

ഭക്ഷ്യ ഇലച്ചടികളും നാട്ടറിവുകളും

തയ്യാറാക്കിയത്
പ്രിയങ്ക എം. അംബിക വി.ഡി.

പ്രസിദ്ധീകരണം
തൃശ്ശൂർ, തിരുവനന്തപുരം

ഭക്ഷ്യ ഇലച്ചെടികളും നാട്ടറിവുകളും

പ്രസിദ്ധീകരണം

തണൽ,

ഒ.ഡി.3, ജവഹർ നഗർ,

കവടിയാർ പി.ഒ.,

തിരുവനന്തപുരം-3

ഫോ-0471 2727150

ഒന്നാം പതിപ്പ് : 2012 ഒക്ടോബർ - 500 കോപ്പി

രണ്ടാം പതിപ്പ് : 2015 നവംബർ -500 കോപ്പി

ഇ-മെയിൽ : admin@thanal.co.in

വെബ് : www.thanal.co.in

തയ്യാറാക്കിയത്

പ്രിയങ്കു എം.

അംബിക വി.ഡി.

കവർഡിസൈനിംഗ് ദിലീപ് കുമാർ.എ.ഡി

ചിത്രങ്ങൾ

പ്രിയങ്കു എം.

ഡി.റ്റി.പി.:കോർപ്പസ്, തിരുവനന്തപുരം

അച്ചടി : ആർഷ് ഓഫ്സെറ്റ്, തിരുവനന്തപുരം

കോപ്പികൾ :500

സംഭാവന :

നമ്മുടെ കടമ

ഭൂമിയിലെ എല്ലാ ജീവജാലങ്ങൾക്കും അവരവരുടേതായ കഴിവുകളും, മൂല്യങ്ങളും ഉണ്ട്. മനുഷ്യർ തമ്മിലുള്ള ബന്ധങ്ങളുടെ മൂല്യം പോലും ഓർക്കാൻ ഇന്നത്തെ സമൂഹം മറന്നിരിക്കുന്നു. നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന് എത്രമാത്രം ഗുണപ്രദമാണ് എന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. നമ്മുടെ ചുറ്റുമുള്ള ഔഷധയോഗ്യമായ ചെടികളെ അവഗണിച്ചാണ് നമ്മൾ വിപണിയിലെ വിഷമയത്തെ ആശ്രയിക്കുന്നത്. തോട്ടങ്ങളിലും, വയലുകളിലും കാണപ്പെടുന്ന ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ ഇലച്ചെടികളും അവയുടെ ഔഷധഗുണങ്ങളും കോർത്തിണക്കിയതാണ് ഈ പുസ്തകം. നമ്മുടെ നാട്ടിലെ ജൈവ വൈവിധ്യവും ആരോഗ്യവും നിലനിർത്താൻ ഈ പുസ്തകം സഹായിക്കട്ടെ.

ഇന്നും പല ആദിവാസി സമൂഹങ്ങളും ഇലച്ചെടികളെ അവയുടെ ഔഷധമൂല്യങ്ങളിന്ത് പല അസുഖങ്ങൾക്കും മരുന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. അവരിൽ ചിലരുടെയെങ്കിലും ഭക്ഷണത്തിലെ ഒരു നിത്യവിഭവമാണ് ഇലക്കറികൾ. അങ്ങനെയുള്ള പല ആൾക്കാരിൽനിന്നും വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ചാണ് ഈ പുസ്തകം തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ളത്. വയൽച്ചുള്ളി, മുത്തിൾ, പൊന്നാങ്കണ്ണി, കല്ലൂരുക്കി, തുമ്പ, കീഴാർനെല്ലി തുടങ്ങി വളരെയധികം ഔഷധമൂല്യമുള്ള ഭക്ഷ്യ ഇലച്ചെടികളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ പാചകരീതികളെക്കുറിച്ചും ഇതിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു.

കടപ്പാട്

പുസ്തകം തയ്യാറാക്കാനായി വിവരങ്ങൾ പങ്കുവെച്ച് സഹകരിച്ച തിരുനെല്ലി പഞ്ചായത്തിലെ ജനങ്ങൾ, എള്ളുമ്പുഴ കർഷകനും, സാമൂഹ്യപ്രവർത്തകനുമായ ശ്രീ പി.ജെ. മാനുവൽ, പുസ്തകം വായിച്ച് തെറ്റുകൾ തിരുത്തിത്തന്ന ശ്രീ സി. ജയകുമാർ (ഡയറക്ടർ, തണൽ), ശ്രീമതി എസ്. ഉഷാകുമാരി (എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ, തണൽ), ശ്രീ.ആർ.ശ്രീധർ(പ്രോഗ്രാം ഡയറക്ടർ,തണൽ)ചെടികളുടെ ശാസ്ത്രനാമം കണ്ടുപിടിക്കാനായി സഹായിച്ച ഡോ. എ.കെ. പ്രദീപ് (Curator, Department of Plant Science, Calicut University), ഡോ. സി. കുഞ്ഞിക്കണ്ണൻ (Scientist E, Division of Biodiversity, Institute of Forest Genetics and Tree Breeding, Coimbatore), പുസ്തകത്തിനുവേണ്ടി മറ്റ് സഹായങ്ങൾ ചെയ്തുതന്ന തണൽ സ്റ്റാഫ്, മറ്റ് അംഗങ്ങൾ, സ്ഥാപനങ്ങൾ എല്ലാവർക്കും നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

ആമുഖം

നമ്മുടെ ചുറ്റുപാട് വൈവിധ്യപൂർണ്ണമായ ധാരാളം ജൈവവിഭവങ്ങളാൽ സംപുഷ്ടമാണ്. നിത്യോപയോഗ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന നമ്മൾ നമ്മുടെ ചുറ്റുമുള്ള നാടൻ വിഭവങ്ങളെ അവഗണിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഈ വൈവിധ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചോ ഇവയുടെ ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ചോ പുറംലോകം അറിയുന്നില്ല. മാത്രമല്ല, ഇവയിൽ പലതും വെറുമൊരു പാഴ്വസ്തുവായി ചിത്രീകരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കിഴങ്ങുകളുടെയും ഇലച്ചെടികളുടെയും വൈവിധ്യത്തിന്റെ നിലവാരം തന്നെ നമുക്ക് നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടും കാണാൻ സാധിക്കും. ചില പ്രത്യേക സമൂഹത്തിലോ പഴയ തലമുറകളിലോ നാമമാത്രമായി ശേഷിക്കുന്ന ഈ വൈവിധ്യത്തിന്റെ മൂല്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവിന്റെ ശേഖരം അവരോടൊപ്പം തന്നെ മണ്ണടിയുന്നു. നാശത്തിന്റെ വക്കിലെത്തി നിൽക്കുന്ന പല വിഭവങ്ങളുടെയും പരമ്പരാഗതമായ അറിവും ഔഷധഗുണങ്ങളും ഈ വൈകിയ വേളയിലെങ്കിലും നമ്മുടെ മുത്തശ്ശിമാരിൽനിന്നോ മുത്തച്ഛന്മാരിൽനിന്നോ ശേഖരിച്ച് അവയെ ഉപയോഗമാക്കേണ്ടതാണ്. വിഷമയമായ പച്ചക്കറികൾ ഇറക്കുമതി ചെയ്ത് ഭക്ഷിക്കുന്ന നമ്മൾ ചുറ്റുപാടും വളപ്രയോഗങ്ങളൊന്നും തന്നെ ആവശ്യമില്ലാതെ പ്രകൃതിയുടെ വരദാനങ്ങളായി വളരുന്ന ഗുണമേന്മയുള്ള ഇലച്ചെടികളെക്കുറിച്ച് അന്വേഷിക്കാറില്ല. മാത്രമല്ല കൃഷിയിടങ്ങളിൽനിന്നും പറമ്പുകളിൽനിന്നും ഇത്തരത്തിൽ മൂല്യമുള്ള പലതിനേയും ശല്യക്കാരായി കണ്ട് വെട്ടിവെളുപ്പിക്കുകയും കളനാശിനി ഉപയോഗിച്ച് നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ നശിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ പണ്ട് കാലത്ത് ധാരാളമായി കണ്ടിരുന്ന പല ചെടികളും ഇന്ന് വളരെ വിരളമായി മാത്രം കാണപ്പെടുന്നു. പഴയ തലമുറകളിൽ നിന്നും പരമ്പരാഗതമായ പല അറിവുകളും ശേഖരിക്കുന്നതിലൂടെ നശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പല ചെടികളെയും സംരക്ഷിക്കാനും പ്രകൃതിയോടിണങ്ങി ജീവിക്കുന്ന ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു പുത്തൻ ജനതയെ വാർത്തെടുക്കാനും യഥാർത്ഥ ഭക്ഷ്യസുരക്ഷ ഉറപ്പിക്കാനും നമുക്ക് കഴിയും.

മുള്ളൻചീര

ശാസ്ത്രനാമം : *Amaranthus spinosus* L.

കുടുംബം : *Amaranthaceae*

ആംഗലേയ നാമം : Spiny Amaranth, Spiny pigweed, Thorny Amaranth, Prickly Amaranth

രണ്ടടിയോളം പൊക്കത്തിൽ ഇലയും തണ്ടും ചേരുന്ന ഭാഗത്തായി അര സെന്റീമീറ്റർ നീളത്തിൽ മുളളുകൾ നിറഞ്ഞ ചെടിയാണ് മുളളൻചീര. വഴിയരികിലും, നനവുള്ള സ്ഥലങ്ങളിലും ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്ന ഇവയുടെ വിത്തുകൾ വീണ് വീണ്ടും പുതിയ ചെടികളുണ്ടാകുന്നു. എല്ലാകാലത്തും പ്രധാനമായും ജൂലൈ മുതൽ ഡിസംബർ വരെയുള്ള സമയത്ത് ഇവ കാണപ്പെടുന്നു.

ഇല, ഇളംതണ്ട് എന്നിവ ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് ഉപ്പ്, മുളക്, ഉള്ളി തുടങ്ങിയവ ആവശ്യാനുസരണം ചേർത്ത് എണ്ണയിൽ വേവിച്ചെടുത്തുപയോഗിക്കാം.

ഉദരരോഗത്തിനും, നീർ വറ്റാനും, രക്തശുദ്ധീകരണത്തിനും, ഹൃദയവേദന മാറ്റാനും മുളളൻചീരയില ഔഷധമാണ്.

ബീറ്റാകരോട്ടിൻ-10.09 മില്ലിഗ്രാം/100 ഗ്രാം, റെട്ടിനോൾ ഇൗകി വലന്റ്സ് - 1.68 മി.ഗ്രാം/100 ഗ്രാം, പ്രോട്ടീൻ - 3%, ഫാറ്റ് - 0.30%, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് -8.10%, കാൽസ്യം - 0.80%, ഫോസ്ഫറസ്- 0.5%, ഇരുമ്പ് - 22.90 മി.ഗ്രാം/100ഗ്രാം എന്നീ ഘടകങ്ങൾ മുളളൻചീരയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 1, Fig.6]

തകര

ശാസ്ത്രനാമം : *Senna tora* L.

കുടുംബം : *Fabaceae*

ആംഗലേയ നാമം : Sickle pod, Foetid cassia

ഒന്നരയടിയോളം വലുപ്പത്തിൽ വളരുന്നതും, ഒരിലയിൽ ആറ് ഇതളുകളോട് കൂടിയതുമായ കുറ്റിച്ചെടിയാണ് തകര. വഴിയരികിലും, പറമ്പുകളിലും ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്ന ഈ ചെടിയിൽ ഇലയും, കാൻഡവും ചേരുന്ന ഭാഗത്തായി മഞ്ഞ നിറത്തിലുള്ള രണ്ട് പൂക്കൾ വീതമുണ്ടാകുന്നു. പുതുച്ചെടികളിൽ മുളച്ചുതുടങ്ങുന്ന തകര വർഷാവസാനത്തിൽ കായ്ക്കുന്നു (ജൂലൈ - ഡിസംബർ).

ഇല, ഇളംതണ്ട് എന്നിവ ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് ഉപ്പും മുളകും ആവശ്യാനുസരണം ചേർത്ത് എണ്ണയിൽ മുപ്പിച്ചെടുത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്നു. കർക്കിടകമാസത്തിൽ മുളച്ചു പൊന്തുന്ന തകര ആ മാസത്തിൽ ധാരാളമായി കഴിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. കന്നി കഴിഞ്ഞുള്ള മാസങ്ങളിൽ തകര മുത്ത് പോകുന്നതിനാൽ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമല്ല.

അലർജി, പാമ്പിൻവിഷം, പിത്തം, തലക്കറക്കം, നീർക്കെട്ട്, വയറുവേദന എന്നിവ അകറ്റാൻ തകര ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. രക്തം വയ്ക്കാൻ നല്ലതാണ്.

ആകെ കരോട്ടിനോയിഡ് - 18.28 mg/100 gm, ബീറ്റാ കരോട്ടിൻ -5.29 mg/100 gm, റെട്ടിനോൾ ഇൗകി വലന്റ്സ് - 0.88 mg/100 gm എന്നീ ഘടകങ്ങൾ തകരയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 8, Fig.4]

പൊന്നാങ്കണി

ശാസ്ത്രനാമം : *Alternanthera sessilis* L.
കുടുംബം : *Amaranthaceae*
ആംഗലേയ നാമം : Sessile Joyweed, Dwarf copper leaf

എല്ലാ കാലത്തും, വയലിലും, പറമ്പിലും ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നതും നിലത്ത് പടർന്ന് വളരുന്നതുമായ ഔഷധിയാണ് പൊന്നാങ്കണി. മീൻചപ്പ, മീൻകണി എന്നീ പേരുകളിലും പൊന്നാങ്കണി അറിയപ്പെടുന്നു. ഇലയുടെയും, തണ്ടിന്റെയും ഇടയിലായി വളരെ ചെറിയ വെള്ളപ്പുക്കൾ കാണപ്പെടുന്നു.

തളിരിലയും, തണ്ടും ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് ഉപ്പും, മുളകും ആവശ്യാനുസരണം ചേർത്ത് എണ്ണയിൽ മുപ്പിച്ചെടുത്തുപയോഗിക്കുന്നു.

കാഴ്ചശക്തിയ്ക്കും, തലമുടി നരയ്ക്കാതിരിക്കാനും, വയറുവേദന മാറ്റാനും, പല ആയുർവ്വേദ മരുന്നുണ്ടാക്കാനും ഈ ചെടി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ധാരാളം ഇരുമ്പുസത്ത് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

പ്രോട്ടീൻ- 5 g, ഇരുമ്പ് -16.7 mg, ലിപിഡ് - 0.54 mg, ഫാറ്റ് - 1.3 gm, ഫൈബർ - 1.2 gm, കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ് - 2.2 gm എന്നിവ 100 ഗ്രാം തളിരിലയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ചില പോഷക ഘടകങ്ങൾ ആണ്.

[Photo- Plate 1, Fig.4]

മണിതക്കാളി

ശാസ്ത്രനാമം : *Solanum americanum* Mill.
കുടുംബം : *Solanaceae*
ആംഗലേയ നാമം : Black night shade

അരമീറ്ററിലധികം പൊക്കത്തിൽ വളരുന്ന വെള്ള നിറത്തിലുള്ള പൂക്കളും, ഗോളാകൃതിയിൽ ചെറിയ കായ്കളുള്ളതുമായ കുറ്റിച്ചെടിയാണ് മണിതക്കാളി. ഇലയോടൊപ്പം ഇതിന്റെ കായ്കളും ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാണ്. കൂടുതലായും ഈ ചെടി മഴക്കാലത്ത് (ജൂലൈ മുതൽ നവംബർ വരെ) കാണപ്പെടുന്നു. കാക്കചപ്പ് എന്ന മറ്റൊരു പേരിലും മണിതക്കാളി അറിയപ്പെടുന്നു.

ഇല, ഇളംതണ്ട് എന്നിവ ചെറുതായി അരിഞ്ഞതിനുശേഷം ഉപ്പ്, മുളക് എന്നിവ ആവശ്യാനുസരണം ചേർത്ത് എണ്ണയിൽ വേവിച്ചെടുത്തുപയോഗിക്കാം. പഴുക്കുന്നതിനു മുൻപേ ഇതിന്റെ കായ്കൾ പച്ചടി വയ്ക്കാം. പഴുത്തു കഴിഞ്ഞാൽ വേവിയ്ക്കാതെ ഭക്ഷിക്കാം.

വയറുവേദന മാറാൻ മണിതക്കാളിയുടെ ഇല ചവച്ചു തിന്നാൽ നല്ലതാണ്. പ്രമേഹരോഗികൾ കൂടുതലായി ഈ ഇല ഉപയോഗിച്ചാൽ ആരോഗ്യത്തിനു ഗുണം ലഭിക്കുന്നു. വായ്പുണ്ണ്, ചൊറി, ചിരങ്ങ് മുതലായ അലർജി മാറ്റാനും ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നു. ധാരാളം ഇരുമ്പുസത്ത് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ബീറ്റാകരോട്ടിൻ-14.05 മില്ലിഗ്രാം/100 ഗ്രാം, റെട്ടിനോൾ ഈകി വലന്റ്സ് - 2.34 മി.ഗ്രാം/100 ഗ്രാം, പ്രോട്ടീൻ - 5 ഗ്രാം/100ഗ്രാം, കൊഴുപ്പ് - 04 ഗ്രാം-1ഗ്രാം /100ഗ്രാം, ഫൈബർ-2ഗ്രാം/100ഗ്രാം, പൊട്ടാസ്യം-54 മി.ഗ്രാം 80 മി.ഗ്രാം/100 ഗ്രാം, ഇരുമ്പ് - 9 മി.ഗ്രാം /100 ഗ്രാം എന്നീ ഘടകങ്ങൾ മണിതക്കാളിയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 8, Fig.5]

കൊഴുപ്പ

ശാസ്ത്രനാമം : *Portulaca oleraceae* L.
കുടുംബം : *Portulacaceae*
ആംഗലേയ നാമം : Common purslane

നിലത്ത് പടർന്ന് വളരുന്ന ഔഷധിയാണ് കൊഴുപ്പ. ഇലയിലും തണ്ടിലും ധാരാളമായി കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. തണ്ട് പച്ചയോ, പർപ്പിളോ നിറത്തോട് കൂടിയ കൊഴുപ്പ് വയലിലും തോട്ടങ്ങളിലും ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നു. എല്ലാ കാലത്തും കാണപ്പെടുന്ന ഇവ പ്രധാനമായും ജൂലൈ മുതൽ നവംബർ വരെ ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നു. പുളിച്ചീര, മണൽച്ചീര എന്നിവ കൊഴുപ്പയുടെ മറ്റ് പേരുകൾ ആണ്.

ഇലയും തണ്ടും അരിഞ്ഞ് ഉപ്പ്, മുളക്, തേങ്ങ എന്നിവ ആവശ്യാനുസരണം ഉപയോഗിച്ച് എണ്ണ താളിച്ച് വേവിച്ചെടുത്തുപയോഗിക്കുന്നു.

ബീറ്റാകരോട്ടിൻ - 0.04 മി.ഗ്രാം/100ഗ്രാം, റെറ്റിനോൾ ഈകിവിൽ - 0.07 മി.ഗ്രാം/100ഗ്രാം, പ്രോട്ടീൻ - 1.20 ഗ്രാം, ഫാറ്റ് - 0.9 ഗ്രാം, ഫൈബർ - 2.1 ഗ്രാം, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് - 2.4 ഗ്രാം എന്നീ ഘടകങ്ങൾ കൊഴുപ്പിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പോഷകഘടകങ്ങളിൽ ചിലതാണ്.

[Photo- Plate 7, Fig.7]

കുപ്പച്ചീര

ശാസ്ത്രനാമം : *Amaranthus viridis* L.
കുടുംബം : *Amaranthaceae*
ആംഗലേയ നാമം : Slender Amaranth, Green Amaranthus

ഒന്നര അടിയോളം പൊക്കത്തിൽ വളരുന്ന കുപ്പച്ചീരയുടെ അഗ്രഭാഗത്ത് വെള്ളനിറത്തിൽ വളരെ ചെറിയപൂക്കൾ കൂലയായി ഉണ്ടാകുന്നു. വഴിയരികിലും, പറമ്പുകളിലും മഴക്കാലത്ത് ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്ന ഈ ചെടിയുടെ വിത്ത് വീണ് വീണ്ടും പുതിയ ചെടികളുണ്ടാകുന്നു.

ഇലയും ഇലയോടു കൂടിയ ഇളം തണ്ടും അരിഞ്ഞ് ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ ചേർത്ത് വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വേവിച്ചെടുത്തുപയോഗിക്കുന്നു.

കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഈ ഇല കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

ബീറ്റാകരോട്ടിൻ-17.16 മില്ലിഗ്രാം/100 ഗ്രാം, റെറ്റിനോൾ ഈകിവിൽ - 1.19 മി.ഗ്രാം/100 ഗ്രാം, പ്രോട്ടീൻ - 2 ഗ്രാം/100ഗ്രാം, ഫാറ്റ് - 0.9 ഗ്രാം, ഫൈബർ-1.1 ഗ്രാം, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്-2.2 ഗ്രാം എന്നീ ഘടകങ്ങൾ കുപ്പച്ചീരയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 1, Fig.7]

ഉനുവൽ

ശാസ്ത്രനാമം : *Marselia quadrifolia* L.

കുടുംബം : *Marsiliaceae*

ആംഗലേയ നാമം : Four leaf clover plant, whater shramrock

വയലുകളിൽ നെല്ലിനടിയിലായി നാലിതളോടുകൂടി പടർന്ന് കിടക്കുന്ന ചെടിയാണിത്. വെള്ളമുള്ള സമയങ്ങളിൽ ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്ന ഇവയുടെ ഇല വെള്ളത്തിനു മുകളിൽ പൊന്തിക്കിടക്കുന്നു. ബന്ധു ചപ്പ, നാലാംചപ്പ എന്നീ പേരുകളിലും ഉനുവൽ അറിയപ്പെടുന്നു.

തണ്ട്, ഇല എന്നിവ അരിയാതെ തന്നെ വറവിലേയ്ക്കിട്ട് ഉപ്പും മുളകും തേങ്ങയും ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുക്കുക. വളരെ സ്വാദിഷ്ഠമായ കറി ഈ ചെടിയിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്നു. ഈശ്വരൻ ഭക്ഷണം കഴിച്ച് കഴിഞ്ഞ് ഉപേക്ഷിച്ച ഇലയാണിതെന്നും അതിനാലാണ് ഇത്രയും സ്വാദിഷ്ഠം എന്നും ചില വിഭാഗം അടിയർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു.

പാമ്പിൻവിഷം മാറ്റാൻ മരുന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. വളരെയധികം ക്രൂഡ് പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 6, Fig.3]

ചുരുളി

ശാസ്ത്രനാമം : *Diplazium esculentum* (Retz.) Sw.

കുടുംബം : *Athyriaceae*

ആംഗലേയ നാമം : Edible fern, Vegetable fern

അരയടിയോളം പൊക്കം വരുന്ന ചെടിയാണ് ചുരുളി. വേരിൽ നിന്നും മുളപൊട്ടി വരുന്നു. ഇളം മൊട്ട് ചെടിയുടെ ചുവട്ടിൽ ചുരുണ്ടിരിക്കുന്നു. തോടരിക്, കൊല്ലി എന്നിവിടങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഈ ചെടിയെ ചില ആദിവാസികൾ മഴക്കാലത്ത് ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാക്കാറില്ല.

ഇല, ഇളംകൂമ്പ് എന്നിവ പഠിച്ചതിനുശേഷം വെയിലത്തിട്ട് വാട്ടുക. കടുക് പൊട്ടിച്ച് പാകത്തിന് തിളച്ച വെള്ളം ഒഴിച്ചതിനുശേഷം വാട്ടി അരിഞ്ഞ ഇലകൾ ഇട്ട് വേവിച്ചെടുത്ത് ഉപയോഗിക്കുക. വാട്ടാതെ വേവിച്ചെടുത്താൽ ചുരുളി കഴിക്കാൻ കഴിയാത്തവിധം പശിമ ഉണ്ടാകുന്നു.

ശരീരത്തിൽ കുരു വരുമ്പോൾ ചുരുളി അരച്ച് പഴുത്ത കുരുവിന് ചുറ്റും പുരട്ടിയാൽ ശമനം ഉണ്ടാകും.

[Photo- Plate 4, Fig.4]

ബോചപ്പ്

ശാസ്ത്രനാമം : *Hygrophila ringens* (L.) R. Br. ex Spreng.
കുടുംബം : *Acanthaceae*
ആംഗലേയ നാമം : Erect hygrophila

കാഴ്ചയിൽ വയൽചുള്ളിയോട് സാദൃശ്യമുള്ളതും തോടരികിൽ വിരളമായി കാണപ്പെടുന്നതുമായ കുറ്റിച്ചെടിയാണ് ബോചപ്പ്. തണ്ടിനും ഇലയ്ക്കും കാപ്പിക്കളർ നിറവും, പൂവിന് വയലറ്റ് നിറവും ആണ്. ജൂൺ മുതൽ ഡിസംബർ വരെ ഈ ഇല ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാണ്.

ഇല ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് ഉപ്പും മുളകും തേങ്ങയും ആവശ്യാനുസരണം ചേർത്ത് വേവിച്ച് എണ്ണ താളിച്ച് ഉപയോഗിക്കാം.

വയറിളക്കം കുറയ്ക്കാനും, ആർത്തവ സമയത്തെ അമിതരക്തസ്രാവം കുറയ്ക്കാനും ഔഷധമാണ്. പ്രസവരക്ഷയ്ക്ക് ഈ ഇല വയറുവേദന കുറയ്ക്കാനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 5, Fig.6]

മുത്തിൾ

ശാസ്ത്രനാമം : *Centella asiatica* L.
കുടുംബം : *Apiaceae*
ആംഗലേയ നാമം : Indian penny wort

വേരിൽ നിന്നും മുളപൊട്ടി ചുറ്റുപാടും വ്യാപിച്ച് തറയിൽ പടർന്ന് വളരുന്ന ഔഷധിയാണ് മുത്തിൾ. വയലിലും വഴിയരികിലും എല്ലാ കാലത്തും ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്ന മുത്തിൾ, കൂടങ്ങൽ, കൊടകനെല എന്നീ പേരുകളിലും അറിയപ്പെടുന്നു.

മുത്തിൾ, തേങ്ങ, മുളക്, ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് ചമ്മന്തിയുണ്ടാക്കുന്നു. മറ്റിലകളോടൊപ്പം ഉപ്പേരി വയ്ക്കാനും മുത്തിൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ബുദ്ധിശക്തിക്കും ഓർമ്മശക്തിക്കും തലച്ചോറിന്റെ വളർച്ചയ്ക്കും മുത്തിൾ കഴിയ്ക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. വായ്പ്പുണ്ണ്, മൂത്രാശയ രോഗങ്ങൾ, മഞ്ഞപ്പിത്തം, തൊണ്ടവേദന എന്നിവ ശമിപ്പിക്കാൻ നല്ലത്. കൃമിശല്യം കുറയ്ക്കുന്നു. വിഷാംശം ശരീരത്തിൽ നിന്നും ഒഴിവാക്കുന്നു. ഗ്യാസ്‌ട്രെബിളിനു മരുന്നാണ്. പ്രഷർ ഉള്ളവർ ഇത് കഴിയ്ക്കുന്നത് നല്ലത്. അൾസർ, തൊലിപ്പുറത്തെ ചൊറി എന്നിവ അകറ്റുന്നു. ചെറിയ കുട്ടികൾക്ക് ഈ സസ്യം സമൂലം പിഴിഞ്ഞെടുത്ത് അര ഔൺസ് വീതം വെണ്ണ ചേർത്ത് ദിവസവും രാവിലെ കൊടുക്കുന്നത് ബുദ്ധിശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും. നാനോ ലെവലിൽ സ്വർണ്ണത്തിന്റെ അംശമുള്ള ചെടിയായതുകൊണ്ട് തന്നെ ഇത് തലച്ചോറിന്റെ വളർച്ചയ്ക്ക് ഉത്തമമാണ്.

ഗ്ലൈക്കോസൈഡ്സ്, ഇൻഡോ സെന്റല്ലോസൈഡ്, ബ്രഹ്മിനോസൈഡ്, ഏഷ്യാറ്റികോസൈഡ്, തങ്കുനിസൈഡ്, ഐസോതങ്കുനിസൈഡ് എന്നിവ മുത്തിളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 2, Fig.7]

പഞ്ചിത്താൾ

ശാസ്ത്രനാമം : *Cryptocoryne spiralis* (Retz.) Fisch. ex Wydler
കുടുംബം : *Araceae*
ആംഗലേയ നാമം : Water trumpet

15 സെ.മീ. ഉയരമുള്ളതും, തോടരികിലും, പുഴയരികിലും മാത്രം വിരളമായി കാണപ്പെടുന്നതുമായ ചെടിയാണ് പഞ്ചിത്താൾ. ആദിവാസി സമൂഹത്തിലെ ഒരു വിഭാഗം അടിയർ പഞ്ചിത്താളിനെ കുന്തൾ എന്ന് പറയുന്നു.

ഇല ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് ഉള്ളി, ഉപ്പ്, മുളക് എന്നിവ ആവശ്യാനുസരണം ചേർത്ത് എണ്ണ താളിച്ച് വേവിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു.

ഈതൈൽ 14, ഓക്സോടെട്രാകോസാനോയേറ്റ്, 15-ഓക്സോഈതൈൽ, ഹെന്റിയോകോൻലെയിൻ, സൈറ്റോസ്റ്റിറോൾ തുടങ്ങിയവ ഈ ചെടിയിൽ നിന്നും വേർതിരിച്ചെടുത്തവയാണ്.

[Photo- Plate 4, Fig.2]

വയൽചുള്ളി

ശാസ്ത്രനാമം : *Hygrophila schulli* (Buch,-Ham) Almeida and Almeida
കുടുംബം : *Acanthaceae*
ആംഗലേയ നാമം : Marsh barbel

അര അടിയോളം പൊക്കത്തിൽ വളരുന്ന നിറയെ മുളളുകളുള്ള കുറ്റിച്ചെടിയാണ് വയൽചുള്ളി. ഇലയ്ക്ക് രണ്ട് സെ.മീ. നീളവും ഒരു സെ.മീ. വീതിയും ഉണ്ട്. വയലറ്റ് പൂക്കൾ കാണപ്പെടുന്നു. വയലിൽ ചിലയിടങ്ങളിൽ കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്ന ചെടിയാണ് വയൽചുള്ളി. ജൂൺ മുതൽ ഡിസംബർ വരെയുള്ള മാസങ്ങളിൽ വയൽചുള്ളി ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാക്കാം. ആദിവാസി സമൂഹത്തിലെ പണിയരുടെ ഇടയിൽ 'കോഴിമുളള്' എന്ന പേരിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്.

ഇല മാത്രം നുള്ളി എടുത്ത് അരിഞ്ഞ് ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുത്തുപയോഗിക്കാം.

വാതരോഗത്തിന് പ്രഥമശുഷധം ആണ് വയൽചുള്ളി. ഗർഭിണികൾക്ക് നീരുണ്ടാകാതിരിക്കാൻ ഈ ഇല കഴിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 5, Fig.7]

കണ്ടോനെകുത്തി

ശാസ്ത്രനാമം : *Bidens biternata* (Lour.) Merr.
കുടുംബം : *Asteraceae*
ആംഗലേയ നാമം : Spanish needle

പറമ്പിലും വഴിയരികിലും മറ്റും കാണപ്പെടുന്ന അരമീറ്ററിലധികം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന കുറ്റിച്ചെടിയാണ് കണ്ടോനെകുത്തി. വെള്ള പൂക്കളും, മുളളുകൾ പോലെയുള്ള വിത്തും കാണപ്പെടുന്നു. ആളൊട്ടി എന്നും ഈ ചെടി അറിയപ്പെടുന്നു. ചെടിയുടെ വിത്ത് വസ്ത്രങ്ങളിലൊക്കെ പറ്റിപ്പിടിക്കുന്നതിനാലാണ് കണ്ടോനെകുത്തി, ആളൊട്ടി എന്നൊക്കെയുള്ള പേരുകൾ പ്രചരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്.

തളിരിലയും ഇളംതണ്ടും അരിഞ്ഞതിനുശേഷം നന്നായി തേങ്ങ ചേർത്ത് ഉപ്പ്, മുളക് എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം എണ്ണ താളിച്ച് വേവിച്ചെടുത്തുപയോഗിക്കാം.

രക്തശുദ്ധിയ്ക്കും വയറുവേദന കുറയ്ക്കാനും നല്ലതാണ്. ചെവി വേദനയ്ക്ക് മരുന്നായും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ധാരാളം ക്രൂഡ് പ്രോട്ടീൻ (16.7 - 39.3%) അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 2, Fig.3]

മരുമ

ശാസ്ത്രനാമം : *Cissus discolor* Blume, cat.
കുടുംബം : *Vitaceae*
ആംഗലേയ നാമം : Climbing begonia, Rex Begonia vine, Trailing begonia

വളളിയായി പടർന്ന് പോകുന്നതും ഇലയുടെ മുകൾഭാഗം പച്ചയും അടിഭാഗം വയലറ്റും നിറത്തോട് കൂടിയതുമായ ചെടിയാണ് മരുമ. ഹൃദയാകൃതിയിലുള്ള ഇലയോട് കൂടിയ ചെടി കാട്ടിലും പറമ്പിലും കാണപ്പെടുന്നു. ആദിവാസി സമൂഹം ബരുമ എന്ന് പറയപ്പെടുന്ന ചെടിയാണിത്.

തളിരില മറ്റിലകളോടൊപ്പം ഉപ്പ്, മുളക്, തേങ്ങ എന്നിവ ആവശ്യാനുസരണം ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുത്ത് എണ്ണ താളിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു. ഇലകൾ കുരുമുളകിട്ട് കാച്ചി കുടിക്കാനും, ഉള്ളിയും മരുമയിലയും കൂടി സാമ്പാർ വയ്ക്കാനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ജലദോഷവും പനിയും വരുമ്പോൾ തണുപ്പ് മാറ്റാനും, രോഗം മാറ്റാനും ഈ ഇലയിൽ കുരിമുളകിട്ട് കാപ്പികുടിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. മരുമയുടെ നീര് വളംകടി മാറ്റാനുപയോഗിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 3, Fig.3]

തുമ്പ

ശാസ്ത്രനാമം : *Leucas aspera* (Willd.) Link.
കുടുംബം : *Lamiaceae*

ഒരടിയോളം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന വെള്ള പൂക്കളോട് കൂടിയ കുറ്റിച്ചെടിയാണ് തുമ്പ. നീളമുള്ള ഇലകൾ തണ്ടിന്റെ നാലു ഭാഗത്തായി കാണുന്നു. തണ്ടും ഇലയും ചേരുന്ന ഭാഗത്തായി പൂക്കൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഇലയും, പൂവും ക്ഷേത്രയോഗ്യമാണ്.

ഇലയും പൂവും തേങ്ങ, ഉപ്പ്, മുളക് ഉപയോഗിച്ച് വേവിച്ചെടുത്ത് എണ്ണ താളിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു. പാലിൽ തുമ്പപ്പുവിട്ട് കുടിക്കാനുപയോഗിക്കുന്നു.

കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ തുമ്പ നല്ലതാണ്. ശ്വാസം മുട്ടൽ, പല്ലുവേദന, തലവേദന, നീർക്കെട്ട്, കൃമിശല്യം, വയറ് വേദന, വയറ്റിൽ പൂണ്ണ്, വായ്പൂണ്ണ് എന്നിവ മാറാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ശരീരത്തിനുള്ളിലെ മുറിവുണങ്ങാൻ ഇത് കഴിക്കുന്നത് അത്യുത്തമം. ചിക്കൻ പോക്സ് വരുമ്പോൾ ഉള്ളിലെ കുരു ഉണങ്ങാൻ തുമ്പ ഉപ്പേരി വച്ച് കഴിക്കാം. തൊണ്ടവേദന, ചുമ എന്നിവയ്ക്ക് മരുന്ന്.

ആകെ കരോട്ടിനോയിഡ് - 6.36mg/100gm, ബീറ്റാ കരോട്ടിൻ - 2.32mg/100gm, റെറ്റിനോൾ ഈകിവാലന്റ് - 0.39mg/100gm

[Photo- Plate 6, Fig.1]

ചക്കരതുമ്പ

ശാസ്ത്രനാമം : *Scoparia dulcis* L.
കുടുംബം : *Scrophulariaceae*
ആംഗലേയ നാമം : Sweet broom

വയൽവരമ്പുകളിൽ കാണുന്നവയും ഒന്നരടിയോളം വലുപ്പത്തിൽ വളരുന്നതുമായ കുറ്റിച്ചെടിയാണ് ചക്കരതുമ്പ. വെള്ള പൂവുകളും, മല്ലി പോലെയുള്ള വിത്തും ഉണ്ടാകുന്നു. ആദിവാസി സമൂഹത്തിലെ അടിയർ മല്ലിയ്ക്ക് ചമ്പരവിത്ത് എന്ന് പറയുന്നതിനാൽ മല്ലിയോട് സാദൃശ്യമുള്ള വിത്തുള്ള ചക്കരതുമ്പയെ ചമ്പരചപ്പ് എന്നും പറയുന്നു. കല്ലൂരുക്കി, കാട്ടുമല്ലിചപ്പ് എന്നിവ മറ്റ് പേരുകൾ.

ഇലയും ഇലയോട് കൂടിയ തണ്ടും ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് ഉപ്പും മുളകും ആവശ്യാനുസരണം ചേർത്ത് വേവിച്ച് എണ്ണ താളിച്ചുപയോഗിക്കാം.

മൂത്രകടച്ചിൽ, മൂത്രാശയ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് ഈ ചെടി ഔഷധം. നീർ വറ്റാനും, വെള്ളപ്പോക്ക് തടയാനും മരുന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

അകാസെറ്റിൻ, അമെല്ലിൻ, α (alpha), അമിരിൻ, എപിജെനിൻ, ബെടൂലിനിക് ആസിഡ്, സ്കോപാഡൽസിക് ആഡിഡ്, ജെന്റീസിക് ആസിഡ്, മാനിറ്റോൾ, സ്കോപാഡിയോൾ, സ്കോപാഡൽസിയോൾ, സ്കോപാരിക് ആസിഡ് എ - സി മുതലായ ധാരാളം ഘടകങ്ങൾ ചക്കരതുമ്പയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 8, Fig.2]

നെയ്യുണ്ണി

ശാസ്ത്രനാമം : *Diplocyclos palmatus* L.
കുടുംബം : *Cucurbitaceae*
ആംഗലേയനാമം: Lollipop climber

തോട്ടങ്ങളിൽ മഴക്കാലത്ത് കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്ന വള്ളി ചെടിയാണ് നെയ്യുണ്ണി. ശക്തമായ കയ്പുള്ളതും, ഗോളാകൃതിയിൽ പച്ചനിറത്തിനിടയിലായി വെള്ളവരകളുള്ളതുമാണ് കായ്. നെയ്യുണ്ണി യുടെ മറ്റൊരു പേരാണ് ഐവിരൽ.

ഇല ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് തേങ്ങ, ഉള്ളി, മുളക് എന്നിവ ചേർത്ത് എണ്ണയിൽ വേവിച്ചെടുത്തുപയോഗിക്കുന്നു. കായ് കയ്പു കളയാനായി ചുട്ടു വെള്ളത്തിലിട്ടതിനുശേഷം കയ്പു കളഞ്ഞ് കറി വയ്ക്കാനുപയോഗിക്കുന്നു.

ഗർഭാശയ ശുദ്ധീകരണത്തിന് നല്ലതാണ്. പ്രഷർ, ഷുഗർ രോഗി കൾ കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

പുണിക് ആസിഡ്, ട്രാൻസ് ഫാറ്റി ആസിഡ് എന്നിവ ഈ ചെടിയിൽ നിന്നും വേർതിരിച്ചെടുത്തവയാണ്.

[Photo- Plate 4, Fig.5]

പനിനീർപച്ച

ശാസ്ത്രനാമം : *Persicaria chinensis* (L.) H. Gross
കുടുംബം : *Polygonaceae*
ആംഗലേയ നാമം : Asian water, Smart weed

ഒരു മീറ്ററോളം ഉയരത്തിൽ കൂട്ടത്തോടെ തഴച്ചു വളരുന്ന ചെടി യാണിത്. തണ്ടിന് നേരിയ ചുവപ്പ് നിറവും കറുത്ത കായ്കളും വെള്ള പൂക്കളും ഉണ്ടാകുന്നു. തോട്ടങ്ങളിലും വഴിയരികിലും ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നു. ചുരൽ, ചോരല എന്നിവ ഈ ചെടിയുടെ മറ്റ് പേരുകളാണ്.

ഇലയോട് കൂടിയ ഇളംതണ്ട് ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് മറ്റിലകളോടൊപ്പം തേങ്ങ, ഉപ്പ്, കുരുമുളക്, ഉള്ളി, മുളക് എന്നിവ ചേർത്ത് വേവിച്ച് എണ്ണ താളിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നു. ചുരലിന്റെ ഇലയും മൂക്കാത്ത കായും ഉപ്പേരി വച്ച് പ്രസവരക്ഷയിൽ കഴിക്കാൻ നല്ലതാണ്.

ശ്വാസനാളിയിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനും, മേലുവേദന കുറയ്ക്കാനും, പ്രസവശുശ്രൂഷയ്ക്കും പനിനീർപച്ച ഔഷധമാണ്.

[Photo- Plate 7, Fig.3]

വയൽകടുക്

ശാസ്ത്രനാമം : *Cleome viscosa* L.
കുടുംബം : *Capparaceae*
ആംഗലേയനാമം: Asian spider flower

ഒരു മീറ്റർ ഉയരത്തിൽ വളരുന്നതും, മഞ്ഞ നിറത്തിലുള്ള പൂക്കൾ ഉള്ളതുമായ കുറ്റിച്ചെടിയാണ് വയൽ കടുക്. ഇലകൾ ഇതളുകളായി കാണപ്പെടുന്നു. നീളമുള്ള കായുണ്ടാകുന്നു. ജൂൺ മുതൽ ഡിസംബർ വരെയുള്ള സമയങ്ങളിൽ വയലിൽ വിരളമായി കാണപ്പെടുന്നു.

ഇല ചെറുതായതിന്ത് ഉപ്പും, മുളകും, തേങ്ങയും ചേർത്ത് എണ്ണയിൽ മുപ്പിച്ച് വേവിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 3, Fig.5]

നിലപ്പുളി

ശാസ്ത്രനാമം : *Sonerila rheedei* Wight & Arn.
കുടുംബം : *Melastomataceae*

15 സെ.മീ. ഓളം വലുപ്പമുള്ള ചെടിയാണിത്. നിലത്തുനിന്നും കുറച്ചു മുകളിലായി തണ്ടിന്റെ ചുറ്റിലുമായി ഇലയും മുകളിലേക്കുള്ള കമ്പിൽ റോസ് നിറത്തിലുള്ള പൂക്കളും സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. വെള്ളത്തിന്റെ അംശം കൂടുതലുള്ള ഈ ചെടിയ്ക്ക് ഉപ്പു രസം കൂടുതലാണ്. ഇലയിൽ രോമങ്ങളുണ്ട്. തോട്ടങ്ങളിലും, പറമ്പുകളിലും, കാടുകളിലും മഴക്കാലത്ത് ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നു.

പുളിരസമുള്ള ചെടിയായതിനാൽ പുളിയാവശ്യമുള്ള കറികളിൽ നിലപ്പുളിയുടെ ഇല ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇല ചെറുതായതിന്ത് മറ്റിലകളോടൊപ്പം ഉപ്പേരി വയ്ക്കുന്നു.

നിലപ്പുളി പനി മാറാനുള്ള മരുന്നായി അടിയർ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 8, Fig.8]

ചെറുകടലാടി

ശാസ്ത്രനാമം : *Cyathula prostrata* L.

കുടുംബം : *Amaranthaceae*

ആംഗലേയനാമം: Small prickly chaff flower plant

തോട്ടങ്ങളിലും, വഴിയരികിലും മഴക്കാലത്ത് ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്ന നിലത്ത് പടർന്ന് വളരുന്ന ചെടിയാണ് ചെറുകടലാടി. തണ്ടിൽ വളരെ ചെറിയ പൂക്കൾ ഉണ്ടാകുന്നു. വിത്ത് വീണ് വീണ്ടും പുതിയ ചെടികൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

ഇല അരിഞ്ഞ് നന്നായി തേങ്ങ ചേർത്ത് ഉപ്പും, മുളകും, മറ്റ് ആവശ്യമായ ചേരുവകളും ചേർത്ത് എണ്ണതാളിച്ച് വേവിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു.

അർശസ്സിന് മരുന്നാണ് ചെറുകടലാടി.

[Photo- Plate 4, Fig.3]

വാഴചപ്പ്

ശാസ്ത്രനാമം : *Commelina diffusa* Burm. F

കുടുംബം : *Commelinaceae*

ആംഗലേയ നാമം : Creeping Day Flower

പറമ്പിലും വയലിലും കാണപ്പെടുന്ന വയലറ്റ് പൂക്കൾ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന വാഴചപ്പ് തറയോട് ചേർന്ന് പടർന്ന് പോകുന്ന ചെടിയാണ്. എല്ലാ സമയത്തും കാണപ്പെടുന്ന ഈ ചെടിയെ വാഴച്ചീര എന്നും പറയുന്നു.

തളിരിലയും, ഇളംതണ്ടും ചെറുതായരിഞ്ഞ് ഉപ്പും മുളകും ആവശ്യാനുസരണം ചേർത്ത് എണ്ണ താളിച്ച് വേവിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു. ക്രൂഡ് പ്രോട്ടീൻ 177 ഗ്രാം/കി.ഗ്രാം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 3, Fig.8]

കന്നിച്ചപ്പ

ശാസ്ത്രനാമം : *Commelina benghalensis* L.
കുടുംബം : *Commelinaceae*
ആംഗലേയനാമം: Day flower, Dew flower.

തോട്ടങ്ങളിലും, വയലുകളിലും കാണപ്പെടുന്നതും, നിലത്ത് പടർന്നു വളരുന്നതുമാണ് കന്നിച്ചപ്പ്. നീല നിറത്തിലുള്ള പൂവുണ്ടാകുന്നു. ഇല മിനുസമുള്ളതും, വട്ടത്തിലുള്ളതുമാണ്. മഴക്കാലത്ത് വിരളമായി കാണപ്പെടുന്നു.

ഇല ചെറുതായതിന്ത് തേങ്ങ, ഉപ്പ്, മുളക്, ചേർത്ത് എണ്ണയൊഴിച്ച് വേവിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു.

ടൈഫോയിഡിന് മരുന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ക്രൂഡ് പ്രോട്ടീൻ - 16.9%, ക്രൂഡ് ഫാറ്റ് - 4.9%, ക്രൂഡ് ഫൈബർ - 23.4%, നൈട്രജൻ ഫ്രീ എക്സ്‌ട്രാക്ട് - 34.06% എന്നീ ഘടകങ്ങൾ ഈ ചെടിയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 3, Fig.7]

കരിങ്കുവളം

ശാസ്ത്രനാമം : *Monochoria vaginalis* Presl.
കുടുംബം : *Pontederiaceae*
ആംഗലേയനാമം: Cordate monochoria, pickerel weed.

നെൽവയലുകൾക്കിടയിലും വെള്ളമുള്ള ചാലുകളിലും ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്ന ചെടിയാണ് കരിങ്കുവളം. നീല നിറത്തിലുള്ള പൂക്കൾ ചെടിയുടെ അഗ്രഭാഗത്ത് കാണപ്പെടുന്നു. കുളവാഴ, കോളചപ്പ് എന്നിവ കരിങ്കുവളത്തിന്റെ മറ്റ് പേരുകളാണ്.

ഇലയും, തണ്ടും മുറിച്ചെടുത്ത് ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് ഉപ്പും, മുളകും, ഉള്ളിയും ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുത്ത് എണ്ണ താളിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു. നാട്ടിയുടെ ഇടയിലായി കാണപ്പെടുന്ന മറ്റൊരു ചെടിയാണ് ഉനുവൽ. ഉനുവലും കരിങ്കുവളവും കൂടി ചേർത്ത് സ്വാദിഷ്ഠമായ തോരൻ ഉണ്ടാക്കാം.

കരിങ്കുവളം അപസ്മാരത്തിന് മരുന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

n - ഹെക്സാ ഡൈകനോയിക് ആസിഡ്, 3 മീതൈൽ അസറ്റേറ്റ് -1 - ബ്യൂട്ടനോൾ, 1,1,3 - ട്രൈ ഇതോക്സി - പ്രൊപെയിൻ എന്നിങ്ങനെയുള്ള പദാർത്ഥങ്ങൾ ഈ ചെടിയിൽ നിന്നും വേർതിരിച്ചെടുത്തിട്ടുണ്ട്.

[Photo- Plate 6, Fig.6]

കാക്കതൊണ്ടി

ശാസ്ത്രനാമം : *Trichosanthes tricuspidata* Lour.
കുടുംബം : *Cucurbitaceae*
ആംഗലേയനാമം: Red apple gourd, Red ball

പ്രവൃത്തികളിൽ കാണപ്പെടുന്ന വളളിച്ചെടിയാണ് കാക്കതൊണ്ടി. തണ്ട് ചാരക്കളരിലും, പച്ചകളരിലും കാണപ്പെടുന്നു. പരുപരുത്ത് ചെറിയ മുളളുകളുള്ള തണ്ടുകളാണ്. ചുവപ്പ് നിറത്തിലുള്ള പഴം ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാണ്.

ഇല ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ ചേർത്ത് എണ്ണ താളിച്ച് വേവിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 9, Fig.4]

വൻകടലാടി

ശാസ്ത്രനാമം : *Achyranthes aspera* L.
കുടുംബം : *Amaranthaceae*
ആംഗലേയനാമം: Prickly chaff - flower plant

രണ്ടടിയിലധികം പൊക്കം വയ്ക്കുന്നതും പടർന്നു വളരുന്നതുമായ ചെടിയാണ് വൻകടലാടി. ചെടിയുടെ കുമ്പിൾ നിന്നും നീണ്ടു പോയിരിക്കുന്ന നേരിയ കമ്പിൽ ചെറിയ പൂക്കൾ വിരിയുന്നു. വിത്ത് വീണ് വീണ്ടും ചെടിയുണ്ടാകുന്നു.

തോട്ടങ്ങളിൽ പ്രധാനമായും ജൂൺ മുതൽ നവംബർ വരെ കാണപ്പെടുന്നു. ആദിവാസി സമൂഹത്തിലെ അടിയർ വൻകടലാടിയെ ഉത്രാണ ചപ്പ് എന്നു പറയുന്നു.

ഇലയരിഞ്ഞ് ഉപ്പും, മുളകും ചേർത്ത് വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വേവിച്ചെടുത്തുപയോഗിക്കുന്നു.

വാത, കഫരോഗങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുന്നു. അതിസാരം, ചുമ, വയറുവേദന, ചെവി വേദന എന്നിവയ്ക്ക് മരുന്ന്.

ആകെ കരോട്ടിനോയിഡ് - 36.13, mg/100gm

ബീറ്റാകരോട്ടീൻ - 10.49 mg/100gm എന്നീ അളവിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 1, Fig.2]

പനിചുംപുളി

ശാസ്ത്രനാമം : *Hibiscus hispidissimus* Griff.
കുടുംബം : *Malvaceae*
ആംഗലേയനാമം: Bush sorrel.

ഇലയും, തണ്ടും കാപ്പികളർ നിറത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഒരു കുറ്റിച്ചെടിയാണിത്. ഒരു മീറ്ററോളം പൊക്കം വയ്ക്കുന്നു. പരുപരുത്ത ഇലകൾ. വെള്ളനിറത്തിലുള്ള കായുടെ പുറംതോട് ചുവപ്പ് നിറമാണ്. ഇലയ്ക്കും, കായ്കൾക്കും പുളിരസമാണ്.

ഇലയരിഞ്ഞ് തോരൻ വയ്ക്കുന്നതിനും, പുളിയ്ക്കുപകരം ഇല, കായ് എന്നിവ തേങ്ങയോടൊപ്പം അരച്ച് ചേർക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു. പനിചും പുളി ചമ്മന്തിയരച്ചിട്ട് മീൻ കഷണം ചമ്മന്തിക്കുളളിൽ വച്ച് ചുട്ടെടുത്ത് കഴിക്കാം.

[Photo- Plate 5, Fig.4]

ചീനിക്കായ്

ശാസ്ത്രനാമം : *Acasia sinuata* (Lour.) Merr.
കുടുംബം : *Mimosaceae*
ആംഗലേയനാമം: Soapnut acasia

നിറച്ചും മുളളുകളുള്ള മരം ആണിത്. ഇലയും, പൂവും വളരെ ചെറുതാണ്. ഇഞ്ച എന്നും പറയുന്നു.

തളിരില ഉപ്പ്, മുളക്, തേങ്ങ എന്നിവ ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുത്ത് എണ്ണ താളിച്ചുപയോഗിക്കാം. ചീനിക്കായുടെ ഇല പരിപ്പിട്ട് കറി വയ്ക്കാനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ, പൊള്ളൽ, വയറ്റിൽനിന്ന് പോകാതിരിക്കുക തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് മരുന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 1, Fig.1]

പുളിയാറില

ശാസ്ത്രനാമം : *Oxalis corniculata* L.
കുടുംബം : *Oxalidaceae*
ആംഗലേയനാമം: Indian sorrel.

വഴിയരികിലും, തോട്ടങ്ങളിലും നിലത്ത് പടർന്ന് വളരുന്ന ചെടിയാണ് പുളിയാറില. മഞ്ഞ നിറത്തിലുള്ള പൂവുണ്ടാകുന്നു. ഇലയ്ക്ക് പുളിരസമാണ്. കായും ഭക്ഷ്യയോഗ്യം.

പുളിയാറില, തേങ്ങ, ഉപ്പ്, മുളക് ചേർത്ത് ചമ്മന്തിയരക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇലയരിഞ്ഞ് ഉപ്പ്, മുളക് ചേർത്ത് മറ്റിലകളോടൊപ്പം എണ്ണയൊഴിച്ച് വേവിച്ചെടുക്കുന്നു.

അരിമ്പാറ, വായ്പ്പുണ്ണ് എന്നിവയ്ക്ക് മരുന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. വയറ്റിലെ അസുഖങ്ങൾ മാറാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ബീറ്റാ കരോട്ടിൻ - 6.83 മി.ഗ്രാം/100 ഗ്രാം, റെറ്റിനോൾ ഈകിവി ലെന്റ്സ് - 1.14 മി.ഗ്രാം/100 ഗ്രാം, ലിപിഡ്-1.47 മി.ഗ്രാം/100 ഗ്രാം , ഫാറ്റ് - 7.9%, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് - 40.3%, സോഡിയം - 6.0 മി.ഗ്രാം/100 ഗ്രാം എന്നീ ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 6, Fig.8]

അപ്പുപ്പൻ താടി

ശാസ്ത്രനാമം : *Crassocephalum crepidioides*
(Benth.) S. Moore.
കുടുംബം : *Asteraceae*
ആംഗലേയ നാമം : Fireweed, Red flower, Rag leaf, Tick head

ഏകദേശം 1 മീറ്റർ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ചെടിയാണിത്. രോമി ലമായ ചെടിയുടെ തണ്ടിൽ വെള്ളത്തിന്റെ അംശമുണ്ട്. വിത്തിലൂടെ പുതിയ ചെടികൾ ഉണ്ടാകുന്നു. പറമ്പിൽ ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്ന ചെടിയെ മാങ്ങക്കറിയെന്ന് ആദിവാസി സമൂഹത്തിലെ അടിയർ പറയുന്നു.

തളിരിലയും തണ്ടും ചെറുതായതിന്ത് ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ ചേർത്ത് എണ്ണ താളിച്ച് വേവിച്ചെടുത്തുപയോഗിക്കാം.

[Photo- Plate 4, Fig.1]

കാട്ടുപീര

ശാസ്ത്രനാമം : *Mukia maderaspatana* (L.) M. Roem.
കുടുംബം : *Cucurbitaceae*

ഏകദേശം ത്രികോണാകൃതിയിൽ ഇലകളുള്ള വള്ളിച്ചെടിയാണ് കാട്ടുപീര. ഇലകൾ രോമിലമാണ്. മഞ്ഞ പൂക്കൾ കാണപ്പെടുന്നു. മൂന്ന് ഫലങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് തണ്ടിന്റെ പലഭാഗത്തായി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. ഫലം പഴുത്ത് കഴിയുമ്പോൾ ചുവപ്പ് നിറമാകുന്നു. കക്കിരിയുടെ രുചിയുള്ള ഫലങ്ങളും ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാണ്.

ഇല ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് ഉപ്പ്, മുളക്, തേങ്ങ എന്നിവ ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുത്ത് എണ്ണ താളിച്ചുപയോഗിക്കാം.

[Photo- Plate 6, Fig.7]

വയൽ ചീര

ശാസ്ത്രനാമം : *Ludwigia octovalvis* (Jacq.) Raven
കുടുംബം : *Onagraceae*
ആംഗലേയനാമം: Primerose willow

ഒന്നരയടിയോളം വലുപ്പത്തിൽ വളരുന്ന നിറയെ ചില്ലുകളുള്ള കുറ്റിച്ചെടിയാണ് വയൽചീര. മഞ്ഞ നിറത്തിലുള്ള പൂക്കളും, നീളമുള്ള കായും ഉണ്ടാകുന്നു. തണുപ്പുള്ള വയലുകളിലും, നെല്ലിന്റെ ഇടയിലായും ധാരാളം കാണപ്പെടുന്നു. വയൽച്ചുരി എന്നും പറയപ്പെടുന്നു.

തളിരില അരിഞ്ഞ് തേങ്ങ, ഉപ്പ്, മുളക് എന്നിവ ചേർത്ത് എണ്ണ താളിച്ച് വേവിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു. വായ്പ്പുണ്ണകറ്റാൻ വയൽചീര കഴിക്കുന്നത് നല്ലത്.

[Photo- Plate 6, Fig.2]

അടയ്ക്കാമണിയൻ

ശാസ്ത്രനാമം : *Sphaeranthus indicus* L.
കുടുംബം : *Asteraceae*

അരമീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിൽ വളരുന്നതും, തണ്ടിനും ഇലയ്ക്കും പച്ചനിറമുള്ളതും, രോമിലമായതുമായ ഔഷധിയാണ് അടയ്ക്കാമണിയൻ. എല്ലാസമയത്തും കാണപ്പെടുന്ന ഈ ചെടി ജൂൺ-ഡിസംബർ മാസങ്ങളിൽ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാണ്. ധാരാളമായി വയലുകളിൽ കണ്ടുവരുന്ന ഇവ കരാന്തചപ്പ് എന്ന പേരിൽ അടിയരുടെ ഇടയിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. പ്രധാനമായും ആദിവാസി സമൂഹത്തിലെ അടിയവിഭാഗമാണ് ഇത് ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാക്കുന്നത്.

തളിരില ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ ചേർത്ത് എണ്ണയിൽ വേവിക്കുകയോ പായ്കയോ ചെയ്യാം.

കഫം, വാത രോഗങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കാനും ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും, രക്തശുദ്ധി വരുത്താനുമുള്ള ഔഷധമായി അടയ്ക്കാമണിയൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഒരു ആൽക്കലോയിഡ് ആയ സ്ഫീറാന്റിൻ ഈ ചെടിയിൽ നിന്നും വേർതിരിച്ചെടുത്തിട്ടുണ്ട്.

[Photo- Plate 9, Fig.2]

കാട്ടുമുരിങ്ങ

കാട്ടുകളിലും, വഴിയരികിലും കുറ്റിച്ചെടിയായി വളരുന്ന ചെടിയാണ് കാട്ടുമുരിങ്ങ. ഒരു തണ്ടിൽ മൂന്നിലധികം കാണപ്പെടുന്നു. മഞ്ഞ പൂക്കളുണ്ടാകുന്നു. കാട്ടു തീ ഉണ്ടായാലേ ചെടി മുളക്കുകയുള്ളൂ എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു.

ഇല അരിയാതെ തന്നെ കടുകും, എണ്ണയും, ഉള്ളിയും മുപ്പിച്ചതിലേക്കിട്ട് ഉപ്പും, മുളകും മറ്റ് ആവശ്യമായ ചേരുവകളും ചേർത്ത് വേവിക്കുകയോ ചെയ്യാം. വേവിക്കുന്ന സമയത്ത് ബിരിയാണിയുടെ ഗന്ധം പരക്കുന്നു.

[Photo- Plate 9, Fig.8]

കാട്ടുപാവൽ

ശാസ്ത്രനാമം : *Momordica charantia* Var.
കുടുംബം : *Cucurbitaceae*
ആംഗലേയ നാമം : Bitter Gourd

പാവലിനോട് രൂപസാദൃശ്യമുള്ളതും കാട്ടിൽ മാത്രം കാണപ്പെടുന്നതുമായ ഒരു ചെടിയാണ് കാട്ടുപാവൽ. കായും ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാണ്. ചിങ്ങമാസത്തിൽ കാടുകളിൽ കാട്ടുപാവൽ ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നു എന്ന് കുറിച്ചു അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. കാട്ടുപാവലിന്റെ അളവ് താരതമ്യേന കുറഞ്ഞുവരുന്നു എന്നാണ് ഇത് സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിക്കുന്നവരുടെ അഭിപ്രായം.

ഇല, ഇളംതണ്ട്, കായ് എന്നിവ ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ ചേർത്ത് വേവിച്ച് എണ്ണ താളിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു.

ഷുഗർ രോഗികൾ കാട്ടുപാവലിന്റെ ഇലയും കായും കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

മുതലച്ചപ്പ്

ശാസ്ത്രനാമം : *Ceratopteris thalictroides* (L.) Brongn
കുടുംബം : *Pteridaceae*
ആംഗലേയ നാമം : Water fern, Indian fern

വെള്ളമുള്ള സ്ഥലത്തോ, ചതുപ്പ് നിലങ്ങളിലോ ഇളം പച്ച നിറത്തോടുകൂടി കാണപ്പെടുന്ന ചെടിയാണിത്. തണ്ടിൽ ജലാംശം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ആദിവാസി വിഭാഗത്തിലെ പണിയർ മുതലച്ചപ്പ് എന്ന ഈ ചെടിയെ ഭക്ഷിക്കാനുപയോഗിക്കുന്നു.

തണ്ടോടുകൂടി പരിച്ച ചെടി വെയിലത്തിട്ട് വാട്ടിയതിനുശേഷം ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് ഉപ്പും, മുളകും, ഉള്ളിയും ചേർത്ത് വേവിച്ച് എണ്ണ താളിച്ചുപയോഗിക്കാം.

[Photo- Plate 3, Fig.1]

കുടലുരുക്കി

ശാസ്ത്രനാമം : *Spermacoce latifolia* Aubl.
കുടുംബം : *Rubiaceae*
ആംഗലേയ നാമം : Oval-leaf false buttonweed

തോട്ടങ്ങളിലും, തോടരികുകളിലും എല്ലാ സമയത്തും ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്ന ഒരടിയോളം വലുപ്പത്തിൽ വളരുന്ന കുറ്റിച്ചെടിയാണ് കുടലുരുക്കി. നീളമുള്ള ഇലകളോട് കൂടിയ ഇവയ്ക്ക് വെള്ള പൂക്കളുണ്ട്.

ഇല, ഇളം തണ്ട് എന്നിവ ചെറുതായതിന്ത് നന്നായി തേങ്ങ ചേർത്ത് ഉപ്പ്, മുളക് ഉപയോഗിച്ച് വേവിച്ച് എണ്ണ താളിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 9, Fig.1]

പൊന്നുതകര

ശാസ്ത്രനാമം : *Senna occidentalis* L.
കുടുംബം : *Fabaceae*
ആംഗലേയ നാമം : Negro coffee, Stinking weed

മഞ്ഞനിറത്തിലുള്ള പൂക്കളോടും, 3-5 ജോഡികളായുള്ള ഇലകളോടും കൂടി വഴിയരികിലും പറമ്പിലും കാണപ്പെടുന്ന കുറ്റിച്ചെടിയാണ് പൊന്നുതകര. പ്രധാനമായും ജൂലൈ-നവംബർ വരെ ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നു. പൊന്നുതകരയുടെ മറ്റൊരു പേരാണ് പൊന്നാരി.

ഇല ചെറുതായതിന്ത് ഉപ്പും മുളകും ചേർത്ത് എണ്ണയിൽ മുപ്പിച്ചെടുത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഇല കുഴമ്പു രൂപത്തിലാക്കി നടുവിൽ പുരട്ടിയാൽ നടുവേദനയ്ക്ക് ആശ്വാസം കിട്ടുന്നു. കന്നുകാലികളുടെ അകിടുവീക്കം മാറാനും ഈ ചെടിയുടെ ഇല ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ബീറ്റാകരോട്ടിൻ - 6.01 മി.ഗ്രാം/100 ഗ്രാം, റെറ്റിനോൾ ഈകി വലന്റ്സ് - 1 മി.ഗ്രാം/100 ഗ്രാം എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഫൈസി യോൺ, ക്രൈസോഫനോൾ, സൈറ്റോസ്റ്റിറോൺ, ക്സാന്തോൾ എന്നിവ പൊന്നുതകരയിൽ നിന്നും വേർതിരിച്ചെടുത്തവയാണ്.

[Photo- Plate 8, Fig.3]

ഊരകം

ശാസ്ത്രനാമം : *Urena lobata* L.
കുടുംബം : *Malvaceae*
ആംഗലേയ നാമം : Caesar weed, Bur-frinted Urena

10 അടി ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന കുറ്റിച്ചെടിയാണ് ഊരകം. പിങ്കും വയലറ്റും കലർന്ന പൂക്കളും, പരുപരുത്ത ഇലകളും ഉണ്ട്. വഴിയരികിൽ എല്ലാ സമയത്തും ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നു. ആദിവാസി സമൂഹത്തിലെ ഒരു വിഭാഗം ആളുകൾ ഊരകത്തെ ഗുമ്പപ്പുളി എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു.

ഇല ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് ഉപ്പും, മുളകും, കുരുമുളകും ആവശ്യാനുസരണം ചേർത്ത് എണ്ണ താളിച്ച് വേവിച്ചെടുത്തുപയോഗിക്കാം. കുരുമുളകും, ഊരകത്തിന്റെ ഇലയും ഇട്ട് കാപ്പിയാക്കി കുടിച്ചാൽ തണുപ്പ് മാറ്റാനുള്ള ഒരു ഉപാധിയാണ് എന്ന് അടിയർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു.

ശരീരവേദന, ചുമ, പനി എന്നിവ വരുമ്പോൾ ഊരകത്തിന്റെ ഇല കുരുമുളകിട്ട് കാപ്പി കുടിക്കാം.

ക്രൂഡ് പ്രോട്ടീൻ - 18.17%, ക്രൂഡ് ഫൈബർ - 7.9%, ഈതർ എക്സ്ട്രാക്റ്റ് - 4.6%, നൈട്രജൻ ഫ്രീ എക്സ്ട്രാക്റ്റ്-52.73%, ടാനിൻ - 0.57%, ഫൈറ്റിൻ - 13.80 മി.ഗ്രാം/ഗ്രാം എന്നിവ ഊരകത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ചില ഘടകങ്ങൾ ആണ്.

[Photo- Plate 9, Fig.5]

കാട്ടുതക്കാളി

ശാസ്ത്രനാമം : *Solanum pimpinellifolium* Jusl.
കുടുംബം : *Solanaceae*
ആംഗലേയനാമം : Current tomato

കൃഷി ചെയ്തുണ്ടാക്കുന്ന തക്കാളിച്ചെടിയോട് സാമ്യമുള്ളതും, വന്യമായി വളരുന്നതുമായ ചെടിയാണ് കാട്ടുതക്കാളി. പഴം സാധാരണ തക്കാളിയേക്കാൾ ചെറുതായിരിക്കും. ഇലയോടൊപ്പം തന്നെ പഴവും ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാണ്. വഴിയരികിൽ കാണപ്പെടുന്നു.

ഇല, ഇളംതണ്ട് എന്നിവ ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് ഉപ്പും മുളകും തേങ്ങയും ആവശ്യാനുസരണം ചേർത്ത് വേവിച്ച് എണ്ണ താളിച്ചുപയോഗിക്കാം.

[Photo- Plate 7, Fig.2]

പാൽച്ചീര

ശാസ്ത്രനാമം : *Euphorbia hirta* Linn.
കുടുംബം : *Euphorbiaeae*

തോട്ടങ്ങളിലും പറമ്പുകളിലും ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്ന, നിലത്ത് പടർന്ന് വളരുന്ന ചെടിയാണ് പാൽച്ചീര. ഇലയുടെയും കാൻഡത്തിന്റെയും ഇടയിലായി ചെറിയ പൂവുകൾ ഉണ്ട്. തണ്ട് പൊട്ടിച്ചാൽ വെളുത്ത ദ്രാവകം പുറത്തേക്കൊഴുകുന്നു.

ഇലയും ഇലയോടുകൂടിയ ചെറിയ തണ്ടും ചെറുതായി അരിഞ്ഞതിനുശേഷം തേങ്ങ, ഉപ്പ്, മുളക്, ഉള്ളി എന്നിങ്ങനെ ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ ചേർത്ത് വേവിച്ച് എണ്ണ താളിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു.

തണ്ടിൽ നിന്നും വരുന്ന വെളുത്ത ദ്രാവകം മുറിവുണ്ടാക്കാൻ നല്ലതാണ്.

[Photo- Plate 5, Fig.2]

ഞൊട്ടാഞൊടിയൻ

ശാസ്ത്രനാമം : *Physalis angulata* L.
കുടുംബം : *Solanaceae*

ആംഗലേയനാമം: Winter cherry, Ground cherry, Bladder cherry

വയലിൽ മഴക്കാലത്ത് ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്ന ഒരടിയോളം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന കുറ്റിച്ചെടിയാണ് ഞൊട്ടാഞൊടിയൻ. വെള്ള നിറത്തിലുള്ള പൂവും പച്ചനിറത്തിലുള്ള കായും ഉണ്ടാകുന്നു. കായും ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാണ്.

ഇലയും, ഇളം തണ്ടും ചെറുതായതിന്ത് ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ ചേർത്ത് എണ്ണ താളിച്ച് വേവിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു.

ഇല ചതച്ചത് പനിയ്ക്കും, അതുപോലെ തൊലിപ്പുറത്തുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഫൈസാലിൻ E, ഫൈസാലിൻ F, ഫൈസാലിൻ G, ഫൈസാലിൻ H, ഫൈസാലിൻ I എന്നീ ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 7, Fig.5]

മുളങ്കുമ്പ്

ശാസ്ത്രനാമം : *Bambusa arundinaceae* Willd.

കുടുംബം : *Gramineae*

ആംഗലേയ നാമം : Bamboo

30 മീറ്റർവരെ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ചെടിയാണ് മുള. മുപ്പതോ നാൽപ്പതോ വർഷം കൂടുമ്പോൾ ചെടി പൂത്ത് മുളയരി ഉണ്ടാകുന്നു. മുളയരി കൊണ്ട് പായസം, കഞ്ഞി എന്നിവ വയ്ക്കാം. മുള പൂത്ത് കഴിയുന്നതോടെ ചെടി നശിക്കുന്നു. പുഴയരിക്, കാട് എന്നിവിടങ്ങളിൽ കണ്ടുവരുന്ന മുളയുടെ അളവ് ഇപ്പോൾ ഗണ്യമായി കുറഞ്ഞുവരുന്നതായി കാണപ്പെടുന്നു.

മുളങ്കുമ്പ് ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് വെള്ളത്തിലിട്ട് തിളപ്പിച്ച് അതുറ്റി കളഞ്ഞതിനുശേഷം വീണ്ടും കുറച്ച് വെള്ളത്തിൽ ഉപ്പ്, മുളക്, തേങ്ങ എന്നീ ചേരുവകൾ ചേർത്ത് വേവിച്ച് എണ്ണ താളിച്ച് ഉപയോഗിക്കാം. മുളങ്കുമ്പ് അച്ചാറിടാനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 2, Fig.1]

മലഞ്ചുരുളി

ശാസ്ത്രനാമം : *Dryopteris coculata*

കുടുംബം : *Dryopteridaceae*

ചുരുളിയ്ക്ക് സമാനമായി കാട്ടിലും മലയോരങ്ങളിലും മാത്രം വിരളമായി കാണപ്പെടുന്നവയാണ് മലഞ്ചുരുളി. കാട്ടുനായ്ക്ക വിഭാഗത്തിലുള്ളവർ പ്രധാനമായും മലഞ്ചുരുളി ഭക്ഷിക്കുന്നു.

ഇല ചെറുതായതിനാൽ ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ ചേർത്ത് വേവിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു. പരിപ്പും മലഞ്ചുരുളിയും ഒരുമിച്ച് കറിയാക്കി ഉപയോഗിക്കുവാനും നല്ലതാണ്.

[Photo- Plate 4, Fig.6]

ആനച്ചുവടി

ശാസ്ത്രനാമം : *Elephantopus scaber* L.

കുടുംബം : *Compositae*

ആംഗലേയനാമം: Prickly leaved Elefantus foot

നിലത്ത് പരന്ന് കിടക്കുന്ന ചെടിയാണ് ആനച്ചുവടി. നീളമുള്ള ഇലകൾ തണ്ടിന്റെ വട്ടത്തിൽ ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇലയിൽ ചെറിയ രോമങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നു. മഴക്കാലത്ത് വഴിയരികിൽ ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നു. ആനച്ചുവട് പതിച്ചുപോലെയുള്ള ആകൃതിയിൽ ചെടി കാണപ്പെടുന്നതിനാലാണ് ആനച്ചുവടി എന്ന് പറയുന്നത്.

ഇല അരിഞ്ഞ് നന്നായി തേങ്ങ ചേർത്ത് കുരുമുളക്, ഉള്ളി, ഉപ്പ്, മുളക് എന്നീ ചേരുവകൾ ആവശ്യാനുസരണം ചേർത്ത് എണ്ണയൊഴിച്ച് വേവിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു.

വയറുവേദനയ്ക്കും, ചുണങ്ങിനും ആനച്ചുവടിയുടെ നീരുപയോഗിക്കുന്നു. ശരീരതാപം നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ചുമ, ഹൃദ്രോഗം എന്നിവ ശമിപ്പിക്കുന്നു.

സിഞ്ചിബെറിൻ, കാരിയോഫില്ലൻ, ബീറ്റാ കാരിയോ ഫില്ലൻ, ഐസോ കാരിയോഫില്ലൻ, ഹെക്സാഡെകനോയിക് ആസിഡ്, ഫൈറ്റോൾ എന്നിവ ആനച്ചുവടിയിലെ ചില ഘടകങ്ങളാണ്.

[Photo- Plate 4, Fig.7]

ഞരള

ശാസ്ത്രനാമം : *Cissus repens* Lam.

കുടുംബം : *Vitaceae*

വെള്ള നിറത്തോടുകൂടിയ തണ്ടും, പച്ചനിറത്തോടുകൂടിയ ഇലയും ഉള്ള വള്ളിച്ചെടിയാണ് ഞരള. തോട്ടങ്ങളിലും പറമ്പുകളിലും വിരളമായി കാണപ്പെടുന്നു. ഞരളയെ വെള്ള മരുന്നെന്നും പറയപ്പെടുന്നു.

ഇല, ഇളംതണ്ട് എന്നിവ ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് തിളപ്പിച്ചുറ്റി വെള്ളം കളഞ്ഞതിനുശേഷം ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ ചേർത്ത് വേവിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു.

ഞരള അസ്ഥിരോഗത്തിന് മരുന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 3, Fig.4]

കീഴാർനെല്ലി

ശാസ്ത്രനാമം : *Phyllanthus amarus* Schum & Thorn.
കുടുംബം : *Euphorbiaceae*

30 സെ.മീ.ഓളം നീളത്തിൽ വളരുന്ന ചെടിയാണ് കീഴാർനെല്ലി. ഇലകളുടെ ഇടയിലായി കടുകിന്റെ വലുപ്പത്തിലുള്ള കായ്കൾ ഉണ്ടാകുന്നു. വെള്ള നിറത്തിലുള്ള ചെറിയ പൂക്കളും കാണപ്പെടുന്നു. തോട്ടങ്ങളിലും, പറമ്പുകളിലും ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്ന കീഴാർനെല്ലിയുടെ പല വകഭേദങ്ങൾ ഉണ്ട്.

ഇലയും, ഇലയോട് കൂടിയ തണ്ടും ചെറുതായതിന്ത് തേങ്ങ, ഉപ്പ്, മുളക് എന്നിങ്ങനെ ആവശ്യമുള്ള ചേരുവകൾ ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുത്ത് എണ്ണ താളിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു.

മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന് ഔഷധമാണ് കീഴാർനെല്ലി. മുടികൊഴിച്ചിൽ, താരൻ എന്നിവയ്ക്കും ചെടിയുടെ നീരുപയോഗിക്കാം. വയറുവേദം, ദഹനമില്ലായ്മ, രക്തസ്രാവം എന്നിവ ശമിപ്പിക്കുന്നു.

അമാരിൻ, ജെറാനിൻ, കോറിലാഗിൻ എന്നിങ്ങനെ നിരവധി ഘടകങ്ങൾ കീഴാർനെല്ലിയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 7, Fig.4]

അളിയൻ ചപ്പ്

ശാസ്ത്രനാമം : *Zehneria mysorensis* Wight
കുടുംബം : *Cucurbitaceae*

ത്രികോണാകൃതിയിലുള്ള ഇലകളോട് കൂടിയ വള്ളിച്ചെടിയാണിത്. ഗോളാകൃതിയിലുള്ള ചെറിയ കായ്കൾ പഴുത്ത് കഴിഞ്ഞാൽ ചുവപ്പ് നിറത്തിലാകുന്നു. കോവലിന്റെ അളിയനായി അറിയപ്പെടുന്നതിനാലാണ് ഈ ചെടിയെ അളിയൻ ചപ്പ് എന്ന് പറയുന്നത്. തോട്ടങ്ങളിലും, വഴിയരികിലും ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നു.

ഇല ചെറുതായതിന്ത് ഉള്ളി, മുളക്, ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുത്ത് എണ്ണ താളിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 9, Fig.6]

പുത്തരിചുണ്ട

ശാസ്ത്രനാമം : *Solanum violaceum* Ortega
കുടുംബം : *Solanaceae*
ആംഗലേയനാമം: Cripsy brinjal, Bitter tomato

നിറയെ മുളളുകളുള്ള ഒരടിയോളം പൊക്കം വയ്ക്കുന്ന കുറ്റി ചെടിയാണ് പുത്തരിചുണ്ട. പച്ച നിറത്തിലുള്ള കായ് പഴുത്തു കഴിഞ്ഞാൽ ചുവപ്പു നിറമാകുന്നു. കായ കയ്പുരസമുള്ളതാണ്. പുത്തരി ചുണ്ടയെ ചെറു ചുണ്ട എന്നും പറയപ്പെടുന്നു.

ഇലയും, ഇളം തണ്ടും ചെറുതായി അരിഞ്ഞതിനു ശേഷം ഉള്ളി, ഉപ്പ്, മുളക്, തേങ്ങ, വെളിച്ചെണ്ണ എന്നിവ ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുത്തുപയോഗിക്കുന്നു. കായ് ഉണക്കി കൊണ്ടാട്ടം ഉണ്ടാക്കാനും, പച്ചടി വയ്ക്കാനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

പല്ലുവേദനമാറാൻ ഇലയുടെ നീര് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 8, Fig.7]

ചൊറിയണം

ശാസ്ത്രനാമം : *Laportea bulbifera* (Sieb. & Zucc.) Weddell
കുടുംബം : *Urticaceae*

ഒന്നരയടിയോളം ഉയരത്തിൽ കുറ്റിച്ചെടിയായി വളരുന്നതാണ് ചൊറിയണം. മഴക്കാലത്ത് തോട്ടങ്ങളിൽ ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നു. ഇലയിൽ രോമങ്ങളുണ്ട്. ഇലയോ, പൂവോ ശരീരത്തിൽ തട്ടിയാൽ ചൊരിച്ചിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നു. അതിനാൽ തന്നെയാണ് ചൊറിയണം എന്ന പേരും ഈ ചെടിയ്ക്ക് ലഭിച്ചിരിക്കുന്നത്. ചില ആളുകൾ ചൊറിയണത്തെ കൊടിത്തൂവ എന്നും കഞ്ഞിത്തൂത്ത എന്നും പറയുന്നു.

ഇല മുറിച്ചതിനുശേഷം (ഉള്ളം കയ്യിൽ ചൊരിച്ചിൽ അനുഭവപ്പെടുകയില്ല) കഞ്ഞി വെള്ളത്തിൽ മുക്കിയെടുത്ത് ഉപ്പ്, മുളക്, കുറച്ച് വെള്ളം എന്നിവ ചേർത്ത് എണ്ണയിൽ മുപ്പിച്ചെടുത്തുപയോഗിക്കാം. കഞ്ഞിവെള്ളത്തിൽ മുക്കിയെടുത്തതിനുശേഷം ഉപയോഗിച്ചാൽ ചൊറി മാറി കിട്ടും എന്നതിനാലാണ് കഞ്ഞിത്തൂത്ത എന്ന പേര് ലഭിച്ചിരിക്കുന്നത്. ചില വിഭാഗം അടിയർ ഇല പറിച്ച്തിനുശേഷം നാരുകൾ കളഞ്ഞ് മുറത്തിലിട്ടുരച്ച് രോമങ്ങളും കളഞ്ഞ് മുറിച്ച് മോരോ, തൈരോ ഒഴിച്ച് മറ്റ് ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ ചേർത്ത് കറിയാക്കുന്നു.

കഫക്കെട്ട്, ചുമ എന്നിവ മാറാൻ നല്ലതാണ്. വാത,പിത്ത രോഗങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കുന്നു. രക്തശുദ്ധി, മലശോധന എന്നിവയ്ക്ക് മരുന്ന്.

[Photo- Plate 5, Fig.8]

സാമ്പാർ ചീര

ശാസ്ത്രനാമം : *Talinum portulacifolium* (Forssk.) Asch.
കുടുംബം : *Portulacaceae*
ആംഗലേയനാമം: Flame flower

ദ്രോണിയോളം ഉയരത്തിൽ കൂട്ടത്തോടെ പടർന്നുണ്ടാകുന്ന ചെടിയാണ് സാമ്പാർ ചീര. വയലറ്റ് നിറത്തോട് കൂടിയ പൂക്കൾ കാണപ്പെടുന്നു. ഇലയും, തണ്ടും കൊഴുപ്പോടുകൂടിയതാണ്.

ഇല കഴുകി വെള്ളം മുഴുവൻ വാർന്നു പോയതിനുശേഷം ചെറുതായി അരിയുക (കൊഴുപ്പ് കൂടുതലുള്ളതിനാൽ വെള്ളത്തിന്റെ അംശം ഉണ്ടാകരുത്.) ഉപ്പ്, മുളക് മുതലായ ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ ചേർത്ത് വെളിച്ചെണ്ണയിൽ മുപ്പിച്ചെടുത്തുപയോഗിക്കുന്നു. തോരൻ കുഴഞ്ഞുപോകാതിരിക്കാൻ അരിപ്പൊടിയോ, മുത്താറിപ്പൊടിയോ ചേർക്കാവുന്നതാണ്. ഈ ചെടി ഉപയോഗിച്ച് സാമ്പാറും വയ്ക്കാവുന്നതാണ്.

[Photo- Plate 9, Fig.3]

ചുണ്ട

ശാസ്ത്രനാമം : *Solanum torvum*.Sw
കുടുംബം : *Solanaceae*

അരമീറ്ററോളം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന കുറ്റിച്ചെടിയാണ് ചുണ്ട. വൻചുണ്ട എന്ന് പറയുന്നു. വെള്ള നിറത്തിലുള്ള പൂവും, പച്ചകായും ഉണ്ടാകുന്നു. ചുണ്ടക്കായുപയോഗിച്ച് കൊണ്ടാട്ടം ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്.

ഇലയും ഇലയോട് കൂടിയ ഇളംതണ്ടും ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് മറ്റിലകളോടൊപ്പം പാകം ചെയ്ത് കഴിക്കാം.

[Photo- Plate 8, Fig.6]

തൊട്ടാർവാടി

ശാസ്ത്രനാമം : *Mimosa pudica* L.
കുടുംബം : *Fabaceae*
ആംഗലേയനാമം: Sensitive plant, Touch me not

നിറയെ മുളളുകളുള്ള നിലത്ത് പടർന്ന് കിടക്കുന്ന ചെടിയാണ് തൊട്ടാർവാടി. റോസ് നിറത്തിലുള്ള പൂക്കളും, ചക്കയോട് രൂപ സാദൃശ്യമുള്ള ചെറിയ കായ്കളും ഉണ്ടാകുന്നു. ചെടിയിൽ സ്പർശനമേറ്റാൽ ഇല കുമ്പി നിൽക്കുന്നു.

ഇളം കുമ്പ്, തേങ്ങ, ഉപ്പ്, മുളക് എന്നിവ ചേർത്ത് ചമ്മന്തിയരയ്ക്കുന്നു. മറ്റിലകളോടൊപ്പം ഉപ്പേരി വയ്ക്കാനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

മുറിവ്, തലവേദന എന്നിവ മാറാൻ തൊട്ടാർവാടിയുടെ നീരുപയോഗിക്കുന്നു. താരനും, മുടികൊഴിച്ചിലും മാറാൻ തൊട്ടാർ വാടിയിട്ട് കാച്ചിയ എണ്ണ ഉപയോഗിക്കാം. കുട്ടികളിൽ കണ്ടുവരുന്ന ശ്വാസവൈഷമ്യത്തിന് തൊട്ടാർ വാടിയുടെ ഇല ഇടിച്ച് പിഴിഞ്ഞെടുത്ത നീര് 5-10 മില്ലി, ഒരു ഔൺസ് കരിക്കിൻ വെള്ളത്തിൽ കഴിക്കാൻ കൊടുത്താൽ ഒരു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ആസ്മ കുറയും. തൊട്ടാർവാടിയുടെ പൂവും, ചെറിയുള്ളിയും ചേർത്ത് പോളക്കുരുവിനും മരുന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ട്യൂബുലിൻ, ഫൈറ്റോ ഹോർമോണായ ടർഗോറിൻ എന്നിവ തൊട്ടാർവാടിയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 6, Fig.5]

കൂർമുളക്

ശാസ്ത്രനാമം : *Caesalpinia mimosoides* Lam.
കുടുംബം : *Caesalpinaceae*
ആംഗലേയനാമം: Mimosa thorn

ഒരു മീറ്ററോളം പൊക്കത്തിൽ വളരുന്ന നിറയെ മുളളുകളുള്ള കുറ്റിച്ചെടിയാണ് കൂർമുളക്. മഞ്ഞ നിറത്തിലുള്ള പൂക്കൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഒരു തണ്ടിൽ തന്നെ പൂളിരസമുള്ള ഒരുപാട് ചെറിയ ഇലകൾ കാണപ്പെടുന്നു.

ഇളം കുമ്പ് പരിച്ചെടുത്തതിനുശേഷം ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ ചേർത്ത് മറ്റിലകളോടൊപ്പം ഉപ്പേരി വയ്ക്കുന്നു. ഇളം കുമ്പ്, ഉപ്പ്, മുളക്, തേങ്ങ എന്നിവ ചേർത്ത് ചമ്മന്തിയരക്കുന്നു.

ഗാലിക് ആസിഡ് ഈ ചെടിയിൽ നിന്നും വേർതിരിച്ചെടുക്കാം.

[Photo- Plate 2, Fig.5]

ചോരച്ചീര

ശാസ്ത്രനാമം : *Alternanthera braziliiana* (L.) Kuntze.
കുടുംബം : *Amaranthaceae*
ആംഗലേയനാമം: Brazilian Joyweed, Joseph’s coat,
purple alternanthera

തോട്ടങ്ങളിൽ ഒരടിയോളം പൊക്കത്തിൽ പടർന്ന് വളരുന്ന കുറ്റിച്ചെടിയാണ് ചോരച്ചീര. ഇലയും, തണ്ടും വയലറ്റ് നിറമാണ്. പൂക്കൾ വെള്ള നിറത്തിലുള്ളവയാണ്.

ചെറുതായി അരിഞ്ഞ ഇലകൾ ഉപ്പ്, മുളക്, തേങ്ങ എന്നിവ ചേർത്ത് എണ്ണയൊഴിച്ച് വേവിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു.

ക്യാൻസറിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു. പ്രൊപ്പോലിസ് എക്സ്ട്രാക്ടും ലിൻസീഡ് ഓയിലും ഈ ചെടിയിൽ നിന്ന് വേർതിരിച്ചെടുത്തിട്ടുണ്ട്.

[Photo- Plate 1, Fig.3]

മുരിക്ക്

ശാസ്ത്രനാമം : *Erythrina variegata* L.
കുടുംബം : *Fabaceae*
ആംഗലേയനാമം: Indian Coral tree, Tiger’s claw.

പറമ്പുകളിലും, തോട്ടങ്ങളിലും കാണുന്ന നിറയെ മുളളുകളുള്ള മരമാണ് മുരിക്ക്. മൂന്ന് ഇതളുകൾ കൂടിയതാണ് ഒരില. ചുവപ്പ് നിറമുള്ള പൂക്കൾ. വർഷത്തിലൊരിക്കൽ പൂക്കുന്നു.

തളിരില അരിഞ്ഞ് ഉപ്പ്, മുളക്, മറ്റ് ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുത്തുപയോഗിക്കുന്നു.

ആൽക്കലോയിഡ്, ഫ്ളാബനോയിഡ്, പ്റ്റിറോകാർപൻസ്, ട്രൈടർപിൻസ്, സ്റ്റിറോയിഡ്സ് ആൽക്കൽ ട്രാൻസ് ഫെറുലേറ്റ്സ്, പ്രോട്ടീൻ, ലെസിത്തിൻ എന്നീ ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 5, Fig.1]

ആഫ്രിക്കൻ മല്ലിയില

ശാസ്ത്രനാമം : *Eryngium foetidum* L.
കുടുംബം : *Apiaccae*
ആംഗലേയനാമം: Puerto Rican Coriander,
Black Benny, Mexican Coriander

പറമ്പിലും, കാട്ടിലും കുറ്റിച്ചെടിയാണിത്. വളരുന്ന നിറച്ചും മുളച്ചും കളോട് കൂടിയുള്ള ചെടിയാണിത്. പ്രത്യേക ഗന്ധം കൊണ്ട് തന്നെ ചെടിയെ പെട്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നു.

രണ്ടോ, മൂന്നോ ഇലകൾ ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് കറികളിലോ ഉപ്പേരിയിലോ ചേർക്കാം.

ഗ്യാസ് ട്രബിൾ കുറയ്ക്കാൻ നല്ലതാണ്. ഇലയിൽ നിന്നും വേർതിരിച്ചെടുക്കുന്ന എണ്ണയിൽ ആലിഫാറ്റിക് ആൽഡിഹൈഡുകൾ ഉണ്ട്.

[Photo- Plate 4, Fig.8]

ബ്രഹ്മി

ശാസ്ത്രനാമം : *Bacopa monnieri* L. Pennell
കുടുംബം : *Scrophulariaceae*
ആംഗലേയനാമം: Thyme-leaved Gratiola, Brahmi

നിലത്ത് പടർന്ന് വളരുന്ന വളരെ ചെറിയ ഇലയോടുകൂടിയ ഔഷധിയാണ് ബ്രഹ്മി. വെള്ളത്തിന്റെ അംശം കൂടുതൽ ഇലയിലും തണ്ടിലും ഉണ്ട്. തോട്ടങ്ങളിൽ വളരെ വിരളമായി കാണപ്പെടുന്നതിനാൽ ബ്രഹ്മി എല്ലാവരും വീട്ടിൽ നട്ടു വളർത്താൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഇല ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് ഉപ്പ്, മുളക് എന്നിവ ചേർത്ത് മറ്റി ലകളോടൊപ്പം വേവിച്ച് ഭക്ഷിക്കുന്നു. ഇല, തേങ്ങ, മുളക്, ഉപ്പ് എന്നിവ പുളി ചേർത്ത് ചമ്മന്തിയരയ്ക്കാനുപയോഗിക്കുന്നു.

ബുദ്ധിശക്തി, ഓർമ്മശക്തി, ശാരീരിക ഉന്മേഷം എന്നിവയ്ക്ക് ഇല ഉപയോഗിക്കുന്നു. രാവിലെ എഴുന്നേറ്റയുടൻ ബ്രഹ്മിയുടെ ഒരില വീതം എല്ലാ ദിവസവും കഴിക്കണമെന്ന് ആയുർവേദത്തിൽ പറയുന്നുണ്ട്. അപസ്മാരത്തിന് മരുന്നാണ്.

ആൽക്കലോയിഡ് ആയ ബ്രഹ്മിൻ, ഹെർപ്പെസിൻ എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 1, Fig.8]

കൈത

ശാസ്ത്രനാമം : *Pandanus fascicularis* Lamk.
കുടുംബം : *Pandanaceae*
ആംഗലേയനാമം: Screw pine, Umbrella tree

തീരങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്ന കുറ്റിച്ചെടിയാണിത്. ഇലകളുടെ അടിയിൽ നിറയെ മുളളുകൾ കാണപ്പെടുന്നു. പായ ഉണ്ടാക്കാൻ ഇല ഉപയോഗിക്കുന്നു. നല്ല ഗന്ധമുള്ള ഇതിന്റെ പൂക്കൾ പെർഫ്യൂം ഉണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

കുമ്പരിഞ്ഞ് ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ ചേർത്ത് തോരൻ വയ്ക്കുന്നു.

വിരശല്യം കുറയ്ക്കാൻ ഈ ചെടി നല്ലതാണെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. ഈ ചെടിയിൽ നിന്നും വേർതിരിച്ചെടുത്ത 'ക്വേഡ ഓയിൽ', ചെവി വേദന, തലവേദന, കാല് വേദന, തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 7, Fig.1]

കാട്ടുകോവൽ

ശാസ്ത്രനാമം : *Zehneria thwaitesii* (Schwein.) C. Jeffrey
കുടുംബം : *Cucurbitaceae*

പറമ്പുകളിൽ കാണപ്പെടുന്ന വള്ളിച്ചെടിയാണിത്. നട്ടുവളർത്തുന്ന കോവലിനോട് സാദൃശ്യമുള്ളതും എന്നാൽ കായ് അതിനേക്കാൾ വലുപ്പം കുറഞ്ഞതുമാണ്.

കായും, ഇലയും ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് ഉപ്പ്, മുളക്, തേങ്ങ, എണ്ണ എന്നിവ ആവശ്യാനുസരണം ചേർത്ത് വേവിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 9, Fig.7]

കാന്താരി

ശാസ്ത്രനാമം : *Capsicum frutescence* L.
കുടുംബം : *Solanaceae*
ആംഗലേയനാമം: Pod Pepper, Goat Pepper

ഒരു മീറ്റർ പൊക്കത്തിൽ വളരുന്ന കുറ്റിച്ചെടിയാണ് കാന്താരി. വെള്ള നിറത്തിലുള്ള പൂക്കളും, എരിവുള്ള കായും ഉണ്ടാകുന്നു. ഇലയും കായും അരിഞ്ഞ് ഉപ്പ്, മുളക് ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുത്ത് എണ്ണയൊഴിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പുകറ്റാൻ കാന്താരിയിലെയും, മുളകും ഉത്തമം. മുറിവ്, പുണ്ണ് എന്നിവ മാറാനുപയോഗിക്കുന്നു. ക്യാൻസറിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു.

ആകെ കരോട്ടിനോയിഡ് 14.30mg/100gm, ബീറ്റാ കരോട്ടിൻ - 3.25 mg/100gm, റെറ്റിനോൾ ഈകിവാലന്റ്സ് - 0.54 mg/100gm എന്നിവ കാന്താരിയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ചില ഘടകങ്ങൾ ആണ്.

[Photo- Plate 2, Fig.6]

തഴുതാമ

ശാസ്ത്രനാമം : *Boerhavia diffusa* L.
കുടുംബം : *Nyctaginaceae*
ആംഗലേയനാമം: Hogweed, Pigweed

വഴിയരികിലും, തോട്ടങ്ങളിലും കാണപ്പെടുന്ന ഇളം വയലറ്റ് നിറത്തിലുള്ള ചെടിയായ തഴുതാമ നിലത്ത് പരന്ന് വളരുന്നു. പൂവിനും വയലറ്റ് നിറമാണ്.

ഇല നുള്ളിയെടുത്ത് അരിഞ്ഞ് നന്നായി തേങ്ങ ചേർത്ത് ഉപ്പ്, മുളക് ഉപയോഗിച്ച് എണ്ണ താളിച്ച് വേവിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു.

കാഴ്ച ശക്തിക്ക് ഈ ചെടി ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ഷുഗർ രോഗികൾ കഴിക്കുന്നത് ഉചിതം. കഷായം ഉണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. മുത്രവിസർജ്ജനം ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു. മലത്തെ അധികം ഇളക്കി വിടുന്നു. വിഷഹരമാണ്. ചുമ കുറയ്ക്കുന്നു. നീര് വറ്റിക്കുന്നു. ഹൃദ്രോഗങ്ങൾക്ക് ഹിതമാണ്.

ബീറ്റാ കരോട്ടിൻ - 2.65mg/100m - റെറ്റിനോൾ ഈകിവാലന്റ്സ് 0.44mg/100m, പ്രോട്ടീൻ - 1.3gm, ഫാറ്റ് - 1.9 gm, ഫൈബർ - 1gm, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് - 3gm എന്നീ ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 2, Fig.4]

മഷിതണ്ട്

ശാസ്ത്രനാമം : *Pilea wightii* Wedd.
കുടുംബം : *Orticaceae*
ആംഗലേയനാമം: Flowerhead clear weed.

തോട്ടങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്നതും വെള്ളം നിറഞ്ഞ തണ്ടുകൾ കൂടിയതുമാണ് മഷിതണ്ട്. ഇളം പച്ചനിറത്തിൽ രോമിളമായ ഇലകളാണുള്ളത്. സ്ലേറ്റ് മായ്ക്കാൻ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു ഈ ചെടി. ചില രാസപ്രവർത്തനങ്ങൾ തെളിയിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. വെള്ളത്തൂവ എന്നും പറയപ്പെടുന്നു.

ഇല, ഇളം തണ്ട് എന്നിവ അരിഞ്ഞ് മറ്റിലകളോടൊപ്പം ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ ചേർത്ത് വേവിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 7, Fig.6]

വഷള ചീര

ശാസ്ത്രനാമം : *Basella alba* L.
കുടുംബം : *Basallaceae*
ആംഗലേയനാമം: Indian spinach

ഒരടിയിലും മുകളിലേയ്ക്ക് വലുപ്പം വയ്ക്കുന്ന ചെടിയാണ് വഷള ചീര. കട്ടികൂടിയ വട്ടത്തിലുള്ള ഇലയിലും, തണ്ടിലും കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ചെറുതായരിഞ്ഞതിനുശേഷം തേങ്ങ, ഉപ്പ്, മുളക് ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുത്ത് വെളിച്ചെണ്ണ താളിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു.

ഇലയുടെ നീര് ഗർഭിണികൾക്കും, കുട്ടികൾക്കും വയറ്റിൽ നിന്നു പോകാൻ മരുന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ആകെ കരോട്ടിനോയിഡ് - 17.31 mg/100gm, ബീറ്റാ കരോട്ടിൻ - 2.27mg/100gm, റെറ്റിനോൾ ഇൗകിവാലന്റ്സ് - 0.38 mg/100gm എന്നിവ ചെടിയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 2, Fig.2]

കദളി

ശാസ്ത്രനാമം : *Chamaesyce hirta* (L.) Millsp.
കുടുംബം : *Euphorbiaceae*
ആംഗലേയനാമം: Asthma Plant, Garden spurge.

ദേശിയോളം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഈ ചെടിയുടെ ഇലയുടെ അടിഭാഗം നേരിയ വയലറ്റു നിറത്തോട് കൂടിയതാണ്. ഇളം വയലറ്റ് നിറത്തോട് കൂടിയ പൂവുണ്ടാകുന്നു. തോട്ടങ്ങളിലും, വഴിയരികിലും കാണപ്പെടുന്നു. കദളിയുടെ മറ്റൊരു പേരാണ് 'വയൽ അലട്ട'.

തളിരില ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് തേങ്ങ, ഉപ്പ്, മുളക് ചേർത്ത് എണ്ണയിൽ വേവിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു.

മുടി വളരാൻ കദളി ഉപയോഗിച്ചുണ്ടാക്കിയ എണ്ണ കാച്ചി തേയ്ക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

[Photo- Plate 3, Fig.2]

കാട്ടുചേമ്പ്

ശാസ്ത്രനാമം : *Colacasia esculenta* (L.) Schott
കുടുംബം : *Araceae*
ആംഗലേയനാമം: Taro

ഒന്നരയടിയോളം പൊക്കത്തിൽ വളരുന്നവയും, വെള്ളമുള്ള ഭാഗത്ത് കൂടുതലായ് കാണപ്പെടുന്നതുമായ ചെടിയാണിത്. തണ്ട് ഇളം കറുപ്പ് നിറത്തിലുള്ളതാണ്. കാട്ട് ചേമ്പ് വിരളമായി കാണപ്പെടുന്നു. നാർ ചീന്തി കളഞ്ഞ തണ്ട് ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് ഉപ്പ്, മുളക്, പുളി ചേർത്ത് എണ്ണയിൽ വേവിച്ചെടുത്തുപയോഗിക്കുന്നു. ഇളം തണ്ട് മുറിച്ച് ഉപ്പ്, മുളക്, പുളി എന്നിവയും തേങ്ങ അരച്ചു ചേർത്ത് കറിയായും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

വിളർച്ച വരുമ്പോൾ ചേമ്പ് വിഭാഗത്തിലുള്ളവ കഴിക്കുന്നത് രക്തം വയ്ക്കാൻ നല്ലത്. ഇരുമ്പ് സത്ത് ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

പ്രോട്ടീൻ - 0.3%, ഫാറ്റ് - 0.3%, കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ് - 4.10% എന്നിവ കാട്ടു ചേമ്പിലെ ചില ഘടകങ്ങളാണ്.

[Photo- Plate 3, Fig.6]

ഒടിച്ചുകുത്തി ചീര

ശാസ്ത്രനാമം : *Alternanthera versicolor* R. Br.
കുടുംബം : *Amaranthaceae*

ഏകദേശം 15 സെ.മീ. ഓളം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ചെടിയാണിത്. ചുവപ്പ് നിറത്തിലും, പച്ച നിറത്തിലും ഉള്ള ചെടികൾ ഉണ്ട്. തണ്ടിനോട് ചേർന്ന് വെള്ള പൂക്കൾ വിരിയുന്നു. തണ്ടിൽ നിന്നും മുളപൊട്ടി കൂടുതൽ ചെടികളുണ്ടാകുന്നു. ഇല, തണ്ട് എന്നിവ ചെറുതായതിന്ത് ഉപ്പ്, മുളക് എന്നിവ ചേർത്ത് എണ്ണയിൽ വേവിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 1, Fig.5]

കാട്ടുപയർ

ശാസ്ത്രനാമം : *Centrosema molle* Mart. ex Benth.
കുടുംബം : *Fabaceae*

നട്ടുവളർത്തുന്ന പയർ ഇല പോലെ മൂന്ന് ദളങ്ങളോട് കൂടിയ വള്ളിച്ചെടിയാണിത്. നീളത്തിൽ ചെറിയ പയർ ഉണ്ടാകുന്നു. കായും, ഇലയും കറിവയ്ക്കാനുപയോഗിക്കുന്നു. മഴക്കാലത്ത് വിത്ത് മുളച്ചു വരുകയും, ഒക്ടോബർ ആകുമ്പോഴേക്ക് ഫലം ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇല, ഇളം കുമ്പ്, ഫലം എന്നിവ ചെറുതായതിന്ത് ഉള്ളി, തേങ്ങ, ഉപ്പ്, മുളക് എന്നിവ ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുത്ത് എണ്ണ താളിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു. ഷുഗർ രോഗികൾ കഴിക്കുന്നത് നല്ലത്.

[Photo- Plate 2, Fig.8]

മരച്ചേമ്പ്

ശാസ്ത്രനാമം : *Remusatia vivipara* (Roxb.) Schott.
കുടുംബം : *Araceae*

മരത്തിൽ ചേർന്ന് പറ്റിപ്പിടിച്ച് വളരുന്ന ചെടിയാണ് മരച്ചേമ്പ്. കാടുകളിൽ കാണപ്പെടുന്നു. പണിയ വിഭാഗത്തിലുള്ള ആളുകൾ കർക്കിടക വാവു ദിവസം മരച്ചേമ്പിന്റെ തണ്ട് കറി വയ്ക്കാനുപയോഗിക്കുന്നു. വയറ്റിലെ അശുദ്ധ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി വയറ് ശുദ്ധീകരണത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 8, Fig.1]

പർപ്പടകപ്പുല്ല്

ശാസ്ത്രനാമം : *Hedyotis diffusa* (Willd.) Roxb.
കുടുംബം : *Rubiaceae*
ആംഗലേയ നാമം : Snake needle grass

8-20 സെ.മീ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന സസ്യമാണിത്. അനേകം നേർത്ത ശാഖകളും, ഉപശാഖകളും കാണപ്പെടുന്നു. ഇലകൾ വളരെ നേർത്തതും, കൂർത്ത മൂനകളോട് കൂടിയതും ആണ്. വെളുത്ത പുഷ്പങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. വയലിൽ കാണപ്പെടുന്നു.

ഗർഭാശയശുദ്ധി ഉണ്ടാക്കുന്നതിനാൽ പ്രസവാനന്തരം ഇതിന്റെ ഇലയും തണ്ടുമിട്ട് കറിയുണ്ടാക്കി കഴിക്കാം. പർപ്പടകപ്പുല്ല് മറ്റിലകളോടൊപ്പം ഉപ്പേരി വയ്ക്കാവുന്നതാണ്.

പിത്ത കഫ രോഗങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കുന്നു. പനി വരുമ്പോൾ മരുന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ആൽക്കലോയിഡുകളും, റെസിൻ എന്ന രാസപദാർത്ഥവും ഈ ചെടിയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 5, Fig.3]

മുഞ്ഞ

ശാസ്ത്രനാമം : *Premna serratifolia* Linn.
കുടുംബം : *Verbenaceae*
ആംഗലേയനാമം: Head ache tree

10 മീറ്റർ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന കുറ്റിച്ചെടിയാണിത്. തണ്ടിന് മഞ്ഞ നിറവും, പച്ച കലർന്ന വെള്ള നിറത്തിലുള്ള ചെറിയ പൂക്കളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. തോട്ടങ്ങളിൽ വളരെ വിരളമായി കാണപ്പെടുന്നു.

മോർ കാച്ചുമ്പോൾ മുഞ്ഞയുടെ ഇലയിട്ട് കാച്ചുന്നു. വയറ്റിൽ പൂണ്ണ്, പൈൽസ് എന്നിവയ്ക്ക് മുഞ്ഞ കഴിക്കുന്നത് നല്ലത്.

രണ്ട് ആൽക്കലോയിഡുകളായ പ്രേമ്നിൻ, ഗാനിയാറിൻ എന്നിവ മുഞ്ഞയിൽ നിന്ന് വേർതിരിച്ചെടുത്തിട്ടുണ്ട്.

[Photo- Plate 7, Fig.8]

ചെമ്പരത്തി

ശാസ്ത്രനാമം : *Hibiscus rosa sinensis* L.
കുടുംബം : *Malvaceae*
ആംഗലേയനാമം: shoe flower

വേലിച്ചെമ്പരത്തി എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഈ ചെടിയിൽ അഞ്ചി തളുകളോട് കൂടി ചുവന്ന നിറത്തിലുള്ള പൂക്കൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

തളിരില ചെറുതായതിന്ത് വെള്ളം ചേർക്കാതെ കടുകും, എണ്ണയും, ഉള്ളിയും മൂപ്പിച്ച് വറവിലേക്കിടുന്നു. തേങ്ങ വിതറി ഉപയോഗിക്കാം. പൂവ് കാപ്പി വയ്ക്കാനുപയോഗിക്കുന്നു.

ഇലയും പൂവും താളിയായി തലയിൽ തേച്ചാൽ താരൻ കുറയും.

ടാറാക്സെറിൽ അസറ്റേറ്റ്, ബീറ്റാ - സൈറ്റോസ്റ്റിറോൾ, സ്റ്റിഗ്മാസ്റ്റിറോൾ, കൊളെസ്റ്റിറോൾ, ഇറോഗോസ്റ്റിറോൾ, ലിപിഡ്, സിട്രിക് ആസിഡ്, ഓക്സാലിക് ആസിഡ്, ഫ്രക്ടോസ്, ഗ്ലൂക്കോസ്, സുക്രോസ്, ഹിബി സെക്റ്റിൻ മുതലായ ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 5, Fig.5]

മുക്കുറ്റി

ശാസ്ത്രനാമം : *Biophytum sensitivum* (L.) DC.

കുടുംബം : *Oxalidaceae*

ആംഗലേയ നാമം : Little Tree Plant

10-25 സെ.മീ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഔഷധി വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട ചെടി. ഇലകൾ മിക്കവാറും ഹ്രസ്വമായ തണ്ടിന്റെ അഗ്രത്തുനിന്നും നാലുഭാഗത്തേക്കും കൂട്ടമായി വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്നു. പൂക്കൾ മഞ്ഞനിറമുള്ളതും ചെറുതുമാണ്. സെപ്തംബർ മുതൽ ഒക്ടോബർ വരെയുള്ള കാലങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്നു. ഇലയരിഞ്ഞ് മറ്റിലകളോടൊപ്പം പാകം ചെയ്ത് കഴിക്കാം.

വയറിളക്കം ശമിപ്പിക്കുന്നു. ചുമ, കഫക്കെട്ട് ഇവ ശമിപ്പിക്കും. പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഗർഭാശയ ശുദ്ധീകരണത്തിനും നല്ലതാണ്.

കഫിയോയിൽ കിനിക് ആസിഡ്, ബൈഹ്ളാവോൺസ്, ഫ്ളാവനോയിഡ്സ് എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 10, Fig.2]

ദശപുഷ്പങ്ങൾ

മുയൽ ചെവിയൻ, ഉഴിഞ്ഞ, മുക്കുറ്റി, നിലപ്പന, വിഷ്ണുകാന്തി, തിരുതാളി, പൂവാങ്കുരുനില, കറുക, ചെറുള, കയ്യോന്നി എന്നിവയാണ് ദശപുഷ്പത്തിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ചെടികൾ. നവധാന്യങ്ങളും, ദശപുഷ്പങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് കർക്കിടമാസത്തിൽ 'കർക്കിടക കഞ്ഞി' എന്ന ഒരു വിഭവം ഉണ്ടാക്കുന്ന രീതി പ്രചാരത്തിലുണ്ട്. ആദിവാസി സമൂഹത്തിനിടയിൽ അവരുടെ ഭക്ഷണശൈലിയിൽ ദശപുഷ്പങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നില്ല.

മുയൽ ചെവിയൻ

ശാസ്ത്രനാമം : *Emilia sonchifolia* Fosberg, Ceylon J
കുടുംബം : *Asteraceae*
ആംഗലേയ നാമം : Lilac tassel flower

അരയടിയോളം പൊക്കത്തിൽ വളരുന്ന ചെടിയാണ് മുയൽചെവിയൻ. ചുവട്ടിൽനിന്നും നീളത്തിലുള്ള തണ്ടിന്റെ അഗ്രഭാഗത്ത് വെള്ളപ്പൂക്കൾ. മുയലിന്റെ ചെവിയുടെ രൂപത്തിലുള്ള ഇല. തോട്ടങ്ങളിലും, പറമ്പുകളിലും ധാരാളമായി കണ്ടിരുന്ന മുയൽചെവിയൻ ഇപ്പോൾ വിരളമായി കാണപ്പെടുന്നു.

ഇലയരിഞ്ഞ് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ്, മുളക് ചേർത്ത് മറ്റിലകളോടൊപ്പം വേവിച്ചെടുത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

മുയൽ ചെവിയൻ, മഞ്ഞൾ, ഉപ്പ്, വെളുത്തുള്ളി ചേർത്തരച്ച നീര് തൊണ്ടയ്ക്കും ചെവിയ്ക്കു താഴെയും തേയ്ക്കുകയും, നീര് ഉള്ളിലേക്ക് കഴിക്കുകയും ചെയ്താൽ തൊണ്ടവേദന കുറയുന്നു. വിരശല്യം, കഫക്കെട്ട്, വായ്പ്പുണ്ണ്, നേത്രരോഗങ്ങൾ എന്നിവ മാറാനും മരുന്നാണ്. ധാരാളം ഫീനോളിക് പദാർത്ഥങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 10, Fig.7]

ഉഴിഞ്ഞ

ശാസ്ത്രനാമം : *Cardiospermum halicacabum* L.
കുടുംബം : *Sapindaceae*
ആംഗലേയ നാമം : Balloon vine

വഴിയരികിലും തോട്ടങ്ങളിലും കാണപ്പെടുന്ന വർഷം മുഴുവൻ പൂഷ്പിക്കുന്ന ഒരു വള്ളി സസ്യമാണ് ഉഴിഞ്ഞ. പൂക്കൾ പച്ചകലർന്ന വെള്ളനിറത്തോട് കൂടിയവ. ജൂലൈ മുതൽ മാർച്ച് വരെയുള്ള സമയങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്നു.

ഇല അരിഞ്ഞ് മറ്റിലകളോടൊപ്പം പാകം ചെയ്ത് കഴിക്കാനുപയോഗിക്കുന്നു.

മലബന്ധം, വയറുവേദന, പനി എന്നിവ ശമിപ്പിക്കുന്നു. മുടിവളരാൻ നല്ലത്. നീര് വറ്റിക്കുന്നു. ബാക്ടീരിയ കാരണമായ അസുഖത്തിന് പ്രതിരോധ മരുന്ന്.

ടാനിൻ, സാപോനിൻ, ഫ്ലാവനോയിഡ്, ഗ്ലൈക്കോസൈഡ്, കാർഡിയാക് ഗ്ലൈക്കോസൈഡ് എന്നീ ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 10, Fig.3]

പുവാങ്കുരുനില

ശാസ്ത്രനാമം : *Vernonia cinerea* (L.) Less.
കുടുംബം : *Asteraceae*
ആംഗലേയ നാമം : Purple fleabane

ഒരടിയോളം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ചെടിയാണിത്. തണ്ടിന്റെ അഗ്രഭാഗത്ത് റോസ് നിറത്തിൽ പൂക്കൾ കാണപ്പെടുന്നു. ചെറിയ ഇലകൾ. നേരിയ കറുപ്പ് നിറം ചെടിയിലാകെ കാണപ്പെടുന്നു.

കുമ്പിള ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ ചേർത്ത് പാകം ചെയ്യാം.

ഗർഭകാലത്ത് ഇതിന്റെ നീര് ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഗർഭപാത്രത്തിനും ജനിക്കാൻ പോകുന്ന കുഞ്ഞിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനും ഗുണം ചെയ്യുന്നു. തേൾവിഷം, നേത്രരോഗം, പനി, മുത്രതടസ്സം ഇവയ്ക്കെല്ലാം മരുന്നാണ്. ശരീരതാപം കുറയ്ക്കാൻ രക്തശുദ്ധീകരണത്തിന്, പ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ എന്നിവയ്ക്ക് ഈ ചെടി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 10, Fig.10]

നിലപ്പന

ശാസ്ത്രനാമം : *Curculigo orchioides* Gaertn.
കുടുംബം : *Hypoxidaceae*
ആംഗലേയ നാമം : Golden eye Grass, Black Musale

ഔഷധി വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട ഒരു ചെടിയാണ് നിലപ്പന. ഇതിന്റെ കിഴങ്ങ് മണ്ണിൽ വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പൂക്കൾക്ക് മഞ്ഞനിറം. ഇലകൾ മിക്കപ്പോഴും മണ്ണിൽ സ്പർശിച്ചു കിടക്കുന്നു. മെയ് മുതൽ ആഗസ്ത് വരെയുള്ള മാസങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്നു. ഇല മറ്റിലകളോടൊപ്പം പാകം ചെയ്ത് കഴിക്കാം.

മൂത്രാശയ സംബന്ധ രോഗങ്ങൾക്കും ലൈംഗിക രോഗങ്ങൾക്കും നിലപ്പന മരുന്നാണ്. നിലപ്പനയിൽ നിന്നും ഫിനോളിക് പദാർത്ഥങ്ങൾ വേർതിരിച്ചെടുത്തിട്ടുണ്ട്.

[Photo- Plate 10, Fig.4]

വിഷ്ണുക്രാന്തി

ശാസ്ത്രനാമം : *Evolvulus alsinoides* Linn.
കുടുംബം : *Convolvulaceae*
ആംഗലേയ നാമം : Dwarf morning glory

നീലത്ത് പടർന്ന് വളരുന്ന തൃണ സദൃശ്യമായ സസ്യം. ഇലകൾ വളരെ ചെറുതും. വൃത്താകൃതിയിലുള്ളതുമാണ്. പുഷ്പങ്ങൾ ഒറ്റയായോ, മൂന്നെണ്ണം വീതമുള്ള കുലയായോ ഉണ്ടാകുന്നു. പൂക്കൾക്ക് നീല നിറം.

ഇല മറ്റിലകളോടൊപ്പം പാകം ചെയ്ത് ഭക്ഷിക്കാം. ബുദ്ധിശക്തിയും സന്താനോൽപ്പാദനശേഷിയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 10, Fig.8]

തിരുതാളി

ശാസ്ത്രനാമം : *Ipomoea marginata* (Desr.) Verde.
കുടുംബം : *Convolvulaceae*
ആംഗലേയ നാമം : Purple-heart Glory, Hedge bind-weed

വളളിയായി വളരുന്ന ചെടി. ഹൃദയാകൃതിയിലുള്ള ഇലയും വെള്ളയോ പർപ്പിളോ നിറത്തിലുള്ള കോളാമ്പി പൂക്കളും കാണപ്പെടുന്നു.

തിരുതാളി മറ്റിലകളോടൊപ്പം പാകം ചെയ്ത് ഭക്ഷിക്കാം. ആർത്തവ സമയത്തുള്ള അസുഖങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നു. ഗർഭം അലസിപ്പോകുന്നത് തടയാനും ഈ ഇല കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

[Photo- Plate 10, Fig.9]

കറുക

ശാസ്ത്രനാമം : *Cynodon dactylon* (L.) Pres.

കുടുംബം : *Poaceae*

ആംഗലേയ നാമം : Dhub grass, Couch grass,
Bahama grass, Bermuda Grass

പുൽവർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട ഒരിനമാണ് കറുക. കറുകപ്പുല്ല് നട്ടുപിടിപ്പിച്ച് പുൽതകിടികളുണ്ടാക്കുന്നു. വളരെ നേർത്ത തണ്ടുകളും മുകളിലേക്ക് ഇലകളും വളരുന്നു. പച്ചയോ ഇളം പച്ചയോ നിറത്തിലുള്ള പുഷ്പങ്ങൾ.

ഇല അരിഞ്ഞ് മറ്റിലകളോടൊപ്പം ഉപ്പും, തേങ്ങയും ചേർത്ത് വേവിച്ച് എണ്ണ താളിച്ചുപയോഗിക്കുന്നു. കറുക, തേങ്ങ, പുളിയാറില, മുത്തിൽ എന്നിവ ചേർത്ത് ചമ്മന്തിയരയ്ക്കാം. കഫ, പിത്ത രോഗങ്ങൾ രക്തപ്രവാഹം എന്നിവ ശമിപ്പിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 10, Fig.5]

ചെറുള

ശാസ്ത്രനാമം : *Aerva lanata* (L.) Juss. ex Schult.
കുടുംബം : *Amaranthaceae*
ആംഗലേയ നാമം : Mountain knot grass

അര മീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിൽ നിവർന്നോ ചിലപ്പോൾ പടർന്നോ വളരുന്ന ചെടിയാണ് ചെറുള. ഇലകൾ ചെറുതും അഗ്രം കുർത്തതും ഹ്രസ്വവൃത്തത്തോടു കൂടിയതുമാണ്. പച്ചകലർന്ന വെള്ള നിറമുള്ള പൂക്കൾ. ഏകദേശം ഗോളാകൃതിയുള്ള പച്ച നിറത്തിലുള്ള ഫലം. ജൂലൈ മുതൽ ഫെബ്രുവരി വരെയുള്ള മാസങ്ങളിൽ വിരളമായി കാണപ്പെടുന്നു.

തളിരില മറ്റിലകളോടൊപ്പം പാകം ചെയ്യാം. മുത്രാശയകല്ലിന് മരുന്നാണ്. ഗർഭകാലത്തുണ്ടാകുന്ന രക്തസ്രാവം ശമിപ്പിക്കുന്നു. ആകെ കരോട്ടിനോയിഡ് 25.97 മി.ഗ്രാം/100 ഗ്രാം, ബീറ്റാകരോട്ടിൻ 10.81 മി.ഗ്രാം/100 ഗ്രാം, റെട്ടിനോൾ ഈകിവാലന്റ് 1.80 മി.ഗ്രാം/100 ഗ്രാം എന്നീ ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 10, Fig.1]

കയ്യോനി

ശാസ്ത്രനാമം : *Eclipta prostrata* (L.) Hassk.
കുടുംബം : *Asteraceae*
ആംഗലേയ നാമം : Bhringaraj, False daisy, Thistles

70 സെ.മീ. വരെ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഔഷധിയാണ് കയ്യോനി. തണ്ട് വളരെ മൃദുലവും വെളുത്ത രോമങ്ങൾ നിറഞ്ഞതുമാണ്. പൂക്കൾക്ക് വെള്ള നിറം. കഞ്ഞുണ്ണി, കയ്യുണ്ണി എന്നിവ കയ്യോനിയുടെ വിവിധ പേരുകളാണ്. വയലിൽ ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നു.

തളിരില മറ്റിലകളോടൊപ്പം ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുക്കുന്നു.

കഫ, വാതരോഗങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുന്നു. മുടി വളരാൻ സഹായിക്കുന്നു. കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. കരളിന്റെ വളർച്ചയ്ക്കും പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ഈ ഇല കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. വെഡെലോലാക്ടോൺ, ഡിമിത്തൈൻ വെഡെലോലാക്ടോൺ എന്നിവ കയ്യോനിയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

[Photo- Plate 10, Fig.6]