



TITUS II TEACHERS COLLEGE



TIRUVALLA, KERALA

NATURAL SCIENCE ASSOCIATION

അടുത്തറിയാം സസ്യജാലങ്ങളെ (PLANT OF THE WEEK)

നക്ഷത്ര വൃക്ഷം : ഞാവൽ

നക്ഷത്രം: രോഹിണി

ശാസ്ത്രീയ നാമം : *Syzygium cumini* (L.) Skeels

IUCN Status : Not Evaluated (NE)

ആരോഗ്യഗുണങ്ങളിൽ ഏറെ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന ഞാവൽപഴം നാഗപ്പഴം എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു.

ഉപയോഗങ്ങൾ

- ഞാവൽപഴത്തിലെ ജീവകം A, C നേത്രാരോഗ്യത്തിന് വളരെ നല്ലതാണ്. പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് കഴിക്കാവുന്ന ഏറ്റവും മികച്ച പഴമാണിത്.
- ചർമ്മത്തിന്റെ പുതുമ നിലനിർത്തുവാനും മുഖക്കുരുവിനെ ചെറുക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.
- രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കാനും ഹൃദ്രോഗം, പക്ഷാഘാതം എന്നിവയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ഞാവലിന്റെ തണ്ട് കഷായമാക്കി വായിൽ കവിൾ കൊണ്ടാൽ വായ്പ്പുണ്ണ് അകറ്റാം.
- ഞാവലിന്റെ ഇല ചവച്ചു കഴിക്കുന്നത് ദഹനക്കേട് പരിഹരിക്കും.
- കരളിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനും ഞാവൽപഴം ഗുണം ചെയ്യും.
- വിവിധ അണുബാധകളെ ചെറുക്കാനും പൈൽസ് രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാനും ഞാവൽപഴം ദിവസേന കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്
- ഞാവലിന്റെ ഇല ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് പൽപ്പൊടിയായിട്ട് ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. മോണയിൽ നിന്ന് രക്തം വരുന്നത് തടയാനായിരുന്നു ഇത് ചെയ്തിരുന്നത്.
- രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ഔഷധയോഗ്യഭാഗം: ഇല, തൊലി, തണ്ട്, പഴം

