



ನಿವ್ರಯಿಂದ ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಚಟ ಅನ್ನುವುದಕ್ಕಂತೆ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಹಿಡಿದು ಒಂದು ದಮ್ ಎಳೆದರೆ ಮಾತ್ರ ಮುಂದಿನ ಹಾದಿ ಸುಗಮ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಸ್ಯಾಂಗ್ ಕಾಫೀ ಕೈ ಸೇರಬೇಕು. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕೆಲವರಿಗೆ! - ಹೀಗೆ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು. ಆದರೆ, ಮುಂಜಾನೆಯ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಸಾತ್ರವಾದದ್ದು. ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆಯ ವಿಷಯ- ಕಾಫಿ ಗೆ ಚಿಕೋರಿ ಬೆರೆಸಬೇಕಾ ಅಥವಾ ಬೇಡವಾ ಎನ್ನುವುದು. ಚಿಕೋರಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಂತೆ, ಹೌದಾ? ಚಿಕೋರಿ ಸೆವಿಸಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತಂತೆ, ಹೌದಾ? ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹಲವೆಡೆಯಿಂದ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿವೆ.

ಚಿಕೋರಿಯ ಸಸ್ಯದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು ಸಿಕೋರಿಯಮ್ ಇನ್‌ಟೈಬಸ್. ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಒಂದು ಬೆರು; ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ತರ ಯೂರೋಪ್, ಅಮೆರಿಕಾ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ 1960ರಿಂದೀಚೆಗೆ, ಬಹುಶಃ ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ, ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಭರತಪುರ್ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ



ಇದರ ಸಾಗುವಳಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಈ ಬೆಳೆಗೆ 5000 ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳಿದ್ದು, ಬೀಜಗಳಿಂದ ಇದರ ಪ್ರಸರಣ ಸಾಧ್ಯ. ಸುಮಾರು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಈ ಸಸ್ಯ ಬದುಕಬಲ್ಲದು. ಚಿಕೋರಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಹೂವುಗಳು ಆಕಾಶ-ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದಾಗಿದ್ದು ಸಸ್ಯದ ಕಾಂಡ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು (ಗ್ರೀನ್ ಸಾಲಡ್ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ)-ಬಲು ರುಚಿ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಗ್ರೀನ್ ಸಾಲಡ್‌ನ ಅನವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ.

ಚಿಕೋರಿ ಬೇರನ್ನು ತೊಳೆದು, ಪಕಳಿಸಿ, ಆವಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೇ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹುರಿದು ಕಾಫಿ ಪುಡಿಯೊಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಬಳಸುವುದು ಬಹು ಪುರಾತನವಾದ ಪದ್ಧತಿ.

ಚಿಕೋರಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕಾಫಿ ಒದಗುತ್ತೆ. ಮಧುರ ಸುವಾಸನೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮಿತ್ಯಯಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕೋರಿಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸುವ ಕಾಫಿಯ ಒಗರು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾದರೂ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಚಿಕೋರಿಯೇ ಒಗರಿಗೆ ಕಾರಣವೆಂಬ ಸಂಶಯಗಳು, ಗೊಂದಲಗಳಿವೆ. ಚಿಕೋರಿಯಲ್ಲಿ ಕಫೀನ್ ಇದರ ಕಾರಣ ಇದರ ಬೆರೆಸುವಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಫೀನ್ ಅಂಶ ಸೇರ್ಪಡೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಚಿಕೋರಿಯಿಂದಲೇ ಕಷಾಯವನ್ನು (ಚಹಾ/ಕಾಫೀ) ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದುಂಟು.

ಚಿಕೋರಿ ಕೇವಲ ಕಾಫಿಯೊಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಚಹಾ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಸೂಪ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಏಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಐರೋಪ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೀಗೆ ಬಹೂಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತಿದೆ!

ಚಿಕೋರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಂಜಿನ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ, ರಾಸುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರದೊಟ್ಟಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಬೀಜುಬಿಟ್ಟಿರುವ ಪರಾವಲಂಬಿ ಹುಳುಗಳ ಹತೋಟಿ (ಒಂಟಿ ಹೆಲ್ಮಿಂಟಿಕ್) ಸಾಧ್ಯವೆಂಬ ಮಾಹಿತಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಗಗಳೇ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಮರಳು ಮಿಶ್ರಿತ ಆಮ್ಲೀಯ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಈ ಬೆಳೆ ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯವನ್ನು, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಚಳಿಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಬೆಳೆಗೆ ಅತಿಯಾದ ನೀರಾವರಿ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು:

ಚಿಕೋರಿಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳಿವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಚಿಕೋರಿ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ. ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳೆಂದರೆ, ಚಿಕೋರಿಯಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರಗತಿಯ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಶಮನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೂ ಚಿಕೋರಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ; ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಚಿಕೋರಿ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜಕವಾಗಿಯೂ ಅಲರ್ಜಿ ನಿರೋಧಕವಾಗಿಯೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಿಕೋರಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಗೆಡ್ಡೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ಧೃಡವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕೋರಿಯ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕರು ಚಿಕೋರಿಯ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿನಾ ಕಾರಣ ಸಂಶಯಗಳಿಗೆ, ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಅನಗತ್ಯ. ಒಟ್ಟಾರೆ, ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥದ ಬಳಕೆ ಇತಿ-ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಧರ ಒಳಿತಲ್ಲವೇ?