ಸಸ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲು

ಹತ್ತು ಹಲವು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲು ಒಂದು ಸಸ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ. ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ, ಗದ್ದೆಯ ಬದುವಿನಲ್ಲಿ, ತೋಟದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಹುಲ್ಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೈಕೆಯೇನೂ ಬೇಡ.

ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಝೀಕಾ ವೈರಸ್‌ನದ್ದೇ ಸುದ್ದಿಯಾಗಿತ್ತು. ಭಾರತದಲ್ಲಂತೂ ದಟ್ಟವಾದ ಭೀತಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡಿತ್ತು. ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಬಂದಿಳಿದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ವಿತರಿಸಲಾಯಿತು. ಅದೇ ನಿಂಬೆ ಹುಲ್ಲಿನ ತೈಲ.

ಸಿಂಬೊಪೊಗೊನ್ ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರಿರುವ ನಿಂಬೆ ಹುಲ್ಲು (ಲೆಮನ್ ಗ್ರಾಸ್) ಏಷ್ಯಾ, ಆಫ್ರಿಕಾ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಮುಂತಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸಸ್ಯ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಯ ಸ್ವಾದವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಹುಲ್ಲಿಗೆ ನಿಂಬೆ ಹುಲ್ಲು ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿರಬಹುದು. ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲಿಗೆ ಲೆಮನ್ ಗ್ರಾಸ್ ಅಲ್ಲದೆ ಬಾರ್ಬ್ಡ್ ವೈರ್ ಗ್ರಾಸ್, ಸಿಲ್ಕಿ ಹೆಡ್ಸ್, ಸಿಟ್ರೊನೆಲ್ಲ ಗ್ರಾಸ್ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳೂ ಇವೆ.

ಈ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಟೀ, ಸೂಪ್, ಕಷಾಯ, ಸಾರು, ಚಟ್ನಿ, ತಂಬುಳಿ ಮುಂತಾದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಬೇಗನೆ ಕೆಡುವಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂರಕ್ಷಕ (ಪ್ರಿಸರ್ವೇಟಿವ್) ಆಗಿಯೂ ಈ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಸೊಳ್ಳೆ, ಕೀಟ ಬಾಧೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಗಿಡಗಳ ಮಧ್ಯೆ ನಿಂಬೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ತಾಳೆಗರಿ ಶಾಸನಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಂರಕ್ಷಕವಾಗಿ ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣ

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಕಣಜವನ್ನೇ ಹೊತ್ತ ನಿಂಬೆ ಹುಲ್ಲು ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೂ ಇದರ ಕಷಾಯ

ಸಹಕಾರಿ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಗುಣ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ಆ್ಯಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಗುಣವನ್ನು ಇದು ಹೊಂದಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಬೇಧಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಬೇಗನೆ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲಿನ ಟೀ ಕೊಡಬಹುದು. ಇದು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಕರುಳು, ಕಿಡ್ನಿ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಮುಂತಾದ ಕಡೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಆ್ಯಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಇದನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಾ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂಡಿನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ನಿಂಬೆ ಹುಲ್ಲು ತೈಲ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು.

ಹೀಗೆ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಆಗರವೇ ಆಗಿರುವ ಹುಲ್ಲನ್ನು 'ತೃಣಕ್ಕೆ ಸಮಾನ' ಎಂದು ಕಾಣದೆ 'ಗುಣಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣ' ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಿಡ ನೆಟ್ಟು ಪೋಷಿಸಿದರೆ ರೋಗಿ ನಿರೋಗಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ.

■ ಯು. ಅನಂತ್