Written by
Wednesday, 30 July 2008 20:54 - Last Updated Thursday, 31 July 2008 15:03

□□□□□□□.

1) ம□லிகையின் பெயர் -: நெல்லி.
2) தாவரப்பெயர் -: EMBILICA OFFICINALLIS.
3) தாவரக் குடும்பம் -: EUPHORBIACEAE.
4) வகைகள் -: பி.எஸ்.ஆர் 1, காஞ்சன் என் ஏ 7கிருஷ்ணா சக்கையா, மற்றும் கருநெல்லி, அருநெல்லிஎன்ற இரு இனம் உண்டு.
5) வேறு பெயர்கள் -: அம்லா, ஆமலகம், கோரங்கம்,மிருதுபாலா.
6) பயன்தரும் பாகங்கள் -: இலை, பட்டை.வேர்,காய்,பழம்,காய்ந்த பழம், ப□, மற்றும் வேர்பட்டை,விதை முதலியன.
7) வளரியல்பு -: இந்தியாவில் எங்கும் காணக்கிடைக்கும். 800 மீ □ட்டர் உயரம் வரை மலைகளில் நன்றாக விளையும். மற்ற நிலங்களில் சுமாராகவிளையும். தென்னிந்தியாவில் அதிகமாகக்கிடைக்கும். இலையுதிர் மர வகையைச் சேர்ந்தது. இலைகள் நீ □ண்டிருக்கும், அகலம் குறைவானது. இளம் மஞ்சள் நிறக்காயகளையும் உடைய மரம். காய் இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு சுவைகள் ஒருங்கே பெற்றுள்ளது.இலையடி சதில் மிகச் சிறியதாக நீ □ண்டு இருக்கும். ப□க்கள் இலைக்கோணங்களில் கொத்தாக இருக்கும். ஆண் ப□க்களும் பெண்ப□க்களும் கலந்து இருக்கும். இலைகளில் மேல் பகுதியில் இருப்பவை ஆண் ப□க்களாகவும் கீ □ழ்பகுதியில் உள்ளவை பெண் ப□க்களாகவும் இருக்கும்.பெண் ப□க்களின் எண்ணிக்கை ஆண் ப□க்களின்எண்ணிக்கையைவிடக் குறைவு. ப□ விதழ்கள் ஆறு.தலைகீ □ழ் ஈட்டி வடிவமானது. மகரந்தக் கேசங்கள் ம□ன்று இணைந்திருக்கும். இணைக்கும் பகுதி சேர்ந்து ம□ர்மையாக இருக்கும். செங்குத்தாக வெடிக்கும். கனி ட்ர□ப் வகையைச் சேர்ந்தது.வெடியாக்கனி பல வீ □னப் பட்டதாக இருக்கும்.

உருண்டைவடிவமானது. சதைப்பற்றுள்ளது, சாறு இருக்கும். விதைகள் ம□ன்றுகோணங்கள் உடையது. விதையுறைகை கடினமாக இருக்கும். ஓட்டுச்செடிகள் 3 வருடங்களில் காய் விடும், மற்றவை 6 வருடங்கள் க□ட ஆகும்.இது விதமை□லமும், ஓட்டுக் கட்டு ம□லமும் இனப்பெருக்கம் செய்யப் படுகிறது.
8)மருத்துவப்பயன்கள் -: நெல்லியன் செய்கை, இலை, பட்டை, காய்த பழம் துவர்ப்பியாகச் செயல்படும்ப□ குளிர்ச்சியுண்டாக்கி மலத்தை இளக்கும். பழமும் சிறு □ரபை் பெருக்கி, மலக்காரியாகவும், சீ □தள காரியாகவும் செயல்படும்.
நெல்லி காயகற்ப ம□லிகையில் முக்கியமானது. இதன் பொருட்டே அன்று அதியமான் ஔவைக்கு கொடுத்து சரித்திரத்தில் சான்றாக நிற்கின்றார் இதன்சிறப்பை பின் வரும் சத்துக் களில் விவரம் தெளிவுறுத்துகிறது.
மாவுச் சத்து-14 கி. புரத சத்து-0.4 கி. கொழுப்புச்சத்து- 0.5 கி, பாஸ்பரஸ் - 21 மி.கி.கால்ஷியம்-15 மி.கி. இரும்புச்சத்து - 1 மி.கி. வைட்டமின் பி1 28 மி.கி. வைட்டமின் சி 720 மி.கி. நியாசின் - 0,4 மி.கி. கலோரிகள் - 60
வேறு எந்த காயகனியிலும் இதிலுள்ள வைட்டமின் 'சி ' அளவைப் போல் பெற இயலாது.

Written by
Wednesday, 30 July 2008 20:54 - Last Updated Thursday, 31 July 2008 15:03

ஓரு நலெ்லிக் காயில் முப்பது ஆரஞ்சுப் பழங்களில் உள்ள வடை்டமின் சி சத்து உள்ளது.
நலெ்லிக்காய் சாறு 15 மி.லி. தனே் 15 மி.லி.எலுமிச்சை்சாறு 15 மி.லி.கலந்து காலை மட்டும் சாப்பிட்டு வர மதுமகேம் முற்றிலும் தீ ரும்.
இதன் இலகை்கொழுந்து ஓரு கபை்பிடி அளவிற்று எடுத்து, அரதை்து மோரில் கலந்து சீ தக் கழிச்சல் உள்ளவர்களுக்கு கொடுக்கலாம்.
நலெ்லிக்காய்ச் சாறு, பொன்னாங்்கண்ணிச் சாறு, பால் வககை்கு அரை லிட்டர், சவெ்விளநீ ர் 2 லிட்டர், நல்லணெ்ணயெ் ஒன்றரை லிட்டர் கலந்து அதிமதுரம், ஏலம், கோஸ்டம், ப□லாங்்கழங்்கு, கஸ்தூரி மஞ்்சள், ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி, திருகடுகு, தான்றிக் காய், கடுக்காய், வககை்கு 15 கிராம்த□ள் சயெ்து கலந்து பதமுறக் காய்ச்சி வடிகட்டி (நலெ்லித்தலைம்) வாரம் 2 முறை தலை முழுகி வர கண்காசம், காமாலை, மாலகை்கண், பொடுகு, முடி உதிர்தல் தீ ரும்.
2 கிலோ வற்றலை 4 லிட்டர் நீ ரில் போட்டு அரை லிட்டராகக் காய்ச்சி இறுத்து அரகை் கிலோ சர்்கரை சரே்த்து பாகாக்கி அதில் திரிகடுகு வககை்கு 30 கிராம், கிராம்பு, ஏலம், வளெ்ளகை் கூங்்கிலியம்,கற்்பூரம், வாயய் விளங்்கம், அதிமதுரம், க□கநீ று, கொத்த மல்லி, சீ ரகம், ஓமம் வககை்கு 10 கிராம் பொடித்து்ப் போட்டுக் கிளறி அரலைிட்டர் நயெ் சரே்த்துக் காலை, மாலை கழற்சிக்காய் அளவு சுவதை்து பால் அருந்த மகேச□டு, எலும்்பை் பற்றிய காய்ச்சல்என்புருக்கி, இருமல், ஈழை, காசம், கபம்,வாயு, பீ னிசம், பொருமல் அனதை்தும் தீ ரும்.
நலெ்லி இலயைை நீ ரில் இட்டுக் காய்ச்சி வாய் கொப்பளிக்க வாய்ப் புண் தீ ரும்.
வரே்ப் பட்டயைதை் தனேில் உரதை்துத் தடவ நாக்கும்ப் புண் கணுமாகும்.
நலெ்லி வற்றலும் பச்சபை்பயறும் வககை்கு 20 கிராம் 1 லிட்டர் நீ ரிலிட்டு 200 மி.லி.யாகக் காய்ச்சி வடித்து 100 மி.லி. யாக காலை,மாலை சாப்பிட்டு வர தலசைுற்்றல், கிறுகிறுப்புடன் க□டிய இரத்தக் கோதிப்பு தீ ரும்.
15 கிராம் நலெ்லிக் காயை இடித்து அரை லிட்டர் நீ ரில் இட்டு 100 மி.லி.யாகக் காய்ச்சி 20 மி.லி.தனே் கலந்து 40 மி.லி.யாக 3 வளேை4 நாள் சாப்பிட மிகு பித்தம் தணியும்.
"சுதத்தசுரம் தோலாப் பரெும் வாந்திபித்தசந்தி பாதமிசை பரேுங்்காண்-மதெ்தமணம்நாறு மயர்க்கந்துன்பின்னே காவும் இனிமை யனெக்க□றுமரு நலெ்லியின் வரே்க்கு"
அரு நலெ்லிச் சாற்றால் வளெ்ளை படுதல் கணுமாகும். வாந்தி நிற்்கக் கொடுக்கலாம்.இதன் வடகத்தை துவையைலாக வழங்்க உடல் கூளிர்ச்சி உண்டாகும். கண் ஒளிபறெும், காமாலை நீ ங்்கும், பித்தம் போகும். மலமிழகும். http://mooligaivazam-kuppusamy.blogspot.com/2008/06/blog-post_29.html