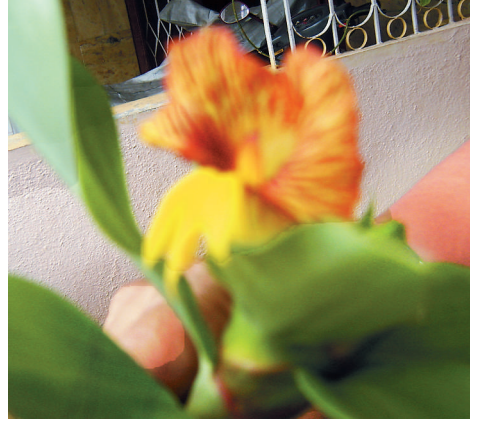


ಇನ್ನುಲಿನ್ ಗಿಡ

ಚಿತ್ರ ಬರಹ:
ಸೀತಾ ಎಸ್. ನಾರಾಯಣ



ಇಿದು ಇನ್ನುಲಿನ್ ಗಿಡ. ಈ ಸಸ್ಯ ಹಲವು ಔಷಧೀಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂಲ ಅಮೆರಿಕವಾದರೂ ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾ, ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಈ ಸಸ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಮೃದುವಾಗಿ, ಉದ್ದವಾಗಿ, ದಟ್ಟ ಹಸಿರಿದ್ದು ಮಾಂಸಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲೆಗಳ ಸೇವನೆಯು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ಸೇವಿಸಲು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎರಡು, ಸಂಜೆ ಎರಡು, ವಾರದ ನಂತರ ಒಂದೊಂದು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಲೋಪತಿ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳೂ ಇದನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವುದಿದೆ.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಒಣಗಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಪುಡಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಏಳುವ ದದ್ದಿಗೆ, ಜ್ವರಕ್ಕೆ, ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ, ಕರುಳಿನ ಹುಳುಗಳಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಆಯುರ್ವೇದದ್ದು. ಕಾಂಡವನ್ನು ನೆಡುವುದರಿಂದ ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. 2-3 ಅಡಿಗಳವರೆಗೆ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಲು ಬೇಕಿದ್ದರೂ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೀಟಭಾದೆ ಕಡಿಮೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು.

ಇಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅನುಭವ ಹೇಳಿದರೆ ಅಪ್ರಸ್ತುತ ಆಗಲಾರದು. ನನಗೆ ಶುಗರ್ ಇಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದೆ. 25 ಎಮ್.ಜಿ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ 5-6 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿರ್ರೂಪಿತ, ಅಂಗಾಲು

ಉರಿ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಔಷಧಿ ಮಾಡಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಮನೆಯ ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಗಿಡ ನೋಡಿದೆ. ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿಯವರೆಗೆ ಹೂವೂ ಸಹ ಹುಳಿ. ಆದರೂ ಕಿತ್ತು ಎಸೆಯಲು ಮನಸ್ಸು ಬಾರದೆ, ಎಲೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಜ್ಯೂಸ್ ತಯಾರಿಸಿದೆ. ಹಾಗೇ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಚಿಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿದೆ. ಅದು ಸಲಾಡ್‌ಗೆ, ಚಿತ್ರಾನ್ನಕ್ಕೆ, ರೊಟ್ಟಿ ಜೊತೆಗೆ ಮತ್ತು ಊಟದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯಂತೆ ಬಳಸಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. 2-3 ವರ್ಷದಿಂದ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಯಾವುದೇ ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್ ಆಗಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಇದರ ಶರಬತ್ತಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಹಳ ದಿನದಿಂದ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅಂಗಾಲು ಉರಿ ಶಮನವಾಯ್ತು. ರಾತ್ರಿ ಸೊಗಸಾದ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರೂ, ಮನೆಕೆಲಸದವಳೂ ಇದರ ಶರಬತ್ತಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬಂದ ಅನುಭವದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದರು.

ಒಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು 'ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಏಳು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಎರಡು ದಿನ ಮಾತ್ರ ತಿಂದಿದ್ದೆ. ಕೇವಲ ರಾತ್ರಿ ಮಾತ್ರವಿದ್ದ ಅಂಗಾಲು ಉರಿ ದಿನವಿಡೀ ಇದ್ದು ಸಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಏನೂ ಮಾಡಲು ತೋಚದೆ ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಶರಬತ್ತು ಕುಡಿದೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಲು ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.

ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ, ಇದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ ಆಗಬೇಕಿದೆ. ಇದರ ಗುಣಗಳು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಎಂದು ಖಚಿತವಾದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಯೋಗ ದೊರಕಬಹುದು. (ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ದೂರವಾಣಿ: 94489-05593).