

നാൽപ്പാമരം

ഗ്രേസിയ മാത്യു, ദീപ കെ. വി



അന്തി



ഇന്തി



അരയാൽ



പേരാൽ



2005

കേരള കാർഷിക സർവ്വകലാശാല

സുഗന്ധതൈല മരുന്നുചെടി ഗവേഷണ കേന്ദ്രം

ഓടക്കാലി, അശമന്നൂർ. പി. ഒ., എറണാകുളം ജില്ല, കേരളം, ഇന്ത്യ, പിൻ കോഡ്-683 549

ഫോൺ: (0484) 2658221 ഫാക്സ്: (0484) 2659881 ഇ-മെയിൽ: amprs@satyam.net.in, amprskau@gmail.com

നാൽപ്പാമരം

അത്തി, ഇത്തി, അരയാൽ, പേരാൽ എന്നീ മൂന്നു പാൽമരങ്ങളുടെ തോലുകൾ ചേർന്നതാണ് നാൽപ്പാമരം. ഇത് പ്രസിദ്ധമായൊരു ഔഷധക്കൂട്ടാണ്.

ഔഷധ ഗുണങ്ങൾ

- നാൽപ്പാമരതോലും കല്ലാലിൻതൊലിയും പച്ചോറ്റിതൊലിയും ചേർത്ത് കഷായം വെച്ച് കുടിക്കുകയും ദേഹം കഴുകുകയും ചെയ്താൽ വനിതകൾക്ക് ശ്വേത പ്രസരം, രക്തപ്രസരം, ആർത്തവ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ ഇവ ശമിക്കും.
- മണ്ഡലി പാമ്പുകടിയേറ്റാൽ നാൽപ്പാമരത്തോൽ കൊണ്ടുള്ള കഷായം കുടിക്കുകയും ധാര കോരുകയും ചെയ്യുക.
- നാൽപ്പാമരാദി എണ്ണ പല വിധ അസുഖങ്ങൾക്കുമുള്ള ഒരു ഔഷധ എണ്ണയായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

1. അത്തി

ശാസ്ത്ര നാമം : ഫൈക്കസ് റെസിമോസ

കുടുംബം : മൊറേസിയെ

ചെമ്മന അത്തി, ശീമയത്തി, കാട്ടത്തി എന്നിങ്ങനെ അത്തി പല തരത്തിലുണ്ട്. അതിൽ ശീമയത്തി അഥവാ നാട്ടത്തിയാണ് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സാധാരണ മരുന്നിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

രൂപവിവരണം: ഏതാണ്ട് പത്ത് മീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിൽ വരെ വളരുന്ന ഒട്ടും കാതലില്ലാത്ത ഒരു ബഹുവൃക്ഷമാണ് അത്തി. കട്ടിയുള്ള ഇതിന്റെ ഇലകൾക്ക് 20 സെ.മീ നീളം വരും. അത്തി, സാധാരണയായി മിതോഷ്ണ മേഖലയിലാണ് ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നത്. കേരളത്തിൽ മഴ ഉള്ള വനങ്ങളിൽ ഈ വൃക്ഷം സമൃദ്ധ്യ മായി വളരുന്നു. ഇൻഡ്യയിൽ പൂന, ഗഞ്ചാം, ബാംഗ്ലൂർ, കാബൂൾ തുടങ്ങിയ ഇനങ്ങളാണ് ഉള്ളത്.

കൃഷി രീതി: മൂപ്പായ കൊമ്പുകൾ വെട്ടിയെടുത്ത് അത്തി നട്ട് പിടിപ്പിക്കാം.

ഔഷധ പ്രയോഗങ്ങൾ: ഒരു പുണ്യവൃക്ഷമായി കരുതപ്പെടുന്ന അത്തിയുടെ തൊലി, കായ്, വേര് ഇവ ഔഷധങ്ങളാണ്. അത്തി തൊലിയിട്ടുണ്ടാക്കുന്ന ശീതളകഷായം അത്യർത്തവത്തിന് കൊടുക്കും. അത്തിക്കായ് ചതച്ചു പിഴിഞ്ഞ നീര് തേൻ ചേർത്തു സേവിച്ചാൽ രക്തപിത്തം ശമിക്കും. അത്തിപ്പഴം തിന്നാൽ സൗന്ദര്യം വർദ്ധിക്കും എന്നു പറയപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ മിക്ക പഴങ്ങളുടേയും ഉള്ളിൽ പുഴു കാണപ്പെടുന്നതുകൊണ്ട് പൊട്ടിച്ച് നോക്കി പരിശോധിച്ചതിന് ശേഷമേ ഭക്ഷിക്കാവൂ. അത്തിയുടെ ഇളം കായ് എല്ലാത്തരം അതിസാരവും ശമിപ്പിക്കും. പ്രമേഹത്തിനും ഗ്രഹണിക്കും ഇത് നല്ലൊരു ഔഷധമാണ്. അത്തിപ്പഴം ദന്തക്ഷയത്തെ തടയുന്നു. മലബന്ധം ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യും. രക്തസ്രാവത്തോടു കൂടിയ അർശ്വസ് ഉള്ളവർ ചൂടു വെള്ളത്തിൽ കഴുകിയ 2-3 അത്തിപ്പഴം രാത്രിയിൽ ഒരു പാത്രത്തിലിട്ടു വെച്ച ശേഷം രാവിലെ അത് കഴിക്കുകയും മിച്ചമുള്ള വെള്ളം കുടിക്കുകയും ചെയ്താൽ 2-3 ആഴ്ച കഴിയുമ്പോൾ അർശസിന് നല്ല കുറവുണ്ടാകും. ഉണക്കിയെടുത്ത അത്തിപ്പഴത്തിന് വാണിജ്യ പ്രാധാന്യമുണ്ട്.

2. ഇത്തി

ശാസ്ത്രനാമം : ഫൈക്കസ് മൈക്രോകാർപ

കുടുംബം : മൊറേസിയെ

ആവാസകേന്ദ്രം: വലിയ ഒരു വൃക്ഷമാണിത്. കേരളത്തിൽ 1300 മീ. ഉയരം വരെയുള്ള മലകളിൽ കാണപ്പെടുന്നു.

രൂപവിവരണം: ഇലക്ക് 5 മുതൽ 15 സെ.മീ വരെ നീളവും രണ്ടു മുതൽ എട്ടു സെ. മീ. വരെ വീതിയും കാണും. ഇലക്ക് അണ്ഡാകൃതിയോ ദീർഘവൃത്താകൃതിയോ ആണ്. ഇത്തിയുടെ കായ് ജനുവരി - മാർച്ചിൽ വിളയും. വിളഞ്ഞ കായ്ക്ക് മഞ്ഞ നിറമാണുള്ളത്.

കൃഷിരീതി: ഇത്തി മരത്തിന്റെ ശാഖകളുടെ പെൻസിൽ വണ്ണമുള്ള കമ്പുകൾ വേരു പിടിപ്പിച്ചെടുത്ത്, പുതിയ തൈകൾ ഉണ്ടാക്കാം. പതിനഞ്ചു വർഷം കൊണ്ട് ഇവ തൊലി എടുക്കത്തക്ക വണ്ണം എത്തും. ഈ സമയത്ത് തൊലി ചെത്തി എടുത്ത് തുടങ്ങാം. ആൽമരങ്ങൾക്ക് അനേകവർഷം ആയുസ്സുള്ളതിനാൽ ഇതിൽ നിന്നും തുടർച്ചയായി തൊലി ചെത്തിയെടുക്കാം. വളം ഇടേണ്ട ആവശ്യവുമില്ല.

ഔഷധ പ്രയോഗങ്ങൾ: ഇതിന്റെ വേരും തൊലിയും ഉപയോഗഭാഗങ്ങളാണ്. വേരുകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ കഷായത്തിന് ശക്തിയായ വിരോധകഗുണമുണ്ട്. ഇത്തിയുടെ ഇല കന്നുകാലികൾക്കു കൊടുത്താൽ അവ വണ്ണം വെക്കുമെന്ന് പറയുന്നു. ദന്തത്തെ മിനുസപ്പെടുത്താൻ ഇതിന്റെ ഇല ഉപയോഗിക്കുന്നു.

3. അരയാൽ

ശാസ്ത്ര നാമം: *ഫൈക്കസ് റിലീജിയോസ*

കുടുംബം : മൊറേസിയെ

അതിപുരാതനകാലം മുതൽക്കേ മനുഷ്യശ്രദ്ധക്ക് പാത്രമായ ഒരു തണൽ വൃക്ഷമാണിത്. അരയാലിന്റെ തണലിന് വേനലിൽ തണുപ്പും ശൈത്യകാലത്ത് ചൂടും അനുഭവപ്പെടാറുണ്ടെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു.

ആവാസകേന്ദ്രം: ഇന്ത്യയിലെ സമതലങ്ങളിലും ചെറിയ മലകളിലും കണ്ടുവരുന്നു.

രൂപവിവരണം: വലിയ നിത്യഹരിത മരമാണിത്. ശാഖകളെല്ലാം ഒന്നിച്ചു തളിർക്കുന്ന ഇതിന്റെ തളിരിലകൾക്ക് മാംസത്തിന്റെ നിറമാണുള്ളത്. വരൾച്ച സഹിക്കാനുള്ള കഴിവും ഈ മരത്തിനുണ്ട്.

പ്രവർദ്ധനം: കാറ്റും പക്ഷികളുമാണ് വിത്തു വിതരണം ചെയ്യുന്നത്. വിത്തു പാകിയോ കമ്പു മുറിച്ചു നട്ടോ ഇതിനെ വളർത്താം.

ഔഷധ പ്രയോഗങ്ങൾ: ഒരു വിധം കടുപ്പമുള്ള തടിയാണ് ഇതിന്റേത്. ഇലയും തൊലിയും ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു. ഉഷ്ണപ്പുണ്ണ് ശമിക്കാൻ അരയാലിന്റെ തൊലിയിട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളമൊഴിക്കുക. വെണ്ണയോ തൈരോ അരയാലിന്റെ ഇലയിൽ എടുത്ത് ചൂടാക്കി ആറ്റി ചെവിയിൽ ഒഴിച്ചാൽ ചെവിക്കുത്തിന് ശമനമുണ്ടാകും. അരയാലിന്റെ തടി പാക്കിംഗ് പെട്ടി, വിറക് എന്നിവക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

4. പേരാൽ

ശാസ്ത്രനാമം : *ഫൈക്കസ് ബംഗാലെൻസിസ്*

കുടുംബം : മൊറേസിയെ

പേരാലിനെ ഒരു പുണ്യവൃക്ഷമായി കരുതപ്പെടുന്നു. വരൾച്ചയെ അതിജീവിക്കാനുള്ള കഴിവ് ഈ മരത്തിനുണ്ട്. ഇതിന്റെ കറയും മൊട്ടും ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കാം.

ആവാസകേന്ദ്രം: ഇന്ത്യയിൽ ഇലപൊഴിയും ഊർപ്പവനങ്ങളിലും നാട്ടിൻ പുറത്തും പേരാൽ കണ്ടുവരുന്നു.

രൂപവിവരണം: പന്തലിച്ചു വളരുന്ന ഒരു വൃക്ഷമാണിത്. താങ്ങു വേരുകളാണ് ഭൂമിക്കു സമാന്തരമായി വളരുന്ന ശാഖകളെ താങ്ങിനിർത്തുന്നത്. ഇതിന്റെ ഇലകൾക്ക് 10-12 സെ.മീ നീളവും 8-10 സെ.മീ വീതിയും വരും. വരൾച്ച ഉള്ള സമയത്ത് വളരുന്ന പേരാലിന്റെ ഇലകൾ ഡിസംബർ- ജനുവരിയിൽ കൊഴിയുകയും പുതിയ ഇലകൾ പെട്ടെന്ന് ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യും.

പ്രവർദ്ധനം: പക്ഷികളാണ് വിത്തു വിതരണം ചെയ്യുന്നത്. കൃത്രിമ പുനരുത്പാദനത്തിന് വിത്തു പാകി മുളപ്പിച്ച തൈകൾ പഠിച്ചു നടുകയോ കമ്പു വെട്ടി കുത്തുകയോ ചെയ്താൽ മതി. വിത്ത് പോളിത്തീൻ സഞ്ചികളിൽ പാകുന്നതാണ് നല്ലത്. കമ്പു മുറിച്ചു നടുകയാണെങ്കിൽ 3 മീ. വരെ നീളമുള്ള കമ്പു പയോഗിക്കാം.

ഔഷധ പ്രയോഗങ്ങൾ: പാദങ്ങൾ വിണ്ടു കീറുന്നതിന് പേരാലിന്റെ കറയും കായും കൂടി അരച്ച് കുഴമ്പു പരുവത്തിലാക്കി പുരട്ടുക. ദന്തയാവനത്തിന് പേരാലിന്റെ കീഴ്പ്പോട്ടിറങ്ങുന്ന വേരുകൾ മുറിച്ചു ഉപയോഗിക്കാം. വയറുകടി, അതിസാരം എന്നീ രോഗങ്ങൾക്ക് ഇതിന്റെ തൊലി ചേർത്ത കഷായം ഉപകരിക്കും. പഞ്ചവത്കലാദി തൈലത്തിൽ പേരാൽ ചേർക്കുന്നു.