ബ്രഹ്മി *(Bacopa monnieri)*

തൈം ലീവ്ഡ് **(Thyme leaved gratiola)** എന്ന് ഇംഗ്ലീഷിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ബ്രഹ്മി സ്ക്രോഫുലാരിയേസിയേ എന്ന സസ്യകുടുംബത്തിൽ പെടുന്ന ഒരു ഔഷധസസ്യമാണ്. ഉപയോഗത്തെ ആധാരമാക്കി ആയുർവേദം ഇതിനെ മേധ്യൗഷധങ്ങളുടെ ഗണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ഇന്ത്യയിലെ മറ്റു ചില സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ കുടങ്ങലിനെയാണ് ബ്രഹ്മിയായി കണക്കാക്കുന്നത്. ജലാശയങ്ങളുടെ തീരത്തും, വെള്ളമുള്ള ചെളിക്കുണ്ടിലും സാധാരണ വളരുന്നത് കൊണ്ടാണ് ഈ ചെടിക്ക് ശീതകാമിനി, നീർബ്രഹ്മി എന്നീ പേരുകൾ വന്നിരിക്കുന്നത്.

രൂപവിവരണം

- ഈർപ്പമുള്ള പ്രദേശങ്ങളിലും, ചെളിക്കുണ്ടുകളിലും ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്ന ബ്രഹ്മി നിലംപറ്റി വളരുന്ന ഒരു ഏകവർഷ ഔഷധിയാണ്.
- ഇലകളും തണ്ടുകളും മാംസളമായിരിക്കും. ധാരാളം ശാഖകളുണ്ട്. ശാഖകളിലെ പർവ്വസന്ധികളിൽ വേരുണ്ടാവും. പൂക്കൾക്ക് ഇളംനീലനിറമോ, വെള്ളനിറമോ ആയിരിക്കും. പത്രകക്ഷത്തിൽ നീണ്ട തണ്ടിൽ ഒരു പൂവ് മാത്രമേ ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ. ഫലം വളരെ ചെറുതും ധാരാളം വിത്തുകളടങ്ങിയതുമാണ്.

ഔഷധഗുണങ്ങൾ

- ഒട്ടുമിക്ക ഔഷധങ്ങളിലും ബ്രഹ്മി സമൂലം പച്ചയായി തന്നെ ഉപയോഗിക്കുന്നു. നാഡികളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതിനും, ഹൃദയഭിത്തികളുടെ സങ്കോചവികാസക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്ന ഔഷധസസ്യമാണിത്.
- മിതമായ അളവിൽ ബ്രഹ്മി ബുദ്ധിശക്തിയും, ഓർമ്മശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. അധികമാത്രയിൽ വിരേചനം ഉണ്ടാക്കും. പച്ച ബ്രഹ്മി അരച്ചുപുരട്ടിയാൽ അപകടവ്രണങ്ങൾ പഴുത്തുപൊട്ടുന്നു. ഉന്മാദം, അപസ്മാരം, കുഷ്ഠം, പ്രമേഹം, കാസം, വിഷം, ജ്വരം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സയ്ക്കും ബ്രഹ്മി ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- ബ്രഹ്മിഘൃതം, സ്വാരസ്വാതാരിഷ്ടം, ബ്രഹ്മീരസായനം, സാരസ്വതാരിഷ്ടം, സുദർശന ചൂർണ്ണം, മഹാചന്ദനാദി തൈലം, മഹാതിക്തകം കഷായം, മാനസമിത്രവടകം തുടങ്ങി പതിനഞ്ചോളം ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങളിലെ പ്രധാന ചേരുവയാണ് ബ്രഹ്മി. ബ്രഹ്മിഘൃതം, സ്വാരസ്വാതാരിഷ്ടം എന്നിവ ദിവസേന ശീലിച്ചാൽ ആയുസ്സ്, വീര്യം, ധൈര്യം, ധാരണാശക്തി, ബലം, കാന്തി എന്നിവ വർദ്ധിക്കുകയും, വാക്ശുദ്ധി ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യും.

രാസഘടകങ്ങൾ

- ബ്രഹ്മിനീൻ, എൻപേസ്റ്റിൻ ബോട്ടുലിൻ അമ്ലം, റ്റാനിൻ; മൊനിറിൻ, ഹർസപ്പോനിൻ, ബെക്കോസൈഡ് ബി, ബെക്കോസൈഡ് എ, ഡിമാനിറ്റോൾ, ഒക്ടാകോസെൻ, ല്യൂട്ടിയോളിൻ; അൽഫാ അലാനിൻ, അസ്പാർട്ടിക് ആസിഡ്, ഗ്ലൂട്ടമിക് ആസിഡ്, സെറീൻ.

മണ്ണും, കാലാവസ്ഥയും

- ❖ സമുദ്രനിരപ്പിൽനിന്നും 1200 മീറ്റർ വരെ ഉയർന്ന പ്രദേശങ്ങളിൽ ബ്രഹ്മി വളരും.
- ❖ സാമാന്യം ചൂടും ഈർപ്പവും നീരൊഴുക്കും ഉള്ള പ്രദേശങ്ങളാണ് ബ്രഹ്മിയ്ക്ക് ഏറ്റവും യോജിച്ചത്.

പ്രവർദ്ധനം

- ❖ തണ്ട് മുറിച്ച് നട്ടാണ് ബ്രഹ്മിയുടെ തൈകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. ഏതാണ്ട് 10 സെ.മീ. നീളത്തിൽ തണ്ടുകൾ മുറിച്ചെടുത്ത് മണ്ണിൽ പതിച്ചുനടാം.

കൃഷിരീതി

- ❖ പാടങ്ങളിലും, ഈർപ്പം നിലനിൽക്കുന്ന പ്രദേശങ്ങളിലും ബ്രഹ്മി കൃഷി ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ഉഴുത് മറിച്ച് പച്ചില, ജൈവവളം എന്നിവ ചേർത്ത്, കൊത്തി ഇളക്കി, പാടം ഒരുക്കുകയാണ് കൃഷിയുടെ ആദ്യപടി.
- ❖ ഒരാഴ്ചയ്ക്കുശേഷം ഏക്കറിന് 500 കിലോ വീതം കുമ്മായം ചേർത്തിടുക. നാലഞ്ചുദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞ് വെള്ളം പാകത്തിന് നിർത്തി വേരോടുകൂടി പറിച്ചെടുത്ത ബ്രഹ്മി വിതറിയിടുക എന്നതാണ് നടീൽ രീതി. വേരുപിടിക്കുന്നത് വരെ വെള്ളം നിയന്ത്രിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.
- ❖ ഏതാണ്ട് 10 സെ.മീ. നീളമുള്ള തണ്ടുകൾ മുറിച്ചെടുത്ത് 20 സെ.മീ. അകലം കണക്കാക്കി നട്ടും ബ്രഹ്മി കൃഷിയാരംഭിക്കാം. ഒരേക്കർ സ്ഥലത്ത് കൃഷിചെയ്യാൻ ഏകദേശം അറുനൂറു കിലോ നടീൽ വസ്തുക്കൾ മതിയാകും.
- ❖ അനുകൂല സാഹചര്യത്തിൽ ഒരാഴ്ച കൊണ്ട് നട്ട തണ്ടുകൾ വേര് പിടിച്ചുതുടങ്ങും. ബ്രഹ്മി വളർന്നുതുടങ്ങിയാൽ ആവശ്യാനുസരണം വെള്ളം നിറുത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. കള പറിക്കൽ യഥാസമയങ്ങളിൽ ചെയ്യുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുകയും വേണം.
- ❖ നട്ട് 4 മാസത്തിനുശേഷം വിളവെടുക്കാവുന്നതാണ്. ബ്രഹ്മി പറിച്ചെടുക്കുകയാണ് പതിവ്. പൊട്ടി നിൽക്കുന്ന ഭാഗങ്ങളിൽനിന്നും അവ വീണ്ടും വളർന്നുകൊള്ളും.
- ❖ വിളവെടുപ്പിന് ശേഷം, വെള്ളം നിയന്ത്രിച്ച് ചാണകപ്പൊടി, ചാരം, നല്ലവണ്ണം പൊടിഞ്ഞ കമ്പോസ്റ്റ് എന്നിവ ചേർത്തുകൊടുക്കുന്നത് ശക്തിയായി ബ്രഹ്മി വീണ്ടും വളരുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

വിളവെടുക്കൽ

- ❖ നല്ല രീതിയിലുള്ള പരിചരണങ്ങളോടു കൂടി സംരക്ഷിക്കുന്ന ബ്രഹ്മിയിൽ നിന്നും ആറ് മാസത്തിനു ശേഷം മൂന്നുമാസത്തിലൊരിക്കൾ എന്ന രീതിയിൽ നിയന്ത്രിത ശേഖരണം നടത്താം.
- ❖ ഒരേക്കർ സ്ഥലത്തു നിന്നും എണ്ണായിരം കിലോ വരെ ബ്രഹ്മി ലഭിക്കും. മൂന്നു വർഷത്തിനു ശേഷം ആവർത്തന കൃഷി നടത്തുന്നതാണ് അഭികാമ്യം. വിളവെടുക്കുന്ന ബ്രഹ്മി പച്ചയായി തന്നെ വിപണനം ചെയ്യാം. ഏതാണ്ട് 3 വർഷമെത്തുമ്പോൾ മുഴുവൻ വിളയും ശേഖരിച്ച ശേഷം വീണ്ടും വിളയിറക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.