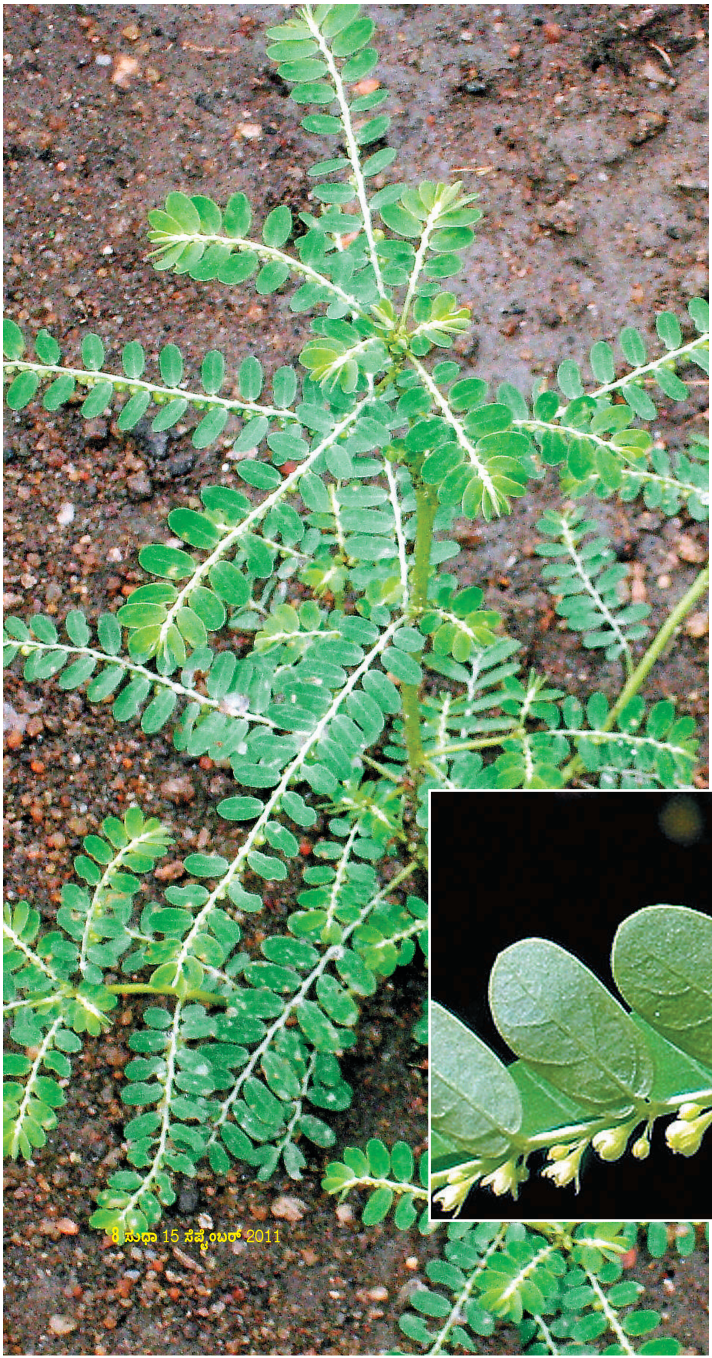

ನೆಲ ನೆಲ್ಲಿ!

ಮಳೆಗಾಲದ ಥಂಡಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಪೇಟೆಯವರಾದರೆ ಅಲ್ಲೇ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಅಥವಾ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕ್ರೋಸಿನ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇವತ್ತಿಗೂ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಓಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಅವರದ್ದು.

ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಅಂತಹದ್ದೊಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಸ್ಯೌಷಧಿ ನೆಲ ನೆಲ್ಲಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಿರು ನೆಲ್ಲಿ ಎಂಬ ಹೆಸರೂ ಇದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಭೂಮ್ಯಾಮಲಕಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಫಿಲ್ಲಾಂತಸ್ ನಿರೂರಿ ಅಥವಾ ಫಿಲ್ಲಾಂತಸ್ ಅಮರಸ್.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಾಣ ಸಿಗುವ ಇದು ಚಿಕ್ಕ ಗಿಡವಾದರೂ ಉಪಯೋಗ ಬಹಳ. ಸುಮ್ಮನೆ ನೋಡಿದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಎಲೆಗಳ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಗಳ ಸಾಲು ಕಾಣುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲೆ ತಿರುಗಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಪೋಣಿಸಿಟ್ಟ ಹಸಿರು ಮಣಿಗಳಂತೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಾಯಿಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ.

ಇದನ್ನು ತಂಬ್ಳಿ ಅಥವಾ ಕಷಾಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮನೆಮದ್ದಾಗಿಯೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ತಂಬ್ಳಿ ಮಾಡುವುದೇನೂ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ ಅಲ್ಲ. ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ (ಹಸಿ ಅಥವಾ ಬಾಡಿಸಿದ್ದು), ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯೊಡನೆ ರುಬ್ಬಿ. ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ತಂಬ್ಳಿ ರೆಡಿ!

ನೆಲ ನೆಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಹಾಗೂ ಸಿದ್ಧ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್ ಸಂಬಂಧೀ ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಜಾಂಡೀಸ್‌ಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ಮಕ್ಕಳ ಒಳಜ್ವರಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಕೊಡಬಹುದು. ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೂ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ. ಇಂತಹ ಪುಟ್ಟ ಗಿಡದ ದೊಡ್ಡ ಗುಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಬಳಸುವುದು ವಿಹಿತ.

★ ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್