

# ಔಷಧಗಳ ಕಣಜ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ:  
ಗೀತಾ ಬರ್ಲ, ಅಮೃತ



ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಿರಪರಿಚಿತ. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು 'ಪಲಾವ್ ಎಲೆಗಳು' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತರಕಾರಿ ಪಲಾವ್ ಮತ್ತಿತರ ಮಸಾಲೆ ಅನ್ನಗಳ ಪರಿಮಳಕ್ಕಾಗಿ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಮರದ ತೋಗಟೆಗಳನ್ನು 'ಚಕ್ಕೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಿನ್ನ ಮೋನ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು 'ಸಿನ್ನ ಮೋಮ್ ವೆರಮ್'.

ಶ್ರೀಲಂಕಾ ಇದರ ತವರೂರು. ಶ್ರೀಲಂಕಾದಲ್ಲಿ 'ಕುಂಡ್ಲು' ಎಂಬುದಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಗೆ 'ಬೆಲ್ಲಂತೋಟ್ಟು' ಎಂಬ ಹೆಸರೂ ಇದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳ ತೋಟ್ಟನ್ನು ಮುಂದಾಗಿ ಬೆಲ್ಲಂತಹ ಸಿಹಿಯಾದ ದ್ರವವು ಒಸರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲಂತೋಟ್ಟು ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

ಕರಾವಳಿ ಹಾಗೂ ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯ ರೈತರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆದಾಯ ತಂದುಕೊಡುವ ಬೆಳೆ. ದೇಶ-ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯು ಔಷಧಗಳ ಕಣಜವೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಇದನ್ನು ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಶೀತ, ನೆಗೆಡಿಗೂ ಇದು ದಿವ್ಯೌಷಧ. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯ ಹಸಿರೆಲೆಗಳನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆರಸ-ದೊಂದಿಗೆ ಎಲೆಗಳ ರಸಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು

ಹಾಗೂ ಮೊಡವೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇದರ ಸೇವನೆಯು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಸುಲಭಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ರೋಗ-ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆ್ಯಟಿ ಆ್ಯಕ್ಟಿಡೆಂಟ್ಸ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿವೆ.

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯ ಸುವಾಸನೆಗೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ 'ಸಿನ್ನಮೋನ್ ಆಲ್ಡಿಹೈಡ್' ಎಂಬ ತೈಲವೇ ಕಾರಣ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನವಶ್ಯಕವಾದ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್-ಅನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯು ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇದರಲ್ಲಿದೆ.

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದಿನವೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯ ರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಿಗಳ ಕಫ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಉಪಶಮನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯ ಹಸಿರೆಲೆಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ.