ಅಮೃತಫಲ ನೆಲ್ಲಿ

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ನಿಸರ್ಗದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯ. ಹೃದಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಯ ಸತ್ವ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು.

ಚಿತ್ರ–ಲೇಖನ:
ಬೆನಕನಹಳ್ಳಿ ಶೇಖರ್‌ಗೌಡ

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ನಿಸರ್ಗದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯ. ಇಂತಹ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಔಷಧಿ ಮತ್ತೊಂದಿರಲಾರದು. ಚಳಿಗಾಲ ಬಂತೆಂದರೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ನೆನಪು.

ಆಮ್ಲಿಕಾ ಎಂಬೆಲ್ಲಿಕಸ್ ಎಂಬುದು ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಾಮ. ಇಂದಿನ ಆಯುರ್ವೇದದ ಜನಪ್ರಿಯ ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶದ ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕ ಈ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ.

ಮಾತಿನ ಮಧ್ಯೆ ಪಾಂಡಿತ್ಯ/ ಚತುರತೆ ವಿಷಯ ಬಂದಾಗ ‘ಕರತಲಾಮಲಕ’ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವುದು ರೂಢಿ. ಈ ನುಡಿಗಟ್ಟನ್ನು ಬಿಡಿಸಿದಾಗ ಕರತಲಾ ಮತ್ತು ಅಮಲಕ ಎಂಬ ಎರಡು ಪದಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಮಲಕ ಎಂಬುದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು. ಅಂದರೆ ಈ ನುಡಿಗಟ್ಟಿನಲ್ಲೂ ಅಮಲಕದ ಮೂಲಕ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಯ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ಅಂಶ, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿಗಿಂತಲೂ ಮೂವತ್ತು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಅಂತೆಯೇ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸನಾಳದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನಿಸಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಮತ್ತು ಟಿಬೆಟಿಯನ್ ವೈದ್ಯ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮುಂದೂಡಿಕೆಗೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಬಳಕೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣ, ಜ್ವರ, ಕರುಳಿನ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಗೆ ಒಣ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಮಾರಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವುದುಂಟು. ಹೃದಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಯ ಸತ್ವ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಬೇರಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಮತ. ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ದೂರ ಮಾಡಲು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗುಣಗಳಿಗಾಗಿ

(8ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)