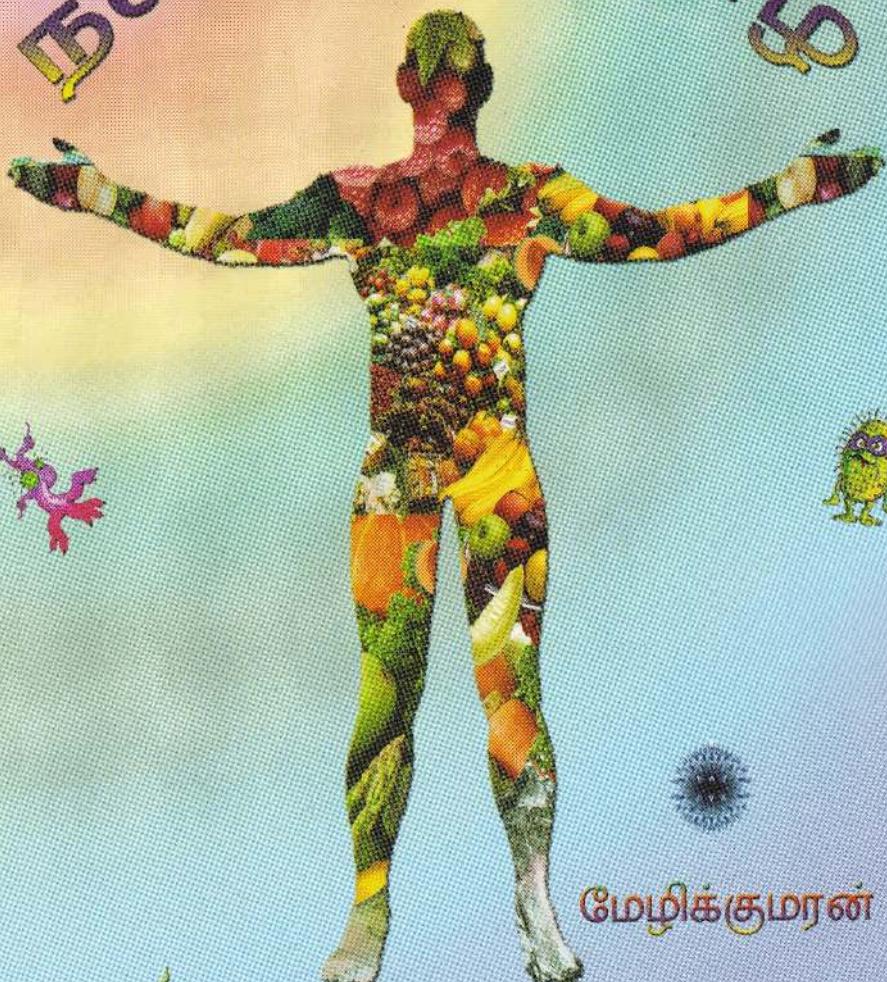


பெமாய் வாடு



மேழிக்குமரன்

தமிழ் எழுத்தாளர் சங்கம் - யேர்மணி

நல்தாய் வாடு

(இயற்கை மருத்துவக் குறிப்புகள்)

MANN (ERDE) MAGAZIN
V. Sivarajah
Am Windhövel 18a
47249 Duisburg
Germany

தொகுப்பாசிரியர்

மேழிக்குமரன்

(தமிழ்மணி.கே.கே.அருந்தவராஜா)



வெளியீடு

தமிழ் எழுத்தாளர் சங்கம் - யேர்மனி

நால்தரவு

நலமாய் வாழ

நாலாக்கம்	:	மேற்குமரன்
பதிப்பு	:	முதலாம் பதிப்பு 2012
பதிப்புரிமை	:	தமிழ் எழுத்தாளர் சங்கம் - ஜேர்மனி
வெளியீடு	:	தமிழ் எழுத்தாளர் சங்கம் - ஜேர்மனி
அச்சுப்பதிப்பு	:	கீதா பப்ளிக்கேஷன் கொழும்பு - 13. இலங்கை
மட்டை வடிவமைப்பு	:	லோ.அம்பரீசன். பிரான்ஸ்
நால் வடிவமைப்பு	:	மேற்குமரன்

Nalamai Vaala

Erste Auflage	:	2012
Copyright	:	Tamilischer Schriftsteller Verein - Germany
Herausgeber	:	Tamilischer Schriftsteller Verein – Germany
Originaltextcopyright	:	Schriftstellervereinigung Mezhikkumaran
Umschlaggestaltung	:	Herr.L.Ambareesan, Franconville, France
Druck und Bindung	:	Keethaa Publication, colombo -13, Srilanka

தொடர்புகளுக்கு:

V.Sivarajah Am Windhoevel - 18a 47249 Duisburg, Germany. Tel: 0203 8073898 E-Mail: mann_erde_sivarajah@hotmail.com	K.K.Arunkavarajah P.Fach. 120116 59485 Soest, Germany. Tel: 02921 343137 E.Mail: arunkavarajah@gmail.com
--	--

நலமாய் வாழி... அடுத்த சந்ததிக்கான காவி.

தமிழர்களின் பாரம்பரியம் மிக்க மூலிகை மருத்துவம் உலகின் பல மருத்துவ முறைகளுக்கு முன்னுதாரணமாக விளங்குகிறது.

உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு என்ற நம் பழமொழிக்கு தகுந்தவாறு நாம் அன்றாடம் உணவில் சேர்க்கும் மூலிகைகள் நமது ஆரோக்கியத்துக்குப் பெரிதும் உதவுகின்றன.

நாம் நமது உணவில் சேர்க்கும் இஞ்சி, பூண்டு, சீரகம் போன்ற ஒவ்வொன்றுக்கும் மருத்துவக்குணம் உண்டு. இப்படியான நமது பாரம்பரியம் மிக்க மூலிகை மருத்துவத்தை காப்பாற்றுவது எமது கடமை.

அதுமட்டுமல்லாமல் இதனை எமது அடுத்த தலைமுறையினரிடம் கொண்டு போய்ச் சேர்ப்பதும் நமது தலையாய கடமைகளில் ஒன்றாகும்.

எமது கடந்த தலைமுறையினரிடமிருந்து நமக்கு நமது முதாதையரின் ஒலைச்சுவடிகள் காவி வந்திருக்கின்றன. நாம் நமது அடுத்த சந்ததிக்கு புத்தகங்கள் வாயிலாகச் சேர்க்க வேண்டும். அந்தவகையில் நலமாய் வாழி ... என்ற இந்த நால் அப்பணியை செவ்வனே செய்வதாக நான் உணர்கிறேன்.

நாம் அன்றாடம் சமையலில் உபயோகிக்கும் அற்புதமான மூலிகைகள், காய்கறிகள், பழங்களின் சிறப்புக்களைத் தாங்கி இந்நால் வெளிவருகின்றது. அத்தோடு நம்மில் பலபேருக்கு ஆயுள்கொல்லிகளாக இருக்கும் நீரழிவுநோய் போன்ற சில நோய்களின் விபரக் குறிப்புகளையும் தாங்கி இந்நால் வெளிவருவது சிறப்பு.

இப்புத்தகத்தை எழுதிய தமிழ்மணி.க.அருந்தவராஜா அவர்கள் ஒரு இயற்கை மருத்துவப் பிரியர். நான் ஒரு இந்திய இயற்கை மருத்துவர் என்றாலும்கூட, அவரின் இயற்கை மருத்துவத்தின்மேல் உள்ள ஈடுபாட்டைக் கண்டு வியந்திருக்கின்றேன்.

தனக்குத் தெரிந்த இயற்கை மருத்துவத்தின் சிறப்புகளை தான் மட்டும் பயன்படுத்தாமல், தன்னைச் சார்ந்த தமிழ் மக்களுக்கும் கொண்டு போய்ச் சேர்க்க வேண்டும் என்ற உறுதியுள்ளாவர். அந்த உறுதியோடே இந்த நாலை வடிவமைத்துள்ளார்.

நான் உயர்சான்றிதழ் படிப்புக்காக முதன்முதலில் யேர்மனி வந்தபோது இரண்டு வாரங்கள் அவரின் குடும்பத்தோடு தங்கினேன். அப்போது அவர் சோஸ்ற், பேர்லின், டோர்ட்முண்ட், டியுஸ்பேர்க், சவிர்சிலாந்து என்று என்னைக் கூட்டிச் சென்று இயற்கை மருத்துவக் கலந்துரையாடல்களை நடாத்தினார். அப்போதே இயற்கை மருத்துவத்தில் அவருக்கு இருந்த ஈடுபாட்டைக் கண்டு ஆச்சரியப்பட்டேன். அவர்மீது எனக்கு மரியாதையை ஏற்படுத்திய தருணம் அது.

நான் ஒரு இயற்கை மூலிகை மருத்துவராக அவரின் பணியை வாழ்த்த வயதில்லை என்றாலும் நன்றியோடும், பெருமையோடும் இவரின் இப்பணி மேலும் தொடர வேண்டும் என்று வேண்டுகிறேன்.

டாக்டர்.ராம்பிரியா சிவா

Luisan Vital Zentre

Arzt Praxis

66693 Orseholz

15.04.2012

தமிழ் எழுத்தாளர் சங்கம் – யேர்மனி

நலமாய் வாழ்.. என்னுடைய

நமது வாழ்க்கையின் பெரும்பகுதியைப் பணம் சேர்ப்பதிலும், மற்றவர்களுக்காக வாழ் வதிலுமே செலவிடுகிறோம். ஏனைய விடயங்களுக்குச் செலவிடுவது போல எம்மை, எமது உடலைப் பாதுகாக்க நேர்த்தை நாம் செலவிடுவதில்லை.

எனக்கு விருப்பமான துறைகளில் தேடல் என்பது எனக்கு எப்போதும் உண்டு. அதில் உடல்நலம் சம்பந்தமான பகுதிகளையும் படிப்பதில் நிறையவே ஆர்வம் உண்டு. அவ்வப்போது நான் படிக்கும் புத்தகங்கள், பார்க்கும் தொலைக்காட்சி செய்திகள், இணையத்தளத்தில் ஆரோக்கிய செய்திகள் ஆகியவற்றிலிருந்து குறிப்புகள் எடுத்து வைத்துக் கொள்வதுண்டு.

அவற்றின் தொகுப்பே இந்த நலமாய் வாழ் என்னும் நூலாகும். நாம் சாதாரணமாகத் தினசரி வீட்டில் காய்கறிகள், பழங்கள், மூலிகைகள் ஆகிவர்றிறை உணவில் சேர்க்கிறோம்.

எந்த நோயாளிகள் எதனைச் சாப்பிட வேண்டும், எதனைச் சாப்பிடக்கூடாது என்று எமக்கு நிறையவே விடயங்கள் தெரிவதில்லை. சுவைக்கே முக்கியத்துவம் கொடுத்து விடுகிறோம். நாம் சாப்பிடும் உணவுகளில் என்ன சத்துக்கள் இருக்கின்றன. அவற்றை எப்படிச் சாப்பிடலாம் என்ற விபரங்களின் தொகுப்பே இந்த நூல்.

அதேபோல் இன்று அதிகமானவர்களுக்கு வருகின்ற நோய்களின் தன்மைகளை நாம் புரிந்து கொள்ளாமலே வைத்தியரிடம் சென்று மருந்துகளை வாங்கிப் போடுகிறோம். வாங்குகின்ற மருந்துகள் ஒவ்வொன்றிலும், இதனைப் பாவித்தால் இந்த நோய் மாறும். ஆனால் இந்த இந்த பக்கவிளைவுகள் ஏற்படும் என்று ஒவ்வொரு மருந்துக்கும் கூமார் இருபத்தைந்து பக்கவிளைவுகள் எழுதி வைத்திருக்கிறார்கள். நாம் அவற்றை அறியாதவர்களாக முழுநோயாளிகளாக காலத்தை நகர்த்த வேண்டியவர்களாக உள்ளோம். ஆகவே அந்த நோய்களின் அடிப்படைத் தன்மைகளைப் புரிந்து கொண்டால் எமது வாழ்வை வளம்படுத்த உதவியாக இருக்கும் என்னும் அழிப்படையில் சில நோய்களின் தன்மைகள் பற்றி இந்நாலில் இடம்பெறாத செய்துள்ளேன்.

பலவிதமாக மனிதனைத் தாக்கும் நோய்களுக்கு எதிராகப் போராடியே தனது வாழ்நாளைக் கழிக்க வேண்டியவனாக உள்ளான். பரம்பரை நோய்கள், தொற்று நோய்கள், நமது பிழையான வாழ்வியல் அனுகுமுறைகளால் ஏற்படும் நோய்கள், விபத்துக்களால் ஏற்படும் நோய்கள், ஏனைய உயிரினங்களால் ஏற்படும் நோய்கள் என மனிதன் பலவழிகளில் நோய்களை

எதிர்கொள்ள வேண்டியுள்ளது.

நோய்கள் வருமுன் காப்பது. வந்தபின் போராடுவது. போராடி வெற்றி கண்டபின் மீண்டும் வராமல் பாதுகாப்பாக இருப்பது என்ற விடயங்களை அடிப்படையில் ஒவ்வொருவரும் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதே இந்நாலின் நோக்கமாகும்.

இன்று உலகமே இயற்கை உணவின் பக்கம் மாறிவிடும் சூழ்நிலை உருவாகியுள்ளது. அதனால் நாம் உணவே மருந்து என்னும் வழியைப் பின்பற்ற வேண்டியவர்களாய் உள்ளோம். அதனால் நாம் தினசரி பாவிக்கும் காய்கறிகள், பழங்கள், மூலிகைகளைப் பற்றிய குறிப்புகளை இந்நாலில் இடம்பெறுச் செய்துள்ளேன்.

நான் படித்தவற்றை, எனது அனுபவங்களை நூலாகத் தொகுத்திருக்கிறேன். இதனைப் படித்துப் பயன்பெறுங்கள். எங்களுக்கு எல்லாம் தெரியும் என்று சொல்லவர்கள் பல்பேரைப் பார்த்திருக்கின்றேன். ஐரோப்பாவில் அதிகம் பேருக்கு வாசிக்கும் பழக்கமே இல்லை. இந்த நூலை ஒருவரிவிடாது படியுங்கள். இந்நால் உங்கள் உண்மையான நன்பன்.

மனிதர்களின் உடலைப் பித்தம், கபம், வாதம் என்று ஆயுர்வேதம் முன்றாகப் பிரித்திருக்கிறது. மனிதருக்கு மனிதர் உடல்நிலை வேறுபடும். ஆகவே நான் உள்ளே எழுதியுள்ள மருத்துவக்குறிப்புகள் பக்கவிளைவுகள் அற்றவையாயினும், ஒத்துவராதவிடத்து நிறுத்திவிடுவதே சிறந்தது.

இந்நாலுக்கு அணிந்துரை எழுதி உதவிய டாக்டர் ராம்பிரியா சிவா அவர்களுக்கும், மட்டை வடிவமைப்பு செய்ததவிய லோ.அம்பீஸனுக்கும் (பிரான்ஸ்) , இந்நாலை அழகிய முறையில் வடிவமைத்து உதவிய கொழும்பு கீதா பதிப்பக இயக்குனர் திரு.வி.இராசேந்திரம் அவர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

இந்நாலை வெளியிட்டு உதவிய யேர்மன் தமிழ் எழுத்தாளர் சங்கத்தினருக்கு எனது நன்றிகள்.

இந்நாலினைப் பற்றிய ஆரோக்கியமான கருத்துக்களை உங்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கிறேன்.

மேறிக்குமரன்
தமிழ்மணி.கே.கே.அருந்தவராஜா
Britischerweg -1, 59494 Soest, Germany.

விமர்சனங்களை அனுப்புவதற்கு:

rajah27@hotmail.com அல்லது

V.sivarajah, Am Windhoevel -18a, 47249 Duisburg, Germany

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்ற பழமொழி உண்டு. இந்த பழமொழியின் பொருளை நோயின் பாதிப்பினால் தினமும் மருந்து மாத்திரைகளுடன் அவதியுறுபவர்கள் நன்கு உணர்வார்கள்.

மனித உடலானது எண்ணற்ற தசை, தமனி, எலும்பு, நரம்புகளால் பின்னிப் பிணையப்பட்ட ஒரு உருவமாகும். உடலின் செயல்பாடுகள் அனைத்தும் வாத, பித்த, கபம் என்னும் முன்னினால் செயல்படுகிறது. இதில் ஏதேனும் ஒன்றின் ஆதிக்கம் அதிகரித்தாலோ, குறைந்தாலோ அது நோயாக மாறிவிடுகிறது. நம் முன்னோர்கள் நோயின்றி நீண்ட ஆயுஞ்சுடன் வாழ்ந்தார்கள். அதற்குக் காரணம் அவர்கள் உடலுக்கும், மூளைக்கும் சமமாக போதிய அளவு வேலை கொடுத்தார்கள். ஆனால் இன்று மூளைக்கு மட்டுமே அசுர வேலை கொடுக்கப்படுகிறது. உடல் அசைவின்றி ஓரே இடத்தில் அமர்ந்திருக்க வேண்டிய நிலையில் உள்ளனர். இயந்திர மனிதர்கள் போல் மாறிவிட்டனர். உணவைக்கூட மறந்து இயங்குபவர்களுக்கு உடற்பயிற்சி என்ற வார்த்தையே மறந்து போய்விட்டது.

இயற்கையுடன் இணைந்து வாழும் மனிதன் தன் இருப்பிடத்தைச் சுற்றி அதாவது வீட்டைச் சுற்றி தோட்டம் அமைத்தான். அதில் தமக்குத் தேவையான செடி, கொடி, மரங்களை நட்டு வைத்தான். அதிலிருந்து கிடைக்கும் பூ, இலை, காய், கனி அனைத்தையும் உண்டான். தன்னை வளர்த்து ஆளாக்கிய மனிதன் என்ற எஜமானுக்கு இவை நீண்ட ஆயுளை நன்றிக்கடனாக கொடுத்து வந்தன.

ஆயிரமாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே நம் முன்னோர்கள் பருவ கால சூழ்நிலைக்கேற்ப எந்த வகையான உணவுகளை சாப்பிடவேண்டும், அதை எப்படிச் சாப்பிடவேண்டும் என்பதை தெளிவாக எடுத்துரைத்துள்ளனர்.

உணவுப் பழக்கமும், உடற்பயிற்சியும் சீராக இருந்தால் நோயில்லா வாழ்க்கை வாழலாம். நோயில்லா பெருவாழ்வு வாழ நாம் செய்ய வேண்டியது, நம் உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தமிழ் ஏழுத்தாளர் சங்கம் - யேற்மனி

வலுவாக்க வேண்டும். அதற்கு சரியான நேரத்தில் சமச்சீர் உணவு உண்டு நல்ல வாழ்வியல் பழக்கங்களோடு வாழ்வதே இலகுவான வழியாகும்.

நலமாய் வாழ...

1. காலையில் நன்றாக நடவுங்கள். காலையில் வெறும் வயிற்றில் முடிந்தாளவு தண்ணீர் குடியுங்கள். ஒருநாளைக்கு குறைந்து இரண்டு லீற்றர் தண்ணீர் குடிப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டிருங்கள்.
2. நிறையேவே கீரைவகைகள், பழங்கள், சலாட்வகைகள், மரக்கறிகள் சாப்பிடுங்கள். சீனியும், உப்பும் அளவோடு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
3. கொழுப்பு உணவுகளை அளவுக்கு அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்வதைத் தவிருங்கள்.
4. ஏதாவது ஒரு வகையில் உடற்பயிற்சி முறையாகச் செய்யுங்கள். யோகாசனம், தியானம் மிகச் சிறந்தது.
5. எப்பொழுதும் மனம் அமைதியாக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். புகைத்தலை, மது அருந்துவதை தவிருங்கள்.
6. அடிக்கடி தவறாது உடல்பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.
7. வீடுகட்டுதல், பணம் சம்பாதித்தல், வேலைக்குப் போதல், படித்தல் என்பவற்றுக்கு கொடுக்கும் அதே அளவு முக்கியத்துவத்தை உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் கொடுங்கள்.
8. ஓவ்வொருமுறை சாப்பிடும் போதும். இந்த உணவு எனது நலத்துக்கு சிறந்ததா என்று ஒரு விநாடி யோசித்துவிட்டுச் சாப்பிடுங்கள்.
9. தொலைக்காட்சிகளில் மற்றைய நிகழ்ச்சிகளுக்கு கொடுக்கும் முக்கியத்துவத்தை ஆரோக்கிய நிகழ்ச்சிகளுக்கும் கொடுங்கள்.
10. இரவில் நேரம் சென்று சாப்பிடுவதைத் தவிர்ப்பதோடு, எடுமெனினேரம் தவறாது தூங்குங்கள்.

அதிகமான மக்களின் மத்தியில் காணப்படும் நோய்களில் சிலவற்றை பற்றியும், காய்கறிகள், மூலிகைகள், பழங்கள் பற்றியும் பார்ப்போம்.



உடல் பருமனை குறைக்க எளிய வழிகள்

இன்றைய காலகட்டத்தில் ஆண்கள், பெண்கள் என இரு பாலருக்கும் பெரும் பிரச்சனையாக இருப்பது உடல் பருமன் அல்லது ஊளைச் சதை உடம்பு.

இதற்கு ஆண்களுக்கு முக்கியக் காரணமாக அமைவது பணியிடத் தில் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்வது, வீட்டுச் சாப்பாடு இல்லாமல் கண்ட இடங்களில் கண்டவற்றை வாங்கிச் சாப்பிடுவதால் கொழுப்பு அதிகரிப்பது போன்றவையாகும்.

பெண்களைப் பொறுத்தவரை உடல் உழைப்பு குறைந்து போனது மட்டுமென்றி, போதுமான சத்தான உணவு இல்லாததும் ஒரு காரணமாக இருக்கிறது. இதுதவிர, அதிக நேரம் தொலைக்காட்சி முன்பு அமர்வது, பகலில் அதிக நேரம் தூங்குவது போன்றவையும் காரணமாக உள்ளது.

இதுபோன்றவர்களுக்கு எளிய வழியில் உடல் பருமனைக் குறைப்பது எப்படி என்பதை இப்போது பார்ப்போம்.

சாதாரணமாகத் தண்ணீர் குடிப்பதற்குப் பதிலாக சோம்பு (பெருஞ்சீரகம்) கலந்த தண்ணீரைப் பருகி வந்தால் உடம்பில் உள்ள ஊளைச் சதை குறைந்து உடல் வடிவம் அழகு பெறும்.

சாப்பிடும் உணவில் பூண்டு, வெங்காயம் அதிகமாகச் சேர்த்து வந்தால் உடலில் உள்ள தேவையற்றுக் கொழுப்புகளைக் குறைத்து உடலிற்கு புத்துணர்ச்சி தரும்.

பப்பாளிக்காயைச் சமைத்து உண்டு வந்தால் உடல் மெலியும். சுரைக்காய் வாரத்திற்கு 2 தடவை சாப்பிட்டு வந்தால் வயிந்றுச் சதை குறையும்.

மேலும் சதை போடுவதைத் தடுக்க வேண்டுமென்றால், தேநீரில் எலுமிக்சம் பழச்சாறு கலந்து காலையில் குடித்துவர வேண்டும். இதுதவிர, வாழைத்தண்டு சாறு, அருகம்புல் சாறு இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை தொடர்ந்து பருகி வந்தாலும் சதை போடுவதைத் தடுக்கலாம்.

இது எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக காலையில் அரை மணி நேரம் நடை பயிற்சி மேற்கொண்டால் கொழுப்பும் கரையும், உடல் எடையும் குறையும், புத்துணர்வாகவும் இருக்கும்.

ஒட்டுக்கொட்டு

நீறுவிடு நோயை வெல்ல... உணவுமுறை...

இன்று நாம் சந்திக்கும் நபர்களில் 45 வயதுக்கு மேற்பட்ட 10பேரில் 4 பேர் சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப் பட்டவர்களாக உள்ளனர். உணவு முறை மாறுபாட்டாலும், மன அழுத்தத்தாலும் போதிய உடல் உழைப்பு, உடற் பயிற்சி இல்லாததாலும், பரம்பரையாகவும் சர்க்கரை நோய் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது.

உடலில் உள்ள கணையச் சுரப்பியில் இன்சுலின் உற்பத்தி பாதிக்கப்படுவதால் சர்க்கரை நோய் ஏற்பட காரணமாகிறது. சர்க்கரை நோயில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன.

1. உடலில் இன்சுலின் உற்பத்தி அழுவே இல்லாமல் போய்விடுவதால் ஆயுள் முழுவதும் இன்சுலின் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய நிலையில் உள்ளவர்கள் இந்த வகை சர்க்கரை நோய்க்கு IDDM (Insulin dependent diabetes mellitus) என்று பெயர். இந்த வகை சர்க்கரை நோய் பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்கு வருக்கூடியது.
2. உடலில் இன்சுலின் உற்பத்தி தேவையான அளவுக்கு உற்பத்தி ஆகாததால் ஏற்படும் பாதிப்பு இரண்டாம் வகை சர்க்கரை நோய். இதை NIDDM (Non Insulin dependent diabetes Mellitus)என்று பெயர்.

இந்த இரண்டாவது வகை சர்க்கரை நோயின் பாதிப்புதான் மேற்கண்ட உணவுமுறை மாறுபாடு, உடல் பருமன், மன அழுத்தம், உடல் உழைப்பின்மை இவற்றால் வருவது.. இந்த நோயை சித்தர்கள் மதுமேகநோய் என்று கூறுகின்றனர்.

சர்க்கரை நோயின் பாதிப்பு வராமலும், வந்த பின் அதை கட்டுப்படுத்தவும் முறையான உணவு முறையினை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

பொதுவாக 40 வயதைக் கடந்தவர்கள் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை பரிசோதித்துக் கொள்வது நல்லது.

உடல் நல்ல ஆரோக்கியமாக உள்ளவர்களுக்கு ஏதும் சாப்பிடாமல் வெறும் வயிற்றில் இருக்கும்போது சோதித்தால் ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு 120 மி.லி.க்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

சாப்பிட்டு 1 1/2 மணி நேரம் கழித்து சர்க்கரை அளவு 140 மி.லி. க்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

சர்க்கரை நோய் உடனே ஏற்படும் நோயல்ல. குடும்பத்தில் சர்க்கரை நோய் யாருக்காவது இருந்தால் அவர்கள் 30 வயதுக்குமேல் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை பரிசோதனை செய்துகொள்வது அவசியம்.

இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக இருந்தால் மருந்துகள் மற்றும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம் சர்க்கரையை கட்டுக்குள் கொண்டுவேந்து விடலாம்.

சமச்சீரான உணவு

சர்க்கரை நோயாளிகள் சமச்சீரான உணவில் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். புரதம், கார்போஹெட்ரேட், குறைந்த அளவு கொழுப்பு, வைட்டமின்கள் இவற்றை போதுமான அளவு சேர்த்து வருவதே சமச்சீரான உணவாகும்.

சர்க்கரை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உள்ள சமச்சீரான உணவை இனி பார்ப்போம்.

தானிய வகைகள்

அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு போன்ற தானியங்கள் உணவுக்கு உகந்த தானியங்களாக இப்போது நடைமுறையில் உள்ளன. இதில் அரிசியைவிட கோதுமையில் புரதச் சத்து அதிகம். மேலும் தானிய வகைகளில் கூடுதல் நார்ச்சத்து, கார்போஹெட்ரேட் மிகுந்துள்ளதால் உணவு மெதுவாக சீரணம் ஆகும். இது சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு நல்லது.

அரிசி சாதம்தான் சர்க்கரை நோய்க்கு காரணம் என்று பலர் நினைக்கின்றனர். அது தவறான கருத்தாகும். தவிடு நீக்கப்பட்ட அரிசிதான் ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை அதிகப்படுத்தும். அனால் தவிடு நீக்காத கைக்குத்தல் அரிசி மிகவும் சிறந்த உணவாகும். தானியங்களை சரியான அளவில் சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது.

பருப்பு வகைகள்

உள்ளந்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, மைகூர் பருப்பு ஆகியவற்றில் புரதச் சத்து நிறைந்துள்ளது. அதுபோல் முளை கட்டிய பயறு வகைகளையும் உணவில் தினமும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வைட்டமின் பிமற்றும் சி சத்து குறிப்பிடத்தக்க வகையில் இதில் உள்ளது.

காய்கறிகள்

சர்க்கரை நோயாளிகள் தினமும் உணவில் காய்கறிகள் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் குறைந்த கலோரியில் அதிக சக்தியைக் கொடுக்கும் ஆற்றல் காய்கறிகளுக்கு உண்டு. காய்கறிகளில் வைட்டமின்கள், தாதுப் பொருட்கள் நிறைந்துள்ளன. உதாரணமாக வைட்டமின் சி, கால்சியம், ரிபோ:பிளோவின், போலிக் அயிலம், காய்கறிகளில் உள்ளதால் அவை உடலுக்கு வலுவைத் தரக்கூடியவை. சர்க்கரை நோயின் பாதிப்புள்ளவர்கள் தினமும் அதிகபட்சம் 400 கிராம் அளவுக்கு காய்கறிகள் சாப்பிட வேண்டும். காய்களில் நார்ச்சத்து அதிகமிருப்பதால் மலச் சிகிக்கலைப் போக்குகிறது. உணவு இடைவேளைகளில் பசியெடுத்தால் பச்சை காய்கறிகளை சாப்பிடலாம். தோல் நீக்காமல் நன்கு நீரில் சுத்தம் செய்து அவைகளை சாப்பிட்டால் அவற்றின் ஊட்டச் சத்துக்கள் அனைத்தும் முழுவதுமாக நமக்கு கிடைக்கும்.

வாழைப்பூ, வாழைத்தன்டு, பீர்க்கங்காய், புடலங்காய், வெள்ளை முள்ளாங்கி, கத்தரிக்காய், பீன்ஸ், வெண்டைக்காய், முட்டை கோஸ், வெள்ளாரிக்காய், கொத்தவரங்காய், முருங்கை காய், பாகந்காய், சுரைக்காய், பூசணிக்காய், கோவக்காய், வெங்காயம், பூண்டு, ப்ப்பாளிக்காய் போன்ற காய்களும், அரைக்கீரை, புதினா, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, குறிஞ்சாக் கீரை, குப்பைக் கீரை, ஆரைக்கீரை போன்ற கீரை வகைகளும் சாப்பிடலாம்.

காய்கறிகளில் காரட், பீட்ரூட், பட்டாணி, ஆகியவற்றை குறைவாக பயன்படுத்தலாம். நன்கு கடைந்த மோரில் நீர் பெருக்கி அருந்தலாம்.

சர்க்கரை சேர்க்காமல் எலுமிச்சை ஜாஸ் அருந்தலாம். மினகு ரசம் மிகவும் நல்லது.

வெள்ளரிக்காய், வெங்காயம், வெள்ளை முள்ளங்கி, குடைமிளகாய் இவைகளை சாலட்டாக சாப்பிடலாம்.

பழங்கள்

பழங்களில் ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, கொய்யா, பேரிக்காய், பப்பாளி, நாவல் பழம் போன்றவற்றை குறைந்த அளவு சாப்பிடலாம். பழங்களை ஜாஸ் செய்யாமல் அப்படியே சாப்பிடுவது நல்லது.

அசைவ உணவு

முட்டையின் மஞ்சள் கருவை நீக்கி சாப்பிடுவது நல்லது. அதுபோல் மீன் சாப்பிடுவது நல்லது. மீன் மூலம் ஒமேகா 3 :பேட்டி ஆசிட் அதிகமாக கிடைக்கிறது. இது உடலுக்கு நன்மை பயக்கக்கூடியது. மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி வாரம் இருமுறை 100 முதல் 200 கிராம் வரை மீன் சாப்பிடலாம்.

எண்ணெய் வகைகள்

உணவில் கலோரிகளை அதிகரிப்பது சமையல் எண்ணெய்தான். நல்லெண்ணெய், குரியகாந்தி எண்ணெய், ஆவில் எண்ணெய் போன்றவற்றை பயன் படுத்தலாம். ஆனால் குறைந்த அளவில் பயன்படுத்த வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டிய பொருட்கள்

உருளைக் கிழங்கு, வள்ளிக் கிழங்கு ஆகியவற்றை தவிர்ப்பது நல்லது.

சர்க்கரை, தேன், குளுக்கோஸ், ஜாம், வெல்லம், இனிப்பு வகைகள், பிஸ்கட்டுகள், கேக், இளநீர், குளிர் பானங்கள், மதுபான வகைகள், ஹார்விக்ஸ், பூஸ்ட், போன்விட்டா, காம்பளான், போன்ற சத்துப் பொருட்களை கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும். சர்க்கரை சேர்க்காத பிஸ்கட் வகைகளை சாப்பிடலாம்.

சுத்திகரிக்கப்பட்ட மைதா, ரவை, சேமியா போன்றவற்றை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்.

பழங்களில் மாம்பழம், பலாப்பழம், பேர்ச்சம் பழம், திராட்சை போன்ற பழவகைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

அதை உணவில் ஆட்டிறைச்சி, முட்டையின் மஞ்சள் கரு, கோழி இறைச்சி இவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

எண்ணெய் வகையில் நெய், வெண்ணெய், வன்ஸ்பதி, பாமாயில் இவற்றை தவிர்ப்பது நல்லது.

காலை முதல் மாலை வரை

காலை எழுந்தவுடன் சர்க்கரை சேர்க்காமல் காபி அல்லது டீ, பால் சாப்பிடலாம். காலை 8 மணிக்கு இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி, சாப்பிடலாம்.

மதிய உணவுக்கு முன்பு அதாவது 10.30 மணி அளவில் சர்க்கரையின்றி எலுமிச்சை ஜூஸ், நீர் விட்டு கடைந்த மேர்ர், காய்கறி சாலட் சாப்பிடலாம்.

12.30 மணிக்கு மதிய உணவில் சாதம், சாம்பார், ரசம், காய் பொரியல், கீரை, சாலட், முளைகட்டிய பயறு வகைகள் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

பிற்பகல் மூன்று மணிக்கு சர்க்கரை இல்லாத காபி, அல்லது டீ மற்றும் கண்டல் அல்லது காய்கறி சாலட் சாப்பிடலாம்.

இரவு 8 மணிக்கு கோதுமை ரோட்டி, அல்லது கேழ்வரகு ரோட்டி சாப்பிடலாம்.

படுக்கைக்கு செல்லும் முன் பால் அருந்துவது நல்லது. உணவை அளவாக சாப்பிட வேண்டும். வயிறு புடைக்க சாப்பிடக் கூடாது. நீர் அதிகம் அருந்த வேண்டும்.

இதோடு உடற்பயிற்சி, தியானம், யோகா போன்றவற்றை செய்து வந்தால் சர்க்கரை நோயை எளிதில் கட்டுப்படுத்தி ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.



ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுபட

மனிதர்களை அச்சுறுத்தித் துயரப்படுத்தும் நோய்களில் ஆஸ்துமாவும் ஒன்று. ஆஸ்துமா என்பது கிரேக்கச் சொல். முச்சுத்தினறை என்பது இதன் பொருள். முச்சுத்தினறை ஆங்கிலத்தில் Wheezing அல்லது Panting என்றழைக்கிறார்கள். “முச்சுக் காற்றுக்காக ஏங்கித் ஏங்கித் திணறுவதுதான் ஆஸ்துமா”வாகும். முச்சை உள் இழுக்கவோ, வெளியிடவோசிரமப்படும். இயல்புக்கு மாறான திணறல் நிலைமைகளே இந்நோயின் முக்கியஅறிகுறிகள்.

ஆஸ்துமா நோயோடு தொடர்புள்ள முக்கிய உடலுறுப்பு நுரையீரல். நுரையீரல்கள் மார்புக்குழியை (Thoracic cavity) பெருமளவு நிறைத்துள்ளது. நுரையீரலின் மேல்பகுதியில் முச்சுப் பெருங்குழாய் (Trachea) எனப்படும் காற்றுக் குழாய் சுமார் 12 செ.மீ. நீளம் 2.5 செ.மீ. அகலத்தில் அமைந்துள்ளது. இது குருத்தெலும்பால் ஆனது. இக்காற்றுக் குழாய் இரண்டாகப்பிரிகின்றன.

இவ்விரண்டு கிளைகளும் நுரையீரலுக்கு உள்ளே நுழைந்ததும் பல்வேறுதுணைக்கிளைக் காற்றுக் குழாய்களாகப் பிரிகின்றன. இக் குழாய்களும் குருத்தெலும்பால் ஆனவை. இவற்றின் முந்தில்லென்னற்ற சின்னஞ்சிறு காற்றுப்பைகள் இவற்றின் எண்ணிக்கை சுமார் 300 கோடி நுண்ணியகாற்று அறைகள் நுரை போன்ற வடிவத்தில் காணப்படுவதால்தான் நுரையீரல்எனப்படுகிறது. இந்தக் காற்றுப் பைகளைச் சுற்றிலும் அருகிலேயே தந்துகிகள் எனப்படும் மெல்லிய ரத்தக் குழாய்கள் ஓடுகின்றன.

சுவாசிப்பதற்கு முக்கியமாகப் பயன்படக்கூடியது முக்கு அல்லது நுரையீரல்என்றுதான் சொல்லத் தோன்றும். ஆனால் நுரையீரலின் கீழ் அமைந்துள்ள, வயிற்றையும் மார்பையும் பிரிக்கக்கூடிய ‘உதரவிதானம்’ எனப்படும். அடிச்சவ்வு சுருங்கி விரிவதால்தான் நுரையீரலுக்குள் காற்றுப்போக்குவரத்து நடைபெற முடியும். நுரையீரலிலுள்ள காற்றுக்குழாய் பகுதிகள் சுருக்கமடைந்து ஆஸ்துமா திணறலைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

ஆஸ்துமா நோய்த்துயருக்கு அடிப்படைக் காரணங்கள் ஓவ்வாமை பாரம்பரியம், உடலமைப்பு மற்றும் உணர்ச்சிகள். ஓவ்வாதபொருட்கள் தமிழ் எழுத்தாளர் சங்கம் - யேற்மனி

என்றும் அவற்றை உடலுக்குள் எதிர்க்க உருவாகும் எதிர்ப்பொருட்கள் என்றும் இரண்டுக் குமிடையில் நிகழும் செயல் பாடாகும். இந்நிகழ்வின்போதுதிக்ககளிலிருந்து ஹிஸ்டமின், பிராடிகைனின், கைனின் போன்ற சில ரசாயனப்பொருட்கள் அதிகளவு வெளியேறி ரத்தத்தில் கலக்கின்றன. இதனால் உடலில் ஒவ்வாமைக் குறிகள் தும்மல், நீர் ஒழுக்கு, முக்கடைப்பு, சுவாசக் குழாய்கள்கருக்கம் போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

ஒவ்வாமை(அலர்ஜி) உள்ளவர்கள் கவனிக்க வேண்டிய பொருட்கள்

1. உணவில் ஒவ்வாத பொருட்கள்... பால், நெய், எண்ணெய், மீன், முட்டை, கீரை, கோதுமை... போன்றவை.
2. வெளியிலக ஒவ்வாத பொருட்கள் தூசு, புகை, குளிர்காற்று, மகரந்தம், பிராணிகளின் முடி, உழிழ்நீர், கழிவுகள், பெயின்ட், பெட்ரோல்... போன்றவை.
3. அலோபதி மருத்துவ உலக ஒவ்வாத பொருட்கள் டார்ப்ராசின், சல்போனமைடு, ஆஸ்பிரின், பெஞ்சிலின் மேலும் ஏராளமான மருந்துகள் மற்றும் செயற்கை உணவுப்பொருட்கள், ஒப்பனைப் பொருட்கள்

ஒவ்வாமைப் பொருட்களால் ஏற்படும் ஆஸ்துமா ‘Extrinsic Asthma’ எனப்படும். இத்தகைய ஆஸ்துமாவிற்கான காரணங்கள் பறுஉலகில் நிறைந்துள்ளன. வீடுகளிலுள்ள ஒட்டடை, தூசிகள் மற்றும் அவற்றில் நிறைந்துள்ள கண்ணுக்குத்தெரியாத நுண்ணுயிர்கள் ஆஸ்துமாவைத் தூண்டும் வெளிக்காரணிகளின் முக்கியமானவையாகக் கூறப்பட்டன. தற்போது தொடர்ஆராய்ச்சிகள் மூலம் தூசிகளிலுள்ள நுண்ணுயிர்களின் கழிவுகளால் தான் ஆஸ்துமாதாண்டப்படுகிறது என அறிவித்துள்ளனர். எனவே திரைச் சீலைகள், மேஜைவிரிப்பான்கள், போர்வைகள், தலையணை உறைகள் போன்றவற்றை வாரம் ஒருமுறையேனும் துவைத்து வெயிலில் உலர் வைப்பது அவசியம் என்று அறிவுறுத்துகின்றனர்.

ஆஸ்பிரின் போன்ற மாத்திரைகளால் நுரையீர்ல் இயக்கம் 20 சதவிதத்திற்கும்மேல் குறைவதால் ஆஸ்துமா தூண்டப்படுகிறது. குழந்தைகள் விரும்பி உண்ணும் 'கேக்'கிற்கு நிறமளிப்பதற்குப் பயன்படும் Tartrazine ஆஸ்துமாவைத் தூண்டுகிறது. ஒரு பகுதியினருக்கு கடலுணவுகள் (இரால், நண்டு, மீன்) சேராது. இவற்றில் உட்புத்தன்மை அதிகம். சாப்பிடுவோர் உடலிலும் இது அதிகரித்துவெளிக்காற்றின் ஈரப்பத்தை ஈர்க்கும். இதனால் ஆஸ்துமா ஏற்படும். சிலருக்குசன்டல், அடை, காளான் வகை சேராது. இவற்றிலுள்ள அதிக புரோட்டன் எளிதில்ஜீரணமாகாமல் முச்சுத் திணறுவை ஏற்படுத்தும்.

அகக்காரணங்களால் மன உணர்ச்சிகளால் உண்டாகும் ஆஸ்துமா 'Intrinsic Asthma' எனப்படும். அதிகமான ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு மன உணர்ச்சிகளே காரணம் என ஆராய்ச்சிகள் வெளிப்படுத்துகின்றன. பயம், பத்தடம், அதிர்ச்சி, ஏரிச்சல், கோபம், தோல்வி, ஏமாற்றம், வேதனை, அன்பிற்கான ஏக்கம், மனமிறுக்கம் (Tension), மன அழுத்தம் (Stress) எனப் பல்வேறுவகையான மிகை உணர்ச்சிகள் மன பாதிப்புகள் ஆஸ்துமாவைத் தூண்டுகின்றன.

பாரம்பரியக் காரணங்கள், அகக்காரணங்கள், புறக்காரணங்கள் என எந்தஅடிப்படையில் ஆஸ்துமா ஏற்பட்டாலும், எப்போது ஏற்பட்டாலும் ஆங்கிலமருத்துவம் ஒரே மருந்தைப் பயன்படுத்துகிறது. மனம், உடல் தொடர்பான அனைத்துவிவரங்களும் விசாரிக்கப்பட்டு, ஆய்வு செய்யப்பட்டு சித்த மருத்துவசிகிச்சை மூலம் முழுநலம் பெற முடிகிறது.

ஆஸ்துமாவினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் செய்யவேண்டிய யோகாசனங்கள்: மச்சாசனம், புயங்காசனம், பிராண்யாமம்.

பிராண்யாமம் செய்யும் போது சுவாசத்தை நன்கு உள்வாங்கி வெளிவிடுவதால் உடலுக்கு அனைத்து பகுதிகளுக்கும் பிராண் வாயு சீராக கிடைக்கும் இதனால் உடலுக்கு புத்துணர்வு கிடைக்கும்.

ஆஸ்துமா நோய் தாக்காமல் நம்மை தற்காத்துக் கொள்ள சில மருத்துவ ஆலோசனைகள்

கபத்தை(சளி) அதிகப்படுத்தக்கூடிய உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். ஒவ்வாத உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது. சிலருக்கு வாசனை

திரவியங்களில் உள்ளமணம் சில சமயங்களில் அலர்ஜியை ஏற்படுத்தும். எனவே அதனை ஒதுக்குதல் நல்லது.

மாசு, தூசு நிறைந்த பகுதிகளிலும் மண், புழுதி உள்ள பகுதிகளில் செல்லும் போது மூக்கை துணியால் மூடிக் கொள்ள வேண்டும். வளர்ப்பு பிராணிகளுடன் அதிகமாக ஒட்டி விளையாடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

அடிக்கடி கைகளை நன்கு சோப்பு போட்டு கழுவதல் வேண்டும். நன்கு காய்ச்சிய நீரையே அருந்த வேண்டும். வெந்நீரிலேயே குளிக்க வேண்டும்.

இரவு உணவில் நீர்த்துவமான கஞ்சி வகைகளை உண்ண வேண்டும். அதுவும் இரவு 7 மணிக்குள் உண்பது நல்லது. மது, புகை, போதை வஸ்துக்களை அறவே தொடக் கூடாது.

மிகக் குளிர்ச்சியான உணவுகளை தவிருங்கள்.



இரத்த அழுத்தம்

இன்று உலக மக்களில் 65 சதவீதம் பேருக்கு மேல் இரத்த அழுத்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். அன்றாடம் நாம் சந்திக்கும் நபர்களில் இருவருக்காவது இரத்த அழுத்த நோயின் பாதிப்பு இருக்கிறது.

இந்த இரத்த அழுத்த நோய் எவ்வாறு தோன்றுகிறது. இதற்கு காரணமென்ன, இதனை தடுக்க முடியுமா அல்லது முழுமையாக குணப்படுத்த முடியுமா என நம் மனதில் பல கேள்விகள் எழும்.

இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன

உடலில் உள்ள திசுக்களுக்குத் தேவையான உணவும் பிராண வாயும் எப்பொழுதும் கிடைக்கச் செய்யவும், அந்த திசுக்கள் உண்டாக்கும் கழிவுப் பொருட்களை வெளியேறச் செய்யவும் ஒரு அமைப்பு நம் உடலுக்குத் தேவைப்படுகிறது. இந்த அமைப்புதான்

இரத்த ஓட்டம் என்பது. இந்த இரத்த ஓட்டம் ஒருவித அழுத்தத்தினால்தான் ஓடிக்கொண்டு இருக்கிறது. இதற்குத்தான் இரத்த அழுத்தம் என்று (Blood pressure) பெயர்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் உண்டாவதற்கான காரணங்கள்

உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு எந்தக் காரணமும் கண்டுபிடிக்க முடியாத நிலையில் அதற்கு முதல் நிலை உயர் இரத்த அழுத்தம் (Essential hypertension) என்று பெயர். இதில் பரம்பரை மரபு அணுகோளாறும் அடங்கும். மற்ற காரணங்களால் உண்டாகும் உயர் ரத்த அழுத்தத்திற்கு இரண்டாவது நிலை உயர் இரத்த அழுத்தம் (Secondary hypertension) என்று பெயர்.

95 சதவீத உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவார்களுக்கு பார்மோன்களின் அளவு மாறுதல், சிறுநீர்க்க கோளாறுகள், இரத்தம் சிறுநீர்கத்துக்குக் குறைவாகச் செல்லுதல், இருதய தமணி சுருங்குதல், கர்ப்பத்தடை மாத்திரை உட்கொள்ளுதல் வேண்டாத தீய பழக்கங்கள் (உடம்) புகைப்பிடிப்பது, மது அருந்துவது போன்றவற்றால் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

கவலை, பதற்றம், பயம், மன இறுக்கம் போன்றவைகளால் இரத்த அழுத்தம் கூடலாம். அதிகமாக உப்பு உட்கொள்வதால் அதிகமான உப்பு இரத்தத்தில் கலக்கிறது. இதனால் இரத்தம் அதன் அடர்த்தி நிலையைக் குறைக்க உடலில் உள்ள நீரை அதிகமாக எடுத்துக்கொண்டு சிறுநீர்கம் மூலமாக அதை வெளியே தள்ள முடினால் இருக்கிறது. இதனால் இரத்த அழுத்தம் கூடுகிறது.

நவீன காலத்தில் டின்னில் அடைத்த உணவுகளும், திலர் உணவுகளும் (fast food) மிகவும் சாதாரணமாகி, விட்டது. இதனால் பெரும்பாலானோருக்கு இளம் வயதிலேயே அதிக இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. காரணம் இதில் ருசிக்காக சேர்க்கப்படும் அதிகளவு கொழுப்புப் பொருட்களும், அஜினமோட்டோ என்ற விணோதமான உப்பும் தான். இந்த உப்பு கலந்த உணவை சாப்பிடுவர்களிடம் ஒரு தீராத விருப்பத்தை உண்டுபண்ணிவிடும். மேலும் இதனால் நீண்ட நேரம் உணவின் சுவை கெடாமல் பாதுகாக்க முடியும். ஆனால் உடலுக்கு மிகவும் தீங்கு செய்யும்.

உடல் எடை கூடக்கூட உயர் இரத்த அழுத்தம் வரும் வாய்ப்பும் கூடுகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள சுமார் 50% பேர் ஒன்று அளவுக்கு மீறி எடையுள்ளவர்களாகவோ அல்லது இரத்தத்தில் உயர் கொழுப்புத் தன்மை உடையவர்களாகவோ இருக்கின்றனர் என்று கண்டறிந்துள்ளனர்.

அடுத்ததாக, வயது ஆக ஆக இரத்த நாள் தமணிகளின் கருங்கி விரியும் தன்மை குறைகிறது. இது 45-60 வயது காலகட்டத்தில் மிகவும் அதிகமாகி, அதிக இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

உயர் இரத்த அழுத்தம் பெரும்பாலும் இரத்தத் தமணிகளின் உட்கவரின் குறுக்களவு குறைவதால் ஏற்படுகிறது. இது ஏன் குறைகிறது. இதற்கு முக்கிய காரணம் கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாக உள்ள கொழுப்புப் பொருட்கள் வேதியியல் மாற்றம் அடைந்து மற்ற பல கொழுப்புப் பொருட்களுடனும், இரத்தத்தை உறையவைக்கும் பிற இரத்தப் பொருட்களுடனும் சேர்ந்து இரத்தத் தமணியின் உட்கவரின் நோய்வாய்ப்பட்ட திசுக்களுக்கு இடையே மெல்ல படிந்து விடுகிறது.

இதற்கு கொலஸ்ட்ரால் மிகவும் உதவுகிறது. இதனால் இரத்த நாளக் குறுக்களவு குறைகிறது. இதற்கு ஆங்கிலத்தில் ‘ஆத்திரோமா’ (Atheroma) என்று பெயர். எந்த அளவுக்கு இது தமணியின் உட்கவரில் படிகிறதோ அந்த அளவுக்கு அதன் குறுக்களவு குறைந்து இரத்த அழுத்தம் கூடுகிறது. இந்த இரத்த அழுத்தத்தால் மிக மிக சிறு தந்துகிகளின் இரத்த நாளச் சுவர்களின் குறுக்களவு குறைந்து இரத்த ஒட்டம் தடைபடுகிறது.

இதனால் உணவுப் பொருட்களும் பிராண் வாய்வும் திசுக்களுக்குச் சென்று அடைய முடியாமல் அழிய ஆரம்பித்துவிடுகிறது. இது சிறுநீர்கத்தில் ஏற்பட்டால் சிறுநீரக திசுக்கள் அழிகிறது. இதுவே மூளையில் ஏற்பட்டால் மூளை செயலிழப்பு (Stroke) உண்பாகிறது. இதுவே இருதய திசுக்களில் ஏற்பட்டால் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம் தான் எல்லா நோய்களுக்கும் மூலகாரணமாக அமைகிறது.

உடற்பயிற்சி

அதிகாலை நடைப்பயிற்சி (45 நிமிடம் முதல் 60 நிமிடம் வரை), சிறிது உடற்பயிற்சி செய்துவர வேண்டும். யோகாசனம் செய்வது மேஜிக்குமரன்

மிகவும் சிறந்தது. இது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் தன்மை கொண்டது.

நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்தால் சுமார் 10 மி.மி. அளவு உயர் இரத்த அழுத்தம் குறையும் என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர். நடைப்பயிற்சி முச்சு இறைக்க இறைக்க நடக்கக்கூடாது. நடக்கும்பாது நடையில் மட்டும்தான் கவனம் வைக்க வேண்டும். நடக்கும்பொழுது பாதம் முழுவதும் ஒரே சீராக அழுத்தப்பட வேண்டும். காலை வெயிலுக்கு முன்பு நடப்பது நல்லது.

இரத்த அழுத்த நோயைத் தடுக்க

இரத்த அழுத்தத்தை தடுக்க உடலுக்கும், மனதிற்கும் போதிய பயிற்சி தேவை இவை இரண்டும் சீராக இருந்தால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து நோய் வராமல் தடுக்கும்.

உணவுக் கட்டுப்பாடு

எளிதில் சீரணமாகக்கூடிய உணவை மட்டுமே உண்ண வேண்டும். வயிறு புடைக்க உண்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. முதலில் உண்ட உணவு செரிக்கும் முன்பே அடுத்தவேளை உணவு அருந்துவதும், நீண்ட பட்டினி கிடப்பதும் இரத்த அழுத்தத்திற்கு காரணமாக அமையும். என்னையில் பொரித்த உணவுகளை அதிகம் உண்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. மாமிச கொழுப்பு வகைகளை அறவே நீக்க வேண்டும். புளிப்புப் பண்டங்கள், மசாலாப் பொருட்கள், காபி, டீ, அதிக உப்பு, அசைவ உணவுகள், பருப்பு வகைகள் வாடுவைப் பெருக்கும் உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

உணவில் அதிகளவு கீரகள், பழங்கள் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக குப்பைக்கீரை, முருங்கைக் கீரை, சிறுகீரை போன்றவற்றை சாப்பிடவேண்டும். கறி வேப்பிலையை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது. காலை உணவை காண்டிப்பாக சாப்பிட வேண்டும். சிற்றுண்டியாக இருத்தல் நல்லது. உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிடவேண்டும். உணவு அருந்திய உடனே தூங்கச் செல்லக்கூடாது. பகல் தூக்கத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதிக நேரம் கண்விழித்திருப்பது தவறு.

தொடர் சிற்றின்பத்தில் ஈடுபடுவதும், சதா எந்நேரமும் காம சிந்தனையுடன் இருப்பதையும் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மன அழுத்தத்தை உண்டாக்கும் கோபம், ஏரிச்சல், தீரா சிந்தனை, போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும். புகை பிடிப்பதை அறவே தவிர்க்க வேண்டும். மது அருந்ததுதல் கூடாது.

இப்படி சிறு சிறு விஷயங்களில் நம்மை மாற்றிக்கொண்டால் இரத்த அழுத்தம் மட்டுமல்ல நீரிழிவு நோயிலிருந்துகூட நம்மை காத்துக் கொள்ளலாம்.

குறைந்த இரத்த அழுத்த நோயாளிகளுக்கு

குறைந்த இரத்த அழுத்த நோயாளிகளை பெட்ரேல் இல்லா வாகனம் என்பார். அதாவது வாகனத்தில் பெட்ரோல் இல்லாமல் போகும்போது வாகனம் எங்கு வேண்டுமானாலும் நின்று போகலாம்.0

அதுபோல்தான் குறைந்த இரத்த அழுத்த நோயாளிகளின் நிலையும். அவர்கள் மிகுந்த கவனமுடன் இருக்கவேண்டும். சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகளையும், அதனை முறையாகவும் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். சில நேரங்களில் இவர்களுக்கு தலைச்சுற்றல், மயக்கம், தூக்கம் போன்றவை ஏற்படும். உடல் சோம்பலாகவே இருக்கும். உடலில் வலி ஏற்படும். அப்போது இவர்கள் சிறிது குனுக்கோஸ் கலந்த நீர் அருந்துவது நல்லது. அல்லது சர்க்கரை கலக்காத எலுமிச்சை ஜாஸ் அருந்தலாம். கேழ்வரகு கூழ், கம்பு கூழ் மிகவும் சிறந்தது. எலும்பு குப் செய்து அடிக்கடி அருந்த வேண்டும்.

மதுபானத்தை கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும்.

குறைந்த ரத்த அழுத்தத்தால் மயக்கம், தலைச்சுற்றல், ஏற்படும்போது மோரில் உப்பு கலந்து உடனே அருந்தினால் தெளிவு உண்டாகும்.

பாதாம் பருப்பு - 2, முந்திரி பருப்பு - 2, பேரிச்சை - 2, உலர்ந்த திராட்சை - 4,

இவற்றை காலை மாலை என இருவேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால் குறைந்த இரத்த அழுத்த பாதிப்பிலிருந்து விடுபடலாம்.



குடற்புண் (அல்சர்)

இன்றைய அவசர உலகில் நம்மில் அநேகர் சாப்பிடக்கூட நேரம் ஒதுக்குவதில்லை. கண்ட இடங்களில் எந்த நேரத்தில் வேண்டுமொன்னாலும் சாப்பிடுவது, அல்லது நாள் முழுவதும் சாப்பிடாமல் இருப்பது என மாறுபட்ட உணவுப் பழக்கத்திற்கு ஆளாகியுள்ளனர்.

இதனால் அங்கைபோது உணவு செரிமானத்திற்காக சுரக்கப்படும் அமிலம் கிரகிப்பதற்கு உணவு இல்லாமல் வயிற்றிலுள்ள சளிச்சவ்வை கிரகித்து புண்ணை ஏற்படுத்துகிறது. இதற்கு ஆங்கிலத்தில் அல்சர் என்று பெயர் வழங்கப்படுகிறது. இது பாரபட்சமின்றி பாமரர் முதல் பணக்காரர் வரை அனைவரையும் பாதிக்கும் நோயாகும். இதனையே சிந்த, ஆய்வுவேத மருத்துவ முறைகளில் குன்றம் என்று அழைக்கின்றனர்.

குடற்புண் வருவதற்கான காரணங்கள்

நேரத்திற்கு சாப்பிடாமல் இருத்தல், அவசர அவசரமாக சாப்பிடுவது, அடிக்கடி கோபம் கொள்ளுதல், மந்தத்தை ஏற்படுத்தும் பொருட்களை அடிக்கடி உண்பது. அதிக பட்டினி இருத்தல், குறைவான தூக்கம், மற்றும் இரவில் அதிக நேரம் கண் விழித்து வேலை செய்வது. மன அழுத்தம், புகை பிடித்தல், அளவுக்கு மிஞ்சிய மதுப்பழக்கம், போதைப் பொருட்களை உபயோகித்தல்

இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குத் தோன்றும் குறிகுணங்கள்

இந்த வியாதியில் விசேஷமான ஒரு அறிகுறி வயிற்றில் புரஙும் ஒரு கட்டி போன்று பின்னல் முடிச்சாகும்.

செரியாமை, வயிற்றில் ஏரிச்சல், வாந்தி, உடல் வன்மை குறைதல், தேகம் மெலிதல், மனம் குன்றல் ஆகிய அறிகுறிகள் காணப்படும்.

பசியின்மை, உணவின் மீது வெறுப்பு, குமட்டல், ஏப்பம், வாயில் நீருறல், வாந்தி, புளியேப்பம்.

வயிறு எந்த நேரமும் அல்லது உணவு உண்ணும் முன் வரை வலித்தல் அல்லது ஏரிதல்.

உண்ட உணவு செரியாமல் இருத்தல், வயிறு உப்பலாக இருத்தல், அடிக்கடி வாந்தி உண்டாதல், புளித்த ஏப்பத்துடன் ஒருவித ஸிச்சலுடன் வாயு வெளியேறும். எதிலும் ஆர்வம் குறைந்து உடல் சோர்வாக காணப்படும். வாயுக் கோளாறு அதிகப்படும்.

பொதுவாக வயிற்று நீர்ச் சுரப்பு அதிகமாவதாலும், குறைவதாலும் இந்த வியாதி ஏற்படுகிறதென்றும், அவ்விதச் சுரப்பு அதிகமாதல், குறைதல் இவைகளுக்கு நிச்சயமான காரணம் கண்டுபிடிக்கப் படவில்லை என்று சொல்கிறார்கள்.

ஆனால் சித்த, ஆயர்வேத மருத்துவ முறைகளில் இதற்கான காரணங்கள் பல விளக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த நோய்க்கு காரணம் வயிறு மற்ற அவயங்களின் உள்பாகம் வறண்டு போவதேயாகும். வறட்சியினால் உள்புறத்தில் வலியும் கரடுமுரடான முடிச்சுக்களும், புண்களும் உண்டாவது சாதாரணம்.

இப்படி வறட்சி ஏற்படுவதற்கு காரணம் வறண்ட உணவுகளை அதாவது நெய், எண்ணெய் கொழுப்புத் திரவங்கள் சம்பந்தப்படாத உணவுகளை அடிக்கடி, அதிகமாக உண்பதும், பசி வேளைகளில் சாப்பிடாமல் பசியை அடக்குவதும், உடம்பில் வறட்சியைக் கொடுக்கக்கூடிய வேலைகளைச் செய்வதும், அப்படிப்பட்ட சீதோஷ்ணங்களில் அதிகமாக பழுகுவதும், உடம்பில் குளிர்ச்சி உண்டாவதற்கான பழக்கங்களாகிய எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுதல் போன்ற பழங்கங்களை கடைப் பிடிக்காமல் இருப்பதும், சர்வம் பலவீனமாக இருக்கும்போது வாயு பதார்த்தங்களை அதிகமாக உண்பதும் ஆகும்.

மல மூத்திர வேகங்களை அடக்குவதும், மூலச்சூடும் குன்மத்திற்கு முக்கிய காரணமாகும். ஆதலால் இந்த நோய்க்கு ஆதாரம் வறட்சி, வாய்வு, வாதம், அக்னி பலத்தின் சமயின்மை. இவை நான்கும் ஒன்றுக்கொன்று ஆதாரமானவை. ஆகையால் இந்த நோய்க்கு சிகிச்சை செய்வதற்கு முதலில் செய்ய வேண்டியது உடம்பில் குளிர்ச்சி உண்டாக்கும் உணவு வகைகளை உண்பதும், இலகுவான ஆகாரத்தை உண்பதும் மேலும், வாயுவைச் சமன்படுத்தக்கூடிய உணவுகளையும், மருந்துகளையும் உட்கொள்வதே ஆகும்.

குடற்புண்ணில் எட்டு வகைகள் உள்ளதாக சித்தவைத்தியத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. அதில் எந்தவகை எனத் தெரிந்து வைத்தியம் செய்தால் விரைவில் குணமாகும்.

குடற்புண்ணிலிருந்து விடுபட

- அதிக காரம், புளிப்பு, எண்ணெய் பலகாரங்கள், மசாலாப் பொருட்கள் நிறைந்த உணவை தவிர்க்க வேண்டும்.
- நெய் உருக்கி, மோர் பெருக்கி அதாவது நெய்யை நன்கு உருக்கியும், மோரில் அதிக நீர் சேர்த்தும் சாப்பிட வேண்டும்.
- தினமும் இரவில் பால் அருந்துவது நல்லது.
- தேநீர், கோப்பி அருந்துவதை தவிர்ப்பது நல்லது.
- மனக்கவலை, பரப்பிடி, மன உளைச்சல் இவற்றை குறைக்க வேண்டும்.

முட்டைகோஸ் (Blumen Kohl) தினமும் சாப்பிடுவது நல்லது.

கொத்துமல்லித்தழை - 1/2 கைப்பிடி, கறிவேப்பிலை - 1/2 கைப்பிடி, சீரகம் - 1ஸ்பூன், சின்னவெங்காயம் - 4, இஞ்சி - 1 துண்டு, இவற்றுடன் ஏதாவது காய்கள் சேர்த்து தேவையான அளவு உட்பு, நல்ல மிளகு சேர்த்து கூப் செய்து தினமும் ஒருவேளை காலை அல்லது மாலை அருந்தி வரவேண்டும் குடற்புண்ணிலிருந்து விடுபடலாம்.



கால் மூட்டு வலி

நோய்கள் என்றால் நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், இதயநோய் என்ற பெரிய நோய்கள் மட்டுமல்ல. நம் வேலையை சுற்று ஸ்தம்பிக்கசெய்து உடலைக் கஷ்டப்படுத்தும் அனைத்துமே நோய்கள்தான்.

அப்படிப்பட்ட நோய்களில் அனைக மக்களை வாட்டிவதைக்கும் நோய்தான் கால் மூட்டுவலி.

இந்த நோய் நடக்க இயலாமல் செய்வதுடன் பயங்கரமான வலியை உண்டாக்கும். சிலருக்கு கால் மூட்டுகளில் வீக்கமும்

வலியும் உண்டாகி இதனால் இவர்கள் சிறிது தூரம் கூட நடக்க முடியாமல் செய்துவிடும். மாடிப்பாடுகளில் ஏற முடியாது.

இதற்கு சிலர் மருந்துமாத்திரைகளை உட் கொண்டும், அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்டும், வருகின்றனர். மூட்டுவெலி பெரிய நோய்களில் ஒன்றாகவே தற்போதைய காலக்கட்டத்தில் கருதப்படுகிறது.

மூட்டுவெலி என்பது மூட்டுத் தேய் மானத்தால் மட்டும் வருவதல்ல. மலச் சிக்கலாலும் இது ஏற்படும்.

ஒதுக்கின்ற மலக்கட்டை ஒழியவைத்தால் ...

என்ற சித்தர் பாடலில் மலச்சிக்கலால் கை, கால் மூட்டுகளில் வலி ஏற்பட வாய்ப்புண்டு எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

இந்த மூட்டுவெலி வயதான ஆண், பெண் இருபாலரையும் பாதிக்கும். இது ஆயர்வேத மருத்துவத்தில் சந்திவாதம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

முழங்காலில் உள்ள இணைப்பிலும், எலும்புகளுக்கிடையிலும் ஒருவித சவ்வு உள்ளது. இதற்கு கார்டிலேஜ் என்று பெயர் இந்த சவ்வதான் மூட்டுகளின் அசைவிற்கு உதவுகிறது. இந்த சவ்வுகளில் வாய்வு சேர்ந்து அது வாத நீராக மாறி மூட்டு வலியை ஏற்படுத்துகிறது. அதோடு மட்டுமல்லாமல் குடல் அழற்சி, பித்த அதிகரிப்பு, பித்த ஏரிச்சல், நெஞ்செரிச்சல் இவைகளால் மூட்டு வலி உண்டாகும்.

பொதுவாக பெண்களுக்கு மாதவிலக்குக் காலங்களில் அதிக ஓய்வில்லாமல் வேலை செய்வதாலும், மாடிப்பாடுகளில் ஏறி இறங்குவதாலும் கூட மூட்டுகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். மாதவிலக்கான பெண்களை பழங்காலத்தில் ஓரிடத்தில் அமரச் செய்து ஒய்வு கொடுத்ததன் அர்த்தம் தற்போது புரிகிறது.

தற்போதைய காலகட்டத்தில் சந்தர்ப்ப சூழ்நிலை, வேலைப்பள், ஓய்வில்லாமல் உழைக்கும் பெண்களுக்கு அதிகம் மூட்டுவெலி வருவதை நாம் காணமுடிகிறது.

கால் மூட்டுவெலிக்கான அறிகுறிகள்.

காலையில் ஏழந்தவுடன் தலைவைவி, தலைச்சுற்றல், மயக்கம், வாந்தி போன்றவை உண்டாகும். மலம் சீராக வெளியேறாமல்

மலச்சிக்கல் ஏற்படும். உண்ட உணவு செரிமானம் ஆகாமல் அஜீரணக் கோளாறு ஏற்பட்டு வாயுத்தொல்லைகள் உண்டாகும். இதனால் பசியின்மை, நெஞ்சு எரிச்சல் உண்டாகும்.

கால் மூட்டுகளில் வீக்கம் உண்டாகி வலியை ஏற்படுத்தும். கால் நடுக்கம் ஏற்படும். சிறிது தூரம் நடந்தாலே மூட்டுகளில் வலி உண்டாகும். நாள்டைவில் கால்களை மடக்கி உட்கார்ந்து எழுந்திருக்க முடியாமல் செய்துவிடும். மேலும் தோள்பட்டை வலி, முதுகுவலி, கழுத்து வலியும் ஏற்படும்.

மூட்டுவலி ஏற்படக் காரணம்

நேரத்திற்கு உணவு அருந்தாமை யாலும், நேரம் கழித்து உணவு அருந்துவதாலும் ஒரே நேரத்தில் அதிக உணவு உட்கொள்வதாலும் நீண்ட பட்டினி இருப்பதாலும், அஜீரணக் கோளாறு உண்டாகிறது. இதுபோல் இரவில் அதிக காரம், புளித்த தயிர் போன்றவற்றை சேர்த்துக் கொள்வதாலும், குடலில் உள்ள அபானவாயு சீற்றும் கொள்கிறது.

பொதுவாக அபான வாயு கீழ் நோக்கி பாயும் குணம் கொண்டதாகும். ஆனால் அது சீற்றும் கொள்ளும்போது மேல்நோக்கி பாய்ந்து சிரசை அடைகிறது. அங்கிருந்து பின்கழுத்து வழியாக கீழ் இறங்கி உடலின் அணைத்துப் பாகங்களுக்கும் வேகமாகச் செல்கிறது. அப்போது கால் மூட்டுகளிலும், தசை நார்களிலும் செல்லும் வாய்வு அங்கேயே தங்கிவிடுகிறது. இந்த வாய்வு நீராக மாறி நரம்புகளை உலரவைத்து நீர் கோர்க்கச் செய்கிறது.

இவ்வாறு சேரும் நீரானது, வாத நீர், பித்தநீர் இரண்டுடன் கலந்து மூட்டுகளில் சளியாக மாறி மூட்டுகளை வீங்கக் கூடிய உணவுகளை உண்பது நல்லது. இதனால் வாத, பித்த, கப உடற்கூறுகளுக்கு ஏற்ப உலர்ந்தும், இறுகியும் தாங்க முடியாத வலியை உண்டு பண்ணி நடக்க இயலாமல் செய்யும்.

மூட்டுவலி ஏற்படாமல் தடுக்க

- நேரம் தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும்.
- எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய உணவுகளை உண்பது நல்லது.
- குறிப்பாக இரவு வேளைகளில் நாம் உட்கொள்ளும் உணவு மென்மையானதாகவும், எளிதில் செரிமானமாகக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

- அரைவயிறு உணவே இரவில் நல்லது.
- நீண்ட பட்டினி, அதிகமான டி, காபி, மது, புகை, போதை வல்துக்கள் இவைகளால் குடல் அலர்ஜி ஏற்பட்டு வாயு சீற்றுமாகி அதுவே கால் மூட்டுவலியை உண்டாக்கும். இதனால் இவற்றை தவிர்ப்பது நல்லது.
- மலச்சிக்கலும் மனச்சிக்கலும் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இவை இரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையவை. மலச் சிக்கலைத் தவிர்ப்பது நல்லது.
- அதிக உஷ்ணத்தையும், வாயுவையும் கொடுக்கும் உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். என்னைப் பதார்த்தங்களை சாப்பிடக்கூடாது.
- அதிக புளிப்பு காரங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.
- கீரைகள், பழங்கள், காய் கறிகள், மூலிகை கூப் போன்றவற்றை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- தினமும் 1/2 மணி நேரமாவது நடைப்பயிற்சி செய்வது நல்லது. கை, கால்களை நன்கு வீசி நடக்க வேண்டும். குறிப்பாக கணினி முன் அதிக நேரம் அமர்ந்து வேலை செய்பவர்கள் கட்டாயம் நடைப்பயிற்சி செய்யவேண்டும்.



நினைவாற்றல்

இன்று நாம் அதிகமாக பயன்படுத்தும் வாக்கியம் அநேகமாக இதுவாகத்தான் இருக்கும். இதற்குக் காரணம் நினைவாற்றல் இல்லாதது தான். நினைவாற்றல் அதிகரிக்க பாஸ்பரஸ் மற்றும் குஞ்சாமிக் அமிலம் உள்ள உணவுப் பொருட்களை தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டும்.

வாரம் ஒருமுறை வல்லாரைக் கீரையை உணவில் சேர்த்து வருவது நல்லது. இதுவும் ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும். இக்கீரையை வெயிலில் காயவைத்துப் பொடியாக்கிக்கொண்டு, தினமும் அரைத் தேக்கரண்டியைப் பாலுடன் சேர்த்து அருந்தி வந்தால் பிள்ளைகள்

மற்றும் பெரியவர்கள் நல்ல நினைவாற்றலுடன் சுறுசுறுப்பாகத் திகழ்வார்கள். கீரை கிடைக்காதவர்கள் வல்லாரை கேப்ஸ்யூல்களை பயன்படுத்தலாம்.

பள்ளிப் பிள்ளைகளும், நிர்வாகிகளும் நினைவாற்றலை அதிகரித்துக்கொள்ளவும் நரம்புகளை பலப்படுத்திக்கொள்ளவும் தினமும் இரவில் பண்ணிரண்டு பாதாம் பருப்புகளைத் தண்ணீரில் ஊற்போட்டு காலையில் அதை அரைத்து சாப்பிட வேண்டும்.

அரைக்கும் முன் பாதாம் பருப்பின் மேல் தோலை நீக்கிவிட வேண்டும். 100 கிராம் பாதாம் பருப்பில் 490 மில்லி கிராம் பாஸ்பரஸ் தாது உப்பு இருக்கிறது. குஞ்டாமிக் அமிலமும் அதில் இருக்கிறது.

அதேபோல இருபது கிராம் ஏதாவது பருப்புகளுடன் பத்து கிராம் உலர்ந்த திராட்சைப் பழத்தை தினமும் ஒருவேளை சாப்பிட்டு வந்தாலும் பலமில்லாத மூளை வலுப்பெற்று நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். செலவில்லாமல் சாப்பிட 50 கிராம் வேர்க்கடலை(கச்சான்) போதும்.

ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும் முதல் பழம் ஆப்பிள். இரண்டாவதாக பேர்ச்சை, திராட்சை, மாதுளை, ஆரஞ்சு முதலியன்.

சமையலில் சீரகம், மிளகு ஆகியவை கண்டிப்பாக இடம்பெறவேண்டும். இவை மூளையில் சோர்வு ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்கின்றன.

கோதுமை, சோளம், பார்லி, காராமணி, பாசிப்பருப்பு, கேரட், தண்டுக்கீரை, பீட்ரூட், முருங்கைக்காய், சோயாபீன்ஸ், வெங்காயம், வெள்ளைப்புண்டு, புதினா முதலியவற்றில் பர்ஸ்பரஸ் உப்பு அதிக அளவில் உள்ளது. இவை தவிர பால், தயிர் போன்றவற்றையும் உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.

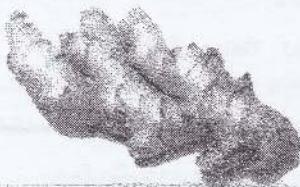
மளிதர்களுக்கு நினைவாற்றல் குறைந்து வருவதற்கு மிக முக்கியமான காரணம், கவலைகள்தான். இரத்த ஓட்டக் குறைவும் நோயால் நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ மூளைக்குச் சரியானபடி இரத்தம் கிடைக்காததும் காரணங்களாகும். மூளை சோர்ந்துவிடாமல் பார்த்துக் கொண்டால் நினைவாற்றல் நன்றாக இருக்கும்.

ஒட்டுக்கொடு

நாம் தினசரி வீட்டில் உரையாகிக்கும்
நலம் தஞ்சும் மூலிகைகள்

இஞ்சி

உணவுகளில் சிலர் இஞ்சி உபயோகிப்பதே இல்லை. ஏனெனில் அவர்களுக்கு இஞ்சியின் பயன் பற்றி தெரியாது இருக்கலாம். இஞ்சியின் பயன் பற்றி பாட்டிகளை கேட்டால் அதன் மருத்துவ குணம் பற்றி சொல்லுவார்கள்.



இஞ்சி சாரோடு, தேன் கலந்து சூடாக்கி காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடித்துவர தொந்தி கரைந்து விடும். இஞ்சி சாறில், எலுமிச்சை சாறு கலந்து சாப்பிட நல்ல பசி ஏற்படும்.

இஞ்சி, மிளகு, இரண்டையும் அரைத்து சாப்பிட ஜீரணம் ஏற்படும். இஞ்சியை வதக்கி, தேன் விட்டு கிளரி, நீர் விட்டு, கொதிக்க வைத்து நீரை காலை, மாலை குடித்துவர வயிற்றுப் போக்கு தீரும்.

இஞ்சியை அரைத்து நீரில் கலந்து தெளிந்தபின், நீரை எடுத்து, துளசி இலை சாறை சேர்த்து ஒரு கரண்டி வீதம் ஒரு வாரம் சாப்பிட வாய்வுத் தொல்லை நீங்கும்.

இஞ்சியில் உள்ள சில மருத்துவத் தன்மைகள் இரத்தக் குழாய்களில் நேரிடும் இரத்த உறைவு காரணமாக வரும் மார்டைப்பைத் தடுப்பதாகக் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

ஒரு துண்டு இஞ்சியை தோல் நீக்கி நசுக்கி, ஒரு கோப்பை பாலில் இட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி, அதனுடன் கற்கண்டு சேர்த்து குடித்துவர, இருமல், சளி தொல்லைகள் நீங்கும்.

இனி இருமல், சளி வந்தால் இந்த முறையை பின்பற்றி பாருங்கள் உடனடி பலன் கிடைக்கும். உடலில் எந்தக் கோளாறையும், வலிகளையும் போக்கும் வல்லமை படைத்தது இயற்கை மூலிகைகள் தான்.

இயற்கையின் ஓர் கொடை தான் இந்த இஞ்சி, மூட்டு வலி உட்பட எந்த வலியையும் போக்கும் தன்மை இஞ்சிக்கு உண்டு. கொதிக்கும் தண்ணீரில் இரண்டு துண்டு இஞ்சியை நறுக்கிப் போட்டு, அந்த தண்ணீரை குடித்து பாருங்கள். சோடா வகைகளில் இஞ்சி சோடாவும் உண்டு.

இஞ்சியை இடித்து அதன் சாறை எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைக்கவும். பதினெந்து நிமிடங்கள் கழித்துப் பார்த்தால் பாத்திரத்தின்

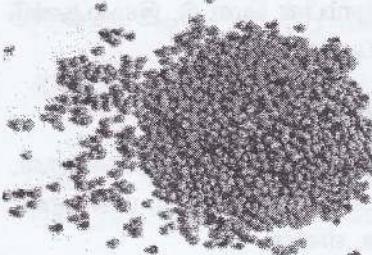
அடியில் வெள்ளை மாவு போன்ற பொடி படிந்திருப்பதைக் காணலாம். வெள்ளை மாவிலிருந்து வடித்தே இஞ்சிளைப் பாவிக்க வேண்டும். வெள்ளைப் படியலோடு சேர்த்து நாம் இஞ்சியை உபயோகித்தால், வெள்ளைப்பொடி சிறுநீருக்கத்தில் தங்கி கல்லாக வளர்வதற்கு சாத்தியம் உண்டு.

இஞ்சியை இடித்து சாஸ்ரூக்கவும். ஒரு மேசைக்கரண்டி சாஸ்ரீல், ஒரு தேக்கரண்டி தேனும், எலுமிச்சைப் சாஸ்ரூம் சேர்த்துக் கலக்கி காலையில் வெறுவயிற்றில் குடித்து வந்தால், குடல் சம்மந்தமான நோய்கள், அலர்ஜி போன்றவை அகன்றுவிடும்.



மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்த கருகு

கடுகிற்கு ஏரளமான மருத்துவ குணங்கள் உள்ளன. ஜீணத்திற்கு மிகவும் உதவும்.



தினமும் காலையில் கடுகு, மிளகு, உப்பு முன்றையும் ஒரே அளவு சேர்த்து சாப்பிட்டுவிட்டு அதன் பிறகு வெண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இப்படி செய்து வந்தால் பித்தம், கபம் போன்றவற்றால் ஏற்படும் உடல் உபாதைகள் நீங்கும்.

விஷம், பூச்சி மருந்து, தூக்க மாத்திரை போன்றவற்றை சாப்பிடுவர்களுக்கும், 2 கிராம் கடுகை நீர் விட்டு அரைத்து நீரில் கலக்கி உட்கொள்ளக் கொடுத்தால் வாந்தி மூலம் விஷம் வெளியேறும்.

தேனில் கடுகை அறைத்து உட்கொள்ள இருமல், ஆஸ்துமா, கபம் குணமாகும்.

கடுகை கறிக்குத் தாளிக்கும்போது எண்ணெய் நன்றாகக் கொதித்ததும் அதில் கடுகை தனியே போடவும். அது நன்றாக வெடித்த பின்புதான் ஏனையவற்றைப் போடவேண்டும். கடுகு எண்ணெயில் வெடிக்கும்போது அதன் உள்பாகம் கறியுடன் கலந்து எமக்கு நன்மை தரும்

மருத்துவ குணம் நிறைந்த கிராம்பு

சமையலில் பயன்படுத்தப்படும் வாசனைப் பொருட்களில் ஒன்றான கிராம்பு மருத்துவப் பொருளாகவும் பயன்படுகிறது.. இதில் யூனினால், பைனின், வேனிலின், போன்ற ஆவியாகும் என்னென்ற பொருட்களும், பிசின் மற்றும் டெனின்கள் உள்ளன.



இது பலதரப் பட்ட நோய்களை குணப்படுத்த உதவுகிறது. கிராம்புக்கு பாக்ஷரியா எதிர்ப்பு சக்தி உள்ளது என்று ஆய்வுகளில் கண்டறியப் பட்டுள்ளது. இதிலுள்ள அசிடைல் யூஜினால் தசைப்பிடிப்பு வலியினை போக்கும் திறன் படைத்தது. கிராம்பின் மொட்டு, இலைதண்ணு போன்றவற்றிலிருந்து எண்ணேய் எடுக்கப்படுகிறது.

செயல்திறன்மிக்க வேதிப்பொருட்கள்

கிராம்பில் கார்போ ஹெந்ட்ரேட், புரதம், கொழுப்பு, நார்ப்பொருள், மினால், ஹெந்ட்ரோகுளோரிக் அமிலச் சாம்பல்கள், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் சி மற்றும் ஏ போன்றவை உள்ளன.

பல்வலி போக்கும்

உடல் மற்றும் உள்ளத் தினை ஊக்குவிக்க கிராம்பு பயன்படுத்தப்படுகிறது. நினைவாற்றலை மேம்படுத்தும், மகப்பேறு காலத்தில் கருப்பையின் வலிமைக்கும் சுருங்கி விரிவதற்கும் உதவுகிறது. பல்வலி, மற்றும் சொத்தைப்பற்களின் பூச்சிகளை ஆழிக்கப்பயன்படுகிறது. கிராம்புப் பொடியை பற்பொடியுடன் கலந்து பயன்படுத்தி வர, வாய் நாற்றும், ஈறு வீக்கம், பல்வலி ஆகியவை குணமாகும்.. கிராம்பு எண்ணேயை பாதிக்கப்பட்ட ஈறுகளில் தடவிவர குணம் கிடைக்கும்.

உடல்வலி நீங்கும்

ஜீரன உறுப்புகளில் சுரக்கும் நொதிகளை கிராம்பு ஊக்குவிக்கிறது. இதனால் ஜீரனக்கோளாறுகள் நீங்குகின்றன. அஜீரனம், வாயுத்தொல்லை, வாந்தி, இருமல், அடவயிற்று வலி, தொண்டைகம்மல், மூக்கு ஒழுகல், தலைவலி ஆகியவற்றில் மருந் தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.. கிராம்பு எண்ணெய் மேல் பூச்சாக அடி, இடுப்பு வலி, மூட்டுவலி, மற்றும் தொடை, நரம்பு வலி ஆகியவற்றிற்கு நல்ல பலன் தருகிறது. தசைப்பிடிப்புள்ள இடத்தில் கிராம்பு எண்ணெயைத் தடவி வர குணம் கிடைக்கும்.

தொண்டை ஏரிச்சல் நீங்கும்

உடலைப் பருமனடையச் செய்யவும், வளர் ச் சிதை மாந்றப்பனிகளுக்கு உதவவும், சூட்டை சமப்படுத்தவும், ரத்த ஓட்டத்தை முறைப்படுத்தவும் இது பலன் அளிக்கிறது. சிறிது சமையல் உப்புஞ் கிராம்பை சேர்த்து சாப்பிட தொண்டை ஏரிச்சல், கரகரப்பு நீங்கி தொண்டை சரியாகும். தொண்டை அடைப்பால் ஏற்படும் ஏரிச்சலைத் தவிர்க்க, சுட்ட கிராம்பு மிகச் சிறந்தது.

ஆஸ்துமா கட்டுப்படும்

கிராம்பு எண்ணெய் மூன்று துளியுடன் தேன் மற்றும் வெள்ளைப் பூண்டுச் சாறு சேர்த்து படுக்கைக்குப் போகும் முன்பு சாப்பிட ஆஸ்துமாவால் ஏற்படும் சுவாசக் குழல் அழற்சி சரியாகும்.

முப்பது மில்லி நீரில் ஆறு கிராம்புகளைப் போட்டு கொதிக்க வைத்து அந்தக் கசாயத்தில் தேன் கலந்து குழித்தால் ஆஸ்துமா கட்டுப்படும்.

சமையலுக்கும், கறிகளுக்குச் சுவையூட்டவும், கறி மசாலா வகைகள் தயாரிக்கவும் கிராம்பு முக்கியம். வாசனைத் தயாரிப்பு, சோப்புத் தயாரிப்பிலும் இது பயன்படுகிறது.



ஜீரணத்தை சீராக்கும் மிளகு

“பத்து மிளகிருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்” என்பது பழமொழி. மிளகு அந்த அளவிற்கு நஞ்சமுறிப்பானாக செயல்படுகிறது.



மிளகானது தங்கபஸ்மத்திற்கு இணையானது. கால் சியம், இரும்பு, பாஸ்பரஸ் போன்ற தாது உப்புக்களும், கரோட்டின் தயாமின், ரிபேபிளிவின், ரியாசின் போன்ற விட்டமின்களும் மிளகில் காணப்படுகின்றன. இவை அனைத்தும் நரம்புத் தளர்ச்சி, நரம்புக் கோளாறு முதலிய வற்றை அகற்றி நரம்புகளுக்கு ஊக்கம் தருகிறது. நரம்பு மண்டலம் துடிப்பாக இருந்தால் சிந்தனையும் அதைத் தொடர்ந்து செய்து முடிக்கும் வேகமும் சீராக்கத் தொடரும்.

காரசாரமான மிளகு உமிழ்நீரை அதிகம் கரக்க வைக்கிறது. ஜீரணக் கோளாறு உடனே குணமாகிறது. ஜீரண உறுப்புகள் அவ்வப்போது புதுப்பிக்கப்பட்டுத் தொந்தரவில்லாமல் செயல்பட உதவுகிறது. உணவும் நன்கு செரிக்க ஆரம்பிக்கிறது. காய்ச்சலுடன் வயிற்று பொருமலையும் மிளகு தணிக்கிறது.

ஜலதோஷம் போக்கும்

தும்மல் மற்றும் சளியுடன் ஜலதோஷம் என்றால் இருபது கிராம மிளகுத்தாளை பாலில் கொதிக்க வைத்து ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூஞும் கலந்து தினம் ஒரு வேளை வீதம் மூன்று நாட்கள் மட்டும் சாப்பிடவும். ஜலதோஷத்துடன் கூடிய காய்ச்சலுக்கு இதேபோல் ஆணு மிளகைத் தூள் செய்து தண்ணீருடன் சாப்பிடவும். இல்லையெனில் பாலில் மிளகுத்தாளைக் கொதிக்க வைத்து அருந்தலாம்.

சாதாரண ஜலதோஶத்திற்கு காய்ச்சலுக்கும் நன்கு காய்ச்சிய பாலில் ஒரு சிட்டிகை மிளகுப் பொடியும், ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் பொடியும் கலந்து இரவில் ஒரு வேளை அருந்தி வர நல்ல பலன் தரும்.

நினைவுத்திறன் அதிகரிக்கும்

சோம்பலாகவும், மந்தமாகவும் இருப்பவர்களும், ஞாபக மற்றும் குழந்தைகளும் மற்ற வயதுக்காரர்களும் ஒரு தேக்கரண்டித் தேனில் ஒரு சிப்டிகை மிளகுத்தாளைக் கலந்து காலையும் மாலையும் சாப்பிட்டு வரவும். சோம்பல் போயே போச்ச. மிளகில் உள்ள பாஸ்பரஸ் மூளையை விழிப்புடன் வைத்திருக்கும். ஆண்மைக் குறைபாடு உள்ளவர்களும், பெண்மைக் குறைபாடு உள்ளவர்களும் தினமும் நான்கு பாதாம் பருப்புகளுடன் ஆறு மிளகையும் தூளாக்கி பாலுடன் இரவில் அருந்தி வருவது நல்லது. குறைபாடுகள் குணமாகும். குழந்தையும் பிறக்கும்.

உடல்வலி போக்கும் மிளகு

உடம்புவலி, பற்சொத்தை உள்ளவர்களும், மிளகை தினசரி உணவில் சேர்ப்பது நல்லது. சுஞ்சுக்கு கீல் வாத வீக்கம் முதலியவைகளுக்கு ஒரு மேஜைக் கரண்டி மிளகுத் தாளை சிறிது நல்லெண்ணெய் கலந்து நன்கு சுட வைத்து அதைப் பற்றிட்டு, வருகுணம் தரும்.

பல்சொத்தை, பல்வலி, பேசும் போது நாற்றும், பல் கூச்சம் உள்ளவர்கள் சில நாட்களுக்கு மிளகுத் தாளும் உப்பும் கலந்த பற்பொடியை வீட்டில் தயாரித்துப் பல்துலக்கி வரவும்.

மிளகுடன் வெற்றிலை சேர்த்து லேசாக இடித்து நீரில் கொதிக்கவைத்து வடித்த குடிநீரை குடித்துவர மருந்துகளால், உணவுப்பண்டங்களால் ஏற்பட்ட நச்சத்தன்மை நீங்கும்.

ஓமம்

ஓமம் சித்த ஆயர்வேத மருந்துகளில் அதிகம் இடம்பெறுகிறது.

ஓமத்தில், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து, கரோட்டின், தையாமின், ரிபோடுளேவின் மற்றும் நியாசின் போன்றவை அடங்கியுள்ளன.

சீதளத்தால் உண்டாகும் சுரம், இருமல், செரிமானம் சரியாக இல்லாதது, வயிற்று பொருமல் பேதி, குடலிரைச்சல், பல சம்மந்தமான நோய்கள், இரைப்பு நோய் (ஆஸ்துமா) ஆசனவாய் நோய்கள் இவைகளை ஒம் போக்கும்.

இன்று கூட நம் கிராமங்களில் சிறு குழந்தைகளுக்கு வயிறு வலித்து அழும்போது ஒமத் திரவம் கொடுப்பார்கள். இந்த ஒமத் திரவம் ஒமத்தை காய்ச்சி எடுக்கப்படுவது. இது குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் செரியாமையைப் போக்கும் தன்மை கொண்டது.

உடல் பலம் பெற

சிலர் எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் உடல் தேற்மாட்டார்கள். இன்னும் சிலர் பார்க்க பலசாலி போல் தோற்றுமளிப்பார்கள். ஆனால் மாடிப்படி ஏறி இநங்கினாலோ அல்லது சிறிய பொருளை தூக்கினாலோ உடனே சேர்ந்து போவார்கள்.

இவர்கள் ஒமத்தை நீரில் கொதிக்க வைத்து அதனுடன் பனை வெல்லம் சேர்த்து காலை வேளையில் அருந்தி வந்தால் உடல் பலம்பெறும்.

வயிறுப் பொருமல் நீங்க

சிறு குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்று வலி, அஜீனக் கோளாறு உள்ளவர்கள் 100 கிராம் ஒமத்தை 1 லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து அது பாதியாக வந்தவுடன் எடுத்து அருந்தினால் மேற்கண்ட அனைத்தும் தீரும்.

ஓமம், மினகு ஆகியவற்றை தனித்தனி 35 கிராம் எடுத்து நன்கு இடித்து பொடியாக்கி அதனுடன் 35 கிராம் பனைவெல்லம் சேர்த்து அரைத்து காலை, மாலை என இருவேளையும் 5 கிராம் அளவு எடுத்து சாப்பிட்டு வந்தால் பொருமல், கழிச்சல், வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்கும்.

பசியைத் தூண்ட

நல்ல தூக்கமும், நல்ல பசியும் தான் ஆரோக்கிய மனிதனுக்கு அடையாளம். இந்த பசியும், தூக்கமும் பறந்துபோனால் நோய்களின் கடாரமாக உடல் மாறி, அதனால் மனமும் பாதிக்கப்படும்.

பசியைத் தூண்டி உண்ட உணவு எளிதில் சீரணமாகவும், வயிறு தொடர்பான அனைத்து பிரச்சனைகள் தீரவும், ஒமத்தை கண்ணாயமாக்கி அருந்திவருவது நல்லது.



ஆஸ்துமாகவை கட்டுப்பியகுத்தும் தேன்

தேன் மிகச்சிறந்த உணவுப் பொருளாகும். தேன் மூலம் எல்லாப் பினிகளையும் நீக் கமுடியும்.

அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் தேனை நாவால் தொட்டுச் சாப்பிட்டு வந்தால் எந்த வியாதியும் நமக்கு வராது. ஆனால், தேன் சுத்தமான தேனாக இருக்கவேண்டும்.



ஒரு தம்ரர் வெந்நீரில் ஒரு மஸ்பூன் தேன் கலந்து, பின்பு அதில் அரை எலுமிச்சம்பழச் சாற்றையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும். நுரையீரலில் சேர்ந்துள்ள சளி எல்லாம் கண் காணாத இடத்திற்கு ஒடிவிடும். குடல் மற்றும் வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்கிவிடும்.

குளிர்ச்சியால் ஏற்படும் எல்லா வியாதிகளையும் உடல் எதிர்த்து நின்று தடுத்துவிடும். இதய பாதிப்புகள் நீங்கி இதயம் பலம் பெறும். புதிய இரத்தம் உடம்பில் பாய்ந்தோடும்..

அதிகாலையிலும், படுக்கச் செல்வதற்கு முன்பும் பருகவேண்டும்..

என்றும் இளமையுடன் இருக்க வேண்டு மென விரும்புவோர் தினமும் தேனை அருந்த வேண்டும். நாற்பது வயதைக் கடந்தவர்கள் கண்டிப்பாகத் தினமும் தேனை அருந்திவர வேண்டும்..

இரைப்பையின் பணி சீராக நடப்பதற்கு தேன் மிகவும் உதவுகிறது.

ஜீரணச் சத்து குறைந்திருந்தால் ஒரு தம்ரர் பாலில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் ஜீரண உறுப்புகள் பலம் பெற்றுவிடும். இரைப்பையின் பணி கெட்டுவிட்டால் உடம்பு அவ்வளவுதான்..

மேற்குமரன்

ஒரு ஸ்பூன் தேனெச் சாப்பிட்டு வந்தால் அரை மணி நேரத்தில் நரம்புகள் சுறுசுறுப்புடன் திகழும். சிலருக்குக் கை, கால்கள், விரல்கள் மற்றும் உடல் நடுங்க ஆரம்பிக்கும். இவர்கள் தினமும் ஒரு டம்ளர் பாலில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நிச்சயம் குணம் காண்பார்கள்.

மூட்டு வலிகளுக்குச் சிறந்த மருந்து தேன்தான். வலி உள்ள இடத்தில் நன்றாகத் தேனெந்த தேய்த்துவிட வேண்டும். அத்துடன் எப்பொழுது உணவு உட்கொண் டாலும் ஒரு ஸ்பூன் தேனையும் உடனே உட்கொள்ள வேண்டும். மூட்டுகள் தேயாது, மூட்டுகள் வலிக்காது.

படுக்கையே கதியாகக் கொண்டிருக்கும் பினியாளர்கள், பாலில் கொஞ்சம் தேன் கலந்து தவறாமல் குடித்து வந்தால், விரைவில் தெம்பு ஏற்பட்டு சுறுசுறுப்புடன் செயற்படத் தொடங்கிவிடுவார்கள் கொம்புத்தேன், மலைத்தேன், குறிஞ்சித்தேன் என்று தேனில் அறுபது வகைகள் உண்டு. ஒவ்வொரு வகைத் தேனுக்கும் ஒவ்வொரு சிறப்புக் குணம் உண்டு..

ஆஸ்துமா, அலர்ஜி தொல்லைகளிலிருந்து விடுபட தினமும் தேனெப் பருகி வரவேண்டும். இத்தகைய சிறப்புள்ள தேன் கெட்டியாக, தெளிவான தாக, வெளிறிய தங்கத்தை ஒத்த நிறத்தில் இருக்கும். நமது உடலுக்கு கார்-போறைற்றேட் சக்திகளை அளித்து, நமக்குத் தேவையான சக்தியைத் தருகிறது. பிற உணவுகளைப் போல வயிற்றில் தங்கிப் புளிக்கும் அபாயமோ, ஜீரணக் கோளாறோ எல்லாம் இதில் இல்லை. இதில் இரும்பு, தாமிரம், மங்கனீசு, பொட்டாசியம் போன்ற சத்துக்கள் உள்ளதால் நல்ல இரத்த விருத்தி ஏற்படும்..

சோர்வற்றநிலை, அதிக வேலை, பசியின்மை, அதிக அமிலத்தன்மை, பித்தம் சம்பந்தமான தொல்லைகள், இரத்தக்குழாய் தொடர்பான சில தொல்லைகள், இருதயத் தசைகளுக்குப் போதுமான இரத்தம் இன்மையால் ஏற்படும் வலி, தொற்று நோய்க்கிருமிகளால் உண்டான காய்ச்சல், முளைக்கு அதிக வேலை கொடுத்ததால் ஏற்பட்ட சோர்வு, கர்ப்பினிகளுக்கு ஏற்படும் காலை நேரத் தொல்லைகள், றஹபோகிளை சீமியா எனப்படும் இரத்தத்தில் சர்க்கரைச் சத்து குறைந்த நிலை போன்றவைகளுக்குத் தேன் மிகுந்த பயனுள்ளது.

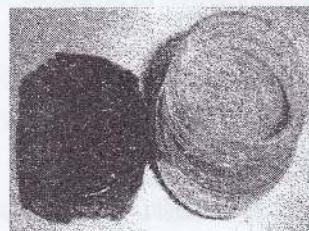
ஒரு மேசைக்கரண்டி தேனை இரவில் படுக்கும்போது உண்டு. வந்தால் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் நிலை மாறும். நரம்புத் தளர்ச்சிக்குத் தேனைவிடச் சிறந்த மருந்து இல்லை. தேனை துளசிச்சாறில் கலந்து உபயோகிப்பது சளி, தொண்டை வீக்கம், பிராங்மஸ் எனப்படும் சுவாசத்தொல்லை போன்றவைகளுக்கு மிகவும் நல்லது. இதனைத் தவறாது உபயோகித்தால் சக்தி அதிகரிக்கும். சோர்வு ஏற்பட்டாலும் உடல் தாங்கும் தன்மை பெறும். உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தேன் வழி வகுக்கும் என்பதில் ஜூயமில்லை. .



காய்யறுத்தினால் பலன் தரும் பெருங்காயம்

தமிழ்ச் சமையலில் வாசனைக்காக பயன்படுத்தப்படும் ஒரு பொருள் பெருங்காயம். இது பல்வேறு மருத்துவ குணங்களை தன்னுள்ளே கொண்டுள்ளது. “பெருலா : பொட்டிடா” அல்லது பங்கி என்ற செடியின்

வேரிலிருக்கும் ஒரு விதமான பசையிலிருந்து பெருங்காயம் கிடைக்கிறது..



இந்த தாவரமானது இந்தியாவின் வட மேற் குப் பகுதியில் அதிகம் வளர்க்கப்படுகிறது. நான்கு ஆண்டுகள் வளர்ந்த தாவரத்தின் வேர்பகுதியில் இருந்து பெறப்படும் மணம் கொண்ட பிசின் போன்ற பொருளே பெருங்காயம் ஆகும்.

உயர்வகை பிசின்

தன்டு முதல் வேர்வரை வெட்டி காயப்படுத்தப்படும்போது இதிலிருந்து பிசின் போன்ற பொருள் வெளியேறி கெட்டியாகிறது. சிவப்பு உண்ணத்தில் உள்ள பிசின் சூரண்டி எடுக்கப்பட்டு தோல்பைகளில் சேகரிக்கப்படுகிறது. இதுவே பெருங்காயமாகும்.

பெருங்காயத்தில் புரதச்சத்து அதிகம் காணப்படுகிறது. மீன் போன்ற அசைவு உணவுகளைச் சாப்பிட்டு புரதத்தைப் பெற முடியாத சைவ உணவுப் பழக்கம் உள்ளவர்கள், தினசரி சமையலில்

பெருங்காயத்தைச் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் அதை ஈடுகட்டலாம்.

கசப்பும், காரமும் கலந்த சுவை கொண்டது பெருங்காயம். வாதத்தையும், கபத்தையும் இது கட்டுக்குள் வைக்கும். அதேசமயத்தில் அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் பித்தம் கூடும். இது சுவைக்காக மட்டுமின்றி, உணவு செரிக்கவும் உதவுகிறது. வயிற்றில் இருக்கும் நாடாப் புழுக்களையும் இது அழிக்கிறது.

நரம்பு கோளாறு நீங்கும்

வெங்காயம், பூண்டுக்கு உள்ள அதே மருத்துவக் குணங்கள் பெருங்காயத்திற்கும் உள்ளது. நரம்புக் கோளாறுகளுக்கு பெருங்காயம் நல்ல மருந்து. சமையலில் பெருங்காயத்தை அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டால் அது நரம்புகளையும், மூளையையும் இயல்பாக்கி பாதிப்புகளைத் தடுக்கும்.

பெருங்காயப் போடியை வெறுமனே வாணவியில் போட்டு வறுத்து, வலி எடுக்கும் சொத்தைப் பல்குழியில் வைத்து கடித்துக் கொண்டால், பல்வலி நொடியில் பறந்துவிடும். அதோடு வாய் துற்நாற்றமும் போய்விடும். ஆஸ்துமா தொந்தரவால் முச்சவிட முடியாமல் அவதிப்படுகிறவர்கள், பெருங்காயப் போடியை அனலில் போட்டு, அந்தப் புகையை சுவாசித்தால் மூச்சுத் திணறல் உடனே தீரும்.

பெருங்காயம் வாயுக்கோளாறுக்கு மிகவும் பயன்படுகிறது. நரம்பு சம்பந்தமான தலைவலி மற்றும் நோய்களுக்கும் ஹிஸ்மரியா மற்றும் இருமலுக்கும் மிகவும் பயன்படுகிறது.

அஜீரணம் நீங்கும்

பெருங்காயம் சாதாரண அஜீரணம், வாயு, உப்புசம், மலச்சிக்கல், ஆகியவற்றினை குணப்படுத்த பயன்படுத்தப்படுகிறது. பெருங்காயத்தில் உள்ள வேதிப்பொருள்கள், நுரையீரல் – சுவாசமண்டலம் வழியாக மார்புசளியினை இருமல் மூலம் வெளியேற்றுகிறது.

மார்புவலி, முச்சுக்குழல் அழுங்சி, கக்குவான் ஆகியவற்றினை போக்க உதவுகிறது. உயர் ரத்த அழுத்தத்தினை குறைத்து ரத்தத்தின் அடர்த்தியினை குறைக்கிறது.

ஒட்டேட்டே

வெந்தயம்

உணவில் அன்றாடம் நாம் பயன்படுத்தும் பொருட்களில் ஒன்று வெந்தயம். உணவுக்கு ருசியைக் கொடுப்பதோடு, அதில் உள்ள பல்வேறு மருத்துவக் குணங்கள் நம்மை நோய்களில் இருந்தும் பாதுகாக்கிறது.



என்னாற்ற மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டுள்ள வெந்தயத்தின் சிறப்புகளையும், வெந்தயத்தால் குணமாகும் நோய்களையும் பார்ப்போம்.

விதைகளில் கார்போஹைட்ரேட், சர்க்கரையும் முதிர்ந்த விதைகளில் அமிலோ அமிலங்கள், கொழுப்பு அமிலங்கள் கரோட்டென் வைட்டமின்கள், ஆகிய வேதிப்பொருட்கள் உள்ளன.

மருத்துவப் பயன்

நோயை தீர்க்கும். சிறுநீர்க்கழிவை அதிகரிக்கும். அஜீரணத்தைப் போக்கும். மாதவிடாய் போக்கை அதிகரிக்கும். துவர்ப்புள்ளது. தோலை மிருதுவாக்கும்.

வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்று வலி, வாயுக்கோளாறு, சீதபேதி, பசியின்மை, இருமல், நீர்க்கோவை, ஈரல், மண்ணீரல் வீக்கம், வாதநோய், ரத்தசோகை, நீரிழிவு நோய் ஆகியவற்றை குணப்படுத்தும்.

உடல் மினுமினுக்கும்

உடலை வனப்புடன் வைப்பதில் வெந்தயத்தின் பங்கு அலாதியானது எனலாம். ஒரு தேக்கரண்டியளவு வெந்தயத்தை எடுத்துக் கொண்டு, வாணலியில் போட்டு வறுத்து, ஆற வைத்த பின் மிக்ஸியில் பொடி செய்து கொள்ளுங்கள். வெந்தயப் பொடியை தேவைப்படும் போது தண்ணீரிலோ மோரிலோ கலந்து பயன்படுத்தலாம்.

தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் வெந்தயத்துடன் கொழுந்தாக இருக்கும் கறிவேப்பிலையை தயிரில் துளி கல் உப்பு கலந்து ஊற வைத்து சாப்பிட தோலில் மினுமினுப்பு வரும்.

இரவில் தூங்குவதற்கு முன் ஒரு சிட்டிகை அளவு சுத்தமான வெந்தயத்தை எடுத்து, 200 மி.லி. அளவு தண்ணீரில் போட்டு மூடி வைத்து விடவும். காலையில் எழுந்ததும் வாய் கொப்பளித்த பின் தண்ணீரில் ஊறிய வெந்தயத்தை சாப்பிடுங்கள். பின் வெந்தயத் தண்ணீரை குடியுங்கள். தேவைப்பட்டால் கூடுதலாக குளிர்ந்த நீரினையும் குடிக்கலாம்.

வாரம் ஒருமுறை இதுபோன்ற வெந்தயத் தண்ணீர் குடித்து வர, உடல் சூடு, மலச்சிக்கல் என எந்த நோயும் உங்களை அண்டவே அண்டாது.

மூட்டுவலியை குணமாக்கும்

மூட்டுவலிக்கு வெந்தயத் தண்ணீர் மிகவும் அருமருந்தாகும். சர்க்கரை நோய் இல்லாதவர்கள் மூட்டு வளி ஏற்பட்டால், வெந்தயப் பொடியை சிறிய வெல்ல கட்டியுடன் கலந்து சிறு உருண்டையாக்கி தினமும் 3 முறை சாப்பிட மூட்டு வளி குறையும். வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும் பட்சத்தில், வெந்தயம் - பெருங்காயப் பொடியை ஒருமணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை என 3 முறை குடிக்க வயிற்றுப்போக்கு கட்டுப்படுத்தப்படும்.

நீரிழிவை தடுக்கும் வெந்தயம்

வெந்தயத்தில் பாஸ்பேட்டுகளும், விஸிதின், நியூக்லியோ, அல்புமின் நிறைந்து இருப்பதால் உடல் வளர்ப்பதோடு பசியினமையைப் போக்குகிறது. அனிமியா என்னும் இரத்தசோகை அண்டாது. ரிக்கெட்ஸ் நோய்க்கு பரிகாரமும், இதுவே நீரிழிவுக் காரர்களுக்கும் நல்லது.

தினமும் இரு தேக்கரண்டியளவு வெந்தயத்தை பொடித்தோ, முழுசாகவோ கொடுத்து வந்தால் ரத்தத்திலுள்ள கூடுதல் சர்க்கரை கட்டுப்படும். அல்லது வெந்தயத்தை ஒரு டம்ஸர் தண்ணீரில் ஊறுவைத்து தண்ணீரை மட்டும் வடிகட்டிக் குடிக்கலாம்.

பிரசவித்த பெண்களுக்கு அருமருந்து

பாலுட்டும் தாய்மார்களுக்கு பால் நன்றாக சுரக்க வெந்தயத்தை வறுத்து இடித்துக் கொடுக்கலாம். மாதவிடாய் சமயத்தில் அதிக அளவு ரத்தப் போக்குடையவர்களுக்கும் பிரசவித்த பெண்களுக்கும்

வெந்தயத்தை வறுத்து இடித்து நெய், சீனி சேர்த்து அல்வா செய்து கொடுப்பது இழக்கும் தெம்பை மீட்க உதவும்.

வெந்தயக் களி உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. கோடை காலத்தில் உடல் சூடில் இருந்து தப்பிக்க வாரம் ஒருமுறை வெந்தயக் களி செய்து சாப்பிடலாம். ரத்த ஒட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்யவும் வெந்தயம் பயன்படுகிறது. பிரசவமான பெண்களுக்கு கஞ்சியில் வெந்தயத்தைச் சேர்த்து காய்ச்சிக் கொடுக்க பால் கரக்கும்.

இயற்கை கருத்தடை

கணையம், கல்லீரல் வீக்கம், வயிற்றுப் போக்கு, அஜீரணம், நெஞ்சு ஏரிச்சல்... போன்ற பல்வேறு உடல் உபாதைகளுக்கும் வெந்தயம் ஒரு மாமருந்து. வயிற்றுக் கோளாறுக்கு மட்டுமல்லாது, வெந்தயநீர் காய்ச்சலையும் கட்டுப்படுத்தும். சிறுநீர்ப்போக்கை சீராக்கும். இயற்கை முறையில் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுக்கு வெந்தயம் உதவுவதாக சமீபத்தில் கண்டுபிடித்துள்ளனர். தொடர்ந்து வெந்தயம் சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு கலபத்தில் கருத்தரிக்காதாம்.

முடி கொட்டுவதை தடுக்கிறது

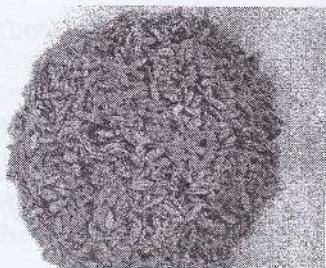
அளவுக்கு மிஞ்சி நிறைய முடி உதிர்ந்து என்ன செய்வது என்று கவலைப் படுபவர்களுக்கு உதவுவதும் வெந்தயம்தான். முடி கொட்டாமல் செழித்து வளரவும், தலைக்கு குஞ்சையெலிக்கவும் வெந்தயத்தை சீயாக்காயோடு சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொண்டு தலைக்குக் குளித்து வருவது கைமேல் பலந்தரும்.



செரிமானத்தை தூண்டும் பெருஞ்சீரகம்

அஞ்சரைப் பெட்டிக்குள்ளேயே ஆயிரம் மருந்துகள் உண்டு. அந்தளவிற்கு நம் வீட்டு சமையல் அறைகளுக்குள்ளேயே மாபெரும் மருத்துவக் களஞ்சியத்தை வைத்துள்ளனர் நம் முன்னோர்கள்.

வீட்டுச் சமையலில் வாசனைக்காக பயன்படுத்தப்படும் சோம்பு, தலைசிறந்த மருத்துவக் குணங்களைக் கொண்டுள்ளது. பெருஞ்சீரகம், மேழிக்குமரன்



வெண்சீரகம் என்று அழைக்கப்படும் சோம்பு வெண்மை நிறத்துடன் சிறிது பச்சை கலந்த நிறமுடையது. இது பூண்டு வகையைச் சார்ந்தது. இலை, வேர் மற்றும் விதைகள் மருத்துவ பயன் கொண்டவை. விதைகளில் இரண்டு வகை உண்டு.

பண் டைய வல் ஹுநர் கள்

இத்தாவரத்தினை பாம்பு கடிக்கு மருந்தாக பயன்படுத்தியுள்ளனர். மத்திய காலங்களில் இதனை சூனிய செயல்களுக்கு எதிரான தாவரமாக பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

ரத்தப்போக்கினை கட்டுப்படுத்தும்

கனிகள் வயிற்றுப் பூச்சிகளுக்கு எதிரானது. மணமுள்ளவை. காய்ச்சல் போக்குவி. மார்பு மற்றும் சிறுநீர்க் நோய்களில் பயனுள்ளவை. சாறு கண்பார்வையை மேம்படுத்தும். இதன் தூடான கசாயம் மாதவிடாய் காலங்களில் ஏற்படும் அதிக இரத்தப் போக்கினை கட்டுப்படுத்துகிறது.

விதைகள் முக்கியமாக வயிற்று வாயு கோளாறுகள், வயிற்று வலி போக்கவும், வலி நீக்கியாகவும், மன ஆறுதல் தரவும் பயன்படுகின்றன.

குழந்தைகளுக்கு மருந்து

இவற்றின் கசாயம் குழந்தைகளின் வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்று உப்புசம், ஆகியவற்றைப் போக்குகிறது. பல் முளைத்தல் வலியினையும் போக்கும். விதைகளின் எண்ணைய், குடல்களின் பிடிப்பு வலியை நீக்குகிறது. பேதி மருந்துகளின் கூடுதல் செயல்பாட்டினால் ஏற்படும் பிடிப்பு வலியினை போக்கும்.

செரிமானத்தை தூண்டும்

செரிமான சக்தியைத் தூண்ட எளிதில் செரிமானம் ஆகாத உணவுகளைக் கூட செரிக்கச் செய்யும் தன்மை சோம்பிழங்கு உண்டு. உணவுக்குப்பின் சிறிதளவு சோம்பை வாயில் போட்டு மென்று சாறை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இறக்கி வந்தால் உண்ட உணவு எளிதில் சீரணமாகும். குடல்புண் ஆந்சாப்பிட்ட உணவினால் குடலில் அலர்ஜி தமிழ் எழுத்தாளர் சங்கம் - யேர்மனி

ஏற்பட்டு வாய்வுக்கள் சீற்றுமடைகின்றன. இதனால் குடல் கவர்கள் பாதிக்கப்பட்டு குடலில் புண்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்தப் புண்கள் ஆறு சோம்பை தினமும் உணவில் சேர்த்து வந்தால் குடல்புண் நாளடைவில் குணமடையும்.

வயிற்றுவலி, வயிற்று பொருமல் அஜீரணக் கோளாறுகளால் வயிற்றில் வாய்வுக்களின் சீற்றும் அதிகமாகி வயிற்றுவலி, வயிற்று பொருமல் ஆகியவை ஏற்படுகின்றன. இவர்கள் உடனே சிறிதளவு சோம்பை எடுத்து வாயில் போட்டு மென்று திண்ணால் சிறிது நேரத்தில் குணம் தெரியும்.

கருப்பை பலம்பெற

கருப்பை பாதிக்கப்பட்டால் கருத்தரிப்பு நடக்காது. இதனால் சிலர் குழந்தை பேறு இல்லாமல் கூட அவஸ்தைப் படுவார்கள். பெருஞ் சீரகத்தை இளம் வறுவலாக வறுத்து பொடித்து, வேளையொன்றுக்கு 2 கிராம் வீதம் தனியாகவோ அல்லது பனங்கற்கண்டு கலந்தோ சாப்பிட்டு வந்தால் கருப்பை சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களும் விலகும். ஈரல் பாதிப்பு நீங்கூட்டலின் செயல்பாடுகள் அனைத்திற்கும் முக்கிய காரணியாக இருக்கும் உறுப்பு ஈரல்தான். ஈரல் பாதிக்கப்பட்டால் பித்தம் அதிகமாகி பல நோய்களுக்கு ஆளாக நேரிடும். ஈரல் நோயைக் குணப்படுத்த சோம்பும் ஒரு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

சுரக் காய்ச்சல்அதிக குளிர் சுரம் இருந்தால் சோம்பை நீரில் கொதிக்க வைத்து கொடுத்தால் குளிர் சுரம் கொஞ்சமாக குறையும். இருமல் இரைப்பு மாற்நாள்பட்ட வறண்ட இருமல், இரைப்பு இவைகளால் அவதிப்படுவர்கள் சோம்பை நீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி அந்த நீரைப் பருகி வந்தால் நாள்பட்ட இரைப்பு, மூக்கில் நீர் வடிதல் குணமாகும்.

பசியைத் தூண்டபசியில்லாமல் அவதிப்படுவர்கள் சோம்பை தனியாக மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் நன்கு பசியெடுக்கும்.



வெற்றிலையின் மருத்துவ குணங்கள்



மனிதன் தோன்றிய காலத்தில் இருந்தே வெற்றிலையானது பயன்பாட்டில் இருந்து வருகிறது. பல ஆயிரம் ஆண்டுகளாக பயன்படுத்தப்படும் தாவரங்களில் வெற்றிலையும் ஒன்றாகும்.

வெற்றிலையில் கால்சியம், இரும்புச்சத்து ஆகியன அதிகம் உள்ளது. இது தவிர வெற்றிலையைப் பயன்படுத்தி பல நோய்களையும் குணப்படுத்தலாம்.

இலைகளும், வேர்களும் மருத்துவ பயன் உடையவை. இலைகளில் காணப்படும் எளிதில் ஆவியாகும் எண்ணெய் முச்சக்குழல் நோய்களுக்கு மருந்தாகிறது. இலையின் சாறு ஜீரணத்திற்கு உதவுகிறது. வேர்பகுதி பெண்களின் மலட்டுத்தன்மையை போக்குகிறது.

அன்றை தேங்காய் எண்ணெயில் 5 வெற்றிலையை போட்டு கொதிக்க விடவும். இலை நன்கு சிவந்ததும் வடிகட்டி பாட்டிலில் அடைத்து வைத்துக் கொண்டு சொரி,சிரங்கு, படைக்கு தடவி வந்தால் நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

வெற்றிலையைக் கசக்கிக் சாறு எடுத்து அந்த சாற்றில் சிறிதளவு கற்புரத்தைச் சேர்த்துக் குழப்பி வலியுள்ள இடத்தில் தடவினால் தலை வலி உடனே குணமாகும்.

இரண்டு வெற்றிலையை எடுத்து அதில் ஒன்பது மிளகை மடித்து வாயில் போட்டு நன்றாக மென்று விழுங்கி தேங்காய் துண்டுகள் சிலவெற்றிலையும் மென்று தின்றால் தேள் விழும் உடனே முறியும்.

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் இரண்டு வெற்றிலையுடன் வேப்பிலை ஒரு கைப் பிடியளவும் அருகம்புல் ஒரு கைப்பிடியளவும் ஒரு சட்டியில் போட்டு 500 மிலி தண்ணீர் விட்டு நன்றாக கொதிக்க விடவும். தண்ணீரின் அளவு 150 மிலி ஆக குறையும் வரை கொதிக்க விட்டு, பின்பு வடிகட்டி ஆர் வைத்து வேளைக்கு 50 மிலி வீதம் மூன்று வேளை உணவுக்கு முன்பு சாப்பிடவும்.

அல்சர் உள்ளவர்கள் இரண்டு வெற்றிலையுடன் அத்தி இலை 1 கைப்பிடி வேப்பிலை 5 ஆகியவற்றை மேலே உள்ள முறைப்படி தமிழ் எழுத்தாளர் சங்கம் - யெற்மளி

கசாயம் தயாரித்து மூன்று வேளை அருந்தி வரவும். முற்றின் வெற்றிலையைச் சாறு பிழிந்து அதில் இரண்டு அவுன்ஸ் சாற்றுடன் 3 மிளகு அதே அளவு சுக்கு ஆகியவற்றை ஒரு தேக்கரண்டி தேனுடன் கொடுத்தால் இறைப்பு முச்சுத் திணறல் குணமாகும்.



மன அழுத்தம் போக்கும் ஏலக்காய்

சமையலின் போது வாசனைக்காக பயன்படுத்தப்படும் ஏலக்காய் வாசனைப்பொருட்களின் அரசி என்று அழைக்கப்படுகிறது. அசைவு உணவில் இதைச் சேர்த்தால் அதன் ரூசியே தனிதான்! செரிமான சக்தியைக் கூட்டி, பசியைத் தூண்டுவதில் ஏலக்காய் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. வாசனைப் பொருளாக பயன்படுத்தப்படும் ஏலக்காயில் மருத்துவ குணம் நிறைந்துள்ளது. இதில் கணியும் விதைகளும் மருத்துவப் பயன் கொண்டவை.



நறுமணம் கொண்ட விதைகள் வயிற்று வலியினை சரிசெய்கின்றன. ஜீரணத்தை தூண்டுபவை. உடலின் வெப்பத்தை கூட்டி ஜீரணத்தினைத் தடுக்கப்படுத்தும். இது தசை சுரிப்பு கோளாறுகளுக்கு எதிரானது.

வயிறு உப்புசம் நீக்கும்

ஆஸ்துமா, மூச்சக்குழல் அழற்சி, சிறுநீராகத்தின் கல், நரம்பு தளர்ச்சி, மற்றும் பலவீனம் நீக்க பயன்படுத்தப்படுகிறது. சிறுநீர்ப் போக்கு கட்டுப்பாடின்மையினைப் போக்கவும் வலுவேற்றியாகவும் உதவுகிறது. வாய் தூர் நாற் றம் போக்கவும் ஏலக்காய் பயன்படுத்தப்படுகிறது பாலுணர்வு தூண்டும் பொருளாகவும் உள்ளது.

ஏலக்காய் டை

மன அழுத்தப் பிரச்சினையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், “ஏலக்காய் டை” குடித்தால் இயல்பு நிலைக்கு வருவார்கள். மத் தாள் குறைவாகவும், ஏலக்காய் அதிகமாகவும் சேர்த்து (ஒரு கப் மக்கு இரண்டு ஏலக்காய் போதுமானது!) டை தயாரிக்கும்போது வெளிவரும் இனிமையான மேழிக்குமரன்

நனுமணத்தை நூகர்வதாலும், அந்த மனைக் குடிப்பதால் ஏற்படும் புத்துணர்வை அனுபவிப்பதாலும் மன அழுத்தம் சீக்கிரமே குறையும்.

நாவறடசி, வாயில் உமிழ்நீர் ஊறுதல், வெயிலில் அதிகம் வியர்ப்பதால் ஏற்படும் தலைவலி, வாந்தி, குமட்டல், நிர்ச்சகருக்கு, மார்புச்சளி, செரிமானக் கோளாறு என பல பிரச்சினைகளிலிருந்து, ஏலக்காயை சும்மா வாயில் போட்டு மெல்லுவதாலேயே நிவாரணம் பெற்றுமுடியும். எனினும் இதை அதிகமாக, அடிக்கடி சேர்த்துக்கொள்வது நல்லதல்ல.

வாயுத்தொல்லை அகலும்

வாயுத் தொல்லையால் அவதிப்படுகிறவர்கள், கூச்சமின்றி நாட்வேண்டிய மருந்து ஏலக்காய். ஏலக்காயை நன்கு காயவைத்து பொடியாக அரைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்தப் பொடியில் அரை மஸ்பூன் எடுத்து, அரை டம்ஸர் தண்ணீரில் கொதிக்கவிட வேண்டும். உணவு உட்கொள்வதற்கு முன்பாக, இந்த ஏலக்காய் தண்ணீரைக் குடித்தால் வாயுத்தொல்லை எப்போதும் இருக்காது.

குழந்தைகளுக்கு அரு மருந்து

குழந்தைகளுக்கு வாந்தி பிரச்சினை இருந்தால் பயப்படாமல் ஏலக்காயை மருந்தாகத் தரலாம். இரண்டு ஏலக்காய்களை பொடியாக்கி, அந்தப் பொடியை தேனில் குழந்தையின் நாக்கில் மூன்று வேளை தடவினால், வாந்தி உடனே நிற்கும். ஐலதோஷத்தால் பாதிக்கப்பட்டு மூக்கடைப்பில் அவதிப்படும் குழந்தைகளுக்கு ஏலக்காய் நிவாரணம் தருகிறது. நான்கைந்து ஏலக்காய்களை நெருப்பில் போட்டு, அந்தப் புகையை சுவாசித்தால், மூக்கடைப்பு உடனே திறக்கும்.



எள்

“இளைத்தவனுக்கு எள்ளைக்கொடு கொளுத்தவனுக்கு கொள்ளைக்கொடு” என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. எள்ளில் உள்ள எண்ணேய் சத்துக்கள் உடல் மெலிவாக இருப்பவர்களை குண்டாக்கும் தன்மையுடையது என்பதற்காகவே இந்த பழமொழி கூறுப்படுகிறது.

பல்வேறு சிறப்புக்களைக் கொண்ட எள்ளின் மருத்துவ குணங்களை தெரிந்து கொள்வோம்.

பெண்களுக்கு பயன்தரும்

என் பொடியை உணவில் சேர்த்து உண்டால் மாதவிடாய் இன்மையையும், மாதவிடாய் வலியையும் போக்கும். குழந்தை பெற்ற பெண்கள் உணவுப்பொருட்களில் அதிக அளவில் என் எண்ணெய் சேர்த்துக்கொண்டால் தளர்ந்த தசைகள் இறுகும். கருப்பைப் புண் குணமடையும்.

விதைகள் நோய் தீர்க்கும். சிறுநீர் கழிவை கூட்டும். கட்டி வீக்கம் ஆகியவற்றை இளக்கும். பேதி மருந்தாக பயன்படும். மலச்சிக்கல் மற்றும் சீதபேதிக்கு பயன்தரும். வெந்தபுண், ஆவிக்கொப்புளம், சீம்புபுண்ணை ஆற்றும். தலைமுடிக்குப் பயன்படுத்தப்படும் எண்ணெய் வகைகளில் அடிப்படைப் பொருளாக விதை எண்ணெய் பயன்படுகிறது. எள்ளின் நன்மைகள்

100 கிராம் எள்ளில் 1450 மில்லிகிராம் கண்ணாம்பு உள்ளது. உடலுக்குத் தேவையான சுண்ணாம்பு அளிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் எள்ளில், தாமிரம், மெக்னீசியம், இரும்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ், துத்தநாகம், வைட்டமின் பி1, வைட்டமின் இ, ஆரோக்கியமான பூதம் மற்றும் நார்ப்பொருஞம் அதிகமாக காணப்படுகின்றன.

மூல நோயின் தாக்கம் குறைய

மூல நோய் அஜீரணக் கோளாறால் வாயுக்கள் சீர்றுமாகி மலச்சிக்கல் உண்டாகி மூலநோய் ஏற்படுகிறது. இந்த மூல நோயின் தாக்கம் உள்ளவர்கள் ஒரு இடத்தில் அமர்ந்திருக்க முடியாமல் தவிப்பார்கள். இவர்கள் எள்ளின் விதையை வெல்லப் பாகுவில் கலந்து தேங்காய் சேர்த்து சாப்பிடலாம். அல்லது எள்ளு விதையை லேசாக வறுத்து பொடி செய்து நெய்யுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் மூல நோய் குறையும்.

சரும நோய்கள் அகல

சருமத்தில் சொறி, சிறங்கு புண்கள் உள்ளவர்கள் எள்ளு விதையை அரைத்து மேல் பூச்சாக பூசினால் சரும நோய்கள் அகலும். அல்லது நல்லெண்ணெயுடன் சம அளவு எலுமிச்சை சாறு கலந்து உடலில் பூசி குளித்து வந்தால் சரும நோய்கள் ஏதும் அனுகாது.

இரத்த சோகை நீங்க

கருப்பு எள்ளில் அதிகளவு இரும்புச்சத்து நிறைந்துள்ளதால் இரத்தச் சோகையை குணப் படுத்தும். என்னாலே நன்கு காயவைத்து லேசாக வறுத்து பொடி செய்து அதனை நல்ல சூடான நீரில் போட்டு 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து அதனுடன் தேவையான அளவு பால் மற்றும் பணவெல்லம் சேர்த்து காலையும் மாலையும் அருந்தி வந்தால் இரத்தச் சேபைக் கிரைவில் மாறி உடல் வலுப்பெறும்.

வயிற்றுப் போக்கு மாற

வயிற்றுப் போக்கு உள்ளவர்கள் எள்ளை வறுத்து பொடியாக்கி ஒரு ஸ்பூன் அளவு எடுத்து நெய் கலந்து தினமும் மூன்று வேளை என ஆறு நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் காலரா மற்றும் தொற்றுநோயால் உண்டாகும் வயிற்றுப்போக்கு நீங்கும்.

பெண்களுக்கு

பூப்பெய்திய சில பெண்களுக்கு முறையாக உதிர்ப்போக்கு இருக்காது. மேலும் அடிவயிற்றுவலி போன்ற உபாதைகள் இருக்கும். இவர்கள் எள்ளை பொடி செய்து அதனை நன்கு நீரில் கொதிக்க வைத்து அருந்தினால் மாத விலக்கு சீராகும். மேலும் பெண்களுக்கு உண்டாகும் இரத்தச்சோகை மாறும். இதை மாதவிலக்குக் காலங்களில் அருந்தக் கூடாது.

எள்ளிலிருந்து எடுக்கப்படும் நல்லெண்ணெய் உணவுப் பொருளாக பயன்படுகிறது. இதன் பயன்கள் அளப்பரியது. அது பற்றி ஒரு புத்தகமே எழுதலாம்.

கருவற்ற பெண்கள் எள் சாப்பிட்டால் கரு கலைந்துவிடும். எனவே எள்ளை கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும். இந்த எள் கருக்கலைப்பு மருந்துகளில் அதிகம் சேர்க்கப்படுகிறது. கவாசக் கோளாறுகளை நீக்கும்.

(வெட்டுக் காயங்களில் நல்லெண்ணெய் பட்டால் தேவையற்ற சதை வளரும். அதனால் காயங்களில் நல்லெண்ணெய் படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்)



நாம் தினசரி வீட்டில் உபயோகிக்கும் கார்ய்க்காரிகள், கிழங்குகள்

மனதிற்கு சாந்தத்தைக் கொடுக்கும் அவரைக்காய்

இன்று காய்கறிகள், கனிகள் கீரைகள் எல்லாம் இரசாயன உரமிட்டு வளர்க்கப்பட்டு சந்தைகளில் விற்கப்படுகிறது. அவை சில நேரங்களில் உடலில் நச்சுத்தன்மையை உண்டாக்குகிறது. வீடுகளில் எளிதாக வளர்க்கப்படும் அவரைக்காய் பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்.



அவரைக்காயில் பிஞ்சக்காயே அதிக அளவில் உணவாகச் சேர்க்கப்படுகிறது. நல்ல சுவையைக் கொண்டது.

அவரைப் பிஞ்சக்களை எடுத்து நறுக்கி அதனுடன் சின்ன வெங்காயம், பூண்டு, மிளகு சேர்த்து வதக்கி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் உடல் வலுப்பெறும். எளிதில் ஜீரணமாகும் தன்மை கொண்டதால் இதன் சத்துக்கள் விரைவில் உடலில் சேரும். இதில் கண்ணாம்புச்சத்து, வைட்டமின்கள் இருப்பதால் இளைத்த உடல் தேழும்.

நோய்க்கு மருந்துண்ணும் காலங்களிலும், விரதம் இருக்கும் காலங்களிலும் அவரைக்காயை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இது உடலுக்கு வலுவைக் கொடுப்பதுடன் விரத மன அமைதியைப் பெருக்கவும் உதவும். சிந்தனையைத் தெளிவுபடுத்தும்.

காமச்சிந்தனை, அதீத சிந்தனை, கோபம், ஏரிசல், இவற்றைப் போக்கும். உடலுக்கும், மனதிற்கும் சாந்தத்தைக் கொடுக்க வல்லது.

பித்தத்தினால் உண்டாகும் கண்கூடு, கண்பார்வை மங்கல் போன்ற கண் பாதிப்புகளுக்கு அவரைக்காய் பிஞ்ச வாரம் இருமுறை சமைத்து உண்டுவந்தால் பித்தம் குறைந்து கண் நரம்புகள் குளிர்ச்சியடைந்து மங்கிய பார்வை தெளிவடையும். அவரைக்காயை அதிகம் உண்டுவந்தால் வெள்ளொழுத்து குறைபாடுகள் நீங்கும்.

அவரைப் பிஞ்சில் துவர்ப்புச் சுவை உள்ளதால் இது இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும். இரத்த நாளங்களில் உள்ள

கொழுப்பைக் குறைக்கும். இரத்த அமுத்தம், இதயநோய் உள்ளவர்கள் அவரைக்காயை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

அதுபோல் சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் அவரைக்காயை அதிகம் சேர்த்துக்கொண்டால், நீரிழிவு நோயால் உண்டாகும் மயக்கம், தலைச்சுற்றல், கை, கால் மரத்துப்போதல் போன்றவை மட்டுப்படும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும், வயிற்றுப் பொருமலை நீக்கும். மூலநோய் தாக்கம் உள்ளவர்கள் அவரைக்காயை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

சிறுநீரைப் பெருக்கும், சளி, இருமலைப் போக்கும், உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் கொடுக்கும், சருமத்தில் உண்டாகும் பாதிப்புகளைக் குறைக்கும், இரவு உணவில் அவரைக்காய் சேர்த்துக் கொண்டால் சுகமான நித்திரை கிடைக்கும்.

முற்றிய அவரைக்காயை உணவாக சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். அதற்குப் பதிலாக முற்றிய அவரைக்காய், முற்றிய வெண்டைக்காய் போன்றவற்றை சேர்த்து சூப் செய்து அருந்தினால் உடல் பலமடையும். ஆண்மை சக்தி அதிகரிக்கும். நினைவாற்றலைத் தூண்டும்.

முதுமையில் உண்டாகும் நோயின் தன்மையை அவரைப் பிஞ்சு மாற்றும். தசை நார்களை வலுப்படுத்தும்.



நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் காலிஸிபளவர் Blumenkohl

நாம் சமையலுக்கு பயன்படுத்தும் காலி.பளவர் எண்ணற்ற மருத்துவ குணங்களை கொண்டுள்ளது. இந்த பூக்களில் மாவுச்சத்து, உயிர்ச்சத்து, சிறிதளவு கால்சியம், சோடியம், கொழுப்பு ஆகியவை காணப்படுகின்றன.

இந்த பூவில் கண்பார்வைக்குத் தேவையான கரோட்டின் சத்து அதிகம் உள்ளது. இதனை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால்



உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும் என்று மருத்துவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

இதில் ஆண்டி ஆக்ஸிடேசன் அதிகம் உள்ளது. வைட்டமின் சி, மாங்கனீஸியம் உட்பட பல் வேறு சத் துக் களும் காணப்படுகின்றன. மேலும் பீட்டா கரோட்டன் போன்ற வையும் உள்ளன சத் தான் உணவாகும்.

இதன் மூலம் மன அழுத்தம், இதய நோய்களும் குணமாகும். புற்றுநோய் செல்களையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. காலி:பளவரில் வைட்டமின் கே, மற்றும் ஓமோகா 3 சத்துக்கள் உள்ளன. இதை தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்தும். இதில் நார்ச்சத்து காணப்படுவதால் ஜீரன சக்தியை அதிகரிக்கிறது. வயிறுக்கு இதுமளித்து வயிறு தொடர்புடைய நோய்களை குணமாக்குகிறது. அல்சர் மற்றும் குடல் புற்றுநோயையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.

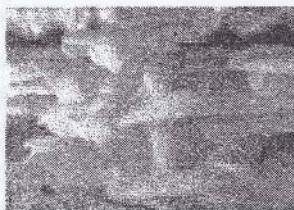
இது சூட்டை தணிக்கும் தன்மையுடையது, மூலத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது, மலச் சிக் கலைப் போக்கும். உடல் இளைத்தவர்களுக்கு இது சத்தானது. தினம் காலி:பளவரை சமையலில் சேர்த்துக் கொண்டால் கண்ணப்பாக குண்டாகலாம் என்று மருத்துவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

விட்டமின் பி1, 2, 3, 5, 6 மற்றும் பி9 விட்டமின்கள் காணப்படுகின்றன. மேலும் புரதச்சத்து, பொட்டாசியம் போன்றவையும் காணப்படுகின்றன. சத்தான காலி:பளவர் வாரம் இருமுறை உட்கொண்டால் உடல் நலம் பெறும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

ஐஷோடை

காளானின் மருத்துவ குணங்கள்

காளான் மிகுந்த சுவையுள்ளதாகவும், மிகுந்த சத்துக்கள் கொண்டதாகவும் இருப்பதோடு மிகுந்த மருத்துவப் பயன் கொண்டதாக உள்ளது. காளான் இதயத்தைக் காக்கும் அற்புத உணவாகும். காளான்



இரத்தத்தில் கலந்துள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பைக் கரைத்து இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. இதனால் உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இரத்த நாளங்களின் உட்பரப்பில் உண்டாகும் கொழுப்பு

இவ்வாறு உடலில் அதிகம் தேவையில்லாமல் சேரும் கொழுப்பு கட்டுப்படுகிறது. இதனால் இரத்தம் சுத்தமடைவதுடன் இதயம் பலப்பட்டு நன்கு சீராக செயல்படுகிறது. இதயத்தை பாதுகாப்பதில் காளானின் பங்கு அதிகம்.

பொதுவாக உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் போது உட்புறச் செல்களில் பொட்டாசியத்தின் அளவு குறையும். வெளிப்பூருச் செல்களில் உள்ள சோடியம், உட்புறமுள்ள பொட்டாசியத்திற்கு சமமாக இருக்கும். இரத்த அழுத்தத்தின் போது வெளிப்பூருத்தில் சோடியம் அதிகரிப்பதால் சமநிலை மாறி உற்புறத்தில் பொட்டாசியத்தின் அளவு குறைகிறது. இதனால் இதயத்தின் செயல்பாடு மாறிவிடுகிறது.

இத்தகைய நிலையைச் சரிசெய்ய பொட்டாசியம் சத்து தேவை. அவை உணவுப்பொருட்களின் மூலம் கிடைப்பது சாலச் சிறந்தது. அந்த வகையில் பொட்டாசியம் சத்து அதிகம் உள்ள உணவு காளான்தான். 100 கிராம் காளானில் பொட்டாசியம் சத்து 447 மி.கி உள்ளது. சோடியம் 9 மி.கி உள்ளது. எனவே இதயத்தைக் காக்க சிறந்த உணவாக காளான் உள்ளது.

மேலும் காளானில் தாமிரச் சத்து உள்ளதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. தாமிரச்சத்து இரத்த நாளங்களில் ஏற்படும் பாதிப்பை சீர் செய்யும். காளான் மூட்டு வாதம் உடையவர்களுக்கு சிறந்த நிவாரணியாகும். மலட்டுத்தன்மை, பெண்களுக்கு உண்டாகும் கருப்பை நோய்கள் போன்றவற்றைக் குணப்படுத்துகிறது. தினமும் காளான் கூப் அருந்துவதால் பெண்களுக்கு உண்டாகும் மார்பகப் பற்று நோய் தடுக்கப்படுவதாக காளான் பற்றிய சமிபத்திய ஆராய்ச்சியில் கண்டுபிடித்துள்ளனர். 100 கிராம் காளானில் 35 சதவீதம் புரதச்சத்து உள்ளது.

மேலும் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான அமினோ அமிலங்கள் உள்ளதால், குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சிக்கு சிறந்த ஊட்டசத்தாக அமைகிறது. எனிதில் சீரணமாகும் தன்மை கொண்டது. மலச்சிக்கலைத் தீர்க்கும் தன்மை கொண்டது. கடும் காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டு உடல் இளைத்தவர்கள் தினமும் காளான் சூப் அருந்தி வந்தால் விரைவில் உடல் தேறும். காளானை முட்டைகோஸ், பச்சைப் பட்டாணியுடன் சேர்த்து சமைத்து அருந்தி வந்தால் வயிற்றுப்புன் குணமாகும்.



ஆஸ்துமாவை கட்டுப்பிழுத்தும் கத்தரிக்காய்



கத்தரிக்காயின் சுவையை கி.மு 600 ஆம் நாற்றாண் குகளிலேயே மக்கள் அறிந்து கொண்டிருக்கின்றனர். இந் தியாவிலிருந்து ஜோப் பியநாடுகளுக்கு இறக்குமதி செய்யப்பட்ட கத்தரிக்காய் தற்பொழுது அங்கும் விளைவிக்கப்படுகின்றது.

இது காய் கறியாக பாவிக்கப்பட்டாலும் உண்மையில் இது பழ வகையைச் சார்ந்ததாகும். இது வெள்ளை, ஊதா, கறுப்பு போன்ற நிறங்களில் காணப்படுகின்றது. நீர்ச்சத்து அதிகம் கொண்ட கத்தரிக்காயில் வைட்டமின்கள் ஏ, சி, பி1, மற்றும் பி2, காணப்படுகின்றன. மேலும் இரும்புச்சத்து, புரதம், நார்ச்சத்து கார்போட்டிரேட், பாஸ்பரஸ், கால்சியம், நிறைந்துள்ளது. வைட்டமின் அதிகமாக இருப்பதால் நாக்கு அழுஞ்சியினைப் போக்க வல்லது.

கத்தரிக்காய்களில் தசைக்கும், ரத்தத்திற்கும் உரம் தருகிற வைட்டமின்கள் சிறிதளவு உள்ளன. இதனால் வாய்வு, பித்தம், கபம் போன்ற பிரச்சினைகள் அகண்று விடும். அதனால் தான் பத்திய வைத்தியத்தில் இந்தக் காய் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. அம்மை நோயால் பாதிக்கப்படுவர்கள் கத்தரிக்காயை சாப்பிட்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். காவின் வீக்கத்தை குறைப்பதற்கு அப்பகுதியில்

பூசிக்கொள்வார்கள். இதை பிழிந்து சாறு எடுத்து உள்ளங்கையிலும் உள்ளங்காலிலும் பூசுவதன் மூலம் வியர்வையை தடைசெய்யலாம்.

கொழுப்புக்கு எதிரானது

மேலும் கொழுப்பு சேர்வதற்கு எதிரானது. கல்லீரல் நோய்களுக்கு நல்ல மருந்தாகும். ரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பு அளவினைக் குறைக்கக் கூடியது. ரத்த அழுத்தத்தினை சரிப்படுத்த சிறந்த உணவாகும். உடலில் கூடுதலாக உள்ள கொழுப்புச்சத்தின் அளவை கட்டுப்படுத்த கத்தரிக்காய் உதவுகிறது. அந்துடன் இது ஒரு போவாக்கு நிறைந்த உணவாகையால் ஏழைகளின் இறைச்சி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது,

சுத்த ரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு படிவத்தை தடுக்க உதவுவது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. மூலநோய்க்கு மேல் பூச்சாக பயன்படுகிறது. நுக்ககப்பட்ட கனியானது வெங்குரு மற்றும் வெயில் காரணமாக முகம் சிவந்திருத்தலை போக்க வல்லது.



இரத்த ஓட்டத்தினை அதிகரிக்கும் மிளகாய்



காரசாரமான உணவிற்கு முக கிய காரணமாய் இருப்பது மிளகாய். நமது சமையலில் மிளகாய்க்கு சிறப்பான இடம் உண்டு. இது ஊசி மிளகாய், குண்டு மிளகாய், குடமிளகாய் என மூன்று வகைகளைக் கொண்டது.

இவை காரத்தன்மையால் வேறுபடுகின்றன. குடமிளகாய் காரம் குறைந்தது. இத்தாவரத்தின் காய் சமையலுக்கும், கனிந்த கனிகள் மற்றும் விதைகள் நறுமணப்பொருளாகவும், மருந்தாகவும் பயன்படுகின்றன.

விதைகளுடன் கனிகள், ஜீரணத்தை ஊக்குவித்து உடலுக்கு வலுவேற்றுகிறது. தசைக்குடைச்சல் வலியை போக்கும் தன்மை கொண்டது. கிருமி நாசினியாக செயல்படுகிறது. வியர்வை மற்றும் ரத்த ஓட்டத்தினை அதிகரிக்கும். வலிபோக்கும் மருத்துவத்தில் பயன்படுகிறது.

உடலுக்கு வெப்பத்தினை தரும் தன்மை. ரத்த ஓட்டத்தினை அதிகரிக்க உதவுகிறது. கை, கால், ஆகிய பகுதிகளுக்கும், மற்ற மைய உறுப்புகளுக்கும் ரத்த ஓட்டத்தினை சரி செய்கிறது. கெப்சைசின் எனும் வேதிப்பொருள் இத்தன்மைக்கு அடிப்படையாகிறது.



சிறுநீர்ப் பிரச்சனைகளைப் போக்கும் முள்ளங்கி

சிவப்பு, வெள்ளை என இரண்டு வகையான முள்ளங்கி உண்டு. இதில் வெள்ளை முள்ளங்கி மருந்தாகவும், உணவாகவும் சாப்பிட ஏற்றது. சிவப்பு முள்ளங்கி கொஞ்சம் சுவையாக இருக்கும், அவ்வளவுதான்!



முள்ளங்கியைப் பொறுத்தவரை, கிழங்கு, இலை, விதை மூன்றுமே மருத்துவக் குண முள்ளவை. சமைக்கும்போதும், சாப்பிடும்போதும் முள்ளங்கியில் இருந்து வெளியாகும் வாசனை சிலருக்குப் பிடிக்காது.

சாப்பிட்ட பின்டும் நாம் விடும் முச்சிலும், வியர்வையிலும் கூட இந்த வாசனை இருக்கும். கந்தகமும், பொல்பரசும் இதில் அதிகமாக இருக்குற்று தான் அதுக்கு காரணம். உடலுக்கு குளிர்ச்சியைத் தரும் இயல்படையது முள்ளங்கி.

பச்சிளாம் குழந்தைகளைத் தாக்கும் ஜலதோஷம், வயிற்றுப் பிரச்சினைகளுக்கு, முள்ளங்கிப் பிஞ்சு சாறு நிவாரணம் தரும். இட்லி வேகவைப்பது மாதிரி முள்ளங்கிபிபிஞ்சை ஆவியில் வேக வைத்து, அதில் இருந்து சாறு எடுத்து பாலாடையில் வைத்து குழந்தைகளுக்கு ஊட்டலாம்.

குழந்தைகள் குடிக்க மறுத்தால், கொஞ்சம் தேன் அல்லது சர்க்கரை கலந்து கொடுக்கலாம். இப்படிச் செய்தால் மலச்சிக்கல், சளித் தொந்தரவு போன்ற பிரச்சினைகள் இருக்காது.

சிறுநீர்ப்போக்கு இயல்பாக இல்லாமல் இருப்பது, சிறுநீர்ப் பாதையில் பிரச்சினை உள்ள பெரியவர்களும் இந்த முள்ளங்கிச் சாற்றைக் குடிக்கலாம்.

முள்ளங்கிக்கீரையை எண்ணே விட்டு நன்கு வதக்கி, துவையல் செய்து சாப்பிட்டால் நீர்ச்சுருக்கு சிக்கல் நீங்கும். இருந்தாலும், இதை அடிக்கடி சாப்பிட்டா வயிற்றில் பொருமல், ஏரிச்சல் போன்ற பிரச்சினைகள் வரும். எனவே, அளவாக சாப்பிடுவது நல்லது.

யெரும்பலம் தரும் பீட்டு



கிழங்கு மற்றும் விதை வகைகளை உணவாக உட்கொள்ளும் பொழுது அத்துடன் அதன் மேல் பாகங்களான இலை, விதை மற்றும் தண்டுகளையும் சேர்த்து உட்கொள்வது நல்லது. நாம் அடிக்கடி சமையலில் பயன்படுத்தும் காரட், முள் ஓங்கி, பீட்டு, நூல்கோல், வெந்தயம், சீரகம், ஒமம், வெங் காயம், பூண் டு போன்றவற்றின் கீரைப் பகுதிகளையும் உணவில் கூப் அல்லது அரைத்த விமுதாக சேர்த்து பயன்படுத்தலாம்.

ஏனெனில் கிழங்குகளில் இல்லாத சில உயிரசத்துக்களும், கனிமங்களும், அத்தியாவசிய உப்புகளும், நார்சத்துகளும் இந்த கீரைகளில் பெருமளவு உள்ளன. நாம் உண்ணும் கிழங்குகளில் பீட் ரூட் டின் பங்கு இன் றியமையாதது. சமையலில் ருசியையும், உணவுகளுக்கு கவர்ச்சியான தோற்றுத்தையும் தருவதுடன், அனைத்து உறுப்புகளையும் சீராக இயங்க செய்வதற்கு பீட்டு பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. பீட்டுட்டிலிருந்து சாயம் தயாரிக்கப்பட்டு, பலவிதமான உணவுப் பொருட்களும் நிறமேற்றப்படுகின்றன.

கிழங்குகளைவிட இதன் இலைகள் ஏராளமான மருத்துவக் குணங்களை கொண்டுள்ளன. கிழங்கு மற்றும் இலைகளில் மெக்ஸியம், சோடியம், பொட்டாசியம், போரான், கால்சியம், இரும்பு, பாஸ்பரஸ், துத்தநாகம், பீட்டைன், வைட்டமின் சி மற்றும் ஏராளமான வைட்டமின்களும், கனிமங்களும் காணப்படுகின்றன.

இதிலுள்ள பீட்டென் என்னும் ஆல்கலாய்டு இருதயத்தை பாதுகாப்பதுடன், போலிக் அமிலம், ஏ வைட்டமின், பி வைட்டமின்கள் மற்றும் புரோஜஸ்டிரோன் என்னும் ஹார்மோனின் செயல்பாட்டிற்கும் பெருமளவு உதவுகின்றன. இலை மற்றும் கிழங்குகள், சிறுநீரை நன்கு பெருக்கி, இதய வீக்கத்தை குறைக்கின்றன. பீட்ரூட்டிற்கு இனிப்பு சுவை இருந்த போதிலும் இதன் இலை மற்றும் கிழங்கு சாறானது ரத்த சர்க்கரையளவை குறைக்கின்றன. கல்லீரலின் கொழுப்பை கரைக்கின்றன.

பீட்ரூட்டிலுள்ள நைட்ட்ரேட், நைட்ரிக் ஆக்ஷைடாக மாற்றுமடைந்து, மென்மையான சதைப்பகுதிகளை சுருங்கி, விரியச் செய்கின்றன. இதனால் ரத்த ஓட்டம் சீராகிறது. பீட்ரூட் கிழங்குகளை உணவில் அதிகமாக உட்கொள்ளும் பொழுது தந்காலிகமாக சிறுநீர் மற்றும் மலம் சிவப்பாக செல்வதுண்டு.

உணவில் உள்ள சத்து, உடலால் முழுவதும் கிரகிக்கப்பட்டதும், இந்நிலை மாறி விடுவதுண்டு. செரிமான கோளாறுகளை நீக்கி, உணவுப்பாதையில் தோன்றிய அழுகல் மற்றும் கழிவுகளை நீக்கும் தன்மை பீட்ரூட்டுக்கு உண்டு. பூண்டு உட்கொள்ளும் பொழுது ஏற்படும் வாய் நாற்றத்தை நீக்கவும் பீட்ரூட் துண்டுகளை வாயில் போட்டு மென்று வரலாம். சால்ட், பொரியல், ஜாம், ஊறுகாய், சூப் என பலவகைகளில் உட்கொள்ளப்படுகிறது.

பீட்ரூட் இலை மற்றும் கிழங்கை வேகவைத்து, சூப் தயார் செய்யலாம். பீட்ரூட் இலை-2 கைப்பிடியளவு, பீட்ரூட் கிழங்கு-200 கிராம், தக்காளி-2, பெரிய வெங்காயம் அரிந்தது-2 மேசைக்கரண்டி, பச்சை மிளகாய்-2, சீரகம் மற்றும் சோம்பு அரைத்த கலவை-ஒரு கரண்டி, தேங்காய் துருவல்-2 மேசைக்கரண்டி ஆகியவற்றை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பீட்ரூட் இலைகளை ஒடும் நீரில் அலசி சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். பீட்ரூட் கிழங்கையும் தோல் சீவி சிறு, சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்ள வேண்டும்.

வெட்டிய வெங்காயம், தக்காளி, மிளகாய் மற்றும் சோம்பு, சீரக கலவை ஆகியவற்றை வதக்கி, அத்துடன் பீட்ரூட் இலை மற்றும் கிழங்கு துண்டுகளை கலந்து 500மி.லி., நீரில் போட்டு வேகவைத்து, வெந்ததும், அரைத்த தேங்காய் துருவலை கலந்து, மீண்டும் 250 தமிழ் ஏழத்தாளர் சங்கம் - யேர்மனி

மி.வி., நீர் ஊற்றி நன்கு கொதிக்கவைத்து, வடிகட்டி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதை வாரம் ஒருமுறை குடித்து வர ரத்த ஓட்டம் சீராகும் சிறுநீர் நன்கு பெருகும் ரத்த சோகையினால் பெண்களுக்கு தோன்றும் மாதவிலக்கு தடை நீங்கும். கல்லீரல் பித்தப்பையில் தோன்றும் கற்கள் மற்றும் மண்ணீரல் வீக்கம் நீங்கும்.

ரத்த சர்க்கரையை குறைக்கும்:

பீட்ரூட்டிலுள்ள நைட்ரேட், நைட்ரிக் ஆக்சைடாக மாற்றமடைந்து, மென்மையான சதைப்பகுதிகளை சுருங்கி, விரியச் செய்கின்றன. இதனால் ரத்த ஓட்டம் சீராகிறது. பீட்ரூட்டிற்கு இனிப்பு சுவை இருந்த போதிலும் இதன் இலை மற்றும் கிழங்கு சாறானது ரத்த சர்க்கரையளவை குறைக்கின்றன. கல்லீரலின் கொழுப்பை கரைக்கின்றன. இலை மற்றும் கிழங்குகள், சிறுநீரை நன்கு பெருக்கி, இதுய வீக்கத்தை குறைக்கின்றன. பீட்ரூட்டிலிருந்து சாயம் தயாரிக்கப்பட்டு, பலவிதமான உணவுப் பொருட்களும் நிறுமேற்றப்படுகின்றன. கிழங்குகளைவிட இதன் இலைகள் ஏராளமான மருத்துவக் குணங்களை கொண்டுள்ளன.

இரத்த சிவப்பனுக்கள்:

பீட்ரூட்டை நனுக்கி பச்சையாக எலுமிச்சை சாற்றில் தோய்த்து உண்டு வர இரத்தத்தில் சிவப்பனுக்கள் உற்பத்தியாகும். பீட்ரூட்டைக் கஷாயமாக்கி உடலில் அரிப்பு ஏற்பட்ட இடங்களில் கழுவி வர அரிப்பு மாறும். பீட்ரூட்டை வேகவைத்த நீரில் வினிகரை கலந்து சொறி, பொடு, ஆஹாத புண்கள் மேல் தடவி வர அனைத்தும் குணமாகும். வாரம் ஒருமுறை பீட்ரூட் கூப் குடித்து வர ரத்த ஓட்டம் சீராகும் சிறுநீர் நன்கு பெருகும் ரத்த சோகையினால் பெண்களுக்கு தோன்றும் மாதவிலக்கு தடை நீங்கும். கல்லீரல் பித்தப்பையில் தோன்றும் கற்கள் மற்றும் மண்ணீரல் வீக்கம் நீங்கும்.



நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும் பாகற்காய்

நாம் நமது உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ளும் பாகற்காய் மிகவும் சிறந்த நிவாரணியாகும்.



உடலில் உள்ள பல புழுக்களினால் தான் நோய் வருகிறது. சரியான உணவு உண்ணும் பட்சத்தில் இவைகள் அழிந்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடலில் அதிகரிக்கும்.

உடலில் உள்ள புழுக்கள் அழிந்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடலுக்கு அதிகரிக்க இயற்கை அளித்த அருமையான காய் தான் பாகற்காய்.

சிறுநீரகக் கற்களுக்கும், ஜாத்துக்கும், குடல் புண், வாயுத் தொல்லைகளுக்கும் இது மருந்தாகிறது.

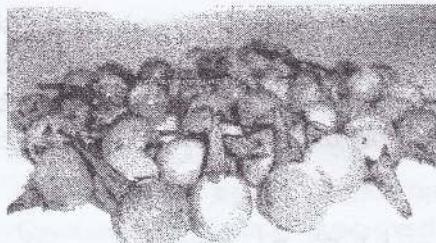
சர்க்கரை வியாதிக்கு மருந்தாக முற்றிய பாகற்காய் பயன்படுகிறது. பாகற்பழம் மாதவிடாய் ஒழுங்கின்மையை சரிப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

உடலில் கட்டி, புண்கள் இருந்தால் ஒரு கப் பாகற்காய் கூப் எடுத்து அதில் ஒரு ஷஸ்பூன் எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட முன்று மாதங்களுக்குள் ரத்தம் சுத்தமாகி தோல் பளபளப்பாகி விடும்.



சுண்டைக்காய்...

சுண்டைக்காய் அனைவரும் அறிந்திருக்கும் காய்தான். சுண்டைக்காயில் புரதம், கால்சியம், இரும்புச்சத்து அதிகம் நிறைந்துள்ளன. இதனை பச்சையாக பறித்து தொக்கு செய்தோ,



கூட்டு செய்தோ சாப்பிடலாம். சண்டைக்காய் உடல் வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. சிறுகசப்பு சுவை உடையது. இதை வாரம் இருமுறை சாப்பிடுவந்தால் இரத்தம் கூத்தமடையும். உடற்சோர்வு நீங்கும்.

மலச்சிக்கலைப் போக்கி அஜீரனைக் கோளாறுகளை நீக்கும். வயிற்றுப் புழுக்களை வெளியேற்றும். குடற்புண்களை ஆற்றும். வயிற்றுக் கிருமிகள் உள்ளவர்கள் வாரம் முழுமுறை சண்டைக்காய் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுக் கிருமி, மூலக் கிருமி போன்றவை அகலும். வயிற்றுப்புண் ஆறும். வயிற்றின் உட்புறச் சுவர்கள் பலமடையும்.

சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களின் தாக்குதலுக்கு இலக்கானவர்கள் அடிக்கடி சண்டைக்காயை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நீரிழிவு நோயினால் உண்டாகும் கை கால் நடுக்கம், மயக்கம், உடற்சோர்வு, வயிற்றுப் பொருமல் முதலியலை நீங்கும்.

சுண்டைக்காய் - 10, மிளகு- 5, கறிவேப்பிலை - 10 இலை

இவைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து கஷாயம் செய்து சிறு குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து வந்தால், மூலக்கிருமி, மலத்துவாரத்தில் பூச்சுக்கடி போன்றவை நீங்கும். சண்டைக்காயை உலர்த்தி பொடியாக்கி சூரணம் செய்து நீரில் கரைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் ஆசனவாய் அரிப்பு நீங்கும். மலக்கிருமிகள் மற்றும் மூலக்கிருமிகள் அகலும்.

சுண்டைக்காய் கூப்

சுண்டைக்காயை இரண்டாக நறுக்கி அதனுடன் பூண்டு, சின்ன வெங்காயம், மிளகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி இலை சேர்த்து நன்கு கொதிக்க வைத்து கூப் செய்து அருந்தி வந்தால் கபக்கட்டு, ஈளை, இருமல், மூலச்சூடு, மூலக்கடுப்பு, மூலத்தில் ரத்தம் வெளியேறுதல், போன்றவை நீங்கும்.

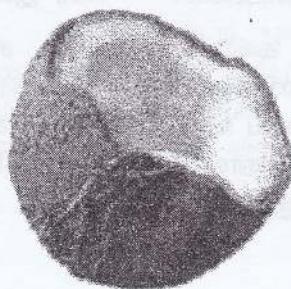
இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தி, சிறுநீரைப் பெருக்கும். உடல் சோர்வை நீக்கும். தலைச்சுற்றல், வாந்தி, மயக்கம் நீங்கும். மேலும் மார்புச்சளி, தொண்டைக்கட்டு போன்றவற்றிற்கு சிறந்த நிவாரணியாகும். ஆஸ்துமா, காச்நோயாளிகள் இதனை அருந்திவந்தால் பாதிப்பு குறையும். சண்டைக்காய் வற்றல்

முற்றின சண்டைக்காயை நகக்கி மோரில் போட்டு ஊறவைத்து வெயிலில் காயவைத்து எடுத்து பத்திரப்படுத்திக்கொண்டு தினமும் எண்ணெயில் வறுத்து சாப்பிடலாம் அல்லது வற்றல் குழம்பாக்கி சாப்பிடலாம். இது மார்புச்சளியைப் போக்கும். குடலில் உள்ள அசுடுகளை நீக்கும். சண்டை வற்றலை நெய்யில் வறுத்து பொடியாக்கி சோற்றுடன் சேர்த்து பிசைந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நீரிழிவு நோயினால் உண்டாகும் மயக்கம், தலைச்சுற்றல் நீங்கும்.



கொழுப்பைக் கரைக்கும் தேங்காய்!

தேங்காய் பற்றிய வதந்திகள் நிறையவே உண்டு. ஆனாலும் நாம் அனைவரும் தேங்காயை பலவழிகளில் பாலித்து வருகிறோம். அதன் பலாபலன்களை அறிந்து பாவிப்பது நன்றே.



தேங்காயில் உள்ள கொழுப்பு அமிலம் உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பைக் கரைக்கிறது. உடல் எடையைக் குறைக்கிறது என்று ஓர் ஆய்வில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இது மருத்துவ உலகினர் அனை வரது கவனத்தையும் ஸ்ரத்துள்ளது. தேங்காயில், தேங்காய் எண்ணெயில் கொழுப்புச் சத்து அதிகம்.

உடலுக்கு ஆகாது. குறிப்பாக சர்க்கரை நோயாளிகள், இதய நோயாளிகள் தேங்காயைத் தொடக்கூடாது என்ற பரப்புரைக்கு இந்த ஆய்வு பெரும் அறைக்கூல்விடுத்துள்ளது. அதே வேளையில் தமிழ் எழுத்தாளர் சங்கம் - யேற்மனி

தென்னையையும் அதன் முத்தான தேங்காயையும் சித்த மருத்துவம் உள்பட இந்திய மருத்துவ முறைகள் காலம் காலமாகப் போற்றி வருகின்றன.

தாய்ப்பாலில் உள்ள புரதச் சத்துக்கு இணையானது இளநீரில் உள்ள புரதச் சத்து இந்தியாவுக்கு, ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் தென்னை வந்ததாகத் தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

தேங்காயில் உள்ள சத்துகள் என்ன? புரதச் சத்து, மாவுச் சத்து, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு உள்ளிட்ட தாதுப் பொருள்கள், வைட்டமின் சி, அனைத்து வகை பி காம்பளக்கல் சத்துகள், நார்ச்சத்து என உடல் இயக்கத்துக்குத் தேவைப்படும் அனைத்துச் சத்துகளும் தேங்காயில் உள்ளன. தேங்காய்ப் பால் உடல் வலிமைக்கு நல்லது.

தேங்காய் பால் நஞ்ச முறிவாகப் பயண்படுத்தப் படுகிறது. சேராங் கொட்டை நஞ்ச, பாதரச நஞ்ச போன்றவற்றுக்குத் தேங்காய்ப் பால் நஞ்சு முறிவு. தேங்காய் எண்ணையைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் தைலங்கள் பல்வேறு நோய்களுக்கு அருமருந்து.

தேங்காய் எண்ணைய் எளி தில் ஜீர்ணமாகும். குழந்தைகளுக்குத் தேவையான எல்லாச் சத்துகளும் தேங்காய்ப் பாலில் உள்ளன.

தேங்காய் பாலில் கசகசா, பால், தேன் கலந்து கொடுத்தால் வறட்டு இருமல் மட்டுப்படும். பெருவயிறுக்காரர்களுக்கு (வயிற்றில் நீர் கோர்த்தல்) இளநீர் கொடுத்தால் சரியாகும். தேங்காய்ப் பாலை விளக்கெண்ணையில் கலந்து கொடுத்தால் வயிற்றில் உள்ள புழுக்களை அப்பறப் படுத்தும்.

வயிற்றுப் புண்களுக்கு தேங்காய்ப் பால் மிகவும் சிறந்தது. உடலுக்குத் தேவையான அமீனோ அமிலங்கள் உள்ளன. இவை உடலின் வளர்ச்சிதை மாற்றத்துக்குப் பெரிதும் உதவுகிறது. மீடியம் செயின் :பேட்டி ஆசிட் தேங்காயில் அதிகமாக உள்ளது.

உடலில் உள்ள கொழுப்புச் சத்தைக் குறைக்கும் காப்பிக் ஆசிட் யற்றும் லாரிக் ஆசிட் ஆகிய இரண்டு அமிலங்களும் தேங்காயில் போதிய அளவு உள்ளன. இதனால் தேங்காய் எண்ணையை உணவில் சேர்த்து வந்தால் உடல் எடை குறையும் என்று அன்மைக் கால ஆய்வுகள் மூலம் தெரிய வந்துள்ளன. தேங்காயில் உள்ள ஸாரிக் மேழிக்குமரன்

ஆசிட் மற்றும் காப்ரிக் ஆசிட் ஆகியவை வைரஸ் மற்றும் பாக்ஷரியல் நுண்கிருமிகளை எதிர்க்கும் திறன் கொண்டதாக உள்ளது.

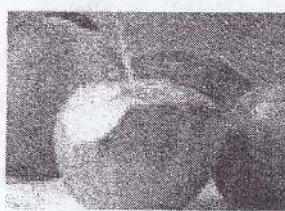
தேங்காயில் உள்ள மோனோ லாரின் வைரஸ் செல் சுவர்களைக் கரைக்கிறது. எட்டில் நோயாளிகளுக்கு வைரஸ் லோடைக் குறைக்கிறது. தேங்காயில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகம். உடலின் வளர்ச்சிதை மாற்றத்துக்கு பெரிதும் உதவுகிறது. இதன் மூலம் சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது.

அதில் வைட்டமின் இ முதுமையைத் தடுக்கிறது. தெராய்டு சுரப்பின் செயல்பாட்டை ஊக்கப்படுத்துகிறது. இதன் மூலம் சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது.



இளநீரின் மருத்துவ குணங்கள்

இளநீர் என்பது இயற்கையிலேயே உருவான உடலியல் இயக்கங்களுக்கு இன்றியமையாத பல தாது உப்புகள் அதிகமாக உள்ள ஒரு பானம்(Isotonic Drink).



இளநீர் உடலுக்குக் குளிர்ச்சியை அளித்து இரத்தத்தில் சேர வேண்டிய தாது உப்புக் களைச் சேர்த்து உடலின் செயல்திறனை ஊக்குவிக்கிறது. இளநீர் இயற்கை அளித்த இனிய பானம் மட்டுமன்று பல பிணிகளைத் தீர்க்கும் மாமருந்தாகவும் உள்ளது.

இருதயம், கல்லீரல், சிறுநீரகம், கண்கள் மற்றும் இரத்த நாளங்களில் உட்னம் ஆதிக்கம் அடையாமல் இருக்க உறுதுணையாகிறது. மயக்கம், அசதி ஏற்படும் போது மருத்துவரிடம் செல்வதற்கு முன் இரண்டு குவளை இளநீர் அருந்துவது என்பது ஒரு பாட்டில் சலைன் ஏற்றுவதற்குச் சமமாகும்.

பேதி சீதபேதி, ரத்த பேதி ஆகும் போது மற்றெல்லா உணவுகளையும் தவிர்த்து விட்டு உடனடியாக இளநீர் பருகி வர உடல் அசதி, மயக்கம் வராது. சிறுநீரகக்கல், சிறுநீர்க்குழாய் தமிழ் ஏழந்தாளர் சங்கம் - யேற்மனி

பாதிப்பு(Urinary Infection), போன்ற கோளாறுகள் வந்துவிட்டால் முதல் மருந்தே இளநீர் தான்.

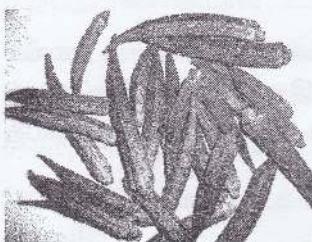
டைபாய்டு, மலேரியா, மஞ்சள் காமாலை, அம்மை நோய்கள் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படும் போது இளநீரைத் தாராளமாகக் குடிக்க வேண்டும். அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பின் திரவ உணவு மட்டுமே சாப்பிட வேண்டிய சமயங்களில் இளநீருக்கு முன்னுரிமை வழங்கி உபயோகித்தால் அறுவை சிகிச்சைப் புண் (Surgical Sore) விரைவில் குணமடையும்.

உணவு எளிதில் ஜீரணமாவதற்கு இளநீரில் உள்ள தாதுக்கள் பயன்படுவதால் செரிமான உறுப்புக் கோளாறுகளால் அவதிப்படும் குழந்தைகளுக்கு வாந்தி வரும் போது இளநீர் கொடுத்தால் வாந்தி கட்டுப்படும். நாக்கு வந்திச் சிரிக்கும்.

மேலும் தோல் பளபளப்பாக சிவப்பாக மாற 24 மில்லி கிராம் ஸல்.பர் உப்பு தேவைப்படுகிறது. இந்த ஸல்.பர் உப்பு இரத்தம் சுத்தம் அடையவும் கலஸீல் நன்றாக இயங்கவும் உதவுகிறது. இத்துடன் தோல் முடி நகங்கள் ஆரோக்கியமாக வளரவும் உதவுகின்றன. இந்த உப்பு இளநீரில் அதிகம் காணப்படுகிறது.



ஞாபகசக்திக்கு வெண்டைகாய்...



வெண்டையை ஏழைகளின் நண்பன் என்று கூட சொல்லலாம். சைவ உணவு உண்பவர்கள் அதிகம் சேர்க்கும் காயாகும். எல்லா இடங்களிலும் வளரக்கூடியது. வீட்டின் கொல்லைப் புறத்தில் வளர்க்கலாம்.

இது வெப்பமான பாகங்களில் பயிராகும். சிறு செடியாக காணப்படும். இதன் காய் சமையலுக்கு பயன்படுகிறது. இலை, விதை, மருத்துவத்திற்கும் பயன்படுகிறது.

ஞாபக சக்தி

மனிதனுக்கு நினைவாற்றல் அவசியத் தேவையாகும். ஞாபக சக்தியை இழப்பது மனிதனுக்கு நோய் போன்றது. ஞாபக சக்தியை தூண்ட வெண்டைக்காயை சமையல் செய்து அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டும். இது மூன்றா நரம்புகளைக் கூண்டி அங்கு சுரக்கும் நாளமில்லாச் சுரப்பியை நன்கு சுரக்கச் செய்யும்.

பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளுக்கு வெண்டைக் காயை எண்ணெயில் வதக்கி கொடுப்பது நல்லது. அவர்களின் வளர்ச்சியில் வெண்டைக் காய் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

இரத்தம் சுத்தமடைய

இரத்தத்தை சுத்தமடையச் செய்து அதனைச் சீராக செயல்படச் செய்கிறது. இரத்தத்தில் கலந்துள்ள கொழுப்புப் பொருட்களைக் கரைக்கிறது. இரத்த அழுத்தத்தைப் போக்கி இதய அடைப்புகளைத் தடுக்கிறது. சிறுநீர்க கோளாறுகளைப் போக்குகிறது. வயிற்றுக் கடுப்புடன் இரத்தம் வெளியேறுவதை தடுக்குகிறது.

மலச்சிக்கலைப் போக்கும்

மலச்சிக்கல் தான் நோய்க்கு மூலகாரணம். மலச்சிக்கலைப் போக்க வெண்டைக்காய் சிறந்த மருந்தாகும். இதில் அதிகளவு நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ளதால் இவை உடலின் செரிமான சக்தியைத் தூண்டி மலச்சிக்கலைப் போக்கும்.

வயிற்றுப்புண் ஆழ

வயிற்றில் உண்டான புண்கள் ஆழ வெண்டைக்காயை உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் வயிற்றுப் புண் எளிதில் குணமாகும். அசீரணக் கோளாறு நீங்கி நன்கு பசியைத் தூண்டும்.

சரும பாதிப்பு நீங்க

புறச் சூழ்நிலைகளால் பாதிக் கப்படும் சருமத் திற்கு வெண்டைக்காய் சேர்த்துக் கொள்வதால் சருமத்திற்கு பளபளப்பைக் கொடுத்து பாதிப்புகளை நீக்குகிறது.

குழந்தை நன்கு வரை

தினமும் பிஞ்சு வெண்டைக் காயை நன்கு கழுவி குழந்தைகளுக்கு சாப்பிடக் கொடுக்கலாம். இது குழந்தைகளை அறிவு ஜீவியாக எதிர்காலத்தில் மாற்றும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு

சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வெண்டைக்காயை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டால் சர்க்கரையின் அளவு கட்டுப்படும்.

அதிக சர்க்கரை உடம்பில் கூடிவிட்டால் வெண்டைக் காயை மூன்று துண்டாக நறுக்கி அதை குறுக்காக நறுக்கி இரவு முழுவதும் நீரில் ஊழவைத்து காலையில் நன்கு கலக்கி காயை எடுத்துவிட்டு, வெறும் வயிற்றில் அந்த நீரை மட்டும் அப்படியே குடித்து வந்தால் சர்க்கரையின் அளவு குறையும். தேவைப்படும்போது இதை பயன்படுத்தலாம்.

உடல் வலுப்பெறு

உடல் சோர்வு, மனச்சோர்வு இருந்தால் மனிதன் நிரந்தர நோயாளிதான். இதைப் போக்க வெண்டைக்காயை சமைத்து உண்டு வந்தால் உடல் வலுப்பெறும்.

வெண்டைக்காயை சிறிதாக நறுக்கி மோரில் கலந்து வெயிலில் காயவைத்து வத்தலாக செய்து அதை வறுத்து உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால் உடல் வலுப்பெறும்.

நன்கு முற்றிய வெண்டைக்காயை சூப் செய்து அருந்தி வந்தால் உடல் வலு கிடைக்கும். மயக்கம் தலைகுற்றல் நீங்கும்.

சமைத்து உண்பதற்கு பிஞ்சு வெண்டைக்காய் சிறுந்தது.

100 கிராம் வெண்டைக்காயில் உள்ள சத்துக்கள்

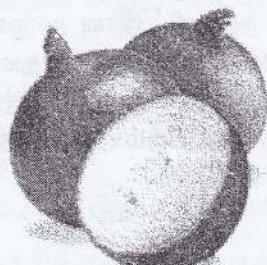
சக்தி	- 31 கலோரி
கார்போஷன்ட்ரேட்	- 7.03 கிராம்
சர்க்கரை	- 1.20 கிராம்
கொழுப்பு	- 0.10 கிராம்
மைறிக்குமரன்	

புரதம் - 2.00 கிராம்
நீர்ச்சத்து - 90.17 கிராம்

வெண்ணெடக்காய் மிகவும் குளிர்ச்சியானதால் ஆஸ்துமா நோயாளிகள் அதிகம் பாவிக்கக்கூடாது.



வெங்காயத்தின் மருத்துவ ருணங்கள்



வெங்காயத்தில் புரதச்சத்துக்கள், தாது உப்புக்கள், விட்டமின் கள் உள்ளன. எனவே நம் உடம் புக்கு இது ஊட்டச் சத்து தருகிறது.பல நாடுகளில் வெங்காயத்தை மருந்துப் பொருளாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். நமது பாட்டி வைத்தியத்திலும், வெங்காயம் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. வின் ஞானிகள் வெங்காயத் தின் மகிமையைப் பாராட்டுகிறார்கள்.

வெங்காயத் தை எப்படி பயன்படுத் தினால், என்ன பலன்கள் கிடைக்கும்?

நாலைந்து வெங்காயத்தை தோலை உரித்து அதோடு சிறிது வெல்லத்தைச் சேர்த்து அறைத்து சாப்பிட பித்தம் குறையும், பித்த ஏப்பம் மறையும்.

வெங்காயத்தைத் துண்டுகளாக நறுக்கி, சிறிது இலவம் சேர்த்து, சிறிது கற்கண்டு தூளையும் எடுத்து, அனைத் தையும் பாலுடன் சேர்த்து சிறிது சாப்பிட எல்லா மூலக்கோளாறுகளும் நீங்கும்.

வெங்காய நெடி சில தலைவலிகளைக் குறைக்கும். வெங்காயத்தை வதக்கிச் சாப்பிட உண்ணத்தால் ஏற்படும் ஆசனக்கடுப்பு நீங்கும்

வெங்காயத்தைச் சுட்டு, சிறிது மஞ்சள், சிறிது நெய் சேர்த்து, பிசைந்து மீண்டும் லேசாக சுடவைத்து உடையாத கட்டிகள் மேல் வைத்துக்கட்ட கட்டிகள் உடனே பழுத்து உடையும்.

வெங்காயச் சாறு சில வயிற்றுக் கோளாறுகளை நீக்கும். இதை மோரில் விட்டுக் குடிக்க இருமல் குறையும்.

வெங்காயச் சாற்றையும், வெந்நீரையும் கலந்து வாய் கொப்பளித்து, வெறும் வெங்காயச் சாறை பஞ்சில் நன்னத்து பல் ஈறுகளில் தடவிவர பல்வளி, ஈறுவளி குறையும்.

வெங்காயத்தை சமை த்து உண்ண உடல் வெப்ப நிலை சமநிலை ஆகும். மூலச் சூடு தணியும்.

வெங்காயத்தை அவித்து தேன், கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட உடல் பலமாகும்.

வெங்காயத்தை வதக்கி வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர நரம்புத் தளர்ச்சி குண மாகும்.

வெங்காயத்தை வதக்கி தேன் விட்டு இரவில் சாப்பிட்டு, பின் பசும் பால் சாப்பிட ஆண்மை பெருகும்.

திமிரென மூர்ச்சையானால் வெங்காயத்தை கசக்கி முகரவைத்தால் மூர்ச்சை தெளியும்.

வெங்காயச் சாற்றையும் தேனையும் கலந்து சாப்பிட்டால் சீதபேதி நிற்கும்.

வெங்காய இரசத்தை நீர் கலந்து குடிக்க நன்று தூக்கம் வரும்.

வெங்காயத்தில் குறைவான கொழுப்புச் சத்து உள்ளது. எனவே குண்டானவர்கள் தாராளமாக வெங்காயத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

பச்சை வெங்காயம் நல்ல தூக்கத்தை தரும். பச்சை வெங்காயத்தை தேனில் கலந்து சாப்பிடுவது நல்லது.

வெங்காயம் வயிற் றிலுள் எ சிறுகுடல் பாதையை கத்தப்படுத்துகிறது. ஜீணத்துக்கும் உதவுகிறது

வெங்காயம் இரத்த அமுத்தத்தைக் குறைக்கும், இழந்த சக்தியை மீட்கும்.

தொடர்ந்து புகைபிழப்பவர்கள் வெங்காயச் சாற்றை நாள் ஒன்றுக்கு அரை அவுன்ஸ் வீதம் மூன்றுவேளை சாப்பிட்டு வர நுரையீரல் சுத்தமாகும்.

மேற்கூரன்

வெங்காயச் சாற்றுடன், கடுகு எண் ஜெய் கலந்து கீல் வாயு காரணமாக மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வலி நேரத்தில் தடவி வர வலி குணமாகும்.

நறுக்கிய வெங்காயத்தை முகப்பரு உள்ள இடத்தில் தேய்த்தால் முகப்பரு நீங்கும்.

வெங்காயச் சாற்றோடு சிறிது உப்பு கலந்து அடிக்கடி சாப்பிட்டுவர, மாலைக்கண் நோய் சரியாகும்.

வெங்காயத்தை அரைத்து தொண்டையில் பற்றுப்போட ஏற்படும் தொண்டை வலி குறையும்.

பாம்பு கழித்துவிட்டால் நிறைய வெங்காயத்தைத் தின்னவேண்டும். இதனால் விஷம் இறங்கும்.

ஆறு வெங்காயத்தை ஐநாறு மில்லி நீரிலிட்டு, கலக்கிப் பருக சிறுநீர் கடுப்பு, ஏரிச்சல் நீங்கும்.

வெங்காயச் சாற்றோடு சர்க்கரை சேர்த்துக்குடிக்க மூலநோய் குணமாகும்.

ஒரு பிடி சோற்றுடன் சிறிது உப்பு, நான்கு வெங்காயம் இவற்றை சேர்த்து அரைத்து, ஒரு வெற்றிலையில் வைத்து நகச்சுற்றுள்ள விரலில் காலை, மாலை வைத்துக்கட்ட நோய் குறையும்.

சிறிய வெங்காயத்தில் இன்சலின் உள்ளது. நீரிழிவு நோயாளிகள் இதை அதிகமாகப் பயன்படுத்தலாம்.

தலையில் திட்டுத் திட்டாக முடி உதிர்ந்து வழுக்கை விழுந்திருந்தால் சிறு வெங்காயத்தை இரு துண்டாக நறுக்கி தேய்த்துவர முடிவளரும்.

வெங்காயத்தை தினமும் சாப்பிட்டுவர டி.பி.நோய் குறையும்.

வெங்காயச் சாற்றோடு சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட வாதநோய் குறையும்.

தேள்கொட்டிய இடத்தில் வெங்காயத்தை நகக்கித் தேய்க்க விஷம் இறங்கும்.

வெங்காயத்தை பசும் தயிருடன் சேர்த்து சாப்பிட்டுவர தாது பலமாகும். வெங்காயம் சாப்பிட தொண்டை கரகரப்பு நீங்கி குரல் வளமாகும்.

தினமும் மூன்று வெங்காயம் சாப்பிட்டுவர பெண்களுக்கு ஏற்படும் உதிரச் சிக்கல் நீங்கும்

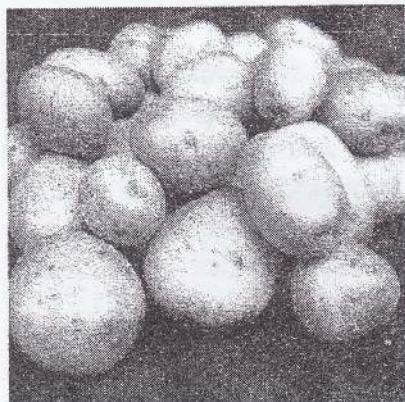
வெங்காயத்தை துண்டு துண்டாக நறுக்கி விளக்கெண்ணேயில் வதக்கி சாப்பிட, மலச்சிக்கல் குறையும்.

மார்ட்டைப்பு நோயாளிகள், ரத்தநாள கொழுப்பு உள்ளவர்கள் சின்ன வெங்காயம் சாப்பிடுவது நல்லது.



உருளைக்கிழங்கின் மருத்துவ குணங்கள்

மண்ணில் விளையும் கிழங்கு வகைகளில் உருளைக்கிழக்கு ஏராளமான சத்துக்களையும் மருத்துவ குணங்களையும் கொண்டுள்ளது.



அதிக சத்துள்ளதும் எளிதில் சமைக்க கூடியது மாகிய உருளைக்கிழங்கில் அதிக அளவு கலோரிகள் கிடைக்கின்றன. எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய இந்த காய்கறியில் வைட்டமின்கள், தாது உப்புகள் அதிகம் காணப்படுகின்றன. இந்த காய் அதிக நார்ச்சத்தும் கொண்டுள்ளது.

வாழைப்பழத்தில் உள்ளதைப் போன்ற அதிக பொட்டாசியம் சத்து உருளைக்கிழங்கில் அதிகம் உள்ளது. நம் உடலில் அதிகமாய் உள்ள புளித்த அமிலங்களைச் சமப்படுத்தி அல்லது வெளியேற்றி உடலை ஆரோக்கியமாகப் பாதுகாப்பதில் உருளைக்கிழங்குக்கு முக்கிய பங்குண்டு.

1. யூரிக் அமிலத்தையும் புளித்த நீரையும் கரைத்து வெளியேற்றி விடுகிறது. அத்துடன் சாப்பிட்ட உணவு எளிதில் ஜீரணமாக

- உணவுப் பாதையில் நட்புணர்வுடன் செயல் படும் பக்னரியாக்களையும் அதிகம் வளர்த்து விடுகிறது. பச்சை உருளைக்கிழங்கு வயிற்றுப்புண், வயிற்றுக் கோளாறுகள், குடல் கோளாறுகள், இரைப்பைக் கோளாறுகள் உள்ளவர்களுக்கு உருளைக்கிழங்கு சாறு வரப்பிரசாதமாகும்.
2. இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில் உள்ள உருளைக்கிழங்குகளை பச்சையாக மிகஸிலியில் அரைத்து சாறு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உணவு சாப்பிடுவதற்கு அரைமணி நேரத்திற்கு முன்பாக இந்தச் சாற்றில் அரை கப் அருந்தினால் இரைப்பைக் கோளாறுகள் குணமடையும்.
 3. இரு பச்சையான உருளைக்கிழங்குகளைத் தோலுடன் மிகஸிலியில் அரைத்துச் சிறிது தண்ணீர்விட்டு இரு தேக்கரண்டி வீதம் உணவு சாப்பிடுவதற்கு முன்பு அருந்த வேண்டும். இப்படி அருந்திய சாறு உடலில் வாதநோயைத் தோற்றுவிக்கும் அமிலத்தை வெளியேற்றிவிடுகிறது. தொடர்ந்து உட்கொண்டால் வாதநோய் முற்றிலும் குணமாகும்.
 4. உருளைக் கிழங்கில் உள்ள மாவுச்சத்து, அடிவயிறு மற்றும் இரைப்பைகளில் உள்ள குழாய்கள் வீங்குவதையும் அவற்றில் நச்சுநீர் தேங்குவதையும் முன் கூட்டியே தடுத்து உடலுக்கு நன்மை செய்கிறது. உடலில் எலும்பு இணைப்புகள் மற்றும் தசைப்பகுதிகளில் வீக்கம் முதலிய கோளாறுகளுக்கும், வாத நோய்களுக்கும் வெளிப்புச்சாகத் தேய்க்க நிவாரணம் கிடைக்கும்.
 5. உருளைக்கிழங்கு சாற்றை அடுப்பில் வைத்து மூன்றில் ஒரு பங்காக வற்றச் செய்து அதில் கிளிசிரின் சேர்த்து பாட்டிலில் அடைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வீக்கம், வலி ஆகியின உள்ள இடங்களில் இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை இந்த தைலத்தை அழுத்தித் தேய்த்தால் ஒரே நாளில் வீக்கம் குறையும், வலியும் நீங்கும்.
 6. அவித்த உருளைக்கிழங்குகளின் தோல்களைச் சேகரித்து குத்தம் செய்து ஒரு டம்ஸர் தண்ணீரில் பத்து நிமிடங்கள் அடுப்பில் வைத்து இறக்கவும். பிறகு இந்தக் கழையத்தை அருந்தினாலும் கீல் வாதம் குணமாகும்.

இந்த முறையில் தினமும் மும்முறை தயாரித்து அருந்த வேண்டும். உருளைக் கிழங்கு வைத் தியம் தினசரி உணவில் உருளைக்கிழங்கை அவித்தோ, வேகவைத்தோ, பொரித்தோ, சூப்வைத்தோ சேர்த்துக் கொள்வது தான் உருளைக் கிழங்கு வைத்தியம்.

7. சோறு, சப்பாத்தி போன்றவற்றைக் குறைத்துக் கொண்டு உருளைக்கிழங்குடன் கீரைவகைகளை, குறிப்பாக லெட்டுஸ், பசலைக்கீரை, தக்காளி, செலரி, வெள்ளரிக்காய், பிட்ரூட் கிழங்கு, போன்றவற்றையும் சேர்த்துச் சாப்பிடவேண்டும்.

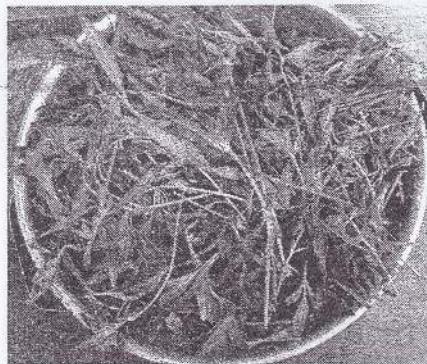
கெட்டுப்போன இரத்தம், குடல்பாதையின் நச்சுத்தன்மை உள்ள அமிலம், சிறுநீரில் உள்ள புளிப்பு அமிலம் தொடர்பாக ஏற்படும் நோய்கள் உள்ளோர், நீண்ட நாள் மலச்சிக்கக்கால் அவதிப்படுவோர் ஆகியோர் உருளைக்கிழங்கு வைத்தியத்தை குறைந்தது ஆறுமாதங்கள் பின்பற்றினால் மேற்கண்ட நோய்களிலிருந்து பூரண நலம் பெறலாம்.

ஒட்டுக்கொட்டு

கண்ணிற்கு ஒளித்துரும் பொன்னாங்கண்ணி

காய்கறிகளில் உள்ள சத்துக்களை விட கீரைகளில் 20 சதவிகிதம் கூடுதலாக சத்துக்கள் காணப்படுகின்றன. ரத்தத்தில் உள்ள சர்க் கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்தும் தன்மை கீரைக்கு உண்டு என்பதால் நாம் உண்ணும் உணவில் வாரத்திற்கு இரண்டு முறை கீரை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். மற்ற கீரைகளை விட பொன்னாங்கண்ணி கீரைக்கு தனிச்சிறப்பு உண்டு.

இந்தக்கீரையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருபவர்களின் உடல் பொன்போல ஜூலிக்கும் என்பார்கள். அதனால்தான் இஇது பொன்னாங்கண்ணி என்று அழைக்கப்படுகிறது. ‘பொன்னை எறிந்தாலும் மேழிக்குமரன்



பொடிக் கீரையை ஏறியாதே' என்ற பழமொழியும் இதனால் உருவானதுதான். பொன்னாங்கண்ணியை பொன் ஆம் காண் நீ என பிரித்து விளக்கம் அளித்துள்ளனர் முன்னோர்கள்..

சத்துக்கள்

பொன்னாங்கண்ணியில் சீமைப்பொன்னாங்கண்ணி, நாட்டுப் பொன்னாங்கண்ணி என இரு வகை உண்டு. இந்த கீரையில் இரும்பு, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், புரதம், வைட்டமின்கள் ஏ, பி, சி போன்றவை உள்ளன. பொன்னாங்கண்ணிக்கீரை குளிர்ச்சியை தர வல்லது.

கண்ணிற்கு ஒளி தரும்:

இக்கீரையின் காம்புப்பகுதிகளையும் சேர்த்து சமைத்தால்தான் முழுமையான சத்து கிடைக்கும். இதிலுள்ள சத்துக்கள் கண்களுக்கு ஒளியையும் நல்ல தெளிவான பார்வையையும் அளிக்கும். அத்துடன் கண் தொடர்புடைய அனைத்தையும் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு.

பொன்னாங்கண்ணியில் இருந்து தைலம் எடுத்து தடவி வந்தால் கண் ஏரிச்சல், கண்வலி குணமடையும். கண் குளிர்ச்சியடையும். இக்கீரையை பகலில் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும்.

உடல் உஷ்ணம் தணியும்:

பொன்னாங்கண்ணி கீரையை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளவதன் மூலம் இதயம் வலுப்பெறும், ரத்த ஒட்டம் சீரடையும், மூளை, நரம்புகள் பலம் பெற்று சீரான நிலையில் இயக்கம் பெறும். வயிறு, குடல் கல்லீரல், மண்ணீரல், போன்ற உறுப்புகளின் பலத்திற்கு இக்கீரை பெரிதும் துணை புரிகிறது.

இது உடலில் மிகுதிப்படும் உஷ்ணத்தை தணித்து உடலை சமநிலையில் வைத்திருக்கும். உடலுக்கு வலுவையும் நல்ல வளர்ச்சியையும் அளிக்க வல்லது. உஷ்ணமிகுதியால் மூலநோய் ஏற்பட்டு வருந்துபவர்கள் இக்கீரையை சாப்பிட்டு வர நோயிலிருந்து நிவாரணம் பெறலாம். ரத்தம் கொட்டும் மூலமாக இருந்தாலும் குணமாகும்.



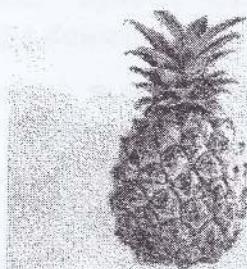
நாம் அன்றாடம் உபயோகிக்கும்
நலம் தரும் யாங்கள்

பழங்கள் இயற்கையின் அரூட்கொடையாகும். பழங்கள்தான் மனிதர்களுக்கு சமைக்காத உணவு. நன்கு களிந்த பழங்களில் மனிதனுக்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டச் சத்துக்களும் நிறைந்துள்ளன. நோயின் பிழியில் பாதிக்கப்பட்டவர்களும், நீண்ட ஆரோக்கியத்தை பெற விரும்புகிறவர்களும் கண்டிப்பாக தினமும் பழங்களை சாப்பிட வேண்டும்.

சிலர் பழங்களை சாப்பிடாமல் ஜாஸ் செய்து சாப்பிடுகின்றனர். இதில் பழங்களின் முழுமையான சத்துக்கள் உடலுக்கு கிடைக்காமல் போய் விடுகின்றன. முடிந்தவரை பழங்களை நேரடியாக உண்பதே நல்லது. பழங்கள் ஒவ்வொன்றும் பல மருத்துவப் பயன்களை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது.

அன்னாசி

அன்னாசிப்பழம் ஊட்டச்சத்து அதிகம் நிறைந்த பழமாகும்.



இனிமையும், மணமும் நிறைந்த இந்த பழத்தில் நீர்ச்சத்து 85 சதவிகிதம் உள்ளது. சர்க்கரைப் பொருட்கள் 13 சதவிகிதமும் புதச்சத்து 0.60 தாது உப்புகள் 0.05 நார்ச்சத்து 0.30 சதவிகித அளவிலும் உள்ளன. கண்ணாம்புச் சத்து. மணிச்சத்து. இரும்புச் சத்து போன்ற சத்துக்களும் அடங்கியுள்ளன. மேலும் வைட்டமின் ஏ, பி, சி போன்றவைகளும் அடங்கியுள்ளன..

மருத்துவகுணம்

அன்னாசிபழத்திற்கு மஞ்சள் காமாலை, சீதபேதி, இவற்றைக் குணப்படுத்தும் தன்மை உள்ளது. இது சிறுநீர்கக் கற்களை கரைக்கும். உடல்வலி, இடுப்புவலி ஆகியவற்றை குறைக்கும். பித்தத்தை நீக்கும். உடலுக்கு அழகைத்தரும். உள் உறுப்புகளை பலப்படுத்தும்.

குழந்தைகளுக்கு மருந்து

அன்னாசி இலைச்சாறு வயிற்றுப்புமுக கொல் லியாக செயல்படுகிறது. அன்னாசி இலைச்சாறு ஒரு ஸ்பூனுடன் தேன் கலந்து அருந்த, பேதியாகி வயிற்றுப்புச் சிகள் வெளியேறிவிடும். இலையைப்பிழிந்து சாறு எடுத்து ஒரு ஸ்பூன் சாறுடன், சிறிதளவு சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட, விக்கல், இழுப்பு நோய் தீரும்.

அன்னாசிப்பழச்சாறுடன் தேன் கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுத்தால் உள் உறுப்புகள் பலப்படும். கண் ஓளி பெறும். குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி இப்பழச்சாறு கொடுத்து வர பசி ஏற்படும். எலும்பு வளர்ச்சி, உடல் வளர்ச்சி ஏற்படும்.

இதயக்கோளாறு நீங்கும்

அன்னாசிப்பழத் துண்டுகளை தேனில் கலந்து சாப்பிட்டு வர உடல்பலம் கூடும். உடல் பளபளப்பாகும். அன்னாசிப்பழம் அடிக்கடி சாப்பிட்டு வர, சிறுநீரக்கற்கள் கரையும். இதயக் கோளாறு, பலவீனம் குணமாகும். பழ ச்சாறை ஒரு நாள் நான்கு வேளை ஒரு அவுண்ஸ் வீதும் சாப்பிட்டு வந்தால் இடுப்பு வலி மாறும். பழச்சாறை தொண்டையில் படும்படி சிறிது நேரம் வைத்திருந்து விழுங்கி வர தொண்டைவலி, தொண்டைப்புண் தீரும்.

ஜீரணசக்தி அதிகரிக்கும்

அன்னாசிப்பழச்சாறு மஞ்சள் காமாலைக்கு சிறந்ததாகும். வயிறு நிறைய உணவு உண்ட பின் ஒரு துண்டு அன்னாசிப்பழத்தை உண்ண எனிதில் ஜீரணம் ஆகும். பழச்சாறில் குடல் செயலை ஊக்குவிக்கும் அமிலம் உள்ளதால் எனிதில் ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும். ஒரு நாளைக்கு தேவையான மாங்கனீஸ் உப்பைப் பெற ஒரு கப் பழத் துண்டுகளைச் சாப்பிட்டு வந்தால் போதும்.

பொட்டாசியம்,கால்சியம் போல உடல் நலத்திற்குத் தேவையான உப்பு கிடைக்கிறது. இந்த பழத்தில் உள்ள குளுகோஸ் வளர்ச்சிதை மாற்றத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

பித்தக் கோளாறுக்கள் அன்னாசி பழம் விரைந்து குணமாக்குகிறது. அன்னாசியில் கொழுப்புச்சத்து குறைவு, நார்ச்சத்து அதிகம்,அன்னாசியில்

புரதம் தாராளமாக இருப்பதால் ஜீரணக் கோளாறு உடலில் வீக்கம் போன்றவை ஏற்படாது.

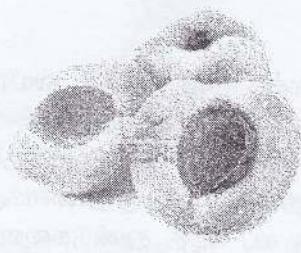
தொப்பை கரையும்

இளம்பெண்கள் உட்பட அனைவரின் தொப்பையும் கரைக்கும் சக்தி அன்னாசிக்கு உண்டு. ஒர் அன்னாசிப்பழத்தைச் சிறு துண்டுகளாக நழுக்கி நான்கு தேக்கரண்டி ஓமத்தை பொடி செய்து அதில் போட்டு நன்றாகக் கிளாறி ஒருடம்பர் தண்ணிர் ஊற்றிக் கொதிக்கவிடவும் இரவில் அதை அப்படியே வைத்திருந்து மறு நாள் காலையில் அதைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து வெறும் வயிந்றில் சாப்பிடவேண்டும்.

பத்து நாட்கள் இதேபோல் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் தொப்பை கரைய ஆரம்பிக்கும் அன்னாசிக்காய்க்கு கர்ப்பப்பையை சுருக்கும் தன்மை உண்டு. எனவே கர்ப்பினிகள் இப் பழத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதேபோல் சிலருக்கு இதனை உண்பதால் ஒவ்வாமை(அலர்ஜி) ஏற்படலாம். அவர்களும் தவிர்க்க வேண்டும்.



அதிசயச் சத்து நிறைந்த அப்பிரிக்கோசன்



பொன்னிறமான மேல் தோலையும், ஒருவிதமான புளிப்பு சுவையும் உடைய ஆப்ரிகாட் பழங்கள் என்னிற்ற சத் துக்களை கொண்டுள்ளன. பித்தப்பையில் உள்ள கற்களைப் போக்குவதிலும், குடல் புழுக்களை அழிப்பதிலும் ஆப்ரிகாட் பழங்களின் பணிமகத்தானது.

தோல்நோய்களை நீக்கும்

இதில் அடங்கியுள்ள ஏராளமான தாதுப்பொருட்கள் ஆஸ்துமா, மார்புச்சளி, காசநோய் மற்றும் இரத்த சோகையைக் குணப்படுத்த வல்லவை. இதில் அடங்கியுள்ள நார்ச்சத்தானது மலச்சிக்கலை நீக்குகிறது. இதில் உள்ள விட்டமின் ஏ முகப்பருவினை நீக்குவதிலும்,

தோல் தொடர்பான தொற்றுநோய்களைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. வைட்டமின் சி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கூட்டுகிறது.

நரம்புகளை வலுப்படுத்தும்

பழங்களிலுள்ள வானிலிக் அமிலங்கள் மற்றும் ரூப்பின் என்ற நறுமண எண்ணெய் கை, கால் வலியை நீக்குகிறது. இதில் இரும்புச்சத்து மற்றும் பீட்டா கரோட்டின்கள் அதிகம் உள்ளதால் ரத்த உற்பத்திக்கு ஏற்றது. இதில் உள்ள கரோட்டினாய்டுகள் எல்.டி.எல். என்னும் கெட்ட கொழுப்பை நீக்கி, இதய நோயை தடுக்கின்றது. பொட்டாசியம் ரத்த அழுத்தத்தை சீர்செய்கிறது. லைகோபின் என்னும் சத்தானது செல் முதிர்வை தடுக்கிறது. இதிலுள்ள டிரிப்போபேன்கள் நரம்புகளை வலுப்படுத்துகின்றது.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

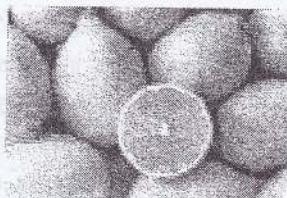
மிகவும் சத்து நிறைந்த ஆப்ரிகாட் பழம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்றது. இருதய நோய், சிலவகை புற்றுநோயை கூட எதிர்த்து போராடும் சத்துக்கள் அடங்கிய பழம் இது. ஆப்ரிகாட்டை நன்கு கழுவி இட்டித்தடில் வேக வைத்து எடுக்கவோ அல்லது நறுக்கி தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து மசிக்கவோ செய்யலாம். பின்னர் பாலில் ஓட்டஸ், சர்க்கரை கலந்து 5 நிமிடம் கொதிக்க விடவும். கொதித்து கெட்டியானதும் தீயை அணைத்து ஆற்றிடவும். ஆறியதும் ஆப்ரிகாட் மசித்ததையும் ஓட்டஸையும் கலந்து குழந்தைக்கு ஊட்டவும். குழந்தைகளுக்கு நோய்-எதிர்ப்பு-சக்தியை அதிகரிக்கும்.

கண்பார்வை தெளிவாகும்

வைட்டமின் ஏ பார்வை தீநினை அதிகப் படுத்துகிறது. தினமும் 1 அல்லது 2 ஆப்ரிகாட் என்ற துருக்கி ஆரஞ்சுப் பழங்களை இரவில் சாப்பிட்டு வர பலவேறு வகையான ஊட்டச்சத்துக்கள் உடலில் சேருவதுடன் செல் அழிவும் கட்டுப்படுத்தப்படும். மலைவாழைப்பழம்-1, ஆப்ரிகாட்-4 ஆகியவற்றை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, தயிர்-அரை கோப்பை கலந்து ஒரு மணி நேரம் ஊற்றுவதத்து, இரவில் படுக்கும்பொழுது சாப்பிட்டுவர பார்வைதிறன் அதிகரிப்பதுடன் தோல் மினுமினுப்பு உண்டாகும்.



எலுமிச்சையின் மருத்துவ ருணங்கள்



எலுமிச்சையில் செடி, எலுமிச்சை, கொடி எலுமிச்சை என இரண்டு வகை உண்டு. வைட்டமின் சி, சுண்ணாம்புச்சத்து, செம்புச்சத்து கொண்டுள்ள எலுமிச்சை பல்வேறு பலன்களை தருகிறது.

தேள் கொட்டினால் அந்த இடத்தில் எலுமிச்சை பழத்தை இரண்டாக நறுக்கி இரண்டு துண்டையும் தேய்க்க விஷம் இறங்கும். தலைவலிக்கு கடுங்கோப்பியில் எலுமிச்சையின் சாற்றை கலந்து கொடுத்தால் உடனே குணமாகும்.

நீர் சுருக்கு, பித்தனோய், வெட்டை கூடு, மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றுக்கு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றுடன் சர்க்கரை அல்லது உப்பு சேர்த்து கலந்து குடித்து வந்தால் தகுந்த நிவாரணம் பெறலாம்.

மயக்கம், வாந்தி, வாய் குமட்டல், நீரவேட்கை, வெறி, கண் நோய், காது வலி போன்றவற்றை குணப்படுத்தும் தன்மை எலுமிச்சம் பழத்திற்கு உண்டு.

எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை தலையில் தேய்த்து தலை முழுகி வர பித்தம், வெறி, உடல் உடல்னைம் தனியும். அடிப்பட்டு ரத்தம் கட்டியிருந்தால் எலுமிச்சை சாற்றில் கரிய போளத்தை(கரிய போளம் என்பது கற்றாழையின் உலர்ந்த பால். இது நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும்) சேர்த்து காய்ச்சி அடிப்பட்ட இடத்தில் பூசிவர ரத்தக்கட்டு கரையும்.

நகச்சுற்று ஏற்பட்டவுடன் எலுமிச்சை பழத்தில் துளையிட்டு விரலை அதனுள் சொருகி வைக்க வலி குறையும். எலுமிச்சம் பழச்சாற்றுடன் தேன் கலந்து குடிக்க வந்து இருமல் தீரும். இதனுடன் மோர் கலந்து குடிக்க ரத்த அமுத்தம் குறையும்.

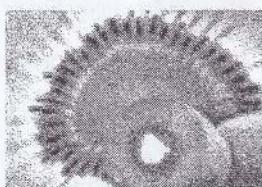
சிலருக்கு பாதத்தில் ஏரிச்சல் ஏற்படும். அப்படிப்பட்டவர்கள் மருதாணியை அரைத்து எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் கலந்து பாதத்தில் தடவி வந்தால் ஏரிச்சல் குணமாகும். சிறிதளவு எலுமிச்சை இலைகளை அரைத்து சாறு பிழிந்து, அதனுடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து நீரில் கலந்து குடித்தால் வாந்தி நிற்கும்.

எலுமிச்சம்பழத்தின் விதைகளை நீரில் போட்டு காய்ச்சி அதில் இருந்து எழும் ஆவியை முகத்தில் படும்படி பிடிக்க நீர்பினிசம் தீரும்.

சீரகத்தை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் 2 நாள் ஊற வைத்து பின் அந்த சாற்றுடன் வெயிலில் காய வைக்கவும். நன்றாக காய்ந்ததும் மீண்டும் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் ஒர் இரவு ஊற வைத்து மீண்டும் வெயிலில் காய வைக்கவும். நன்றாக உலர்ந்தபின் அதை எடுத்து பொடியாக்கி ஒரு ஸ்பூன் அளவு தேன் அல்லது தண்ணீரில் கலந்து மூன்று வேளை சாப்பிட்டுவர அஜீரணம், பித்தம் தணியும். ரத்த அழுத்தம் சீராகும்.



உலுக்கு உற்சாகத்தை தரும் கிவி யழும்



இயற்கையின் தொடையான யூமியில் மனித தேவைக் கான புதையல்கள் ஏராளம். அவற்றில் முதலிடத்தில் இருப்பவை காய்கறிகள், பழங்கள்.

உடல் இயக்கத்துக்கு தேவையான சத்துகளை காய்கறிகள் தருவதாகவும் உடலில் தேவையற்ற பொருட்களை பழங்கள் நீக்குவதாகவும் மருத்துவ உலகம் கூறுகிறது. கிருமி மற்றும் நோய் தாக்குதலில் இருந்தும் இவை நம்மை பாதுகாக்கின்றன. பழங்களிலும் பல்வேறு வகையான சத்துகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு பழத்திலும் தன்மைக்கேற்ப உள்ள சத்துகள் ஆரோக்கியம் அளிப்பவை.

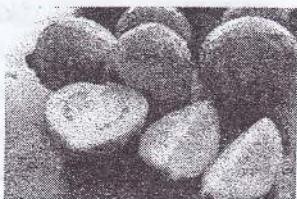
கிவி பழத்தில் வைட்டமின் சி, தாதுகள், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கத் தேவையான ஆஸ்டி ஆக்ஸிடென்ட்கள், பைடோநியூட்ரியன்ட் சத்துக்கள், நார்ச்சத்துகள் அதிகம் உள்ளன. கிவி பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் குடல் புற்றுநோய், இதய நோய்கள், முதுமையில் ஏற்படும் தோல் பாதிப்பு, சர்க்கரை நோய் தீவிரம் குறையும். செரிமான கோளாறுகள் நீங்கும்.

இது மட்டுமின்றி இருமல், சளி, ப்ளா காய்ச்சல், ஆஸ்துமா போன்றவற்றையும் கிவி பழம் விரட்டுகிறது. இதில் இரும்புச்சத்து அதிகம் இருப்பதால் உடல் வலுவடையும். ரத்தத்தில் ப்ளோகுளோபின் அதிகரிக்கும். சோர்வின்றி உற்சாகத்துடன் இருக்க முடியும் என்கின்றனர் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

கடுங்குளிர்ச்சியான பழமாகையால் ஒத்துவராதவர்கள் தவிர்க்கவும்.



கொய்யாப்பழம்



கொண்டுள்ளது.

பழங்களிலேயே விலை குறைவானதும், அனைவராலும் எளிதில் வாங்கி உண்ணக் கூடியதுமான கொய்யாப் பழத்தில் முக்கிய உயிர் சத்துக்களும், தாது உப்புக்களும் அடங்கியுள்ளன. கொய்யாமரத்தில் இருந்து கிடைக்கக்கூடிய கனி மட்டுமல்லது இலை, பட்டை என அனைத்துமே மருத்துவகுணம்

கொய்யா பழத்தில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்

வைட்டமின் . பி மற்றும் வைட்டமின் . சி ஆகிய உயிர்ச்சத்துக்கள் கொய்யாப்பழத்தில் அடங்கியுள்ளன. கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு போன்ற தாது உப்புக்களும் இதில் காணப்படுகின்றன.

குழந்தைகளுக்கு வரப்பிரசாதம்

கொய்யாப்பழத்தை அரிந்து சாப்பிடுவதை விட பழத்தை நன்றாக கழுவிய பிறகு பற்களில் நன்றாக மென்று தின்பதே நல்லது. இதனால் பற்களும், ஈறுகளும் பலப்படும்.

வேறு எந்தப் பழத்திலும் இல்லாத வைட்டமின் சி என்ற உயிர்ச்சத்து இப்பழத்தில் அதிக அளவில் காணப்படுகிறது. அதனால் வளரும் குழந்தைகளுக்கு கொய்யாப்பழம் ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். உடல் நன்கு வளரவும், எலும்புகள் பலம் பெறவும் கொய்யாப்பழம் உதவும்.

கொய்யாவின் தோலில் தான் அதிகசத்துக்கள் உள்ளன. இதனால் தோலை நீக்கி சாப்பிடக்கூடாது. முகத்திற்கு பொலிவையும், அழகையும் தருகிறது. தோல் வறட்சியை நீக்குகிறது. முதுமை தோற்றுத்தை குறைத்து இளமையானவராக மாற்றுகிறது.

சீரணமண்டலம் பலமடையும்

சீரண மண்டல உறுப்புகளைப் பலப்படுத்தும் ஆற்றல் பெற்றது இப்பழம். இதை உண்பதால் வயிறு, குடல் இரைப்பை, கல்லீல்

மண்ணீரல், போன்றவை வலுப்பெறும். மலச்சிக்கலை போக்கும் ஆற்றலும் இதற்கு உண்டு. மலக்கிருமிகளை கொல்லும் சக்தியும் உள்ளது. வயிற்றில் புன் இருந்தால் அதை ஆற்றும் தன்மை கொய்யாப்பழத்திற்கு உண்டு.

இரத்த சோகை உள்ளவர்கள் இப்பழத்தை தொடர்ந்து உண்டு வந்தால் குணம்பெறலாம். பசியைத் தூண்டவல்லது கொய்யாப்பழம். இடைவிடாத விக்கல் இருந்தாலும் நிறுத்தவல்லது கொய்யாப்பழம்.

மதுப் பழக்கத்தில் இருந்து விடுதலை

மது போதைக்கு அடிமையான மது பிரியர்கள் அப்பழக்கத்தில் இருந்து விடுபட நினைத்தால் இப்பழத்தை அதிகம் சாப்பிடலாம். இதை தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் மது அருந்தும் ஆசை, வெறி எல்லாம் தூள் தூளாகி விடும். மிக எளிதில் மது போதை பழக்கத்தில் இருந்து விடுதலை பெறலாம்.

யார் சாப்பிடக்கூடாது?

சாப்பிடுவதற்கு முன் இப்பழத்தை சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. சாப்பிட்ட பின்போ, அல்லது சாப்பிடுவதற்கு நீண்ட நேரத்திற்கு முன்போ, சாப்பிட நல்லது.

நோயால் அவதியற்று மருந்து சாப்பிட்டு வருபர்கள் இப்பழத்தை சாப்பிட்டால் மருந்து முறிவு ஏற்படும். இருமல் இருக்கும் போது இப்பழத்தை சாப்பிட்டால் அதிகமாகும். தோல் தொடர்பான வியாதி உள்ளவர்கள் இப்பழத்தை உண்டால் நோய் அதிகரிக்கும்.

கொய்யாப்பழத்திற்கு மருந்தை முறிக்கும் ஆற்றல் உண்டு. ஒரு சிலருக்கு மயக்கத்தை ஏற்படுத்தும். வாதநோய், ஆஸ்துமா போன்ற நோய் உள்ளவர்கள் இப்பழத்தை சாப்பிடக்கூடாது.

கொய்யாப்பழத்தை இரவில் சாப்பிடக்கூடாது. சாப்பிட்டால் வயிறு வளி உண்டாகும். கொய்யாவை அளவுடன் சாப்பிடவேண்டும். அளவிற்கதிகமாக சாப்பிட்டால் பித்தம் அதிகரித்து வாந்தி மயக்கம் வரும்



மாம்பழுத்தின் மருத்துவ ருணவுகள்

எல்லோருக்கும் பிடித்தமான பழம் மாம்பழம், இது மிகவும் சூடானது. அதிகமாக சாப்பிட்டால் உட்ணம் உடம்பில் ஏறி தொல்லை தரும் என்பார்கள், ஆனால் இதனை மருத்துவ விஞ்ஞானம் ஏற்கவில்லை.



100 கிராம் மாம்பழத்தில் 12.2 முதல் 42.2 மில்லி கிராம் வரை வைட்டமின் ஏயும், 13.2 முதல் 80.3 மில்லி கிராம் வரை வைட்டமின் சி யும் உள்ளது. தினமும் ஒரு மாம்பழம் சாப்பிட்டால் இந்த இரண்டு வைட்டமின்களும் எளிதாக நமது உடலை வந்தடையும்.

பல பேர்கள் மாம்பழத்தை முழுவதுமாக சாப்பிடாமல் தோல் பகுதியை தூர எறிந்து விடுவார்கள். மாம்பழத்தின் மேல் தோல் பகுதியில் தான் வைட்டமின் சி சத்து அதிகமாக உள்ளது.

மனிதர்களின் உடலுக்கு அதிக முக்கிய தேவையான கால்சியம், பாஸ்பரஸ், சோடியம், பொட்டாசியம் ஆகியவைகள் நாம் கவையாக சாப்பிடுகின்ற மாம்பழத்தில் அதிகமாக இடம் பெற்றுள்ளது.

வெண்ணெயில் அளவுக்கு அதிகமான வைட்டமின் ஏ உள்ளது. இதே போன்றே மாம்பழத்திலும் அளவுக்கு அதிகமான வைட்டமின் ஏ இருப்பதால் விலை கூடுதலான வெண்ணெயை உண்பதை விட விலை மலிவான மாம்பழத்தை உண்ணலாம். நாம் சாப்பிடாமல் தூக்கி ஏறியும் மாங்கொட்டையிலும் கால்சிய சத்தும், கொழுப்பு சத்தும் இருக்கின்றது.



மாருளத்தின் மருத்துவக்ருணம்

மாதுளம் பழம் என்றாலே பெரும்பாலும் பலர் அதன் முத்துக்களின் சாரத்தை மட்டும் ருசித்துவிட்டு விதைகளை உமிழுந்துவிடுவார்கள். ஆனால் மாதுளம் பழத்தின் சத்தே அதன் விதைகளில்தான் அதிகம் உள்ளது என்பதை அவர்கள் அறிந்திருக்க மாட்டார்கள்.



தாதுக்கள் சுண்ணாம்புச் சத்து மக்ஞீவியம் அடங்கியுள்ளன.

மேலும், விற்றமின் சி சத்து 16 மில்லி கிராம் அளவிற்கு மாதுளத்தில் அடங்கியுள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

மாதுளம் பழ ரசம் தாதுவைப் பெருக்கும், வாந்தியை நிறுத்தும் மற்றும் பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய்க் குறைபாடுகளை அகற்றும். இதுதவிர, காதடைப்பு, வெப்பக் காய்ச்சல், மந்தம், மயக்கம் ஆகியவற்றையும் பழ ரசம் விலக்கும்.

மாதுளம் பழ ரசத்துடன் ஒன்றரைப் பங்கு கந்தகண்டு அல்லது வெள்ளைச் சர்க்கரை சேர்த்துப் பாகுபதத்தில் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் தொடர்பாக ஏற்படக்கூடிய பிரச்சனைகள் நீங்கும்.

மாதுளம்பழத்தைச் சாப்பிடுவதால் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகமாகிறது. உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் வைரஸ் கிருமிகளை மிகத் துரிதமாகவும், அதிக அளவிலும் அழித்து விடுகிறது. அதனால் நோய் நீங்கி ஆரோக்கியமும் சக்தியும் அளிப்பதில் மாதுளை சிறந்த பலனைத் தருகிறது.

மூன்று ரக பழங்கள்

மாதுளையில் இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு ஆகிய மூன்று ரகங்கள் உள்ளன. இனிப்பு மாதுளம் பழத்தைச் சாப்பிட்டால் இதயத்திற்கும், மூளைக்கும் மிகுதியான சக்தி கிடைக்கிறது. பித்தத்தைப் போக்குகிறது இருமலை நிறுத்துகிறது. புளிப்பு மாதுளையைப் பயன்படுத்தினால் வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்குகிறது.

இரத்த பேதிக்குச் சிறந்த மருந்தாகிறது. தடைப்பட்ட சிறுநீரை வெளியேற்றுகிறதுபித்தனோய்களை நிவர்த்தி செய்கிறது. குடற்புண்களை ஆற்றுகிறது. எந்த வகையான குடல் புண்ணையும் குணமாக்குகிறது. பித்தத்தை போக்கும்

பித்தம் தொடர்புடைய நோய்களை குணமாக்கும். எலும்புகளுக்கும், பற்களுக்கும் உறுதியை அளிக்கும் சக்தி இதற்கு உண்டு. மாதுளம் பழம் மலச்சிக்கலைப்போக்கும். வறட்டு இருமல் உள்ளவர்களுக்கு வரப்பிரசாதம்.

வயிறு, குடல் போன்ற உறுப்புகளில் புண் இருந்தாலும், அதை ஆற்றும் குணம் இதற்கு உண்டு. மலத்தில் ரத்தம் வருதல், சீதபேதி போன்றவைகளுக்கு மாதுளம் பிஞ்சு ஒரு நல்ல மருந்து.

இது உமிழ்நீரை அதிகம் கரக்க வைக்கும். சீரணத்தை ஒழுங்குபடுத்தும். நீர்த்தரையில் ஏரிச்சல் இருந்தாலும் குணமாக்கும். ஆன், பெண் இரு பாலருக்கும் உணர்வுகளை தூண்டும் ஆற்றல் பெற்றது. சளி தொடர்பான நோய்களை குணப்படுத்தவும் இது ஏற்றது.

நினைவாற்றலை அதிகரிக்கும்

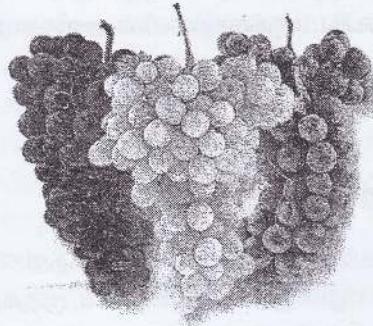
மாதுளம் பழத்தில் வைட்டமின் சி என்ற உயிர்ச்சத்து உள்ளது. இது ரத்த உற்பத்திக்கும், ரத்தத்தை தூய்மைப்படுத்துவதற்கும் உகந்தது. நினைவாற்றலை அதிகரிக்கும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு.

கருவுற்றிருக்கும் பெண்கள் மசக்கை, வாந்தி போன்றவற்றால் வருந்தும் நிலையில் மாதுளம் ஒரு கை கண்ட மருந்து. அளவுக்கு மீறிய போதையில் மயங்கி இருப்பவர்களுக்கு மாதுளம் பழச்சாற்றைக் கொடுத்தால் போதை தெளியும். விதை மற்றும் கனியின் உட்சதை வயிற்று வலியினை போக்கும். மாதுளம் பூச்சாற்றை 15 மில்லியலை சேகரித்து சிறிது கற்கண்டு சேர்த்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால், இரத்த மூலம் நீங்கும். மூலக் கடுப்பும், உடல் சூடும் தணியும். வாந்தி, மயக்கத்திற்குக் கொடுத்தால் நோய் தீரும்.



புற்றுநோய்க்கு மருந்தாரும் திராட்சை

கடவுளின் கனி என்று செல்லமாக அழைக்கப்படும் பெருமையடையது கொடி முந்திரி என்படும் திராட்சைப்பழம். திராட்சைப்பழத் தில் எண்ணற்ற சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன.



ஊட்டச் சத்து நிறைந் தபழங்களுள் ஒன்றான திராட்சையில் வைட்டமின்கள் பி1, பி2, பி6, பி12 மற்றும் வைட்டமின் சி சத்துக்கள் உள்ளன. இவைத் தவிர பாஸ்பரஸ், இரும்புச் சத்தும் அதிக அளவில் காணப்படுகின்றன.

இப்பழத்தை சாப்பிட்டால் பித்தம் தணியும், உடல் வறட்சியை நீக்கும். இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தி புதிய ரத்தத்தை ஊற்றைக்கும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு. நரம்புகளுக்கு வலுவூட்டுகிறது.

அதனால் முளையும், இதயமும் வலிமை பெறும். கல்லீலின் பலவீனத்தால் உணவு செரிமானமாகாத தொல்லையை நீக்கும். சிறுகுழந்தைகளுக்கு பல்முளைக்கும் காலங்களில் மலச்சிக்கல் உண்டாகும். ஒரு சிலகுழந்தைகளுக்கு வலிப்பு நோயும், உண்டாகும்.

இதற்கு திராட்சைச் சாறு அருமருந்தாகிறது. ஜலதோஷத்தினால் ஏற்படும் நீரவடிதல், இருமல், தும்மல் போன்றவற்றை திராட்சை பலச்சாறு குணப்படுத்துகிறது. மார்புச்சளியை போக்குகிறது.

நுரையீரலை பாதுகாக்கும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு. ரத்த சோகைக்கும் காமாலை நோய்க்கும் கூட இது சிறந்த மருந்தாகிறது. குடல் மற்றும் உடல்புண்ணையும் ஆற்றும் தன்மை கொண்டது.

களைப்பைப் போக்கி ஆழந்த உறக்கத்தைத் தரும். அஜீனம், பசியின்மை, வயிறு உப்புசம் போன்றவற்றிற்கு திராட்சை சிறந்த மருந்து. சிறிய அளவில் எடுத்துக் கொள்ளப்படும் சிவப்பு ஓயினுக்கு பற்றுநோயை எதிர்க்கும் ஆற்றலும், இதயத்தை வலுப்படுத்தும் ஆற்றலும் உண்டு.

நானும் சிறிதளவு சிவப்பு ஓயின் சாப்பிடுவதை வல்லுநர்கள் ஆதரிக்கிறார்கள்.

அதிகம் சளிப் பிடித் திருக் கும் போதும், ஆஸ் துமா நோயுள்ளவர்களும், வாத உடம்புக்குள்ளானவர்களும் அதிக அளவில் திராட்சைப்பழத்தை சாப்பிடக்கூடாது என்பது மருத்துவர்களின் அறிவுரை.



மருத்துவப் யயன்கள் நிறைந்த பேரீச்சம் பழம்



இது மிகவும் சத்துள்ள பழமாகும். குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் கள் வரை அனைவரும் விரும்பி சாப்பிடும் பழம். இது ஆப்பிரிக்கா, அரபு நாடுகளில் மட்டுமே அதிகம் விளைகின்றது.

ஆய்ரவேத, யுனானி, சித்த மருத்துவத்தில் பேரீச்சம்பழம் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. சூரிய சக்திகள் அனைத்தையும் தன்னுள்ளே கொண்ட பழம்தான் பேரீச்சம் பழம். இந்த பழத்தில் இரும்புச் சத்து, கால்சியம்சத்து, விட்டமின் ஏ, பி, பி2, பி5 மற்றும் விட்டமின் இ சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. கண்பார்வை தெளிவடைய

பொதுவாக உலகிலுள்ள குழந்தைகளில் 42 சதவீதம் பேர்கண் பார்வை கோளாறுகளால் பாதிக்கப் பட்டுள்ளனர்.

விட்டமின் 'ஏ' குறைவினால்தான் கண்பார்வை மங்கலாகும். இதைக் குணப்படுத்த பேரீச்சம் பழமே சிறந்த மருந்தாகும். மாலைக் கண் நோயால் பாதிக்கப் பட்டவர்கள், பேரீச்சம் பழத்தை தேனுடன் கலந்து ஊறவைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடலுக்குத் தேவையான எல்லா சத்துக்களும் கிடைக்கும். இதனால் கண் பார்வைக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

மெலிந்த குழந்தைகளுக்கு

சில குழந்தைகள் எதைச் சாப்பிட்டாலும் உடல் பெருக்காமல் மெலிந்தே காணப்படுவார்கள். பாடசாலைக்குச் சென்று வந்தவுடன் கால் மூட்டுக்களில் வலி ஏற்படுவதாகச் சொல்வார்கள். எவ்வளவுதான் மருந்துகள் கொடுத்தாலும் இவர்கள் குணமாகாமல் இருப்பார்கள். இதை ஆங்கில மருத்துவரிடம் கொண்டு சென்றால் சாதாரண வலி என்று கூறுவார்கள். ஆனால் ஆயுள் வேத மருத்துவர்கள் இப்படிப்பட்ட பிரச்சனை ஏற்பட ஈரல் பாதிப்புக்கு ஒரு காரணம் என்கின்றனர். இந்த பிரச்சனை உள்ள குழந்தைகளுக்கு பேர்ச்சம் பழத்தை தேனுடன் ஊறவைத்து காலை மாலை என இருவேளையும் கொடுத்து வந்தால் குழந்தையின் உடல் தேறி, வலுவடனும், புத்துணர்ச்சியுடன் சுறுக்குறுப்பாகவும் காணப்படுவார்கள்.

பெண்களுக்கு

பொதுவாக பெண்களுக்கு அதிக கால்சியம் சத்தும், இரும்புச் சத்தும் தேவை. மாதவிலக்கு காலங்களில் ஏற்படும் உதிரப் போக்கால் இத்தகைய சத்துக்கள் குறைகின்றன. இதை நிவர்த்தி செய்யவும், ஒழுங்கற்ற மாத விலக்கை ஒழுங்கு படுத்தவும் பேர்ச்சம் பழம் மருந்தாகிறது. மெனோபாஸ் அதாவது 45 வயது முதல் 52 வயது வரை உள்ள காலக்ட்டத்தில் மாதவிலக்கு முழுமையடையும். அப்போது பெண்களின் எலும்புகள் பலவீனமாக இருக்கும். மேலும் கை, கால் மூட்டுகளில் வலி உண்டாகும். இதனை சரிசெய்ய, பேர்ச்சம் பழத்தை பாலில் கலந்து கொதிக்க வைத்து பாலையும், பழத்தையும் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் என்றும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

சளி இருமலுக்கு பேர்ச்சம் பழத்தின் கொட்டைகளை நீக்கி பாலில் போட்டு காய்ச்சி ஆறியின் பழத்தை சாப்பிட்டு பாலையும் பருகி வந்தால் சளி, இருமல் குணமாகும். நீரழிவ நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் எலும்புகள் பலம் இழந்து காணப்படும். இவர்களுக்கு கால்சியம் இரும்பு சத்து தேவை. இவர்கள் தினமும் ஒன்று அல்லது இரண்டு பழம் வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் கிடைக்கும்.

நரம்பு தளர்ச்சி நீங்க

அதிக வேலைப்பனு, மன உளைச்சல், நீண்ட பட்டினி இருப்பவர்கள், அதிக வெப்பமுள்ள பகுதிகளில் வேலை செய்பவர்கள் நரம்புத் தளர்ச்சியால் பாதிக்கப் படுவார்கள். இவர்கள் பேரீச்சம் பழத்துடன் பாதாம் பருப்பு சேர்த்து பாலில் கலந்து கொதிக்க வைத்து சாப்பிட்டால் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கி, ஞாபக சக்தி கூடும். கைகால் தளர்ச்சி குணமாகும்.

பேரீச்சம் பழத்துடன் சிறிது முந்திரி பருப்பு சேர்த்து நீரில் கொதிக்க வைத்து சாப்பிட்டால் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்சசத்துக்களும் கிடைக்கும்.

1. இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தி விருத்தி செய்யும்.
2. எலும்புகளை பலப்படுத்தும்.
3. இளைப்பு நோயைக் குணப்படுத்தும்.

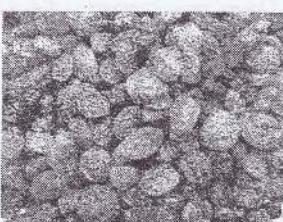
முதியோருக்கு ஏற்ற மருந்தாக பேரீச்சம் பழம் உள்ளது. அவர்களுக்கு ஏற்படும் உடல் ரீதியான இன்னல்களைக் குறைக்கும்.

புண்கள் ஆறும். மூட்டு வலி நீங்கும்.

பேரீச்சம் பழத்தை பசும்பாலில் வேக வைத்து அருந்திவந்தால் இதை நோய்கள் வரவே வராது.



உலர் திராட்சை யறம்



திராட்சைப் பழவகைகளில் உயர்தரமான திராட்சைப் பழங்களைப் பதம் செய்து உலர்த்தி பதப்படுத்துகின்றனர். இந்த உலர் பழங்களை வெகுதார தேசங்களுக்கு அனுப்பினாலும் வெகு நாட்கள் வரை கெடாது. அப்படியே இருக்கும். திராட்சைப் பழத்தில் உள்ள வைட்டமின் சத்துக்களை விட இதில் ஏராளமான சத்துக்கள் காணப்படுகின்றன. பச்சை திராட்சைப் பழத்தை விட இதற்கு

உண்ணசக்தி அதிகம். பச்சைத் திராட்சைப் பழத்தை விட 10 மடங்கு அதிக உண்ணத்தைக் கொடுக்கும்.

அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்

உலர் திராட்சைப் பழத்தில் அதிக அளவு சுக்ரோஸ், ப்ரக்டோசும் நிறைந்துள்ளன. வைட்டமின்களும், அமினோ அமிலங்களும் காணப்படுகின்றன. இதில் பொட்டாசியம், மெக்ஸியமும் காணப்படுவதால் அமிலத் தொந்தரவுகள் அதிகம் ஏற்படாது.

இரத்தசோகையை கட்டுப்படுத்தும்

ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைவாக இருப்பவர்கள் உலர் திரட்சையை உட்கொண்டால் ரத்தசோகை குணமடையும். தாமிரச்சத்துக்கள் ரத்தத்தில் சிவப்பனுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கும்.

காமாலை நோய் குணமடையும்

மஞ்சள் காமாலை நோய் உள்ளவர்கள் தினசரி இரு வேளை உலர்திராட்சையை சாப்பிட்டு வர காமாலை நோய் குணமடையும். உலர் திராட்சைப் பழத்தில் 50 பழங்களை எடுத்து சுத்தம் செய்து பசுவின் பாலில் போட்டு போட்டு காய்ச்சி ஆற்றுவது பழத்தை சாப்பிட்டு விட்டு பாலை குடித்தால் காலையில் மலச்சிக்கல் சரியாகும்.

உடல்புஷ்டிக்கு

இதில் உள்ள கால்சியம் சத்து எலும்பு மற்றும் பற்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.

குழந்தைக்கு பால்காய்ச்சும் போதும் அதில் இரண்டு பழத் தை உடைத்துப் போட்டு காய்ச்சிய பின் பாலை வடிகட்டிக் கொடுத்தால், தேக புஷ்டி உண்டாகும். குழந்தை திடமாக வளரும்.

தொண்டைக்கம்மல் இருந்தால் இரவு படுக்கும்முன் 20 பழங்களை சுத்தம் செய்து பழங்களை சுத்தம் செய்து பசுவின் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி, 10 வால்மிளைக்கத் தூள் செய்து கொஞ்சம் பணங்கல்கண்டு சேர்த்து கலக்கிக் குடித்தால் தொண்டைக் கம்மல் குணமடையும்.

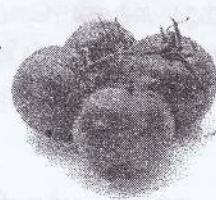
மூலநோய் உள்ளவர்கள் தினசரி உணவிற்குப்பின் ஸர்காலையிலும், மாலையிலும் 25 உலர்திராட்சைப் பழங்களை ஏழுநாட்கள் சாப்பிட்டுவந்தால் மூலனோகம் குணமடையும்.

பெண்கள் நோய் தீரும்

உலர் திராட்சைப் பழத்தை வெது வெதுப்பான தண்ணீரில் அரை மணி நேரம் ஊற்றைத்து காலையில் அருந்தினால் மாதவிடாய்க் கோளாறுகள், இதய நோய் தீரும். மாதவிலக்கு சமயத்தில் வயிறு, மார்பு, விலா, முதுகுப் பக்கங்களில் வலி ஏற்படும். இதை நிறுத்த 20 பழங்களை எடுத்து ஒரு சட்டியில் போட்டு ஆழாக்க தண்ணீரில் தேக்கரண்டியளவு சோம்பு சேர்த்து கசாயம் செய்து மூன்று நாட்களுக்கு இருவேளை சாப்பிட்டு வந்தால் வலி குணமடையும்.



தக்காளியறம்



நாம் அன்றாடம் சமையலில் பயன்படுத்தப்படும் தக்காளியில் ஏராளமான உயிர்ச்சத்துக்களும், கால்சியம் சத்தும் அடங்கியிருக்கின்றன. இதன் காரணமாகவே தக்காளியானது ஏழைகளின் ஆப்பிள் என்று செல்லமாக அழைக்கப்படுகிறது.

மந்ற பழங்களைப்போல தக்காளிப் பழத்தையும் அப்படியே சாப்பிட வேண்டும். இருப்பினும் தக்காளியை எந்த வகையில் பக்குவப்படுத்திச் சாப்பிட்டாலும் அதன் சக்தி அப்படியே நமக்குக் கிடைக்கும். அதன் விதைகள் சிறுநீர்கத்தில் கற்களை உண்டாக்குமாககாயல் கவனம் தேவை.

உடலுக்கு பலம்

தக்காளியில் வைட்டமின் ஏ.பி, பி2 மற்றும் சி ஆகிய உயிர்ச்சத்துக்கள் உள்ளன. இவைத் தவிர சுண்ணாம்புச்சத்தும் உள்ளது. இதன் மூலம் உடலுக்கு நல்ல பலம் அதிகரிக்கும், ரத்தம் விருத்தியடையும். உடலில் புதிய ரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யும் ஆற்றல்

இதற்கு உண்டு. தக்காளிப்பழத்தை ஒரு டானிக் போல அன்றாடம் சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் தொற்று ஏற்படாது.

கண் நோய்களை தடுக்கும்

நரம்புத்தளர்ச்சியைப் போக்கி பலப்படுத்தும் ஆற்றல் பெற்றது. இதனால் மூளை பலம் பெருவதோடு கண்பார்வையில் தெளிவு ஏற்படும். கண் தொடர்பான பல நோய்களை கண்டிக்கும் குணம் இதற்கு உண்டு. சருமவியாதிகளான சொறி, சிரங்கு, புண் போன்றவற்றை ஆற்றவல்லது. பற்கஞக்கும், ஈருகஞக்கும் பலத்தை அளிக்க வல்லது வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண் போன்ற புண்களை ஆற்றும் தன்மை இதற்கு உண்டு.

சருமம் மென்மையாகும்

உடல்வளர்ச்சியை அளிப்பதோடு தோலையும் மிருதுப்படுத்தும். மேல் தோலுக்கு மினுமினுப்பை அளிக்க வல்லது. தக்காளிப் பழத்தைச் தூப்பாக வைத்துக் காலை, மாலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் சருமம் நல்ல ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவது மட்டுமல்லாமல் சருமம் மென்மையாகவும், ஒருவிதப் பொலிவிடனும் இருக்கும். இதற்குக் காரணம் தக்காளியில் உள்ள பொட்டாசியம் சத்துநான். மேலும், களைத்துப் போன உடலுக்குப் புத்துணர்வை ஊட்டுவதில் தக்காளி முதலிடம் பெறுகிறது.

கருவற்ற பெண்கள்

கருவற்ற பெண்கள் தக்காளிப்பழத்தை அதிக அளவில் சாப்பிட்டு வருவது மிகவும் நல்லது. புதிய ரத்தம் உற்பத்தியாகும்.

தக்காளி ரசம், உடலுக்கு உரமுட்டும். தக்காளி சட்னி, தக்காளி கூப், தக்காளி என்று எப்படிச் சாப்பிட்டாலும் அதனுடைய சத்துக்கள் மாறுவதில்லை.

யார் சாப்பிடக்கூடாது?

பித்த உடல்வாகு கொண்டவர்களும், வாதநோய், நீரிழிவு நோயாளிகள், ஆஸ்துமா நோயாளிகளும் தக்காளிப்பழத்தை அளவுடன் சாப்பிடலாம். அதிகம் சாப்பிட்டால் நோயின் தொல்லை அதிகரிக்கும்.

சமைக்கப்பட்ட தக்காளி அல்லது தக்காளிச் சாறில் காணப்படும்

இரசாயனம் இரத்தத்தில் அதிக கொழுப்பு உள்ளவர்களுக்கும், உயர் குருதி அமுத்தம் உள்ளவர்களுக்கும் மிகவும் சிறந்தது என்று விண்ணானிகள் தெரிவித்துள்ளனர்.

நன்கு பழுத்த தக்காளியில் சிவப்பு நிற பளபளப்பு ஏற்படக் காரணமாக இருப்பது அதில் பொதிந்துள்ள lycopene என்ற இரசாயனமாகும். இந்த சக்தி மிகக் க இரசாயனம் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் சிறந்தது.

அத்தோடு மாரடைப்பு, பக்கவாதம் என்பனவற்றையும் தடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டது என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. Lycopene என்ற இந்த இரசாயனம், பற்றி நடத்தப்பட்டுள்ள 14 சர்வதேச ஆய்வுகளை கடந்த 55 வருடங்களாக நன்கு ஆராய்ந்து அவுஸ்திரேலிய நிபுணர்கள் இந்த முடிவுக்கு வந்துள்ளனர்.

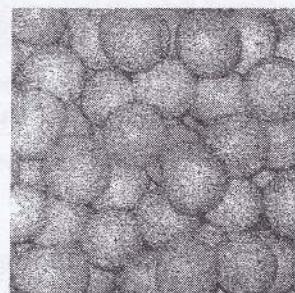
உடம்பிலுள்ள கெட்ட கொலஸ்ட்ரோலுக்கு இது இயற்கையான பாதுகாப்பை வழங்கக் கூடியது என்ற முடிவுக்கு அவர்கள் வந்துள்ளனர்.



தோடம்யழும்

தோடம் பழுத் தில் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து உயிர்ச்சத்துக்களும் நிறைந்துள்ளன.

100 கிராம் எடை கொண்ட பழுத்தில்	
நீர்ச்சத்து	- 88.0 கிராம்
புரதம்	- 0.6 கிராம்
கொழுப்பு	- 0.2 கிராம்
தாதுப் பொருள்	- 0.3 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 18.0 மி.கிராம்
சுண்ணாம்புச் சத்து	- 24.0 மி.கிராம்
கரோட்டின்	- 1100 மி.கிராம்



இரும்புச் சத்து	- 0.2 மி.கிராம்
விட்டமின் ஏ	- 99.0 மி.கிராம்
விட்டமின் பி	- 40.0 மி.கிராம்
விட்டமின் பி2	- 18.0 மி.கிராம்
விட்டமின் சி	- 80 மி.கிராம்

தோடம்பழுத்திலுள்ள மிக முக்கிய விட்டமின் - விட்டமின் சி. இது மனித உடலில் Collagen என்ற வளர்ச்சி உண்டாக்கக்கூடிய சத்து கிடைக்கச் செய்கிறது. இந்த Collagen வளர்க்கூடிய எலும்புகள் தசை நார்கள், ரத்தக் குழாயின் உட்புறச் சுவர் இவற்றின் உருவாக்கத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

தோடம் பழுத்தில் விட்டமின் சி தவிர மிக முக்கியமாக கருதப்படுவது ஆண்டி ஆக்சிடென்ட் எனப்படும் சத்தாகும். இது புற்றுநோயைத் தடுக்கக்கூடிய மிக முக்கிய காரணியாகும். மேலும் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கக்கூடிய மிக முக்கிய பொருள் தோடம்பழுத்தில் உள்ளது தோடம் பழுத்திற்கு உரிய நிறத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய பொருள் Beta-cryptoxanthin இது நுரையீரல் புற்றுநோயைத் தடுக்க வல்லது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

குழந்தை வளர்ச்சிக்கு

குழந்தைகளின் வளர்ச்சி சீராகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்க தோடம்பழும் மிகவும் உதவுகிறது. இப்பழுத்தை குழந்தைகளுக்கு நேரடியாகவோ அல்லது சாறு எடுத்தோ கொடுத்து வந்தால் குழந்தைகளின் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். இதனால் குழந்தைகள் எப்போதும் சுறுசுறுப்புதனும், நோயின் தாக்குதலின்றியும் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும்.

தூக்கத்தை வரவழைக்கும் மாமருந்து

சிலருக்கு படுக்கைக்கு சென்றவுடன் தான் நேற்றைய, நாளைய பிரச்சனைகள் மனதில் தலைதாக்கும். இதனால் குளிர் சாதன அறையில் நல்ல படுக்கையில் படுத்தாலும் கூட தூக்கம் வராமல் தவிப்பார்கள். அதிகளும் தூக்கம் தரக்குடிய மருந்துகளை சாப்பிட்டாலும் தூக்கமின்றி காணப்படுவார்கள். இவர்கள் இரவு படுக்கைக்கு செல்லும் முன் தோடம்பழச் சாற்றில் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் சுகமான நித்திரை காணலாம்.

மெலிந்த உடல் பலமடைய

பலர் மாதக்கணக்கில் நோயின் தாக்குதலுக்கு ஆட்பட்டு உடல் மெலிந்து காணப்படுவார்கள். இவர்களுக்கு இரத்தச் சோகை உண்டாகியிருக்கும். இதனால் எப்போதும் சோர்ந்தே காணப்படுவார்கள். உடலுக்கு ஊட்டம் தரும் மருந்துகள் டானிக்குகள் என எதைச் சாப்பிட்டாலும் உடல் தேராமலேயே இருப்பார்கள். இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு மிகவும் ஏற்ற எளிய டானிக் தான் தோடம் பழச்சாறு.

இப்பழத்தின் சாறு எடுத்து அதில் தேன் கலந்து தினமும் காலை, மாலை என இருவேளையும் பருகி வந்தால் உடல் தேறும். தேகம் சுறுசுறுப்படையும். புத்துணர்வு பெறும். புது இரத்தம் விருத்தியாகி நல்ல உடல் நிலைக்கு கொண்டுவரும்.

இந்த தோடம் பழச்சாற்றினை ஒரு மண்டலம்(48 நாட்கள்) தேன் கலந்து அருந்தி வந்தால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து உடல் பலமடையும். நரம்புகள் பலம் பெறும்.

பெண்களுக்கு

மாதவிலக்குக் காலங்களில் அதிக உதிர்ப் போக்கால் சிலர் சோர்ந்து காணப்படுவார்கள். இதனால் அதிக மன உளைச்சல், ஏரிச்சல் கொள்வார்கள். இவர்கள் தோடம் பழச் சாற்றில் காய்ச்சிய பால் அல்லது தேன் கலந்து அருந்தி வந்தால் சோர்வு நீங்கி புத்துணர்வு பெறலாம். ஆரஞ்சு தினமும் உண்பதால் முகத்தில் அழுகு கூடும், அதிக தாக்ததைத் தணிக்கும் வாய் நாற்றத்தைப் போக்கும், உடல் வறட்சியை நீக்கும், உடல் கூட்டைத் தணிக்கும், தலைச் சுற்றல் நீங்கும்

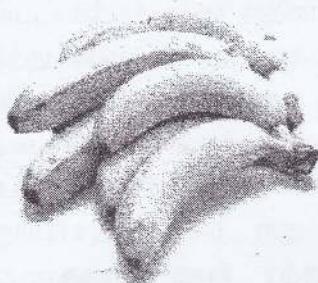
பல் உறுதிப்பட

தோடம்பழத்தின் தோலை உலர்த்தி, ஓமம், இந்துப்பு, சுக்கு சேர்த்து இடித்து பல்பொடியாக்கி தினமும் அதில் பல் தேய்த்து வந்தால் பற்கள் பளிச்சிடும்.



வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால் பக்கவாத நோய் வராது

அன்றாடம் 3 வாழைப்பழங்களை சாப்பிட்டால் பக்கவாத நோயை தவிர்க்க முடியும் என விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்துள்ளனர்.



காலை நேரத் தில் ஒரு வாழைப்பழம், மதியம் ஒரு வாழைப்பழம், இரவு ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிடும் போது போதிய அளவு பொட்டாசியம் கிடைக்கிறது. இந்த பொட்டாசிய சத்துக்கள் மூலமாக மூளையில் ஏற்படும் ரத்த உறைவை தடுக்க முடியும்.

இது 21 சதவீத ரத்த உறைவை தடுக்க உதவுகிறது.

தினமும் 1600 மி.கி பொட்டாசியத்தை நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் போது பக்கவாத வாய்ப்புகள் 5ல் ஒரு பங்கு குறைகிறது என விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்துள்ளனர். ஒரு வாழைப்பழத்தில் சராசரியாக 500 மி.கி பொட்டாசியம் உள்ளது.

இந்த பொட்டாசிய அளவு ரத்த அழுத்த அளவைக் குறைப்பதற்கும் உடலில் உள்ள திரவ சம நிலைக்கும் உதவுகிறது.

முக் கணிகளில் ஒன்றான வாழைப்பழம் பல வேறு உயிரசத்துக்களையும் கனிமங்களையும் தன்னுள்ளே கொண்டுள்ளது. சண்ணாம்புச்சத்து அதிக அளவு உள்ளதால் இப்பழம் பல நோய்களை கண்டிக்கும் ஆற்றல் பெற்றுள்ளது. இதில் ஹப்ரக் டோஸ், கஞாக் கோஸ், சக்ரோஸ் ஆகிய மூன்று வித சர்க்கரைகள் உள்ளன. ஒரே உணவில் இவை கிடைப்பது மிக அபூர்வமானது.

உடலுக்கு அவசிய தேவையான நார்ச்சத்து, புரதச் சத்துபோன்ற முக்கியமான சத்துக்களையும் வாழைப்பழம் தன்னுள்ளே கொண்டுள்ளது. மேலும், விட்டமின்கள், கனிம சத்துக்கள், பொட்டாசியம் ஆகிய மேற்குமரன்

சத்துக்களும் இருப் பதால், உடலில் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாகவே கிடைக்கிறது.

100 கிராம் வாழைப்பழத்தில் உள்ள சத்துக்கள்

நீர் 61.4%,

மாவுச்சத்து 36.4 %,

கண்ணாம்புச்சத்து 0.01 %,

மைக்கிரிபோபிளோவின் 0.08 மி.கி.,

வைட்டமின் 'சி' 7 மி.கி.,

புரோட்டின் 1.3 %,

கொழுப்பு 0.2 %

இரும்பு 0.04 %,

தயமின் 0.05 மி.கி.,

நியாசின் 0.5 மி.கி

சரும நோய் நிவாரணி

வாழைப்பழம் உணவை எளிதில் ஜீரணமாக்கும் ஆற்றல் உள்ளது. பித்தத்தை நீக்கும். உடலுக்கு வலுவும் எடையை அதிகரிக்கும் ஆற்றலும் கொண்டது. ரத்த ஓட்டத்தை விருத்தி செய்யும். மலச்சிக்கல் இருந்தால் போக்கிவிடும்.. ஒழுங்கற்ற மாதவிலக்கு உள்ளவர்கள் வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால் ஒழுங்கு ஏற்படும். ஜீரணத் தொடர்பான நோய்களை கண்டிப்பதோடு, குடலில் புன் இருந்தால் ஆற்றும் தன்மை உண்டு. சரும நோய்களுக்கு இது தகுந்த நிவாரணி,

சோர்வை நீக்கும்

கடும் வேலையிலும் சோர்வு வராமல் நீக்குவது வாழைப் பழம் தான். சாப்பிட்ட பின் சுறு சுறுப்பு தானாக வந்து விடும். அதன் பின், மீண்டும் சில மணி நேரம் வேலை செய்யலாம். வாழைப்பழத்தில் உள்ள, "ட்ரைப் டோபன், செரடோனின் ஆகிய ரசாயன சத்துக்கள் தான் இதற்கு காரணம்.

ரத்த அழுத்தம், பக்கவாதம்

பக்க வாதங்கள் வராமல் தடுக்க வாழைப் பழம் பெரிதும் உதவுகிறது. மற்றவர்களை விட, 50 சதவீதம் அளவுக்கு பக்கவாதம் வராமல் தடுப் பதில் வாழைப் பழம் உதவுகிறது. வாழைப் பழத்தில், பொட்டாவியம் சத்து அதிகம். அதனால், ரத்த அழுத் தத்தை அறவே தடுத்து விடும். வாழைப்பழத்தில், “வைட்டமின் பிரீ” உள்ளது. ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவை சீராக்குவது இதுதான். வாழைப்பழத்தில், “ஆண்டாசிட்ட்” ரசாயனம் உள்ளதால், உணவு சாப்பிட்ட பின் சிலருக்கு ஏற்படும் நெஞ்செரிச்சலை கலப்பாக போக்கி விடுகிறது. வாழைப்பழத்தில், இரும்புச்சத்து உள் எது. ரத்தத்தில் ஹீமோக் கோபின் சத்து இல்லாததால் தான் ரத்தசோகை ஏற்படுகிறது. ரத்த சோகை உள்ளவர்கள், வாழைப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால், ரத்த சோகை போயே போச்சு.

முளை சுறுசுறுப்பு

காலை உணவிலேயே ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிடுவது, முளைக்கு சுறு சுறுப்பை தரும். மதிய உணவு, மாலை வேளை நொறுக்குத் தீனி, இரவு சாப்பாடு ஆகிய வற்றுடன் வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால் முளைக்கு பலம் அதிகரிக்கும்..

கனிந்தும் கனியாமல் அரை குறையாக இருக்கும் வாழைப்பழத்தை பாலில் வேக வைத்து கூழ் போல் ஆக்கி, அதனுடன் பாதாம் பருப்பு, பேரிச்சம்பழம் ஆகியவற்றை துண்டுகளாக நறுக்கி போடவும். இவற்றுடன் தேனும் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதை தினமும் காலை, மாலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி, கை, கால் நடுக்கம் ஆகியவை நீங்கும். முளையின் ஆற்றல் திறன் அதிகரிக்கும்.

வறட்டு இருமல் போக்கும்

உடம்பில் கை, கால் ஏரிச்சல் அல்லது கண் ஏரிச்சல் அல் லது உடலில் ஏரிச்சல் என்று இருந்தால் கவலை வேண்டாம். நன்றாக பழுத்த வாழைப் பழத்தை மோருடன் சேர்த்து, காலையில் சாப்பிடுங்கள். மேற்குமரன்

சிறிது நேரத்தில் குணமாகும்.. தீராத வறட்டு இருமல் போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு கனிந்த வாழைப் பழத்தை சாப்பிட்டால் குணமாகும். வயிற்றுப்புண், மூலம் நோய் கட்டுப்படும்

பல பழங் களில், அமிலச் சத்து இருக்கிறது. அதனால், வயிற்றுப்புண் (அல்சர்) உள்ளவர்கள் சாப்பிட கூடாது. ஆனால், வாழைப் பழத்தில் அமிலச் சத்து இல்லவே இல்லை. அதனால், தூராளமாக சாப்பிடலாம். வயிற்றில் வாழைப்பழம் போனதும், வயிற்றில் உள்ள அமிலச் சத்தை குறைக்கிறது. அதனால், ‘அல்சர்’ உள்ள வர்களுக்கு கை கொடுக்கிறது வாழைப்பழம். மூலம் மற்றும் பவுத்திரம் ஆகிய சிக்கல்களால் சிக்கித் தவிப்போர், நன்றாகபழுத்த வாழைப் பழத்தை பாலில் போட்டு வேகவைத்து, மசித்து, காலை, மாலை சாப்பிட்டு வந்தால், மேற்கண்ட பிரச்சினைகள் ஓரளவு கட்டுப்படும். திராட்சை சாறு, தேன், வாழைப்பழம் ஆகியவற்றை சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் வாத நோய்கள் கட்டுப்படும்.

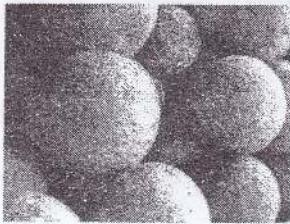
வாழைப்பழத்தை தேனில் ஊறவைத்து, அதனுடன் 2 பேர்ச்சம் பழத்தைசேர்த்து, பாலுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் குடல்புண் ஆறிவிடும். எப்பொழுது சாப்பிடலாம் ?

இப்பழத்தை அதிகம் சாப்பிட்டால் வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும். மயக்கமும், முச்ச திணறலும், உண்டாகும். அதனால் உணவு அருந்திய பிறகே அளவாக சாப்பிட வேண்டும். உணவு சாப்பிட பிடிக்காது போய்விடும். சிலர் இரவில் படுக்கும் முன்பு பாலும் பழமும் சாப்பிடுவதை வழக்கமாக கொண்டுள்ளனர். அதில் முதலில் பழத்தையும், பின்பு பாலையும் அருந்துகின்றனர். அது முறையல்ல. முதலில் பாலையும், பின்பு பழத்தையும் சாப்பிடுவதுதான் சரியானது. உடல் நலத்திற்கு ஏற்றதும் கூட.



இதயத்திற்கு இதமளிக்கும் விளாம்பழம்

உடல் வலிமை தரும் பழங்களில் விளாம்பழம் சிறந்ததாகும்.



விளாம்பழமும் சாப்பிட்டால் உடலுக்கு எந்த கெடுதலும் ஏற்படாது. நன்மையே விளையும். நன்கு பழுத்த விளாம்பழங்களையே சாப்பிட வேண்டும். பழத்தினுள் சதையுடன் சிறிய விதைகளும் கலந்திருக்கும். இந்த விதை களை மென்றால் அதுவும் ருசியாகத்தான் இருக்கும்.

எலும்புகளை பலப்படுத்தும்

விளாம்பழம் பல வியாதிகளை குணப்படுத்தும் சிறந்த பழமாகும். இதில் இரும்பு சத்தும், கண்ணாம் புச்சத்தும், வைட்டமின் ஏ சத்தும் உள்ளது. இந்த பழத்தை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் எந்த வித நோயும் வராது. ஆயுளை நீட்டிக்கச் செய்யும். சிறுவர்களுக்கு அடிக்கடி விளாம்பழத்தை கொடுத்து வர அறிவு வளர்ச்சியடையும். ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். எலும்புகளுக்கு பலம் ஏற்படும். விளாம்பழம் ஜீரணக் கோளாறுகளை சரி செய்யும். நல்ல பசியை ஏற்படுத்தும். வயதானவர்கள் விளாம்பழம் உண்டு வந்தால், அவர்களுக்கு ஏற்படும் “ஆஸ்ட்ரோபோலிஸ்” என்னும் எலும்புகள் உடையக்கூடிய நோய் எட்டிப்பார்க்காது. பற்கள் கெட்டிப்படும். நல்ல ஜீரண சக்தியைத் தரும். இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும்.

இதயத்திற்கு இதமளிக்கும்

இதயத்திற்கு நல்ல பலத்தை தரும். நரம்புகளுக்கு வலிமை தரும். இருதயத்துடிப்பை இயற்கையின் அளவை மாறுபடாமல் பாதுகாக்கும். அதிக கண்ணாம்புச்சத்து நிறைதுள்ள பழமாகும். ஒரு அவன்ஸ் விளாம்பழத்தில் பி-2 உயிர்சத்து இருக்கிறது.

இந்த உயிர்சத்து நரம்புகளுக்கும், இதயத்திற்கும் பலமளிக்கும். ஜீரணக் கருவிகளை தக்க நிலையில் பாதுகாக்கும். அறிவுக்குப் பலம் தரும். மன சந்தோஷத்தையும், மனோ தெரியத்தையும் அளிக்கும்.

பித்தம் போக்கும்

பித்தத்தால் தலை வலி, கண்பார்வை மங்கல், காலையில் மஞ்சளாக வாந்தி எடுத்தல், சதா வாயில் கசப்பு, பித்த கிறுகிறுப்பு, கை கால்களில் அதிக வேர்வை, பித்தம் காரணமாக இளந்தை, நாவில் ருசி உணர்வு அந்றநிலை இவைகளை விளாம் பழும் குணப் படுத்தும்.

இப்பழுத்துடன் வெல்லம் சேர்த்து பிசைந்து 21 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் சம்மந்தமான அனைத்து கோளாறுகளும் குணமாகும். சர்க்கரையுடன் விளாம்பழுத்தைப் பிசைந்து ஜாம் போல் சாப்பிட, ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும். நன்கு பசிக்கும்.

தினசரி ஒரு பழும் வீதம் 21 தினங்களுக்கு சாப்பிட்டு வர எந்த விதமான பித்த வியாதிகளும் குணமடையும்.

விளாம்பழுத்திற்கு ரத்தத்தில் கலக்கும் நோய் அனுக்களை சாகடிக்கும் திறன் உண்டு. எனவே எந்த நோயும் தாக்காமல் பாதுகாக்கும். அஜீரண குறைபாட்டை போக்கி பசியை உண்டுபண்ணும் ஆற்றலும் விளாம்பழுத்திற்கு உண்டு. முதியவர்களின் பல் உறுதி இழப்பிற்கு விளாம்பழும் நல்ல மருந்து.

முகம் இளமையாக மாறும்

வெயிலில் அதிகம் அலைவதால், முகத்தில் வறட்சியும் சுருக்கங்களும் தோன்றும். சிலருக்கு வயதாக, வயதாக இந்த சுருக்கங்கள் அதிகரித்து மனதை வாட்டும். இதனை போக்க விளாம்பளம் சிறந்த மருந்தாகும்.

இரண்டு ஷஸ்பூன் பசும்பாலுடன் இரண்டு ஷஸ்பூன் விளாம்பழு விழுதைச் சேர்த்து நன்றாக அடித்து முகத்தில் மாஸ்க் போல போட்டு சிறிது நேரம் கழித்து கழுவிவிட்டால் முகம் இழந்த பொலிவு மீள்வதுடன் இன்னும் இளமையாக மாறும்.

பட்டுப்போன்ற கூந்தல்

வறண்ட கூந்தல் இருப்பவர்களுக்கு அருமருந்து விளாம்பழுத்தீன் ஒடு! காய வைத்து உடைத்த விளாம்பழு ஒட்டின் தூள் - 100 கிராம், தமிழ் ஏழுதாளர் சங்கம் - யேர்மனி

சீயக்காய், வெந்தயம் - தலா கால் கிலோ.. இவற்றை அரைத்து, தலையில் தேய்த்துக் குளித்து வர, பஞ்சாகப் பறந்த கூந்தல் படிந்து பட்டாகப் பளபளக்கும்.

தயிருடன் விளாம் காயை பச்சடி போல் செய்து சாப்பிட வாய்ப்புண், அல்சர் குண்மாகும். தசை வளர்ச்சி, உடல் வளர்ச்சிக்கான சத்தான பழமான இந்த விளாம்பழம், ரத்தத்தை சுத்திகரித்து, ரத்த விருத்தியும் செய்கிற சிறப்பை உடையது. வெல்லத்துடன் விளாம்பழத்தை பிசறி சாப்பிட்டு வர.. நரம்புத் தளர்ச்சி விரைவில் குணமடையும்.



பலாப்பழம்

பலாப்பழத்தின் தாயகம் இந்தியாதான். வெளியில் கரடுமுரடான முட்கஞ்சென் காணப்படும் பெரிய பழமாகும். உள்ளே மஞ்சள் நிறத்தில் சுளைகளாக காணப்படும்.

100 கிராம் பழத்தில்

வைட்டமின் ஏ - 150 மில்லி கிராம்

வைட்டமின் பி - 6 மி.கி

வைட்டமின் சி - 6 மி.கி

இரும்புச் சத்து - 0.5 மி.கி.

சுண்ணாம்புச்சத்து - 20 மிகி

கலோரி - 88 மி.கி புதம் - 1.9 கிராம்

தாது உப்புக்கள் - 0.9 கிராம்

சர்க்கரைச்சத்து - 19.8 கிராம் அடங்கியுள்ளன

பலாப்பழத்தின் மருத்துவப் பயன்கள்

பலாப்பழத்தை நேரடியாக உண்பது நன்கு சுவையாக இருக்கும். ஆனால் அவ்வாறு உண்ணாமல் பலாப்பழத்தைத் தேன், நெய், சர்க்கரை சேர்த்து உண்பது நல்லது.

பலாப்பழச் சுளைகளை நெய்விட்டு வதக்கி உட்கொண்டால் உடல் வலுவடையும்.

பலாச் சுளைகளை தேனில் நனையவிடுங்கள், சிறிது நேரம் கழித்து சிறிதுநெய்விட்டு கலக்கவும். மீண்டும் சிறிது நேரம் ஊற்றைவக்கவும். மாலை வேளையில் இதனை சாப்பிட்டால் மூளை நரம்புகள் பலப்பட்டு எப்போதும் மனம்புத்துணர்வுடன் காணப்படும். பலாச் சுளைகளுடன் நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் எளிதில் சீரணமாகும். இருமல் கட்டுப்படும். நாவற்றசி நீங்கும். களைப்பு முற்றிலும் நீங்கும்.

பலாச் சுளைகளை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு மண்சட்டியில் போட்டு அதில்பாலை ஊற்றி 10 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைத்து அந்னுடன் சிறிது தேனையும், நெய்யையும் கலந்து ஏலக்காய் தூளையும் சேர்த்து அருந்தினால் சுவையாக இருப்பதுடன் உடலுக்கு நலத்தையும் கொடுக்கும். இரத்தம் விருத்தியாகும். நரம்புகளுக்கு வலு உண்டாகும். உடல் நன்கு வளர்ச்சிகாணும்.

யார் சாப்பிடக்கூடாது

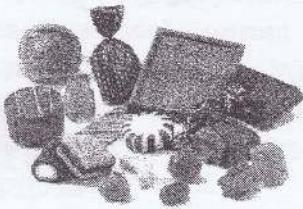
காச நோயாளிகள், வாத நோயாளிகள், பித்த நோயாளிகள், பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள், மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் பலாப்பழத்தை தவிர்ப்பது நல்லது.



நலம் தரும் மருத்துவக் குறிப்புகள்

நலம் என்ற பெயரை வெளியிடுவதை உணவின் வகுப்பாக அடிக்காட்டி நலம் என்று விடும் சமீகித நலமை கூறுவதை இல்லை. நலம் என்ற பெயரை வெளியிடுவதை உணவின் வகுப்பாக அடிக்காட்டி நலம் என்று விடும் சமீகித நலமை கூறுவதை இல்லை. நலம் என்ற பெயரை வெளியிடுவதை உணவின் வகுப்பாக அடிக்காட்டி நலம் என்று விடும் சமீகித நலமை கூறுவதை இல்லை. நலம் என்ற பெயரை வெளியிடுவதை உணவின் வகுப்பாக அடிக்காட்டி நலம் என்று விடும் சமீகித நலமை கூறுவதை இல்லை. நலம் என்ற பெயரை வெளியிடுவதை உணவின் வகுப்பாக அடிக்காட்டி நலம் என்று விடும் சமீகித நலமை கூறுவதை இல்லை. நலம் என்ற பெயரை வெளியிடுவதை உணவின் வகுப்பாக அடிக்காட்டி நலம் என்று விடும் சமீகித நலமை கூறுவதை இல்லை.

இனிப்பு...



அறுசுவைகளுள் இனிப்பு சுவையே முதலிடம் வகிக்கிறது. ஈக்கள், எறும்புகள் முதல் அனைத்து ஜீவராசிகளையும் சண்கக்காது உண்ணச் செய்யும் சுவையே இனிப்பு சுவை.

ஆனால், சிலர் இந்த இனிப்பை சுவைக்க முடியாமல் நீரிழிவு நோயால் அவதிப்படுகின்றனர். இனிப்புச் சுவை உடலுக்கு புத்துணர்வைக் கொடுக்கும்.

விசேஷ காலங்களில் பலர் வீடுகளிலும் இனிப்பு சுவை கொண்ட பண்டங்களை அதிகம் தயாரிக்கின்றனர். இனிப்பு மனித வாழ்வில் இரண்டறை கலந்துள்ளது.

இனிப்பு சுவையுடைய பொருளை சாப்பிடும்போது வாய்க்குள் ஒரு வகையான பசையுண்டாதலும், உடற்கு இன்பம் தரவல்லதும் இனிப்புச் சுவைதான்.

இனிப்புச் சுவை உடலுக்கு ஊக்கமும், புத்துணர்வையும் கொடுக்கும். அளவோடு தினமும் இனிப்புச் சுவை உணவை உட்கொண்டால் உடல் நன்கு பலப்படும். சிலர் அதிக குண்டாவதும் இனிப்புச் சுவையுடைய பொருட்கள் அதிகம் உண்பதால்தான்.

உடல் பருக்க

சிலர் எவ்வளவுதான் சாப்பிட்டாலும் ஒல் லியர்கவே காணப்படுவார்கள். இவர்கள் தினமும் உணவில் அளவோடு இனிப்புச் சுவையுள்ள பழங்கள் மற்றும் உணவுகளை சாப்பிட்டு வந்தால் இளைத்து உடல் உடனே தேறும்.

மயக்கம், சோர்வு நீங்க

திமீர் மயக்கம், சோர்வு உண்டாவதற்கு பித்த அதிகரிப்பு ஒரு காரணம். இவர்கள் மயக்கத்தையும், சோர்வையும் போக்கும் குணம் தமிழ் ஏழூதாளர் சங்கம் - யேர்மனி

இனிப்பு சுவைக்கு உண்டு. இவர்களுக்கு சிறிது புளிப்பு சுவை கலந்த இனிப்பு கொடுத்தால் மயக்கம், சோர்வு நீங்கும்.

நல்ல குரல்வளம் கிடைக்க

இனிப்பு சுவைக்கு குரல்வளத்தை அதிகப்படுத்தும் குணம் உண்டு. இனிப்பு சுவையானது தொண்டைக் கட்டு, இருமல் சளி இவற்றைப் போக்கும். அளவாக இனிப்பு சாப்பிட்டு வந்தால் சிறந்த குரல்வளத்தை அடைவது தின்னாம்.

தாய்ப்பால் சுரக்க

தாய்ப்பாலை சுரக்க வைக்கும் குணம் இனிப்பு சுவைக்கு உண்டு. இனிப்பு சுவை கொண்ட பழங்கள், உணவுப் பொருட்களை அளவோடு உட்கொண்டு வந்தால் தாய்ப்பால் நன்கு சுரக்கும்.

குழந்தை வளர்ச்சி

குழந்தைகள் நன்கு வளர இனிப்புச்சுவை உதவுகிறது. இனிப்பால் உடலின் உள் உறுப்புகள் பலப்படும்.

இனிப்பு சுவையுள்ள பொருட்களை மிகுதியாக உண்பவர்களுக்கு உடலில் கொழுப்பு மிகுதிப்படும். கபம் அதிகரிக்கும். உடல் தீவிரென்று பருத்துவிடும்.

இனிப்பு சுவை எளிதில் சீரணமாகாது. இதனால் இரவில் இனிப்புச் சுவை கொண்ட உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது. மதுமேக நோய் என்னும் கொடிய நிரியிவு நோயை உருவாக்குவதும் இனிப்புச்சுவைதான். இனிப்புச் சுவை அளவோடு சேர்த்து ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.



ஓமீகா எண்ணெய்

கொழுப்புச் சத்தைப் பற்றிய ஆராய்ச்சிகள் நீண்ட நாட்களாகவே உலகளவில் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. அதிக கொழுப்பு உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்து, ரத்த நாளங்களில் அடைப்பை உண்டாக்கி இதயத்தை தாக்கும் என்பது தற்போது நன்றாக நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது. மேற்குமரன்



தாவர கொழுப்புகளை விட விலங்கு கொழுப்புகள் ஆபத் தானது என்பது உண்மை. ஆனால் மீன்களிலிருந்து கிடைக்கும் ஒமேகா - 3 எண்ணை கொழுப்பு

உடலுக்கு நன்மை தரக்கூடியது.

கடலுணவுகளில் காணப்படும் ஒமேகா - 3 என்ற எண்ணை ரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதை தவிர்த்து, ரத்தம் உறையாமல் பாதுகாக்கிறது. பல வழிகளில் இதயத்தை பாதுகாக்கிறது. குறிப்பாக உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கிறது. புற்றுநோய் வருவதை தடுக்கிறது என்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

ஒமேகா எண்ணைய் வகைகள்

ஒமேகா எண்ணைகளான ஒமேகா - 3, ஒமேகா - 6, ஒமேகா - 9 கொழுப்பு அமிலங்கள் நம் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகின்றன. உடல் நலத்தை பாதுகாக்க ஒமேகா - 3 மற்றும் ஒமேகா - 6 கொழுப்பு அமிலங்களை கொண்ட எண்ணை மற்றும் இதர உணவுப் பொருட்களை பயன்படுத்த வேண்டும். ஒமேகா - 3 கொழுப்பு அமிலமும் ஒமேகா - 6 கொழுப்பு அமிலமும் உணவில், 1 : 1 (அ) 1 : 4 என்ற விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும்.

ஆரோக்கியம் தரும் மீன்கள்

ஒமேகா - 3 செறிந்த உணவுகளில் முதன்மையானவை மீன்கள். அதுவும் சாலமன், துணா, சார்டின், ஹெர்ரிங், மாக்கரல் வகை மீன்களில் அதிக அளவு ஒமேகா - 3 உள்ளது. இந்த வகை மீன்களை (வறுக்காமல்) உண்டால் இதயத்திற்கு மிகவும் நல்லது. வாரம் ஒரு முறை இந்த மீன்களை உண்டால் மாரடைப்பு வரும் சாத்தியக்கூறு 44% குறைகிறது.

ஒமேகா - 3 பாதாம், வால்நட் போன்ற கொட்டைகளிலும், ஆலிவ், சோயா பீன்ஸ், பசுமையான இலைகளுள்ள காய்கறிகளிலும் உள்ளது. குறிப்பாக வாதாம் கொட்டைகள், பசுலைக்கீரை, பரங்கி விதைகள், சோயா பீன்ஸ், கோதுமை வித்து, கடுகு கீரை, இவைகளில்

ஒமேகா - 3 நிறைந்துள்ளது. வாரம் 3 முறை மீன்கள் உட்கொள்வது கேவையான அளவு ஒமேகா - 3 அமிலத்தை தரும்.

தானியங்கள், பருப்புகள்

சருமப் பாதுகாப்பு, முடி வளர்ச்சி, சீரான ரத்த ஒட்டம் இவற்றுக்கு உதவும் ஒமோகா - 6 கொழுப்பு அமிலங்கள் முதலியன - தானியங்கள், முட்டை, கோழி, இறைச்சி, சோள எண்ணை, சூர்ய காந்தி, சோயா பீன் எண்ணைகளிலும் ஒமோகா - 6 அதிகம் காணப்படுகிறது. ஒமோகா - 9 அமிலங்களை நம் உடலே நயாரித்துக் கொள்ளும். நரம்புகளை வலிமைப்படுத்துகிறது. கண், மூளை, செயல்பாடுகளுக்கு பயன்படுகிறது. பக்கவாதம் வருவதை தடுக்கிறது. ரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படாமல் காக்கிறது. இதனால் இதய நோய்கள், மாரடைப்பு தவிர்க்கப்படுகின்றன. மூளை செயல்பாடு, நினைவாற்றல், புத்திசாலித்தனம் இவற்றை வளர்க்கும்.



தமிழர்களின் உணவுகள்

ஆக்குவதிலும் உண்பதிலும் முறையுண்டு!

உணவை நாற்றுக் கணக்கில் தமிழர்கள் வகைப்படுத்தி யிருப்பதை நாம் அறிவோம். உணவை உட்கொள்வதையும் உணவை ஆக்குவதையும் கூட நம் முன் னோர் வகைப்படுத்தியுள்ளனர்.

உட்கொள்ளும் முறைகள்:

அருந்தல் மிகச் சிறிய அளவே உட்கொள்ளுதலை இச்சொல் குறிக்கும்
(உ.-ம்: “மருந்து அருந்தினான்”).

உண்ணல் “துற்றல்” என்றும் கூறப்படும். இச்சொல் பசி தீர் உட்கொள்ளுவதைக் குறிக்கும்
(உ.-ம்: “வயிறார் உண்டான்”).

உறிஞ்சல் வாயைக் குவித்துக் கொண்டு நீர்ப் பண்டத்தை ஈர்த்து உட்கொள்வதை இச்சொல் குறிக்கும்
(உ.-ம்: “தாமரைத் தண்டு கொண்டு நீரை உறிஞ்சினான்”).

குடித்தல் நீர் உணவைச் சிறிது சிறிதாகப் பசி நீங்க உட்கொள்வதை இச்சொல் குறிக்கும்
(உ.-ம்: “கஞ்சி குடித்தான் கூழ் குடித்தான்”).

தின்றல் திற்றி என்றும் கூறப்படும் இச்சொல் கொறித்தலையும் அறிவை உயிர்கள் தீணி கொள்வதையும் குறிக்கும்
(உ.-ம்: “முறுக்குத் தின்றான்”).

துய்த்தல்	சுவைத்து மகிழ்ந்து உட்கொள்வதை இச்சொல் குறிக்கும் (உ.-ம்: பல்சுவைப் பண்டம் துய்த்தான்).
நக்கல்	நாக்கினால் துளாவி உட்கொள்வதை இச்சொல் குறிக்கும் (உ.-ம்: தேனை வழித்து நக்கினான்).
நங்கல்	முழுவதையும் ஒரு வாயில் ஈர்த்துறிஞ்சி விரைந்து உட்கொள்ளுவதை இச்சொல் குறிக்கும் (உ.-ம்: “நாறு குடம் கள் நுங்கினான்”). இதிலிருந்துதான் பணையின் இளங்காய்க்கு நங்கு என்ற பெயர் வந்தது.
பருகல்	நீர்ப் பண்டத்தைச் சிறுகக் குடிப்பதை இச்சொல் குறிக்கும். (உ.-ம்: “நீர் மோர் பருகினான்”).
மாந்தல்	பெரு வேட கையுடன், மடமடவென்று உட்கொள்வதை இச்சொல் குறிக்கும். (உ.-ம்: “வந்தன எல்லாம் மாந்தி வளர்ப்பியோங்க நின்றான்.”).
மெல்லல்	கடிய பண்டத்தைப் பல்லால் கடித்துத் துகைத்து உட்கொள்வதை இச்சொல் குறிக்கும் (உ.-ம்: சீடையை மென்று தின்றான்).
விழுங்கல்	பல்லுக்கும் நாக்கிற்கும் வேலையே இன்றித் தொண்டை வழி குபுக்கென்று உட்கொள்வதை இச்சொல் குறிக்கும் (உ.-ம்: “மாத்திரை விழுங்கினான்”).

உணவுகள் ஆக்கும் முறைகள்:

- அவித்தல்** ஆவியால் வேகச் செய்வது இது. இது முவகையாகும். குழாய் முதலியவற்றுள் செலுத்தி பிட்டு முதலியன் அவிப்பது பெய்தவித்தல் என்றும், இடலி போன்ற வற்றை அவிப்பது இட்டவித்தல் என்றும், கட்டை, துணித் துளைகளின் வழிப் பிழிந்து இடியப்பம் போன்றவற்றை அவிப்பது பிழிந்தவித்தல் என்றும் சொல்லப்படும்.
- இடித்தல்** அரிசி முதலியவற்றை மாவாகவோ அன்றி அவலாகவோ இடித்து ஆக்குவது இடித்தல் என்று சொல்லப்படும்.
- கலத்தல்** பல பண்டங்களைக் கலந்து நீர் மோர் போன்றவற்றை ஆக்குவது கலத்தல் என்று சொல்லப்படும்.
- காய்ச்சல்** கஞ்சி, பால் போன்றவற்றைச் சூடேற்றிப் பக்குவம் செய்தல் காய்ச்சல் என்று சொல்லப்படும்.
- கிண்டல்** நீரிலோ அன்றி நெய்யிலோ குறிப்பிட்ட பண்டத்தையிட்டு நீர் வற்றைக் கிண்டிக் கொண் டேயிருந்து களி, கும் மாயம் போன்றவற்றை ஆக்குதல் கிண்டல் என்று சொல்லப்படும்..
- கிளறுதல்** தாளித்த பின் அதனுடன் அவல், பயறு போன்றவற்றை இட்டு, தாளிப் பும் தாளிக்கப்படுவதும் கலந்து விளங்குமாறு செய்வது கிளறுதல் என்று சொல்லப்படும்.

சுடுதல்	அப்பளம், சோளம், பனம்பழம் முதலியவற்றை நேரடியாக நெருப்பின் தணவிலிட்டு வேகமாறு பக்குவம் செய்தல் சுடுதல் என்று சொல்லப்படும்.
தித்தல்	பாலில் உறை போட்டுத் தயிராக மாறச் செய்வது போன்றவை தித்தல் என்று சொல்லப்படும்.
துகைத்தல்	ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பண்டங்களை நசுக்கிக் கலந்து ஒன்றாகி விடுமாறு மல்லித் துகையலைப்போலச் செய்வது துகைத்தல் என்று சொல்லப்படும்.
துவட்டல்	நீரில் வெந்த வாழைப்பூ, கீரை போன்றவற்றைத் துவண்டு செறியுமாறு பக்குவப்படுத்துவது துவட்டல் என்று சொல்லப்படும்.
பிசைதல்	வேங்கைமா, தயிர்ச்சோறு முதலியவற்றை அவ்வைற்றிற்குரியவற்றைப் பெய்தும் தூவியும் கையால் நன்கு குழந்து கலக்குமாறு பிசைவது பிசைதல் என்று சொல்லப்படும்.
பிழிதல்	தேனைட, பழம் முதலியவற்றின் சாற்றைக் கையால் அல்லது துணி முதலியன் கொண்டு சாறு வரச் செய்தல் பிழிதல் என்று சொல்லப்படும்.
பொங்கல்	அரிசி போன்றவற்றைத் தனியாகவோ அன்றி, பருப்பு முதலியன் கூட்டியோ கொதிநீர் வடிக்காமல் அளவாக நீர் ஊற்றி ஆக்குவது பொங்கல் என்று சொல்லப்படும்.
பெரித்தல்	கடுகு முதலியவற்றைக் காயும் எண்ணெயில் இட்டுத் தாளித்து நீரில் வெந்த அல்லது பச்சைக்கறி காய்களை அத்துடன் இட்டு

- வேண்டிய நேரம் அடுப்பில் இருக்கச் செய்து ஆக்குவதும் அரிசி, நெல், கடலை போன்ற வற்றை வரையோட்டிலிட்டுப் பொரியச் செய்வதும் பொத்தல் என்று சொல்லப்படும்.**
- மசித்தல்:** கீரை, கிழங்கு போன்றவற்றை நன்கு வேக வைத்து அவற்றை மத்தினைக் கொண்டு மசித்துக் குழையச் செய்வது மசித்தல் என்று சொல்லப்படும்.
- வடித்தல்:** அரிசி முதலியவற்றைக் கொதிநீரில் இட்டு, வெந்த பின்னர் உப நீரை வடித்து விட்டுச் சோறாக்கல் வடித்தல் என்று சொல்லப்படும்.
- வதக்கல்:** காய்கறி முதலியவற்றை எண்ணெயிலிட்டு நீர்ச்சத்து நீங்கி அவை வதக்கித் துவருமாறு ஆக்குவது வதக்கல் என்று சொல்லப்படும்.
- வறுத்தல்:** காய் கிழங்கு முதலியவற்றை நன்கு காடும் எண்ணெயில் இட்டு மொறுமொறுவென ஆகுமாறு ஆக்கல் வறுத்தல் என்று சொல்லப்படும்.
- வாட்டல்:** பிஞ்சக்காய் அல்லது பசுங்கதிர் போன்றவற்றை நெருப்பிலிடாது அதன் அனலில் வாட்டிப் பதமாய்ப் பக்குவம் செய்வது வாட்டல் என்று சொல்லப்படும்.
- வார்த்தல்:** நன்றாகக் காய்ந்த தோசைக்கல் போன்றவற்றில் கரைத்த மாவை வார்த்துத் தோசை, அப்பம் முதலியவற்றைச் சுடுவது வார்த்தல் என்று சொல்லப்படும்.
- வெந்நீர்ப்படுத்தல்:** நன்றாகக் கொதிக்கும் நீரில் பழம், காய்கறி, முட்டை போன்றவற்றை இட்டு வேகும்படி செய்தல் வெந்நீர்ப்படுத்தல் என்று சொல்லப்படும்.

வேகவைத்தல்: நெருப்பிலோ, அனலிலோ, கொதி நீலோ, ஆவியிலோ, எண்ணெயிலோ, அன்றி வேறு வழியிலோ எப்பன்டத்தையும் பச்சைத் தன்மையிலிருந்து மாந்தி உண்ணத் தக்கதாய் வெந்ததாய்ச் செய்வது வேகவைத்தல் என்று சொல்லப்படும்.

(சென்னையில் நடைபெற்ற செம்மொழி மாநாட்டுச் செய்தியிலிருந்து)

உதவிய நூல்கள்

திரு.மு.ஆ.அப்பன்
டாக்டர் இருத்தின் சண்முகம்
டாக்டர் கே.கோவிந்தவாமி
என.ஜூனார்த்தனன்
டாக்டர் ஏ.ரி.அரகு

இயற்கை உணவே நோய் தீர்க்கும் மருந்து
இயற்கை நல் மருத்துவம்
நோயும் மருந்து செய்முறைகளும்
பழக்களின் மருத்துவப்பயன்
மூலிகைகளின் சொர்க்கம்

இணையத்தளங்கள்

தினமணி
தினகரன்
நக்கீரன்
வீரகேசரி

MANN (ERDE) MAGAZIN

V. Sivarajah

Am Windhövel 18a

47249 Duisburg

Germany



இந்நாலாசிரியரைப் பற்றி...

இலங்கையில் இளவாலையின் சிற்றுராக்கிய காழுவனையைச் சேர்ந்து தமிழ்மணி கே.கே.அருந்தவராஜா 28 வருடங்களுக்கு மேலாக ஜேர்மனியில் வசித்து வருபவர். தமிழ் இலக்கிய ஆர்வலராகத் திகழ்ந்து தமிழ்ச் சிறார்களுக்கு தாய்மொழிக் கல்வியைப் புக்குவதற்காக நாவலர் தமிழ்ப் பாடசாலையை ஆரம்பித்து அநும்பணியாற்றி வருவதோடு யேர்மன் தமிழ்க் கல்விச் சௌவையின் உபதுறைவராகவும் செயலாற்றி வருகிறார்.

யேர்மன் தமிழ் எழுத்தாளர் சாங்கத்தின் செயலாளரான இவர் மேடைப் பேச்சு, பட்டிமன்றம், கணியரங்கம் போன்றவற்றில் தனது ஆணித்தரமான கறுத்துக்கள் மூலம் சமுதாயச் சிற்றுணைகளைத் தட்டி எழுப்புவர். பாட்டு வைத்தியம் என்று கூறப்படும் கை வைத்தியம் தமிழ் மக்களிடம் மட்டுமன்றி ஜீரோப்பிய மக்களிடம் வழக்கத்தில் உள்ளது. அந்த வகையில் பக்க விளைவுகளாற்ற கியற்கை வைத்தியம் மீது தீராத ஆவல் கொண்ட இவர் எமக்கு உபயோகமான பல மருத்துவக் குறிப்புக்களை நலமாய் வாழ எனும் இந் நால் மூலம் தொகுத்துக் கொடுத்துள்ளார். பல வைத்தியர்களின் அனுபவங்கள் வாயிலாகக் கிடைத்த தகவல்களைக் கொண்ட நலமாய் வாழ என்னும் இந் நால் எமக்குக் கிடைத்த ஒரு வரப்பிரசாதமாகும்.

ஆசிரியரின் பணி தூட்ட வாழ்த்துக்கள்.

தி.தயானந்தன்.

பொறுப்பாசிரியர்

ஹரே கிருஸ்தோ தமிழ்ப் பாடசாலை

ஹாம், சுவிர்ச்சிலாந்து