

ದೇಹವನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣದಂತೆ ದಾರ್ಡ್ಯಮಾಡುವ ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ

ಆಮಲಕೀ ವಯಸ್ಥಾಪನಾನಾಂ ಶ್ರೇಷ್ಠಃ ||

ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಗ್ರಂಥವಾದ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಚಿರಯೌವನವನ್ನೂ, ಚಿರಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು 'ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ' ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಔಷಧ ಎಂದು ಇದರ ಅರ್ಥ.

ಪರಿಚಯ:

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಆಮಲಕೀ' ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುವ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ 'ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ 'ಅಲವ್ಕಾ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಉಜಾಚ್ಚಿಜ್ಜಿಚಿ ಟ್ವಿಜ್ಜಿಜ್ಜಿಜಿಠ. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಬ್ಲೂಜಿಜ್ಜಿ ಎಟಿಟಲಿಚಿಫ್ಫಿಡ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಮಧ್ಯಮಾಕಾರದ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲಾ ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುವ ವೃಕ್ಷ. ಇದರ ಕಾಂಡವು ಬೂದುಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಎಲೆಗಳು ಹುಣಿಸೆ ಮರದ ಎಲೆಗಳಂತೆ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿದ್ದು, ಆರು ರೇಖಾಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೀಜವು ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರವಾಗಿದ್ದು, ಒಂದು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬೀಜಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪರ್ಯಾಯ ನಾಮಗಳಿವೆ.

ಕರೆಯದೇ ಬಂದ ಅತಿಥಿ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೀವಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ
ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ
ಒಡವಾಡು ಚಿತ್ತಾಲಯ, ೨೨ರೋಗ್ಯ
9900212524

ಅಮೃತಫಲ- ಯಾವ ಫಲದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಕಾಲ ಮರಣವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದು 'ಅಮೃತ ಫಲ'.

ವಯಸ್ಥಾ- ಯಾವುದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಚಿರಕಾಲ 'ಯೌವನಾ ವ' ಸಿ ' ಇರುವುದೋ ಅದು 'ವಯಸ್ಥಾ'.

ದಾತ್ರೀ- ಚಿರಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಚಿರಕಾಲ ಯೌವನಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವ ಫಲವು



ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ಸೇವಿಸಲ್ಪಡುವುದೋ ಅದು 'ಧಾತ್ರೀ'.
ತಿಷ್ಠಫಲಾ- ಯಾವ ಫಲದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಮಂಗಳವುಂಟಾಗುವುದೋ ಅದು ತಿಷ್ಠಫಲಾ.

ಆತಿಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ 'ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ' (600- 921 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)ಯು ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿದೆ. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಟ್ಯಾನಿನ್ ಎಂಬಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಒಣಗಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ಅದರಲ್ಲಿನ 'ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ' ಅಂಶವು ನಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದಾಳಿಂಬೆಗಿಂತ ಇಪ್ಪತ್ತು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ 'ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ'ಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಯು ಗ್ಯಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಇಲೀಜಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಆಂಟಿ ಸ್ಯಾಬ್ಯೂರಟಿಕ್ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇನ್ನು ಟ್ಯಾನಿನ್ ಅಂಶವು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ -28%, ಶಾಖೆಗಳಲ್ಲಿ- 21%, ತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿ- 8.9% ಹಾಗೂ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ -22% ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ.

ನೆಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಭಾವ: ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಪ್ರಭಾವದ

ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಅವು ಇಂತಿವೆ.

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. (Anti hyperglycaemic Effect)

ಜಠರದ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ. (Anti Peptic Ulcer Action)

ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. (Hypolipidemic Activity)

ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಪೆಡಸುತನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. (Anti - Atherosclerotic Activity)

ಉತ್ತಮ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ. (Anti microbial Activity)

ವಾಂತಿ ಬರದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. (Anti - emetic Activity)

ಊತವುಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. (Anti - Inflammatory)

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. (Hepato Protective Activity)

ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸವೆಕಳಿಯನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. (Anti Oxidant Property)

(ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ)