



ಎಲೆ ನಿಂಬೆ ನಿನ್ನ ಗುಣಗಳ ಏನೆಂಬೆ

ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಡಾ.ಸತ್ಯ

ದಿನ ಬಳಕೆಯ ನಿಂಬೆಗೆ ಆಹಾರ ಗುಣ ಮಾತ್ರವೇ ಅಥವಾ ಮದ್ದಿನ ಗುಣಗಳಿವೆಯೇ ಅರಿಯೋಣವೆ?

ನಾವು ಅಡಿಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಕರಿ ಬೇವು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಯ ಸಸ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಕುಲ ಒಂದೇ ಎಂದರೆ ಅಚ್ಚರಿ ಆಯಿತೆ? ನಿಜ. ಎರಡರ ಬಿಳಿ ಹೂ ಗಮನಿಸಿದರಾ? ಹಾಂ! ಬಾಣಂತಿ ಸ್ನಾನ ಎಂದು ತುಂಬಾ ನಿಧಾನ ಮೀಯುವವರನ್ನು ಜನ ಲೇವಡಿ ಮಾಡುವರು. ನಿಜ. ಹೆರಿಗೆ ಅನಂತರ ಹೆಂಗಸಿನ ಮೈ ಬಲು ನಾಜೂಕು.

ಆಗ ತುಂಬ ಮುತುವರ್ಜಿಯ ಆರೈಕೆ ನಮ್ಮ ಪುರಾತನ ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಆಕೆ ಮೀಯುವ ನೀರಿನ ಹಂಡೆಗೆ ನಿಂಬೆ ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಆ ಬಿಸಿನೀರು ಎರೆದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಅಂದರೆ ನಂಜು, ಶೀತ ನಿರೋಧಕ ಗುಣ ಈ ಎಲೆಗೆ

ಇದೆ ಎಂದು ಬಗೆಯಿರಿ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ನಾವು ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಕರಿಬೇವಿನೆಲೆಯಂತೆ ನಿಂಬೆ ಎಲೆ ಸಹ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಕಾರ್ಖಾನೆ!

ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ, ಷರಬತ್, ಜಾಂ ಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಂಬೆಯ ಸೊಗಸು ನಿಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದೆ. ಲಿಂಬೆ ಹುಳಿರುಚಿಯದ್ದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಅದು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ತೊಂದರೆ ಉಳ್ಳ ಜನರಿಗೆ ಕೇಡು ಮಾಡದು. ಬದಲಾಗಿ ಅದು ಅಂಥ ತೊಂದರೆ ನೀಗಬಲ್ಲ ಸಂಜೀವಿನಿ. ಇದರ ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಅಮ್ಲವು ಜಠರರಸದೊಳಗೆ ಮಿಳಿತವಾಗಿಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅನುಕೂಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಸಿಡಿಟಿ, ಹುಳಿತೇಗು ಇರುವ ಮಂದಿ ನಿಂಬೆಪಾನಕ ಕುಡಿದರೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ. ನೆಗಡಿ, ಮೂಗುಬಂದಾಗುವ ಮಂದಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು. ದಿನಾ ಮುಂಜಾನೆ ಸರಳ ಉಪಚಾರ. ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆ ಹಿಂಡಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ದೇಹದ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ಇದೀಗ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಬಲು ಕಾಳಜಿ. ಚಹಾ ಡಿಕಾಕ್ಸ್ನ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿರಿ. ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಯದ್ವಾತದ್ವ ಹಸಿವೆ ಅಡಗುವುದು. ತಿನ್ನುವ ಚಪಲ ಇಂಗುವುದು.

ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ,ಷರಬತ್ ಉಪಚಾರ ಉಪಕಾರಿ. ಬಾಯಿರುಚಿಗೆ ಲೇಸು. ಜ್ವರದ ತಾಪ ದಾಹ ಪರಿಹಾರಿ. ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ನಿಂಬೆ ಬಳಕೆ ಯೋಗ್ಯ. ಕೆಮ್ಮು, ಕಾಮಾಲೆ, ಕೀಲು ನೋವು, ಜಂತಿನ ಬಾಧೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಯ ಬಳಕೆ ಉಪಕಾರಿ. ಇಂಥ ಗುಣಗಳ ಗಣಿ ನಿಂಬೆ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಭೂಷಣವಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕೈತೋಟಕ್ಕೂ ಸೈ.
