

# മഞ്ഞൾവർഗ്ഗ ഔഷധികൾ

സിബിബെറേസിയേ എന്ന സസ്യകുടുംബത്തിൽ പെട്ട 'കുർക്കുമ' എന്ന മഞ്ഞൾ വർഗ്ഗത്തിൽ നിരവധി സസ്യങ്ങളുണ്ട്. ഇവയിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവ മഞ്ഞൾ, കസ്തുരിമഞ്ഞൾ, മഞ്ഞക്കുവ, വെള്ളക്കുവ, കരിമഞ്ഞൾ എന്നിവയാണ്. ഭക്ഷണം, ഔഷധം, സൗന്ദര്യവർദ്ധകവസ്തുക്കൾ എന്നിവയിൽ ഇവ ധാരാളമായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു.

ഈ ചെടികൾ തമ്മിൽ രൂപത്തിൽ പല സാദൃശ്യങ്ങളുമുണ്ടെങ്കിലും ഇലയുടേയും കിഴങ്ങിന്റേയും രൂപവും, നിറവും നോക്കി ഇവയെ തിരിച്ചറിയാം

## മഞ്ഞൾ (*Curcuma longa*)



മഞ്ഞളിന്റെ ഇലകൾക്ക് മഞ്ഞ കലർന്ന ഇളം പച്ച നിറമാണ്. കുർകുമിൻ എന്ന രാസഘടകത്തിന്റെ അധികരിച്ച അളവ് ഇതിന്റെ പ്രകനങ്ങൾക്ക് മേൽപ്പറഞ്ഞ എല്ലാ സസ്യങ്ങളേക്കാളും കൂടും മഞ്ഞ നിറം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

സൗന്ദര്യവർദ്ധക വസ്തുവായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള മഞ്ഞളിന്റെ ഗുണങ്ങൾ നമുക്ക് സുപരിചിതമാണ്. ആഹാരത്തോടൊപ്പം മഞ്ഞൾ ചേർത്തുപയോഗിക്കുന്നത് അത്യന്തമം തന്നെയാണ്.

മഞ്ഞൾ നല്ലൊരു അണുനാശിനിയാണ്. കൂടൽ സംബന്ധമായ പല രോഗങ്ങൾക്കും മഞ്ഞൾ കൈകണ്ട ഔഷധം കൂടിയാണ്. രക്തസമ്മർദ്ദവും കൊളസ്ട്രോളും നിയന്ത്രിക്കാൻ മഞ്ഞൾ ഉപകരിക്കും.

ചർമ്മരോഗങ്ങൾക്ക് ആര്യവേപ്പിന്റെ ഇലയും പച്ചമഞ്ഞളും ചേർത്തു ചുടാക്കിയ വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതു വളരെ നല്ലതാണ്.

പ്രമേഹത്തിന് പച്ചമഞ്ഞളും നെല്ലിക്കയും ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞ നീരിൽ തേൻ ചേർത്ത് രാവിലെ സേവിക്കുക. മഞ്ഞൾ ചേർത്തു തിളപ്പിച്ച പാൽ പഞ്ചസാര ചേർത്ത് ഉപയോഗിച്ചാൽ ജലദോഷം ഉണ്ടാവുകയില്ല.

എല്ലാത്തരത്തിലുള്ള അലർജിക്കും ഒരു സ്പൂൺ പച്ചമഞ്ഞൾ നീരും തേനും ചേർത്ത് സേവിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

മുഖക്കുരുവിന് മഞ്ഞൾ മൈലാഞ്ചിയും ചേർത്ത് പുരട്ടുക.

മഞ്ഞൾ ചേർത്തു തിളപ്പിച്ച പാൽ പഞ്ചസാര ചേർത്ത് ഉപയോഗിച്ചാൽ ജലദോഷം ഉണ്ടാവുകയില്ല. എല്ലാത്തരത്തിലുള്ള അലർജിക്കും ഒരു സ്പൂൺ പച്ചമഞ്ഞൾ നീരും തേനും ചേർത്ത് സേവിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

ചുണ്ടങ്ങിന് പച്ചമഞ്ഞളും ആര്യവേപ്പിലയും ചേർത്ത് അരച്ചു പുരട്ടുക.

കുഴിനവത്തിന് പച്ചമഞ്ഞളും മൈലാഞ്ചിയും അരച്ച് കുഴിനവത്തിന് ചുറ്റും പൊതിയുക.

പച്ചമഞ്ഞളും തുളസിയിലയും ചേർത്തരച്ചു സേവിക്കുകയും പുരട്ടുകയും ചെയ്താൽ സർപ്പ കീട വിഷങ്ങൾ ശമിക്കും.

**മഞ്ഞക്കുവ (*Curcuma zedoaria*)**



നമ്മുടെ പറമ്പുകളിലും, വെളിമ്പ്രദേശങ്ങളിലും സ്വതവേ തന്നെ ധാരാളമായി കണ്ടു വരുന്ന ഒരു സസ്യമാണ് മഞ്ഞക്കുവ. ഇത് മഞ്ഞളിനേക്കാളും അൽപം കൂടി വലിയ സസ്യമാണ്. വലിയ ഇലകളുടെ നടുവിലൂടെ കാണുന്ന വയലറ്റ് നിറത്തിലുള്ള വരയും, പ്രകനങ്ങളുടെ ഇളം മഞ്ഞ നിറവും ഇതിനെ മഞ്ഞളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നു.

സൗന്ദര്യവർദ്ധകവസ്തുക്കളിലേയും ത്വക്ക് രോഗ ചികിത്സ ഔഷധങ്ങളിലേയും ചേരുവയാണ്. കൂടാതെ നല്ലൊരു ദഹനസഹായിയായും ടോണിക്കായും പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

ഇതിന്റെ പ്രകനങ്ങൾ പൊടിച്ച മഞ്ഞ നിറമുള്ള പൊടിയാണ് ഇന്ന് വിപണിയിൽ കസ്തുരിമഞ്ഞൾപൊടി എന്ന പേരിൽ ലഭ്യമാകുന്നത്.

**കസ്തുരിമഞ്ഞൾ (*Curcuma aromatica*)**



കസ്തുരിമഞ്ഞളിന്റെ ഇലകൾക്ക് മഞ്ഞളിന്റെ ഇലകളോട് വളരെയധികം സാദൃശ്യമുണ്ട്. മഞ്ഞൾ എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിലും ഇതിന്റെ പ്രകനങ്ങൾക്കും പൊടിക്കും ഇളം ക്രീം നിറമാണ്; നല്ല കസ്തുരി ഗന്ധവുമുണ്ടാവും. മഞ്ഞൾ പോലെ തന്നെ വളരുമെങ്കിലും കസ്തുരിമഞ്ഞൾ പൊതുവെ നമ്മുടെ ചുറ്റും കാണാറില്ല. ചർമ്മസൗന്ദര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു വിശിഷ്ട ഔഷധിയായാണ് കസ്തുരിമഞ്ഞൾ കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്.

താക്ക് രോഗങ്ങൾക്ക് ഇത് കൈകണ്ട ഔഷധമാണ്. കസ്തുരിമഞ്ഞൾ രോഗാണുക്കളിൽ നിന്ന് ചർമ്മത്തെ രക്ഷിക്കാനും ചർമ്മത്തിന് തിളക്കമുണ്ടാകാനും വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

പനിനീരിൽ അരച്ച് വെയിലത്തു വെച്ചു ചൂടാക്കി പതിവായി മുഖത്തു പുരട്ടിയാൽ മുഖക്കുരു ഇല്ലാതാകും.

നവജാത ശിശുക്കളെ തേച്ചു കുളപ്പിക്കുന്നതു രോഗാണുക്കളിൽ നിന്ന് ചർമ്മത്തെ രക്ഷിക്കുന്നതിനും ചർമ്മത്തിന് തിളക്കമുണ്ടാകുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

തേൾ മുതലായ വിഷ ജന്തുക്കൾ കടിച്ചാൽ ആ ഭാഗത്തു കസ്തുരിമഞ്ഞൾ അരച്ചിടുന്നതു നല്ലതാണ്.

പനി, ചുമ, വിരയുടെ ഉപദ്രവം എന്നിവയ്ക്കെതിരായും ഇതുപയോഗിക്കുന്നു.

ഭൂരിഭാഗം സൗന്ദര്യവർദ്ധക വസ്തുക്കളിലും, പ്രസവാനന്തര ഉപയോഗത്തിനുള്ള ടോണിക്കുകളിലും ഇതൊരു ചേരുവയാണ്.

**വെള്ളക്കുവ (Wild Arrow root )  
(*Curcuma angustifolia*)**



വെള്ളക്കുവയുടെ ഇലകളിൽ മഞ്ഞക്കുവയുടേതു പോലെ വയലറ്റ് നിറത്തിലുള്ള വരയുള്ളതുകൊണ്ട് രണ്ടും തമ്മിൽ തിരിച്ചറിയണമെങ്കിൽ കിഴങ്ങുകൾ പരിശോധിക്കണം. പ്രകാശങ്ങളുടെ ഇളം ക്രീം നിറം വെള്ളക്കുവയെ മഞ്ഞക്കുവയിൽ നിന്നും തിരിച്ചറിയുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

കിഴങ്ങുകൾക്ക് കസ്തുരിമഞ്ഞളിന്റേതുപോലെ ക്രീം നിറമാണെങ്കിലും വെള്ളക്കുവയുടെ പ്രകാശങ്ങൾ കുറുകെ ചേർത്താൽ ഇളം നീല നിറത്തിലുള്ള നേരിയ ഒരു വളയം രൂപപ്പെടുന്നതായി കാണാം.

അന്നജനിർമ്മാണത്തിനു വേണ്ടി വെള്ളക്കുവ ധാരാളമായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. ഇതിനായി കിഴങ്ങുരച്ച് പൾപ്പാക്കി, വെള്ളത്തിൽ കഴുകി ഊറ്റി കിട്ടുന്ന പൊടി ഉണക്കിയെടുക്കുന്നു.

ശരീരത്തിലെ നീരു വലിയുവാനും അസ്ഥികളുടെ ഒടിവ് സുഖപ്പെടുവാനും വെള്ളക്കുവയുടെ കിഴങ്ങ് ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു. രുചിയില്ലായ്മ, ചുട്ടുനീറ്റൽ, മുത്രാശയക്കല്ല്, രക്തദുഷ്ഠി എന്നിവയ്ക്ക് ഫലപ്രദം.

**കരിമഞ്ഞൾ (*Curcuma caesia*)**

അത്ര വ്യാപകമല്ലെങ്കിലും വിവിധ നാടൻ ചികിത്സാവശ്യങ്ങൾക്കായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്ന ഒന്നാണ് കരിമഞ്ഞൾ.



കറിയ ഇലകളും, വയലറ്റ് കലർന്ന കറുപ്പ് നിറത്തോടു കൂടിയ കാണുവയും, ഇളം കറുപ്പ് രാശി കലർന്ന പ്രകനങ്ങളും ഇതിനെ മറ്റ് മഞ്ഞൾ വർഗ്ഗങ്ങളിൽ നിന്നും നന്നേ വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നു.

പശ്ചിമ ബംഗാൾ, മധ്യപ്രദേശ്, ഒറീസ്സ, ഉത്തർപ്രദേശ് തുടങ്ങിയ സംസ്ഥാനങ്ങളിലുള്ള ഗോത്രവർഗ്ഗക്കാർ കരിമഞ്ഞൾ ഔഷധമായും സൗന്ദര്യവർദ്ധക വസ്തുവായും ഉപയോഗിക്കുന്നു. കാണുവം ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞെടുത്ത നീര് ആസ്ത്മ സുഖപ്പെടുവാൻ ഫലപ്രദം. ശരീരത്തിലെ ഉളുക്ക്, ചതവ് എന്നിവയ്ക്കെതിരെയും ഉപയോഗിക്കാം.

പശ്ചിമ ബംഗാളിലുള്ളവർ മഞ്ഞളിനു പകരമായി ഇതിനെ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

**മാങ്ങായിഞ്ചി *Curcuma amada***



മാങ്ങായിഞ്ചിയുടെ കാണുത്തിന് മാങ്ങയുടെ പുളിയും ഇഞ്ചിയുടെ എരിവും രുചിയും കലർന്ന സ്വാദാണ്. ഈ സസ്യത്തിന്റെ ഇലകൾ മഞ്ഞളിന്റേതു പോലെയാണെങ്കിലും കാണുത്തിന്റെ നിറവും സ്വാദും കൊണ്ട് എളുപ്പം തിരിച്ചറിയാം.

വയറു സംബന്ധമായ എല്ലാ അസ്വസ്ഥതകൾക്കും ഉത്തമമാണ് മാങ്ങായിഞ്ചി. വളരെയധികം ഔഷധഗുണങ്ങളുള്ള ഇതുപയോഗിച്ച് അച്ചാർ, ചട്ണി, കാൻഡി, സോസ്, സാലഡ് എന്നിവ തയ്യാറാക്കാം. കൂടാതെ വിവിധ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾക്ക് രുചിയും മണവും നൽകുവാനും മാങ്ങായിഞ്ചി ഉപയോഗിക്കുന്നു.



**കൊച്ചിക്കുവ (West Indian Arrow root)**

***Maranta arundinacea***



കുവ എന്ന് വിളിക്കുമെങ്കിലും ഈ സസ്യം ‘കർക്കമ’ വർഗ്ഗത്തിൽ പെട്ടതല്ല. ആരോ റൂട്ട് എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഈ സസ്യം സിഞ്ചിബെറേസിയേ സസ്യകുടുംബത്തിലെ തന്നെ ‘മരാന്റ്’ വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെടുന്നു. ഇലകളുടെ വ്യത്യസ്തതയും, കിഴങ്ങുകളുടെ അമ്പ് പോലെയുള്ള ആകൃതിയും മഞ്ഞൾ വർഗ്ഗങ്ങളിൽ നിന്ന് വേർതിരിച്ചറിയുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.

കൊച്ചിക്കുവയുടെ കിഴങ്ങ് വളരെയധികം അന്നജസമ്പുഷ്ടമാണ്. കുവക്കിഴങ്ങിന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാന ഉപയോഗം ആഹാരമായി തന്നെ. കുവപ്പൊടി ഉപയോഗിച്ച് ഉണ്ടാക്കുന്ന ആഹാരം എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്നു. അതിനാൽ രോഗികൾക്കും കുട്ടികൾക്കും ഇത് വളരെ നല്ലതാണ്.

കുവപ്പൊടിയുണ്ടാക്കുന്നതിനായി തൊലി കളഞ്ഞ കിഴങ്ങുകൾ അതേപടി പൊടിച്ചെടുക്കുകയോ, പൾപ്പാക്കി മാറ്റി വെള്ളത്തിൽ കലർത്തി അടിഞ്ഞു കിട്ടുന്ന പൊടി ഉണക്കിയെടുക്കുകയോ ചെയ്യാം. ബിസ്ക്കറ്റ്, കേക്ക്, ജെല്ലി, ഗുളികകൾ, ഫെയ്സ് പൗഡറുകൾ, പശകൾ എന്നിവയുടെ നിർമ്മാണത്തിനും, ദഹനക്കേട്, അതിസാരം, ചുമ എന്നിവയ്ക്കുള്ള ഔഷധമായും കുവപ്പൊടി ധാരാളമായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു.

അന്നജം എടുത്ത ശേഷമുള്ള ചണ്ടി കന്നുകാലി തീറ്റയായും വളമായും ഉപയോഗിക്കാം.

എലികൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട കിഴങ്ങായതിനാൽ കൃഷിചെയ്യുമ്പോൾ എലിനിയന്ത്രണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

**Comparison of Curcuma species**



**Karimanjal Vellakoova Mangainchi Kochikoova Kasthuri Manjal Manjakoova Manjal**

മഞ്ഞൾ കൃഷിചെയ്യുന്നതുപോലെ തന്നെ മേൽവിവരിച്ചിരിക്കുന്ന എല്ലാ സസ്യങ്ങളും നട്ടുവളർത്താം. നീർവാർച്ചയും ജൈവാംശവുമുള്ള മണ്ണാണ് ഉത്തമം. തെങ്ങിൻ തോപ്പുകളിലും മറ്റും ഇടവിളയായോ ചട്ടികളിലോ വളർത്താം. കാലവർഷാരംഭത്തോടെ ജൈവ വളം ചേർത്ത് വാരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കി പ്രകൃഷ്ടങ്ങൾ നടാം. അതിനുശേഷം ചപ്പുചവറുകളോ കച്ചിയോകൊണ്ട് പുതയിടുന്നു. ഒന്നുരണ്ടു തവണ കള നീക്കുകയും വളമിട്ട് മണ്ണണയ്ക്കുകയും വേണം. ഏതാണ്ട് 7-8 മാസം കൊണ്ട് മുപ്പെത്തുന്നു. ഇലകൾ ഉണങ്ങിക്കഴിയുന്നതോടെ കിളച്ചു പഠിച്ചെടുക്കാം.

നമ്മുടെ നാട്ടിൻ പുറങ്ങളിൽ സുലഭമായി കണ്ടുവന്നിരുന്ന ഈ സസ്യങ്ങൾ പലതും ഇന്ന് അപ്രത്യക്ഷമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വൈവിധ്യ ഉപയോഗങ്ങളുള്ള ഇവയുടെ സംരക്ഷണം പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ അർഹിക്കുന്നു.