

எ —

உடல்நல வாழ்வும்
முலிகை மருத்துவமும்
உணவு வகைகளும்

★ எமது 11ம் 16ம் வெளியீட்டின் தொகுப்பு ★

இலவச வெளியீடு இல - 26 உகூ

விநாயகர் தரும நீதிய நிறுவனின்
மருத்துவத் தொகுப்புகள்

12-10-1992

யோக சிஷ்யர்
த. முருகானந்தா
(யோகாளிய)

நிறுவனர்

78 பள்ளி வீதி,
சென்னை-600 011
மாழம்பாளையம்.

விநாயகர் தருமநீதியம்

தெனியம்மன் வீதி,

புலோலி மேற்கு,

பருத்தித்துறை.

விநாயகர் தரும நிதியம்

வியாபாரிமுலை

பருத்தித்துறை.

“ஆனைமுகன், ஆறுமுகன் அம்ஸிகை பொன்னம்பலவன்
ருான குரு வாணிபத்ம் நாடு”

எமது நாடு, இனம், மொழியைக் வளர்க்கக்கூடிய வகையில்
தூயதமிழ்ச் சொற்களையே பேச்சிலும் எழுத்திலும் பயன்
படுத்துவோம் என உறுதி கொள்வோமாக.

வடசொல் — தமிழ்ச்சொல்

சாஸ்திரம் — கலை
கிரகம் — கோள்
சங்கீதம் — இசை
கோரம் — கொடுமை
வருடம் — ஆண்டு
அவஸ்தை — துன்பம்
அத்திவாரம் — அடிப்படை
குரூரம் — கொடுமை
சகசம் — இயற்கை
சகாயம் — உதவி
சகித்தல் — பொறுத்தல்
சங்காரம் — அழித்தல்
சத்துரு — பகைவன்
கரூரம் — கொடுமை
கணிதம் — கணக்கு
கபோதி — குருடன்
கமலம் — தாமரை
சத்தியம் — உண்மை, மெய், ஆணை
சமயம் — கொள்கை, நெறி, வேளை
கருத்தா — ஆக்கியோன், நூலாசிரியர்
சமர்த்தன் — திறமையாளன், வல்லவன்
சந்தோஷம் — மகிழ்ச்சி, உவகை, கழிப்பு
சந்திரன் — திங்கள், தண்கதிர், நிலவு, மதி, அம்புலி, பிறை
கம்பீரம் — செருக்கு, உயர்தோற்றம்

வடசொல் — தமிழ்ச்சொல்

தராசு — நிறுவைமானி
சக்தி — ஆற்றல்
சக்கரம் — உருளை
கலாரசனை — நகைச்சுவை
கீதம் — இசைப்பண்
தயார் — முன்ஏற்பாடு
கரகோஷம் — கையொலி
கர்ச்சனை — முழக்கம்
கர்வம் — செருக்கு
கலசம் — குடம்
கலாசாலை — கல்லூரி
கனம் — சூமை
காயம் — உடல்
கிராமம் — சிற்றூர்
கிரீடம் — முடி
கிர்த்தி — புகழ்
குணம் — இயல்பு

ஸ —
சிவமயம்

ச ம ர் ப் ப ண ம்



இம் மாநிலம் உருவாகி அதில் உயிரினங்கள் உருவாக தங்கள் சக்தியை எந்நேரமும் உதவிக் கொண்டிருக்கும் ஐந்து பூதங்களான காற்று, தீ, நீர், நிலம், ஆகாயம் இவற்றிற்கும் எம்மை உருவாக்கிய தந்தை. தாய், குரு



முதலானோருக்கும், நாம் வாழ உணவு அளித்துக் கொண்டிருக்கும் தாவர வர்க்கம் முதல் மனிதகுலம் வரையான சகல சீவராசிகட்கும் எமது வணக்கத்தைச் செலுத்தி இவர்கள் பாதார கமலங்கட்கு இந் நூலைச் சமர்ப்பணம் செய்வதில் பூரண ஆத்மதிருப்தி அடைகிறோம் விநாயகர் தரும நிதியம் 12-10-92 — நிறுவனர்

ஸ —

நூல் வெளியீட்டு விபரங்கள்

அறத்தமிழ் ஞானம்

சித்திரை	2100	பிரதிகள்	22900 =
வைகாசி	2100	..	31500 =
ஆனி	2100	..	35500 =
ஆடி	2100	..	26500 =
ஆவணி	2300	..	52200 =
புரட்டாதி	2100	..	34500

சிறுவர் சஞ்சிகை

ஆடி	3000	..	37000 =
ஐப்பசி	3000	..	49000 =

சாரணர் நூல்

1000 .. 16000 =

நூல்கள் மறுபதிப்பு 3X1200

.. 63200 =

சில்லறை செலவுகள்

1720 =

23400 பிரதிகள் = 370020 =

(ஒப்பம்) வ. ச. செல்வராசா
பொருளாளர்/செயலாளர்

க. தங்கராசா
நிர்வாகப் பொறுப்பதிக்காரி

7/11/92

விநாயகர் தரும நிதியம்

புலோலி மேற்கு,

பருத்தித்துறை.

1989ம் ஆண்டுக் கணக்கில்	62000 =
01-04-91 — 31-03-91 கணக்கில்	382999 =
01-04-91 முதல் 31-03-92 வரை	1086436 =

1-4-92 முதல் 30-9-92 வரை

விநாயகர் தரும நிதிய இலவசசேவையான ஊன முற்றோர், அரிசி விநியோகம், நன்கொடைகள் வெளியீடுகள் பற்றிய கணக்கு விபரம்:

ஊனமுற்றோர் இடம்பெயர்ந்தோர்	
01-04-92 முதல் 30-09-92 வரை மாதாந்த உதவி	51293 =
முதியோர்களுக்கான அரிசி விநியோகம்	
01-04-92 முதல் 30-09-92 வரை	12393 =
தமிழர் புனர்வாழ்வுக் கழகம் மூலம் இடம்பெயர்ந்தோர், ஊனமுற்றோருக்கு அரிசி விநியோகம் 19-96-92ல்	66000 =
நன்கொடை, வாசிகசாலைப் பத்திரிகைகள், மகளிர் மன்றங்கள், விளையாட்டுப் போட்டிப் பரிசில்கள்	
01-04-92 முதல் 30-09-92 வரை	68531 =
சித்த மருத்துவத்துறை சைதடி	10000 =
வட இந்து மகளிர் கல்லூரி, பருத்தித்துறை	7000 =
மெதடிஸ்த பெண்கள் உயர்தர கல்லூரி, பருத்தித்துறை	4000 =
பரமானந்த ஆச்சிரமம் 12-04-92 முதல் 30-04-92வரை	13720 =
அறநெறித் தேர்வும் பரிசுகளும் மறுவும்	
10-07-92 முதல் 30-09-92 வரை	28502 =
நூல் வெளியீடு அறத்தமிழ் ஞானம்	12800
சிறுவர் சஞ்சிகை	6000
சாரணர் நூல்	1000
மறுமதிப்பு	3600
ஆக மொத்தம்	23400
பிரதிகள்	370020 =

632459 =

ஒப்பம்: ஆ. சி. முருகுப்பிள்ளை
தலைவர்

முன்னுரை

பொருளாதாரத் தடையால் அல்லற்பட்டு ஆற்றொணாத்துன்பங்களுக்கு இலக்காகி, போதிய மருத்துவ வசதிகள் இன்றி அவதியுறும் மக்களுக்கு இந்நூலைக் காணிக்கையாக்குகின்றோம். நோய் வராமல் பாதுகாத்து அதற்கான உணவுவகைகளையும் சுகாதாரத் தேவைகளையும் அனுசரித்து நடத்தலே சிறந்த மருத்துவமாகும். சாதாரண நோய்களுக்கெல்லாம் மருத்துவமனையை நாடி மணிக்கணக்கில் நிற்பது முறையாகாது.

நீங்களே வீட்டில் கை வைத்தியமாகச் செய்துகொள்ள இந்த மருத்துவக் குறிப்பில் பயன் உள்ள பல மூலிகையின் மகிமைகளை விளக்கியுள்ளோம். இந்நூலில் அநேக சிணிகளுக்கு வேண்டிய இலகுவான மருத்துவக் குறிப்புகள் உங்களுக்கு லீகவும் உதவியாக இருக்கும். இந்த இயற்கை வைத்தியத்தினால் பின் விளைவுகள் எதுவும் இருப்பதில்லை. நம் சிக்கையுடன் இதில் கூறியவற்றின்படி மருத்துவம் செய்து நல்ல பலன் அடையலாம். இந்நூல் உங்கள் வீட்டில் இருப்பது வைத்தியர் ஒருவர் இருப்பதற்குச் சமனாகும்.

ஆகவே, இந்நூலை குறைந்தது ஒன்பது தரம் வாசியுங்கள். அடுத்தவர்கட்கும் கொடுத்து உதவுங்கள். உங்கள் சேவைக்கு இறைசக்தி பயன் செய்யும் என்பது முற்றிலும் உண்மையாகும்.

முன்னர் வெளிவந்த 11ம், 16ம் வெளியீட்டின் தொகுப்பாக இந்நூலை அமைத்துள்ளோம். மக்களின் துயர்துடைத்து வளமான வாழ்வை அமைக்கும் நோக்குடன் பயன் உள்ள பல மருத்துவக் குறிப்பை இதில் சேர்த்துள்ளோம். இத்தொகுப்பில் உணவு வகைகளும் அவற்றின் சக்தி கலோரி

பிரமாணங்களையும் இணைத்துள்ளோம். எனவே உடல்நல வாழ்விற்கும் நல்லெண்ணங்கள் உருவாகவும் போசாக்கான உணவும் ஒரு காரணமாகும், எவ்வளவு வைத்திய வசதி செய்து கொடுத்தாலும் போசாக்கான உணவு இல்லாவிட்டால் உடலைத் தேற்றிக்கொள்ள முடியாது. "சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரையலாம்" சுவர் போன்ற எமது உடலை செம்மையாக - வன்மையாக அமைப்பதற்கு மருந்துடன் போசாக்கான உணவும் சமங்குவகிக்கின்றது. எனவே இந்நூலில் தொகுத்துள்ள அத்தனை விடயங்களும் உங்கள் வாழ்விற்கு வளம் சேர்க்கும் முக்கிய விடயங்களாகும். இந்நூலை சேவை மனப்பான்மையுடன் அச்சிடும் பணியை மேற்கொண்ட 'தமிழ்ப் பூங்கா' அச்சகத்தார்க்கும் இந்நூலால் பயன்பெறும் மக்களது நல்லாசிகளும் உண்மைப் பொருளான சூரியபகவானது ஒளிக்கதிர்களும் ஆன்ம நலன்பெற உதவுவதாகுக. இவர்களது அறப்பணிச் சேவைக்கு இறைசக்தி உரியதாகுக.

புலோலி மேற்கு,
12-10-1992

நிறுவனர்
விநாயகர் தரும நிதியம்

உண்மையானது எம் மனிதனால் சொல்லப்படுகிறது என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டதல்ல; உண்மை தனக்குத்தானே சான்று ஆகிறது. உடல் வளர்ச்சிக்கும் அறிவு வளர்ச்சிக்கும், ஆன்ம வளர்ச்சிக்கும் சுதந்திரம் முற்றிலும் அவசியமானது.

பழ வகைகளும் இவற்றை உண்பதனால் அடையும் பலாபலன்களும்

அன்னாசிப் பழம்:

சீரணம், மலக்கட்டு, இருமல், வாய் நாற்றம், வாத நோய் என்பவற்றை நீக்கும். உடம்பு, எலும்பு, பல் போன்றவற்றைப் பலப்படுத்தும், மழை காலத்தில் சாப்பிடுவது நன்றல்ல.

அப்பிள் பழம்:

தாகம், உடல்வறட்சி, வயிற்று அழற்சி போன்றவற்றை நீக்கும். குடல் புண், பேதி, இரத்த பேதி, தள்ளுமூலம். வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண் போன்றவற்றை குணமாக்கும்.

இலந்தைப் பழம்:

வாந்தியை நிறுத்துவதுடன் உடலுக்கு வலுவைக் கொடுக்கும். பசியிலுண்டால் எரிவந்தமுண்டு பித்தமூர்ச்சை விலகும்.

எலுமிச்சம் பழம்:

இளமையுடன் இருக்க வேண்டுமாயின் அதிகம் எலுமிச்சம்பழம் சாப்பிடவேண்டும். தோலை உலர்த்தி பொடி செய்து தலைவலி வரும்போது தடவினால் தலைவலி நிற்கும். இதன் சாற்றில் தேன் கலந்து தினம் சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் ஏற்படாது. பித்தக் கோளாறு மறையும். வாந்தியை நிறுத்துவதுடன் களைப்பைப் போக்கும். வாயுக் கோளாறு, வயிற்றுவலி, இருமல், மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் போக்கு இவைகளைக் குணப்படுத்தும். வாந்தி, மயக்கம், பித்தம், வயிற்றுப்புண், வாயுக் கோளாறு, மூலக்குத்து, வயிற்றுப் போக்கு, இருமல், சிறுநீரக நோய், வயிற்றுவலி, வாய் நாற்றம், பல் ஆட்டம், தூக்கமின்மை, கண்ணோய் போன்றவற்றை நீக்கும். மலபந்தமுண்டு. காயே சிறந்தது.

கொய்யாப் பழம்:

வயிற்றுப் புண், மலக்கட்டு, வயிற்றுக் கோளாறு, இருதய படபடப்பு, தோல் கோளாறு என்பவற்றை நீக்கும். மூளை, எலும்பு, உடல் என்பன பலமடையும்,

தக்காளிப் பழம்:

உடல் வறட்சி, வயிற்றுப்புண், மலச்சிக்கல், நெநீர்க் கோளாறு போன்றவற்றைக் குணமாக்கும்.

தோடம் பழம்:

குடு, குடல்வறட்சி, தாகம், மலக்கட்டு, கணச்சுடு, தலைச்சுற்று, சொறி - சிரங்கு, பல்கோளாறு போன்றவற்றைக் குணமாக்கும். மேனியை அழகாக்கும். உடலை வளர்ப்பதுடன் கூடிய சக்தியைக் கொடுக்கும்.

திராட்சைப் பழம்:

பித்தக் கோளாறு, மலச்சிக்கல், வாதம், உடல்குடு, கபம், வயிற்றுப்புண், மூலப்புண், நா வறட்சி, சிறுநீர்ச்சுடு, உடம்பு வலி, தலைச்சுற்று, களைப்பு, மேகச்சுடு வாய் நாற்றம், தொண்டைப்புண் போன்றவற்றைக் குணமாக்கும். கை, கால், மூளை போன்றவை பலமடையும். முகம் அழகு பெறும்.

நாரத்தம் பழம்:

பித்த குன்ம ரோகம் நீங்கும். இரைப்பைக்குப் பலம் கொடுப்பதுடன் இரத்த விருத்தியை உண்டாக்கும். இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யும்.

நாவற் பழம்:

நீரிழிவு, வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண், வாய் நாற்றம், இருமல் வாய்வு, சிறுநீரகக் கோளாறு போன்றவற்றைக் குணமாக்கும். கடுத்தல்; சீதவாத நோய் உள்ளபோது விலக்க வேண்டும்.

பப்பாளிப் பழம்:

மலக்கட்டு, கண் நோய், வாய் நாற்றம். தொண்டைப்புண், வயிற்றுப்புண், பல்கோளாறு, கர்ப்பம் தொடர்பான நோய்கள் என்பவற்றைக் குணமாக்கும். யானைக்கால் வீக்கம் குறையும். உடம்பு, மூளை வலிமை பெறும், ஆண்மை, பெண்மை நிறையும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உண்டு பண்ணும். கரு அழியும், இந்த மர இலையை அரைத்து யானைக்கால் வீக்கத்துக்கு வைத்துக் கட்டலீக்கம் குறையும்.

பலாப் பழம்:

மூளை வலுவடைவதுடன் அறிவை விருத்தி செய்யும். இதை பசுநெய், தேன் என்பவற்றுடன் சேர்த்து உண்டால் களைப்பு, இருமல் என்பவற்றை நீக்கும். அதிகம் உண்பது நல்லதல்ல. இதை உண்டபின் கொட்டையை சுட்டெடுத்து சாப்பிடுதல் நன்று.

பாலைப் பழம்:

கருங்கரப்பன், கிரந்தி இவை நீங்கும். இப்பழ விதையிலிருந்து எண்ணெய் எடுத்து கை, கால்களுக்கு பூசுவர கை, கால்களின் கரடுமுரடு நீங்கும்.

புளியம் பழம்:

பித்தசூர மயக்கம், மூர்ச்சை குணமாகும். நரை, சன்னி, பாதசூரங்கள், மந்தபுத்தி உண்டாகும்.

பேரிச்சம் பழம்:

மலக்கட்டு, களைப்பு, தொண்டைக்கட்டு, பக்கவாதம் போன்றவற்றைத் தணிக்கும். மூளை, எலும்பு, தசை போன்றவற்றை வலுப்படுத்தும். இளைப்பு, மூட்டுவலி, உடம்பு அசதி ஏற்படாமல் தடுக்கும், ஆஸ்துமா நோயாளிக்கு நல்லது. மூலநோயாளிக்கு ஆகாது.

மங்குஸ்தான் பழம்:

குடற் புண், வயிற்று வலி, வாய் நாற்றம், உடல்வறட்சி, மூல நோய், இரத்த மூலம், மூலப் புண், சூதக வலி, கண் எரிவு, கண்க்குடு, பித்தம், குமட்டல், அன்னதோசம், இருமல் போன்றவற்றை குணமாக்கும். சிறுநீர்ப் பையைச் சுத்தப்படுத்தும்.

மாதுளம் பழம்:

வாய் நாற்றம், வயிற்றுப் புண், அன்னதோசம். இருமல், மார்பு வலி, வயிற்றுக்கனம், தொண்டைக்கட்டு, மூல எரிவு, நீரிழிவு, ஆஸ்துமா, தொண்டைக்கம்மல், சீதபேதி, வாய்வுப் பிடிப்பு, இரத்த சோகை, பாண்டுரோகம், பெருவயிறு, வாந்தி, மந்தம், நெஞ்சு எரிவு, காதடைப்பு, மயக்கம், பித்தம் நீங்கும்.

பதார்த்த குண விபரம்

அறுகம்புல்: கண்ணோய், பிரமநோய், ரத்தபித்தம் இவை போம். அறிவுதரும், பல்வலி, விசகடி நீங்கும். அறுகு மூலத்தை அரைத்து நெல்லிக்காயளவு பாலில் வடிகட்டிக் கொடுக்க நரம்பு வலுக்கும். சகல விசமும் தீரும். “ஆகாதது அறுகம்புலில் ஆகும்.”

இதில் இருநூறுக்கு மேலான உயிர்சத்து உள்ளது, ஜெர்மன் நாட்டில் அறுகம்புல் சேர்ந்த ரொட்டிகளை அதிக விலைக்கும் சாதாரண ரொட்டியை குறைந்த விலைக்கும் விற்றும், அதிகமாக விற்று அறுகம்புல் ரொட்டி என கூறுகிறார்கள். உலகின் ஆதிதோற்றம் அறுகம்புல் என உலகப் பொதுமறை கூறுகிறது. தளர்ந்த உடலை உறுதிப்படுத்தும்.

அறுகங்கட்டை: நெல்லிக்காயளவு பாலில் கொடுக்க மூலச் சூடு விசங்கள் வெட்டை தீரும். நரம்பு வலுக்கும். புல்லை அரைத்துக் கட்ட இரத்தம் வடிதலை நிறுத்தும். மூக்கில் இரத்தம் வருவதற்கு இலைச்சாறு 4, 5 துளிவிட நிற்கும்.

அகத்திக் கீரை: மூளை சம்பந்தமான நோய், மயக்கம், கண் எரிவு, மார்பு வலி, வாய்ப்புண் இவை நீங்கும். தலைவலிக்கு இதன் சாற்றை நெற்றியிற் தடவலாம். தொண்டைவலி, ஓரணசக்தி நலமாகும். வாயுக்கோளாறு உள்ளவர்கள் உண்ணக்கூடாது.

வாரத்திற்கு இரண்டு முறை சாப்பிட உஷ்ணம் தணியும். நீரடைப்பு, பித்தமயக்கம் தீரும்.

அதிமதுரம்: நாவறட்சி, விக்கல், ஐந்துவித வலிகள், காமாளை, சிரநோய், வாதாதி ரோகங்கள், பயித்தியம், எலும்புருக்கி, நாட்பட்ட மூல வியாதி, உட்குடு இவை போம். சூரணத்தை தேனில் கொடுக்கவும்.

ஆமணக்கு இலை: காமாளை, வயிற்றுவலி நீங்கும் பாற்சுரப்பு உண்டாகும்.

ஆடாதோடை : கோழை இழுப்பு, நரம்புவலி இவைகள் தீரும். இதன் சூரணம் தினசரி பாவிக்க சுவாசப்பை அடைப்பு நீங்கிவிடும்.

இஞ்சி : இஞ்சி பல நோய்களை குணப்படுத்துகிறது. அசீரணம் தொண்டை. மூக்கு நோய்கள், தொய்வு (ஆஸ்துமா) யானைக்கால் வியாதி, வயிற்றில் கட்டி, கல்லீரல் நோய்கள், பாண்டூரோகம், நுரையீரல் நோய்கள், மல சிறுநீரகக் கோளாறுகள் ஆகியவற்றை இஞ்சி குணப்படுத்துகின்றது. இதனால் சாப்பாட்டில் அளவோடு இஞ்சி சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது. சீரண சத்தியை உண்டு பண்ணுவதுடன் வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்தும். மூல நோயுள்ளவர்கள் இதை விலக்கவும். கபம், வாதகோபம், சந்தி விலகும், இரப்பை, ஈரல் இவை பலமாகும். ஞாபக சக்தி கூடும்.

இலவங்கம் பட்டை (கறுவா) : விசங்கள், வாதம், சுவாசகாசம், கிரகதோசம் நீங்கும், மூளை, இருதய பலமுண்டு, சூரணத்தைத் தேனில் கொடுக்க கண்டுபிடிப்பு, சன்னி நீங்கும்.

இளநீர் : இளநீரில் பொட்டாசியம், இரும்பு, சுண்ணாம்பு, சோடியம் ஆகிய தாது உப்புக்கள் அதிகமுண்டு. அதனால் சிறுநீர்க் கோளாறுகளை இளநீர் தடுக்கிறது. குடல் சம்பந்தமான புழுக்களையும் கொல்கின்றது. புதிய இளநீர் வெப்புகளை நீக்கும். பழைய இளநீர் சலதோசத்துடன் சீதள ரோகங்களை உண்டாக்கும். ஆகாரம் உண்டபின்பே உண்ணவேண்டும்.

உலோக மருத்துவம் : உலோகங்களுக்கு பல நோய்களைக் குணப்படுத்தும் அபூர்வ சக்தி உண்டு. செம்பு உடல்மீது படுவதால் இரத்த ஓட்டம் முன்னேற்றமடையும். இரத்தத்தடை நோய்கள் வராது.

உருளைக்கிழங்கு : தேக புஷ்டி உண்டு தும்மலை அடக்கும், வாயுவைக் கண்டிக்கும், சீரணம் மந்தமாகும்.

உழுந்து : பயித்தியம், எலும்புருக்கி நீங்கும், கபவாதம், சூழ்ப்பம் இடுப்பிற்குறுதி, வீரியம் உண்டாம். வாயு, மலச்சிக்கல் உண்டு.

எருக்கம்பூ : முறைசுரம், நீர்ப்பீநீசம், சுவாசகாசம், கழுத்து நரம்பின் இசிவு இவை நீங்கும். பசு நெய்யில் பூவைப் போட்டுக் காய்ச்சி அரை கரண்டி கொடுக்கலாம்.

ஏலக்காய் : நீர்பேதி, பித்தமயக்கம், விக்கல், வாந்தி. வயிற்று வலி நீங்கும். (சர்க்கரை சேர்க்குக)

ஓமம் : குளிர்சுரம், இருமல், சுவாசகாசம், சீதபேதி, அசீரணம் நீங்கும்.

கடலை : மூலவாயு, மயக்கம், வயிற்றுப்பிசம் உண்டாக்கும் மருந்தின் குணத்தை முறிக்கும்.

கடற்பாலை இலை : இலையின் அடிப்பாகத்தை கட்டிகளுக்கு குப்போட உடைக்கும். மேற்பாகம் புண்ணை ஆற்றும்.

கடுகு : சூரணத்தை 1/8 வராகன் பாயாசத்தில் கலந்து கொடுக்க தலை, மூளை, உள்நூறுப்பு கோளறுகளையும், குண்டிக்காய் நீர்ப்பை கற்களையும் அகற்றும். ஞாபக சக்தி கூடும். வெண்கடுகின் குணம் வேறு.

கடுக்காய் : கடுக்காயும் தாயும் ஒன்றே என்றாலும், தாயி யிலும் கடுக்காய் சிறந்தது. நா, ஆண்குறி நோய்கள். வாதம், தாவரசங்கம விசம், இவை போம், முதலில் வயிற்றுநோயை உண்டாக்கி பிறகு மலங்கழியச் செய்யும். புத்தி, புலன் பொறி சபாவத்திற்கு கெடுதி வராமல் தடுக்கும். இது வாயுவைக் கண்டிக்கும். உதிரத்திலுள்ள குற்றங்களை நீக்கும். (நெய் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.)

கண்டங்கத்தரி : இதன் சமூலத்தால் நீரேற்றம், சலப்பீநீசம், ஈளை போம். இலை, காம்புகளில் முள் நிறைந்திருக்கும், பூ நீல நிறமாய் இருக்கும். சிறுநீரை அதிகமாக போக்கும். கபத்தை எளி தில் கரைக்கும்.

கத்தரிக்காய்: கபத்தை நீக்கும், படை கிரந்தியை அதிகமாகக் கும். பிஞ்சு திரிதோசத்தை விலக்கும். தினசரி பாவித்தால் கர்ப்பான் உண்டாகும்.

கரசனாங்கண்ணி: கையாந்தகரை இலையை மிளகுடன் கரைத்து இரண்டுவேளை சுண்டைக்காயளவு சாப்பிட மஞ்சள் காமாளை, பாண்டு, சோபை தீரும்.

கருப்பூரவள்வி: கபத்தைக் கண்டிக்கும், கொதிப்பைத் தணிக்கும். (இலைச்சாற்றால் மார்புச்சளி, வாதக்கடுப்பு நீங்கும்.)

கரும்பு: நெருப்பில் செருகி எடுத்து அம்மியில் வைத்து இடித்துப் பிழிந்த சாற்றால் விக்கல், பித்தரோகம் நீங்கும்.

கருவேப்பிலை: வயிறுளைவு, பயித்திய தோசம் போம். பித்தம், அசீரணம் நீங்கும். இரப்பைக்கு வலுவைக் கொடுக்கும். குடலில் வறட்சியை உண்டாக்கும். நெய் சேர்க்கலாம்.

கர்ப்பினிகளுக்கான யோசனைகள்: சத்துள்ள உணவுகளைத் தாய்மார் சாப்பிட்டால் பிறக்கும் குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளருமே தவிர பருத்துவிடுவதில்லை. கர்ப்பமுள்ள பெண்கள் அடிக் கடி முள்ளங்கி, முருங்கைக்கீரை, நெல்லிக்காய் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்து வந்தால் கை, கால், பாதம் வீக்கம் வராது. சிறுநீர் தாராளமாக இறங்கும். பிரசவமும் எளிதாக இருக்கும்.

கரட்: கரட் சாப்பிடுவதால் இரைப்பை குடல் சம்பந்தமான பிணிகள் குணமாகின்றன. கரட்டில் உள்ள விற்றமின் 'ஏ' சத்து பல், எலும்பு வளர்ச்சிக்கு ஊட்டமளிக்கிறது. நல்ல பசி எடுக்க உதவுகின்றது. மாலைக்கண் நோயை குணப்படுத்துகின்றது.

கராம்பு: கராம்பை ஒரு சட்டியில் போட்டு வதக்கி வாயில் போட்டு மென்றால் தொண்டைப்புண் ஆறும். இதை நீர்விட்டு அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப்போட்டால் தலைப்பாரம், சளித் தொல்லை நீங்கும்.

கறணைக் கிழங்கு : கறணைக் கிழங்கு சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு நன்மையுண்டு. இது வாதத்தையும், கபத்தையும் குணமாக்கும். மூலம் குணமாகும். வயிற்றுப் பூச்சிகள் சாகும். காசநோய்தீரும். வாந்தி வராமல் தடுக்கும். பசியைத் தூண்டும்.

கலியாண முருங்கை : கலியாண முருங்கையின் இலைச்சாறு சிறுநீர் எரிச்சலைப் போக்கி தாராளமாக நீர் இறங்கச் செய்யும். ஒரு அவுன்சு வீதம் காலை மாலை அருந்தி வந்தால் நீண்டகால சிறுநீர்க் கோளாறு, நீர் எரிச்சல் வியாதிகள் நீங்கிவிடும், பெண்கள் இதை உண்டு வந்தால் அவர்களது மலட்டுத் தன்மை மாறும்.

காசக்கட்டி : மலத்திலுள்ள கறுப்புநிற கிருமிகள் ஒழியும்.

கீழ்காய்க்நெல்லி : காமாளை, தாதுவெப்பம், மேகப் புண் நேத்திரரோகம் போம். சமூலத்தை அரைத்து பாக்குப் பிரமாணம் பாலில் சாப்பிட சோகை, காமாளை, வாதபித்த ரோகங்கள் குணமாகும். இரத்தம் அதிகப்படும். கண் குளிரும்.

குங்குமப்பூ : கபாதிக்கம், பயித்தியம், காதுமந்தம், நீர் ஏற்றம், மண்டைவலி, நாவறட்சி, கண்ணிற்படரும் பூ, சலபீநிசம் இவை நீங்கும்.

குப்பைமேனி : வயிற்றுவலி, வாதரோகம், பீநிசம், கபாதிக்கம், ரத்தமூலம் இவை நீங்கும். குரணத்தால் மூலம் பவுத்திரம் போம். சாற்றுடன் உப்பு கூட்டி அரைத்து சொறி கிரங்கிற்கு பூச குணமாகும். பயித்தியத்திற்கு இலைச்சாற்றை உப்புக் கூட்டி வடிகட்டி 5, 6 துளி நாகியில்விட சனியும் துர்நீரும் வெளியாகும்; உடனே குளிர்ந்த சலத்தை கிரசில்விட்டு ஸ்நானம் 3 நாள் செய்ய கிரசிலுள்ள நீரை வெளியாக்கி சித்தப்பிரமையைக் குணமாக்கும். வேரைமட்டும் காய்ச்சிக் குடிக்க மலப்பூச்சிகள் யாவும் வெளிப்படும்.

குமரி (கற்றாளை) : உள்சோற்றை சிறுதுண்டாக வெட்டி ஏழுதரம் கழுவி கற்கண்டுத் தூளிட்டு சாப்பிட கண், கை, கால் களிலுள்ள எரிச்சல் நீங்கும் மலச்சிக்கலை நீக்குவதில் முதன்மையானது. மலச்சிக்கல் காரணமாக முதுகுவலி, தலைவலி ஏற்படலாம்

ஒரு லீற்றர் ஆமணக்கெண்ணையில் கால் கிலோ பூடு இடித்துப் பிழிந்த சாறும், பனங் கற்கண்டும் சேர்த்துக் காய்ச்சியதை போத்தலில் எடுத்து வைத்து தினசரி இரண்டு தடவை பாவிக்குக.

குருவிச்சை : பெருவியாதி, மலடு, கரப்பான், விசமாந்தம், சிதரத்தக்கிரகணி தீரும். நீடித்துக் கொடுத்துவர தோல் சம்பந்தமான ரோகங்களையும், எக்காரணத்தினாலும் பெண்களைப் பற்றியுள்ள மலட்டு ரோகத்தையும் குணப்படுத்தும்,

குன்றிமணி : குரணத்தால் நரம்பு பலம் உண்டு. பாலில் இட்டு கொதிக்க வைக்காவிட்டால் நஞ்சுக்கொப்பாகும்.

குழந்தை மருத்துவம் : குழந்தையின் உடம்புக்கு ஏதேனும் வந்தால் உடனே மருத்துவரிடம் ஓடவேண்டாம், கை வைத்தியம் எத்தனையோ உண்டு. அடிக்கடி மலம் கழித்தால் வசம்பை இரண்டு உரை உரைத்துப் பருக்கினால் மலங்கழிவது தணியும். மலம் கழிக்க வில்லை என்பதற்காக மலம் கழிய அடிக்கடி உள்ளுக்கு மருந்து கொடுப்பது ஆபத்தான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஆசன வாயிலில் வெற்றிலைக் காம்போ, சவர்க்காரமோ வைத்தால் உந்துதல் ஏற்பட்டு மலம் கழிந்துவிடும். குழந்தைக்கு சளி பிடித்திருந்தால் தேங்காய் எண்ணெயையும், கற்பூரத்தையும் காய்ச்சி நெருப்புச் சூட்டில் உடம்பில் தடவினால் நல்ல குணம் தெரியும். காலையில் குழந்தை கண் விழித்ததும் சுத்தமான தேன் ஒரு சொட்டு நாக்கில் தடவவேண்டும். நாக்குப்பிரண்டு சீக்கிரம் பேச்சு வரும். வாந்தி எடுக்கும் குழந்தை கட்டு: வேப்பம் குச்சி 1, அரை மிளகு, ஒரு சீரகம், ஒரு ஓமம், ஒரு பிளவு பூடு சேர்த்து அம்மியில் அரைத்து நீர் விட்டுப் பிழிந்து வடிகட்டிப் பருக்கினால் அந்த வாந்தி நின்றுவிடும்

கொட்டைப்பாக்கு : அதிகமாகத் தின்றால் சோயாரோகம் உண்டாகும்,

கொத்தமல்லி : உட்கூடு, சுரம், பயித்திய வேகம், அசீரணம், நாவறட்சி, பெரும் ஏப்பம் இவை போம். சீரகம், அதிமதுரம், கிராம்பு, கருஞ்சீரகம், கறுவா, சதகுப்பை வகைக்கு பலம்: ஒன்று

மல்லி பலம் 6 வறுத்து இடித்து சீனாக்கற்கண்டு கூட்டி $\frac{1}{4}$ ரூபா எடை தினம் 2 — 3 வேளை சாப்பிட்டுவர அசீரணம், பயித்தியம், விக்கல், பெரும் ஏப்பம் நெஞ்செரிவு, நெஞ்சுவலி, சிரசில் உண்டாகும் பிணிகள், கண்ணீர் வடிதல், பார்வை மந்தம், சித்தப் பிரமை, இடுப்பு வலி, கல்லடைப்பு, வாய்குளறுதல் நீங்குவதுடன் மனோசக்தி அதிகப்படும்.

கோரைக்கீழங்கு : குளிர்சுரம், ரத்தபித்தம், வாதசுரம் நீங்கும். குரணத்தை தேனில் கொடுக்க புத்திக்கூர்மை, தீபனம் தேசக உண்டாகும்.

கோவையிலை : இருமல், வாதகோபம், சிறுசிரங்கு, நீரடைப்பு இவை போம், கண் குளிர்ச்சியுண்டு.

சதகுப்பை : தலைவலி, கர்ணகுலை, சலதோசம், பீநிசம், ஆசனக் கடுப்பு, இவை நீங்கும். குரணத்தை சர்க்கரையில் கொடுக்க வாதரோகத்தைக் கண்டிக்கும். ஈரல், இரைப்பை, நுரையீரல் இவற்றின் மாசுகளை சுத்தப்படுத்தும். உஷ்ண தேகிகட்கு வாந்தி, தலைச்சுற்றல் உண்டாக்கும். அதற்கு எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை சர்க்கரையில் கொடுக்கவும்,

சவ்வரிசி : கஞ்சிபோல் பாவிக்க உஷ்ணத்தை நீக்கும்,

சாதிக்காய் : பித்தம் மயக்கம் கூடும். உஷ்ணவாத ரோகங்கள் விலகும். இரப்பை, ஈரல்கள் வலுவாகும், சிறு அளவில் கொடுக்கவும்,

சித்தரத்தை : பித்தம், கரப்பான், திரிதோசம், சீதளம், பலசுரம், காசம் இவை போம் சர்க்கரை சேர்த்து குரணத்தைக் கொடுக்க ($\frac{1}{4}$ வராகன்) ஈளை, இருமல், பீநிசம், வாயு இவை போம்.

செவ்வரத்தம்பூ : இருதய வியாதி, மார்புவலி, மார்பு நோய்கள் அகலும். தினசரி உணவில் சேர்க்குக.

சோம்பு: சூரணம் செய்து 3 வேளை 10 குன்றிமணி எடை கொடுக்க சுரம், அசிரணம், கப இருமல், தும்மற் பீநிசம் இவை போம்.

தண்ணீர் குடிக்கலாம் தண்ணீர் சீரணமாகாத ஆகாரத்தை சீரண உறுப்புக்கள் வழியாக சென்றடைவதில்லை. சீரணத்துக்கும் பெரிதும் உதவுகிறது. தண்ணீரையோ கலோரி குறைந்த திரவப் பொருட்களையோ சாப்பாட்டின் நடுவே குடிப்பதால் அவை உள்ளே போய் உணவு உண்பதால் ஏற்படும் திருப்தி நிலையை ஏற்படுத்தும் அதனால் சாப்பிடும் அளவும் குறையும். உங்கள் எடையும் குறையும். எடையைக் குறைக்க விரும்புவோர் சாப்பாட்டின்போது தாராளமாக நீர் பருகலாம்.

தாமரையிலை: இதில் சாப்பிட்டால் வாதமும், மந்தாக்கினியும் உண்டாகும் சம்பத்து நீங்கிவிடும்.

திற்பலி. சூரணத்தை தேன் சர்க்கரையில் கொடுக்க இருமல், வீக்கம், வாதசுரம், கபம் இவைபோம். இரைப்பைக்கும், சுரலுக்கும் பலத்தைக் கொடுக்கும். திற்பலி, சுக்கு, மிளகு, கூறுவா, சீரகம் சமன் எடை வறுத்து இடித்து சூரணம் செய்க. இது கப சம்பந்தமான ரோகங்களை நீக்கும்.

துத்தியிலை: எவ்விதமாகவாவது பாகஞ் செய்துண்டால் சகல ரோகங்களும் போம். முறிந்த எலும்பை ஒன்று சேர்த்து. இலையை அரைத்து மேலே கணமாகப் பூசி அசையாமல் மூங்கில் பத்தை வைத்துக்கட்ட எலும்பின் முறிவு சேரும். உஷ்ணத்தினால் வந்த கட்டிகளுக்கு அரைத்து வைத்துக் கட்ட உடைத்துக்கொள்ளும்.

தும்பை: இதன் மலர் சுத்த வெள்ளை நிறம். விசகடிகளுக்கு மிக்க பயனுள்ளது. குப்பை மேனிக்கு நிகரானது. உடல் எலும்பும் தசையும் உறுதியடையும். தூய உள்ளம் வளர்ந்து மற்றவர்க்கு உதவும் குணம் வளரும்.

துவரை: அன்னத்தில் கலந்து சாப்பிட சதை வளரும், ஆரோக்கிய உணவாகும். இரைப்பைக்கும் குடலுக்கும் பலத்தைக் கொடுக்கும்.

துளசி : கபதோசம், தாகம், மாந்தம், வயிற்றுளைதல் இவை போம். இருதயத்திற்கும் ஈரலுக்கும் பலம் கொடுக்கும். பீநிசம் போம். காதில் விட காதுவலி நீங்கும். (திருமாலுக்குரிய இவ்விலையை சிறிது தினம் உண்டுவந்தால் உடல்பிணி தீரும்.

தூதுவளையிலை : இருமல், மலரோகம், உட்குத்தல், திரி தோசம், மேலுளைவு இவை விலகும். இதன் வேரை வெற்றிலை பாக்குடன் தின்றுவர முத்தோசத்தையும் நீக்கும்.

தேங்காய்ப்பால் : பித்தவாதிக்கம், சுரப்பான், வாதவில காரம், முதலியன உண்டாகும். அன்னத்துடன் சேர்த்துண்ண தாது பலப்படும். கீழ்வாதம், மூலம், தேக அழற்சி, பாரிசுவாதம் இவை குணமாகும்.

தேயிலை : உற்சாகம், நரம்புப்பலம் கொடுக்கும். நீடித்து உபயோகப்படுத்த குன்மமும், நித்திரை பங்கமும், பித்தமும் உண்டாகும்.

தொட்டாற்குருங்கி : வாதத்தடிப்பைக் கரைக்கும். சமூலகுர ணத்தை பாலில் கொடுக்க நீரடைப்பு, கல்லடைப்பு, மூலம், பவுத்திரம் போம். இலையை அரைத்து கைகால் மூட்டு வீக்கம் இவைகட்கு கட்ட குணமாகும்.

நந்தியாவட்டைப்பூ : நேத்திரகாசம், சிரஸ்தாபரோகம் இவை களை விலக்கும். ஒத்தடம் கொடுக்க கண் எரிச்சல் நீங்கும்.

நெருஞ்சில் : யானைநெருஞ்சிக் கசாயத்தால் சிறுநீர் சிவந்து போவது குணமடையும். உடல் குடு தணியும்

நெல்லிக்காய் : கபநோய். பீநிசம், மலபந்தம், தலைசுழற்சி, பயித்தியம் வாய்நீர் சுரப்பு, இவை போம், வாயுவும், கபமும் நீங்கும்.

நொச்சியிலை : மகாவாதம், பீநிசம், சுரம், திரிதோசம், இருமல், நீரேற்றம், கபசிரஸ்தாபம், தந்தவலி இவை போம்,

இந்த இலையுடன் சிறிது மிளகு கூட்டி அரைத்து சுண்டைக்காயளவு 3 வேளை கொடுக்க கை - கால் பிடிப்பு, தேகவலி, அசீரணம் இவை போம். இலையை அரைத்து கட்டி, வீக்கத்திற்குப் போட அவை கரையும். இந்த இலையைக் கசக்கி தலையில் வைத்துக் கட்ட தலைப்பாரம், கழுத்துநரம்பு இசிவு போம்.

பப்பாய்க்காய் : வாதவலி நீங்கும், வயிற்றிலுள்ள கிருமிகள் நீங்கும்.

பருத்தியிலை : அரைத்து பசுவின் பாலில்கரைத்துண்ண ரத்த பித்தரோகம், கீழ்ப்பிரமேகம் நீங்கும்.

பாவட்டை இலை : கபாதிக்கம், வாததோசம், பற்பல சுரம், சன்னிபாதம், இவைகளை நீக்கும். சாற்றை அரை தேக்கரண்டி தேனில் கொடுக்கலாம்.

பிரண்டை : நெய்விட்டு வறுத்து அரைத்து பாக்குப் பிரமாணம் ஏழு நாள் இரண்டுவேளை சாப்பிட ரத்தமூலம், கபதோசம், முளைமூலம், ரத்தபேதி நீங்கும்.

புழுங்கல் அரிசி : வாதரோகியர், பத்தியமுள்ளவர், இவர் சுளுக்கு உதவும். உடலுக்கு உறுதி குறைவு. நெல்லை ஒருமுறை வேகப்போட்டு உலர்த்தி இடித்து அரிசியாக எடுத்தபடியால் சில அம் சங்கள் குறைவுபட்ட காரணத்தால் பலம்-கொடுப்பதற்கில்லை எனக் கூறியிருக்கின்றனர். சத்துக் கொடாமல் வேகவைத்து பாவித்தல் நன்று. முழுமையாய் தீட்டிய அரிசியால் நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் கூடும்.

புழுங்கல் அரிசி அன்னம் : வாதகோபங்களும், வலியரோகங்களும் இல்லை. நோயாளருக்குதவும். எளிதில் சீரணமாகும்.

புளியிலை : வெப்பமுள்ள புளியிலை சோபாரோகம், பாண்டு ரோகம், சிவந்த கண்ணோவு இவைகளை நீக்கும்.

பூவரசு மூலம் : நூறு வருடத்திய பூவரசம் வேர் குஷ்டம், பெருவியாதி, காணாக்கடி, கரப்பான், சிரங்கு, வயிறுவீக்கம், இவைகளைப் போக்கும்.

பூடு (உள்ளி): இதன் சாறு குடல் புண், தோல் வியாதி, தொய்வு, சளி, இருமல், இரைப்பை, நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்கள், இரத்த அழுத்தம், நிமோனியா, சுரம், வாதம் இவையாவற்றையும் குணமாக்கும். இருதய வியாதிகளுக்கும் உடல் பருமனை குறைப்பதற்கும் முள்ளந்தண்டு சம்பந்தமான நோய்களைக் குறைப்பதற்கும் உபயோகமாகும். வாரமொரு முறையாவது பூடு உணவில் சேர்ப்பது நல்லது. சளியை வெளியேற்றும், மலத்தை இளக்கும், வாதத்தைக் குறைக்கும், சீரண நீரைப் பெருக்கும், இருமலைப் போக்கும், மூலநோய் உள்ளவர்கள் அதிகம் உண்பது நல்லதல்ல. இதன் சாற்றை உண்ணாவின் வளர்ச்சிக்கு தடவ சுருக்கமடையும். பூண்டை அரைத்து பருவு, கட்டிகளுக்குப் போட உடைத்து குணமாகும்.

பெருங்காயம் : தந்தரோகம், சர்ப்ப விசம், அசீரணம், வாதாதிக்கம், எண்வகைக் குன்மம், உதரரோகம், கபநோய், குடைச்சல், யோனிரோகம் இவைகள் கெடும், நரம்புகளின் ஒழுங்கினத்தால் உண்டாகும் பல ரோகங்களையும் குணப்படுத்தும்.

இதன் சூரணத்தை தினசரி நேநீருக்குப் பதில் பாவிக்கலாம். இதனால் பலவீனம் அடைந்த உடல் நலம்பெறும். தூக்கமின்மை உடல்மெலிவு, மயக்கம். மூச்சுத் திணறுதல், உடல் எரிவு குணமாகும்.

மகிழும் வித்து : பலத்தை விருத்தி செய்யும், தேகவெப்பு, விசம், மலக்கட்டு நீங்கும்.

மரமஞ்சள் ; மூலநோய், உட்குரம், கணச்சுரம், விலகும்.

மஞ்சள் : மஞ்சளூடன் வேப்பிலையை சேர்த்து அரைத்துப் பூசி வந்தால் சொறி, படை, சிரங்கு குணமாகும். வமனம், பித்த, கப, வாத ரோகங்கள், தலைவலி, ஐந்துவகை வலி, வீக்கம், சலதோசம், பெரு விரணம் இவை போம். மரமஞ்சள் சூரணத்தை சேர்ப்பது, நன்று. பாலில் போட்டு சாப்பிட தொண்டைக் கபம் நீங்கும்.

மருதோன்றியிலை : இந்த இலையை அரைத்து நல்லெண்ணையில் கலக்கி காய்ச்சி வடித்து கூந்தலுக்குத் தடவிவர மயிர் செழிப்பாக வளரும்.

மருதோன்றிவேர் : பாலில் அரைத்து வடிகட்டிச் சாப்பிடக் குன்மம் போம். ஒரு கழஞ்சுவேரை ஊறவைத்து சுண்டக் காய்ச்சி நாற்பதுநாள் சாப்பிட குஷ்டம் தவறாமல் நீங்கும். காமாளை, கல்லடைப்பு, நீரடைப்பு இவை குணமாகும்.

மாதுளர்பூ : மாதுளம்பூ சாற்றில் அதிமதுரத்தை அரைத்து சுண்டைக்காயளவு பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் தேக உஷ்ணம் போகும். உடல் குளிர்ச்சி ஏற்படும். மூலாதார சூடும் தணியும். மூலக் கடுப்பும் குணமாகும். அறுகம்புல் சாறு, மாதுளம்பூச் சாறு சேர்த்துக்கொடுக்க இரத்தம் வரும் வியாதிகள் நீங்கும்.

மாதுளம் வித்து : அரைத்துப் பாலில் சாப்பிட்டு மலத்தைக் கட்டும்.

மாங்காய் : மாங்காயில் சில சத்துப் பொருட்கள் உள்ளன. மாங்காயை உணவில் சேர்ப்பதால் பெருங் குடலில் உண்டாகும் புற்று நோயைக் குணப்படுத்துகிறது. கல்லீரலுக்கு வலிமை தருகிறது. தனிப் பச்சைக் காயை உண்ண பல தீங்குண்டு

மார்பழர் : உமிழ் நீரைச் சுரக்கச் செய்யும். சீரணத்தை எளிதாக்கும். மலட்டுத்தன்மையை நீக்கும். பசியை உண்டுபண்ணும். சொறி சிரங்கு நீங்கும். ஆண்மை மிகுதியாகும். முக வரட்சியை நீக்கும். இருதயத்திற்கும் மூளைக்கும் பலம் கொடுப்பதுடன் பெண்களின் மாத விலக்கை ஒழுங்காக்கும். எனவே மாம்பழம் உண்டுவந்தால் நல்ல பயன் கிடைக்கும்.

மாமரவேர் : சீதரத்தபேதி, வயிற்றுக் கடுப்பு, வாந்தி இவை போம். தண்ணீரில் காய்ச்சி மூன்றுவேளை சாப்பிட இவை குணமாகும்.

மாவிடங்கை மரம் : இதன் பட்டைச் சூரணத்தை கொதிக்கிற சலத்தில் போட்டு இரண்டுவேளை கொடுக்க சுரம், சூலை, குன்மம், சுண்டமாலை, பிளவை, வீக்கம், வாதம், தாகம், கல்லடைப்பு, சன்னி, புண்புரைகள் குணமாகும்.

தேன்: தேன் சுத்தமானதா என்பதை அறிய தேனில் தீக் குச்சியை நனைத்து தீப்பெட்டியில் உரசிக் கொழுத்திப் பார்த்தால் அது நன்றாக எரிந்தால் நல்ல தேன் என்றும், தவறின் கலப்படத் தேன் என்றும் அறியலாம். மஞ்சட் காமாளை, அம்மை, மலேரியா, சளி இந்நோய்களைத் தடுக்கும் சக்தி தேனுக்கு உண்டு. காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு பேணி வெதுவெதுப்பான நீரில் தேன் கலந்து குடித்தால் உடல் பருமன் குறையும்.

இரவில் ஒரு கரண்டியளவு தேனை பாலில் கலந்து குடித்தால் நிறை கூடும். இஞ்சிச் சாற்றோடு தேன் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் தலைச்சுற்று நீங்கும். மலத்தை இறுக்கும், உடலுக்குப் பலத்தைத் தரும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வளர்க்கும்.

பொன்னாங்காணி: நூறு கிராம் பொன்னாங்காணிக் கீரையில் 510 மில்லி கிராம் சுண்ணாம்புச் சத்தும் 60 மில்லி கிராம் மணிச் சத்தும், 16.7 மில்லி கிராம் இரும்புச் சத்தும் உள்ளன. இக் கீரையை உண்பதனால் கண் சம்பந்தமான நோய்கள், வாய்ப்புண், வாய் நாற்றம் முதலியன குணமாகின்றன. இக் கீரையில் பூடு சேர்த்து நெய்விட்டு வதக்கி சோற்றுடன் 45 நாட்கள் உண்டு வந்தால் மூல நோய்கள் குணமாகும். இக் கீரையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் தைலத்தைத் தேய்த்து தலை முழுகி வந்தால் கண் நோய்களும், வெப்ப நோய்களும் நீங்கும்.

முருங்கைக் கீரை: முருங்கைக் கீரை மிகுந்த சக்தியை அளிக்கும். இதில் விற்றமின் A, C, கல்சியம் இவை நிரம்ப உண்டு. முருங்கைக் கீரையின் ஒரு பேணி முருங்கைச் சாறு எட்டுப் பேணி பசும்பாலுக்கும், ஆறு தோடம் பழத்திற்கும், எட்டு வாழைப்பழங்கட்கும், இரண்டரைக் கிலோ மாம்பழங்கட்கும் சமமானதாகும். சுண்ணாம்பு, தேன் கூட்டி தொண்டைக் குழியில் தடவ இருமல்-ருரல் கம்மல் தீரும் இலைச் சாற்றுடன் மிளகு சேர்த்து அரைத்து தலைவலி, தொண்டைவலி இவைகட்கு பற்றுப்போட குணமாகும். இம் மரப்பட்டையை அவித்து எடுத்த நீரில் இரசம்போல புளி, மிளகாய், உப்புச் சேர்த்துச் சாப்பிட குளிர் சுரம், காக்கைவலி, பாரிச வாயு, சூதகசன்னி இவை நீங்கும்.

முளைக்கீரை: முளைக்கீரை சத்துள்ள கீரைகளில் ஒன்று. இதில் வீற்றயின் A. B., இரும்புச் சத்து, சுண்ணாம்புச் சத்து, பொசுபரசு இவை அதிகளவில் உண்டு. சொறி, சிரங்கு உள்ளவர்கள் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். காசத்தைப் போக்கும். நரையைத் தடுக்கும், நல்ல பசியை உண்டாக்கும்.

முடிமுசுக்கை இலை: இந்த இலையைக் கசக்கிப் பிழிந்த சாற்றில் ஒரு இரும்புக் கம்பியை பழுக்கக் காய்ச்சி தோய்க்க சாறு முறிந்துவிடும். இதை 1/4 பலம் வீதம் கொடுக்க கபம் கரையும். இரும்பு அடங்கும். சலதோசம், சுரம் குணமாகும். வேர்ச் சூரணத்தை பாலில் காய்ச்சிக் கொடுக்க தொண்டைக் கர்ப்பு கோழை யிருதி குணமாகும். உடல் உரமாகும். கண்பார்வை மங்கல், ஆஸ்துமா இவைகளை நீக்கும்.

முடக்கற்றான்: இதை இடித்து 1/8 சுண்டக் காய்ச்சி 1 அவுன்சு வீதம் இரண்டு வேளை முன்றுநாள் கொடுக்க நரம்பு சம்பந்தமான மேக வாய்ப் பிடிப்பு, மூலம், கப சம்பந்தமான இரும்பு, மலச்சிக்கல் இவை போம்.

முருங்கைக்காய்: கபம் நீங்கும். குடல் பலமுண்டு. வயிற்றிலுள்ள வாயுவை நீக்கும். பத்தியத்திற்கு சிறந்தது. இலை சுரத்தையும், பட்டை விசத்தையும். வேர் வாதகோபத்தையும் நீக்கும்.

வசர்பு: இதன் சூரணத்தை தேனில் கொடுக்க கபத்தையும் வாயுவையும் நீக்கும். ஐவகை வலி, சூலை, சன்னிபாதம், காசம், நீண்ட மலக்கிருமி, குன்மம் இவை போம்.

வாகை மரம்: வாதுச் சொறி, தாக சுரம், சித்தவிரணம் நீக்கும். பட்டைச் சூரணத்தை தீரிகடிப் பிரமாணம் இரண்டு வேளை கொடுத்துவர இரத்த மூலம், உஷ்ணபேதி குணமாகும்.

வால்மிளகு: குன்மம், தீர்தோசகோபம், வெட்டை இவை விலகும். சிறுநீரைச் சுத்தப்படுத்தும். வாயுவைக் கண்டிக்கும்.

வாழைச்சமுலம்: குடலில் சிக்கிய மயிர், கல், விசம் இவைகளை விடுவிக்கும். பிஞ்சு மூலத்தைக் குணப்படுத்தும்.

வாழைப்பூ: இருமல், கை கால் எரிச்சல் நீங்கும்.

வில்வம்: தொழுநோய், மகாரோகம், மேக நோய், காசநோய், கை கால் பிடிப்பு, கிரந்தி இவைகளை நீக்கி மூளைக்கும் பலத்தைத் தந்து புத்திக் கூர்மையை உண்டுபண்ணும். கண்களில் வலி, கண் சொறிவு, கண் சிவப்பு இவைகட்கு வில்வம் இலைவையை வதக்கி கண் இமைகளில் ஒத்தம் கொடுக்கலாம். வில்வம் சரீரத்திலுள்ள சகல வியாதிகளையும் போக்கி இரக்க விருத்தியையும் உண்டுபண்ணும். ஒரு பேணி நீரில் இரவு ஒரு கைப்பிடியளவு வில்வம் இலைகளைப் போட்டு காலைமீல் 24 நாட்கள் பருகி வந்தால் திக்குவாய் நீங்கும். 100 வயதுக்கு மேற்பட்ட வில்வமர இலைகளை கிணழும் சாப்பிட்டு வந் கால் புற்று நோயும் நீங்கும். இப் பழம் பித்தம், கபாதிக்கம், வாந்தி, மயக்கம் இவைகளைக் குணமாக்கும்.

விளாம்பழம்: பித்த சம்பந்தமான நோய்கட்கும், நீரிழிவு நோய்கட்கும் விளாம்பழம் சாப்பிடுவது நன்று. சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட்டால் கல்லீரல் வீக்கத்தைக் குறைக்கும். அடிக்கடி ஏப்பம் வரு வது குறையும். நல்ல பசி உண்டாகும். இதன் ஓட்டினை நிராகக் காய்ச் சிக் குடிக்க இருமல், பித்தம் விலகும்.

வெங்காயம்: டிப்தீரியா: காசநோய், இரத்தரிசு அழுத்தம், குடல் சாப்பு, கல்லீரல், இரைப்பை நோய், வாந்தி பேதி, காக்கா வலிப்பு, காய், கபக்கட்டு இரத்தக் கடுப்பு போன்ற நோய்களை நீக் கும் சக்தி வெங்காயத்திற்கு உண்டு. தேள் கடிபட்ட கொட்டுவாய் பகுதியில் வெங்காயத்தை வெட்டி தேய்க்க வலி நீங்கும். கிணசரி இரண்டு வெங்காயம் உண்டு வந்தால் நீண்டநாள் வாழலாம். இதைச் சுட்டு அரையாப்புக் கட்டிகளுக்கு வைத்துக் கட்ட குணமாகும்.

வெள்ளாட்டுப் பால்: காசநோய், தொழுநோய், நீரிழிவு நோய், வலிப்பு நோய் ஆகியவற்றிற்கு சிறந்த மருந்தாக உதவுகிறது.

வெற்றிலை: கபம், சீதளம், துர்க்குணம், திரிதோச கோபம் இவை ஒழியும். இவையில் நல்லெண்ணெய் தடவி குழந்தையின் மார் சில் போட்டுவைக்க கபத்தைக் கரைத்து இருமல், இழுப்பு, முச்சு முட் டல் இவைகளைக் குணப்படுத்தும்,

வேப்பிலை: புழுக்கள், பெருவியாதி, சுரரோகம், அம்மைக் கொப்புள ரணங்கள் ஒழியும். வேப்பிலையையும் மிளகையும் உப்புக் கூட்டி அரைத்து தூதுவளங்காயளவு இரண்டு வேளை கொடுத்து வர வயிற்றுக்கிருமிகள் மடியும். வேப்பிலையையும் மஞ்சளையும் கூட்டிப் போடகட்டி, பரு உடைத்துக்கொள்ளும். வேப்பம் இலைக் கண்டை அவித்துக்கொடுக்க வாக, பித்த ரோகம், வாந்தி, ஒங்காளம் நீங்கும். வேப்பிலைக் கொடிக்கும் அகிமதுர்ச் சூரணமும் அரைத்து மாக்கிரை செய்து சினம் ஒருவேளை கொடுத்துவர அம்மையின் பூரிப்பு அடங்கும். பேய், பிசாசு, பூகம் குடிநகைகள் கோசம் முதலியவற்றிற்கு ஒரு கொத்து வேப்பிலையை கோமயக்கிலாவது மஞ்சள் சுரைக்க சலக்கிலாவது கோய்த்து முகக்கிற்கு எதிரே மந்திரிப்பது போல் சுமற்றிச் சுமற்றி அடிக்க முலிகையின் நெடி நாசிக்கு ஏறி முளையின் கோளாறை சாந்தப்படுத்தும். வேப்பிலையை சிறிய அளவில் ஆரம்பித்து, சிறிது கூட்டிச் சாப்பிட்டு வந்தால் பாம்பு கடித்தாலும் விசம் ஏறாது. பெரும் பிணியும் வராது. வேப்பங்கொடிந்து, ஒமம், மிளகு, வசம்பு, பூடு ஓர் அளவாக அரைத்து உள்நுக்குக் கொடுக்க வயிற்றுப் பொருமல், அஜீரணம், குடிநகைகளின் மாந்தக் கமிச்சல் தீரும். முகிர்ந்த மர சமுல சூரணத்தால் நரை, திரை, உடல் பிணிகள் விட்டகலும்.

வேப்பப் பூ: நாட்சென்ற வேப்பம் பூவுக்க சன்னி, நீடித்த வாதம். ஏப்பம். மலக்கிருமி, அரோசகம் இவை போம். பித்தம் சாந்தப்படும். இது பித்தாசயமாகிய கல்லீரலின் கொழிலைச் சரிப்படுத்தி மஞ்சள் நிறமான மலத்தைப் போக்கும்.

வேப்பம் வித்தா: குஷ்டம், சர்ப்ப விசங்கள், சன்னி, சொறி சிரங்கு, ஏப்பம், மலக்கிருமி இவை போம். இதை வெல்லம் கூட்டி அரைத்து ஏழு நாள் காலையில் சாப்பிட மூலம் போம், இதை சலம் விட்டு அரைத்துப் பூச சொறி, சிரங்கு நீங்கும். வீட்டு வீட்டு அடிக் கடி சாப்பிட்டு வர தோல் வியாதிகளையும், சூதக சன்னி, நரம்புகளின் இசிவு, குடல் கிருமி முதலியன குணமாகும். வேப்பம் வித்து, கஸ்தூரி மஞ்சள், வெண் மிளகு, கடுக்காய், நெல்லிப் பருப்பு இவைகளை பசுவின் பாலில் அரைத்து சிரசில் தேய்த்து சிறிது நேரம் சென்றின் ஸ்நானம் செய்ய எப்பிணிகளையும் வரவொட்டாமல் தடுக்கும். இதற்குப் பஞ்சகற்பம் எனக் கூறுவர்.

வேப்பெண்ணை: மகாவாதம், கிரந்தி, கரப்பான், சிரங்கு, சுரம் சன்னி இவை நீங்கும். இந்த எண்ணெயில் ஸ்நானம் செய்து வரசன்னி, கழுத்து நரம்புகளின் இசிவு நீர்ப்பீனீசம், வாதரோகங்கள் போம்.

வேர்க் கடலை: இரத்த மூலம் போம். தாது புஷ்டி, தேகப் பெருக்கம், சித்தவாய்வு உண்டாகும். சர்க்கரை சேர்த்து உண்டால் தேகத்தைப் போசிக்கும். தாது விருத்தி உண்டாகும், மலம் இலகுவாகப் போகச் செய்யும்.

தெங்கின் குருத்து: இரத்த மூலம், கணச்சூடு, பெரும்பாடு இவை நீங்கும். இவற்றிற்கு இளசான தென்னங் குருத்தை பட்டையுடன் நெருப்பனவில் சிழிந்த சாற்றை அரை அவுன்சு கொடுக்கலாம். ஆனால் மலபந்தம் உண்டு. நீடித்துக் கொடுக்கக் கூடாது.

பனங்குருத்து: இரத்த மூலம் அதிகமாகும். இது அடிக்குடலில் சூடு உண்டாகி பேதியையும் இரத்தப் போக்கையும் உண்டாக்கும்.

நல்லவெல்லர்: சித்த குன்மத்தை நீக்கும். நெஞ்சிற் கபக் கட்டு, மலக்குடலில் கிருமீ உண்டாகும். இது அதிக உஷ்ணகுணமானது. வயிற்றில் கிருமிகளையும் சிறுநீரில் இனிப்பையும் தவறாமல் உண்டாக்கும். பால், நெய் மிகுதியாகச் சேர்க்கத் தவறின் சூடு உண்டாகும்.

குறிப்பு: தூணம் என்பது மூலிகைகளைக் காயவைத்து இடித்துத் தூளாக்கி அரித்து எடுக்கும் தூளாகும்.

எமது உடல் நலத்துக்கு மிகவும் பயனுள்ள மூலிகைகள்:

அறுகம்புல்லை விநாயகருக்கும், வில்வ இலையைச் சிவனுக்கும், துளசி இலையை திருமாலுக்கும், வேப்பிலையைச் சக்திக்கும், மாலிலையை கங்காதேவிக்கும் உரியதாகக் கருதுவது மனித உடல் நலத்துக்காகவே ஆகும்.

காய்கறி. கிழங்கு, இலை, பூவகைகளான மூலிகை தீனிகைகள் இவைகளை உணவில் சேர்க்க சாந்ததூணம். சமரச எண்ணம், சன்மார்க்க நெறிகள் வளர பேருதவி புரிகின்றன.

நோய்களும் மருத்துவமும்

oooooooooooooooooooo

அசீரணம், மலச்சிக்கல்:

அசீரணம் ஏற்பட்ட வேளையில் 2 அவுன்சு தேனை தண்ணீர் கலந்து சாப்பிடுக. ஓமத்தை அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து குடிக்கலாம். மிளகையும், சீரகத்தையும் சம அளவு எடுத்து தூள் செய்து தினசரி கால் கரண்டியளவு சாப்பிட்டுவர அசீரணம் நீங்கிவிடும். முந்திரிகை வற்றலை நீரில் ஊறப்போட்டு கசக்கிப் பிழிந்து வடிகட்டி எடுத்து குழந்தைகட்கு கொடுத்தால் மலச்சிக்கல் குணமாகும். எலுமிச்சம் பழத்தோலை கடித்துச் சாப்பிட்டால் அசீரணம் நீங்கும். உண்ணும் உணவை நன்கு மென்று உண்பதை நடைமுறைப்படுத்தினால் அசீரணம் ஏற்படாது.

அலர்ச்சி (ஒவ்வாமை):

வேப்பங்கொழுந்து அல்லது துளசிச் சாறை தினசரி குடித்து வந்தால் அலர்ச்சி நீங்கும்.

அலுப்பும் ஓய்ச்சலும் உண்டானால்:

வெந்நீரில் ஆடாதோடை இலைகளையும் கஸ்தூரியுடன் போட்டு வெந்நீரில் ஆவிபிடிக்க அலுப்பும் ஓய்ச்சலும் நீங்கும்.

ஆஸ்துமா (தொய்வு) :

கல்யாண முருங்கையிலை ஒரு பிடி நன்றாக அரைத்து அரிசிமாவுடன் கலந்து வெங்காயம் சேர்த்து ஆவியில் வேகவைத்து ஒரு நாளைக்கு 3 வேளை சாப்பிட ஆஸ்துமா: இளைப்பு. இருமல் குணமாகும். மாங்காய் விதைப் பருப்பைக் காயவைத்துப் பொடியாக்கி தேன் சேர்த்து இரண்டு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் நெருங்காது.

அறுகம்புல் ஒரு பிடி, மிளகு பத்து, மூன்று வெற்றிலை சேர்த்து இடித்து இரண்டு பேணி தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி காலை, மாலை இருவேளை சாப்பிட்டுவர தொய்வு நீங்கும். மிளகாய் செடி இலை

பத்து கிராம், நொச்சிக்கொழுந்து 10 கிராம், வெற்றிலை 10 கிராம், மிளகு 5 கிராம் இவற்றை அரைத்து மாத்திரிகைகளாக்கி தினம் மூன்று வேளை வாயில் போட்டு வெந்நீர் அருந்திவர நோய் நீங்கும். வெள்ளைப் பூண்டுச் சாற்றை மூக்கில் வைத்து உறிஞ்சினால் மூச்சுத் திணறல் சுட்டுப்படும். துளசி இலையை வாயில்போட்டு மென்று விழுங்க இந்நோய் நீங்கும். உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய், வாழப்பழம், ஐஸ்கிரீம், குளிர்ந்த பானங்கள், இரவு கண் விழித்தல், எண்ணெயில் செய்த பண்டங்கள் என்பனவற்றை நீக்க வேண்டும். தேனை வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட இந்நோய் நீங்கும்.

அடிக்கடி பசி :

வயிற்றில் கீரைப் பூச்சி இருப்பதால் அடிக்கடி பசி ஏற்படுகின்றது. அன்னாசிப் பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் கீரைப்பூச்சி ஒழியும்.

அதிக இரத்தப் பெருக்கு:

கடுக்காய் தூளைப் பனை வெல்லத்துடன் சேர்த்து சிறிதளவு சாப்பிட்டு வர இரத்தப் பெருக்கு குறையும்.

ஆசன வாசலில் குடைச்சல்:

சிறுவர்கட்கு வயிற்றில் புழுக்கள் ஏற்பட்டு ஆசன வாசலில் குடைச்சல் ஏற்படுமாயின் பாகல் இலைச் சாற்றை எடுத்து ஆசன துவாரத்தில் விட குடைச்சல் நீங்கும்.

ஆண்மைக் குறைவு:

வெங்காயச் சாற்றுடன் தேனையும், கோழி முட்டையையும் சேர்த்து தொடர்ந்து 15 நாட்கள் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட ஆண்மைக் குறைவு நீங்கும்.

ஆறாத புண்:

ஆறாத புண்களின் மீது வேப்பெண்ணெயைச் சுட வைத்து மிதமான சூட்டுடன் புண்மீது தடவி வந்தால் புண் குணமாகும்.

இடுப்புப் பிடிப்பு (நாரிப்பிடிப்பு):

பிரண்டையை நன்றாக அரைத்து சம அளவு நல்லெண்ணெய் கலந்து அடுப்பில் வைத்து கருகும் பதத்திற்கு காய்ச்சி, வடிகட்டி வலியுள்ள இடத்தில் தடவி அழுத்தித் தேய்த்தல் வேண்டும்.

குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கு இடுப்பு வலி வருவது உடலில் இரும்புச் சத்துக் குறைவதால் ஆகும். இதற்கு அத்திப் பழமும், நாவற் பழம், அன்னாசிப் பழம் ஆகியவற்றில் ஒன்றைத் தினசரி சாப்பிட்டுவரவேண்டும். முருங்கைக் கீரையை உப்புடன் கலந்து இடித்துச் சாறு எடுத்து வலியுள்ள இடத்தில் தேய்த்தால் குணமாகும்.

இரத்தம் விருத்தியாக!

தினசரி உணவில் நிறைய கீரைகளைச் சேர்த்தும், பழங்கள் சாப்பிட்டும் வந்தால் இரத்தம் பெருகும். பசணைக் கீரையும், தக்காளிப் பழமும் அதிகமாகச் சாப்பிடலாம். அத்தோடு நிறைய நீரும் குடித்து வரவேண்டும்.

பப்பாளிப் பழம், அசுக்கிக் கீரை, புடலங்காய், எள், பசுத்தயிர், பால், கொத்தமல்லிக் கீரை, பச்சைப் பருப்பு அப்பிள் பழம், முருங்கைக்கீரை, மாம்பழம், திராட்சைப் பழம், துவரம்பருப்பு என் பவை இரத்தக்கறை விருத்தி செய்கின்றது.

இரத்த வளங்கி:

ஆலம் விதையும், அரசம் விதையும் சம அளவில் அரைத்து பசுவின் பாலில் கலக்கிச் சாப்பிடலாம். நொச்சிப்பு வைக் குடிநீரில் கலந்து 4 மணி நேரக்கிற்கு ஒரு தடவை சிறிது சிறிதாக உட்கொண்டால் இரத்த வளங்கி நிற்கும். அத்துடன் கஞ்சி ஆகாரமும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

பப்பாசிக்காய், பழைய சோறு, புதிய தேன், புளிச்சாதம், முள்ளங்கி, நாரத்தம் பழம், பசுமோர், பயிற்றங்காய், மாங்காய் ஆகியவை இரத்த வளங்கியைக் குணமாக்கும்.

இருதய நோய், நரம்புத் தளர்ச்சி:

தொடர்ச்சியாய் தேன் சாப்பிட்டு வரவும். இருதய நோய், நரம்புத் தளர்ச்சியுள்ளவர்கள் குளிப்பானங்களைக் குடித்தல் கூடாது. இதற்குக் காரணம் காபின் என்ற விஷ சத்து குளிப்பானங்களில் கலந்து இருப்பதால் நரம்புகளைத் தூண்டி இருதயத்தைப் பலவீனப்படுத்துகிறது. செந்தாமரைப் பூவின் இதழ்களைக் கசாயமாகப்

போட்டு பாலும் தேனும் கலந்து காலை நேரத்தில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவேண்டும். நெருஞ்சில் செடியின் இளந்தளிர்கள், பூக்கள், இளம் பிஞ்சுகள் ஆகியவற்றைச் சுத்தஞ் செய்து நீர் விட்டு கீரையைப்போல் அவித்துச் சாப்பிடவேண்டும். பூசனிக்காயின் சாற்றில் 1 அவுன்ஸ் எடுத்து 1 கரண்டி தேன் சேர்த்து அத்துடன் பனை வெல்லத்தையும் கலந்து சாப்பிடவேண்டும்:

இருதய நோய் உள்ளவர்கள் புகை பிடித்தல் ஆகாது. உணர்ச்சி வசப்படுவது, அவசரப்படுவதைத் தவிருங்கள். தினமும் சிறிதுநேர மாவது உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு விற்றமின் B. C குறைவே காரணம். முருங்கைக் கீரை, முருங்கைக்காய், முருங்கைப் பூ இவற்றைச் சாப்பிடுவதுடன் மாம்பழச் சாறும், தேனும் கலந்து சாப்பிடிந் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

இரும்புச் சத்து:

பேரிச்சம்பழத்தில் இரும்புச் சத்து நிறைய உள்ளது. அதனால் பேரிச்சம்பழம் சாப்பிட்டு சுகம்பெறலாம்.

இருமல்:

இருமல் உள்ளவர்கள் திப்பிலியைத் தேனில் கலந்து சாப்பிடலாம். பலாச் சுளையை தேனில் நனைத்துக் கொடுக்கலாம். சித்தரத்தை, சுட்ட கடுக்காய் போன்றவற்றை வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிடலாம் எனும்பிச்சம் பழச் சாறு, தேன், கிளிசரின் இலை, கலந்த கலவையை தினமும் 3 வேளை சாப்பிடலாம். கக்குவான் இருமல், உள்ள குழந்தைகட்கு வயிறு முட்ட உணவு கொடுக்கக் கூடாது. வயிறு முட்டச் சாப்பிடிந் இருமலுடன் வாந்தி ஏற்படும், சோடா உப்பையும் கொடுக்கலாம். கண்டங்கத்தரி வேரை வெள்ளாட்டுப் பாலில் காய்ச்சிக் குடிக்கக் கொடுத்தால் கக்குவான் இருமல் குறைவடையும். சுத்தமான வெண்டை விதையை ஒரு பேணி நீரில் காய்ச்சிப் பருகினால் இருமல் குறையும். அதிமதுரம், துளசி இலை, ஆடாதோடை இலை, கடுக்காய், கண்டங்கத்தரிப் பழம் இவைகளை வெய்யிலில் உலர்த்தி, இடித்து அரித்து தினமும் காலை மாலை சிறிதளவு பசு நெய் கலந்து சாப்பிட்டால் இருமல் ஓரிருவாரங்களில் குணமாகும்.

உடல் பலம்பெறு:

நிலக்கடலை சாப்பிட்டுவந்தால் உடல் நல்ல பலம்பெறும். முருங்கைப் பூவை பாலுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி அருந்திவர உடல் பலம்பெறும். உயிர் அணுக்கள் அதிகம் உற்பத்தியாகும்.

தோடம்பழம், பசும்பால், பப்பாளிப்பழம், மாம்பழம், புடலங் காய், முருங்கைக் கீரை, கரட், தக்காளிப்பழம், முருங்கைக் காய், பசுத்தயிர், மோர் என்பவை உடல் பலம்பெறச் செய்கின்றது.

எலி விசம்:

குப்பைமேனி இலையைக் கசக்கி எலி கடித்த இடத்தில் வைத்து குடான இரும்புக் கம்பியை இலையின் மீது வைத்து கடிவாயில் குடு தாக்கும் வரை வைக்க எலி விசம் நீங்கும்.

கட்டிகள் பழுத்துடைய:

வெள்ளைப் பூண்டும் சுண்ணாம்பும் அரைத்து கட்டியின் மீது தடவலாம். துத்தி இலையை அரைத்துக் கட்ட வெப்பத்தினால் வந்த கட்டிகள் உடையும், வெங்காயத்தைச் சுட்டு மஞ்சளும், நெய்யும் கலந்து கட்டிகள் மீது வைத்துக் கட்டினால் கட்டிகள் பழுத்து உடைந்துவிடும். எருக்கலம் பாலில் மஞ்சள் உரைத்து காலை மாலை களில் கட்டியின் உச்சியில் மட்டும் தடவி வந்தால் கட்டிகள் பழுத்து விடும்.

கண் சிலப்பு:

நந்தியாவட்டைப் பூக்களை எடுத்து சாற்றைப் பிழிந்து கண்களில் போட கண் பளிச்சென்று குணமடையும். மாம்பழம், எலுமிச்சம் பழம், பப்பாளிப்பழம், அகத்திக் கீரை, கறிவேப்பிலை, வெந்தயக் கீரை. முருங்கைக் காய், தக்காளிப் பழம், பாவற்காய், இளநீர் என்பவற்றை உண்டு வந்தால் கண் கோளாறு நீங்கும்.

கண்களில் தூசு விழுந்தால்:

கண்ணில் தூசு விழுந்தால் கசக்காமல் ஒரு துளி வெண்ணெய் எடுத்து கண்மீது வைத்துக் கட்டிவிடுங்கள். சற்று நேரத்தில் தூசு வெளியேறி கண் பிரகாசமடையும்.

கண்ணீர் வடிதல்:

வெறு வயிற்றில் சில வாதாம்பருப்புகளை மென்று தின்னலாம்.

மாலைக் கண்:

தண்ணீரில் ஊறவைத்த சீயாக்காய்களை கொதிக்கவைத்து பிசைந்து சிறிது நேரத்தில் தெளிவாகவுள்ள தண்ணீரை எடுத்து வைத்துக்கொண்டு படுக்கும்போது 2, 3 துளி கண்ணில் போட்டுவர குணமாகிவிடும்,

காடராக்ட்:

நோயாளியின் கண்ணில் சாறு படும்படி 1 கிலோ வெங்காயத்தை நோயாளி நறுக்கவேண்டும். கண்களிலிருந்து கண்ணீர் கொட்டும் போது காடராக்ட் கரையத் தொடங்கும்,

கண் ஒளி பெருக:

காலையில் எழுந்தவுடன் மை தீட்டுகிறமாதிரி தேனைத் தடவ வேண்டும். முருங்கைக் கீரையைச் சமையல் செய்து தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்,

காக்காய் வலிப்பு:

இந்நோய் உள்ளவர்கள் பூடும் எலுமிச்சம்பழத்தையும் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்வது நன்று. இரவில் அதிகநேரம் கண்விழித்தல் கூடாது. வெள்ளை வெங்காயச் சாற்றை வலிப்பு வந்தவரின் காதில் இரண்டு மூன்று சொட்டுக்கள் விட்டால் வலிப்பு அடங்கி விடும்.

காது மந்தம் :

3 வெள்ளைப் பூண்டு பற்களை 2 தோலா வாதுமை எண்ணெயில் அவை கருகும் வரை காய்ச்சி எடுத்துவைத்துக்கொள்க. தேவையான நேரம் 3 சொட்டு காதில் விடவும். தொடர்ந்து உபயோகித்தால் செவிடும் குணமாகும். காது வலிக்கு ஊமத்தம்பூச் சாற்றை இரண்டு சொட்டுக்கள் காதில் விட காது வலி நீங்கும். தயிர்வளைச் சாற்றோடு நல்லெண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி வடிகட்டி இரண்டு சொட்டுக்களை காதில் விட்டு வந்தால் இரைச்சல் சரியாகிவிடும். குப்பைமேனிச் சாற்றுடன் அதேயளவு குழந்தையின் சிறுநீரையும், வசம்பு, மஞ்சள், சீயாக்காய் இவற்றையும் சிறிதளவு சேர்த்து நன்றாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்து வைக்கவும். இதை வாரம் இரு முறை உடம்பில் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் காது மந்தம் நீங்கும்.

காமத்தைக் குறைக்க :

விளாம்பழத்தைச் சாப்பிட்டால் காமநோயைக் குறைக்கலாம். இதை அதிகம் சாப்பிட்டால் ஆண்மை குறைந்துவிடும்.

காலில் ஆணியர் :

அம்மான் பச்சரிசிச் செடியின் (சித்திரப்பாலாவி) பாலை கால் ஆணி மீது காலை மாலை மூன்று நாட்கள் போட்டுவந்தால் கால் ஆணி மறைந்துவிடும்.

மருதோன்றி இலையுடன் மஞ்சள், வசம்பு, கற்பூரம் கலந்து அரைத்து படுக்கப்போகுமுன் ஆணி உள்ள இடத்தில் வைத்துக் கட்டிக்கொள்ளவும். காலை எழுந்து சுத்தப்படுத்தி வந்தால் சில நாட்களில் குணமாகிவிடும்.

காலில் கண்ணாடி குத்தினால்:

கண்ணாடி குத்திய இடத்தில் ஓமத்தை வெல்லத்துடன் அரைத்து வைத்துக் கட்டவும் எவ்வளவு சிறிய கண்ணாடித் துண்டாயினும் வெளியில் வந்துவிடும்.

குடற்புண்:

குடற்புண் உள்ளவர்கள் காரம் புகை பிடித்தல், தேநீர், புகையிலை போடுதல் இவைகளை நிறுத்தவேண்டும். காலையிலும் மாலையிலும் பால் சாப்பிடுதல் நன்று. வயிற்றில் புண் ஏற்பட்டால் வாயிலும் புண் ஏற்படும், ஒவ்வொருநாளும் பகல் சாப்பாட்டிற்குப் பின்னர் கறப்பு திராட்சை ரசம் அரைப் பேணி மூன்று நாட்கள் சாப்பிட வயிற்றுப் புண், வாய்ப் புண் இரண்டுமே ஆறிவிடும்.

குடற்புழு வெளியேற :

கருஞ்சீரகம் 5 கிராம் தூளில் புளித்த காடிநீருடன் கலந்து வெறும் வயிற்றில் கொடுக்க பேதி ஆகும். அதில் குடற் புழுக்கள் வெளியாகும். பேதியாகாவிட்டால் மிளகு ரசம் சாப்பிட பேதியாகும்.

குளிர், சன்னி, சுரர் :

புன்னை மரப் பூக்களை நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து காலை வெறும் வயிற்றில் சிறிதளவு தேனைக் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் இரண்டொரு நாட்களில் குளிர் சன்னி, சுரம் சரியாகிவிடும்.

குடும்பக் கட்டுப்பாடு :

என், பப்பாசி இவை கருவைக் கலைக்கும் வல்லமை பெற்றவை. சர்க்கரை சேர்ந்த எள்ளுருண்டை, பப்பாசிப் பழம் அல்லது அன்னாசிப்பழம் இவற்றில் ஒன்றை உடலுறவு கொண்டபின் பெண் சாப்பிட்டு வந்தால் கருத்தரிப்பைத் தவிர்க்கலாம்.

குழவிக்கடி :

விழாம்பழத்தின் ஓட்டை எடுத்துத் தூளாக்கி நீரில் குழப்பி குழவி கொட்டிய இடத்தில் பற்றுப் போட உடனே குணமாகிவிடும்.

குழந்தைபெற :

மலட்டுத்தனத்தைப் போக்க மாதுளம் விதை, மாதுளம்பூ, இவைகளைக் கசாயம் செய்து சாப்பிடலாம். ஒரு பிடி இலந்தை இலையுடன் 10 மிளகும் 4 பூடையும் சேர்த்து அரைத்து மூன்று உருண்டையாக்கி மாதவிலக்கு நாட்களில் ஒரு உருண்டையாக காலை நேரத்தில் சாப்பிட குழந்தை இல்லாதவர்க்கும் குழந்தை பிறக்கும்.

குழந்தைக்கு மாந்தம் :

மாங்கொட்டைப் பருப்புடன் சுக்கையும் சேர்த்து நெருப்பில் சுட்டு தூளாக்கி தாய்ப்பாலுடன் குழைத்துக் குழந்தையின் நாக்கில் தடவிவிட மாந்தம் நீங்கிவிடும்.

குழந்தை எதையாவது விழுங்கிவிட்டால் :

சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கை அல்லது முட்டைக் கோசை வேகவைத்துச் சாப்பிடக் கொடுக்க விழுங்கிய பொருள் மலத்தோடு வந்துவிடும்.

கூந்தல் வளர :

நூறு சிதம்பரத்தைப் பூக்களை எண்ணெயில் இட்டு சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி தலைக்குத் தேய்த்து வந்தால் கூந்தல் நீளமாக வளரும். மூளை, கண்களும் குளிர்ச்சி பெறும், சொடுகும் ஏற்படாது,

வெங்காயச் சாற்றைத் தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் சொடுகு, சிரங்கு நீங்கும். கருவேப்பிலைச் சம்பல், வெங்காயம், கீரை, பால், பூசணி இவைகளைச் சாப்பிட்டால் கூந்தல் நரையைத் தடுக்க

கலாம். தாமரைப் பூவை தண்ணீரில் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி காலை இரண்டுவாரம் சாப்பிட இளநரை மறையும்.

சலதோசம், இருமல், மார்புச்சளி :

துத்தி இலையை இடித்து சாறு எடுத்து நெய் கலந்து சாப்பிட்டு வர சலதோசம் நீங்கும். முருங்கை இலைச் சாற்றை சம அளவு தேனுடன் கலந்து சாப்பிட சலதோசம் நீங்கும், தேனும் எலுமிச்சைப் பழச் சாறும் சமமாகக் கலந்து 1 தேக்கரண்டி 2 வேளை சாப்பிட்டு வரலாம். பசுவின்பாலை மஞ்சள்தூள் கலந்து சாப்பிட இருமல் தீரும்.

கயரோகம் :

முதிர்ந்த வேப்பமரத்தின் சமூலத்தை உலர்த்தி இடித்து எடுத்த குரணத்தில் 10 கிராம் காலையில் பசு நெய்யிலும், மாலை தேனிலும் சாப்பிடலாம்.

சிறுநீரகக் கற்கள் கரைய :

ஓமத்தை (ஓமம்) கசாயம் வைத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் சில நாட்களில் சிறுநீரகத்திலுள்ள கற்கள் கரைந்து சிறுநீரோடு வெளியேறும். சுண்ணாம்புச் சத்தை அதிகளவு பாவிப்பதால் சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உண்டாகும்.

கல்லடைப்பு :

உலர்ந்த திராட்சைப் பழத்தைப் பசுவின் பாலுடன் சாப்பிடலாம்.

நீர் அடைப்பு .

ஒரு பிடி அறுகம்புல்லை வேரோடு யிடுங்கி கசாயம் செய்து பாலும், பனை வெல்லமும் சேர்த்து 2 வேளை சாப்பிடலாம்.

நீரிழிவு :

48 நாளைக்கு பப்பாசிப் பழம், நாவற்பழம் மாறிமாறிச் சாப்பிடுக. அல்லது பிழிந்த எள்ளுப் பிண்ணாக்கை சர்க்கரை கலந்து தினசரி 2 வேளை சாப்பிடலாம். அல்லது நாவற்பழக் கொட்டையை உலர்த்தி இடித்து தூள்செய்து வைத்துக்கொண்டு தினசரி 3, 4 தடவை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு தண்ணீர் அருந்தலாம்.

சொறி, சிரங்கு, கரப்பான் :

குப்பைமேனி இலையைக் கறியுப்புடன் அரைத்துப் பூசுக. சொறி, சிரங்கு வராமல் இருக்க விற்றமின் 'சீ' சத்துள்ள உணவுவகைகளான கீரை, முட்டைக்கோசு, முருங்கைக்கீரை, பொன்னாங்காணி, கொத்தமல்லிக் கீரை என்பவற்றை உண்டுவர சொறி சிரங்கு நீங்கும். குப்பைமேனி இலையை அரைத்துப் பூச சொறி, சிரங்கு குணமாகும்.

அன்னாசிப்பழம். முருங்கைக்கீரை, பீட்ரூட் கிழங்கு, கொய்யாப்பழம், நெல்லிக்காய், பாகற்காய் என்பன சொறி, சிரங்கைக் குணமாக்கும்

தேயல் :

1 வெற்றிலையும், 6 மிளகும் சேர்த்து அரைத்துப் பூசுக. அல்லது பப்பாளிப்பழம் தேய்க்குக.

தலைவலி :

வெங்காயத்தை அரைத்து உள்ளங்காலிலே பற்றுப்போடலாம், எலுமிச்சம்பழத் தோலை அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப்போடலாம். சாதாரண தலைவலி உள்ளவர்கள் அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு பேணி திராட்சைச் சாறு சாப்பிட தலைவலி நீங்கும். அகத்தி இலையையும், பூவையும் சம அளவு எடுத்துச் சாறு பிழிந்து நாகியின் மூலம் இரு துளிகள் உறிஞ்சினால் தலைவலி நீங்கும்.

முள்ளங்கிக் கிழங்கையும், ஏலக்காயையும் அதிகளவு சாப்பிட்டு வர தலைவலி நீங்கும்.

ஒற்றைத் தலைவலி ;

நாள்தோறும் அதிகாலையில் 4 அவுன்சு திராட்சைப் பழச்சாறு பருகலாம்.

தலைப்பாரம் :

வீபூதி, புலங்கலரிசி, குரக்கன் ஏதேனும் ஒன்றைப் பொட்டலமாக்கி தலைவைத்துப் படுக்குக.

தாய்ப்பால் குறைகிறதா :

சந்திரவள்ளிக் கிழங்கை இடித்து நீர் விட்டுக் காய்ச்சி காலை மாலை இரு நேரம் பருகிவர தாய்ப்பால் பெருகும்.

திடீர் அதிர்ச்சி :

வேர்க்கொம்புப் பொடியை உள்ளங்காலிலும், உள்ளங்கையிலும் தூவி சூடேறும்படி தேய்க்க அதிர்ச்சி நீங்கும்.

தூக்கமின்மையா :

சில நாள் நன்கு கனிந்த மாம்பழங்களை உண்டு, பசுவின் பாலையும் குடிக்கலாம்- கசகசாவைப் பால்விட்டு அரைத்துச் சாப்பிட்டால் நன்றாகத் தூக்கம் வரும். அல்லது சுடு நீருள் காலை வைத்துச் சிறிது நேரத்தில் காலைக் கழுவி, துடைத்துப் படுத்தால் தூக்கம்வரும்.

தொண்டைவலி :

எலுமிச்சம் பழச் சாற்றைச் சூடவைத்து சிறிது தேனையும் கலந்து 3 தடவைகள் நக்கிச் சாப்பிடவும்.

தொண்டைப் புண் :

விளாம்பழத்துடன் சிறிது மிளகும், திப்பிலியும் தூள் செய்து தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் தொண்டை சம்பந்தமான நோய் நீங்கும். வெல்லத்துடன் சில மிளகும், பசு நெய்யும் கலந்து சாப்பிட தொண்டைப்புண் நீங்கும். தொண்டைக் கரகரப்பு இருந்தால் ஒரு துண்டு பனை வெல்லத்துடன் உரித்த வெங்காயத்தையும் வாயில் போட்டு மென்றுவர நீங்கும்.

நகக்கொதிப்பு :

குடான சோறு, உப்பு, வெங்காயச் சாறு ஆகிய மூன்றையும் கலந்து நகக் கொதிப்புள்ள இடத்தில் வைத்துக் கட்டவும். மருதாணி இலையுடன் சிறிதளவு படிகார உப்பைக் கலந்து நகத்தின்மீது பூச நகக் கொதிப்பு நீங்கும்.

நரம்புத்தளர்ச்சி :

கனிந்த மாம்பழச் சாற்றையும், சுத்தமான தேனையும் கலந்து சாப்பிடுவது நன்று. பசுப்பாலுடன் இலுப்பைப் பூவையும் சேர்த்து காய்ச்சி சிறிது கற்கண்டு கலந்து சாப்பிட்டு வர நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும், ஊறிய ஜடாமஞ்சரி நீரை மூன்று நாட்கள் அதிகாலை குடித்துவர நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும். நரம்பு வலுப்பெற அகத்திக் கீரையை சமைத்துச் சாப்பிடுவேண்டும்.

நாயக்கடி :

மணித் தக்காளிக் கீரைச் சாற்றைக் கடிவாயில் தடவி, அச் சக் கையையும் கடித்து ஒட்டிவிடவும்.

நீரிழிவு (சலரோகம்) :

வெந்தயம், வெந்தயக் கீரையையும் சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. வெந்தயத்தை அரைத்து தயிரில் கலந்து சாப்பிட, கால்மணி நேரத் துக்குமுன் காலை, மாலை சாப்பிடவேண்டும். மாந்தளிர், மாம்பூ ஒரு கைப்பிடியளவு நிழலில் உலர்த்தித் தூள் செய்து காலையில் வெந்நீரில் கலந்து குடிக்கவும். பேரிச்சம்பழம் சாப்பிடுவதன் மூலம் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படுகிறது, நெல்லிக்காய் சாற்றுடன் சம அளவு தேனும், சிறிதளவு மஞ்சள் பொடியும் கலந்து வெறும் வயிற்றில் காலை யில் சாப்பிட நீரிழிவு நீங்கும். தோடம்பழம், அன்னாசிப் பழம் என்ப வற்றைச் சாப்பிடலாம். வாழைப்பழம் சாப்பிடுவது கூடாது. பாவற் காய், வெங்காயம், நாவற்பழக் கொட்டை நீரிழிவுக்குப் பயன்படு கிறது, வல்லாரைக் கீரை, வாழைப்பூ, வேப்பம்பூ என்பனவற்றை உணவில் சேர்ப்பது நல்லது.

நெஞ்சுவலி (மார்பு வலி) :

வில்வமரப் பட்டையில் சிறிதளவு எடுத்து நீர் விட்டு சுண்டக் காய்ச்சி காலை, மாலை ஒரு அவுன்சு வீதம் சாப்பிட்டுவர நெஞ்சு வலி குணமாகும்.

பசியின்மையா? :

நன்னாரி வேரை கசாயம் வைத்துச் சாப்பிட்டுவர பசியின்மை நோய் நீங்கும். இஞ்சி, மிளகு, சீரகம், கறுவா, வேர்க்கொம்பு, திப் பனி ஆகியவற்றை அரைத்து மாத்திரையாக்கி ஒவ்வொரு மாத்திரை யாகத் தினமும் வாயில் போட்டு நீருடன் விழுங்க பசி எடுக்கும்.

பல்வலி :

இளம் அறுகம்புல்லை வாயிற்போட்டு மென்று வலியுள்ள பல்வின் பக்கம் ஒதுக்கி வைத்திருக்க வேண்டும். கொய்யா மரத்தின் கொழுந் தையும் பாவிக்கலாம்.

பல்தொந்தரவு :

எள் எடுத்து மென்று விழுங்கிவர பல்வலி நீங்கும். கறுவா எடுத்து நெருப்பில் சுட்டுச் சாப்பிட்டால் பல்வலி நீங்கும், பப்பாளிப்

பழம், முழு நெல்லிக்காய் என்பனவும் பல்லுக்கு நல்லது. ஓமம், பூடு, கரம்பு, கற்பூரம், என்பவற்றைத் துளசிச் சாற்றுடன் குழைத்துப் பூசு பற்குத்தை நீங்கும். தோடம்பழத் தோலை உலர்த்தி பொடி செய்து வேர்க்கொம்பு, ஓமம், இந்துப்பு ஆகியவற்றைக் கலந்து பற்பொடியாகப் பாவிக்கலாம். வேப்பம் குச்சைக் கொண்டு பல் துலக்கினால் எந்த நோயும் பல்லில் அணுகாது, கொய்யா இலைச் சாற்றினால் வாய் கொப்பளிக்கப் பல்வலி நீங்கும். கரம்புத் தைலத்தை வலியுள்ள இடத்தில் பூசு பல்வலி நீங்கும்.

பித்தவெடிப்பு (பாதவெடிப்பு) :

கண்டங் கத்தரி இலையை தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சி வடித்து பித்தவெடிப்பில் பூசினால் பாதவெடிப்பு நீங்கும், இலுப்பை எண்ணெயும், வேப்ப எண்ணெயும் பூசிவர பித்த வெடிப்பு நீங்கும். நல்லெண்ணெயும் மெழுகுவர்த்தியையும் கலந்து வெடிப்புள்ள இடத்தில் பூசு பித்தவெடிப்பு நீங்கும். அரசமரப் பாலை பித்தவெடிப்பில் தடவினால் இந்நோய் நீங்கும்.

பித்தம் குறைய வேண்டுமா? :

அகத்திக் கிரையை சமைத்துச் சாப்பிட்டுவர பித்தம் குறையும். வெங்காயத்துடன் வெல்லங்கலந்து சாப்பிட பித்தம் குறையும். வேப்பம் பூ வடகத்தை உப்புக்கலந்த மோரில் ஊறவைத்து நெய்யில் பொரித்துச் சாப்பிட பித்தம் குறையும்.

எலுமிச்சம் பழம், சீரகம், இலந்தைப்பழம், பசுநெய், கரும்பு, செவ்விளநீர், நெல்லிக்காய், கத்தரிப் பிஞ்சு, வெல்லம் இவை பித்தத்தை தணிக்கும் பொருள்களாகும்.

புடலங்காய், முந்திரிகை வற்றல், எருமை நெய், கடலைப் பருப்பு, எள், தட்டைப் பயறு, பனம் பழம், மிதிபாவற்காய் என்பவை பித்தத்தைக் கூட்டும்.

புண்கள் சரியாக :

குப்பைமேனித் தூளை தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து புண்மீது வைத்துவர புண் நீங்கும். சிறு புண்ணாயின் பச்சையாகவே குப்பைமேனி இலையை அரைத்துப் பூசலாம்.

புற்றுநோய்:

கருவாடு, பன்றி இறைச்சி என்பவற்றைச் சாப்பிட்டு வந்தால் புற்றுநோய் வரலாம். வெற்றிலை - பாக்கு - புகையிலை போன்றவற்றை உண்டாலும் புற்றுநோய் தோன்றும். எலுமிச்சை இலை நாரத்தை இலை, வேப்பங் கொழுந்து என்பவற்றைச் சேர்த்து உப்பு பெருங்காயம் கலந்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர புற்றுநோய் நீங்கும். பூடு, விற்றமின் 'ஏ' புற்றுநோய்க்கு சிறந்த மருந்தாகும்.

பூச்சித் தொல்லை:

அறணை, பல்லி விழுந்த உணவை உண்டால் வாந்தியும், மயக்கமும் உண்டாகும். நாக்கும் தடிக்கும். இதற்கு சாறணைச் செடியின் வேரை அரைத்து உண்டால் நோய் நீங்கும்.

பெண் இன்னும் பருவமடையவில்லையா?:

செம்பருத்திப் பூவை நெய்யில் வறுத்துச் சாப்பிடக் கொடுத்துவர பெண் புஷ்பவதியாகிவிடுவாள்.

மலச்சிக்கல்:

பப்பாளிப்பழம் அதிகம் சாப்பிடலாம், இரவில் படுக்குமுன் வெந்நீரும், காலை எழுந்தவுடன் குளிர் நீரும் பருகலாம்.

கிரை, பழங்கள் என்பவற்றைச் சாப்பிடுவதுடன் போதியளவு நீரும் அருந்திவர மலச்சிக்கல் நீங்கும். அகத்திக் கிரை, தக்காளிக்காய், நெல்லிக்காய், வாழைப் பழம், கத்தரிப் பிஞ்சு, கொய்யாப் பழம், பசுநெய் என்பவை மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றும்.

காமாணை:

வேப்பிலைச் சாற்றில் காலை - மாலை 3 குவளை 3 நாள் சாப்பிடவும்.

மகோதரம்:

மாம்பழம் சாப்பிடலாம் அல்லது உலர்ந்த திராட்சைப் பழம் பாலுடன் சாப்பிடலாம்.

மலேரியா:

9 குப்பைமேனி இலைகள் 6 மிளகு இரண்டையும் அரைத்துச் சாப்பிட்டு உப்பில்லாப் பத்தியம் இருந்தால் காய்ச்சல் தீரும்.

இஞ்சி, துளசிச் சாற்றுடன் தேனையும் சம அளவு கலந்து நாளொன்றுக்கு மூன்று வேளை மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டுவர மலேரியா நீங்கும்.

மாலைக்கண் :

விற்றமின் 'ஏ' சிறந்த மருந்தாகும். பச்சைக்கீரை. மாம்பழம்' பப்பாசிப்பழம், கரட் என்பவை மாலைக்கண் நோய்க்கு சிறந்த உணவாகும். துளசி இலைச் சாற்றை இரவில் இருதுளி கண்ணில் விட்டு வர இந்நோய் நீங்கும். தக்காளிப்பழம், மீனெண்ணெய், பால் உண்டு வர மாலைக்கண் நீங்கும்.

முகப்பரு நீங்கவேண்டுமா?:

கருஞ்சீரகத் துளை எருமைப்பாலுடன் கலந்து பருக்களில் பூச முகப்பரு மறையும். இனிப்பு, எண்ணெய், கொழுப்பு பாதார்த்தங்களை தவிர்க்கவேண்டும். சாதிக்காயை அரைத்து தினமும் பூசிவர முகப்பரு மறையும். சந்தனத்தைப் பன்னீருடன் கலந்து பூசிவர முகப்பருக்கள் நீங்கும். கூட்டு விற்றமின் பாவிப்பதிலும் முகப்பரு நீங்கும். புளிப்பில்லாத தயிருடன் மஞ்சள் தூள் கலந்து பருவினியீது தடவிவர முகம் பிரகாசம் அடைந்து வெண்மையும், மென்மையும் பளபளப்பும் உண்டாகும். பருக்கள் வராது.

முதுகு வலி:

வாயு சம்பந்தமான முதுகுவலி ஏற்படின் முருங்கைக் கீரைச் சாற்றை சிறிது உப்புக்கலந்து குடிக்க முதுகுவலி நீங்கும்.

முடக்குவாதம்:

வாதமடக்கி இலையைச் சாறாக்கி ஆமணக்கெண்ணெயுடன் வெள்ளைப் பூடு 200 கிராம், வேர்க்கொம்பு, மிளகு, திப்பிலி 35 கிராம், வெள்ளைக்கொடுகு 10 கிராம் ஆகியவற்றை சேர்த்து அடுப்பில் காய்ச்சி மணல்போல் படிய இறக்கவேண்டும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் 2 கரண்டி தொடர்ந்து 40 நாட்கள் குடித்துவர முடக்குவாதம் நீங்கும். மருந்து சாப்பிடும் நாட்களில் தாவர உணவையே உட்கொள்ளவேண்டும்.

மூக்கில் நீர் வடிதல் :

பசு நெய்யுடன் ஏலத்தூளை கலந்து காய்ச்சி சில துளிகள் மூக்கில் விட நீர் வடிதல் நிற்கும். விற்றமின் 'சி' உள்ள உணவுகள் சாப்பிடுவது நல்லது.

மூட்டுவலி, மூட்டுப்பிடிப்பு :

மீனெண்ணெய் சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. ஜிப்சம் உப்பை வெந்நீரில் கலந்து வலியுள்ள இடத்தில் தேய்த்துக் கழுவ வலி நீங்கும். ஒரு கரண்டி கடுகு, ஒரு துண்டு கஸ்தூரி மஞ்சள், சாய்பிராணிப் பொடி ஆகியவற்றை நீரில் கலந்து சூடாக்கி மூட்டு வலியுள்ள இடத்தில் பற்றுப்போட வலி நீங்கும்.

மூலநோய் :

குப்பைமேனி இலையை அரைத்து பசும்பாலில் நெல்லிக்காயளவு கரைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாம். அல்லது அறு கம்புல் தளிரை அரைத்து பசும்பாலில் கலக்கி காலையில் வெறு வயிற்றில் சாப்பிடலாம். புளி, மிளகாய், வெல்லம், நல்லெண்ணெய் முற்றாக விலக்குக. மிளகாய் அறவே கூடாது.

வாழைப் பிஞ்சு, வாழைப்பூ, கறணைக்கிழங்கு, முள்ளங்கிக்கீரை, வட்டத்துத்தி இலை, பொன்னாங்காணி, புளியாரிக்கீரை இலைகளை உணவில் சேர்த்துவந்தால் மூல உபத்திரவம் குறையும். அல்லது காசநீக்கி இலையுடன் வெங்காயம் சேர்த்து சாப்பிட்டுவர மூல நோய் நீங்கும். வாதுமை நெய்யில் கண்டங்கத்தரிப் பூக்களைப் போட்டுக் காய்ச்சி மூலமுள்ள இடத்தில் தடவிவர மறையும். குப்பைமேனித் தூளைச் சாப்பிட இந்நோய் நீங்கும்.

மோர் பாவிக்கலாம், பலாக்கொட்டை, மிளகாய், பனம்பழம் என்பவை மூலநோயை உண்டுபண்ணுகிறது. வாழைப்பிஞ்சு, வெண்கீரைத் தண்டு, வெண்காயம், வாழைப்பூ, பெருங்காயம், மிளகு, பசு நெய் என்பன மூல நோயைக் குணப்படுத்துகிறது. பருப்பு வகைகளைத் தவிர்த்தல் நன்று.

மூளைக் காய்ச்சல் சரியாக :

திருநீற்றுப்பச்சை இலைகளைக் கசக்கி மூக்கினால் முகரச்செய்ய தும்மலின் மூலம் நோய்க் கிருமிகள் வெளியேறும்.

யானைக்கால் வீக்கம் :

பூமத்தம் இலை, ஆமணக்கு இலை, செயலாக்கி இலை, மூக் கிரட்டைச் செடி இலை இவைகளைச் சம அளவு அரைத்து வீக்கத் தின்மீது பூசிவர ஆரம்ப வீக்கம் நீங்கும். பப்பாளிப்பழ மாத்திரையை காலை மாலை ஒரு மாத்திரை சாப்பிட்டு வரலாம். பப்பாசி இலையை அரைத்து காலுக்கு பற்றுப்போடலாம்.

வயிறு பெரிதானால் :

வாழைத் தண்டை தினசரி சாப்பிட்டு வந்தால் வயிறு சுருங்கும். இவர்கள் தயிர், மோர், பருப்பு, சாப்பிடுவதை நிறுத்தவேண்டும்.

வயிற்றுவலி :

மாதுளம்பழச் சாற்றுடன் உப்பு, மிளகுப்பொடி கலந்து சாப்பிடலாம். அல்லது வெந்நீர் அருந்தலாம். சப்பாத்திக் கள்ளிப் பழச் சாற்றைத் தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுக்கடுப்புச் சரியாகிவிடும். அல்லது வெள்ளை முள்ளங்கிச் சாற்றில் ஒரு அவுன்சு குடித்துவர வயிற்றுவலி நீங்கும்.

கசகசா, கறிவேப்பிலை, பனை நுங்கு, வெந்தயம், வாழைப் பிஞ்சு, வெள்ளைப் பூடு, பசுமோர் என்பவை வயிற்று வலியைப் போக்கும்

வயிற்றுக்கடுப்பு :

6 அவுன்சு எலுமிச்சம் பழச் சாற்றை தண்ணீரில் கலந்து வேளைக்கு 2 அவுன்சு சாப்பிடலாம்.

வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்த :

கஞ்சியில் உப்புச் சேர்த்துக் குடித்தால் வயிற்றுப்போக்கை நீக்கும். கசகசா, இஞ்சி, மாதுளம் பிஞ்சு, இளநீர், ஏலக்காய், கறிவேப்பிலை, கறுவா, வாழைக்காய், வெங்காயம், எலுமிச்சம்பழம் என்பவை வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்தும். கொய்யாமரக் கொழுந்தை கசாயம் செய்து சாப்பிடலாம்.

வயிற்றுப் புண் :

மணித்தக்காளி அல்லது பசுளைக் கீரையைத் தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.

வாதநோய் :

கண்டைக்காயைச் சாப்பிட்டு வந்தால் வாத நோய் நீங்கும். அல்லது திப்பிலியையும், கண்ட திப்பிலியையும் சமவளவு தூள் செய்து

2 கிராம் எடுத்து அரை லீற்றர் நீரில் நன்றாகக் காய்ச்சி 1 அவுன்சு வீதம் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் வாதநோய் நீங்கும். வெல்லப்பாகு, நெய், இஞ்சி, கோதுமை, இளநீர், ஊறுகாய், தேங்காய்ப் பால் என்பவை வாத சம்பந்தமான வியாதிகளைத் தணிக்கும்.

வாய்ப்புண், நாக்குப்புண் சரியாக :

அகத்திக் கீரை, மணித்தக்காளிக் கீரை இவற்றைச் சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் வாய்ப்புண், நாக்குப்புண் நீங்கும். அல்லது தேங்காய்ப் பால் கலந்த சாதத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால் வாய்ப்புண், நாக்குப்புண் நீங்கும்.

வியாதி வராதிருக்க :

துளசி இலையை செப்புப் பாத்திரத்தில் இட்டு தண்ணீர் விட்டு 5, 6 மணி நேரம் ஊறவிட்டு அந்நீரைக் குடித்தால் எந்த நோயும் வராது.

விரல் நடுக்கம் :

அமுக்கிராங் கிழங்கை தூளாக்கி பனை வெல்லத்துடன் சேர்த்து சாப்பிட விரல் நடுக்கம் நீங்கும்.

வெள்ளெழுத்து :

கொன்றைக் கடலையை ஊறவிட்டு, முளைக்கவிட்டு முளைத்ததும் சுண்டல்செய்து சாப்பிட்டால் வெள்ளெழுத்து நீங்கும்.

மருத்துவ மாற்றம் :

ஆங்கில மருந்தைச் சாப்பிட்டு குணமாகாமல் விடின். ஆயுள் வேத மருந்தைச் சாப்பிடத் தொடங்குமுன் அறுகம்புல் மிளகுக் கசாயம் வைத்து சில நாட்கள் சாப்பிட்ட பின்பே மருந்தை மாற்ற வேண்டும்.

கை, கால் குடைச்சல் (உளைவு) நீங்க :

சம அளவு நொச்சி இலைகளையும், தாழை இலையையும் சுட வைத்து அத் தண்ணீரில் குளித்து வர கை, கால் குடைச்சல் நீங்கும்.

உணவு வகைகளும் பயன்களும்

- ★ உடலுக்கு உணவின் மூலம் கிடைக்கும் பயன்கள்,
- ★ காபோவைதரேற்றுக்கள்.
- ★ புரதங்கள்.
- ★ கொழுப்புக்கள்
- ★ கனிப்பொருள்கள்.
- ★ உயிர்ச்சத்துக்கள்.

உடலுக்கு உணவின்மூலம் கிடைக்கும் பயன்கள்:

உயிரினங்கள் எல்லாம் உணவை உட்சொள்ளுகின்றன. வெவ்வேறு விலங்குகள் வெவ்வேறு வகையான உணவுகளை உட்கொள்ளுகின்றன. உயிரினங்களுக்கு உணவு அத்தியாவசியம். உணவின்றி எந்த உயிரினமும் தொடர்ந்து வாழ முடியாது.

உணவு உட்கொள்ளாத வேளைகளில் எமக்கு ஏற்படும் அனுபவங்களை நீங்கள் அறிவீர்கள். உணவு உட்கொள்ளாத வேளைகளிற் சோம்பலாயிருக்கும்; எந்த வேலையையும் செய்ய உற்சாகமின்றிச் சுறுசுறுப்பற்றவர்களாயிருப்போம். விரதமிருக்கும் போதும், நோய் காரணமாக உணவை உட்கொள்ளாதிருக்கும் வேளைகளிலும் உணவின் அவசியத்தை உணர்ந்திருப்பீர்கள்.

நாம் உணவை உட்கொள்ளாத வேளைகளில் எமது அன்றாட வேலைகளைச் செய்துகொள்வதே கடினமாயிருக்கும். நடத்தல், படித்தல். எழுதுதல், பேசுதல் போன்ற நாளாந்தம் செய்யும் சாதாரண வேலைகளைச் செய்வதே சிரமமாயிருக்கும்.

மேற்கூறியன தவிர வேறுபல வேலைகளையும் எமது உடல் செய்யவேண்டியிருக்கிறது. சுவாசித்தல், இதய அடிப்பு, சமித்தல் போன்ற தொழில்கள் எப்பொழுதும் நடைபெற்றுக் கொண்டேயிருக்கின்றன. இவ்வாறு எந்நேரமும் உடலில் ஏதாவதொரு தொழில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. உணவை உட்கொள்ளாவிடின் எமது உடல் வலுவற்றதாகி வேலைகளைச் செய்தல் சிரமமாயிருக்கும்.

நோய் காரணமாகச் சில நாட்கள் உணவை உட்கொள்ளா திருக்கும்போதும், விரதம் இருப்பதினால் சில வேளைகளில் உண்ணா திருக்கும் போதும் எமது உடல் மெலிந்து போவதையும், சோர்வடை வதையும் நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள். உடலுக்குத் தேவையான உணவை உட்கொள்ளும் சுகதேகியின் உடல் வலுவுள்ளதாயிருக்கும். அவர் வலு குறைந்தவரினும் பார்க்க கூடுதலான வேலைகளைச் செய்யக்கூடியவராயிருப்பார்.

மேற்கூறியவற்றிலிருந்து வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய வலு உணவிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது எனலாம்.

உட்கொள்ளப்படும் உணவு உணவுக் கால்வாயிற் சமிபாடடை கிறது, சமிபாடடைந்த உணவின் சில பகுதிகள் உடலுக்குள் உறிஞ்சப் படுகின்றன. இந்த உணவிலிருந்தே உடல் தொழிற்படுவதற்கு வேண்டிய சக்தி பெற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது.

நீராவி எஞ்சினிற்கு வேண்டிய சக்தி நிலக்கரி எரிவதினால் உண்டாகிறது என்றும், மோட்டார் எஞ்சினிற்கு வேண்டிய சக்தி பெற்றோல் எரிவதினால் ஏற்படுகிறதென்றும் அறிவீர்கள். அவ்வாறே உடலினால் உறிஞ்சப்படும் உணவு ம் உடலில் மந்த தகனமாகி, வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய சக்தி உண்டாகிறது.

விறகு, மெழுகுதிரி போன்ற பொருள்களின் தகனத்தின்போது பிராணவாயு உபயோகிக்கப்படுகிறது. அத்துடன் தகனத்தின் விளைவாகக் கரியமிலவாயு, நீராவி வெப்பம் என்பன வெளிவிடப்படுகின்றன. எமது உடலிலும் தகனத்தை ஒத்த செயல் நடைபெறுகிறது. நாம் வளியை உட்சுவாசிக்கின்றோம். நாம் உள்ளெடுக்கும் காற்றிலுள்ள பிராணவாயு உணவுப் பொருள்கள் தகனமாவதற்கு உதவுகிறது. தகனத்தின் போது கரியமிலவாயு வெளிவிடப்படுகிறது. இதனால் வெளிச்சுவாசக் காற்றில் உட்சுவாசக் காற்றிலும் பார்க்கக் கூடியளவு கரியமிலவாயு உண்டு. உணவு தகனமாகும் போது வெப்பமும் நீராவியும் வெளிவிடப்படுகின்றன என்பதையும் நீங்கள் பரிசோதித்தறியலாம்.

பரிசோதனை: 1

புறங்கையை வாயின் எதிரே சிடித்துக்கொண்டு வாயினாற் புறங்கையின்மேல் ஊதுக,

அப்போழுது வெளிச்சவாச வளி புறங்கைக்குச் சூடாகப் புலப் படும். இதிலிருந்து உடலிலிருந்து வெப்பம் வெளியேற்றப்படுகிறது என்று தெரிகிறது.

பரிசோதனை: 2

வாயின் எதிரே ஒரு முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியைப் பிடித்து அதன் மேற்பரப்பினீது வெளிச் சுவாசத்தைச் செலுத்துக.

சிறிதுநேரம் ஊதியபின் கண்ணாடியின் மேற்பரப்பை அவதானிக்குக. கண்ணாடியின் மேற்பரப்பின்மேல் புகார் படிந்திருக்கும். புகாரின் மீது நீரற்ற வெண்ணிறமான செப்பு சல்பேற்றைத் தூவினால் தூவிய செப்புசல்பேற்று நீலநிறமாக மாறும்.

இதிலிருந்து கண்ணாடியின் மேற்படிந்த புகார் நீர்த் துளிகள் என அறிகிறோம்.

மேற்கூறிய பரிசோதனைகளிலிருந்து எமது வெளிச்சவாச காற்றிலுள்ள சில வாயுக்கள் தகனத்தின் விளைபொருள்களை ஒத்திருக்கின்றன என்று அறிகிறோம். எமது உடலிலும் ஒருவித தகனம் நடைபெறுவதை அவை எடுத்துக்காட்டுகின்றன. சமீபாடடைத்த உணவிலிருந்து உறிஞ்சப்பட்ட சில பகுதிகள் உட்சுவாசக் காற்றிலிருந்து கிடைக்கும் பிராணவாயுவுடன் சேர்ந்து தகனமாகின்றன.

எங்கள் உடலில் ஒவ்வொரு கலத்திலும் மந்தகெதியில் தகனம் நடைபெறுகிறது. அவ்வாறு உணவு தகனமாக உடலிற்கு வெப்பச் சக்தி கிடைக்கிறது. உணவின் மூலம் கிடைக்கும் வெப்பச் சக்தியின் ஒரு பகுதி வேலைகளைச் செய்யப் பயன்படுகிறது. மற்றொரு பகுதி உடலைச் சூடாக வைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது. அதனால் உடல் எப்பொழுதும் ஓரளவு வெப்பத்தில் (98.4°F) வைத்துக்கொள்ளப்படுகிறது. இந்நிலை உடல் சரியாக வேலைசெய்வதற்குத் தேவையானதாகும்.

உணவினால் உடலுக்கு வேறு பயன்களும் உள். குழந்தைகளாக இருந்த நீங்கள் இப்பொழுது வளர்ந்துவிட்டீர்கள். குழந்தைகளாயிருக்கும் பொழுது சிறியனவாக இருந்த உங்கள் பல்வேறு உறுப்புகள் இப்பொழுது வளர்ச்சியடைந்து விட்டன. அதனால் நீங்கள் உருவத்திற் பருத்து நிறையில் அதிகரித்திருக்கிறீர்கள்.

நாம் செய்யும் பலவகை வேலைகளினால் உடலின் பகுதிகள் தேய்ந்து சேதமடைகின்றன. அப் பகுதிகளைப் புதிப்பித்தற்கும் புதிய பகுதிகளை உண்டாக்குவதற்கும் உணவு உபயோகப்படுகிறது. உதாரணமாக, எமது உடலில் சிறிது காயமேற்பட்டால், அது ஆறும் பொழுது அந்த இடத்திற் தசையும் தோலும் உண்டாவதை அவதானித்திருப்பீர்கள். இவ்வாறு இழந்த பகுதிகளை, ஈடுசெய்யவும் முறிந்த எலும்புகளைச் சீராக்கவும். இறந்த பகுதிகளை புதுப்பிக்கவும் உணவு உதவுகிறது. பிறந்தநாட் தொடக்கம் இறக்கும் நாள் வரைக்கும் இத்தொழிற்பாடு தொடர்ந்து நடைபெறுகிறது.

நாம் உண்ணும் சோறு, மீன், காய்கறிவகைகள், பழங்கள் முதலிய உணவுகளிற் போசணைப் பொருட்கள் உள. எமது உணவுகளிலுள்ள போசணைப் பொருட்களே உடலினால் உபயோகிக்கப்படும் பகுதிகளாகும். போசணைப் பொருட்களே சக்தியை உண்டாக்குவதற்கும் உடலை ஆக்குவதற்கும், உடலின் இழையங்களைப் புதுப்பித்தற்கும், உடலின் பல்வேறு தொழில்களைக் கட்டுப்படுத்தி நடத்துவதற்கும் பயன்படுவன. ஒவ்வொரு போசணைப் பொருளும் ஒவ்வொரு விசேட தொழில் புரிந்து உயிருள்ளவற்றின் போசணைப் பிரச்சினையைத் தீர்த்துவைக்கிறது.

உயிருள்ளவற்றின் கலங்களிலுள்ள முதலுருவிற் பல மூலகங்கள் வெவ்வேறு அளவிற் காணப்படுகின்றன என்று விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடித்துள்ளனர். முதலுருவின் பெரும்பகுதி கரி, பிராணவாயு, ஐதரசன், நைதரசன் ஆகிய நாலு மூலகங்களாலானது. இவை தவிர, கல்சியம், பொசுபரசு, இரும்பு, பொற்றாசியம், மகனீசியம் போன்ற மூலகங்களும் மிகச் சிறிய அளவிற் காணப்படும். இம் மூலகங்களும் முதற் கூறிய நாலு மூலகங்களும் போசணைப் பொருள்களிற் பல்வேறு விகிதங்களிற் காணப்படும்.

காபோவைதரேற்றுக்கள்

மனிதரின் உணவு பெரும்பாலும் காபோவைதரேற்றுக்களைக் கொண்டது. இப் பகுதி கரி, ஐதரசன், பிராணவாயு ஆகிய மூலகங்களைக் கொண்டது. மாப்பொருள், இனிப்பு ஆகியன காபோவைதரேற்றுக்களாகும். நாம் அவற்றை தாவரங்களிலிருந்து பெற்றுக்கொள்கிறோம் மாப்பொருள் உணவு கரையத்தக்கதன்று. அதை அப்படியே எமது உடல் உபயோகப்படுத்துவதில்லை. மாப்பொருள், இனிப்பாக மாற்றமடைந்தே எமது உடலினாற் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இனிப்பு பலவகைப்படும். பால், கரும்பு, முந்திரிகைப்பழம் ஆகிய வற்றிலுள்ள இனிப்புக்கள் ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு வகையானவை. இவ் இனிப்புக்கள் நீரிற் கரைவன. எனவே அவற்றை அப்படியே உட்கொள்ளலாம்.

காபோவைதரேற்றுக்கள் உடலிற்குச் சக்தியைக் கொடுப்பன. நடமாடி அதிகளவு வேலை செய்பவர்களின் உணவில் அதிகளவு காபோவைதரேற்றுக்கள் சேர்தல் வேண்டும். தேவைக்கு அதிகமாக உட்கொண்டால், மிதமிஞ்சிய காபோவைதரேற்றுக்கள் உடலிற்கொழுப்பாகச் சேமித்துவைக்கப்படுகின்றன. அரிசி, கோதுமை போன்ற தானியங்களிலும், பலவகைக் கிழங்குகளிலும், கரும்பிலும், முந்திரிகை, பேரீஞ்சு போன்ற பழங்களிலும், தேனிலும் காபோவைதரேற்றுக்கள் உள.

புரதங்கள்

புரதங்கள் உடலை வளர்க்கும் உணவு எனப்படும். புரதங்கள் உடலிற்குச் சக்தியைக் கொடுத்தாலும் அவற்றின் பிரதான வேலை உடலைப் பழுதுபார்த்து வளர்த்தலேயாகும். காயங்கள் விரைவில் ஆறுவதற்குப் புரதம் உதவுகின்றது. மனிதராகிய நாம் விலங்கினங்களிற் காணப்படும் புரதங்களையும், தாவரங்களிற் காணப்படும் புரதங்களையும் உணவாக உட்கொள்கிறோம். முட்டை, இறைச்சி, மீன், வெண்ணெய், பால் முதலியன விலங்கினங்களிலிருந்து கிடைக்கும் புரதங்களாகும். அவரை, துவரை, பயறு, உளுந்து, பட்டாணிக் கடலை, தீட்டாத அரிசி முதலியவற்றைத் தாவரப் புரதம் எனலாம்.

கொழுப்புக்கள்

கொழுப்பு காபோவைதரேற்றுக்களைப் போன்று சக்தியையும் வெப்பத்தையும் கொடுக்கிறது. அதனால் இவை இரண்டும் எரி பொருள்கள் எனப்பெறும். தோலிற்குக் கீழே சேமித்துவைக்கப்பட்டிருக்கும் கொழுப்பு உடலைக் குளிரிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது. கொழுப்புணவைத் தாவரங்களும் விலங்குகளும் உண்டாக்குகின்றன. எள், நிலக்கடலை, இலுப்பை போன்றவற்றின் வித்துக்களில் கொழுப்பு எண்ணெயாகச் சேமித்துவைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இத் தாவரங்களின் இலைகளினால் உண்டாக்கப்படும் மாப்பொருள் உணவேகொழுப்பாக

மாற்றப்பட்டிருக்கிறது. விலங்கினங்கள் தாம் உட்கொள்ளும் மாப் பொருளுள்ள தாவரங்களிலிருந்தே கொழுப்பை உண்டாக்குகின்றன. விலங்கினங்களிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளப்படும் முட்டை. வெண்ணெய், பால் முதலியவற்றிலுள்ள கொழுப்பும் தாவரங்களிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளப்பட்டதேயாகும்.

கனிப்பொருள்கள்

கனிப்பொருள்கள் உணவில் உப்புக்களாகக் கலந்திருக்கின்றன, பொசுபரசு, கல்சியம், இரும்பு, பொற்றாசியம் என்பனவற்றின் உப்புக்கள் மிகவும் முக்கியமானவை. முட்டை, பால். மீன், பழங்கள், அவரை முதலியவற்றிற் பொசுபரசைக் கொண்ட உப்புக்கள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. எலும்பு, பல், நகம் ஆகியனவற்றிற்கு இந்த உப்புக்கள் மிகவும் வேண்டியன. மேற்கூறிய உணவுகளிற் கல்சியமும் உண்டு. இதுவும் எலும்பு, பல், நகம் ஆகியனவற்றிற்கு வேண்டியது. வளரும் பிள்ளைகளுக்கு சுண்ணாம்புச் சத்து மிகவும் வேண்டியது. ஒரு பிள்ளை ஒரு நாளில் மூன்று கோப்பை பால் அருந்தினால் பிள்ளைக்கு வேண்டிய சுண்ணாம்புச் சத்து முழுவதையும் அரைப்பங்கு பொசுபரசையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம் என்று கருதப்படுகிறது.

இரும்புச் சத்து குருதிக்கு வேண்டியது குருதியிலுள்ள செங்குருதிச் சிறு துணிக்கைகளில் இது காணப்படுகிறது. சுவாசப்பையிலிருந்து ஒட்சிசனைக் குருதி கொண்டு செல்வதற்கு இது உதவியாயிருக்கிறது. முட்டையின் வெண்ணெய், வல்லாரை. பொன்னாங்காணி, முருங்கையிலை போன்ற உணவுப்பொருள்களில் இரும்புச்சத்து உண்டு.

அயடின் உப்பு அதிகளவிற் தேவையில்லை. எனினும் உடலிற்கு அவசியமானது இது உணவிற் சேராவிடின் கழுத்தில் கழலை (கண்டமாலை) உண்டாகும்.

பொசுபரசு, சுண்ணாம்பு, இரும்புச்சத்து, அயடின் உப்பு போன்ற கனிப் பொருள்கள் உடல் ளளர்ச்சிக்கும், உடலைச் சீராக வைத்துக்கொள்ளவும் உதவுவன. இவை பெருமளவிற் தேவைப்படாவிடினும் உடலிற் சிறியளவிற் கட்டாயம் சேரவேண்டியன. இவைகளுள்ள உணவுப் பொருள்களைத் தெரிந்து உண்ணல் வேண்டும்.

உயிர்ச் சத்துக்கள்

உயிர்ச் சத்துக்கள் தாவரங்களினால் உண்டாக்கப்படுவன. உணவுப்பொருள்களில் மிகச் சிறிய அளவிற் காணப்படுவன எனினும்

மனித ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அத்தியாவசியமானவை. உடற்கலங்கள் தமது வேலைகளைச் சரிவரச் செய்வதற்கு உயிர்ச் சத்துக்கள் பேருதவிகள் புரிவன. அவற்றின் முக்கியத்துவத்தினாலேயே அவை உயிர்ச் சத்துக்கள் என்று கூறப்படுகின்றன, விற்றமின் என்ற பதத்தின் கருத்தும் அதுவேயாகும்.

உணவில் விற்றமின்கள் அல்லது உயிர்ச் சத்துக்கள் சேராவிடின் பல நோய்கள் உண்டாகும். விற்றமின் குறைவினால் ஏற்படும் நோய்கள் குறைபாட்டு நோய்கள் எனப்படும்.

உடன் பழங்கள், காய்கறிகள். கிரை வகை, பால், முட்டைமீன் முதலியவற்றில் உயிர்ச் சத்துக்கள் இருக்கின்றன. உயிர்ச் சத்துக்கள் பலவகைப்பெறும். அவற்றுள் விற்றமின் A, B, C, D, E எனக் குறிக்கப்படுவன மிக முக்கியமானவை. ஒவ்வொரு உயிர்ச்சத்தின் குறைபாடும் உடலைப் பாதிக்கும். எனவே, உடலின் நல் வளர்ச்சிக்கும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கும் ஒவ்வொரு உயிர்ச்சத்தும் வேண்டியதாகும்.

அவதானிக்கவேண்டியன:

காபோவைதரேற்று உணவுகளைச் சிறுவர்களும் தொழிலாளர்களும் கூடுதலாக உண்ணவேண்டும். ஏனெனில், இவ்வகை உணவுகள் சக்தியைத் தருவனவாகும்,

வளரும் பருவத்திலும் சத்திரசிகிச்சைக்குப் பின் தேறுங்காலத்திலும் புரத உணவைக் கூடுதலாக உண்ணல் வேண்டும். ஏனெனில், இவ்வகை உணவு காயங்களை ஆறச்செய்யவும் இழையங்களைப் புதுப்பிக்கவும், வளர்ச்சிக்கும் உதவுகின்றது.

காபோவைதரேற்று, புரதம், கொழுப்பு, கனிப்பொருள்கள். விற்றமின்கள் ஆகிய உணவுகளைத் தாவரங்களே நேரடியாகவும் எதிர்மறையாகவும் தருவன. எனவே எமது உணவிற்கு ஆதாரமான தாவரங்களைப் பேணிப் பாதுகாத்து வளர்த்தல் எமது கடமையாகும்.

உணவின் பயன்

- ★ உணவுப் பொருள்களின் போசணைப் பெறுமானம்.
- ★ உணவுப் பொருள்களின் வெப்பப் பெறுமானம்.
- ★ நிறையுணவு.
- ★ பிறநாட்டு மக்களின் உணவு.

உணவுப் பொருள்களின் போசணைப் பெறுமானம்

முன்னைய பக்கங்களில் காபோவைதரேற்று, புரதம், எண்ணெய், கொழுப்பு, கனியுப்புக்கள், உயிர்ச் சத்துக்கள் ஆகிய உணவு வகைகள் உடலிற்கு அத்தியாவசியம் என்று கண்டோம். நாம் உண்ணும் ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளிலும் மேற்கூறிய எல்லா உணவுவகைகளும் இருப்பதில்லை, உதாரணமாக மரவள்ளிக் கிழங்கில் மாப் பொருள் உணவு மட்டும் உண்டு. கோதுமை மாவில் மாப்பொருளும் சிறிதளவு புரதமும் உண்டு என்று பரிசோதித்து அறிந்துகொள்ளலாம்.

வெண்ணெய், தேங்காய் என்பனவற்றில் கொழுப்பு உண்டு. ஆனால் அரிசியிற் கொழுப்பு இல்லை. இவ்வாறு வெவ்வேறு உணவுப் பொருட்களில் வெவ்வேறு உணவு வகைகள் உண்டு. அத்துடன் உணவுப் பொருள்களிலுள்ள உணவு வகைகளின் அளவுகளிலும் வித்தியாசமுண்டு.

உயிர்ச்சத்துக்கள் ஏழு வகைப்படும். உணவுப் பொருள்களிலுள்ள உயிர்ச் சத்துக்களின் அளவுகளும் வேறுபடும். இருபதாம் நூற்றாண்டு வரை உயிர்ச் சத்துக்களின் முக்கியத்துவத்தை மனிதர் அறியாதிருந்தனர். ஏதோ ஒருவகை உணவின் குறைபாட்டினால் நோய்கள் உண்டாவதை அவதானித்தனர். உதாரணமாக கடலில் நெடுங்காலத்தைக் கழிக்கும் மாலுமிகளுக்குப் பல் நோய், முரசு கரைதல், சொறி, சீரங்கு ஆகியன உண்டாவதைக் கண்டனர். இந்த மாலுமிகள்

கோதுமை அப்பத்தையும் உப்பிற் பதப்படுத்திய உணவுகளையும் மட்டும் உண்டு வந்ததே இத்தகைய நோய்களுக்குக் காரணம் என்று தெரிந்து கொண்டனர். எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை உணவிற் சேர்த்துக் கொண்டவர்களுக்கு அந்த நோய்கள் ஏற்படவில்லை. எனவே மாலுமிகளின் உணவில் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றையும் சேர்த்து நோய்களை தடுத்துக்கொண்டனர். மேலும் தவிடு நீக்கிய அரிசியை உண்டாக்கித் தொளிலாளர்களுக்கு நரம்புத் தளர்ச்சியும் அதைத்தொடர்ந்து பாரிசுவாதமும் உண்டாயின. அரிசியை மாற்றிக் கொடுத்தபொழுது அந்நோய் ஏற்படாது தடுக்கப்பட்டது. இக்குறைபாடுகளை ஆராய்ச்சி செய்த விஞ்ஞானிகள் காபோவைதரேற்று, புரதம் கொழுப்பு, கனிப்பொருள்கள் ஆகியவற்றைப் போன்று உயிர்ச்சத்துக்களும் அத்தியாவசியம் என்று கண்டுகொண்டனர்.

பின்வரும் அட்டவணை ஏழுவகை உயிர்ச்சத்துக்களையும் அவைகள் எந்தெந்த உணவுப் பொருள்களில் உண்டு என்றும் ஒவ்வொரு வகை உயிர்ச்சத்தின் குறைபாட்டினாலும் ஏற்படக்கூடிய நோய்களையும் எடுத்துக்காட்டுகிறது.

உடல் தேய்மானங்களுக்கு:

நம் உணவில் அறுசுவைக்குப் பதில் கசப்புக்குரிய உணவு வகைகளை கவந்துண்ணாமல் காரம், இனிப்பு, துவர்ப்பு, உப்பு ஆகிய உணவு வகைகளை மட்டும் உண்டு வருவதால் தேய்மானங்களைப் புதுப்பிக்க உற்பத்தியாகும் கலவை தரமற்றதாய் உற்பத்தியாகின்றது இதனால் உறுப்புகள் பலத்தை இழக்க வாய்ப்புண்டாகித் தளர்ச்சி ஏற்படுகிறது, ஆகவே அனுதினமும் ஒரு வேளை உணவிலாவது கசப்புக்குரிய அகத்திக் கீரை, பாகற்காய், சுண்டைக்காய் இவைகளை உணவுடன் சேர்த்து மென்று சுவைத்து விழுங்கிவரவேண்டும்;

அட்டவணை

உயிர்ச்சத்து	உணவுமூலம்	பயன்கள்	குறைபாட்டின் விளைவுகள்
<p>கரற்றின்</p> <p>A</p>	<p>முலைவியூட்டிகளின் சுரல், மீனின் சுரல், சுரலெண்ணெய், பால், பாற்கட்டி, முட்டை, பச்சிலைகள், பச்சை நிற மரக்கற்கள், தக்காளி, கரற், மஞ்சள் நிறப் பழங்கள்.</p>	<p>வளர்ச்சி, நோய்க்கிருமிகளை எதிர்க்கும் தன்மை அதிகரித்தல், தோலைப் பேணல், இரவிற்பார்வை தெளிவாதல்.</p>	<p>வளர்ச்சி குன்றுதல், தொற்று நோய்களை எதிர்க்கும் சக்தி குறைதல், கண்ணில் வெள்ளை படர்தல், மாலைக்கண், கண் வீக்கம், குருட்டுத் தன்மை, தோல் வரட்சி.</p>
<p>B1</p> <p>தயமின்</p>	<p>கடலுணவு, பால், மாட்டிறைச்சி, கோழியிறைச்சி, பன்றியிறைச்சி, பச்சைநிறக் காய்கறியை வகைகள், உவர்த்த முழுத்தானியங்கள்.</p>	<p>வளர்ச்சி, இதயம், நரம்பு தசைகள் என்பவற்றின் சீரான தொழிற்பாடு, உணவில் விருப்பம், உணவு சமித்தல்.</p>	<p>வளர்ச்சி குன்றுதல், பெரி பெரி நோய், நரம்புத் தளர்ச்சி, இதய அடிப்பிற தளர்ச்சி, உணவில் வெறுப்பு, உடல் நலிவு, வயிற்றுக் கோளாறு.</p>
<p>B2</p> <p>இரேயோபுளோவின்</p>	<p>பால், முட்டை, மதுவம், சுரல், கோழியிறைச்சி, பச்சைநிறக் காய்கறி, தானிய வகை.</p>	<p>வளர்ச்சி, வாய், தோல் என்பனவற்றைப் பேணல், கண்ணின் சீரான தொழிற்பாடு.</p>	<p>வளர்ச்சி குன்றுதல், பார்வை குறைதல், கண் பிளை சாறல் அகால முதுமை.</p>

<p>நாயகின்</p>	<p>ஈரல், கோழியிறைச்சி, மீன், பால், முட்டை, தக்காளி, பச்சைநிறக் காய்கறி, தானிய வகை.</p>	<p>வளர்ச்சி, இரப்பை, குடல், நரம்புத் தொகுதி, என்பனவற்றினதிரான தொழிற்பாடு.</p>	<p>நாக்கு மழுங்கல், தேரல் வெடித்தல், சமிபாட்டுக் கோளாறுகள், மனநோய்.</p>
<p>C</p> <p>அகக்கோப்பி பிக்கமலை</p>	<p>காய்கறிவகைகள், பழங்கள், விசேடமாகத் தேரடை, எலுமிச்சை வகை, அவிச்சாத் கரட்டுழங்கு, முருங்கையிலை.</p>	<p>வளர்ச்சி, நோய்க் கிருமிகளை எதிர்க்கும் தன்மை அதிகரித்தல் இரத்த சுத்தி, வாய், முரசு, பல், என்பனவற்றைச் சேராக வைத்திருத்தல்.</p>	<p>வளர்ச்சி குன்றுதல், கேவிநோய், முரசு கரைதல், கடைவாய்ப் புண்கள், புண்கள் விரைவில் ஆறமாட்டா.</p>
<p>D</p>	<p>மீனெண்ணெய், ஈரல், முட்டை, வெண்ணெய், குரியவொளி.</p>	<p>பல், எலும்பு, என்பனவற்றின் வளர்ச்சியும் வன்மையும் உண்டாதல்.</p>	<p>இறிகெற்க நோய், பிறனலும்பு நோய்கள், பல் நோய்கள், பற்குத்தை, வளையக்கூடிய எலும்புத் தொகுதி, கணைச்சூட்டு நோய்கள்.</p>
<p>E</p>	<p>பச்சைநிறக் காய்கறிகள், பால், வெண்ணெய், வித்துக்கள், முளைக்கும் கோதுமை, சோளம் வித்துக்கள்.</p>	<p>இனவிருத்தி</p>	<p>மறு விவங்குகளில் மலட்டுத் தன்மை, மனிதரின் மலட்டுத் தன்மைக்கும் காரணமாயிருக்கலாம்.</p>
<p>F</p>	<p>பச்சைநிறக் காய்கறிகள், தக்காளி, சோயா, அவரை, பால், முட்டை, மஞ்சட்குரு.</p>	<p>கல்லீரல் சேராகத் தொழிற்படுத்தல், குருதியிறைதல்.</p>	<p>குருதியின் ஒழுங்கு திரளலைக் குறைத்துக் குருதிப் பெருக்கை ஏற்படுத்தும்.</p>

கனியுப்புக்கள் உணவிற் சேர்த்தல் வேண்டும் என்று முன்பு படித் தோம். கனியுப்புக்களிலும் புரதங்களிலுமிருந்து உடல் அதற்குத் தேவையான கல்சியம், பொசுபரசு. கந்தகம். செம்பு, அயடின், போடியம் போன்ற மூலகங்களைப் பெற்றுக்கொள்கிறது. பற்களையும் எலும்புகளையும் குருதியிலுள்ள செங்குருதிச் சிறு துணிக்கைகளையும் தைரொட்சிசனையும் உண்டாக்குவதற்கு மூலகங்கள் பயன்படுகின்றன. முக்கிய உறுப்புக்களின் இழையங்களை ஆக்குவதற்கு இவைகளெல்லாம் வேண்டியனவாயிருக்கின்றன உணவிற் போதிய கனியுப்புக்கள் சேர்வதனால் பின்வரும் பயன்கள் உண்டாகும்.

மூலகம்	பயன்
1. கல்சியம்	பற்கள் உண்டாகவும் என்புகள் வன்மை பெறவும் உதவுகிறது. நரம்புகளினதும் தசைகளினதும் சாதாரண தொழிற்பாட்டிற்கு உதவுகிறது.
2. பொசுபரசு	குழந்தைப் பருவத்திற் பற்கள் தோன்றப்பயன்படும்
3. இரும்பு	செங்குருதிச் சிறு துணிக்கையிலுள்ள ஈமொகுளோபின் உண்டாவதிற் பங்கு பெறுகிறது.
4. சோடியம்	குருதியினால் உபயோகிக்கப்படுகிறது.
5. அயடின்	தைரொட் சுரப்பிகளினாற் பயன்படுத்தப்படுகிறது
6. குளோரீன்	இரைப்பையிலுள்ள ஐதரோக்குளோறிக்கமிலத்தினாற் பயன்படுத்தப்படும்.

உங்களைப்போன்ற ஒரு மனிதனின், அதாவது 45 கிலோ நிறையுள்ள ஒருவரின் உடலிற் காணப்படவேண்டிய மூலகப் பொருள்களின் அளவு பின்வருமாறு எனலாம்:

ஓட்சிசன்	— 29.5 கிலோ	கல்சியம்	— 1.0 கிலோ
காபன்	— 8.2 கிலோ	பொசுபரசு	— 5 கிலோ
ஐதரசன்	— 4.5 கிலோ	பொற்றாசியம்	— .15 கிலோ
நைதரசன்	— 1.3 கிலோ	கந்தகம்	— .1 கிலோ

நாம் சாதாரணமாக உட்கொள்ளும் உணவுப் பொருள்களிலுள்ள உணவு வகைகளை அறிந்துகொள்ளல் நன்று.

பின்வரும் அட்டவணை 28 கிராம் நிறையுள்ள போசணைப் பெறுமானத்தைக் காட்டுகிறது. இதை அறிந்துகொண்டால் நாம் நமது உணவை எமது தேவைக்கு ஏற்றபடி தேர்ந்து எடுக்கலாம். குறைந்த செலவில் அதிக பயனுடைய உணவுகளைப் பண வசதி இல்லாதவர்களும் தமது தேவைக்கு ஏற்ற முறையில் தேர்ந்தெடுத்து நோயற்றவர்களாகவும் திடகாத்திரமுள்ளவர்களாகவும் வாழப் பின்வரும் பட்டியல் பயன்படும்.

சில சாதாரண உணவுப் பொருள்களின்
போசணைப் பெறுமானமும் கலோரிப் பெறுமானமும்

உணவுப் பொருள்	புரதம் (கிராம்)	கொழுப்பு (கிராம்)	கார்போவை தரேற்று (கிராம்)	கல்சியம் [மி.கிராம்]	பொசுபரசு [மி.கிராம்]	இரும்பு [மி.கிராம்]	உயிர்ச்சத்து	கலோரிகள்
அரிசி (பழுங்கல்)	2	0.1	22.5	3	40	0.6	B1	98
அரிசி (ஊர்ப்பச்சை)	0.1	0.2	22.2	3	5	0.8	B1, B2	100
கோதுமை மா	3.4	0.5	20.5	11	91	2	நயசின்	100
நிலக்கடலை	7.6	11.3	5.8	14	110	0.5	A, B1, B2	156
தேங்காய்	1.4	11.8	3.7	3	68	0.5	B1, B2, C	126
பருப்பு (மசூர்)	7.1	0.2	17	37	70	0.6	A, B1	98
மரவள்ளிக்கீழைக்கு	0.2	0.1	10.9	10	10	0.2	B1, B2	45
வற்றாளை	0.3	0.1	8.8	6	10	0.2	A, B, C	37
பீற்றுட்கீழைக்கு	0.5	0.1	3.9	57	17	0.3	B1, B2, C	18
எலுமிச்சம்பழம்	0.3	0.3	3.1	20	3	0.7	B2, C, நயசின்	16
மாம்பழம்	0.2	0.1	3.3	3	6	0.1	A, B2, C 1300 8.0	14
தோடம்பழம்	0.1	0.1	3	14	6	0.1	A, B1, B2, C 100 19	14

உணவுப் பொருள்	புரதம் (கிராம்)	கொழுப்பு (கிராம்)	கார்போவை திரேற்று (கிராம்)	கல்சியம் [மி கிராம்]	பொசுபரக [மி கிராம்]	இரும்பு [மி.கிராம்]	உயிர்ச்சத்து	கலோரிகள்
அன்னாடி	0.5	—	3.4	6	3	0.3	A, B ² , C	14
கரட் கிழங்கு	0.3	0.1	3	23	8	0.4	A, B ¹ , B ² , C	13
வெண்டிக்காய்	0.6	0.1	2.2	25	23	0.4	A, B ¹ , C	12
பப்பாசி	0.1	0.1	2.7	3	3	0.1	A, B ² , C, நயசின் 560 130	11
கோவா	0.5	0.1	1.8	8	14	0.2	A, B ¹ , B ² , C 600	9
முருங்கை	0.7	0.1	1	8	30	1.5	A, C	7
புட்டோல்	0.5	0.1	1.2	14	6	0.4	A, B ²	6
பால் (பசு)	0.9	1	1.4	34	25	0.1	B ¹ , B ² , C	18
தயிர்	0.8	0.8	0.9	34	25	0.1	B ²	14
யோர்ந்து	0.9	0.1	19.1	20	23	3	A, B ¹ , B ²	80

உணவுப் பொருள்	புரதம் (கிராம்)	கொழுப்பு (கிராம்)	கார்போவை தரேற்று (கிராம்)	கல்சியம் [மி கிராம்]	பொசுபரசு [மி கிராம்]	இரும்பு [மி.கிராம்]	உயிர்ச்சத்து	கலோரிகள்
மின்	5	0.2	—	6	55	0.3	B ² , நயசின்	20
முட்டை. (கோழி)	3.8	3.8	—	17	62	0.6	A 300 C 850	49
கொய்யாப்பழம்								
குரக்கன்	3.0			0.334				
உருளைக்கிழங்கு	0.5			3		0.2	C 4	28
வெங்காயம்	0.5			11		0.03	C 3	71
வல்லாரை				60		27		
சோளம்	11.5							
பலாக்கொட்டை	2.2			15.0				

இரவில் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்: இஞ்சி, தயிர், கஞ்சி வடியாத சோறு,
நெல்லி, கீரை, பாவல்

எமது வெளியீடுகளை பின்வரும்
விலாசங்களிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்

கலைச்சோலை	வல்வெட்டித்துறை
அன்னை மருந்தக மருந்துச்சாலை	பருத்தித்துறை
அஷ்டலட்சுமி கலண்டர் நிறுவனம்	கண்டிநோட், கைதடி
அபிராமி மருந்தகம்	நீர்வேலி
பூபாலசிங்கம் புத்தகசாலை	யாழ்ப்பாணம்
எஸ். கே. சாமி அன் கோ.	நெல்லியடி
தனலட்சுமி புத்தகசாலை	சன்னாகம்
முத்தமிழ் மன்ற நூலகம்	சன்னாகம்
சூரியா பார்மசி	புத்தூர்
ரி. வி. பாலா	இனுவில்



இந் நூலினை புலோலி மேற்கு பருத்தித்துறை விநாயகர் தரும நிதியத்தினருக்காக நெல்லியடி தமிழ்ப்பூங்கா அச்சகத்தில் பதிப்பிக்கப் பெற்றது.