

# വയനാട്ടിലെ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ വന്യ ഇലവർഗ്ഗ സസ്യങ്ങൾ

എം. കെ. രതീഷ് നാരായണൻ  
എം. പി. സ്വപ്ന  
കെ. സതീഷ്  
ഡോ. എൻ. അനിൽകുമാർ

എം. എസ്. സ്വാമിനാഥൻ റിസർച്ച് ഫൗണ്ടേഷൻ  
സാമൂഹിക കാർഷിക ജൈവവൈവിധ്യ കേന്ദ്രം  
പുത്തൂർവയൽ, കൽപ്പറ്റ - 673 121

MSSRF, CAbC Hand Book No. 11

**WAYANATTILE BAKSHYAYOGYAMAYA VANNYA  
ILA VARGA SASYANGAL**

(Malayalam)

*A booklet series by :*

Community Agrobiodiversity Center:  
M.S. Swaminathan Research Foundation,  
Puthoorvayal, Kalppetta, Wayanad-673 121

M.K. Ratheesh Narayanan, M.P. Swapna,  
K. Satheesh & N. Anilkumar.

*Date of publication* : 08-03-2006

*Layout* : Sree Vidhya

*Cover design* : Rafeeqe M. Puthoorvayal

*Photos* : M.K. Ratheesh Narayanan,  
M.P. Swapna & K. Satheesh

*Type setting* : Shyja K.N

*Printing* : Syntax Graphics

സമാർപ്പണം

ജൈവവൈവിധ്യത്തെ  
അറിയാൻ ശ്രമിക്കുന്നവർക്ക്....

## നന്ദി

---

വയനാട്ടിലെ ആദിവാസി വിഭാഗക്കാ  
രായ കാട്ടുനായ്ക്കരുടെയും പണിയരു  
ടെയും കുറുമരുടെയും അനുഭവ  
സമ്പത്തും മൂന്നറിവും ഈ പുസ്തക  
ത്തിന്റെ രൂപീകരണത്തിന്  
സഹായിച്ചു. അത്തരം അറിവുകൾ  
കാലഹരണപ്പെടുപോകാതി  
രിക്കാനുള്ള ഒരുദ്യമമാണ് ഈ  
പുസ്തകം. അവരുടെ സഹായ  
ഹസ്തങ്ങൾക്ക് നിസീമമായ നന്ദി  
രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. ഈ പുസ്തക  
ത്തിന്റെ രചനയുടെയും സമാഹരണ  
ത്തിന്റെയും വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ  
സഹകരിച്ച എല്ലാവരോടും അളവറ്റ  
നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. പുസ്തക  
ത്തിന്റെ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന് സഹാ  
യിച്ചവർക്കും ഞങ്ങളുടെ നന്ദി രേഖ  
പ്പെടുത്തുന്നു.

# അവതാരിക

എം.എസ്. സ്വാമിനാഥൻ റിസർച്ച് ഫൗണ്ടേഷൻ വയനാട് ജില്ലയിലെ ജൈവ വൈവിധ്യത്തെ സംബന്ധിച്ച നാട്ടറിവും കാട്ടറിവും ക്രോഡീകരിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞ കുറെ വർഷങ്ങളായി ശ്രമിച്ചു വരുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി വയനാട്ടിലെ വന്യഭക്ഷ്യ വിഭവങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച പൊതുവായതും കുഞ്ഞുകൾ സംബന്ധിച്ച പ്രത്യേകമായതുമായ ചില അറിവുകൾ പുസ്തക രൂപത്തിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുവാനും കൂടാതെ ഇത്തരം വിഭവങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കുവാനുള്ള ബോധവൽക്കരണ ശ്രമങ്ങൾ ആവിഷ്കരിക്കുവാനും ഫൗണ്ടേഷൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. വന്യ ഭക്ഷ്യ വൈവിധ്യത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രധാനമായ ഒരു വിഭാഗം ഇലക്കറികളാണ്. ഇലക്കറികൾ നമ്മുടെ പോഷക പ്രധാനമായ ആഹാരത്തിൽ വഹിക്കുന്ന പങ്ക് ഏവർക്കും അറിവുള്ളതാണ്. വിശേഷിച്ചും സ്ത്രീകളുടേയും കുട്ടികളുടേയും ആരോഗ്യത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിത ഘടകമാണ് സ്ഥിരമായി ഇലക്കറികൾ ഉൾപ്പെട്ട ഭക്ഷണം. വയനാട്ടിലെ പണിയ വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്ന സ്ത്രീകൾ ഏകദേശം 80ൽപരം ഇലക്കറികൾ അവരുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഒരു കാലത്ത് ഉൾപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. ഇവയിലൊന്നു പോലും കൃഷി ചെയ്തല്ല ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയിരുന്നത്. മറിച്ച് വന്യമായി ശേഖരിക്കപ്പെട്ടതാണെന്നുള്ള വസ്തുത നമ്മെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തും.

ആദിവാസി വിഭാഗത്തിലെ സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യ രക്ഷയിൽ നല്ലൊരു പങ്ക് വഹിച്ച ഇത്തരം ഇല വർഗ്ഗ സസ്യങ്ങൾ ഇന്ന് അവരുടെ പാർപ്പിട പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്നും സമീപ പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്നും അപ്രത്യക്ഷമായി കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. പണ്ടുകാലത്ത് ആഴ്ചയിൽ കുറഞ്ഞ പക്ഷം 4 ദിവസമെങ്കിലും ഇലക്കറികൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരുന്ന സ്ഥാനത്ത് ഇന്ന് ഒന്നും രണ്ടും ദിവസമായി ചുരുങ്ങിയിരിക്കുകയാണ്. ഇത്തരം സസ്യങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കപ്പെടണമെങ്കിൽ അവയെ സംബന്ധിച്ച അറിവ് എല്ലാവർക്കും ലഭ്യമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഈയൊരു ഉദ്ദേശ്യത്തിലാണ് ഈ പ്രസിദ്ധീകരണം. വയനാട് ജില്ലയിൽ

കാണപ്പെടുന്ന 50 ഇലവർഗ്ഗ സസ്യത്തിന്റെ സാമാന്യ വിവരം ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ഈ അറിവ് നൽകിയ സ്ത്രീകളുടെ വിവരങ്ങൾ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇത്തരം സസ്യങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് കൂടുതൽ പഠിക്കുവാനാഗ്രഹിക്കുന്നവർക്കും അതിനെ കണ്ടെത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നവർക്കും ഈ ചെറുപുസ്തകം വഴികാട്ടിയായകൂമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

കൽപ്പറ്റ,  
05-03-06.

ഡോ. എൻ. അനിൽ കുമാർ  
പ്രോഗ്രാം ഡയറക്ടർ,  
സാമൂഹിക കാർഷിക ജൈവവൈവിധ്യകേന്ദ്രം

## ഉള്ളടക്കം

<b>I</b>	<b>ആമുഖം .....</b>	<b>1 1</b>
<b>II</b>	<b>വയനാട്ടിൽ കാണുന്ന വന്യ ഇല വർഗ്ഗ സസ്യങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള വിവരണം</b>	
	ചുരുളി .....	1 4
	മുടുങ്ങച്ചപ്പ് .....	1 5
	ചോരച്ചീര .....	1 6
	കുമ്പിച്ചപ്പ് .....	1 7
	കോഴിവാലൻ ചപ്പ് .....	1 8
	ആളൻ ചപ്പ് .....	1 9
	മുള്ളൻ ചീര .....	2 0
	കുപ്പിച്ചീര .....	2 1
	കുറിയൻ ചപ്പ് .....	2 2
	കരികുവളം .....	2 3
	പഞ്ചിത്താള് .....	2 4
	കരിമുരികിൻ ചപ്പ് .....	2 5
	പൊന്നാങ്കണ്ണി .....	2 6
	മുത്തിൾ .....	2 7
	വഷളച്ചീര .....	2 8
	മരുമച്ചപ്പ് .....	2 9
	കൊല്ലിച്ചേമ്പ് .....	3 0
	വയൽത്താള് .....	3 1
	കരിന്താള് .....	3 2
	തവര .....	3 3
	കാന്തരിച്ചപ്പ് .....	3 4
	വെള്ളമരുമ .....	3 5
	പനച്ചകം .....	3 6
	അളിയൻ ചപ്പ് .....	3 7
	പുളിയാറില .....	3 8
	മുയൽ ചെവിയൻ .....	3 9
	തഴുതാമ .....	4 0
	ഹട്ടക്കീര .....	4 1
	കാട്ടുപാവൽ .....	4 2
	മുക്കിരിച്ചപ്പ് .....	4 3
	വൻ കടലാടി .....	4 4
	കടുക് ചീര .....	4 5
	സാമ്പാർ ചീര .....	4 6
	കായൽ കള്ളി .....	4 7
	പാലൻ ചീര .....	4 8
	മരക്കീര .....	4 9
	വയൽചുളളി .....	5 0
	ചൊറിയണം .....	5 1
	നാക്കുന്നീട്ടി .....	5 2
	കൊഴുപ്പിച്ചീര .....	5 3
	കരിമുടുങ്ങ .....	5 4
	മരച്ചേമ്പ് .....	5 5
	മരച്ചീര .....	5 6
	ഉണ്ണിത്തണ്ട് .....	5 7
	കീഴാർനെല്ലി .....	5 8
	കാട്ടു തുവര .....	5 9
	തുമ്പ .....	6 0
	കുമിഴ് .....	6 1
	പാൽച്ചീര .....	6 2
	കന്നിച്ചപ്പ് .....	6 3
<b>III</b>	<b>അവലംബം .....</b>	<b>6 4</b>

## ആമുഖം

ലോക ഭക്ഷ്യോൽപാദനത്തിൽ കഴിഞ്ഞ രണ്ട് ദശാബ്ദക്കാലമായി ഗണ്യമായ വർദ്ധനവാണുണ്ടായിട്ടുള്ളത്. എന്നിട്ടും ലോകത്തിലെ പല രാജ്യങ്ങളും ഭീതിദമായ രീതിയിൽ പട്ടിണി മരണങ്ങളെ നേരിടുകയാണ്. ലോകത്ത് വർഷംതോറും ദശലക്ഷം ജനങ്ങൾ പട്ടിണിയും അനുബന്ധ രോഗങ്ങൾ മൂലവും മരിക്കുന്നതായിട്ടാണ് ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ലോക ജനതയുടെ വിശേഷിച്ച് പിന്നോക്ക വിഭാഗമായ ആദിവാസി ജനങ്ങളുടെ ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കാനും പോഷകാഹാരക്കുറവ് നികത്താനും ഉതകുന്ന മാർഗങ്ങൾ നാം അന്വേഷിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

വളരെ പണ്ട് മുതൽക്കെ മനുഷ്യൻ അവന്റെ ചുറ്റുപാടുമുള്ള ജൈവവൈവിധ്യത്തെ നിരീക്ഷിക്കാനും ഉപയോഗിക്കാനും തുടങ്ങിയിരുന്നു. ഇന്ന് നാം കൃഷി ചെയ്യുന്ന പലവിഭവങ്ങളും മനുഷ്യന്റെ ഈ തിരിച്ചറിവുന്റേയും ഉപയോഗത്തിന്റേയും ഫലമായി ഉരുത്തിരിഞ്ഞ് വന്നവയാണ്. എന്നാൽ തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുള്ള സസ്യവൈവിധ്യത്തെ പൂർണ്ണമായും നമ്മൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നില്ല. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പട്ടിക ഇത് വ്യക്തമാക്കുന്നു.

ശാസ്ത്ര ലോകം തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുള്ള സസ്യങ്ങൾ : 2,70,000

ഇതിൽ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ സസ്യങ്ങൾ : 30,000

ഭക്ഷ്യാവശ്യങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗപ്പെടുന്ന സസ്യങ്ങൾ : 7,000

കൃഷി ചെയ്യപ്പെടുന്ന 120ലധികം ഭക്ഷ്യയോഗ്യ സസ്യങ്ങളിൽ വളരെ കുറച്ച് എണ്ണം മാത്രമാണ് മനുഷ്യന്റെ ആഹാരാവശ്യത്തിന്റെ 75% വും നിറവേറ്റുന്നത്.

ലോകത്തിലെ ദാരിദ്ര്യ രേഖയ്ക്ക് താഴെ ജീവിക്കുന്ന ഗ്രാമീണ ആദിവാസി ജനത അവരുടെ ഭക്ഷ്യാവശ്യത്തിനായി കൃഷിയെയും കമ്പോളങ്ങളെയും ആശ്രയിക്കുന്നതിലുപരി ചുറ്റുപാടുള്ള പ്രദേശങ്ങളെക്കൂടി ആശ്രയിക്കുന്നുണ്ട്. മാർക്കറ്റിൽ ലഭ്യമല്ലാത്തതും കൃഷി

ചെയ്യപ്പെടാത്തതും ആയ വന്യ സസ്യങ്ങളെയും ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ ജന്തുക്കളെയും (പക്ഷികൾ, മത്സ്യങ്ങൾ, ഇതര സസ്തനികൾ മുതലായവ) ഇവർ ഭക്ഷണമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

വികസര രാജ്യങ്ങളിലെ ഇത്തരം ജന വിഭാഗങ്ങളുടെ ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷ ഉറപ്പു വരുത്തുന്നതിൽ വന്യഭക്ഷ്യ വിഭവങ്ങൾ വളരെ നിർണായകമായ പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ വിഭവങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുന്നതിലും സംരക്ഷിക്കുന്നതിലും ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുമുള്ള ഇവരുടെ വിശേഷിച്ച് സ്ത്രീകളുടെ സംഭാവനകളെ ശാസ്ത്ര ലോകം അംഗീകരിച്ച് ആധുനിക ജനിതക സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ അനന്ത സാധ്യതകൾ ഈ രംഗത്തും നമ്മൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ജൈവ വൈവിധ്യത്തിലധിഷ്ഠിതമായ നാട്ടറിവിനാൽ സംപുഷ്ടമായ അപൂർവ്വ പ്രദേശങ്ങളിലൊന്നാണ് വയനാട്. ജീവകങ്ങൾ, ധാതുലവണങ്ങൾ, അന്നജം എന്നിവ ധാരാളം അടങ്ങിയ വ്യത്യസ്തയിനം വന്യസസ്യങ്ങളെ ആഹാര ക്രമത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുന്നതുകൊണ്ടാവാം ആദിവാസികൾ ഉയർന്ന രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി, കൂടിയ ആയുർദൈർഘ്യം എന്നിവയിൽ മുന്നിട്ടു നിന്നിരുന്നത്. വനവിഭവങ്ങളുടെ ഉദ്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കലും അവയെ ദൈനംദിന ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതും വഴി ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാനും ചെലവ് കുറയ്ക്കുവാനും സാധിക്കും. ജൈവ അവർദ്ധന സാധ്യതയുള്ള DDT പോലുള്ള മാരക വിഷങ്ങൾ പോലും യഥേഷ്ടം വിളകളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നുവെന്ന വസ്തുത നാം മറന്നു കൂടാ. അടുക്കളത്തോട്ടങ്ങൾ അന്യമായി തീരുകയും അന്യ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നു വരുന്ന വിഷലിപ്തമായതും ചായം പിടിപ്പിച്ചതുമായ പച്ചക്കറി കിറ്റുകൾ അടുക്കളയിൽ സമൃദ്ധമാവുകയും ചെയ്തതോടെ പലതരം രോഗങ്ങൾക്ക് കവാടം തുറക്കുകയല്ലെ വാസ്തവത്തിൽ നാം ചെയ്യുന്നത്. ഈ സാമൂഹിക പ്രവണത മാറ്റേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഭക്ഷണ ക്രമത്തിലെന്ന പോലെ ഔഷധങ്ങൾ ചിട്ടപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഇലക്കറികൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. രൂചിയറിഞ്ഞ് ഭക്ഷിക്കണമെന്നാണ് പഴമൊഴി.

ഭക്ഷ്യ വിഭവങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിലും വിവിധ പാചക രീതികൾ അനുവർത്തിക്കുന്നതിലും മനുഷ്യരെ സഹായിച്ചിട്ടുള്ളത് അനുഭവജ്ഞാനമാണ്. സംസ്കാര സമ്പന്നമായ ഒരു ജനതയുടെ പാരമ്പര്യ നിഷ്ഠമായ ഉപയോഗക്രമത്തിലൂടെ ആർജ്ജിച്ചെടുത്തതും തലമുറകളിലൂടെ കൈമാറി വരുന്നതുമാണ് അറിവുകൾ. പൂർവ്വകാലങ്ങളിൽ ഇത്തരം ആരോഗ്യ ദൃഢഗാത്രരായ ഒരു ജനതയെ രൂപപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. ഇത്തരം അറിവുകളെ ശാസ്ത്രീയമായി അപഗ്രഥിച്ച് പോരായ്മകൾ നീക്കത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

പരമ്പരാഗത ഭക്ഷണ രീതികൾക്ക് അനുദിനം പ്രിയം കുറഞ്ഞു വരികയാണ്. ഇത്തരം ഭക്ഷണക്രമം പഴഞ്ചനാണെന്നുള്ള ചിന്തയാണിതിനു മുഖ്യ കാരണം. ഇലക്കറികളിലെ ജീവകം എ കണ്ണിന് കുളിർമയും ആരോഗ്യവും നൽകുന്നു. നാരുകൾ ഉദര സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്ക് അത്യുത്തമമാണ്. ഇവയിലെ കൊഴുപ്പ് ശരീരത്തിന് തീർത്തും നിരൂപദ്രവമാണ്. ദിനംപ്രതി ഇലക്കറികൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയാൽ മിക്ക അപര്യാപ്തതാ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തി നേടാൻ കഴിയും (ഉദാ: എ വിറ്റാമിനോസിസ്).

എം.എസ്. സ്വാമിനാഥൻ റിസർച്ച് ഫൗണ്ടേഷൻ വയനാട്ടിലെ ആദിവാസികളുടെ ഇടയിൽ നടത്തിയ ഒരു പ്രാഥമിക പഠനം കാണിക്കുന്നത് ഏകദേശം 350ലധികം വന്യഭക്ഷ്യ വിഭവങ്ങളെ ആഹാരവശ്യത്തിന് വേണ്ടി ഇവിടുത്തെ ആദിവാസി ഗ്രാമീണ വിഭാഗങ്ങൾ പല വിധത്തിൽ ആശ്രയിക്കുന്നുണ്ടെന്നതാണ്. വയനാട്ടിലെ പ്രധാന ആദിവാസി വിഭാഗങ്ങളായ പണിയർ, കാട്ട്നായ്ക്കർ തുടങ്ങിയവർ ഇത്തരത്തിലുള്ള വന്യഭക്ഷ്യ വിഭവങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി കാട്, തോടരിക്, വയൽ, കൊല്ലി തുടങ്ങിയ സ്ഥലങ്ങളെ ആശ്രയിക്കാറുണ്ട്. ഇത്തരം ആവാസ വ്യവസ്ഥകളുടെ നാശം പ്രകൃതിയുടെ സംതൃപ്തിതാവസ്ഥയെ തകിടം മറിക്കുന്നതോടൊപ്പം മേൽപറഞ്ഞ ജനവിഭാഗങ്ങളുടെ ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷയെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു.

പ്രകൃതിജന്യ സസ്യവർഗങ്ങൾ ആഹാരത്തിലുൾപ്പെടുത്തുന്നതുകൊണ്ടു ആരോഗ്യ സംപുഷ്ടീകരണം സാധ്യമാണെന്നതിന്റെ തിരിച്ചറിവിലാണ് വയനാടിലുള്ള ആദിവാസി വിഭാഗങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്ന 50 ഇനം വിവിധ പച്ചില ചെടികളെ കുറിച്ച് ഈ പുസ്തകത്തിൽ പരാമർശിക്കുന്നത്.



**1. ചുരുളി**

ശാസ്ത്രനാമം - *Diplazium esculentum*

കുടുംബം - Osmundaceae

- രൂപവിവരണം - ഒരു മീറ്ററോളം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഈ ചെടി നന്നവുള്ള ഭാഗങ്ങളിലാണ് കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നത്. ഒരു ചെടിയിൽ ആനിലയികം ഇലകൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഇതിൽ അധികം മുക്കാത്ത ഇലയാണ് പാചകം ചെയ്താൽ കൂടുതൽ രുചിയുള്ളത്. വേരിൽ നിന്നും പൊട്ടിച്ചെടുക്കുന്ന വംശവർദ്ധനവ്.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - മുക്കാത്ത ഇലയും തും
- ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - അധികം മുക്കാത്ത ഇല അരിഞ്ഞ് വെയിലത്ത് വെച്ച് വാട്ടിയശേഷം വെളുത്തുളളിയിട്ട് മുപ്പിച്ച വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വേവിക്കുക. ഉപ്പും പച്ചമുളകും തേങ്ങയും ആവശ്യത്തിന് ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി ഉപയോഗിക്കാം
- കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - തോടരിക, കൊല്ലി
- ലഭ്യത - ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നു
- ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ, കാട്ടുനായ്ക്കൾ, മുസ്ലീം, കുറുമർ
- വ്യത്യസ്ത നാമങ്ങൾ - ചുരുള (കാട്ടുനായ്ക്ക)
- ഔഷധഗുണം - മുത്രസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്ക് ഔഷധമാണ് ചുരുളി. ഇതിന്റെ ഇലയിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിച്ചാൽ മുത്രം ധാരാളമായി പോവുന്നു.



**2. മുടുങ്ങ ചപ്പ്**

ശാസ്ത്രനാമം - *Solanum nigrum*

കുടുംബം - Solanaceae

- രൂപവിവരണം - അര മീറ്ററിലധികം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ചെടിയാണിത്. വിത്ത് വഴിയാണ് ഇതിന്റെ വംശവർദ്ധനവ്. വെള്ളയും മഞ്ഞയും കലർന്ന നിറത്തിലുള്ള പൂക്കളാകുന്നു. ഈ ചെടി കായ്ക്കുന്നതോടെ ഇലകൾ കുറയുന്നു. ഇളം തുകൾ മുറിച്ചെടുത്താൽ കൂടുതൽ തവണ വിളവെടുക്കാൻ കഴിയും.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇലയും മുക്കാത്ത തും
- ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇലയും മുക്കാത്ത തും കഴുകി അരിഞ്ഞ് വൃത്തിയാക്കുക. പിന്നീട് ഇത് വെളുത്തുളളിയിട്ട് മുപ്പിച്ച വെളിച്ചെണ്ണയിലിട്ട് പകുതി വേവുമ്പോൾ ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും മുളകും ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കുക.
- കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - വഴിയരികിലും മറ്റു തുറന്ന പ്രദേശങ്ങളിലും
- സീസൺ - എല്ലാകാലങ്ങളിലും, മഴക്കാലത്ത് കൂടുതൽ
- വ്യത്യസ്ത നാമങ്ങൾ - മുടുങ്ങചപ്പ് (പണിയ), ഖണ്ഡ്കൈസാപ്പ് (കാട്ടുനായ്ക്ക), ചുക്കുട്ടി (മുസ്ലീം), മണിത്തക്കാളി (പൊതുവെ).
- ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - എല്ലാവിഭാഗം ആളുകളും ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- ലഭ്യത - മഴക്കാലത്ത് ധാരാളമായി കാണുന്നു.
- ഔഷധഗുണം - എലികടിച്ചാൽ ഇത് സമൂലം അരച്ച് കടിച്ചുഭാഗത്ത് തേയ്ക്കുകയും ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞനിര് 10മില്ലി പഞ്ചസാര ചേർത്ത് നിത്യവും കഴിക്കുകയും ചെയ്താൽ എലിവിഷം മൂലമുണ്ടാകുന്ന വൃണം, ചൊറി ഇവ മാറിക്കിട്ടും. ഇത് പണിയ സ്ത്രീകൾ ആർത്തവസംബന്ധമായ വയറുവേദനക്ക് ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ചെറിയകുട്ടികൾക്ക് വായ്പുണ്ണിനും, വയറിലെ അസുഖങ്ങൾക്കും ഇത് ഔഷധമാണ്. ദഹനത്തിന് വളരെ ഗുണകരമായ ഈ ചെടി വാതത്തിന്റെ നീര്, ചുമ, അൾസർ, മുത്രസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് ഗുണം



### 3. ചോരച്ചീര

ശാസ്ത്രനാമം - *Alternanthera dentata*  
കുടുംബം - *Amaranthaceae*



- രൂപവിവരണം - വേലിഭാഗങ്ങളിലും നിലത്തും പടർന്നുവളരുന്ന ഒരു കുറ്റിച്ചെടിയാണിത്. ഇതിന്റെ ഇലക്കും തിനും ഇളംവയലറ്റ് നിറമാണ്. ചെടി മുപ്പെത്തുന്നതോടെ വെള്ളനിറത്തിലുള്ള പൂക്കളാകുമ്പോൾ ഇലയ്ക്ക് കട്ടി കൂടുകയും (രൂചി കുറയുകയും) ചെടിയിൽ ഇല കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - മുക്കാത്ത ഇലയും തും.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇല കഴുകി വൃത്തിയാക്കി അരിഞ്ഞശേഷം ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും മുളകും തേങ്ങയും ചേർത്ത് ഉള്ളിയിട്ട് മുപ്പിച്ച വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വേവിച്ച് ഉപയോഗിക്കാം.
- കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - നന്നായി വെയിൽ കിട്ടുന്ന തുറന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ ഈ ചെടി എല്ലാകാലങ്ങളിലും ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നു.
- സീസൺ - എല്ലാകാലങ്ങളിലും
- ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ, ക്രിസ്തൻ, കാട്ടുനായ്ക്ക, മുസ്ലീം, ഹിന്ദു
- വ്യത്യസ്ത നാമങ്ങൾ - അച്ചാർച്ചീര (പണിയ)
- ലഭ്യത - സുലഭം
- ഔഷധഗുണം - ഇത് വയറുസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്ക് ഗുണം ചെയ്യും.

### 4 കുമ്പി ചപ്പ്

ശാസ്ത്രനാമം - *Adenia hondala*  
കുടുംബം - *Passifloraceae*



- രൂപവിവരണം - വലിയ കിഴങ്ങോടുകൂടിയ ഒരു വള്ളിച്ചെടിയാണിത്. മൂന്ന് ഇതളുകൾ ഉള്ള വലിയ ഇലയിൽ ധാരാളം ഗ്രന്ഥികൾ കാണപ്പെടുന്നു. ഇളം മഞ്ഞ നിറത്തിലുള്ള ചെറിയ പൂക്കൾ ഉറപ്പായ ഈ ചെടിയുടെ കായകൾക്ക് ചുവപ്പുനിറമാണ്.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇല, പൂവ്
- ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - അധികം മുപ്പെത്താത്ത ഇല കഴുകിയരിഞ്ഞ് അല്പം വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് വെള്ളം ഉറ്റി കളയുക (കട്ട് കളയാനാണിങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്) ഇതിൽ തേങ്ങയും, പച്ചമുളകും, ഉള്ളിയും ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും ചേർത്ത് നന്നായി വേവിച്ച ശേഷം വെളുത്തുള്ളിയിട്ട് മുപ്പിച്ച വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ഇളക്കി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ പൂവും ഇങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം.
- ഔഷധഗുണം - ചർമ്മ രോഗങ്ങൾക്ക് ഇതിന്റെ ഇല അരച്ച് ലേപനം ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണ്. കുറുമ്പ് മീൻ പിടിക്കാനായി ഈ കിഴങ്ങ് ചതച്ച് വെള്ളത്തിൽ കലക്കുന്നു.
- കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - നിത്യഹരിതവനങ്ങളിലെ അടിക്കാടുകളിൽ
- സീസൺ - മഴക്കാലത്ത് ഇല ധാരാളം ഉറപ്പാകുന്നു.
- ലഭ്യത - അപൂർവ്വം

### 5 കോഴിവാലൻ ചപ്പ്

ശാസ്ത്രനാമം - *Achyranthes bidentata*  
 കുടുംബം - *Amaranthaceae*



- രൂപവിവരണം - ഒരു മീറ്ററിലധികം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ചെടി അമരാന്തേസി സസ്യകുടുംബത്തിൽപ്പെടുന്നു. വേരിൽ നിന്ന് പൊട്ടിച്ചു ഉച്ച് കൂട്ടമായി വളരുന്ന ചെടിയിൽ വീതി കുറഞ്ഞ നീ ഇല ധാരാളമായി കാണുന്നു. പൂക്കൾക്ക് മഞ്ഞ കലർന്ന വെളുത്ത നിറമാണ്.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇല
- ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇല തോട്ടുകുടി ശേഖരിച്ച് ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് ഉപ്പു ചേർത്ത് വേവിക്കുക. പകുതി വെന്തതിനുശേഷം പച്ച മുളകും ചെറിയ ഉള്ളിയും ചേർത്ത് ചെറുചുടിൽ അടച്ചുവെച്ച് വേവിച്ച് ഉപയോഗിക്കുക.
- കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - നിത്യഹരിതവനങ്ങളിലെ അടിക്കാടുകളിൽ നനവുള്ള ഭാഗത്ത് അപൂർവ്വമായി കാണപ്പെടുന്നു.
- സീസൺ - മഴക്കാലത്ത് കൂടുതൽ
- ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ
- ഔഷധഗുണം - വയറ്റിലെ കൃമിക്ക് ഇത് കഴിച്ചാൽ ആശ്വാസം കിട്ടുന്നു. ഇതിന്റെ ഇല വായിലെ പൂണ്ണിനും വളരെ നല്ലതാണ്. വേര് തേൾ വിഷത്തിന് മരുന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഈ ചെടിയുടെ സമൂലം ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞനിര് വില്ലൻചുമയ്ക്ക് ഉത്തമമാണ്.
- ലഭ്യത - അപൂർവ്വം

### 6. ആളൻ ചപ്പ്

ശാസ്ത്രനാമം - *Bidens biternata*  
 കുടുംബം - *Asteraceae*



- രൂപവിവരണം - അര മീറ്ററിലധികം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഈ ചെടിയുടെ ഇലയിലും തിലും ധാരാളം രോമങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നു. പൂക്കൾ മഞ്ഞകലർന്ന വെള്ളനിറത്തോടുകൂടിയവയാണ്. ഒരു ചെടിയിൽ തന്നെ ധാരാളം വിത്തുകൾ ഉണ്ടാകുന്നു.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇലയും, മൂക്കാത്ത തും
- ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇതിന്റെ തുമ്പില കഴുകിയരിഞ്ഞ് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പുചേർത്ത് വേവിച്ചതിനുശേഷം വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ഇട്ട് ചെറിയ ഉള്ളിയും കടുകും ചേർത്ത് ഇളക്കി ഉപയോഗിക്കുക.
- കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - തോട്ടം, വഴിയരിക്ക്
- സീസൺ - എല്ലാസമയങ്ങളിലും, മഴക്കാലത്ത് കൂടുതൽ
- ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ, കാട്ടുനായ്ക്ക
- വ്യത്യസ്തനാമം - സ്നേഹപുല്ലി, കോനകുത്തി
- ലഭ്യത - സുലഭം
- ഔഷധഗുണം - മഞ്ഞപ്പിത്തം പിടിപെട്ടവർ ആളൻചപ്പ് കഴിച്ചാൽ രക്തം ശുദ്ധിയാകുന്നു. ചെവിവേദനയ്ക്ക് ഇത് സമൂലം ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞനിര് ചൂടാക്കി ചെവിയിൽ ഒഴിക്കുന്നു. വൃണത്തിനും ഇത് സമൂലം ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഈ ചെടിയിൽ വിറ്റമിൻ സി. ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതായി പഠനങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു.



### 7. മുളുൻ ചീര

ശാസ്ത്രനാമം - *Amaranthus spinosus*

കുടുംബം - Amaranthaceae

രൂപവിവരണം - അരമീറ്ററിലധികം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഈ ചെടിയുടെ പത്രകക്ഷങ്ങളിൽ ദൃഢവും ഒരു സെന്റീമീറ്ററിലധികം നീളമുള്ളതുമായ മുളുക്കൾ കാണപ്പെടുന്നു. നനവുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ ഇത് ധാരാളമായി വളരുന്നു. വിത്തുവഴിയാണ് വംശവർദ്ധനവ്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - മൂക്കാത്ത തും, ഇലയും

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇലയും മൂക്കാത്ത തും കഴുകി ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് അല്പം വെള്ളത്തിൽ വേവിക്കുക. ഇതിലേക്ക് ഉള്ളിയും പച്ചമുളകും തേങ്ങയും ചേർത്ത് ഇളക്കി വെളുത്തുളളിയും കടുകും മുപ്പിച്ച വെളിച്ചെണ്ണയിലിട്ട് ഉപയോഗിക്കാം.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - വഴിയരികിലും നനവുള്ള ഭാഗങ്ങളിലും ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നു.

സീസൺ - മഴക്കാലത്തും ജനുവരി, ഫെബ്രുവരി മാസങ്ങളിലും

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ, കാട്ട്നായ്ക്ക, കുറുമ്പ

ലഭ്യത - സുലഭം

ഔഷധഗുണം - മൂത്രത്തിലെ പഴുപ്പും, തടസ്സവും, ചുട്ടുമൂലവും മാറുന്നതിന് മുളുൻചീരയുടെ വേര് അരച്ച് 10 ഗ്രാം വീതം രാവിലെയും വൈകിട്ടും പതിവായി ഉപയോഗിച്ചാൽ മതി. ഇലയും വേരും വെന്തവെള്ളം കുടികൾക്ക് പതിവായി കൊടുത്താൽ വിരേചനം ഉറപ്പും. ഇത് വാതത്തിന്റെ നീരിന് മരുന്നായുപയോഗിക്കുന്നു. ബ്രോക്കെറ്റിസ്, ചുട്ടുപൊള്ളൽ, വിളർച്ച, വിട്ടുവിട്ടുള്ള പനി, രക്തസ്രാവം, ഉപശ്വാസനാള വീക്കം ഇവയ്ക്കെല്ലാം സമൂലം ഔഷധമാണെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. പൊള്ളലിന് ഇത് അരച്ച് പൊള്ളിയഭാഗത്ത് പുരട്ടുന്നു.



### 8. കുപ്പചീര

ശാസ്ത്രനാമം - *Amaranthus viridis*

കുടുംബം - Amaranthaceae

രൂപവിവരണം - അരമീറ്റർ വരെ പൊക്കത്തിൽ വളരുന്ന ഒരു ചെടിയാണിത്. പൂക്കുന്നതിനുമുമ്പ് ചെടിയിൽ ധാരാളം ഇലകൾ ഉണ്ടാകുന്നു. പൂക്കൾ പച്ചനിറത്തിൽ കുലകളായി കാണപ്പെടുന്നു. വിത്ത് വഴിയാണ് വംശവർദ്ധനവ്

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇലയും മൂക്കാത്ത തും

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇലയും മൂക്കാത്ത തും കഴുകി വൃത്തിയാക്കി അരിഞ്ഞ് വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വെളുത്തുളളിയിട്ട് മുപ്പിച്ച ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും മുളകും ചപ്പും വഴറ്റി വേവിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - വയൽ, തോട്ടം, വഴിയരികിൽ

സീസൺ - ഏല്ലാകാലങ്ങളിലും, നനവുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ ധാരാളമായി ഉണ്ടാകുന്നു.

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ, കാട്ടുനായ്ക്ക, ചെട്ടി, കുറുമ്പ, മുസ്ലിം, ക്രിസ്ത്യൻ, ഹിന്ദു

വ്യത്യസ്തനാമം - കാട്ടുചീര

ലഭ്യത - സുലഭം

ഔഷധഗുണം - വയറുസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്ക് ഇത് സമൂലം സുപ്പായി കഴിക്കുന്നത് വളരെ ഗുണമേന്മയും. കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഇത് വളരെ നല്ലതാണെന്ന് കരുതുന്നു.



**9. കുറിയൻചപ്പ്**

ശാസ്ത്രനാമം - *Diplocentrum palmatum*  
 കുടുംബം - Cucurbitaceae

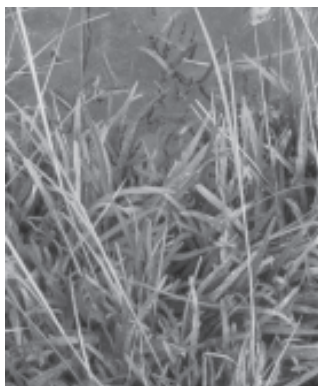
- രൂപവിവരണം - കയ്പവള്ളിയോട് സാദൃശ്യമുള്ള ചെടിയാണിത്. അഞ്ചു ഇതളുകളോടുകൂടിയ ഇലകളുള്ള ഈ ചെടി വഴിയരികിലും വേലിഭാഗത്തും പടർന്നുവളരുന്നു. പച്ചയിൽ വെള്ളവരകളോടുകൂടിയ ഉരു കായ മുപ്പെത്തുന്ന തോടെ കയ്ക്കുന്നു.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - കായും, ഇലയും
- ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇല കഴുകിയരിഞ്ഞ് വേവിച്ച് ആ വെള്ളം ഊറ്റികളയുന്നു. ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ് ചേർത്ത് വീറ്റും വേവിച്ച് അതിൽ തേങ്ങയും ഉള്ളിയും പച്ചമുളകും ചേർത്ത് വേവിച്ച് വെളുത്തുളളി മുപ്പിച്ചു വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വഴറ്റി ഉപയോഗിക്കുക.
- കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - തോട്ടം, കാട്, വഴിയരികിൽ
- ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ, ചെട്ടി, കാട്ടുനായ്ക്ക
- ലഭ്യത - മഴക്കാലത്ത് ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നു.
- ഔഷധഗുണം - പനിക്ക് ഈ ചെടിയുടെ വേര് ചതച്ചെടുത്ത നീരും, തേനും ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ ഗുണം കിട്ടും.



**10. കരികുവളം**

ശാസ്ത്രനാമം - *Monochoria vaginalis*  
 കുടുംബം - Araceae

- രൂപവിവരണം - താളിന്റെ ചെടിയോട് സാദൃശ്യമുള്ളതാണ് ഈ ചെടി. വയലിൽ വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുന്ന ഭാഗങ്ങളിൽ ഇത് ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നു. ഇതിൽ നീല നിറത്തിലുള്ള ചെറിയ പൂവു കാണുന്നു.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇലയും തും
- ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇലയും തും അരിഞ്ഞ് ഉപ്പുചേർത്ത് വേവിക്കുക വെന്തതിനുശേഷം വെളുത്തുളളി മുപ്പിച്ചു വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വഴറ്റി ഉപയോഗിക്കാം
- കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - പുഴ, വയൽ
- സീസൺ - എല്ലാകാലത്തും വെള്ളമുള്ളഭാഗങ്ങളിൽ
- ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ, ചെട്ടി
- ലഭ്യത - അപൂർവ്വം
- ഔഷധഗുണം - ഈ സസ്യം ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ നീര് ഒരു ഔൺസ് വീതം രാവിലെയും വൈകിട്ടും പതിവായി കഴിച്ചാൽ അപസ്മാരത്തിന് ശമനം കിട്ടും. ഇത് പ്രമേഹത്തിന് മരുന്നാണ്. ഇത് സമൂലം അരച്ച് പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗത്ത് പുരട്ടിയാൽ പൊള്ളൽ മുലമൂകുന്ന വേദനയും മുറിവും പെട്ടെന്ന് ഉണങ്ങിക്കിട്ടും. കൂടാതെ നേത്രരോഗങ്ങൾക്ക് കരികുവളത്തിന്റെ നീരോടുത്ത് ശുദ്ധമായ പനിനീരിലിട്ട് ഒരു രാത്രി മഞ്ഞത്ത് വെച്ച് അടുത്ത ദിവസം കണ്ണിലൊഴിക്കാറു്.



**11. പഞ്ചിത്താള്**

ശാസ്ത്രനാമം - *Cryptocoryne spiralis*

കുടുംബം - Araceae

രൂപവിവരണം - നീ വീതികുറഞ്ഞ ഇലകളുള്ള കിഴങ്ങോടു കൂടിയ ഈ ചെടി കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു. കിഴങ്ങിനും ഇലയുടെ തിനും വെള്ളനിറമാണ്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇലയും, ഇലയുടെ തും

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇല കഴുകി ചെറുതാക്കിയറിഞ്ഞ് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പുചേർത്ത് വേവിക്കുക വെന്തുവരുമ്പോൾ അതിൽ തേങ്ങയും പച്ചമുളകും ചേർത്തിളക്കി അടച്ച് വെക്കുക വെളിച്ചെണ്ണ ചൂടാക്കി അതിൽ പച്ചമുളകും ഉള്ളിയും മുപ്പിച്ച് വെന്ത ഇല ചേർത്തിളക്കി ഉപയോഗിക്കാം.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - പുഴ, തോട്

സീസൺ - എല്ലാകാലങ്ങളിലും

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ

ലഭ്യത - അപൂർവ്വം

ഔഷധഗുണം - അറിവില്ല



**12 കരിമുരികിൻ ചപ്പ്**

ശാസ്ത്രനാമം - *Erythrina stricta*

കുടുംബം - Fabaceae

രൂപവിവരണം - വളരെ ഉറപ്പു കുറഞ്ഞ മുളളുള്ള മരമാണിത്. മൂന്നു ഇതളുകൾ കൂടിയതാണ് ഇതിന്റെ ഒരില. പൂക്കൾക്ക് ചുവപ്പു നിറമാണ്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - തളിരില

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - തളിരില കഴുകി അറിഞ്ഞ് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും മുളകും ചേർത്ത് വേവിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - തോട്ടം

സീസൺ - എല്ലാകാലങ്ങളിലും ധാരാളമായി ഉറപ്പു.

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - മുസ്ലീം, ഹിന്ദു, ക്രിസ്ത്യൻ, പണിയ, കുറുമ, ചെട്ടി

വ്യത്യസ്ത നാമം - മുരിക്ക് സ്വപ്പ് (കാട്ടുനായ്ക്ക)

ലഭ്യത - തോട്ടങ്ങളിൽ ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നു.

ഔഷധഗുണം - ഈ വൃക്ഷത്തിന്റെ തൊലിയും ഇലയും പൂവും ഔഷധയോഗ്യമാണ്. വാതം, കഫം, പ്രമേഹം ഇവ ശമിപ്പിക്കാൻ ഇതിനു കഴിവു് ഇതിന്റെ ഇലച്ചാറിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ചേർത്ത് കാച്ചിയെടുക്കുന്ന തൈലം കരപ്പൻ, ചൊറി, ചിരഞ്ച് എന്നിവക്ക് അകത്തും പുറത്തും ഉപയോഗിക്കാൻ ഉത്തമമാണ്. കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ചൊറി, കരപ്പൻ, ചിരഞ്ച് ഇവ വരാതിരിക്കാൻ ഗർഭിണികളായ സ്ത്രീകൾ ഇത് കഴിക്കുന്നു. ഇലയുടെ നീര് ചെവിവേദന, പല്ലുവേദന ഇവയ്ക്ക് ഗുണം ചെയ്യും. കൂടാതെ ഇല ഇടിച്ച നീരെടുത്ത് പച്ചപശുവിൻ പാലും ചേർത്ത് പാമ്പിൻ വിഷത്തിന് പ്രതിവിധിയായി കൊടുക്കുന്നു.



### 13. പൊന്നാകണ്ണി

ശാസ്ത്രനാമം - *Alternanthera sessilis*

കുടുംബം - *Amaranthaceae*

രൂപവിവരണം - നനവുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ ധാരാളം ശാഖകളോടുകൂടി പടർന്ന് വളരുന്ന ഏകവർഷ ചെടിയാണ് പൊന്നാകണ്ണി. വേരിൽ നിന്നും പൊട്ടിച്ചുളച്ചും വിത്തു വഴിയുമാണ് വംശവർദ്ധനവ്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - മുക്കാത്ത തും, ഇലയും

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇല കഴുകി അരിഞ്ഞ് പാകത്തിന് ഉപ്പും തേങ്ങയും പച്ചമുളകും ഉള്ളിയും ചേർത്ത് വേവിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - വയൽ, തോട്ടം

സീസൺ - എല്ലാസമയങ്ങളിലും, മഴക്കാലത്ത് കൂടുതൽ

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - ഹിന്ദു, മുസ്ലീം, ക്രിസ്ത്യൻ, പണിയ, ചെട്ടി, കുറുമർ

വ്യത്യസ്ത നാമം - മിനുങ്ങൻസൊപ്പ് (കാട്ടുനായ്ക്ക)

ലഭ്യത - സുലഭം

ഔഷധഗുണം - ഇത് കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും നീരിനും വളരെ നല്ലതാണ്. പൂണ്ണ്, ചുട്ട, ആന്ധ്രവായു, ബ്രോക്കെറിസ്, പ്രമേഹം എന്നിവയ്ക്ക് ഔഷധമായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. പൊള്ളലുള്ള ഭാഗത്ത് ഇത് അരച്ച് പുരട്ടിയാൽ വേദനയ്ക്ക് ആശ്വാസം ലഭിക്കുന്നു. കൂടാതെ ഇതിന്റെ താളി ഉപയോഗിച്ച് മുടികഴുകുന്നത് തലയ്ക്ക് തണുപ്പ് കിട്ടുന്നതിനും, താരനും നല്ലതാണ്. ഇതിന്റെ ചാറ് തേനും കൂട്ടി കണ്ണിലൊഴിക്കുന്നത് നേത്രരോഗമന്തത്തിന് ഗുണം ചെയ്യുന്നു.



### 14. മുത്തിൾ

ശാസ്ത്രനാമം - *Centella asiatica*

കുടുംബം - *Apiaceae*

രൂപവിവരണം - ഈർപ്പമുള്ളസ്ഥലങ്ങളിൽ തറയിൽ പറ്റിവളരുന്ന കടും പച്ച നിറത്തിലുള്ള ഒരു ചെടിയാണിത്. ഇലകൾക്ക് വൃത്താകൃതിയാണ് വേരിൽ നിന്നു പൊട്ടിച്ചുളച്ചാണ് വംശവർദ്ധനവ്

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇലയും, ഇലയുടെ തും

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - തേങ്ങയും പച്ചമുളകും ഉപ്പുംചേർത്ത് ചമ്മന്തിയാക്കി ഉപയോഗിക്കാം.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - വയൽ, വഴിയരിക്, തോടരിക്

സീസൺ - എല്ലാകാലങ്ങളിലും നനവുള്ള ഭാഗത്ത്

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - ഹിന്ദു, മുസ്ലീം, ക്രിസ്ത്യൻ, പണിയ, ചെട്ടി, കുറുമർ

വ്യത്യസ്ത നാമം - ബുദ്ധിച്ചീര (ചെട്ടി), കൂടകൻ (ക്രിസ്ത്യൻ), കൂടങ്ങൽ (മറ്റുള്ളവർ)

ലഭ്യത - സുലഭം

ഔഷധഗുണം - ബുദ്ധിശക്തിക്ക്, ചെറിയകുട്ടികൾക്ക് വയറുവേദനക്ക്, ദ്രാൺ, ഉന്മാദം, മന്ദബുദ്ധി, ഇവയ്ക്ക് വളരെ നല്ലതാണത്രെ. ഇതിന്റെ ഇല ദിവസവും 10 എണ്ണം ചവച്ചുതിന്നുന്നത് പതിവാക്കിയാൽ ബുദ്ധിശക്തിയും ഓർമ്മശക്തിയും വർദ്ധിക്കും. തലച്ചോറിലെ ഞരമ്പുകൾക്ക് ശക്തി പകരുന്നതായാൽ ഓർമ്മശക്തി വർദ്ധിക്കുന്നു. ചർമ്മരോഗങ്ങൾ, കഫവർദ്ധന, ശബ്ദദോഷം എന്നിവയ്ക്ക് ഇത് അതീവ ഗുണം ചെയ്യുന്നു. ശരീരത്തിലെ വിഷാംശങ്ങളെല്ലാതാക്കാൻ ഇതിന് കഴിയും. വൃണം, ചൊറി എന്നിവയ്ക്ക് മുത്തിളില അരച്ചിടുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്. ആർത്തവദോഷത്തിന് മുത്തിളിലയും, വേലിപ്പരുത്തിയിലയും സമമെടുത്തു വീഡിപ്രകാരം നെല്ലിക്കളയവ് ആർത്തവം കഴിഞ്ഞ് മൂന്നാം ദിവസം മുതൽ സേവിച്ചാൽ ഗുണം ചെയ്യുമെന്ന് കാണുന്നു.



**15. വഷളച്ചീര**

ശാസ്ത്രനാമം - *Basella alba*

കുടുംബം - Basallaceae

രൂപവിവരണം - വഷളച്ചീര രുതരമു്. വള്ളിയായി പടർന്നുവളരുന്ന ചെടിയാണ് ഇവിടെ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നത്. തിലും, ഇലയിലും ധാരാളം ജലാംശമു്. ത് മുറിച്ചുനട്ടും വിത്തുവഴിയുമാണ് വംശവർദ്ധനവ്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇല, ത്

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇത് കഴുകിയശേഷം അടച്ചു വെച്ച് വേവിക്കുക. വെന്ത് വരുമ്പോൾ ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും തേങ്ങയും മുളകും തെരുകി ചേർത്തുപയോഗിക്കാം.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - വഴിയരിക്

സീസൺ - മഞ്ഞുകാലം, മഴക്കാലം

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ, മുസ്ലീം, ക്രിസ്ത്യൻ, ഹിന്ദു

ലഭ്യത - അപൂർവ്വം

ഔഷധഗുണം - ഇത് പിഴിഞ്ഞെടുത്ത നീര് 5 മില്ലി വീതം കൽക്കം ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ ജലദോഷം ശമിക്കും ഇതിന്റെ തും, ഇലയും മലബന്ധത്തിനും ഗുണം ചെയ്യും. ഇത് പിഴിഞ്ഞെടുത്ത നീര് നെറുകയിൽ വെച്ച് അരമണിക്കൂറിന് ശേഷം കുളിച്ചാൽ ഉറക്കക്കുറവ് ഉള്ളവർക്ക് നല്ല ഉറക്കം കിട്ടുന്നതായി പറയപ്പെടുന്നു.



**16. മരുമുചപ്പ്**

ശാസ്ത്രനാമം - *Cissus discolor*

കുടുംബം - Vitaceae

രൂപവിവരണം - ധാരാളം ശാഖകളോടുകൂടിയ ഒരു വള്ളി ചെടിയാണിത്. ചുവപ്പുകലർന്ന പച്ചനിറത്തോടുകൂടിയ ഇലകൾ ധാരാളമായി ഉാകുന്നു. ഇലയ്ക്ക് നല്ല പുളിരസമാണ്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇല

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇല തേങ്ങയും ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും മുളകും ചേർത്ത് ചമ്മന്തി അരക്കുന്നു. ഇത് ഇട്ട് വെന്ത വെള്ളമാണ് മീൻകറിയ്ക്കുള്ള പുളിയായി ഇവരുപയോഗിക്കുന്നത്. ചേമ്പില കറിവെയ്ക്കുമ്പോൾ ചൊരിച്ചിൽ മാറ്റാനായി മരുമുചപ്പ് ചേർക്കുന്നു.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - നിത്യഹരിതവനങ്ങളുടെ അതിരുകളിൽ

സീസൺ - എല്ലാകാലങ്ങളിലും

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ, കാട്ടുനായ്ക്ക

വ്യത്യസ്ത നാമം - തടവറസൊപ്പ് (കാട്ടുനായ്ക്ക)

ലഭ്യത - അപൂർവ്വം

ഔഷധഗുണം - ഇത് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ചുമയ്ക്കും, ഇതുപയോഗിച്ച് പാദം കഴുകുന്നത് വളം കടി മുലമുാകുന്ന ചൊറിയ്ക്കും വളരെ ഗുണം ചെയ്യുന്നു. ശരീരത്തിലെ ചൊറിയ്ക്കും ഇത് അരച്ചിട്ടാൽ മതിയെന്ന അറിവ് പണിയർക്കിടയിലു്.

**17. കൊല്ലിച്ചേമ്പ്**

ശാസ്ത്രനാമം - *Colocasia esculenta*  
 (var.1(ത് ഇളം കറുപ്പ്, വലിയ ഇല)  
 കുടുംബം - Araceae



- രൂപവിവരണം - ഇതിന്റെ ത് ഇളം കറുപ്പു നിറത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നു. കൊല്ലിഭാഗത്താണ് ഇത് കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നത്.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - തും ഇലയും
- ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ത് കഴുകിയറിഞ്ഞ് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ് ചേർത്ത് പച്ചമുളക് പുളി തേങ്ങ എന്നിവ ചേർത്ത് വേവിച്ച് അതിൽ കടുകും വെളുത്തുളിയും ഇട്ട് മുപ്പിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നു. കൂടാതെ ഇതിന്റെ മൂക്കാത്ത ഇലയും തും കഴുകി അരിഞ്ഞ് വേവിക്കുക. വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ചതച്ച കാന്താരിയും വെളുത്തുളിയും മുപ്പിച്ച്, വേവിച്ച ഇല ഇതിൽ ചേർത്തിളക്കി ചൊറിയതിരിക്കാൻ അല്പം വാളൻ പുളിയും ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാം.
- കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - കൊല്ലിഭാഗത്ത്
- സീസൺ - എല്ലാകാലങ്ങളിലും
- ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ, കാട്ടുനായ്ക്ക, ഹിന്ദു, കുറുമർ, മുസ്ലീം, ക്രിസ്ത്യൻ
- വ്യത്യസ്ത നാമം - കൊല്ലിച്ചേമ്പു (കാട്ടുനായ്ക്ക)
- ലഭ്യത - സുലഭം
- ഔഷധഗുണം - വയറുസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്കും, വായ്പുണ്ണിനും ഇത് വളരെ നല്ലതാണ്.

**18. വയൽതാള്**

ശാസ്ത്രനാമം - *Colocasia esculenta*  
 (var.2(ത് ഇളം പച്ച)  
 കുടുംബം - Araceae



- രൂപവിവരണം - ഈ ചെടിയുടെ തോല് ഇളം പച്ചയും, ഇല നല്ല പച്ച നിറത്തിലുമാണ്. വയലിൽ വെള്ളമുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നു. ഉദ്ദേശം ഒരു മീറ്ററോളം പൊക്കത്തിൽ ഇത് വളരുന്നു.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ത്, തളിരില
- ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - തോല് ചീന്തിയ തും തളിരിലയും കഴുകിയറിഞ്ഞ് വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ഇട്ട്, ഉളിയും വെളുത്തുളിയും കടുകും മുപ്പിച്ച് വേവിച്ച് ഉപയോഗിക്കാം. ചൊറിയതിരിക്കാൻ അല്പം വാളൻ പുളിയും ചേർക്കണം. പണിയസ്ത്രീകൾ ഇതോടൊപ്പം ഞും, ചക്കകുരുവും ചേർത്ത് കറിവയ്ക്കുന്നു.
- കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - വയൽ
- സീസൺ - എല്ലാകാലങ്ങളിലും
- ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ, കുറുമർ, കാട്ടുനായ്ക്ക, മുസ്ലീം, ഹിന്ദു, ക്രിസ്ത്യൻ
- വ്യത്യസ്ത നാമം - വയൽചേബ് (കാട്ടുനായ്ക്ക)
- ലഭ്യത - സുലഭം
- ഔഷധഗുണം - വയറ്റിലെ എല്ലാതരം അസുഖങ്ങൾക്കും ചേമ്പിലയും തും വളരെ നല്ലതാണ്.





### 19. കരിന്താളി

ശാസ്ത്രനാമം - *Colocasia esculenta*  
 (var. 3 (ത് കറുപ്പ്, ഇല വലുപ്പം കുടിയത്)  
 കുടുംബം - Araceae

- രൂപവിവരണം - ത് ഇളം കറുത്തതും ഇല സാധാരണ ചേമ്പിലപോലെയും കാണപ്പെടുന്നു. സാധാരണചേമ്പിനങ്ങളേക്കാൾ ചൊരി കൂടുതലാണ്. വളക്കൂറുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ ഇത് നല്ല വലുപ്പത്തിൽ ഉറകുന്നു.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - തോല് ചീന്തി തും (ഉറപ്പ് കുറയാൻ പെട്ടെന്ന് വേവാൻ) തളിരിലയും കഴുകി വൃത്തിയാക്കി വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വെളുത്തുളളിയും, പച്ചമുളകും താളിച്ച് തും ഇലയും അല്പം വെള്ളത്തിൽ വേവിച്ച്, വെന്ത് വരുന്നവരെ പുളിയും ഉപ്പും ചേർത്ത് ഇളക്കി ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - വയൽ
- സീസൺ - എല്ലാകാലങ്ങളിലും
- ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ, കുറുമർ, കാട്ടുനായ്ക്ക, മുസ്ലിം, ഹിന്ദു, ക്രിസ്ത്യൻ
- വ്യത്യസ്ത നാമം - കരിത്തടചേമ്പു (കാട്ടുനായ്ക്ക)
- ലഭ്യത - സുലഭം
- ഔഷധഗുണം - ഇതിന്റെ തോല് കാലിൽ വികീറിയിട്ട് ഭാഗത്തും വളം കടിയുള്ള ഭാഗത്തും കെട്ടി വെച്ചാൽ പെട്ടെന്ന് ശമനം കിട്ടുന്നു. വയറ്റിലെ എല്ലാതരം അസുഖങ്ങൾക്കും ചേമ്പില വളരെ നല്ലതാണ്.



### 20. തവര

ശാസ്ത്രനാമം - *Cassia tora*  
 കുടുംബം - Caesalpinaceae

- രൂപവിവരണം - ഒരടിപൊക്കത്തിൽ വളരുന്ന ചെടിയാണ് തവര. ആറു ഇതളുകൾ ചേർന്നതാണ് ഒരില. ഇതിൽ മഞ്ഞനിറത്തിൽ പൂക്കളുറകുന്നു.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇലയും തും
- ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇതിന്റെ ഇല കഴുകിയരിഞ്ഞ് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും മുളകും തേങ്ങയും ഒരുക്കി വേവിക്കുന്നു. ശേഷം വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വെളുത്തുളളി മുപ്പിച്ച് അതിലേക്ക് വേവിച്ച ഇലയിട്ട് ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - വഴിയരിക്
- സീസൺ - മഴക്കാലത്ത് ധാരാളമായി വളരുന്നു.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ, കുറുമർ, ഹിന്ദു, ക്രിസ്ത്യൻ, മുസ്ലിം, കാട്ടുനായ്ക്ക
- വ്യത്യസ്ത നാമം - തകറ്റൊപ്പാപ്പ (കാട്ടുനായ്ക്ക)
- ലഭ്യത - സുലഭം
- ഔഷധഗുണം - പ്രമേഹം, ഗൊണേറിയ എന്നിവക്ക് ഫലം ചെയ്യും, ഇതിന്റെ വേര് പാമ്പിന്റെ വിഷത്തിന് മരുന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ചില ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾക്കും ഇത് സമൂലം ഉപയോഗിക്കുന്നു. കാഴ്ചശക്തിക്ക് ഈ ചെടി സമൂലം ഉപയോഗിച്ചാൽ നല്ല ഫലം ചെയ്യും. പുള്ളുവർ ഇതിന്റെ വിത്ത് ഉലുവയ്ക്ക് പകരമായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു.



**21. കാന്താരി ചപ്പ**

ശാസ്ത്രനാമം - *Capsicum annuum*

കുടുംബം - Solanaceae

രൂപവിവരണം - ചെറിയ ഒരു കുറ്റിച്ചെടിയാണിത് ചെടി വളർച്ചയെത്തുന്ന തോടെ ഇളം പച്ചയും, വെള്ളയും ചേർന്ന നിറത്തിലുള്ള പൂവുകൊണ്ടു തുന്പില മറ്റുള്ള ചപ്പിന്റെ കൂട്ടത്തിൽ ഉഷേരിവയ്ക്കുന്നു.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇലയും കായും

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - തുമ്പല വേവിച്ച് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും മുളകും ചേർത്ത് തേങ്ങയും ഒതുക്കി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - തോട്ടം

സീസൺ - എല്ലാകാലങ്ങളിലും

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ, കുറുമർ, ഹിന്ദു, ക്രിസ്ത്യൻ, മുസ്ലീം, കാട്ടുനായ്ക്ക

വ്യത്യസ്ത നാമം - കുരിമണസ്സ് (കാട്ടുനായ്ക്ക)

ലഭ്യത - സുലഭം

ഔഷധഗുണം - കാട്ടുനായ്ക്കർ പ്രസവിച്ച ഉടനെയുള്ള സ്ത്രീകൾക്ക് കാന്താരിച്ചപ്പ് (കുരിമണസ്ഹാൽ) അരച്ച് ഉരുട്ടി കഴിക്കാൻ കൊടുക്കുന്നു. വയറ്റിലെ മുറിവ് ഉണങ്ങാനാണ് ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്. കൊളസ്ട്രോളിന് ഇതിന്റെ കായ് ഔഷധമാണ്.



**22. വെള്ളമരുമ**

ശാസ്ത്രനാമം - *Sonerila rheedei*

കുടുംബം - Melastomataceae

രൂപവിവരണം - ഏകവർഷിയായ ചെറിയൊരു ചെടിയാണിത്. ചുവപ്പും പച്ചയും നിറത്തിലുള്ള ഇലകൾ രോമാവൃതമാണ്. തിന് നേരിയ ചുവപ്പുനിറമാണ്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇല

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇല ചമ്മന്തിയരയ്ക്കാനുപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ ഇലയ്ക്ക് നല്ല പുളിരസമാണ്. മീൻകറിയ്ക്കുള്ള പുളിക്ക് ഇതിന്റെ ഇല വെന്ത വെള്ളം ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. ഇത് കഴുകി അരിഞ്ഞ് വാഴയിലയിൽ പൊതിഞ്ഞ് ആവിയിൽ വേവിച്ച് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും മുളകും ചേർത്ത് ഒതുക്കി വെളിച്ചെണ്ണയിൽ കടുകോ, വെളുത്തുള്ളിയോ ഇട്ട് മുപ്പിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - നിത്യഹരിതവനം, പുൽമേടുകളോടുംചേർന്ന്

സീസൺ - മഴക്കാലത്ത് ധാരാളമായി ഉണ്ടാകുന്നു

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ, ക്രിസ്ത്യൻ

വ്യത്യസ്ത നാമം - പുളിച്ചപ്പ് (പണിയ)

ലഭ്യത - അപൂർവ്വം

ഔഷധഗുണം - ചുമയ്ക്ക് ഇതിന്റെ ഇല തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ഉത്തമം.



**23. പനച്ചകം**

ശാസ്ത്രനാമം - *Hibiscus hispidissimus*

കുടുംബം - Malvaceae

രൂപവിവരണം - നിറയെ മുളളുകളുള്ള പടർന്നു വളരുന്ന ഒരു കുറ്റിച്ചെടിയാണിത്. ഈ ചെടി തോടരികിലാണ് കൂടുതലായും കാണപ്പെടുന്നത്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇല, കായുടെ പുറംതോൽ

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇതിന്റെ തളിരില തേങ്ങയും ഉപ്പും മുളകും ചേർത്ത് ചമ്മന്തിയരക്കുന്നു. (പനച്ചകത്തിന്റെ ഇലയ്ക്ക് പുളിരസമാണ്)

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - പൊന്തക്കാട്, തോടരിക്

സീസൺ - എല്ലാകാലങ്ങളിലും

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ, ക്രിസ്ത്യൻ, ഹിന്ദു, കുറുമ

വ്യത്യസ്ത നാമം - പരുത്തി (പണിയ)

ലഭ്യത - സുലഭം

ഔഷധഗുണം - അറിവില്ല



**24. അളിയൻ ചപ്പ്**

ശാസ്ത്രനാമം - *Zehneria maysorensis*

കുടുംബം - Cucurbitaceae

രൂപവിവരണം - നല്ല തണലുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ നന്നായി പടർന്നു വളരുന്ന ഈ ചെടിയിൽ ത്രികോണാകൃതിയിലുള്ള ചെറിയ ഇലകൾ ധാരാളമായി ഉാവുന്നു.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - തളിരില

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇല നന്നായി കഴുകി ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് ഉപ്പും മുളകും ചേർത്ത് ചെറിയ ചൂടിൽ വേവിച്ചെടുക്കുക. വെന്തതിനു ശേഷം വെളിച്ചെണ്ണ ചേർത്തുപയോഗിക്കാം.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - നിത്യഹരിതവനങ്ങളിൽ

സീസൺ - മഴക്കാലത്തു കൂടുതൽ

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ, ക്രിസ്ത്യൻ

ലഭ്യത - അപൂർവ്വം

ഔഷധഗുണം - അറിവില്ല



**25. പുളിയാരില**

ശാസ്ത്രനാമം - *Oxalis corniculata*

കുടുംബം - Oxalidaceae

രൂപവിവരണം - നനവുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ പ്രത്യേകിച്ച് വയൽവരമ്പുകളിൽ നന്നായി പടർന്നു വളരുന്ന ഒരു ഏകവർഷിയായ ചെടിയാണിത്. പൂക്കൾക്ക് മഞ്ഞ നിറമാണ്. ഇലയ്ക്ക് പുളിരസമാണ്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇല, ഇലയുടെ ത്

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇതിന്റെ ഇല കഴുകി വൃത്തിയാക്കി അരിഞ്ഞ് വെളിച്ചെണ്ണ ചൂടാക്കി വെളുത്തുളളിയിൽ വറുവിട്ട് ഇല അതിൽ വാട്ടിയെടുക്കുക.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - വയൽ

സീസൺ - എല്ലാ സമയങ്ങളിലും

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ, കുറുമ

വ്യത്യസ്ത നാമം - പുളിഞ്ചപ്പ (കുറുമ)

ലഭ്യത - സുലഭം

ഔഷധഗുണം - ചെറിയ കുട്ടികൾക്കുള്ള വയറുവേദനക്കും വയറ് കടിക്കും ഇല വാട്ടി പിഴിഞ്ഞ നീര് കൊടുക്കുന്നു. വാതം, അർശസ്, കഫം, അതിസാരം, കുഷ്ഠം എന്നിവ ശമിപ്പിക്കാൻ കഴിവുള്ള ഇത് എല്ലാ ഉദരരോഗങ്ങൾക്കും അത്യുതഫലം ചെയ്യും. വീക്കവും വേദനയും ഉള്ളിടത്ത് പുളിയാരില അരച്ചിടുന്നത് നല്ലതാണ്. ഉദരകൃമിക്ക് ഏതവസ്ഥയിലും ഏതുപ്രായത്തിലും ഇത് മോരിൽ അരച്ച് വെറും വയറിൽ കഴിക്കുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്. പുളിയാരിലയും മഞ്ഞൾപൊടിയും കൂടി അരച്ചു മോരുകാച്ചി ദക്ഷണത്തിന്റെ കൂടെ പതിവാക്കിയാൽ ഗ്രഹണീരോഗം മാറികിട്ടും.



**26. മുയൽചെവിയൻ**

ശാസ്ത്രനാമം - *Emilia sonchifolia*

കുടുംബം - Asteraceae

രൂപവിവരണം - വയലിലും തോട്ടങ്ങളിലും കാണപ്പെടുന്ന ഏകവർഷിയായ ചെടിയാണിത്. ഇലയ്ക്ക് മുയലിന്റെ ചെവിയോട് സാദൃശ്യമുള്ളതിനാലാണ് ഇതിനെ മുയൽചെവിയൻ എന്നു വിളിക്കുന്നത്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇലയും (ഇലയുടെ മൂക്കാത്ത തും)

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇല കഴുകി അരിഞ്ഞ് വേവിച്ച് അതിൽ ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും മുളകും തേങ്ങയും തേക്കി ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - തോട്ടം, വയൽ

സീസൺ - എല്ലാസമയങ്ങളിലും

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ

വ്യത്യസ്ത നാമം - മുയൽകിവി (കാട്ടുനായ്ക്ക)

ലഭ്യത - സുലഭം

ഔഷധഗുണം - ഇത് അരച്ച് തൊയിൽ പുരട്ടിയാൽ തൊവേദനക്ക് കുറവുവാകും. ഇതിന്റെ ഇല ചതച്ച് പിഴിഞ്ഞ നീര് സമം തേനും ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ ചുമ മാറുന്നതാണ്. ഇല അരച്ച് കണ്ണിൽ വെച്ച് കെട്ടുകയോ, രസം എടുത്ത് കണ്ണിൽ വെയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് എല്ലാവിധ നേത്രരോഗങ്ങൾക്കും നല്ലതാണ്. ചെടി സമുലം ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞ് നീര് നിശ്ചിത അളവിൽ തുടർന്നു കുടിച്ചാൽ ഉദരകൃമി ശമിയ്ക്കും. ചെടി സമുലം 3 മുതൽ 6 ഗ്രാം വരെ മോരിൽ കലക്കി കുടിച്ചാൽ രക്താർശസ് ശമിക്കും.



**27. തഴുതാമ**

ശാസ്ത്രനാമം - *Boerhaavia diffusa*

കുടുംബം - *Nyctaginaceae*

രൂപവിവരണം - ധാരാളം ശാഖകളോടുകൂടി നന്നായി പടർന്ന് വളരുന്ന ഏകവർഷിയായ ഒരു ചെടിയാണിത്. ചെടിയിൽ വയലറ്റ് കലർന്ന ഒരു പച്ചനിറമാണ്. പൂക്കൾക്ക് ഇളം വയലറ്റ് നിറമാണ്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇല

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇതിന്റെ ഇല കഴുകി അരിഞ്ഞ് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും മുളകും ചേർത്ത് തേങ്ങയൊതുക്കി വേവിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - നന്നായി വെയിലുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ

സീസൺ - എല്ലാസമയങ്ങളിലും

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - ഹിന്ദു

ലഭ്യത - അപൂർവ്വം (വയനാട്ടിൽ)

ഔഷധഗുണം - സമൂലം ഔഷധയോഗ്യമാണ്. ഉദരരോഗങ്ങൾക്കെല്ലാം വിശേഷപ്പെട്ട മരുന്നാണ്. ഇത് വ്യക്തമായേയും പുദയത്തിന്റേയും പ്രവർത്തനം ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും മുത്രവിസർജ്ജനം ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു വെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. ഇലക്കുറിയായി ഉപയോഗിച്ചാൽ ദുർമേദസ്സ് കുറഞ്ഞുകിട്ടും. വാതം, പിത്തം, മൂലക്കുരു വിരോധം, ഉദര അസുഖങ്ങൾ, വിഷനാശം, വ്രണം, ഹെർണിയ എന്നിവയ്ക്ക് വെള്ള തഴുതാമ ഉത്തമമാണ്. കാഴ്ചശക്തിയ്ക്ക് വളരെ നല്ലതാണ്. ശരീരത്തിലെ നീര് മാറുന്നതിന് സമൂലം തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിക്കുക.



**28. ഹട്ടക്കീര**

ശാസ്ത്രനാമം - *Justicia nilgherrensis*

കുടുംബം - *Acanthaceae*

രൂപവിവരണം - ശാഖകളോടുകൂടി പടർന്ന് വളരുന്ന ഏകവർഷി. നീല നിറത്തിലുള്ള ചെറിയ പൂക്കൾ ഇതിന്റെ പ്രത്യേകതയാണ്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇലയും മൂക്കാത്ത തും.

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇലയും മൂക്കാത്ത തും കഴുകിയരിഞ്ഞ് പാകത്തിന് ഉപ്പും തേങ്ങയും പച്ചമുളകും ഉള്ളിയും ചേർത്ത് വേവിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ലഭ്യത - മഴക്കാലത്ത് ധാരാളം കാണപ്പെടുന്നു.

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - കാട്ടുനായ്ക്കർ



**29. കാട്ടുപാവൽ (കയ്പക്ക)**

ശാസ്ത്രനാമം - *Momordica subangulata*  
കുടുംബം - Cucurbitaceae

- രൂപവിവരണം - സാധാരണ കയ്പവള്ളിയോട് സാദൃശ്യമുള്ളതാണ് ഇതിന്റെ ഇലയും വള്ളിയും, കായ വളരെ ചെറുതാണ്. ഇലയ്ക്ക് നാടൻ കയ്പയുടെ ഇലയേക്കാളും കയ്പ് കൂടുതലാണ്.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇല, കായ്
- ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇതിന്റെ ഇല കഴുകി അരിഞ്ഞ് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും മുളകും തേങ്ങയും ഒതുക്കി ചേർത്ത് വേവിച്ച് വെളിച്ചെണ്ണ ചേർത്തിളക്കി ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - കാട്ടിൽ
- സീസൺ - വർഷക്കാലത്ത് കൂടുതൽ ഇലയുറകുന്നു. വേനൽ കാലത്ത് കായയുറകുന്നു.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ, കുറുമ, കാട്ടുനായ്ക്ക, മുസ്ലിം, ഹിന്ദു
- വ്യത്യസ്ത നാമം - കാട്ടുഹാഖിലസ്വപ്പ് (കാട്ടുനായ്ക്ക)
- ലഭ്യത - അപൂർവ്വം
- ഔഷധഗുണം - ത്, ഇല, വേര്, കായ ഇവയെല്ലാം ഔഷധഗുണമുള്ളതാണ്. ഇതിന്റെ ഇലയുടെ നീര് കായവും, ഇന്തുപ്പും ചേർത്ത് സേവിച്ചാൽ ക്വമിരോഗങ്ങൾ ശമിക്കും, കരൾ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്ക് പാവലിന്റെ ഇലയും കായും പച്ചയായി കഴിക്കുന്നത് വളരെ ഗുണം ചെയ്യും. തലവേദന ശമിക്കാൻ പാവലിന്റെ നീരിൽ നാളികേരം, കുരുമുളക്, രക്തചന്ദനം ഇവ അരച്ച് നെറ്റിയിൽ പുരട്ടാം. വേര് അരച്ചു കഴിക്കുന്നത് മൂലക്കുരു കൊടാകുന്ന രക്തം പോക്കിനും കൂടലിനും വേദനയ്ക്കും ഗുണം ചെയ്യും. പ്രസവിച്ച അധികദിവസം പ്രായമാകാത്ത കുട്ടികൾക്ക് ഇതിന്റെ ഇല കൈയിൽ തിരുമ്മി അതിന്റെ നീര് കൊടുക്കുന്നു. ചെറിയ കുട്ടികളുടെ ഉദരസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്ക് ഇത് വളരെ നല്ലതാണ്.



**30. മുക്കിരിച്ചപ്പ് (ചെറു കടലാടി)**

ശാസ്ത്രനാമം - *Cyathula prostrata*  
കുടുംബം - Amaranthaceae

- രൂപവിവരണം - നന്നായി പടർന്നുവളരുന്ന ഒരു ചെടിയാണിത്. വിത്തുമുളച്ചാണ് വംശവർദ്ധനവ്
- ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇല
- ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇതിന്റെ ഇല കഴുകിയശേഷം വെളുത്തുള്ളി മുപ്പിച്ച വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ചേർത്തിളക്കി അതിൽ ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും തേങ്ങയും മുളകും ഒതുക്കി ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ വേര് കർക്കിടകത്തിലെ കഞ്ഞിയിൽ ഒരു കൂട്ടായുപയോഗിക്കുന്നു.
- കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - വഴിയരിക്
- സീസൺ - എല്ലാകാലങ്ങളിലും
- ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ
- ലഭ്യത - സുലഭം
- ഔഷധഗുണം - കർക്കിടകത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇല പിഴിഞ്ഞുടുത്ത നീര് അർശസ്സ് വയറുവേദന തീപ്പൊള്ളൽ ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ക്രമരഹിതമായ ആർത്തവദോഷത്തിന് കടലാടി മരുന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. കായ അരച്ച് തേൻ ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ ചുമ കുറയും.



**31. വൻകടലാടി**

ശാസ്ത്രനാമം - *Achyranthes aspera*  
കുടുംബം - *Amaranthaceae*

- രൂപവിവരണം - മഴക്കാലത്ത് തോട്ടങ്ങളിൽ ധാരാളമായി പടർന്നുവളരുന്ന ഒരു ഏകവർഷിയാണിത്. രോമാവൃതമാണ് ഇതിന്റെ ഇല. വിത്ത് മുളച്ചാണ് വംശവർദ്ധനവ്.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇല
- ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇതിന്റെ ഇല കഴുകി അരിഞ്ഞ് വെളിച്ചെണ്ണ ചേർത്ത് കുറച്ച് വെള്ളത്തിൽ വേവിച്ച് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും തേങ്ങയും മുളകും ഒതുക്കി ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - വഴിയരിക്, തോട്ടം
- സീസൺ - എല്ലാകാലങ്ങളിലും
- ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ
- ലഭ്യത - സുലഭം
- ഔഷധഗുണം - ഈ സസ്യത്തിന് ശരീരത്തിന്റെ ശൈത്യം മാറ്റി ഉഷ്ണം നൽകുവാനുള്ള അത്ഭുത ശക്തിയുണ്ട്. ഗർഭാശയം, ലിവർ സംബന്ധമായ തകരാറുകൾ, കാഴ്ചക്കുറവ്, കർണ്ണരോഗം, ആസ്തമ, പല്ലുവേദന എന്നിവയ്ക്ക് ഇത് വളരെ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. തളിരില വേവിച്ച് ആഴ്ചയിലൊരുദിവസം ഭക്ഷണത്തോടുകൂടി ഉപയോഗിച്ചാൽ കഫസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്ക് നല്ലതാണ്. തുള്ളസിയിലയും സമം കടലാടിയും വെണ്ണപോലെ അരച്ച് നെല്ലിക്കായളവ് വെറും വയറ്റിൽ രുനേരം സേവിച്ചാൽ മറ്റുവിഷജന്തുക്കളുടെ വിഷം മാറുമെന്ന് സിദ്ധഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പറയപ്പെടുന്നു.



**32. കടുക് ചീര**

ശാസ്ത്രനാമം - *Cleome viscosa*  
കുടുംബം - *Capparaceae*

- രൂപവിവരണം - ചെറിയചെടിയാണിത്. തണുപ്പുകാലത്താണ് ഇത് കടുക് തലുവുന്നതും.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - മുക്കാത്ത ഇലയും മുക്കാത്ത കമ്പും കടുക് ചീരയുടെ ഇല കഴുകിവൃത്തിയാക്കി അരിഞ്ഞശേഷം ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും മുളകും തേങ്ങയും ഒതുക്കി ഒന്നായി വേവിച്ച് ആവശ്യത്തിന് വെളിച്ചെണ്ണയിൽ മുപ്പിച്ച് വഴറ്റി ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - തോട്ടം, തുറന്നസ്ഥലം
- സീസൺ - മഞ്ഞുകാലം
- ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - കാട്ടുനായ്ക്ക, പണിയ
- ലഭ്യത - സാധാരണം
- ഔഷധഗുണം - ചർമ്മത്തിലുറപ്പിക്കുന്ന പുണ്ണിന് ഇത് സമുലം ഔഷധമാണ്. ന്യൂമോണിയ, ചുമ ഇവയ്ക്കെല്ലാം ഈ സസ്യവും, മഞ്ഞളും കഴിക്കുന്നു.



### 33. സാമ്പാർ ചീര

ശാസ്ത്രനാമം - *Talinum portulacifolium*

കുടുംബം - Portulacaceae

രൂപവിവരണം - ഒരു മീറ്ററോളം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഏകവർഷിയായ ഈ ചെടിയിൽ ഇളം വയലറ്റ് നിറത്തിൽ പൂക്കൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഇതിന് കൊഴുപ്പ് കുടുതലാണ്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇലയും തൂം

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയശേഷം അരിഞ്ഞ് വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ഉള്ളിയിട്ട് മുപ്പിച്ച് അതിൽ ചെടി ആവശ്യത്തിന് മുളകും തേങ്ങയും ഒതുക്കി ഇളക്കിയുപയോഗിക്കുന്നു. (ഇതിന് കൊഴുപ്പ് കുടുതലായതിനാൽ വെള്ളം അധികം ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല.)

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - തോട്ടം

സീസൺ - എല്ലാകാലത്തും

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - കാട്ടുനായ്ക്ക, പണിയ

വ്യത്യസ്ത നാമം - കൊഴുപ്പസൊപ്പ് (കാട്ടുനായ്ക്ക)

ലഭ്യത - അപൂർവ്വം

ഔഷധഗുണം - അൾസറിനും, ചൊറിയ്ക്കും വേര് നല്ലതാണ്. മഞ്ഞപിത്തം, വയറുകടി, ക്ഷീണം, ഇവയ്ക്കു മരുന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ വേര് കരൾസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്കും, സമൂലം ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞനിര് മദ്യവിഷത്തിനെതിരെയും ഉപയോഗിക്കുന്നു.



### 34. കായൽകള്ളി

ശാസ്ത്രനാമം - *Bambusa arundinacea*

കുടുംബം - Poaceae

രൂപവിവരണം - 12 മീറ്റർ മുതൽ 30 മീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിൽ ഈ ചെടി വളരുന്നു. മുഷതോ, നാല്പതോ വർഷം കൂടുമ്പോൾ ചെടി പുത്ത് ഇതിൽ മുളയരി ഉണ്ടാകുന്നു. മുള പുത്ത് കായ്ക്കുന്നതോടെ ഈ ചെടി നശിക്കുന്നു.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - പുതുതായി മുളക്കുന്ന കുമ്പ്

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇത് ചെറുതായി കൊത്തിയറിഞ്ഞ് അല്പം വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് ആ വെള്ളം ഉഴറ്റിക്കളയുന്നു. വീരും അല്പം വെള്ളത്തിൽ വേവിച്ച് ആവശ്യത്തിന് തേങ്ങയും പച്ച മുളകും ഉപ്പും ചേർത്തിളക്കി വേവിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - മുളകാട്, പുഴയരികിൽ

സീസൺ - മഴക്കാലം

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ, കാട്ടുനായ്ക്ക, മുസ്ലിം, ഹിന്ദു, ക്രിസ്ത്യൻ

വ്യത്യസ്ത നാമം - കായൽകള്ളി (പണിയ), മുളകുമ്പ് (മുളയരി)

ലഭ്യത - ആവശ്യം

ഔഷധഗുണം - ഇത് വാതസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്ക് നല്ല മരുന്നാണ്. മുളയ്ക്കും ഔഷധഗുണമുണ്ട്. ഇതിന്റെ കുമ്പ് കഫം, കൃമി എന്നിവ ശമിപ്പിക്കും. ഇതിന്റെ ഇല ചതച്ച് പിഴിഞ്ഞെടുത്ത നീരിൽ സമം പാൽ ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ കൃമിയും വിരയും ശമിക്കും. മുളയുടെ തളിരു രാവ അരച്ചിട്ടാലും അതുതന്നെ ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് വ്രണത്തിൽ വിതറിയാലും വ്രണം ശുദ്ധമാവുകയും ഉണങ്ങുകയും ചെയ്യും. കുരുന്നിലയും കുരുന്നു മൊട്ടും വിധി പ്രകാരം കഷായം വെച്ച് കുടിച്ചാൽ ആർത്തവം ക്രമപ്പെടുമെന്ന് ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ കാണുന്നു.



**35. മരക്കീര**

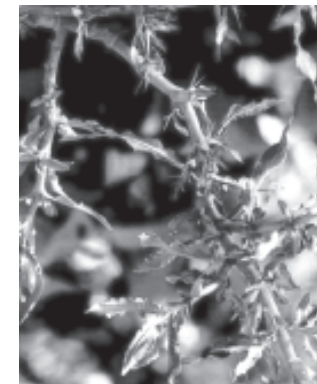
ശാസ്ത്രനാമം - *Embelia tsjeriam - cottam*  
കുടുംബം - Myrsinaceae



- രൂപവിവരണം - കുറ്റിച്ചെടിയായോ ചെറുമരമായോ വളരുന്നു. ഇലയുടെ അകം കുർത്തിരിക്കുന്നു. പൂക്കൾക്ക് ഇളം ചുവപ്പ് നിറമാണ്. ജൂലായ് മുതൽ സെപ്റ്റംബർ വരെയുള്ള മാസങ്ങളിലാണ് ഇതു പൂക്കുന്നത്.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - തളിരിലകൾ ശേഖരിച്ച് കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയതിന് ശേഷം ചെറുതായി അരിയുക. ഇതിലേക്കാവശ്യമായ ഉപ്പും മുളകും ചേർത്ത് ചെറു തീയിൽ അടച്ചുവെച്ച് വേവിക്കുക. വെന്തയിലയിൽ തേങ്ങയും വെളിച്ചെണ്ണയും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി ഉപയോഗിക്കുക.
- കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - കാട്
- സീസൺ - മഴക്കാലത്ത് ധാരാളം ഉറക്കുന്നു.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - കാട്ട്നായ്ക്ക
- ലഭ്യത - വര കാടുകളിൽ അപൂർവമായി കാണപ്പെടുന്നു.

**36. വയൽച്ചുള്ളി**

ശാസ്ത്രനാമം - *Hygrophila schulli*  
കുടുംബം - Acanthaceae



- രൂപവിവരണം - തിൻ നിറയെ മുളകളുള്ള ഈ ചെടി ഏതാ് രു മൂന്ന് അടി ഉയരത്തിൽ വളരുന്നു. നനവുള്ള ഭാഗത്താണ് ഇതു കാണപ്പെടുന്നത്.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇല
- ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇതിന്റെ ഇല കഴുകി അരിഞ്ഞശേഷം അല്പം വെള്ളത്തിൽ വേവിച്ച് വെന്തുവരുമ്പോൾ അതിൽ ആവശ്യത്തിന് തേങ്ങയും ഉപ്പും മുളകും ഒതുക്കിയത് ചേർത്ത് ഇളക്കി വേവിച്ച് ഉപേരിയ്യാക്കുന്നു.
- കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - വയൽ
- സീസൺ - എല്ലാംകാലങ്ങളിലും
- ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ, കാട്ടുനായ്ക്ക
- വ്യത്യസ്ത നാമം - വയൽച്ചുള്ളി, നീർച്ചുള്ളി (പണിയ)
- ലഭ്യത - കുറവ്
- ഔഷധഗുണം - വയൽച്ചുള്ളി വേരിട്ട് കഷായമുറക്കി ദിവസേന കഴിച്ചു ശീലിക്കുകയും, അതിന്റെ ഇലകൊ് കുറിയുറക്കി കഴിക്കുകയും ചെയ്താൽ രക്തവാതത്തിന് ശമനം കിട്ടും. വേത്ര വയൽച്ചുള്ളി സമൂലം നന്നായി ഉണക്കി കത്തിച്ച് ആ പൊടി അര സ്പൂൺ വീതം തേനിലോ, ചുടുവെള്ളത്തിലോ സേവിച്ചാൽ ദുർന്നിരിന് ഗുണകരമാണ്. കൂടാതെ രക്തദോഷം, ചുട്ടുനീറ്റൽ എന്നിവയെ ശമിപ്പിക്കും.



### 37. ചൊറിയണം

ശാസ്ത്രനാമം - *Laportea interrupta*  
കുടുംബം - Urticaceae

രൂപവിവരണം - ശരീരത്തിൽ തട്ടിയാൽ അസഹ്യമായ ചൊറിച്ചിലുടനീളം കുന്നുകുന്നുകുന്നവർഷിയായ ഒരു ചെടിയാണിത്. ഇലകൾ രോമാവൃതമാണ്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇല

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇതിന്റെ ഇല കഴുകി വൃത്തിയാക്കി അരിഞ്ഞശേഷം (കൈയിൽ കുറച്ച് വെളിച്ചെണ്ണ പുരട്ടിയാൽ ചൊറിയുകയില്ല) അല്പം വെള്ളത്തിൽ വേവിച്ച് അതിൽ ആവശ്യത്തിന് തേങ്ങയും ഉപ്പും മുളകും ഒതുക്കിയത് ചേർത്ത് ഇളക്കി കടുക് താളിച്ച് ഉപേദിച്ചാക്കാം.

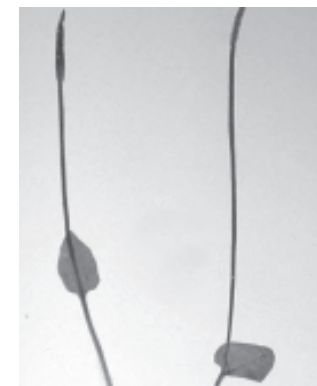
കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - വഴിയരികിൽ

സീസൺ - മഴക്കാലത്ത് ധാരാളമായി വളരുന്നു

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - ഹിന്ദു, ക്രിസ്ത്യൻ

ലഭ്യത - ധാരാളം

ഔഷധഗുണം - വാതപിത്ത കഫ രോഗങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവ് ഈ സസ്യത്തിന്.



### 38. നാക്ക് നീട്ടി

ശാസ്ത്രനാമം - *Ophioglossum reticulatum*  
കുടുംബം - Ophioglossaceae

രൂപവിവരണം - പന്നൽ ചെടിയാണിത്. പടർന്ന് കാണപ്പെടുന്ന വേരുകൾ ഇതിന്റെ പ്രത്യേകതയാണ്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇലയും തൂം.

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - മൂക്കാത്ത ഇലകൾ പച്ചക്കറിയായും സാലഡായും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - ഈർപ്പമുള്ള മുളകാടുകളിൽ ഇതിന്റെ സാന്നിധ്യം കാണാം.

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ

ലഭ്യത - അപൂർവ്വമായി കാണുന്നു.



### 39. കൊഴുപ്പച്ചീര

ശാസ്ത്രനാമം - *Portulaca oleracea*

കുടുംബം - Portulacaceae

രൂപവിവരണം - നിലത്തോടുചേർന്ന് പടർന്നുവളരുന്ന ഈ ചെടിയുടെ ഇലകൾക്ക് കട്ടികൂടുതലാണ്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇലയും മൂക്കാത്ത തും

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇതിന്റെ ഇല കഴുകി അരിഞ്ഞശേഷം ചുടാക്കിയ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ഈ ചപ്പും ആവശ്യത്തിന് തേങ്ങയും ഉപ്പും മുളകും തെക്കിയതും ചേർത്ത് ഇളക്കി വേവിച്ച് ഉപേദിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - വഴിയരിക്ക്, വയൽ

സീസൺ - നനവുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ കൂടുതൽ

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ

ലഭ്യത - സാധാരണം

ഔഷധഗുണം - പ്രമേഹം, ചൊറി, കരൾ രോഗങ്ങൾ, പുണ്ണ്, വയറുകടി, ചുട്ട് ഇവയ്ക്കിത് ഔഷധമാണ്. നെറ്റിയിലുറുകുന്ന ചുട്ടും, വേദനയും കുറയ്ക്കാൻ ഇതിന്റെ ഇല അരച്ച് കനത്തിൽ നെറ്റിയിൽ ഇട്ടാൽ മതി.



### 40. കരിമുട്ടുങ്ങ

ശാസ്ത്രനാമം - *Lycianthes laevis*

കുടുംബം - Solanaceae

രൂപവിവരണം - രോമാവൃതമായ ഇലകളോടുകൂടിയ ഒരു കുറ്റിച്ചെടിയായിരിക്കും. കായയ്ക്ക് നല്ല ചുവപ്പുനിറമാണ്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇലയും മൂക്കാത്ത തും

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇതിന്റെ ഇല കഴുകി വൃത്തിയാക്കി അരിഞ്ഞശേഷം അല്പം വെള്ളത്തിൽ വേവിച്ച് വെന്തുവരുമ്പോൾ അതിൽ ആവശ്യത്തിന് തേങ്ങയും ഉപ്പും മുളകും തെക്കിയത് ചേർത്ത് ഇളക്കി വേവിച്ച് ഉപേദിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - നിത്യഹരിതവനത്തിൽ

സീസൺ - മഴക്കാലത്ത് കൂടുതൽ

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ, ക്രിസ്ത്യൻ

വ്യത്യസ്ത നാമം - കാട്ടുചുക്കുട്ടി (ക്രിസ്ത്യൻ)

ലഭ്യത - അപൂർവ്വം

ഔഷധഗുണം - സ്ത്രീകൾക്ക് ആർത്തവസംബന്ധമായ വയറു വേദനക്കും, ചെറിയ കുട്ടികൾക്ക് വയറ്റിലെ പുണ്ണിനും വിരയ്ക്കും ഇത് നല്ല ഒരു ഔഷധമാണ്.



**41. പാലൻ ചീര**

ശാസ്ത്രനാമം - *Ceropegia metziana*

കുടുംബം - *Asclepiadaceae*

രൂപവിവരണം - കാട്ടിൽ വേലിഭാഗത്തും മറ്റും പടർന്ന് കയറുന്ന വള്ളിച്ചെടിയാണിത്. ത് മുറിക്കുമ്പോൾ അതിൽ നിന്നും പാൽ (ലാറ്റെക്സ്) വരും. ആ പ്രത്യേകത കണക്കിലെടുത്താണ് ഇതിനെ കാട്ടുനായ്ക്കർ പാലൻചീര എന്ന് പറയുന്നത്. സപ്തംബർ - നവംബർ മാസങ്ങളിലാണ് ഇത് പൂക്കുന്നത്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇലയും തും.

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - അധികം മൂക്കാത്ത ഇല അരിഞ്ഞ് വാട്ടിയ ശേഷം വെളുത്തുളളിയിട്ട് മുപ്പിച്ച വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വേവിക്കുക. ഉപ്പും പച്ചമുളകും തേങ്ങയും ആവശ്യത്തിന് ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി ഉപയോഗിക്കണം.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - നിത്യ ഹരിത വനങ്ങളിൽ അപൂർവ്വമായി കാണുന്നു.

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - കാട്ടുനായ്ക്കർ



**42. മരചേമ്പ്**

ശാസ്ത്രനാമം - *Remusatia vivipara*

കുടുംബം - *Araceae*

രൂപവിവരണം - ചേമ്പിന്റെ വർഗ്ഗത്തിലുള്ള കിഴങ്ങോടുകൂടിയ ഒരു ചെടിയാണിത്. മറ്റുമരത്തിൽ ചേർന്ന് വളരുന്ന ഈ ചെടിയുടെ ഇല ദക്ഷ്യയോഗ്യമാണ്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - തും, ഇലയും

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - മരത്തിന് മുകളിൽ

സീസൺ - മഴക്കാലത്ത്

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ

ലഭ്യത - കുറവ്

ഔഷധഗുണം - ഇത് ചില പ്രത്യേക അസുഖങ്ങൾക്ക് കാട്ടുനായ്ക്കരും പണിയരും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇത് വേവിച്ച് ഒരാൾ തന്നെ പൂർണ്ണമായും കഴിക്കണമെന്ന വിശ്വാസം കാട്ടുനായ്ക്കർക്കു്.

### 43. മരച്ചീര

ശാസ്ത്ര നാമം - *Waltheria indica*  
കുടുംബം - *Sterculiaceae*



രൂപവിവരണം - ഇതിന്റെ ഇലകൾ വളരെ ചെറുതും, പൂക്കൾ ഇളം മഞ്ഞ നിറത്തിലും കാണപ്പെടുന്നു. ചെറിയ കുറുന്തോട്ടിയോട് സാമ്യമുള്ളതാണ് ഈ ചെടി.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - വഴിയരികിൽ

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - മുക്കാത്ത ഇലയും, തും കഴുകി വൃത്തിയാക്കി അരിഞ്ഞ് വെള്ളമൊഴിക്കാതെ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വാട്ടി ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും, മുളകും പൊടിച്ച് ചേർത്ത് വേവിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നു

ലഭ്യത - കുറവ്

സീസൺ - എല്ലാകാലങ്ങളിലും

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ

ഔഷധ ഗുണം - പൂണ്ണ് കരിയാൻ ചെടി സമൂലം ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചതും, തേനും ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നു. ഈ ചെടി സമൂലം തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് വ്രണം കഴുകിയാൽ മുറിവ് പെട്ടെന്ന് ഉണങ്ങുന്നു.

### 44. ഉണ്ണിത്ത

ശാസ്ത്രനാമം - *Costus speciosus*  
കുടുംബം - *Zingiberaceae*



രൂപവിവരണം - സർപ്പിളാകൃതിയിൽ ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്ന ഇലയോടുകൂടിയതും ഒരു മീറ്ററോളം ഉയരത്തിൽ വളരുന്നതുമായ ഒരു വെളുത്ത വലിയ പൂക്കൾക്കിടയിൽ മധ്യഭാഗത്ത് മഞ്ഞ നിറവുമാണ്. ഇതിന്റെ കായ ക്യാപ്സുൾ പോലെ പൊള്ളയാണ്. ഇതിന്റെ കായയിൽ കറുത്ത നിറത്തിലുള്ള വിത്തുകൾ ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നു.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇളംത, കിഴങ്ങ്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇലയുടെ ഇളം ത് മറ്റു ഇല വർഗങ്ങളുമായി ചേർത്ത് ഉപ്പേരി വയ്ക്കുന്നു. ജൂലൈ മുതൽ ആഗസ്ത് വരെ യുള്ള മാസങ്ങളിലാണ് പൂക്കാലം. കിഴങ്ങുകൾ കഴുകി വൃത്തിയാക്കി ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് അച്ചാറുറുക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - കാട്ടിൽ നനവുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ

ലഭ്യത - ധാരാളം

**45. കീഴാർനെല്ലി**

ശാസ്ത്രനാമം - *Phyllanthus amarus*  
കുടുംബം - Euphorbiaceae



രൂപവിവരണം - ഇത് 15 - 25 സെ. മീ. ഉയരത്തിൽ വളരുന്നു. നേരെ മുകളിലേക്ക് പച്ചനിറത്തിലുള്ള ഒരു തും അതിൽ നിന്ന് ചുറ്റിലേക്കും 2.5-10 സെ. മീ. നീളത്തിൽ ചെറിയ പത്രശാഖകളും പോകുന്നു. പുഷ്പങ്ങൾ പത്രകക്ഷത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. അവ വളരെ ചെറുതും മഞ്ഞകലർന്ന പച്ചനിറത്തോട് കൂടിയതുമാണ്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇല, കായ

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇതിന്റെ ഇല മറ്റു ചീരകളുടെ കൂടെ അരിഞ്ഞത് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും, മുളകും ചേർത്ത് വേവിച്ച് തേങ്ങ ചേർത്ത് വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വഴറ്റിയുപയോഗിക്കാം.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - തോട്ടം, വഴിയരികിൽ

സീസൺ - എല്ലാകാലത്തും

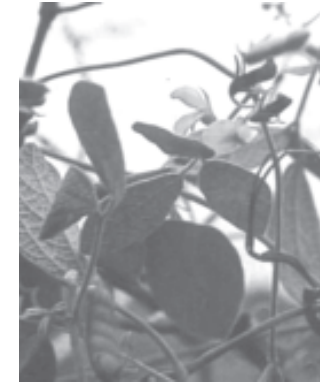
ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - കാട്ട്നായ്ക്ക

ലഭ്യത - ആവശ്യത്തിന്

ഔഷധഗുണം - മഞ്ഞപിത്തത്തിന് സമൂലം ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞനീര് രാവിലെയും വൈകീട്ടും പത്തുമില്ലിവീതം കഴിച്ചാൽ ശമനം കിട്ടും. ആർത്തവരക്തം നിലയ്ക്കാതെ പോവുമ്പോൾ കീഴാർനെല്ലി സമൂലം അരച്ചെടുത്ത് കല്ക്കം (3-6 ഗ്രാം) അരക്കാടിയിൽ കലക്കി ദിവസം രുനേരം കഴിക്കുന്നത് ഗുണം ചെയ്യും. ഈ സസ്യം സമൂലം കഞ്ഞിവെള്ളത്തിൽ അരച്ചെടുത്ത് വ്രണത്തിൽ പുരട്ടിയാൽ വ്രണം കരിയുമെന്ന് കാണുന്നു.

**46. കാട്ടുതുവര**

ശാസ്ത്രനാമം - *Atylosia lineata*  
കുടുംബം - Fabaceae



രൂപവിവരണം - പുൽമേടുകളിൽ നന്നായി വളരുന്ന ഒരു കുറ്റിച്ചെടിയാണിത്. നീലകലർന്ന പച്ചനിറത്തിൽ ഇതിന്റെ ഇല കാണപ്പെടുന്നു. പൂക്കൾ മഞ്ഞനിറത്തോടുകൂടിയതും വിത്ത് വളരെ ചെറുതുമാണ്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇല

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - കാട്ടുതുവരയുടെ തളിരില കഴുകി വൃത്തിയാക്കി അരിഞ്ഞത് വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ഉള്ളി വഴറ്റി കുറച്ച് മുളകുപൊടിയും ചേർത്ത് ഇളക്കുക. ഇതിലേക്ക് ഉപ്പും തേങ്ങയും ചേർത്ത് വഴറ്റി വേവിച്ച് ഉപയോഗിക്കാം.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - പുൽമേട്

സീസൺ - മഴക്കാലത്ത്

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ

ലഭ്യത - ആവശ്യത്തിന്

ഔഷധഗുണം - അറിവില്ല



**47. തുമ്പ**

ശാസ്ത്രനാമം - *Leucas aspera*  
കുടുംബം - Lamiaceae

രൂപവിവരണം - അര മീറ്റർ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന നിത്യഹരിതവും രോമാവൃതവുമായ ഏക വർഷിസസ്യമാണ് തുമ്പ. ഇലയും തും പച്ചനിറത്തിലും, പൂഷ്പങ്ങൾ വെള്ളനിറത്തിൽ കുലകളായും കാണപ്പെടുന്നു.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇല, പൂവ്

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയ തുമ്പപൂവ്, തേങ്ങ, പച്ചമുളക്, ഉപ്പ് ഇവ ഒരുമിച്ച് അരച്ച് കുട്ടുക. ഒരു പാത്രത്തിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിച്ച് കടുക് താളിച്ച് തുമ്പ പൂവിട്ട് വറുത്തെടുത്ത് ഉപയോഗിക്കുക.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - തോട്ടം, വഴിയരിക്

സീസൺ - മഴക്കാലത്ത്

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - ഹിന്ദു, മുസ്ലീം

ലഭ്യത - ആവശ്യത്തിന്

ഔഷധഗുണം - തുമ്പ സമൂലം ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ നീര് കുടിച്ചാൽ വയറു ശുദ്ധമാവുകയും രോഗപ്രതിരോധശേഷി ഉാവുമെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. തേൾ കുടിച്ചാൽ ആ ഭാഗത്ത് തുമ്പയിലത്തെ ഞെരടി തേച്ചുകൊടുത്താൽ വിഷം മാറിക്കിട്ടും. ഇല ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞനീര് ഒരു നുള്ളി മഞ്ഞൾപ്പൊടി ചൂടാക്കി രുമുന്ന് ദിവസം അടുപ്പിച്ച് ഉപയോഗിച്ചാൽ ചുമയും പനിയും മാറിക്കിട്ടും. കണ്ണിലെ അസുഖങ്ങൾക്ക് ഇലയുടെ നീര് ഒരു തുള്ളി കണ്ണിലൊഴിച്ചാൽ മതി. മുക്കാത്തത് ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ നീര് അതിരാവിലെ മൂന്നുദിവസം അടുപ്പിച്ച് മുക്കിലൊഴിച്ചാൽ മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന് ശമനം കിട്ടും. തൊലിയിലുറുകുന്ന വട്ടച്ചൊരിക്ക് ഇലയുടെ നീര് ഒരാഴ്ച തേച്ചാൽ ശമനം കിട്ടും.



**48. കുമിഴ്**

ശാസ്ത്രനാമം - *Gmelina arborea*  
കുടുംബം - Verbenaceae

രൂപവിവരണം - ചെറിയ ഒരു വൃക്ഷമാണ് കുമിഴ്. ഇതിൽ മഞ്ഞനിറത്തിൽ പൂക്കൾ കാണപ്പെടുന്നു.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - പൂവ്

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയ കുമിഴ് പൂവ്, അല്പം വെള്ളത്തിൽ വേവിച്ച് ആ വെള്ളം ഊറ്റികളഞ്ഞശേഷം തേങ്ങ, പച്ചമുളക്, ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ് ഇവ അരച്ച് ഇതിൽ ചക്കയുടെ ചവണിയും കുട്ടി ഇളക്കി വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വെളുത്തുള്ളി താളിച്ച് വേവിച്ചു ഉപയോഗിക്കുന്നു.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - തോട്ടം, കാട്

സീസൺ - മഞ്ഞുകാലത്ത്

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ

ലഭ്യത - ആവശ്യത്തിന്

ഔഷധഗുണം - ഇലയുടെ സ്വരസംകൊ പഴകിയ വ്രണം കഴുകയും വച്ചുകെട്ടുകയും ചെയ്താൽ വ്രണത്തിലെ ദുർഗന്ധവും പഴുപ്പും നീരും മാറി വ്രണം സുഖപ്പെടും. ഇല അരച്ചു ലേപനമാക്കി തലയിൽ തേച്ചാൽ പഴകിയ തലവേദന മാറിക്കിട്ടും.



**49. പാൽച്ചീര**

ശാസ്ത്രനാമം - *Euphorbia hirta*  
കുടുംബം - Euphorbiaceae

രൂപവിവരണം - നിലത്തു പറ്റി വളരുന്ന ഈ ചെടി സുര്യപ്രകാശം ഉള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ ധരാളം കാണപ്പെടുന്നു.

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇല, ത്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - തേങ്ങയും, ചെറുതായരിഞ്ഞ പാൽച്ചീരയും, പച്ചമുളകും, ഉപ്പും യോജിപ്പിച്ച് വയ്ക്കുക. പാത്രത്തിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിച്ച് കടുകിട്ട് പൊട്ടുമ്പോൾ പാൽച്ചീര കുട്ടും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി വേവിച്ചു ഉപയോഗിക്കുക.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - തോട്ടം, വഴിയരിക്

സീസൺ - മഴക്കാലത്ത്

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - പണിയ.

ലഭ്യത - ആവശ്യത്തിന്

ഔഷധഗുണം - ഉളുക്ക്, ചതവ് എന്നിവയ്ക്ക് കാടിയിൽ ഇത് അരച്ചിടുന്നു ചെടി സമൂലം ചതച്ചത് വെളിച്ചെണ്ണയിൽ സുര്യതാപം ചെയ്ത വറ്റിച്ച എണ്ണ സോറിയോസിസിന് ഫലപ്രദമാണ്. കുഴിനഖത്തിന് ഇതിന്റെ പാൽ പുരട്ടുന്നത് നല്ലതാണ്.



**50. കന്നിച്ചപ്പ്**

ശാസ്ത്രനാമം - *Commelina benghalensis*  
കുടുംബം - Commelinaceae

രൂപവിവരണം - നീലനിറമുള്ള പൂക്കളോടുകൂടി പടർന്നുവളരുന്ന സസ്യം ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം - ഇല, ത്.

ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി - ഇതു കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയരിഞ്ഞ് മുരിങ്ങയിലയൊ മറ്റു ദക്ഷ്യയോഗ്യമായ പച്ചിലകളൊ ചേർത്ത് വേവിച്ച് ആവശ്യത്തിന് തേങ്ങയും മുളകും ചേർത്ത് പാകം ചെയ്യുന്നു.

കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലം - വയൽ, നനവുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ, വഴിയരികിൽ

സീസൺ - മഴക്കാലത്ത്

ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭാഗം - കാട്ടുനായ്ക്കർ

ലഭ്യത - ആവശ്യത്തിന്

ഔഷധഗുണം - ഇതു കുഷ്ഠരോഗത്തിന് അനുയോജ്യമായ ഔഷധനിർമ്മിതിയുടെ ചേരുവയാണ്. ഇതിന്റെ സത്ത് നല്ലൊരു ശീതികാരിയാണ്. വയറിളക്കത്തിന് ഇത് ഉത്തമമാണ്.



## വിവരദായകർ

1. വെള്ളുക - മുത്താരിക്കുന്ന് പണിയകോളനി
2. അമ്മിണി - കളപ്പുരക്കൽ, പുത്തൂർവയൽ
3. രുഗ്മിണി - പൊൻകുഴി, മുത്തങ്ങ
4. ഏലമ്മ - പച്ചക്കാട്, ചുരൽമല
5. ഉണ്ണിനായ്ക്കൻ - മുത്താരിക്കുന്ന് പണിയകോളനി
6. ഭാരതിയമ്മ - ചുരൽമല
7. രാമൻ - പള്ളിയറ കുറിച്ചു കോളനി
8. ജാനകി, ദേവകിയമ്മ - പാലുക്കാപ്പ് കുറിച്ചുകോളനി

## അവലംബം

1. ഫുഡ് ഗ്രാം ഫോറസ്റ്റ്- 1991. എസ്. എസ്. ആർ, ബെന്നെറ്റ് ഡാസ്. ബിസ് വാസ്, വീണചന്ദ്ര, പി. ജെ. സിങ്ങ്, സമ്മർ ചന്ദ്ര, രമേഷ് ദയാൽ, ഇന്ത്യൻ കൗൺസിൽ ഓഫ് ഫോറസ്റ്ററി റിസർച്ച് ആന്റ് എഡ്യൂക്കേഷൻ, ന്യൂ ഫോറസ്റ്റ്, ഡെറാഡൂൺ
2. ചെടികളും അവയുടെ ഔഷധഗുണങ്ങളും-1998. വി. വി. ബാലകൃഷ്ണൻ, ഡി.സി. ബുക്സ്, കോട്ടയം.
3. ഔഷധസസ്യങ്ങൾ- 1998. ഡോ. എസ്. നേരമണി, കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്, തിരുവനന്തപുരം, 695003