



ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯ ನೆಕ್ಕರಿಕೆ

ನೇರಳೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಆಕರ್ಷಕ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುವ ನೆಕ್ಕರಿಕೆ ಗಿಡ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

■ ಉಮಾ ವೇಣುರು

ಚಿಕ್ಕವರಿಗಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮ ಚಿಗುರಲೆಗಳ ತಂಬುಳಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಮ್ಮೆ ಅಮ್ಮ ಚಿಗುರಲೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಹೂವು ಸಮೇತ ಇರುವ ಗಿಡವನ್ನೂ ತಂದರು. ಆ ಹೂವು ಬಹಳ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿತ್ತು. ಇದರ ಹೆಸರೇನೆಂದು ಕೇಳಿದಾಗ 'ನೆಕ್ಕರಿಕೆ' ಎಂಬ ಉತ್ತರ ಬಂತು. ಇದು ನೋಡಲಷ್ಟೇ ಸುಂದರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಈ ಗಿಡ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಆಗರ ಎಂದು ಅಮ್ಮ ಹೇಳಿದ್ದರು.

ನಿಜ. ನೆಕ್ಕರಿಕೆ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಸ್ಯ. ಕಳೆ ಸಸ್ಯದಂತೆ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ, ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಪೊದೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಗಿಡ ಒತ್ತೊತ್ತಾದ ರೆಂಬೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸುಮಾರು ಮೂರು ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ದೊರಗಾಗಿರುವ ಇದರ ಕಾಂಡ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು, ಒರಟಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ನೆಕ್ಕರಿಕೆ ಗಿಡ ಐದು ಎಸಳುಗಳನ್ನು ತಿಳಿ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಸ್ಯ ನೇರಳೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಗಾಢ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳನ್ನೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರದ್ದೇ ಇನ್ನೊಂದು ಜಾತಿಯ ಗಿಡ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳನ್ನೂ ಬಿಡುವುದುಂಟು. ಹೂವು ಕಾಯಿಯಾಗಿ, ಹಣ್ಣಾದಾಗ ಇದರೊಳಗಿನ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಸಸ್ಯದ

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಭಾರತ, ಜಪಾನ್, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಗಿಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು ಮೆಲಸ್ಟೊಮ ಮೆಲಬಾತ್ರಿಕಂ (Melastoma malabathricum) ಹಾಗೂ ಮೆಲಸ್ಟೊಮಟಸೀ (Melastomataceae) ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ನೆಕ್ಕರಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ನೆಲನೆಕ್ಕರಿಕೆ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡನೆಕ್ಕರಿಕೆ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧ. ಇದರ ಚಿಗುರಲೆಗಳಿಂದ ರುಚಿಯಾದ ತಂಬುಳಿ, ಚಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿ ಊಟಕ್ಕೆ

ತಂಬುಳಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ

ನೆಕ್ಕರಿಕೆ ಗಿಡದ ಚಿಗುರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಒಣಮೆಣಸು ಹಾಗೂ ಜೀರಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಈ ಹುರಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣತುಂಡು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ. ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ರುಚಿಕರ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಂಬುಳಿ ಸಿದ್ಧ.

ವ್ಯಂಜನವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಆಕರ್ಷಕ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುವ ಕಾರಣ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಗಾರ್ಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣ

'ನೆಕ್ಕರಿಕೆ ಗಿಡ ಕಳೆಸಸ್ಯವಾದರೂ ಅಪಾರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನೇ ಒಡಲಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ ಹಾಗೂ ಚೂರ್ಣ ಅನಿಮಿಯಾ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೂ ಈ ಗಿಡದ ಔಷಧ ಬಳಸುವರು. ಹೊಟ್ಟಿನೋವನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣ ನೆಕ್ಕರಿಕೆ ಗಿಡಕ್ಕಿದೆ. ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಇದರ ಚಿಗುರಲೆಗಳನ್ನು ಜಗಿದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಅಸಿಡಿಟ ನಿವಾರಕ. ನಾಲಿಗೆ ದಪ್ಪ ಆಗಿ ರುಚಿ ಕೆಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಇದರ ಎಲೆಗಳ ತಂಬುಳಿ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ' ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ.

'ಇದನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗರಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು. ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಸ್ಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ■