பதார்த்த சூடாமணி

உரை

சிவன் கோவிலடி
சித்த மருத்துவர்
நாகரத்தினம் கணேசலிங்கநாதன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உ

சிவமயம்

பதார்த்த சூடாமணி உரை

மூலம்

அமிர்தசாகர பதார்த்த சூடாமணி

யாழ்ப்பாணம் - இருபாலைச் செட்டியார் இயற்றியது.

ஐ. பொன்னையாபிள்ளை அவர்களால்

1927இல் பதிப்பிக்கப்பட்டது.

வைத்திய கலாநிதி

நாகரத்தினம் - கணேசலிங்கநாதன் டி.ஏ.எம்.எஸ். - 6482

பாரம்பரியம் - 9696

முருகவாசா

முதன்மை பாங்கர் இல்லம்

சிவன் கோவிலடி

வட்டு. மேற்கு

வட்டுக்கோட்டை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நூல் விபரப் பட்டியல்

நூல் தலைப்பு	:	பதார்த்த சூடாமணி (திருத்திய பதிப்பு)
நூல் விடயம்	:	செய்யுள் உரை விளக்கம்
நூலாசிரியர்	:	சித்த மருத்துவர் வைத்திய கலாநிதி நாகரத்தினம் கணேசலிங்கநாதன் டீ.ஏ.எம்.எஸ்
பதிப்புரிமை	:	ஆசிரியருக்கு
விலாசம்	:	சிவன் கோவிலடி, வட்டுக்கோட்டை
பக்கம்	:	141, A5
தாளின் வகை	:	70 கிராம் பாங்க்
முதற்பதிப்பு	:	நவம்பர் 2017
இரண்டாம் பதிப்பு	:	நவம்பர் 2023
விலை (உள்நாடு)	:	1000/= (ஊக்குவிப்பு விலை)
விலை (வெளிநாடு)	:	5 USD

Title	:	Pathartha Sudamani
Subject	:	Seyul Urai Vilakkam
Author	:	Dr.Nagaratham Ganesalinganathan D.A.M.S
Authors address	:	Sivan kovilady, Vaddukoddai
pages	:	141, A5
Paper	:	70g
First Edition	:	November 2017
Second Edition	:	November 2023
Price	:	1000/= (Promotional price)

ISBN : 978-955-0469-21-5

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விஜயதெய்வேந்திர முதலி வழித்தோன்றல்

சிவபூஜா துரந்தர்

சித்தமருத்துவ மேதை

மணி மந்திர சோதிட மருத்துவர்

பாரம்பரிய சித்தமருத்துவ வழிவழி வந்த

கணபதியப்பா முதலி - சின்னப்பா முதலி

நன்னியப்பா முதலி

உரையாசிரியரின் அன்னையின் தந்தையாவார்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சமர்ப்பணம்

பெற்றோருக்கு...

திரு. கா. நாகரத்தினம்
(மேக்கன்டயில் வங்கியாளர்)

திருமதி. நா. மகாலட்சுமியம்மா
(கைவைத்தியரும்
பாட்டி வைத்தியரும்)

நூல் உரிமை:
உரையாசிரியருக்கு

பிற்கால உரிமை:
விஜய தெய்வேந்திர முதலி வழித்தோன்றல்
வைத்திய ஞானகுரு
இராச வைத்தியர்
அ.க. குமாரசாமி அவர்களது
ஆத்மார்த்த ஆசியுடன்
அன்னை அருள்மிகு விசாலாட்சி உடனுறை
காசி விசுவநாதப் பெருமான் ஆலயத்திற்கு
(சிவன் கோவில்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாழ்த்துரை

சந்தக்கவி, கலைவாரிதி, கலாபூஷணம், கலைஞர்
நா. புவனசுந்தரம் அவர்கள் வழங்கிய

சிறப்புப்பாயிரம்

செந்தமிழைச் செம்மொழியாய்க் கண்ட நாடு
சிவநெறியிற் றழைத்தோங்கி நின்ற நாடு
முந்து புகழ் முனிவோரைக் கொண்ட நாடு
முடியுடைய மூவேந்தர் ஆண்ட நாடு
இந்தியதென் நாடென்றே தக்கோர் சொல்வர்
இவ்வினிய நாட்டினிலே வாழ்ந்தோ ருள்ளே
சிந்தனைசேர் அட்டமாசித் திதனைக் கொண்ட
சித்தர்கள் வாழ்ந்து நலஞ் செய்தார் வாழி

இற்றைக்குப் பலநூறு ஆண்டின் முன்னே
இருந்தசித்தர் மூலிகைகள் பற்றி நன்கு
கற்றறிந்து உலகமுய்யக் கூறிப் போந்தார்
கழறுசித்த வைத்தியந்தான் இதுவே காண்போம்
பொற்வுறுநல் வைத்தியத்தில் பலநூல் உண்டு
பதார்த்த சூடாமணி தானு மதனுள் ஒன்று
அற்புதமாய் அளித்தவிந்தச் செய்யுள் நூலை
ஆய்ந்தொருநல்லுரை செய்தான் உரைநல்லாசான்

கண்ணெனவே தொல்சித்த மருத்து வத்தை
காக்கும்நற் குடியினிலே வந்த நம்பி
எண்ணவரு வட்டூரின் ஓர்பால் மன்னும்
ஏற்றுசிவன் கோவிலடி தன்னில் வாழும்
அண்ணலெங்கள் கணேசலிங்க நாதன் தந்த
அரியதொரு உரைத்தேனை அருந்தி நாங்கள்
நண்ணவரு பெரும்பிணிகள் நாடா வண்ணம்
நலமுடனே புவிதனிலே நாளும் வாழ்வோம்.

நா. புவனசுந்தரம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அணிந்துரை

பதார்த்த சூடாமணி இருபாலைச் செட்டியார் அவர்களால் பாடப்பட்டது. முந்நூற்றைந்து செய்யுள்களைக் கொண்டது. இதில் மூலிகை வர்க்கம் தாது வர்க்கம் முதலான ஒன்பது தலைப்புக்கள் உள்ளடங்கிய செய்யுள்களுக்கு உரைவிளக்கம் தந்துள்ளார் சித்தமருத்துவர் நாகரத்தினம் கணேசலிங்கநாதன் டீ.ஏ.எம்.எஸ் (இலங்கை) அவர்கள். பாரம்பரிய அறிவும், அனுபவ கல்வி அறிவும் கொண்ட ஒருவரால்தான் உரை விளக்கம் எழுதமுடியும். தமிழ் அறிவும், மருத்துவ அறிவும் நிரம்பியவர் என்பதால் இவ்வுரை விளக்கத்தை எழுதியது பாராட்டுக்குரியது. மூலச்செய்யுளுக்கு ஏற்ப மாறுபடாது உரை செய்தமை போற்றி வரவேற்க வேண்டும். வட்டுக்கோட்டை சிவன்கோவிலடி சித்த மருத்துவம் மிகத்தொன்மையானது. இம்மருத்துவத்தைப் பாதுகாக்க, இது போன்ற உரை விளக்கம் அவசியம். இவ் உரையாசிரியரால் உரை செய்யப்பட்ட “செகராச சேகர வைத்தியத் திறவுகோல்” பல மருத்துவர்களாலும், மாணவர்களாலும், ஆர்வலர்களாலும் பெரிதும் வரவேற்கப்பட்டது.

இன்று மூலிகை மருத்துவத்தை மக்கள் நாடிவருகின்றனர். பக்க விளைவில்லாத மருத்துவம் பல வழிகளிலும் சிறப்பானதாகும். உணவுப் பாரம்பரியம், சிறந்த மருந்தாகும். உணவே மருந்து என்பதை இவ்உரை விளக்கத்தைப் படிப்பவர்கள் அறிந்து கொள்ளமுடியும்.

உரையாசிரியரது முயற்சியை வரவேற்றுப் பாராட்டுவதுடன் பல மருத்துவ நூல்கள் எழுதி வெளியிட இறையருளை வேண்டி வாழ்த்துகின்றேன்.

வைத்திய கலாநிதி திருமதி ஸ்ரீதர்
மாகாண ஆணையாளர்
சுதேச மருத்துவத்திணைக்களம்
கிழக்கு மாகாணம்
திருகோணமலை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அணிந்துரை

தமிழ் மருத்துவத்தில் புலமையும் பரிச்சயமும். தமிழ் மொழிப் புலமையும் ஒருங்கே கொண்ட வைத்தியர் நாகரத்தினம் கணேசலிங்கநாதன் அவர்களின் கடின உழைப்பின் பயனாகவே இந்நூல் எமக்கு கிடைத்துள்ளது.

இன்று தமிழ் வைத்திய, சித்தவைத்தியம் அறிந்தோர் கல்விமான்கள் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்த போதும் நூல்கள் பல வெளிவருகின்ற போதும், சித்த வைத்தியத்திற்கு மூன்று கண்கள் என்று கூறப்படுகின்ற, குணம், சுத்தி, நிகண்டு என்னும் மூன்றும் பற்றிய அறிவு அருகிவரும் நிலையே காணக்கிடைக்கின்றது.

அது மட்டுமன்றி நூல்களில் அதாவது விளங்கிக்கொள்ளக் கூடிய நூல்களில் குறிப்பிட்டிருப்பவற்றை திரும்ப. திரும்ப எழுதுவதும், பிரசுரிப்பதிலும் விட மூல நூல்களை மக்களுக்காக படைத்தல் என்பது அரும்பணியே. அப்பர் சுவாமிகள் உழவாரப் பணிசெய்து சைவசமயத்துக்கு ஆற்றிய தொண்டை ஒத்த செயலே. இவ்வாறு செய்யுள்களை இலகுநடையில், உரை நடைப்படுத்துவது. ஒரு சொற்பதத்துக்கு சரியான விளக்கம் தேட எத்தனையோ மணித்தியாலங்களை, நாட்களை செலவு செய்ய வேண்டிய நிலையும், தமிழ் மருத்துவ நூல்களை இலகு தமிழில் எழுதும் வேளையில் பல தடைகள் ஏற்பட்டதை நூலாசிரியர் சொல்லக் கேட்டுள்ளேன்.

இவ்வாறான இவ்வரிய முயற்சியின் பயனாக. முதலாவதாக, செகராஜசேகர வைத்தியத்திறவுகோலும், இரண்டா வதாக எழுதப்பட்ட வைத்தியத் தெளிவு நூலும் தற்போது பதார்த்த சூடாமணி என்னும் இந்நூலும் வெளிவருகிறது.

தமிழ் மருத்துவ நூல்கள் செய்யுள் வடிவில் மட்டும் ஆக்கப்பட்டிருந்தால் அதனை உரைநடையாக்க பண்டிதர்களால் முடிந்திருக்கும். ஆனால் இம் மருத்துவ நூல்கள் மருத்துவத்தை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நன்கு கற்று பயிற்சி பெற்றவர்களால் மட்டுமே சரியாக விளங்கிக் கொள்ள வேண்டுமென்றோ, என்னவோ அதிகமான சொற்பதங்கள் சிலேடையாகவும் குழூக்குறியாகவும் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளமை காணக்கூடியதாக உள்ளது. உதாரணமாகத் தாயைக்கொன்றான் சாறு என்பது வாழைத்தண்டுச்சாறு என்று பொருள்படும். இவ்வாறாக ஒரு பதம் பல பொருள்களையும், பல சொற்கள் ஒரு திரவியத்தையும் குறிப்பதாகவும் அமைந்திருக்கும். இவற்றையெல்லாம் உணர்ந்து அறிந்து செய்யுள் அமைவுக்கேற்ப சொற்களை அமைத்தும் எழுதப்பட்ட நூல்களை உரை நடையில் எழுதுதல் மிகவும் கடினமானதும் அதிக நேரத்தைச் செலவழிக்கவேண்டிய நிலையிலும் இருந்தாலும், அதற்குரிய கௌரவமும் தராதரமும் ஏற்ற முறையில் கணிக்கப்பட்டு அதற்குரிய வெகுமதிகளும் கிடைக்காத நிலையில் பொதுவாகக் குறுகிய நேரத்தில் குறைந்த சிரமத்தில் அதிக வருமானம் கிடைக்கும் முயற்சிகளிலேயே பலரும் ஈடுபடும் இக்காலத்தில், இந்நூலாசிரியர் தன் புலமையும் ஆர்வமும் மட்டுமே துணை கொண்டு இந்நூலை உரைநடையில் எழுதியுள்ளார்.

இந்நூலில் கூறப்பட்ட விடயங்கள் இந்நாளில் மிகவும் பயன் தரும் விடயங்களாகும். உதாரணமாக நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் நீரிலிருந்து உணவு வகை, தானிய வகை, மூலிகைகள், கீரைகள் என்பனவற்றின் குணங்களையும் தன்மைகளையும் மிகவும் சிறப்பாக எடுத்துக்கூறப்பட்டுள்ளது. மற்றும் தாது ஜீவப் பொருட்களின் தன்மைகளையும் பொதுவாக உணவுக்கும் மருந்துக்கும் பாவிக்கப்படுவன பற்றி தமிழ் மருத்துவம் அறிவியல் ரீதியில் எழுதப்பட்டுள்ளது. இவை செய்யுள் வடிவில் அமைந்திருக்கும் போது தற்கால மருத்துவர்களுக்கோ, மருத்துவமாணவர்களுக்கோ அதிக பயன் தருவதாக அமையாது.

அப்படிப்பட்ட பயன் தரும் திருப்பிச் சிந்திக்கப்பட, ஆராயப்பட வேண்டிய விடயங்களை உரைநடைப்படுத்தித் தந்திருப்பதன் காரணமாக மக்கள் குலத்திற்குப் பயன்பட, பயன்படுத்த ஏதுவாக அமைகின்றது. உதாரணமாக இந்நூலில் நீரைச் சுத்திகரிக்கும் விடயம் பற்றிக் காணப்படுவதை எடுத்து

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நோக்கின் இன்று சிறுநீர்ரோகப் பாதிப்புக்கிடமில்லை என்று கூறலாம். இவ்வாறு சுத்தி செய்யப்படும் உத்திகள் எவ்வளவு தூரம் நன்மை கிடைக்கும் என்பது போன்ற ஓர் ஆய்வை மேற்கொள்ள எந்த அறிவியற்துறை சார்ந்தோர்களுக்கும் கருத்திற் கொள்ள ஏதுவாக அமையும்.

இவ்வாறு பற்பல மருத்துவ அறிவியல் கருவூலங்கள் இருந்தும் பொதுவாக அறியப்படாமைக்கும், ஆராயப்படாமைக்கும் முக்கிய காரணம் மூலநூல்கள் செய்யுள்களாக இருப்பதனால் சரளமாக விளங்கிக் கொள்ள முடியாது போகின்றது. எனவே அந்த ரீதியிலும் இந்நூல் உரைநடை ஆக்கம் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

இவ்வாறான நூல்கள் எம் துறைக்கு வலுவூட்டுவதுடன் மனித சமூகத்தின் ஆரோக்கியச் சவாலை முகம் கொடுக்கும் தேடலில் உறுதுணையாக நிற்கும் என்பதனை வெளிப்படுத்தும் இவ்வகையான புத்தகங்கள் பெருகவும் இவ் ஆக்கத்தில் அயராது உழைத்த ஆசிரியரின் பணி பல்லாண்டு காலம் தொடர எல்லாம் வல்ல ஆண்டவனையும் முனிவர்கள் ரிஷிகள் அகத்தியராதியாம் சித்தர்களின் ஆசியையும் வேண்டி கொள்கின்றேன்.

வாழ்க தமிழர் கலைகள்; வளர்க தமிழ் மருத்துவம்

திருமதி செல்வநாதன் விக்னவேணி
4/B இல. 27
1ம் சப்பல் லேன்
வெள்ளவத்தை
18/04/2013

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வைத்திய பெருந்தகை நாகரத்தினம் கணேசலிங்கநாதன் ஐயா அவர்களை எமது ஸ்ரீலங்கா தேசிய பாரம்பரிய வைத்தியர்களின் இணையத்தின் சார்பாக வாழ்த்திப் போற்றுகிறோம்.

ஒரு நூலாசிரியர் செய்த ஒரு நூலைப்பார்த்தால் அதற்கு உறுதுணையாக இன்னொருநூலை பார்க்கச் சொல்லுவார்கள். அந்த நூலைப் பார்த்தால் அதற்கு உறுதுணையாக இன்னொரு நூலைப் பார்க்கச் சொல்வார்கள். இவ்விதம் ஒரு நூலுக்கு மற்றொரு நூலை மூலமாக அல்லது ஏதுவாக காண்பிக்கப்படுகிறது. அப்படி முற்காலத்தில் எல்லாக் கோவைகளும் இக்காலத்தில் ஒருவரிடம் சேர்வது சாதாரண காரியமில்லை. அதேபோல் எல்லா அம்சங்களும் அடங்கிய பதார்த்த் சூடாமணி செட்டியார் எழுதிய 305 செய்யுளை உரைவிளக்கத்தில் எமக்கு எளிதாக விளங்கிக்கொள்ளும் வகையில் மூலிகைகள், தாவரங்கள் மிருகங்கள், பறவைகள், மீன்கள், தாது உலோக வகைகள் முதலியவற்றை தன் அறிவாற்றலைக் கொண்டு உரைவடிவில் எழுதி வெளியிட்டிருக்கும் எமது மதிப்பிற்குரிய தமிழ் சுதேச மருத்துவர் திருவாளர் நாகரத்தினம் கணேசலிங்கநாதன் எனும் அறிவாற்றல் மிக்க பெருந்தகையை நாம் மனதார வாழ்த்தி நிற்கிறோம்.

செய்யுள் வடிவில் இருந்த "செகராசசேகரம் வைத்திய நூலுக்கு திறவுகோல்" என்னும் உரை வடிவாக்கி பராட்டும் பரிசும் பெற்றமையை நினைவுகூற வேண்டியுள்ளது. இவர் பற்பல சித்த மருத்துவத்தில் செய்யுள் வடிவிலுள்ள நூல்களையும் ஆய்வு செய்து உரை வெளியிட்டுள்ளார். இப்பேர்பட்ட பெரியவரை சுதேசமருத்துவ சமுதாயமும் சுதேச மருத்துவம் கற்று வரும் மாணவர்களும் வாழ்த்தி போற்றுவது எமக்கே பெருமை சேர்ப்பதாக இருக்கும் அல்லவா. வடக்கிலும் கிழக்கிலும் ஏனைய மாகாணங்களிலும் உள்ள சித்த மருத்துவ சமுதாயமும் சித்த மருத்துவத்தில் ஆர்வமுள்ள எமது மக்களும் இவ்வுரை நூலை படித்து நன்மை பெறுவார்கள் என அசையாத நம்பிக்கை அடைகிறோம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பல மருத்துவர்கள் எமது மத்தியில் இலைமறைகாயாக இருந்து கொண்டு தமது திறமைகளை காட்டாது இருப்பவர்களுக்கு திரு நாகரத்தினம் கணேசலிங்கநாதன் போன்ற பெரியோர்கள் ஒரு முன்னுதாரணமாக திகழ்கின்றார் என எண்ணுகிறேன். இவர் இன்னும் பல நூல்களையும் ஏடுகளையும் ஆராய்ந்து அறிந்து உரைநடையில் எழுத வேண்டும். எம் சுதேச மருத்துவ சமுகத்திற்கு ஸ்ரீலங்கா தேசிய பாரம்பரிய வைத்தியர்களின் இணையத்தின் சார்பாக எம்மாலான உதவிகளை செய்வதற்கு முன்வருவோம் எனக்கூறிக் கொள்கின்றோம். இவ்வுரை நூலை அனைத்து சுதேச மருத்துவர்களும் சித்த மருத்துவ பண்டிதர்களும் சித்த மருத்துவ மாணவர்களும் படித்து தங்களின் அறிவாற்றலை மேலும் உயர்வடையச்செய்ய வேண்டும். என்று பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொண்டு திருவாளர் நாகரத்தினம் கணேசலிங்கநாதன் எனும் வைத்திய பெருந்தகையை எனது சார்பாகவும் எமது ஸ்ரீலங்கா தேசிய பாரம்பரிய வைத்தியர்களின் இணையத்தின் சார்பாகவும் மனநிறைவுடன் வாழ்த்தி அவரின் பணி தொடரவும் இன்னும் பற்பல ஆண்டுகள் சுகதேகியாக வாழவும் வாழ்த்தி நிற்கிறேன்.

சுதேச மருத்துவர், வைத்திய கலாநிதி

செ. செல்வமகேந்திரன்

தலைவர் ஸ்ரீலங்கா தேசிய பாரம்பரிய

வைத்தியர்களின் இணையம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அணிந்துரை

வைத்திய கலாநிதி நாகரத்தினம் கணேசலிங்கநாதன் அவர்கள் "பதார்த்த சூடாமணி" என்னும் சித்த வைத்தியச் செய்யுள் நூலுக்கு உரைகண்டு, எமக்கு அளித்துள்ளார். நூலைப்பற்றி ஆராயுமுன் வைத்திய கலாநிதியின் பிற்புலத்தைத் தெரிந்து கொள்வது நலம்.

இவர் சீர்பெறு வட்டூரிலே, சிவன் கோவிலடியிலே, சித்த வைத்தியத்துறையிலும் செந்தமிழ் மொழிப் புலமையிலும் சிறப்புற்று விளங்கிவரும் சிவநெறித் தொல் குடியிற் பிறந்தவர். இவரின் தந்தை வழிப்பாட்டன் கார்த்திகேசு. இராமாயணம் மகாபாரதம் போன்ற இதிகாசங்களிலும் புராணங்களுக்குப் பயன்கூறுவதிலும் பன்னிரு திருமுறை ஓதுவதிலும் பிற்காலப் பிரபந்தங்களைப் பாடுவதிலும், கவிதை புனைவதிலும் சோதிடத்திலும் புலமை மிக்கவர். இவரின் தாய் வழிப்பாட்டன் நன்னியப்பா எனது பூட்டனார் சித்த வைத்திய மாமேதை அப்பா முதலி அவர்களின் உடன் பிறந்த சோதரரின் மகன் ஆவார். இவர்கள் மணி, மந்திர, ஔடத சோதிடப் புலமை மிகுத்தவர்களாக அந்நாளிலே யாழ்நாட்டில் விளங்கியவர்கள். இந்த வீரியம் கொண்ட வித்துக்களிலிருந்து வழிவழி வந்தவர்தான் எங்கள் சித்த மருத்துவர் நாகரத்தினம் கணேசலிங்கநாதன் டீ.ஏ.எம்.எஸ் (இலங்கை) அவர்கள்.

தந்தை வழித் தமிழ் புலமையும் தாய்வழி வந்த சித்த மருத்துவப் புலமையும் கைவரப் பெற்ற இவர் ஆன்மீக உரை மழை பொழிவதிலும், புராணங்களுக்குப் பயன் விரிப்பதிலும் தொல்நூல்களுக்கு உரை காண்பதிலும் சிறந்து விளங்குகிறார். அண்மையில் "செகராச சேகர" வைத்தியத் தொல்நூலுக்கு உரை செய்து மக்களின் மனதில் குடிகொண்டிருக்கும் இவர் இப்பொழுது செட்டியாரால் பாடப்பட்ட "பதார்த்த சூடாமணி" என்னும் வைத்தியத் தொன்னூலுக்கும் உரை கண்டுள்ளார்.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்ற முதுமொழியை அன்றெமக்குணர்த்த வந்த சித்தர்கள் நாம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நோயின்றி வாழப் பல வழிவகைகளைக் கூறிப்போந்தனர். அவ் வழிகளில் ஒன்று தான் "பதார்த்த சூடாமணி" என்னும் இந்நூல், மூலிகைகள் என்று சொல்லப்படும் மருத்துவ தாவரங்களுக்கும், கடைச்சரக்கு வகைகளுக்கும், மீன், பறவை இவைகளுக்கும், மிருகப்பொருட்களுக்கும், உலோக வகைகளுக்கும் அவை என்னென்ன நோய்களைக் குணப்படுத்த வல்லன என்பனவற்றையும் நன்கு தெளிவாக விளக்கிக் கூறுகின்றது. உதாரணத்துக்கு செய்யுள் 279 "வசுவாசி மந்தம் வாதம் புளித்தேப்பம் இசை சாதிக்காய்....." என்ற பாடலைப்பிரித்து உரிய பொருளை எழுதிய திறம் பாராட்டுவதற்குரியது.

செய்யுள் 301 பவளம் பற்றியது "புரையிலாப் பவளத்தன்மை புகலுவ னினிது கேண்மோ...." செய்யுள் பிரித்துப் பொருள் கண்ட திறம் மிகச் சிறப்பானது. செய்யுள் நூலைப் பாமர மக்களும் இலகுவிற் படித்துப் புரிந்து பயனடையும் வகையில் எளிமையான இனிய தமிழில் உரை எழுதி உலகிற்கு வழங்கிய இவரின் தொண்டினைப் பாராட்டுகின்றேன் சித்த மருத்துவமும் செந்தமிழ் உலகமும் இவரின் நன்முயற்சியைப் பாராட்டும் என்பது என்துணிவு.

இந்நூல் ஒவ்வொருவர் வீட்டிலும் இருக்க வேண்டிய மருத்துவப் பெட்டகமாகும். இந்த மருத்துவப் பெட்டகத்தை திறந்து படித்துப் நோயின்றி வாழ்வோமாக.

உரையாசிரியர் இவை போன்ற பல நூல்களுக்கு உரைகண்டு சித்தமருத்துவத் துறையையும், தமிழையும் வளர்க்க வேண்டும் என்ற அவாவுடன் வட்டூர் சிவன்கோவிலடியில் வீற்றிருக்கும் விசாலை அன்னை உடனுறை காசி விசுவநாதப் பெருமானைப் பிரார்த்தித்து அமைக்கின்றேன்.

கா.சுமந்திரன் D.A.M
மரபு வழிவந்த சித்த மருத்துவர்
சிவன் கோவிலடி
வட்டுக்கோட்டை
25.05.2013

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அணிந்துரை

யாழ்ப்பாணத்தில் மருத்துவப் பயிற்சியில் திறமை வாய்ந் தவர்கள் பலர் வாழ்ந்துள்ளனர். அவர்களின் ஒருவர் இருபாலைச் செட்டியார் என்றவர். அவர்கள் எழுதிய பதார்த்த சூடாமணி என்னும் மருத்துவ நூலைத் திருகோணமலைக்கு வந்த பொழுது (21-3-2010) பார்க்க நேர்ந்தது.

இந்நூல் இன்றும் மருத்துவ அறிஞர்களால் கையாளப் பெற்று வருகிறது. இந்நூல் செய்யுள் அமைப்பில் அமைந்துள்ளது.

செய்யுள் அமைப்பில் அமைந்துள்ள இந்நூலிற்கு வைத்திய கலாநிதி நாகரத்தினம் கணேசலிங்கநாதன் அவர்கள் பொருள் எழுதியுள்ளார்கள். சிறந்த மருத்துவப் பயிற்சியும் - தமிழ் இலக்கியப் பயிற்சியும் கைவரப் பெற்ற பெருந்தகையாதலால் சிறந்த உரையை அவர்கள் எழுதியுள்ளார்கள்.

நூலின் 14ஆம் பாடல் நெருப்பு ஆகாயம், காற்று ஆகியவை பற்றிக் கூறும் பாடலாகும். இப் பாடலிற்கு உரை எழுதிய வைத்திய கலாநிதி அவர்கள் சொற்களைப்பிரித்து எளிமையாக உரை எழுதியுள்ளார்கள்.

"பேசுமே கக்கடுப்பும்
உரைத்திடும் தாகசோக மொழிக்குமாகாயத்தன்மை"

என்ற வரிகளை "மேகக் கடுப்பு" "மாகாயம்" என்றெல்லாம் பிரித்துப் பொருள் எழுதிய திறம் பாராட்டத்தக்கது. மேலோட்டமாகப் படித்துப் பொருள் எழுதாமல் ஒரு முறைக்குப் பலமுறை பார்த்துப் பார்த்து நூலாசிரியரின் கருத்தை மனதில் கொண்டு பாடல்களுக்கு உரை எழுதியுள்ளார்கள்.

உரையின் தனிச் சிறப்பு - சிறு சிறு தொடர்களால் உரை எழுதியிருப்பதாகும். மேலும் தனக்குத் தெரிந்த சில வைத்திய செய்திகளை ஆசிரியர் தரத் தவறவில்லை பாடல் 33

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எண்ணெய் பற்றிக் கூறும் பாடலாகும். இப்பாடலுக்குப் பொருள் எழுதிய வைத்திய கலாநிதி அவர்கள் எண்ணெய் பற்றிய பலசெய்திகளையும், இலங்கைப் பகுதியில் வழங்கப் பெறுகின்ற சில ஊர்களின் சிறப்பு எண்ணெய் பற்றிய குறிப்புகளையும் தருவதை இங்கு குறிப்பிடலாம்.

வைத்திய நூல்கள் அரிதாகவே கிடைப்பன. அவற்றிற்கு சிறப்புக்கொடுத்து அவற்றை வெளியிடுவதும் - அவற்றிற்கு விளக்கம் கூறுவதும் மிகவும் பாராட்டத்தக்கதாகும். அந்த வகையில் பதார்த்த சூடாமணி என்ற சிறப்புமிக்க நூலிற்கு உரை எழுதியுள்ள வைத்திய கலாநிதி அவர்களைப் பெரிதும் பாராட்டிப் போற்றுகிறோம். அவரின் சமயப்பற்றும், கலைப்பற்றும் நினைந்து நினைந்து பாராட்டத்தக்கதாகும். இது போன்ற பல பணிகளைச் செய்ய அன்னாருக்கும் எல்லா வளமும் கிடைத்திட அருள்மிகு பத்திரகாளியம்மனையும் அருள்மிகு கோணேஸ்வரப் பெருமானையும் வாழ்த்திப் போற்றுவோம்.

சித்தாந்தச்செம்மணி தமிழாகரர்
முனைவர் பழ. முத்தப்பன்
முதல்வர், செட்டிநாடு கல்லூரி
திருச்சிராப்பள்ளி
தமிழ்நாடு.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாழ்த்துச் செய்தி

யாழ்ப்பாணத்திற்கு தமிழ் வைத்தியத்துறையில் மிகப் புகழ் பெற்றவர்களின் ஒருவர் இருபாலைச் செட்டியார். அவர் எழுதிய நூல்களில் ஒன்று பதார்த்த சூடாமணி. வைத்தியத்தில் சேர்க்கப்படும் தாவர, விலங்கு, பறவை, வீரியவிபாக பிரபாவங்களின் தொழிற்பாடுகளைப் பதார்த்த சூடாமணியூடாக நல்ல விளக்கத்தை செய்யுளாகத் தந்துள்ளார்.

நோய்களுக்கு ஏற்ப அநுபானங்கள் பத்தியாபத்தியங்கள் விரிவாக இயம்பியுள்ளார். இதனைச் சித்த வைத்தியர் நாகரத்தினம் கணேசலிங்கநாதன் அவர்கள் இப்பாக்களில் கூறப்பட்டுள்ள பொருள்களை மக்கள் புரிந்து அதன் நன்மைகளை பெறக்கூடிய வகையில் விளக்கம் தந்துள்ளார். அவரின் முயற்சி போற்றத்தக்கதும் வரவேற்கக் கூடியதுமாகும். சித்தாயுள் வேதமாகிய சுதேச மருத்துவ நூல்களையோ, அவற்றில் கூறப்பட்ட மருந்துகளையோ அன்றி புதிய நூல்களையோ மருந்துகளையோ கண்டு பிடிக்கவேண்டிய அவசியமில்லை அவை முற்று முழுதாக உண்மையை உணர்த்துகின்ற நூல் களேயன்றிக் காலத்தால் மாறுதல் அடைய முடியாதவையாகும். ஆகவே பதார்த்த சூடாமணி என்ற நூலுக்கு விளக்கத்தை தந்த ஆசிரியரைப் போற்றுகின்றேன்.

எல்லாம் வல்ல இறைவன் இவருக்கு அருள் பாலிக்கவும் மேலும் பலநூல்கள் எழுத வேண்டுமென்றும் நல்லாசிகள் கூறுகின்றேன்.

வைத்திய கலாநிதி
பூ. உரோமகேசுவரன் BS.sc. D.ss.
முன்னாள் மாகாணப் பணிப்பாளர்
வடக்குக் கிழக்கு மாகாணம்
சுதேச மருத்துவத்துறை
24-03-2013

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாராட்டுரை

சங்ககாலத்திற்கு முற்பட்ட அருட்பெரும் கொடையான சித்த மருத்துவம் சுவடி உருவிலிருந்து நூல் உருவிற்கு மாற்றமடைந்துள்ளது. இலங்கையில் குறிப்பாக வடகிழக்கு மாகாணத்தில் மந்தகதியாகவே இருக்கிறது. யாழ்ப்பாணத்தில் வாழ்ந்த பெருந்தகையாளர்களுக்கு மூத்த சித்த வைத்திய அறிஞர் ஐ. பொன்னையா போன்றவர்கள் சிதறிக்கிடந்த ஓலைச்சுவடிகளை சேகரித்து நூற்கள் வடிவமாக வெளியிட்டமை இன்று எமக்கு பேருதவியாக உள்ளது. அத்துடன் அரச ஆயுர்வேத திணைக்களம், மாகாண சுதேசமருத்துவ திணைக்களம் சில காலங்களுக்கு முன் இம்முயற்சியில் ஈடுபட்டிருந்தது. ஏட்டுருவில் உள்ள சுவடிகளை செய்யுள் உருவில் நூல்களாக பதிப்பித்து வெளியிட்டு வைத்தல் பெரும் காரியமாக உள்ள போதிலும், இவ்வாறான உருமாற்றம் மிக நுட்பமாக கையாளப்பட்ட சொற்கள், வசன நடைகளை இன்றைய மருத்துவர்களோ, மாணவர்களோ புரிந்து அறிந்து கொள்வதில் பல சங்கடங்களை உருவாக்குகின்றது. அத்துடன் இச் செய்யுள் உருவில் உள்ள நூல்களை விரிவுபடுத்தி விளக்கவுரை எழுதி, புதிதாக பதிப்பிக்கதக்க சித்தமருத்துவ அறிஞர்கள் ஒரு சிலரே உள்ளனர். அவர்களும் வயோதிபம் அடைந்துவிட்டார்கள். அந்த வகையில் இத்துறையின் அரும்பெரும் சொத்துக்களான சித்த மருத்துவ நூல்களிற்கு விளக்கவுரை எழுதி நூல்கள் மறைந்து விடாமலிருக்கவும் மூத்த சித்தமருத்துவ அறிஞர்கள் இருக்கின்ற காலத்திலேயே, அவைகளை புதிப்பித்து அச்சிடவேண்டும் என்ற திடமான எண்ணம் சித்தவைத்தியர் நாகரத்தினம் கணேசலிங்கநாதன் டீ.ஏ.எம்.எஸ் அவர்களுக்கு உருவாகி ஐ. பொன்னையா பிள்ளையினால் செய்யுள் உருவில் பதிப்பாக்கம் செய்யப்பட்ட "அமிர்தசாகர பதார்த்த சூடாமணியும் வைத்தியத் தெளிவும்" என்ற நூலிற்கு தெளிவுரை எழுதியமை பாராட்டுதற்குரியது. அத்துடன் இவர் ஏற்கனவே "செகராச சேகர வைத்தியத்திறவுகோல்" என்னும் விளக்கவுரை வெளியிட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சில நோய்களின் குணம் குறிகள் மூலிகைகள் மருந்துகள் போன்ற பிரிவுகளை அடக்கிய “அமிர்தசாகரம் பதார்த்த சூடாமணி” எனும் நூலை படைத்தளித்த மறைந்த முதுபெரும் சித்த வைத்தியர் ஐ.பொன்னையாபிள்ளை அவர்கட்கு என் சிரம் தாழ்ந்த பாராட்டுக்கள். கிழக்கு பல்கலைக்கழக திருகோணமலை வளாக சித்தமருத்துவ மாணவர்களுக்கு செய்யுள் உருவில் உள்ள சித்தமருத்துவ ஞானிகளின் உபதேசங்களை ஆங்கில மொழியில் தன்னிலை இழக்காது மாற்றீடு (Translation) செய்து அதற்கு ஆங்கில சுருக்கம் (Enghish abstrct) கொடுக்கப்பட்டு பழையன களையாது புதியன புகுத்தி பட்டப்படிப்பை தூய சித்த மருத்துவ கல்வியாக கொண்டு செல்வதற்கு சித்தவைத்தியர் நா. கணேசலிங்கநாதனின் உரை செய்யப்பட்ட இவ்வாறான நூல்கள் மிக்கபயன்தரும் என்றால் மிகையாகாது.

சித்தவைத்திய கலாநிதி நா. வர்ணகுலேந்திரன்
முதல்வர்,
திருமலைவளாகம், கிழக்குப்பல்கலைக்கழகம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முகவுரை

யாழ்ப்பாணத்து இருபாலைச் செட்டியாரால் செய்யுள் வடிவில் ஆகப் பாடப்பட்டது பதார்த்த சூடாமணி ஆகும். இலக்கண யாப்புக்கமைய அமைந்த செய்யுட்கள் ஏறக்குறைய 305 கொண்ட பதார்த்த சூடாமணியாகும். இற்றைக்கு 176 வருடங்களுக்கு முன்னர் செட்டியார் வாழ்ந்ததாக வரலாறு கூறும் 1927இல் ஏட்டுருவிலிருந்த பதார்த்த சூடாமணியை வைத்திய அறிஞர் ஐ. பொன்னையாப்பிள்ளை அவர்கள் நூலுருவில் பதிப்பித்தார்கள். இலக்கண யாப்பு அமைதி மிகுந்த பாடல் உயர்ந்த தமிழ் கருத்துக்களைக் கொண்டவை. இச் செய்யுளுக்கு உரை காண்பது இலகுவான காரியமல்ல. பட்டறிவும் கேட்டறிவும் வேண்டும். இத்துறையில் மிகத் திறமை அடியேனுக்கு வாய்த்திருந்தது. “செகராச சேகர” வைத்திய நூலுக்கு “திறவுகோல்” என்னும் உரைவிளக்கமும் செய்துள்ளேன். மூலச் செய்யுளுக்கு ஏற்ப வழுவில்லாது நூலாசிரியரின் எண்ணங்களுக்கு ஏற்ப உரை எழுதியுள்ளேன். இக்காலத்திற்கு இவ்வுரை மிகவேண்டியதாகும். செய்யுள் வடிவில் இருப்பதை பிரித்துப் படித்துப் பொருள் உணர்வது இலகுவான காரியமல்ல. வருங்காலச் சந்ததியினர் செய்யுள்களில் கூறியவற்றை இலகுவாக அறிந்து பொருள் உணர முடியும். கடந்த மூன்று ஆண்டுகளாக இம்முயற்சியில் ஈடுபட்டேன். மீள்பதிப்பு மாகாண சுதேச மருத்துவத்திணைக்களத்தால் 2000 ஆண்டில் செய்யப்பட்டது. இவற்றுக்கு மூல கர்த்தாவாக இருந்தவர் வைத்திய கலாநிதி பூ. உரோமகேசுவரன் B.Sc D.S.S முன்னாள் மாகாணப் பணிப்பாளர் அவர்கள். இம் மூலப்பதிப்பை ஒற்றியே உரை விளக்கம் அமைந்துள்ளது. இந்நூல் 304 செய்யுள்களைக் கொண்டுள்ளது. இதற்கு முன்னோர் வழிகாட்டலும் இராச வைத்தியர் திரு அ.க.குமாரசுவாமி அவர்களிடம் பயின்ற அறிவும், அவர்தம் இளவல் வைத்திய கலாநிதி அ.க. காசிப்பிள்ளை அவர்களிடம் கேட்டறிந்த அறிவும் அனுபவமும் தேர்ச்சியும் குலதெய்வ அருளும் முன்னிற்க உரையை எழுதியுள்ளேன். இந்நூல் வைத்தியர்களுக்கும். மாணவர்களுக்கும், மக்களுக்கும் பெரும் உதவியாக இருக்குமென நம்புகின்றேன்.

இவ்வாக்கத்திற்கு ஆலோசனை நல்கி நெறிப்படுத்திய விசேட வைத்திய ஆலோசகர் திருமதி செல்வநாதன் விக்னவேணி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பி.எஸ்.எம்.எஸ் எம்டி. அவர்களும் முதுபெரும் பண்பாளர் பொ. காந்தி ஐயா, கலைஞர். நா. புவனசுந்தரம், அன்பர் அ.குணநாயகம், அன்பர் பொ. சண்முகானந்தசிவம் (ஓய்வுநிலை மின்பொறியியலாளர்) யாவருக்கும் கடப்பாடும் நன்றியுமுடையேன். கை எழுத்துப்பிரதிகளை அவ்வப்போது ஒப்பு நோக்கித் திருத்தம் செய்து உதவிய அன்பர் வே. பேரின்பசிவம், சுப்பிரமணியம் இரத்தினம் ஆசிரியை (பயிற்றப்பட்ட ஆசிரியை திருநெல்வேலி, விசேட பயிற்சி பலாலி) ஓய்வு நிலை மூதூர் கல்வி வலய உதவிக்கல்விப் பணிப்பாளர் தமிழ், திரு செ.விபுணசேகரம் சைவப்புலவர் கலாபூஷணம், திருமதி க. பவளராணி ஓய்வுநிலை உதவிக்கல்விப் பணிப்பாளர் அவர்கட்கும் ஆசிரியை சண்முகவடிவு தில்லைமணி எம்.ஏ. அவர்கட்கும், அ. சிவரூபன் எம்.ஏ. - பாரம்பரிய வைத்தியர் அவர்கட்கும், காந்திஐயா அவர்கட்கும், ஆசிரியை சிவசக்தி எம்.ஏ. அவர்கட்கும், அன்பர் அ. குணநாயகம் அவர்கட்கும் நன்றிகூறக் கடப்பாடுடையேன். நன்றாக எரியும் சுடர் விளக்காயினும் தூண்டுகோல் ஒன்று வேண்டும். இவர்களது தூண்டுதலுடன் சிறந்த முறையில் அச்சுப்பதித்துதவிய அச்சகக் கலைப்பகுதியினருக்கும் நன்றியும் கடப்பாடுமுடையேன்.

சித்தமருத்துவர்
நாகரத்தினம் கணேசலிங்கநாதன்
முதன்மை பாங்கர் இல்லம்,
"முருகவாசா"
சிவன் கோவிலடி
வட்டுக்கோட்டை
0777305973

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பதார்த்த சூடாமணி உள்ளுறை

விடயம்	பக்கம்
1. கடவுள் வணக்கம்	22
2. பஞ்சபூதம்	22
3. சாதவகை	27
4. தாவரப்பொருட்கள்	34
6. மிருகப்பொருட்கள்	92
7. பறவைகள்	99
8. மீன் வகை	105
9. கடைச்சரக்கு வகை	108
10. உலோக வகை	134

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உ

சிவமயம்

பதார்த்த சூடாமணி

01. கடவுள் வணக்கம்

சிருட்டியே யாதி யைந்துஞ் செயவல்ல தாய்ப்பொ லிந்தே
அருட்டரு குணத்த தாய்ச் சீரானந்த மயமாய் ஞானத்
தெருட்டருஞ் சதுர்வே தத்திற் சேர்ந்திடும் பொருளாய் நிற்கும்
பொருட்டுணை யடிவ ணங்கிப் புகலுதும் பதார்த்தத் தன்மை

படைத்தல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல் என்னும் ஐந்து தொழில்களையும் செய்பவர். சீர்நிறைந்த அருட்குணமானவர், சகல வித்தைகளுக்கும் ஞானங்களுக்கும் ஆதாரமாகவும் இருக்கு, யசுர், சாமம், அதர்வணம் ஆகிய வேதப்பொருளாகவும். இவையாவையுமாயும் விளங்கும். சிவனின் இரு பாதங்களையும் வணங்குகின்றேன். பதார்த்தத்தின் தன்மையான இயல்புகளைக் கூறுகின்றேன்.

நூல் - பஞ்சபூதம்

நிலம், நீர் இவற்றின் பொதுக்குணம்

02. அருவி நீர்.

நிலஞ்செயுங் குணந்தான் பாண்டு நிறைவிக்கு மென்றுசொல்
சலங்காசங் குன்ம மேகந் தணிந்திடு மனலுந்தீர்க்கும்
வலந்திக மூரா முண்டான் மலையரு வியினீ ருண்ணிற்
கலந்திடுஞ் சுரங்கள் வாயு கவுசிசேற் றுமத்தி னோடே

மண்ணின் தன்மைகளால். பாண்டு நோய் முழுமையாய் ஏற்படும் என்று கூறுவர். கடின நீரை அருந்தினால் காசம், குன்மம், மேகம், குறையும். வெப்பும் நீங்கும். வாயு வருத்தும். சிலேஷ்மத்தையும் ஏற்படுத்தும். ஆம் - நீர், கவுசி - வருத்தம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

03. கங்கை நீர்

பொங்கிடு மகோத ரங்கள் புண் புழு மூலந்தானும்
கங்கைநீ ருண்ணீற் பித்தங் கண்ணுரோ கங்கள் சத்தி
தங்கிய குட்டந் தானுந் தவிர்ந்திடும் வாயுவுண்டாம்
அங்கமுங் குளிரு மென்றேயறைந்திடு நூல்க ளன்றே

மகோதரம், புண், புழு மூல நோயாளர், கங்கை நீரை அருந்தின், இந்நோய்கள் அதிகரிக்கும். பித்தரோகம், கண்ரோகம், சத்தி, குட்டம் ஆகிய ரோகம் நீங்கும். வாயு ஏற்படும். தேகம் குளிர்ச்சியடையும் என்று சாத்திர நூல்கள் கூறியுள்ளன.

04. காவிரி நீர், வைகைநீர்

காவிரி நீரே யுண்ணிற் கடுந்தாகம் வெப்புப் பாவை
மேவிய சேத்ம வாதம் விஷம்பித்த ரோகந் தீரும்
தூவுறு வைகை நீர்க்குச் சொல்லதி சாரம் வாதம்
தாவிய பித்த மேகந் தாகமே விஷபா கம்போம்

காவிரியாற்று நீரைப்பருகிவரின் கடுமையான தாகம், வெப்புப்பாவை ரோகம், சிலேற்பனவாதம், விசமபித்தம், முதலான நோய்கள் மாறும். வைகையாற்று நீரைப் பருகிவரின் அதிசாரம், வாதநோய், பிடித்த பித்தநோய்கள், மேகரோகம், தாகம், விஷபாகம் நீங்கும். (வாதபித்த சிலேஷ்மங்கள் அதிகரித்து ஒன்றையொன்று தாக்குவதால் ஏற்படும் விளைவை விஷமம் என்பர். (நோய்கூறா இது வருவதால் விஷபாகம் அல்லது விஷமபாகம் என சித்தமருத்துவ நூல்கள் கூறும்)

05. தாம்பிரவருணி நீர், அடவிநீர்

தாம்பிர வருணி நீருக்குத் தாகங் கா யாசு வாதம்
போம்பித்த வாயு தீரும் புகுந்திடுங் குட்டம் பாண்டு
மேம்படு வாத மென்றே விதித்தன ரடவி நீர்க்குச்
சோம்பொடு வரட்சி சீதஞ் சுரத்தலை வலியு முண்டே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தாம்பிரவருணி நீரை அருந்தினால் தாகம், காயாசுவாதம் விட்டு நீங்கும். குட்டம், பாண்டுரோகம் வந்துசேரும். காட்டாற்று நீரை அருந்தினால், வாதரோகம் அதிகரிக்கும். சோம்பல், நாவரட்சி, குளிர்ச்சுரம், தலைவலி இவற்றை ஏற்படுத்தும்.

06. ஊற்றுநீர் உப்புநீர்

குளிர்ந்திடு மூற்று நீரின் குணஞ் சத்தி விக்க றாகம்
கிளர்ந்திடா தடக்கும் வாதங் கேடுசெய் பித்த மையும்
வளர்ந்திட வொட்டா துண்ண மாண்பதா முப்பு நீர்க்கு
விளைந்திடுங் குணங்கேள் வெம்மை மேவிடு மென்பர் மேலோர்

ஊற்றுநீர் குளிர்மையானது. சத்தி, விக்கல், தாகம் முதலானவற்றை எழும்பவிடாது அடக்கி விடும். வாதம், கெடுதியைத் தரும், பித்தம், சிலேஷ்பனம் இவற்றை அதிகரிக்காது வைத்திருக்கும் சிறப்புடையது. உப்பு நீரால் ஏற்படும் குணம், வெம்மை அதிகரித்தலாகும் என மேலோர்கள் கூறியுள்ளனர்.

07. குளநீர் ஏரிநீர்

குளத்துநீர்க் குணந்தான் கேளு கொடுமையாய் வாதந் தன்னை
வளர்த்திடு முடலிற் பார மன்னிடு மதிக மாகக்
குளிர்ச்சியு முண்டா மேரி நீர்க் குணந் தன்னை நன்காய்க்
கிளர்த்துவன் வாதந் தானே கெம்பிடு மென்பர் மேலோர்.

குளத்து நீரின் குணத்தைக் கூறினால் கடும் வாதத்தை வளர்த்திடும். தேகபாரம் கூடும். அதிக குளிரையும் தரும். ஏரிநீரின் குணத்தைச் சொன்னால், வாதத்தை மேல் எழச்செய்யும். இத்தன்மைகளை மேலான அறிஞர் கூறுவர்.

08. ஓடைநீர் சுனைநீர்

ஓடைநீர் தாகம் வெம்மை யோடிடும் பெலனு முண்டாம்
சேடுசேர் மதுர முண்டாஞ் செப்புறு சுனைநீ ருக்கே
கோடுமே வாதந் திற்றி யுண்ணலாம் வெம்மை யாகும்
நீடிய நீர்க்கு ணங்க ணிலத்தின் பே தத்தி னாலே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஓடைநீருக்கு தாகம், உஸ்ணம் தணியும். உடற்பலமும் விருத்தியாகும். இளமையைத் தரும். சுனைநீர் மதுரமான தித்திப்பை ஏற்படுத்தும். சேடு-இளமை.

09. கிணற்று நீர்

ஊற்றுநற் கிணற்றின் றொன்னீ றொழிந்திட நிதமி றைத்தே
மாறின்றிச் சனித்த நீரை மாந்திடலி னிது மாந்தில்
வீறுசெய் பித்தஞ் சத்தி வெம்மைபோ மதுர மாகும்
பாறிடுந் நோய்க ளித்தைப் பாகஞ்செய் தருந்தினாலே

ஊற்றுள்ள கிணற்று நீரை, முழுவதும் இல்லாது இறைத்துவிடல் வேண்டும். அதன்பின் ஊறிய நீரைக் குடித்தால், மேல் எழும் பித்தாதிக்கம், சத்தி, உஸ்ணம் யாவும் விட்டுப் போகும். நீர் இனிமையான சுவையைத் தரும். எரித்து வெந்நீராக்கி, ஆறவிட்டு அருந்தினால், நோய்கள் எல்லாம் இல்லாது போகும்.

10. வெந்நீர், சிறுகக் காய்ந்தநீர்

மாசில் வெந் நீர்க்கு மந்த மலங் கபஞ் சயமே யல்லால்
காசம்பீ னிசஞ் சுவாசங் கடு நவ சுரமும் போகும்
நேசமாய்ச் சிறுகக் காய்ந்த நீரினில் மூழ்கிற் கண்ணும்
தேசுறும் பெலமுண் டாகுந் தேகமு மிறுகு மன்றே.

குற்றமில்லா வெந்நீரை அருந்தினால் மந்தப்பட்ட மலபந்தம் நீங்கும். கபம்சயம் மற்றும் காசம் பீனிசம் சுவாதசுரம் புதியசுரம் போகும். காய்ச்சிய மெல்லிய வெந்நீரில் விருப்புடன் மூழ்கினால், கண்கள் ஒளிவிடும். உடற்பலமும் ஏற்படும். உடலில் துன்னீர் வராது. உடம்பு இறுக்கமடையும்.

11. தண்ணீர் காய்ந்தாறிய நீர்

தண்ணீரில் னானஞ் செய்யிற் றாகமு மெரிவும் போகும்
கண்ணீர்போற் குளிரும் பித்த காந்தியும் மொழிந்து போகும்
வண்மையாய்க் காய்ச்சி யாற வைத்தநீ ருழலை தாகம்
அண்ணிய மூர்ச்சை விக்க லதிசாரந் திரிதோ ஷம்போம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தண்ணீரில் (குளிர்நீர் -பச்சைத்தண்ணீர்) முகம் கழுவில், தாகம் எரிவும் நீங்கும். கண்கள் குளிரும். பித்தத்தால் வரும் எரிவும் இல்லாது விடும். கடும் சூடாக்கியாற வைத்த நீரால், உழுலை, தாகம், மயக்கம், விக்கல், அதிசாரம், முத்தோஷம். இவை நீங்கும்.

12. வன்னி முதலிய காடுகளின் நீர்

வன்னியே யாதியாக வழுத்துசில் லூரி னீரை
உண்ணவு நோய்க ளுண்டா முலகினி லுளநீ ரல்லால்
இன்னவின் னீர தென்றே யியம்புத லெவர்க்கு மேலா
தன்னதா லவற்றை யாங்காங் காய்ந்து நீ யறிந்து கொள்ளே

வன்னி என்னும் ஊர்களிலுள்ள நீரை அருந்தினால், நோய்கள் ஏற்படும். உலகத்திலுள்ள நீர்களை எல்லாம் இன்ன இன்ன தன்மை என்று கூறுவது எவராலும் முடியாது. ஆதலால், அவற்றை ஆங்கு காங்கு ஆராய்ந்து அறிந்து கொள்ளல் வேண்டும்.

13. நீரின் சுத்தி

அறிந்துநீ யவற்றை யெல்லா மன்புட னுண்ண வேண்டில்
சிறந்திடச் சுத்தி செய்தாற் றீர்த்திடு நீரின் றோக்ஷம்
செறிந்தவிந் துப்பு முத்துச் சிவதையே கடுக்காய் தேற்றா
உறுங்கம லப்பூ வல்லி யொவ்வொன்றுஞ் சுத்தி நீர்க்கே

தண்ணீரின் இயல்பை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அதனை அன்பாகப் பருக வேண்டும். நீரின் சிறப்பான சுத்தி முறையை அறிந்து செய்தால், அதன் தோஷம் இல்லாது விடும். இந்துப்பு, முத்து, சிவதைவேர், கடுக்காய், தேற்றாவிதை. தாமரைப்பூ, அல்லிப்பூ, இவையொவ்வொன்றும் நீரை சுத்தி செய்ய உதவும். அதாவது நீரை கலயத்தில் விட்டு வைத்து இந்துப்பைப் போட்டு மூடி விட்டு, மறுநாள் அந்த நீரைப் பயன்படுத்தலாம். அப்படியே மற்றைய சரக்குகளையும் தனித்தனி இட்டு எடுத்தல் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

14. நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம்

நெருப்புக்கு வலிப்புங் குத்து நீக்கிடுங் காற்றுக் கண்ணோய்
பெருத்திடும் புண்ணோய்க் காகா பேசுமே கக்க டுப்பும்
உரத்திடுந் தாக சோக மொழிக்குமா காயத் தன்மை
உரைத்திட வருமை யென்றே யுணர்த்தின நூல்கள் மாதோ

நெருப்பின் உஸ்ணத் தன்மையால், வலிப்பும், குத்தும் விட்டு நீங்கி விடும். கண்ணோய், காற்றின் தாக்கத்தால் அதிகரிக்கும். புண்ணோய்க்கு காற்று ஆகாது. மேகம், கடுப்பு, தாகம், சோம்பல் இவற்றை இல்லாது செய்யும். ஆகாயத் தன்மையைக் கூறின் சிலேஷ்மம் வரும் என்று சாத்திர நூல்கள் கூறியுள்ளன.

சாத வகை

15. ஈர்க்குச்சம்பா, புழுகுசம்பா, கைவரைச்சம்பா

ஈர்க்குச்சம் பாவின் சாத மினிமையா மெவர்க்கு மாகும்
ஆர்க்குநற் புழுகு சம்பா வதிகமாம் பெலனுண் டாக்கும்,
பார்த்திடு முடற்கு நன்றாம் பகர்ந்தகை வரைச்சம் பாவும்
ஆக்கமுஞ் சுகமு நல்கு மாமென வுரைத்திட் டாரே

பச்சை ஈர்க்குச் சம்பா அரிசிச்சாதம் இன்சுவையுடையது. நோயாளர் எல்லாருக்கும் ஏற்புடையதாகும். அவித்த சம்பா நெல்லிருந்து பெறப்பட்ட அரிசிச்சாதம் எல்லாருக்கும் அதிக பலத்தைத் தரும். கைவரைச் சம்பாச்சாதம் உடம்புக்கு மிக நன்மை தரும். அத்துடன் எழுச்சியையும் சுகத்தையும் தரும் என்று கூறியுள்ளார்கள்

16. கல்லுண்டை, பிசானஞ்சம்பா பொது.

கல்லுண்டை பெலனை நல்குங் கனலுறு பசிதோன் றாது
சொல்லுநற் பிசானஞ் சம்பா சுகமொடு பெலனை நல்கும்
எல்லையில் சம்பா வெல்லா மின்சுவை மணமுண் டாக்கும்
அல்கலில வைக டம்மி லளவரி தறைய வன்றே.

கல்லுடைச் சம்பாசாதம் பலத்தைத் தரும். ஜடராக்கினி தூண்டப்பட்டாலும், பசிதோன்றாது. பிசானஞ்சம்பாச்சாதம்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சுகத்தையும் பலத்தையும் தரும். எல்லா வகைச் சம்பாக்களும் இனிய சுவையையும் நல்ல வாசனையையும் தரும். குற்றமற்ற சம்பா வகைகளின் தன்மைகளை இன்னதென்ற அளவைக் கூறுவது அரிது.

17. காரரிசி

நலமில்கார ரிசிவாயு நவையுறு கரப்பன் மந்தம்
அலகிலா நோய்க ளுண்டா மங்கமும் பெருக்கு நாளும்
பொலியுமே கசப்பு மென்று பொறைதரு நூலுணர்ந்த
சலமிலா முனிவர் யாருஞ் சாற்றின ரீது மாதோ.

காரரிசிச்சாதம் சுகத்தைத் தராது. வாயு கரப்பன், மந்தம், அலகிலா நோய்களை உண்டாக்கும். தேகம் பெருக்கும். நாட்களாக உடல் பொலியும். அதிக பருமனாகும். நூலறிவுடையசாத்திர அறிஞர்களும், முனிவர்களும் வெறுத்துக் கூறியுள்ளனர்.

18. கருங்குறுவை, வாலான் இளங்கலையன்

உரைக்குநற் குறவை யோடே யொளிர்வாலா னிவற்றி னுக்கு
வருசல ரோக நோவு மாறிடும் வாயு வுண்டாம்
தருமிளங் கலைய னோடு சாற்றிய மொறுங்கன் ரண்டும்
கருதியே பொசிக்க நன்று கரப்பனுங் கிரந்தி யும்போம்.

நல்ல குறுவை, வாலான் இவற்றினுக்கு சலரோகம். உடல்நோவு மாறும். வாயு ஏற்படும். இளங்கலையன். மொறுங்கனிரண்டும் உண்பதனால் கரப்பன்,கிரந்தி இவை விலகும்.

19. பெருநெல்லு, நெற்பொரி, தவிடு

பெருநெல்லுக் கரப்ப னோடு பேர்க்கருங் கிரந்தி சேர்க்கும்
பரம்பிவற் றின்பொ ரிக்குப் பகர்சுரந் தாகம் வாந்தி
வெருவிடு மரிசி தன்னின் மேவிய தவிடு வாயு
உரம்மந்தஞ் சேர்க்கு மொவ்வா திரப்பவர் தமக்கு மோதில்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பெருநெல்லரிச்சாதத்திற்கு கரப்பனுடன், கருங்கிரந்தியும் ஏற்படும். அவ்வகை நெற்பொரிக்கு சுரம், தாகம், வாந்தி இல்லாது நீங்கும். இந்த அரிசித் தவிட்டுக்கு வாயு, வயிற்றில் மந்தம் இவற்றை உண்டாகும்.

20. அவல் பச்சரிசி சோறு

இடியவல் மந்தஞ் சேர்க்கு மினியபச் சரிசிச் சோறு
படுசல ரோகம் பித்தம் பாறச்செய் திடுமாம் மந்த
முடன்பெல முண்டா மீதை யுத்தர பூமி யோர்கள்
அடைவுடன் விரும்பி யுண்பா ராமென வறையு நூலே.

உரலில் இடித்தெடுக்கும் அவல், மந்தத்தை உண்டாக்கும். இனிமையான பச்சரிசிச்சாதம், அதிகரித்த சலரோகம், பித்தம் இவற்றை நீங்கச் செய்யும். மந்தத் தன்மையை ஏற்படுத்தும். பலத்தைத் தரும். இதனை வடபூமியில் உள்ளோர். விரும்பி உண்பார்களென நூல்கள் கூறும்.

21. சுடுசோறு குளிர்ச்சோறு

சுடுசோறே யிரத்த பித்த முட்டணந் தோற்று மந்தம்
படுமலந் தானும் போக்கும் பகர்குளிர்ச் சோறு சீதம்
முடுகிடும் பாண்டு ரூட்சை மூத்திரக் கிரிச்சம் போக்கும்
தடையுற மலமுங் கட்டு மாமெனச் சாற்றி னாரே.

சுடுசோறு இரத்த பித்தம், உஸ்ணரோகம், அக்கினிமந்தப்படுவதால் ஏற்படும் மந்தம், மற்றும் அதிகமலத்தையும் போகச் செய்யும். குளிர்ச்சாதம், குளிர்த்தன்மையை உண்டாக்கும். பாண்டு ரோகம், உஸ்ணம், மூத்திரக்கல் இவற்றைப் போக்கும். இயல்புக்கு மாறாக அதிக மலம் போனால் அதனைக் கட்டும் என்றும் கூறியுள்ளனர்.

22. குழைந்தசோறு, கட்டுச்சோறு

குழைந்தசோ றுண்கிற் சேடங் கொண்டிடுஞ் சோம்புண் டாகும்
கழிந்திடும் பிரமே கங்கள் கட்டுச்சோ றுண்கின் மேகும்
கிளர்ந்தகண் டத்து ரோகங் கெட்டிடச் செய்யுங் குன்மம்
எழுத்திடும் பீனி சங்க டாமுமென் றியம்பி னாரே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குழைந்த சோற்றை உண்டால் சிலேஷ்மம் அதிகரிக்கும். சோம்பல் ஏற்படும். பிரமேகம் என்ற ரோகம் இல்லாதுவிடும். கட்டுச் சோற்றை உண்டால் மேகரோகம் அதிகரித்து கண்டத்து ரோகங்களையும் கெடச்செய்யும். குன்மத்தை ஏற்படுத்தும். பீனிசத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்யுமெனக் கூறியுள்ளனர்.

23. புழுங்கலரிசிச்சோறு வடிகஞ்சி குடிகஞ்சி

புழுங்கலி னரிசிச் சோறு புசிக்கநன் றுரோகம் வாரா
வழுங்குதென் பூமி யோர்கள் வண்மையாய் நாளு முண்பர்
அழுங்கல்செய் வடிகஞ் சிக்கே யடைந்திடுங் கரப்பன் சீதம்
கொழுங்குடி கஞ்சி யுண்ணக் குறையுநோய் சுகமுடற்கே

(நெல்லை அவித்துக் காயவிட்டு குற்றிய அரிசி) புழுங்கலரிசிச்சோறு. இதனை உண்டால் நோய்கள் வராது. தென்நாட்டினர் இதனை விரும்பி நாள்தோறும் உண்பர். பதம் அழிந்த வடிகஞ்சிக்கு, கரப்பனும் குளிர்த்தன்மையும் வந்து சேரும். மூலிகைச்சாறு கலந்து காய்ச்சிய கஞ்சி உண்டுவரின், நோய் குறைவதுடன் நல்லாரோக்கியமுண்டாகும். உடற் சுகமாகும்.

24. புனற்பாகம்

புனற்பாகக் கஞ்சி யோடு புகலுமச் சோறு தன்னை
இனையுநோ யுற்ற பேர்கட் கீயநன் றிவு தற்கு
நனிபழ வரிசிச் சோறு நாடநா பாது நோயைத்
தினப்புது வரிசிச் சோறு சேர்க்குநோய் செரித்திடாதே.

நோயாளருக்கு நீர் கலந்து வெந்தயம் உள்ளி தானியம் இட்டு காய்ச்சிய கஞ்சியை அருந்தக் கொடுத்தால் மிக நன்மையாகும். பழைய நெல்குற்றிய அரிசிச் சோற்றால் நோய் அணுகாது. புதிய நெல்லரிசிச் சோற்றால் நோய் சேரும் சீரணமாகாது. நோயைச் சேர்க்கும்.

25. பழஞ்சோறு பழங்கஞ்சி

நிகழ்த்திய சோறு தன்னி னீர்விட்டே யோர்நா ழிக்குள்
புகழ்ச்சியாய்ப் பித்த தேகி புசித்திட வினிமை யாகும்
மகழ்ச்சிசேர் பழைய கஞ்சி மருவுமித் தன்மைத் தேயாம்
இகழ்ச்சியில் லாமற் கால தேயத்தா லிவற்றை யோரே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சோற்றில் தண்ணீர் விட்டு ஒருநாழிகை நேரம் (2 1/2 மணித்தியாலத்துக்குள்) ஊறிய சோற்றை பித்ததேகிகள் அருந்திடில் நன்மையாகும். இச்சோற்றைக் கஞ்சியாகச்செய்து குடித்தாலும் நன்மையாகும். குளிர்காலம், வெயிற் காலம் இவற்றை அறிந்து கடைப்பிடித்தல் வேண்டும்.

குறிப்பு:- இரவு சோற்றை சமைத்து வைத்து. அதிகாலை ஐந்து மணியளவில் சோற்றுப் பானையில் நீரை ஊற்றி, ஒரு சிறு துண்டு வேர்க்கொம்பையும் இடல்வேண்டும். காலை ஏழரை 7 1/2 மணிக்குள் சின்னவெங்காயம், பச்சை மிளகாய் அரிந்திட்டு, நீர் ஊற்றிய பின், எல்லாவற்றையும் நன்றாக பிசைந்து, சிறிது தேங்காய்ப்பால், அல்லது தயிர், அத்துடன் உப்பு அல்லது தேசிப்புளிச்சாறு அல்லது ஊறுகாய் கலந்து காலையாகாரமாகக் களனிகளில் வேலை செய்வோரும் ஏனைய வேலை செய்வோரும் மிகவும் விருப்புடன் அருந்துவர். பெரும்பாலும் இது கடுங்கோடை காலத்திற்குப் பொருத்தமான நீராகாரமாகும்.

26. காடி

காடிக்கு வீக்கம் பித்தங் காமாலை மகோத ரம்போம்
கூடிய மயக்கம் வாதஞ் சீரணங் குறையுந் தேகம்
நீடிய வெப்ப கற்று நிகழ்த்துமிக் காடி தானே
கேடுறு முடற்கு நன்றா மென்னவே கிளத்தி னாரே

காடிநீருக்கு வீக்கம், பித்தம், காமாலை, மகோதரம் நீங்கும். மயக்கம், வாதம், சீரணம் குறைந்து வரும். உடல் வெப்பத்தை அகற்றும் தன்மையுள்ளது. பலவீனமுற்ற உடலுக்கு நன்மையைத் தரும்.

குறிப்பு: காடிநீர் பலதரப்படும். மருந்துகளைச் சுத்திசெய்தல், மருந்தைச் சேர்த்தரைத்தல் முதலானவை. தென்னங்காடிநீர், பனங்காடிநீர், கித்துள் காடிநீர், பூமத்தங்காடி நீர் முதலானவை இவற்றுள் அடங்கும். பூமத்தங்காடிநீர் தவிர ஏனையகாடியை உணவுக்குப் பயன்படுத்துவர். பெரும்பாலும், சிற்றுண்டிவகை செய்வதற்கு இன்றும் பயன்படுத்துகின்றார்கள். தென்னிலங்கை மக்கள் இதனை இன்றும் பிரயோகித்துக் கொள்கிறார்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

27. அரிசிக்கூழ் களி பாயாசம்

அரிசிக்கூழ் பித்தத் தோடே யரியநீர்க் கோவை யாற்றும்
தெரியுமிக் களிக்கு வாயு தீராத மந்த மின்னும்
தரும்வயிற் றிரைவு மென்று சாற்றினர் பாய சந்தான்
திரிபயித் தியமே பித்தஞ் செறிதாக மருவா வன்றே.

அரிசியை இடித்து மாவாக எடுத்து தேங்காய்ப்பால், பனங்கட்டி, மிளகு, சீரகம் வறுத்து பொடித்திட்டு, சிறிதளவு உழுத்தம்மாக் கலந்து காய்ச்சிய கூழ். இதனை தனி அரிசி மாவிலும் செய்வர். இக் கூழால் பித்தத்துடன் கூடிய தடிமன், நாசியடைத்தல், தலைப்பாரம் முதலியன நீங்கும். களியுணவுக்கு வாயு அதிகரிக்கும். மந்தமும் ஏற்படும். வயிற்றிரைச்சலும் ஏற்படும் எனக்கூறியுள்ளனர். பாயசம் பித்தாதிக்கம், பயித்தியம் வருவதைத் தடுக்கும். பாயசத்தில் பல வகை உண்டு, சவ்வரிசியை மூலமாகக் கொண்டு ஏனைய பாயாசம் செய்வார்கள். பாயாசம் ரோகங்களைப் பொறுத்துச் செய்வார்கள்.

28. மோதகம் பிட்டு உறட்டி கொழுக்கட்டை

சட்டகம் பருக்குஞ் சக்குக் குளிர்ந்திடும் பெலனுஞ் சாரும்
கட்டமா மலமும் போக்குங் கழறுமோ தகத்தி னோடு
பிட்டுறட் டியுமே கொள்ளும், பிடிகொழுக் கட்டை யெல்லாம்
இட்டமாம் வாயு மந்த மிசைவிக்கும் பெலனுண் டாமே.

சட்டகம் (உடம்பு) பருமையடையும் சக்கு (கண்) குளிர்மையடையும். உடல் பலமடையும். மலக்கட்டில்லாது மலம் கழியும். மோதகம், பிட்டு, உறட்டி இவைகளை உண்ணின் மேற்கூறிய தன்மைகள் ஏற்படும். பிடிகொழுக்கட்டைக்கு வாயு அதிகரிக்கும். அக்கினி மாந்தியத்தையேற்படுத்தும். உடற்பெலனைத் தரும்.

29. வரகு கம்பு,செஞ்சோளன் கருஞ்சோளன்

வரகது கரப்பன் வாயு வளர்ப்பிக்குங் கம்பு சீதம்
பெருகவே செய்யு மென்பர் பேசுசெஞ் சோள னுக்கு
மருவிடும் புண்சி ரங்கு வளர்கருஞ் சோள னுக்கு
வெருவிய தீனவு போகு மென்னவே விளம்பி னாரே.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வரகுக்கு கரப்பன், வாயு ரோகம் அதிகரிக்கும், கம்புக்கு குளிர்த்தன்மை பெருகும் என்று கூறுவர். செஞ்சோளனுக்கு புண்,சிரங்கு வந்துசேரும். கருஞ்சோளனுக்கு உடலில் ஏற்படும் தினவு இல்லாது போகும் என்று கூறியுள்ளார்.

30. கோதும்பை, மூங்கிலரிசி பனிச்சாமை

கோதும்பை பெலனி னோடே குறித்திடு மழகுண் டாகும்
ஓதிடு மூங்கி றன்னி லூற்றிடு மரிசி சத்தி
வேதையா மிரத்த பித்தம் விலக்கிடும் பசித்தி டாது
காதிய பனிச்சா மைக்குக் கரப்பனும் புண்ணு முண்டாம்.

கோதுமையைப் பாகப்படுத்தி உணவாக உண்டுவரின் உடற்பலம் வருவதுடன் தேகத்திற்கு அழகுவரும். மூங்கிலிலிருந்து பெறப் படும் அரிசியால் சத்தி, துன்பம் தரும். இரத்த பித்தம் இல்லாது விடும். பசி ஏற்படாது. பனிச்சாமைக்கு கரப்பனும் புண்ணும் ஏற்படும்.

31. புற்சாமை,கருஞ்சாமை,குரக்கன்தினை

பொருவில்புற் சாமை யோடு கருஞ்சாமை புசிக்க நன்றாம்
உரைதரு குரக்கன் மந்த முட்டண வாய்வுண் டாக்கும்
வருதினை யனலி னோடே வளர்விக்கும் பித்தந் தன்னைத்
தருசீத சுரமும்வாத சன்னியுந் தவிர்க்கு மாமே

புற்சாமையரிசி, கருஞ்சாமை அரிசி உண்பதற்கு நன்றாகும். குரக்கன் மந்த குணத்தையும் உஸ்ணவாயுவையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். தினை (ஜடராக்கினியைத் தூண்டும்), பித்தத்தை விருத்தி செய்யும். குளிர்ச்சுரத்தையும் நீக்கும். வாதசன்னியையும் நீக்கும்.

குறிப்பு:- இவை பத்திய உணவாகப் பயன்படுத்துவதுடன் சிற்றுண்டி, கஞ்சி முதலானவை செய்யவும் பயன்படும். குரக்கன் நீரிழிவு நோயாளர் அதிகம் பயன்படுத்தும் பலகார உணவாகும். சாமை அரிசி விடம் கடித்தவர்களுக்கு பத்திய ஆகாரமாகவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இவற்றை காலை உணவாக சிலர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பயன்படுத்துவார்கள். இவற்றில் மருத்துவக் குணங்கள் அதிகமுள்ளன.

தாவரப் பொருட்கள்

32. கொள்ளு எள்ளு பிண்ணாக்கு

கொள்ளிற்கு வாதம் வாயு கொடுஞ்சுர வெபபும் போகும்
எள்ளிற்குக் குளிர்ச்சி யுண்டா மியம்பரும் பெலனுஞ் சேரும்
அள்ளுமிப் பிண்ணாக் குண்ண வருஞ்சல ரோக மூலம்
கொள்ளுநீர்க் கடுப் பெரிப்புக் குறைந்திடு மந்த மாமே

கொள்ளுத் தானியத்தை தனித்து உணவாக உண்டுவர வாதம், வாயு, கடுமையான சுரம், வெப்புநோய்கள் தீரும். எள்ளு குளிர்ச்சியைத் தருவதுடன் உடற்பலத்தையும் தரும். இவற்றின் பிண்ணாக்கை உண்ண சலரோகம், மூலநோய் விலகும். கொள்ளு நீருக்கு சலக்கடுப்பு எரிவு குறையும். அக்கினி மாந்தத்தை ஏற்படுத்தும்.

குறிப்பு:- இரத்தத்தில் வேண்டத்தகாத கொழுப்பை அகற்ற கொள்ளை உணவாக உண்கிறார்கள். மாதர்களுக்கு ஏற்படும் சூதகக்கட்டை நீக்க கொள்ளு, எள்ளு, சதகுப்பை சமவளவு எடுத்து கசாயம் செய்து குடித்தால் அது நிவர்த்தியாகும். நீரழிவு நோயாளருக்கு கார்எள்ளு சிறந்த உணவாகிறது.

33. எள்ளெண்ணெய்

எவ்வெண்ணெய் காந்தி பித்தமிளைப்புநேத் திரத்தின் ரோகம்
கவ்வைசேர் சிரவ லிப்புக் கபாலமுட் டணஞ்சி ரங்கோ
டெவ்வமார் கிருமி போக்கு மெழி லுங்கண் ணொளியு முண்டாம்
செவ்வையாம் பெலனு முண்டா மென்னவே செப்பி னாரே.

எள்ளெண்ணெய்யால் உடற் காந்தல், பித்தம், இளைப்பு, கண்ணில் வரும் நோய்கள், துன்பந்தரும் தலைவலி, கபாலவலி, உட்டணரோகம், சிரங்குகள், கிருமிரோகம் யாவும் நீங்கும். அழகும், கண்ணொளியும், திடமான உடற்பலமும் வரும் என்று கூறியுள்ளனர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குறிப்பு:- எள்ளெண்ணெய், நல்லெண்ணெய் எனவும் கூறப்படும். சித்த மருத்துவத்தில் மருந்தெண்ணெய் தயாரிப்பதற்கும் எள்ளெண்ணெய்தான் பயன்படும். எல்லா மருந்து எண்ணெய் வடிப்புக்கும் மூல எண்ணெய் நல்லெண்ணெய். சுத்தமான எள்ளிலிருந்து பெறப்படுவது நல்லெண்ணெயாகும். வட மாகாணத்தில் எள்ளெண்ணெய்க்கு எனப்பெயர் பெற்ற கிராமங்கள் பல உண்டு. வட்டுக்கோட்டை ஆனைக்கோட்டை பருத்தித்துறை அவற்றுள் சிலவாகும். உணவே மருந்து என்னும் சித்த வைத்தியக் கோட்பாடுக்கமைய, உணவினை மருந்து போல உண்ணும் வழக்கம் உண்டு. கிராமங்களில் சனிக்கிழமை தலைக்கும் உடலுக்கும் எள்ளெண்ணெய் பூசி நன்கு மத்தனம் செய்து முழுகுவார்கள் அன்று. மல்லி, சீரகம், மிளகு, பூடு, வேர்க்கொம்பு, சாறனை இவற்றை அரைத்துக் காய்ச்சிய கூட்டுக்குழம்பில் நல்லெண்ணெய் விட்டு உண்பார்கள். சிலர் மிளகுரசத்தில் நல்லெண்ணெயை விட்டு அருந்தியபின் உண்பார்கள். கத்தரிக்காய் கறிக்குள்ளும் நல்லெண்ணெய் விட்டு உண்பது சிலரது வழக்கம். குழந்தை பெற்ற தாய்மாருக்கு இவ்வகையான உணவுகள் மிகக் கட்டாயம் கொடுப்பார்கள். ஆவரசம் இலை, குறிஞ்சாஇலை, விடத்தல் இலை, பூவரம் பழுத்த இலை, கறனைப்பாவட்டை இலை இவற்றை அரிசியில் இட்டு இடித்த மாவில். பிட்டு களி செய்து காலை உணவாகக் கொடுப்பார்கள் இத்துடன், நல்லெண்ணெய்யும், பனங்கட்டியும். கட்டாயம் சேர்க்கப்படும். இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு முறை தனித்தனி இலையிடித்தமாவில் பலகாரம் செய்து கொடுப்பது அன்றைய கிராம பரிகார முறையாகும். உணவே மருந்து என்ற கோட்பாட்டில் இவையமைந்தவை. இன்று இவற்றைக் கைவிட்டு மறந்து விட்டமையால் பல நோய்க்களுக்காளாக வேண்டியுள்ளது. இவ்வுணவு முறைப் பழக்கம் சிவன்கோவிலடி கிராம மக்களுக்குரிய சித்தமருத்துவ உணவுப் பழக்கமாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

34. ஆமணக்கெண்ணெய்

உரைத்தவா மணக்கி னெண்ணெய்க் குட்டணம் பித்த வெட்டை
கரப்பனே சிரங்கு மூலங் கபாலம்புண் கிருமிக் காய்ச்சல்.
வரட்சியோ டட்ட குன்மந் தலைவலி, வளர்மே கம்போம்.
உரைத்திடு பெலனு முண்டா முத்தமம் பேதிக் காமே

ஆமணக்கெண்ணெய்க்கு உஸ்ணரோகம், பித்தவெட்டை, கரப்பன், சிரங்கு, மூலம், கபாலம், புண் கிருமிக் காய்ச்சல், உடல் வரட்சி, அட்டகுன்மம், தலைவலி, மேகம் முதலான நோய்கள் நீங்கும். உடல் உறுதிக்கு உகந்தது. பேதியாக மலத்தை வெளியேற்றச் செய்யும். இது காய்ந்த விதையில் இருந்து பெறப்படுகிற எண்ணெய். காட்டாமணக்கு மரத்தளபாடம் வீட்டுக்கு நிலை, கதவு, யன்னல் கதவு என்பவற்றுக்கு உபயோகிக்கப்படும். எலியாமணக்கு வேலிகளுக்கு இடுவர். காட்டாமணக்கம் பால் பற்கொதிக்குச் சிறந்தது. ஆமணக்கெண்ணெய் சித்த மருத்துவத்தில் முக்கியம் பெற்றுள்ளது. தனி மருந்தாகவும், கூட்டுமருந்தாகவும் பயன்படும். வெள்ளெண்ணெய்க்கு ஆமணக்கெண்ணெய் மூலமாக அமைகிறது. இது பேதிக்கு அதிகம் பயன்படுத்தப்படு கின்றது.

35. சிறுபயறு உழுந்து தட்டைப்பயறு

சிறுபய றதன்ப ருப்பாற் பயித்தியம் பித்தந் தீரும்
மறுவறு மதுர முண்டா மந்தமாம் பெலனு மாகும்
கறையிலா வுழுந்து வாதம் மந்தமாங் காது நோய்க்காம்
அறைதட்டைப் பயறு வாத மதனோடுட் டணமுண் டாமே.

சிறுபயற்றம் பருப்புக்கு பயித்தியம், பித்த குணங்கள் தீரும். குற்றமற்ற இனிப்புச் சுவை கொண்டது. ஆயினும் மந்தத்தன்மையை ஏற்படுத்தும். உடற் பலத்தைத் தரும். உழுந்து வாதத்தை விருத்தி செய்யும். மந்த குணம் கொண்டது. காதுகளில் வரும் நோய்க்குகந்தது. தட்டைப்பயறு வாதத்தை விருத்தி செய்யும். அதனுடன் உஸ்ணத்தையும் ஏற்படுத்தும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குறிப்பு :- பச்சைப் பயற்றை ஊறவிட்டு, அரைத்துத் தலைக்குத் தப்பி முழுகி வந்தால் பயித்தியம் நீங்கும். செங்கண்மாரிக்கும் பயறு தனித்தும், கூட்டாகவும் பயன்படுகிறது. பயத்தம்மாவில் சிற்றுண்டிகள் அதிகம் செய்வர். பயற்றின் பிரயோகம் அதிகம். மருத்துவப்பயனும் அதிகம். கடலை, உழுந்து, பயறு முத்திறப் பண்டம் அல்லது முதிரப்பண்டம் எனக் கூறுவர். உழுந்தை தனித்தும், கூட்டாகவும் அருந்துவர். மாசா தைலம் காது நோய்க்கு உகந்தது. தனித்தும் அரிசியுடனும் சேர்த்தும் அநேக பலகாரம் செய்வர். உழுத்தம் பருப்புக் கஞ்சி உடல் பஞ்சி அலுப்புக்கு மிக உகந்தது. சைவமக்களின் கோவில் விழாக்களிலும், பண்டிகை நாட்களிலும் உழுத்தம் பருப்பு வடை முன்னனியில் உள்ளது. எல்லோரும் கடவுளுக்கு ஏனைய நைவேத்தியங்களுடனும் வடையையும் படைப்பார். வைரவக் கடவுளுக்கு மிகப்பிரிய மானது வடை. வடையால், மாலையும் கட்டி அணிவித்து, தமது நேர்த்திகளைப் பூர்த்தி செய்வர். உழுத்தம் பருப்பு வடை சுட்ட எண்ணெய் மாறாத புண்களை மாற்றும் தன்மை உடையது. உழுத்தம் பருப்பு தட்டை வடையை "பருத்தித்துறை" வடை என்பர். அதன் தரம் உலகப் புகழ் பெற்றது. புலம் பெயர்ந்த நம்மவர் விரும்பி வாங்குவது தனித்தனி கிராமங்களிலும் நகரங்களிலும் உழுந்தில் விசேட உணவுப் பண்டங்கள் தயாரிப்பர்.

36. பெரும்பயறு மொச்சை கொடிப்பயறு

பெரும்பயற் றதனினோடு பேசிய மொச்சை யின்னும்
வருங்கொடிப் பயறே யாதி மற்றுள பயற தெல்லாம்
தரும்பெலன் மந்தம் வாதஞ் சாற்றிய வாயுச் சீதம்
பரப்பவே செய்யு மென்று பகர்ந்தனர் முனிவர் தாமே.

பெரும்பயறு, மொச்சை, கொடிப்பயறு முதலான தானிய வகைகளெல்லாம் உடலுக்குப் பலத்தைத் தரும். மந்தத்தன்மை, வாதம், குளிர்வாயு, இவற்றை ஏற்படுத்தும். இப்பதார்த்த குணங்களை முனிவர்கள் எடுத்துக்கூறியுள்ளனர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

37. பெரும்பயற்றிலை, காராமணிப் பயற்றிலை, கொடிப்பயற்றிலை

பெரும் பயற்றி லையை யுண்ணிற் போக்கரு மாந்தம் வாயு
தருமிகு பொரும லுண்டாந் தான்காரா மணியி லுற்ற
கருமிலை சோகை போக்குங் கண்டிடும் பசியு மென்ப
வருங்கொடிப் பயற்றி லைக்கு வளர்ந்திடும் பொருமன்மந்தம்.

பெரும் பயிற்றிலையைப் பாகம் பண்ணியுண்டால் மந்தம் வாயு நீங்காது. அதிக வயிற்றுப் பொருமலை உண்டாக்கும். காராமணிப்பயிற்றமிலை சோகையை விலக்கும். பசித்தீபனத்தை யேற்படுத்தும். கொடிப்பயிற்றிலைக்கு பொருமலும் மந்தமும் வளரும்.

38. அறைக்கீரை சிறுகீரை

அறைக்கீரை நீர்க்க டுப்போ டருங்கய ரோகக் காய்ச்சல்
சுறுக்கதாய் நீக்கு மென்ப சொல்லு பத் யத்திற் காகும்
வெறுப்பிலாச் சிறிய கீரை விழிக்கேற்கு மேனி தன்னில்
பொறுக்கலா வெரிவு நீக்கு மாமெனப் புகலு நூலே

அறக்கீரையைப் பாகம் செய்து உண்டால் நீர்க்கடுப்பு, கயரோகம், காய்ச்சல் விரைவில் நீங்கும். பத்திய உணவுக்குகந்தது. சிறுகீரை கண்களுக்கு உகந்தது. தேகத்தில் வரும் எரிவையும் நீக்கிவிடுமென்று நூல்கள் கூறியுள்ளன.

39. முளைக்கீரை கீரைத்தண்டு

முளைக்கீரை யரோசி போக்கு மொழியிற்பத் தியத்திற்
காகும் தளர்ச்சிசே ருடலைத் தேற்றுந் தனையரா தியர்க்கு
மாகும் விளைந்திடுங் கீரைத் தண்டு வெட்டைநீர்க் கடுப்புச் சீதம்
உளைத்திடு மூல ரத்தம் போம்வலி வாய் வுண்டாம்.

முளைக்கீரை யரோசி அருவருப்பு பசியின்மையைப் போக்கும். பத்தியத்திற்கு உகந்தது. தளர்வடைந்த உடம்பைத் தேற்றும். பிள்ளைகளுக்கும் உகந்தது. கீரையின் தண்டு வெட்டைநோய், நீர்க்கடுப்பு, குளிர், மூலவுளைவு, குத்துளைவு, இரத்தக்கசிவு முதலானவை நீங்கும். வாயுத்தன்மையை ஏற்படுத்தும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

40. அரிகீரை பரட்டைக்கீரை

அரிகீரை பத்திய த்திற் காகுமே யரோசி போக்கும்
தெரிதரு சுவையு மெத்தத் தின்றிடி னெவர்க்கு மேற்கும்
வருநல்ல பரட்டை வாய்க்கு மதுரமாந் நீர்ச்சி றுப்புச்
சருவிட வாத பித்த சிலேற்பனஞ் சமனா வைக்கும்

அரிகீரை (கீரைவகைகளுக்குள் ஒன்று) பத்திய உணவாகும். அருவருப்பை நீக்கும். சுவை மிகுந்தது. எல்லோருக்கும் பொருத்தமான கறி உணவாகும். பரட்டைக்கீரை சொட்டு மூத்திரம் கழிப்பதை தடைசெய்யும். சோருவாதம், வாதம், பித்தம், சிலேற்பத்தைச் சீராக்கிச் சமநிலையில் வைத்திருக்கும். (சரு - சோரு) தன்னிலையில் குறைந்த வாதத்தை விருத்தி செய்து சமநிலைக்குக் கொண்டு வரும்.

41. முசுட்டையிலை வேளையிலை

முசுட்டையின் றழைவா தத்தை முதிர்விக்கும் பித்தம் போக்கும்
திசைப்புறு சலரோ கம்போந் தித்திக்கு மெரிப்பு நீக்கும்
கசிவிலா வேளை குன்மங் காதினோய் குடலில் வாதம்
வசனவிற் புருதி சன்னி வலிகுத்து மேகு மாமே

முசுட்டையின் துளிர் இலைக்கு வாதம் விருத்தியாகும். பித்தத்தைப் போக்கும். சலரோகத்திற்கு நிவாரணம் தரும். மதுரச் சுவையுடையது. தேக எரிவு நீக்கும். தயிர் வேளை இலையால் குன்மம். காதில்வரும் ரோகம், குடல்வாதம், கணகட்டி, சன்னிதோஷம், வலி, குத்து இவையாவும் இல்லாது போகும்.

42. பயிரியிலை பலவனிலை

குளிர்ச்சிசேர் பயிரி வெட்டை கொடும் பயித் தியமரோசி
இழித்திடு நீர்க் கடுப்பு மியம்பு நீரர்ச் சிறுப்பும் போக்கும்
விழித்தநற் பலவன் றன்னின் மிளிரிலை யுண்டி மாய்த்துக்
தெளித்திடும் வாத பித்த சேத்துமஞ் சமனாச் செய்யும்.

பயிரி இலையால் குளிர்ச்சி ஏற்படுவதுடன் வெட்டை கடுமையான பயித்தியம், ஓங்காளம் குறைந்து போகும். சொட்டுமூத்திரம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கழிதல் இல்லாது போகும். பலதும். பத்தும் கலந்த கலவன் கீரையால், உண்ட உணவு சீரணமடையும். வாத பித்த சிலேஷ்மத்தை தன்னிலையில் சமனாக வைத்திருக்கும்.

குறிப்பு :- கலவன் கீரையில் சண்டியிலை, குறிஞ்சாஇலை, முடக்கொத்தான, முடிதும்பை, கொடிப்பசளி, பொன்னாங்காணி, சிறுகீரை, அறக்கீரை முதலியன அடங்கும். மழைக்காலங்களில் இவற்றைத் தேடி எடுத்து கறிசமைத்துண்பர். கொழும்பு நகரில் கீரை வியாபாரிகளிடம் இக்கீரையைப் பெறலாம். மரவள்ளி இலையும் இக்கீரையில் இடம்பெறும்

43. புளிக்கீரை எழுத்தாணிக்கீரை

புளிக்கீரை ரத்த பித்தம் பொறுக்கருங் கரப்பன் பித்தம்
ஒழித்திடும் மரோசி போக்கு முற்றிடும் வாத மென்ப
எழுத்தாணிக் கீரை சீத மிசைபழ மலங்க ரப்பன்
கழித்திடுஞ் சொறிசி ரங்கு கடுப்புட னகற்று மாமே.

புளிக்கீரையால் ரத்த பித்தம், தாங்க முடியாத நமச்சலுடன் கூடிய கரப்பன், பித்ததோஷம் இல்லாது போகும். அருவருப்பு ஒழியும், வாதம் ஏற்படும் என்று கூறுவார். எழுத்தாணிக்கீரையால் குளிர்மை ஏற்படும். கட்டுப்பட்ட பழைய மலங்கழியும். கரப்பன், சொறி சிரங்கு, நீர்க்கடுப்பு இவற்றை இல்லாது செய்யும்.

44. சாணாக்கி துயிலி வெதுப்படக்கி

புழுத்தபுண் கோழை மந்தம் போக்குஞ்சா ணாக்கி யென்ப
பழிப்பிலாத் துயிலி வெட்டை பழமல முழலை புண்ணோ
டழித்திடுஞ் சீதஞ் சேர்க்கு மாம்வெதுப் படக்கி வாதம்
வழிப்படாச் சுரத்தைப் போக்கு மாற்றிடு மிரத்தந் தானும்

சாணாக்கி (துளசி) இலைக்கு புழுத்தபுண், சளிக்கட்டு, மந்தம் இவைபோகும் என்று கூறுவர். பழிப்பில்லாத துயிலி அல்லது துயுலி (தொய்யில்) இலையால் வெட்டை, பழமலம், உழலைபுண்கள், உடல்நோவு முதலானவை நீங்கும். வெதுப்படக்கி என்னும் குப்பிளை இலையால் குளிர்ச்சி ஏற்படும். வழிக்குவராத

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாதம், மாறாத சுரம் நீங்கும். இரத்தத்தை தூய்மை செய்து விருத்தியாக்கும்.

45. முக்குளிக்கீரை மரியார்கூந்தல்

முக்குளிக் கீரை சேட மதிர்சீதம் பேதி சேர்க்கும்
மிக்கதா மனலைப் போக்கு மேப்படு மரியார் கூந்தல்
தொக்கசை மயக்க மீழை சொறிவாத கபமே மாந்தை
சிக்கிய காச மோடு செறிபருப் படுவன் றீர்க்கும்.

முக்குளிக்கீரை - (கோழி முளையான்) சிலேஸ்மம், குளிர்நடுக்கம், வயிற்றோட்டம் இவற்றையேற்படுத்தும். அதிகமான உஸ்ணத்தைத் தணிக்கும். மேன்மையான மரியார் கூந்தல் மயக்கம் ஈழை, சொறி, வாதம், கபம், மந்தம், கசம் உடலிற் செறிந்து தோன்றும் கரப்பன், படுவன் என்ற கட்டி இவற்றை நீக்கும்.

46. ஆடுதின்னாப்பாலை குதிரைவாலி

ஆடுதின் னாத பாலைக் ககன்றிடுங் குட்ட மெல்லாம்
கேடுறு சிலந்தி வாதங் கிருமிவாய் வுடனே போக்கும்
பீடுறு குதிரை வாலிக் கிடுப்பினில் வலிக டுப்புப்
பாடுறு கழிச்சன் மேகம் பரிவாத சுரந்தா கம்போம்

ஆடுதின்னாப் பாலையால் எல்லா வகைக் குட்டமுமகலும். கேட்டைத் தரும் சிலந்திக்கட்டி வாதம் குடற்பூச்சி, வாய்வு முதலானவை விட்டு நீங்கும். பெருமை பொருந்திய குதிரை வாலியால் இடுப்புவலி, கடுப்பு கழிச்சல், மேகம், குதிரைவலி, சுரம், தாகம் இவை நீங்கும்.

47. முடக்கொத்தான் புனலித்தண்டு

முடக்கொத்தான் காலில் வாத முதிர்சூலைப் பிடிப்பு வாயு
தொடர்ச்சிசேர் சொறிசி ரங்கு தொலைவிலாக் கரப்பன் போக்கும்
விடுக்கரும் புனலித் தண்டு மேகம்புண் சூலை வாயு
முடக்கிடும் வாதங் கட்டு முதிர்ந்திடா தடக்கு மாமே.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முடக்கொத்தானால் காலில் ஏற்பட்ட வாதம், நாட்பட்ட குத்துவலி, வாயுப் பிடிப்பு, விட்டு மாறாத சொறி சிரங்கு, மாறாத கரப்பன் முதலானவை விட்டு நீங்கும். புனலித் தண்டால் மேகநோயால் வரும் புண்கள், குத்துளைவு, முடக்கு வாதம் அதிகரிக்காது, அடக்கி விடும் என்பர்.

48. சிறுபுள்ளடி கொட்டைப்பாசி

சிறியபுள் ளடிக் குணங்கே டீயேபே ராமை மந்தம்
முறுகிய குன்ம மெல்லா முடித்திடுங் கொட்டைப் பாசி
சொறிதரு கரப்பன் மேகஞ் சுரம்புழு வனைத்து நீக்கும்
அறையுந்தீ பனமா மென்றே யரியவா கடங்கள் சொல்லும்.

சிறுபுள்ளடியின் குணத்தை கேட்பாயாக. பேராமை என்ற நோயையும் மந்தக் குணம், குன்மவலி முதலானவற்றையும் நீக்கும். கொட்டைப்பாசிக்கு, சொறியுடன் கூடிய கரப்பன் மேகம், சுரம், குடற்புழு வனைத்தும் விட்டு விலகும். பசித்தீபனத்தை ஏற்படுத்தும் என்று வாகடங்கள் கூறும்.

49. சிறு சித்திரைப்பாலாவி பேய்மருட்டி

சிறியசித் திரைப்பா லாவி செய்திடுங் குணங்கண் மேகங்
உறுகாந்தி தினவு மற்று மொழிந்திடும் பேய்ம ருட்டி
செறிமாந்தங் கணக்க ழிச்ச றீர்ந்திடுஞ் சுரங்க ரப்பன்
மறுகிய வயிற்றி லூற்ற வலியையு மாற்று மாமே

சித்திரைப் பாலாவிக்கு மேகம், தேகளரிவு, தினவு முதலானவை நீங்கும். பேய் மருட்டிக்கு மாந்தம், கணச்சூடு, கழிச்சல் நீக்கும். சுரம், கரப்பன், வயிற்றுவலி முதலியவற்றை மாற்றிவிடும்.

50. ஊசிமல்லிகை இண்டிலை

ஊசிமல் லிகைக்கு ணங்கே ளுடற்குவீ ரியத்தை நல்கும்
கூசுகா மாலை வீக்கங் கொடுமேக விக்ஷபா கத்தோ
பாசுசேர் பொருமல் சோகை யருஞ்சுரங் கயமும் போக்கும்
பேசிலிண் டிலைக்கு மண்டைக் கரப்பன்பீ னிசமும் போமே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஊசிமல்லிகையிலையால் உடலுக்கு வீரியம் ஏற்படும். காமாலை, வீக்கம், கடுமையான மேகம், விசமசுரம், பொருமல், சோகை, கடுமையான சுரம் இவை விலகும். இண்டிலையினால் மண்டைக்கரப்பன், பீனிசம் விலகும். இண்டிலை (குன்றிமணியிலை-சிங்கிலியிலை) எனவும் கூறுவார்.

51. சிறுகுறிஞ்சா பெருமருந்து கர்ப்பூரவல்லி

வருஞ்சிறு குறிஞ்சா நோவே வயிற்றிற்புண் பாட்டை நீக்கும்
தரும்பெரு மருந்தே யற்ப சயித்திய மாகு மென்ப
திருந்துகர்ப் பூர வல்லி செப்பிடுங் கிரந்தி யோடு
வருங்கரப் பனையு மாற்று மென்றுவா கடம்வ ழுத்தும்

சிறுகுறிஞ்சா வயிற்று நோ, வயிற்றுப்புண் இவைகளை நீக்கும். பெண்களுக்குக் குறிப்பாக மாதவிலக்குடன் கூடிய வயிற்றுநோ பிரசவித்த பின்னர் வரும் வயிற்றுப்புண் முதலியவற்றிக்கு இது மிகச் சிறந்தது. நீரிழிவுக்கும் மிகச் சிறந்தது. பெருமருந்து (பூநாறி -பீநாறி) சிறிதளவு குளிரைத் தரும். கற்பூரவள்ளி கிரந்தியையும் கரப்பனையும் மாற்றுமென்று வாகட நூல்கள் கூறும்.

52. குறிஞ்சா நீராரை

குறிஞ்சாவி னிலைநோப் புண்ணே கோரமாம் வாயு வாதம்
குறுகிட வொட்டா தென்று கூறும் வாகடங்க ளெல்லாம்
நெறிகொணீ ராரை செய்யுங் குணத்தினை நிகழ்த்துங் காலைத்
தறுகண்செய் பித்தமோடு சலரோகந் தவிர்க்கு மாமே

குறிஞ்சா இலையால் நோக்கள், புண்கள், கொடுமையான வாயு, வாதம் என்ப உடலில் வந்து சேராது என்று வாகட நூல்கள் கூறும். நீருளாரை அல்லது நீரோட்டி எனப்படும் நீராரையால் வரும் செயற்குணங்களைக் கூறின், பித்தத்தையும், சலரோகம் எனப்படும் நீரழிவு நோயையும் நீக்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

53. காரை சேம்பு கொடிப்பாலை

புகழ்காரை சேம்பி னிற்குப் புகலரு மூலம் போகும்
மகிழ்கொடிப் பாலை தன்னின் வளரிலை யுண்ணப் பித்தம்
இகழ்வுறு தீமை யான பிரமேக சுரமே யின்னும்
திகழ்விலாக் கிரிச்சி னந்தான் றீர்ந்திடு மென்பர் மேலோர்

காரையிலையால் சொல்லப்பட்ட மூலநோய்கள் விலகும். சேம்பின் கிழங்கு மூலநோய்களை நீங்கும். கொடிப்பாலையிலையை உண்டு வந்தால், பித்தாதிக்க ரோகம், பிரமேகசுரம், மூத்திரக் கிரிச்சீரம் முதலான ரோகம் தீரும்.

54. பாலைமரத்தின் -பால், பழம், பட்டை, தயிலம்

பாலை நன் மரத்தி லூற்ற பான்மாதர் தம்மைச் சேரக்
கோலமார் பெலனை நல்குங் கொழுங்கனி தாத டக்கும்
சீலமார் பட்டை யோடு செப்பதின் றயிலந் தேகம்
சாலவே தகர்ந்த நோவைத் தானகற் றிடுமா மன்றே

பாலைமரப்பால் உடலுறுதியைத் தருவதுடன் பெண்ணுடன் கலவியினை ஏற்படுத்த நல்ல பலத்தைத் தரும். பாலைப்பழம், விந்தை இறுக்கிக் கட்டும். பாலைப் பட்டையும், அதன் தைலமும் நோயால் நலிந்த உடலைத்தேற்றும். இது உடல் நோவையும் அகற்றும்.

55. அவரையிலை காய்

அவரையி னிலையை யுண்டா லகலுமே மயக்க பித்தம்
இவரிரத் தத்தின் பித்தக் கடுப்புமே கிடுமி தன்காய்
நுவலுபத் தியத்திற் காகு நோக்கரு மரோசி மந்தம்
தவறிடு மனஞ்செ ரிக்கு மாமெனச் சாற்றி னாரே.

அவரையிலையை உண்டால் மயக்கம், பித்தம், நீங்கும். இரத்தத்தில் வரும் தோஷம், பித்தக்கடுப்பும் விலகும். அவரைக்காய், பத்தியத்திற்கு மிக உகந்தது. அரோசிகத்தையும் மந்தத்தையும் இல்லாது செய்யும். உணவைச் செரிக்கச் செய்யும் என்று கூறியுள்ளனர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

56. கோழியவரை- புரசு - களப்பன்னை

கரப்பன்சில் விஷமு மாறுங் கருதுமுட் டணமா மென்றே
உரைத்தனர் முனிவர் தாமு முயர்கோழி யவரைக் கேதான்
கருத்துறு புரசினோடு களப்பன்னை யிவைக டம்மிற்
பெருத்திடு கணங்கள் சொல்லிற் பேசுமுட் டணம தாமே

கோழியவரையினால் (பாம்புக்கடியல்லாத) சிறிய விஷங்கள் மாறும். உஸ்ணம் கொண்டதென முனிவர்கள் கூறியுள்ளனர். புரசிற்கு (கல்யாண முருங்கை)க்கும் களப்பன்னைக்கும் உரிய குணங்கள் உஸ்ணமாகும்

57. புரசம் விரை

புரசினின் விரைவ யிற்றிற் புழுவாதம் வலியி ரைச்சல்
கிருமிசீ தங்க ரப்பன் கிளர்கயங் காச மேலே
சருவியே படரு கின்ற தாமரைக் கிரந்தி நீக்கும்
பரவிய பித்தஞ் சேர்க்கு மென்னவே பன்னு நூலே

புரசம் விதையினால் குடலிலே வளரும் புழுக்கள் இல்லாது போகும். வாதம், வலி. வயிற்றிரைச்சல், கிருமி, குளிர், கரப்பன், கயம், காசம், இவையாயும் இல்லாது போகும். உடலில் படரும் படர்தாமரை கிரந்தி நீங்கும். பித்தத்தை விருத்தி செய்யுமென நூல்கள் கூறும்.

58. சுரையிலை தண்டு காய் கொழுந்து முன்னையிலை

சுரையிலை பித்தம் போக்குஞ் சொலுந் தண்டிற்கு வாதம்
மருவிடா தகலுங் காய்தான் வாயுவாங் காழுந்து வாதம்
திரிபித்தஞ் சேட நீக்குந் திகழ் முன்னை யிலையுட் காய்ச்சல்
வருபிர மேகம் பித்த மாற்றுநன் மணமுண் டாமே

சுரையிலை பித்தத்தைப் போக்கி விடும். சுரைத் தண்டுக்கு வாதம் வந்து சேர்வதை அகற்றும். சுரைக்காய் வாயுவை ஏற்படுத்தும். சுரைக் கொழுந்து வாதம், வாதத்தால் வரும் பிரமேகம், பித்தம் இவற்றை விலக்கி விடும் கொழுந்து நறுமணமுடையது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

59. எலிச்செவி கொற்றான்

எலிச்செவி யிலையை யுண்டா லேகுமே கிருமி மேகம்
பெலத்தநீர்க் கடுப்பி னோடு பிரமியஞ் சுரமே தாகம்
உலப்பிலாக் கொற்றான் பித்தங் கிரிச்சின முடம்பெ ரிப்பு
விலக்கிடும் பிரமே கம்போ மேம்படுஞ் சயித்தி யந்தான்

எலிச்செவியிலையை உண்டால் கிருமிகள் விலகும். மேகம், கடுமையான நீர்க்கடுப்பு பிரமியம், சுரம், தாகம் இவை நீங்கும். கொற்றான் (முடக்கொத்தான்) செடியால் பித்த நோய்கள், மூத்திரக்கிரிச்சிசரம், உடல் எரிதல் முதலானவற்றுடன் பிரமேகம் விலகும். குளிர்த்தன்மை அதிகரிக்கும்.

60. வல்லாரை

வல்லாரை யிலையை யுண்ண மடிந்திடும் பயித்தி யங்கள்
அல்லாத கறைக்கி ராணி யனலுடம் பெரிப்பு மேகம்
பொல்லாத மற்று நோய்கள் போமென நந்திக் கந்நாள்
எல்லார்க்கு முதல்வ னாய விறைபகர்ந் திட்ட வாறே

வல்லாரையிலையை உண்டுவர பயித்தியங்கள் விலகும். குற்றமுள்ள கிராணிக்கழிச்சல், தேகளரிவு, அளவுக்கதிகமாக சிறுநீர்க்கழிதல், கடுமையான மற்றும் நோய்கள் விட்டு விலகுமென நந்திக்கு இறைவன் எடுத்துக் கூறியுள்ளான்.

61. தூதுவளையிலை, பூ, காய், வேர், தும்பை

தூதுபத் திரியன் னத்தைத் தொலைக்கும்பூத் தாதுண் டாக்கும்
மேதகு காய்ச்சே டத்தை மீட்கும்வேர் மூன்று தோக்ஷம்
சேதமாய்ப் போகச் செய்யுந் தெளி தும்பை யிருமல் கோழை
வேதனைச் சளியி னோடு மிகுசீத சுரமும் போக்கும்.

தூதுவளையிலையால் சீரணவிருத்தியாகும். மந்தாக்கினிபோம் பூவால் தாது விருத்தியடையும். காய் கபத்தை இல்லாது செய்யும். வேர் முத்தோசமாகிய வாத, பித்த, கபத்தை நீக்கும். தும்பையிலைக்கு இருமல், சளி, கோழை வேதனையுடன் கூடிய குளிர்சுரம் முதலானவை நீங்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

62. கோரைக்கிழங்கு

கோரையின் கிழங்கு செய்யுங் குணம்பித்தம் வாந்தி காந்தி
நீரிழி வகலா வெட்டை நேர்பித்த சுரம்பெரும்பா
பார்வுறு கிறுகிறுப்போ டதிசாரங் கயமே மூர்ச்சை
காரமா முந்தி யாகக் கடும்பாதி வேதை போக்கும்

கோரைக் கிழங்கால் பித்த தோஷம், சத்தி, உடல்எரிவு, நீரிழிவில் வரும் உடல் எரிவு, கடுமையான பித்த சுரம், பெரும்பாட்டுநோயால் வரும் தலைச்சுற்று, வயிற்றுப் போக்கு கசம், மயக்கம் போகும். தொப்பூழைச் சுற்றிவலித்தல், வேதனை இவை அகலும்.

63. சாயவேர்

சாயவேர்க் குணத்தைச் சொல்லிற் சாராது பித்தஞ் சேடம்
மேயதோர் முட்டுத் தொய்வு வெல்லரு மிரும லோடு
நேயமில் சுவாசம் பின்னுந் நிகழ்த்திய சுரங்க ளெல்லாம்
போய்விடும் பொருமன் மாறு மாமெனப் புகன்றிட் டாரே

சாய வேருக்கு பித்தம் அதிகரிக்காது தன்னிலையிலிருக்கும். சிலேஸ்மம் பிரகோபமடையாது. முட்டுத் தொய்வு, மாறாத இருமல் இவை நீங்கும். சுவாசக் கஸ்டம் தீரும். சளிச்சுரமெல்லாம் நீங்கிடும். வயிற்றுப் பொருமல் மாறும் என்று கூறியுள்ளனர்.

64. சாரணை

தொகுத்தசா ரணையின் வேர்க்குத் தொலைந்திடு மநேக நோய்கள்
வகுத்ததிற் சிலவே சொல்வோம் வாதமே சூலை குன்மம்
பகுத்திடா மலக்கட் டோடு பருவயி றேகுங் காசம்
மிகுத்திபாத் திரிசு ரம்போ மாமென விளம்பி னாரே

சாரணையின் வேரினால் அநேக நோய்கள் தீரும். அதனைத் தொகுத்துக் கூறலாம். ஆயினும் சிலவற்றை வகுத்துச் சொல்ல முடியும். வாதம் சூலை, குன்மம், மலபந்தம் முதலானவை நீங்கும். கசம் அதிகரிக்காது. வாத பித்த கபத்தால் வரும் சுரமும் நீங்கும் எனக் கூறியுள்ளார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

65. பிரண்டை

பிரண்டையின் குணத்தை யோதிற் பித்தமாம் வாயு மந்தம்
திரண்டமார் வலியே குன்மஞ் சேட்டுமஞ் சூலை வாதம்
வெருண்டநாய் நரிக டித்த விடமகோ தரமே மூலம்
உருண்டுபோ மற்று நோயு மோடுமென் றோதி னாரே

பிரண்டையின் குணத்தைச் சொன்னால் அதிகரித்த பித்தம் வாயு, மந்தம், நீங்கும். கட்டுக்களினால் வரும் வலி, குன்மம், சிலேஷ்மம், சூலை, வாதம், நாய் நரி கடித்த விடம், நீங்கும். மகோதரம், மூலம், முதலான நோயும் விலகும், என்று கூறியுள்ளார்.
குறிப்பு:- வெருண்டநாய், விசர்நாய் என்று கொள்ளலாம்.

66. திராய் கொட்டாங்கரந்தை

சொற்றநற் றிராய்க்கு வாதஞ் சொல் பித்தஞ் சேட வெப்போ
டற்றமார் தோஷந் தாக மரோசியே தலைக னப்பும்
இற்றிடும் பெரும்பா பேகு மிருங்கொட்டாங் கரந்தை குன்மம்
சுற்றிய சூலை யோடு சொல்கபம் வாதம் போக்கும்.

திராயினால். வாதம், பித்தம் சிலேஷ்மம் உஸ்ணம் முதலான தோஷங்கள் இல்லாது போகும். தாகம் அரோசிகம் தலைப் பாரம், பெரும்பாடு முதலானவையும் நீங்கும். கொட்டாங் கரந்தைக்கு குன்மம், தொடர்ந்து வரும் வலி, கபம், வாதம், முதலான ரோகங்கள் தீரும்.

67. முள்ளங்கியிலை கிழங்கு வித்து

முள்ளங்கி யிலைக்கு வாயு முதிர்ந்திடும் வலிகுன் மம்போம்
எள்ளலி லிதன்கி ழங்கிற் கேகுமே மூல மேகம்
விள்ளுறு சேட காச மிகுகுன்ம மிருமல் வாந்தி
தள்ளிடு மிதனின் கொட்டை சார்கொள்ளிக் கரப்ப னீக்கும்.

முள்ளங்கியிலையினால் வாயு அதிகரிக்கும். வலியும், குன்மமும் நீங்கும். கிழங்கால் மூலவருத்தமும், மேக நோய்களும் தீரும். சிலேஷ்ம தோசம், காசம் அதிகரிக்கும். குன்மம், இருமல், சத்தி முதலானவை நீங்கும். கொட்டையால் கொள்ளிக் கரப்பன் நீங்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

68. பூசினியிலை பூ காய்

பூசினி யிலைபூக் காயே புகல்சுரந் தினவு பித்தம்
நேசமில் கரப்ப னோடு நிறைசிரங் கதிக மாகும்
பேசிய பொருமன் மந்தம் பிறந்திடுங் கிரந்தி யுண்டாம்
ஆசிலா முனிவர் சொன்ன வருங்குண மிவையா மன்றே.

பூசினியிலை பூ காய் இவற்றால் சுரம், தினவு, பித்தம் இவை அதிகரிக்கும். கரப்பன், சிரங்கு இவையும் அதிகரிக்கும். வயிற்றுப் பொருமல், அக்கினி, மந்தம், கிரந்தி இவையும் ஏற்படும். குற்றமில்லாத முனிவர்கள் இவ்வாறு கூறியுள்ளனர்.

69. நீற்றுப் பூசினிக்காய்

நீற்றுப் பூசனிக்காய் செய்யு நிறைகுண மலசலம் போம்
மாற்றிடுங் கயமே பித்த மருத்தீடு காய்ச்ச றாகம்
போற்றுறு சரீர நோய்கள் போமேனி திடமே யேறும்
வேற்றுமை யில்லா வாத மிகு முண்ண வினிதா மன்றே.

நீற்றுப் பூசினிக்காயின் நிறைவான குணங்களாவன மலசலம் தடையில்லாது கழியும். மாற்ற முடியாத கயம், பித்த நோய்கள், மருத்தீடு, காய்ச்சல், நீர்த்தாகம் இவையும் இல்லாது போகும். உடம்பு வலுவடையும். வாததோஷம் அதிகரிக்கும். இது உண்பதற்கு உகந்தது.

70. நாயுருவி பசளை இருவகை

நல்லநா யுருவி மந்த நவசுர மரோசி வாயு
சில்விட மூலமாதி தீர்த்திடும் பசளை தானும்
சொல்லிரு வகைத்தா மென்பர் துகளூறு வெட்டை யோடு
வெல்லு நீர்க் கடுப்புப் பித்த மீட்டும்வீ ரியமுண் டாக்கும்.

நல்ல நாயுருவியினால் மந்தம், புதிதாக ஏற்பட்ட சுரம், அரோசிகம் வாயு, சிறியவிடம், மூலம் ஆகிய நோய்கள் நீங்கும். பசளை இரண்டு வகையெனக் கூறியுள்ளனர். வெட்டை நோயுடன், நீர்க்கடுப்பு முதலானவற்றை நீக்கும். இழந்த வீரியத்தைத் திரும்பவும் பெற்றுத்தரும். பசளை கொடிப்பசளி, பச்சைக் கொடிப்பசளி, ஊதாநிறக்கொடிப் பசளி இரண்டும் உகந்தது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பச்சை மஞ்சல் பசளியிலை அரைத்து சொறி சிரங்குக்கு பூசின் ஆறும்.

71. பேயத்தி, பேய்ப்பீர்க்கு, பேய்ச்சுரை, பேயிப்பாகல், பேய்க்கும்மட்டி, பழுபாகல், அலரி, ஊமத்தை, கருமத்தம்விரை

பேயத்தி பேய்ப்பீரக் கோடு பேய்ச்சுரை பேயின் பாகல்
ஆய்தரு பேய்க்கு மட்டி பழுபாக லலரி மத்தம்
தீயதா மதிக பித்தஞ் சேர்க்குஞ்சில் விஷத்தைத் தீர்க்கும்
நேயமாங் கருமத் தம் வித்தருஞ் சுர நீக்கு மன்றே

பேயத்தி, பேய்ப்பீர்க்கு, பேய்ச்சுரை, பேயின்பாகல், பேய்க்கும்மட்டி, பழுபாகல், அலரி, ஊமத்தை இவை தீமை தருவன. அதிக பித்தத்தை விருத்தி செய்வன. சிறிய விஷங்களைத் தீர்க்கும். கருஊமத்தம் விதைக்கு சுரம் விலகும்.

குறிப்பு:- இவையனைத்தும் உணவுக்கு எடுப்பதில்லை. எனினும் குறிப்பிட்ட சில மருந்துகள் சுத்திக்கும் மருந்து அரைப்புக்கும் பயன்படுத்துவதுடன், மாட்டு வாகடத்தில் அதிகமாக (மிருகவைத்தியத்தில்) பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

72. ஊமத்தமாங்காய் பாகற்காய்

வாகுள வூமத் தங்காய் மயக்கம் வன் பித்தஞ் சேர்க்கும்
வேகமார் சிரங்கு வாதம் விலக்கிடுங் கரப்ப னீக்கும்
பாகற்காய் கிருமி போக்கும் பயித்திய பித்தஞ் சேர்க்கும்
பாகமா யுண்ம ருந்தைப் பகைத்துடன் கெடுக்கு மாமே.

(வாகு - அழகு) அழகான ஊமத்தங்காயால் மயக்கமும், பித்தமும் ஏற்படும். அதிகரித்து வரும் சிரங்கு, வாதம், கரப்பன் முதலானவை நீங்கும். பாகற்காய் புழுக்களை நீக்கும். பயித்தியத்தையும் பித்தத்தையும் ஏற்படுத்தும். சமைத்து உண்ண மருந்தை முறித்துக் கெடுக்கும்.

குறிப்பு:- பாகற்காய் பத்தியத்திற்கு விலக்கியது. ஆயினும் நீரிழிவு நோயாளருக்கு உகந்தது. குருதி வெல்லத்தைக்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கட்டுப்படுத்தும். நபும்சகத்தை ஏற்படுத்தும். ஆண்மையைக் கெடுக்கும் பாசாண சுத்திக்கு உகந்தது. ஊமத்தங்காய், வேதை செய்வதற்கு எடுப்பார்கள். ஊமத்தை மருந்துகள் செய்ய பயன்படுத்தப்படுகின்றது. கனகாசவம், காடி முதலானவை செய்யப் பயன்படும்.

73. வெண்கொடுவேலி முட்காவிளாய் புளிநறளை, பச்சை வெண்குறிமரல் உமரி செங்கத்தரி

வெண்கொடு வேலி முட்கா விளாய்புளி நறளை பச்சை
வெண்குன்றி மரலி னோடே யுமரியு மூல மீட்கும்
எண்கொண்ட செங்கத் தாரி யேகாத சலரோ கந்தான்
புண்கொண்ட பெரும்பாட் போடு போகாத கரப்பன் போக்கும்

வெண்கொடிவேலி, முட்காவிளாய் புளிநறளை, பச்சை (பச்சிலை) வெண்குன்றி மணிக்கொடி மரல், உமரி இவற்றின் பொதுவான குணம் ஏற்பட மூலநோயை இல்லாது விலக்கும். செங்கத்தாரி, சலரோகம், அதிலேற்படும் புண், பெரும்பாடு, கரப்பன் ஆகியவற்றை மாற்றும்.

74. வஞ்சி, வெண்காக்கணம், மல்லிகை, நந்திப்பூ. கஞ்சாங்கோர்வை, நரிப்பயறு

வஞ்சிவெண் காக்க ணந்நன் மல்லிகை நந்திப்பூவும்
துஞ்சுகண் வியாதி நீக்குஞ் சொல்கஞ்சாங் கோரை வாதம்
அஞ்சிடு முளைவு மாற்று மறைநரிப் பயறு வாதம்
மிஞ்சவே செய்யு மென்ப மிகுசீதந் தானு முண்டே

வஞ்சிக் கொடி, வெள்ளைக்காக்கணம் கொடி, மல்லிகைப்பூக்கொடி, நந்தியா வட்டம்பூ இவை கண்களில் வரும் நோய்களைத் தீர்க்கும். (துஞ்சு - நிலை பெறுதல்) கஞ்சாங்கோரைக்கு வாதம், குத்து, உளைவு முதலானவை பயந்து விலகும். நரிப்பயற்றால் வாதம் அதிகரிக்கும். இது மிகுந்த குளிர்ச்சியைத் தரும் என்றும் கூறுவர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

75. கவிழ்தும்பை, அமுக்கிரா, நெய்ச்சுட்டி வாதமடக்கி

அறைகவிழ் தும்பை யோடே யமுக்கிரா குன்மம் வாயு
குறைவிக்கு மற்று நோயுங் கூறுமுட் டணமே யாகும்
அறையு நெய்ச் சுட்டி யற்ப சைத்திய நேரு மென்ப
அறிவாத மடக்கி வாத மடக்கு முட் டணமா மன்றே

கவிழ்தும்பை, அமுக்கிராய் குன்ம ரோகத்தையும், வாயுவையும் குறையச் செய்யும். மற்றும் நோய்களுடன் உட்டணத்தை ஏற்படுத்தும். நெய்ச்சுட்டியால் குறைந்த குளிர்ச்சியுண்டாக்கும். வாதமடக்கி குளிர்வாதத்தை நீக்கி உஸ்ணத்தை ஏற்படுத்தும்.

76. துவரை அழிஞ்சில் காற்றோட்டி, காட்டுநாரத்தை, பராய், கள்ளி, உப்பிலி

துவரையே யழிஞ்சி னற்காற் றோட்டியே காட்டி னாரம்
தவறிலாக் கண்கா தோடு தலைவாயி லரிப்பு மூன்றாய்
நுவலும்பீ னிசமு நீக்கு நோன்மைசால் பராயே கள்ளி
அவமிலுப் பிலிதான் வாத மடக்கு முட்ட ணமா மன்றே.

துவரை மரம், அழிஞ்சில் மரம், காற்றோட்டிக்கொடி இவை காட்டைச் சூழவிருக்கும் பொதுவான குணம். கண், காது, தலை, வாய் அவியல், உமிழ்நீர் அதிகம் வடிதல், வாத, பித்த கபத்தால் வரும் பீனிச ரோகம் என்பவற்றை நீக்கும். பராய், கள்ளி, உப்பிலி வாதத்தைக் கட்டுப்படுத்தும். குளிர்வாதத்தை நீக்கி உஸ்ணத்தை ஏற்படுத்தும்.

77. கொடுவேலி சிவதை

கொடுவேலி யண்ட வாதங் குன்மம்வா யுப்ப றங்கி
கடும்வாத சன்னி குட்டங் காதிடும் விடம்வ லிப்புப்
பிடிவாதங் குமர கண்டன் பெருரோக மாதி தீர்க்கும்
வடுவிலாச் சிவதை குன்மம் வாயுப்போம் பேதி யாமே.

கொடிவேலியால் விதைவாதம், குன்மம், வாயு, பறங்கி நோய், கடுமையான வாத சன்னி, குட்டம், கொல்லும் விஷம், வலிப்பு, கை கால்களை மடக்கும் பிடிக்கும் வாதம், குமரகண்டவலி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பெருரோகம்(பெருவியாதி-குட்டம்) குறைநோய், (தொழுநோய்) முதலானவற்றை நீக்கும். குற்றமில்லா சிவதையால் குன்மம் வாயு நீங்கும். நீர்மலம் போக்கும்.

78. உத்தமாகாணி கொடிக்கள்ளி

உத்தமா காணி வாத முட்டணம் பெருமூச் சுப்போம்
நத்தலில் கொடியாங் கள்ளி நற்கொழுந் ததனை வாட்டி
ஒத்திடப் பிழிந்த நீரிற் கொழிந்திடு நீர டைப்பு
மெத்திய மலங்கி ரந்தி வெங்குடல் வலியுங் குத்தும்

உத்தமகாணியால் வாதம், உஸ்ணம், பெருமூச்சு இவை நீங்கும். கொடிக் கள்ளியை வாட்டிப்பழிந்த சாற்றில் ஒத்திடம் கொடுக்க சல அடைப்பு நீங்கும். மலமந்தம், கிரந்தி, குடல்வலி, குத்து இவை ஏகும்.

79. வீழிவவ்விலொட்டி குருவிச்சம்பூ கிரந்திநாயன் சன்னிநாயன்

வீழியே வவ்விலொட்டி வீக்கநோய் போக்குமென்பர்
காமுறு,குருவிச்சம் பூக்கட்டுகள் பழுக்கச்செய்யும்
தாழ்விலாக் கிரந்திநாயன் சயமொடு கிரந்தி தீர்க்கும்
சூழுறு சன்னிநாயன் துரத்திடுஞ் சன்னிவாதம்.

வீழியிலைக்கும் வவ்விலொட்டியிலைக்கும் வீக்கம், நோவு, நீங்கும். குருவிச் சம்பூவை அரைத்துப்பூச கட்டிகளை பழுக்கச் செய்யும். குறைவிலாத கிரந்தி நாயனிலையால் சயம், கிரந்தி விட்டகலும். சன்னிநாயன், சன்னிவாதத்தை இல்லாது செய்யும்.

80. நாய்ப்பாகல் இயங்கு

பழுதினாய்ப் பாகல் பித்தம் பயித்தியம் போக்கு மென்ப
விழுமமா மியங்கிற் குச்சில் விடமொடு செங்க ரப்பன்
கெழுமிய சொறிசி ரங்கு கேடுசெய் முடக்கு வாதம்
பழுதறத் தீரு மென்று பகர்ந்தனர் முனிவர் தாமே.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நாய்ப்பாகலிலைக்குப் பித்தம், பயித்தியம் விலகிப் போகும். இயங்கிற்கு சிறியவிடம் நீங்கும். செங்கரப்பன் கூடுதலான சொறி சிரங்கு நீங்கும். கேடுசெய்யும் முடக்கு வாதம் முதலானவையும் விட்டு விலகுமென முனிவர்கள் கூறியுள்ளனர்.

81. கோவைக்காய் வெட்சி, நறுவிலி கடலை பீளை

நறுங் கொவ்வைக் காய்கை யாது நாடொறு முண்ணிற் றேகம்
இறுகுறு மிளமையுண்டா மேகிடும் வெட்டை காந்தி
உறுதியாய் வெட்சி வாய்ப்புண் ணுந்தியிற் புண்ணுந் தீர்க்கும்
நறுவிலி கடலை பீளை நலிசல ரோக மாற்றும்.

ஒவ்வொரு நாளும் கொவ்வைக்காயின் கைப்புத்தன்மையை அகற்றி உண்டு வந்தால் உடல் இறுகும், இளமையுண்டாகும், உடல் உஸ்ணம், காந்தல் இல்லாது விடும். வாயவியல், கிரந்திப்புண், தொப்பூழ்ப்புண் நீங்கும். நறுவிலி, கடலை, பீளை இவற்றால் சலரோகம் மாறும்.

82. குப்பைமேனி, சின்னி, சிறுசின்னி, துளசி, சாத்தாவாரி, இலாமிச்சு, துத்திதுடரி

குப்பைமே னிக்கு வாயு குன்மம்வா தம்வி ஷம்போம்
துப்புறு சின்னீ ரண்டுந் துளசிசில் விஷங்கண் மாற்றும்
செப்புறுஞ் சாத்தா வாரி சீரிலா மிச்சுத் துத்தி
தப்பிலாத் துடரி நன்மை சாருமுட் டணவா தம்போம்.

குப்பைமேனிக்கு வாயு, குன்மம், வாதம், விஷம் நீங்கும். சிறுசின்னிக்கும் துளசிக்கும் சிறுவிடங்கள் நீங்கும். இலாமிச்சு, துத்தி, துடரி இவையாவும் உட்டணவாதத்தை நீக்கும். உடம்பிற்கு நன்மையைத்தரும்.

குறிப்பு:- சின்னி ஒரு கொடியினம். சின்னி, இலவங்கம், குன்றிமணிக்கொடி இவையையும் குறிக்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

83. வத்தகப்பழம், கக்கரிப்பழம், சித்திரைப்பலாவி, நன்னாரி

வத்தகப் பழங்கு ளிர்ச்சி மன்னிடும் பைத்தி யம்போம்
சத்தியே பித்தந் தீருந் தவறிலாக் கொடியீ தல்லால்
ஒத்தகக் கரியும் வெம்மை யொழித்துச்சீ தளமுண் டாக்கும்
நத்துசித் திரைப்பா லாவி நன்னாரி மேகம் போக்கும்.

வத்தகப்பழத்தால் குளிர்ச்சி ஏற்படும். பயித்திய நோய் சேரவிடாது அகற்றும். சத்தி நீங்கும். அதிகரிக்கும் பித்தம் நீங்கும். வத்தகப்பழத்தைப் போன்று கக்கரிக்காயும் வெப்பத்தை நீக்கிக் குளிர்ச்சியைத்தரும். சித்திரைப்பாலாவியும், நன்னாரியும் மேகநோயைப்போக்கும்.

84. வெள்ளரிவிரை-காய்-பழம்-பிஞ்சு

வித்துத்தான் சலவ டைப்பை விலக்குங்காய் வாத மாக்கும்
மெத்திய பழத்தாற் பித்தம் வீடிடுந் நீரும் போக்கும்
உத்தம மான பிஞ்சா லோங்கிடுஞ் சிறுநீர் போகும்
வைத்திடிக் குணங்க டாமே வளரும்வெள் ளரியின் றன்மை

வெள்ளரிப்பழக் கொட்டையால் சலவடைப்பு நீங்கும். காய் வாதத்தை உண்டாக்கும். பழத்துக்கு பித்தவீறு தணியும். சலம் கழியும். இளம் பிஞ்சால் அதிக சிறுநீர் கழியும். இக்குணங்களைத் தன்னிடத்திலே வைத்துள்ளது வெள்ளரி.

85. கொம்மட்டிக்காய், பீர்க்கங்காய்

கொம்மட்டிக் காய்க்குத் தாது குறைந்திடுஞ் சேடங் கூடும்
மெய்மைகண் புகையுமென்று விளம்புவர் முனிவர் யாரும்
விம்மிய பீர்க்கங் காய்க்கு மேம்படும் பித்தம் பின்னர்
செம்மையில் வாதத் தோடு சேடமுஞ் சரியாய்ச் சேர்க்கும்.

கொம்மட்டிக்காயின் குணம் தாதுவைக் குறைக்கும். சிலேஷ்மத்தை அதிகரிக்கும். உடல் எரிவும், கண்ளரிவும் உண்டாக்குமென முனிவர்கள் கூறியுள்ளனர். பீர்க்கங்காய்க்கு பித்தமதிகரிக்கும். பின்பு வாதமும், கபமும் அதிகமாகச் சேர்க்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குறிப்பு:- சுவை, வீரியம், விபாகம் என்ற தன்மையில் இக்குணங்களைக் கொண்டதாகவுள்ளது.

86. கூத்தன் குதம்பை, தாளி, குன்றி, கண்டி, பெருங்குருந்து, மருக்காரை, பொன்முசுட்டை, பிரமி

ததும்புகூத் தன்கு தம்பை தாளியே குன்றி கண்டி
வதிந்திடு பெருங்கு ருந்து மருக்காரை பொன்மு சுட்டை
சிதைவிலா விவைதான் மிக்க சீதள மாகு மென்பர்
உதிதரு பிரமி பேதி யுடன்குளிர்ச் சியுமுண் டாக்கும்

கூத்தன் குதம்பை (மூக்குத்திப்பூண்டு) தாளி, குன்றி, கண்டி, பெருங்குருந்து, மருக்காரை, பொன்முசுட்டை. இவற்றின் குணம் அதிக குளிர்ச்சி என்று கூறுவர். பிரமி குளிர்ச்சி தரும். பேதியையும் ஏற்படுத்தும். கண்டி (சிறுகீரையையும்) குறிக்கும். தாளி-தாளிச்செடி, குன்றி - குன்றிமணிச்செடி, பிரமி -நீர்ப்பிரமி, வல்லாரை இவற்றையும் குறிக்கும்.

87. வெட்டிவேர், நெருஞ்சி, சிறுநெருஞ்சி, வெட்பூலா, முட்பூலா, விட்டுணுகிராந்தி

வெட்டிவே ரிருநெ ருஞ்சி மிகவுஞ்சீ தளமா மென்ப
தட்டிலா விருபுல் லாந்தி சலரோகம் பெரும்பா டிதைத்
திட்டமாய்த் தவிர்க்கு மிக்க சீதளந் தானுண் டாக்கும்
விட்டுணு கிராந்தி காய்ச்சல் விலக்கிடு மென்பர் மேலோர்.

வெட்டிவேர், பெருநெருஞ்சி, சிறுநெருஞ்சி இவை அதிக குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். இரண்டு புல்லாந்தியும் நீரிழிவையும், பெரும்பாட்டையும் திடமாக நீக்கும். குளிர்ச்சியையும் உண்டாக்கும். விட்டுணுகிராந்தியால் சுரம் நீங்கும்.

88. காவிளாய் பாகல், முட்கத்தரி, நிலாவரை, பொடுதலை, சிறுகுமிழ், கருவேம்பு

காவிளாய் பாக லேமுட் கத்தரி யுடனே பேசும்
பூவிலா வரையீ தல்லாற் பொடுதலை சிறுகு மிழ்க்கும்
மேவிடு முட்ட ணந்தான் மிளிர்கரு வேம்பு வாயு
தாவிய வாதம் போக்குஞ் சமித்திடச் செய்யு மன்றே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காவிளாய், பாகல், முள்ளங்கத்தரி, நிலாவரை, பொடுதலை, சிறுகுமிழ் இவையாவும் உட்டணத்தையேற்படுத்தும். கருவேம்பு வாயுக்களைப்பிடித்து கட்டுப்படுத்தி, வாதத்தை நீக்கும். அத்துடன் சீரணத்தையும் ஏற்படுத்தும்.

குறிப்பு:- முட்கத்தரி - விடங்கு செய்வதற்கும் கழிப்புக்கும் பயன்படுத்துவர்.

89. சிற்றமட்டி, பேரமட்டி, தாமரைத்தண்டுபூ

வளர்சிற்ற மட்டி வேர்த்தோல் வன்பித்த சுரத்தை மாற்றும்
குளிரத்தி சுரத்தைப் பேர மட்டி வேர்த் தோல்கெடுக்கும்.
நளிர்மலி வனசத் தண்டு நவிலிப்பூ வரட்சி பித்தம்
தளர்மேக மிரத்த வெட்டை மூலமுந் தணிக்கு மன்றே

சிற்றமட்டி வேர்ப்பட்டை கடுமையான பித்த சுரத்தை நீக்கும். குளிருடன் வரும் அத்தி சுரத்தை பேரமட்டி வேர்ப்பட்டை நீக்கும். தாமரைத் தண்டும் பூவும் உடல் வரட்சியையும் பித்த மேகம், இரத்தவெட்டை மூலம் இவற்றை ஆற்றும்.

90. ஓரிலைத்தாமரை

ஓரிலை வனசந் தாக முரைக்குநீர்க் கடுப்புப் பித்தம்
தேரருங் கயவ ரட்சி வெட்டையுந் தீர்க்கு மென்ப
சீரிய பாலி லாத தெரிவையர் மோரி லிட்டு
வாரமாய்க் குடிப்பா ராகில் வந்திடும் பால வர்க்கே

ஓரிலைத்தாமரைக்கு நீர்கடுப்பு, பித்தம், கயரோகத்தில் ஏற்படும் வரட்சி, உஸ்ணம் இவை தீரும். சிறப்பாகத் தாய்ப்பால் சுரக்காத பெண்களுக்கு இதன் சாற்றை பசு மோரிலிட்டுக் குடிக்க நன்கு பால் சுரக்கும்.

91. செங்கழுநீர், ஆம்பல், நிலப்பனை இவற்றின் கிழங்கு

செங்கழு நீரின் கந்தஞ் சிறந்திடு மாம்பற் கந்தம்
தங்கிய குணாங்கேண் மூலஞ் சலரோக மூலம் பித்தம்
மங்குமெய் வரட்சி போக்கு நிலப்பனைக் கிழங்கு வாதம்
பங்கமா முட்ட ணம்போம் பகர்தாது விருத்தி யாமே.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

செங்கழுநீர்க்கிழங்கு ஆம்பற்கிழங்குக்கு சலரோகம், மூலரோகம், பித்தரோகத்தையும், தேகவரட்சியையும் போக்கிவிடும். நிலப்பனைக் கிழங்கால் வாதத்தால் வருங் குற்றங்களும், உஸ்ணங்களும் நீங்கி தாதுவை விருத்தி செய்யும்.

92. சீந்தில்

சீந்திலின் குணங்கே டாகஞ் செப்பிடுங் கயவ ரட்சி
மாய்ந்திடும் பயித்தி யந்தான் மடிந்திடும் பித்தக் காய்ச்சல்
போந்திடு மிந்த மூலி புவியினி லுள்ள வான
வாய்ந்திடு மூலி கப்குள் வானமிர் தென்று ரைப்பர்

சீந்திலின் குணங்களாக கயரோகம், வரட்சி இல்லாது போகும். பயித்தியம் இல்லாது விடும். பித்த சுரம் இல்லாதொழியும். பூமியிலுள்ள மூலிகைகளுக்குள் இதனைத் தேவாமிர்தம் என்று கூறுவார்கள்.

93. கறுத்தப்பூக்கொடி, கீழ்காய்நெல்லி, இலவம்பிசின்

கறுத்தப்பூக் கொடியே பேதிக் காமெனக் கழறு நூல்கள்
மறுத்தவிர் கீழ்காய் நெல்லி வளர்பித்தம் பயித்தி யத்தைச்
செறுத்திடு மென்று சொல்வர் செழுமில வம்பி சின்றான்
குறைத்திடு மென்னுநூல்கள் கொடுஞ்சல ரோகந் தன்னை

கறுத்தப்பூக்கொடி பேதிக்குப் பயன்படும் என நூல்கள் கூறும். குற்றமில்லாத கீழ்காய் நெல்லியால் முதிர்ந்த பித்தம், பயித்தியம் இவை நீங்கும். செழுமையான இலவம் பிசினால் நீரிழிவுநோய் குறைந்து போகும் என நூல்கள் கூறியுள்ளன.

குறிப்பு:- கறுத்தப்பூக்கொடி குழந்தைகட்கு வரும் வயிற்று முறுக்கம் மலக்கட்டுக்கு அதிகம் பயன்படும். இதன் வேரை அவித்துக் கொடுத்தால் இவை நீங்கும். கீழ்க்காய் நெல்லிச்சாறு, சுரசம் இவை செங்கண்மாரி நோய்க்கு கைகண்டது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

94. பொன்னாங்காணி

அதிகமாம் பொன்னாங்காணிக் கரோசிநீர் கடுப்புப் பித்தம்
முதிர்சல ரோகங் கண்ணோய் மூலம்பீ னிசங்க யம்போம்
குதியினில் வாத மோடு கொடியபீ லிகையும் போகும்
மதுரமா முண்ணக் காந்தன் மாறிடுங் குளிர்ச்சி யுண்டாம்

பொன்னாங்காணிக்கு அநேக அற்புதமான குணங்களுண்டு. அரோசிகம், நீர்க்கடுப்பு, பித்தம், கடுமையான சலரோகம், கண்ணில் வரும் நோய்கள், மூலநோய்கள், பீனிசம், கயம் இவை இல்லாது போகும். குதிவாதம், கொடுமை செய்யும் பீலிகை (கல்லீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்) நோய்கள் யாவும் நீங்கும். மதுர விபாகச் சுவை கொண்டது. உண்டு வர தேகஎரிவு மாறும். கண் குளிர்ச்சியடையும். குறிப்பு:- கறி உணவு பலவகையாகச் சமையல் செய்யலாம். பலவகையான எண்ணெய்களுக்குச் சாறு பயன்படும். மருந்துகள் அரைப்பதற்கு சாறு பயன்படும். குறிப்பாக தனியெண்ணெயாக பொன்னாங்காணித் தைலம் என்ற பெயரிலுள்ளது. முக்கிய மூலச்சரக்காக உள்ள தைலம்.

95. கையாந்தகரை மொசுமொசுக்கை

சேடங்கண் குத்து மேகஞ் சிரவலி பித்த மெல்லாம்
ஓடச்செய் திடுநற் கையாந் தகரையென் றுரைப்பர் சித்தர்
தேடுநன் முசுமு சுக்கை சேடமே வரட்சி தாகம்
ஓடரு மிருமல் பித்த முழலையே சுரத்தை மாற்றும்.

கையாந்தகரையால் சிலேஷ்மம், கண்குத்து, மேகம், தலைவலி, பித்தம் இவைமாறுமென்று சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர். மொசு மொசுக்கையால் சிலேஷ்மம், வரட்சியான சளி, தாகம், இருமல், பித்தத்துடன் கூடிய உழலை, சுரம் அனைத்தும்மாறும்.

96. பற்படாகம் நத்தை சூரி, புளியாரை, குளப்பாலை.

சுரமேநோ நீர்க்க டுப்புத் தொலைக்கும்பற் படாக மென்ப
வருமரு நத்தைச் சூரி வரட்சியே வாத பித்தம்
உரைகபந் தனையு மாற்று மொண்புளி யாரை காந்தி
பரவிய பித்தந் நீக்குங் குளப்பாலை மேக மாற்று.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பற்படாகத்துக்கு காய்ச்சல், காய்ச்சலால் ஏற்படும் வலி, நீர்க்கடுப்பு முதலானவை நீங்கும். நத்தைச்சூரி, உடல் வரட்சி, வாதம், பித்தம், சளித்தொல்லைகளையும் மாற்றும். புளியாரைக்கு உடற்காந்தி, ஓடுபித்தம் இவை நீங்கும். குளப்பாலை மேகத்தை நீக்கும்.

97. ஆவரைப்பஞ்சாங்கம், கார்த்திகைக் கிழங்கு, சீதேவியார்

மேகங்கண் ணோயே தாகம் விரைசல ரோகம் மூல
ரோகமே பயித்தி யத்தை யோட்டுமா வரைப்பஞ் சாங்கம்,
வேகக்கார்த் திகைக்கி ழங்கு, மிகுநஞ்சாஞ் சரக்கு நீற்ற
ஆகுஞ்சீ தேவியாருக் கதிகமாங் குளிர்ச்சி யாமே.

மேகரோகம், கண்ணோய், தாகம், அதிகரித்த சலரோகம், மூலரோகம், பயித்தியம் இவற்றை ஆவரச பஞ்சாங்கம் (வேர், பட்டை, இலை, பூ, காய்) நீக்கும். கார்த்திகைக்கிழங்கு நஞ்சு நிரம்பிய சரக்குகளை சுத்தி செய்யும். நீற்றவும் உதவும். சீதேவியார்ப்பூடு அதிக குளிர்ச்சியைத் தரும். பித்த சுரத்தால் வரும் தலையிடியைத் தணிக்கும்.

98. அறுகு, வெள்ளயறுகு, வெள்ளைச்செவ்வந்தி, ஈச்சங்குருத்து

அறுகற்ப குளிர்ச்சி வெள்ளை யறுகொடு வெண்மை யான
கறையில்செவ் வந்தி மேகங் கடுந்தாகம் வரட்சி மாற்றும்
நிறைகுளிர்ச் சியுமா மீஞ்சி னேர் குருத் துண்ட போதே
குறைமதி நுதலார் நஞ்சுக் கொடியினைக் கரைக்கு மன்றே

அறுகம்புல் மென்மையான குளிர்ச்சியைத் தரும். வெள்ளையறுகு வெள்ளைச் செவ்வந்தி அதிக நீர்த்தாகம், நாவரட்சி இவற்றை இல்லாது செய்யும். அத்துடன் அதிக குளிர்ச்சியையும் தரும். ஈச்சங்குருத்தைப் பச்சையாக உண்டால் பிறைபோன்ற நெற்றியுடைய மங்கையரின் கருவைச் சிதைக்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

99. பிள்ளைக் கற்றாழை

சாலவே குளிர்ச்சி யாகுந் தலைவலி கண்ணிற் குத்து
மூலமுட் டணம்வ ரட்சி மொழிந்திடு மேகமோடு
சீலமில் குன்மம் போகுஞ் சேர்மல சுத்தி யாகும்.
மேலதாம் புள்ளி பெற்ற மிகுபிள்ளைக் கற்றா ழைக்கே

புள்ளியுடைய பிள்ளைக் கற்றாழையால் அதிக குளிர்மையைப் பெறலாம். தலைவலி, கண்ணில் வரும் குத்து, மூலநோய், உஸ்ணரோகம், நாவரட்சி, தேகவரட்சி, மேகரோகம், குன்மம் இவை தீரும். மலபந்தம் நீங்கும். மேன்மையான இக்குணங்கள் கற்றாழைக்கு உண்டு.

100. மணித்தக்காளி பஞ்சபாண்டவர் முல்லை

பித்தமே சேட மேகம் பெருமூல மிவைகள் போக்கும்
சுத்தபே தியுமே யாக்குந் துகளிலா மணித்தக் காளி
ஓத்தபாண் டவர்கண் முல்லை யுரைத்திடும் பொரும லோடு
மெத்திய வீக்கந்தன்னை மீட்குமென் றுரைக்கு நூலே

மணித்தக்காளி பித்தம், சிலேஸ்மம், மேகம் பெருமூலம், முதலான குற்றங்களை நீக்கும். பேதியையும் ஏற்படுத்தும். அதாவது மலபந்தத்தை நீக்கும். பஞ்ச பாண்டவர் முன்னை வயிற்று பொருமலையும், வீக்கங்களையும் இல்லாது செய்து சுயநிலைக்கு கொண்டுவரும் என்று வைத்திய நூல்கள் கூறும்.

101. ஆடாதோடை, சிறுகாஞ்சோன்றி கான்றைக்காய் இலை

சேட்டும் மிரும றோஷந் தீர்த்திடு மாடா தோடை
கோட்டமில் சிறுகாஞ் சோன்றி கொடுஞ்சேடங் கிரந்தி வீக்கம்
வாட்டிடு சிரங்கி னோடு வாதமே சொறியா மெல்லாம்
வீட்டிடுங் கான்றைக் காய்நல் லிலைகாசம் விலக்கு மென்ப

ஆடாதோடையால் சிலேஷ்ம தோஷத்தால் ஏற்படும் இருமல் யாவும் தீரும். சிறுகஞ்சோன்றியால் கடுமையான சளிக்கட்டும். கிரந்தி, வீக்கம், துன்பம் தரும் சிரங்கு, வாதகரப்பன் யாவும் நீங்கும். கான்றைக்காய்க்கும் இலைக்கும் காசம் விலகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

102. கான்றைப்பழம், குமிழம்பழம்,

கான்றையிற் கனியி னன்மை கபாலமாம் வாயிற்
தோற்றிய நாற்ற மேசொல் பீனிசந் தலைய ரிப்போ
பான்றிடும் பித்தத் தாலுண் டாகிய பிணியைத் தீர்க்கும்
சான்றவர் குமிழ்ப் பழத்தின் றன்மையு மிதுவே யென்றார்.

கான்றைப்பழத்திற்கு, கபாலவாயு, வாய்நாற்றம், பீனிசம், தலையரிப்பு, பித்தத்தாலுண்டாகிய ரோகங்களையும் விலக்கும். உயர்வான குமிழம்பழத்தின் தன்மையும் கான்றைப்பழம் போலாகும்.

103. மாவிலங்கை அகில் நுணா

தாவிலா மாவி லங்கை தன்பட்டை வேரி னோடு
பூவிலை வாத மெல்லாம் போக்கிடு மொன்பர் சித்தர்
மேவகி னுணாவே சேடம் விளம்பிடுங் காச மன்றி
ஓவிலாச் சுரங்க டாமு மொழிக்குமென் றுரைக்கு நூலே

நிறைவான மாவிலங்கையின் பட்டை, வேர், பூ, இலை யாவும் வாததோஷத்தை நீக்கி விடும் என்று சித்தர்கள் கூறியுள்ளார்கள். அகில், நுணா இவையிரண்டும் சிலேஷ்ம தோஷத்தையும், காசத்தையும், விடாத சுரத்தையும் இல்லாது செய்யும் என்று சித்த மருத்துவ நூல்கள் கூறும்.

104. பேய்ப்புடோல் /முட்காவேளை

சொற்றபேய்ப் புடோலே பித்தந் தோக்ஷமே யிருமன் மாற்றும்
உற்றிடு முட்கா வேளை யோங்குகாற் பிடிப்பு வாயு
பற்றிடு மனலே வெட்டை பகர்பித்தம் வெப்பென் றெல்லாம்
இற்றிடு மென்று மேலோ ரியற்றிய நூல்கள் சொல்லும்

பேய்ப்புடோல் பித்ததோஷத்தையும் இருமலையும் இல்லாது நீக்கும். முட்காவேளை, அதிகரித்த காற்பிடிப்பு, வாயு இவற்றை நீக்கும். உடலில் பிடித்த உஸ்ணம், வெட்டை, பித்தம், உடற்சூடு முதலானவற்றையும் இல்லாது செய்யும் மேன்மக்கள் நூல்களில் இவற்றைக் கூறியுள்ளனர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

105. கருணை வெருகு நீர்முள்ளி

கருணையின் கிழங்கி னோடு கழன்றிடும் வெருகுக் கந்தம்
உரைமூல முட்ட ணத்தை யோட்டுநீர் முள்ளி வீக்கம்
சுரமெலா மகற்று மின்னுஞ் சொல்லுநீர்க் கடுப்பி னோடே
அரியதாம் வெள்ளை தோன்ற லழித்திடு மென்னு நூலே

கருணைக்கிழங்கு, வெருகங்கிழங்கு இவற்றால் மூலம், மூலச்சூடு நீக்கும். நீர்முள்ளிக்கு வீக்கம், சுரம் நீக்கும். இவற்றுடன் சலக்கடுப்புக்கும் அருமையானவையாகும். வெள்ளைத்தோல் (வெள்ளைகுட்பம்) நோயையும் இல்லாமற் செய்யும் என்று நூல்கள் கூறும்.

106. சதுரக்கள்ளி நீர், பால்

சதுரக்கள் ளியினை வாட்டித்தான்பிழி நீர்நோ மாற்றும்
வதிதரு மிந்தப் பாலே விடஞ்சன்னித் தயிலத் திற்காம்.
முதிருநீ ரிழிவில் லாமன் முதிர்ந்திடும் பிளவைக் காகும்.
கதிசெய்யுங் கட்டு கட்குக் காரமேற் றிடவு நன்றே.

சதுரக்கள்ளியினை வாட்டிப்பிழிந்த நீர் நோக்களை மாற்றும். இதன்பால் விசம், சன்னி இவற்றுக்குரிய தைலங்கள் செய்வதற்குப் பயன்படும். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு முதுகில் வரும் பிளவைக் கட்டிகளுக்குரிய ரணவைத்திய சிகிச்சைக்கு உரியதாகும். அக்கட்டிகளுக்கு காரம் என்னும் தூள் மருந்தை வைத்துச்சிகிச்சை செய்யவும் மிகவும் வேண்டியதொன்றாகும்.

107. அவுரி எருக்கு, அதின்பால், பராயம்பால்

விடத்துமாற் றாங்குங் குட்டம் விளம்பிடுங் கருக்கி ரந்தி
படுத்திடு மவுரி தானே பகிர்ந்திடு மெருக்குச் சேடம்
தொடுத்திடுங் காசம் வாதஞ் சொல்லிடு வாயுப் போக்கும்
அடுத்தபால் பராய்ப்பால் பற்குத் தவ்வலி யக்கட் டாற்றும்.

விடங்களை மாற்றுவதற்கு அவுரி பயன்படும். குட்டம், கருங்கிரந்தி இவற்றையும் நீக்கவல்லது. எருக்கு, சிலேஷ்மத்தால் வரும் காசம், வாதம், வாயுக்களின் பிரகோபத்தை நீக்கும். பராயம்பால் பற்களில் ஏற்படும் குத்து வலியை அடக்கி இல்லாது செய்யும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

108. பருத்திக்காய் கொட்டை, பால், இலை, பூ, நொச்சிப்பூ வேர், இலை

பருத்திக்காய் கொட்டை வித்தின் பாலிலை பித்தஞ் சேடம்
துரத்திடும் பூச்சி லந்தி விடந்தொடர் பெரும்பா டாற்றும்
உரைத்திடு நொச்சிப் பூவே ரோங்கிடு மிலையே சேடம்
வருத்திடுங் காச மன்றி வளர்வாத சுரமு மாற்றும்.

பருத்திக்காய், கொட்டை வித்திலிருந்து பெறப்படும் பால். இலை பித்தத்தையும் சிலேஷ்மத்தையும் நீக்கும். பருத்திப் பூ சிலந்தி கடிப்பதனால் வரும் விஷத்தை ஆற்றும். பெரும்பாட்டையும் ஆற்றும். நொச்சிப் பூவும் இலையும் சிலேஷ்மத்தையும் அதனால் வரும் காசத்தையும் மாற்ற வல்லது. வாதசுரத்தையும் இல்லாது செய்யும்.

109. கண்டில் வெண்ணெய்

மருவிய கண்டில் வெண்ணெய் வருத்திடு மிருமல் காந்தி
உரைசெயுந் தொண்டைக் கட்போ போதிடு நீர்க்கடுப்பு
வருமூலத் துள்ளி ரத்த மாற்று மென்று ரைக்க ஞானப்
பொருவிலா முனிவர் சித்தர் புகலாயுள் வேத மன்றே.

கண்டில் வெண்ணெயால் வருத்தம் தருமிருமல், உடற்காந்தல், தொண்டை அடைப்பு, நீர்க்கடுப்பு முதலானவை நீங்கும். உள்மூலத்திலிருந்து பொசியும் இரத்தம் இதுவும் மாறும். இதனை ஞானத்தால் உணர்ந்து முனிவர் சித்தர் ஆயுர்வேதமாகக் கூறியுள்ளனர்.

110. கத்தரிப் பிஞ்சு - காய்

கத்தரிப் பிஞ்சு ரோசி கண்ணினோய் மலமும் போக்கும்
மத்தமார் மூன்று தோட மருவிடா வுண்டி தன்னை
மெத்தவே விரும்புந் தேக மிகுசவுக் கியம தாகும்
தித்தமார் காய்கி ரந்தி தினவொடு பித்தஞ் சேர்க்கும்

கத்தரிப்பிஞ்சு அரோசிகம் கண்களில் வரும் நோய், மலபந்தம், இவற்றை யில்லாது செய்யும். வாத, பித்த, கபம் ஒன்றுடன் ஒன்று திரிவு பட்டுச் சேராது சுய நிலையில் வைக்கும். கறி உணவு,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மிகவும் விருப்பமானதாகும். உடலுக்கு மிகுந்த சுகத்தைத் தரும். முற்றிய காய் கிரந்தியாகும். பித்தத்தையும் விருத்தியாக்கும்.

111. கத்தரிப்பழம், கொடிவழுதலைக்காய், வட்டுக்காய்

கடிகொளு மிதனி னுற்ற கனிசேட மகற்று மென்பர்
கொடிவழு துணையின் காய்தான் கூறிடி னெவர்க்கு மேற்கும்
மடிவுறு சேட்டு மம்போம் வட்டுக்காய்க் குணவு மேவும்
அடையும்பத் தியத்திற் காகு மருந்துதற் கின்ப மாமே.

வாசனையுடையது. கத்தரிப்பழம் சிலேஷ்ம தோஷத்தை நீக்கும் என்று கூறியுள்ளனர். கொடிக்கத்தரிக்காய் எல்லாருக்கும் அதாவது வாத, பித்த, கப, பிரகிருத உடலைக் கொண்டவர்களுக்கு உகந்தது. வட்டுக்கத்தரியால் சிலேஷ்மம் நீங்கும். பத்தியத்திற்கு உகந்த கறி உணவாக அமையும். அருந்துவதற்கு நாவிற்குச் சுவையும் மனதிற்கு இன்பமாகவும் இருக்கும்.

112. வட்டுப்பழம், கொட்டை, வேர்

ஆமிதன் பழத்தின் கொட்டைக் ககன்றிடும் பற்பு ழுக்கள்
வாமமார் வேரி னுக்கு வந்திடுஞ் சுரங்க ணீங்கும்
காமுறாச் சேடத்தோடு கரப்பனே கிரந்தி யாதி
தோமுறு கயமு மாற்றுந் தொலைவிலா நோயும் போமே.

வட்டுக்கத்தரி பழத்தின் விதைகளால் சூத்தைப்பற்புழுக்கள் இல்லாது போகும். (விதைகளை வேப்பெண்ணெய்யில் தோய்த்து. சிறு பொட்டளம் கட்டி எரித்துப் புகையைச் சூத்தைப்பற்களில் ஊத புழு அகலும். வட்டுக்கத்தரியின் வேருக்கு காய்ச்சல் விலகும். வடக்குப் பக்கம் ஓடும் வேரை மூலிகைச்சாபம் நீக்கி எடுக்க வேண்டும் என்பது மரபுவழி வந்த விதி. சளியுடன் கரப்பன் கிரந்தி, முதலானவையும், கயமும் நீங்கும். தொலையாத நோய்களும் நீங்கும் தசமூலத்தில் முக்கிய சரக்கு இதுவுமொன்று.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

113. கண்டங்கத்தரி வேர்

கண்டங்கத் தரியின் வேர்க்குக் கயந்தொண்ணூற்றாறு மோடும்
அண்டாசே பஞ்சே டசுரமரு மிருமல் பின்னும்
மண்டிடு கரப்ப னாதி மாறிடு முணவை நாடும்
கண்டிடு மிதன்கு ணத்தைக் கழறுதற் கெளியதாமோ

கண்டங்கத்தரியின் வேரினால் தொண்ணுற்றாறு வகை கயரோகம் நீங்கும். சிலேஷ்மசுரம் வந்து சேராது. இருமலும் கரப்பனும் நீங்கும் ஜடராக்கினி தூண்டப்பட்டு, உணவில் விருப்பம் ஏற்படும். இக்குணங்களைக் கண்டு கூறுவது மிகவும் இலகுவானதாகும்.

114. சுண்டைக்காய் வற்றல், முட்பாகற்காய்

சுண்டைக்காய் வற்ற லுண்ணச் சுரமொடு வாய்வ ரோசி
அண்டிடா நோய்போ மென்ப ரறையும்பத் தியத்திற் காகும்
கண்டிடு முட்பா கற்காய் காசமே வாத மாதி
துண்டாகச் செய்யு மென்ப சொல்லுந்தீ பனத்திற் காமே

சுண்டைக்காய் வற்றலில் கறி சமைத்துண்ண சுரம், வாயூறல், அரோசிகம் நீங்கும். நோய்களும் வந்து சேராது பத்திய உணவிற்கு மிக உகந்தது. முட்பாகற்காய் காசத்தையும், வாதத்தையும் வெட்டி விலக்கும். பசித்தீபனத்தையும் ஏற்படுத்தும்.

115. பாவட்டாங்காய் சுக்கங்காய் வற்றல்

அதிசாரங் கடுப்பு வாயி னரோசிகங் கபத்தி னோடு
பதிவாத சுரமு நீக்கும் பாவட்டாங் காயென் றோர்வாய்
முதிர்தரு வாதம் வாயு முந்திய வரோசி கம்போம்
துதிகொண்ட பித்தஞ் சேர்க்குஞ் சுக்கங்காய் வற்ற லென்னே

வயிற்றோட்டம், அதில் ஏற்படும் வயிற்று முறுக்கம், வலி அரோசிகம், சளியுடன் கூடிய உபத்திரவம், வாதசுரம் முதலானவை பாவட்டங்காய்யால் நீங்கும். சுக்கங்காய் வற்றலால் நாட்பட்ட வாதம், வாயு, அரோசிகம் இவை நீங்கும். ஆயினும், பித்தத்தை விருத்தி செய்யும். (சுக்கங்காய், கொம்மட்டிக்காய்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

116. புடோலங்காய். பன்றிப்புடோல், ஆகாயக்கத்தரிக்காய்

புடோலங்காய் சேடமாகும் புலம்புறு பித்தஞ் சேர்க்கும்
அடுபன்றிப் புடோறான் சீத மணுகிடு மநேக ரோகம்
அடைவுடன் மேலே காய்க்கு மாகாயக் கத்த ரிக்காய்
தொடுமையங் கரப்பன் பித்த தோஷமு மனலு மாமே

புடோலங்காய் சிலேஷ்மத்தை ஏற்படுத்தும். பித்தத்தையும் சேர்க்கும். பன்றிப்புடோல் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். அநேக ரோகங்களைக் கண்டிக்கும் மேல் முகமாகக் காய்க்கும். ஆகாயக் கத்தரிக்காய் கபதோஷம், கரப்பன், பித்ததோஷம், உஸ்ணம் இவற்றை ஏற்படுத்தும்.

117. மிளகாய்

தீதிலா மிளகாய்க் குள்ள செய்கையைச் சொல்லக் கேண்மோ
வாதமே சேடம் வாயு மந்தமென் றினைய வெல்லாம்
காதும்போ சனங்க டம்மைக் கடிதினிற் சமிக்கப் பண்ணும்
பேதமார் பித்தந் தோன்றும் பிரிவில்சீ மலமும் போமே.

தீமையில்லாத மிளகாயின் செயலைச் சொல்லின் வாதம், சிலேஷ்பனம், வாயு இவற்றை யெல்லாம் நீக்கும். உண்ட உணவினை விரைவிற் சீரணமடையச் செய்யும். பித்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். சீதத்துடன் மலத்தைக் கழிக்கச் செய்யும்.

118. கஞ்சா

ஒன்றிய வாயு வாத மோடிடு மனலே பித்தம்
துன்றிடு மிகும யக்கந் தொடருமெவ் விதமா யேனும்
தின்றபோ சனஞ்செ மிக்கச் செய்திடு மலத்தைக் கட்டும்
பொன்றிடாச் சித்தர் கட்கும் புரையில்சந் நியாசி கட்கும்

கஞ்சா ஒன்றாகச் சேரும் வாயுக்கள் வாதம் இவற்றை நீக்கும். சூட்டையும் பித்தத்தையும் தணிக்கச் செய்யும். அதிக மயக்கத்தைத் தரும். எவ்வித உணவுப் பதார்த்தங்களையும் சீரணமடையச் செய்யும். மலபந்தத்தைத் தொடர்ந்து உண்டாக்கும் சித்தர்கள் சந்நியாசிகள் நிட்டை கூடியிருப்பதற்கு உரியது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

119.

எப்போது முரிய மூலி யிசைத்திடும் வாத மாதி
செப்பிடு நோய்க ளெல்லாந் தீர்ந்திடும் போசனத்திற்
தப்பருந் தாக நாளுஞ் சாந்திடு மிதன்பேர் சொல்லில்
ஒப்பிலா கஞ்சா வல்லா லுயர்ந்தகோ ரக்கர் மூலி

எப்போதும் சித்தர்களுக்கும் சந்நியாசிகளுக்கும் உரிய மூலிகையெனக் கூறுவார்கள். வாதம் முதலான நோய்களைத் தீர்க்கும். உணவை உண்ண, நீரைப்பருகத் தூண்டும் அரிய உயர்வான கஞ்சா என்னும் கோரக்கர் மூலிகையாகும்.

120. புகையிலை

புகையிலை யின்கு ணங்கண் புகையுநெஞ் சுலரு மன்றித்
தகைமையா ருடல்வெ ளுக்குந் தாள்கர மெரிவெ டுக்கும்
மிகையான விரும றோன்று மேலீ றற்கருகிப் போமென்
றகமிலா முனிவர் சொன்ன வரியவா கடங்கள் கூறும்.

புகையிலையின் குணங்களாவன உளைச்சல் தரும். நெஞ்சுலரும். அத்துடன் உடலை வெளிறச் செய்யும். கால் பாதங்கள், கைகளில் எரிவு ஏற்படும். வரட்சியும் ஏற்படும். கல்லீரலின் மேற்பகுதி கருகும் என்று முனிவர்கள் கூறிய வாகட நூல்கள் கூறும்.

121. இஞ்சி

இஞ்சியின் குணங்கே ளீழை யிருமனெஞ் செரிப்பு மந்தம்
மிஞ்சிய சன்னி குத்து மிகுசேடம் வாதங் கோழை
வஞ்சமார் கரப்பன் குன்மம் வருத்துமந் தார காசம்
அஞ்சியே யோட லன்றி மலசுத்தி தானு மாமே

இஞ்சிக் கிழங்கின் குணம் ஈழை இருமல், நெஞ்செரிப்பு, மந்தம், சன்னி, குத்து அதிகரித்த சிலேஷ்மம், வாதம் கோழை(சளிக்கட்டு), கரப்பன், குன்மம், மந்தாரகாசம் இவ்ரோகங்களை இல்லாது ஓட்டும். மலபந்தத்தை நீக்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

122. வாழைப்பூ காய் தண்டு

வாழையின் பூவி னாலே வளர்பெரும் பாடு போங்காய்
சூழுறு மரிய மூலப் பிரமேகந் தொலைக்கு மித்தண்
டாழுறு மலக்கட் டெல்லா மகற்றுமென் றுரைத்தார்
முன்னே தாழ்விலாப் பொதிகை மேய தபோதனர் கோமான் றானே.

வாழைப்பூவால் அதிகரித்துச் செல்லும் பெரும்பாடு நீங்கும். வாழைக்காயால் மூலநோய்களும், பிரமேகங்களும் நீங்கும். வாழைத்தண்டால் மலக்கட்டு நீங்கும். இவற்றையெல்லாம் பொதிகை மலையிலிருந்து தவம் மேற்கொள்ளும் அகத்திய முனிவர் கூறியுள்ளார்.

123. வாழைக்கிழங்கு பழம் கப்பற்பழம்

மருவிய கிழங்கு வெட்டை மேகத்தை மாற்று மென்ப
பெருகிய கனியே வாதம் பித்தமே சேட மோடு
சருவிய கரப்பன் சேர்க்குஞ் சார்க்கப்பற் கனிதாம் மந்தம்
மருவிடும் வாத மாதி மதுரமு மாகு மன்றே

வாழையின் அடிக்கிழங்கால் வெட்டை, மேகம் மாறும். நன்கு கனிந்த பழம். வாத பித்த சிலேஷ்மத்துடன் கரப்பனையும் ஏற்படுத்தும். கப்பல் வாழைப்பழம் அக்கினி மந்தத்தை ஏற்படுத்தும். வாத பித்த தோஷங்களையும் சேர்க்கும். சுவைப்பதற்கு இனிமையானதாகும்.

124. கதலிப்பழம் இதரைப்பழம் பூ

கதலியின் கனியே விக்கல் கக்கலுந் தீர்க்கு மென்ப
சிதைவிலா விதரை வாழைச் செழுங்கனி யெழு பித்தம்
உதரத்தில் வாயு வோடுட் காய்ச்சாலு மொழிக்கு மிப்பூ
மதிநிகர் முகமின் னார்க்கு வளர்த்திடுங் கருப்பந் தன்னை

கதலிப்பழத்திற்கு விக்கலும் சத்தியும் விலகும். இதரைப்பழம் மேல் எழும்பிய பித்தத்தையும், வயிற்று வாயுவையும் நீக்கும். உட்காய்ச்சலையும் நீக்கும். இதன் பூ பெண்களது கர்ப்பத்தை போஷித்து வளர்க்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

125. மொந்தன்காய் கிழங்கு பூ பேயன்வாழைப்பழம்

மொந்தன்காய் வாயுச் சேர்க்கு முதிருடற் புண்ணைத் தீர்க்கும்
கந்தத்திற் றண்ணீர் பித்தங் கட்டும் பூ வாயு வாகும்
முந்திய பேயன் வாழை முதிர்பழ மரோசி பித்தம்
உந்திய கயங்க ளோட்டு மோங்கிடுங் குளிர்ச்சி யென்ப

மொந்தன் வாழைக்காய் வாயுவை அதிகரிக்கச் செய்யும். நாட்பட்ட உடற்புண்களை விலக்கும். வாழையின் அடிக்கிழங்கிலிருந்து பெறப்படும் நீர் பித்தத்தை மேலோங்கவிடாது தடுக்கும். இதன்பூ வாயுவைக் கூட்டும். பேயன் வாழைப்பழத்திற்கு அதிகரித்த அரோசிகம். பித்தம். கயங்கள் இவை நீங்கும். உடலிற்கு மிகுந்த குளிர்ச்சியைத் தரும்.

126. நாரத்தம் பழம், தமரத்தம்பழம்

ஆகுநா ரத்தை தன்னி னருங் கனி யிரத்த பித்தம்
பாகமார் சேற்ப பித்தம் பரிவுறு மென்பர் மேலோர்
தாகமே வாந்தி பித்தந் தமரத்தைக் கனியே யுண்ணப்
போகுமென் றிசைப்ப ரம்மா பொருவிலா முனிவர் தாமே

நாரத்தம் பழத்தால், இரத்த. பித்தம், அச்சத்தைத் தரும் சேற்பனபித்தம், இவற்றால் வரும் துன்பங்கள் நீங்கும் என்ற மேலோர் கூறியுள்ளனர். (பாகம். அச்சம், பரிவு. துன்பம்) தமரந்தம்பழத்தை யுண்ணத். நீர்த்தாகம். உவாந்தி, பித்தரோகம், விலகும். என்று சிவபெருமானை ஒத்த முனிவர் கூறியுள்ளார் (பொருவிலான் சிவபெருமான்.)

127. எலுமிச்சம் பழம் இலை, பலாப்பழம், காய், கொட்டை

வயமாஞ்சம் பீர மேவும் வண்பழம் பித்தம் போக்கும்
கயமான விழிக்கு நன்றாங் கருதுமிவ் விலைபுண் ணுக்காம்
நயமான பலாப் பழங்காய் நண்ணு மை வாத பித்தம்
பயமான கரப்பன் றானும் பகர்வித்து வாதம் வாயு

வெற்றியைத் தரும் எலுமிச்சம் பழம். பித்தத்தைப் போக்கும் கயல்போலும் கண்களுக்கு உகந்தது. இதன் இலையால் புண்கள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குணமாகும் பலாப்பழம். பலாக்காய், கபத்தையும், வாதத்தையும், பித்தத்தையும் சேர்ப்பிக்கும். பயத்தைத்தரும் கரப்பனையும், உண்டாக்கும். பலாக்கொட்டை வாதத்தையும் வாயுவையும் உண்டாக்கும்.

128. தான்றிப்பழம், தேன்றோடாப்பழம், மாதுளம்பழம்

தான்றியின் கனிதான் வாதம் பித்தமை சமனாச் செய்யும்
தேன்றோடம் பழத்தாற் பித்தந் தீரு மாதுளம்ப ழுத்தால்
தோன்றிய பித்த மூலஞ் சொல்கபம் வரட்சி மேகம்
ஆன்றிடு மெரிவு தாக மறை கிறு கிறுப்பும் போமே.

தான்றிப்பழம், வாதப்பித்த கபத்தைச் சமப்படுத்தும். தேன் றோடப்பழம், பித்தத்தை நீக்கும். மாதுளம்பழத்தால் பித்தம், மூலம், கபம், வரட்சி, மேகம், தேக எரிவு, தண்ணீர்த் தாகம், தலைக்கிறுகிறுப்பு நீங்கும்.

129. மாதுளையிலை காய் வேர் பூ

கண்ணுமே குளிர்ச்சி யாகுங் கழறுமிவ் விலைகு ளிர்ச்சி
நண்ணும் புண்ணிற்கு மாகு நவின்றிடு காய்தான் வாதம்
எண்ணும்வேர் வாந்தி போக்கு மிப்பூதா னிரத்த பித்தம்
தண்ணெனுஞ் சத்தி விக்க றணிக்கும்பீ னிசமும் போக்கும்.

மாதுளையிலையால் கண்கள் குளிர்ச்சியடையும். புண்களுக்கு உகந்தது. இலையை அரைத்து பற்றிட, அவித்துக் கழுவ புண் மாறும். மாதுளையின் காய் வாதத்தை ஏற்படுத்தும். வேர் சத்தியை இல்லாது செய்யும். பூவால் இரத்த பித்தமும் சத்தியும் விக்கலும், தனியும். பீனிசரோகமும் இல்லாது போகும்.

குறிப்பு: பூமாதுளை இனம் ஒன்று உண்டு. பூக்கும், காய்க்காது இதன் பூ. கண்ணோய்களுக்குச் சாலச் சிறந்தது. சித்த மருந்துகள் அரைப்பதற்கும், இதன் சாறு பயன்படும். மருந்துகளுக்கும் சேர்த்து அரைக்கப்படும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

130. தாழங்காய், பூ, விழுது,கொம்மட்டி மாதுளை.

பொலிவுறு தாழங் காயும் பூவு நல் விழுதும் பித்தம்
தலைவலி வரட்சி மேகந் தவிர்த்திடும் வெட்டை தானும்
வலியகொம் மட்டி யென்னு மாதுளை பித்தஞ் சேடம்.
மலியரோ சிகமா மின்ன மாற்றிடு மென்பர் மேலோர்.

தாழங்காயும், பூவும், விழுதும், பித்தத்தையும், தலைவலியையும், உடல் வரட்சியையும், மேகத்தையும். வெட்டையையும் நீக்கும். கொம்மட்டி, மாதுளை பித்தம் சிலேஷ்பனம், அதிக அரோசிகம். இவற்றை மாற்றும் என்று மேலோர் கூறியுள்ளனர்.

131. தாது மாதுளம்பூ, முந்திரிகைப்பழம், இலை

தாதுமா துளம்பூத் தாகஞ் சாற்றிடு மிரத்த பித்தம்
ஓததி சாரம் போக்கு முயர்ந்தமுந் திரிகை மேவும்
தீதிலாக் கனிவ ரட்சிசேர் கய மேகம் பித்தம்
வாதையாந் தாக மோட்டு மலசுத்தி தானு மாக்கும்.

தாது மாதுளம் பூவால் நீர்த்தாகம், இரத்த பித்தம், வயிற்றோட்டம் முதலானவை நீங்கும். தீமையிலா உயர்வான முந்திரிகைப் பழம் வரட்சி, கயம், மேகம், பித்தம், தண்ணீர்த்தாகம் இவற்றை நீக்கும். மலபந்தத்தை நீக்கிச் சுத்தமாக்கும்.

132. முந்திரிகையிலை, பேரீச்சம் பழம் நெல்லிக்காய்

இவ்விலை யழுகி நாற்ற மிகுந்திடும் புண்ணிற் காகும்
செவ்வையார் பேரீஞ்சுள்ள செழுங்கனி வரட்சி தாகம்
கவ்வையார் பித்தம் போக்குங் களங்கமி னெல்லிக் காயே
எவ்வமா ருழலை சேட மீனஞ்செய் வரட்சி யின்னும்.

முந்திரிகையிலை அழுகி துர்நாற்றம் மிகுந்த புண்ணையாற்றும். பேரீந்தின் செழுமையான பழம், வரட்சி, தாகம், பித்தம், இவற்றை நீக்கும். உழலை, சிலேஷ்மம், வரட்சி முதலானவற்றை நீக்கும். களங்கமில்லாத நெல்லிக்காய் உழலை, சிலேஷ்மம், வரட்சி முதலானவற்றை நீக்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

133. நெல்லிவற்றல்

தாகமே பிரமே கந்தான் றலைகிறு கிறுப்பு மூல
ரோகமே பித்தஞ் சென்னி யுறுவலி பயித்தி யங்கள்
போகுமே தாது மெத்தப் பொலிந்திடு மிக்கு ணந்தான்
வேகந்தீர் நெல்லிக்காயின் மேம்படு வற்ற லுக்கே

நெல்லிக்காய் வற்றலால் தாகம், பிரமேகம், உடற்காந்தல், தலைகிறுகிறுப்பு, மூலரோகம், பித்தம், தலைவலி, பயித்தியம் இவையாவும் தீரும். உடற்தாது பொலியும் இக்குணம் யாவும் நெல்லிக்காய் வற்றலுக்குண்டு. நெல்லிக்காய் வற்றலை நெல்லிமுள்ளியெனவும் கூறப்படும்.

134. கடுக்காய் பூ, கொட்டை

கடுக்கா யெண் வகை யுண்டென்று கழறுவ ரவையே வாதம்
அடுத்திடு மிரும லீழை யருங்கோழை வரட்சி பித்தம்
மிடுக்கான சுரங்கண் ணோயே விடங்கப மூல மென்று
தொடுத்திடு மெல்லா நோயுந் தொலைந்திடு மின்னு மீதின்

கடுக்காயில் எட்டு வகையுண்டு என்று கூறுவர். அவையெல்லாம் வாதத்தையும் சேர்த்துவிடும். இருமல், இழுப்பு, சளிக்கட்டு, வரட்சி, பித்தம், திடீரென வரும் சுரம், கண்நோய், விசம், கபம், மூலம் என்று சொல்லப்படும் தொகையான வியாதிகளை விலக்கிடும் இது போல் இன்னும் அதிகம்.

135.

நலத்தையார் சொல்லற் பாலார் நாடிடுங் காய சித்தி
மலச்சுத்தி யாகு மீதின் மன்னிய பூவே வாதம்
பெலத்திடு பித்தஞ் சேடம் பேர்த்திடு மீதின் வித்தும்
சொலத்தகு கண்ணோய்க் கன்றிச் சொல்பிற நோய்கட் காகா

அதன் குணநலத்தைக் கூறின், உடலுக்குச் சித்தியைத் தரும். காயகல்ப மூலியுள் ஒன்று. உடம்பினை வச்சிரகாயமாக்கும். மலபந்தமில்லாது சுத்தியாக்கும். கடுக்காய்ப்பூ வாதம், வலிமையான பித்தம், சிலேஷ்மம் இவற்றை நீக்கும். வித்து கண்களில் வரும் நோய்க்காகும். மற்றைய ரோகங்கட்கு ஆகாது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

136. மாம்பிஞ்சு, பழம், காய், வித்து

வாகுள மாவின் பிஞ்சு வாதமை பித்த மாற்றும்
பாகமாங் கனி கரப்பன் பகர் வாதம் பித்தந் தானும்
ஆகுங்காய் கிரந்தி வாத மாம்பூ வித்திற்கு மந்தம்
ஆகமார்கிராணி வாயு வதிசாரஞ் சலரோ கம்போம்

அழகான மாம் பிஞ்சு வாதம், சிலேஷ்மம், பித்தம் இவற்றை மாற்றும். பழுத்த மாம்பழம் கரப்பன், வாதம்,பித்தம் இவற்றையேற்படுத்தும். மாங்காய் கிரந்தி, வாதம் இவற்றையேற்படுத்தும். மாம் பூ வித்து மந்தத்தையும், கிராணிக் கழிச்சலையும், வாயு, அதிசாரம் எனப்படும் வயிற்றோட்டத்தையும் நீரிழிவையும் நீக்கவல்லது (வித்து என்பது வித்தினுள்ளிருக்கும் பருப்பு)

137. மாங்காய் வற்றல்

தாகமே யழலை பித்தந் தளருமூத் திரக்கிரிச்சி
சோகமார் வரட்சி வெம்மை துகளுறு மபான ரோகம்
வேகமார் புண்க ளன்றி விளம்பிடு வாத மெல்லாம்
போகுமா மாங்காய் வற்றல் புசித்தவர் தமக்கு மாதோ

மாங்காய் வற்றலை உண்பவர்களுக்கு தண்ணீர் தாகம், உழலை பித்தம், இல்லாது விடும். மூத்திரக்கிரீச்சிரம் நீங்கும். உடல் வரட்சி, உஸ்ணம், அபானவாயு செல்லும் மார்க்கத்திலேற்படும் ரோகம் நீங்கும். உக்கிரமான புண்களுடன் வாதரோகமும் நீங்கும்.

138. விளாம்பழம் காய்

தீதிலா விளாம்ப ழத்தாற் றீராத வரட்சி தாகம்
ஓதிடுங் கிறுகி றுப்போ டோங்கிய சோகங் காய்சல்
வாதைசெய் மலமும் போகும் வந்திடுங் குளிர்மை யென்ப
கோதிலாக் காய்வ யிற்றி னுளைவிற்குக் கொள்ள லாமே.

விளாம்பழத்தால் தீராத நாவரட்சி, தண்ணீர்த்தாகம், தலைச் சுற்று, மனச்சஞ்சலம், காய்ச்சல், உபத்திரம் தரும் மலபந்தம் முதலானவை நீங்கும். உடல் குளிர்ச்சியடையும். விளாங்காய் வயிற்றுளைவுக்கு உகந்தது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

139. இலந்தைப்பழம் மருதம்பட்டை

இலந்தையின் கனிக்குச் சேட மென்பது மிதனி னோடே
கலந்திடும் வாதந் தானுங் காய்ச்சலிற் சீதம் வாயு
மலஞ்சல மறிப்பு மந்தம் வாதந்தி லுவாந்தி யும்போம்
நலந்தரு மருதம் பட்டை நலிசல ரோக மாற்றும்

இலந்தைப்பழத்தால் கபத்துடன் கலந்தவாதம், குளிர்காய்ச்சல், வாயு, மலபந்தம், நீரடைப்பு, அக்கினிமாந்தம், வாததோஷத்தால் வரும் வாந்தி என்பன நீங்கும். நன்மை தரும் மருதம் பட்டையால் துன்பம் தரும் சலரோகம் நீங்கும்.

140. கொய்யாப்பழம். பூனைக்காலி, நீர்வெட்டி முத்து

பொருமன்மந் தங்க ரப்பன் புகல்கொய்யாப் பழத்திற் காகும்
தருரத்தங் கரப்பனீங்குஞ் சார்பூனைக் காலிக் கென்ப
வரையுநீர் வெட்டி முத்து வாதந்தீக் கிரந்தி குட்டம்
பரவிட வொட்டா தென்று பகரும்வா கடங்கண் மாதோ

கொய்யாப்பழத்தால் வயிற்றுப்பொருமல், அக்கினி மந்தம், கரப்பன் இவை யேற்படும். பூனைக்காலியால் இரத்தக்கரப்பன் நீங்கும். நீர்வெட்டி முத்தால் வாதம், தீமைதரும் கிரந்திகள், குட்டம் இவை பரவாது தடுக்குமென வாகடங்கள் கூறியுள்ளன.

141. தேற்றா இலை, காய், பழம், வித்து, பட்டை, வேர்த்தோல்

தேற்றாவி னிலைக்கு வீக்கந் திரிசுர மேகுங் காய்க்கும்
தோற்றிய கனிக்கும் போகுஞ் சோகை யிவ்விரைக்கு வெட்டை
ஆற்றருங் கிராணி வாந்தி யதிசாரங் கபமேல் மூச்சுச்
சாற்றரும் பிரமே கம்மே சலரோகந் திரிதோ ஷந்தான்

தேற்றா இலையால் வீக்கம் வாத பித்த கபசுரங்கள் நீங்கும். காய்க்கும், கனிக்கும் சோகை நீங்கும். தேற்றாவிதையால் வெட்டை, மாறாத கிரந்தி, சத்தி, வயிற்றோட்டம், கபம், மேல்மூச்சு, பிரமேகம், சலரோகம், வாதபித்தகப தோஷங்கள் யாவும் நீங்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

142.

கழிச்சலே யாதி நோய்கள் கழன்றிடுங் கலங்க னீரில்
இழிப்பிலா துரைத்து விட்டா லினியநந் நீர தாகும்
பழிப்பிலாப் பட்டை வாதம் பகர்விஷ வாதம் வீக்கம்
ஒழித்திடும் வேரின் மேற்றோல் விடமோட்டு நஞ்ச தாமே

கழிச்சலாதி நோய்கள் நீங்கும். கலங்கிய நீரினுரைத்து விட்டால் சுத்தி செய்து இனிய நல்ல நீராக மாற்றும். தேற்றா மரப்பட்டையால் வாதம், விசவாதம், வீக்கம் இல்லாது போகும். வேர்ப்பட்டை விசங்களையகற்றும் நஞ்சை முறிக்கும்.

143. பெருமரப்பட்டை, கடலிறாஞ்சிப்பட்டை, காஞ்சிரப்பழம் வித்து

பெருமரப் பட்டை ரத்த நோயோடு கிராணி போக்கும்
வருகட லிறாஞ்சிப் பட்டை சலரோகம் வரட்சி மேகம்
இரியச்செய் திடுமே யெட்டி யின்கனி வாத மெல்லாம்
வெருவச்செய் திடுமா மீதின் விரைசூலை குட்டந் தீர்க்கும்

பெருமரப்பட்டையால் இரத்த சம்மந்தமான நோய்கள் கிராணிக் கழிச்சல் என்பன நீங்கும். கடல்றாஞ்சிப் பட்டையால் சலரோகம், வரட்சி, மேகம் இல்லாது போகும். எட்டிப்பழத்தால் வாதங்கள் இல்லாது போகும். எட்டிக் கொட்டையால் சூலை, குட்டம் நீங்கும்.

144. பறங்கிப்பட்டை, பூதவிருக்கம்

மேகமே குட்டஞ் சன்னி மிகுமுறி கிரந்தி யோடு
தாகமார் முடக்கு வாதந் தாளினிற் பிளவை மூலம்
மோகமார் பறங்கிப் பட்டை முடிக்கும் பூ தாவி ருக்கம்
வேகமார் சன்னி வாதம் விடமிவை தீர்க்கு மென்ப

பறங்கிப்பட்டையால் மேகம், குட்டம், சன்னி, மருந்துகளுக்கு (முறியாத) மாறாத கிரந்தி, தாகம், முடக்குவாதம், கால்களில் வரும் பிளவைக்கட்டி, மூலநோய் இவை நீங்கும். பூதவிருக்கப்பட்டையால் வேகம் கொண்ட சன்னி வாதம், கடி விசங்கள் இவை நீங்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குறிப்பு:- இது மருந்துகளின் வீறைத் தணிக்கவும் இரச பாசண மருந்துகளின் வீரியத்தைக் குறைக்கவும் இதனை உபயோகிப்பது வழக்கம்.

145. முருங்கையிலை, பூ, காய்

உண்டிடு முருங்கை தன்னிலு றுமிலை வாயு மந்தம்
அண்டிடா மயக்கந் தீர்க்கு மணுகிடும் பித்தம் பூவால்
கண்டகண் பசாட்டி னோடு கருங்கணோய்ப் படலம் போகும்
மண்டுகாய் பெலனுண் டாக்கு மறுவில்பத் தியத்திற் காமே

முருங்கையிலை உண்டால் வாயு அதிகரிக்கும். அக்கினி மந்தம் ஏற்படாது. மயக்கம் தீர்க்கும். பித்தம் விருத்தியாகும். முருங்கைப்பூவால் கண்களில் ஏற்படும் பசாடு, கண்காசம், கண்ணில் வரும் நோய், காசப்படலம் நீங்கும். முருங்கைக்காய் தாதுவை விருத்தி செய்து உடற் பெலனைத்தரும். பத்தியக்கறிக்கு குற்றமில்லாத உணவாகும்.

146. முருங்கை வேர், பொன்னாவிரை

முருங்கைவே ரெலி விடத்தை முனிந்திடும் வாதஞ் சன்னி
நெருங்கிய வலியே வாயு நீங்கும் பொன் னாவி ரைக்குச்
சுருங்கலில் பித்தம் வாயு சொற்றமற் றனேக ரோகம்
மருங்கினும் வாரா தென்று வகுக்குவா கடங்கண் மாதோ

முருங்கை வேர் எலிவிடத்தை நீக்கும். வாதம், சன்னி இதனுடன் சேர்ந்த வலி வாயு முதலானவை நீங்கும். பொன்னாவரை விதையால் (சுருங்கு - சுருங்குதல் - குறைதல்) பித்தம் சுருங்கும் (குறையும்) வாயுவுடன் கூடிய அநேக ரோகங்கள் கிட்ட வந்து சேராது தடுக்கும் என்றவாறு வாகட நூல்கள் கூறும்.

147. அகத்தியின் பூ, பிஞ்சு, பழுப்பு

அகத்தியி னிலைபே திக்கா மவ்விலை பூவே பிஞ்சு
மிகத்தினஞ் சமைத்தே யுண்டால் வெறிப்பயித் தியங்க ளோடு
திகைத்திடுங் கிறுகி றுப்புத் தீர்ந்திடுங் குளிர்ச்சி யுண்டாம்
பகுத்திடா விதன்ப ழுப்பா னசியஞ் செய்ய பயித்தி யம்போம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அகத்தியிலைச் சாறு பேதியை ஏற்படுத்தும். அகத்திப் பூ, பிஞ்சு இவற்றைச் சமைத்து நாள்தோறும் உண்டுவரின் வெறித்தன்மை, பயித்தியம், மயக்கநிலை, தலைச்சுற்று தீரும். உடலுக்குக் குளிர்ச்சியையும் தரும். அகத்தியின் பழுப்பு இலைச்சாற்றால் நசியம் செய்ய பயித்தியம் விலகும்.

148. மைக்கொன்றைப்பூ. பாதிரிப்பூ, புன்னனைப்பூ

மின்னுமைக் கொன்றைப் பூவான் மேகந் தீ வெப்பு மாறும்
சொன்னபா திரிப்பூப் பித்தஞ் சுரத்தொடு வெட்டை போக்கும்
புன்னைப்பூக் கரப்பன் மேகம் பொருந்திய சிரங்கும் போக்கும்.
பின்னிடு மயக்கத் தோடு பித்தத்தை விளைக்கு மென்பர்.

ஒளிபொருந்திய மைக்கொன்றைப்பூவால் மேகம், கடுமையான உஸ்ணம் இவை நீங்கும். பாதிரிப்பூ பித்த சுரத்தையும், வெட்டையையும் நீக்கும். புன்னைப்பூ கரப்பன், மேகம், பொருந்திய சிரங்கு இவற்றை நீக்கும். பித்தத்தை தூண்டும் மயக்கத்தையும் ஏற்படுத்தும்.

149.புன்னை, புங்கு, வன்னியிலை, பூ

புன்னையும் புங்குங் குட்டம் புண்வகை சொறி கிரந்தி
மன்னிய வாத மெல்லா மாற்றிடு மென்பர் நீத்தோர்
வன்னிபத் திரிக்குக் கர்ப்பம் வளர்ந்திடு மிதனின் பூவைத்
தின்னவே வெட்டை யோடு வலிகடுத் தீரு மின்னும்

புன்னை புங்கு இவை இரண்டுக்கும் குட்டம், புண்வகைகள் (நீரிழிவால் ஏற்படும் புண்கள்) சொறி, கிரந்தி, வாதம் என்பன நீங்கும் என்று துறவோராகிய சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர். வன்னியிலைக்குக் கர்ப்பம் வளரும் வன்னிப்பூவால், வெட்டையுடன் வலியும், கடுப்பும் நீங்கும். மேலும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

150. வன்னிப்பட்டை, காய், வாகை, வஞ்சி, உவாய் கொன்றைவேர், பட்டை, காய், இலை

பட்டைக்காய் தன்னைக் காய்ச்சிப் பருகினீ ரழிவு மாறும்
மட்டிலா வாகை வஞ்சி யுவாய்மலர்க் கொன்றை வேர்நற்
பட்டைகா யிலைக்கு ணங்க ளொருசரி பகர ரிப்புக்
குட்டநோய் விடத்தி னோடு குறிகளிற் புற்று மாற்றும்.

வன்னிமரப்பட்டை காய் இவற்றை சமவளவு எடுத்துக் குடிநீர்க்காய்ச்சிக் குடிக்க நீரிழிவு மாறும். குறைவிலாக் குணமுடைய வாகை, வஞ்சி, உவா, கொன்றைப்பூ, வேர், பட்டை, காய், இலை இவற்றால் தேகத்தில் வரும் அரிப்பு(நமச்சல்) குட்டநோய் கடிவிசங்கள், பாலியல் உறுப்பில் வரும் புற்றுக்கள் யாவும் மாறும்.

151. வில்வஇலை, பூ, காய், வித்து, பழம்

கூவிளத் திலைமேகத்தைக் குறைத்திடு மிதனி லுற்ற
பூவழி தாது கட்டும் புகலுறு மேகம் போக்கும்
தாவில்காய் வித்து மூழ்கிற் றலையரி கரப்பன் போக்கும்
மேவிய பழந்தான் பித்த மிகுதாக மடக்கு மின்னும்

வில்வ தளத்தால் மேகநோய் விலகும். வில்வம் பூ தாதுவைக் கட்டும். ஸ்கலிதத்தைக்கட்டிப் பலப்படுத்தும். மேக நோயையும் இல்லாது செய்யும். காயையும் கொட்டையும் அரைத்து, தலைக்கு வைத்து முழுகி வர தலையரிப்பு, மண்டைக் கரப்பன் இவை நீங்கும். வில்வம் பழத்தை அருந்தி வர பித்தம் பிரகோபமடையாது. ஸ்தித நிலைக்குள்ளடக்கி வைத்திருக்கும்.

152. வில்வ வேர்ப்பட்டை, வயிரம், இத்திப்பட்டை, ஆலம்பட்டை

வேரினிற் பட்டை நஞ்சாம் விளம்புகா ணாக்க டிக்காம்
தூரினில் வயிரம், பித்த சுரத்தொடு மேகம் போக்கும்
பாரினி லித்தி யாலின் பட்டைகள் சலரோக கத்தோ
பார்பெரும் பாடு பித்தத் தால் வரும் பிணியுந் தீர்க்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வில்வைவேர்ப்பட்டை காணாக்கடி நஞ்சுகளை முறித்து நீக்கும். வில்வை வயிரம் பித்த சுரத்தையும், மேகரோகத்தையும் நீக்கும் இத்தி, ஆல் இவற்றின் பட்டை பூமியிலுள்ள மக்களது சலரோகம், பெரும்பாடு, பித்த வாதத்தினால் வரும் நோய்களை நீக்கும்.

153. அரசமுகை, இலை, பட்டை, வெட்சிப்பூ

அரசினின் முகைதா கத்தை யடக்கிடு மிலைதீச் சுட்ட
பரிவுறு புண்ணைத் தீர்க்கும் பட்டைக்குச் சலரோ கத்தோ
பரியதோர் பெரும்பா டும்போ மழகுறு வெட்சி யின்பூச்
சுரதாக மிளைப்பு மேக வனவுறாலைத் திடுமா மன்றே

அரசம் முகை நீர்த்தாகத்தை மாற்றும். அரசமிலை தீச்சுட்டதால் ஏற்படும் புண்களை ஆற்றும். அரசம் பட்டையால் நீரிழிவும், பெரும்பாடுரோகமும் நீங்கும். அழகான வெட்சிப் பூவால் காய்ச்சலுடன் கூடிய நீர்த்தாகம், மூச்சு இளைப்பு, மேகரோகங்கள் இல்லாது விடும்.

154. மந்தாரைப்பூ, நாவற்பூ, பழம், ஆத்தி

தாவின்மந் தாரைப் பூவாற் றவிந்திடும் வெய்ய நோய்கள்
நாவற்பூ மலத்தைக் கட்டு நவிறரு புகைச்சல் காய்ச்சல்
மேவுநீ ரழிவைப் போக்கு மிளிர்பட்டை சலரோ கத்தைத்
தாவவொட் டாதா மீதிற் சார்ந்திடு கனிக்கு ணங்கேள்

மந்தாரைப்பூவால் உஸ்ணநோய்கள் தீரும். நாவல்பூவால் மலங்கட்டுப்படும். வயிற்றுளரிவு, காய்ச்சல், நீரழிவு இவை நீங்கும். நாவற்பட்டை சலரோகத்தைத் தடுக்கும். நாவற்கனியின் குணங்களைக் கேட்பாயாக.

155.

மலமது கட்டுஞ் சேட மருவிடுங் கண்ணோ வோடு
தலைவலி கிரந்தி தானுஞ் சாலவுண் டாக்கு மாத்தி
தொலைவிலா விரத்த பித்தந் தொலைந்திடு மரிவை
யர்க்கும் மலைவுறு பித்தத் தாலே வரும்பிணி யகற்று மின்னும்.

மலத்தைக் கட்டும். சிலேஷ்மத்தைச் சேர்க்கும் கண்நோவு, தலைவலி, கிரந்தி இவற்றை மிகவுண்டாக்கும். ஆத்தி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தொலைவிலாத பித்த நோய்களையகற்றும். பெண்களுக்கு பித்தவாதிக்கத்தால் வரும் நோய்களையகற்றும். மேலும்.

156. ஆத்தியிலை, பூவரசம் பட்டை பழுப்பு

இலையழற் சுட்ட புண்ணை யேருற வாற்றும் பன்னாட்
தொலைவுறச் சென்ற முற்றற் றூயபூவரசின் பட்டை
மலிசல ரோகம் புண்ணு மாற்றிடு மிதன்பழுப்புப்
பலவகைப் புழுத்த புண்ணும் பற்றற மாற்று மன்றே.

ஆத்தியிலை எரிவுடன் கூடிய தீயால் சுட்ட புண்களை மாற்றும். பல காலமாக முற்றிய பூவரசின் பட்டையால் நாட்பட்ட சலரோகம். அதனால் ஏற்பட்ட புண்களை மாற்றும். பூவரசின் பழுத்தல் இலை பலதரப்பட்ட புழுத்த புண்களை அடியோடு மாற்றும்.

157. அத்திப்பட்டை

அத்தியிற் பட்டை யாலே யதிசார மத்திக் காய்ச்சல்
பித்தத்தா லுற்ற காய்ச்சல் பெரும்பாடு வயிற்றி னுட்புண்
ஒத்திடு மக்க ரந்தா னுறவயிற்றிற் கடுப்புச்
சத்துவ நீக்கு கின்ற சலரோகந் தானு மாறும்

அத்திமரப் பட்டையால் வயிற்றோட்டம், எலும்புருக்கிக்காய்ச்சல் நீங்கும். பித்த சுரம், பெரும்பாடு, உள்வயிற்றுப் புண், அக்கரம் இவை மாறும். வயிற்றுக் கடுப்பு உடல்பெலத்தைக் குறைக்கின்ற சலரோகம் யாவும் மாறும்.

158. கருவேல் நிலவிளா

கருவேலு நிலவி ளாவுங் கருப்பத்தி லுற்ற புண்ணும்
பரிசல ரோகத் தோடு பகருமக் கரத்தின் காய்ச்சல்
வருபெரும் பாடுந் தீர்க்கும் வலிமைகெட்ட லைந்த பல்லை
உரமுறு விக்கு மென்ப ரொள்ளிய முனிவர் தாமே.

கருவேல் நிலவிளா இவற்றால் கருப்பாசயத்தில் வரும் புண்கள் மாறும். சலரோகம், அக்கரசுரம், பெரும்பாடு நீங்கும். பலம் குன்றி ஆடும் பற்களை இறுகச் செய்யும். (கருவேல் பட்டையை அவித்துக் கொப்பழிப்பது கருவேலம் பட்டைத் தூளை நல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

லெண்ணெயுடன் குழைத்து பல்லீறுகளில் பூசுதல்) என்று ஞான ஒளிபொருந்திய முனிவர் கூறியுள்ளார்.

159. வேல் அசோகு உதிரவேங்கை விடத்தல் ஒடுவடக்கி இருவிளா

வேலசோ குதிர வேங்கை விடத்தலோ டொடுவ டக்கி
மாலிரு விளவி வற்றின் மன்னிய பட்டை கட்குச்
சோலிசெ யிரத்த பித்தந் துனியறு பெரும்பா டல்லாற்
சாலநீ ரிழிவு பித்தத் தால்வரு பிணிக ணீங்கும்.

வேல்(வெள்வெல்) அசோகு, உதிரவேங்கை(சிவப்புநிறவேங்கை) விடத்தல், ஒடுவடக்கி, இருவிளா, (இருபெரியவிளாத்தி) இம்மரங்களின் பட்டைகளால் துன்பந்தரும். இரத்த பித்தம், பெரும்பாடு, நீரிழிவு, பித்தவாதத்தால் வரும் பிணிகள் நீங்கும். தனிப்பட்டை குடிநீர் அல்லது கூட்டுப்பட்டை குடிநீராக இந்நோய்களுக்குக் கொடுக்கலாம்.

160. வேப்பிலை, பூ. காம்பு. வேர், எண்ணெய்

வேம்பினி னிலைவா தத்தை வீட்டிடு மிதனி னொண்பூக்
காம்புபித் தத்தோ டையைக் காதிடும் வேர்க்கு ணங்கேள்
பாம்புப்பல் விடத்தை நீக்கும் பகருமிந் நெய்க பத்தோ
டாம்பல கிரந்தி சன்னி யகற்றுமுட் டணமுண் டாக்கும்.

வேப்பிலை வாதத்தை இல்லாதொழிக்கும். வேப்பம்பூ, காம்பு பித்தவாதத்தையும், கபவாதத்தையம் போக்கும். வேர் பாம்பு கடி விசத்தை நீக்கும். வேப்பெண்ணெய், கபத்துடன் கூடிய பல கிரந்தி சன்னி நோய்களைப் போக்கும். உஸ்ணத்தை யேற்படுத்தும்.

161. வேப்பம்பட்டை, நிலவேம்பு,மலைவேம்பு, சிவன்வேம்பு, புளியிலை, பட்டை

பட்டைக்கு மகோத ரம்போம் பகர்வலி விடங்குன் மங்கள்
எட்டும்போ நிலத்தின் வேம்பிற் கேகிடும் பித்த மென்ப
திட்டமாய் மலையின் வேம்பு தீர்த்திடும் பீனி சத்தைச்
சிட்டர்போற் றரன்வேம் பிற்குத் தீர்ந்திடும் விடங்க ளின்னும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வேப்பம் பட்டைக்கு மகோதரநோய் விலகும். வலி, விடம், எட்டுவகை குன்மங்களும் நீங்கும். நிலவேம்பிற்கு பித்த ஆதிக்கத்தால் வரும் நோய்கள் நீங்கும். மலைவேம்பு பீனிசத்தை நிச்சயம் நீக்கும். பெரியோர் போற்றும் சிவனார் வேம்பு கடிவிடங்களைத் தீர்க்கும். மேலும்

162.

குட்டம்புண் பிளவை வாதங் கொடியநோய் பலவுந் தீரும்
மட்டிலாக் கற்ப மாகு மாந்துளிர் நிறமாந் தேகம்
தட்டிலா புளியி னுற்ற தழைகண்ணின் வலிய கற்றும்
பட்டிடும் புண்க ளும்போம் பட்டைவா யுக்கள் போக்கும்.

குட்டம், புண்கள், பிளவை, வாதரோகம், கொடிய நோய்கள் பலவற்றையும் நீக்கும். காயத்தைக் கற்பமாக்கும். அதாவது உடலை வச்சிரம் போல வைரிக்கச் செய்யும். உடல் மாந்துளிர் போல நிறமடையச் செய்யும். புளியமிலைக் கசாயத்தினால் கண்களில் வரும் வலி நீங்கும். சரீரத்தில் ஏற்படும் புண்கள் நீங்கும். புளியம் பட்டை வாயுக்களை நீக்கும்.

163. புளியம் பூ, காய், பழம்

பூவினிற் பித்தம் போகும் புகலிதன் காய்தான் வாதம்
மேவுறு பித்தஞ் சேட மிகுகிரந் தியுண் டாக்கும்
தீதுறு நோய்கள் சேருந் தேம்பழ மலமுத் தோஷம்
தோமறு பித்தம் வாயுத் தொலைத்திடு மந்தம் போமே

புளியம் பூ பித்த வாதிக்கத்தை நீக்கும். புளியங்காய் வாத, பித்த, சிலேஷ்மத்தை ஏற்படுத்தும். கிரந்தி, ரோகத்தையும் உண்டாக்கும். தீமையான நோய்களையும் சேரச்செய்யும். புளியம் பழத்திற்கு மலபந்தம் நீங்கும். முத்தோஷங்களும் தன்னிலையிலிருந்து மாறுபடுவதால் ஏற்படும் பித்த, வாயு விகாரங்களை நீக்கும். அக்கினி மந்தத்தை விலக்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

164. புளியம்வித்து, பருப்பு, வித்தின்தோல், பழப்புளி, காய்வற்றல், பூவற்றல்

வித்துறு பருப்பு மந்த மேவிடு மிதன் றோலுக்கு
மெத்ததி சார மல்லான் மிகுபூப்புச் சலரோ கம்போம்
பொத்திலா வாண்டு சென்ற புளியுடன் வற்றல் பூவும்
பத்தியந் தனக்காமென்ற பகர்ந்தனர் முனிவர்தாமே

வறுத்துத் தோல் நீக்கிய புளியம் பருப்பு மந்தத்தை ஏற்படுத்தும். கொட்டையின் மேற்தோலை எடுத்துத் தூளாகக் கொடுத்தால் வயிற்றோட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தும். பெண்களுக்கு ருதுவை உண்டாக்கும். அத்துடன் சலரோக நோயையும் நீக்கும். ஒருவருட பழைய பூ வற்றல், (பிணைந்து விதை நீக்கி காயவைத்த) பழப்புளி. பத்திய உணவுக்கு ஆகும். இவ்வாறு முனிவர்கள் கூறியுள்ளனர்.

165. இலுப்பையிலை, பூ, நெய்

இட்டமா மதுகத் துற்ற விலைதலை வலிபோக் கும்பூ
முட்டிய வாதத் தோடு முதிர்குடல் வாதம் போக்கும்
கொட்டையி னுற்ற நெய்க்குச் கொடுஞ்சூலை கிரந்தி மேகம்
குட்டமெண் பத்து நான்காய்க் கூறுவா தங்க ளும்போம்

இலுப்பையின் இலையை தலைவலிக்கு இட்டால் அது நீங்கும். இலுப்பைப்பூ மடிப்புக்களில் (கை.கால். மடக்கும், போது வரும் பொருத்துக்கள்) வரும் வாதத்தையும், நாட்பட்ட குடல் வாதத்தையும் விலக்கும். இலுப்பை விதையிலிருந்து பெறப்படும் எண்ணெயால் கொடியசூலை நோய், கிரந்தி, மேகம், குட்டம், எண்பத்து நான்கு வகை வாத ரோகம் யாவும் நீங்கும்.

166. கொட்டைப் பாக்கு களிப்பாக்கு

கொட்டைப்பாக் கதின்கு ணங்கேள் கூறிய மலபந் தம்போம்
இட்டமாய் புசிக்கி லேகுங் கிருமியென் றிசைப்பர் யாரும்
நிட்டையாங் களிப்பாக் கிற்கு நிகழ்குண மதுர முண்டாம்
கட்டிய மலங்க பம்போங் கழன்றிடும் வரட்சி பித்தம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கமுக மரத்திலிருந்து முற்றிப்பழுத்த பாக்கை வெயிலில் காயவிட்டு நெத்துப்போல் எடுப்பது கொட்டைப்பாக்கு. இதன் குணம் மலபந்தத்தை நீக்கும். விரும்பி உண்டுவரின் கிருமித்தொல்லை நீங்கும் என்று கூறலாம். எவருக்கும் உறுதியைத் தரும். களிப்பாக்கின் குணம் மதுரமுண்டாக்கும். மலபந்தத்தை நீக்கும். வரட்சியும் பித்தமும் நீக்கும். (நிட்டை. உறுதி)

167. தென்னம் பூ, பாளைநீர், குரும்பை கயர், இளவற்தேங்காய்

நாளிகே ரத்தி னற்பூ நலிபெரும் பாடு மாற்றும்
பாளைநீர் திறலுண் டாக்கும் பகர்ந்திடு மிதன்கு ரும்பை
சூளுறு பித்த நீக்குந் துவருட னிளவற் றேங்காய்
நாளுமுண் டவர்க்குத் தேக நன்றதாங் குளிர்ச்சி யுண்டாம்.

மடல்விரியாத தென்னம் பாளையுள்ளிருக்கும் பூவால் பெரும்பாடு ரோகம் மாறும். (தனிமருந்தாக இதனைத்தட்டில் பிழிந்து சாற்றைத் தேன் கலந்து கொடுப்பதும் கூட்டுச்சரக்காக கயர் சூரணம் என்ற பெயரில் தயாரித்து கொடுப்பது) பாளையிலிருந்து பெறப்படும் பதநீர் (கள்ளு) உடல் வலிமையைத் தரும். இளங்குரும்பை (இளங்குரும்பட்டி)யால் பித்தாதிக்கமகலும், முட்டுக்காய் எனக் கூறப்படும் இளங்காயின் முகப்பிலுள்ள கயர், வழுக்கை இவற்றை இளநீருடன் கலந்து நாள் தோறும் உண்டு வந்தால் உடல் சுகம் நன்றாகும். தேககுளிர்ச்சி வரும்.

168. இளநீர்

போசனஞ் செய்த பின்னர்ப் புகலித னிளநீர் தன்னை
வாசமா யுண்ணிற் பித்தம் வாதஞ்சேட் டுமா மூன்றும்
நாசமா மலம்போந் தேக நலமுட னிளமை யுண்டாம்
தேகூடன் குளிருங் கண்க டீபன முண்டா மின்னும்

உணவுண்ட பின்பு, இளநீரைப் பருகிவரின் தன்னிலையிலிருந்து திரிவுபட்ட பித்தம், வாதம், சிலேட்மம் இம்மூன்றின் பிரகோபமழிந்து சுயநிலைக்கு வரும். மலபந்தம் நீங்கிச் சுத்தியாகும். உடல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சுகத்துடன் இளமையும், தேகசுகமும் உண்டாகி, கண்கள் குளிர் மையடையும். தீபனத்தை (ஜடரா அக்கினியை)த் தூண்டும்.

169. செவ்விளநீர், கெவுளி

செப்புமிவ் விளநீர் தன்னிற் செவ்விள நீர்நன் றாகும்
இப்பெய ரிளநீர் தன்னி லெழிலுறு கெவுளி யுற்றால்
ஒப்பிலை யிதனைத் தேவ ருண்டிடு மமிர்த மென்பர்
துப்பறு மிளநீர்த் தன்மை சொல்லிட வருமை யாமே

இளநீர் இனங்களில் செவ்விளநீர் மிகச் சிறப்பான நன்மைகளைத் தரும். இத்தன்மையான இளநீரில் கெவுளியின் இளநீர் மிக உயர்வானது. ஒப்புவமை கூறிடமுடியாது. இதனைத் தேவர்கள் அருந்தும் அமிர்தம் என்றும் கூறுவர். இச்சிறப்புறு இளநீரின் தன்மையைச் சொலல் மிக அருமை.

170. தேங்காய் நீர், பால்

தெங்கின்காய் நீர்க்கு வாதஞ் சேட்டும மந்த காசம்
பொங்கிடும் பசிவ யிற்றிற் பொருந்திடா வலியுண் டாக்கும்
மங்கிடா விதன்பா லிற்கு வலுமிக வுண்டாம் வாதம்
தங்கிடும் வாயு வுண்டாந் தாதுவர்த் திக்கு மன்றே

தேங்காயிலிருந்து பெறப்படும் நீரால் வாதம், சிலேஷ்மம், மந்தகாசம் அதிகரிக்கும். பசித்தன்மையில்லாது விடும். வலியேற்ப்டும். அதாவது அக்கினி மந்தப்பட்ட வயிற்று வலியேற்படும். தேங்காய்ப்பாலிற்கு அதிக வலிமையுண்டாம். வாதம் ஏற்படும். வாயு அதிகரிக்கும். சீவதாதுவை விருத்தி செய்யும்.

171. தேங்காய்நெய், பனங்குருகு, கள்ளு

நிகழ்த்துமிப் பாலிலட்ட நெய்யது பீனி சத்தை
அகற்றிடு மலமும் போக்கு மழகிதாந் தாளி தத்திற்
குகப்புறு பனையின் கண்ணே யுற்றிடு குருகு மந்தம்
திகைப்புறு கள்ளுப் பாண்டு தீர்த்திடும் மயலுண்டாமே.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தேங்காய்ப்பாலில் காய்ச்சி எடுத்த எண்ணெயால் பீனிசநோய் விலகும். மலம்பந்தமின்றி நன்கு கழியும். கறி உணவுகளைச் சமைத்த பின்பு தாளிதம் ஊட்ட உவப்பான சுவையைத்தரும். பனையின் குருகு (தறித்த பனையின் வட்டைப் பிளந்து அதனுள் இருக்கும் குருத்து) உணவிற்கு மிக இனிமை தரும். ஆயினும் ஜடராக்கினியை மந்தப்படுத்தும் பனங்கள்ளு திகைப்பைத் தரும். பாண்டுரோகத்தை நீக்கும். (அதிகம் அருந்தின்) மயக்கத்தைத் தரும்.

குறிப்பு:- ஆண்பனை, பெண்பனை இருபனைகளிலிருந்தும் பனங்கட்டி செய்வர். மூலச்சூடு, மூலநோய் இவற்றிக்கு மருந்தாகக் குடிப்பார். ஆண்தாதுவை விருத்தி செய்யும் கற்பகதரு எனவும் போற்றுவர்.

172. கருப்பநீர் நுங்கு, பழம், பூரான்

செப்பிதன் பதநீர் வெம்மை தீர்த்திடு நுங்க ருந்தில்
வெப்புநா வரட்சி பித்தம் விலகிடுங் குளிர்ச்சி யுண்டாம்
உப்பிச முறும்ப ழத்தை யுண்டி டிலுடல்க னக்கும்
தப்பிலாக் கொட்டை யுற்ற தகன்வாத மென்பர் மேலோர்

பதநீர் என்று சொல்லப்படும் கருப்பநீர், கருப்பனிக்கு உடல் வெப்பம், கணைச்சூடு, மூலசசூடு மாறும். இளம் நுங்கு அருந்திடில் வெப்பம், நாவரட்சி, பித்தம் விலகும். குளிர்ச்சியையும் தரும். உப்பிசமடைந்த (ஊசிப்போன் அல்லது பதனழிந்த) பனம்பழத்தையுண்டால் உடம்பு கனதியடையும். (சரீரபாரம் அதிகரிக்கும்) முளைவிட்ட கொட்டையிலுள்ள பூரானை(உள்ளீடு) உண்டால் வாதம் வருமென மேலோர் கூறியுள்ளனர்

குறிப்பு:- அன்று விழுந்த பனம்பழத்தை நெருப்பில் வாட்டி. பழைய புளிக்கரைசலுடன் கலந்து உண்டால். மலபந்தம் நீங்கும். அதிகுருதியமுக்கம் நீங்கும். சலரோகத்திற்கும் உகந்தது. என்று சித்த மருத்துவர் கூறுவர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

173. பனங்கிழங்கு, பிட்டு, கூழ், பனங்கட்டி, கற்கண்டு

கிழங்குநன் மதுர மாகுங் கெட்டியாய் மலத்தைப் போக்கும்
களங்கமில் பிட்டு மற்றே காமர்கூழ் மலத்தைப் போக்கும்
பழத்திரள் மலங்குன் மம்போம் பனங்கட்டி யுண்டாற் கண்டு
முழங்கிய சேபங் குன்ம முதிர்ந்திடா தடக்கு மன்றே.

அவித்த பனங்கிழங்கு இனிப்புச் சுவையுடயது. மலத்தைத் திரட்டிச் இறுக்கமாகக் கழியச் செய்யும். பச்சைக் கிழங்கை காயவிட்டு மாவாக எடுத்த ஒடியல் மாப்பிட்டு இவ்வாறே மலத்தைக்கழிக்கச் செய்யும். பனங்கட்டி உண்டால் பழைய மலக்கட்டு நீங்கும். குன்மரோகத்தையும் நீக்கும். பனங்கற்கண்டு (கல்லக்காரம்) சிலேஷ்ம குன்மம் அதிகரிக்காது அடக்கும். பனங்கட்டி, பனங்கற்கண்டு மருந்துக்கு அநுபானமாகும். நீரிழிவு நோயாளருக்கும் உகந்தது.

174. தித்திக்கனி, கள்ளு, குருகு, வெல்லம்

தித்தியின் கனியுங் கள்ளுஞ் செழுங்குரு கதுவுங் கேண்மோ
பித்தத்தைப் போக்கு மீதின் பெருவெல்ல மெரிவு பித்தம்
பற்றறு மிதனை நித்தம் பாலொடு சேர்த்த ருந்தில்
உத்தமத் தாதுண் டாக்கி யுடலினையி றுக்கு மன்றே

தித்திமரப் பழம், கள்ளு, குருகு இவற்றால் பித்தவாதிக்கம் அகலும். கித்துள் பனங்கட்டியால் எரிவு, பித்தம் நீங்கும். நாடோறும் பசுப்பாலுடன் கலந்து அருந்தி வர சிறப்பாக உயிர்த்தாது வலுவடைந்து உடல் பலத்தைத் தரும். இதனைக் கித்துள் எனவும் தளப்பத்துப் பனை என்றும் கூறுவர்.

175. அல்லிப்பூ, தயிர்வேளைப்பூ

உயரல்லிப் பூப்புண் ணோடே யொழிக்கு நீரிழிவு மேகம்
அயர்வுறு தாகம் வெப்ப மகன்றிடு மென்று சொல்வர்
தயிர்வேளைப் பூவி னாலே தாழ்ந்திடு வாயு மந்தம்
துயர்தரு வாத நீக்கு மாமெனச் சொல்லு நூலே

உயர்வான அல்லிப்பூ நீரிழிவையும் அதனால் ஏற்படும் புண்களையும் மாற்றும். மேகம், நீர்த்தாகத்தால் வரும் சோர்வு,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உஸ்ணம் இவற்றை நீக்குமென்று சொல்வார்கள். தயிர் வேளைப்பூவால் வாயு, மந்தம் குறையும். துன்பம் தரும் வாதம் நீங்கும் என்றும் கூறுவர். தயிர்வேளைப் பூவையும் வெற்றிலைக்குப் பூசும் சுண்ணத்தையும் கலந்து நாய் கடித்த புண்களுக்குக் கட்டுவர். இது நாட்டுவைத்தியம்.

176. காட்டாத்திப்பூ, களாக்காய்

காட்டாத்திப் பூவி ரத்தக் கடுப்பிரத் தக்க கழிச்சல்
கோட்டமா மேக மோடு குலைத்திடும் பேதி கட்டும்
மாட்டிய களாக்காய் தாக மரோசிகம் பித்த வாந்தி
வாட்டிய ரத்த பித்த மடிந்திடும் பசியுண் டாமே

காட்டாத்திப் பூவால் இரத்தக்கொதிப்பு, இரத்தக் கழிச்சல், அதிகமான மேகரோகம் இல்லாது போகும். வயிற்றோட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தும். களாக்காய்க்குத் தாகம், அரோசிகம், பித்த வாந்தி, உடலை வாட்டும் இரத்த பித்தம் இல்லாது போகும். ஜடராக்கினியைத் தூண்டி பசியையேற்படுத்தும்.

177. சங்கங்குப்பி இதுவே பீச்சு விளாத்தி

புகழ்சங்கங் குப்பித் தன்மை புகலக்கேள் சிரங்கு புண்ணோ
டிகழ்புழுப் பூச்சி சேர்சில் விடமிகு மிரும லோடு
நிகழ்பல கிரந்தி யெல்லா நீக்கிடு மிதனைத் தானே
மகிழ்பீச்சு விளாத்தி யென்று வழுத்துவ ராயுள் வேதர்

சங்கங்குப்பியால் சிரங்கும், புண்களும், புழுப்பூச்சிகளின் சிறுவிஷங்களும் நீங்கும். அதிகரித்து வரும் இருமல், பலவகைப்பட்ட கிரந்தி நோய்களும் விட்டுவிலகும். புகழ்மிகுந்த சங்கங் குப்பியை ஆயுர்வேத நூலறிஞர் பீச்சு விளாத்தி எனக்கூறிப் போற்றுவர்.

178. தழுதாழை கோடகசாலை

தழுதாழை யெண்பான் வாதந் தவிர்க்குநீர்க் கடுப்புச் சேடம்
பழுதாம்பீ னிசத்தி னோடு பற்றறு மற்று நோயும்
அழகார்கோ டகசா லைக்கே யருமையா மேகங் குட்டம்
முழுகாத கரப்ப னெல்லா முடிந்திடு மென்று காணே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தழுதலையால் எண்பது வகையான வாத நோய்களும் நீங்கும். நீர்க்கடுப்பு, சளி நீங்கும். மற்றைய நாட்பட்ட பீனிச நோயைப்பற்றற நீக்கும். அரிதாகக் கிடைக்கும் கோடகசாலையால் மேகரோகம், குட்டரோகம், நீர்க்கசியாத கரப்பன் எல்லாம் மாறும்.

179. தேன்

வாதமே கபமே கக்கன் மகோதரங் குன்மம் புண்ணோய்
ஏதமார் கண்ணோய் வாந்தி யீழையே கோழை யோடு
வாதையார் நெஞ்செ ரிப்பு மந்தமே குக்கன் மாற்றும்
ஓதிடு மலமுங் கட்டு முவகையார் தேன்றான் மாதோ

சுத்தத்தேனால் வாதம், கபம், சத்தி, மகோதரம், குன்மம், புண்நோய்கள், கண்ணோய், வாந்தி, ஈழை, சளிக்கட்டு உபதை, நெஞ்செரிப்பு, மந்தம், குக்கல் இவை நீங்கும். மலத்தைக்கட்டும். சுவைப்பதற்கு மனமகிழ்ச்சியைத் தரும்

குறிப்பு:- பொந்துத்தேன் மிகச் சிறந்தது. வீரியம் மிகுந்தது. கொப்புத்தேன் வீடுகளில் பெட்டிகளில், தேனி வளர்த்துப் பெறப்படும் தேன். தமிழ் சித்த மருத்துவத்தில் அநுபானமாக கொடுக்கப்படுவது பலவகை மருந்துகளிலும் லேகியங்களிலும சேர்த்துச்செய்யப்படுவது. தனிச்சிறப்பான மருத்துவத்திலுண்டு. இதனால், பெறப்படும் மருத்துவப்பயனும் அளவுக்கதிகம்.

180. வெல்லம் சீனி கற்கண்டு

வெல்லமே குளிர்மை யுண்டாம் விலக்கிடுங் கிராணி தன்னை
மல்கிய சீனி வாந்தி வளர்சுரங் கிருமி யோட்டும்
புல்லிடும் வாதந் தானும் புகன்றிடு மலமும் போக்கும்
சொல்லுகற் கண்டு வாந்தி கபமோடுட் டணந்து ரத்தும்.

வெல்லம் குளிர்ச்சியைத் தரும். கிரானிக்கழிசலை விலக்கும். சீனி சத்தி, சுரம், கிருமி இவற்றை நீக்கும். வாதம் வந்தணையும் மலத்தைப் போகச் செய்யும். நல்ல கற்கண்டு சத்தி, சளி, உஸ்ணம் முதலானவற்றைத் துரத்தி விடும். (இங்கு குறிப்பிட்ட மூன்றும் கரும்பிலிருந்து பெறப்பட்டவையாகும்.)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

181. பஞ்சதாரை அல்லது சர்க்கரை

பித்தமே யுழலை வேர்வை பெருஞ்சுரங் கிறுகி றுப்பு
மெத்திய விருமல் வாந்தி மிஞ்சத்தி சுரமே மேகம்
நித்தமும் வருத்துங் காயா சுவாதமு நீங்கு மென்ப
சத்தியம் பஞ்ச தாரை யல்லது சர்க்க ரைக்கே

பஞ்சதாரை எனப்படும் சர்க்கரையால் பித்தம், உழலை, வியர்வை, கடுங்காய்ச்சல், தலைகிறுகிறுப்பு, அதிக இருமல், சத்தி, சத்தியுடன் வரும் காய்ச்சல், மேகம், தினமும் துன்பம் தரும் காயாசுவாதம் யாவும் விலகும். (கலப்படமில்லா உண்மையான சுத்த சக்கரைக்கே இது பொருத்தமானது.

182. முலைப்பால்,கறுப்பியின்பால்,சிவப்பியின்பால்

மாதர்தம் முலைப்பால் சேடம் வரட்சியே யிரும றாகம்
காதிடு மூல ரோகங் கணைச்சுரம் பயித்தி யம்போம்
தீதிலாக் கறுத்தத்தேகத் தெரிவைபால் கண்ணுக் காகும்
ஓதுசெம் மேனி யாள்பா லொருமூன்று தோஷ நீக்கும்

பெண்ணின் முலைப்பால் சளி, வரட்சி, இருமல், தாகம் இவற்றை இல்லாது செய்யும். மூலரோகத்தையும் கணைக்காய்ச்சலையும் பயித்தியத்தையும் போக்க வல்லது. கறுப்புமேனியர் பால் கண்களுக்கு உகந்தது. சிவப்பு மேனியர் பாலால் வாத பித்த கபதோஷங்கள் நீங்கும்.

183. சேடபித்த வாத தேகிகளின் பால்

சேடமாந் தேகி யின்பா றீர்த்திடும் விழிநோய் தன்னை
நாடிடும் பித்த தேக நங்கைபா றானே வாத
மோடரும் வாயு மாற்று மோதிடும் வாத தேகம்
கூடும்பெண் முலைப்பா லாலே குறைந்திடும் சுரங்க என்றே

சிலேஷ்ம பிரகிருத்தி தேகத்தினர் பாலால் கண்ணோய்கள் தீரும். பித்தப்பிரகிருதி தேகத்தினர் பால் வாதத்துடன் வாயு ரோகங்களை நீக்கும். வாதப் பிரகிருதியினர் பாலால் சுரங்கள் குறைந்து விலகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மிருகப் பொருட்கள்

184. பசுமூத்திரம், பசுப்பால், வெண்பசுப்பால், கபிலைப்பால்

கோசலந் தனிற்க டுக்காய்க் கொட்டையை நீக்கி யிட்டு
மாசறக் காய்ச்சி யுண்டான் மகோதரங் குன்மம் வாதம்
நாசமா முதர கீடம் நவையற வகற்று மென்ப
வாசமார் பாற்குப் பித்தம் வரட்சியு மிருமன் மாறும்

பசு மூத்திரத்தில் விதை நீக்கிய கடுக்காயையிட்டு மூன்றில் ஒன்றாக வற்றக் காய்ச்சிக் குடித்து வர மகோதரம், குன்மம், வாதம் யாவும் விட்டு நீங்கும். வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகளை அகற்றும். நறுமணமுள்ள பசுப்பால், பித்த வரட்சி இருமல் ஆகியவற்றை அகற்றும்.

185.

கயமுதற் பிணிகளும் போங் காயத்திற் பெலனு முண்டம்
நயமதாய்த் தாது வீர்த்தி நாளுமுண் டாகு மென்ப
வியன்மிகு வெள்ளை யாப்பான் மெல்லிதா மெவர்க்கு மேற்கும்
கயமுறு கபிலை யின்பால் கணத்திடு மென்பர் மாதோ

கயம் முதலான சளி ரோகங்கள் நீங்கும். உடல் உறுதியாகும் நாடோறும் அருந்திவரின் தாதுகள் விருத்தியாகும். வெள்ளை நிறப்பசுவின் பால் எல்லாரும் அருந்தப் பொருத்தமானது. மென்மைத் தன்மை கொண்டது. (கொழுப்பு மிகக் குறைந்தது என்பது) ஆச்சரியப்படக்கூடியது. வலிமையுள்ள கபிலைப்பசுப்பால். அதி கனதியுள்ளது. (கொழுப்பு அதிகம் நிறைந்தது.)

186. சிவப்பு, கறுப்பு, முதுகொத்தி, இளங்கொத்தி ஆகிய இப்பசுக்களின் பால், பாலாடை.

செய்யவான் கரிய வான்பா றீர்க்குங்கால் கபமு தீர்ந்த
வெய்யவான் பான்மந் திக்கும் விறன்மிகு வாய்வுண் டாக்கும்
துய்யதா மிளங்கொத் திப்பா றுய்த்திட வெவர்க்கு நன்றாம்
மையில் பாலாடை தாது வர்த்திருக்கும் பெலனுண் டாமே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிவப்பு கறுப்பு நிறமுடைய பசுக்களின் பால் அருந்திடில் கபம் முதிர்ந்து விருத்தியடைந்து கடுமையான மந்தத் தன்மையை ஏற்படுத்தும். வாயுக்களின் வலிமையை அதிகரிக்கும். இளங் கொத்திப்பால் அருந்தினால் எல்லார்க்கும் நன்மை தரும். குற்றமில்லாப் பாலாடை, தாதைப் பெருகச் செய்யும். உடல் பலத்தைத் தரும். (மை,குற்றம், இளம் கொத்தி, கன்று ஈன்ற மூன்று அல்லது நான்கு மாதங்களுக்கு உட்பட்ட பசு.

187, பசுவின் இளந்தயிர், முதுதயிர்

இளந்தயிர் கிருச்சி ரத்தோ டிளைப்பருந் தாகம் போக்கும்
வளர்ந்திடும் வாத மப்பால் வருமுது தயிர்க்கு ணத்தை
விளம்பிடின் மதுர மாகு மேம்படு பெலனுஞ் சாரும்
உளந்தனின் மகிழ்ச்சி யுண்டா முறுதிமிர் தீர்க்கு மன்றே

இளந்தயிர் கிருச்சிரம், இளைப்பு, தாகம் இவற்றை நீக்கும். வாதத்தை விருத்தி செய்யும். அதன் பின்பு முதுதயிர் குணத்தைக் கூறினால் அது இனிமையான சுவையாகும். உடற் பலத்தை மேம்படுத்தும். மனமகிழ்ச்சியைத் தரும். உடலில் வரும் விறைப்பை நீக்கும் (திமிர், விறைப்பு)

188. வெண்ணெயெடுத்த மோர், வெண்ணெயெடாத மோர் வெண்ணெய், நெய், பல், எலும்பு

கரைத்துடன் வெண்ணெய் தன்னைக் கவர்ந்திடு மோர்க்கு ணங்கேள்
செரித்திடு மன்னந் தானுஞ் செவ்வையாய் மலமும் போகும்
அருத்தியாய்ப் பசியுண் டாகு மவ்வெண்ணெ யெடாத மோராற்
சிரத்துநோய் கண்ணோய் காசஞ் செறிபிர மேகத் தோடே

பசுத்தயிரை மத்திட்டுக் கடைந்து வெண்ணெய் நீக்கி எடுத்த மோரால் உண்ட சோறு சீரணமடையும். ஒழுங்காக மலம் கழியும். அருந்தினால் பசியுண்டாகும். வெண்ணெயெடாத மோரால் தலையைப்பற்றிய ரோகம், கண்ணோய், காசம், அதிகபிரமேகம் இவை மாறும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

189.

உட்டணங் கிராணி பித்த முற்றநீர்க் கடுப்பு மாறும்
மட்டில்வெண் ணெய்க்குத் தாது வளர்ந்திடும் பெலனுண் டாகும்
வெட்டைமூ லம்போங் கண்ணு மிகவொளி யுண்டா மெய்யும்
திட்டமா யழகுண் டாகுந் தீர்ந்திடு மிரத்த பித்தம்

உஸ்ணநோய், கிராணி பித்தத்தால் ஏற்பட்ட நீர்க்கடுப்பு மாறும். வெண்ணெய்க்குத் தாது வளர்ச்சியடையும். உடற் பெலனும் ஏற்படும். வெட்டை மூலநோய் விலகும். கண்கள் ஒளிமிகும். உடல் வலிமையும் அழகும் பெறும். இரத்த பித்தம் விலகும்.

190.

வாதமை பித்தந் நாளும் வருத்திடா திருக்கு நெய்க்குச்
சீதமு மழகு முண்டாஞ் சிறப்புறக் குளிருங் கண்கள்
தாதுவர்த் திக்கும் பித்தந் தவிர்ந்திடு மிளமை யுண்டாம்
ஓதபல் லெலும்பு கண்ணோ யொழித்திடு மென்பர் சித்தர்.

பசுநெய்க்கு வாதம், கபம், பித்தம், சம நிலையிலிருப்பதால் நாள்தோறும் நோய் வருத்திடாது. குளிர்ச்சியும், அழகும் உடலுக்கு ஏற்படும். சிறப்பாகக் கண்கள் குளிர்ச்சியடையும். தாது பெருகும். பித்த பிரகோபம் இல்லாது விடும். இளமை நிலைக்கும். பல், எலும்பு கண்ணோய் இல்லாது விடும் என்று சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர்.

191. கோரோசனை

கோவின்ரோ சனைக்குத் தேகங் கொழுந்திடுந் சுரம்வ ரட்சி
தாதுமூச் சிருமன் மேகஞ் சலரோக முழலை யோடு
நாவினின் வரட்சி யாவி நலியதி சாரம் போகும்
தேவனா மீசன் முன்னாட் செப்பிய படியி தாமே

கோரோசனைக்கு உடல்கொழுக்கும். சுரம், உடல்வரட்சி, விட்டு விட்டு வரும் மூச்சு, இருமல், மேகம், சலரோகம், உழலை இவை நீங்கும். நாவரட்சி, உயிரை வதைக்கும் வயிற்றுப் போக்கு என்பன நீங்கும். தேவாதி தேவனாகிய இறைவன் முன்னாளில் இவற்றைக் கூறியுள்ளார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

192. எருமைப்பால், தயிர், வெண்ணெய், நெய்,மோர்

மேதிப்பா றயிரே வெண்ணெய் மிகுவிக்குங் கிரந்தி மந்தம்
சீதத்தோ பரிய வாயு செப்புறு நெய்யு மிற்றே
ஏதுற்ற வெண்ணெய் தன்னை யெடுத்தமோர் கிராணி தாகம்
வாதைக்கா மாலை பாண்டு வன்சல ரோகம் போக்கும்.

எருமைப்பால் தயிர் வெண்ணெய்க்கு கிரந்தி மந்தம் மிக அதிகரிக்கும். எருமை நெய்க்கு குளிர் வாயு உண்டாகும். வெண்ணெய் எடுத்த மோரால் கிராணி ரோகம், நீர்த தாகம், உபாதை, காமாலை, பாண்டு கடுமையான சலரோகம் இவை நீங்கும்

193. ஒட்டகப்பால், தயிர், நெய், மோர்

ஒட்டகப் பாறான் மந்தம் பித்தமு மோங்கச் செய்யும்
முட்டிடு தயிரே வாயு மோர்தோஷம் வாயு வென்பர்
நட்டமா நெய்யி ரத்த நோய்நாடு மிவைக யெல்லாம்
கெட்டவாம் பொருட்க ளென்று கிளத்தினார் முனிவ ரம்மா

ஒட்டகப்பாலுக்கு மந்தமும் பித்தமும் ஓங்கி அதிகரிக்கும். "தயிருக்கு வாயு அதிகரிக்கும். மோர் முத்தோஷத்தையும் வாயுவையுங் கூட்டும் நெய்யால் இரத்த நோய்கள் ஏற்படும். இதன் பால், தயிர், மோர், நெய் ஆகிய பொருட்கள் கேட்டைத் தரும் என முனிவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.

194. கழுதைப்பால் மலம்

கழுதைப்பால் பயித்தி யத்தைக் காதிடு மற்று நோய்கள்
முழுவது மீதி னாலே முதிர்ந்திடு நாளுந் நன்றாய்ப்
பழகினாற் கால தேய பருவத்தா லேற்கு மென்ப
கெழுமிய மலம்பு கைக்கக் கிரந்திகண் மாறு மன்றே

கழுதையின் பால் பயித்தியத்தை இல்லாது செய்யும். மற்ற நோய்களை அதிகரிக்கச் செய்யும். நாள்தோறும் இதனை அருந்திப் பழகினால் கால தேச பருவநிலைகளுக்கு ஏற்ப உடல் ஏற்றுக் கொள்ளும். காய்ந்த கழுதை மலத்தால் புகையூட்டக் கிரந்திப் புண்கள் மாறும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

195. கழுதை மூத்திரம், குளம்பு, எலும்பு. பல்லு

மற்றிதன் சலந்தான் மேகம் வாதம்வன் கிருமி சூலை
துற்றிய பத்து மூன்று சன்னியுந் துரத்து மென்ப
உற்றகாற் குளம்பு சன்னி யொடு பரி வலிப்பு மாறும்
பற்றிய வெலும்பும் பல்லும் பகர்விழி நோய்கண் மாற்றும்

கழுதை மூத்திரத்தால் மேகநோய், வாதரோகம், கிருமிரோகம், சூலைநோய், பதின்மூன்று சன்னி ரோகங்களையும் நீக்கும். காற்குளம்பால் சன்னி, குதிரைவலி இவை நீங்கும். எலும்பு, பல் இவற்றால் நயன ரோகங்கள் நீங்கும்.

196, வெள்ளாட்டு மூத்திரம், பால்

வெள்ளாட்டு நீர்க்குப் பேதி மிகயுண்டாங் கிருமி வீக்கம்
கள்ளமில் லாமற் றீருங் காசில்பா னோய்க ளுக்காம்
உள்ளுறு கிரந்தி வாத முறுசூலை மந்தம் வாயு
விள்ளரும்பழைய காய்ச்சன் மேவிய குணமும் போமே

வெள்ளாட்டு மூத்திரத்திற்கு அதிகமாக பேதி ஏற்படும். கிருமித்தொல்லை, வீக்கம் முற்றாக நீங்கும். ஆட்டுப்பால் குற்றமில்லாதது. நோயாளருக்கும் இணங்கும். உடலில் உள்ள கிரந்திகளுக்கும், வாதவலிக்கும், மந்தத்திற்கும் வாயு உபத்திரங்களும் நாட்பட்ட காய்ச்சலுக்கும் இணங்கும் இந்நோய்களையும் மாற்றும்.

197. ஆட்டுத்தயிர், வெண்ணெய், இறைச்சி

அட்டிடு தயிருக்கு வாத மருங்குன்மஞ் சேட காசம்
கெட்டிடும் பசியுண் டாகுங்கிளர் வெண்ணெய் நோய்க ளர்க்கும்
இட்டமா மிதனி றைச்சி யேற்றிடும் பத்தி யத்திற்
கெட்டியும் பாரா தைதா னிரும் பெனுண்டாம் பின்னும்

ஆட்டுப்பால் தயிரால் வாதம், குன்மம், சிலேஷ்மம், காசம் முதலானவை நீங்கும். பசித்தீபனம் ஏற்படும். வெண்ணெயால் நோய்கள் நீங்கும். இறைச்சி ஈரல் பயித்தியத்திற்கு ஏற்றது. சிலேஷ்மத்தால் வரும் துன்பம் எட்டியும் பாராது உடலுக்குமிக வலுவையும் தரும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

198. செம்மறிப்பால், தயிர், இறைச்சி

வாதம்வா யுக்க ரப்பன் மருவிடா நோய்கள் போகும்
ஏதுமார் செம்ம றிப்பாலிதன் தயிரிறைச்சி யாவும்
தீதுறு வாத பித்தஞ்சேட்டுமங் கிரந்தி மற்றும்
ஓதிய நோய்க ளெல்லா முற்றீடு மென்பர் நீத்தோர்

செம்மறிப்பாலால் வாதம், வாயு, கரப்பன் வந்து சேராது. நோய்கள் விலகும். பால், தயிர், இறைச்சி யாவும் தீமைதரும். வாதம் பித்தம் சிலேஷ்மம், கிரந்தி இவற்றைப் போக்கவல்லது. மேற்கூறிய நோய்களெல்லாம் நீங்குமென்று முனிவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.

199. பள்ளையாட்டிறைச்சி, கொடியாட்டிறைச்சி

பள்ளையாட் டிறைச்சி யுண்ணிற் பலமதாந் தாது வுண்டாம்.
உள்ளமிக் கனலாம் வாயு வுதித்டுங் கொடியாட் டின்றன்
தள்ளரு மிறைச்சி குன்மந் தவிர்த்திடும் வயிற்றி னோயும்
எள்ளரு மிடுப்பி னுற்ற விரணமும் வலியு மாற்றும்.

பள்ளையாட்டு இறைச்சியை உண்டு வருபவருக்கு பெலன் அதிகரிக்கும். தாது வலிமையாகிப் பெருகும். உஸ்ணத்தால் வாயு, குறைந்து இல்லாது விடும். கொடியாட்டிறைச்சியால் குன்ம நோய் இல்லாது விடும். வயிற்றுநோவும் நீங்கும். இடுப்புப் பகுதியில் ஏற்படும் விரணமும் நோவு வலியும் மாறும்.

200. ஊர்ப்பன்றியிறைச்சி, நெய், காட்டுப்பன்றியிறைச்சி

ஊர்ப்பன்றி நிணநெய் யுண்ணி லுறந்திரி தோஷம் புண்ணே
தீர்க்கருங் கரப்பன் வெட்டை தினவொடு மற்று முண்டாம்
ஈர்த்திடும் வரட்சி மூல மிளைப்பும்போ மதுர மாகும்
கார்க்காட்டுப் பன்றி தன்னின் கடுநிணங் கரப்பன் வாயு

ஊர்பன்றி இறைச்சி, நெய், புசித்தால் வாத, பித்த, கபதோஷங்கள், திரிவுபடும். புண்களும். தீர்க்கமுடியாத கருங்கரப்பன். வெட்டை,நமச்சல் முதலானவை ஏற்படும். மூலவரட்சி, இளைப்பு இவை நீங்கும். மதுரச்சுவை கொண்டது. காட்டுப்பன்றியின் கொழுப்பு கரப்பன் வாயு இவற்றையேற்படுத்தும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

201. மரை, மான் இவற்றின் இறைச்சி

உட்டண மதனி னோடே யுதரத்தில் வலியுண் டாக்கும்
தட்டிலா மரையி றைச்சி தவிர்விலா மந்த மாகும்
பெட்புடன் பெலனு முண்டாம் பெருமைசேர் மானி றைச்சி
திட்டமாயப் பெலனுண் டாக்குஞ் சேர்த்திடு மந்தந் தன்னை

மரையிறைச்சி உஸ்ணமானது. வயிற்று வலியை ஏற்படுத்தும். தவிர்க்க இயலாத மந்தத்தைத் தருமாயினும் உடற்பலத்தைத் தரும். மான் இறைச்சி உடற்பலத்தைக் கட்டாயம் தரும் ஆயினும், மந்தத்தை ஏற்படுத்தும்.

202. மான்கொம்பு

ஆகுமிங் கிதனின் கொம்புக் ககன்றிடுங் வரட்சி மூச்சுத்
தாகமே தொய்வி னோடு சாற்றரு மலடு பித்தம்
மேகமே யிருமல் காந்தி வெட்டை வெங் காயமே யீழை
போகுமே கிராணி யெல்லாம் புகல்சல ரோக மாற்றும்.

மான் கொம்பால் வரட்சி, மூச்சு, தாகம், தொய்வு, பித்தம், மேகம், இருமல், தேகஎரிவு, வெட்டை, கொடியகயம், ஈழை இவை யாவும் விட்டு நீங்கும். கிராணிக் கழிச்சல் சலரோகம் இவை மாறும். (சுத்தி செய்த மான்கொம்பை. புடமிட்டுப் பஸ்பமாக்குவர். இதனை சிருங்கி பஸ்பம் என்பர்.)

203. முயலிறைச்சி

முயனீண மிரும லீழை மொழிந்திடு சுவாச காசம்
கயமலக் கட்டுப் பித்தங் கருதரும் வரட்சி யோட்டும்
நயனுறு நடையுண் டாக்கு நல்லன்னஞ் செரிக்கப் பண்ணும்
சயமுறு கொழுப்பி னோடு சார்ந்திடும் பெலனு மன்றே

முயல் இறைச்சியைப் புசித்தால் இருமல், ஈழை, சுவாசகாசம், கயம், மலக்கட்டு. பித்தம், நீங்கும். உடல்வரட்சி நீங்கும், கண்பார்வை தெளிவடையும். உண்ட உணவு செரிவடையும். உடலைக் கொழுக்கச் செய்து, வலிமையையுந் தரும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பறவை வகை

204. மடையான், வெண்கொக்கு, உள்ளான்

மடையானின் கறிக ரப்பன் வளர்சிரங் கையஞ் சேர்க்கும்
மிடையும்வெண் கொக்க ருந்த மேகம்புண் கரப்பன் சேரும்
வடிவுள வுள்ளான் மேகம் வாதபித் தத்தைப் போக்கும்
அடையும்பத் தியத்திற் காகு மருந்திடிற் பசியுண் டாமே

மடையானின் இறைச்சிக் கறி கரப்பன், கிரந்தி சிரங்கு, சிலேஷ்மம் இவற்றை ஏற்படுத்தும். வெள்ளைக்கொக்கின் இறைச்சியைப் புசிக்க மேகம், புண், கரப்பன் இவற்றையுண்டாகும். அழகான உள்ளன் இறைச்சியுண்டால் மேகம், வாதபித்தம் இவை நீங்கும். இது பத்தியக்கறிக் குகந்தது. மருத்தீடு என்னும் இடுமருந்தால் தாக்கப்பட்டவர் உண்டால் பசித்தீபனம் அதிகமாகும்.

205. சிறகை, கூழைக்கடா

சிறகைதான் கிரந்தி யோடே தினவையுஞ் சேர்க்கு மென்ப
குறியகூ ழைக்க பாவூன் கொடியநீர ழிவைப் போக்கும்
மறுகிய சூலைப் புண்ணும் வந்திடுங் கரப்பன் சேரும்
செறிதரு வாத ரோசி சிரங்கையுஞ் சேர்க்கு மாமே

சிறகை (ஒருவ்வகைப்புள்) இறைச்சி கிரந்தியையும் நமச்சலையும் சேர்க்கும். கூழைக்கடா (கொக்கு இனத்தின் ஒன்று இறைச்சி கடுமையான நீரழிவைப் போக்கும். சூலைநோயையும், புண்ணையும் வரச்செய்யும். கரப்பனை ஏற்படுத்தும். வாதம், அரோசிகம், சிரங்கு இவற்றையு முண்டாக்கும்.

206. தாரா, கிளுவை

தாராவின் கறிகி ரந்தி தருவிக்குந் தாதுண் டாக்கும்
பாரினிற் கிளுவைப்பட்சி பாலிலா மங்கை மார்க்குச்
சீரொடு பால்சு ரக்கச் செய்திடுஞ் சிரங்கு பித்தந்
தீரும்புண் ணாறு மென்று செப்பினார் முற்று ணர்ந்தோர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தாராவிறைச்சி கிரந்தி ரோகத்தை யேற்படுத்தும். தாதுவை விருத்தி செய்யும். கிளுவை (ஒருவகை பட்சி) பட்சி இறைச்சிக்கறி பால் சுரக்காத பெண்களுக்குப் பால் சுரக்கச் செய்யும். சிரங்கையும் பித்தத்தையும் நீக்கும். புண்களாறும் என்று முற்றுணர்ந்த சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர்.

207. சூறை சிட்டு

சூறையின் கறிக்குக் குன்மஞ் சோகையே குட்டம் வாயு
பாறிடும் பத்தியத்தோர் பண்புட னுண்ண வேற்கும்
வீறுசேர் பவுந்தி ரங்கள் விட்டிடுங் கிருமி போகும்
மாறிடச் சிட்டி றைச்சி மலமோடு கிருமி போகும்

சூறைப்பட்சியின் கறிக்குக் குன்மம், சோகை, குட்டம், வாயு இல்லாது போகும். பத்தியக்கறியுணவாக எவருக்கும் ஒத்துவரும். பவுந்திரக்கட்டு விட்டு நீங்கும். கிருமிரோகம் நீங்கும். சிட்டுக் குருவிக் கறியால் மலம் நீங்கும். கிருமி நோயும் நீங்கும்.

208. கோட்டான், ஆட்காட்டி, வான்கோழி

பகர்ந்தகோட் பானி றைச்சி பத்தியந் தனக்கே யாகும்
சுகந்தரு பசியுண் டாக்குஞ் சொல்லுதீ பனத்திற் கேற்கும்
மிகுந்தவாட் காட்டி மேகம் விலக்கும் பத்தியத்திற் காகும்
மகிழ்ந்தவான் கோழி யுண்ண வந்திடுங் கரப்ப னையும்

கோட்டான் பறவை இறைச்சி பத்தியத்திற்கு ஏற்றதாகும். உட்றசுகத்தைத் தரும். பசி உண்டாக்கும் தீபனச் சக்தியைத் தரும். ஆட்காட்டிப் பறவை இறைச்சி மேகரோகத்தைத் நீக்கும். பத்தியக்கறிக்கு உகந்தது. வான்கோழி இறைச்சி உண்டால் கரப்பன் நோய் வந்தனையும்.

209. கானங்கோழி கடலுறாய்ஞ்சி

சிறந்திடுங் கானாங் கோழி தீர்த்திடு மிருமல் சேடம்
பிறந்திடுங் கரப்பன் றானும் பிழையில் பத்தியத்திற் கேற்கும்
பறந்திடுங் கடலு றாய்ஞ்சி பத்தியந் தனக்கே யாகும்
சொறிந்திடுங் கரப்பன் மேகந் தொலைத்திடுங் கிரந்தி யோடே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கானங்கோழி இறைச்சியின் சிறப்பு, இருமல், சிலேஷ்மம் இவற்றை இல்லாது செய்யும். கரப்பன் வியாதி தோன்ற வழிவகுக்கும். குற்றமில்லாத பத்திய உணவாகக் கொள்ள முடியும். கடல் இறாஞ்சிப்பறவையின் இறைச்சி பத்தியக்கறி உணவாகும். அடர்த்தியாக வரும் கரப்பன், மேகநோய், கிரந்தி ரோகம் முதலானவை இல்லாது போகும்.

210. கருவெளவால், வெள்வெளவால்

கருவெளவால் சிரங்கு மேகங் காட்டுநீ ரழிவு புண்ணே
மருவுசெங் கரப்ப னாதி வந்திடச் செய்யு மென்ப
குருகுசேர் வெளவால் பித்தங் கொடுமையார் கரப்பன் றீர்க்கும்
பரவுபத் தியத்திற் காகு மென்னவே பகர்வர் மேலோர்.

கருவெளவால் இறைச்சியுண்ணின் சிரங்கு, மேகம் இவை ஏற்படும். நீரிழிவு, புண் வந்து சேரும். செங்கரப்பன் வந்திடச் செய்யும். வெள்ளை வெளவால் இறைச்சி யுண்ணின் பித்தம், கொடியகரப்பன் நீங்கும். பத்தியக்கறி உணவிற்கு உகந்ததென மேலோர் கூறியுள்ளனர்.

211. தூக்கணாங்குருவி, சிற்சுழிக் குருவி, நாரை

தூக்கணாங் குருவி யோடு துகளில்சிற் சுழிக்கு ரீயின்
ஆக்கிய கறிம லத்தோ டரோசிக மையந் தீர்க்கும்
தாக்கிய நாரை யுண்ணச் சலரோகந் தவிரு மேகம்
நீக்கமில் கரப்பன் வாதம் புண்ணிவை நேருமாமே

தூக்கணாங்குருவி. சிற்சுழிக்குருவி இவற்றின் இறைச்சிக்கறியுண்ண மலபந்தம் நீங்கும். அரோசிகம், சிரேலஷ்மம் இவை நீங்கும். நாரை இறைச்சிக் கறியுண்ண சலரோகம் தவிரும். மேகநோயும். கரப்பன் நோயும். வாதரோகமும், புண்களும் ஏற்படும்.

212. குயில், மயில்

குயிற்கதி வாத பித்தங் குன்மம்போ மேகந் தீர்க்கும்
நயத்தபத் தியத்திற் காகு நவிறரு சொறியும் போக்கும்
மயிற்கறி வாத சேடம் வருத்து சூலைப் பிடிப்பும்
வியப்போடு நீக்கு நாளு மேவிடு மனலென் றோரே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குயிற்கறியுண்ணின் அதிகரித்தவாதம், பித்தம், குன்மம் விலகும். மேக நோயும் நீங்கும். பத்தியக்கறி உணவுக்குகந்தது. சொறியும் நீங்கும். மயிற்கறியுணவு வாத சிலேஷ்பன, வருத்தும் சூலை பிடிப்பு முதலானவை அதிசயிக்கும்படி நீங்கும். உடல் உஸ்ணத்தை நாளும் தரவல்லது.

213. நீர்க்காக்கை, அண்டாங்காக்கை

நீர்க்காக்கை பித்த பாண்டு நிகழ்சோகை பித்தம் போக்கும்
காக்கரு மேகத்தோடு கரப்பனுண் டாக்கு மென்ப
சேர்க்கவே யண்டங் காக்கை செறிசோகை பாண்டு பித்தம்
நீக்குங்கா மாலை யாதி நெறியுட னென்பர் மாதோ

நீர்க்காக்கை கறியுணவு, பித்தப்பாண்டு, சோகை, பித்தம் ஆகியவற்றை நீக்கும். மேகத்துடன், கரப்பனையும் ஏற்படுத்து மென்று கூறியுள்ளார். அண்டங்காக்கை கறியுணவு, சொறி. சோகை, பாண்டு, பித்தம், காமாலை ஆகியவற்றை முறைப்படி நீக்குமெனக் கூறினார்.

214. கவுதாரி

கவுதாரிக் கறிக்கு ணங்கேள் கயம்வாதம் பித்தஞ் சேடம்
அவமுறு வரட்சி யெய்ப்பு மாறிடும் வீரி யத்தோ
டுவகையார் பெலன்கொ ழுப்பு முற்றிடு மிளமை யுண்டாம்
தவர்கள்போற்றகத்தியன் முன்சாற்றிய முறையி தாமே

கவுதாரி இறைச்சிக் கறியினால் கயம், வாதம், பித்தம், சிலோஷ்மம், உடல் வரட்சி, களைப்பு ஆகியவை நீங்கும். உடல் வலிமையுடன் வீரியமும் பலமடையும். உடல்கொழுக்கும். இளமையுடன் காணப்படும். தவ சிரேட்டர்கள் போற்றும் அகத்திய மாமுனிவர் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்.

215.காடை

காடைக்கு வாத பித்தங் கண்ணினோய் சுவாச காசம்,
சூடுறு சுரமே குன்மஞ் சோகையே கிராணி புண்போம்
பீடுறு பெலனுண் டாகும் பிராணனுக் கினிமை யாகும்
நாடொறு முணவுண் டாக்கு மென்னவே நவின்றிட் டாரே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காடையிறைச்சிக்கறிக்கு வாதம், பித்தம், கண்களில் வரும் நோய், சுவாசக் கோளாறு, காசம், உஸ்ணத்தால் வரும் சுரம், குன்மம், இரத்த விருத்தி குறைவால் ஏற்படும் சோகை, கிராணிக் கழிச்சல், உடலில் ஏற்படும் புண்கள் நீங்கும். உடல் உறுதியாகும். பிராணவாயுவை முறையாக இயங்கச் செய்யும். தினமும் உட்கொள்ளக்கூடிய உணவு எனக்கூறியுள்ளார்.

216. ஊர்க்குருவி, புறா

ஊர்க்குரு வியின்கு ணங்கே ளொளிபெல னிளமை யுண்டாம்
தீர்க்கரு வாத பித்தஞ் சேடமுஞ் சுரமுந் தீரும்
சேர்த்திடும் புறாக் கறிக்குத் திரமொடு மதுர முண்டாம்
பார்த்திடிற் றேகந் தேறு மாமெனப் பகரு நூலே

ஊர்க்குருவி இறைச்சிக் கறியினால் உடலுக்கு தேயசும், பலமும், இளமையும் ஏற்படும். மாற்ற முடியாத வாத, பித்த, சிலேஷ்மம் சுரம் நீங்கும். புறா இறைச்சிக் கறிக்கு உடற்பலம் ஏற்படும். இது மதுரச்சுவை கொண்டது. நலிந்த உடலைத் தேற்றி வலிமை தரும் என நூல்கள் கூறியுள்ளன.

217. கரிக்குருவி, மணிப்புறா, மனைப்புறா

கரிக்குரீ யையம் வாதங் காமாலை சொறிசி ரங்கு
வருத்திய கரப்பன் றீர்க்கு மணிப்புறா வாதங் குன்மம்
கருத்தழி சயம்வாய் வோடு கழிக்கும் பத்தியத்திற் காகும்
சுரக்கமின் மனைப்பு றாவூன் றொகுத்திடுஞ் சொறி கரப்பன்

கரிக்குருவியின் இறைச்சிக்கறிக்கு சுவாதம், காமாலை, சொறி, சிரங்கு, கரப்பன் இவை நீங்கும். மணிப்புறா இறைச்சிக்கறியால் வாதம், குன்மம், சயம், வாய்வு என்பவை இல்லாது போகும். இது பத்தியக்கறியுணவுக்குகந்தது. வீட்டில் வளர்க்கும் புறா இறைச்சிக் கறிக்கு சொறி, கரப்பன் வந்து சேரும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

218.வரிப்புறா, மாடப்புறா, பச்சைப்புறா, தவிட்டுப்புறா

வரிப்புறா வாத பித்தம் வளர்பாண்டு சோகை தீர்க்கும்
வருத்துமா டப்பு றாத் தான் வாதமாம் பத்தி யத்திற்
கருத்தியாம் பச்சை யாகும் புறாவினா லகலு மூன்றும்
பெருத்திடா தவிட்டு வென்னும் புறாவினாற் பித்த மேகும்

வரிப்புறா இறைச்சிக் கறிக்கு வாதம், பித்தம், பாண்டுரோகம், சோகை இவையாவும் நீங்கும். மாடப்புறா இறைச்சிக் கறி வாதம் எனினும் பத்தியத்திற்கு ஏற்றது. பச்சைப்புறாக்கறி வாத, பித்தம், கப இம் மூன்று தோசமும் நீங்கும். தவிட்டுப்புறாக்கறியினால் பித்த தோசநோய்கள் நீங்கும்.

219. கோழியிறைச்சி, முட்டை, எலும்பு

கோழியின் கறிக்கு வாதங் குடி போகுங் குன்ம நீங்கும்
வாழ்பெல னனலி னோடு வன்பசி யுண்டா முட்டை
பாழ்செயுங் கிரந்தி யல்லாற் பகரருங் கரப்பன் சேர்க்கும்
காமூறு மிதனெ லும்பு கண்ணுரோ கங்கட் காமே

கோழியிறைச்சிக் கறியினால் வாதம் வந்து சேரும். குன்மம் நீங்கும். பலத்தையும் உஸ்ணத்தையும் தரும். பசியையேற்படுத்தும். முட்டையினால் உடலைப் பழுதாக்கும் கிரந்தி, கரப்பன் வந்து சேரும். எலும்பு, கண், ரோகங்கட்கு உகந்தது.

220. பலபட்சிமுட்டை முசுற்றுமுட்டை

பலபல பட்சி முட்டை பரிசேடம் வாயு சேர்க்கும்
மலியுட லிறுக்கு மெத்த வர்த்திக்கு மிரத்த மென்ப
தலைமையா முசூற்று முட்டை சன்னிதா கஞ்சு ரத்தோ
டலைவுசெய் பித்தந் தானு மகற்றிடு மென்று காணே.

பல பல வகைப்பட்சிகளின் முட்டைக்கறி சமைத்துண்ணின் மெல்ல மெல்ல சிலேஷ்மத்தையும், வாயுவையும் சேரச்செய்யும். நலிவடைந்த உடலை உறுதியாக்கும். இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும். முதன்மையான முசிற்று முட்டை, சன்னிதோஷம், தாகம், சுரத்துடன் கூடிய பித்தம் ஆகியவற்றை நீக்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

221. உடும்பு

உடும்பதன் கறிக் குணங்கே ளுண்மூலங் கடுப்புச் சோகை
கடும்வாத பித்தந் தாகங் காசம்புண் சேட மாற்றும்
வடுவுடல் கொழுப்பி னோடு வண்மையார் பெலனுண்டாக்கும்.
படுமிவ்வூ னுடம்பி னெங்கும் பரிவொடு சேரு மாமே.

உடும்பு இறைச்சிக்கறியால் உள்மூலம், கடுப்பு, சோகை, அதிகரித்த வாதம், பித்தம், தாகம், காசம் புண்கள், சிலேஷ்மம் மாறும். உடலில் ஏற்பட்ட காயம் ஆறும். உடற்கொழுப்பையும் அழகையும் ஏற்படுத்தி வலுவைத்தரும். இவ்விறைச்சியின் சாரம் உடல் எங்கனும் பரவும். அதாவது சப்த தாதுக்களையும் போஷித்து வலுவைத்தர வல்லது.

222. எலி, பெருச்சாளி

எலிக்கறி சேட மூல மியம்பதி சாரங் குன்மம்
விலக்கில்விற் புருதி பன்னோய் பீலிகை மீட்கு மென்பர்
உலப்பிலாப் பெருச் சாளிக்கே யுரைத்திடு மிளைப்புக் குட்டம்
வெலற்கருங் கிராணி வாதம் பீனிசம் பித்த மீளும்

எலிக்கறியால் சிலேஷ்ம மூலம், அதிசாரம், குன்மம் விலகும். ஆயினும் கட்டிகள், பல்நோய், கல்லீரல் சம்மந்தப்பட்ட நோய்கள் வரும். பெருஞ்சாளிக்கறியால் இளைப்பு, குட்டம், கிராணி, வாதம், பீனிசம், பித்தம் திரும்பவும் வரும்.

<u>மீன்வகை</u>

223. நண்டு, நத்தை

நண்டினிற் றாது நட்ட நணுகாது சுரங்கண் ணோயபோம்
கொண்டமேல் வீக்கம் வாதங் குறைந்துடல் வாடு மென்ப
தண்டலில் லாத நத்தைச் சதையினை நாளும் நாடி
உண்டிடி னீண்டவாழ்நா ளுற்றிடுந் தேக நன்றாம்

நண்டின் சதைக் கறியினால் இந்திரிய இஸ்கலிதம் ஏற்படாது. சுரம், கண்ணோய் விலகும். உடல்வீக்கம், வாததோஷம் குறைந்து உடல் மெலியும். அதாவது தேகம் ஊதாது மெல்லிதாக இருக்கும். நத்தையின் சதைக்கறியினை நாள் தோறும் உண்டு வந்தால் நீண்ட வாழ்நாளுடன் தேகசுகம் பேணப்படும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

224. சுறா, அயிரை, திருக்கை

சுறாக்கறி கிராணி குன்மஞ் சூலைவன் னதிசா ரத்தோ
டறாப்பிணி சுரமும் போக்கு மயிரைமீ னரோசி போக்கும்
சிறார்க்கு நன்றாகு மன்னஞ் செரித்திடுஞ் திருக்கை மீனால்
உறாவாத பித்தந் நாளு முறும்பசி பெலனுண் டாமே.

சுறாக்கறி கிராணி குன்மம் சூலை அதிசாரம் விட்டுவிலகும் சுரம், பிணி, சூலை (நோய்) அதாவது வெளிக்காரணங்களால், (கிரகதோஷம், பேய் பிசாசு தோஷத்தால் வருசுரம் எனக் கருதலாம்) இவை நீங்கும் அயிரை மீன்கறிக்கு அரோசிகம் நீங்கும். சிறுவர்களுக்கு உகந்தது. உணவு சீரணமாகும். திருக்கை மீனால் வாத பித்தம் தொந்திக்கும் பசித்தீபானம் ஏற்படும். உடலுக்குறுதியைத் தரும்.

225. வாளை மீன், வாளைக்கருவாடு, மற்றைய கருவாடுகள்

வாளைமீன் பலமாம் வாத மருவுமிக் கருவாட்டிற்கு
மீள்வலி பித்தம் வாயு விலக்கிடும் பெலனுண் டாக்கும்
கேள்மற்றுங் கருவாட் டிற்கும் கிளர்மந்தஞ் சேட குன்மம்
மாளுமே பசியுண் டாகும் வயிற்றுறு வலியும் போமே.

வாளைமீன், உடற் பலத்தைத் தரும். வாதத்தைச் சேர்க்கும். இக்கருவாட்டிற்கு திரும்பத் திரும்ப வரும் வலிப்பு, பித்தம் வாயுவிலகிடும். உடலுக்குப் பலத்தைத்தரும். மற்றைய கருவாடுகளுக்கு மந்தம், சிலேஷ்மம், குன்மம் நீங்கும். பசி ஏற்படும். வயிற்று வலி நீங்கும்.

226. இறால், உழுவை கெண்டை

இறான்மிக மந்த மென்ப வினிமையா மதுர மாகும்
உறாவெட்டை யுழுவை யுண்ணி லொண்மையா மனஞ்செ ரிக்கும்
அறாக்கெண்டை மீனையுண்ணி லரிப்பொடு வயிற்று நோயும்
பொறாமற்று நோயும் புண்ணும் பொருந்திடும் வாய்வுண் டாமே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இறாற்கறி அதிக மந்தத்தைத் தரும். இனிமைச்சுவை மிகுந்தது. வெட்டை நோயைத் தடை செய்யும். உழுவை மீன் கறி உண்டால் அன்னம் சீரணமாகும். கெண்டை மீன் கறியை உண்டால் தேகநமச்சலுடன் வயிற்று நோவும் வந்துசேரும். மற்றைய நோயும் புண்ணும் வரும். வாயு அதிகரிக்கச் செய்யும்.

227. மடவை, கத்தலை. சிற்றிறால்

மடவைமீன் கரப்பன் வாதம் வளர்மூல மந்தத் தோடு
குடல்வாதஞ் சூலை சேர்க்குங் குறித்த கத்தலைமீ னுண்ணில்
மடிவுறு பொருமல் பேதி வளர்ந்திடுங் கரப்பன் றீரும்
வடிவில்சிற் றிறால்க ரப்பன் வாதந்தீ பனமுண் டாக்கும்

மடவை மீன் கறியுண்டால் கரப்பன், வாதம், அதிகரித்த மூலம், மந்தம், குடல்வாதம், சூலை வந்து சேரும். கத்தலை மீன்கறியுண்டால் வயிற்றுப் பொருமல் நீங்கும். பேதியாகி வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும். கரப்பன் விலகும். சிற்றிறால் உண்டால் கரப்பன், வாதம் வரும். பசித்தீபனத்தை ஏற்படுத்தும்.

228. கெளிறு வரால் ஆமை

கெளிறுணப் பசியுண் டாகுங் கிளர்பித்தம் வாதம் போகும்
தெளிவரா லுண்ண வாதஞ் சேடம் பித்தம் வாயு
எளிதினின் மாறு மாமை யின்கறி கிராணி பித்தம்
ஒளிவிலா வாத சேடம் முண்மூல மதிசா ரம்போம்

கெளிறு மீன் கறியுண்டால் பசியேற்படும். அதிகரித்த பித்த வாதம் நீங்கும். விரால் மீன் கறியுண்டால் வாதம், சிலேஷ்மம், பித்தம், வாயு மிக இலகுவாக நீங்கும். ஆமைக்கறி உண்டால் கிராணி, பித்தம், குளிர்வாதம், சிலேஷ்மம், உள்மூலம், அதிசாரம் விலகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

229. கெருடபச்சைக்கல் நண்டுக்கல்

தாகமே சுரம்வ ரட்சி சாற்றிடு மூல மேகம்
சோகமே கயமே பித்தந் தொலைந்திடுங் கெருட பச்சை
வேகமார் சலவ டைப்பும் வீக்கமுந் நண்டுக் கல்லுப்
போகச்செய் திடுமென் றம்ம புகன் றிடுஞ் சித்தர் நூலே.

கெருட பச்சைக்கல் தாகம், சுரம், வரட்சி, மூலம் நோய், மேகம், கயம், பித்தம் இல்லாது போகும். இதனை மருந்துகளுக்குச் சேர்த்தரைப்பார். விசகடி மருந்துகளுக்கும் அதிகம் பயன்படும். நண்டுக்கல்லுக்கு மூத்திர மார்க்கத்தில் வரும் கல்லடைப்பு நீங்கும். வீக்கமும் நீங்கும். சிறு நண்டின் வடிவில் கடலில் இருந்து கிடைப்பது. சுத்தி செய்த பின்னர் பஸ்பமாக்கி மூத்திரக்கல் அடைப்புக்குக் கொடுப்பர். இவை சித்த மருந்துகளாகும். சித்தர்களுடைய நூல்களில் இவை பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளது.

230. காண்டா மிருகக்கொம்பு

விளம்புதற் கரிய காண்டமிருகநற் கொம்பின் மேன்மை
தளம்பலி றவத்தின் மிக்க தாபதர் தம்மாலன் றிக்
கிளம்புதீ வினைகள் சூழ்ந்து கெட்டிடு நம்மா லத்தை
உளங்கொள முடியா தேனு முறுகுரு வருளி னாலே

காண்டா மிருகக் கொம்பின் சிறப்பியல்புகளைக் கூறுவது மிகவரியது. குறையாத, நிறைந்த தவசிரேட்டர்களால் கூறமுடியும். மற்றவர்களால் கூறுவது கஸ்டம். தீயவினையினால் கெட்டுக்கொண்டிருக்கும் நாம் அதனை மனத்தினாலும் நினைக்கமுடியாது. எனினும் குருவுடைய அருளினால் அதன் சிறப்பைக் கூற முடியும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

231.

ஓதுதும் பயித்தி யங்க ளோடிடும் பித்தந் தாகம்
தீதுறு வரட்சி மேகஞ் செப்பருங் கயங் கபாலம்
ஏதமா மெய்ப் பிளைப்போ டெரியுநஞ் சுண்ட வெப்பம்
கோதுறு மருத்தீடாதி குலைத்திடு மமிர்தோ டொக்கும்.

நூலிலே சொல்லப்பட்ட பயித்தியவகையெல்லாம் நீங்கும். பித்தம், தாகம், தீமையைத் தரும் வரட்சி, மேகம், கடுமையான கயம், கபால நோய்கள், எய்ப்பு இளைப்பு, தேகஎரிவு, கடிவிடம், நஞ்சு உணவினால் ஏற்படும். அழற்சி ஆகியவை இடு மருந்தினால் வரும் துயரம் யாவற்றையும் இல்லாது செய்யும்.

குறிப்பு:- மரண அவஸ்தையை நீக்க இக்கொம்பினை உரைத்துக் கொடுப்பது வழக்கம். அவஸ்தை நீக்கி ஆவி பிரியும். இது வைத்திய தர்மமாக சித்த வைத்தியர்கள் பேணினார்கள்.

232. சங்கு சோகி பீதரோகிணி, கிருமி சத்துரு

சங்கொடு சோகித் தன்மை சயித்திய மிகவுண் டாக்கும்
தங்குகண் வியாதி பீதரோகிணி தவிர்க்கு மென்ப
பொங்கிடுங் கிருமி சத்ரு புண்புரை கிரந்திப் புண்ணே
அங்கமார் கரப்ப னோடே சிரங்கையு மவிக்கு மாமே

சங்குசோகி (பஸ்பம்) இவை அதிக குளிர்ச்சியைத் தரும். (சயித்தியம்- குளிர்) பீதரோகிணி கண்களில் வரும் நோய்களை நீக்கும். கிருமி சத்துரு (மூலிகை) வேகம்கொண்டபுண் ஒடு எனப்படும். புரையோடும் புண்கள், கிரந்திப்புண்கள் தேகத்தில் படரும். கரப்பன், சிரங்கு இவைகளை இல்லாது நீக்கும்.

233. அக்கராகாரம் மல்லி வாய்விளங்கம்.

அக்கரா காரஞ் சன்னி யருந்தோட நொடியி லாற்றும்
மிக்கதாங் கொத்த மல்லி குளிர்காய்ச்சல் வெட்டை வாயு
அக்கண மகற்ற லன்றி யரோசிகந் தனையு மாற்றும்
தக்கவாய் விளங்கம் வாயு வாதத்தைத் தணிக்கு மாமே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கொத்தமல்லி அக்கராகாரம் (மூலிகை) சன்னி, அரியதோடம், என்பவற்றை விரைவாகமாற்ற வல்லது. குளிர்க்காச்சல், வெட்டை, வாயு, இவற்றுடன் அரோசிகத்தையும் விரைவாக மாற்றும். வாய்விளங்கம் வாயுவையும் வாதத்தையும் தணியச் செய்யும்.

234. கற்கடகசிங்கி பேரரத்தை

சொல்லுகற் கடக சிங்கி சூலைமுத் தோடம் வாந்தி
பொல்லாத வாயு வாதம் புரையுறு சுரங் கரப்பன்
எல்லாம்போம் பேர ரத்தை யின்குணம் விடஞ்சி ரங்கே
அல்லாமல் வாதபித்த மையொடு கரப்பன் மாற்றும்

கற்கடகசிங்கி மூலிகைச்சரக்கு. இதனால் சூலை நோயும், முத்தோஷமாகிய வாதபித்தம், கபம் பிரகோமடையாது சுயநிலையில் வைத்திருக்கும். சத்தி, கொடியவாயு, வாதகரப்பன், வாதசுரம் இவையாவும் நீங்கும். பேரரத்தை மூலிகைச்சரக்கு, விசம், சிரங்கு, அல்லாமலும் வாதம், பித்தம், சிலேஷ்மம், கரப்பன் இவை யாவற்றையும் மாற்றும்.

235. சிற்றரத்தை

கூறிடுஞ் சிற்ற ரத்தைக் குணத்தினைச் சொல்வன் கேண்மோ
ஊறுசெய் சன்னி தோஷ சுரமுறு மூன்று தோஷம்
மாறுசெய் தொண்டைக் கட்டுஞ் சேடமும் வரட்சி யோடு
தேறுபீ னிசமு மல்லாற் றீர்ந்திடுங் கரப்பன் றானும்.

சிற்றரத்தை மூலிகைச்ரக்கு. அதன் குணமெனக் கூறப்படுவது, கேட்டைத் தரும். பலவகைச் சளி தோஷமும், வாதசுரம், பித்தசுரம், கபசுரம் என்கின்ற மூன்றும் தோஷமும் தொந்தப்படுவதால் ஏற்படும் தொண்டைக்கட்டு, சளிக்கட்டும், பீனிசரோகமும், கரப்பன்ரோகமும் இல்லாது விட்டு நீங்கும்.

236. திப்பிலி

திப்பிலிக் குணத்தைக் கேண்மின் றிரிதோஷஞ் சுவாச காசம்
சொற்றிடு வாத பித்தஞ் சூலைமார் படைப்புச் சேடம்
குற்றமார் கண்ணு ரோகங் குன்மந்தீ மந்தங் காசம்
பொற்பிலாச் சன்னி யாதி போமெனப் புகலு நூலே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

திப்பிலி மூலிகைச்சரக்கு. இதனால் திரிதோஷமும் சமநிலையில் இருக்கும். சுவாச காசம், வாதசூலை, பித்த சூலை, மார்படைப்பு, சளிக்கட்டு, குற்றமுள்ள கண்ரோகங்களும், குன்மம், அக்கினி மாந்தம், காசநீர்ரோகங்களும், சன்னிகளும் நீங்குமென்று நூல்கள் கூறும்.

237. ஆனைத்திப்பிலி அவின்

தேற்றமாய்ச் சொல்வ னானைத் திப்பிலி யதின் குணங்கேள்
சோற்றினைக் செமிக்கப் பண்ணுஞ் சுரத்துட னிரும நீர்க்கும்
போற்றிடு மவின்கு ணங்கேள் புகலபேதி வாயுப் போக்கும்
ஊற்றமாம் பித்தஞ் சேர்க்கு முறுதாது வளரச் செய்யும்.

ஆனைத்திப்பிலி மூலிகைச்சரக்கு. இதனால் உண்ட சோற்றைச் சீரணமாக்கும். சுரம், இருமல் இவற்றை நீக்கும். அபின் ஒருவகை மரத்தின்காயைக் கீறி வரும்பாலைப் பதப்படுத்தித் திரட்டி எடுக்கப்படுவது. வயிற்றோட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தும். வாயுவை நீக்கும். பித்தத்தைச்சேர்க்கும். உயிர்தாதுவை வளரச்செய்யும்.

238. திப்பிலிமூலம் சடாமாஞ்சில்

திப்பிலி மூலம் வாயு தீர்க்கருஞ் சன்னி குன்மம்
சொற்பெறு வலிக ளெல்லாந் தொலைந்திடு மென்று சொல்வர்
நற்சடா மாஞ்சிற் றன்மை நவிலுவன் கிறுகி றுப்பு
பொற்பிலாப் பித்த மெல்லாம் போக்கிடுஞ் சீக்கிரத்தில்

திப்பிலி செடியின் வேர் வாயுவை அகற்றும். தீர்க்கவியலாத சன்னி, குன்மம், தேகத்தில் ஏற்படும் வலி இவற்றை நீக்கும் என்று கூறியுள்ளனர். சடாமாஞ்சில் மூலிகைச் சரக்கினால் தலைச்சுற்று, பித்தரோக மனைத்தும் விரைவில் நீங்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

239. சிறுதேக்கு ஓமம் குறாசாணி

சிறுதேக்குக் கடுப்புப் பித்தஞ் சேட்டும் முழலை வாயு
குறைவிக்கு மென்ப ரோமங் கூறரும் வலியே வாயு
கறையுற்ற விரைச்சன் மந்தங் கழிச்சலு மாற்று மென்ப
அறைகுறா சாணி பேதி யகற்றிடுஞ் சரத மாமே

சிறுதேக்கு மூலிகைச்சரக்கு. இதனால் பித்தம், சிலேஷ்மம், உழலை வாயு இவற்றை அதிகரிக்காது செய்யும். ஓமம் வலி, வாயு, வயிற்றிரைச்சல், மந்தம், கிராணிகழிச்சல் என்பவற்றை நீக்கும். குறாசாணி ஓமம் நிச்சயமாக வயிற்றோட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தி நீக்கும்.

240.விழாலரிசி, வெட்பாலையரிசி பெருங்காயம்

வரும்விழா லரிசி வாந்தி வலியதாங் கிறுகி றுப்புக்
கிரந்தியே கரப்ப னாதி கெடுத்திடு நல்வெட் பாலை
யரிசிதா னிரத்த பித்தங் கிராணியை யகற்று மென்ப
பெருங்காயம் வாயுக் குன்மம் பெருவாயுத் திரட்சி நீக்கும்

விழாலரிசியால் வாந்தி, வலி, தலைச்சுற்று, கரப்பன், கிரந்தி இவை நீங்கும். வெட்பாலையரிசியால் இரத்த பித்தம், கிராணி இவை நீங்குமெனக் கூறியுள்ளனர். பெருங்காயம் வாயு குன்மம், அதிகரித்த வாயுவால் ஏற்படும் வீக்கம் இவற்றை இது நீக்கும்.

241. கார்புகா அரிசி, இலவங்கப்பட்டை பத்திரி

கார்புகா வரிசி போக்குங் கரப்பனே சொறிசி ரங்கு
சீரில வங்கப் பட்டை செய்குணம் பித்தம் வாந்தி
பேருத ரக்க டுப்புப் பின்னதி சாரம் போக்கும்
பார்மலங் கட்டு மிந்தப் பத்திரிக் குணமு மிற்றே

கார்புகா அரிசியால் கரப்பன், சொறி சிரங்கு நீங்கும். இலவங்கப்பட்டையின் சிறப்பான குணம் பித்தம், வாந்தி, வயிற்றுக்கடுப்பு அதனுடன் கூடிய வயிற்றோட்டம் இவற்றை நீக்கும். இலவங்கப்பத்திரியின் குணம் மலத்தைக் கட்டும். அதாவது அதிசரத்தை நீக்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

242. வெந்தயம் மஞ்சள்

வெந்தயக் குணத்தைக் கேண்மோ மிகுசுரங் கழிச்ச லோடு
மந்தமு மற்று மாற்றும் வண்ணமார் மஞ்ச ளுக்கு
மந்தமார் நோய்க ரப்பன் வளர்பித்தங் கபங்கி ரந்தி
நிந்தைசெய் புலானாற் றம்போ நிறை மேனி யழகுண் டாமே

வெந்தயத்தின் குணத்தைக் கூறின் அது அதிககாய்ச்சல், வயிற்றோட்டம், மந்தம் ஆகியவற்றை மாற்றும். மஞ்சளின் அழகு நிறை குணமாக மந்தநோய்களும், கரப்பன்நோய்களும், பித்தநோய்களும், கயநோய்களும், கிரந்திநோய்களும் மாறும். சகிக்க முடியாத புலானாற்றம் நீங்கும். மேனி அதிக வசீகரம் தரும்.

243. கஸ்தூரி மஞ்சள் கச்சோலம் அடவிகச்சோலம்

வரங்கொள்கஸ் தூரி மஞ்சள் மந்தம்வன் சுரங்க ரப்பன்
சிரங்குபோக் கிடுஞ்சு ரத்திற் செறிகுளிர் தானும் போக்கும்
அருங்கச்சோ லத்தி னோடே யடவிகச் சோலத் தன்மை
இருங்குளிர்ச் சியையுண் டாக்கு மென்னவே யியம் பினாரே

கஸ்தூரி மஞ்சளினால் மந்தம் வன்மையான காய்ச்சல், கரப்பன், சிரங்கு இவையாவும் நீங்கும். குளிர்காய்ச்சலையும் நீக்கும். கச்சோலம், அடவி கச்சோலம் இவற்றால் அதிக குளிர்ச்சி வந்து சேரும். இத்தன்மைகளை நூல்கள் எடுத்துக் கூறியுள்ளன.

244. குளவிந்த மஞ்சள், மரமஞ்சள், கோட்டம்

குளவிந்த மஞ்சள் வெப்புக்கொடும்வாயு கிராணி மாற்றும்
வளர்மர மஞ்சள் காய்ச்சல் வருத்துநீர்த் தோஷ மாற்றும்
தளர்விலாக் கோட்டங் கண்ணோய் சயங்காச சுவாதம்
வாதம் அளவிலாச் சுரங்கள் வாந்தி யருமீழை விக்கன் மாற்றும்

குளவிந்த மஞ்சளால் வெப்பு கடுமையானவாயு, கிராணிக்கழிச்சல் நீங்கும். முற்றிய மரமஞ்சளால் காய்ச்சல், உடலை வருத்தும் நீர்த்தோஷங்கள் என்பவற்றை மாற்றும். கோட்டம் கண்ணோய்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சஷீனம், (உடல்மெலிதல்) காசம், சுவாதவாதம், பலவகைச் சுரங்கள், வாந்தி ஈழை என்பவற்றை மாறச் செய்யும்.

245. கசகசா வலம்புரிக்காய்

சொல்கச கசாத்தான் பித்த மயக்கமுந் தொடரச் செய்யும்
அல்லலார் கழிச்ச லுந்நீர்த் தோஷமு மகற்று மென்ப
நல்லதாம் வலம்பு ரிக்காய் நவில்காதி னடைப்புங் குத்தும்
சொல்லிடு சுரமு மண்டைக் கரப்பனுந் தொலைக்கு மாமே

கசகசா பித்தமயக்கத்தைத் தொடரச் செய்யும். துன்பம் தரும் வயிற்றோட்டம், பீனிசதோஷம் இவற்றை அகற்றும். வலம்புரிக்காய், காதடைப்பு, காதுக்குத்து, முறைச்சுரம், மண்டைக்கரப்பன் என்பவற்றை நீக்கும்.

246. கடுகுரோகிணி, சதகுப்பை

கடுகுரோ கிணிதான் மந்தங் கடுஞ்சுரஞ் சிரங்கு தோஷம்
அடையுத ரத்திற் றோன்றும் மவ்வலி முற்று மாற்றும்
தொடர்பேதி தானு மாக்குஞ் சொல்சத குப்பை காய்ச்சல்
மிடைமூலக் கடுப்பி னோடு தலைவலி மீட்கு மாமே.

கடுகுரோகிணியால் அக்கினி, மந்தம், கொடியகாய்ச்சல், சிரங்கு இவை நீங்கும். ஆமதோஷத்தால் ஏற்படும் வயிற்றுவலி முழுமையாக மாறும். அதாவது. உணவு பாகமடையாது செரியாது ஏற்படும் வயிற்றுவலி தொடர்ந்து வயிற்றுப் போக்கையேற்படுத்தும். கடுகு ரோகிணியைக் கொண்டு தயாரிப்பது பேதி மருந்து. சதகுப்பையால் காய்ச்சல், மூலக்கடுப்பு, தலைவலி இவற்றை நீக்கும்.

247. அதிவிடயம் வாலுழுவை வெளுத்தற்பிசின்

கூறதி விடயத் தன்மை கொடுஞ்சுரங் கடுப்பி னோடு
மாறிலாக் கழிச்சன் மாற்றி மலத்தையுங் கட்டு மென்ப
தேறுவா லுழுவை வாதம் வீக்கத்தைத் தீர்க்கு மென்ப
மீறிடும் வாதஞ் சன்னி வெண்பிசின் மாற்று மன்றே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அதிவிடயத்தைப் பற்றிக் கூறினால் அது கடுங்காய்ச்சலுடனும் வயிற்று முறுக்கத்துடனும் கூடிய வயிற்றோட்டத்தை மாற்றும். மலத்தையும் கட்டும். வாலுழுவையால் வாதம், வீக்கம் இவற்றை நீக்கும். வெளுத்தற்பிசினால் கட்டுக்கடங்காத வாதச், சன்னி இவை மாறும்.

248. கோழிக்காரம், பூனாகம்

சுரசன்னி வாதங் குன்மஞ் சொல்குடல் வாத மோடு
மருவிய விடமி ளைப்பு மாற்றிடுங் கோழிக் காரம்
புரையில்பூ னாகஞ் சூலை புகல்வீக்கம் வெட்டுக் காயம்
உரமார்பின் வலிவ யிற்றின் வலிவாத மோட்டு மாமே

கோழிக்காரம் சுரசன்னி வாதம், சுரம், சன்னிவாதம், குன்மம், குடல்வாதம், விடம், இளைப்பு இவற்றை மாற்றும். பூனாகம் (மண்புழு) சூலை, வீக்கம், வெட்டுக்காயம், அதிகரிக்கும் நெஞ்சுவலி, வயிற்றுவலி, வாதம் இவற்றை நீக்கும்.

249. கல்நார், கல்மதம், அன்னபேதி, வால்மிளகு

கன்னார்கன் மதமி ரண்டுங் கண்ணினிற் குளிர்ச்சி யாகும்
மன்னிய வன்ன பேதி மலமுடன் வாதம் போக்கும்
சொன்னதீ பனமுஞ் சேர்க்குந் துகளில்வான் மிளகு வாய்ப்புண்
பன்னுமுட் டணநோ யன்றிப் பகர்சிக்கு மலமும் போக்கும்

கல்நார், கல்மதம் இவையிரண்டும் கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும். அன்னபேதி, மலக்கட்டையும், வாதத்தையும் நீக்கும். பசித்தீபனத்தையும் உண்டாக்கும். வால்மிளகு வாயில் வரும் புண்கள், உஸ்ணவியாதி, நோவு, மலச்சிக்கல் இவற்றை நீக்கும்.

250. மிளகு

மிளகினாற் சன்னி சூலை விடாச்சுரம் வாயு மந்தம்
ஒழிவில்கா மாலை சோகை யுறுகுன்மஞ் சிரங்க ரோசி
தெளிவிலாப் பீனி சம்மே சில்விஷங் கபங்க ரப்பன்
இழிவுற வருத்து கின்ற வியம்பரும் வலியி னோடே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மிளகினால் சன்னி, சூலை, விடாதகாய்ச்சல், வாயு, மந்தம், காமாலை, சோகை, குன்மம், சிரங்கு, அரோசிகம், பீனிசம், சிறுவிசம், கபம், கரப்பன் மேலோட்டமான குத்துவலி இவையாவும் நீங்கும்.

251.

திரம்பெறு மற்று நோயுந் தீர்ந்திடு நாத்தி ருந்தும்
நிரம்பிய வழகு புத்தி நிகரிலா விளமை யுண்டாம்
உரம்பெறு பித்தத் தோர்க்கீதொவ் வாதென் றுரைத்தார் முன்னே
வரம்பெறு முனிவர் வாழ்ந்த மலையகத் திருந்த கோவே.

வலிமையான மற்றய நோய்களும் விலகும். நாவில் ஏற்படும் புளிப்புத் தன்மை நீங்கும். சுவையரும்புகள் நன்னிலைக்கு வரும் நிறைந்த அழகு, புத்திக் கூர்மை சமானமில்லா இளமை என்பன ஏற்படும். வலிமையான பித்தப்பிரகிருதி உடல் அமைப்புடையோருக்கு மிளகு பொருந்தாது என சிவனிடம் வரம் பெற்ற முனிவர்களுக்கெல்லாம் முதன்மையான பொதிகைமலை வாழ் அகத்திய முனிவர் கூறியுள்ளார்.

252. சாத்திரபேதி மாங்கிஷபேதி

சாத்திர பேதி புண்ணே சாற்று முட்டணம்வி டங்கள்
பேர்த்திடு மென்று முன்னர்ப் பேசினர் முனிவர் தாமும்
சீர்த்தமாங் கிஷமாம் பேதி செப்பிட நீர்ச்சி றுப்புக்
கூர்த்ததுன் மாங்கி ஷங்கள் குறைந்திடு மென்னு நூலே

சாத்திரபேதியால் புண்கள், உஷ்ணம், விடம் நீங்குமென்று முனிவர்கள் முன்பு கூறியுள்ளனர். சிறப்புள்ள மாங்கிஷ பேதியால் சொட்டு மூத்திரம், துன்னீர், உடல்பருத்தல் இவை குறைந்து வருமென்று நூல்கள் கூறும்.

253. துத்தம் துருசு ஏலம்

துத்தமுந் துருசு மாறாப் புண்ணுடன் சுவாச காசம்
பத்திர மான கண்ணிற் படலமே காசம் போக்கும்
உத்தம மான வேல முறுவாந்தி விக்கல் வெப்பு
மெத்திய சுரமே யீழை வீட்டுமென் றுரைப்பர் சித்தர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

துத்தம் துருசு இவை தாதுச்சரக்குகளாகும். மாறாத சுவாசகாசம் இவற்றை நீக்கும். கண்களில் ஏற்படும் படலம், காசம் இவற்றை நீக்கும். (பத்திரம்- அழகு) சிறப்பான ஏலம், சத்தி விக்கல், உஸ்ணம், அளவுக்கு மீறிய காய்ச்சல், ஈழை இவற்றை விலக்குமென்று சித்தர் கூறியுள்ளனர். (படலம், நவீனவைத்தியத்தில் கட்ராக் (catract) பார்வையை மங்கச் செய்தல்) எனப்படும்.

254. சிற்றேலம் நிமிளை

சிற்றேலம் விக்கல் சிக்கு மலம் வாயுத் தீர்க்கு மென்ப
பற்றிடு நிமிளை சூலை பலசன்னி குத்துக் குட்டம்
வற்றிடுங் குன்மங் காணாக் கடிவிடம் வலியி னோடே
சொற்றிடு கொடுநோ யெல்லாந் தொலைத்திடு மென்னு நூலே

சிற்றேலம் மூலிகை இதனால் விக்கல், மலச்சிக்கல், வாயுக் கோளாறு நீங்குமென்று கூறுவர். நிமிளை, தாதுச்சரக்கு உலோகத்திலொன்று. இரசதநிமிளை, வெள்ளி நிமிளை, வெண்கலநிமிளை, கருநிமிளை, கருமாநிமிளை, பொன்னிநிமிளை (சத்திநாதம்) எனப்பல வகை உண்டு. நிமிளையால் சூலை, பலவகைச்சன்னி, குத்து, குட்டம் இவை நீங்கும். குன்மம், காணக்கடிவிடம், வலி, நோவு எல்லாம் நீங்கும். நிமிளையைச் சுத்தி செய்த பின்பு மருந்துகளுக்குச் சேர்ப்பர். நிமிளையைப் பற்பமாகச் செய்து கூட்டு மருந்துகளுக்குச் சேர்த்தரைப்பர்.

255. வெண்காரம் சீனக்காரம் பொரிகாரம்

வெண்காரஞ் சேடங் காசம் வீட்டிடுஞ் சலமும் போக்கும்
தங்கிடுஞ் சீனக் காரஞ் சாற்றுபல் லரணை வாயு
பொங்குகண் வியாதி போக்கும் பொரிகாரம் வாத வீக்கம்
பங்கமார் கபத்தி னோடு பகர்சல நன்றாய்ப் போக்கும்.

வெண்காரத்தால் சிலேஷ்மம், காசம் விட்டு நீங்கும். சிறுநீர் கழியும். சீனக்காரத்தால் பல்லில் வரும் வியாதிகள் வாயு, உஸ்ணத்தால் வரும் கண் வியாதிகள் யாவும் நீங்கும். பொரிகாரத்தால் வாதத்தில் ஏற்படும் வீக்கம் நீங்குவதுடன் சளி ரோகமும் நீங்கும். சிறுநீரும் நன்கு கழியும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

256. வெடியுப்பு, கடலுப்பு, மற்றை உப்புக்கள் இந்துப்பு

புடவிய லனேக முப்புப் பொலிந்திடு மவற்றுட் டானே
வெடியுப்புச் சலவ டைப்பை விலக்கிடுங் கார முண்டாம்
கடலுப்பு மற்று முப்புங் கடுந்திரி தோஷஞ் சேடம்
கொடுமையார் வாதம் வாயுக் குன்மமுந் தவிர்க்கு மின்னும்

பூமியில் அனேகவகையான உப்புக்கள் நிறையக் கிடைக்கவுள்ளன. இவற்றுள் வெடியுப்பு, சிறுநீரடைப்பை நீக்கும். காரம் நிறைந்தது. கடலுப்பும். மற்றைய உப்புகளும் பிரகோபமடையும், வாதபித்தம் கபத்தையும் நீக்கும். கடுமையான சிலேஷ்மத்தையும், வாயுக்களையும், குன்மத்தையும் இது இல்லாது செய்யும்.

257.

மலசுத்தி தானு மாக்கும் வளருமுட் டணமே யென்ப
நலத்தவிந் துப்பு மிக்க நளிராகுந் தோஷம் வாயு
தொலைத்திடும் பேதி யாக்குஞ் சொன்மல பந்தம் போக்கும்
அலக்கணசெய் கண்ணி னோயு மகற்றிடு மென்னு நூலே

மலத்தை இலகுவாகக் கழியச் செய்யும். உஸ்ணத்தை யேற்படுத்தும். நலம் தரும் இந்துப்பு, குளிர் தோஷங்களையும், பிரகோபமடையும் வாயுக்களையும் நீக்கும். மலங்கழியச் செய்யும். மலச்சிக்கல் நீங்கும். துன்பம் தரும் கண்ணோய் களையும் நீக்கும் என் நூல்கள் கூறியுள்ளன.

258. சூடன் செவ்வியம்

சூடன்புண் புழுக்க ரப்பன் சொல்லிடுங் கிரந்தி மாற்றும்
தேடுசு ண்ணாம் பிலிட்டுத் தின்றிடப் பல்வி யாதி
வாடிடுந் தொண்டை நோயுமாற்றுடுஞ்செவ் வியமுத் தோஷம்
நாடிடா மந்தம் வாந்தி நவின்றிடு வலியு மாற்றும்

சூடன் (கர்ப்பூரம்) புழுக்களையும், கரப்பன்களையும், கிரந்திகளையும் இல்லாது செய்யும். வெற்றிலை சுண்ணாம்புக் கலவையுடன் கலந்து உண்ண பல்வியாதி நீங்கும். தொண்டை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நோவும் நீங்கும். செவ்வியம் வாத, பித்த, கபம் ஆகியவற்றை பிரகோபமடையாது சுயநிலையில் வைத்திருக்கும். மந்தம், வாந்தி, வலி இவற்றையும் நீக்கும்.

259. சவாது சட்டம்

பொலிந்திடுஞ் சவாதின் றன்மை புகன்றிடிற் றாது மெத்த
மலிந்திடுங் கரப்பன் புண்ணே வாதமே சிரங்கு மம்ம
மெலிந்திடுங் கபமும் போக்கும் வியன்சட்டஞ் சுரமே வாதம்
நலிந்தவுட் டணத்தினோடு நவிர்வெய் கல்லடைப்பு மாற்றும்

சவ்வாதுவின் நிறைவான தன்மை, அதிதாதுக்களை ஏற்படுத்தும். கரப்பன், புண்கள், வாதம், சிரங்கு இவற்றுடன் உடலை நலியச் செய்யும் கபத்தையும் நீக்கும். சட்டம் (நாவி) சுரம், வாதம், துன்பம் தரும் உஸ்ணரோகம், கொடுமையான (சிறுநீர்) கல்லடைப்பு இவற்றையும் நீக்கும்.

260. புழுகு

புழுகின்றன் குணமு ரைக்கிற் புகல்வாத பித்த சேடம்
வழுவிய தொந்தக் காய்ச்சல் வண்கய மசீர ணம்போம்
பழகுவீ ரியம்ப லத்தோ டனுபவ மாயு வுண்டாம்
விழுமமென் மணமு டைத்தாம் விருப்பமும் வெருகு மன்னேறே

புழுகு(புனுகு) இதனால் வாத, பித்தம், சிலேஷ்மம் ஆகியவைகள் தொந்திப்பதால் ஏற்படும் காய்ச்சல் வலிமை மிகுந்த கயம். அசீரணம் என்பன விட்டு நீங்கும். சுக்கில பலம் அதிகரிக்கும். சிறப்பான வாசனையையும் தரும். ஆசையையும் தரும். இது புழுகுக் பூனையிலிருந்து பெறப்படும்.

261. பச்சைக்கர்ப்பூரம்

பச்சைக்கர்ப் பூர மூன்று பகுதியா மவைநி றங்கேள்
அச்சமில் வெண்ணி றத்தோ பழுக்குவெண் ணிறமே மஞ்சள்
மெச்சிய நிறமே யாகு மேகம்பீ னிசங்க பாலம்
முச்சுரத் தோஷந் தாக முதிர்க மீழை பித்தம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பச்சைக்கர்ப்பூரம் மூன்று வகையாகும். அவற்றின் நிறங்களாவன வெள்ளை, அழுக்குவெள்ளை, மஞ்சள் ஆகும். இதன் தன்மை மேகரோகம், பீனிசம், கபாலரோகம், வாத பித்த கபத்தால் வரும் சுரம், நீர்த்தாகம், முற்றியகபம், ஈழைபித்தம் இவற்றை நீக்கும். மேலும்

262.

தலைவலி யுழலை யோடு சாற்றுமுட்டணமே மூலம்
நிலைகெடு மற்று நோயு நிகழ்த்துமிச் சரக்கி னாலே
உலைதரு நோயை யெம்மா லுரைத்திட வெளிய தாமோ
அலைவிலா முனிவர் சொல்வ ரங்கதை யறிந்து பாரோ

தலைவலி, உழலை, உடல் உஸ்ணம், மூலம் இவையும் நீங்கும். இதனால் மற்றைய நோய்களும் இல்லாது போய் விடும் துன்பம் தரும் நோய்களை எடுத்துச்சொல்வது இயலாத காரியமாகும். மனதினை அலையவிடாத திடமுடைய முனிவர்கள் சொல்லுவார்கள். அதன் தன்மைகளைப் படித்தறிந்து கொள்ள வேண்டும்

263. செண்பகப்பூ, கச்சோலம்

செண்பகப் பூச்சி யோடு சலதோஷஞ் சுரமே யன்றிக்
கண்படு வியாதி தீர்க்குங் கச்சோலங் குளிர்ச்சி யுண்டாம்
நண்ணுநீர்க் கோவை யோடு நவிறலை வலிபோ மென்று
பண்புள பொதிகை நாதர் பகர்ந்திடு நூல்க ளோதும்

சண்பகப்பூவினால் சீழ், தடிமன், சுரம் இவற்றுடன் கண்ணில் வரும் வியாதிகளையும் விலக்கும். கச்சோலம் குளிர்ச்சியைத் தரும். குளிரால் வரும் நீர்க்கோவையையும், தலை வலியையும் அகற்றும். பொதிகைமலைத் தலைவர் பண்பாக நூல்களில் கூறியுள்ளார்.

264. மஞ்சிட்டி வெண்குந்திருக்கம் கிளியூறல்

மஞ்சிட்டி வாதம் வாயு மண்டைநோய் தலைநோய் கண்ணோய்,
துஞ்சிடச் செய்யும் வெண்குந் திருக்கநீர்த் தோஷ மாற்றும்
நெஞ்சுநோ வெந்தப் புண்ணு நீக்கும்பல் லூறக்கு மென்ப
விஞ்சிய கிளியி னூறல் மிளிர்சுரம் வெப்பு மாற்றும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மஞ்சிட்டியால் வாதம், வாயு, கபாலநோய், சிரரோகங்கள், கண்ணோய் இவை நீங்கும். வெள்ளைக்குந்திருக்கம், நீரால்வரும் தோஷங்களை இல்லாது செய்யும். நெஞ்சு நோவையும், தீசுட்ட புண்களையும் நீக்கும். பற்களை உறுதியாக்கும். கிளியூரற் பட்டையால், மிகுந்த காய்ச்சல், உஸ்ணம் இவை நீங்கும்.

265. நாகப்பூ, குக்கில்

நாகப்பூச் சோகை யோடு நலிதரு சென்னி நோயும்
ஏகச்செய் திடுமே கண்ணி லெய்திடு மிகக்கு ளிர்ச்சி
வேகமார் குக்கி லீழை மெலித்திடும் வாத சூலை
சோகமார் கிருமி மண்டைச் சூலையோ டிருமல் போக்கும்

நாகப்பூ சோகை எனப்படும். இரத்தக் குறைவு, துன்பம் தரும் சிரசுரோகம் இவற்றை நீக்கும். கண்களுக்குக் குளிர்சியை மிகத்தரும். குக்கில், ஈழையை இல்லாது செய்யும். வாதக் குத்துளைவு, கிருமி, தலைவலி, தலைக்குத்து, இருமல் இவற்றை நீக்கும்.

266. பொன்மெழுகு நன்மெழுகு கொசுமெழுகு

பழஞ்சுரம் வீக்க மெய்ப்புப் பகர்ந்திடு மிளைப்புத் தன்னை
வழங்குபொன் மெழுகு தானே மாற்றிடு மென்று சொல்வர்
ஒழிந்தநன் மெழுகு புண்ணின் மருந்திற்கென் றுரைப்பர் யாரும்
விழைந்திடு கொசுகா லாகு மெழுகினால் வசிய முண்டாம்

பொன்மெழுகு தேனீக்களின் கூட்டிலிருந்து தேனைப் பிழிந்த பின் மஞ்சள் நிறமான வதையுடன் கூடியது. இதனால் நாட்பட்ட காய்ச்சல், வீக்கம், உடற்களைப்பு, இளைப்பு இவற்றை மாறச் செய்யும். பொன்மெழுகு தவிர்ந்த மற்ற நல்ல மெழுகு புண்களை மாற்றும். மருந்து செய்யப் பயன்படும், என்று கூறுவர். எவராலும் விரும்பப்படும் கொசுமெழுகு (பொந்துத்தேன்) வசீகரத்தைத் தரும். உடலுக்கும் மருந்துக்கும் மிகச் சிறந்தது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

267. புத்திரசோகி, சமுத்திர சோகி

புத்திர சோகி மேகம் பொல்லாத தாகம் வெப்பு
மெத்திய வெட்டைமீட்கு மிளிர் சமுத் திரமாஞ் சோகி
மத்தமா ரரோசி யையம் வருத்துநீ ரழிவி னோடே
உற்றிடு முதர வாய்வு மோட்டுமென்று ரைக்கு நூலே

புத்திரசோகியால், மேகம், அதிகநீர்த்தாகம், உஸ்ணம், வெட்டை இவை நீங்கும். சமுத்திர சோகியால் உள்மந்தம், அரோசிகம், வருத்தத்தை ஏற்படுத்தும் நீரழிவுடன் வயிற்றிலிருந்து பிரகோபமடையும் உதானவாயு இவற்றை நீக்கும். சாத்திர நூல் கள் இவ்வாறு கூறியுள்ளன.

268. ஈரவெண்காயம்

ஈரவெண் காயத் தன்மை யியம்பக்கே ளிரத்த மூலம்
தீருமுட் சுரங்க டுப்புத் திரிபிலாக் கிரந்தி வாயு
பேருமே யுதர வெப்புப் பெருகிய மூல ரோகம்
கோரமார் கரப்பன் மாறுமென்னவே கூறு நூலே

ஈரவெண்காயத்தினால் இரத்த மூலம், உட்காய்ச்சல், கடுப்பு. திரிவுபடாத கிரந்தி நோய்கள், வாயு இவையாவும் நீங்கும். வயிற்றிலுள்ள உஸ்ணம், உள்மூலம், வெளிமூலம், கடுமையான கரப்பன் இவை மாறும் என்று சாஸ்திர நூல்கள் கூறும்.

269. கடுகு

கடுகினற் குணத்தைக் கூறிற் காரமாம் வாயு மந்தம்
கெடுசன்னி குன்மந் தோஷங் கிளத்திய வாதங் குட்டம்
படுவலி யேம யக்கம் பாறிடு மனலுண் டாக்கும்
வடுவிறா ழிதத்திற் காகு மாமென வகுக்கு நூலே.

கடுகின் குணம் காரச் சுவையானது. அது வாயுவையும் மந்தத்தையும், கெடுதி தரும் சன்னியையும், குன்மத்தையும் நீக்கும். முத்தோஷ பிரகோபத்தால் எழுந்த வாதத்தை இல்லாது செய்யும். குட்டத்தையும், கடுமையான வலியையும், மயக்கத்தையும் இல்லாது செய்யும். உஸ்ணத்தை ஏற்படுத்தும். கறியுணவுகளின்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சுவையை அதிகரிக்க தாளிதத்திற்குச் சேர்க்கப்படும் என நூல் கள் கூறியுள்ளன.

270. நாய்க்கடுகு மாயாக்காய்

சூதக வாயு வாயுச் சுரோணித வாதந் தன்னைக்
காதுநாய்க் கடுகு போக்குங் கருதிய மாயாக் காய்க்குத்
தீதுசேர் மேக வேகந் தீர்ந்திடு மக்க ரங்கள்
மோதிய பொரும லோடு முடிந்திடு மென்று காணே

நாய்க்கடுகு மகளிர் சூதகவாயுவை அகற்றும். சுரோனிதத்தை (உதிரத்தை) யும் சுரந்து வெளியேற்றும். மாயாக்காய்க்குத் தீமை செய் மேக நோயின் வேகம் இல்லாது போகும். அக்கரநோயும், பொருமலும் இல்லாது அகன்று விடும்.

271. நற்சீரகம்

சீரகக் குணத்தைக் கேளு திரிசுர மரோசி வாந்தி
காரமார் வெட்டை மூலக் கடுப்பொடு தாகம் வாயு
வாராமின் மேக பித்தந் தலைவலி மடியு மற்றும்
தீருங்கண் குளிருந் தேகந் திரமுறு வாச முண்டாம்.

நற்சீரகத்தின் குணத்தைக் கூறினால் வாதசுரம், பித்தசுரம், கபசுரம், சத்தி, கடுமையாக வெள்ளைகழிதல், மூலக்கடுப்பு, நீர்த்தாகம், வாயு இவை வராது காக்கும். மேகம், பித்தம், தலைவலி இல்லாது போகும். மற்றய ரோகமும் தீரும். கண்கள் குளிர்ச்சியடையும். நல்வாசனை தருவதுடன் உடலை உறுதியாக்கும்.

272. கருஞ்சீரகம்

கரியசீ ரகந்தான் செய்யுங் களங்கமில் குணத்தைக் கேண்மோ
சுரமந்தங் கரப்பன் புண்ணே சொல்லுபீ னிசத்தி னோடு
சிரவலி கண்ணி லுற்ற தீவலி முதனீங் குங்கால்
வருபேதிக் காகு மென்று வகுத்திட்டார் மலைய நாதர்.

கருஞ்சீரகத்தின் குற்றமில்லாத் தன்மைகளாவன காய்ச்சல், அக்கினி, மந்தம், கரப்பன், புண்கள் இவை மாறும். பீனிசத்தோடு தலைவலி, கண்ணில் ஏற்படும் குத்து, நோவு முதலானவை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நீங்கும். பேதிநோய் (அதாவது அளவுக்கதிக வயிற்றோட்டம்) வராது காக்கும். இவ்வாறு பொதிகை மலை முனிவர் அகத்தியர் வகுத்துக் கூறியுள்ளார்.

273. கராம்பு

காரமார் கராம்பி னல்ல குணத்தைக்கேள் கபமே கோழை
ஈரமில் குன்மம் வாத மீழையே வலியே சன்னி
தீருமே சீவ தாது சேர்ந்திடுஞ் சோம்பு தீரும்
சீருறு தாம்பூ லத்திற் சேர்த்தருந் திடவு நன்றே

நல்ல கராம்பின் குணங்களாவன காரச்சுவையாகும். இதனால் கபம், கோழை, இரக்கமற்ற குன்மம், வாதம், ஈழை, வலி, சன்னி இவையாவும் நீங்கும். சீவதாதுவை போசித்துப் பெருக்கும். சோம்பலை விலக்கும். சிறப்பாக வெற்றிலையுடன் சேர்த்தருந்த மிக நன்மை தரும்.

274. வசம்பு உள்ளி

வசம்பிற்குச் சன்னி குன்மம் வலிவாயு விஷம்போ மென்பர்
இசைந்திடு முள்ளிக் குத்தா னியம்பருஞ் சன்னிவாதம்
வசஞ்செயாச் சேட சீதம் வாயுநீர்க் கோவை மந்தம்
நிசந்தலை வலியு நீங்கு நிறையனல் பித்த முண்டாம்.

வசம்பினால் சன்னி, குன்மம், வலி, வாயு, சிறுவிஷம், நீங்கும் என்று கூறியுள்ளனர். உள்ளியின் குணங்களாக அரிய சன்னி தோஷம், வாதம், சிகிச்சைக்கு வசப்படாத சிலேஷ்ம தோஷம், குளிர், வாயு, நீர்க்கோவை. அக்கினி மந்தம் யாவும் விலகும். தலைவலி நிச்சயம் நீங்கும். நிறைந்த உஸ்ணத்தைத் தரும். பித்தத்தை உண்டாக்கும்.

275. தாளிசபத்திரி மதுரம்

தாளிச பத்திரி க்குத் தானத்தி சுரம யக்கம்
மீளுமே பித்தம் வாந்தி விக்கலே பிரமேகம் போம்
கேளதி மதுரந் தாகங் கெட்டிடு வரட்சி வெட்டை
கோளுறு சுரமே பித்தங் கொடியதாங் கடுப்பு மாறும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தாளிசபத்திரி பால் அத்திசுரம், மயக்கம் இவற்றால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளவரை மீட்டெடுக்க முடியும். பித்தம், வாந்தி, விக்கல், பிரமேகம் விட்டு நீங்கும். அதிமதுரத்தால் நீர்த்தாகம் விலகும். வரட்சி, வெட்டை, தீமைதரு காய்ச்சல், பித்தம், கடுமையான கடுப்பு இவையாவும் மாறும். (கோள் - தீமை)

276. சுக்கு

கேள்சுக்சின் குணத்தைச் சூலை கெடுகபம் வாத வீக்கம்
கோளைநீர்க் கோவை மந்தங் குன்மநெஞ் செரிப்பு வாயு
ஈழையே புளித்தேப் பந்தா னிருமலே சுவாச காசம்
மூள்வலி மூன்று தோஷம் முக்சுரந் தலைநோ யின்னும்

சுக்கினால் கபம் இல்லாது போய் விடும். சூலைநோய் நீங்கும். வாத வீக்கம், சளிக்கோளைக்கட்டு, நீர்க்கோவை நீங்கும். மந்தம், குன்மம், நெஞ்செரிப்பு, வாயுத் தொல்லை, ஈழை, உணவு செமியாமையால் வரும் புளியேப்பம், இருமல், சுவாசம், காசம், மீண்டும் மீண்டும் வரும் வலி, வாத, பித்தம், கபம், இவற்றால் வரும் சுரம், தலை நோவு யாவும் நீங்கும்.

277

மலக்கட்டுச் செவிய டைப்பு வயிற்றுறு பொரும லோடு
விலக்கரு நோய்க ளொல்லாம் விலக் கிடுமென் றுரைத்தார்
சலத்தினைத் தவிர்ந்த தன்வந் திரியெனும் பகவா னோடு
நலத்தகொங் கணரு மற்றை நவையிலா முனிவர் தாமும்

மலபந்தம், காதடைப்பு, வயிற்றுப்பொருமல், இவற்றுடன் நீங்காத நோய்களெல்லாம் நீங்கும். இவ்வாறு பாற்கடலிற் தோன்றிய தன்வந்திரி பகவானுடன் நலத்தைத் தரும் கொங்கண முனிவரும் ஏனைய முனிவர்களும் கூறியள்ளனர்.

278. நேர்வாளம் வேம்பாடல்

நேர்வாளம் விடத்தை நீக்கி நிறைசுத்தி செய்தாற் பேதி
சார்விக்குஞ் சுரமே தோஷஞ் சன்னிக டமையு மாற்றும்.
சீர்செய்வேம் பாடற் றன்மை சிரங்கு புண் கரப்ப னோடு
தீர்விலாக் கிரந்தியெல்லாஞ் செவ்வையாய்த் தீர்க்கு மன்றே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நேர்வாளத்தைச் சுத்தி செய்து, அதிலுள்ள நஞ்சுத்தன்மைகளை அகற்றிச் சுத்தி செய்த பின்பு மருந்துகளுக்குச் சேர்ப்பர். இதனால் அதிக பேதியாக்கும் காய்ச்சல், வாத, பித்த கபத்தால் வரும் சன்னிகளை மாற்றும். வேம்படாலின் சிறப்பான தன்மை சிரங்கு, புண், கரப்பன் இவற்றுடன் தீர்க்க முடியாத கிரந்தியாவும் முற்றாக நீங்கும்.

279. வசுவாசி சாதிக்காய்

வசுவாசி மந்தம் வாதம் புளித்தேப்பம் வாயு போக்கும்
இசைசாதிக் காய்ம லத்தை யிறுக்கிடுங் தாது தானும்
நிசமாக வலுக்கும் வாத சேட்டும நீங்குந் தேகம்
நிசநிற மாகு நீங்காப் பொருமலு நீங்கு மாமே

வசுவாசியால் அக்கினி மாந்தம், வாதம், புளித்தேப்பம், வாயு இவை விலகும். சாதிக்காயால் மலமிறுகும். உயிர்த்தாது நிச்சயம் பலமடையும். வாதசிலேஷ்மம் நீங்கும். மேனி நிச்சயம் நிறமடையும். விட்டகலா வயிற்றுப் பொருமலும் விலகும்.

280. சமுத்திராப்பச்சை கூகைநீறு

சமுத்திராப் பச்சை பித்தந் தாகமே வரட்சி தொய்வு
துமித்திடுங் கயமே சேடந் தொலைத்திடு முடற்கு நன்றாங்
அமைத்திடுங் கூகை நீறே யருந்தாகஞ் சுரம்வ ரட்சி
சமித்திடு முடற்கு நன்று தண்மையுஞ் சாரு மன்றே.

சமுத்திராப்பச்சை பித்தம், தாகம், வரட்சி, தொய்வு இவற்றை நீங்கச் செய்யும். நீர்த்திவலையுடன் கலந்த சளி, சிலேஷ்மம் இவையாவும் விலகும். உடலுக்கு மிக நன்று.
கூகைநீறு: கடுமையான நீர்த்தாகம், காய்ச்சல், நாவரட்சி. ஆகியவற்றை நீக்கும். உணவைச் சீரணமாக்கும். உடலைக் குளிர்ச்சியாக்கும். உடலுக்கும் நன்றாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

281. கறுவாத்தயிலம், பட்டை

கறுவாவின் றயிலத் திற்குக் கடுமையா முடக்கு வாதம்
குறைவுறு மிதன்பட் டைக்குக் கொடியதாங் கார முண்டாம்
சிறுகிடும் வாயு வாதந் தீர்ந்திடும் வயிற்றுப் புண்ணும்
முறைதவ றாத வண்மை முனிவரு முரைத்தா ரிற்றே

கறுவாத் தைலத்தினால் முடக்கு வாதம் குறைந்து தீரும். கறுவாப்பட்டை, மிகவும் காரமானது. (ஓடித்திரியும் வாயு) இதனால் ஓடுவாயு, வாதம் நீங்கும். வாயிற்றிலுள்ள புண்களும் மாறும். இதனை வரன் முறையாக முனிவர்கள் எடுத்துக் கூறியள்ளனர்.

282. கஸ்தூரி கர்ப்பூரசிலாசத்து

புரையில்கஸ் தூரி விக்கல் புகன்றிடு வசூரி தோஷம்
உரைசெய்நீ ரோட்டந் தாக மோட்டுமென் றுரைப்பர் மேலோர்
கருதிடு மேன்மை யாகுங் கர்ப்பூர சிலாசத் தாலே
வருச லரோகம் போகு மாமென வகுத்திட்டாரே

கஸ்தூரியால் விக்கல், வைசூரி நோய்கள், சொல்லப்பட்ட நீர்க்கோவை நோய், (கண், மூக்கு, நீர்சிந்தல்) தாகம் இவையாவும் விட்டு நீங்கும் என்று முனிவர்கள் கூறியுள்ளனர். கற்பூரசிலாசித்தின் மேன்மையான குணங்களாவன, வரவிருக்கும் சலரோகம் காக்கப்படும் என வகுத்துக் கூறியுள்ளனர்.

283. நெரியரிசி சாம்பிராணித்தயிலம்

நெரியரி சிக்கு ணங்கே ணீர்த்தோஷ நீக்கு மன்றி
மருவுநீ ரிழிவு மாற்று மலிந்தசீ தளமு மாகும்
தருமணச் சாம்பி ராணித் தயிலம்பன் னோவை மாற்றும்
சிரமயிர் தனக்கு மாகு மனச் செப்பு நூல்க ளெல்லாம்

நெரியரிசியின் குணங்களாக நீர்த்தோஷம் விலகும் அத்துடன், நீரிழிவையும் நீக்கும். நிறைந்த குளிர்ச்சியானதாகும்.

சாம்பிராணித்தைலம்: வாசனையைத் தரும். பல்நோவு வியாதிகளை விலக்கும். தலைமயிர் உதிரல், புழுமேய்ச்சல். புழு வெட்டு இவற்றை நீக்குமென நூல்கள் கூறியுள்ளன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

284. சாளியா, மதனகாமியப்பூ, உருத்திராட்சம்

சாளியாக் குத்து நோவுந் தள்ளிடும் பற்றுப் போடக்
கோளுறு காமப்பூவுங் கொடுங்கஞ்சாக் குணத்தோ டொக்கும்
ஆளுறு முருத்தி ராக்க மக்கிநோய் வரட்சி தொய்வு
மீளுமே தாக மூச்சு மேகமே பித்த மாதி.

சாளியாவால் குத்து, நோவு நீங்கும். புறமருந்தாக பற்றுப்போட உகந்தது. குணமான மதனகாமியப்பூ கஞ்சாவின் குணத்திற் கொப்பானது. முத்தோஷத்தையும் அடக்கியாளும்,
உருத்திராக்கம்: அக்கிநோய், நாவரட்சி, தொய்வு இவற்றை மீண்டும் வராது விலக்கும். தாகம், மூச்சுமேகம். பித்தம் இவற்றையும் விலக்கும்.

285. குங்குமப்பூ

சுரம்தாகம் வரட்சி மேகஞ் சொல்கண்ணோ யிருமல் மூச்சு
அருமூலஞ் சயத்தி னோடுள் ளவியல்கண் முற்று மாற்றும்
உரமல நன்றாய்ப் போக்கு முயர்ந்த குங்குமப்பூ மேவும்
தரமிலாக் குணமீ தென்று சாற்றினர் சீற்ற மில்லார்.

குங்குமப்பூவால் காய்ச்சல், நீர்த்தாகம், வரட்சி, மேகம், கண்நோய்கள். இருமல், மூச்சு, இவைகள் மாறும். மூலம், சயம், உடலுறுப்புக்களின் உட்புறத்தில் வரும் அவியல்கள் முழுமையாக மாறும். இறுகிய மலத்தைக் கழியச் செய்யும். கோபமில்லாதவத்தோர் தரமான குங்குமப்பூவின் தன்மைகளை இவ்வாறு கூறியுள்ளார்கள்.
குறிப்பு: கர்ப்பமாகும் பெண்களுக்கு பாலில் இதனைக் கரைத்துக் கொடுப்பர். சிசுவையும் தாயையும் போசிக்கும். சிசுவுக்கு நிறத்தை ஏற்படுத்தும்.

286. இரசம்

சிவவிந்தா மிரசஞ் செய்யுஞ் செய்யநற் குணங்கள் செப்பில்
தவநந்தாக் கும்ப யோனி சார் தன்வந்திரியே சித்தர்
அவமுந்து மற்று முள்ள வறிவுசேர் முனிவர்க் கல்லால்
சிவநந்து நம்மா லாகா வாயினுஞ் சிற்சில சொல்வாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இரசம் செய்யும் சிறப்பான குணங்கள் பற்றிக்கும்பத்திலே தோன்றிய வரும் எக்காலத்திலும் குறைவிலாத உயர்தவத்தவருமான அகத்திய முனிவர் கூறியுள்ளார். தன்வந்திரி பகவானும் சித்தர்களும், தவத்தை வீண் போக்காத அறிவு நிரம்பிய மற்றைய முனிவர்களும் கூறியுள்ளார்கள். சிவத்தன்மையுள்ள இரசம் பற்றி (ஆசிரியர்) எடுத்துக் கூற இயலாதாயினும், சிலவற்றைக் கூறுவது பொருத்தமாகும்.

287.

பெருரோக மேகங் காசம் பிளவை காமாலை சூலை
சுரமகோ தரங் கிரந்தி சொல்வலி வாதங் குன்மம்
மரிமுறி கிரந்தி பாண்டு மார்படைப் யோனிப் புற்று
வருமுடக் கரையாப் போடு சன்னிவிற் புருதிப் புண்ணும்

இது பெருரோகம், மேகம், காசம், பிள்வை, காமாலை, சூலை சுரம், மகோதரம், கிரந்தி, வலி, வாதம், குன்மம், (மருந்துகளால் முறிக்க முடியாத குணமாகாத) முறிகிரந்தி, பாண்டு, மார்படைப்பு, யோனிப்புற்று, முடக்கு வாதம், அரையாப்பு, சன்னி, விற்புருதி புண் இவற்றையெல்லாம் நீக்கவல்லது.

288.

உட்குத்துப் புறவீச் சண்டவாதமுட் பணம்பே ராமை
மட்டநீ ராமை பக்க வாதந்தீக் கண்ட மாலை
குட்டமார் பாணி யோடு கொடுமுருத் திரவாய் வின்னம்
நட்டஞ்செய் குமர கண்ட னாகத்தின் விடமே யாதி

இதனால் உட்குத்து, புறவீச்சு, அண்டவாதம், உட்டணம், பேராமை, நீராமை, பக்கவாதம், கண்டமாலை, குட்டம், மார்புச்சளி, கொடுமையான உருத்திர வாயு இவை நீங்கும். மேலும் மரணத்தை ஏற்படுத்தும். குமர கண்டவலி பாம்பு விடங்கள் யாவற்றையும் விலக்கவல்லது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

289.

விடமொடு மற்று முள்ள விதனமா ருரோக மெல்லாம்
கெடுமிந்த விரசந் தன்னைக் கேதமுற் றிடாத வண்ணம்
வடிவமாய் மாட்டு கின்ற வகையதை யறிந்தா லித்தால்
விடவரு மிரச வாத வேதியுஞ் செய்ய லாமே

இதனால் விசரோகமுடன் மற்றுள்ள அநேக விதமான ரோகங்களும் விட்டு நீக்க வல்லது. இந்த இரசம் இரசத்திலுள்ள மலினங்களை அகற்றும் வகையறிந்து சுத்தி செய்து மருந்துகளையும் செய்வர். இரசத்தினைக் கொண்டு மற்றும் உலோகங்களையும் மாற்றும் வல்லமையான வேதையைச் செய்யவல்லவராவர். இரசத்தை நன்கு அறிந்து, தெளிந்தவர்களுக்கு இரசவாதம் சித்திக்கும் என்பதாம். இரசமணி கட்டும் சித்தியும் வரும்.

குறிப்பு:-“வாதிமகன் வைத்தியனாவான்” என்பது பழமொழி இரசவாதிக்கு வைத்தியம் சித்தியாகாது. ஆயினும் அவனுடைய மகன் சிறந்த சித்தியுள்ள வைத்தியனாவான்.

290. சாதிலிங்கம்

சாதிலிங் கத்தின் றன்மை சாற்றிடிற் குணமே யாதி
சூதநே ராகுங் குட்டஞ் சூலைதீக் குன்மங் குத்து
வாதமே வலிசு ரங்கள் வளர்சன்னி பாண்டு வாயு
ஓதிடுங் கோழை யீழை யுரைதரு மிவையே யாதி

சாந்தலிங்கத்தின் எல்லாக் குணத்தன்மைளைக் கூறுதும் இரசத்திற்குச் சமானமாகும். இதனால் குட்டம், சூலை, தீயகுன்மம், குத்துவாதம், வலி, காய்ச்சல், தொடரும் சன்னி, பாண்டுரோகம், வாயு முதலானவை நீங்கும். சொல்லப்பட்ட சளிக்கட்டு, ஈழை முதலானவை நீங்கும்.

291.

பலவகை நோய்க ளெல்லாம் பானுமுன் பனிபோலேகும்
சொலவகைக் கடங்கா விந்தத் துகளிலாச் சாதிலிங்கம்
இலகிய துறை யறிந்து மருந்துகட் கெல்லா மாட்ட
நலவகை யறிந்தா லற்றே நற்சீவ நிலையா மென்ப.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பலவகையான நோய்களுக்கெல்லாம் கொடுக்க சூரியன் முன் பனிபோல (நோய்கள்) மறையும். சொல்லால் அதன் குணத்தை அடக்கிக் கூறுவது கடினம். இச்சாதிலிங்கத்தை உரிய முறைப்படி நோயை நிதானித்துக் கொடுக்க வேண்டும். மருந்துகளுடன் சேர்த்து முறைப்படி தயாரித்துக் கொடுக்க நல்ல சுக நிலையைத் தரும். கஸ்ட சாத்தியம் விலகி சீவன் நல்ல சுகத்துடன் நிலைக்கும்.

292. சர்ப்பக் கண்டம்

மேவிய சர்ப்பக் கண்ட வியன்குண மினிது கேண்மோ
ஆவியை வருத்துஞ் சன்னி யரும்வாத மிவற்றினோடு
தாவறு பெருநா கத்தின் றழல்விட முதலவாய
யாவையு மகற்று மென்றே யிசைத்தனர் பெரியே ரம்மா

சர்ப்பக் கண்டத்தின் பெருமையான குணங்களைக் கூறக் கேட்பீராக. உயிரை வருத்தும் சன்னி கொடிய வாதம் இவை நீங்கும். கொடிய பாம்புக்கடி விடங்கள் அதனால் ஏற்படும். எரிவு முதலானவை நீங்குமெனப் பெருமையான சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர். (சர்ப்பக் கண்டம், பாம்புச் சட்டை)

293. மனோசிலை மடலரிதாரம்

புகன்மனோ சிலையின் றன்மை பொல்லாத சன்னி வாயு
இகலான சுரமே வாத மிவைதமை நீக்கு மெண்ப
தகுமட லரிதா ரந்தான் சாற்றிடுஞ் சுரங்கி ரந்தி
மிகுவாயு வாதி மற்றும் வீட்டுமென் றுரைத்தார் மேலோர்

புகழ் வாய்ந்த மனோசிலையால் கடுரமான சன்னி வாயு, காய்ச்சல், வாதம் இவை நீங்கும். மடலரிதாரத்தால் கூறப்பட்ட சுரம், கிரந்தி, அதிகரித்த வாயு, வாதம் அதனுடன் சேர்ந்த ரோகங்கள் விட்டு விலகும் மேன்மையாளரான சித்தர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

294. தாளகம் அல்லது அரிதாரம்

தாளகந் தானே யல்ல தரிதார மதன்கு ணங்கேள்
கோள்செயுங் குன்ம மல்லாற் கொடுமழு கண்ணி சன்னி
நாளுமே வருத்துகின்ற மண்டைநோய் நளிரார் காய்ச்சல்
மாளுமென் றுரைத்தார் முன்னே வாருதி யுண்ட மேலோர்

தாளகம் அல்லது அரிதாரம். இதன் குணங்களைக் கூறக் கேட்பீர்களாக. தீமைதரும் குன்மம், கொடுமையான அழுகண்ணி, சன்னி, தினமும் நலிவு செய்யும் சிரசு நோய், குளிர்காய்ச்சல் இவையெல்லாம் விட்டு நீங்கும். கடலைத் துளியாக்கிப் பருகிய மேலான தவத்தராகிய அகத்திய மாமுனிவர் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்.

295. சிவந்த தாளகம் பஞ்சபாஷாணம்

சிவந்ததா ளகத்தின் றன்மை செப்பக்கேண் மேகம்வாயு
அவந்தரு குட்டஞ் சூலை யருஞ்சுரந் தமைய கற்றும்
உவந்திடு முரிய பஞ்ச பாஷாண மோதுங் காலை
நிவந்திடுங் குளிர்புண் காய்ச்ச னீங்குமென் றுரைப்பர் மாதோ

சிவந்த நிறத்தாளகத்தின் தன்மையைக் கூறக் கேட்பீராக. மேகம், வாயு, உறுப்புக்களைக் குறையச் செய்யும் குட்டம், தொழுநோய், பெருநோய். சூலை, கடும் காய்ச்சல் இவற்றை இல்லாது செய்யும். விருப்புக்குரிய பஞ்சபாஷாணம் பற்றிக்கூறின் குளிர் நீக்கும். புண்களும் காய்ச்சலும் நீங்கும் என்று கூறியுள்ளார்கள்.

296. தொட்டி கெவுரி

தொட்டிப்பா ஷாணத் தன்மை சொல்வாத வித்தைக் கேற்கும்
துட்டமார் கிரந்தி வாயு விடக்கடி தொலைக்கு மென்ப
கெட்டியாம் வாத வித்தை கெவுரிபா ஷாணத் தாலே
கிட்டிய சுரங்கள் சன்னி கெடுமொரு நொடியி லாம்மா

தொட்டிப்பாஷாணத்தின் தன்மைகளைக் கூறுவதாயின் இரசவாத வித்தைக்குகந்தது. எனினும் மருந்துகளுக்கு அடங்காத கிரந்தி வாயு, விடக்கடி இவற்றை இல்லாது செய்யும். கெவுரி பாஷாணம், இரசவாத வித்தைக்கு உரியது. ஆயினும் மாறாத சுரங்கள், சன்னி இவையாவும் இதனால் மிக இலகுவில் விலகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

297. நெல்லிக்காய் கெந்தகம்

நெல்லிக்காய் கெந்த கத்தி னெறிகேளாய் கவுசி குன்மம்
வல்லதாம் வாயு குட்டம் வலிவிடங் கடுங்கி ரந்தி
சொல்லிடுஞ் சுரங்க ளெல்லாந் தொலைந்திடு மென்று முன்னர்
பலயகை முனிவர் சித்தர் பகர்ந்தவா கடங்கள் சொல்லும்.

நெல்லிக்காய்க் கெந்தகத்தின் வழிமுறைகளைக் கூறின் கவுசி (வருத்தம்) குன்மம், கொடியவாயு, குட்டம், வலிமையான கடிவிடங்கள், கடுமையான கிரந்தி, வருத்தம் எனக்கூறப்பட்ட சகல சுரங்கள் இவையாவற்றையும் விட்டு நீங்கச் செய்யும். இது பற்றி முன்பே பலதிறத்து முனிவர்களும் சித்தர்களும் தமது வாகடங்களில் கூறியுள்ளார்கள்.

298. சவ்வீரம்

சுரமண்ட வாயு சன்னி தொடர்வலி குமர கண்டன்
வருவிஷங் கண்ட மாலை வாதம்விற் புருதி கோழை
உரைபெரு நோய்க ரப்ப னுட்குத்துப் புறவீச் சீழை
சருவிய கிரந்தி குட்டஞ் சவ்வீரந் தொலைக்கு மாமே.

சவ்வீரத்தால் நீங்கும் நோய்கள் பின்வருவன. காய்ச்சல், அண்டவாயு, சன்னி, தொடர்ந்து வரும் வலி, குமரகண்டன்வலி, கடிவிடங்கள், கண்டமாலை, வாதம், விற்புருதி, கோழை, பெருநோய், கரப்பன், உட்குத்து புறவீச்சு, சீழ்கட்டிகள் இவற்றுடன் சேர்ந்த கிரந்தி, குட்டம் என்பன யாவும் நீங்கும்.

299. கருநாவி

கருநாவிக் குணங்கேள் சன்னி மந்தார காசங் குன்மம்
சுரமீழை யிருமல் குத்துச் சூலையே விஷம்வ லிப்பே
உரைசெயுங் கபமே சேடமுக்குத்துப் புறவீச் சாதி
அரமிரும் பினைய ராவு மப்படிச் செய்யு மாமே

கருநாவியின் குணத்தைக் கேட்பீராக. சன்னி, மந்தாரகாசம், குன்மம், காய்ச்சல், ஈழை, இருமல், குத்து, சூலை, விடங்கள், வலிப்பு, முத்தோஷத்தாலும் விகாரப்பட்ட கபம், சிலேஷ்மம்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உட்குத்து, புறவீச்சு ஆகியவை யாவும் விட்டு நீங்கும். இரும்பையராவிப் பொடியாக்கி பஸ்ப மருந்து செய்ய இது உரியதாகும்.

300. முத்து

முத்துநற் குணத்தைக் கேளாய் முதிர்பிர மேகமோடு
சத்தியே கழிச்ச றோஷந் தாகமு முட்க பந்தான்
பித்தமே சயம்வ ரட்சி பெருந் தொண்டைக் கட்டுச் சேடம்
வித்தகப் பருதி கண்ட மின்மினி போலா மன்றே

முத்தினது சிறந்த குணங்களை கேட்பீராக. நாட்பட்ட பற்றிய பிரமேகம், சத்தி, கழிச்சல், முத்தோஷ மாற்றம், தாகம், நாட்பட்டு வெளிவராத உட்கபம், பித்தம், சயம், வரட்சி, அதிகளவான தொண்டையடைப்பு, சிலேஷ்ம தோஷம் இந்நோய்கள் யாவும் விட்டு விலகும். சூரிய ஒளியைக் கண்ட மின்மினிப்பூச்சி ஒளி போல் செயலிழந்துவிடும்.

301. பவளம்

புரையிலாப் பவளந் தன்மை புகலுவ னினிது கேண்மோ
சுரமொடு வரட்சி மூச்சுத் தொய்வருந் தாகஞ் சேடம்
இருமலே வாத பித்த மினையவை நீக்கு மென்று
வரமலி முனிவர் சித்தர் வகுத்தவா கடங்கள் சொல்லும்.

குற்றமிலாப் பவளத்தின் தன்மையைக் கேட்பீராக. காய்ச்சல், வரட்சி, மூச்சுத்தொய்வு, அரியதாகம், சேடம், இருமல்; வாதம், பித்தம் இவையாவும் நீங்கும். வரம் நிறைந்த சித்தர்கள், முனிவர் கள் கூறிய வாகடங்கள் இவ்வாறு கூறுகின்றன.

<u>உலோக வகை</u>

302. தாம்பிரம், வெண்கலம், காந்தம்.

கிரந்தியே கரப்பன் கோழை கிளத்திடு மிருமல் குட்டம்
வருந்தச்செய் வாயு முற்றுந் தாம்பிர மாற்றுமென்ப
பொருந்து வெண்கலத்தின் றன்மை புகன்றிடிற்கபத்தை மாற்றும்
திருந்திய காந்தத் தாலே திரிதோஷ மகோத ரம்போம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தாம்பிரத்தாலே மாறும் நோய்கள் கிரந்தி, கரப்பன், கோழை, தொடர் இருமல், குட்டம், உபாதைதரும் வாயு இவையாகும். வெண்கலத்தின் தன்மையைக் கூறின் கபத்தை மாற்றும். திருத்தமாய்ச் செய்யப்பட்ட காந்த மருந்துகளால் திரிதோஷ மகோதரம் விட்டு நீங்கும்.

303. பொன் வெள்ளி

பொன்வெள்ளிக் குணங்கேள் பித்தம் புகன்றிடுங் கொடிய சன்னி
குன்மமந் தார காசங் கொடுமையார் சேடமோடு
பன்னுமுத் தோஷ மெல்லாம் பறந்திடப் பண்ணு மென்று
மன்னுயர் கும்ப யோனி வகுத்தவா கடங்கள் சொல்லும்

பொன், வெள்ளி இவற்றின் குணங்களைக் கேட்பீராக. பித்தம் கொடுமையெனச் சொல்லும் சன்னி, குன்மம், மந்தாரகாசம், மற்றும் கொடுமைப்படுத்தும் சிலேஷ்மத்துடன் வாத, பித்த, கப நோய்களையும் விலகச் செய்யும். அகத்திய முனிவரால் வகுக்கப்பட்ட நிலைபெற்ற வாகடங்கள் இதனை எடுத்துக் கூறும்.

304. இரும்பு கிட்டம் உருக்கு

கரும்பொன்கா மாலை காசங் கயமகோ தரமு மாற்றும்
பெரும்பழும் கிட்டம் பாண்டு பெருவயி றுரமுந் தீர்க்கும்
உரம்பெறு முருக்கு மிற்றே யோதுமே ழுலோக மற்றும்
வரம்பெறச் சிந்தூ ரிக்கின் மாட்டலாந் துறைகட் கெல்லாம்

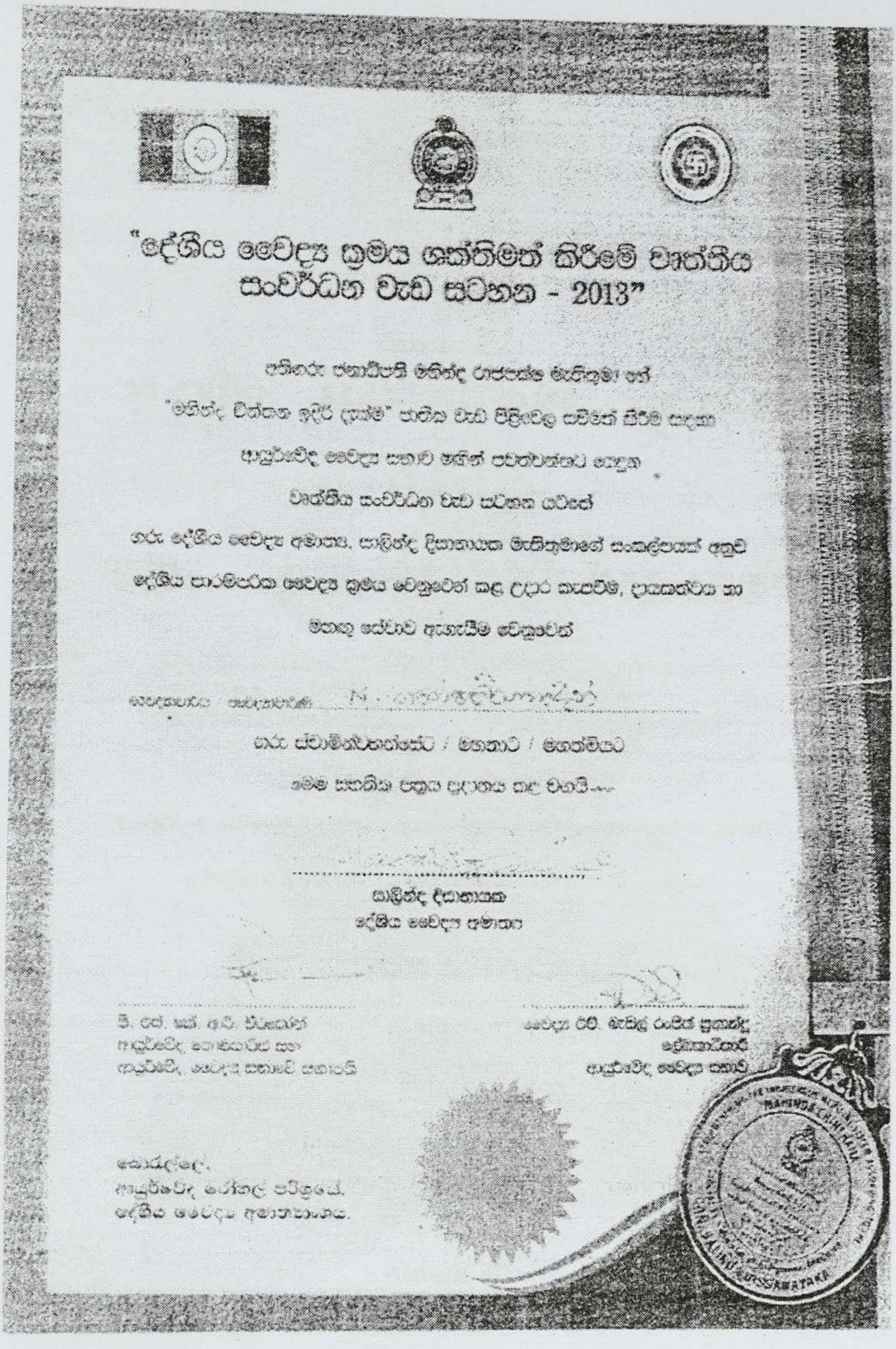
கரிய நிறமான பொன் எனப்படும் இரும்பால் காமாலை, காசம், கயம், மகோதரம் இவையாவும் நீங்கும். பழைய கிட்டத்தால் பாண்டு, பெருவயிறு, வயிற்றுவலி நீங்கும். வலிமையான உருக்கினால் மேற்கூறிய நோய்களை நீக்கும். ஏழுலோகங்களையும் சிந்தூரமாக்கினால் மற்றைய மருந்துகளுக்கு உரிய முறைப்படி சேர்த்துக் செய்யலாம்.

பதார்த்த சூடாமணி உரை விளக்கம் முற்றுப்பெற்றது.

திருச்சிற்றம்பலம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



"දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය ශක්තිමත් කිරීමේ වෘත්තීය සංවර්ධන වැඩ සටහන - 2013"

අතිගරු ජනාධිපති මහින්ද රාජපක්ෂ මැතිතුමා ගේ

"මහින්ද චින්තන ඉදිරි දැක්ම" ජාතික වැඩ පිළිවෙල සවිමත් කිරීම සඳහා

ආයුර්වේද වෛද්‍ය සභාව මඟින් පවත්වන්නට යෙදුන

වෘත්තීය සංවර්ධන වැඩ සටහන යටතේ

ගරු දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍ය, සාලින්ද දිසානායක මැතිතුමාගේ සංකල්පයක් අනුව

දේශීය පාරම්පරික වෛද්‍ය ක්‍රමය වෙනුවෙන් කළ උදාර කැපවීම, දායකත්වය හා

මහඟු සේවාව අගැයීම වෙනුවෙන්

වෛද්‍යවරයා / වෛද්‍යවරිය ...[illegible]...

ගරු ස්වාමින්වහන්සේ / මහතා / මහත්මියට

මෙම සහතික පත්‍රය ප්‍රදානය කළ බවයි.

....

සාලින්ද දිසානායක
දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍ය

....
[illegible] වීරකෝන්
ආයුර්වේද කොමසාරිස් සහ
ආයුර්වේද වෛද්‍ය සභාවේ සභාපති

....
වෛද්‍ය ඊ.පී. [illegible] රංජිත් [illegible]
ලේඛකාධිකාරී
ආයුර්වේද වෛද්‍ය සභාව

කොළඹ,
ආයුර්වේද රෝහල් පරිශ්‍රය.
දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வட மாகாணம்

தமிழ் இலக்கிய விழா

2010

சிறந்த நூல் பரிசுச் சான்றிதழ் - 2009

வட மாகாண கல்வி பண்பாட்டலுவல்கள் விளையாட்டுத்துறை

அமைச்சினால் நடாத்தப்பட்ட சிறந்த நூல் பரிசுத் தெரிவில்

மருத்துவத் துறையில் பரிசு பெறும்

செகராசசேகர வைத்தியத் திறவுகோல் என்னும் நூலின் ஆசிரியர்

டாக்டர் நா.கணேசலிங்கநாதன் அவர்களைப் பாராட்டி

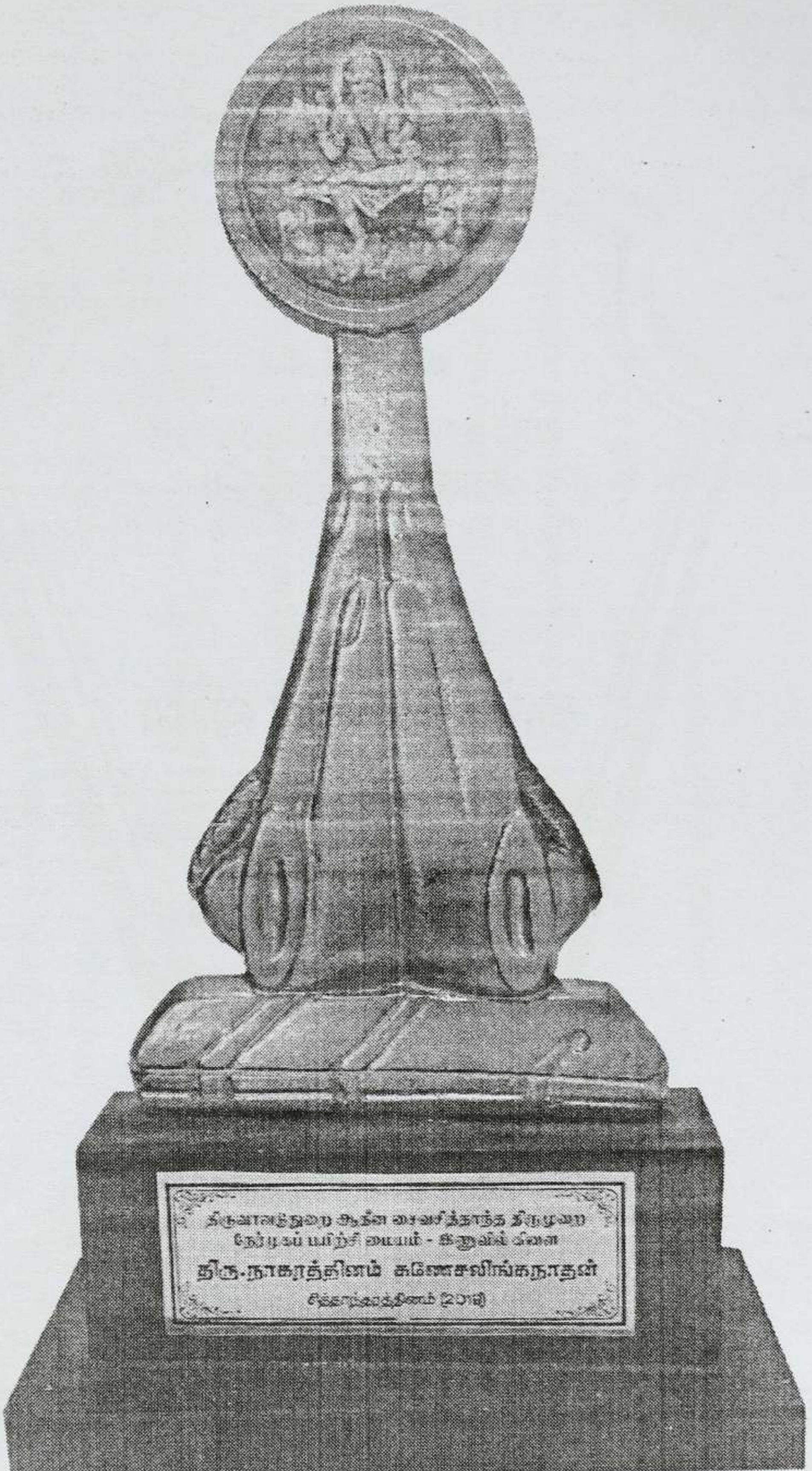
இச்சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டது

இ.இளங்கோவன்

செயலாளர்

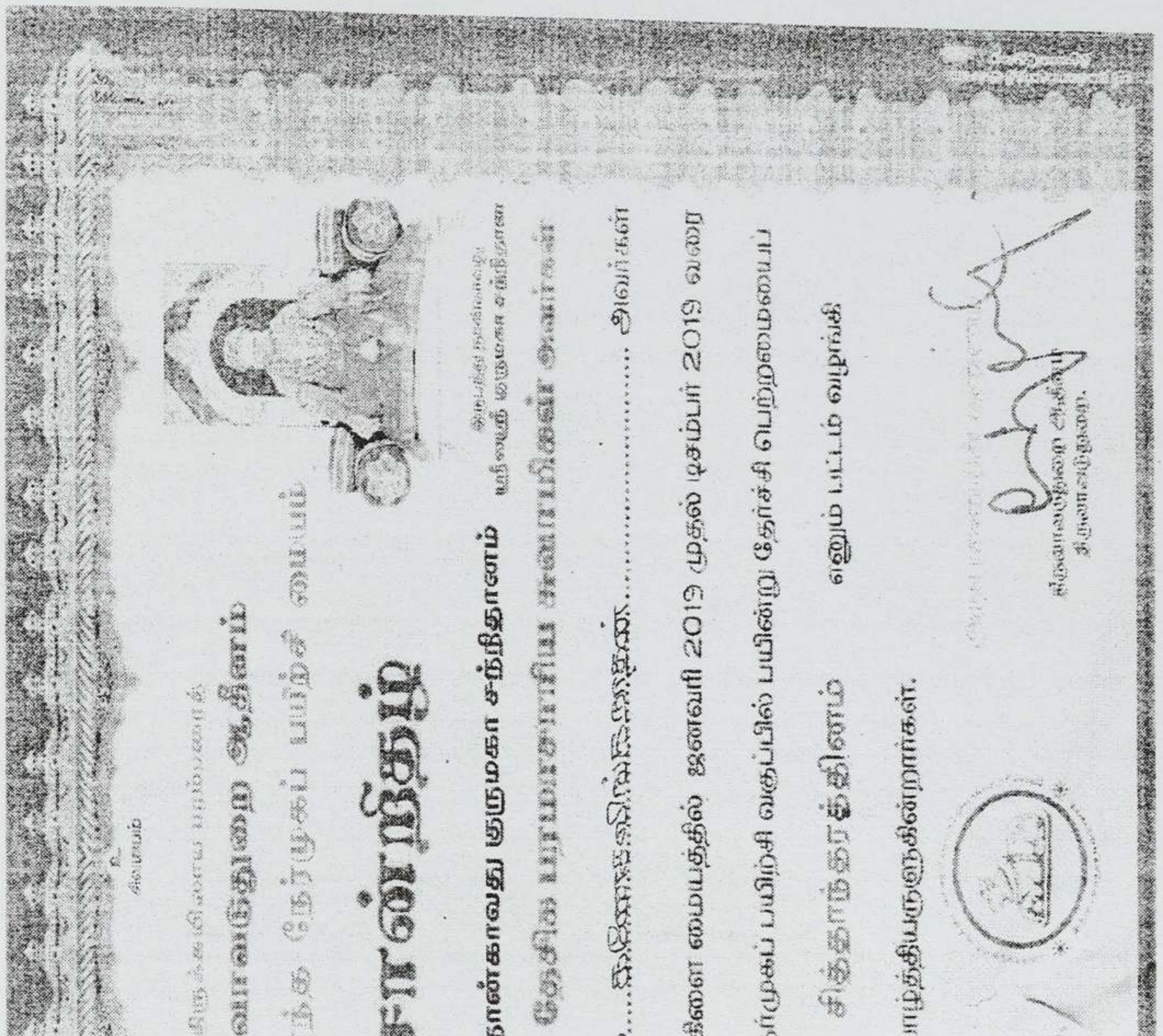
05.10.2010

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



சிவமயம்

திருக்கயிலாய பரம்பரைத்

திருவாவடுதுறை ஆதீனம்

சைவசித்தாந்த நேர்முகப் பயிற்சி மையம்

சான்றிதழ்

இருபத்து நான்காவது குருமகா சந்நிதானம்

ஸ்ரீலஸ்ரீ அம்பலவாண தேசிக பரமாசாரிய சுவாமிகள் அவர்கள்

சைவத்திரு........நாகரத்தினம்.....கணேசலிங்கநாதன்........................ அவர்கள்

இலங்கை, இணுவில்........கிளை மையத்தில் ஜனவரி 2019 முதல் டிசம்பர் 2019 வரை

நடைபெற்ற சைவசித்தாந்த நேர்முகப் பயிற்சி வகுப்பில் பயின்று தேர்ச்சி பெற்றமையைப்

பாராட்டி அவர்களுக்கு சித்தாந்தரத்தினம் எனும் பட்டம் வழங்கி

வாழ்த்தியருளுகின்றார்கள்.

செயலர்,
திருவாவடுதுறை ஆதீன
சைவசித்தாந்த நேர்முகப் பயிற்சி மையம்,
கொழும்பு.

திருவாவடுதுறை ஆதீனம்
திருவாவடுதுறை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நூலாசிரியர் பற்றி ....

சித்த மருத்துவர் நாகரத்தினம் கணேச லிங்கநாதன் வட்டுக்கோட்டை சிவன் கோவில டியைச் சேர்ந்தவர். திருக்கோணமலையில் வாழ்பவர். எங்களுடன் கற்று டீ. ஏ. எம் எஸ் பட்டம் பெற்றவர். தமிழ் இலக்கியம் சைவம் சித்த மருத்துவம் ஆகிய துறைகளில் மிகுந்த தேர்ச்சியுடையவர். ஆசார சீலராக வாழ்பவர்.

செகராச சேகர வைத்திய நூலுக்கு உரை விளக்கம் செய்தவர். சிறந்த நூல் பரிசும் பெற்றவர். பதார்த்த சூடாமணிக்கு தற்போது உரை செய்துள்ளார். இவற்கு முன்பு வெருகல் ஸ்ரீ சித்திர வேலாயுதர் காதல் வசனம் எழுதிப்புகழ் பெற்றவர். மேலும் பல சித்த மருத்துவ நூல்களுக்கு உரை எழுத வேண்டும். இவர் பணி சிறப்புற இறைவன் துணை புரிவாராக.

டாக்டர். எம். இராமஜெயம்
122, பராக்கிரம ரோட்
கொழும்பு 14

ISBN 978-955-0469-21-5

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org