಲೆಯಾಳಂ: ಅಮುಕ್ಕಿರಮ್, ಅಸಂಭ
ಇಂಗ್ಲಿಷ್: ವಿಂಟರ್ ಚೆರ್ರಿ
ಬಂಗಾಳಿ: ಅಶ್ವಗಂಧ
ಫಾರಸಿ: ಮೆಹಮನೂ ಬರರೀ
ಲ್ಯಾಟಿನ್: ಫಿಸಾಲಿಸ್ ಫ್ಲೆಕ್ಸುಮೊಸಾ

ಗುಣಧರ್ಮ: ರಸ ಚೊಗರು ಮತ್ತು ಕಹಿ. ವೀರ್ಯ-ಉಷ್ಣ ವಾತ ಕಫವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಷ, ವ್ರಣ, ಕ್ಷಯ ನಾಶಿನೀ ಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಕಾಂತಿ, ವೀರ್ಯ ಹಾಗೂ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಅಶ್ವಗಂಧ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಗೂ ನಾನಾ ತರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹಿರೇಮದ್ದಿನ ಗಿಡವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಾದೆ ಇದೆ. ಪೇರುಲೇವಿನ ವ್ಯಾಧಿಗು ಪನ್ನೇರುಗಡ್ಡ ಅಂದರೆ ಹೆಸರಿಲ್ಲದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅಶ್ವಗಂಧ ಔಷಧಿ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳುವರು.

ಆಯುರ್ವೇದ, ಸಿದ್ಧ, ಯುನಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶದ ಜಿನ್ ಸಿಂಗ್ ಎಂಬುದಾಗಿ ಕರೆಯುವ ವಾಡಿಕೆ ಇದೆ. ಈ ಜಿನ್ ಸಿಂಗ್ ಎಂಬ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚೀನಾ, ಕೋರಿಯಾ ಮತ್ತು ಟಿಬೇಟ್ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ, ಯುನಾನಿ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಶ್ವಗಂಧ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹನ್ನೊಂದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರಂತೆ.

ಒಗರು ಮತ್ತು ಕಹಿರುಚಿಯಾಗಿದ್ದು, ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಖಾರವಾಗಿಯೂ, ಲಘುವಾಗಿಯೂ, ಉಷ್ಣ ವೀರ್ಯವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ಇದು ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವೂ, ರಸಧಾತುಗಳ ಪೋಷಕವೂ, ಕಾಂತಿದಾಯಕವೂ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವೂ ಆಗಿದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರತಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಕ್ಷಯ ವಾತ, ಶೋಭೆ, ರಕ್ತದೋಷ, ವಿಷಕ್ರಿಮಿ, ತೊನ್ನು, ವ್ರಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸತಕ್ಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದಕ್ಕಿದೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೀರೇ ಮದ್ದಿನಲ್ಲಿ ದಪ್ಪ ಜಾತಿಯ ಬೇರಿನವು ಮತ್ತು ತೆಳ್ಳಗಿನ ಜಾತಿಯ ಬೇರಿನವುಗಳೆಂಬ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ದಪ್ಪನೇ ಬೇರಿನವು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಚೂರ್ಣವಾಗಿಯೂ, ಲೇಹ್ಯವಾಗಿಯೂ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಜೇನುತುಪ್ಪ, ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲುಗಳ ಅನುಪಾನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹೆಸರೇ ಇಲ್ಲದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅಶ್ವಗಂಧ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರೆಲ್ಲರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಥಾನಿನ್, ಸಾಮ್ನಿಫೆರಿನ್‌ಗಳೆಂಬ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಅಲ್ಕಲಾಯ್ಡ್ ಅಥವಾ ಕ್ಷಾರಗಳು ಇದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಸ್ಯದ ಬೇರು, ತೊಗಟೆ, ಕಾಂಡ, ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಔಷಧ ತಯಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)