

ശ്രീഫല

സാമുവൽ മാത്യു, ദീപ കെ. വി.



നെല്ലിക്ക



താന്നിക്ക



കടുക്ക



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

ത്രിഫല

ത്രിഫല രസായനഘൃഷ്ടങ്ങളിൽ ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠമെന്ന് ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ലളിതവും ഉത്തമവുമായ ഒരു രസായന ദ്രവ്യമാണിത്. നെല്ലിക്ക, താന്നിക്ക, കടുക്ക ഇവ ചേർന്നതാണ് ത്രിഫല.

ഔഷധഗുണങ്ങൾ

- ത്രിഫല പതിവായി സേവിച്ചാൽ വാർദ്ധക്യ സഹജമായ രോഗങ്ങളെ അകറ്റി ദീർഘായുസ്സ് പ്രദാനം ചെയ്യും. പ്രകൃതി മനുഷ്യരാശിക്ക് നൽകിയിട്ടുള്ള ഒരു ജീവാമൃതമാണിത്.
- ത്രിഫലയ്ക്ക് വ്രണങ്ങളെ ഉണക്കുവാനുള്ള ശക്തിയുണ്ട്. അത് ശിരോരോഗങ്ങളെയും നേത്രരോഗങ്ങളെയും ശമിപ്പിക്കും. ത്വക്ക്രോഗം, മേദസ്സ്, പ്രമേഹം, കഫ-പിത്തദോഷങ്ങൾ എന്നിവയെ സുഖപ്പെടുത്തും. രക്തസമ്മർദ്ദം തടയും.
- ത്രിഫല ചൂർണ്ണം പതിവായി കഴിച്ചാൽ സുഖപ്രദമായ ശോധന കിട്ടും.
- ത്രിഫല കഷായത്തിൽ ശുദ്ധി ചെയ്തു ഗുൽഗുലു മേമ്പൊടി ചേർത്തു കഴിച്ചാൽ വ്രണത്തിലെ ദുർഗന്ധം, വേദന എന്നിവ മാറുകയും വ്രണം ഉണങ്ങുകയും ചെയ്യും.
- മുത്രഘാതരോഗത്തിന് ത്രിഫലത്തോട് ഇന്തുപ്പും ചേർത്തു വിഹിതമായ മാത്രയിൽ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കലക്കി സേവിക്കുന്നത് വളരെ ഫലപ്രദമാണ്.
- ശീതാദം എന്ന ദന്തരോഗത്തിന് ത്രിഫല പൊടിച്ച് തേനിൽ ചാലിച്ച് പുരട്ടുന്നത് നല്ലതാണ്.
- രസായനഗുണമുള്ള ത്രിഫല, രോഗശമനത്തിന് മാത്രമല്ല, രോഗപ്രതിരോധത്തിനും അത്യന്തം ഫലപ്രദമാണ്. കുട്ടികളിൽ കണ്ടുവരുന്ന ചൊറി, ചിരഞ്ജ, വിസർപ്പം എന്നീ രോഗങ്ങളിൽ ത്രിഫല പൊടിച്ച് ബലിക്കുക ചതച്ചു പിഴിഞ്ഞ നീരിൽ കൃഷ്ണ തിളപ്പിച്ച് കുറുകി, തോരെ തോരെ ലേപനം ചെയ്താൽ വളരെ പെട്ടെന്ന് ശമനം കിട്ടുന്നതാണ്.
- ആധുനിക ജീവിതചര്യകളുടെ അഭിശ്ലാസംഭാവനകളിൽ ഒന്നായ അകാലനരയ്ക്കും ത്രിഫല അത്യന്തമമാണ്.

1. നെല്ലിക്ക

ശാസ്ത്രനാമം :- എംബ്ളിക്ക ഒഫിഷ്യനാലിസ്

കുടുംബം :- യുഫെർബിയേസിയേ

രൂപവിവരണം : ഉഷ്ണമേഖലാപ്രദേശങ്ങളിൽ ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്ന ഇലപൊഴിക്കും മരമാണ്. നെല്ലിക്കയുടെ ഇലകളും പൂക്കളും വളരെ ചെറുതാണ്. ഇതിന്റെ തൊലിയും കായുമെല്ലാം ഔഷധയോഗ്യമാണ്. നെല്ലിക്ക ലഘുവും ശീതവീര്യവും അമ്ലരസപ്രധാനവുമായ ഒരു ഫലമാണ്. വിറ്റാമിൻ C ധാരാളമുള്ള നെല്ലിക്കയിൽ ഇരുമ്പ്, കാൽസ്യം എന്നിവയും ഉണ്ട്.

ഉപയോഗം: വാത, പിത്ത, കഫദോഷങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കുവാൻ നെല്ലിക്കയ്ക്കു കഴിവുണ്ട്. രക്തശുദ്ധി, രക്തപിത്തം, ജ്വരം, പ്രമേഹം, മുടികൊഴിച്ചിൽ, തുടങ്ങിയവയ്ക്കും കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും നെല്ലിക്ക ഉത്തമമാണ്. കൂടാതെ രുചിയും ദഹനശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ഇതിനു കഴിവുണ്ട്. പ്രസിദ്ധമായ ച്യവനപ്രാശരസായനത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന ചേരുവ കൂടിയാണിത്.

കൃഷിരീതി: കേരളത്തിലെ കാലാവസ്ഥയിൽ നല്ല സൂര്യപ്രകാശവും നീർവാർച്ചയുള്ളതുമായ മലമ്പ്രദേശങ്ങളിലാണ് നെല്ലി അനുയോജ്യമായി കണ്ടിട്ടുള്ളത്. നന്നായി വിളഞ്ഞ് പഴുത്ത് താഴെ വീഴുന്ന നെല്ലിക്കയുടെ മാംസളഭാഗം നീക്കി അതിൽ നിന്നും കുരു വേർപെടുത്തി പൊട്ടിച്ച് ശേഖരിക്കുന്ന വിത്തുകൾ നന്നായി വെയിലിലുണക്കി സൂക്ഷിക്കാം. ഈ വിത്തുകൾ മൂന്നോ നാലോ മണിക്കൂർ വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്ത് വെച്ചതിനു ശേഷം തവാരണകളിൽ പാകി മുളപ്പിക്കാം. ഒരു മാസം പ്രായമായ തൈകൾ പോളിബാഗുകളിൽ പഠിച്ചു നടാവുന്നതാണ്. പോളിബാഗുകളിൽ നിന്നും മൂന്നു മാസം പ്രായമായ തൈകൾ, ഒന്നരയടി സമചതുരത്തിലും ആഴത്തിലും വളം ചേർത്ത് മുടിയ കുഴികളിൽ ചെറിയ കൈകുഴികളെടുത്ത് അതിൽ നടുക. ആദ്യവർഷം വേനൽക്കാലത്ത് ജലസേചനം നടത്തുന്നത് നല്ലതാണ്. പിന്നീട് വർഷത്തിലൊരിക്കൽ ജൈവവളം 10-15 കിലോ വീതം ചെടി ഒന്നിനു നൽകണം. ശരിയായി പരിപാലിച്ചാൽ 3-4 വർഷം കൊണ്ട് നെല്ലി കായ്ച്ചു തുടങ്ങും.

2. താന്നിക്ക

ശാസ്ത്ര നാമം:- ടെർമിനാലിയ ബെല്ലെരിക്ക

കുടുംബം :- കോംബ്രട്ടേസിയെ]

രൂപവിവരണം : വൻ വൃക്ഷമായി വളരുന്ന ഒന്നാണിത്. താന്നിക്കയുടെ തോട് ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു, 20 മുതൽ 30 മീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഈ വൃക്ഷം, ഇല പൊഴിക്കും മരമാണ്. പച്ച കലർന്ന മഞ്ഞ നിറത്തിലുള്ള പൂക്കളാണ് ഇതിന്റേത്. പൂക്കൾക്ക് രുക്ഷമായ ഗന്ധമാണുള്ളത്. മലയോര പ്രദേശങ്ങളിലാണ് താന്നിക്ക നന്നായി വളരുന്നത്.

ഉപയോഗം: ഇതിന്റെ തോട് ത്രിഫല യോഗത്തിൽപ്പെടുന്നു. ഇത് ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾക്കും, നേത്ര രോഗങ്ങൾക്കും മലബന്ധത്തിനും ജനിതകരോഗങ്ങൾക്കും ഉപയോഗിച്ച് വരുന്നു. ഈ വൃക്ഷത്തിന്റെ തടി വാഹനങ്ങളുടെ ബോഡി നിർമ്മാണത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്.

കൃഷിരീതി : പഴുത്ത് താഴെ വീഴുന്ന കായ്കൾ ശേഖരിച്ച് പുറത്തെ മാംസളഭാഗം നീക്കി തവാരണകളിൽ പാകി മുകളിൽ അഴുകിയ വൈക്കോൽ നിരത്തി നനച്ച് കൊടുക്കണം. ഒരു മാസം കൊണ്ട് കായ്കൾ മുളച്ച് തുടങ്ങും. മുളച്ച കായ്കൾ പോളിബാഗുകളിൽ നടാവുന്നതാണ്. ഈ തൈകൾ മൂന്നുമാസം പ്രായമാകുമ്പോൾ ഒന്നരയടി സമചതുരത്തിലും ആഴത്തിലും 20അടി അകലത്തിലും തയ്യാറാക്കിയ കുഴികളിൽ ചാണകപ്പൊടി, മണൽ, മേൽമണ്ണ് എന്നിവ തുല്യ അനുപാതത്തിൽ ചേർത്ത് മുടി അതിനുമുകളിൽ നടാം. 10-10 വർഷത്തോടു കൂടി താന്നി കായ്ചു തുടങ്ങും. പിന്നീട് 50 വർഷത്തോളം കായ്ഫലം തന്നു കൊണ്ടിരിക്കും.

3. കടുക്ക

ശാസ്ത്ര നാമം:- ടെർമിനാലിയ ചെമ്പുള

കുടുംബം:- കോംബ്രട്ടേസിയെ

രൂപവിവരണം : വൃക്ഷമായി വളരുന്ന ഇത് ഇല പൊഴിക്കും മരമാണ്. ഇൻഡ്യയുടെ വടക്കൻ മേഖലയിലെ ഇലപൊഴിയും കാടുകളിൽ സുലഭമായി കാണപ്പെടുന്ന ഔഷധ സസ്യം. ഇതിന്റെ കായ്കളിൽ ധാരാളം ടാനിൻ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ തുകൽ വ്യവസായത്തിൽ വിപുലമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തി വരുന്നു. ആയുർവ്വേദത്തിലെ പ്രസിദ്ധമായ വിരോചകൗഷധമായ ത്രിഫലയിലെ മുഖ്യഘടകമാണ് കടുക്ക. തമിഴ്നാട്ടിൽ സേലത്ത് ഈ വൃക്ഷം ഔഷധാവശ്യത്തിനായി കൃഷി ചെയ്തു വരുന്നു. ഇതിന്റെ തടി കെട്ടിടങ്ങൾ നിർമ്മിക്കാൻ തക്ക ബലമുള്ളതാണ്.

ഉപയോഗം: ആയുർവ്വേദത്തിലെ ത്രിഫലയിൽ പെടുന്ന ഒന്നായ കടുക്ക യൗവ്വനം നിലനിർത്തുന്നതും മലശോധന നൽകുന്നതുമാണ്. ഇതിന്റെ തോട് ചതച്ച് വെള്ളത്തിലിട്ട്, കണ്ണ് കഴുകിയാൽ കണ്ണിനു കുളിർമ്മയും ഉന്മേഷവും ഉണ്ടാകും. കടുക്കാ പൊടിച്ച് തിരി തെരുത്ത് പുകവലിക്കുന്നത് ആസ്തമക്ക് ഗുണകരമാണ്. രക്തപ്രസാരത്തിനും രക്തശുദ്ധിക്കും ഉതകുന്ന കടുക്ക തനിയെ ഉപയോഗിക്കരുത്. ഇതിന്റെ തടി പ്ലൈവുഡ് വ്യവസായത്തിനും തീപ്പെട്ടി വ്യവസായത്തിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു. നല്ല ഒരു തണൽ വൃക്ഷം കൂടിയാണിത്.

കൃഷിരീതി: നന്നായി ഉണങ്ങി പാകമായി തറയിൽ വീഴുന്ന കടുക്ക എടുത്ത് വെയിലിൽ ഉണക്കി സൂക്ഷിക്കുക. 48 മണിക്കൂർ തുടർച്ചയായി വെള്ളത്തിലിട്ടു വച്ചതിനുശേഷം തവാരണകളിൽ പാകാം. അതിനുമുകളിൽ കനത്തിൽ വൈക്കോൽ നിരത്തി വെള്ളം നനച്ചു കൊടുക്കുക. കടുക്ക മുളക്കുന്നതിന് മൂന്നു മുതൽ നാല് മാസം വരെ എടുക്കും. തൈകൾക്ക് രണ്ടില പ്രായമായാൽ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കടുക്ക നീക്കം ചെയ്യാതെ തന്നെ പോളിബാഗുകളിൽ പറിച്ച് നടുക. ഈ തൈകൾ മൂന്നു മാസം തണലിൽ സൂക്ഷിച്ചതിനു ശേഷം, ഒന്നരയടി സമചതുരത്തിലും ആഴത്തിലും 15അടി അകലത്തിലുമായി തയ്യാറാക്കിയ കുഴികളിൽ നടുക. ആദ്യവർഷം ജലസേചനം ആവശ്യമാണ്. ക്രമമായ വളപ്രയോഗം, കളയെടുക്കൽ എന്നിവ നൽകിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ 6 മുതൽ 7 വർഷം കൊണ്ട് മരം കായ്ചു തുടങ്ങും. പിന്നീട് അനേക വർഷം ഫലം നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യും.