ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ

● ശാഹിന തറയിൽ

ഔഷധ സസ്യങ്ങളെപ്പറ്റി അറിയൂ

ആയുർവേദ മരുന്നുകളുടെ നിർമാണത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഔഷധ സസ്യങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം വളരെ വലുതാണ്. വിപുലവും വിവിധവുമായ ജൈവസമ്പത്ത് ഇന്ത്യക്കുണ്ട്. സഹ്യപർവ്വതനിരകൾ അത്യപൂർവ്വമായ അനേകം ഔഷധ സസ്യങ്ങളുടെ കേദാരമാണ്.

ആയുർവേദത്തിലെ ഔഷധനിർമാണത്തിനാവശ്യമായ മിക്ക മരുന്നുകളും നൽകുന്നത് ഈ വനമേഖലയാണ്. എന്നാൽ വനങ്ങൾ അതിവേഗം നശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇന്ത്യയിൽ 6,33,970 ദശലക്ഷം ഹെക്ടർ വനഭൂമി ഉണ്ടായിരുന്നത് ഇപ്പോൾ ഗണ്യമായി കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. സസ്യ ഔഷധികളുടെ ശേഖരണത്തിലുള്ള അശാസ്ത്രീയതയും അമിതോപഭോഗവും കാരണം ഔഷധ സസ്യങ്ങളുടെ ലഭ്യത കുറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

വൻതോതിൽ മരുന്നുൽപാദന യൂണിറ്റുകൾ ആയുർവേദ രംഗത്ത് പ്രവർത്തിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ പ്രകൃതിയിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന ഔഷധങ്ങളെ മാത്രം ആശ്രയിക്കാൻ നമുക്ക് സാധ്യമല്ല. ഔഷധസസ്യങ്ങൾ ഇപ്പോൾ വാണിജ്യാടിസ്ഥാനത്തിൽ വ്യാപകമായി കൃഷിചെയ്തുവരുന്നു.

നമ്മുടെ വീട്ടുമുറ്റവും പരിസരവും ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ കലവറയാണ്. നാം ചുറ്റുവട്ടത്ത് കാണുന്ന ഒട്ടുമിക്ക സസ്യങ്ങൾക്കും ഔഷധഗുണമുണ്ട്. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്ന ഔഷധസസ്യങ്ങളും അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഔഷധമൂല്യങ്ങളും കൂട്ടുകാർക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തുകയാണ് ഈ ലക്കം മലർവാടിയിൽ.

തുളസി

തുളസിച്ചെടികളുള്ള സ്ഥലത്ത് നല്ല അന്തരീക്ഷവും ശുദ്ധവായുവും ഉണ്ടാവും. ചിക്കൻപോക്സ് പിടിപെട്ടാൽ തുളസിയില നീരും തേനും ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് ഫലപ്രദമാണ്. പാമ്പ്, തേൾ, ചിലന്തി തുടങ്ങിയവയുടെ കടിയേറ്റാൽ പ്രതിവിഷമായി തുളസിനീർ പുരട്ടാവുന്നതാണ്. ജലദോഷം, മൂക്കൊലിപ്പ് തുടങ്ങിയവക്കും തുളസി പ്രതിവിധിയാണ്.

അശോകത്തെച്ചി

ജ്വരം, പ്രമേഹം തുടങ്ങിയവക്ക് അശോകത്തിന്റെ തൊലി കഷായം വെച്ച് കഴിക്കുന്നത് ഉത്തമമാണ്. ആയുർവേദത്തിലെ അശോകാരിഷ്ടം, സോമാമൃതം എന്നിവക്ക് അശോകമാണ് പ്രധാനമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

▶▶ നൂറ്റാണ്ടിന്റെ വാൽനക്ഷത്രം എന്നറിയപ്പെടുന്ന ധൂമകേതു– ഹാലി ബോപ്പ്

ആര്യവേപ്പ്

ആയുർവേദത്തിൽ ആര്യവേപ്പിന്റെ സ്ഥാനം പ്രധാനമാണ്. ത്വക്ക് രോഗം, കുഷ്ഠം, വാതം, ചർമരോഗം തുടങ്ങിയവക്ക് ആര്യവേപ്പ് ഫലപ്രദമാണ്. വിഷബാധയകറ്റാൻ മഞ്ഞളും വേപ്പും ചേർന്ന മിശ്രിതം ഉത്തമമാണ്.

കറിവേപ്പ്

കറികൾക്ക് രുചിയും മണവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന കറിവേപ്പില ഏറെ ഔഷധഗുണമുള്ളതാണ്. നിത്യവും ഭക്ഷണത്തിൽ കറിവേപ്പിലയുടെ സാന്നിധ്യം ഉണ്ടാകുന്നത് ഉദരവൈഷമ്യം ഇല്ലായ്മ ചെയ്യും.

കൊടിത്തൂവ

ഇല തൊട്ടാൽ ചൊറിയുമെങ്കിലും ഔഷധഗുണങ്ങൾ എമ്പാടുമുള്ള ഒരു സസ്യമാണിത്. വാതം, പിത്തം, കഫം എന്നീ രോഗങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കുന്നു.

ചുമ, ശ്വാസ തടസ്സം, എന്നിവ ഇല്ലാതാക്കാനും തല ചുറ്റൽ മാറാനും കൊടിത്തൂവ ഔഷധം ഉപയോഗിക്കുന്നു.

നായ്ക്കുരണ

ചൊറിച്ചിലുണ്ടാകുമെന്ന് കരുതി നാം അകറ്റിനിർത്തുന്ന നായ്ക്കുരണ സുപ്രധാനമായ ഒരു ഔഷധസസ്യമാണ്. പ്രോട്ടീൻ, കാൽസ്യം, സൾഫർ, മാംഗനീസ് തുടങ്ങിയ പോഷകഘടകങ്ങൾ ഇവയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. രക്തപര്യയന സംവിധാനം ഉത്തേജിപ്പിക്കുമെന്നതും വൃക്കരോഗം ഇല്ലാതാക്കുമെന്നതും ഇതിന്റെ ഗുണമാണ്.

വെളുത്തുള്ളി

ഹൃദ്രോഗം, ഗ്യാസ്ട്രബിൾ, ദഹനക്കുറവ് തുടങ്ങിയവക്ക് വെളുത്തുള്ളി ഉത്തമമാണ്. വാതരോഗം ശമിക്കാനുള്ള തൈലങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുന്നതിൽ പ്രധാനമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് വെളുത്തുള്ളിയുടെ സത്താണ്.

മഞ്ഞൾ

നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിലെ വിഷാംശത്തെ നിർവീര്യമാക്കി ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിൽ മഞ്ഞൾ മുഖ്യപങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ചർമരോഗം, വ്രണം, ചൊറി, മൈഗ്രെയിൻ എന്ന തലവേദന തുടങ്ങിയവക്ക് മഞ്ഞൾ പ്രതിവിധിയാണ്.

ഇഞ്ചി

ദഹനക്കേട്, ആമാശയരോഗം, വയറുവേദന തുടങ്ങിയവക്ക് ഇഞ്ചിനീർ കുടിക്കുന്നത് ഉത്തമമാണ്. ജലദോഷത്തിന് ചുക്ക്(ഉണങ്ങിയ ഇഞ്ചി) സാധാരണ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്ന മരുന്നാണ്.

▸▸ ജൈന മതത്തിന്റെ പുണ്യഗ്രന്ഥം – അംഗാസ്

തുമ്പ

ദശപുഷ്പങ്ങളിൽ പ്രമുഖസ്ഥാനമാണ് തുമ്പപ്പൂവിനുള്ളത്. ആൽക്കലോയ്ഡ്, ഗ്ലൂക്കോസൈഡ് എന്നീ പോഷക ഘടകങ്ങൾ തുമ്പയിൽ ധാരാളമായി കാണുന്നു. തേൾ കടിച്ച വിഷം ഇല്ലാതാക്കാനും വയർ ശുദ്ധമാക്കാനും തുമ്പയുടെ തണ്ട്, ഇല, പൂവ് എന്നിവ ചേർത്ത മരുന്നുകൾക്ക് സാധിക്കും.

ആടലോടകം

ആസ്തമക്കും കഫക്കെട്ടിനും ദിവ്യ ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ആടലോടകം ചെറുത്, വലുത് എന്നീ ഇനങ്ങളുണ്ട്.

വെറ്റില

വെറ്റില പ്രധാനമായ ഒരു ആയുർവേദ ഔഷധമാണ്. മന്തുരോഗത്തിന് ആയുർവേദം നിശ്ചയിച്ച ഔഷധമാണിത്. ദഹനക്കുറവുള്ളവർക്ക് ആഹാരശേഷം ചുണ്ണാമ്പു പുരട്ടിയ വെറ്റില ചവക്കുന്നത് ഉത്തമമാണ്.

കുരുമുളക്

ഔഷധബലംകൊണ്ട് ഒന്നാമനാണ് കുരുമുളക്. പ്രോട്ടീൻ, കൊഴുപ്പ്, കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ് എന്നിവ ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങളുടെ രാജാവ്, കറുത്ത പൊന്ന് എന്നീ പേരുകളിലും അറിയപ്പെടുന്നു. കഫം, വാതം എന്നിവക്ക് കുരുമുളക് മുഖ്യമായ ഔഷധമാണ്.

കറുക

ഒട്ടേറെ ഔഷധഗുണമുള്ള ഒരിനം പുൽച്ചെടിയാണ് കറുക. വൃക്ക സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, മൂത്രാശയ വീക്കം, വയറിളക്കം, അപസ്മാരം എന്നിവക്കെല്ലാം കറുക ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന ഔഷധം ഉത്തമമാണ്.

രാമച്ചം

പാവപ്പെട്ടവന്റെ എ.സി എന്നാണ് ഇതറിയപ്പെടുന്നത്. രാമച്ചവിശറിയും വേരിൽനിന്ന് ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന എണ്ണയും തണുപ്പ് പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതു കൊണ്ടാണിത്.

ചെരുപ്പ്, കിടക്ക, ഷാംപൂ, സോപ്പ്, ക്രീമുകൾ, പൗഡർ എന്നിങ്ങനെ ഒട്ടേറെ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ രാമച്ചം കൊണ്ടുണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്.

ബ്രഹ്മി

ശരീരഭാഗങ്ങൾ മൊത്തം ഔഷധസ്വഭാവമുള്ളതാണ്. ബുദ്ധിശക്തിക്കും ഓർമശക്തിക്കും കീർത്തികേട്ട ഔഷധമാണ് ബ്രഹ്മി.

അപസ്മാര രോഗികൾ ബ്രഹ്മി പാലിൽ കാച്ചി പതിവായി കുടിക്കുന്നത് രോഗശമന വിധിയാണ്.

മൈലാഞ്ചി

കഫ- പിത്ത രോഗങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കുന്നു. വ്രണം, കുഴിനഖം, മുടിയുടെ വളർച്ച എന്നിവക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

◆

▸▸ ആർട്ടിക് മേഖലയിലെ ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യ പര്യവേക്ഷണ കേന്ദ്രം– ഹിമാദ്രി