



നെല്ലിക്കയ്യും ഔഷധഗുണങ്ങളും

നെല്ലിക്കയാണ് രസായനങ്ങളിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം. 'ആമലകം വയസ്ഥാപനാനം' എന്ന് നെല്ലിക്കയെ അഗ്രമായി വിധിച്ചിട്ടുണ്ട്. രസായനാധികാരത്തിൽ ആദ്യം വിധിച്ചിട്ടുള്ളതും നെല്ലിക്ക ചേർന്നുള്ള ബ്രഹ്മരസായനം തന്നെയാണ്. ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനും രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുമുള്ള ഉത്തമമായ ആഹാരവും ഔഷധവുമാണ് നെല്ലിക്ക. വിറ്റാമിൻ 'സി' യുടെ സമൃദ്ധമായ ഉറവിടമാണ് നെല്ലിക്ക. വിറ്റാമിൻ 'എ' യും വിറ്റാമിൻ 'ബി' യും നെല്ലിക്കയിലുണ്ട്. കൂടാതെ കാൽസിയം, ഇരുമ്പ്, ഇലാജിക് ആസിഡ്, ഗാലിക് ആസിഡ്, ടാനിക് ആസിഡ് തുടങ്ങിയവയും നെല്ലിക്കയിലുണ്ട്. അമ്ലദ്രവ്യങ്ങളിൽ ശ്രേഷ്ഠമാണ് നെല്ലിക്ക. ആറ് രസങ്ങളിൽ ഉപ്പ് ഒഴികെയുള്ള അഞ്ച് രസങ്ങളും നെല്ലിക്കയിലുണ്ട്. യൂഫോർബിയേസി കുടുംബത്തിൽപ്പെടുന്ന നെല്ലിക്കയുടെ ശാസ്ത്രനാമം ഫില്ലാന്തസ് എംബ്ലിക്ക (*Phyllanthus emblica*) എന്നാണ്. അമൃതം, അമൃതഫലം, ആമലകം, വയസ്ഥ, വൃഷ്യ, ശിവം, ധാത്രി, ധാത്രിക എന്നിങ്ങനെ പര്യായങ്ങൾ നെല്ലിക്കയ്ക്ക് ഉണ്ട്. ആരോഗ്യം നിലനിർത്താനും രോഗങ്ങൾ വരാതിരിക്കാനും ജരാനരകൾ ബാധിക്കാതിരിക്കാനും നൂറ്റാണ്ടുകൾക്ക് മുൻപ് തന്നെ നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ വളരെ മുൻകരുതലോടെ പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നു. ഇതിന് വേണ്ടി പ്രധാനമായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത് നെല്ലിക്ക തന്നെയാണ്. ഇപ്പോഴും 100ലധികം പരമ്പരാഗത ഔഷധകുടുംകളിൽ നെല്ലിക്ക ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

നെല്ലിക്കയുടെ ചില ഔഷധപ്രയോഗങ്ങൾ

ജരാനരകൾ വേഗത്തിൽ ബാധിക്കാതിരിക്കാൻ

- 1). നെല്ലിക്ക ഇട്ട് തിളപ്പിച്ചാനിയ വെള്ളത്തിൽ പതിവായി കുളിക്കുക
- 2). നെല്ലിക്ക നീരും നെയ്യും ചേർത്ത് കഴിക്കുക.
- 3). പച്ചനെല്ലിക്ക ദിവസവും കഴിക്കുക
- 4). നെല്ലിക്കയിട്ട് തിളപ്പിച്ചാനിയ വെള്ളം ദിവസവും കുടിക്കുക

ഓജസ്സും ശരീരബലവും വർദ്ധിക്കാൻ

- 1). പച്ചനെല്ലിക്ക 12 മണിക്കൂർ വെള്ളത്തിലിട്ട് വെക്കുക. അതിന് ശേഷം കുറുകുളഞ്ഞ് വെള്ളത്തിലിട്ട് വേവിക്കുക. വേവിച്ചെടുത്ത നെല്ലിക്കയിൽ മൂന്നിരട്ടി കൽക്കണ്ടമോ പഞ്ചസാരയോ ചേർക്കുക. ഇത് ദിവസവും കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന്റെ ബലം വർദ്ധിപ്പിക്കും.
- 2) നെല്ലിക്ക, വിഴാലരി, വേങ്ങക്കാതൽ സമം പൊടിച്ച് നെയ്യും തേനും ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

- 3). നെല്ലിക്ക, ഞെരിഞ്ഞൽ, ചിറ്റച്ചുത് എന്നിവ സമം പൊടിച്ച് തേനും നെയ്യും ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

അസ്ഥിസ്രാവം

- 1). പച്ചനെല്ലിക്കാനീര്, ചിറ്റച്ചുതിൻനീര്, കുവപ്പെടാടി ഇവ സമം എടുത്ത് തേനിൽ ചാലിച്ച് കഴിക്കുക.
- 2). നെല്ലിക്ക, ശതാവരി, തെങ്ങിൻപുക്കുലയരി, കോലരക്ക് എന്നിവ ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന കഷായത്തിൽ കൽക്കണ്ടം ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

കുടൽപുണ്ണ്

ഉണക്ക നെല്ലിക്ക ദിവസവും ചവച്ച് തിന്നുക.

ചൊറിച്ചിൽ

ഉണക്ക നെല്ലിക്ക അരച്ച് പുരട്ടുക.





നെല്ലിക്കയുടെ ചില ഔഷധപ്രയോഗങ്ങൾ

പുളിച്ച തിക്തൽ

കുറുകളുണ്ണ പച്ചനെല്ലിക്ക 10 ഗ്രാം എടുത്ത് 100 ml പാലിൽ ചേർത്ത് ദിവസവും 2 നേരം കഴിക്കുക.

അലർജി

നെല്ലിക്ക ചുർണ്ണം 5ഗ്രാം വീതം 10ഗ്രാം നെയ്യിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

കഫശല്യം

നെല്ലിക്ക, കടുക, താന്നിക്ക, തിപ്പലി ഇവ സമം എടുത്ത് പൊടിച്ച് നെയ്യ് ചേർത്ത് കഴിക്കുക. തൊണ്ടയിലെ കഫത്തെ മാറുന്നതിന് ഫലപ്രദമാണ്.

മലബന്ധം

നെല്ലിക്ക, കടുക, താന്നിക്ക സമം പൊടിച്ച് 1 ടീസ്പൂൺ വീതം രാത്രി കിടക്കാൻ സമയത്ത് ചൂട് വെള്ളത്തിൽ കലക്കി കുടിക്കുക.

ചെങ്കണ്ണ്

പച്ച നെല്ലിക്ക പിഴിഞ്ഞ് നീരൊടുത്ത് കണ്ണിൽ ഒഴിക്കുക.

കണ്ണിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന്

നെല്ലിക്കതോട്, കടുകതോട്, താന്നിക്കതോട് സമം ചേർത്ത് പൊടിച്ച് ഒരു സ്പൂൺ സമം തേനും ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

പ്രമേഹം

പച്ചനെല്ലിക്കനീരും പച്ചമഞ്ഞൾ നീരും സമംചേർത്ത് പ്രമേഹരോഗികൾ ദിവസവും കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

ശ്വാസകോശവീക്കം

ശ്വാസകോശത്തിന് വീക്കമുള്ളവർ പച്ചനെല്ലിക്ക പതിവായി കഴിക്കുക.

വായ്പുണ്ണ്

പച്ചനെല്ലിക്കനീരോ, ഉണക്കനെല്ലിക്ക കഷായം വെച്ചോ ദിവസവും കവിൾകൊള്ളുക.

അകാലനര

- 1) നെല്ലിക്കയിട്ട് തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം കൊണ്ട് പതിവായി തലകഴുകുക.
- 2) നെല്ലിക്ക, മൈലാഞ്ചി, കയ്യോന്നി, കറ്റാർവാഴ, കറിവേപ്പില എന്നിവ കുട്ടിയരച്ച് തലയിൽ പുരട്ടി കുളിക്കുക.
- 3) പന്ത്രണ്ടുനെല്ലിക്ക കുറുകളുണ്ണ അരച്ച് കഞ്ഞിവെള്ളത്തിൽ കലർത്തി മുടിയിൽ പുരട്ടിയ ശേഷം അരമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞു കുളിക്കുക - ഇത് പതിവായി ചെയ്താൽ അകാലനര ഒഴിവാക്കാം.

അഗ്നിമാന്ദ്യം

നെല്ലിക്കതോട്, കടുകതോട്, താന്നിക്കതോട് എന്നിവ സമംചേർത്ത് പൊടിച്ച് ശർക്കരയും ചേർത്ത് ദിവസവും രാത്രി ഭക്ഷണശേഷം കഴിക്കുക.

അർശസ്

250 ഗ്രാം നെല്ലിക്ക 6 ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ കഷായം വെച്ച് കുറുകുമ്പോൾ കുറുകളുണ്ണ വെള്ളം ചേർക്കാതെ അരച്ച് ശർക്കരയും ചേർത്ത് നല്ലതു പോലെ യോജിപ്പിച്ച് ദിവസവും രാത്രി നെല്ലിക്ക വലുപ്പം കഴിക്കുക.

വയറുവീർപ്പ്

നെല്ലിക്കാപ്പൊടിയും സമം ഇന്റുപ്പും നെയ്യ് ചേർത്ത് കഴിക്കുക

സൈനസൈറ്റിസ്

നെല്ലിക്കനീരുകൊണ്ട് നസ്യം ചെയ്യുക.

ചുട്ട്പുകച്ചിൽ

നെല്ലിക്ക, കടുക, താന്നിക്ക പൊടിച്ച് ദേഹത്തിൽ പുരട്ടി കുളിക്കുക.

ചുട്ട്കുരു

നെല്ലിക്കതോട് മോരിൽ കുതിർത്ത് അരച്ച് പുരട്ടുക.

ജലദോഷം

- 1) നെല്ലിക്ക അരിഷ്ടം പതിവായി കഴിക്കുക.
- 2) നെല്ലിക്ക പതിവായി കഴിക്കുക. ജലദോഷത്തെ അകറ്റും.

പല്ലിന്റെ ബലത്തിന്

നെല്ലിക്ക, കാറ്റ്, വെണ്ടക്ക എന്നിവ ദിവസവും വേവിക്കാതെ കടിച്ച് തിന്നുന്നതുകൊണ്ട് പല്ലുകൾക്ക് അഴകും ബലവും ഉണ്ടാകും.

തലമുടി ചെമ്പിച്ചതിന്

- 1) കുളിക്കുന്നതിന് അരമണിക്കൂർ മുമ്പ് നെല്ലിക്കയും പരുവിൻ തൈരും ചേർത്ത് തലയിൽ തിരുമ്മി പിടിപ്പിക്കുക. 2 മാസം തുടർച്ചയായി ഇതാവർത്തിച്ചാൽ ചെമ്പിച്ച മുടി കറുക്കും.
- 2) നെല്ലിക്ക നിഴലിലുണക്കി കുറുകളുണ്ണ 100 ഗ്രാം എടുത്ത് 200 ഗ്രാം വെളിച്ചെണ്ണയിൽ കരിഞ്ഞ് പൊടിയുന്നത് വരെ തിളപ്പിക്കുക. ഈ കറുത്ത എണ്ണ ദിവസവും തലയിൽ തേച്ച് കുളിക്കുന്നത് ചെമ്പിച്ച തലമുടി കറുക്കുന്നതിന് ഫലപ്രദമാണ്.

ദീർഘായുസ്സിന്

നെല്ലിക്കാനീരും തേനും നെയ്യും എടുത്ത് സമം കൽക്കണ്ടം ചേർത്ത് ദിവസേന ദഹനത്തിന് അനുസരിച്ച് സേവിക്കുകയും പഥ്യമായ ആഹാര വിഹാരങ്ങൾ ശീലിക്കുകയും ചെയ്താൽ രോഗങ്ങളെ അകറ്റി ദീർഘായുസ്സ് പ്രദാനം ചെയ്യും.

രസായനങ്ങളിൽ ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠം തന്നെയാണ് നെല്ലിക്ക. **രസായനഗുണങ്ങൾ** : ദീർഘായുസ്സ്, ഓർമ്മശക്തി, ധാരണാശക്തി, രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാതിരിക്കുക, യൗവ്വനം, ശരീരത്തിന് ഭംഗിയും സ്വർണ്ണത്തിന് തുല്യമായ ദീപ്തിയും ഉണ്ടാകുക, സ്വരമാധുര്യം, സ്ത്രീഗന്ധശക്തി, ശുക്ലവൃദ്ധി, മഹത്വം, ശരീരത്തിനും ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും ബലം, വാക്സാമർത്ഥ്യം എന്നിവ ശരിയായ രീതിയിലുള്ള രസായനപ്രയോഗങ്ങൾ കൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്നു. രസരക്താദി സപ്തധാതുക്കളുടെ വർദ്ധനവ് പഥ്യമായ രസായനപ്രയോഗങ്ങൾകൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്നു.



സംസ്ഥാന ഔഷധസസ്യ ബോർഡ്, കേരള

ഔഷാർബൂർ റോഡ്, തൃശൂർ-22. ഫോൺ: 0487-2323151. Web: www.smpbkerala.org, E-mail : smpbkerala@gmail.com
 നീജിയണൽ ഓഫീസ്: ARI ക്യാമ്പസ്, പൂജപ്പുര, തിരുവനന്തപുരം - 695 012. ഫോൺ: 0471-2347151

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്: ഡോ.കെ.എസ്. രജിതൻ, സുപ്രണ്ട്, ഔഷധി പഞ്ചകർമ്മ ആരോഗ്യപ്രതി ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്, തൃശൂർ