

ஔலிகை உணவு மருத்துவம்



சித்தமருத்துவ கலாநிதி
சே. சீவசண்முகராஜா

B.S.M.S. (Hon) (S.L.) M.D. (S) (India)

சீரேஷ்ட விரீவுரையாளர்

குழந்தைகள் நலமருத்துவம்

சித்தமருத்துவத்துறை, யாழ். பல்கலைக்கழகம்

611
சீவசண்முகராஜா
SLIPR

முன்கை உணவு மருத்துவம்

சீத்தமருத்துவ கலாநிதி

சீச. சிவசண்முகராஜா

B.S.M.S (Hon) (S. L), M.D(S) (India)

சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்
குழந்தைகள் நலமருத்துவம்
சீத்தமருத்துவத்துறை,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

நூல் : முலிகை உணவு மருத்துவம்
நூலாசிரியர் : சித்தமருத்துவ கலாநிதி
சே. சீவசண்முகராஜா
(B.S.M.S (Hon) (S. L), M.D(S) (India)
முகவரி : 199/1, கீல்னர் ஒழுங்கை, யாழ்ப்பாணம்.
வெளியீடு : ஜூலை 2004
கணினிப்பதிவு : பாரதி பதிப்பகம்,
430, கே.கே. எஸ். வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
விலை : ரூபா 50.00

சமர்ப்பணம்



இடைக்காடு அச்சுவேலியைச் சேர்ந்த
பிரபல கட்டடக் கலைஞரும்,
கொடைவள்ளலும், சித்தமருத்துவ
அபிமானியுமான

அமரர் வேலுப்பிள்ளை நமசிவாயம்
எவர்களுக்கு

இச்சிறநூல் சமர்ப்பணம்

என்னுரை

"யாழ்ப்பாண மக்களின் சைவ உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்" என்ற எனது நூலுக்கு இலங்கையில் மட்டுமன்றி இந்தியாவிலும் பெருவர வேற்பு கிடைத்தது. அந்நூலை வாசித்த பலரும் மூலிகை உணவு பற்றி மேற்கொண்டும் எழுதவேண்டும் என்று கேட்டுக் கொண்டனர். எனக்கும் அதுபற்றி எழுதவேண்டும் என்ற எண்ணம் இருந்தது. அதற்கான முயற்சியில் நான் இறங்கியிருந்த வேளையில், சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு பெருந்தொண்டாற்றிய பெரியார் திரு. வே. நமசிவாயம் அவர்கள் இறையடி சேர்ந்த செய்தி பெரும் அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தியது.

திரு. நமசிவாயம் அவர்களின் நினைவாக சித்த மருத்துவக் குறிப்புக்களடங்கிய ஒரு நூலை வெளியிட அவரின் உறவினர்கள் விரும்பினர். அப்பெரியாருக்கு சமர்ப்பணமாக மூலிகை உணவு மருத்துவம், யோகாசனமும் உடல் நலமும் என்பன பற்றி எழுதுவதற்கு வாய்ப்புக் கிடைத்ததை நான் பெரும் பாக்கியமாகவே கருதுகிறேன். மூலிகை உணவானாலும் சரி, யோகாசனமானாலும் சரி அவற்றைச் சரிவர அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்தினால் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்.

அதுமட்டுமன்றி நோய் ஏற்பட்ட ஒருவர் அந்நோயைக் குணப்படுத்தவல்ல மூலிகை உணவுகளையும் யோகாசன முறைகளையும் தெரிவுசெய்து பின்பற்றிவந்தால் அவற்றிலிருந்து இலகுவில் விடுபடமுடியும். எனவே, மூலிகை உணவும், யோகாசனமும் நோய் வராமல் காப்பதுடன் நோய் வந்தால் அந்நோயைக் குணப்படுத்தும் மருந்தாகவும் செயற்படுகின்றன. இதனை உணவு மருத்துவம், (Diet Therapy) யோக சிகிச்சை (Yoga Therapy) என்று தற்காலத்தில் அழைப்பதில் எவ்வித தவறும் இல்லையல்லவா?

இந்நூல்களை சாதாரண மக்களும் படித்துப் பயன்பெற வேண்டும் என்பதே எனது பேரவா.

பொருளடக்கம்

பக்கம்

| | |
|--|----|
| 1. வாழவைக்கும் வாழைக்கனி | 1 |
| 2. மாம்பழம் ஒரு ஞானப்பழம் | 2 |
| 3. முளை வளர்ச்சிக்கு வல்லாரை | 3 |
| 4. கொளுத்தவனுக்குக் கொள்ளூக்கொடு | 5 |
| 5. கிளைத்தவனுக்கு எள்ளூ | 7 |
| 6. வாழைத்தண்டிபோல உடம்பு | 10 |
| 7. வாயவியல் போக்கும் சிகத்தி | 10 |
| 8. வெறுங்கறிவேப்பிலைதானா? | 11 |
| 9. கிரப்பைக் குட்புண் நீக்கும் பிரண்டை | 14 |
| 10. மூலநோய் போக்கும் பிள்ளைக் கற்றாவை | 16 |
| 11. கிழங்குகளிலே சிறந்த கரணை | 17 |
| 12. முடக்குவாதத்துக்கு முடக்கொற்றான் | 18 |
| 13. தாய்ப்பால் பெருக்கும் வள்ளைக்கீரை | 20 |
| 14. ஊர்முதலி முருங்கை | 20 |
| 15. நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும் சிறுகுறிஞ்சாய் | 21 |
| 16. கசக்கும் பாகற்காய் இனியான செய்தி | 22 |
| 17. குரக்களை மறந்து விட்டோம் | 22 |
| 18. கீருமலுக்கு கிரண்டு மூலிகைகள் | 24 |
| 19. மலச்சிக்கலா? | 25 |
| 20. இலைக்கஞ்சி | 26 |
| 21. சிலகுறிப்புகள் | 27 |

ஆசிரியரின் நூல்கள்

- * ஈழத்துச் சீத்தமருத்துவ நூல்கள் ஓர் அறிமுகம்
(சாகித்தியமண்டலப்பரிசு, கொழும்பு தமிழ்ச்சங்க பரிசு பெற்ற நூல்)
- * சுதேச மருத்துவ முலிகைக் கையகராதி
(இலங்கை அரசு கருமொழித் திணைக்களப் பரிசு பெற்ற நூல்)
- உணவெடுக்கீடுகளும் மனநலனும்
- ஊட்டு வைத்தியம்
- சிறுபுதாம் நூற்றாண்டில் ஈழத்துச் சீத்த மருத்துவம்
- பிண்ணப்பிளி மருத்துவம்
- * சீத்த மருந்தியலும் மருந்தாக்கவியலும்
- சீத்தமருத்துவ முலதத்துவம்
(உயர்கல்வி இலக்கிய விருது பெற்ற நூல்)
- யாழ்ப்பாண மக்களின் சைவ உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள்
- * முலிகைகள் ஓர் அறிமுகம்
- யோகாசனமும் உடல் நலமும்
- * முலிகை உணவு மருத்துவம்

I. வாழவைக்கும் வாழைக்கள் !

முக்கனிகளில் முதன்மையானது வாழைக்கனியாகும். வருடம் முழுவதும் கிடைக்கும் சிறப்பு இதற்குண்டு. எனவே தான் இந்துக்கள் தமது சமயச் சடங்குகளில் இதற்கு முக்கிய இடம் கொடுத்துள்ளனர். “கதலீபலம்” என்று சமஸ்கிருதத்தில் அழைக்கப்படும். வாழையின்

தாவரவியற் பெயர் – Musa Sapientum. Linn.

குடும்பம் – Musaceae

குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை வாழைப் பழத்தை விரும்பியுண்பர். இது போசாக்கு மிக்க ஒரு உணவாக அமைவதுடன் சிறந்த மலமிளக்கியாகவும் செயற்படுகிறது. எனவே மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் வாழைப் பழத்தை தினமும் சாப்பிட்டு வரலாம். திருமணத் தம்பதிகளுக்கு முதலிரவன்று பாலும் பழமும் கொடுக்கும் வழக்கம் இன்றுவரை காணப்படுகிறது. காரணம் பால், பழம் (வாழைப் பழம்) இரண்டும் போசாக்கு மிக்கதாக விளங்குவதால் தாம்பாத்திய உறவுக்கு வேண்டிய சக்தியையும் வழங்குகின்றன.

அவ்விதமே குழந்தைகளின் உணவிலும் வாழைப்பழம் முக்கிய இடம்பெறுகிறது. குழந்தை பிறந்து ஆறுமாதத்திலிருந்தே அதற்கு வாழைப்பழம் கொடுத்து வரலாம். அவ்விதம் கொடுக்கும் போது நன்கு மசித்துச் சிறுகச் சிறுக்கக் கொடுத்து வரவேண்டும். (எமது பிரதேசத்தில் இதரை வாழைப் பழத்தையே கூடுதலாக குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வருகிறார்கள்). அவ்விதம் வாழைப்பழத்தைக் கொடுப்பதில் பல அனுசூலங்களுண்டு.

- ◆ வாழைப்பழமானது வருடம் முழுவதும் கிடைக்கக் கூடியது.
- ◆ குழந்தை விரும்பியுண்ணும் சுவையுள்ளது.
- ◆ இலகுவில் வழக்கி தொண்டைவிடாக இரைப்பைக்குச் செல்லக் கூடியது.

- ◆ உயிர்சத்து C, கனியுப்புக்கள் என்பன இதில் அதிகளவில் உண்டு.
- ◆ கொட்டைகள் அற்றது.
- ◆ மூளைவளர்ச்சிக்கு உதவும் செரெற்றோனின் (Serotonin) என்னும் பொருள் இதில் உள்ளது.
- ◆ மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும்.

வாழைப்பழத்தில் கதலிப்பழம், இதரைப்பழம், கப்பல் வாழைப்பழம் (கோழிக் கூட்டுப்பழம்) யானை வாழைப்பழம், செவ்வாழைப்பழம், மருத்துவை வாழைப்பழம், சுரேந்திர வாழைப்பழம் என்று பல வகைகளுண்டு. இதில் செவ்வாழைப்பழம் மலட்டு நிலையைப் போக்கவல்லது. சில தம்பதிகளில் எவ்வித குறைபாடுகளும் (மருத்துவ ரீதியாக பரிசோதிக்கும் போது) இல்லாதிருந்தாலும் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு இல்லா திருப்பதைக் காண்கிறோம். அவர்கள் செவ்வாழைப்பழத்தை தினமும் உண்டுவரின் கருவுறப்பதி ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பைப் பெறுவர். இது அனுபவரீதியாகக் கண்டறியப்பட்ட உண்மையாகும். சிலருக்கு சில வாழைப்பழங்கள் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தக்கூடும். அவர்கள் அவற்றை விலக்குவது அவசியமாகும்.

2. மாம்பழம் ஒரு ஞானப்பழம்!

மாம்பழத்துக்காக பிள்ளையாரும் முருகனும் போட்டி போட நேர்ந்தது என்றால் அதன் மகத்துவத்தை என்னவென்று சொல்லுவது! கறுத்தக் கொழும்பான், வெள்ளைக் கொழும்பான். அம்பலவி, கிளிச்சொண்டு, சேலம், செம்பாட்டான், மல்கோவா, விலாட் என்று மாம்பழத்தில் பல தினுசுகள் உண்டு. முக்கனிகளில் முதலாவதாகக் கூறப்படும் இந்த ஞானப் பழமரத்தின்

தாவரவியற் பெயர் – *Mangifera Indica* Linn.

குடும்பம் – *Anacardiaceae*.

சிறுகுழந்தைகளுக்கு மாம்பழம் அல்லது மாம்பழச் சாறு கொடுத்தால் மாந்தம் ஏற்படும் என்று கூறி வீட்டிலுள்ள பாட்டி மார் குழந்தைகளுக்கு மாம்பழம் கொடுப்பதைத் தடை செய்ய முற்படுவர். ஆனால் இதில் எவ்வித உண்மையும் இல்லை. மாறாக மாம்பழத்தில் உயிர்ச்சத்து Cயும், உயிர்ச் சத்து Aயும் (5000Iu) மிக அதிகளவில் உள்ளது. உயிர்ச் சத்து Aக்கு உடலில் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை வளர்க்கும் ஆற்றல் உள்ளது அதனால் உயிர்ச்சத்து Aக்கு Immune friendly vitamin என்றொரு பெயரும் உள்ளது. இது உடலில் நோய்க்கிருமிகளின் தாக்கம் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பதுடன், மாலைக்கண்ணோய் வராமலும் தடுக்கிறது. சிறு நீரகத்தில் கல் ஏற்படுவதையும் இது தடுக்கவல்லது.

குழந்தைகளுக்கு பிறந்து ஆறுமாதத்திலிருந்தே மாம்பழச்சாறு கொடுத்து வரலாம். நன்கு பழுத்த (கறுத்தக் கொழும்பான்) மாம்பழத்திலிருந்து வெள்ளைத் துணியில் சாறு பிழிந்து வடிகட்டி தொடக்கத்தில் 1, 2 துளிவீதம் நாக்கில் தடவி வரவேண்டும். பிறகு $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி, 1 தேக்கரண்டி என்று படிப்படியாக அளவைக் கூட்டிக் கொடுக்கலாம்.

வளர்ந்த பிள்ளைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் சிறு துண்டுகளாக மாம்பழச் சதையை வெட்டிக் கொடுக்கலாம். இது மலச்சிக்கலையும் நீக்கவல்லது. சைவ உணவு உண்பவர்களுக்கு உயிர்ச்சத்து A குறைபாடு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகமுண்டு. எனவே, அவர்கள் உயிர்ச்சத்து A அதிகம் உள்ள மாம்பழம், பப்பாப்பழம் போன்றவற்றைக் கிடைக்கும் போதெல்லாம் சாப்பிட்டு வரலாம். மாம்பழம் ஒரு ஞானப்பழம்தானே!

3. மூளை வளர்ச்சிக்கு வல்லாரை!

டாக்டர் என் பிள்ளை படிப்பில் கவனம் செலுத்த மாட்டேன் என்கிறான். எத்தனை தடவை சொல்லிக் கொடுத்த

தாலும் ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கிறானில்லை. சுத்த மண்டு வாக இருக்கிறான். இதற்கு ஏதும் ரொனிக், மருந்து எழுதித் தாருங்கள் என்று கேட்டுவரும் பெற்றோர்கள் இருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு வல்லாரை மாத்திரை, வல்லாரைச் சூரணம், வல்லாரை சேர்ந்த சரஸ்வதா அரிஷ்டம், வல்லாரை லேகியம், வல்லாரை நெய் என்று பல மருந்துகளை தேவையைப் பொறுத்து வழங்குவதுண்டு. “வல்லாரை யார் பொருவுவார்” என்று தேரையர் என்னும் சித்தர் “பொடி” வைத்துப் பாடியுள்ளார். நினைவாற்றலைத் தூண்ட வல்லது வல்லாரை. அதனால் இதற்கு **யோசனா வல்லி** என்ற பெயரும் உள்ளது.

மண்டுகம் என்றால் தவளை/ தேரை. இது தனது புத்தியற்ற தன்மையினால் கத்தும். அதனால் தனது இருப்பிடத்தை எதிரியான பாம்புக்குத் தானே காட்டிக் கொடுத்து இரையாகி விடுகிறது. அதனால் தான் புத்திசாலித்தனமற்றவர்களை மண்டு - மண்டுகம் என்று ஏசுகிறார்கள். அத்தகைய மண்டுகளுக்குக் கூட புத்தியை - ஞாபகசக்தியை வல்லாரை ஏற்படுத்தக் கூடியது. அதனால்தான் அதை “**மண்டுக பரணி**” என்றும் அழைக்கிறார்கள்.

வல்லாரையின் தாவரவியற் பெயர் - *Centella asiatica* Linn

குடும்பம் - Umbelliferae.

வல்லாரையை மருந்தாக உட்கொள்வதிலும் பார்க்க அன்றாட உணவில் சேர்த்து வருவதால் அதிக பயன் பெறலாம்.

“வல்லாரைக் கற்ப முண்ண

வல்லாரை யார் நிகர்வார்

என்பதும் தேரையர் கூற்றாகும்.

வல்லாரையைத் தினமும் உண்டுவரின் இரத்தத்தில் செங்குருதியணுக்கள் அதிகரிக்கும். (குருதிச்சோகை நீங்கும்), கொலஸ்ரோல் என்னும் கொழுப்புச்சத்து அதிகரிப்பதைத் தடுக்கும். மலச்சிக்கலை நீக்கும். ஞாபக சக்தியைப் பெருக்கும்.

வல்லாரை அரையல்

| | |
|--------------------|--------------------|
| தேங்காய்ப்பூ | - 1 சிறங்கை |
| வல்லாரை இலை | - 2 கைப்பிடி |
| செத்தல் மிளகாய் | - 5 (தேவையான அளவு) |
| உப்பு | - தேவையான அளவு |
| நெய் / நல்லெண்ணெய் | - 1 மேசைக்கரண்டி |
| தேசிப்புளி | |

நல்லெண்ணெய் சிறிதளவு தாச்சியில் விட்டு சூடானதும் செத்தல் மிளகாயைப் போட்டு வதங்கியதும், வல்லாரை இலையைப் போட்டு மெதுவாக வதக்கவும். ஓரளவு வதங்கியதும் தேங்காய்ப்பூ, உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்து கிளறவும். அம்மி அல்லது மிக்ஸியில் அரைத்து தேசிப்புளி சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும்.

4. கொழுத்தவனுக்குக் கொள்ளுக் கொடு!

“குதிரை கொள்ளுத் தின்னும்” சிறுவயதில் படிக்கும் பாடம். எனவே, கொள்ளு என்றாலே அது குதிரையின் உணவு என்ற எண்ணமே ஏற்படுகிறது. ஆனால், கொள்ளைத் தின்று குதிரை எவ்வளவு சுறுசுறுப்பாகச் செயற்படுகிறது என்பது பற்றியாரும் நினைப்பது கிடையாது. குதிரையின் உடம்பு எவ்வளவு கட்டுமஸ்தாக உள்ளது? எங்காவது ஊழைச்சதை இருக்கிறதா?

கொள்ளில் இரண்டு வகை உள்ளது. கறுப்புநிறக் கொள்ளு, சிவப்புநிறக் கொள்ளு. கொள்ளின் தாவரவியற் பெயர் - *Delicos biflorus* Linn குடும்பம் - Papilionaceae.

“கொள்ளை” இடைக்கிடை உணவில் சேர்த்து வந்தால் அது உடம்பில் கொழுப்பு மிகாமல் இருப்பதற்கும், உடற்பருமன் அதிகரிக்காமல் இருப்பதற்கும் உதவும். “யானை கொழுத்தால் கொள்ளுக் கொடு” என்றும் ஒரு பழமொழி

யுள்ளது. உடம்பை மெலியச் செய்வதற்காக (நீரைக் காய்ச்ச / உடம்பைக் காய்ச்ச என்று கூறுவர்.) கொடுக்கப்படும் காந்த செந்தூரம் தயாரிக்கும் போது காந்தத்தை 21 தடவை வரை கொள்ளுக் குடிநீரில் போட்டெடுப்பது வழக்கம். சிறுநீரகத்தில் கல் உருவாவதையும் கொள்ளுக் குடிநீர் தவிர்க்க உதவும்.

கொள்ளில் மூளைவளர்ச்சிக்கும், உடல் வளர்ச்சிக்கும் அத்தியாவசியமான முக்கியமான அமினோவமிலங்கள் (Essential amino acids) பல உள்ளன.

எனவே குழந்தையுணவில் கொள்ளையும் சேர்த்துக் கொள்வது மிகுந்த பயன்விளைவிக்கும். குழந்தைகளுக்கான பொரியரிசிமாவில் சிறிதளவு கொள்ளையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். “சுண்டல் கடலை” அவித்துண்பது போல கொள்ளையும் அவித்துச் சாப்பிடலாம். அல்லது இரசத்தில் சேர்த்து “கொள்ளு ரசம்” தயாரித்துப் பயன்படுத்தலாம். கொள்ளை வறுத்து பருப்பு அரையல் போன்றும் செய்துண்ணலாம். கொள்ளை வறுத்து திரித்து மாவாக்கி கொள்ளுப் பொடியாக உணவுடன் சேர்த்துண்ணலாம்.

100 கிராம் கொள்ளில் காபோவைதரேற்று 57.2 கிராம், கொழுப்பு 0.5 கிராம், புரதம் 22 கிராம், கல்சியம் 287 மி.கி, பொசுபரசு 311மி.கி, இரும்பு 8.4மி.கி, தயமின் 420மை.கி என்ற அளவில் காணப்படுகின்றன.

கொள்ளுப் பொடி:-

| | |
|-----------------|----------------|
| கொள்ளு | - 2 கண்டு |
| செத்தல் மிளகாய் | - 10 |
| உப்பு | - தேவையான அளவு |
| மிளகு | - 1 தேக்கரண்டி |
| சீரகம் | - 1 தேக்கரண்டி |

கொள்ளை தாச்சியிலிட்டு சிவக்க வறுத்து, இறக்கி கல்லூரல் அல்லது இரும்புரலில் இட்டு லேசாக இடித்து கோது போக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும். பின் இதை மாவாகத் திரித்துக் கொள்ளவும். தாச்சியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் செத்தல் மிளகாய், மிளகு, சீரகம் என்பவற்றை வறுத்து எடுத்து இடித்து தூள் செய்து அதனுடன் மேற்படி கொள்ளுப் பொடியையும் கலந்து, தேவையான உப்பும் சேர்த்து இடித்து எடுத்து பத்திரப்படுத்தவும். தோசை, இட்லி, பிட்டு, சோறு என்பவற்றுடன் இப்பொடியைச் சேர்த்து சிறிது நல்லெண்ணெயும் விட்டுச் சாப்பிடலாம்.

5. சூளைத்தவலுக்கு எள்ளு!

கோபத்துடன் இருக்கும் ஒருவரைக் காட்டி, அவர் முகத்தில் எள்ளுங் கொள்ளும் வெடிக்கிறது! என்கிறோம். ஆனால், இந்த எள்ளும் கொள்ளும் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதில் எவ்வளவு முக்கியமானவை என்று பலருக்குத் தெரியாதுள்ளது. எள்ளின் தாவரவியற் பெயர் - Sessamum indicum Linn. குடும்பம் - Pedaliaceae.

எள்ளில் கறுப்புநிற எள்ளு (காரெள்ளு), வெண்ணிற எள்ளு என்ற பேதங்களுண்டு. இதில் காரெள்ளு சிறந்தது.

எள்ளுக்கு உடம்பைத் தேற்றும் செய்கை உள்ளது. இதில் கல்சியம், இரும்புச்சத்து என்பனவும் அதிகம் உண்டு. மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் தடுக்கும். எள்ளுப்பாகு, எள்ளு ருண்டை என்பன குழந்தைகளும் விரும்பியுண்ணும் உணவுகள். இவை அவர்களின் உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன. எள்ளுப்பாகு மூலநோயாளிகளுக்கும் வரப் பிரசாதமாக அமைகிறது.

காரெள்ளுச் சுக்குக் கடுகு திற்பலி
நேரொக்கக் கொண்டு நிதந்தேனிலுண்ணிடில்
ஊரொக்கக் கெடுத் துண்டவன் சுற்றம் போல்
வேரொக்கக் கெடு மூலவியாதியே.

100 கிராம் எள்ளில் காபோவைதரேற்று 25.2 கிராம், கொழுப்பு 43.3 கிராம், புரதம் 18.3 கிராம், இரும்புச்சத்து 10.5 மி.கி என்ற அளவுகளில் உண்டு.

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு 6 ஆம் மாதத்துக்குப் பிறகு எள்ளு, பனங்கட்டி, உளுத்தம்மா என்பவற்றைச் சேர்த்து இடித்து எள்ளுப்பாகாக உண்ணக்கொடுப்பது வழக்கம். இது கர்ப்பிணியின் மலச்சிக்கலைத் தவிர்ப்பதுடன் கரு வளர்ச்சி சீராக நடக்கவும் உதவும்.

எள்ளில் இருந்து பெறப்படும் எள்ளெண்ணெய் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பொறுத்த வரையில் ஒரு நல்ல எண்ணெயாகும். நல்லெண்ணெயில் லினோலேயிக்கமிலம் (Linoleic acid) முக்கியமான கொழுப்பமிலம் (Essential unsaturated fatty acid) உள்ளது. இவ்வகை முக்கிய கொழுப்பமிலங்கள் மனித உடலில் தயாரிக்கப்படுவதில்லை. எனவே, இவற்றை உணவு மூலத்தான் உள்ளெடுக்க வேண்டும். அவ்விதம் உள்ளெடுக்கத் தவறினால். முக்கியமாக குழந்தைகளைப் பொறுத்த வரையில் அவற்றின் வளர்ச்சி குன்றும். மயிர் உதிர்தல், கர்ப்பன் (Eczema) விரணங்கள் ஏற்பட்டால் அவைமாவதற்குத் தாமதப்படல், குருதியிறைதல் தடைப்படல், கண்பார்வை குன்றுதல், இனப் பெருக்க உறுப்புக்களின் வளர்ச்சி தாமதப்படல் போன்ற விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

குழந்தை கர்ப்பத்தில் இருக்கும் போதும், பிறந்த சில ஆண்டுகள் வரையும் அதன் மூளைவளர்ச்சி துரிதமாக நடைபெறும். அதற்கு லினோலேயிக்கமிலம் மிகவும் அவசியமாகும். எனவே, கர்ப்பிணித் தாய்மார்களும், குழந்தைகளும் நல்லெண்ணெயை அதிகளவில் பயன்படுத்தி வரல் வேண்டும். நல்லெண்ணெயில் உயிர்ச்சத்து A இருப்பதால் குழந்தைகளுக்கு மாலைக்கண்ணோய் வராமலும் தடுக்கும். அத்துடன் உடலில் நோயெதிர்ப்பாற்றலை வளர்ப்பதிலும் இது உதவும்.

“இளைத்தவனுக்கு எள்ளு” என்பதற்கு ஆழ்ந்த அர்த்தங்களுண்டு.

1. உடம்பு இளைத்தவர்களுக்கு உடம்பைத் தேற்றும் என்பது ஒரு கருத்து.
2. இளைப்பு - களைப்பு - மூச்சுக்கஷ்டம். இது இருதய நோயாளிகளில் ஒரு முக்கியகுறி.

இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பது இருதய நோய்க்குரிய காரணங்களில் ஒன்று. அத்தகைய “இளைப்பு” நிலையில் கொலஸ்ட்ரோல் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதில் நல்லெண்ணெய் உதவக்கூடியது. எனவேதான் இருதய நோயாளிகள் நல்லெண்ணெயைப் பயன்படுத்தலாம் என்று சிலர் ஆலோசனை கூறுகிறார்கள்.

எள்ளுப்பொடி

| | |
|-----------------------------------|-----------------|
| உமிநீக்கிய எள்ளு (விளக்கிய எள்ளு) | - 2 கண்டு |
| செத்தல் மிளகாய் | - 10 |
| பெருங்காயம் | - சிறுதுண்டு. |
| துள் உப்பு | - தேவையான அளவு. |

செய்முறை:

எள்ளை தாச்சியிலிட்டு நன்கு வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். தாச்சியில் சிறிது நல்லெண்ணெய் விட்டு சூடானதும் மிளகாயைப் போட்டு முறுக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். மிளகாயை முதலில் உரலில் இட்டு நன்கு இடித்துக் கொள்ளவும். பின்னர் பெருங்காயத்தை சேர்த்து இடிக்கவும். அதன் பின்னர் எள்ளைப் போட்டு நன்கு இடிக்கவும். பின் தேவையான உப்புத் தூளை இட்டு இடித்து எடுத்துப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். தோசை, இட்லி, பிட்டு, சோறு முதலிய வற்றுடன் இதைச் சேர்த்து சிறிது நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய்யும் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். எள்ளுப்பொடி 2, 3 மாதங்களுக்கு மேல் கொடாமல் இருக்கக் கூடியது.

6. வாழைத் தண்டு போல உடம்பு!

அதிக பருமனற்ற பளபளப்பான (பெண்களின்?) ஒடிந்து விழுவது போன்ற உடம்பைப் பார்த்து வாழைத்தண்டு போல உடம்பு என்கிறார்கள் சிலர். மிக மலிவாகவும் எளிதாகவும் கிடைக்கும் வாழைத் தண்டின் மருத்துவகுணத்தை அறிந்தவர்கள் மிகக் குறைவு. வாழைத் தண்டை பருப்புக்கறியாக, பச்சடியாக, சொதியாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அவ்விதமே வாழைக்கிழங்கையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இதனால் மலச்சிக்கல் நீங்கும். மேலும் வாழைத்தண்டு(PH ல்) சற்று காரத்தன்மையானது. எனவே, இரைப்பை அமிலத்தின் செறிவை குறைக்கவல்லது. குன்மநோய் அல்லது *Peptic Ulcer* எனப்படும் இரைப்பை குடற்புண்ணை ஆற்றவல்லது. இரத்தத்தில் கொழுப்பு மிகாமல் இருக்கவும் இது உதவுகிறது என்று கூறப்படுகிறது.

கிராணிக்கழிச்சல் என்று கூறப்படும் நாட்பட்ட வயிற்றோட்ட நோயுள்ளவர்கள் வாழைத்தண்டுச் சாற்றைத் தினமும் ½ கோப்பை அளவில் பருகிவந்தால் அதிலிருந்து விடுபட முடியும். அல்லது குலை போட்ட வாழைக் கிழங்கின் நடுவில் சிறுகுழிபோல மாலை வேளையில் தோண்டி வைத்தால் மறு நாள் காலையில் அதில் நீர் கசிந்திருக்கும். அதனைப் பருகி வந்தாலும் கிராணிக் கழிச்சல் நீங்கும். சிறுநீரகக் கல் உள்ளவர்களுக்கும் இது நன்மை பயக்கும். வாழைத்தண்டு சிறுநீர் பெருக்கியாகவும் செயற்படும்.

7. வாயவியல் போக்கும் அகத்தி

உதட்டோரங்கள் வெடித்து, நாக்குச் சிவந்து புண்ணாகி எதையும் சாப்பிட, விழுங்க முடியாமல், பேசமுடியாமல் அவதிப்படுவோர் சிலர். அவர்களைப் பார்த்து “உது சூட்டினால் ஏற்பட்டது. அகத்தியிலைப் பாற்சொதி செய்து சாப்பிடுங்கள் மாறிவிடும்” என்று சில அனுபவஸ்தர் கூறுவார்கள்.

வாயவியலை - குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வாய்ப்புண்ணை அக்கரம் என்று குறிப்பிடுவார்கள். இதற்கு உயிர்ச்சத்து B குறைபாடு, இருப்புச்சத்துக் குறைபாடு, கிருமித் தொற்று என்று பலகாரணங்கள் உண்டு. ஆனால் எந்த வகையான வாய்ப்புண்ணும் அகத்தியிலைப் பாற்சொதி செய்து 2,3 நாட்களுக்குச் சாப்பிடும் போது அதிசயிக்கத்தக்க விதத்தில் குணமாகி விடுகின்றன. அகத்தியிலை குளிர்ச்சியையுண்டு பண்ணக் கூடியது. அதன் துவர்ப்புச்சுவை விரணங்களை ஆற்றக்கூடியது. மேலும் அதிகளவு இரும்புச் சத்தும் புரதமும் இதில் உள்ளன. எனவே, குருதிச் சோகை (பாண்டுநோய்) குடற்புண், மலச்சிக்கல் என்பவற்றையும் நீக்கவல்லது. அகத்தியிலையை பாற்சொதியாக மட்டுமன்றி, வறை செய்தும் சாப்பிடலாம். இலைக்கஞ்சியிலும் இதன் இலையைச் சேர்க்கலாம்.

அகத்தியிலையை வாரத்தில் இரண்டொரு நாட்களுக்கு மட்டும் உணவில் சேர்த்து வருவதே சிறந்தது. தொடர்ந்து பாவிக்கக் கூடாது. மருந்துண்ணுங் காலங்களிலும் அகத்தியிலை பாவிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

அகத்தியின் தாவரவியற் பெயர் - *Sesbania grandiflora* (Linn) Pers.

குடும்பம்

- Papilionaceae.

8. வெறுங் கறிவேப்பிலைதானா?

சிலர் ஓடித்திரிந்து எல்லோருக்கும் எல்லாம் செய்து கொண்டிருப்பார்கள். ஆனால், எதாவது சந்தர்ப்பத்தில் மறந்து போய் அல்லது வேண்டுமென்றோ அவர்களுக்கு முக்கியத் துவம் கொடுக்கத் தவறிவிடும் போது நான் என்ன வெறுங் கறிவேப்பிலைதானா? என்று அங்கலாய்த்துக் கொள்வர். எமது கறிகளில் எல்லாம் சுவை, மணம் மிக்கதாகச் செய்வதற்கு கறிவேப்பிலையைச் சேர்த்து தாளிதம் செய்கிறோம்.

கறிவேப்பிலை சேராவிட்டால் சாப்பாடு சாப்பாடாகவே இராது. “கறிவேப்பிலை காய்கறிக்கெல்லாம் தாய்ப்பிள்ளை” என்று பழமொழி கூட உண்டு. ஆனால் சாப்பிடும்போது என்ன செய்கிறோம்? கறிவேப்பிலையை எடுத்து ஒரு பக்கத்தில் ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு ஏனையவற்றை உண்கிறோம். அதனால்தான் வெறுங்கறிவேப்பிலை தானா? என்று சிலர் உவமை கூறி அங்கலாய்க்கிறார்கள்.

கறிவேப்பிலையை உணவுடன் சேர்த்துண்ணும் போது அது உணவு இலகுவில் சீரணமடைய உதவுகிறது. மலபந்தம் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. வயிற்றில் “வாய்வுத் தொல்லை” ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. மூலரோகம், கிராணிக்கழிச்சல், நீரிழிவு நோய் என்பவற்றையும் கறிவேப்பிலை நீக்குவதுடன் உடலில் ஓஜஸ் என்று கூறப்படும் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை யும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. தலைமயிர் கறுத்திருப்பதற்கும் கறிவேப்பிலை உதவுகிறது. அதாவது தலைமுடியின் கருமை நிறத்தில் கறிவேப்பிலைக்கும் பங்குண்டு.

கறிவேப்பிலையின் தாவரவியற்பெயர்: – *Murraya koenigii* (Linn) Spreng
குடும்பம்: – Rutaceae

கறிவேப்பிலை தினமும் கிடைக்கமாட்டேன்கிறதே என்று கவலைப்பட வேண்டாம். கறிவேப்பிலை கிடைக்கும் காலத்தில் அதை உலர்த்தி கறிவேப்பிலை பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம். குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை தினமும் விரும்பியுண்பர். வத்தல், வடகம், பொடி என்றெல்லாம் செய்து வைத்துக் கொள்வது அவற்றிற்குரிய மூலப்பொருள் கிடைக்காத காலத்தில் பயன்படுத்துவதற்கும், வேலைச் சுலபத்துக்கும் தானே!

கறிவேப்பிலை அரையல்:-

கறிவேப்பிலையை பொன்னிறமாக வறுத்து மிளகு, சீரகம், உப்பு, கடுகு, வெந்தயம், மிளகாய் தேங்காய்ப்பூ என்பவற்றை அளவுடன் சேர்த்து தேசிப்புளிச்சாறு விட்டரைத்து காலை / மாலை உணவுடன் சேர்த்துச்சாப்பிட்டு பசு மோரும் உண்டுவர வாய்வு, மந்தம் நீங்கும். உணவு நன்கு சீரணமாகும். உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

கறிவேப்பிலைப் பொடி

| | |
|-------------------------------|----------------|
| கறிவேப்பிலை | - 2 பிடி |
| கோது நீக்கிய உளுத்தம் பருப்பு | - 1 சுண்டு |
| செத்தல் மிளகாய் | - 10 |
| மிளகு | - 1 தேக்கரண்டி |
| சீரகம் | - 1 தேக்கரண்டி |
| பெருங்காயம் | - சிறுதுண்டு |
| உப்பு | - தேவையான அளவு |

உளுந்தை தாச்சியிலிட்டு சிவக்க வறுத்துக்கொள்ளவும். அவ்விதமே காம்பு நீக்கி, நிழலில் உலர்த்திய கறிவேப்பிலையை தாச்சியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு முறுக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பின் தாச்சியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு செத்தல் மிளகாய், மிளகு, சீரகம் என்பவற்றையும் வறுத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். பின் வறுத்த உளுத்தம் பருப்பை முதலில் உரலில் இட்டு பொடியாக இடித்து, அதன் பிறகு முறையே மிளகாய், மிளகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை என்பவற்றையும் சேர்த்து இடித்து பொடியானதும் தேவையான உப்புச் சேர்த்து இடித்துப் பத்திரப்படுத்தவும். மிக்ஸியிலும் திரித்து எடுக்கலாம். எள்ளுப் பொடியைப் போல இதனையும் பாவிக்கலாம்.

9. இரப்பை குடற்புன் நீக்கும் பிரண்டை

“பிரண்டைக் கொடியை மடியில் கட்டிக் கொண்டால் பிள்ளை பிறக்கும்” என்று பாட்டி வைத்தியம். கூறும். பிள்ளை பிறக்கிறதோ இல்லையோ குன்மம் எனப்படும் இரைப்பை குடற்புண்ணோயில் ஏற்படும் வயிற்றொரிவு, வயிற்றுவுலியை பிரண்டை நீக்கும் என்பது உண்மை.

பிரண்டையின் குணத்தையோதிற் பித்தமாம் வாயுமந்தம்
திரண்டமார் வலியே குன்மஞ் சேட்டுமஞ் சூலைவாதம்
வெருண்ட நாய்நரி கடித்த விடமகோதரமே மூலம்
உருண்டு போ மற்று நோயு மோடுமென்றோதினரே

என்று பிரண்டையின் குணத்தைப் பதார்த்த சிந்தாமணி எடுத்துக் கூறியுள்ளது. வயிற்றில் ஏற்படும் பல்வேறு நோய்களுக்கும் மூலநோய்க்கும் பிரண்டை அருமருந்தாக அமைகிறது. வேலி ஓரங்களிலும், பற்றைகளிலும் படர்ந்து கிடக்கும் பிரண்டையின் மருத்துவப் பயனைப் பலர் அறியாதிருப்பது வியப்பான விடயம்.

பிரண்டையின் தாவரவியற் பெயர் – *Vitis quadrangularis* Wall
குடும்பம் – Vitaceae.

பிரண்டைத் தண்டுப் பச்சடி - (பிரண்டை அரையல்)

| | |
|--------------------|------------------|
| பிரண்டைக் கொழுந்து | - ஒரு சிறங்கை |
| மிளகு | - 10 |
| சீரகம் | - 1 தேக்கரண்டி |
| வெந்தயம் | - 1/2 தேக்கரண்டி |
| செத்தல் மிளகாய் | - 5 |
| உப்பு | } - தேவையான அளவு |
| கடுகு | |
| பழப்புளி | |
| தேங்காய்ப்பூ | - 1 சிறங்கை |
| நல்லெண்ணெய்/நெய் | - 1 மேசைக்கரண்டி |

தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து நல்லெண்ணெய் விட்டு சூடானதும் கடுகு, வெந்தயம், மிளகு, சீரகம், மிளகாய் என்பவற்றைப் போட்டு வதக்கவும். பின் பிரண்டைக் கொழுந்தைப் போட்டு பொன்னிறமாக வதங்கும் வரை கிளறி பிறகு தேங்காய்ப் பூவையும் உப்பையும் போட்டு சிறிது நேரம் கிளறி எடுக்கவும். பின்னர் இறக்கி மிக்ஸியில் அல்லது அம்மியில் நன்கு அரைத்து புளியையும் சேர்த்து அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

இதனை உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வர குன்மநோய் (இரைப்பை குடற்புண்), வயிற்றுப் பொருமல், மூலரோகம், குடல் வாயு என்பன மாறும். இரைப்பை குடற்புண்ணுள்ளவர்கள், மூலநோயுள்ளவர்கள் காரம் நீக்கி இதனைச் செய்து சாப்பிடலாம்.

பிரண்டையுப்புச் சூரணம், பிரண்டை வடகம் என்பன மேற்படி நோய்களுக்கு வழங்கப்படும். சித்தமருந்துகளாகும்.

பிரண்டை வடகம்

| | |
|-----------------|----------------|
| பிரண்டைத்தண்டு | - நளமானது 10 |
| உப்பு | - தேவையான அளவு |
| பச்சைமிளகாய் | - 10 |
| பெருங்காயம் | - சிறிதளவு |
| திரிந்த அரிசிமா | - 2 கண்டு |

செய்முறை

பிரண்டைத் தண்டை சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கி, சட்டியிலிட்டு நீர்விட்டு வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இதனுடன் உப்பு, பச்சைமிளகாய், பெருங்காயம் என்பவற்றை சேர்த்து நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் சட்டியிலிட்டு நீர்விட்டு அடுப்பில் கொதிக்க வைக்கவும். தண்ணீர் கொதிக்கும் போது மாவை சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்துக் கிளறவும்.

அடிப்பிடிக்க விடக்கூடாது. மா கூழ்போல வெந்து வந்ததும் இறக்கி, ஆறவிட்டு வெய்யிலில் ஒரு சிறுதுணிவையை விரித்து சிறு உருண்டைகளாக இட்டு காயவைத்து எடுக்கவும். தேவையான போது பொரித்துச் சாப்பிடலாம் இரைப்பை குடற்புண் உள்ளவர்கள் மிகையச் சேர்க்காது செய்து பாவிக்கவும்.

10. மூலநோய் போக்கும் பிள்ளைக்கற்றாளை

பிள்ளைக்கற்றாளை அல்லது சோற்றுக் கற்றாளை எமது பிரதேசத்தில் பரவலாகக் காணப்படும் ஒரு மூலிகையாகும். இதன்

தாவரவியற்பெயர் - Aloe vera Linn

குடும்பம் - Liliaceae

இதனைக் கறிசமைத்து உண்ணலாம் என்பது பலருக்குத் தெரியாது. முக்கியமாக மூலநோயுள்ளவர்கள். அழல்வாதம் எனப்படும் கை கால் எரிவுள்ளவர்கள். மலச்சிக்கல், மூலச் சூடுள்ளவர்கள் இதனைக் கறிசமைத்துண்டு வந்தால் நற்பலன் காண்பர்.

பிள்ளைக் கற்றாளைக் கறி:-

பிள்ளைக் கற்றாளையின் உள்ளே உள்ள தசையை கற்றாளைச் சோறு என்பர். இதனை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது மிகவும் கசப்புச் சவையுடையதாக இருக்கும். எனவே இதனை 7, 8 தடவை நீர் விட்டு நன்கு கழுவவேண்டும். அவ்விதம் கழுவுவதனால் இதன் கசப்புச் சுவை குறையும். அதன் பின்னர் கறிச்சரக்குகளுடன் இதையும் சேர்த்து அரைத்து உப்பும் புளியும் அளவாகச் சேர்த்து அடுப்பேற்றி கொதிக்க வைத்து இறக்கி

சோற்றுடன் சேர்த்து உண்ணலாம். (கற்றாளைக் கறிக்கு காரம் சேர்க்கக் கூடாது)

குறிப்பு:

பிள்ளைக் கற்றாளையில் Anthra quinone glycoside (Aloin) என்னும் இரசாயனப்பொருள் உள்ளது. இது பெருமலம் போக்கிச் செய்கையுள்ளது. மேலும் இது நீரில் கரையக் கூடியது. 7,8 தரம் நீரில் கழுவும் போது இது பெருமலவில் நீரில் கரைந்து வெளியேறிவிடும். எனவே, இதன் பின்னர் இதனைக் கறியாக சமைத்துண்ணும் போது இலகு மலமிளக்கிச் செய்கையைக் காட்டும். கடும் பேதியை ஏற்படுத்த மாட்டாது.

கற்றாளைச் சோறு குளிர்மையும் சீதவீரியமும் உள்ளது. எனவே உஷ்ணம் சம்பந்தமான பலநோய்களுக்கும், சிறுநீரடைப்பு, சிறுநீர் எரிவு என்பவற்றுக்கும் இது நல்லது. சித்த வைத்தியத்தில் பெரும்பாலான பஸ்ப செந்தூரங்கள் தயாரிப்பில் பிள்ளைக் கற்றாளைச் சோறு சேர்த்து அரைப்பது வழக்கம். அவற்றின் வீறான தன்மையை இதன் சீதவீரியம் சாந்தப்படுத்தி விடுகிறது.

11. கிழங்குகளிலே சீநந்த கரணை

மனிதனால் உண்ணத்தக்க கிழங்குகளில் கரணைக் கிழங்கையே முதன்மையாக வைத்துச் சித்த மருத்துவ நூல்கள் கூறியுள்ளன. சட்டிக் கரணை என்றும் கறிக் கரணை என்றும் கூறப்படும்.

கரணைக் கிழங்கின் தாவரவியற்பெயர்: Amorphophallus campanulatus Roxb.

குடும்பம்

- Aroidaceae.

கரணைக் கிழங்கு மூலநோய், உஷ்ணம், மூலச்சூடு, மலச் சிக்கல் என்பவற்றைப் போக்கவல்லது. கரணைக்கிழங்கு பொரித்த கறி, குளம்பு, மசியல், பெரியல் என்பன இது சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் சில உணவுகளாகும்.

சித்தமருத்துவத்தில் மூலநோய்க்கு வழங்கப்படும் முக்கியமான லேகியம் கரணைக் கிழங்கு லேகியமாகும்.

கரணைக்கிழங்கு அரையல்:

கரணைக்கிழங்கின் தோல் நீக்கி, சிறுதுண்டுகளாக வெட்டி, உப்புப்போட்டு, நீரில் அவித்து எடுக்க வேண்டும். அதை நெய்யில் பொன்னிறமாக வறுக்கவும். 5,6 செத்தல் மிளகாய், 1 தேக்கரண்டி உளுத்தம் பருப்பு, ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ என்பவற்றையும் வறுத்து எடுத்துக் கொண்டு எல்லாவற்றையும் நன்கு அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். தேவையான உப்பு, தேசிப்புளி சேர்க்கவும். இது மூலநோய் உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் நன்மை பயக்கும்.

12. முடக்கு வாதத்துக்கு முடக்கொற்றான்

முடக்கு என்றால் சந்தி. உடலில் இரண்டு எலும்புகள் சந்திக்கும் இடம் சந்தி அல்லது முட்டு எனப்படும். இம் முட்டுக்களில் ஏற்படும் நோய்களில் முட்டுவாதம் அல்லது சந்துவாதம் மிகவும் துன்பத்தை ஏற்படுத்தும் ஒன்றாகும். இந்த முட்டுவாதத்தையும், முட்டுகள், நாரி என்பவற்றிலீ ஏற்படும் பிடிப்புகளையும் போக்கும் ஓர் அரியமூலிகை முடக்கொற்றானாகும். எனவே தான் இதை முடக்கு + அறுத்தான், முடக்கு ஒறுத்தான் என்று பொருளில் முடக்கற்றான், முடக் கொற்றான், முடக்கொத்தான் என்று அழைக்கிறார்கள். இதன்

தாவரவியற்பெயர் - *Cardiospermum helicabum* Linn

குடும்பம் - Sapindaceae

'முடக்கொத்தான் காலில் வாத முதிர் குலைப்பிடிப்பு வாயு தொடர்ச்சி சேர் சொறி சிரங்கு தொலைவிலாக் கரப்பன் - போக்கும்'

முடக்கொத்தான் இலையை இரசம் செய்து அல்லது குடிநீரிட்டுக் குடித்துவார காலில் ஏற்படும் முட்டு வாதம், நோஷுடன் கூடிய பிடிப்பு, நாரில் பிடிப்பு வாய்வுப்பொருமல், சொறி, சிரங்கு, கரப்பன் என்பன நீங்கும்.

13. தாய்ப்பால் பிடுக்கும் வள்ளைக்கீரை

கங்குன் கீரை என்று அழைக்கப்படும் வள்ளல் கீரை அல்லது வள்ளைக்கீரை மழைக்காலத்தில் வயல் வெளிகளிலும், காண்களுக்கு அருகிலும் படர்ந்து வளரும் ஒரு கொடியாகும். சிலவேளை நெல்வயல்களில் களையாகப் பற்றிப் படர்ந்திருக்கும். அழகான ஊதா நிறப் பூக்களையுடையது. இதன்

தாவரவியற்பெயர் - *Convolvulus repens* Linn

குடும்பம் - Convolvulaceae.

இதன் இலையை கறிசமைத்து உண்டுவர தேகத்திற்குக் குளிர்ச்சி, புஷ்டி, கண்ணொளி என்பவற்றைக் கொடுக்கும். பாலூட்டும் தாய்மார் இதனை உண்டு வந்தால் தாய்ப்பால் சுரப்பதை அதிகரிக்கச் செய்யும். அதனால் தான் "வள்ளல் தாய்ப்பால் பிள்ளையை வளர்க்கும்" என்பர்.

100 கிராம் வள்ளல் கீரையில் 3.1 கிராம் காபோவைதரேற்று, 0.4 கிராம் கொழும்பு, 2.9 கி புரதம், 110 மி.கி. கல்சியம், 46 மி.கி. பொசுபரசு, 3.9. மி.கி 3.9 மி.கி. இரும்பு, 1989 மை.கி கரோற்றீன், 137 மி.கி உயிர்ச்சத்து C என்பன உண்டு.

எனவே, கிடைக்கும் போதெல்லாம் வள்ளல் கீரையை உணவில் சேர்த்துவருவது மிகுந்த நன்மையைக் கொடுக்கும்.

14. ஊர் முதல் முருங்கை.

மருத்துவ நூல்களில் முருங்கையை ஊர்தனின் முதலி என்று சிறப்பித்துக் கூறப்படுகிறது. வீட்டுக்கொரு முருங்கை யிருந்தால் அன்றாட காய்கறித்தேவை இலகுவில் நீங்கிவிடும் என்பர்.

முருங்கையின் தாவரவியற் பெயர் - *Moringa olifera* Lamk

குடும்பம் - *Moringaceae*.

முருங்கையிலை, முருக்கங்காய் என்பன எமது மக்கள் விரும்பியுண்ணும் உணவுகளாகும். முருங்கை இலையை வறையாகவும், முருங்கங்காயை கறி, குளம்பு, சாம்பாராகவும் செய்துண்பர்.

முருங்கையிலை தாய்ப்பால் சுரப்பதை தூண்டக்கூடியது. எனவே பாலூட்டும் தாய்மார் இதனை அவசியம் தமதுணவில் சேர்த்து வரவேண்டும். 100 கிராம் முருங்கையிலையில் 440 மி.கி. கல்சியம், 7.0 மி.கி இரும்புச் சத்து, 6780 மை.கி கரோற்றீன், 220 மி.கி. உயிர்ச்சத்து C, மற்றும் உயிர்ச்சத்து B என்பனவும் உண்டு.

பிரசவித்த பெண்களுக்குரிய பத்தியக் கறியிலும் முருங்கைப் பிஞ்சு முக்கிய இடத்தைப் பெறுகிறது. முருங்கைப் பிஞ்சிலும் உயிர்ச்சத்து Aயும், கல்சியமும் அதிகளவில் உண்டு. எனவே, பாலூட்டும் தாய்மாருக்கு பால்வழியாக கல்சியம் கூடுதலாக குழந்தைக்குப் போவதால் அதை ஈடுசெய்ய இது உதவுகிறது.

முருங்கையுணவினால் வாய்வு, மந்தம், கண்ணோய், கண்புகைச்சல் பாண்டு எனப்படும் குருதிச்சோகை என்பனவும் நீங்கும். உடலுக்கு வலிமையையும், கண்ணொளியையும் கொடுக்கும். முருங்கையிலை சாப்பிடுபவர்களுக்கு உயிர்ச் சத்து A குறைபாட்டில் ஏற்படும் மாலைக் கண்ணோய் ஏற்பட மாட்டாது.

எனினும் முருங்கைக் காயில் அதிகளவு கல்சியமும், ஒட்சாலிக்கமிலமும் இருப்பதால் சிறுநீரகக் கல் உள்ளவர்கள் இதனை உண்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

15. நீரிழைக் கட்டுப்படுத்தும் சிறுகுறிஞ்சாய்

இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் உள்ளதால் இதற்குச் சர்க்கரை கொல்லி என்றும் பெயர். எனவே நீரிழை நோயாளிகளுக்கு இது ஒரு முக்கிய மூலிகையாகும். இது வயிற்றிலுள்ள சதையியை (Pancreas) தூண்டி இன்சலின் சுரக்கப்படுதலை ஊக்கவிப்பதன் மூலம் இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவு அதிகரிப்பதைக் கட்டுப் படுத்துகிறது. (சாதாரணமாக இரத்தத்தில் 80 மி.கி-120 மி.கி வரை குளுக்கோசு காணப்படும்)

சிறுகுறிஞ்சாய் இலையைக் குறுணலாக வெட்டி, வறைசெய்து சாப்பிடுவர். இதனால் வயிற்றுப்புண், நோ என்பனவும் மாறும். இது உடலில் சூட்டை உண்டாக்குவதால் மழைக்காலத்தில் இடைக்கிடை பாவித்து வருவர். நீரிழை நோயாளிகள் தினமும் 2,3 குறிஞ்சா இலைகளை பச்சையாகவே மென்று தின்னலாம். அல்லது பச்சை இலைகளை நிழலில் உலர்த்தி பொடித்து வைத்துக்கொண்டு தினம் 1 கிராம் அளவில் காலை மாலை சாப்பிட்டு வரலாம். இதன்

தாவரவியற் பெயர் - *Gymnema silvestre* Rbr

குடும்பம் - *Asclepiadaceae*

16. கசக்கும் பாகற்காய்! இனிப்பான செய்தி!

பாகற்காய் என்றாலே அது கசப்பானது என்ற எண்ணம் தான் ஏற்படும். அதனால் பலர் இதனை விரும்பி உண்ப தில்லை. இது உணவு சீரணமாகி அகத்துறிஞ்சப்படுவதை மந்தமாக்குகிறது. அவ்விதமே குடலில் குளுக்கோசு அகத் துறிஞ்சப்படுவதையும் மந்தமாக்குகிறது. அதனால் இரத்தத் தில் குளுக்கோசின் அளவு அதிகமாவதை இது கட்டுப்படுத்து கிறது. எனவே, நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இது இனிப்பான செய்திதானே! நீரிழிவு நோயாளிகள் தினமும் ½ ஊரி பாகற் காய்ச்சாற்றைப் பருகிவரின் நல்ல குணம் காண்பர். பாகற் காய், பாகலிலைச் சாறு என்பன கிருமி அல்லது குடற் புழுக்களை அழிக்கின்றன. பாகற்காய் விந்துவைக் கட்டச் செய்யும் தன்மையுள்ளதால் இளம் குடும்பத்தவர்க்கு இது அவ்வளவு நல்லதல்ல. இதன்

தாவரவியற்பெயர் - *Momordica charantia* Linn

குடும்பம் - Cucurbitaceae

17. குரக்கனை மறந்து விட்டோம்!

தாவரவியற்பெயர் - *Eleusine coracana* Gaertn

குடும்பம் - Gramineae

எமது பாரம்பரிய உணவுகளில் குரக்கன் முக்கிய இடம் பெற்றுள்ளது. தானிய உணவுகளில் இதில் மட்டும் தான் அயடின் என்னும் சத்துள்ளது. இது வளர்ச்சிக்கும் அனுசேபச் செயற்பாடுகளுக்கும் அவசியமானது - குரக்கன் பிட்டு, களி, ரொட்டி என்பன இதிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் முக்கிய உணவுகளாகும்.

குரக்கன் மா (கேழ்வரகு) விலிருந்து தயாரிக்கப்படும் களியை சிறுகுழந்தைகளுக்கும் கொடுத்து வரலாம். இது குழந்தை களுக்குரிய துணை உணவில் சோர்த்துக் கொடுக் கப்படுகிறது. இதனை ஏழைகளின் பால் (Poor Man's Milk) என்றும், பஞ்சந்தாங்கி என்றும் அழைப்பர். இதில் அதிகளவு போசாக்கு அம்சங்கள் குறிப்பாக கல்சியம், இரும்புச்சத்து, அயடின், என்பனவுண்டு.

தற்போது குரக்கன்மாவை பெரும்பாலும் நீரிழிவு நோயாளிகளே பயன்படுத்துகின்றார்கள். இதிலுள்ள காபோ வைதரேற்று இலகுவில் சீரணமடைவதில்லை. அதிகநேரம் குடலில் தங்கி மெதுவாக சீரணமடைவதால் இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவு அதிகரிப்பதும் மட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

மேலும் குரக்கன் குடலில் அதிகநேரம் தங்கி, இதிலுள்ள நார்த்தன்மை காரணமாக குடலிலிருந்து நீரை அகத்துறிஞ்சி பெருக்கும் அதன் மூலம் “வயிறு நிரம்பியிருப்பது” போன்ற உணர்ச்சி ஏற்படும். எனவே, பசி அல்லது பசியுணர்வைக் குறைக்கும். நீரிழிவு நோயாளிகளில் உள்ள பிரச்சினைகளில் அடிக்கடி கரும்பசி ஏற்படுவதும் ஒன்றாகும். அதை இவ்விதம் தணிக்கும்.

மேலும், குடலசைவுகளை ஏற்படுத்துவதனாலும் மலத்தை இலகுவில் வெளியேற்ற உதவும் - மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும்.

அண்மைக்கால ஆய்வுகளின்படி நார்த்தன்மை மிக்க உணவுகள் கொலஸ்ரோல் அகத்துறிஞ்சப்படுதலைக் குறைப் பதுடன் இரத்தத்திலும் அதன் அளவைக் குறைப்பதில் உதவுவதாகக் கண்டறியப் பட்டுள்ளது. அத்துடன் உணவுக் கால்வாயில் ஏற்படக்கூடிய புற்றுநோயையும் இத்தகைய உணவுகள் தவிர்க்க வல்லனவாக உள்ளன. எனவே குரக்கன் உணவை நீரிழிவு நோயாளிகள் மட்டுமன்றி மற்றவர்களும் மறக்காமல் பயன்படுத்த வேண்டும்.

குரக்கனைப் போலவே வரகரிசியும் பயன்தரும் ஒரு பாரம்பரிய உணவாகும்.

18. சூதுவளைக்கு சூண்டு மூலிகைகள்

சூதுவளை

தாவரவியற்பெயர் - Solanum trilobatum Linn

குடும்பம் - Solanaceae

சூதுவளை ஒரு காய கற்ப மூலிகையாகும். அதாவது நீடித்த ஆயுளுடன் வாழ உதவும் ஓர் அருமையான மூலிகையாகும். பெரும்பாலான வீடுகளில் சூதுவளை வளர்க்கப்படுவதைக் காணலாம். இதன் இலை இருமல், சளி, பாண்டு என்னும் குருதிச் சோகை முதலியவற்றை நீக்கி தேக காந்தியையும் புஷ்டியையும் கொடுக்கிறது. பெரும்பாலும் சூதுவளை அரையல், சூதுவளை ரசம் என்பன இலையைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் உணவுகளாகும்.

சூதுவளை ரசம்

சூதுவளை இலை, கொழுந்து என்பவற்றை எடுத்து நீர்விட்டு நாலில் ஒரு பங்காக வற்றவைத்து, அந்த நீருக்கு வெந்தயம், மிளகு, மஞ்சள், சீரகம். பழப்புளி என்பன அள வாகச் சேர்த்தரைத்து, கரைத்து கொதிக்க வைத்து இறக்கி, வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, கடுகு என்பவற்றை நல்லெண்ணெயில் தாழித்துக் கொட்டி, அந்த ரசத்தைப்பருகிவர நீர்க்கோவை, இருமல், சளி, காய்ச்சல் என்பன நீங்கும். நன்கு பசி எடுக்கும்.

மொசு மொசுக்கை

தாவரவியற்பெயர் - Melothria maderaspatan Cogn

குடும்பம் - Cucurbitaceae

மழைக்காலத்தை அடுத்து எமது பிரதேசத்தில் மொசு மொசுக்கை தாராளமாகக் கிடைக்கும். மந்தாரகாசம் என்று

சொல்லப்படுகின்ற பருவ காலநிலை வேறுபாடுகளின் போது ஏற்படும் தொய்வு அல்லது ஆஸ்துமா நோய்க்கு இதன் இலை சிறந்த மருந்தாகும். இதன் இலையை ஊறவைத்த புழுங்கல் அரிசியுடன் சிறிது உப்பும் சேர்த்து நன்கு அரைத்து, சிறு ரொட்டிகளாகத் தட்டி தோசைக்கல்லில் இட்டு சிறிது நெய்விட்டு வேகவைத்து எடுத்து இளஞ்சூட்டுடன் உண்டுவர ஆஸ்துமா தணிவடையும். இருமல், சளி நீங்கும். இதுவே மொசுமொசுக்கை அடை என்றும் அழைக்கப்படும்.

சூதுவளையைப் போலவே மொசுமொசுக்கை இலையை அரையல் செய்தும் சாப்பிடலாம்.

19. மலச்சிக்கலா?

- * தினம் நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள்.
- * காலை எழுந்தவுடன் இளஞ்சூடான நீர் பருகுவது நன்று.
- * தினம் ஒரு கீரை சாப்பாட்டில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- * நார்த்தன்மை மிக்க வாழைப்பழ . வாழைத்தண்டு போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- * தினம் ஒரு பழம் - வாழைப்பழம் சாப்பிடுங்கள்.
- * வில்வம் பழத்தின் உட்சதையை சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.
- * விளம்பழத்தின் உட்சதையை சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.
- * இஞ்சிக்கிழங்கை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மலச்சிக்கலை உணவினால் மாற்றப்பாருங்கள் மருந்துகளைத் தேடி ஓட வேண்டாம்.

20. இலைக்கஞ்சி

தற்காலத்தில் மூலிகைக் கஞ்சி குறிப்பாக இலைக்கஞ்சி பலரின் கவனத்தையும் கவர்ந்துள்ளது. கஞ்சி குழந்தைகள், பெரியோர்கள், நோயாளிகள் அனைவருக்கும் உகந்த ஒரு உணவாகும். இது இலகுவில் செமிக்கக் கூடியது. அத்துடன் இதனுடன் சேர்க்கப்படும் மூலிகை - தானியங்கள் பருப்பு, இலைவகை என்பன கஞ்சியின் போசாக்குத் தன்மையை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. மலச்சிக்காலை நீக்குகின்றன.

பொதுவாக இலைக் கஞ்சி தயாரிப்பதற்கு தேவையான பொருட்களும் அளவுகளும் வருமாறு

1. புழுங்கல் அரிசி/பச்சையாசி 1 Cup (1 சுண்டு)
2. பயற்றம் பருப்பு - 1/8 Cup (1/8 சுண்டு)
3. கீரை வகை/ இலை வகை - 1 பிடி
4. வெந்தயம் - 1 தேக்கரண்டி
5. சீரகம் - 1 தேக்கரண்டி
6. உப்பு - தேவையான அளவு
7. தேங்காய்ப்பால் - தேவையான அளவு

கீரைவகையில் முருங்கையிலை, வல்லாரை, தோட்டக் கீரை, அகத்தியிலை, குறிஞ்சாயிலை, முடக்கொத்தான் இலை, தேங்காய்ப்பூக் கீரை, பொன்னாங்காணி, தவசி முருங்கையிலை, முசுட்டையிலை, கறி முல்லையிலை, வள்ளல்கீரை, கரிசலாங்கண்ணி, புதினாக்கீரை, சாரணை, பனங்கீரை, தொய்யில் கீரை, அரைக்கீரை சிறுகீரை, முளைக் கீரை, பசளி, மணித்தக்காளியிலை, போன்றவற்றை சேர்க்கலாம். பொதுவாக ஒன்று அல்லது இரண்டு இலை வகையை மட்டும் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் இலைக்கஞ்சி தயாரிக்கும் போது இலைகளுக்குப் பதிலாக இலைச்சாறு எடுத்துச் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. மற்றவர்களுக்கு இலைவகையை குறுணலாக அரிந்து சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இலைக்கஞ்சியை உப்புச் சேர்த்தோ அல்லது பனங்கட்டி சேர்த்தோ பருகிவரலாம்.

இலைக்கஞ்சிக்கான இலைகளை ஒருவரின் நோயைப் பொறுத்துத் தெரிவு செய்து கொள்ளலாம். உதாரணமாக - பாண்டு அல்லது குருதிச் சோகையினால் வருந்துபவர்கள் பொன்னாங்காணி, கையாந்தகரை (கரிசலாங்கண்ணி) முளைக்கீரை, அரைக்கீரை அகத்தியிலை, முருங்கையிலை முதலியவற்றை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

வாய்ப்புண்ணால் அவதியுறுபவர்கள் அகத்தியிலை, மணித்தக்காளி இலை என்பவற்றை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். மூத்திர எரிவு, சிறுநீரகக்கல் உள்ளவர்கள் தேங்காய்ப்பூக்கீரை, சாரணை என்பவற்றையும் வாதநோயினால் வருந்துபவர்கள் முடக்கொத்தான் இலை, வாதநாராயணி இலை, சண்டியிலை என்பவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

சில குறிப்புகள்

1. கொண்டல் துளிரை அரையல் செய்து சாப்பிட்டால் நன்கு வயிறு கழியும்.
2. வெள்ளைப் பூண்டை மென்று தின்றுவர இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்திரோலை கட்டுப்படுத்தும்.
3. வேப்பம்பூ இரத்தத்தில் கொலஸ்திரோலின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும்.

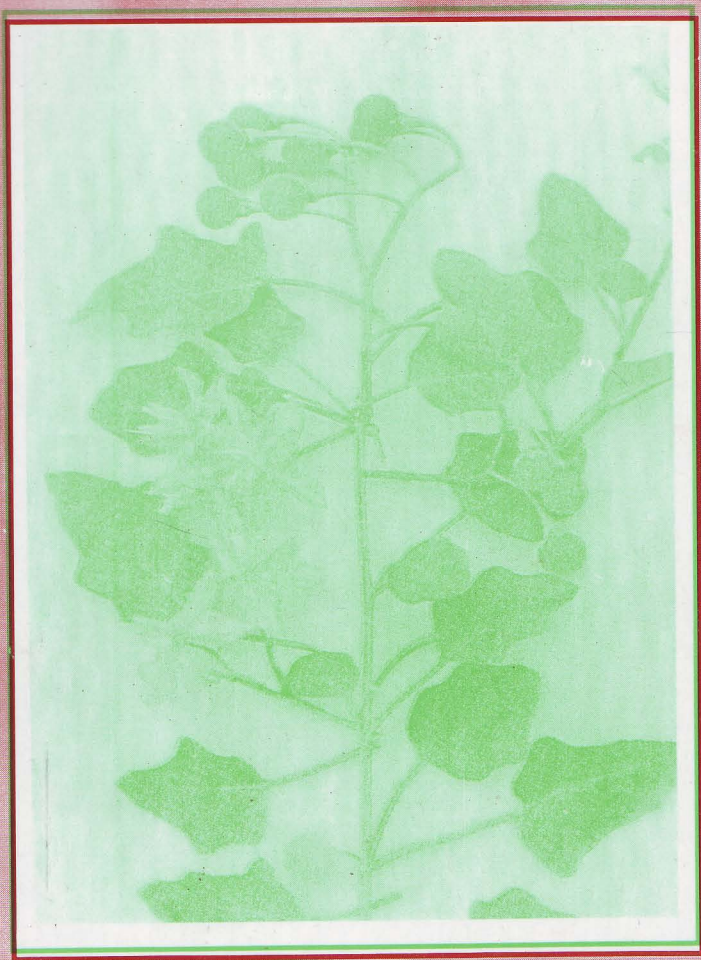
4. உள்ளியில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் பூண்டுத்தேன் வாய்ப்புண், லசனதாபிதம் (Tonsilitis) என்பவற்றுக்கு நல்ல மருந்து.
5. வசம்பு மிளகு இரண்டையும் அரைத்து (பாசிவாதத்தில் நாக்கு மரத்து பேசமுடியாமல் இருப்பவர்களுக்கு) நாக்கில் பூசி 10-15 நிமிடம் அப்படியே விட்டு பிறகு வசம்பு, மிளகு சேர்த்து செய்த குடிநீரினால் வாயை கொப்பளிக்கப் பண்ணி வந்தால் நாக்கு திருந்தி பேச்சு வரும்.
6. பெண்களில் மாதவிடாயின் போது காணப்படும் பெரும்பாடு எனப்படும் அதிரத்தப் போக்கிற்கு அத்திப் பிஞ்சில் குளம்பு செய்து சாப்பிட்டு வர மாறும்.
7. விடத்தல் இலையை பிட்டுமாவுடன் கலந்து அவித்து சாப்பிட்டு வந்தாலும் பெரும்பாடு நீங்கும்.
8. தாமரைக் கிழங்கை கறி அல்லது பொரியல் செய்து சாப்பிட்டு வர மூல ரோகம் குணமாகும்.
9. வெங்காயம், தேங்காய்ப்பால், கற்கண்டு சேர்த்து சுண்டக் காய்ச்சி, உண்ண வரட்டிநுமல் குணமாகும்.
10. செவ்வரத்தம்பூவை பச்சடி செய்து உண்டு வர சிறுநீர் நன்கு கழியும். கர்ப்பிணிகளுக்கு இது மிக நன்று. குழந்தைகளின் கிரந்திக்கும் இது நன்மை பயக்கும்.
11. செவ்வரத்தும் பூவை இரவில் நீரில் ஊறவைத்து காலை யில் எழுந்தவுடன் பருகிவந்தால் கர்ப்பிணிகளில் ஏற்படும் கால்வீக்கம் தணிவடையும்.
12. இதரை வாழைப்பூவை கறிசமைத்து உண்டுவந்தாலும் கருத்தரிக்கும். எனவே குழந்தையில்லாத பெண்கள் தமதுணவில் இதை சேர்த்து வரலாம்.

13. பாலூட்டும் தாய்மார் ஈரப்பலாக்காய் கறிசமைத்து உண்டுவந்தால் தாய்ப்பால் அதிகம் சுரக்கும். இதன் வாய்வுத் தன்மையை நீக்க உள்ளி, வெந்தயம், சிறிது முருங்கையிலை என்பவற்றைச் சேர்த்து கறி சமைக்கவும்.
14. பருவமடைந்த பெண்களும், திருமணமான பெண்களும் உளுந்தை தமதுணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இது இடுப்பு பலம் பெறச்செய்யும். கருத் தரித்தலுக்கு உதவும்.
15. பூஞ்சணம் பிடித்த ஓடியல், புழுக்கொடியல் என்பவற்றை உண்ணக்கூடாது. அவற்றில் Aflatoxin என்னும் ஒரு நச்சுப் பொருள் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. அதனால் ஈரலில் புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.
16. சிறுகுழந்தைகளுக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் பச்சை ஓமத்தை அவித்துக் கொடுக்க மலங்கழியும்.
17. சிறுகுழந்தைகளில் ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்கிற்கு ஓமத்தை வறுத்து அவித்து சிறிது தேனும் சேர்த்துக் கொடுக்க மாறும்.
18. கொவ்வை இலையை வறை செய்து சாப்பிட்டாலும் நீர்ழிவு நோய் கட்டுப்படும்.
19. நீற்றுப் பூசணிக்காயை கறிசமைத்து உண்டுவர உடற் குடு தணியும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைபடுதல் நோய் குணமாகும்.
20. சுக்கு அல்லது வேர்க்கொம்பு சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் தேநீரைப் பருகினால் குளிர், நடுக்கம், காய்ச்சல் என்பன மாறும்.

21. சுரைக்காய் கறிசமைத்து உண்டுவர உடல் வீக்கம், சிறுநீர் எரிவு, சலக்கடுப்பு என்பன நீங்கும். சிறுநீர் தாராளமாகக் கழியும்.
22. வெள்ளரிக்காயைக் கறிசமைத்துண்டு வந்தாலும் இதே விளைவுகள் ஏற்படும்.
23. தக்காளிப் பழத்தில் ஓட்சாலிக்கமிலம் உள்ளதால் சிறுநீரகக் கல் உள்ளவர்களுக்கு ஆகாது.
24. முருங்கைக்காய், கோவா, பசளிக்கீரை என்பனவும் சிறுநீரகக் கல் உள்ளவர்களுக்கு ஆகாது.
25. வட்டத்துத்தி இலையை நெய்யில் வதக்கி உண்டுவர மூலரோகம் குணமாகும்.
26. நெல்லிக்காயில் பெரும்பாலான சத்துகள் உள. முக்கியமாக உயிர்ச்சத்து C இதில் அதிகளவில் உண்டு. காய்ந்த நெல்லிக்காயை நெல்லிவற்றல் அல்லது நெல்லி முள்ளி என்பர். இதிலும் உயிர்ச்சத்து ஊயின் அளவு குறைவதில்லை. நெல்லிக்காயை வேகவைக்காமல் பச்சையா உண்ணவேண்டும். வேகவைப்பதனால் உயிர்ச்சத்து C பெருமளவில் ஆவியாக இழக்கப்பட்டு விடும்.
27. பப்பாக்காயில் PAPAINE என்னும் பொருள் அதிகளவில் உண்டு. இதுவே கருச்சிதைவை ஏற்படுத்தக் கூடியது.
28. பேரிச்சம் பழத்தில் உயிர்ச்சத்துக்களும் இரும்புச் சத்தும் நிறைய உண்டு. குருதிச்சோகை, உடற்பலவீனம் உள்ளவர்கள் தினமும் இதைச் சாப்பிட்டு வரலாம்.

29. மரவள்ளிக்கிழங்கையும் இஞ்சிக்கிழங்கையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் அது நஞ்சாகி, சில வேளை மரணம் கூட ஏற்படலாம். காரணம் மரவள்ளிக்கிழங்கிலும் (நீலம் பாரித்த) இளம் இலைகளிலும் CYANOGENIC GLYCOSIDE, LINASE நொதியம் என்பன உண்டு. இவை சேர்ந்து HCN என்னும் சையனைட்டு நஞ்சை உண்டாக்கி விடுகின்றன. இஞ்சிக்கிழங்கிலும் LINASE போன்ற நொதியம் உள்ளதால் இஞ்சியும் மரவள்ளிக்கிழங்கும் சேர்த்து உண்ணும்போது அதே நச்சுப்பொருள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.
30. மரவள்ளிக் கிழங்கை சமைக்கும்போது அதை மூடு மளவுக்கு தண்ணீர்விட்டு, திறந்து (முடாமல்) சமைக்க வேண்டும் இதனால் நச்சுத் தன்மைக்குக் காரணமான LINASE நொதியமும் HCN உம் அழிக்கப்பட்டுவிடும்.
31. முசுட்டை இலையைப் பாற்சொதி செய்து சாப்பிட்டு வர மலச்சிக்கல், கைகால் எரிவு என்பன குணமாகும்.
32. சலக்கடுப்பு, சிறுநீரகக்கல் உள்ளவர்கள் இடைக்கிடை முள்ளங்கியை கறிசமைத்து உண்டு வரலாம்.
33. குரக்கணைப் போலவே வரகரிசியும் நீரிழிவைக் கட்டுப் படுத்த உதவும்.
34. வாழைப்பூ கறிசமைத்து உண்டுவந்தால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் பெரும்பாடுநோய் குணமாகும்.
35. வெந்தயத்தை உணவில் சேர்த்துவந்தால் அது நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும்.
36. வெந்தயத்தை இரவில் நீரில் ஊறவைத்து காலையில் அந்த நீரைப் பருகிவந்தால் இரைப்பை குடற்புண்ணோய் எனப்படும் குன்மநோய், வயிற்று வலி, அஜீரணம் என்பன குணமாகும்.

37. குன்மநோய் எனப்படும் இரைப்பை - குடற்புண் நோய் உள்ளவர்கள் நாரத்தங்காய் ஊறுகாய், எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய் போன்றவற்றை சாப்பிடக் கூடாது என்கிறார்கள். இது அவ்வளவு ஏற்புடையதல்ல. உணவின் இறுதியில் (ஆரம்பத்தில் அல்ல) இவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்வதால் நன்மை ஏற்படும். இவற்றில் உள்ள உயிர்ச்சத்து C புண்ணை ஆற்ற உதவும். மேலும் இவை துவர்ப்புச்சுவை, உப்புச்சுவை மிக்கவையாக இருப்பதும் புண் ஆற அனுகூலமாக இருக்கும்.
38. அரைக்கீரை, காய்ந்த கொட்டைகள் என்பவற்றை குழந்தைகளின் உணவில் தவிர்க்க வேண்டும். பாலூட்டும் தாய் இவற்றை உண்டபின் பிள்ளைக்குப் பால் கொடுத்தால் பிள்ளைக்கு மாந்தநோய் ஏற்படும். இவற்றில் பியூரீன் (Purine) என்னும் புரதப் பொருள் அதிகமுண்டு. குழந்தைகளின் சிறுநீரகம் நன்கு விருத்தியடைந்திருப்பதில்லை. எனவே பியூரீனால் உண்டாகும் நைதரசன் கழிவுகளை வெளியேற்றுவதில் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டு உடலுக்கு பாதிப்பு ஏற்படும்.
39. மூட்டுவாத நோயுள்ளவர்களும் பியூரீன் அதிகம் உள்ள கோவாப்பூ, அரைக்கீரை, காய்ந்த கொட்டை போன்றவற்றை விலக்க வேண்டும்.
40. மூட்டுவாத நோயுள்ளவர்கள் பூசணிக்காய், பாகற்காய், பழப்புளி, பயற்றங்காய் போன்றவற்றை விலக்கல் நன்று.
41. இலுப்பெண்ணெய் மூட்டுவாத நோய், தோல் வியாதிகளைப் போக்கவல்லது. வாதநோயாளிகள் இலுப்பெண்ணெயை பயன்படுத்தலாம்.
42. எலுமிச்சம் பழச்சாறும் சீனியும் 1:3 என்ற அளவில் கலந்து, வாயிலிட்டு உமிய கர்ப்பவாந்தி, ஓங்காளம் என்பன தணியும்.
43. காற்றோட்டிக் காயை உணவில் சேர்த்துவர வாய்வு, பீனிசம், தலைவலி குணமாகும்.



பாறதி பதிப்பகம். 430. காங்கேசந்துறை வீதி. யாழ்ப்பாணம்.