ಔಷಧೀ ಗುಣಗಳ ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲು

ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಯ ಸ್ವಾದವಿರುವ ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲು ಆಗಾಧವಾದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂರಕ್ಷಕವಾಗಿಯೂ ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲಿನ ಬಳಕೆಯಿದೆ.

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಗೊತ್ತು. ಏನಿದು ನಿಂಬೆ ಹುಲ್ಲು? ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಲೆಮನ್ ಗ್ರಾಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಈ ನಿಂಬೆ ಹುಲ್ಲು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಸ್ಯ. ಹುಲ್ಲಿನ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಈ ಸಸ್ಯಕ್ಕೆ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಯ ಸ್ವಾದವಿದೆ.

ಸಿಂಬೊಪೊಗೊನ್ ಎಂಬುದು ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು. ಏಷ್ಯಾ, ಆಫ್ರಿಕಾ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಮುಂತಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ ಕರಾವಳಿ, ಬಯಲು ಸೀಮೆಗಳ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ಹುಲ್ಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಲೆಮನ್ ಗ್ರಾಸ್ ಅಲ್ಲದೆ ಬಾರ್ಬ್ಡ್ ವೈರ್ ಗ್ರಾಸ್, ಸಿಲ್ಕಿ ಹೆಡ್ಸ್, ಸಿಟ್ರೊನೆಲ್ಲ ಗ್ರಾಸ್ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳೂ ಇವೆ.

ಕಷಾಯ ಮಾಡಬಹುದು...

ಈ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಹಲವು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಇದು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಟೀ, ಸೂಪ್, ಕಷಾಯ, ಸಾರು, ಚಟ್ನಿ, ತಂಬುಳಿ ಮುಂತಾದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲನ್ನು 'ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂರಕ್ಷಕ' (ಪ್ರಿಸರ್ವೇಟಿವ್) ಆಗಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಬೇಗನೆ ಕೆಡುವಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆ, ಕೀಟ ಬಾಧೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಗಿಡಗಳ ಮಧ್ಯೆ ನಿಂಬೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ತಾಳೆಗರಿ ಶಾಸನಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಂರಕ್ಷಕವಾಗಿ ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲನ್ನು ಬಳಸಿದ ಬಗ್ಗೆ ಐತಿಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಉಲ್ಲೇಖಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ

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. ಇದು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

'ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲಿನ ಟೀ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಆ್ಯಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಮಂಡಿನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ನಿಂಬೆ ಹುಲ್ಲು ತೈಲ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲಿನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಭಟ್.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಆಗರವೇ ಆಗಿರುವ ಹುಲ್ಲಿನ ಗಿಡವನ್ನು ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಪೋಷಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ನೀರು, ಗೊಬ್ಬರ ಮುಂತಾದ ಆರೈಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಗಿಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ■