

# வீட்டு மருத்துவம்

கற்வேயிலை



கருவேல



வேம்பு



விளம்பழம்



கீழ்க்காய் நெல்லி



வட்டுத்தெற்கு  
வட்டுக்கோட்டை



திருமதி. யோகராணி ஸ்ரீமதி. ஸ்ரீமதி.

എറണാകുളം



‘வளர்க சிவநெறி வாழ்க வையகம்’

‘அருள்நெறிச் செல்வர்’ ‘இலங்கியச் செம்மல்’ ‘ஞானசித்தன்’  
‘சிந்துஞானி’ ‘ஆனந்தசிவஞானி’ ‘சிவஞானச் செல்வன்’

திரு.வி. செல்வரத்தினம் JP

(அகில இலங்கை சமாதான நீதவானும் முன்னாள் பிரபல  
உயர்வகுப்பு கணித விஞ்ஞான மாடநூல் ஆசிரியரும்)  
அவர்கள் வழங்கிய

## வாழ்த்துரை

வாழ்க அந்தணர் வானவர் ஆயினும்

வீழ்க தண்புனல் வேந்தனும் ஓங்குக

ஆழ்க தீயதெல்லாம் அரன் நாமமே

சூழ்க வையக முந்தையர் தீர்கவே.

ஆம்! திருமதி.யோகராணி வொன்னுராசா அவர்கள் தனது பெற்றோர்கள், தனது ஒரே மகன் அமரர் சரவணபவன் ஆகியவர்களின் ஞாபகார்த்தமாக நோய்களுக்கு உடன் கைமகுந்து கொடுத்து பயன்வெறும் பொருட்டு வானொலி, தொலைக்காட்சி, பத்திரிகை மூலம் அறிந்து கிடைக்கப் பெற்ற கைமகுந்துகளைத் தொகுத்து, அழகாக அச்சிட்டு இலவசமாக மக்கள் பயன்வெறக் கொடுப்பதையிட்டு நான் வரும் மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். இவ் வெளியீடு காலத்தின் தேவைக்கு ஏற்றதாக அமைந்துள்ளது.

மேலும் பழைய காலத்தில் கிராமங்கள் தோறும் வயது போன பாட்டிமார்கள் இருப்பார்கள். கிராம மக்களுக்கு நோய்கள் வரும்போது அந்தப் பாட்டிமார்களிடம் போனால் குறிக்கப்பட்ட நோய்களுக்கு மூலிகை மூலம் தயாரிக்கும் மருந்தை அவர்கள் சொல்லுவார்கள். அதேபோல் சாம்பிட்ட உடன் சுகம் அடைவார்கள். ஆனால் தற்போது பாட்டி வைத்தியம் இல்லாமல் போய்விட்டது. எதற்கும் ஆங்கில மருந்துகளைத்தான் பாவிக்கிறார்கள்.

பாட்டி வைத்தியத்தை ஈடு செய்யும் வகையில் தான் மதிப்புக்குரிய அம்மையாரின் இந்நூல் வெளிவந்துள்ளது. இக்காரியத்தில் ஈடுபட்ட அம்மையாரின் முயற்சியை நான் பாராட்டுகிறேன்.

அம்மையார் மிகவும் அமைதியாகவும், நிதானமாகவும் தான் கதைப்பார். இறைபக்தி உடையவர், பல அறிவு நூல்களை வாசித்த நல்ல அறிவு அவரிடம் உண்டு.

இதேபோன்ற இன்னும் பல நூல்களை, பல்வேறு விடயங்களை, பல்வேறு வடிவங்களில் தொகுத்து எழுதி வர இம் முயற்சி ஒரு தூண்டுகோலாக அமையட்டும்.

அம்மையாரின் கணவன் திரு.இ.வொன்னுராசா J.P அவர்கள் அரசாங்கத்தில் பல வொழிப்பான பதவிகள் வகித்தவர். இவர் எந்த விடயத்திலும் ஒளிவுமறைவு இன்றி நேர்மையாகச் செயற்படுவார். இவர் ஓர் கர்நாடக இசைக்கலைஞனுமாவார். வயலின் வாத்தியம் இசைப்பதில் மிகவும் வல்லவர். இவ்வொழுது நன்னால்

இயன்றளவு சமூகசேவைகளிலும், கலைநிகழ்வுகளிலும் ஈடுபட்டு வருகின்றார்.

இத் தம்பதிகள் பல்லாண்டு காலம் நோய் தொடியின்றி வாழ வேண்டும் என நான் வணங்கும் திருவண்ணாமலையில் வீற்றிருக்கும் சிவபெருமானை வேண்டிப் பிரார்த்தித்து நிற்கிறேன்.

அன்பன்

வி.செல்வரத்தினம்

அப்புக்காத்துவளவு,  
அராவி மத்தி,  
வட்டுக்கோட்டை.

## மதிப்புரை

வழக்கம்பரை அப்பாள் ஆலயச் சூழலில் மிகச் சிறப்பாக வாழ்ந்து பல்வேறு பணிகளைப் புரிந்து வந்தவர் அமரர். கி.புரராசசிங்கம் குடும்பத்தினராவார். இவரது மூத்தமகள் திருமதி. யோகராணி பொன்னுராசா அவர்கள் யாவரும் பயன்படும் வகையில் “வீட்டு மருத்துவம்” என்னும் இந்நூலை வெளியிட்டுள்ளார்.

தந்தையார், தாயார், மைத்தன் திணைவாக வெளியாகும் இந்நூல் யாவருக்கும் பயன்படவுள்ளது என்பதைக் கண்டு மகிழ்ச்சிபெறும்.

தல்ல சுகதேசியாக நாம் வாழப் பயன் தரும் பணியைச் செய்தமைக்கு நன்றி கூறுவோம்.

பஞ்சனைச் சபையார் சார்பாக

க.வாமதேவன் J.P

## அணிந்துரை

தமிழர்களின் புராதன விஞ்ஞானமான [Ancient Science of Tamils], சித்த மருத்துவம் தமிழர்களின் பண்பாட்டு வாழ்வியல் கருவுலமாகவும், அறிவியல் செழும் புதையலாகவும் திகழ்கிறது.

அழிந்து போகின்ற தேடற்கரிய சித்த மருத்துவ நூல்களையும், ஏடுகளையும் மீள்பதிப்புச் செய்து ஆவணப்படுத்துதல், மூலிகை மருத்துவம் சார்ந்த நூல்களை வெளியிடுதல் என்பன காலத்தின் கட்டாய தேவைகளாக அமைகின்றன. அறிவை உருவாக்குவது, அறிவைப் பரப்புவது ஆகியன மக்களின் சுகநல மேம்பாட்டுக்கு உதவியாக அமைகின்றது.

மனிதன் ஆக்க சக்தி மிக்கவன், சாதிக்கப் பிறந்தவன் என்பதால் மூலிகைகள் தொடர்பான இரசாயன ஆய்வுகளை நாம் செய்ய வேண்டும். இன்று உலகளாவிய ரீதியில் மூலிகைகள் பற்றிய விஞ்ஞான ஆய்வுகளைச் செய்து கொண்டிருக்கும் போது எமது தமிழர் பண்பாட்டு மருத்துவத்தை நாம் வளர்க்காமல் இருந்தால் ஒரு பெரும் வரலாற்றுத் தவறை நிகழ்த்திய குற்றத்திற்கு ஆளாக வேண்டி வரும்.

தமிழர் பண்பாட்டுக் கோலத்தினை விஞ்ஞான ரீதியாக ஆய்வு செய்வது அவசியம். மூலிகை மருத்துவத்தில் விஞ்ஞானச் சிந்தனைகள் [Scientific Thinking], விஞ்ஞான அணுகுமுறை [Scientific approach], ஆய்வுக் கலாச்சாரம் [Research Culture], ஆய்வியல் சிந்தனை உள்ளம் [Researching mind],



ஆகியன அவசியம். மூலிகை விஞ்ஞானிகளைத் தமிழர் வாழ் பிரதேசங்களில் உருவாக்குவதற்கும் பாடசாலை மட்டத்தில் தேடுதல், தகவல் திரட்டுதல், ஆய்வுச் சிந்தனைகளைத் தூண்டுவது அவசியமாகின்றது.

இந்த வகையில் அமரர் பரராசசிங்கம் பவளமணி தம்பதிகளினதும், பாசமகன் அமரர் சரவணபவனின் நினைவாகவும் திருமதி.யோகராணி பொன்னுராசா அவர்களால் மூலிகைகள் பற்றிய விடயங்களைத் தொகுத்து “வீட்டு மருத்துவம்” என்னும் நூலாக வெளியிடுவதைப் பாராட்டுவதோடு, இந்நூலானது மக்களுக்கும் பயன்படும் வகையில் அமைந்துள்ளது என்பதைத் தெரிவிப்பதோடு, பல்வேறு படைப்பாக்க முயற்சிகளில் அவர்கள் ஈடுபட வேண்டும் என உளமர வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிக்கின்றேன்.

மேலும் அம்மையாரின் கணவர் திரு.கி. பொன்னுராசா J.P அவர்கள் ஒரு அரசு ஓய்வதியம் பெறும் மூத்த பிரசையாக இருந்து கொண்டு வட்டுக்கோட்டை லயன்ஸ் கழகம், வலிமேற்கு பிரதேச சங்கானை மத்தியஸ்த சபை, மற்றும் அமைப்புக்களில் உறுப்பினராக இருந்து சிறந்த சமூகப் பணிகளை அர்ப்பணிப்பூடன் சேவை ஆற்றி வருவதை மகிழ்வுடன் பாராட்டுகிறேன்.

டாக்டர். வெற்றிவேல் சக்திவேல்

B.A [with Eng Lit], B.S.M.S,

P.G.Dip Ed, P.G.Dip Pub Adm, M.A

சைவ்யுலவர், சித்தாந்த பண்டிதர்

(செயலாளர், ஆயுள்வேத பாதுகாப்புச்சபை,

வலி வடக்கு பிரதேச செயலகம்)

### என்னுரை

எனது அன்புப் பெற்றோர்களாகிய தந்தை தொல்புறம்  
அமரர் கிருஷ்ணர் பரராசசங்கம் ( ஓய்வு பெற்ற  
ஆங்கில - தமிழ் பயிற்சி பெற்ற தலைமை ஆசிரியர் )  
தாயார் அமரர் பவளமணி , பாசமகன் அமரர்  
சரவணபவன் ஆகியோரின் நினைவாக; பத்திரிகைகள்,  
வானொலி, தொலைக்காட்சி மூலம் யான்  
அறிந்தவற்றைத் தொகுத்து “ வீட்டு மருத்துவம் ”  
என்னும் இச் சிறிய நூலை மக்கள் நலனுக்காக  
வெளியிடுவதில் பெரு மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

இந் நூலை வெளியிடுவதற்கு வாழ்த்துரை  
வழங்கிய திரு. வி. செல்வரத்தினம் J.P அவர்கட்கும்,  
பலனைச் சபையார் சார்பாக மதிப்புரை வழங்கிய  
திரு. க. வாமதேவன் J.P அவர்கட்கும், அணிந்துரை  
வழங்கிய டாக்டர். வெ. சக்திவேல் அவர்கட்கும்,  
இந்நூலைச் சிறப்பான முறையில்த் வாழ்வமைத்து,  
அச்சிட்டு உதவிய அருண்ஸ் பதிப்பகத்தாருக்கும்  
எனது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவிக்கின்றேன்.

திருமதி. யோகராணி பொன்னுராசா

வட்டுத் தெற்கு,

வட்டுக்கோட்டை.



# வீட்டு மருத்துவம்

## (1) எலுமிச்சை

“எலுமிச்சம் சாற்றுடன் தேன் கலந்து காலை, மாலை சாப்பிடக் குட்டு இருமல் தணியும். நற்சீரகத்தை அரைத்து எலுமிச்சம் சாற்றுடன் கலந்து காலை, மாலை சாப்பிடவும் இருமல் நிற்கும்.

“தேள் கொட்டிய இடத்தில் எலுமிச்சம் துண்டைத் தேய்த்தால் விஷம் இறங்கும்.

“தலைவலிக்கு தேனீரில் எலுமிச்சம் சாறு கலந்து குடிக்க வலி தீரும்.

“தொடர்ச்சியான வயிற்றுப் போக்குக்கு வெங்காயச் சாறும், எலுமிச்சம் சாறும் கலந்து சாப்பிட கட்டுப்படும்.

“எலுமிச்சம் சாற்றில் சிறிது உப்புப் போட்டு வெந்நீரில் கலந்து குடித்தால் வாய்த் துர்நாற்றம் தீரும்.

“வியர்வைத் துர்நாற்றத்தைப் போக்க குளிக்கும் நீரில் எலுமிச்சம் சாற்றையும், சிறிது உப்புத் தண்ணீரையும் சேர்த்துக் குளிக்கவும்.

“காய்கறிகள் வாடிப்போனால் எலுமிச்சம் சாறு கலந்த நீரில் சிறிது நேரம் ஊறவிட பசுமையாகும்.

“எலுமிச்சம் சாறும், உப்புத்தூளும் கலந்து பல் துலக்க பல் பளபளப்பாகி விடும்.

வயிற்றோட்டம், வாந்தி போன்றவற்றிற்கு இதன் சாறும், சிறிது உப்பும் கலந்து கொடுக்கலாம்.

## (2) உப்பு

> உப்பை வறுத்து துணியில் கட்டி பல், காதாவலி போன்றவற்றிற்கு ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

> உப்பை அதிக அளவில் நீரில் கரைத்து வாய் கொப்பளிக்க வாய் நாற்றமும் நீங்கி, முரசும் பலமடையும்.

> சிறிதளவு உப்பை நீரில் கரைத்து வாயில் விட்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விழுங்க நெஞ்செரிவு நீங்கும்.

> உப்புத் தண்ணீரை வாயில் அண்ணாந்து கொண்டு தொண்டையில் படுமாறு வாய் கொப்பளிக்க தொண்டைப் புண் நீங்கும்.

> பசமாட்டிற்கு உணவுடன், சிறிது உப்புக் கலந்து கொடுத்தால் அதிக பால் சுரக்கும்.

## (3) புளி

\* புளியம் இலையுடன் உப்பும், தேசிக்காய் சாறும் சேர்த்து வறுத்து பொட்டலம் கட்டித் தாங்கக் கூடிய சூட்டில் மூட்டு வலி, வீக்கங்களுக்கு ஒத்தடம் கொடுக்க நோ தீரும்.

\* புளியமிலை அவித்த நீரால் நாட்பட்ட புண்களைக் கழுவ சுகம் வரும், தினமும் சிறிதளவு புளியை உணவுடன் சேர்த்து உண்ண அமிலத்தன்மை குறைவடையும்.

\* சம அளவு உப்பும், புளியும் கலந்து சூடாக்கி சுழுக்கு வீக்கத்திற்குப் பத்துப் போடலாம்.

\* புனியம்பட்டை அவித்த நீரால் நாட்பட்ட சலரோகப் புண்களைக் கழுவ சுகம் வரும்.

#### (4) இஞ்சி

❖ இஞ்சிச்சாறும், தேனும் கலந்து சாப்பிட பித்தம் முறிபடும். வயிற்றில் ஏற்படும் வாய்வுத் தொல்லை, செமிபாட்டுக் குறைவுக்கு காலையில் இஞ்சியைத் தட்டி தேயிலையுடன் போட்டுத் தேனீர் தயாரித்துக் குடிக்க சுகப்படுவதுடன் இது இருதயத்தையும் பலப்படுத்தும்.

❖ இஞ்சி, உள்ளி அரைத்த விழுதை சமையலில் சேர்த்தால் உணவுச் செமிபாட்டுக்கும், பித்த வாய்வுத் தொல்லைக்கும் நல்லது. இதயநோவுக்கு (heart attack) இஞ்சியைத் தட்டி நாக்குக்கு கீழ் வைத்தும், உள்ளங்கால்களிலும், உள்ளங்கைகளிலும் இஞ்சி விழுதைப் பூசி நன்கு தேய்க்க வேண்டும்.

❖ இஞ்சி தட்டிப் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி காலை வெறு வயிற்றிலும், இரவிலும் பருக நீரிழிவு கட்டுப்படும், நரம்புச்சோர்வும் நீங்கும்.

❖ 10 நாட்கள் சுத்தப்படுத்திய இஞ்சித்துண்டுகளைத் தேனில் ஊறவிட்டு அருந்த இருதயம் பலமடையும்.

❖ காய்ந்த இஞ்சியே சுக்காகும். இதனையும், பூண்டையும் கசாயம் போட்டு அருந்த வாயு குணமடையும்.

#### (5) உள்ளி

➤ உள்ளியை அரைத்து வீக்கத்திற்கும் பத்துப் போடலாம். பாலில் உள்ளியை அவித்துச் சாப்பிட அல்சர் குணமடையும்.

➤ வாய்வு, வயிற்றுக்குத்துக்கு உள்ளியை வறுத்துச் சாப்பிடலாம். உள்ளி அதிகம் பாவித்தால் பிறசர், கொலஸ்ரோல் கட்டுப்படும்.



➤ காதுக்குத்துக்கு பெரிய உள்ளிப் பல்லை எடுத்து, தோலை உரித்து, அடிப் பகுதியைச் சிறிது கிள்ளி விட்டு, காதில் அடைத்து வைத்தால் சுகம் வரும்.

➤ மாதவிடாய் காலங்களில் ஏற்படும் வயிற்று வலிக்கு உள்ளியை நெய்யில் வறுத்து ஆறிய பின் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட வலி நிற்கும்.

➤ உள்நாக்கிற்கு பூண்டை அரைத்து அதன் மீது தடவ கரையும். உள்ளியில் கல்சியச்சத்து அதிகமாக இருப்பதனால் எலும்புத் தேய்மானத்தைக் குறைக்கும். உள்ளியைப் பாலில் வேக வைத்துச் சாப்பிட கொழுப்பு, இரத்தழுத்தம் குறையும். முகத்தில் தோன்றும் பருக்களுக்கு பச்சை உள்ளியைத் தடவ சுகம் வரும். பொரித்த உணவு அதிகம் சாப்பிட்டால் பச்சை உள்ளியைச் சிறிது சிறிதாகச் சாப்பிட செமிபாடையும்.

#### (6) கடுக

> நஞ்சு அருந்தியவர்களுக்கு கடுகை அரைத்து, சுடுநீரில் கலந்து பருக்க வாந்தி எடுப்பார்கள்.

> கடுகை அவித்துப் பருக விக்கல் தீரும்.

> முழங்காலில் ஏற்படும் நீர்ப்பிடிப்புக்கும், விழுந்த இரத்தக்கண்டலுக்கும் கடுகை அரைத்துப் பத்துப் போடலாம். கடுகு, முருங்கைப்பட்டை அரைத்தும் பத்துப் போடலாம்.

> கடுகு, முருங்கைப்பட்டை அரைத்து கீழ்வாத நோவிற்குப் பத்துப் போடலாம்.

> ஆஸ்துமா சளி அடைப்புக்கு, தோள்முட்டு, முதுகு, நெஞ்சு ஆகிய இடங்களில் பூச சுகம் வரும்.

> அடி வயிற்றில் கடுகுப் பத்துப் போட வாந்தி நிற்கும். கடுகில் இருந்து பெறப்படும் கடுகு எண்ணையைப் பாவிப்பதால் சிறு பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படும் பார்வைக் குறைபாடு விட்டமின் A சத்து அதிகம் இருப்பதால் நீங்கும்.

> இவ் எண்ணையைப் பாவிப்பதால் படர்தாமரை மற்றும் தோல் வியாதிகளைப் போக்க வல்லது. அத்துடன் தோலிலும், வயிற்றிலும் ஏற்படும் புற்றுநோயைத் தடுக்கும். மூலப்புண்ணுக்கும் கடுகு எண்ணெய் தடவலாம்.

### (7) கருஞ்சீரகம்

✚ 10, 15 கருஞ்சீரகத்தைக் காலையில் மென்று சாப்பிட ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும். கருஞ்சீரகம் ஊறின நீரால் கொப்பளிக்க பல் வலி தீரும். தினமும் கருஞ்சீரகம் சாப்பிட சர்க்கரை வியாதி குணமடையும். நகச்சுற்றுக்கு கருஞ்சீரகம் அரைத்து பத்துப் போட சுகமாகும்.

✚ கருஞ்சீரகத்தை அரைத்து பாலில் கலந்து குடிக்க மஞ்சள் காமாளை நீங்கும்.

### (8) பெருஞ்சீரகம்

✚ சோம்பை (பெருஞ்சீரகம்) வாயில் போட்டு மென்று சக்கையைத் துப்ப, நாவில் இருக்கும் சுரப்பிகள் நன்கு உமிழ் நீரைச் சுரப்பதனால் ருசி சரிவரப் புரிவதுடன், உடலில் உள்ள திசுக்களும் பலமடைவதுடன் கெட்ட கொழுப்பை(கொலஸ்ட்ரோல்) யும் குறைக்கும். சோப்பும், மஞ்சளும் அரைத்து சீழ் பிடித்த கட்டிகள், வீக்கத்திற்கும் பத்துப் போட குணமுண்டாகும்.

### (9) மிளகு

⇒ பரவி வரும் பன்றிக் காய்ச்சலுக்கு துளசியுடன் மிளகு சேர்த்து மென்று சாப்பிட காய்ச்சல் பறந்து விடும்.

⇒ மிளகு பாவிப்பதால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியுடன் உடலின் கொழுப்பு, சோடியத்தின் அளவைக் குறைப்பதும், கடும் வயிற்று வலியைக் குறைத்து பக்ரீரியாக்களை அழிப்பதும், இரும்புச்சத்து, கல்சியம், மக்னீசியச் சத்துக்களைக் கொடுப்பதுடன் இரும்பு, ஜலதோசம், சுவாசப்பிரச்சனை, இரத்தச்சோகை என்பவற்றையும் குணமாக்கும்.

⇒ மிளகை நன்றாக வறுக்க கருகி சாம்பலாகும். அச்சாம்பலை தேங்காய் எண்ணையுடன் சேர்த்து சொறி, சிரங்குக்குப் பூசலாம். மிளகைப் பொடி பண்ணி கசாயம் போட்டுக் குடிக்க சாதாரண காய்ச்சல் சுகமாகும்.

### (10) நற்சீரகம் (சிறுசீரகம்)

➤ உடலுக்குப் பல வழிகளிலும் நன்மை பயப்பது நற்சீரகம், அதனைத் தினமும் பாவிப்பதால் உடலை நல்ல சீராக வைத்திருப்பதற்குப் பெருமளவு உதவும்.

➤ நற்சீரகத்தைப் பொடிபண்ணி சிறிதளவு எடுத்து காலை தேனுடன் சாப்பிட வறட்டு இரும்பு, வயிற்றுப்புண், உடல் குடு என்பன தணியும்.

➤ மல்லியைக் கோப்பி போல் வறுத்து அத்துடன் நற்சீரகம், சிறிது வேர்க்கொம்பு, ஏலக்காய் சேர்த்து வறுத்து, அரைத்த தூளைத் தினம் காலை கோப்பிக்குப் பதிலாக அருந்த பித்தம், உடற்குடு, வயிற்றுப் பொருமல் என்பன தீரும்.

➤ இரவில் கொதி நீரில் ஒரு சிட்டிகை நற்சீரகத்தைப் போட்டு வைத்து அதிகாலை வடித்து எடுத்துப் பருக வெய்யில் காலத்து வெப்பத்துக்கு இதமாகும்.

➤ வெந்தயம், சிறிது நற்சீரகம் ஊற வைத்த நீரை அருந்த நீரிழிவு கட்டுப்படும். அதிகம் நற்சீரகம் பாவிப்பதால் குடல் சுத்திகரிக்கப்பட்டு மலச்சிக்கல் தீரும்.



➤ நல்லெண்ணையில் நற்சீரகம் போட்டு வெய்யிலில் காயவைத்து தலைக்குத் தேய்க்க மூளை குளிர்ச்சியடைந்து மயிர் உதிர்வதும் குறையும். குழந்தை பெற்ற தாய்மார்களுக்கும் நற்சீரகம், மஞ்சள் அதிகம் பாவிப்பது சிறந்தது. இரும்புச் சத்து அதிகமுண்டு என்பதால் உடல் வலுவடையும்.

### (11) திப்பிலி

\* சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி என்பன திரிகடுகம். தேனில் ஊறவைத்து திப்பிலியை வாயில் அடக்கி உமிழ் குரல் இனிமையாகும்.

\* 1கிராம் தூளுடன் தேன் சேர்த்து 1மாதம் உண்டுவர தேமல் போகும்.

\* திப்பிலி வேரை அரைத்துப் பாலுடன் சாப்பிட வாதநோய், நாவறட்சி தீரும்.

### (12) ஓமம்

ஃ ஓமத்தை மெல்லிய துணியில் கட்டி மூக்கில் மணக்க மூக்கடைப்பு, நீர் வடிதல் நிற்கும்.

ஃ ஓமம், மல்லி, சுக்கு அவித்துக் குடிக்க பித்தம் நீங்கும். ஓமம், திப்பிலி வறுத்து, ஆடாதோடை இலையுடன் அவித்துக் குடிக்க இறுகிய நெஞ்ச்சளி இளகும்.

ஃ ஓமம் வறுத்து, அவித்து, தேன் சிறிது கலந்து பருக வயிற்றுப் போக்கு கட்டுப்படும்.

### (13) வசம்பு

ஈ சிறு வசம்புத் துண்டை வாயில் போட்டு மென்று அந் நீரை விழுங்கிக் கொண்டே இருக்க எந்த வகையான விஷமும் முறியும்.

ஈ வசம்பு அவித்த நீரால் வாய் கொப்பளிக்க பல்வலி, ஈறுகளில் வீக்கம் குறையும்.

ஈ சுட்ட வசம்புத் தூளை 1/2 தேக்கரண்டி தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட குழந்தைகளின் இருமல் தீரும்.

ஈ வறுத்த பெருங்காயத் தூளுடன், வசம்புத் தூளும் கலந்து வேளைக்கு 5 கிராம் சாப்பிட பூச்சிகள் செத்து வெளிவரும்.

### (14) மரமஞ்சள்

\* ஆணி போன்ற கறல் பொருட்கள் குத்தியதற்கு சிறிது மல்லியுடன் மரமஞ்சளை அவித்துக் கொடுக்க விசம் முறியும்.

\* சிக்குன்குனியா காய்ச்சல் வந்து அதனால் ஏற்பட்ட மேல் குத்து, உழைவு வலிக்கு மரமஞ்சளை அவித்து தேன் விட்டுக் கொடுக்க சுகம் உண்டாகும்.

\* மரமஞ்சளைச் சூரணம் செய்து பாலில் கலந்து பருக இதயத் தசை நார்கள் பலமடையும்.

\* இதன் பொடி செய்த சூரணத்தை சுடுநீருடன் பருகி வர பெண்களுக்கு ஏற்படும் இரத்தச்சோகை, ஆண்களுக்கு ஏற்படும் விதை வீக்கம், அடைப்பும் நீங்கும். இது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி கொண்டது.

### (15) மஞ்சள்

❖ மூட்டு வலிக்கு மஞ்சளை சுடுநீரில் குழைத்துப் பூசலாம். பச்சை மஞ்சளை விஷம் கடித்த இடத்தில் பூச விஷம் இறங்கும். தினமும் மஞ்சள் தேய்த்துக் குளிப்பவர்களுக்கு தொற்று நோய் வராது. சொறி, சிரங்கு அதிகளவு வராது, இரத்தமும் சுத்தியாகும். பெண்கள் தொடர்ந்து முகத்திற்குப் பூசி வர முகம் அழகு பெறும். உடலின் வியர்வைத் துர்நாற்றம் நீங்கும். நாளாந்தம் உணவில் மஞ்சள் சேர்ப்பதால் உடல் நோ, வயிற்றுப் பொருமல் தீவதுடன் மூளையில் ரூபக சக்தியை ஏற்படுத்தும் திசுக்களும் பலமடையும்.

❖ தீ, காயம், சுடுநீராவிப் பொக்களங்களுக்கு வெங்காயச் சாற்றுடன் மஞ்சள் தூளைக் குழைத்துப் பூசக் குணமாகும்.

### (16) பேர் ஏலக்காய்

\* இது ஏலக்காயைப் போல் பெரியது. அதன் உள்பிசினை எடுத்து அவித்து வாய்ப்புண், வாய்ப்புற்று உள்ளவர்கள் கொப்பளிக்க சுகம் உண்டாகும்.

\* கல்லீரல், மண்ணீரலில் ஏற்படும் கட்டி, கல் பிரச்சனைக்கு இதன் சூரணத்தை வைத்தியர் ஆலோசனைப்படி பாவிக்கவும்.

### (17) கரம்பு அல்லது லவங்கம்

❖ கரம்புச் சூரணத்தைப் பாலுடன் கலந்து சாப்பிட தைரோயிட் பிரச்சனை தீரும்.

❖ கண்புரைநோய் வராது தடுக்க கரம்பு போட்டுக் காய்ச்சிய பால் குடிப்பது நல்லது.

❖ கரம்புத் தூள் உடம்பிலுள்ள தேவையற்ற நச்சுப் பொருட்களைத் தடுப்பதுடன் கொலஸ்ட்ரோலையும் குறைக்கும்.



✧ நன்கு சூடாக்கிய தாச்சியில் கராம்பைப் போட்டுச் சூடாக்கி பொடி செய்து கொதிநீரில் தேனீர் போல் தயாரித்துக் குடிக்க இரத்தஓட்டம் சீரடைந்து, B.P ஐக் குறைப்பதுடன், நீரிழிவு நோயையும் குணப்படுத்தும். 30ML நீரில் 6 கரம்பு போட்டுக் காய்ச்சி தேன் கலந்து குடிக்க ஆஸ்துமா கட்டுப்படும். உப்புடன் சிறிது கராம்பைச் சேர்த்துச் சப்பிச் சாப்பிட தொண்டை எரிவு, கரகரப்பு, அரிப்பு என்பன தீரும்.

### (18) வாழை

✧ வாழைக்குலை வெட்டிய பின் நடுத்தண்டை எடுத்துப் பொடி பண்ணி கறி, சம்பல், பொரியல் செய்து உண்ண சிறுநீரகம் சுத்திகரிப்பதுடன் கொலஸ்ரோலும் குறைவடையும்.

✧ குலை போட்ட வாழையை வெட்டும் பொழுது நிலத்தின் மேல் 1 அடி விட்டு வெட்டி, நடுவில் குழிபோல் தோண்டிவிட தண்டுச்சாறு தண்ணீர் போல் தேங்கும், அதை எடுத்து வடித்து சீரகம் போட்டு ஊற விட்டுப் பருக சிறுநீர்ப்பையில் உள்ள அழுக்குகள் நீங்கி சுத்தமாகும். அச் சாற்றில் சிறிது சுண்ணாம்பு கலந்து விட தெளிந்த நீர் போல் வரும். அதனுடன் அப்பச்சோடா சிறிது சேர்த்துப் பருக ஆண்களுக்கு உண்டாகும் சலவாசல் அடைப்புச்சவ்வு(பொரஸ் ரேற்சவ்வு) கரைந்து விடும்.

✧ எந்த விதமான பாம்புக் கடிக்கும் வாழைமட்டைச் சாற்றைப் பிழிந்து பருக்க விஷம் முறியும். சிலருக்கு வாய் கட்டிப் பருக்க முடியாத நிலையில் வாழைமட்டை அடுக்கி அதன் மேல் படுக்க வைக்க சிறிது நேரத்தில் வாய் திறப்பார், அத்தருணம் முதலுதவியாகச் சாற்றைப் பருக்கலாம். விஷம் முறியும்.

ஃ பழம், நார்ச்சத்துடன் கூடிய பல ஊட்டச்சத்தை உள்ளடக்கியதால் உடலுக்கு வலுவைக் கொடுத்து, மலத்தை இளக்கும். பூவைச் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் நீரிழிவு, இரத்தக் கொதிப்பு, இரத்த அழுத்தம் குறைவதுடன் மலத்தையும் இளக்கும்.

ஃ இலையில் குட்டுடன் உணவைப் போட்டுச் சாப்பிட உடலுக்குப் பல சத்துக்கள் கிடைக்குமெனச் சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர்.

ஃ வேக வைத்த வாழைக்காயுடன் பாகற்காய்ச்சாறு சேர்த்துச் சாப்பிட நீரிழிவு குணமடையும். வாழைத்தண்டை உண்ண சிறுநீரகக் கற்கள் கரையும்.

### (19) தேன்

ஃ தேன் இரத்தத்தைச் சுத்திகரிப்பதுடன் இரத்தோட்டத்தையும் சரிசெய்வதல்லாது, உணவில் இருக்கும் சத்துக்களைச் சீக்கிரம் உடல் உறுஞ்சும் தன்மையையும் ஏற்படுத்தும்.

ஃ எலுமிச்சம் சாற்றுடன் சிறிது தேன் கலந்து காலையில் சாப்பிட நீரிழிவு குறையும்.

ஃ இஞ்சிச் சாறும், தேனும் கலந்து வெறுவயிற்றில் சாப்பிட பித்தம் குறையும்.

ஃ ஓமம் வறுத்து, அவித்து, தேன்விட்டுக் குடிக்க வயிற்றுப் போக்கு குறையும்.

ஃ இரவு படுக்கும் முன் பாலில் தேன் கலந்து சாப்பிட நன்கு தூக்கம் வரும். வெங்காயச் சாறும், தேனும் அருந்த உயர் இரத்த அழுத்தம் குறையும்.

௨ தீக்காயத்திற்கு சிறிது தேனை இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேர இடைவெளி விட்டுத் தடவலாம். காயம் பட்ட இடத்தில் சிறிது தேனைத் தடவ இரத்தப் போக்கு கட்டுப்படும்.

௨ எலுமிச்சம்சாறு, புதினாச்சாறு, தேன் வகைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி கலந்து குடித்தால் உணவு உடன் செமிபாடாகும்.

## (20) துளசி

➤ துளசி இலைகளை நிழலில் உலர்த்தி மாவாக்கி முக்கில் நுகர அஸ்மா சைனஸ் தொல்லை தீரும்.

➤ துளசியிலை அவித்த நீரில் தேன் கலந்து குடிக்க காய்ச்சல் குறையும்.

➤ துளசிச்சாறும், தேனும் இருமலை நிறுத்திச் சளியை வெட்டும்.

➤ தேள், பாம்பு கடித்தால் துளசியிலைச் சாற்றைக் குடிக்கக் கொடுத்து, அதன் மேலும் பூச விசம் நீங்கும்.

➤ துளசியிலைச் சாற்றைத் தலையில் பிரட்டிக் கழுவ சொடுகு, பேன் குறையும்.

➤ துளசிச் சாற்றில் இளநீர் கலந்து பருக அலர்ஜி சரியாகும். தோல் நோய்களுக்குத் துளசி நல்ல மருந்து.

➤ துளசி இலையைத் தலையணை மேல் பரப்பிப் படுத்தாலும் பேன் போகும். துளசியை வாயில் போட்டு மென்று விழுங்க தொண்டைக் கரகரப்பு, வாய் நாற்றம் நீங்கும். கரும்புதுளசி சாப்பிட கபம் கட்டுப்படும்.

➤ துளசி இலையைத் தேனீர் போலத் தயாரித்துப் பருக அலேஜிக் நீங்கும். 4 கரண்டி துளசிச் சாற்றுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட இரத்த விருத்தி உண்டாகும்.

➤ திப்பிலி, தேன், துளசிச்சாறு சேர்த்துச் சாப்பிட எலி, நாயக்கடி விஷம் குறையும். துளசியை குடிக்கும் நீர்ப்பாத்திரத்தில் போட்டுக் குடித்தால் உடல் குளிர்ச்சி பெறும். துளசிச் சாற்றில் சந்தனம் கலந்து பூச முகப்பரு போகும்.

### (21) அறுகம்புல்

➤ அறுகம்புல் நீரிழிவு, இரத்தமுத்தத்தைக் [B.P] கட்டுப்படுத்தும். சொறி, சிரங்கு, படர்தாமரை போன்ற தோல் வியாதிகளுக்கு அறுகம்புல்லும், மஞ்சளும் சேர்த்து அரைத்துப் பூச சுகம் வரும்.

➤ அறுகம்புல்லை அவித்துக் குடித்தாலோ, வேரைப் பொடி செய்து சாப்பிட்டாலோ உடல் உஸ்ணம் தணிவதுடன் குடல்புண், சமிபாட்டிற்குத் தீர்வாகும்.

➤ அறுகம்புல்லுக்கும் சிறுநீர் பெருக்கி, குருதிப்போக்குக் கடத்தி ஆகிய முக்கிய தன்மைகளுண்டு.

➤ இதன் சாற்றை மூக்கில் இருந்து இரத்தம் பெருகும் போது அவ்விடத்தில் வைத்தால் நீங்கும். அதுபோல் காயங்களில் இருந்து பெருகும் இரத்தமும் கட்டுப்படும்.

➤ இது ஒரு சஞ்சீவி மூலிகை, மனிதருக்கு மட்டுமன்றி மிருகங்களுக்கும் சுகமளிக்கும். இதன் சாறு அமிலத் தன்மையைக் குறைக்கின்றது.

➤ நரம்பு மண்டலத்தைப் பலப்படுத்தி பலவீனத்தை, மலச்சிக்கலைப் போக்கவல்லது. B.P யைக் குணப்படுத்தவும் ஓர் அதிசயமான மருந்து. அறுகம்புல்லை மென்று சக்கையால் பற்களைத் தேய்க்க பல் உறுதியாகி சுத்தமாகும். பெண்களின் மாதவிடாய் கோளாறுகளும் இச்சாற்றால் தீரும்.



## (22) வெங்காயம்

➤ வெங்காயம் தினமும் உடலில் சேர்க்கக் கூடிய அதிக அளவு ஊட்டச் சத்துள்ள பொருள். வெங்காயச்சாறு அனைத்து நோய்களுக்கும் பயன்படும். வெங்காயம் கோளைக்கட்டை நீக்கி முச்சுக்குழல் அழற்சி, சளி, இருமல் ஆகியவற்றிற்கு எளிய மருந்து உணவு. மேற்கூறியவற்றிற்கு இதன் சாறும், தேனும் சம அளவு கலந்து நாள் தோறும் சாப்பிடக் குணமுண்டாகும்.

➤ வெங்காயம் பச்சையாக வாயில் மென்று வர வாயில் உள்ள பக்ரீரியாக் கிருமிகள் அனைத்தையும் கொல்வதுடன் பற்களுக்கும் பாதுகாப்பானது.

➤ இதய நோய்க்குச் சிறந்த மருந்து. இதை நசுக்கிக் கட்டிகள் மீது கட்டினால் வெம்மை தீர்ந்து பழுத்து உடைக்கும்.

➤ அதிக வெங்காயம் பாவித்தால் புற்றுநோய் ஏற்படும் சாத்தியம் குறையும். அத்துடன் எலும்புத் தேய்மானத்தைக் குறைத்து, செரிமானத்தைத் தூண்டி, உடல் வலுவையும், நரம்புத் தளர்ச்சியையும் நீக்கும்.

## (23) கறிவேம்பிலை

\* கறிவேப்பிலையை உலர்த்தி பொடி செய்து வெண்ணையுடன் சாப்பாட்டின் முன் காலை, மாலை சாப்பிடச் சுவை நரம்பு தூண்டப்படும். உணவு சரியான முறையில் உடலில் சேரும்.

\* இதன் பொடியை 2 கிராம் வெந்நீருடன் காலை, மாலை உட்கொள்ள நீரிழிவு கட்டுப்பட்டு, அந்நோயாளிகளுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி கொடுக்கும். இலையை அரைத்து பாலுடன் கொட்டைப் பாக்களவு கலந்து காலை, மாலை அருந்த தலை மயிர் உதிர்வது நின்று முடி நன்கு வளரும்.

\* கறிவேப்பிலையைக் காயவைத்து, இடித்து, தூளாக்கி அதனை நெய்யுடன் குழைத்து உண்ண வயிற்றில் ஏற்படும் கெட்ட அமிலம் குறைந்து வயிற்றுப் புண் ஆறும். பின்பு சாப்பிட்ட உடன் மலம் கழியும் தன்மையும் நிற்கும்.

\* கறிவேப்பிலையைப் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி தயிராக்கி மோர் கடைந்து அம்மோரை குடிக்க கெட்ட கொழுப்பு (கொலஸ்ரோல்) கரைவதுடன், ஒற்றைத் தலைவலி எனப்படும் மைக்கிரேன் தீரும். அத்துடன் இம்மோரினால் கர்ப்பப்பையில் ஏற்படும் கட்டியும் கரைய வாய்ப்புண்டு.

\* இதன் தூளை நெய்யில் குழைத்து உண்ண சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் உள்நாக்கு வளர்ச்சி (ரொன்சிஸ்) தீரும். அத்துடன் சிலருக்கு சாப்பிடும் உணவில் உள்ள சத்துக்கள் முழுமையாக உடம்பில் சேராத தன்மையுண்டு. அவர்களுக்கு இத்தூளும், நெய்யும் கலந்து உண்ண பலன் உண்டு. இதன் தூளைக் கறியில் கூடிய அளவு சேர்த்துச் சமைக்க குழந்தைகள் அதனை வீசாது உட்கொள்வார்கள். அதனால் பல நன்மைகளுண்டு.

## (24) தூதுவளை

☞ தூதுவளை வேரை நீர்விட்டு அவித்துச் சுண்டக் காய்ச்சி காலை, மாலை 30 மில்லி வீதம் அருந்தி வர சளி, இருமல், ஆஸ்துமா நீங்கும்.

☞ பூக்களைத் தேனீர் போல் தயாரித்து சீனி சேர்த்துப் பருக உடல் உரம் பெறும், விந்து உற்பத்தியாகும். தூதுவளை வேரை வெற்றிலை, பாக்குடன் சாப்பிட வாத, பித்த, கபம் நீங்கும்.

☞ இதன் உலர்ந்த பழங்களை நெருப்பிலிட்டு அப்புகையை மணக்க தலைப்பாரம் நீங்கி மார்புச்சளி இளகும்.

✽ இதன் காய்களை குழம்போ, பொரியலோ செய்து உண்ண பித்த சம்பந்தமான நோய்கள், வாய்வுத் தொல்லை, மலபந்தம் நீங்கும்.

### (25) மருதோன்றி இலை

✽ மருதோன்றி இலையை எண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி தலைக்குப் பிரட்ட குளிர்ச்சியைக் கொடுத்து, பொடுகையும் நீக்கும்.

✽ பித்தவெடிப்புக்குத் தேசிக்காய்ச் சாற்றுடன் கலந்து அரைத்துப் பூசலாம்.

### (26) முசுமுசுக்கை

➤ முசுமுசுக்கைச் சாற்றுடன் தேன் கலந்து அருந்த சளி, இருமல் தணியும். இது சாப்பிட்டு வர ஆஸ்துமா, சளி சம்பந்தமான நோய்கள் குணமடையும்.

### (27) அகத்தி

\* அகத்தியில் கல்சியம், பொஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்துக்கள் கூடுதலாக உள்ளதால் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு நல்லது. இதைத் தனியே சாப்பிட வாய்வுத்தொல்லை உண்டாவதால் பெருங்காயம், பூண்டு சேர்த்துச் சமையல் செய்ய வேண்டும்.

\* இதில் விற்றமின் A இருப்பதால் கண்பார்வைக்கு உகந்ததுடன் வாய், குடல் புண்களைக் குணமாக்கும். இதன் பூவை பருப்பிடனோ அல்லது நெய்யில் வதக்கியோ உண்ண மூலநோய்த் தொந்தரவு நீங்கும்.

\* பூ, பிஞ்சு ஆகிய இரண்டும் உடலிற்கு ஊட்டம் தரவல்லது.

## (28) முள்ளங்கி

இதன் இலை, பூ, விதை எல்லாம் மருத்துவ குணமுடையவை. தினம் கிழங்குச் சாற்றை 15 மில்லி அருந்தி வர மூலநோயுடன், சிறுநீர் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களும் குணமாகும்.

இலைச்சாற்றை 15 மில்லி எடுத்துவர சிறுநீர் நன்கு கழிவதுடன், மலச்சிக்கலும் தீரும்.

வெள்ளை முள்ளங்கியைப் பொடிபண்ணி காயவைத்து தூளாக்கி இத்தாள் 1 தேக்கரண்டி காய்ச்சிய பசும்பாலுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட வயிற்றுப்புண், எரிச்சல், இருமல் தணியும். 1/2 தேக்கரண்டி தூளுடன் பசுநெய் சேர்த்துக் காலை, மாலை சாப்பிட மூலநோய், கரப்பன் போன்ற தோல் வியாதி தீரும்.

## (29) சோற்றுக் கற்றாளை

முதிர்ந்த சோற்றுக் கற்றாளையை இருபக்க முள்ளை அகற்றி நடுவில் கத்தியால் கீறிப் பிரித்து உள் இருக்கும் சதையை (ஜெலி) வழித்து எடுத்து வடிதட்டில் போட சதை நீர் வடிபடும், சதை சிறிது மோருடன் சாப்பிட நாட்பட்ட செபரிக் அல்சர் குணமடையும். மூல வியாதிகளுக்கும் சிறிது தேனுடன் சாப்பிட சுகம் வரும். வீக்கம் மாறாத புண், அடிபட்ட நோக்கள் என்பவற்றிற்கும் வாட்டி வைத்துக் கட்ட சுகம் வரும்.

1 கிலோ சதையை (ஜெலி) 2, 3 தேசிச் சாற்றுடன் கலந்து போத்தலில் போட்டு வைக்க ஒரு மாதம் வரை கெடாது இருக்கும்.

கற்றாளைச் சதையைச் சுத்தம் செய்து, சுத்தமான துணியில் சிறு முடிச்சாகக் கட்டி, கண்களில் ஒத்தடம் கொடுக்க கண் எரிச்சல், கண் சிவத்தல், அதிக நேரம் வேலை செய்த கண் சோர்வு என்பன தீரும். B.P, நீரிழிவையும் கட்டுப்படுத்தும். வெறு வயிற்றில் 2, 3 துண்டு சாப்பிட மூல வியாதி தீரும்.



### (30) திருநீற்றுப் பச்சை

❖ இதன் இலைச் சாற்றை சுடுநீரில் கலந்தோ, அல்லது குடிநீர் வைத்துக் கொடுக்க வாந்தி குணமடையும்.

❖ முகத்தில் ஏற்படும் விசப் பருக்களுக்கு இதன் சாற்றுடன் வசம்பு சேர்த்து அரைத்து பருக்கள் மீது பூச கட்டி அமுங்கிப் பழுத்துடையும்.

❖ இதன் சாற்றைச் சூடாக்கி தேன் கலந்து பருக இருமல் குணமடையும்.

❖ இதன் இலையை வாயில் மென்று வந்தால் வாய்த் துர்நாற்றம் நீங்கும். சிறுநீர்க் கடுப்பிற்கு நன்னாரியுடன் இதன் இலையைச் சேர்த்து குடிநீர் போட்டு காலை, மாலை 30 மில்லி குடிக்கலாம்.

❖ இதன் பூக்களையும், விதைகளையும் குடிநீரிட்டுக் குடிக்க உடல் எரிவு தீரும்.

### (31) பப்பாளி

> பப்பாளியைத் தினமும் சாப்பிட்டால் வேண்டத்தகாத அமிலம், கொழுப்பை நீக்குவதுடன் புற்றுநோயை உண்டாக்கக் கூடிய திசுக்களையும் அகற்றும்.

> நீரிழிவு நோயாளர்கள் நன்கு பழுக்காத பழங்களைச் சாப்பிடலாம். குழந்தை பெற்ற தாய்மார்கள் சாப்பிட்டால் கெற்ப்ப்பையில் உள்ள அழுக்குகள் நீங்கி பின் கட்டி வளராது தடைபண்ணும். பூப்பெய்தும் பருவப் பெண்கள் சாப்பிட இரும்புச்சத்து அதிகரித்து மாதக் கோளாறுப் பிரச்சினைகள் தீரும். இப்பழத்தைத் தினம் சாப்பிட மலச்சிக்கல் தீரும். இதன் காய் கறி சமைத்துச் சாப்பிட ஊழைத்தசை குறையும்.

### (32) கீழ்க்காய் நெல்லி

❖ காமாலை நோய்க்கு இதன் செடியை முழுவதும் பிடிங்கிச் சுத்தம் செய்து அரைத்து மோரில் கலந்து சாப்பிட சுகம் உண்டாகும். இது கை கண்ட மருந்து.

❖ கீழ்க்காய் நெல்லி இலையை அரைத்து உடம்பில் தேய்த்து குளித்து வர உடல் அரிப்பு, சிறுபுண்கள் நீங்கும்.

❖ காய்ந்த இலையையும், வேரையும் பொடிபண்ணி கழுநீரில் குழைத்துப் புண்புரைகளுக்கும், வீக்கங்களுக்கும் பூசலாம்.

### (33) திராட்சை

☞ திராட்சையில் அன்ரி ஓட்சிசன் என்னும் நோய் எதிர்ப்புச் சத்தும், விட்டமின் B,C யும் அதிகமிருப்பதால் புற்றுநோய் வராது தடுக்கும் வல்லமையுடையது. இதில் சிவப்பு நிறத் திராட்சை மிகச் சிறந்தது.

☞ சிவப்பு நிறத்திராட்சை புற்று நோயை உண்டாக்கும் அணுக்களை அழிக்க வல்லது. உடம்பில் கட்டிகள் ஏற்படுவதையும் தடுக்கின்றது. சீனி கலந்த திராட்சைச் சாறு கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு மிக ஏற்றது. திராட்சை சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீர்ப்பையில் ஏற்படும் கற்களை நீக்கும். உணவு சமிபாட்டுக்கும் திராட்சை பெரிதும் உதவும். மலச்சிக்கலைப் போக்கி உடனுக்குடன் வெளியேற்றிக் குடலைச் சுத்தப்படுத்தும். வாந்தி, குமட்டல், கசப்பு ஆகியவற்றை நீக்கும்.

☞ கல்லீரல், மண்ணீரல் ஆகியவற்றிற்கும் வலிமை தருவதுடன் இரத்தழுத்தம் உடையவர்களுக்கும் நல்லது.

உலர்ந்த திராட்சையை நெய்யில் பொரித்துச் சாப்பிட வற்று இருமல் தீரும். இது உடலுக்கு வலுவையும், குளிர்ச்சியையும், நரம்புப் பெலத்தையும் கொடுக்கும்.

பித்தச் சூட்டிற்கு, கை, கால் எரிச்சல், தலைச்சுற்றுக்கும் சாப்பிடுவது நல்லது. தினமும் சாப்பிட நோய்கள் அணுகா. திராட்சையை நசுக்கிப் புண்களின் மேல் வைத்துக் கட்ட புண்சீக்கிரம் மாறும்.

### (34) மாதுளம் பழம்

மாதுளையின் தோலைக் காயவைத்துப் பொடி செய்து உடலில் அப்பொடியை குழைத்துத் தேய்த்துக் குளிக்க தோல் மிருதுவாகும்.

இதில் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி அதிகம் உள்ளமையால் சாப்பிடுவது மிக நல்லது.

நாளமில்லாச் சுரப்பிகளைத் தூண்டி நல்ல முறையில் இயங்கச் செய்கிறது.

மாதுளையில் இரும்புச் சத்து அதிகம் இருப்பதால் இரத்தச் சோகையை நீக்குகின்றது.

வயதானவர்களுக்கு பெருங்குடல் இயங்குவது கடினமாவதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். அதற்கு நார்ச்சத்து நிறைந்த இப்பழம் உகந்தது. (B.P) இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு காரணமாக ஈரல் சரிவர வேலை செய்யாமைக்கு இதன் தோலில் செய்த பொடியைச் சுடு நீரில் காலை, மாலை சாப்பிட சுகம் வரும். மாதுளம்பட்டைப் பொடி 10 கிராம், 25 கிராம் நெல்லி வற்றல், 25 கிராம் கருஞ்சீரகம் சேர்த்து அரைத்து தேன் கலந்து சாப்பிட நினைவாற்றல் பெருகும்.

\* மாதுளம் பழத்துடன் கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட உடல் குடு தணிந்து குளிர்ச்சி பெறும்.

### (35) விளாம்பழம்

\* விளாம்பழம் சகலரும் உண்ணக்கூடிய பழமாகும். அதிக கல்சியம் உடையது.

\* குட்டைத் தணித்து, உடல் வலுவைக் கொடுப்பதுடன் கல்லீரல், இருதய நோய்களைக் குணப்படுத்தும் தன்மையுடையது. இப்பழத்துடன் சக்கரை சேர்த்து உண்ண பித்தம் நீங்கும். இதன் இலைச்சாற்றை பித்த வெடிப்பிற்குப் பூசலாம், இச்சாறு வியர்க்குருவைப் போக்கவும் உகந்தது. விளாப் பிசினை பாலில் கலந்து பருக நரம்புத்தளர்ச்சி, பலக்குறைவு தீரும்.

\* நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு சிறந்த பழம். இப்பிசினைப் பொடி செய்து தேனுடன் 2 கிராம் காலையில் சாப்பிட வறட்டிருமல், நெஞ்செரிவு தீரும்.

### (36) மாம்பழம்

➤ மாம்பழம் உடலுக்கு பல வழிகளிலும் சக்தியைக் கொடுக்கும். இப்பழத்தைத் தினம் உண்பதால் இதயம், குடல் வலுவடைவதுடன் நரம்புத் தளர்ச்சி, கண்பார்வைக் குறைவு, நடுக்கம், பலவீனம் போன்றன தீரும்.

➤ இப்பழச் சாற்றைத் தொடர்ந்து அருந்த பல்லில் ஏற்படும் வியாதிகள் தணிவதுடன் சிறுநீரகக் கற்களும் நாளடைவில் கரைந்து விடும்.

### (37) இலந்தைப் பழம்

➤ இலந்தைப் பட்டையைப் பொடி செய்து காலை, மாலை சுடு நீருடன் சாப்பிட உடல் அழற்சி தீரும்.



➤ அதிக மது அருந்தி வருவதால் ஏற்பட்ட ஈரல், குடல் வீக்கம் உள்ளவர்களுக்கு இலந்தைக் காயைத் தட்டி குடிநீர் போட்டுக் கொடுக்கலாம்.

➤ அதிக எடையுடையவர்கள் பட்டைப் பொடியைக் காலை, மாலை சாப்பிட கொழுப்பு, நீப்பிடிப்புக் குறையும்.

➤ அதிக (B.P) பிறசரால் தூக்கம் குறைபவர்கள் அதன் கொட்டையைச் சூரணம் செய்து பாலுடன் சாப்பிடலாம்.

➤ மலச்சிக்கலால் ஏற்படும் உடலில் சேரும் நச்சுத் தன்மையைக் குறைக்க இலையை அரைத்து மோருடன் பருகவும்.

### (38) தேங்காய்

❖ தேங்காய்ப் பாலில் அதிக கனிமம், உப்பும், உயர்தரப் புரதமும் உள்ளதால் உடல் வளர்ச்சிக்கு ஏதுவாகும்.

❖ இளநீர் விட்டமின் B<sub>1</sub>யும், கனிம உப்புக்களும் உள்ளதால் உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியையும் கொடுக்கவல்லது.

❖ கொப்பரைத் தேங்காயில் உள்ள எண்ணெய் வயிற்றில் உற்பத்தியாகும் அமிலத்தைக் குறைக்கும். வாந்திபேதிக்கு இளநீர் நல்ல பானமாகும். இளநீர் சிறுநீரக, சிறுநீர்ப் பாதைகளுக்கு சிறுநீர் பெருக்கியாகி அல்புமின் யூரியா, அமில மிகுதி ஆகியவற்றை நீக்குகின்றது.

❖ முதிர்ந்த கொப்பரைத் தேங்காய் எண்ணையைத் தோலில் ஏற்படும் சொறி, சிரங்கு, கர்ப்பன் போன்ற தோல் நோய்களுக்குக் களிம்பு செய்யப் பயன்படுகின்றது.

### (39) வேம்பு

✿ வேப்பம் எண்ணெயையும், ஆடுதின்னாப் பாலை இலைச்சாற்றையும் சம அளவாகக் கலந்து ஆறாத புண், பித்த வெடிப்பு, தோல் சம்பந்தமான சொறி தடிப்புகளுக்குப் பூசலாம்.

✿ வேப்பம் பருப்பை பொடி செய்து நாட்பட்ட புழு (சலரோக) உள்ள புண்களில் தூவ புழு கொட்டி விடும். பருப்பைத் தண்ணிலி் போட்டுச் சுவாசிக்க பீனிச நீர் வடிதல் நிற்கும்.

✿ நிழலில் உலர்த்திய வேப்பம் பூவுடன் வெல்லம் சேர்த்து அல்லது ரசம் வைத்துச் சாப்பிட குடல்புண், வாய்வுத் தொல்லை தீரும்.

✿ மாதவிடாய் காலத்தில் வரும் வயிற்று வலிக்கு வேப்பங் கொழுந்தை அரைத்து கொட்டைப்பாக்களவு எடுத்து கடலை அளவு உள்ளி சேர்த்துச் சாப்பிட சுகமாகும். வேப்பங் கள்ளை 30 மில்லி சாப்பிட உடல் திடகாத்திரமாகி காய்ச்சல் வருவதைத் தடுக்கும். மலை வேப்பம் பட்டை அவித்துக் குடிக்க நீரிழிவு குணமடையும். இப்பட்டையுடன் நாவல் கொட்டையும் சேர்த்து சூரணம் செய்து 1 சிட்டிகை சுடுநீருடன் பருக நரம்புத் தளர்ச்சி தீரும்.

### (40) நீத்துப் பூசணி (வெள்ளைப் பூசணி)

✿ நீத்துப் பூசணி சிறுநீரகம் சம்பந்தமான நோய்கள் வராது தடுப்பதுடன், அதைச் சுத்தம் செய்கின்றது. நீரிழிவு நோயையும் கட்டுப்படுத்தும்.

✿ பல வகைகளுக்கான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் கொண்டுள்ளது. சத்திர சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தியவர்களின் திசுக்களை வலுவடையச் செய்கின்றது.

✽ இதனை வாரத்தில் இரு முறையாவது சாப்பிடுவது உடலுக்கு பல நன்மைகளை உண்டாக்கும்.

✽ நரம்புத் தளர்ச்சியையும் போக்கவல்லது, சிறுநீர் கழியும் போது சிலருக்கு ஏற்படும் எரிச்சலைத் தீர்க்கின்றது.

✽ கல்லீரல், மண்ணீரலில் உள்ள நச்சுத் தன்மையைப் போக்கி சரிவர இயங்கச் செய்கின்றது. மொத்தத்தில் நீற்றுப் பூசணிக்காய் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் ஓர் சிறந்த உணவாகும்.

### (41) முருங்கைக் கீரை

✽ முருங்கைக் கீரையில் நிறைய இரும்புச்சத்தும் தாதுப்புக்களுமுண்டு. முருங்கை இலை சாப்பிட்டால் கண் பார்வை வலுவடைவதுடன், நரம்புத்தளர்ச்சி நீங்கி வயிற்றில் உள்ள வேண்டாத அமிலத்தன்மை குறைவதுடன் முடியும் வளரும்.

✽ முருங்கைப் பட்டையை அவித்த நீரால் வாய் கொப்பளிக்க வாய்த் துர்நாற்றம் போகும். பட்டையும், கடுகையும் அரைத்து சுடு நீரில் கலந்து மூட்டு வலிக்குப் போடலாம். முருங்கை இலையும், உப்பும் சேர்த்து அரைத்த சாற்றை இடுப்புப் பிடிப்புக்குப் பூசலாம். இதன் கொழுந்துச்சாறும், சுண்ணாம்பும் கலந்து தொண்டையில் தடவ அரிப்புத் தீரும்.

✽ மஞ்சள் காமாளை, நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்க்கு முருங்கை இலைச்சாறு, பால், தேன் கலந்து குடிக்க சுகம் வரும், நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

✽ முருங்கை மரப்பிசினை தூள் செய்து 5mg பாலில் கலந்து தினமும் காலையில் குடிக்க நீரிழிவு, நரம்புத்தளர்ச்சியைத் தீர்க்கும். முருங்கைக் காயில் தைரோயிட் சுரப்பிகளைச் சீர்செய்யக் கூடிய வேதிப்பொருள் உண்டு. பூவை பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி இரவில் குடிக்க நல்ல தூக்கம் வரும்.

## (42) கொவ்வை

- கொவ்வையில் கூடுதலாகக் கல்சியம், பொஸ்பரஸ் என்பன உண்டு. இதன் சாற்றை வெறு வயிற்றில் குடிக்க நீரிழிவு கட்டுப்படும். காயையும் சமைத்துச் சாப்பிடலாம். இலை வறுவல் கறி வைத்துண்ணலாம். சாற்றை தேமல், படர்தாமரை உள்ள இடங்களில் பூசக் குணமாகும்.
- இளம் காயை வாயில் மென்றுவர வாய்ப்புண், சுவையின்மை தீரும்.
- இலையை வேப்பெண்ணெயில் வதக்கி வீக்கத்தின் மேல் கட்ட எந்த விதமான வீக்கமும் வற்றும்.
- இரு தேக்கரண்டியளவு சாற்றை அரை டம்ளர் தயிரில் கலந்து காலையில் பருக சீதபேதி குணமாகும். இதன் சாற்றை சிறிது சாப்பிட கூடுதலாக சுரக்கும் அமிலம் மேல் எழுந்து நெஞ்செரிவு, தொண்டை எரிவு உண்டாக்குவதைக் கட்டுப்படுத்தி சுகம் கொடுக்கும்.

## சிறு மருத்துவக் குறிப்புக்கள்

1. ஏலக்காயை நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து அருந்த உடல் சுறுசுறுப்பாகும்.
2. வெந்தயம் போட்டு அவித்த நீரை அருந்த மூட்டுவலி குணமாகும்.
3. தேங்காய்ப்பாலால் வாய் கொப்பளிக்க வாய்ப்புண் ஆறும்.
4. தயிரில் விற்றமினும், கல்சியமும் அதிகமிருப்பதால் மலக்குடலில் ஏற்படும் புற்றுநோயைத் தடுப்பதுடன், சுத்தம் செய்கின்றது.



5. தக்காளியும் புற்றுநோய் எதிர்ப்புக் கொண்ட மிகுந்த வேதிப் பொருட்களைக் கொண்டது.
6. தினம் வெந்நீரில் தேன் கலந்து சாப்பிட நரம்புத் தளர்ச்சி தீரும்.
7. பசும்பாலில் மஞ்சள் பொடி, மிளகுத்தூள் போட்டுக் காய்ச்சிப் பருக இரும்புச் சரியாகும், புண்ணான தொண்டை இதமாகும்.
8. பாதியாக வெட்டிய வெங்காயத்தை தலையில் புழு வெட்டு இடத்தில் தேய்த்து வர முடி வளரும்.
9. நாயுருவி வேரை அவித்துக் குடிக்க விக்கல் தீரும்.
10. மிளகு 10, திப்பிலி 10 பொடி செய்து சாப்பிட விக்கல் தீரும்.
11. வாய்ப் புண்ணுக்கு பச்சை வெண்ணெய் தடவலாம்.
12. படுக்கைப் புண்ணுக்கும் கடுக்காய்த் தூளைத் தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சிப் பூசலாம்.
13. படுக்கைப் புண்ணுக்கு குப்பைமேனி இலையும், மஞ்சளும் அரைத்துப் பூசலாம்.

14. கறல்ஆணி குற்றிய இடத்தில் மஞ்சள் தூள், உப்பு, நல்லெண்ணை சிறிது விட்டு, எலுமிச்சங்காய் துண்டைப் போட்டுப் பொரித்து அளவான குட்டில் கட்ட விஷம் அகலும்.

15. சிறிது கற்பூரவள்ளி இலை, எலுமிச்சைக்குருத்து, துளசி, தூதுவளை இலை, வெங்காயம் ஆகியவற்றை இடித்து பிழிந்து சாற்றை காலை, மாலை வெறு வயிற்றில் பருக இருமல், நெஞ்சில் இறுகிய சளி ஆகியன தீரும்.

16. கடுமையான வயிற்றுப் போக்கிற்கு வெந்தயத்தை நன்கு வறுத்து மாவாக்கி தேன் கலந்து சாப்பிட சுகம் வரும.

17. அஜீரணம், வயிற்றுப் பிரட்டல், குத்து தீர் மிளகை வெடிக்க வறுத்து அத்துடன் சிறிது இஞ்சி, வெந்தயம் வறுத்து நீர் விட்டு கொதிக்கும் பொழுது கண் சிரட்டை எரித்து அதன் தணலை 2, 3 துண்டு போட்டு அவிய விட்டு பருக குணமாகும்.

18. பாசிப் பயறு அவித்த தண்ணீருடன் சர்க்கரை சேர்த்துப் பருக பித்தம் முறியும்.

19. வாய்வு, வயிற்றுக் குத்துக்கு சிறிது பெருங்காயத்தை சுடுநீருடன் விழுங்கலாம்.

20. விக்ஸ் இலையை அவித்து வேதை முகத்திற்கு பிடிக்க முக்கடைப்பு, தலைப்பாரம் நீங்கும்.

21. ஏலக்காய் உணவில் சேர்க்க மணம், சுவை மட்டுமன்றி நீரிழிவு நோயையும் கட்டுப்படுத்தும்.
22. பேரிச்சம் பழத்தில் இரும்புச் சத்து, விற்றமின் A, சுண்ணாம்புச்சத்து என்பன அதிகமுள்ளதால் இரத்த விருத்தி, எலும்பு வலுவடைதல் மற்றும் உடல் பலமும் பெறும்.
23. பொண்ணாங்காணியைத் தினமும் சாப்பிட உடல் குளிர்ச்சி அடைந்து நிறமும் மாறும்.
24. தேனீர் தயாரிக்கும் பொழுது துளசி இலையைச் சிறிது போட்டுத் தயாரிக்க மணமும், உடலுக்கு வலிமையும் கிடைக்கும்.
25. நொச்சிச் சாறு, பொண்ணாங்காணிச் சாற்றுடன், மஞ்சள் தூள் கலந்து சிறிது சூடாக்கி தினமும் வாய் கொப்பளிக்க எவ்வகையான வாய்ப் புண்ணும் சுகப்படும்.
26. பசலைக் கீரை கொழுப்பைக் கரைத்து இரத்தத்தில் உள்ள செவ்வணுக்களை அதிகரிக்கச் செய்யும்.
27. பசலைக் கீரை இரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்கி நரம்பு மண்டலத்தையும் பெலப்படுத்தும்.
28. முட்டையில் வெண்கருவை மட்டும் பாலில் கலந்து சாப்பிட உடல் பலம் பெறும்.

29. கறணைக்கிழங்கு சாப்பிட மூல வியாதி குணமாகும், மலத்தையும் இளக்கும்.

30. அசைவ உணவு ஜீரணிக்க அன்னாசிப்பழம் சாப்பிடலாம்.

31. சீதாப்பழம், கறுப்புத்திராட்சை, பேரீச்சம்பழம் என்பன இதயத்தைப் பலப்படுத்தும் பழங்கள்.

32. முளைப் பெலவீனத்தைப் போக்கி ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்க வாதாம் பருப்பு சிறந்தது.

33. ஊற வைத்த வாதாம் பருப்பை உண்ண நரம்பு மண்டலங்களில் ஏற்படும் கோளாறுகள் நீங்கி முளையின் செயற்பாடு துரிதப்படும்.

34. கடுக்காய்த் தோலைச் சுட்ட துண்டை வாயில் குதப்பிக் கொண்டு இருக்க வறட்டு இருமல் தீரும்.

35. சோயா உணவு புற்றுநோய், எலும்புத்தேய்மானம், இருதயத்தாக்கம் போன்றவற்றைத் தீர்க்கும்.

36. வெந்தயத்தால் நீரிழிவு, B.P, கொலஸ்ரோல் என்பன கட்டுப்படும்.

37. புகையிலை, சிகரட் பாவிப்பதால் புற்றுநோய்த் தாக்கத்தை ஏற்படுத்திச் சீறுநீர்ப்பை, சிறுநீரகங்களில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும்.



38. வெந்தயத்தை ஊறவைத்து அரைத்துத் தலைக்குப் பிரட்டி முழுக சுத்தமாவதுடன், முடி பளபளப்படைந்து நன்கு முடி வளர்ந்து வருவதுடன், மூளைக்கும் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும்.

39. மலச்சிக்கலைப் போக்க 1 லீட்டர் சுடுநீரில் 2 தேக்கரண்டி உப்பு, அதே அளவு சீனியும் கலந்து பருக உடன் மலம் கழியும்.

40. வெண்டக்காய்க்குக் கொழுப்பைக் குறைக்கும் தன்மையும், புத்திக் கூர்மையையும், இதயத்தைச் சீர்படுத்தும் தன்மையும் உண்டு. அதிகம் பாவிப்பதால் உடலும் குளிர்ச்சியடையும்.

41. சலக்கடுப்புக்கு இரு கால் பெருவிரலின் அடிப்பாகத்தில் சுண்ணாம்பைத் தடவுவதுடன், வயிற்றில் தொப்புளைச் சுற்றியும் சுண்ணாம்பைப் பூச சிறிது நேரத்தில் பலன் காணலாம்.

**யாவரும் சுகமே வாறு**

**சுகைவனை வேண்டுகின்றேன்.**

**சுபம்**







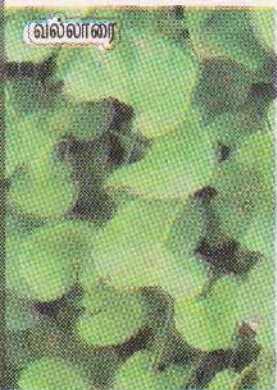
அகத்தி



திப்பில



வல்லாரை



மணலிக்கீரை



சுண்டங்கத்தரி



தூதுவளை



முசுமுசுக்கை



அருண்ஸ் பதிப்பகம், சிந்துபுரம், வட்டுக்கோட்டை