ഔഷധസസ്യ പഠന സഹായി

ജീവനം

ചേതന

കായംകുളം

malankaralibrary.com

SCHOOL HERBAL GARDEN

malankaralibrary.com

ജീവനം

ഔഷധസസ്യ പഠന സഹായി

"ജീവനുള്ള ജനത്തിന്
ജീവനായത് ജീവനം"

ചേതന

കായംകുളം

malankaralibrary.com

JEEVANAM (Malayalam)

Description of Herbal Plants

Compiled by	: Chethana Team
Chief Editor	: Fr. Binny Nedumpurath (Director, Chethana)
Printed	: St. Joseph Orphanage Press Changanacherry
First Edition	: February 2016
Copy	: 1000
Price	: 150/-
Published By	: **Chethana** Kayamkulam P.O., Alappuzha Kerala - 690 502 Ph: 0479 2441870 Email: chethanaofficestaff@gmail.com Web: www.chethana.net

malankaralibrary.com

JOSHUA MAR IGNATHIOS
Bishop of Mavelikara

അനുഗ്രഹാശംസ

ചേതനയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ബഹുമാനപ്പെട്ട ഡയറക്ടർ ബിന്നി നെടുമ്പുറത്ത് അച്ചൻ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന 'ജീവനം' - ഔഷധ സസ്യ പഠനസഹായി എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിന് എന്റെ അനുഗ്രഹാശംസകൾ!

പ്രപഞ്ചസൃഷ്ടികളിൽ ഏറ്റവും അമൂല്യമായ സമ്പത്താണ് സസ്യജാലങ്ങൾ. ഇതിൽ ഏറ്റവും പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നവയാണ് ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ. ഈ പ്രപഞ്ചവരദാനം നിലനിർത്തേണ്ടത് നാം ഏവരുടെയും കടമയാണ്. ഇതുവഴി മണ്ണും മനുഷ്യനുമായുള്ള ബന്ധം ഊട്ടിയുറപ്പിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ നിലനിൽപ്പിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. പരിശുദ്ധ ഫ്രാൻസിസ് മാർപ്പാപ്പയുടെ 'ലൗദാത്തോസി' എന്ന ചാക്രിക ലേഖനവും നമ്മോടിതാഹ്വാനം ചെയ്യുന്നു.

പരിസ്ഥിതി അവബോധം വളർത്താനും സമ്യക്കായ ആരോഗ്യശീലം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുവാനും ഈ ഗ്രന്ഥം ഉപകരിക്കും. ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ സവിശേഷതകളും ഉപയോഗങ്ങളും വളരെ ലളിതമായും സമഗ്രമായും ഈ കൃതിയിൽ പ്രതിപാതിക്കുന്നു. ആരോഗ്യം നിറഞ്ഞ തലമുറയെ വാർത്തെടുക്കുവാനുമുള്ള ഊർജ്ജവും പ്രചോദനവും ഈ സദ്ഗ്രന്ഥം പകർന്നു നൽകും. ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിനായി സഹകരിച്ച എല്ലാ സുമനസ്സുകളേയും ഞാൻ അഭിനന്ദിക്കുന്നു. സർവ്വതും സൃഷ്ടിച്ച് പരിപാലിക്കുന്ന സർവ്വശക്തൻ മാന്യ വായനക്കാരെ സമൃദ്ധമായി അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

സ്നേഹാഭിവാദനങ്ങളോടെ + Mar Ignathios

+ജോഷ്വാ മാർ ഇഗ്നാത്തിയോസ്
മാവേലിക്കര ഭദ്രാസനാദ്ധ്യക്ഷൻ

അമലഗിരി
16 ജനുവരി 2016

malankaralibrary.com

K.G. SREEKUMAR
Chief Executive Officer
State Medicinal Plants Board, Kerala

STATE MEDICINAL PLANTS BOARD, KERALA
Department of Health & Family Welfare, Govt. of Kerala
Thiruvambady P.O, Shornur Road, Thrissur - 680 022.

SMPB/KL-521/2014 15.1.2016

സന്ദേശം

ചേതന ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് ഡവലപ്മെന്റ് സൊസൈറ്റി ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ ക്രോഡീകരിച്ചുകൊണ്ട് 'ജീവനം' എന്ന പുസ്തകം പ്രകാശനം ചെയ്യുന്നു എന്നറിഞ്ഞതിനാൽ അതിയായ സന്തോഷം ഉണ്ട്. പ്രസ്തുത സംരംഭത്തിന് ഔഷധ് സസ്യങ്ങളുടെ പരിപാലനം, സംരക്ഷണം എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സംസ്ഥാന ഔഷധസസ്യ ബോർഡിന്റെ എല്ലാവിധമായ പിന്തുണയും, ആശംസകളും നേർന്നുകൊള്ളുന്നു.

കെ. ജി. ശ്രീകുമാർ
ചീഫ് എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഓഫീസർ

malankaralibrary.com

അവതാരിക

ആദിമകാലം മുതൽ തന്നെ മനുഷ്യർ സസ്യങ്ങളെ ആഹാരത്തിനായും, ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനായും ഉപയോഗിച്ചു വന്നിരുന്നു. ആയുർവേദം, അലോപ്പതി, ഹോമിയോപ്പതി, യുനാനി തുടങ്ങിയ എല്ലാ ചികിത്സാശാലയിലും ഭൂരിഭാഗം ഔഷധങ്ങളും സസ്യങ്ങളിൽ നിന്നാണ് തയ്യാറാക്കുന്നത്. ഏതാണ്ട് രണ്ടായിരത്തിൽപരം ചെടികളിൽ നിന്നും പലതരത്തിലുള്ള ഔഷധങ്ങൾ തയ്യാറാക്കി വരുന്നുണ്ട്. കേരളത്തിന്റെ തനതായ ചികിത്സാസമ്പ്രദായമായ ആയുർവേദത്തിൽ രോഗ ചികിത്സയ്ക്ക് പ്രധാനമായും സസ്യങ്ങളെയാണ് ആശ്രയിച്ചു പോരുന്നത്.

ഔഷധ സസ്യങ്ങളുടെ കലവറയാണ് നമ്മുടെ വനങ്ങൾ. എന്നാൽ അമിതമായ ചൂഷണം മൂലം നമ്മുടെ വന സമ്പത്ത് കുറഞ്ഞു വരികയും നമുക്കാവശ്യത്തിനുള്ള ഔഷധം നിർമ്മിക്കുന്നതിനായുള്ള സസ്യങ്ങൾ ലഭ്യമല്ലാതായി കൊണ്ടിരിക്കുകയുമാണ്.

ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങൾക്ക് അവയിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്ന തരത്തിൽ ഗുണമേന്മയില്ല എന്ന് പരക്കെ ആക്ഷേപമുണ്ട്. ആവശ്യത്തിന് മരുന്ന് ചേർത്ത് തയ്യാറാക്കാത്തതാണ് അതിന്റെ പ്രധാനമായ കാരണം. പല ഔഷധ സസ്യങ്ങളും വേണ്ടതരത്തിൽ മാർക്കറ്റിൽ ഇന്ന് ലഭ്യമല്ല. ഇക്കാരണത്താൽ കിട്ടുന്നവ മാത്രം ഉപയോഗിച്ച് പല മരുന്നു കമ്പനികളും മരുന്ന് തയ്യാറാക്കുകയാണ്. ഇതിന് ഒരു മാറ്റം വരണമെങ്കിൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രധാനപ്പെട്ട ഔഷധച്ചെടികൾ നാം വ്യാപകമായി കൃഷി ചെയ്യേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഇത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന് ഗവൺമെന്റും, ഗവേഷണ സ്ഥാപനങ്ങളും, ഔഷധ നിർമ്മാതാക്കളും, സന്നദ്ധ സംഘടനകളും ഒത്തൊരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഇത്തരം ഔഷധച്ചെടികൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവയുടെ പ്രാധാന്യം ഉൾക്കൊണ്ട് നാം കൃഷിക്ക് തയ്യാറാകണം. ഔഷധ സസ്യങ്ങളുടെ ഉപയോഗത്തിൽ ഇന്ത്യയിൽ മുൻപന്തിയിൽ നിന്നിരുന്ന ഒരു സംസ്ഥാനമാണ് കേരളം. ഔഷധനിർമ്മാണ കമ്പനിയുമായി മുൻകൂട്ടി ധാരണയുണ്ടാക്കി

malankaralibrary.com

ആവശ്യമായ തോതിൽ ഔഷധ ചെടികൾ കൃഷി ചെയ്തു അവർക്കെത്തിച്ചു കൊടുക്കുവാൻ നമുക്ക് കഴിയണം. നമ്മുടെ സ്ഥലത്തിന്റെ ഭൂപ്രകൃതിയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ തരത്തിൽ നട്ടുവളർത്താൻ പറ്റിയ ഇനങ്ങൾ നാം മനസ്സിലാക്കി അവ കൂടുതലായി ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുവാൻ നാം പരിശ്രമിക്കണം. വെറുതെ തരിശ്ശായി കിടക്കുന്ന ഭൂമിയിലും കൃഷിയിടങ്ങളിൽ ഇടവിളയായും പല ഔഷധ സസ്യങ്ങളും നട്ടു വളർത്തുവാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. ഇത്തരത്തിലുള്ള കൃഷിയുടെ പ്രോത്സാഹനം ഇന്ന് വളരെയേറെ അത്യാവശ്യമായി തീർന്നിരിക്കുകയാണ്. അതിനു വേണ്ടി പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന ഈ ചെറുപുസ്തകം കർഷകർക്ക് അറിവ് പകരുന്നതിന് പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടട്ടെ. ഇത്തരത്തിൽ ഔഷധ കൃഷിയ്ക്കുവേണ്ടി എല്ലാ പ്രോത്സാഹനങ്ങളും നൽകുന്ന ചേതന ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് ഡെവലപ്മെന്റ് സൊസൈറ്റിയ്ക്ക് എല്ലാവിധമായ ആശംസകളും നേരുന്നു.

ഡോ. ചെറിയാൻ പി. കോശി
സീനിയർ സയന്റിസ്റ്റ് ജെ.എൻ.റ്റി.ബി.
ജി.ആർ.ഐ. പാലോട്
തിരുവനന്തപുരം.
മെമ്പർ, കേരളാ സ്റ്റേറ്റ് മെഡിസിനൽ പ്ലാന്റ് ബോർഡ്

malankaralibrary.com

ആമുഖം

ഏകദേശം അരനൂറ്റാണ്ടു മുമ്പുവരെ കേരളീയരുടെ ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിന് ഒഴിച്ചുകൂടാൻ കഴിയാത്ത ഭാഗമായിരുന്നു അങ്ങാടി–പച്ചമരുന്നുകൾ. ഇവയിൽ പലതും തൊടിയിൽ നിന്നും പറിച്ചെടുത്ത് കഷായം പാകപ്പെടുത്തി നാം ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകളുടെ ആവിർഭാവത്തോടെ ഈ രീതിയെല്ലാം പാടേമറന്ന് വിവേചന ചിന്തയില്ലാതെ, എല്ലാ അസുഖങ്ങൾക്കും നാം പുതിയ രീതിയെ ആശ്രയിച്ചു തുടങ്ങി. എന്നാൽ പാശ്ചാത്യർ എഴുപതുകളിൽ ഇംഗ്ലീഷ് ഔഷധങ്ങളുടെ ദൂഷ്യവശങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പ്രകൃതിജന്യങ്ങളായ മരുന്നുകളുടെ പ്രാധാന്യം എടുത്തുപറഞ്ഞപ്പോൾ നാം നമ്മുടെ പഴയ ആരോഗ്യപരിപാലന രീതിയുടെ മഹത്വം മനസ്സിലാക്കിത്തുടങ്ങി. പക്ഷെ, ഈ ചെറിയ കാലഘട്ടത്തിനുള്ളിൽത്തന്നെ നമ്മുടെ അശ്രദ്ധമൂലം പല ഔഷധച്ചെടികളും നമ്മുടെ തൊടികളിൽ നിന്നും അപ്രത്യക്ഷമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ അവയെ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും വിവിധ രോഗശമനത്തിനായി ഇവയെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുമുള്ള നാട്ടറിവും അന്യം നിന്നു പോയിരിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ അനാസ്ഥമൂലം നാം എത്തിയിരിക്കുന്ന ഈ ശോചനീയാവസ്ഥയിൽ നിന്നും രക്ഷപെടാൻ വേണ്ടി ആദ്യമായി ചെയ്യേണ്ടത് ആരോഗ്യരക്ഷയ്ക്കുതകുന്ന നാട്ടറിവുകൾക്ക് അർഹിക്കുന്ന പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുക എന്നതാണ്. ഒപ്പം നമുക്ക് കൈമോശം വന്ന നാട്ടറിവുകളെ കുറിച്ച് ജനങ്ങളെ ബോധവാന്മാരാക്കുന്നതിനും, ഔഷധസസ്യങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും അവയെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും, വരും തലമുറയ്ക്ക് അവയുടെ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും പരിശ്രമിക്കാം.

malankaralibrary.com

ഔഷധ സസ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് വേദങ്ങളിൽ പരാമർശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന് കാണുമ്പോൾ നമുക്ക് അഭിമാനിക്കാം. ചരകസംഹിത, ശുശ്രുത സംഹിത തുടങ്ങിയ ആയുർവ്വേദ പ്രാമാണിക ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ വിവരിക്കുന്ന ഔഷധ സസ്യങ്ങളുടെ പേര് വിവരങ്ങളും രോഗനിവാരണ മാർഗ്ഗങ്ങളും ആരോഗ്യ ശാസ്ത്രത്തിൽ നാം നേടിയ അറിവിന്റെ ആഴം കാണാം.

ആഗോള വ്യാപകമായി ഏഴായിരത്തോളം ഔഷധ സസ്യങ്ങളുള്ളതായി കണക്കാക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതിൽ 1300 എണ്ണം ഇന്ത്യയിലാണ്. ഇതിൽ പകുതിയും നാശത്തിന്റെ വക്കിലാണ്. ശേഷിക്കുന്നത് നിലനിർത്തി സംരക്ഷിച്ച് പരിപാലിക്കാൻ, അതിന്റെ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് പകരാൻ കേരള സംസ്ഥാന ഔഷധ സസ്യബോർഡ് ആസൂത്രിതം ചെയ്ത ഒരു പദ്ധതിയാണ് സ്ക്കൂൾ ഔഷധസസ്യോദ്യാന പദ്ധതി.

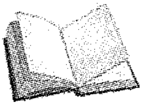
ഒരു ഗ്രന്ഥം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതിന് പ്രചോദനവും പിന്തുണയും നല്കിയ ശ്രീ. പി.കെ. രാജൻ, ശ്രീ. സി.ജി. സാം കുട്ടി, അവതാരിക തയ്യാറാക്കിയ ഡോ. ചെറിയാൻ പി. കോശി, ശ്രീ. ജിറ്റു ജെ. തോമസ്, കുമാരി രാജി കൃഷ്ണ ആർ., ശ്രീ. റെജി രാജു, അച്ചടി നിർവ്വഹിച്ച സെന്റ് ജോസഫ് ഓർഫനേജ് പ്രസ്സ് ചങ്ങനാശ്ശേരി എന്നിവരോടുള്ള നന്ദി സ്നേഹപൂർവ്വം അറിയിക്കുന്നു.

56 ഔഷധ സസ്യങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള സചിത്ര വിവരണങ്ങളും അവയുടെ ചില ഉപയോഗങ്ങളും ആണ് ഈ പുസ്തകത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. വരും തലമുറയ്ക്ക് ഔഷധ സസ്യങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധം സൃഷ്ടിക്കാനും ആയുർവേദത്തിന്റെ പ്രസക്തി തിരിച്ചറിയാനും നമ്മുടെ പരിസരങ്ങളിൽ കാണുന്നതും പാഴ്ചെടികൾ എന്ന് കണക്കാക്കിയിരുന്നതുമായ ചില സസ്യങ്ങളുടെ ഔഷധ മൂല്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും ഇത് സഹായിക്കും എന്ന പ്രത്യാശയിൽ ഈ പുസ്തകം സവിനയം സമർപ്പിക്കുന്നു.

ഫാ. ബിന്നി നെടുംപുറത്ത്

(ഡയറക്ടർ, ചേതന)

malankaralibrary.com



ഇതളുകളിലൂടെ...

ദശമൂലം

1. കുമ്പിൾ 10
2. കൂവളം 11
3. പാതിരി 12
4. പലകപ്പയ്യാനി 13
5. കണ്ടകാരിചുണ്ട 15
6. ചെറുചുണ്ട 16
7. ഓരില 17
8. മൂവില 18
9. മുഞ്ഞ 19
10. ഞെരിഞ്ഞിൽ 20

ദശപുഷ്പം

1. പൂവാംകുറുന്തൽ 21
2. മുയൽചെവിയൻ 22
3. മുക്കുറ്റി 23
4. കറുക 24
5. കയ്യോന്നി 25
6. നിലപ്പന 27
7. വിഷ്ണുക്രാന്തി 28
8. ചെറൂള 29
9. ഉഴിഞ്ഞ 30
10. തിരുതാളി 31

നാല്പാമരം

1. അരയാൽ 32
2. പേരാൽ 32
3. അത്തി 33
4. ഇത്തി 33

ത്രിഗന്ധ

1. ചന്ദനം 34
2. രക്തചന്ദനം 35
3. അകിൽ 35

ത്രിഫല

1. കടുക്ക 57
2. നെല്ലിക്ക 57
3. താന്നിക്ക 59

ത്രികടു

1. ഇഞ്ചി 60
2. കുരുമുളക് 61
3. തിപ്പലി 62

ഇതര സസ്യങ്ങൾ

1. രാമച്ചം 63
2. തുളസി 65
3. വേങ്ങ 66
4. ഞാവൽ 67
5. മുരിങ്ങ 68
6. കറ്റാർവാഴ 70
7. കണിക്കൊന്ന 71
8. നീർമരുത് 72
9. കറിവേപ്പ് 73
10. കരിനൊച്ചി 75
11. ബ്രഹ്മി 76
12. മുറികൂട്ടി 77
13. ആര്യവേപ്പ് 77
14. ശംഖുപുഷ്പം 78
15. ഉങ്ങ് 79
16. കച്ചോലം 80
17. പപ്പായ 82
18. ലക്ഷ്മിതരു 83
19. പൂവരശ്ശ് 83
20. അശോകം 84
21. പനിക്കൂർക്ക 85
22. പേര 86
23. തഴുതാമ 86

ജന്മനക്ഷത്രവൃക്ഷങ്ങൾ 87

അനുബന്ധം 88

malankaralibrary.com

ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ

നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുകളിൽ വളരുന്ന ചെറുതും വലുതുമായ പല സസ്യങ്ങളും ഏതെങ്കിലും രീതിയിൽ ഔഷധങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നവയാണ്. ഇത്തരം സസ്യങ്ങളെ പൊതുവേ ഔഷധസസ്യങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നു. ഔഷധസസ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സാരീതികൾ പ്രധാനമായും ആയുർവേദം, നാച്ചറോപ്പതി, ഹോമിയോപ്പതി, യുനാനി, സിദ്ധവൈദ്യം തുടങ്ങിയവയാണ്. മനുഷ്യരിൽ മാത്രമല്ല മറ്റു പല ജന്തുക്കളിലും ഔഷധസസ്യങ്ങൾ ചികിത്സക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവണത കാണിക്കുന്നുണ്ട്. ഇത്തരം ഔഷധങ്ങളിൽ പലതും വാണിജ്യപരമായോ വീട്ടാവശ്യത്തിനായോ കൃഷിചെയ്യുന്നവയാണ്. തോട്ടങ്ങളിൽ ഇടവിളകളായോ തണൽ മരമായോ താങ്ങുമരമായോ ഔഷധസസ്യങ്ങൾ കൃഷിചെയ്യുന്നു.

ദശമൂലം

ആയുർവേദത്തിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ഔഷധക്കൂട്ടാണ് ദശമൂലം. പത്ത് ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ വേരുകൾ വിധിപ്രകാരം ചേർക്കപ്പെടുന്ന ഒരു ഔഷധക്കൂട്ട്.

1. കുമ്പിൾ (കുമിഴ്)

ദശമൂലത്തിൽപ്പെടുന്ന പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു വൃക്ഷമാണ് കുമ്പിൾ. സംസ്കൃതത്തിൽ മധുപർണിയെന്നും ഇംഗ്ലീഷിൽ കൂം ടീക്ക് എന്നും വിളിക്കുന്നു.

കുടുംബം - വെർബിനേസി

ശാസ്ത്രനാമം - മെലിന ആർബോറിയ

ഇൻഡ്യയിൽ എല്ലാ കാടുകളിലും ഈ മരം ഉണ്ടെങ്കിലും കേരളത്തിൽ ഇത് സർവ്വസാധാരണമല്ല. ഇടത്തരം മരമാണ്. ഹൃദ

malankaralibrary.com

യാകാരത്തോടുള്ള ഇലകളുടെ അഗ്രം അല്പം കൂർത്തിരിക്കും. പുഷ്പങ്ങൾ വലുതും മഞ്ഞനിറമുള്ളതുമാണ്. ഡ്രൂപ്പ് ഇന ത്തിൽപ്പെട്ട ഫലത്തിൽ ഒന്നോരണ്ടോ വിത്തുകൾ ഉണ്ടാകും.

ആയുർവേദത്തിൽ ഇതിനെ ഒരു വാതഘ്നൗഷധമായി കണക്കാക്കുന്നു. വേര്, ഇല, പൂവ്, കായ് എന്നിവ ഔഷധ യോഗ്യമായ ഭാഗങ്ങളാണ്.

വാത-പിത്ത-കഫരോഗങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കും. വിഷഹര ശക്തിയുണ്ട്. വേദനശമനത്തിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു. വേര്, ഇല, പൂവ് ഇവചേർത്തു വിധിപ്രകാരം ഉണ്ടാകുന്ന കഷായം 25 മില്ലി വീതം ദിവസം 2 നേരം എന്ന കണക്കിൽ ഉപയോഗിച്ചാൽ ഗോണോറിയ, നീര്, വേദന, വാതം ഇവ ശമിക്കും. ഇലയുടെ നീര് വ്രണത്തിന് ഉത്തമം. ഇല അരച്ച് ലേപമാക്കി തലയിൽ തേച്ചാൽ തലവേദനയ്ക്ക് ശമനം. ഇവ ശിരസ്സിലെ നാഡീദൗർബ ല്യത്തിനു നല്ലതാണ്.

2. കൂവളം

കുടുംബം - റൂട്ടേസി

ശാസ്ത്രനാമം - ഈഗിൾ മാർമെലോസ്

കൂവളം 10-12 മീറ്റർ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഒരു വൃക്ഷ മാണ്. നല്ല ബലമുള്ള മൊട്ടുസൂചി പോലുള്ള മുള്ളുകൾ ഇതിന്റെ ശാഖകളിലും ഉപശാഖകളിലും കാണുന്നു. അണ്ഡാകൃതിയിൽ അഗ്രം കൂർത്ത ഓരോ ഇലയിലും മൂന്നു പത്രങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഇതിനെ വില്വപത്രം എന്നും വിളിക്കും. മങ്ങിയ പച്ചനിറമുള്ളവയും നറു മണം പരത്തുന്നവയുമാണ് ഇതിന്റെ പൂക്കൾ. ഉരുണ്ട പുറംതോ ടിന് നല്ലകട്ടിയുള്ളതാണ് ഇതിന്റെ ഫലങ്ങൾ. ഫലത്തിനുള്ളിലെ സുഗന്ധവാഹിയായ മാംസളമായ ഭാഗത്തിനു നല്ല മധുരവും പല

malankaralibrary.com

തരം ഔഷധഗുണങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ദശമൂലങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന ഈ വൃക്ഷം ഇന്ത്യയിൽ എല്ലായിടത്തും വളരുന്നു. സംസ്കൃതത്തിന് വില്വ: എന്നും ഇംഗ്ലീഷിൽ ബേൽ ട്രീ എന്നും ഈ വൃക്ഷത്തെ വിളിക്കുന്നു.

ശ്രേഷ്ഠമായ ഒരു ഔഷധവൃക്ഷമാണ് കൂവളം. ഫലം, ഇല, വേര് ഇവ മൂന്നും ഔഷധ കൂട്ടുകൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നു. പല തരം വിഷവസ്തുക്കൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും പ്രധാനപ്പെട്ട വിഷഘ്നൗഷധമാണ്. കായ്ക്കുള്ളിലെ മാംസളമായ ഭാഗത്തിന് ഉദരകൃമികളെ നശിപ്പിക്കാൻ ശക്തിയുള്ള ഔഷധ വീര്യമുണ്ട്. ഇലയുടെ നീര് 10-15 മില്ലി പ്രഭാതത്തിൽ ഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പ് കഴിച്ചാൽ പ്രമേഹത്തിനും കുറവ് കിട്ടും. കൂവളത്തിന്റെ വേര് കഷായം വച്ച് അതിൽ മലർപ്പൊടിയും തേനും ചേർത്തുകഴി ച്ചാൽ അതിസാരം, ഛർദ്ദി ഇവ ശമിക്കും. വിഷത്തിന് ശ്രേഷ്ഠൗ ഷധമായ വില്വാദി ഗുളിക കൂവളവേര് പ്രധാനമായി ചേർത്തു ണ്ടാക്കുന്നതാണ്.

വിത്തിലൂടെയാണ് കൂവളത്തിന്റെ പ്രജനനം .വിത്തുശേ ഖരിച്ച് കിളിർപ്പിച്ച് തൈകൾ നടാവുന്നതാണ്.

3. പാതിരി

ആയുർവേദത്തിൽ വാതഹരൗഷധങ്ങളുടെ ഗണത്തിൽപ്പെ ടുന്ന പാതിരി ഒരു ഇലകൊഴിയും വൃക്ഷമാണ്. പ്രസിദ്ധമായ ദശമൂലത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ട ഈ സസ്യം കേരളത്തിലെ വനത്തിൽ എല്ലായിടത്തും കാണുന്നു. സംസ്കൃതത്തിൽ മധുദൂതി, കുബേ രാക്ഷി തുടങ്ങിയ പേരുകളിൽ അറിയപ്പെടുന്നു.

കുടുംബം - ബിഗ്നോണിയേസി

ശാസ്ത്രനാമം - സ്റ്റീരിയോസ്പെർമം ചെലൊനോയ്ഡ്സ്

malankaralibrary.com

15–24 മീറ്ററോളം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഈ വൃക്ഷത്തിന്റെ തടി അധികം വളവില്ലാത്തതും ബലമുള്ളതുമാണ്. ഇലച്ചിൽ ഭൂമിയിൽനിന്ന് വളരെ ഉയരത്തിൽ ആയതിനാൽ വീട്ടുവളപ്പിൽ നടുന്നതുകൊണ്ട് ഇടവിളകൾക്ക് സൂര്യപ്രകാശം കിട്ടുന്നതിന് തടസ്സമാകുന്നില്ല. 5–9 പത്രങ്ങൾ ഉള്ള ഇലകൾ സമ്മുഖമായി വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്നു. പീതവർണ്ണമോ താമ്രവർണ്ണമോ ആയ പുഷ്പങ്ങൾക്ക് നല്ല സുഗന്ധമുണ്ട്. നീണ്ടുരുണ്ട് ഏതാണ്ട് മുരിങ്ങയ്ക്ക പോലെ ഇരിയ്ക്കുന്ന ഫലത്തിൽ 12–30 വരെ വിത്തുകൾ വരിവരിയായി അടുക്കിയിരിക്കും. വിത്തുപാകി തൈമുളപ്പിച്ച് പറിച്ചു നട്ടു പാതിരി കൃഷിചെയ്യാം. ജൈവാംശം അടങ്ങിയ മണ്ണ് വൃക്ഷത്തിന്റെ വളർച്ചയും ഉല്പാദനവും വർദ്ധിപ്പിക്കും.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - വേര്, പുഷ്പം, മരപ്പട്ട

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ പുഷ്പത്തിൽ ആൽബുമിൻ, പഞ്ചസാര, കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വേരിൽ നിന്ന് ലാപോക്കോൾ എന്ന പേരിൽ ഒരു ഘടകം വേർതിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. മനുഷ്യകോശങ്ങളിൽ രൂപപ്പെടുന്ന അർബുദരോഗത്തെ നേരിടാൻ ശക്തിയുള്ള ഒരു ഘടകമാണിത്.

➢ പാതിരിയുടെ വേരും പട്ടയും ചുട്ടുചാമ്പലാക്കി ആ ചാമ്പൽ വെള്ളത്തിൽ നല്ലതുപോലെ കലക്കി കുറച്ചുനേരം കഴിഞ്ഞ് വെള്ളം തെളിച്ചെടുത്ത് 15 മില്ലി വീതം ദിവസം 3 നേരം കുടിച്ചാൽ മൂത്രതടസ്സം മാറും. നീരും വേദനയും ശമിക്കും. ഇതിന്റെ വേരിട്ട് കഷായം വച്ചു കഴിച്ചാൽ വാതം ശമിക്കും.

4. പലകപ്പയ്യാനി

പ്രസിദ്ധമായ ദശമൂലത്തിൽപ്പെട്ട ഒരു ഔഷധസസ്യം 10–15 മീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഇടത്തരം ഇലകൊഴിയും വൃക്ഷം. തടിക്ക് കട്ടികുറവായതിനാൽ തീപ്പെട്ടി നിർമ്മാണത്തിന്

malankaralibrary.com

ഉപയോഗിക്കുന്നു. നീണ്ടുപരന്ന പലകയുടെ ആകൃതിയിലാണ് ഇതിന്റെ ഫലം. ഫലം വികസിച്ച് പാകമാകുമ്പോൾ ഒരുവശം പൊട്ടി വിത്ത് പുറത്ത് പോകുന്നു. വിത്തിന് കടലാസുപോലുള്ള ചിറകുണ്ട്. വിത്തിൽ നിന്ന് തൈ ഉൽപ്പാദിപ്പിച്ച് കൃഷിചെയ്യാവുന്നതാണ്.

കുടുംബം - ബിഗ്നോണിയേസീ

ശാസ്ത്രനാമം - ഓറോക്സൈലം ഇൻഡിക്കം

ഇന്ത്യൻ ട്രംപറ്റ് ഫ്ളവർ ട്രീ എന്ന് ഇംഗ്ലീഷിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ഈ വൃക്ഷത്തിന് ധാരാളം ഔഷധഗുണങ്ങൾ ഉണ്ട്. ആയുർവേദത്തിൽ ഇതിനെ ശോഫഹരൗഷധമായും വാതഹരൗഷധമായും കണക്കാക്കുന്നു.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - വേര്, വേരിൻമേൽതൊലി, അപക്വഫലം

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ വാതവികാരങ്ങൾ, നീര്, നെഞ്ചുവേദന, വയറ്റിലെ നീര്, അഗ്നിമാന്ദ്യം, വയറിളക്കം എന്നീ അസുഖങ്ങൾക്ക് പലകപ്പയ്യാനിയുടെ വേരും വേരിൻമേൽ തൊലിയും കൂടി 25 ഗ്രാം 200 മില്ലി വെള്ളത്തിൽ കഷായം വെച്ച് 50 മില്ലി ആക്കി വറ്റിച്ച് രാവിലെയും വൈകിട്ടും 25 മില്ലി വീതം പതിവായി കഴിക്കണം.

➢ ദശമൂലം ചേർത്തുള്ള എല്ലാ ഔഷധങ്ങൾക്കും ഇതിന്റെ വേര് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

➢ എല്ലാത്തരം മണ്ണിലും വളരുന്ന ഈ വൃക്ഷം പത്തു വർഷത്തിനുശേഷം മുറിച്ച് വേര് ശേഖരിക്കാവുന്നതും തടി വ്യാവസായിക ആവശ്യങ്ങൾക്ക് വിൽക്കാവുന്നതും ആണ്.

malankaralibrary.com

5. കണ്ടകാരിചുണ്ട (വൈൽഡ് എഗ്ഗ് പ്ലാന്റ്)

ഏകവർഷ ഔഷധി ആയ ഈ സസ്യം ദശമൂലത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. പുഷ്പത്തിന്റെ നിറവ്യത്യാസംകൊണ്ട് ഇതിനെ വെളുത്ത ചുണ്ട എന്നും കറുത്തചുണ്ട എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. വെളുത്തപൂവുള്ളതിനെ കണ്ടകാരി ലക്ഷണ എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്.

കുടുംബം - സൊളാനേസീ

ശാസ്ത്രനാമം - സൊളാനം സുറാറ്റെൻസ്

(വെളുത്തപുഷ്പം ഉള്ളത്)

വഴിയരികിലും, തുറസ്സായ കുറ്റിക്കാടുകളിലും കണ്ടുവരുന്ന ഈ സസ്യത്തിന്റെ തണ്ടിലും ഇലയിലും നിറയെ മുള്ളുകൾ ഉണ്ട്. ശാഖകൾ അതിസൂഷ്മ രോമാവൃതം, പൂങ്കുല ശൂലരൂപത്തിൽ. ഉരുണ്ടഫലം മഞ്ഞനിറമോ, ഓറഞ്ച് നിറമോ ആയി കാണുന്നു. ഇവയിൽ പച്ചനിറത്തിലുള്ള വേരുകൾ വ്യക്തമായി കാണാം.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - വേര്, ഫലം, സമൂലം

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ കണ്ടകാരിചുണ്ടയുടെ വേര് കഷായം വെച്ച് 30 മില്ലി വീതം രാവിലെയും വൈകിട്ടും തേൻ ചേർത്ത് കുറച്ചുദിവസം കുടിക്കുകയാണെങ്കിൽ കഫം, ശ്വാസവൈഷമ്യം, മൂത്രകൃച്ഛ്രം, മൂത്രാശ്മരി ഇവയ്ക്ക് ശമനം.

➢ കണ്ടകാരിച്ചുണ്ടയുടെ ഫലം പുകച്ച് ആ പുകയേൽക്കുകയാണെങ്കിൽ പല്ലുവേദന ശമിക്കും.

➢ ഫലം തന്നെ ഇടിച്ച് പിഴിഞ്ഞ് ചാരായം ചേർത്ത് കുടിച്ചാൽ മൂത്രതടസ്സം മാറികിട്ടും.

malankaralibrary.com

6. ചെറുചുണ്ട (പുത്തരി ചുണ്ട) ഇൻഡ്യൻ നൈറ്റ്ഷേഡ്

സംസ്കൃതത്തിൽ ക്ഷുദ്രവാർത്താകീ എന്നറിയപ്പെടുന്നു. വളരെ ചെറിയ ഫലങ്ങൾ ഉള്ളതുകൊണ്ടാണീ പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നത്.

കുടുംബം - സൊളാനേസീ

ശാസ്ത്രനാമം - സൊളാനം ഇൻഡിക്കം

ഒന്നര മീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന കുറ്റിച്ചെടി. മുള്ളുകളോട് കൂടിയ അനേകം ശിഖരങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഇലകളുടെ മദ്ധ്യസിരയോട് ചേർന്ന് രണ്ട് പാർശങ്ങളിലും മള്ളുകളും, രോമങ്ങളും കാണാം. മങ്ങിയ പർപ്പിൾ നിറമോ നീല നിറമോ ഉള്ള പൂക്കൾ രോമങ്ങൾകൊണ്ട് പൊതിഞ്ഞിരിക്കും. ഫലം ബെറി. ഗോളാകാരത്തിലുള്ള ഫലങ്ങൾ പഴുക്കുമ്പോൾ ഇരുണ്ട മഞ്ഞ നിറമോ ഓറഞ്ച് നിറമോ ആകുന്നു. വിത്തുകൾ ധാരാളം.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - വേര്, സമൂലം

ഔഷധ ഉപയോഗം

- സമൂലമായോ, വേരുമാത്രമോ ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് ചൂർണ്ണമാക്കി 1-3 ഗ്രാം വരെ ഒരു ദിവസം മൂന്ന് നേരം വീതം കഴിച്ചാൽ ചുമ, ശ്വാസകോശ രോഗം ഇവ ശമിക്കും.

- പുത്തരിചുണ്ട വേര്, ആടലോടകം, കുറുന്തോട്ടി, കർക്കടകശൃംഗി ഇവ സമമെടുത്ത് (25 ഗ്രാം) 200 മില്ലി വെള്ളത്തിൽ കഷായം വെച്ച് 50 മില്ലി ആക്കി വറ്റിച്ച് 25 മില്ലി വീതം രാവിലെയും വൈകിട്ടും തേൻ ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ ചുമ, ശ്വാസവിമ്മിഷ്ടം ഇവ മാറിക്കിട്ടും.

malankaralibrary.com

7. ഓരില

പ്രസിദ്ധമായ ദശമൂലത്തിൽപ്പെടുന്ന ഒരു ഔഷധസസ്യമാണ് ഓരില. അണ്ഡാകൃതിയിലുള്ള ഒറ്റ ഇല തണ്ടിൽ ഏകാന്തരക്രമത്തിൽ വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഈ സസ്യത്തിന് ഓരില എന്ന പേര് വന്നത്. ശാലവൃക്ഷത്തിന്റെ ഇലപോലുള്ള ഇല ഉള്ളതുകൊണ്ട് ഈ സസ്യത്തെ സംസ്കൃതത്തിൽ ശാലപർണി എന്നും വിളിക്കുന്നു. കുറ്റിച്ചെടി ഗണത്തിൽപ്പെട്ട ഈ സസ്യത്തിന്റെ ശാഖകൾ പടർച്ചെടിപോലെ തോന്നിക്കുന്നതാണ്.

കുടുംബം - ഫാബേസീ

ശാസ്ത്രനാമം - ഡെസ്മോഡിയം ഗാൻജെറ്റിക്കം

കേരളത്തിലെ വനങ്ങളിലും പ്രാന്തപ്രദേശങ്ങളിലും നൈസർഗ്ഗീകമായി വളരുന്നു. പയറുപൂവിന്റെ ഘടനയ്ക്കു സമാനമായ ഇതിന്റെ പൂവിന് വയലറ്റോ, പിങ്ക് കലർന്ന വയലറ്റോ നിറമാണ്. 3-4 സെ.മി. നീളമുള്ളതും പരന്നതും ആണ് കായ്കൾ.

ധാരാളം ജൈവാംശമുള്ള വെട്ടുകൽ പ്രദേശത്തും ചെമ്മണ്ണിലും ഓരില സമൃദ്ധമായി വളരും. തെങ്ങിൻതോപ്പിൽ ഇടവിളയായോ, വീട്ടുവളപ്പിൽ അതിർത്തിയായോ നട്ടുവളർത്താം. കായിൽ നിന്ന് വിത്ത് ശേഖരിച്ച് മുളപ്പിച്ച് സസ്യങ്ങൾ നടുന്നു. 8-10 മാസംകൊണ്ട് വേര് പാകത്തിൽ വളർച്ചയെത്തും.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - വേര്

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ 25 ഗ്രാം വേര് 200 മില്ലി വെള്ളത്തിൽ കഷായം വറ്റിച്ച് 60 മില്ലി ആക്കി രാവിലേയും വൈകിട്ടും 25 മില്ലി വീതം പതിവായി കഴിക്കാമെങ്കിൽ ഹൃദ്രോഗം, സർവ്വാംഗവേദന, നീര് ഇവ ശമി

malankaralibrary.com

ക്കുന്നതാണ്. ഈ കഷായത്തിൽ അത്രതന്നെ പശുവിൻപാൽ ചേർത്ത് വീണ്ടും പാലിന്റെ അളവിൽ വറ്റിച്ച് മുകളിൽ പറഞ്ഞ മാത്രയിൽ കുടിക്കുന്നത് ഹൃദ്രോഗത്തിനും വേദനയ്ക്കും വളരെ ശ്രേഷ്ഠമെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു.

8. മൂവില

ദശംമൂലം എന്ന ഔഷധയോഗത്തിൽപ്പെടുന്ന ഒരു ബഹുവർഷ ഔഷധസസ്യം. സംസ്കൃതത്തിൽ പൃശ്നിപർണീ എന്നറിയപ്പെടുന്നു. കാസജ്വരം, ഹൃദ്രോഗം, വാതരക്തം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുന്ന പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ഔഷധസസ്യം.

കുടുംബം - ഫാബേസീ
ശാസ്ത്രനാമം - സ്യൂഡാർത്രിയ വിസിഡ

ഒരു കുറ്റിച്ചെടിപോലെയും ചിലപ്പോൾ പടർന്ന് വളരുന്നതുമായ ഈ ചെടിയുടെ ഇലയുടെ ക്രമീകരണരീതി കൊണ്ടാണ് മൂവില എന്ന പേരു വന്നത്. അഗ്രംകൂർത്ത് മദ്ധ്യഭാഗം വീതികൂടിയ പത്രങ്ങൾ ഇരുവശങ്ങളിലായും നടുവിലായും മൂന്നു പത്രങ്ങൾ ചേർന്ന് കാണും. നടുവിലുള്ള പത്രം പാർശ്വഭാഗ പത്രങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് വലുതായിരിക്കും. ചെടിയുടെ അഗ്രഭാഗത്തും പത്രകക്ഷത്തുനിന്നും പൂങ്കുല ഉണ്ടാകുന്നു. പരന്ന തവിട്ടുനിറമുള്ള കായകളിൽ രണ്ടോ നാലോ വിത്തുകൾ കാണുന്നു. യോജ്യമായ കാലാവസ്ഥയിൽ നല്ലതുപോലെ വളരുന്ന ഈ സസ്യം വീടുകളുടെ വേലിക്കരികിൽ നട്ടുവളർത്താവുന്നതാണ്. വിത്തിൽ നിന്നും ശാഖകളിൽ നിന്നും വേരുപൊട്ടിയും പുതിയ സസ്യങ്ങൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു. രണ്ടുമൂന്നു വർഷം കൊണ്ടു പൂർണ്ണ വളർച്ച എത്തുന്ന സസ്യത്തിന്റെ വേരു ശേഖരിക്കാവുന്നതാണ്.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - വേര്, സമൂലം

malankaralibrary.com

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ മൂവിലയും ഓരിലയും തുല്യമായി എടുത്ത് വിധിപ്രകാരം കഷായം വച്ച് അതിനുസമം പാൽ ചേർത്ത് വീണ്ടും വറ്റിച്ച് പാൽകകഷായമാക്കി കുടിച്ചാൽ ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ ശമിക്കും.

➢ മൂവില പാൽകഷായം വച്ച് കുടിച്ചാൽ രക്താർശസ്സ്, രക്തവാതം, ഇവ ശമിപ്പിക്കും. ശരീരത്തിന് ബലം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഈ കഷായം നല്ലതാണ്.

➢ അസ്ഥിയുടെ മുറിവ് ഉണങ്ങികിട്ടാൻ മൂവിലയുടെ വേര് അരച്ചോ പൊടിച്ചോ കഷായം വച്ച് മാംസരസത്തിൽ കലർത്തി പതിവായി കുടിച്ചാൽ മതി.

9. മുഞ്ഞ (ഹെഡെയ്ക് ട്രീ)

പ്രസിദ്ധമായ ദശമൂല ഗണത്തിൽപ്പെടുന്ന ഈ കുറ്റിച്ചെടി മൂന്നു മീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിൽ വളരുന്നു. ഇതിന്റെ വിളഞ്ഞ കമ്പുകൾ കൂട്ടി ഉരസി തീ ഉല്പാദിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നതുകൊണ്ട് സംസ്കൃതത്തിൽ ഇതിനെ അഗ്നിമന്ഥം എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. കേരളത്തിൽ19 ഇതിനെ കോഴിമുഞ്ഞ എന്നും വിളിക്കുന്നു.

കുടുംബം - വെർബിനേസീ

ശാസ്ത്രനാമം - ക്ലീറോഡെൻഡ്രം മൾട്ടിഫ്ളോറം

മഴക്കാലത്ത് കമ്പ് മുറിച്ച്വെച്ച് പുതയിട്ട് ചെടികൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കാം. തൊലി വെള്ള കലർന്ന മഞ്ഞനിറം. രണ്ടഗ്രവും കൂർത്ത് ദീർഘവൃത്താകാരത്തിലുള്ള ഇലകളുടെ രണ്ടുവശവും രോമാവൃതമാണ്.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - വേര്, ഇല, സമൂലം.

malankaralibrary.com

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ മുഞ്ഞയുടെ ഇല ഇട്ടു വെന്ത കഷായത്തിൽ അർശസു രോഗിയെ ദിവസവും കുറച്ചുസമയം ഇരുത്തിയാൽ അർശസ്സിനു ശമനം ഉണ്ടാകും.

➢ മുഞ്ഞവേരും ഉങ്ങിൻവേരും കൂടി ഗോമൂത്രത്തിൽ അരച്ച് പുരട്ടിയാൽ ഊരുസ്തംഭം എന്ന രോഗം ശമിക്കും.

➢ മുഞ്ഞ ഇല ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ് നീരെടുത്ത് ദിവസവും കുടിച്ചാൽ അതിസ്ഥൗല്യം ഇല്ലാതാകും.

➢ മൃഗങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന അതിസാരം, കൃമി ഇവയ്ക്ക് കോഴി മുഞ്ഞ നല്ലൊരു ഔഷധമാണ്.

➢ പ്രമേഹ രോഗത്തിന് ഇതിന്റെ വേര് വിധിപ്രകാരം കഷായം വെച്ച് കഴിച്ചാൽ ശമനം ഉണ്ടാകും.

"സസ്യജം മൃത്യുഞ്ജയം"

10. ഞെരിഞ്ഞിൽ

നിലംപറ്റി പടർന്ന് വളരുന്ന ഈ ഔഷധച്ചെടി ദശമൂലത്തിൽപ്പെടുന്നു. ഗോഷുര എന്ന് സംസ്കൃതത്തിലും ഗോഖ്റു എന്ന് ഇംഗ്ലീഷിലും ഇതിനെ അറിയപ്പെടുന്നു.

കുടുംബം - സൈഗോഫില്ലേസി

ശാസ്ത്രനാമം - ട്രിബുലസ് ടെറസ്ട്രിസ്

പിച്ഛകാരസംയുക്തമായ ഇലകൾ സമൂഹമായി വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്ന പത്രകങ്ങൾ നീണ്ടതും അൽപം തടിച്ചതും രോമാവൃതവും ആണ്. മഞ്ഞനിറത്തിലുള്ളതും കൂർത്ത മുള്ളുകളുള്ളതുമായ ഫലത്തിൽ ധാരാളം വിത്തുകൾ ഉണ്ട്.

malankaralibrary.com

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - ഫലം, സമൂലം

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ മൂത്രവസ്തിയിൽ കല്ലുണ്ടാകുന്ന രോഗത്തിൽ ഞെരിഞ്ഞിൽ കഷായം വെച്ച് അതിൽ പശുവിൻപാലും നെയ്യും ചേർത്ത് വിധി പ്രകാരം കാച്ചി സേവിച്ചാൽ ശമനം.

➢ ഞെരിഞ്ഞിൽ, അമുക്കുരത്തിൻ വേര് ഇവ സമമെടുത്ത് പൊടിച്ച് പൊടി മൂന്ന് ഗ്രാം വീതം തേനിൽ കഴിക്കുകയും പാൽ കുടിക്കുകയും ചെയ്താൽ ശരീരം വണ്ണിക്കും ശരീരബലം വർദ്ധിക്കും.

➢ ഞെരിഞ്ഞിലും എള്ളിന്റെ പൂവും സമമെടുത്ത് പൊടിച്ച് തേനിൽ കുഴച്ച് തലയിൽ വട്ടത്തിൽ മുടികൊഴിയുന്ന ഭാഗത്ത് തേച്ചാൽ മുടി വളരും.

ദശപുഷ്പം

1. പൂവാംകുറന്തൽ

ദശപുഷ്പ യോഗത്തിൽപ്പെടുന്ന ഒരു ഏക വർഷ ഔഷധി. സംസ്കൃതത്തിൽ സഹദേവീ എന്നും ഇംഗ്ലീഷിൽ ആഷ്കളേർഡ് ഫ്ളിബേൻ എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു.

കുടുംബം - ആസ്റ്റെറേസീ

ശാസ്ത്രനാമം - വെർണോണിയ സിനെറിയ

ഒരു ചെടിയിൽ തന്നെ പലവിധത്തിലുള്ള ഇലകൾ ഏകാന്തരക്രമത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നു. താഴെയുള്ള ഇലകൾ വലുതും മുകളിലുള്ളവ ചെറുതുമാണ്. അഗ്രഭാഗത്തു പലവർണ്ണത്തിലുള്ള പുഷ്പങ്ങൾ എല്ലായിപ്പോഴും കാണാം. അക്കീനുകളായ ഫലങ്ങൾ രോമാവൃതമാണ്. നാട്ടിൻ പുറങ്ങളിൽ സർവ്വസാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്നു.

malankaralibrary.com

അശുവായ ഈ ഔഷധസസ്യം ഔഷധഗുണത്തിൽ മികച്ചതാണ്. ശരീര താപം കുറയ്ക്കുന്നു, മൂത്രപ്രവാഹം സുഗമമാക്കുന്നു. നീര് വറ്റിക്കുന്നു. തേൾ വിഷം ശമിപ്പിക്കുന്നു. രക്ത ശുദ്ധി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - സമൂലം

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ പൂവാംകുറന്തൽ സമൂലം എടുത്ത് 8 ഇരട്ടി വെള്ളത്തിൽ കഷായം വെച്ച് നാലിലൊന്നാക്കി വറ്റിച്ച് 25 മില്ലി വീതം രാവിലെയും വൈകിട്ടും കുടിച്ചാൽ പനി ശമിക്കും. തേൾവിഷം, മൂത്ര തടസ്സം ഇവയും പതിവായി കുടിച്ചാൽ ശമിക്കും.

➢ പൂവാംകുറന്തൽ, തുമ്പപ്പൂവ്, തുളസിയില, കുരുമുളക്, പാവട്ടത്തളിര് ഈ മരുന്നുകൾ സമമെടുത്ത് അരച്ച് ഗുളികകളാക്കി തണലത്ത് വെച്ചുണക്കി ഉപയോഗിച്ചാൽ കുട്ടികൾക്കുള്ള സർവ്വ പനിയും ശമിക്കും.

➢ ചെങ്കണ്ണിന് പൂവാം കുറുന്തലും ചന്ദനവും പാലിൽ ചതച്ചിട്ട് ആ പാൽ അരിച്ചെടുത്ത് കണ്ണിൽ ഒഴിക്കുകയോ ഇതിലെ ഇല ചതച്ചെടുത്ത് മുലപ്പാലിലോ പശുവിൻപാലിലോ ഇട്ട് ആപാൽ അരിച്ചെടുത്ത് കണ്ണിൽ ഇറ്റിക്കുകയോ ചെയ്യുക.

2. മുയൽച്ചെവിയൻ

ദശപുഷ്പത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന ഏകവർഷ ഔഷധസസ്യം. മുയലിന്റെ ചെവിയോടു സാദൃശ്യമുള്ള ഇലകൾ കാണുന്നതിനാലാണ് മുയൽച്ചെവിയൻ എന്ന് ഈ സസ്യത്തെ വിളിക്കുന്നത്. സംസ്കൃതത്തിൽ ശശശ്രുതി എന്നറിയപ്പെടുന്നു. എലിച്ചെവിയൻ, എഴുതാനിപച്ച, നാരായണപ്പച്ച എന്നീ പേരുകളിലും അറിയപ്പെടുന്നുണ്ട്.

malankaralibrary.com

നീലലോഹിത വർണ്ണത്തിലോ, ചുവപ്പ് നിറത്തിലോ ഉള്ള പുഷ്പങ്ങൾ സസ്യാഗ്രത്തിൽ കാണുന്നു. ആൺപൂക്കളും, പെൺപൂക്കളും വെവ്വേറെ ചെടികളിലായിട്ടാണ് കാണുന്നത്.

ഒരു പാഴ്ച്ചെടിയായി വളരുന്ന ഈ സസ്യത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും ഔഷധയോഗ്യമാണ്.

ചെടിയുടെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും പച്ചയായെടുത്ത് ഇടിച്ച് പിഴിഞ്ഞ് സ്വരസം 1/2 ഔൺസ് വീതം മൂന്ന് ദിവസം തുടർച്ചയായി കുടിച്ചാൽ ഉദരകൃമി ശമിക്കുമെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു.

സമൂലം ഇടിച്ച് പിഴിഞ്ഞ് സ്വരസം 5 മില്ലി മുതൽ 10 മില്ലി വരെ ദിവസവും രണ്ട്നേരം കഴിച്ചാൽ ജ്വരരോഗം ശമിക്കും.

ഇലകൾ കഴുകിപ്പിഴിഞ്ഞ നീര് കരടില്ലാതെ അരിച്ചെടുത്ത് കണ്ണിലൊഴിച്ച് നിർത്താമെങ്കിൽ കണ്ണിന്റെ പല അസുഖങ്ങൾ മുറുകയും കണ്ണിന് കുളിർമ്മ അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

രക്താർശ്ശസ്, വ്രണം, ടോൺസിലൈറ്റസ് എന്നീ രോഗങ്ങൾക്കും വിധിപ്രകാരം ഉപയോഗിച്ചാൽ ശമനം ഉണ്ടാകും.

3. മുക്കുറ്റി

തണലും ഈർപ്പവും ഉള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ കണ്ടുവരുന്ന ഈ സസ്യം ദശപുഷ്പങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. മുറിവ് ഉണക്കാനുള്ള സവിശേഷ ശക്തി ഈ ചെടിക്കുണ്ട്. സമങ്ഗ എന്ന് സംസ്കൃതനാമം.

കുടുംബം - ജെറാനിയേസീ

ശാസ്ത്രനാമം - ബയോഫിറ്റം സെൻസിറ്റൈവം.

10-25 സെ.മീ. ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഒരു ബഹുവർഷ ഔഷധി. ഉയരം കുറഞ്ഞ തണ്ടിന്റെ അഗ്രത്തുനിന്നും ചുറ്റും കൂട്ടമായി ഇലകൾ വ്യന്യസിച്ചിരിക്കുന്നു. സമ്മുഖമായി വ്യന്യസി

malankaralibrary.com

ച്ചിരിക്കുന്ന പത്രങ്ങളിൽ താഴെയുള്ളതു ചെറുതും മുകളിലുള്ളതു വലുതും ആണ്. പൂങ്കുല നീളമുള്ളതും അഗ്രഭാഗത്ത് മഞ്ഞനിറത്തിലുള്ള പുഷ്പങ്ങളും കാണാം. ഫലം അനവധി വിത്തുകൾ അടങ്ങിയ കാപ്സൂൾ ആണ്.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം – സമൂലം.

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ മുക്കുറ്റിയുടെ ഇല അരച്ച് മോരിൽ കലക്കി കുടിച്ചാൽ വയറിളക്കം ശമിക്കും.

➢ മുക്കുറ്റിയുടെ വിത്ത് അരച്ച് വ്രണത്തിൽ പുരട്ടിയാൽ വ്രണം എളുപ്പം ഉണങ്ങും.

➢ മുക്കുറ്റി സമൂലമെടുത്ത് അരച്ച് തേൻ ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ ചുമ. കഫക്കെട്ട്, പാർശ്വ ശൂല ഇവയ്ക്ക് ശമനം.

➢ പ്രസവാനന്തരം ഗർഭപാത്രം ശുദ്ധിയാക്കുന്നതിന് ഇതിന്റെ ഇല ശർക്കര ചേർത്ത് കുറുക്കി കഴിക്കാം.

4. കറുക (ബർമുഡാഗ്രാസ്സ്)

സർവ്വ സാധാരണയായി കാണുന്ന ഒരു പുൽച്ചെടിയാണ് കറുക. ദശപുഷ്പത്തിൽപ്പെടുന്ന ഈ ഔഷധപ്പുല്ലിന്റെ ഗുണഗണങ്ങൾ അറിയുമ്പോൾ ചാർവാകൻ എന്ന ഭാരതീയ ദാർശനികനെ നമുക്ക് ഓർക്കേണ്ടിവരും. ഔഷധമൂല്യങ്ങളില്ലാത്ത ഒരു പുൽക്കൊടിയും നമുക്കു ചുറ്റുമില്ല എന്നാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭിപ്രായം.

കുടുംബം – പോയേസീ

ശാസ്ത്രനാമം – സൈനോഡോൺ സാക്ടൈലോൺ

malankaralibrary.com

വെള്ള കറുകയെന്നും നീല കറുകയെന്നും തണ്ടിന്റെ നിറ വ്യത്യാസ അടിസ്ഥാനമാക്കി രണ്ടായി തരംതിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. തറയിൽ പരന്നു കിളിച്ചു കിടക്കുന്നതു കണ്ടാൽ പരവതാനി വിരിച്ചതുപോലെ തോന്നും. പുൽത്തകിടി ഉണ്ടാക്കാൻ ഇതാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. നേർത്ത തണ്ടുകളിൽ ഇടവിട്ടിടവിട്ടുള്ള പർവ്വസന്ധികളിൽ നിന്ന് കീഴോട്ട് വേരുകളും മുകളിലേക്ക് ഇലകളും വളരുന്നു. പച്ചയോ ഇളംപച്ചയോ ആയ പൂവുകളും അതിസൂക്ഷ്മങ്ങളായ ഫലങ്ങളും കാണാം.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - സമൂലം.

ഔഷധ ഉപയോഗം

➤ കറുകപ്പുല്ല് സമൂലമെടുത്ത് കഴുകി ഉണക്കിപൊടിച്ച് നസ്യം ചെയ്താൽ മൂക്കിൽകൂടി രക്തം പോകുന്ന രോഗത്തിന് ശമനം.

➤ മുറിവുകളിൽ നിന്ന് രക്തം സ്രവിക്കുമ്പോൾ കറുക അരച്ചു വച്ചുകെട്ടിയാൽ ഉടൻ രക്തസ്രാവം ശമിക്കും.

➤ രക്തസ്രാവം അധികമുള്ള അർശസ്സിന് കറുക അരച്ചു പാലിൽ കാച്ചികുടിച്ചാൽ ശമനം.

➤ കറുകയുടെ പച്ചനീര് 10 മില്ലി വീതം രാവിലെയും വൈകിട്ടും പതിവായി കുടിച്ചാൽ നാഡികൾക്ക് ബലം ഉണ്ടാകും.

➤ പ്രമേഹമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന വ്രണങ്ങൾക്ക് തുമ്പപ്പൂവും എള്ളും കറുകയും പശുവിൻപാലിൽ അരച്ച് വെണ്ണ ചേർത്ത് ബാഹ്യലേപനമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ വേദനരഹിതമായി പ്രമേഹ പീഡകൾ ശമിക്കും.

5. കയ്യോന്നി

സംസ്കൃതത്തിൽ കേശ രാജഃ എന്നറിയപ്പെടുന്നു. പേരിൽ നിന്ന് തന്നെ കേശവർദ്ധകൗഷധമാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിയാം. ദശ

malankaralibrary.com

പുഷ്പത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന ഈ സസ്യം ഈർപ്പമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ സർവ്വ സാധാരണം.

കുടുംബം - ആസ്റ്ററേസീ

ശാസ്ത്രനാമം - എക്ലിപ്റ്റ ആൽബ

ഏകവർഷി ഔഷധി. വെളുത്തരോമങ്ങൾ നിറഞ്ഞതും വളരെ മൃദുവുമായ തണ്ടുകൾ. അഗ്രങ്ങൾ കൂർത്ത ദീർഘപത്രങ്ങൾ. പൂക്കൾ വെള്ള, പീത, നീല എന്നീ നിറങ്ങളിൽ കാണുന്നു. പൂക്കളുടെ ഈ നിറ വ്യത്യാസം അനുസരിച്ചു മൂന്നു തരം കയ്യോന്നി ഉണ്ട്.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - സമൂലം.

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ കയ്യോന്നി സമൂലം അരച്ചു പിഴിഞ്ഞ് നീര് 5 മില്ലി വീതം രാവിലെയും ഉച്ചയ്ക്കും വൈകിട്ടും പതിവായി കുടിക്കാമെങ്കിൽ യകൃത്ത്, പ്ലീഹ എന്നീ അവയവങ്ങൾക്കുള്ള വീക്കം ശമിക്കും. ദഹനം വർദ്ധിക്കും, മഞ്ഞപ്പിത്തം, നിശാന്ധത എന്നീ രോഗങ്ങൾ ശമിക്കും.

➢ കയ്യോന്നി ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ നീരിൽ കയ്യോന്നി അരച്ച് കൽക്കമായി ചേർത്ത് എള്ളെണ്ണയിൽ വിധിപ്രകാരം കാച്ചി അരിച്ചെടുത്ത് എണ്ണ പതിവായി തലയിൽ പുരട്ടിയാൽ ശിരോവേദന, മുടികൊഴിച്ചിൽ, കാഴ്ചക്കുറവ് എന്നിവയ്ക്ക് ശമനം.

➢ ഉദര കൃമിക്ക് കയ്യോന്നി നീര് ആവണക്കെണ്ണയിൽ രാവിലെ ഒന്നിടവിട്ട് വിധിപ്രകാരം കഴിച്ചാൽ ശമനം.

"അത്താഴമുണ്ടാൽ അരക്കാതം നടക്കണം"

malankaralibrary.com

6. നിലപ്പന

നമ്മുടെ നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ സാധാരണ കാണുന്ന ഒരു ബഹുവർഷ ഔഷധി. പനവൃക്ഷത്തിന് സദൃശമായ ഇലയുള്ളതുകൊണ്ടാണ് നിലപ്പന എന്ന പേര് ഇതിനു ലഭിച്ചത്. ദശപുഷ്പത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന ഈ ചെടി ഒരു വാജീകരണൗഷധമായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.

കുടുംബം - ഹൈപോക്സിഡേസീ

ശാസ്ത്രനാമം - കൂർക്കൂലിഗോ ഓർക്കിയോയിഡെസ്

സംസ്കൃതത്തിൽ താലമൂലി, താലപത്രികാ തുടങ്ങിയ പേരുകളിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. മൂലകാണ്ഡം കിഴങ്ങുപോലെ തടിച്ചതും വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതും ആണ്. പനയിലയ്ക്ക് സദൃശമായ ഇതിന്റെ ഇലകൾ മണ്ണിൽ തൊട്ടുകിടക്കും. മഞ്ഞ നിറത്തിലുള്ള പുഷ്പങ്ങൾ ഇലകളുടെ കക്ഷങ്ങളിൽ നിന്ന് ഉണ്ടാകുന്നു. ക്യാപ്സ്യൂൾ രൂപത്തിൽ ഉള്ള കായ്കളിൽ കറുത്തു തിളങ്ങുന്ന വിത്തുകൾ ഉണ്ട്. ഏതു പ്രതികൂല സാഹചര്യത്തിലും വളരാനുള്ള ഘടനയാണിതിനുള്ളത്.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - മൂലകാണ്ഡം

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ വേര് ഉണക്കിപൊടിച്ച് പൊടി 3-6 ഗ്രാം വരെ തേനിൽ ചേർത്തോ പാലിൽ കലക്കിയോ ദിവസം രണ്ടുനേരം വീതം ഉപയോഗിച്ചാൽ സ്ത്രീകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വെള്ളപോക്ക്, മൂത്രച്ചുടിച്ചിൽ, പുരുഷന്മാരിലുണ്ടാകുന്ന ലൈംഗിക ദൗർബല്യം ഇവ മാറികിട്ടും.

➢ നിലപ്പനയില കഷായം ചുമയ്ക്ക് പ്രതിവിധിയാണ്.

malankaralibrary.com

➢ ഇല വേപ്പെണ്ണ ചേർത്ത് ചതച്ചരച്ച് നീരും വേദനയും ഉള്ള ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ തേച്ചു പിടിപ്പിച്ചാൽ നീരും വേദനയും ശമിക്കും.

➢ മുസലിഖദിരാദി കഷായത്തിൽ നിലപ്പനയാണ് പ്രധാനം. ഇത് സ്ത്രീകൾക്ക് ഉത്തമം.

➢ മൂലകാണ്ഡം പച്ചക്കരെച്ച് 3-6 ഗ്രാം വരെ പാലിൽ കലക്കി ദിവസം രണ്ടുനേരം വീതം ഏഴു ദിവസം പതിവായി കഴിച്ചാൽ മഞ്ഞപ്പിത്തം ശമിക്കും.

7. വിഷ്ണുക്രാന്തി

സംസ്കൃതത്തിൽ വിഷ്ണുക്രാന്തി എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. ദശപുഷ്പങ്ങളിൽപ്പെട്ട തൃണസദൃശമായ ബഹുവർഷ ഔഷധി. നിലത്ത് പടർന്ന് വളരുന്നു.

കുടുംബം - കൺവോൾവുലേസീ

ശാസ്ത്രനാമം - ഇവോൾവുലസ് അൾസിനോയിഡെസ്

വ്യക്തമായ കാണ്ഡമില്ലാത്ത ഈ സസ്യത്തിലെ ദാരുശ മൂല കാണ്ഡത്തിൽ നിന്ന് ധാരാളം ശാഖകൾ ഉണ്ടായി മണ്ണിൽ പടർന്നു വളരുന്നു. ശാഖകളിൽ നിന്ന് വേരുകൾ ഉണ്ടാകുന്നില്ല. ഇലകൾ ചെറുതും ഒന്നിടവിട്ട് ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നതും അണ്ഡാകൃതിയിലോ വൃത്താകൃതിയിലോ ഉള്ളതുമാണ്. പുഷ്പങ്ങൾക്ക് നീലനിറം ഫലം ഉരുണ്ടത്, വിത്തുകൾ തവിട്ടുനിറം.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - സമൂലം

ഔഷധ ഗുണം

➢ ബുദ്ധിശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും, ജ്വരം കുറയ്ക്കും, സന്താനോല്പാദനശേഷി വർദ്ധിക്കും കേശവർദ്ധനയ്ക്കും ഉത്തമം.

malankaralibrary.com

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ 25 ഗ്രാം വിഷ്ണുക്രാന്തി സമൂലം 200 മില്ലി വെള്ളത്തിൽ കഷായംവച്ച് 50 മില്ലി ആക്കി വറ്റിച്ച് 25 മില്ലി വീതം രാവിലെയും വൈകിട്ടും 7 ദിവസം തുടർച്ചയായി കഴിച്ചാൽ പനികുറയും.

➢ വിഷ്ണുക്രാന്തി സമൂലം ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ് നീര് 5-10 മില്ലി വരെ എടുത്ത് നെയ്യ് ചേർത്ത് ദിവസം രണ്ടുനേരം പതിവായി കഴിച്ചാൽ ബുദ്ധിമാന്ദ്യം, ഓർമ്മക്കുറവ്, തലച്ചോറിന്റെ എല്ലാ അസുഖങ്ങൾക്കും ശമനം.

"വിടാജ്വരത്തിന് വിഷ്ണുക്രാന്തി"

8. ചെറൂള (കല്ലുരുക്കി)

മൂത്രാശയ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഈ സസ്യം ദശപുഷ്പത്തിലെ ഒരിനമാണ്. സംസ്കൃതത്തിൽ ഭദ്രികാ എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ കള യായി വളരുന്ന ഈ സസ്യം സർവ്വസാധാരണം.

കുടുംബം - അമരാന്തേസീ

ശാസ്ത്രനാമം - ഏർവ ലനേറ്റ

അരമീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിൽ നിവർന്നോ, പടർന്നോ വള രുന്നു. ഇലകൾ ചെറുതും അഗ്രം കൂർത്തതും ഇടവിട്ടിടവിട്ടും കാണപ്പെടുന്നു. പച്ചകലർന്ന വെള്ളനിറത്തിലുള്ള പൂക്കൾ. ഗോളാകൃതിയിൽ പച്ച നിറത്തിലുള്ള ഫലം. വൃത്താകൃതിയിൽ ഒറ്റവിത്ത് കാണുന്നു.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - ഇല, സമൂലം.

ഔഷധ ഉപയോഗം

malankaralibrary.com

➢ ചെറൂള സമൂലമെടുത്ത് കഷായം വച്ച് 30 മില്ലി വീതം രാവിലെയും വൈകിട്ടും കുടിച്ചാൽ മൂത്രത്തിലെ കല്ല് ഇല്ലാതാകും.

➢ മഞ്ഞൾ, തേറ്റാമ്പരൽ, പൊൻകുരണ്ടി, ചെറൂള ഇവ സമം അളവിൽ കഷായം വച്ചുകുടിച്ചാൽ പ്രമേഹത്തിന് ശമനം.

➢ ചെറൂള സമൂലമെടുത്ത് കഷായം വച്ച് ആ കഷായത്തിൽ പാൽ ചേർത്ത് ചേർത്ത പാലിന്റെ അളവാകുന്നതുവരെ വറ്റിച്ച് അരിച്ചെടുത്ത് 60 മില്ലി രാവിലെയും വൈകിട്ടും 7 മാസം കഴിഞ്ഞ ഗർഭിണികൾ കുടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

9. ഉഴിഞ്ഞ - ബല്ലൂൺ വൈൻ

കേരളത്തിൽ എല്ലായിടങ്ങളിലും കണ്ടുവരുന്ന ഒരു വള്ളി സസ്യമാണ് ഉഴിഞ്ഞ. ദശപുഷ്പത്തിൽപ്പെടുന്നു. ഉഴിഞ്ഞയിൽ എല്ലായിപ്പോഴും പുഷ്പങ്ങൾ കാണാം. സംസ്കൃതത്തിൽ കർണ സ്ഫോടാ എന്നാണ് വിളിക്കുന്നത്.

കുടുംബം - സാപിൻഡേസീ

ശാസ്ത്രനാമം - കാർഡിയോ സ്പെർമം ഹലികാകാബം

ഇളം കമ്പിൽ കാണുന്ന കൊളുത്തുകളുടെ സഹായത്താൽ പടർന്നു വളരുന്നു. ഇരുവശങ്ങളിലും ഉള്ള ഇലയുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ നീണ്ട ഇലയുള്ള സംയുക്ത പത്രങ്ങളാണ് ഈ സസ്യത്തിനുള്ളത്. ഇലയുടെ അരിക് ദന്തുരമാണ്. പൂങ്കുല നീണ്ടതും അഗ്രങ്ങളിൽ പച്ചകടന്നു വെള്ളനിറത്തോടുകൂടി ഏതാനും പുഷ്പങ്ങളും കാണാം. പുഷ്പങ്ങളുടെ താഴെ സ്പ്രിംഗ്പോലുള്ള ഒരു ജോഡി കൊളുത്തുകൾ ഉണ്ട്.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - സമൂലം, ഇല, വിത്ത്, വേര്

ഔഷധ ഉപയോഗം

malankaralibrary.com

➢ ഉഴിഞ്ഞ സമൂലം എടുത്ത് കഷായം വച്ച് 30 മില്ലി വീതം രണ്ടു പ്രാവശ്യം മൂന്നു ദിവസം കുടിച്ചാൽ വയറുവേദന, മലബന്ധം ഇവയ്ക്കു ശമനം.

➢ വൃഷണവീക്കത്തിന് ഉഴിഞ്ഞയുടെ ഇല അരച്ച് ലേപനം ചെയ്യുക.

➢ ഉഴിഞ്ഞയുടെ ഇല വെള്ളത്തിലിട്ട് ഞെരടി ആ വെള്ളം കൊണ്ട് തലകഴുകിയാൽ മുടി ശുദ്ധമാകും. മുടി വളരുന്നതിനുള്ള എണ്ണ കാച്ചാനും ഉഴിഞ്ഞ ഇലയുടെ നീര് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

➢ ആർത്തവ തടസ്സം ഇല്ലാതാക്കാൻ ഇല വറുത്തരച്ച് കുഴമ്പാക്കി അടിവയറിൽ പുരട്ടിയാൽ മതി.

10. തിരുതാളി

ദശപുഷ്പത്തിൽപ്പെടുന്ന ഒരു ഔഷധ സസ്യം. ഹൃദയത്തിന്റെ ആകൃതിയിൽ ഇലകളോടുകൂടിയതും പടർന്ന് വളരുന്നതുമായ ഒരു ബഹു വർഷ ഔഷധി. കേരളത്തിൽ പാതയോരങ്ങളിൽപോലും കണ്ടിരുന്നത് ഇപ്പോൾ നശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

കുടുംബം - കോൺവോൾവിലാസിയേ

ശാസ്ത്രനാമം - ഐപ്പോഹോയി സെപിയാറൈ

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - സമൂലം

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ സ്ത്രീകൾക്കുണ്ടാകുന്ന വന്ധ്യതയും ഗർഭപാത്രസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്കും അത്യുത്തമം.

➢ തിരുതാളി, കൽപകവും കഷായവും ആയി ചേർത്ത നെയ്യ് പതിവായി കഴിച്ചാൽ വന്ധ്യത മാറും.

malankaralibrary.com

➢ വേര് പാൽകഷായം വെച്ച് കഴിച്ചാൽ കായബലവും ധാതു പുഷ്ടിയും ഉണ്ടാകും.

"ഭക്ഷണം ശരീരത്തിന്

പൂക്കൾ ആത്മാവിന്"

നാല്പാമരം

65 ഇനം ആൽവൃക്ഷങ്ങൾ ഉള്ളതിൽ നാല് ആൽവൃക്ഷങ്ങൾ ചേർന്നതാണ് നാല്പാമരം എന്ന ആയുർവേദയോഗം. ഈ യോഗത്തിൽ അരയാൽ, പേരാൽ, അത്തി, ഇത്തി എന്നീ വൃക്ഷങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു. നമ്മുടെ സംസ്ക്കാരത്തോട് ആൽ വൃക്ഷങ്ങൾക്കുള്ള ബന്ധം പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ല.

1. അരയാൽ - സേക്രഡ് ഫിഗ്

സംസ്കൃതത്തിൽ അശ്വത്ഥ, ബോധിദ്രുമ തുടങ്ങിയ പേരുകളിൽ അറിയപ്പെടുന്നു.

കുടുംബം - ആർട്ടിക്കേസി

ശാസ്ത്രനാമം - ഫൈക്കസ് റിലിജിയോസ

30 മീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിൽ അനേകം ശാഖോപശാഖകളോടു കൂടി വളർന്ന് പന്തലിച്ച് കിടക്കുന്ന ഈ വൃക്ഷം ഇലകൊഴിയും ഗണത്തിൽപ്പെടുന്നു. ഹൃദയാകാരത്തിലുള്ള ഇലകൾ അഗ്രം നീണ്ട് കൂർത്തതും സാമാന്യം നീളമുള്ളതുമാണ്. പുഷ്പങ്ങൾ പത്രകക്ഷത്തിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്നു.

2. പേരാൽ - ബനിയൻ ട്രീ

സംസ്കൃതത്തിൽ വട എന്നപേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നു.

ശാസ്ത്രനാമം - ഫൈക്കസ് ബംഗാളെൻസിസ്

malankaralibrary.com

പടർന്നു പന്തിലിച്ചു വളരുന്ന ഈ വൃക്ഷത്തിന്റെ ശാഖോപശാഖകളിൽ നിന്ന് ധാരാളം വായവവേരുകൾ താഴോട്ടു വളരുകയും അവ കാലക്രമത്തിൽ മണ്ണിൽ ഉറച്ച ശാഖകളെ താങ്ങി നിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. അരയാലിനെ അപേക്ഷിച്ച് ഇതിന്റെ ഇല പ്ലാവിലപോലെ കാണപ്പെടുന്നു. പൂക്കൾ പത്രകക്ഷത്തോടു പറ്റിച്ചേർന്നതും ഫലം ചെറുതും ഉരുണ്ടതുമാണ്.

3. അത്തി- കൺട്രി ഫിഗ്

സംസ്കൃതത്തിൽ ഉദുംബരഃ എന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന ഇതിന്റെ

കുടുംബം - ആർട്ടിക്കേസി

ശാസ്ത്രനാമം - ഫൈക്കസ് ഗ്ലോമെറേറ്റ

മറ്റ് ആൽവൃക്ഷങ്ങളെപ്പോലെ കൂടുതൽ വായവ വേരുകളില്ല. വേരുകൾ നീളം കുറഞ്ഞതും നേർത്തതും ആണ്. ഇലകൾക്കു ഏകദേശം മാവിലയുടെ വലിപ്പം. പുഷ്പമഞ്ചരികൾ നീണ്ട കുലകളായി കാണുന്നു. ഗോളാകൃതിയിലുള്ള ഫലങ്ങൾ കുലകളായി കാണപ്പെടുന്നു. പാകമായ ഫലങ്ങൾക്ക് ചുവപ്പു നിറവും മധുരവും ഉണ്ട്.

4. ഇത്തി

സംസ്കൃതത്തിൽ പ്ളക്ഷ എന്നറിയപ്പെടുന്നു.

കുടുംബം - ആർട്ടിക്കേസി

ശാസ്ത്രനാമം - ഫൈക്കസ് ഗിബോസ

പല വലുപ്പത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഈ മരത്തിന്റെ ഇലകൾ കട്ടിയുള്ളതും ഇരുണ്ട പച്ചനിറത്തോടികൂടിയതും മാവിലയോളം വീതിയുള്ളതുമാണ്. ഇരുണ്ട ചെറിയഫലങ്ങൾ പഴുക്കുമ്പോൾ ഇളം മഞ്ഞ നിറം. ഈ നാല് ആൽമരത്തിലെല്ലാം പാൽ

malankaralibrary.com

പോലുള്ള കറയുണ്ട്. മരത്തൊലി ഔഷധവീര്യമുള്ളതാണ്.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം – തൊലി, പൂമൊട്ട്, പൂവ്, കായ്

ഔഷധ ഉപയോഗം

- പേരാലിന്റെ വെളുത്ത കറയും ഫലവും കൂടി അരച്ച് ഉള്ളം കാലിൽ വെണ്ടുകീറുന്ന ഭാഗത്ത് തേച്ചാൽ ആ അസുഖം ഭേദമാകും
- അത്തി, ഇത്തി, അരയാൽ, പേരാൽ, കല്ലാൽ (പഞ്ചവൽക്കലം) ഇവയുടെ തൊലിയും പാമ്പോറ്റിതൊലിയും ചേർത്ത് കഷായം വച്ചു കുടിച്ചാൽ ആർത്തവസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ ശമിക്കും.
- പഞ്ചവൽക്കലം കൊണ്ടുള്ള കഷായം കുടിക്കുകയും ധാരകൊള്ളുകയും ചെയ്താൽ മണ്ഡലിപാമ്പ് കടിച്ചുണ്ടാകുന്ന വിഷവും അതിന്റെ പ്രധാനലക്ഷണമായ രോമകൂപങ്ങളിൽകൂടിയും വായിൽകൂടിയും മൂക്കിൽകൂടിയും രക്തംമൊലിക്കുന്ന സ്വഭാവം വളരെ വേഗം ശമിക്കും.
- ഇത്തി ഒഴിച്ച് മറ്റ് നാല് വൽക്കലവും ചേർത്ത് കഷായം വച്ച് ആ കഷായത്തിൽ വ്രണം കഴുകുകയും ഇത്തിതൊലി ഉണക്കി പൊടിച്ച ചൂർണ്ണം വ്രണത്തിൽ വിതറുകയും ചെയ്താൽ വ്രണം എളുപ്പം ശുദ്ധമാവുകയും കരിയുകയും ചെയ്യും.

ത്രിഗന്ധ

1. ചന്ദനം

സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുവാനായി ഈ വൃക്ഷത്തിന്റെ പലഭാഗങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

കുടുംബം – സന്റാലേസിയേ

ശാസ്ത്രനാമം – സന്റാലം ആൽബം

malankaralibrary.com

ഔഷധ ഉപയോഗങ്ങൾ

➢ തടിയും വേരും ഔഷധയോഗ്യമാണ്.

➢ ശരീരത്തിന് തണുപ്പും കുളിർമയും ഉന്മേഷവും നൽകുന്നു. രക്തം ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു.

➢ ദിവസവും രണ്ട് നേരം വീതം ഒരാഴ്ച വെള്ളചന്ദനം അരച്ച് പാലിൽ കലക്കി കഴിച്ചാൽ രക്തം കലർന്നമൂത്രം, മൂത്രചുടിച്ചിൽ, മൂത്രം തുള്ളിയായി പോകുക, മൂത്രത്തിൽ പഴുപ്പ് എന്നീ അസുഖങ്ങൾക്ക് ശമനം.

2. രക്തചന്ദനം

കുടുംബം - ഫാബേസിയേ

ശാസ്ത്രനാമം - സ്റ്റിറോകാർപ്പസ് സന്റാലെനസ്

ഔഷധസസ്യമാണ് രക്തചന്ദനം. കരിവേങ്ങ, ചെഞ്ചന്ദനം എന്നെല്ലാം അറിയപ്പെടുന്നു.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - കാതൽ

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ മാറ്റാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഇത് ഒരു സൗന്ദര്യവർദ്ധക വസ്തുവായും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

➢ മുഖക്കുരു, മുഖത്തെ പാടുകൾ എന്നിവ മാറ്റാൻ രക്തചന്ദനം, പനിനീരിൽ അരച്ചു പുരട്ടാറുണ്ട്.

3. അകിൽ (ഈഗിൾ വുഡ്)

സംസ്കൃതത്തിൽ അഗരു, കൃമിജം തുടങ്ങിയ പേരുകളിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ഒരു സുഗന്ധദ്രവ്യം. ആയുർവേദത്തിൽ ത്രിഗന്ധയുടെ കൂട്ടത്തിലുള്ള നിത്യഹരിതവൃക്ഷം. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ

malankaralibrary.com

വളരുന്നതും കമ്പോളത്തിൽ കിട്ടുന്നതുമായ അകിൽ വെള്ള അകിൽ ആണ്.

കുടുംബം - തൈമിലിയേസി

ശാസ്ത്രനാമം - ഡൈസോക്സൈലം മലബാറിക്കം

ഇരുപത് മീറ്ററോളം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഈ വൃക്ഷത്തിന്റെ തൊലി ധൂസരനിറത്തോടും നേർത്തതുമാണ്. തടി മൃദുവും, നിരപ്പുള്ളതും, കട്ടികുറഞ്ഞതുമാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള അകിൽ മരത്തിന്റെ ചില ശാഖകളിൽ മാത്രമായോ, മരത്തിൽ മുഴുവനുമായോ ഒരു തരം ഫംഗസ് പടർന്ന് പിടിച്ച് കാലക്രമത്തിൽ മരം മണമുള്ളതും കട്ടിയുള്ളതുമായി തീരുന്നു. മരത്തിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള തൈലത്തിന്റെ ഗുണം കൊണ്ട് തടി കത്തിച്ചാൽ നല്ല സുഗന്ധം ഉണ്ടാകും.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - തടി, എണ്ണ

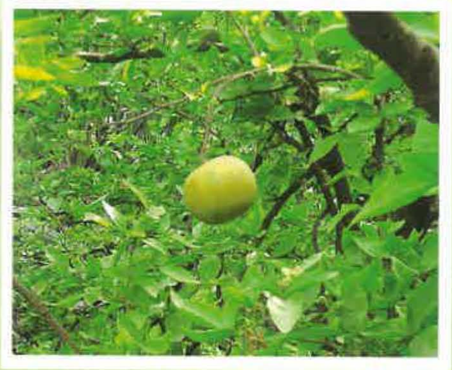
ഔഷധ ഉപയോഗം

- ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷം വ്രണങ്ങളിൽ അകിലിന്റെ പുക കൊള്ളിക്കുന്നത് വേദനശമിക്കുന്നതിനും അണുനാശത്തിനും നല്ലതാണ്.
- അകിലെണ്ണ പുരട്ടിയാൽ വേദനയും നീരും കുറയും
- അകിൽ നല്ലതുപോലെ പൊടിച്ച് തേനിൽ കുഴച്ച് പലതവണ നക്കി തിന്നാൽ ഇക്കിൾ ശമിക്കും.
- ചർമ്മ രോഗങ്ങളുടെ ശമനത്തിന് അകിലെണ്ണ നല്ലതാണ്.

malankaralibrary.com

ദശമൂലം

കുമ്പിൾ



കൂവളം

പാതിരി

malankaralibrary.com

പലകപ്പയ്യാനി

കണ്ടകാരിചുണ്ട

ചെറുചുണ്ട

malankaralibrary.com

ഓരില

മൂവില

മുഞ്ഞ

malankaralibrary.com

ഞെരിഞ്ഞിൽ

ദശപുഷ്പം

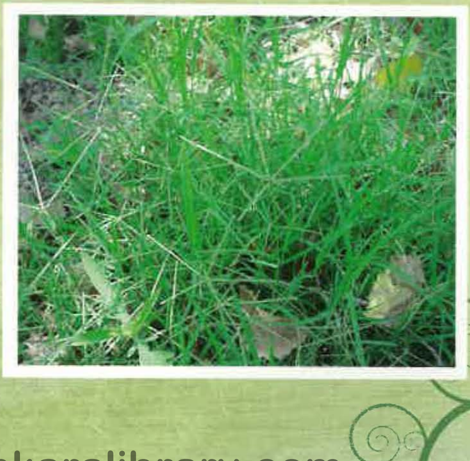
പൂവാംകുറുന്തൽ

malankaralibrary.com

മുയൽച്ചെവിയൻ

മുക്കുറ്റി

കറുക



malankaralibrary.com

കയ്യോന്നി

നിലപ്പന

വിഷ്ണുക്രാന്തി

malankaralibrary.com

ചെറുള

ഉഴിഞ്ഞ

തിരുതാളി

malankaralibrary.com

നാല്പാമരം

അരയാൽ

പേരാൽ

അത്തി

ഇത്തി

malankaralibrary.com

ത്രിഗന്ധ

ചന്ദനം

രക്തചന്ദനം

അകിൽ

malankaralibrary.com

ത്രിഫല

കടുക്ക

നെല്ലിക്ക

താന്നിക്ക

malankaralibrary.com

ത്രികടു

ഇഞ്ചി

കുരുമുളക്

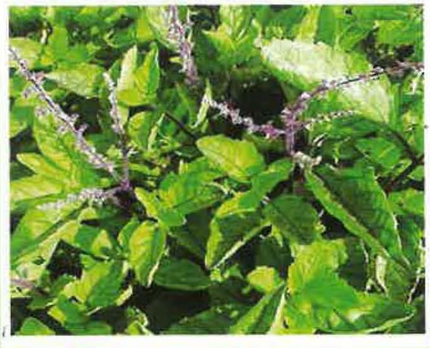
തിപ്പലി

malankaralibrary.com

മറ്റ് ഔഷധസസ്യങ്ങൾ

രാമച്ചം

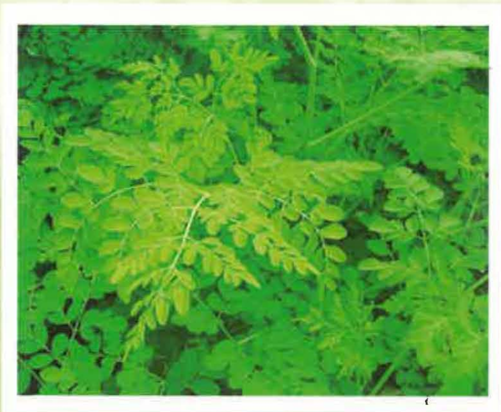
തുളസി



വേങ്ങ

malankaralibrary.com

ഞാവൽ



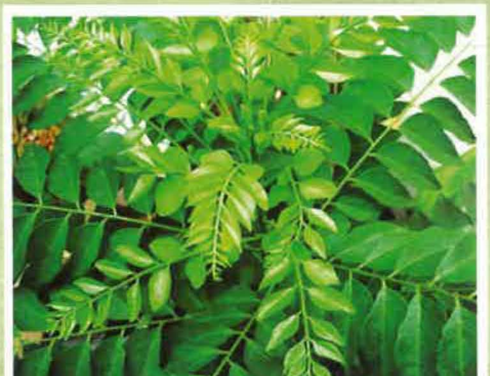
മുരിങ്ങ

കറ്റാർവാഴ

malankaralibrary.com

കണിക്കൊന്ന

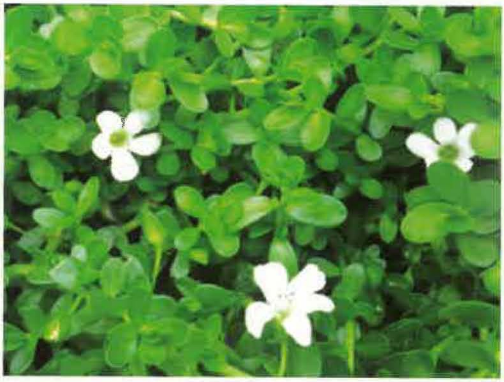
നീർമരുത്



കറിവേപ്പ്

malankaralibrary.com

കരിനൊച്ചി



ബ്രഹ്മി

മുറിക്കൂട്ടി

malankaralibrary.com

ആര്യവേപ്പ്

ശംഖുപുഷ്പം

ഉങ്ങ്

malankaralibrary.com

കച്ചോലം

പപ്പായ

malankaralibrary.com

ലക്ഷ്മിതരു

പൂവരശ്ശ്

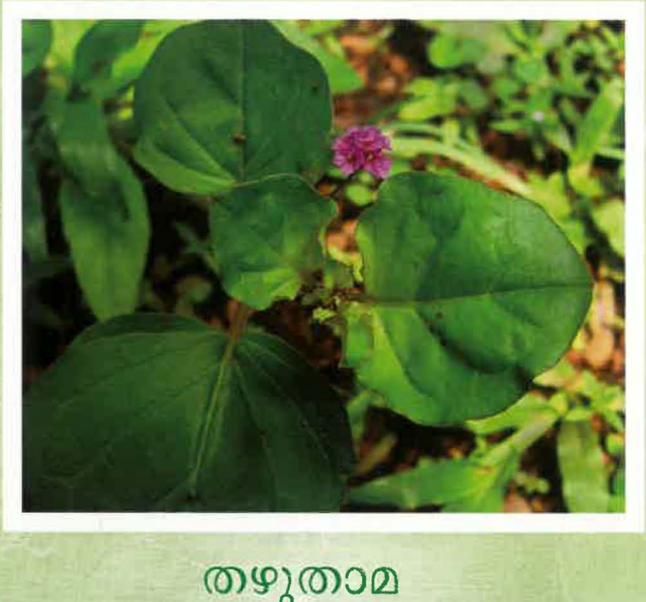
malankaralibrary.com

അശോകം

പനിക്കൂർക്ക

malankaralibrary.com

പേര



തഴുതാമ

malankaralibrary.com

ത്രിഫല

1. കടുക്ക (ചെബുലിക് മൈറോബലാൻ.)

സംസ്കൃതത്തിൽ ഹരീതകീ, അഭയം തുടങ്ങിയ പേരുകളിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. ആയുർവേദത്തിൽ 99% രോഗങ്ങൾക്കും ഔഷധമെന്ന നിലയിൽ യോഗങ്ങളിൽ ചേർത്തും ഒറ്റയായും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ത്രിഫലയോഗങ്ങളിൽപ്പെടുന്ന ഒരു ഫലം

കുടുംബം - കോംബ്രിട്ടേണിസി

ശാസ്ത്രനാമം - ടെർമിനേലിയ ചെബുല.

15 – 20 മീറ്റർ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഇലപൊഴിയും വൃക്ഷം. അണ്ഡാകൃതിയിലുള്ള ഇലകൾ സമ്മുഖമായി വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്നു. പൂങ്കുല ശാഖാഗ്രങ്ങളിൽ കാണുന്നു. മങ്ങിയ വെള്ള നിറത്തിലുള്ള പൂക്കൾക്ക് രൂക്ഷഗന്ധമുണ്ട്. വിത്ത് അണ്ഡാകൃതി.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - ഫലത്തിന്റെ തോട്

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ കടുക്കയുടെ തോട് 6 ഗ്രാം പൊടിച്ച് ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കലക്കി അതിരാവിലെ കുടിച്ചാൽ വിരേചനം ഉണ്ടാകും.

➢ തൊണ്ടയിലുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾക്ക് കടുക്കപ്പൊടി 3–6 ഗ്രാം വീതം തേൻ ചേർത്ത് പതിവായി കഴിച്ചാൽ ശമനം ഉണ്ടാകും.

➢ കടുക്ക, നെല്ലിക്ക, താന്നിക്ക (ത്രിഫല) ഇരട്ടി മധുരം ഇവ 3:2:1:1 എന്ന ക്രമത്തിൽ എടുത്തു പൊടിച്ച് ചൂർണ്ണമുണ്ടാക്കി നെയ്യും തേനും വ്യത്യസ്ത അളവിൽ ചേർത്ത് പതിവായി കഴിച്ചാൽ നേത്ര രോഗങ്ങൾക്കും കാസത്തിനും നന്ന്.

➢ കടുക്കയും തിപ്പലിയും കൂടി പൊടിച്ച് ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുടിച്ചാൽ അതിസാരം ശമിക്കും.

2. നെല്ലിക്ക

കുടുംബം - യൂഫോർബേസി

ശാസ്ത്രനാമം - എംബ്ളിക്കാ ഒഫിഷനാലിസ്

malankaralibrary.com

നെല്ലിക്ക എന്ന ഫലം നൽകുന്ന മരമാണ് നെല്ലി.

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ നെല്ലിക്ക ചേർത്ത എണ്ണകൾ ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

➢ നെല്ലിക്കാ തോട് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് പാലിലോ തേനിലോ ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് വിറ്റാമിൻ കുറവുകൊണ്ടുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കും.

➢ ഉറക്കക്കുറവ് ഉള്ളവർ ഇത് ശീലമാക്കിയാൽ ക്രമേണ ഉറക്കം കൃത്യമാകും.

➢ ദഹനശേഷിയും, രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും വർദ്ധിപ്പിക്കും.

➢ കാൽപാദങ്ങളിലും കൈകളിലും ചുട്ടുപുകച്ചിലുള്ളവർ ഉണക്ക നെല്ലിക്കാ ചൂർണ്ണം നെയ്യിൽ കുഴച്ച് കഴിക്കുകയും, നെല്ലിക്കാ കഷായത്തിൽ കൈകൾ മുക്കിവെയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

➢ നെല്ലിക്കാ നീര് തേൻ ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് വായ്പുണ്ണിനും, നെഞ്ചെരിച്ചിലിനും, പുളിച്ചുതികട്ടലിനും ഫലപ്രദമാണ്.

➢ മുടി വളരാനും, മുടികൊഴിച്ചിൽ തടയാനും പച്ചനെല്ലിക്കാ നീര് ചേർത്ത് കാച്ചിയ വെളിച്ചെണ്ണ നല്ലതാണ്.

➢ ഉണക്കനെല്ലിക്കാ ചൂർണ്ണം മോരിൽ ചാലിച്ച് നെറുകയിൽ പൊതിഞ്ഞാൽ മുടിയുടെ പ്രശ്നങ്ങളും മാനസികരോഗങ്ങളും രക്തദുഷ്ടികൊണ്ടുള്ള ചർമ്മരോഗങ്ങളും രക്താദിമർദ്ദവും മാറ്റാം.

➢ നെല്ലിക്ക പച്ചമഞ്ഞളിന്റെ കഷായത്തിൽ പുഴുങ്ങിയെടുത്ത് കഴിച്ചാൽ പ്രമേഹമുള്ളവരുടെ ക്ഷീണം മാറും.

malankaralibrary.com

➢ പച്ചനെല്ലിക്കാ അരിഷ്ടം രക്തക്കുറവ്, അരുചി, ക്ഷീണം മുതലായവയ്ക്ക് പരിഹരിമാകുന്നു.

➢ വയറിളക്കി ശുദ്ധിവരുത്തിയ ശേഷം നെല്ലിക്കാ ചൂർണ്ണം തേനിൽ കുഴച്ച് കഴിക്കുന്നത് ചൊറിഞ്ഞ് തടിക്കുന്നത് മാറാൻ നല്ലതാണ്.

➢ ആയുർവേദത്തിൽ നെല്ലിക്കയുടെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ച്യവനപ്രാശത്തിലെയും രസായനങ്ങളിലെയും പ്രധാന ചേരുവയാണ് നെല്ലിക്ക.

3. താന്നിക്ക (ബെല്ലേറിക് മൈറോബലാൽ)

ത്രിഫലയോഗത്തിൽപ്പെടുന്ന താന്നി വളരെ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഒരു ഇലകൊഴിയും വൃക്ഷമാണ്. സംസ്കൃതത്തിൽ വിഭീതിക തുടങ്ങിയ പേരുകളിൽ അറിയപ്പെടുന്നു.

കുടുംബം - കോംബ്രിട്ടേസി

ശാസ്ത്രനാമം - ടെർമിനേലിയ ബെല്ലറിക്ക

ഇന്ത്യയിൽ വളരെ വന്യമായി കാണുന്ന ഈ വൃക്ഷം 20-30 മീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിൽ വളരുന്നു. വളരെ ഉയരത്തിൽ എത്തുന്നതുവരെ ശാഖ ഇല്ലാതെയും തുടർന്ന് നാനാദിശയിലേക്ക് ശാഖകൾ വിന്യസിച്ച് തലപ്പ് വളരെ വിസ്തൃതമാകുന്നു. അണ്ഡാകൃതിയിലുള്ള ഇലകൾ ഉപസമൂഹമായോ സമൂഹമായോ വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്നു. പുഷ്പങ്ങൾ ചെറുതും വിളറിയ പച്ചകലർന്ന മഞ്ഞ നിറത്തോടുകൂടിയതും രൂക്ഷഗന്ധമുള്ളതുമാണ്. ഇളം ഫലങ്ങൾ മാംസളവും തവിട്ടുനിറമുള്ള രോമങ്ങളാൽ ആവൃതവുമാണ്. ഒരു കായിൽ ഒറ്റവിത്ത്.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - ഫലം

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ താന്നിത്തോട് പൊടിച്ചത് 3-6 ഗ്രാം വരെ എടുത്ത് തേനിലോ, ചൂടുവെള്ളത്തിലോ കലർത്തി ദിവസം മൂന്ന് നേരം കുടിച്ചാൽ

malankaralibrary.com

ചുമ ശമിക്കും.

- താന്നിക്ക, ഇന്തുപ്പ്, തിപ്പലി ഇവ സമൂലമെടുത്ത് പൊടിച്ച് മോരും ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ തൊണ്ടചൊറിച്ചിൽ, ചുമ ഇവശമിക്കും.
- താന്നിക്കായുടെ ഉള്ളിലെ പരിപ്പ് പൊടിച്ച് 1 ഗ്രാം നെയ്യ് ചേർത്ത് വാജീകരണ ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കാം.
- ത്രിഫലചൂർണ്ണം 3-6 ഗ്രാം വരെ കഴിച്ചാൽ നേത്രരോഗം, വിളർച്ച, മലബന്ധം, ചുമ, പനി എന്നിവയ്ക്ക് ശമനം.

"ഊണിനു മുൻപ് താന്നിക്ക ഊണ് കഴിഞ്ഞാൽ നെല്ലിക്ക"

ത്രികടു

1. ഇഞ്ചി (ജിൻജെർ)

സംസകൃതത്തിൽ മഹാ ഔഷധി എന്ന് വിളിക്കുന്നത് തന്നെ ഇഞ്ചിയുടെ ഔഷധഗുണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം കൊണ്ടാണ്. ഇഞ്ചി ഉണക്കിയെടുക്കുന്ന ചുക്ക് ആയുർവേദത്തിലെ മിക്ക ഔഷധങ്ങളിലും ചേർക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ചുക്കില്ലാത്ത കഷായമില്ല എന്ന ചൊല്ല് പ്രചാരത്തിലുള്ളത്. ആയുർവേദത്തിലെ മൂന്ന് എരുവ് (ത്രികടു)കളിൽ ഒന്ന്.

കുടുംബം - സിൻജിബെറേസീ

ശാസ്ത്രനാമം - സിഞ്ചിബെർ ഒഫിസിനേൽ

കേരളത്തിൽ വ്യാപാരടിസ്ഥാനത്തിൽ കൃഷിചെയ്യുന്ന ഒരു വിളയാണ് ഇഞ്ചി. നല്ല മഴയും വളമുള്ള മണ്ണും തണലും ഉണ്ടെങ്കിൽ സമൃദ്ധമായി കൃഷിചെയ്യാം. ഇടവിളയായും കൃഷിചെയ്യാം. മണ്ണിനു മുകളിലുള്ള സസ്യഭാഗം ആണ്ടുതോറും നശിക്കുമെങ്കിലും അടിയിലുള്ള ഭൂകാണ്ഡം വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കും. ഇല

malankaralibrary.com

കളുടെ പോളപോലുള്ള വൃന്ദം ഒന്നിനുമുകളിൽ ഒന്നായി അടുക്കിച്ചേർന്നാണ് മുകളിലുള്ള കാണ്ഡം രൂപം കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ഇഞ്ചി അപൂർവ്വമായേ പൂക്കാറുള്ളൂ.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - പ്രകന്ദം

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ അസഹ്യമായ ചെവിവേദനയുള്ളപ്പോൾ ഇഞ്ചിനീര് അരച്ച് അല്പം ചൂടാക്കി രണ്ടോ, മൂന്നോ തുള്ളി ചെവിയിൽ ഒഴിച്ചാൽ വേദന ശമിക്കും.

➢ ഇക്കിളിന് ഒരുഗ്രാം ചുക്കുപൊടി തേനിൽ കുഴച്ച് 3 നേരം വീതം കൊടുത്താൽ ശമനം ഉണ്ടാകും.

➢ അഗ്നിമാന്ദ്യം, ദഹനക്കുറവ് എന്നീ അസുഖങ്ങൾക്ക് 5 ഗ്രാം ചുക്കുപൊടി അതിന്റെ ഇരട്ടി ശർക്കരയിൽ ചേർത്ത് ആഹാരത്തിന് തൊട്ട് മുൻപ് രാവിലെയും വൈകിട്ടും കഴിച്ചാൽ ശമനം.

➢ ചുക്കും, ജീരകവും കൂടി പൊടിച്ച് പഞ്ചസാര ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ ചുമ ശമിക്കും.

"നൂറുകറിക്ക് സമം ഇഞ്ചിക്കറി"

2. കുരുമുളക് (ബ്ലാക്ക് പെപ്പർ)

ത്രികടു വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്ന കരുമുളക് ഏറ്റവും പുരാതനവും പ്രമുഖവുമായ ഒരു മസാലവിളയാണ്. കേരളത്തിൽ വിപുലമായി കൃഷി ചെയ്യുന്ന സുഗന്ധദ്രവ്യം. താങ്ങുവൃക്ഷങ്ങളിൽ പറ്റുവേരുകളുടെ സഹായത്തോടെ മുകളിലേക്ക് വളരുന്ന ഒരു ബഹുവർഷ ഔഷധം. ഏകാന്തര രീതിയിൽ വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്ന ഇലകൾ മിനുസമുള്ളതും അണ്ഡാകൃതിയിലും കാണുന്നു. ഇലയുടെ എതിർ വശത്തു നിന്നും പൂങ്കുല പുറപ്പെടുന്നു. ഫലങ്ങൾ ഉരുണ്ടതും ആദ്യം പച്ചനിറവും പാകമെത്തുമ്പോൾ

malankaralibrary.com

ചുവപ്പ് നിറവും ആകുന്നു.

കുടുംബം - പൈപ്പെറേസീ

ശാസ്ത്രനാമം - പൈപ്പർ നൈഗ്രം

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - ഫലം, വേര്

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ പനി, ചുമ, കഫക്കെട്ട് എന്നീ അസുഖങ്ങൾക്ക് കുരുമുളക്, ചുക്ക്, തിപ്പലി ഇവ സമമെടുത്ത് അതിന്റെ 8 ഇരട്ടിവെള്ളത്തിൽ 1/4 ഭാഗമാക്കി വറ്റിച്ച് 20 മില്ലി വീതം രണ്ടുനേരം കുടിക്കണം.

➢ കുരുമുളക് കഷായം ചെറുചൂടോടു കൂടി കവിൾകൊണ്ടാൽ തൊണ്ടചൊറിച്ചിൽ, തൊണ്ട നീര് ഇവ ശമിക്കും.

➢ 1/2 ഗ്രാം കുരുമുളക് നല്ലപോലെ പൊടിച്ച് തേൻ, പഞ്ചസാര, നെയ്യ് ഇവ വിഷമ അളവിൽ എല്ലാം കൂടി കുഴച്ച് ദിവസം രണ്ട് നേരം വീതം കഴിച്ചാൽ സ്വരഭേദം, ചുമ ഇവമാറികിട്ടും.

➢ കുരുമുളകിട്ട് വെളിച്ചെണ്ണ കാച്ചിതേച്ചാൽ ശരീരത്തിലെ അസഹ്യമായ ചൊറിച്ചിൽ ശമിക്കും.

3. തിപ്പലി (ലോങ് പെപ്പർ)

സംസ്കൃതത്തിൽ പിപ്പലി എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. തിപ്പലി പല ഇനം ഉണ്ടെങ്കിലും 1.25-2.25 സെ. മീ. നീളമുള്ള ഉരുണ്ട ദൃഢമായ തിപ്പലിയാണ് ഉത്തമമായി കണക്കാക്കുന്നത്. രോഗങ്ങൾ നശിപ്പിച്ച് ശരീരശക്തി വീണ്ടെടുക്കുവാൻ കഴിവുള്ള ഒരു ഔഷധമാണ് തിപ്പലി.

കുടുംബം - പൈപ്പെറേസീ

ശാസ്ത്രനാമം - പൈപ്പർ ലോങ്ങം

malankaralibrary.com

കേരളത്തിൽ വംശനാശം സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു ഔഷധമാണ് തിപ്പലി. കുരുമുളക് ചെടിക്ക് സദൃശ്യമായ ഈ സസ്യം ഉയരത്തിൽ വളരുന്നില്ല. കുരുമുളകിന്റെ ഇലയ്ക്കുള്ള കട്ടി തിപ്പലി ഇലയ്ക്കില്ല. ചവച്ചുനോക്കിയാൽ എരിവ് രസമുണ്ട്. രണ്ട് സെ. മീറ്ററോളം നീളമുള്ളതും 2.5 മി. മീറ്റർ വ്യാസമുള്ളതുമായ കായകൾ പാകമാകുമ്പോൾ കറുപ്പുനിറമാകുന്നു.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - ഫലം, വേര്

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ തിപ്പലിക്കായ പൊടിച്ച് 1-2 ഗ്രാം വരെ ഒരു ഗ്ലാസ് പാലിൽ ചേർത്ത് ദിവസം രണ്ട് നേരം പതിവായി ഒരു മാസം കഴിക്കാമെങ്കിൽ ചുമ, അർശസ്സ്, ജ്വരം, അഗ്നിമാന്ദ്യം, വിളർച്ച ഇവ ശമിക്കും.

➢ ചുക്ക്, കുരുമുളക്, തിപ്പലി ഇവ മൂന്നും കൂടി (ത്രികടു) കഷായം വെച്ച് കഴിച്ചാൽ ന്യുമോണിയ, അഗ്നിമാന്ദ്യം, ചുമ, പനി ഇവ ശമിക്കും.

➢ കഫജ്വരത്തിൽ തിപ്പലിപ്പൊടി തേനിൽ ചാലിച്ച് കഴിച്ചാൽ ശമനം.

➢ തിപ്പലി, തിപ്പലിവേര്, കൊടുവേലികിഴങ്ങ്, ചുക്ക്, കുരുമുളക് ഇവ അഞ്ചും കൂടി ചേർത്ത് കഷായം (പഞ്ചകോലക്കഷായം) സേവിച്ചാൽ ദഹനശക്തി ഉണ്ടാക്കാനും ജ്വരരോഗം ശമിക്കാനും കഴിയും. പ്രസവാനന്തരം വായു അടങ്ങാൻ ഈ കഷായം സാധാരണ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.

ഇതര ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ

1. രാമച്ചം

പുല്ല് വർഗ്ഗത്തിൽപെട്ട ഔഷധ സസ്യമാണ് രാമച്ചം. പ്രധാനമായും ഇന്ത്യൻ ഉപഭൂഖണ്ഡത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നു.

malankaralibrary.com

കുടുംബം - പൊയെസിയെ

ശാസ്ത്രനാമം - വെറ്റിവേര സിസാനോയ്ഡ്

ഔഷധ ഉപയോഗങ്ങൾ

➢ രാമച്ചത്തിന്റെ വേരിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന എണ്ണ ഏറെ ഔഷധ ഗുണമുള്ളതാണ്. ശരീരത്തിനു മുഴുവൻ കുളിർമയും ഉന്മേഷവും പകരാൻ രാമച്ചത്തിന്റെ എണ്ണയ്ക്കു കഴിയുന്നുണ്ട്.

➢ വേരുണക്കി വേവിച്ചാണ് എണ്ണ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. സ്വഭാവിക സുഗന്ധവും ഈ എണ്ണയുടെ പ്രത്യേകതാണ്.

➢ ഇന്ത്യയിലെ ആയുർവേദ ചികിത്സകൾ രാമച്ചം കടുത്ത വയറുവേദന, ഛർദി, സന്ധിവാതം എന്നിവയ്ക്ക് പ്രതിവിധി യായി നൽകാറുണ്ട്.

➢ വേരിൽ മൂന്നര ശതമാനം എണ്ണ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. എണ്ണ എടുത്തശേഷമുള്ള വേരുപയോഗിച്ച് വിശറി, കിടക്ക എന്നിവ ഉണ്ടാക്കുന്നു.

മറ്റുപയോഗങ്ങൾ

➢ രാമച്ചത്തിന്റെ നീണ്ട വേരുകൾ, കുട്ട, വട്ടി, കർട്ടൻ എന്നിവ നെയ്യാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്.

➢ ചെറുവീടുകളുടെ മേൽക്കൂര മേയാനും രാമച്ചം ഉപയോഗി ക്കുന്നു.

➢ മൂത്രതടസ്സം ഇല്ലാതാക്കുന്നു. രക്തം ശുദ്ധീകരിക്കാൻ, ഉപ യോഗിക്കുന്നു. ശരീര ദുർഗന്ധം ഇല്ലാതാക്കുന്നു.

➢ മണ്ണൊലിപ്പ് തടയുന്നു, മലിനജലം ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു എന്നി വയും രാമച്ചത്തിന്റെ ഉപയോഗങ്ങളാണ്.

➢ രാമച്ചം വെള്ളത്തിലിട്ട് തിളപ്പിച്ച് തണുത്ത ശേഷം കുടി വെള്ളമായും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

malankaralibrary.com

2. തുളസി

ഇന്ത്യയിൽ എല്ലായിടത്തും കണ്ടുവരുന്ന ഒരു പുണ്യ സസ്യ മായി തുളസി അറിയപ്പെടുന്നു.

കുടുംബം - ലാമിയേസിയേ

ശാസ്ത്രനാമം - ഒസിമം സാങ്റ്റം

ഔഷധഫലം

➢ ചുമ, തൊണ്ടവേദന, ഉദരരോഗങ്ങൾ എന്നിവയെ ശമിപ്പി ക്കുന്നു.

➢ ഇല ഇടിച്ച്പിഴിഞ്ഞ നീര് ചെവിവേദനയെ കുറയ്ക്കുന്നു.

➢ ത്വക്ക് രോഗങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുന്നു. ജ്വരം ശമിപ്പിക്കുന്നു. രുചി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

➢ തുളസ്സിനീര് 10 മില്ലി അത്രയും തന്നെ തേനും ചേർത്ത് ദിവസവും മൂന്ന് നേരം കഴിച്ചാൽ വസൂരിയ്ക്ക് ശമനം ഉണ്ടാകും.

➢ തുളസിയുടെ ഇല, പൂവ്, മഞ്ഞൾ, തഴുതാമ എന്നിവ സമമെടുത്ത് അരച്ച്, വിഷബാധയേറ്റ ഭാഗത്ത് പുരട്ടുകയും അതോടൊപ്പം 6 ഗ്രാം വീതം ദിവസവും മൂന്ന് നേരം എന്ന കണ ക്കിൽ ഏഴ് ദിവസം വരെ കഴിക്കുകയും ചെയ്താൽ വിഷബാധ പൂർണ്ണമായും നശിക്കും.

➢ തുളസിയുടെ കഷായം വെച്ച് പല തവണയായി കവിൾ കൊണ്ടാൽ വായ്നാറ്റം മാറും. തുളസിയില ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ നീരിൽ കുരുമുളക്പൊടി ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ ജ്വരം ശമിക്കും.

➢ തുളസിയില തിരുമി മണക്കുന്നതും, തുളസിയിലയിട്ട് പുകയേൽക്കുന്നതും പനി മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരുന്നത് തടയാൻ സഹായിക്കും.

malankaralibrary.com

➢ തുളസിയിലയിട്ട് തിളപ്പിച്ച് ആറിയ വെള്ളം രണ്ട് തുള്ളിവീതം കണ്ണിലൊഴിച്ചാൽ ചെങ്കണ്ണ് മാറും.

➢ തുളസിയിലയും പാടക്കിഴങ്ങും ചേർത്തരച്ച് പുരട്ടിയാൽ മുഖക്കുരു മാറും.

➢ ചിലന്തിവിഷത്തിന് ഒരു സ്പൂൺ തുളസിനീരും ഒരു കഷണം പച്ച മഞ്ഞളും കൂടി അരച്ച് പുരട്ടിയാൽ മതി.

➢ ചുമ ശമന ഔഷധങ്ങൾ, സോപ്പ്, ഷാംപൂ, സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ എന്നിവയിൽ തുളസി ഒരു ചേരുവയായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

"തുളസിയിലയുടെ ഗന്ധവും മുള്ളിന് മുനയും കുരുന്നിലെ"

3. വേങ്ങ- ഇന്ത്യൻ കിനോ ട്രീ

സംസ്കൃതത്തിൽ ബന്ധുക: എന്ന നാമത്തിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ഈ വൻവൃക്ഷം ഭാരതത്തിൽ വളരെ പുരാതന കാലം മുതൽ ഔഷധത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു. പ്രമേഹരോഗശമനത്തിന് ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

കുടുംബം - ഫാബേസി

ശാസ്ത്രനാമം - റ്റിറോകാർപ്പസ് മാർസൂപ്പിയം

20 മീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഒരു ബഹുവർഷ വൃക്ഷം. ചാരനിറമുള്ള മരപ്പട്ട കട്ടിയുള്ളതാണ്. നല്ല ഉറപ്പുള്ള തടി. അണ്ഡാകൃതിയിൽ അഗ്രം കൂർത്തിരിക്കുന്ന ഇല സംയുക്തമായി വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇളം ചുവപ്പ് നിറത്തിലുള്ള പുഷ്പങ്ങൾ ശാഖാഗ്രങ്ങളിൽ കാണുന്നു. വിത്തുകൾ ചചിറകുകളോടുകൂടി കാണപ്പെടുന്നു.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - തടിയുടെ കാതൽ, തൊലി, കറ

malankaralibrary.com

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ വേങ്ങക്കാതൽ 16 ഇരട്ടി വെള്ളത്തിൽ കഷായം വെച്ച് പകുതിയാക്കി വറ്റിച്ച് 50 മില്ലി വീതം രാവിലെയും വൈകിട്ടും പതിവായി കുടിച്ചാൽ ചില പ്രമേഹരോഗങ്ങൾക്ക് ശമനം.

➢ വേങ്ങക്കാതൽ പൊടിച്ചത് 6-12 ഗ്രാം വീതം ദിവസം രണ്ടു നേരം മൂന്ന് ദിവസം തുടർച്ചയായി കഴിച്ചാൽ അകാലത്തിൽ നിന്നുപോയ അർത്തവം വീണ്ടും ഉണ്ടാകും.

➢ ചൊറി, ചിരങ്ങ്, വിസർപ്പം, ശ്വിത്രം, കുഷ്ഠം എന്നീ രോഗങ്ങൾക്ക് വേങ്ങയുടെ ഇലയും തൊലിയും ചതച്ച് പുറമേ പുരട്ടുന്നത് നല്ലത്.

➢ മോണപഴുപ്പും പല്ലുവേദനയും ഉണ്ടാകുമ്പോൾ വേങ്ങയുടെ കറ പല്ലിന്റെ ഊനിൽ തിരുകി വെയ്ക്കാമെങ്കിൽ ശമനം ഉണ്ടാകും.

4. ഞാവൽ- ജാമുൻ ട്രീ

സംസ്കൃതത്തിൽ ജാംബവം, നീലഫല: തുടങ്ങിയ പേരുകളിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ഒരു വൻ വൃക്ഷം.

കുടുംബം - മിർട്ടേസീ

ശാസ്ത്രനാമം - സൈസിജിയം കുമിനി

ഇന്ത്യയിൽ സർവ്വസാധാരണമായി വളരുന്നു. ദീർഘവൃത്താകൃതിയിൽ സമ്മുഖമായി ഇലകൾ വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇലകൾക്ക് സുഗന്ധമുണ്ട്. കുലകളായി കാണപ്പെടുന്ന പൂക്കൾക്ക് മങ്ങിയ വെള്ളനിറവും മണവും ഉണ്ട്. ഫലം ബറി. ഇരുണ്ട നീലലോഹിത വർണ്ണം. മധുരവും ചവർപ്പും കലർന്ന ഫലം ഭക്ഷണയോഗ്യമാണ്.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - തൊലി, ഇല, വിത്ത്, ഫലം

malankaralibrary.com

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ ഞാവൽക്കുരു ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച്, പൊടി 1-3 ഗ്രാം വരെ ദിവസവും പതിവായികഴിച്ചാൽ പ്രമേഹം ശമിക്കും.

➢ ശരീരം തീകൊണ്ടും മറ്റും പൊള്ളിയാൽ ഞാവലിന്റെ ഇല സ്വരസവും കൽക്കവും ആക്കി വിധിപ്രകാരം കടുകെണ്ണയിൽ കാച്ചി തൊലിപ്പുറത്തിട്ടാൽ പൊള്ളൽ ശമിക്കും. വെന്തുപോയ തൊലി വീണ്ടും രൂപപ്പെട്ടുവരും.

➢ ഞാവൽതൊലി, പാച്ചോറ്റിതൊലി, കടഫലത്തിന്റെ തൊലി ഇവ സമമെടുത്ത് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് വ്രണത്തിൽ വിതറിയാൽ വ്രണം കരിയും.

5. മുരിങ്ങ

പ്രകൃതി നമുക്ക് കനിഞ്ഞു നൽകിയ വിറ്റാമിനുകളാണ് മുരിങ്ങയിലയും മുരിങ്ങിക്കായും. ഒരു കപ്പ് മുരിങ്ങയുടെ നീരിൽ 9 കോഴിമുട്ടയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വൈറ്റമിൻ എ, ആറ് ഓറഞ്ചിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന വൈറ്റമിൻ ബി, മൂന്ന് കിലോ കോഴിയിറച്ചിയുള്ള കാൽസ്യം എന്നിവയാണുള്ളത്. എന്ന് മാത്രമല്ല മുരിങ്ങിയിലയിൽ വേണ്ടത്ര പ്രോട്ടീനും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കാര്യമായ പരിചരണം ഒന്നും നൽകാതെ തന്നെ മുരിങ്ങയെ വീട്ടുതൊടിയിൽ വളർത്താവുന്നതാണ്.

കുടുംബം - മൊരിങ്കേസ്യേ

ശാസ്ത്രനാമം - മൊരിങ്കാ ഒലിഫെറാ

ഔഷധ ഉപയോഗങ്ങൾ -

➢ ഒരു ടീസ്പൂൺ നെയ്യും കുറച്ചു മുരിങ്ങയിലയും ചേർത്ത് വേവിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് കൊടുക്കുന്നത് നല്ലൊരു ടോണിക്കിന്റെ ഫലം ചെയ്യും.

malankaralibrary.com

➢ രക്തസമ്മർദ്ധം കുറഞ്ഞുകിട്ടുന്നതിന് മുരിങ്ങയില 100 ഗ്രാം വീതം ദിവസേന പാകം ചെയ്ത് മൂന്ന് നേരം കഴിക്കുകയും ഉപ്പ് വർജ്ജിക്കുകയും ചെയ്താൽ മതി.

➢ ഹൃദയം, കരൾ, വൃക്കകൾ തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് തകരാറുള്ളവർ ഒരോ ടീസ്പൂൺ മുരിങ്ങയില നീരും, കാരറ്റ് നീരും കലക്കി കുടിക്കുന്നത് ഗുണപ്രദമാണ്.

➢ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ധം, അതിദാഹം, മലബന്ധം തുടങ്ങിയ രോഗലക്ഷണങ്ങളുള്ളവർക്കും ഇത് പ്രയോജനകരമാണ്.

➢ മുരിങ്ങയില വേവിച്ച് നാളികേരം ചിരകിച്ചേർത്ത് പതിവായി ഭക്ഷണത്തിലുൾപ്പെടുത്തിയാൽ മുലപ്പാൽ കുറഞ്ഞ സ്ത്രീകൾക്ക് ധാരാളം മുലപ്പാൽ ഉണ്ടാകും.

➢ 15 മില്ലി ലിറ്ററ് മുരിങ്ങയില നീരും 5 മില്ലി ലിറ്ററ് തേനും ചേർത്ത് ദിവസവും കഴിച്ചു വന്നാൽ തിമിര രോഗബാധയെ തടയാൻ സാധിക്കും. അഥവാ കണ്ണിൽ തിമിരം ഉണ്ടായവരാണെങ്കിൽ ഈ ചികിത്സ തിമിര വളർച്ചയെ നിയന്ത്രിക്കും.

➢ വിറ്റാമിൻ എ, വിറ്റാമിൻ സി, ഇരുമ്പ് എന്നിവയുടെ സമൃദ്ധമായ ഉറവിടമാണ് മുരിങ്ങയിലയും, മുരിങ്ങപ്പൂവും. ഗർഭിണികളും മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരും നിത്യാഹാരത്തിൽ മുരിങ്ങയില ഉൾപ്പെടുത്തിയാൽ അവരുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതാണ്.

➢ ഒരു ടീസ്പൂൺ മുരിങ്ങിയില നീരിൽ അല്പം ഉപ്പ് ചേർത്ത് കുടിച്ചാൽ ഗ്യാസിന്റെ ഉപദ്രവം കുറഞ്ഞുകിട്ടും.

➢ മുരിങ്ങമരത്തിന്റെ പുറംതൊലി രണ്ട് പിടിയോളം എടുത്ത് 250 ഗ്രാം വെളിച്ചെണ്ണയിലൊ, നല്ലെണ്ണയിലൊ ഇട്ട് അവ തവിട്ട് നിറമാകുന്നതുവരെ ചൂടാക്കുക. അത് തണുത്തശേഷം ഈ എണ്ണ അല്പം എടുത്ത് കുറച്ച് വെളിച്ചെണ്ണയിൽ കലർത്തി

malankaralibrary.com

തലയോട്ടിയിൽ തേയ്ക്കുന്നത് മുടികൊഴിച്ചിൽ തടയും. വെളിച്ചെണ്ണ ചേർക്കാതെ ഈ കാച്ചിയ എണ്ണ മാത്രമെടുത്ത് കൈകാലുകൾ, സന്ധികൾ എന്നിവയിൽ തേക്കുന്നത് വാതം കാരണമുണ്ടാകുന്ന വേദനയ്ക്ക് ആശ്വാസം ലഭിക്കും.

➢ ഉണക്കിയെടുത്ത മുരിങ്ങയില കന്നുകാലി തീറ്റയായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

6. കറ്റാർവാഴ

കുടുംബം - ലിലിയേസിയേ

ശാസ്ത്രനാമം - അലോ വേര

ജലദൗർലഭ്യമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിലും പാഴ്ഭൂമികളിലും വളരുന്ന ഒരു ചെടിയാണ് കറ്റാർവാഴ. ചെടിയുടെ മാംസളമായ പോളകളാണ് കറ്റാർവാഴ എന്ന പേരിന് ആധാരം. 100 വർഷം വരെ ജീവിച്ചിരിക്കും എന്നതും ഇതിന്റെ പ്രത്യേകതയാണ്. പൊള്ളൽ, മുറിവ് എന്നിവയ്ക്ക് പുറമെ ഒരു സൗന്ദര്യവർദ്ധക വസ്തുവായും, ആരോഗ്യ പാനീയമായും ഒക്കെ ഇതിനെ ഉപയോഗിക്കാം. പ്രേമേഹത്തിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് ഇതുപയോഗിക്കാം എന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. കറ്റാർവാഴ നീരിന് പ്രമേഹം കുറയ്ക്കുന്നതിനും ഉറക്കം കിട്ടുന്നതിനും മുറിവ്, ചതവ് എന്നിവ അതിവേഗം ഉണക്കുന്നതിനും കഴിവുണ്ട്. തണുത്ത പ്രകൃതിയിലുള്ള കറ്റാർവാഴയുടെ ഇലകളിൽ ധാരാളം ജലമുള്ളതിനാലും പോഷക ഗുണങ്ങൾ ഔഷധ ഗുണങ്ങൾ എന്നിവ വേണ്ടുവോളം ഉള്ളതിനാലും പലതരത്തിലുള്ള ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ മാറ്റാൻ കറ്റാർ വാഴയുടെ നീര് നിരന്തരമായി ലേപനം ചെയ്യുന്നത് ഫലപ്രദമാണ്. ആർത്രൈറ്റീസ്, ഡയബറ്റീസ്, കോളസ്ട്രോൾ തുടങ്ങിയ അസുഖമുള്ളവർക്ക് കറ്റാർവാഴ നീര് അത്യന്തം ഗുണകരമാണ്. ഇത് നല്ലൊരു ആന്റി ഓക്സൈ

malankaralibrary.com

ഡാണ്. കൂടാതെ ബാക്ടീരിയ, പൂപ്പൽ എന്നിവയെ ചെറുക്കുന്ന തോടൊപ്പം രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ഉപയോഗങ്ങൾ

➢ കറ്റാർവാഴയും പച്ചമഞ്ഞളും അരച്ച് ചേർത്ത് പുരട്ടിയാൽ കുഴിനഖം മാറും.

➢ ഒരു തണ്ട് കറ്റാർവാഴ ഇലയും കൽക്കണ്ടവും ജീരകവും കൂട്ടിയരച്ച് സേവിച്ചാൽ രക്താർശസിനും അത്യാർത്തവത്തിനും ആശ്വാസമാകും.

➢ ഒരു സ്പൂൺ ഇലനീരും അൽപം മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും പത്ത് തുള്ളി തേനും കൂട്ടി ഉപയോഗിച്ചാൽ ചുമയും, ജലദോഷവും മാറും.

➢ ഇലനീര് നന്നായി പുരട്ടിയാൽ നീര്, പേശിവേദന ഇവ മാറും.

➢ നീര് 5 മുതൽ 10 ml വീതം ദിവസവും രണ്ട് നേരം സേവിക്കുന്നത് കുടലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രോഗങ്ങൾ, വയറുവേദന, ആർത്തവ വേദന ഇവ കുറയ്ക്കാൻ നല്ലതാണ്.

➢ ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളത്തിൽ പോളയുടെ ഒരു ചെറിയ കഷണം ഇട്ട് വെയ്ക്കുക. പിറ്റേന്ന് രാവിലെ (പിഴിയാതെ) ആ വെള്ളം കുടിക്കുക. അമിതരക്തസമ്മർദ്ദം കുറയും.

➢ നീരും ചേർത്ത് എണ്ണ കാച്ചുക (കറ്റാർവാഴ നീര് എണ്ണയിൽ വെറുതെ ചേർത്താൽ മതി). ഈ എണ്ണ തേച്ച് കുളിച്ചാൽ മുടി നന്നായി കറുത്തിരുണ്ട് വളരും.

7. കണിക്കൊന്ന - കാഷ്യ ഫിസ്റ്റുല

കേരള സംസ്ഥാനത്തിന്റെ ഔദ്യോഗിക പുഷ്പമാണ് കണിക്കൊന്ന.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - മരപ്പട്ട, വേര്

malankaralibrary.com

ഉപയോഗങ്ങൾ

- വാതം, പിത്തം, കഫം എന്നീ ത്രിദോഷഫലങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കാൻ കൊന്നപൂക്കൾ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.
- രക്തശുദ്ധിയുണ്ടാകാനും, മലബന്ധം മാറ്റുവാനും ഈ പൂക്കൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു.
- കൊന്നയുടെ തോലു കൊണ്ടുള്ള കഷായം ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ അകറ്റുമെന്ന് ആയുർവേദവിധികളിൽ പറയുന്നു.
- കൊന്നയില ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ് നീരെടുത്ത് ചൊറി, ചിരങ്ങ് എന്നിവയ്ക്ക് ലേപനം ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണ്.
- വാതസംബന്ധമായ വേദനകൾക്കും, വീക്കങ്ങൾക്കും ഇതിന്റെ നീര് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.
- കൊന്നത്തോൽ 100 ഗ്രാം ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ് രണ്ട് ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളത്തിൽ കാച്ചി നാലിൽ ഒന്നാക്കി അതിരാവിലെ കഴിക്കുന്നത് കൃമിദോഷങ്ങൾക്കും, മലബന്ധത്തിനും വളരെ നല്ലതാണ്.
- തോൽ, കൊന്നവേരിന്മേൽ തൊലി, കൂവളപ്പഴത്തിന്റെ തോട് ഇവ സമമെടുത്ത് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് ദിവസേന രണ്ട് നേരം അരസ്പൂൺ വീതം സേവിച്ച് പാൽ കുടിച്ചാൽ ചർമ്മരോഗങ്ങൾ, ചൊറി, ചിരങ്ങ് എന്നിവയ്ക്ക് ഗുണകരമാണ്.
- കൊന്നത്തോൽ ചെറിയ കണ്ടകാരിചുണ്ടയില സമമെടുത്ത് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് 15 ഗ്രാം വീതം പാലിൽ ശീലിക്കുന്നത് ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾക്കും, ആസ്ത്മയ്ക്കും ഫലപ്രദമാണ്.

8. നീർമരുത്

കേരളമടക്കം ഇന്ത്യയിലാകമാനം കാണപ്പെടുന്ന ഒരു വൃക്ഷമാണ് നീർമരുത് അഥവാ ആറ്റുമരുത്.

malankaralibrary.com

കുടുംബം - കോംബ്രിട്ടേസിയേ

ശാസ്ത്രനാമം - ടെർമിനേലിയ അർജ്ജുന

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - മരപ്പട്ട

ഉപയോഗങ്ങൾ

- നീർമരുതിന്റെ തൊലിയാണ് പ്രധാനമായും ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.
- നീർമരുതിന്റെ ഇലകൾ ആസ്ത്മ ചികിത്സയിൽ, പ്രമേഹ ചികിത്സയിൽ, ക്ഷയരോഗ ചികിത്സയിൽ, ദന്ത ധാവനം എന്നിവയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- നീർമരുതിന്റെ തൊലിയും വെളുത്തുള്ളിയും കൂടി കഷായം വച്ചു കഴിക്കുന്നത് രക്തസമ്മർദ്ധത്തിന് നല്ലതാണ്.
- ഹൃദ്രോഗത്തിന് ശക്തമായ മരുന്നാണ് നീർമരുതിന്റെ തൊലി. തൊലി ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് 3 ഗ്രാം മുതൽ 6 ഗ്രാം വരെ മൂന്ന് നേരം ദിവസേന കഴിച്ചാൽ ഹൃദ്രോഗം ശമിക്കും. ഇതേ അളവിൽ പാലിൽ കലക്കി കഴിച്ചാൽ എല്ലു പൊട്ടിയതിന് നല്ലതാണ്.

9. കറിവേപ്പ് (കറിലീഫ് ട്രീ)

ഭക്ഷണങ്ങളിൽ സുഗന്ധരുചി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും വിഷാംശം നശിപ്പിക്കുന്നതിനും കറികളിൽ ചേർക്കുന്ന ഒരു സുഗന്ധ പത്രമാണ് കറിവേപ്പ്. ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന കറി വേപ്പ് പോഷണസമ്പന്നവും ആണ്.

കുടുംബം - റൂട്ടേസീ

ശാസ്ത്രനാമം - മുറയ കൊയ്നിജി

malankaralibrary.com

വളരെക്കാലം കൊണ്ടാണ് ഈ ചെടി വളർന്ന് വലുതാകുന്നത്. ആറ് മീറ്റർ വരെ വളർന്ന് ഉയരത്തിൽ എത്താറുണ്ട്. തമിഴ് നാട്ടിൽ വാണിജ്യാടിസ്ഥാനത്തിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. കടുത്ത കീടനാശിനികളും വളരെ രാസവളങ്ങളും വിളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാനായി അവർ ഉപയോഗിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിക്കാതെ പാർപ്പിടവളർപ്പിൽ നട്ടുപിടിപ്പിച്ചാൽ സുഗന്ധവും ഗുണവും നഷ്ടപ്പെടാതെ ആവശ്യാനുസരണം ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് സാധിക്കും.

വേരിൽ നിന്നും കായിൽ നിന്നും തൈകൾ വളർത്തിയെടുക്കാം.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - ഇല, തൊലി, വേര്

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ കുരുന്നില ചവച്ചു തിന്നാൽ ചളിയും രക്തവും കൂടി കലർന്ന് പോകുന്ന ആമാതിസാരം ശമിക്കും.

➢ കറിവേപ്പില നല്ലതുപോലെ അരച്ച് അതിൽ കൊഴിമുട്ട അടിച്ചുചേർത്ത് പച്ചയായോ, പൊരിച്ചോ ഉപയോഗിച്ചാൽ ആമാതിസാരം, പ്രവാഹിക എന്നീ രോഗങ്ങൾ ശമിക്കും.

➢ കറിവേപ്പിലയും മഞ്ഞളും കൂടി അരച്ച് ഒരു മാസം പതിവായി കഴിച്ചാൽ അലർജ്ജി ശമിക്കും.

➢ കറിവേപ്പില ചതച്ചിട്ട് വെള്ളം കുടിച്ചാൽ വിഷശമനത്തിന് നല്ലത്.

➢ മഞ്ഞപ്പിത്തം, വയറുകടി എന്നീ രോഗങ്ങൾക്ക് കറിവേപ്പില ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന കൈഡര്യാദിക കഷായം ഉത്തമമാണ്.

"സസ്യസുരക്ഷ ജീവസുരക്ഷ"

malankaralibrary.com

10. കരിനൊച്ചി (ഫൈവ് ലീവ്സ് ചെസ്റ്റ് ട്രീ)

സംസ്കൃതത്തിൽ നിർഗ്ഗുണ്ടി, സിന്ധുവാര: തുടങ്ങിയ പേരുകളിൽ അടിയപ്പെടുന്ന ഔഷധ വൃക്ഷം കേരളത്തിൽ സാധാരണ കണ്ടുവരുന്നു.

കുടുംബം - വെർബിനേസീ

ശാസ്ത്രനാമം - വൈറ്റെക്സ് നെഗുണ്ടോ

മൂന്നു നാലുമീറ്റർ ഉയരത്തിൽ അനേകം ശാഖകളോടു കൂടിയ ചെറിയ മരം. ഹസ്താകാര സംയുക്തമായ ഇലകൾ സമ്മുഖമായി വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്നു. പത്രങ്ങളുടെ അടിവശത്ത് വെളുത്ത നീലകലർന്ന പാടലവർണ്ണം. ഫലം ഉരുണ്ട അന്ധാ കാരത്തിലുള്ള ഡ്രൂപ്പ്. കായിൽ 4 വിത്ത്.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - വേര്, തൊലി, ഇല.

ഔഷധ ഉപയോഗം

- കരിനൊച്ചിയുടെ ഇല പിഴിഞ്ഞെടുത്ത നീര് 5-10 തുള്ളി രണ്ടു മൂക്കിലും ഒഴിച്ചാൽ അപസ്മാരരോഗ ശമനം. പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന അബോധാവസ്ഥ മാറികിട്ടും.
- വായ്പുണ്ണ്, തൊണ്ടവേദന ഇവയ്ക്ക് കരിനൊച്ചിയില കഷായം വച്ച് ചൂടോടെ കവിൾ കൊള്ളുന്നത് നല്ലതാണ്.
- കരിനൊച്ചിയില, തുളസി ഇല, കുരുമുളക് ഇവ സമമെടുത്ത് കഷായം വച്ചു കുടിക്കുകയാണെങ്കിൽ ജ്വരം, മലമ്പനി ഇവ ശമി ക്കും. ഇൻഫ്ളുവൻസ വരാതിരിക്കാനുള്ള മുൻകരുതലായും ഇതു കുടിക്കാം.
- കരിനൊച്ചിയില ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞ നീരിൽ ആവണക്കെണ്ണ ചേർത്ത് സേവിച്ചാൽ നടുവിന്റെ പിടിത്തം, കൊളുത്തിപിടുത്ത വേദന തൽക്ഷണം മാറും.

malankaralibrary.com

➢ പഴകിയ വ്രണം, അർബുദം ഇവയിൽ കരിനൊച്ചിയില അരച്ചിടാം.

11. ബ്രഹ്മി

ഈർപ്പമുള്ള പ്രദേശങ്ങളിലും ചെളിക്കുണ്ടിലും വളരുന്നതുകൊണ്ട് സംസ്കൃതത്തിൽ ശീതകാമിനി എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നു.

കുടുംബം - സ്ക്രോഫുലാരിയേസീ

ശാസ്ത്രനാമം - ബക്കോപ മൊണീരി

നിലംപറ്റി ധാരാളം ശാഖകളോടുകൂടി വളരുന്ന ഏകവർഷ ഔഷധി. തണ്ടുകളും ഇലകളും രസഭരം. ദീർഘ വൃത്താകാരത്തിൽ സമ്മുഖമായി ഇലകൾ വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്നു. പൂക്കൾ ഇളം നീലനിറമോ വെള്ളനിറമോ ആയി കാണുന്നു. 5 മി.മീ. നീളമുള്ള ഫലത്തിൽ ചെറിയ വിത്തുകൾ ധാരാളം.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - സമൂലം.

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ കുട്ടികൾക്ക് ഓർമ്മശക്തിയും ബുദ്ധിശക്തിയും ഉണ്ടാകാൻ 5-10 മില്ലി ബ്രഹ്മിനീരിൽ അത്രയും വെണ്ണയോ നെയ്യോ ചേർത്തു രാവിലെ പതിവായി കൊടുക്കാവുന്നതാണ്.

➢ അപക്വ വ്രണത്തിൽ പച്ചബ്രഹ്മി അരച്ചു പുറമേ പുരട്ടിയാൽ വ്രണംവേഗം പഴുത്തു പൊട്ടും.

➢ ത്രികോൽപ്പക്കൊന്നയുടെയും ബ്രഹ്മിയുടെയും ഇലയുടെ നീര് സമമെടുത്ത് അര ഔൺസ് വീതം ദിവസേന രാവിലെ കഴിച്ചാൽ മഹോദരം ശമിക്കും.

➢ ഉന്മാദം, അപസ്മാരം എന്നീ രോഗങ്ങൾക്ക് ബ്രഹ്മി പാലിൽ കാച്ചി പതിവായി കഴിച്ചാൽ ശമനം.

malankaralibrary.com

12. മുറികൂട്ടി

ഇലമരുന്ന് എന്നും മലയാളത്തിൽ മുറികൂട്ടിയെ വിളിക്കാറുണ്ട്. ഇലകളിൽ നിന്നും പുതിയ ചെടി ഉണ്ടാകുന്നതുകൊണ്ട് സംസ്കൃതത്തിൽ പർണബീജ എന്ന പേരിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്.

കുടുംബം - ക്രാസ്സുലേസീ

ശാസ്ത്രനാമം - കലാങ്കോ പിന്നേറ്റ

ഒരു മീറ്റർവരെ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഈ സസ്യത്തിന്റെ ഇലയും തണ്ടും രസഭരമാണ്. ചെടിയുടെ തണ്ട് സിലണ്ടർ രൂപത്തിലോ ചതുഷ് കോണാകാരത്തിലോ കാണപ്പെടുന്നു. പല വലിപ്പത്തിലും രൂപത്തിലും കാണപ്പെടുന്ന ഇലകളുടെ അരിക് ദന്തനിരകൾപോലെയാണ്. ഇലയുടെ അരികിലെ ഈ വിടവുകളിൽ നിന്ന് പുതിയ തൈകൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ശാഖാഗ്രത്തിൽ പൂങ്കുലയിൽ പിങ്കു നിറത്തിലോ ചുവപ്പു നിറത്തിലോ ഉള്ള മൂന്നു പൂക്കൾ.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - ഇല

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ ഇല ചതച്ച് മുറിവിൽ വച്ചുകെട്ടിയാൽ മുറിവ് ഉണങ്ങും. വിഷഹരമായതിനാൽ കീടങ്ങൾ കടിച്ചുണ്ടാകുന്ന മുറിവുകൾക്കും ശമനം.

➢ ഇല ചതച്ചുപിഴിഞ്ഞ് 15 മില്ലി വീതം വെള്ളത്തിൽ കലക്കി ദിവസം മൂന്നുനേരം കുടിച്ചാൽ അതിസാരം ശമിക്കും.

13. ആര്യവേപ്പ്

ആര്യന്മാർ കേരളത്തിന് പരിചയപ്പെടുത്തിയ മരമായതിനാൽ

malankaralibrary.com

ഈ വേപ്പിനെ ആര്യവേപ്പ് എന്നാണ് വിളിച്ചുവരുന്നത്. പവിത്രമായ മരങ്ങളിലൊന്നായി പുരാതന കാലം മുതലെ വേപ്പിനെ കരുതിവരുന്നു.

കുടുംബം -മീലിയേസ്യേ

ശാസ്ത്രനാമം - അസാർഡിറേക്ടാ ഇൻഡിക്ക

ഉപയോഗങ്ങൾ

➢ വേപ്പിന്റെ തണ്ട് പല്ലു വൃത്തിയാക്കുന്നതിനു ഉപയോഗിക്കുന്നു.

➢ ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ, സന്ധിവാതം, വ്രണം, ചുമ, പ്രമേഹം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളുടെ ഔഷധനിർമ്മാണത്തിനായി വേപ്പിന്റെ പലഭാഗങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

➢ വേപ്പ് ജൈവ കീടനാശിനിയായും ഉപയോഗിക്കുന്നു. തടി കൃഷി ഉപകരണങ്ങളും മറ്റും ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

"ഗ്രാമത്തിലെ വൈദ്യശാല ആര്യവേപ്പ്"

14. ശംഖുപുഷ്പം - ബട്ടർഫ്ളൈ ബീൻ

സംസ്കൃതത്തിൽ ശംഖ്പുഷ്പീ, ദേവകുസുമം തുടങ്ങിയ പല പേരുകളിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. ഉദ്യാനങ്ങളിൽ നട്ടുവളർത്തുന്ന ഈ വള്ളി സസ്യം പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ഔഷധിയാണ്.

കുടുംബം - ഫാബേസി

ശാസ്ത്രനാമം - ക്ലിറ്റോറിയ ടെർണേറ്റിയ

വള്ളിപോലുള്ള തണ്ടിൽ ഇലകൾ അസമപിച്ഛകവും ഏകാന്തര ക്രമത്തിലും വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്നു. അഞ്ചോ, ഏഴോ പത്ര

malankaralibrary.com

ങ്ങൾ സമൂഹമായിട്ടാണ് കാണുന്നത്. ഒറ്റപൂവ് വെള്ള, നീല താമ്രവർണ്ണത്തിൽ. ഫലം 5-10 സെ.മി നീളമുള്ള പോഡ്. വിത്തുകൾ നിരനിരയായി അടുക്കിയിരിക്കുന്നു.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - വേര്, പൂവ്, ചിലപ്പോൾ സമൂലം

ഔഷധ ഉപയോഗം

- ശംഖുപുഷ്പത്തിന്റെ വേര് പച്ചയ്ക്ക് അരച്ച് 1-3 ഗ്രാം എടുത്ത് നെയ്യിലോ, വെണ്ണയിലോ ദിവസേന രാവിലെ വെറും വയറ്റിൽ സേവിച്ചാൽ കുട്ടികൾക്ക് ബുദ്ധിശക്തി, ധാരണാശക്തി ഇവവർദ്ധിക്കും. ഇത് ഗോയിറ്റർ എന്ന രോഗത്തിന് നല്ലതാണ്.
- ശംഖുപുഷ്പത്തിന്റെ വേര് പാലിലോ, നെയ്യിലോ ദിവസം രണ്ട് നേരം സേവിച്ചാൽ അപചി എന്നരോഗം ശമിക്കും. ഇത് മൂർഖന്റെ വിഷം ശമിപ്പിക്കുന്നു. വെളുത്ത ശംഖുപുഷ്പത്തിന്റെ വേരിനാണ് വിഷഹരശക്തി കൂടുതൽ ഉള്ളത്.
- നീല ശംഖുപുഷ്പത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗവും ഒന്നിച്ചെടുത്ത് കഷായം വെച്ച് കുടിച്ചാൽ പ്രവാഹിക, ഉറക്കമില്ലായ്മ, ഉൻമാദം, മദ്യാധിക്യം കൊണ്ടുള്ള ലഹരി, ശ്വാസകോശരോഗം എന്നിവ ശമിക്കും.
- ഇതിന്റെ പുഷ്പം 1 ഗ്രാം വീതം ദിവസം മൂന്ന് നേരം തേനിൽ കഴിച്ചാൽ ഗർഭാശയത്തിൽ നിന്നുള്ള രക്തസ്രാവം ശമിക്കും.

15. ഉങ്ങ്

ആയുർവേദ ചികിത്സയിൽ രക്തശുദ്ധിയ്ക്കും മറ്റു ചർമ്മ രോഗങ്ങൾക്കും ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു ഔഷധ സസ്യമാണ് ഉങ്ങ്.

കുടുംബം - ഫാബേസിയേ

malankaralibrary.com

ശാസ്ത്രനാമം - പൊൻഗാമിയ പിനേറ്റാ

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം -ഇല, തൊലി, കുരു, എണ്ണ, വേര്.

ഔഷധ ഉപയോഗം

- ഉങ്ങിന്റെ തൊലിയും കുരുവും പല ഔഷധങ്ങളിലും ചേർക്കുന്നു.
- കുടലിലും ആമാശയത്തിലുമുണ്ടാകുന്ന വ്രണങ്ങൾക്ക് ഉങ്ങിന്റെ ഇലയും തൊലിയും ഒരു മരുന്നാണ്.
- ഉങ്ങിന്റെ തൊലിയിൽ നിന്നെടുക്കുന്ന എണ്ണ വ്രണങ്ങളിൽ പുരട്ടുന്നത് പഴുപ്പുമാറാനും, വ്രണം കരിയാനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- കുഷ്ഠരോഗത്തിന്റെ ചികിത്സയ്ക്കായി ഉങ്ങിന്റെ കുരു ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- അർശ്ശസ്, മലബന്ധം, വ്രണങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് ഉങ്ങിന്റെ തളിരില മരുന്നാണ്.
- ഉങ്ങിന്റെ എണ്ണയിൽ വെളിച്ചെണ്ണ സമം ചേർത്ത് തലയിൽ പുരട്ടിയാൽ താരൻ പോകും.

16. കച്ചോലം

കുടുംബം - സിൻജിബറേസ്യ

ശാസ്ത്രനാമം - ക്യാംഫിറിയ ഗലൻഗ

വളരെ ചെറിയ ബഹുവർഷ ഔഷധി. കാണ്ഡഭാഗമില്ല. ഇലകളും പൂക്കളും തറനിരപ്പിൽ തന്നെയാണ് കാണപ്പെടുന്നത്. മണ്ണിനടിയിൽ കൂട്ടത്തോടെ കാണപ്പെടുന്ന കിഴങ്ങിൽ നിന്നാണ് ഇലകൾ ഉത്ഭവിക്കുന്നത്. കിഴങ്ങിനും ഇലകൾക്കും കർപ്പൂരത്തെ

malankaralibrary.com

അനുസ്മരിപ്പിക്കുന്ന സുഗന്ധമുണ്ട്. വേരുകൾക്ക് ഗന്ധമില്ല.

ഇലകൾ കനം കുറഞ്ഞ് കടും പച്ചനിറത്തിൽ ഉള്ള വയാണ്. വളരെ കുറച്ച് ഇലകളെ ഉണ്ടാകാറുള്ളൂ. തളിരിലകൾ, കടലാസ് കുമ്പിൾ പോലെയാണ് പുറത്തുവരുന്നത്. ഇത് പതിയെ വിടർന്ന് പ്രതലത്തിൽ മനോഹരമായി വിന്യസിക്ക പ്പെടുന്നു. പൂക്കൾക്ക് വെള്ളയോ, നേരിയ പിങ്ക് നിറമോ ആണ്. പൂക്കൾക്ക് ഒരു ദിവസമെ ആയുസ്സുള്ളൂ.

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ കച്ചോലത്തിന്റെ കിഴങ്ങാണ് പ്രധാനമായും ഔഷധമായ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. കിഴങ്ങിലുള്ള തൈലത്തിൽ ധാരാളം സുഗന്ധദായനികളായ ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

➢ കച്ചോല കിഴങ്ങിന്റെ നീര് ചുമ, ദഹനക്കേട്, ജലദോഷം, തലവേദന, പല്ലുവേദന, അമിതവണ്ണം, ഡയബറ്റീസ് എന്നിവ യുടെ ചികിത്സയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

➢ കിഴങ്ങിൽ നിന്നെടുക്കുന്ന തൈലം സൗന്ദര്യസംരക്ഷണ വസ്തുക്കൾ, പെർഫ്യൂമുകൾ, മിഠായികൾ എന്നിവയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

➢ അടുക്കി വച്ചിരിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങളിലെ ചെറുപ്രാണികൾ അകലും, തലയിലെ താരൻ മാറും.

➢ ഇലയും കിഴങ്ങും അരച്ചെടുത്ത കുഴമ്പ് തൊണ്ടവേദന, പനി, വാതം, മുണ്ടിനീര് എന്നിവയ്ക്കെതിരെ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

➢ തലമുടിയ്ക്ക് സുഗന്ധം കിട്ടാനായി കച്ചോലത്തിന്റെ ഇലച്ചാറ് കൊണ്ട് കഴുകാറുണ്ട്.

malankaralibrary.com

17. പപ്പായ

കുടുംബം - കാരിക്ക്യേസ്യേ

ശാസ്ത്രനാമം - കാരിക്ക പപ്പായ

വീടുകളിൽ ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്ന പപ്പായ ഔഷധങ്ങളുടെ ഒരു കലവറയാണ്. നല്ലവണ്ണം വിളഞ്ഞ പപ്പായ പഴമായും പച്ചക്കറിയായും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ ഊർജ്ജം നൽകുന്നതിനായി ഏത് രോഗാവസ്ഥയിലും പപ്പായ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. പപ്പായ പോലെ തന്നെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നതാണ് പപ്പായ ഇലകളും. ഡെങ്കിപ്പനിയ്ക്ക് ഔഷധമാണ് പപ്പായ ഇലകളെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു.

രക്തത്തിന്റെ പ്ലേറ്റ്ലെറ്റുകളുടെ എണ്ണത്തിന് ഉണ്ടാകുന്ന കുറവാണ് ഡെങ്കിപ്പനിയ്ക്ക് കാരണം. അസഹനീയമായ തലവേദന, കാലിന്റെയും കൈകളുടെയും പേശികൾക്കുണ്ടാകുന്ന വേദന, സന്ധിവേദന എന്നിവയാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷണം. പപ്പായ ഇലകളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ചീമോപാപിൻ, പാപിൻ എന്നി രണ്ട് എൻസൈമുകൾ രക്തത്തിലെ പ്ലേറ്റ്ലെറ്റുകളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കാരണമാകുന്നതായി ആയുർവേദ പരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെ ഇപ്പോൾ കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു. പപ്പായ ജൂസ് കഴിക്കുക വഴി ഈ രോഗികളിലെ രക്തത്തിലെ പ്ലേറ്റ്ലെറ്റുകളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിക്കുന്നതായി കണ്ടുവരുന്നു. കാൻസറിന് പരിഹാരമായും പപ്പായ ഇലകളുടെ ജൂസ് നിർദ്ദേശിക്കുന്നുണ്ട്. പപ്പായ ഇലകളുടെ ജൂസ് ഉണ്ടാക്കാൻ തളിരിലകൾ തന്നെ തിരഞ്ഞെടുക്കണം. ഡെങ്കിപ്പനി ബാധിതരായ രോഗികൾക്ക് ഓരോ ആറ് മണിക്കൂർ കൂടുമ്പോഴും രണ്ട് ടീസ്പൂൺ വീതം പപ്പായയില ജൂസ് നൽകണം.

malankaralibrary.com

18. ലക്ഷ്മിതരു

കുടുംബം - സെമറുബേസിയേ

ശാസ്ത്രനാമം - സൈമറുബാ ഗ്ലൂക്കേ

25 അടിവരെ ഉയരത്തിൽ ശാഖകളോട് പന്തലിച്ച് വളരുന്ന ഒരു മരമാണ് ലക്ഷ്മിതരു. പാരഡൈസ് മരം എന്നും ഇതറിയപ്പെടുന്നു. മാർച്ച്, ഏപ്രിൽ മാസങ്ങളിലാണ് പൂക്കാലം. മഞ്ഞ നിറമുള്ള പൂക്കളാണ് ഇവയ്ക്ക്. ഞാവൽ പഴത്തിന്റെ രൂപമുള്ള കായ്കൾ പഴുക്കുമ്പോൾ ചുവപ്പു നിറമാകും. കുരുവിൽ നിന്നും കിട്ടുന്ന എണ്ണ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാണ്. എണ്ണയിൽ കൊഴുപ്പ് കുറവാണ്. ഇടതൂർന്ന വേരുകൾ മണ്ണൊലിപ്പിനെ തടയാൻ നല്ലതാണ്. നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന ഇലകൾ വേനൽക്കാലത്ത് ചുറ്റുമുള്ള മണ്ണ് അധികം ചൂടാകാതെ സംരക്ഷിക്കുന്നു.

ഔഷധ ഉപയോഗങ്ങൾ - കാൻസർ, മലേറിയ എന്നിവയ്ക്ക് വളരെ ഫലപ്രദമാണ്.

19. പൂവരശ്ശ്

കുടുംബം - മാൽവേസിയേ

ശാസ്ത്രനാമം - തെസ്പിസിയ പോപ്പൾനിയ

കേരളത്തിൽ എല്ലായിടത്തും കണ്ടുവരുന്ന ഒരു ചെറു വൃക്ഷമാണ് പൂവരശ്ശ്. ചീലാന്തി, പിൻവരശ്ശ് എന്നീ പേരുകളിലും ഇത് അറിയപ്പെടുന്നു. പൂവും, മൊട്ടും ഇലകളുമെല്ലാം ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാണ്. നല്ലൊരു കാലിത്തീറ്റയാണ്. തൊലിയിൽനിന്നും നല്ല കട്ടിയുള്ള നാര് കിട്ടും. മണ്ണൊലിപ്പ് തടയാൻ നല്ലൊരു സസ്യമാണിത്.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - തൊലി, ഇല, പൂവ്, വിത്ത്

malankaralibrary.com

ഔഷധ ഉപയോഗം - ഇതിലെ മഞ്ഞനിറമുള്ള നാലോ അഞ്ചോ ഇലകൾ ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിലിട്ട് തിളപ്പിച്ച് പതിവായി കുടിച്ചാൽ കീമോതെറാപ്പി കഴിഞ്ഞവരിൽ രക്തത്തിന്റെ കൗണ്ടും പ്ലേറ്റ്ലെറ്റിന്റെ കൗണ്ടും കൂടും.

20. അശോകം

വളരെ മനോഹരമായ പുഷ്പങ്ങൾ ഉള്ളതുകൊണ്ട് വീട്ടുമുറ്റത്ത് വളർത്തുന്നു. ശോകം അകറ്റുന്നതുകൊണ്ടാണ് അശോകം എന്ന് ഇതിനെ വിളിക്കുന്നതായി കരുതുന്നു.

കുടുംബം - സിസാൽപിനിയേസീ

ശാസ്ത്രനാമം - സറാക്കാ ഇൻഡിക്ക

ഇടത്തരം നിത്യഹരിത വൃക്ഷം. സമൂഹമായി വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്ന ഇലകൾക്ക് ഒരടിയോളം നീളമുണ്ട്. കടും ഓറഞ്ച് നിറമുള്ള പുഷ്പങ്ങൾ കുലകളായി കാണുന്നു. 15-25 സെ.മി നീളമുള്ള പോഡാണ് ഫലം. ഫലത്തിനുള്ളിൽ 4-8 വിത്തുകൾ കാണുന്നു.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - മരപ്പട്ട, വേരിൻമേൽ തൊലി, പൂവ്

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ അശോകപ്പട്ട കഷായം വെച്ച് കുടിച്ചാൽ സ്ത്രീകൾക്കുണ്ടാകുന്ന രക്തസ്രാവം, വെള്ളപോക്ക് എന്നീ രോഗങ്ങൾ ശമിക്കും.

➢ അശോകപ്പൂവ് കൽക്കമാക്കി വെളിച്ചെണ്ണ കാച്ചി അരിച്ച് ഉപയോഗിച്ചാൽ കരപ്പൻ, ചൊറി, ചർമ്മരോഗങ്ങൾ ഇവയ്ക്ക് ശമനം.

➢ അശോകപ്പട്ട പാൽകഷായം വെച്ച് കുടിച്ചാൽ എല്ലാ ആർത്തവ ദോഷങ്ങളും ശമിക്കും.

malankaralibrary.com

➢ അശോകപ്പട്ട പ്രധാനമായും ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന അശോകാരിഷ്ടം, അശോകഘൃതം മുതലായവ ജ്വരം, രക്തപിത്തം, അഗ്നിമാന്ദ്യം, പ്രമേഹം, ഗർഭാശയരോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് ഉത്തമം.

21. പനിക്കൂർക്ക (നവര)- അഡ്ജെറാൻ

സംസ്കൃതത്തിൽ പാഷാണഭേദി എന്നറിയപ്പെടുന്നു. വീട്ടുവളപ്പിൽ വെച്ചുപിടിപ്പിക്കുന്ന ഈ സസ്യം പ്രസിദ്ധമായ ഒരു ഔഷധിയാണ്.

കുടുംബം - ലാമിയേസീ

ശാസ്ത്രനാമം - കോളിയസ് അംബോയിനിക്കസ്

ഒരു ബഹു വർഷ ഔഷധി. ഇലയും തണ്ടും രോമാവൃതം, രസഭരം, സുഗന്ധസംയുക്തവും ആണ്. ശിഖാഗ്രത്തിൽ പുഷ്പങ്ങൾ കാണുന്നു.

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - തണ്ട്, ഇല

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകുന്ന ചുമയും പനിയും ശമിക്കാൻ ഇതിന്റെ ഇല അൽപം ചൂടാക്കി അതിന്റെ നീര് ഞെക്കിപ്പിഴിഞ്ഞെടുത്ത് തേൻ ചേർത്ത് ദിവസം മൂന്ന് നേരം രണ്ടോ മൂന്നോ ദിവസം കൊടുത്താൽ മതി.

➢ ഇതിന്റെ ഇലകൾ അരച്ച് 6–10 ഗ്രാം വരെ രാത്രി ഒരു തവണ വെള്ളത്തിൽ കലക്കി കുടിച്ചശേഷം വയറിളക്കാൻ പറ്റിയ ത്രിഫല 6 ഗ്രാം വീണ്ടും ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കലക്കി കുടിച്ചാൽ ഉദരക്രിമികൾ വെളിയിൽ പോകും.

➢ ഇതിന്റെ ഇലയും ഗ്രാമ്പു, ജാതിക്ക ഇവ ഇട്ടുവെന്ത വെള്ളം കൂടെകൂടെ കുടിച്ചാൽ കോളറാ രോഗത്തിന് ശമനം.

malankaralibrary.com

22. പേര (Guava)

ഇന്ത്യയിൽ മിക്ക സ്ഥലങ്ങളിലും കാണുന്ന ഒരു ബഹുവർഷ വൃക്ഷം. പോഷകസമൃദ്ധമായ ഇതിന്റെ ഫലം വളരെ രുചികരമാണ്.

കുടുംബം - മൈർട്ടേസിയേ

ശാസ്ത്രനാമം - സിഡിയം ഗ്വാവ

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - വേര്, ഇല, ഫലം

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ ഇലയുടെ നീര് അതിസാരത്തിനും പ്രമേഹത്തിനും ഉത്തമം.

➢ പഴം നല്ലൊരു ആന്റിഓക്സിഡന്റാണ്.

➢ ഐസ്ക്രീം, ജാം, സിറപ്പ് തുടങ്ങിയവയുടെ ഉല്പാദനത്തിന് ഫലം ഉപയോഗിക്കുന്നു.

"മഴുവെയ്ക്കരുതാരും മരമത് വിഷമായാൽ പോലും"

22. തഴുതാമ (Boerhavia)

ഈർപ്പമുള്ള പ്രദേശങ്ങളിലും ചെളിക്കുണ്ടിലും ധാരാളമായി വളരുന്നു. തഴുതാമയിലയും നാളികേരവും ഉപയോഗിച്ച് ഉണ്ടാക്കുന്ന വിഭവം മലയാളികൾക്ക് സുപരിചിതമാണ്.

കുടുംബം - നിക്റ്റാജിനേസ്യേ

ശാസ്ത്രനാമം - ബൊറേവിയ ഡിഫ്യൂസാ

ഔഷധയോഗ്യ ഭാഗം - സമൂലം

ഔഷധ ഉപയോഗം

➢ തഴുതാമയിലയിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് രക്തശുദ്ധീകരണത്തിനും, കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിക്കുന്നതിനും ഉത്തമമാണ് (തിമിരം, വെള്ളെഴുത്ത്).

➢ കിഡ്നി സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്കും ഉപയോഗിക്കുന്നു. വാതം, നീർവീക്കത്തിനും തഴുതാമ ഉപയോഗപ്രദമാണ്.

malankaralibrary.com

ജന്മനക്ഷത്ര വൃക്ഷങ്ങൾ

1. അശ്വതി - കാഞ്ഞിരം - *(Strychnos Colubrina - Loganiaceae)*
2. ഭരണി - നെല്ലി - *(Phyllanthus Emblica - Euphorbiaceae)*
3. കാർത്തിക - അത്തി - *(Ficus racemosa - Moraceae)*
4. രോഹിണി - ഞാവൽ - *(Syzygium cumini - Miritaceae)*
5. മകയിരം - കരിങ്ങാലി - *(Acacia catechu - Mimosaceae)*
6. തിരുവാതിര - കരിമരം - *(Diospyros ebenum Koenig - Ebenaceae)*
7. പുണർതം - മുള - *(Bambusa bambos -Poaceae).*
8. പൂയം - അരയാൽ - *(Ficus religiosa - Moraceae)*
9. ആയില്യം- നാഗചമ്പകം - *(Mesua ferrea - Guttiferae)*
10. മകം - പേരാൽ - *(Ficus benghalensis Linn- Moraceae)*
11. പൂരം - പ്ലാശ് - *(Butea monosperma - Fabaceae)*
12. ഉത്രം - ഇത്തി - *(Ficus microcarpa - Urticaceae)*
13. അത്തം - അമ്പഴം - *(Spondias mangifera Wild - Anacardaceae)*
14. ചിത്തിര - കൂവളം - *(Aegle marmelos correa - Rutaceae)*
15. ചോതി - നീർമരുത് - *(Terminalia Arjuna - Combertaceae)*
16. വിശാഖം - വയ്യാംകൈത - *(Flacourtia montana -Flacourtiaceae)*
17. അനിഴം - ഇലഞ്ഞി - *Bakula (Mimusops elengi - Sapotaceae)*
18. തൃക്കേട്ട - വെട്ടി - *(Aporosa lindleyana - Euphorbiaceae)*
19. മൂലം - വെള്ളപ്പയിൻ (പയനി) - *(Vateria indica - Dipterocapaceae)*
20. പൂരാടം - ആറ്റുവഞ്ചി - *(Salix tetrasperma - Salicaceae)*
21. ഉത്രാടം - പ്ലാവ് - *(Artocarpus heterophyllus - Moraceae)*
22. തിരുവോണം - എരുക്ക് - *(Calotropis gigantia - Asclepiadaceae)*
23. അവിട്ടം - വഹ്നി- *(Prosopis cineraria - Mimosaceae)*
24. ചതയം - കടമ്പ്- *(Neolamarchia cadamba- Rubiaceae)*
25. പൂരുരുട്ടാതി - തേന്മാവ്- *(Mangifera indica - Anacardaceae)*
26. ഉതൃട്ടാതി- കരിമ്പന- *(Borassus flabellifer - Arecaceae)*
27. രേവതി- ഇരിപ്പ -*(Madhuka latifolia - Sapotaceae)*

malankaralibrary.com

അനുബന്ധം

1. ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ, vol - 1 & vol - 2, ഡോ. എസ്. നേശമണി, കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് - 1999

2. ചെടികളും അവയുടെ ഔഷധഗുണങ്ങളും - വി.വി. ബാലകൃഷ്ണൻ

3. ആയിരത്തൊന്ന് ഔഷധചെടികൾ - ഡോ. കെ. സുഭാഷ്

4. ഭാരതീയയൗഷധചെടികൾ- കെ. ഗോവിന്ദമേനോൻ

5. ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ അത്ഭുതപ്രയോഗങ്ങൾ- ഡോ. ലക്ഷ്മണദാസ്

6. ജന്മനക്ഷത്രവൃക്ഷങ്ങൾ - ഡോ. ആർ.പി. അപർണ്ണ നായർ

*****

ഈ പുസ്തകം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതിനുള്ള വിദഗ്ദ്ധോപദേശവും പ്രോത്സാഹനവും നൽകിയ SMPB കൺസൾട്ടന്റ് **ശ്രീ. പി.കെ. രാജൻ** (Rtd. DFO) നോടുള്ള ചേതനയുടെ നന്ദിയും കടപാടും അറിയിക്കുന്നു...

malankaralibrary.com

HOME HERBAL GARDEN

malankaralibrary.com

പണ്ട് നമുക്ക് ഔഷധസസ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും നാട്ടറിവുകളും പറഞ്ഞു തരാൻ മുത്തശ്ശിമാരും മുതിർന്നവരും ഉണ്ടായിരുന്നു. അവർ പറഞ്ഞതു കേട്ടാണ് നാം നൂറിലധികം ഔഷധസസ്യങ്ങൾ ഹൃദിസ്ഥമാക്കിയത് എന്നാൽ ഇന്നത്തെ കുടുംബ പശ്ചാത്തലത്തിൽ അത്തരമൊരു സാധ്യത കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അതിനാൽത്തന്നെ നാം സ്വരൂപിച്ച ഭാരത സാംസ്കാരത്തിന്റെ ഓജസ് പുതിയ തലമുറയ്ക്ക് പകർന്നു നൽകാൻ കഴിയാതെവരുന്നു. ഈ കുറവു ലളിതമധുരമായി നികത്തുകയാണ് "ജീവനം" എന്ന പ്രസിദ്ധീകരണത്തിലൂടെ ചേതന ചെയ്യുന്നത്.

ഔഷധസസ്യങ്ങളാൽ സമ്പുഷ്ടമായിരുന്നു നമ്മുടെ കാടും തൊടികളും നാട്ടുവഴികളും. തുമ്പയും തുളസിയും പൂവാങ്കുറുന്തലും ഒരു പനിയോ ചുമയോ വന്നാൽ നാം ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. പക്ഷേ ആ കാലവും, സസ്യങ്ങളും ഇന്ന് അപ്രത്യക്ഷമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ നമുക്ക് പ്രകൃതി നൽകിയ ഈ അമൂല്യ സമ്പത്തിനെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ദശമൂലം, ദശപുഷ്പം, ത്രികടു, ത്രിഗന്ധ, ത്രിഫല, നാൽപാമരം തുടങ്ങിയ യോഗങ്ങളിലെ സസ്യങ്ങളും മറ്റ് ഔഷധസസ്യങ്ങളും ഈ പുസ്തകത്തിലൂടെ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

"വിദ്യാധനം സർവ്വധനാൽ പ്രധാനം." ഈ സമ്പത്ത് നമ്മെ വിട്ടു പോകാതിരിക്കാൻ ഈ അറിവുകൾ നമുക്ക് പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. വിശ്വേതിഹാസമായ ഈ ഔഷധ ധനത്തെ വീട്ടിലെത്തിക്കൂ.

Chethana Integrated Development Society
CHIDS
Diocese of Mavelikara

CHETHANA
Integrated Development Society
Catholic Diocese of Mavelikara
Kayamkulam P.O., Alappuzha Dist-690502
Ph: 0479 2441870
Email: chethanaofficestaff@gmail.com
Web: www.chethana.net

Printed@St. Joseph Orphanage Press, Chry Tel: 0481-2410101

malankaralibrary.com