

௯

உடல்நல வாழ்வும்  
அதற்குரிய  
மூலிகை மருந்துகளும்  
தாவர உணவு வகைகளும்

(மூன்றாம் பதிப்பு)

(பதார்த்த குண விளக்கம்)

மூலம் :

வைத்திய வித்வன்மணி :

சி. கண்ணுச்சாமிப்பிள்ளை அவர்களினதும்  
வேறுசில மேதாலிகளின் சிந்தனைகள்  
நிறுவனரின் தொகுப்புகள்

(இலவச வெளியீடு : கக 16)

நிறுவனர் :

விநாயகர் தரும நிதியம்  
புலோலி மேற்கு - பருத்தித்துறை

விநாயகர் தரும நிதியம்  
 புலோலி மேற்கு,  
 பருத்தித்துறை.

இத்தாபனம் 1990 ஜூலை மாதம் 2-ந் திகதி பிரசித்த நொத்தாரீஸ் பருத்தித்துறை ச. ரவீந்திரன் அவர்களால் நிறைவேற்றப் பெற்ற 84-ம் இலக்க தருமசாதனம் மூலம் நடைமுறைப்படுத்தப் பெறுகின்றது.

**இச்சாதனத்தில் குறிக்கப்பெற்ற முக்கிய விபரங்கள் :-**

இத்தாபனத்தின் தொழிலகத்திலிருந்து கிடைக்கப்பெறும் வருமானங்கள் முழுவதும் இப்பகுதி மக்களின் கல்வி, கலை கலாச்சார, வளர்ச்சிக்கும், தமிழ் நூல்களை வெளியிடுவதற்கும், வசதிசூறைந்த சிறுவர், முதியோர், ஊழைமுற்றோருக்கான உதவிகளைச் செய்வதற்கும் பயன்படுத்தப்பெறல் வேண்டும்.

நியமிக்கப்பெற்ற தருமகர்த்தாக்கள் இத்தாபனத்தின் தொழிலகத்தைப் பேணிக்காத்து தருமமுறையில் நடத்தப்பெற வேண்டும்.

அவ்விதம் நடத்தமுடியாத ஒரு சூழ்நிலை ஏற்படின் தொழிலகத்தை விற்று வரும் பணத்தையும், முதலீட்டுப் பணத்தையும் வங்கியில் சேமிப்புக் கணக்கில் இட்டு அதனால் கிடைக்கும் வருமானத்தை மட்டும் கொண்டு இப்பணி நடைமுறைப் படுத்தப்பெறல் வேண்டும்.

அவ்விதம் நடத்தமுடியாத ஒரு சூழ்நிலை ஏற்படின் இத்தாபனத்தின் கைவ சொத்துக்கள், பணங்களையும் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்திடம் ஒப்படைத்துவிடல் வேண்டும்.

இத்தாபன ஸ்தாபகரின் மரணத்தின் பின் அவரது உடல் யாழ், பக்கலைக்கமுக மருத்துவ பீடத்திற்கு ஒப்படைக்கப்பெறல் வேண்டும்.

**இத்தாபன ஸ்தாபகரின் கடைசி வேண்டுகோள் :-**

அவரது இறுதிக் கிரியைகளில் செய்நன்றி மறந்தவர்களான அவரது மனைவி அருள்லட்சுமியும், மகன் ஹிக்கிணைசுவரனும், மகள் நிரம்லாதேவியும், அவரது கணவர் க. சுஸ்வரபாதமும், 2-ம் மகன் இராசேஸ்வரியும், அவரது கணவர் ந. வடிவேல்முருகனும் கவந்துகொள்ள எக்காரணம் கொண்டும் இத்தாபனத்தின் தருமகர்த்தாக்கள் அனுமதிக்கக் கூடாது.

இவர்களின் சந்ததியினர் இத்தாபனத்தின் உறுப்பினர்களாக எக்காலமும் எக்காரணம் கொண்டும் இடம்பெறக் கூடாது.

புலோலி மேற்கு,  
 30-11-1991

நிழுவனர்  
 விநாயகர் தரும நிதியம்

## சமர்ப்பணம்

இம் மாநிலம் உருவாகி அதில் உயிரினங்கள் உருவாக தனது சக்தியை எந்நேரமும் உதவிக்கொண்டிருக்கும் உண்மைப் பொருளான சூரிய பகவானுக்கும் ( சிவம் அல்லது மெய்ப்பொருள் அல்லது இறைவன் ) பூமியை மட்டும் வலம்வந்து குளிர் சக்தியை நல்கிக் கொண்டிருக்கும் சக்திப் பொருளான சந்திர பகவானுக்கும், இவைகட்கு உறுதுணையாக சதாகாலமும் சூரிய பகவானை வலம்வரும் அகப்பொருளான அறிவு, நியாயம், நீதி, ஞானம் ஆகிய சக்திகளை தந்துகொண்டிருக்கும் குரு, புத்தன், சனி, செவ்வாய் ஆகிய கிரக பகவான்களுக்கும், புறப்பொருளான கல்வி, ஆசை, தொழில் முதலிய சக்திகளைத்தரும் ராகு, வெள்ளி, கேது பகவான்களுக்கும்;

நாம் உருவாவதற்குரிய அணுவளவான வீந்தை சுந்து எம்மை இந்த நிலைக்கு ஆளாக்கிய மூதாதையர் வழி தந்தைக்கும்;

அவ்வீந்தை கருப்பையில் கட்டி வளர்த்து எமது உடல் உருவாக தமது உடலுழைப்பை நல்கிய அம்மைக்கும்;

தெய்வீகத் தமிழ்மொழியை உருவாக்கி உலகுக்கு அளித்த ஞான மேதாவிகட்கும் அம்மொழி எண்களை தத்துவ சிந்தனையுடன் உருவாக்கி உருவம் அமைத்த முதுபெரும் ஞான மேதாவிகட்கும்;

எமக்கு இவ்வித அகப்பொருள் புறப்பொருள் வளர உதவிசெய்து குருவாய் அமைந்த பெரிசெயர்கட்கும்;

எமது உள்ளம் சரீரம் வளரத் தேவையான பயன்கருதாப் பணியாக உணவுச்சக்தியை அளித்துக் கொண்டிருக்கும் ஓரறிவுள்ள மரம் முதற்கொண்டு, ஆறறிவுள்ள மனிதகுலம் வரையான சகல சீவராசி கட்கும்;

எமது உள்ளத்திலுள்ள அறிவுப் பொருளது வணக்கத்தறத் செலுத்தி இவர்கள் பாதாரகமலங்கட்கு இந்நூலைச் சமர்ப்பணம் செய்வதில் பூணை ஆத்ம தீருப்தி அடைகிறோம்.

ந ன் றி .

புலோலி மேற்கு.

30-11-1991

நிறுவனர்

சீநாயகர் தரும நிதியம்

## எமது வெளியீடுகளின் விபரங்கள்

9, 13, 14, 15-ம் வெளியீடு—	அறநெறி மணிகள்
1, 2, 7, 16-ம்	.. —உடல்நல வாழ்வு மருந்துகளும்
5, 6, 17-ம்	.. —பேராசை நீங்க ஞான வாழ்வு ..
11, 18-ம்	.. —இயற்கை வைத்தியத்திற்குரிய ..
3, 4, 12, 19-ம்	.. —ஆத்ம சிந்தனை விளக்கம் .....
8, 20-ம்	.. —மனிதன் தெய்வீகப் பண்பு .....
10, 21-ம்	.. —பிரயஞ்ச தத்துவமும் தமிழ் .....
22-ம்	.. —ஆன்மா உருவாகும் விதமும்

## அறநெறிப் பண்பாடு

மனிதராய்ப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ அறநெறியே உறுதுணையாகவும், ஊன்றுகோலாகவும் அமைகின்றது. தனிமனிதன் ஒருவன் நீதி தவறாது (உண்மை) தனக்குரிய கடமைகளைச் செய்துவந்தால் அவன் அறநெறி (தருமம்) வழியில் வாழ்ந்தவனாகிறான். இவ்வாறு சகல மக்களினதும் அறநெறிப் பண்பாடு வளரும்போது அந் நாட்டிலுள்ள பிரச்சினைகள் நீங்கி நல்லாட்சி யிளிர்கிறது. அறவாழ்வு இம்மைக்கு மாத்திரமன்றி மறுமைக்கும் வழிகாட்டியாய் அமைவதால் அதனை மறப்பது கேடு விளையும் செயலாகும் என்பதில் சிந்தும் சந்தேகமில்லை.

இவற்றை அவசர யுகமாகிய 20-ம் நூற்றாண்டில் மணைம் செய்யும் வழுக்கம் அருகி வருவதால் அறநெறிகளை இத்தலைமுறையினர் சிறிது சிறிதாய் இழந்து வருகின்றனர். இதன் காரணமாக மனிதப்பண்புகள் மங்கி பிரச்சினைகள் மேலோங்குகின்றன. இந்நிலையில் அறநெறியை சிறிதுளவாகுதல் வளர்க்கவேண்டுமென்ற கடமை உணர்வுடன் "அறநெறி வீஞ்ஞான மன்றம்" என்ற அமைப்பை உருவாக்கி அதன் மூலம் தமிழ் சிறுவர்களிடையே அறநெறிப் போட்டிப் பரிட்சை வைக்க ஆயத்தங்கள் செய்து வருகின்றோம். இதைப் பொது மக்களும் ஆசிரியர்களும் உணர்ந்து அறநெறிப் பண்பாட்டை வளர்க்குமாறு அன்புடனும், பண்புடனும் இரு கரம் கூப்பி வேண்டுகிறோம்.

புலோலி மேற்கு,

27-11-1991

நிறுவனர்

விநாயகர் தரும நிதியம்

## ஆரோக்கிய வாழ்வும் அதற்குரிய மூலிகை மருந்துகளும்

இந்திய விஞ்ஞானிகள் மனிதனுக்கு ஏற்பட்டுள்ள மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்னும் ஐந்து அறிவுகளுக்கொப்ப இவ்வுலகமும் நிலம், நீர், தீ, காற்று, ஆகாயம் என்னும் பஞ்ச பூதங்களால் ஆனதெனக் கண்டனர். நிலம் திடபதார்த்தமாய் உள்ளதால் எத்திக்கிலும் பரவுவதில்லை. நீர் திரவ பதார்த்தமாதலால் தன்னை உட்கொண்டுள்ள வற்றின் வடிவை ஏற்கும் தன்மையுடையது. தீ மூன்று திக்கிலும் பரவும் தன்மையுடையதால் நீரிலும் கூடுதலாகப் பரவும் தன்மையுடையது. வாயு முன்கூறிய மூன்று பூதங்களைக் காட்டிலும் அதிகமாகப் பரவும் தன்மையுடையது. ஆகாயம் எல்லாப் பூதங்களைவிட அதிகமாகப் பரவும் தன்மையுள்ளது.

பஞ்ச பூதங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் ஐந்து பூதங்களும் பல்வேறு அளவுகளில் அமைந்துள்ளன. மேற்படி கூட்டுறவில் ஒன்று அல்லது மற்றொன்றின் மிகுதியால் நம்மைச் சுற்றியுள்ள பொருள்கள் பல்வேறு வடிவங்களைப் பெற்றுள்ளன. மருத்துவ உபபோகத்துக்காக இவ்வைந்து பூதங்களும் மூன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளன. 'வாதம்' வாயுவோடு ஆகாயத்தையும், மற்றைய பூதங்களைச் சிறு அளவிலும் பெற்றுள்ளது. 'பித்தம்' அதிக தீயுடன் குறைந்த நீரையும் மற்றைய பூதங்களின் சிறு அளவையும் பெற்றுள்ளது.

நிலத்தால் வாசனையும், நீரால் ருசியும், தீயால் நிறமும், காற்றால் ஸ்பரிசும், ஆகாயத்தால் சப்தமுண்டாம். சுவை அறுவகைப்படும். இனிப்பு, புளிப்பு, கசப்பு, உவர்ப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு என்பன.

இவற்றில் இனிப்பு ஆறு வீத பலத்தையும், புளிப்பு ஐந்து வீத பலத்தையும், கசப்பு நாலு வீத பலத்தையும்,

உவர்ப்பு மூன்றுவீத பலத்தையும், துவர்ப்பு இரண்டு வீத பலத்தையும், கார்ப்பு ஒரு வீத பலத்தையும் கொடுக்கக் கூடியன.

வாதத்தை இனிப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு பதார்த்தங்களும், பித்தத்தை இனிப்பு, கைப்பு, துவர்ப்பு பதார்த்தங்களும், கபத்தை கார்ப்பு, கைப்பு, துவர்ப்பு பதார்த்தங்களும் அடக்கக் கூடியனவாகும். ஆனால் எதிரான சுவையுள்ள பதார்த்தங்கள் அவைகளை விருத்தி செய்யக்கூடியன. இப்பதார்த்தங்கள் மீண்டும் உஷ்ணம், குளிர்ச்சி என இருவகைக் குணங்களையுடையன என பிரிக்கப்படும்.

இவ்வறுசுவைகளையுடைய உணவை நாம் சாப்பிட்டால் அது வாய், இரைப்பை, குடல்களில் சீரணமாகி தசையணுக்களில் கலந்து எறியப்படுகின்றன. வாய் முதற்கொண்டு உணவிலுள்ள வாதம், பித்தம், கபம் இம் மூன்றும் சரீரத்திலுள்ள வாதம், பித்தம், கபம் இவைகளோடு சேர்ந்து சரீரத்தில் ஒருவிக இரகாயண மாறுதலடைந்து அதன் மூலமாக உண்ட உணவானது சத்து, தசை, அசைத்தாக மாறுதலடைகின்றது.

இம்மாறுதல்களின் பயனாக 'இனிப்பு' வாயிலும் இரைப்பையிலும், 'புளிப்பு' இரைப்பையிலும் சிறுகுடலின் மேற்பாகத்திலும், 'கார்ப்பு' குடலின் கீழ்ப்பாகங்களிலும் வேலை செய்கின்றன. இவைகளில் இனிப்பு குளிர்ச்சியான செய்கைகளையும் மற்றவை சிறிது குடான செய்கைகளையும் உடையன.

இவ்வாறு உணவு அல்லது மருந்துச்சரக்கு மேற்கூறப்பட்ட விதிக்குப் புறமாக அவைகளுக்கு உரித்தான வேறு நேராய குணத்தையும் பெற்றிருக்கலாம். உதாரணமாகக் கடுக்காய் கரிப்பு நீங்கலாக மற்ற 5 சுவைகளை ஏறத்தாழக் கொண்டுள்ளது. நெல்லிக்காயும் ஏறத்தாழ கடுக்காயைப்போல் எல்லாச் சுவைகளையும் பெற்றுள்ளது. கடுக்காய் அதிக துவர்ப்புடையது. நெல்லிக்காய் அதிக புளிப்புச் சுவையுள்ளது. கடுக்காய் சிறிது சூடு செய்யும். நெல்

லிக்காய் குளிர்ச்சி செய்யும். கடுக்காய் பேதியை உண்டாக்கும். நெல்லிக்காய் சிறுநீரைப் பெருகி பேதியைக் கட்டும். இவை இரண்டும் திரிதோசங்களைக் கண்டிக்கக் கூடியன. அதாவது முறைதவறிய தாதுக்களைத் தத்தம் நிலையில் கொண்டுவரும். இவ்வாறு உணவுப் பொருள்கள் மருந்துச் சரக்குகள் ஆகியவற்றின் குணங்களை நோயுள்ள நோயில்லாத காலங்களிலும் மனிதர்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ள ஏதுவாகும்படி நன்கு ஆராய்ந்து வகுத்துள்ளனர்.

வாதம் என்பதே வாயு, வாயு என்பது உயிரினரைக் குறிப்பதாகும். உதாரணமாக ஒரு மோட்டார் வண்டியின் இயந்திரத்தை எடுத்துக் கொண்டால் அதில் முக்கிய மூன்று அமைப்புகள் இருப்பதைக் காணலாம். பொறி ஏற்படும் அமைப்பு மனித உடலின் நரம்பு அமைப்பை ஒத்தாகும். அப்பொறியை உண்டாக்கும் சக்தி வாதத்துக்கு ஒப்பாகும். அது மின்சாரத்தைப் போன்ற காணமுடியாத சக்தியாகும். ஆயினும் அது மின்சாரமல்ல. அதுதான் உயிர் பிராணன். இதுவே வாதம் அல்லது வாயு எனப்படுவது ஓரணுப் பொருளில் அது அணுச் சக்தியாக விளங்குகிறது. இதுவே உயிர்ச்சக்தி.

சிக்கலான உடற்கூற்றில் இது நரம்புக் கூட்டத்தை இயக்கும் சக்தியாகவுள்ளது. பித்த கபங்களுக்கு சக்தியைக் கொடுப்பதும் வாயுவே. இதுவே அவற்றிற்கு தலைமையானது. உற்சாக மூட்டுதல், மூச்சு இழுத்தல் விடுத்தலை ஒழுங்கு படுத்துதல், மனோவாக்குக் காயங்களைச் சரிவர நடத்துவது, அணுக்களின் வேலையை விருத்தி செய்வது, பலவித தாதுக்களை உண்டாக்குவது காப்பாற்றுவது, கழிவுப் பொருள்களை உடலினின்று சரிவர வெளியாக்குதல் முதலியன வாயுவின் ஜ்யற்கையான வேலையாகும். உடலுக்குப் புறம்பே சூரியன், பூமி, நட்சத்திரங்கள் முதலியன தம்பாடையில் சரிவரச் செல்லும்படி ஒழுங்குபடுத்தும் லோக சக்தியாயிருப்பதும் இவ்வாதமே. ஆனால் இந்த மூலாதாரம் காற்று மட்டுமல்ல அதிலுள்ள சக்தியாகும்.

பித்தம் : இது மோட்டார் இயந்திரத்தின் எரிக்கும் சக்திக்கு ஒப்பாகும். மனிதர்களின் உடலில் பல பொருள் கள் இரசாயன மாறுதல் அடைய உண்டாகும் உடல் தீயாக இருப்பதாகும். (1) வயிற்றில் சீரண சக்தியையும், (2) கல்லீரல் மண்ணீரல்களின் இரத்தத்திற்கு நிறத்தையும், (3) இருதயத்தில் தங்கி அறியையும் ஞாபக சக்தியையும், (4) கண்ணின் கருவிழிமூலம் பார்வைத் திறத்தையும், (5) தோலுக்கு ஒளியையும் தருகின்றது. இப்பித்தம் உஷ்ணம், தீ, சூரியன் முதலியவற்றிற்கு ஒப்பாகும். உடலில் பித்தம் இயற்கையான அளவில் குறையுமானால் சீரணசக்தி கெடும். இரத்தத்தின் நிறம் மாறுதலடையும், பார்வை குறையும். பித்தம் அதிகமானால் உடல் நிறம் வெளுக்கும், குறைந்தால் பசுமை மஞ்சல் நிறமாக மாறும்.

கபம் : இது மோட்டாரிலுள்ள இயந்திரத்தைக் குளிர்ச் செய்யும் நீர்த்தொட்டிக்கும் வழுவழுப்பை உண்டாக்கும் முறைக்கும் ஒப்பாகும். இத்தன்மையில்லாவிடில் இயந்திரம் மிகுந்த சூடேறி எரிந்துவிடும். எலும்புப் பூட்டுகள் வறட்சியடைவதை நீக்குவது கபமாகும்.

(1) வயிற்றில் உணவை ஈரமாக்கி நசுக்கவும் (2) மார்பில் இருதயம் சூடேறாது தடுப்பதற்கும் (3) நாவில் ருசியையும் ஈரத்தையும் கொடுத்துக் காக்கவும் (4) மூளையோடுள்ள உணர்வுப் பொறிகளை வழுவழுப்பாய் வைத்திருக்கவும் (5) பூட்டுக்களை கெட்டியாக வைத்திருப்பதற்கும் கபம் வேலை செய்கின்றது.

ஆயுள்வேதத்தின்படி மனிதனின் குணங்கள் பிண்டத்தின் பெற்றோர் குணத்தையும் சுற்றியுள்ள தன்மைகளையும் பொறுத்துள்ளது. கால மாறுதல்கள், கருத்தரிக்கும் னிகம், கருப்பையில் வளர்ச்சி, தாயின் உணவு, பழக்க வழக்கங்கள், பிண்டத்தை உற்பத்தி செய்யும் பஞ்ச பூகங்களின் சேர்க்கைத் தன்மை, தாய் தந்தையரின் வாத பித்த கப தன்மைகளின் சம்பந்த மிகுதி முதலியவைகளைப் பொறுத்தே குழந்தையின் உற்பத்தியும் பிறவிக் குணங்களும் வாத பித்த கபமாகவும் இவற்றின் தொந்தங்கள் மூலிதத் தன்மைகளாகவும் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

கபத்தின் தன்மைகள் :

கபத் தன்மை மிகுந்தவர் நல்ல செழுமையான ஊட்டம் பெற்ற பசையுள்ள மிகுதுவான அழகிய உடலும் வலிமையும் நிதானமுமுள்ள கைகால்கள் பெற்றவராயிருப்பர். பசி, தாகம், உஷ்ணம், வியர்வை முதலியவற்றால் பிறரைவிடச் சிறிது குறைவாகவே துன்புறுவர். சுத்தமான தொனியையும், பளிங்கு போன்ற நிறத்தையும் பெற்றிருப்பர். நன்கு படித்தவராயும், ஓரளவு செல்வந்தராயும் பலரும் சிற்றின்ப இச்சையும் உடையவராயிருப்பர். சாதுவாகவும், நீண்ட ஆயுளையும் பெற்றிருப்பர். இதற்கு உத்தமப் பிரகிருதி என்பது பெயர்.

பித்தத்தின் தன்மைகள் :

பித்தத் தன்மை மிக்கவர் உஷ்ணத்தைத் தாங்கமாட்டார்கள். பசி தாகத்திற்கு கலபத்தில் அடிமைப்படுவதோடு இளமையிலேயே நரை சுருக்கம், வழுக்கைத் தலை முதலியவற்றிற்கு ஆளாகுகின்றனர். அதிகப் பசியுள்ளவராயும், மிகுதியாக உண்பவராயுமிருப்பர். மிக்க தீரமும் சண்டையில் பின்னடையாத தன்மையும் உள்ளவராயிருப்பார். அதிக கஷ்டத்தைத் தாங்கமாட்டார்கள். தலை, தோல் முதலிய இடங்களில் ஒருவித துர்நாற்றம் இருக்கலாம். உலக அறிவு, சாத்திர அறிவு, வாழ்க்கை முதலியவற்றில் நடுத்தரமானவராயிருப்பர். இதற்கு மத்திமப் பிரகிருதி என்பது பெயர்.

வாதத்தின் தன்மைகள் :

வாதத் தன்மையுள்ளவர் வறண்ட தேரலையும், மெல்லிய உடலையும் ஈனத் தொனியையும் உடையவராயிருப்பார். பேசும் திறம் வாய்ந்தவர். எக்காரியத்தையும் அவசரமாகத் துலக்கி அதனால் பல துன்பங்களையுமடைவர். எதையும் சீக்கிரத்தில் அறிந்து கொள்ளும் சக்தியும், சீக்கிரத்தில் மறந்து விடும் குணமும் உடையவராயிருப்பார். குளிர், நடுக்கம், வலிகளைத் தாங்க மாட்டார்கள். ஆயோக்கியத்தனம், பொறாமை திருட்டு முதலிய தீயொழுக்கத்தடன்பலவினர்களாயும், குழந்தைகள் அதிகமில்லாதவர்களாயும், உடல்நலமற்றவராயும் பொருள் திரட்டும் வகையற்றவராயும் இருப்பார்கள். இதற்கு ஆதமப் பிரகிருதி என்பது பெயர்.

இக்குணங்கள் கலந்து வந்திருப்பின் அவை பிரகிருதி தொந்தங்கள் எனப்படும். சமப்பிரகிருதி என்பது வாத கப பித்தத் தன்மைகளின் கிரமமான சேர்க்கையாகும். தனிப்பட்ட பிரகிருதிக்குள்ளானே அந்நிருய நோய்களுக்காளாவார். ஆதலால் நோயின் விபரமறிய பிரகிருதித் தன்மையை அறிய வேண்டும்.

வாத பித்த கபங்களின் உருவான தன்மைகள் ;

மனித உடல் ஊட்டப் பொருள்கள் அணுகிகள், மலங்கள் ஆகியவற்றால் ஆனது. ஊட்டப் பொருள்கள் வாத பித்த கப மென மூன்று வகையாகும். தாதுக்கள் வெண்கருதி, கிரத்தம், சதை, கொழுப்பு, எலும்பு, எலும்புக்கரு, உயிரணு என ஏழு வகையாகும். மலங்கள் சிறுநீர், வியர்வை, மலம் என மூன்று பிரிவுகளாகும்.

உடல் நலத்தின் பாதுகாப்புக்கு இவைகள் அனைத்தினுடைய இயற்கையான நிலைகள் காப்பாற்றப்படல் அவசியம். எப்போது இவற்றின் ஒழுங்குநிலை குறைகிறதோ அப்போது தான் நோய் உண்டாகும். நோயில் அளவுக்கு மிஞ்சிய நிலைகளையே மக்கள் வாத பித்த கப மென எண்ணுகின்றனர். முதலில் நோயின் காரணங்களை நீக்கி குற்றம் களைந்து தாதுக்களை அவ்வவற்றின் சரியான நிலைக்குக் கொண்டு வருவதுதான் சிகிச்சையின் முக்கிய தத்துவமாகும். இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று கூடினால் அதைக் குறைக்கவும் குறைந்தால் உயர்த்தவும் வேண்டியதே சிகிச்சைக்கிடன். இதைத் தேவைக் கேற்றவாறு மருந்து, உணவு, வாழ்க்கைப் பழக்கம் இவைகளை ஒழுங்குபடுத்தலால் செய்யலாம்.

- 1) வாயு வறட்சியாயும், இலேசாயும், சீதளத் தன்மையுடைய தாயும், முறைப்பாயும், சுறுசுறுப்பாயும் இருப்பதோடு, சிவந்த செவ்வான நிறத்தையுமுடையது.
- 2) பித்தம் பிசுபிசுப்பாயும் எண்ணெய்ப் பசையுடன் உஷ்ணம் செய்வதாயும் சுறுசுறுப்பாயும் கசப்பாயும் பசுமை அல்லது மஞ்சள் நிறமாகவுமிருக்கும்.

3) கபம் குழகுழப்பாயும் அசைவற்றதாயும், வழுவுழுப்பாயும், பாரமாயும், குளிர்ச்சியாயும், மிருதுவாயும், இனிப்பாயும், வெண்மையாயுமிருக்கும்.

சில சமயங்களில் இத்தோஷங்கள் அளவு குலைந்தால் அக் குறிகள் தோன்றும், அப்போது வாதபித்தம், வாதகபம், பித்தகபம் ஏற்பட்டதென்றோ அல்லது மூன்று தோஷங்களும் பாதித்திருக்கிறதென்றோ கூறலாம். நிலைகுலைவை அறிந்து ஏற்ற சிகிச்சை செய்யவேண்டியது மருத்துவரின் கடமையாகும்.

நகச்சிதைவு, தோல் வறட்சி அங்கம் மரத்தப் போதல், உடலின் தொழில் மந்தம், விறைப்பு, தசைப்பிடிப்பு, தசை இறுகல், மலச்சிக்கல், எச்சங்கள் வறட்சி, நாச்சொறி செலிடு, மூர்ச்சை, நித்திரையின்மை, நடுக்கம், கோட்டாவி, பிதற்றல், மூளை நரம்புகளின் நிலைகுலைவால் ஏற்படும் கோளாறுகள் இவை நிலைகுலைந்த வாதத்தின் அறிகுறிகளாகும், வாயில் துவர்ப்புச் சுவையும் தேகத்தில் தாம்பரநிறமும் இருக்கக்கூடும். இவ்வாத நோய்கள் என்பதற்கு மேலும் இருக்கலாம்.

தணல் வீசுவது போன்ற வெப்பம், புளிப்புச் சுவை, உடலுள் எரிச்சல்; அதிக வியர்வை, கொப்புழங்கள், மஞ்சள்நிறக் காமாளை, சவாச நாற்றம், ஆசன எரிவு, மயக்கம், பார்வை மந்தம், சிறுநீர் கண்கள் நகம் மஞ்சள் நிறமாதல், முதலியன நிலைகுலைந்த பித்தத்தின் அறிகுறிகளாகும். இப் பித்தநோய்கள் நாற்பதுக்கு மேலும் இருக்கலாம்.

பசி மந்தம், அயர்வு, மீறிய தூக்கம், உடல் பழுவாதல், சோம்பல், வாய்நீர் சுரப்புமிகுதி, மலப்பொருள் கூடுதல், குரல் விகாரம், பலவீனம், கிரத்தக் குழல்கள் நிரம்பியதுபோல் இருத்தல், கழுத்தில் நெறி கட்டுதல், நமைச்சல், தோல் வெளுப்பு, சிறுநீர் கண் நகம் வெளுத்தல் முதலியன நிலை குலைந்த கபத்தின் அறிகுறிகளாகும். இக் கப நோய்கள் இருபதுக்கு மேலும் இருக்கலாம்.

மனித உடல் வாத பித்த கப மிகுதி குறைவால் ஏற்படுவதே நோய் எனப்படும். சிகிச்சையின் நோக்கம் இவற்றின்

நிலையைச் சரிப்படுத்துவதேயாகும். நோய்க் காரணங்களை நீக்குவதாலும், வேலை, இளைப்பாறுதல், தூக்கம் முதலிய பழக்க வழக்கங்களை ஒழுங்குபடுத்துவதாலும் உணவு அல்லாத மருந்தின் சிகிச்சையாலும் இவை நிறைவேறுகின்றன.

ஆசனமூலம் குடல் சுத்தி செய்தல், வாயுவைக் கண்டிப்பதற்குப் பேதி கொடுத்தல், பித்த சாந்திக்கும் வாந்தியுண்டு பண்ணல், கபத்தை நீக்கவும் சிறப்பானவையாகும். வாயுவை சிற்றாமணக்கு நெய்யாலும், பித்தத்தை நெய் சர்க்கரையாலும், கபத்தை தேனாலும் கரைக்க சிறந்தவையாகும்.

கப நோய்களுக்கு உஷ்ண வீரிய சிகிச்சைகளும், பித்த நோய்களுக்கு சீ தள சிகிச்சைகளும், வாத நோய்களுக்கு சமன சிகிச்சைகளும் சிறந்தவையாகும். இனிப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்புச் சுவையுள்ள பொருள்களால் வாதமும்; இனிப்பு, கைப்பு துவர்ப்புச் சுவையுள்ள பொருள்களால் பித்தமும்; துவர்ப்பு, கார்ப்பு, கைப்பு சுவையுள்ள பொருள்களால் கபமும் தணிக்கை பெறும். தோச நிலைகுலைவு, மருந்துகளின் குணங்கள், உணவுப் பொருள்களின் தன்மைகள் முதலியவற்றை நன்கு உணர்ந்து தக்கவாறு சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

மருந்துச் சிகிச்சை இரண சிகிச்சை மூன்று வகைப்படும். அவை உன்சுத்தி, புறச்சுத்தி, இரணசிகிச்சை என்பனவாகும். மருந்துச் சிகிச்சைகள் மேலும் அறுவகைப்படும். வளர்த்தல், பெருக்குதல், குறைத்தல், வழுவழுப்பாக்கல், வறட்சித்தல், வியர்வை உண்டாக்கல், சுருக்குதல் முதலியனவாகும்.

(1) வாந்தியுண்டுபண்ணல் (2) பேதியுண்டாக்கல் (3) ஆசனமூலம் குடல் சுத்தி செய்தல் (4) நாசியில் நசியமிடுதல் (5) மூர்த்தத்தை வெளியாக்குதல் முதலிய பஞ்ச கர்மங்களைச் சரியான முறையில் அனுட்டித்தல் முக்கியமாகும்.

எல்லா மருந்து சிகிச்சைகளும் குடு செய்வித்தல், குளிர் வித்தல் ஆகிய கிரு முறைகளில் அடங்கும். திரிதோசங்களின் அளவு மிகுதி குறைவுக்கு ஏற்றவாறு காரணங்களை அதிகப்படி சேர்ப்பதாலும் குறைப்பதாலும் குணப்படுத்த வேண்டும். ஒத்த தன்மை சேர்ந்தால் மிகுதியாகும். வேறான தன்மைகள் சேர்ந்தால் குறையும். மிதுவே பொதுவான சிகிச்சை விதியாகும்.

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| 1) வலி நீங்குதல்         | 10) துயில் குலைக்கும் கனவுகள் இன்மை          |
| 2) இயற்கையான குரலொலி     | 11) குதூகலமாக துயில் நீங்குதல்               |
| 3) தோலின் பழைய நிறம்     | 12) சிறுநீர், மலம், விந்து முறைப்படி கழிபடல் |
| 4) தசையணுக்கள் வளர்ச்சி  | 13) மூளை அழிவு ஐம்பொறிகள் சரிவர வேலை செய்தல் |
| 5) வலிமை யிருத்தி        |  |
| 6) உணவில் வீருப்பம்      |  |
| 7) நல்ல கவை              |  |
| 8) உணவு நன்கு சீரணித்தல் |  |
| 9) வழக்கமான தூக்கம்      |  |

முதலியவற்றால் நோயாளி குணமடைந்தானெனக் கண்டுகொள்ளலாம். சுருங்கக்கூறின் நோயாளி மகிழ்ச்சியாகவும் திருப்தியாகவும் இருத்தல் வேண்டும். எவரும் திருப்தியடையாமல் உண்மையில் மகிழ்ச்சியடைய இயலாது. திருப்தியும் மகிழ்ச்சியும் நீண்ட ஆயுளும் பெற்ற வாழ்க்கையே ஆயுர்வேதத்தின் குறிக்கோளாகும்.

நாம் குடியிருக்கும் வீட்டின் பக்கத்தில் ஏராளமான மூலிகைகளும், கீரை வகைகளும், கிழங்கு வகைகளும் தேடுவாரற்ற நிலைமையில் செறிந்து கிடக்கின்றன. இவற்றின் குணங்களை சரியானபடி அறியாமையினால் குணவிரோதமான உணவுவகைகளை உண்டு நோய்களுக்காளாகிறோம். அருகாமையிலுள்ள அறுகம்புல், கோரைக் கிழங்கு, துளசி, தூதுவளை, முசுட்டை, நொச்சி, வேம்பு, முருங்கையிலை, துத்தியிலை, குப்பைமேனி இவைகளைப் பாவிப்பதால் ஏற்படும் தெய்வீகத் தன்மையை அறியாதபடியால் ஒதுக்கி வருகிறோம். இவற்றின் குணநன்மைகளை 'பதார்த்த குண விளக்கம்' என்ற நூலின் மூலம் வைத்திய வித்வன்மணி சி. கண்ணுசாமிபிள்ளை அவர்கள் விளக்கமளித்துள்ளார்கள். அப்பெருமகனுக்கு ஈழமக்கள் சார்பாக நன்றியறிதலையும் தெய்வீக ஆன்ம சாந்தியையும் வேண்டிக் கொள்ளுகிறோம். அவரது நன்மன வேண்டுகோளின்படி சில பதார்த்த குண விளக்கங்களை சுருக்கமான முறையில் தொகுத்து வெளியிட்டுள்ளோம். சொல் தவறுகள், குறைகள் ஏற்பட்டிருப்பின் பிழைகருதாது ஆதரித்துப் பயனடையுமாறு வேண்டுகிறோம்.

புலோலி மேற்கு,

1-12-1991

நிறுவனர்  
விநாயகர் சகும திதியம்

மிகவும் உயர்ந்த சாஸ்திர முறையில் எழுதப்பெற்ற ஒரு நூலைப் பொதுமக்களுக்கென எழுந்த எளிய நூல் எனக் கூறுவது இயையுமானால் இப்புதிய நூல் உண்மையில் அத்தகைய பொதுமக்கள் நூலாகும். பொது மக்களுக்கு மருத்துவ முறைகளைப் பற்றிய பயன்தரும் விபரங்கள் அனைத்தையும் காணுதற்கமைந்த தலைசிறந்த கருவியாகவும் விளங்கும் பான்மையானது இந்நூல் என 'இந்தியாவின் பரம்பரை மருத்துவம்' என்னும் அரும்பெரும் நூலை இயற்றிய டாக்டர் பரமானந்த மரியதாஸ் அவர்கள் சிறப்புப் பாயிரம் வழங்கியுள்ளார்கள்.

## தேகத்தின் உள்நுறுப்புகளுக்கு பலம் கொடுப்பவை

தலை முளைக்கு : நெல்லிக்காய் நாரத்தம்பழம் கோரைக்கீழங்கு இஞ்சி இலவங்கம் சந்தனம் வாய்விளங்கம் சுரைவிதை ரோசாப்பூ பன்னீர்.

இருதயத்திற்கு : மாதுளம்பழம் நெல்லிக்காய் ரோசாப்பூ நாரத்தம்பழம் கடுக்காய் கோரைக்கீழங்கு இலவங்கம் ஏலக்காய் குங்குமப்பூ தாம்பூலம் கற்பூரணி தணியா.

ஈரலுக்கு : சாதிக்காய் கோரைக்கீழங்கு இலவங்கம் ஏலக்காய் ரோசாப்பூ மாதுளம்பழம் திற்பலி துளசி திராட்சைப்பழம்

தீனிப்பைக்கு : நெல்லிக்காய் மாதுளம்பழம் ரோசாப்பூ யிளகு சாதிக்காய் இலவங்கம் கோரைக்கீழங்கு ஏலக்காய் குந்திரிக்கம் அகில்கட்டை நாவற்பழம் கடுக்காய்முறபா.

குடலுக்கு : தூதுளங்காய் துவரை இஞ்சி குங்குமப்பூ வால்யிளகு வில்வம்பழம் அகில்கட்டை.

குண்டிக்காய்க்கு : உழுத்தம்மா சோளமா பச்சைப்பயறு சர்க்கரை கடுகுரோகணி சோம்பு ரோசாப்பூ வால்யிளகு.

நுரையீரலுக்கு : சர்க்கரை கடலை இஞ்சி குங்குமப்பூ சதகுப்பை சோம்பு ரோசாப்பூ வால்யிளகு வெந்தயம்.

## விஷயித்த பதார்த்த முறிவு

வெற்றிலை + நல்லெண்ணெய்	— தேங்காய்ப்பால்
எருக்கிலை	முறிவு — எள்ளு, சர்க்கரை
புகையிலை	... — அகத்திக்கீரை, சிறுகுறிஞ்சா இலை சீரகம்
தேங்காய்	... — பச்சரிசி, சர்க்கரை
புளி	... — உப்பு
யிளகாய்	... — தணியா
யிளகு	... — தேங்காய், பசுப்பால்
எள்ளெண்ணெய்	... — தேங்காய்
எள்ளு	... — சர்க்கரை
வெர்க்கடலை	... — வெல்லம்
பலாப்பழம்	... — தேன் பசுநெய்
பழங்கை	... — யிளகு
மாங்காய்	... — தேங்காய்
வெல்லம்	... — எருமைமோர்
இடுமருந்து	... — சிகப்பு மணத்தக்காளி, விளாம்பழ ஒடு
சாந்தம்	... — காந்தலடி

“ மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய  
தற்றது போற்றி யுணர்ன். ”

— திருக்குறள்

**வியதாபேதகாமி :** ( *Alterative* )

சரீரத்தை ஆரோக்கிய நிலைக்குக் கொண்டு வருவது :

அறுகங்கட்டை இலுப்பைவேர் நன்னாரிவேர் மரமஞ்சள்  
நொச்சியிலை மாதுளைபூ பிஞ்சு கோது வல்லாரை வில்வம்  
பழம் விஷ்ணுகிரந்தி வெள்ளறுகு வேப்பம்வித்து

**வேதனாசாந்தினி :** ( *Anodyne* ) நோயைத் தணிப்பது :

ஊமத்தை கருநொச்சி நொச்சியிலை ஏலக்காய் கஸ்தூரி  
மஞ்சள் மருதம்பட்டை எருக்கிலை மஞ்சள்

**ஆம்லநாசினி :** ( *Antacid* ) வயிற்றுப் புளிப்பை நீக்குவது :

உப்பிலாங்கொடி

இருமிதாசினி : ( Anthelmintic )

வயிற்றுப் பூச்சிகளை வெளியாக்குவது :

ஆடாதோடையிலை கருஞ்சீரகம் காச்சக்கட்டி கொட்டைப் பாக்கு சுண்டங்காய் நாய்க்கடுகு நொச்சியிலை இளநீர் பாகல்பழம் சிரண்டை பெருங்காயம் வசம்பு வேப்பிலை வேப்பம்வித்து

விஷநாசகாரி : ( Antidote ) விஷத்தை முறிப்பது :

எருக்கிலை துத்தியிலை முசுமுசுக்கைவேர் முருங்கைமரப் பட்டை வெள்ளெருக்கம்பால் வேப்பம்வித்து

முறைவியாதிரோதி : ( Antiperiodic )

முறைரோகங்களைத் தடுப்பது :

எருக்கம்பூ கடுகுரோகினி மரஞ்சள் மாசிக்காய் மீளகு வேப்பம்பட்டை கஸ்தூரிமஞ்சள் துளசி வசம்பு கருநொச்சி

உக்கிரரோக சமனகாரி : ( Antiphlogistic )

தாபனம் முதலிய தீஷண வியாதியை நீக்குவது :

அலரி நந்தியாவட்டை பூவரசன்

தாதுகநீணரோதி : ( Antiseptic )

தாதுக்கள் கெடாமல் தடுப்பது :

கடுக்காய் துத்தி நாய்க்கடுகு இலவமரப்பட்டை புண்ணை விதை மஞ்சள் அதிமதுரம் தொட்டாற்கடுங்கி சர்க்கரை வெட்சிச்செடி சிறுநெருஞ்சில்

அங்காகர்ஷண நாசினி : ( Antispasmodic )

துசிவு ரோகங்களைத் தடுப்பது :

ஊமத்தை குங்குமப்பூ ஓமம் புகையிலை பெருங்காயம் வசம்பு எருக்கம்பால் வெள்ளைப்பூடு நாய்க்கடுகு

இலகுமலகாரி : ( Aperient ) மலத்தை இளகலாக்குவது :

அகத்திக்கீரை அறுகீரை இலந்தைப்பழம் துத்தி நெற்பொரி நேல்லிக்காய் புளியம்பழம் மணித்தக்காளி முகட்டை நெய் அதிமதுரம் சோம்பு கனிந்தமரம்பழம்

காமவிர்த்தினி : ( Aphrodisiac ) காமத்தை அதிகப்படுத்துவது :

அறுகீரை உழுந்து கடலை கோதுமையரிசி சாசிக்காய் துத்திப்பூ தூதுவளை முருங்கைக்காய் அறுகம்புல் பெருங்காயம் வெற்றிலை வெண்டிக்காய் மகிழம்பூ

சங்கோஷனகாரி : ( *Astringent* )

சதை நரம்பைச் சுருங்கச் செய்வது :

அத்திப்பூ வேர் ஆலிலை இலந்தைப்பழம் கடுக்காய்  
காச்சுக்கட்டி காரைப்பழம் கீழ்வாய்நெல்லி கோரைக்  
கிழங்கு நாவற்பழம் புளியப்பட்டை மரமஞ்சள் மாசிக்  
காய் மாதுளை.

உதரவாதகரகரி : ( *Carminative* )

வயிற்றில் உஷ்ணத்தை உண்டாக்கி

வாயுவைக் கண்டிக்கும் மருந்து :

இலவங்கப்பட்டை எலுமிச்சம்பழம் ஏலக்காய் சுருஞ்  
சீரகம் துத்தி கஸ்தூரிமஞ்சள் மல்லி சதகுப்பை  
சாதிக்காய் சோம்பு சீரகம் சுக்கு திப்பிலி நாய்க்கடுகு  
பிரண்டை பழம்புளி மஞ்சள் மிளகு வேப்பிலை ஓமம்  
கடுக்காய் வெந்தயம் சித்தரத்தை கறிவேப்பிலை கண்  
டங்கத்தரி.

விரணகாரி : ( *Caustic* ) புண்ணாக்கும் காரமருந்து :

முருக்கம்பட்டை எருக்கு வாழைச்சருகு பாதிரி

பித்தகாரி ; ( *Cholagogue* ) பித்தநீரை விருத்தி செய்வது :

கோப்பி தேயிலை புடலங்காய் வாதநாராயணமரம்  
வேப்பம்பூ எருக்கு அதிமதுரம் மருதோன்றி வெட்சிச்  
செடி.

அந்தர் நிக்தகாரி : ( *Demulcent* ) தாது எரிச்சலைத் தணிப்பது :

அதிமதுரம் அறுகங்கட்டை உழுந்து துத்தி கற்கண்டு  
கோரைக்கிழங்கு சர்க்கரை துளசிவித்து தேங்காய்ப்பால்  
தேற்றாங்கொட்டை தொட்டாற்கருங்கி நன்னாரிவேர்  
பூவரசு வெண்டிக்காய் வெந்தயம்.

சோயாநாசினி : ( *Deobstant* ) வீக்கம் கட்டிகளை கரைப்பது :

எருக்கிலை கீழ்க்காய்நெல்லி தினைஅரிசி புளியிலை  
மஞ்சள் மிளகு வேப்பிலை வெள்ளைச்சாறடை.

சுவேதகாரி ; ( Diaphoretic ) வியர்வையை உண்டாக்குவது :

துளசி கருநொச்சியிலை கோரைக்கிழங்கு நன்னூரி  
மரமஞ்சள் விஷ்ணுகிரந்தி இஞ்சி வசம்பு கற்பூரவள்ளி

பூதிகந்தநாசினி ; ( Desinfectant )

கெட்டமணம் விசக்கிருமிகளை நீக்குவது :

செஞ்சந்தனம் குங்குலியம் அடுப்புக்கரியை உள்ளூக்கு  
கொடுக்க வயிற்றிலுள்ள நாற்றம் கிருமி விலகும்

மூத்திரவர்த்தனகாரி ; ( Diuretic )

மூத்திரத்தை அதிகமாக்குவது ;

அறுசங்கட்டை இளநீர் கருநொச்சியிலை கீழ்க்காய்  
நெல்லி கோரைக்கிழங்கு சிவப்புமணத்தக்காளி செவ்விள  
நீர் நன்னூரிவேர் நாவற்பழம் நெல்லிக்காய் நொச்சியிலை  
முசுட்டை மிளகுதக்காளி வெங்காயம் வெள்ளைப்பூடு  
வெண்டிக்காய் வெள்ளரிவித்து

வமனகாரி ; ( Emetic ) வரந்தியை உண்டாக்குவது :

எருக்கிலை குப்பைமேனியிலை புகையிலை முருங்கை  
யிலை வசம்பு

ருதுவர்த்தனகாரி ; ( Emlienagogue )

கரோணிதத்தை வெளியாக்கி சுபாவ தன்மையாக்குவது :

எள்ளு கடுகுரோகிணி கருநொச்சியிலை குங்குமப்பூ  
நொச்சியிலை பப்பாசிப்பழம் இலவங்கம்பட்டை வால்  
மிளகு பெருங்காயம் வெந்தயம்

நாசிநீர்வர்த்தனி ; ( Errhine )

நாசிநீரைப் பெருக்கி தும்மலை உண்டாக்குவது :

வசம்பு வெள்ளைப்பூடு பெருங்காயம் துளசி திப்பலி  
மிளகு கடுகு நசியமிடுவதாலும் மூக்கில் தடவுவதாலும்  
நாசிநீர் பெருகித் தும்மல் உண்டாக்கும்

கபகரகாரி ; ( Expectoant )

கபத்தை வெளியாக்கி இருமலைத் தணிப்பது :

அதிமதுரம் அறுகீரை இலந்தைப்பழம் இளநீர் கஞ்  
சாங்கோரை முசுமுசுக்கை முருங்கைக்காய் வசம்பு

விளாம்பழம் நொச்சிப்பட்டை துளசி கற்பூரவள்ளி குப்பைமேனியிலை சித்தரத்தை திப்பலி தூதுவளை முசுட்டை

சுரகரகாரி : ( Febrifyge ) சுரத்தை நீக்குவது :

அறுகிரை கருஞ்சீரகம் துளசி ஏலம் சித்தரத்தை விஷ்ணுகிரந்தி வேப்பம்பட்டை

நித்திராகாரி : ( Hypnotic ) நித்திரையை உண்டாக்குவது :

கஞ்சா சாதிக்காய் சாதிபத்திரி.

ஷீரவர்த்தினி : ( Lactagogue ) முலைப்பாலை விருத்தி செய்வது  
ஆமணக்கிலை வெண்டிக்காய் கரும்பு பப்பாசிக்காய்

மலகாரி : ( Laxative ) பேதியை உண்டாக்குவது :

கடுக்காய் ஆமணக்குநெய் கடுகுரோகினி குப்பை மேனிவேர் தேங்காய்ப்பால் பாகலிலை பெருங்காயம் முருங்கையிலை வில்வம்பழம்

பிரசவகாரி : ( Parturient ) பிரசவ வாயுவை அதிகரிப்பது :

கஞ்சா திப்பலி பார்வி ஆடுதின்னாப்பாலை

ஷோணகாரி : ( Rubefacient )

மருந்து போட்ட இடத்தை எரிச்சல் உஷ்ணம் உண்டாக்குவது :

எருக்கு மிளகு வெங்காயம் வெள்ளைப்பூடு வெற்றிலை பெருங்காயம் சோம்பு திப்பிலி சுக்கு நாய்க் கடுகு மிளகாய் சாதிக்காய் அதிமதுரம்.

சமனகாரி : ( Sedative ) நாதுக்களின் கொதிப்பைத் தணிப்பது

அகத்தி பச்சரிசிக்கஞ்சி பச்சைப்பயறு புகையிலை மணத்தக்காளி

சீதளகாரி : ( Refrigerant )

குட்டைத் தணித்து நாகத்தை ஏற்படுத்தாதது :

அறுகங்கட்டை எலுமிச்சம்பழம் கீழ்வாய் நெல்லி மல்லி நெல்லிக்காய் இளநீர் புடலங்காய் மாதுளம்பழம் புளி வெங்காயம்

உற்சாககாரி : ( Stimulant )

நாடி நடை உஷ்ணத்தை அதிகரிப்பது :

இஞ்சி இலவங்கப்பட்டை ஏலம் துளசி கோரைக் கிழங்கு சதகுப்பை சாதிக்காய் சோம்பு சீரகம் சுக்கு திப்பிலி துத்தி துளசி தேயிலை பச்சரி அன்னம் பப்பாசிப்பழம் பூவரசு கடுகு மஞ்சள் பெருங்காயம் மிளகு முசுட்டை வலம்புரிக்காய் வல்லாரை வால்மிளகு வெங்காயம் வெள்ளைப்பூடு.

ஐடராக்கினிவர்த்தினி ; ( Stomachic )

தீபனத்தை உண்டாக்குவது :

இஞ்சி மிளகாய் எருக்கம்பூ எலுமிச்சம்பழம் ஏலம் கருஞ்சீரகம் கறிவேப்பிலை மல்லி சதகுப்பை சித்தரத்தை சீரகம் சுக்கு பிரண்டை முசுட்டை மஞ்சள் வசம்பு வெற்றிலை விளாம்பழம்.

ரக்தஸ்தம்பனகாரி ; ( Styptic )

ஊரத்த நாளத்தைச் சுருக்கி ஊரத்தத்தைத் தடுப்பது :

வசம்பு இலவங்கப்பட்டை அதிமதுரம் கடுக்காய் மாதுளை இலைச்சாறு.

பலகாரி ; ( Tonic ) தாதுக்களுக்குப் பலம் கொடுப்பது :

ஆல்சமூலம் உழுந்து கடுகுரோகினி கறிவேப்பிலை கற்கண்டு கோரைக்கிழங்கு சர்க்கரை துவரை மாசிக்காய் தேங்காய்ப்பால் நன்னாரிவேர் பச்சையரிசி அன்னம் முசுட்டை மஞ்சள் வசம்பு வெந்தயம் வேப்பம்பட்டை மாதுளை.

துவக்ஸ்போடகாரி : ( Vesicant )

மருத்து போட்ட தீடத்தை கொப்பளிக்கச் செய்வது :

கடற்பாலை இலையின் அடிப்பாகம் முருங்கைவேர்.

## பதார்த்த குண விபரம்

**அகத்தி :** வாரத்திற்கு இரண்டு முறை சாப்பிட உஷ்ணம் தணியும், நீராட்பு சித்த மயக்கம் நீங்கும், மருந்துகளின் விளைவுகளைக் கொடுக்கும்.

**அதிமதுரம் :** நாவறட்சி வீக்கல் ஐந்துவித வலிகள் காமாணை சிரநோய் வாதாதி ரோகங்கள் பயித்தியம் எலும்புருக்கி நாட்பட்ட மூலவியாதி உட்துடு இவைபோம். சூரணத்தை தேனில் கொடுக்கவும்,

**அபினி :** உழுந்து எடை நெய்யில் கொடுக்க தலைவலி சீநிசம் இருமல் போம். சுரப்பு நீர்களை வறட்டும். பாலிப்பதை விலக்க.

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

**அன்னாசிப்பழம் :** மழை காலத்தில் சாப்பிடுவது நன்றல்ல.

**ஆமணக்கு இலை :** காமாணை வயிற்று வலி நீங்கும். பாற் சுரப்பு உண்டாகும்,

**ஆல்சமுலம் :** சிரமேகம் வயிற்றுக் கடுப்பு மேகநீர் இவை நீங்கும்.

**ஆடாதோடை :** கோழை இழுப்பு நரம்புவலி இவைகள் தீரும். இதன் சூரணம் தினசரி பாவிக்க சுவாசத்தை அடைப்பை நீக்கிவிடும்.

**இஞ்சி :** கபம் வாதகோபம் சந்தி விலகும். தீனிப்பை நரல் இவை பலமாகும். ஞாபக சக்தி கூடும்.

**இலந்தைப்பழம் :** திரிதோசவாந்தி வலிவாதம் சித்த மூர்ச்சை விலகும். பசியிலுண்டால் எரிவந்தமுண்டு.

**இலவங்கப்பட்டை :** விசங்கள் வாதம் சுவாசகாசம் கிரக தோசம் நீங்கும். மூளை இருதய பலமுண்டு. சூரணத்தைத் தேனில் கொடுக்க கண் துடிப்பு சண்ணி நீங்கும்.

**இலவமரம் :** பட்டைச் சூரணம் பேதியை சாந்தப்படுத்தும்.

**இலுப்பை வித்து :** அந்தர வாயு போகும். விசங்கள் நீங்கும்.

**இளநீர் :** புதிய இளநீர் வெப்புகளை நீக்கும். பழைய இளநீர் சலதோசத்துடன் சீதள ரோகங்களை உண்டாக்கும், ஆகாரம் உண்டின்பே உண்ண வேண்டும்.

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

**உழுந்து :** பயித்தியம், எலும்புருக்கி நீங்கும். கபவாத மிஸ்ரம் இடிப்பிற்குறுதி வீரியம் உண்டாம். வாயு மலச்சிக்கல் உண்டு.

**ஊமத்தங்காய் :** வாதம் கரப்பான் கிரந்தி சொறி நீங்கும். சித்த மயக்கமும் உன்மத்தரோகமும் உண்டு.

**எருக்கிலை :** எலிவிஷம் ஐவகை வலி வாதகோபம் கிருமி ரோகம் மலக்கட்டு தீரும்.

**எருக்கம்பூ :** முறைகாம் நீர்ப்பீநிசம் சுவாசகாசம் கழுத்து நரம்சின் இசிவு இவை நீங்கும். பசு நெய்யில் பூவைப் போட்டுக் காய்ச்சி அரை தோலா கொடுக்கலாம்.

**எலுமிச்சம்பழம் :** மலபந்தமுண்டு. சித்தம் கண்ணோய் காது வலி நீங்கும். காயே சிறந்தது.

**எள்ளு :** பத்தியத்துக்கு உதவாது. நோய்களை வருவிக்கும்.

**ஏலக்காய் :** நீர்பேதி சித்தமயக்கம் விக்கல் வாந்தி வயிற்று வலி நீங்கும். (சர்க்கரை சேர்க்குக)

**ஓமம் :** குளிர்சாரம் இருமல் சுவாசகாசம் சீதபேதி அசீரணம் நீங்கும்.

**கஞ்சா :** கரப்பான் மூலவாயு சீரகணி அதிச்சாரம் போம். மயக்கமும் பசியும் உண்டு.

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

**கடல்பாசி :** பெரும்பாடு நீரெரிவு பேதி நீங்கும்.

கடற்பாலை இலை; இலையின் அடிப்பாகத்தை கட்டிகளுக்குப் போட உடைக்கும். மேற்பாகம் புண்ணை ஆற்றும்.

**அறுகம்புல் :** கண்ணோய் சிரமநோய் ரத்தசித்தம் இவை போம் அறிவு தரும். பல்வலி, வீஷகடி நீங்கும். மூலத்தை அரைத்து நெல்லிக்காயனவு பாவில் கலக்கி வடிகட்டிக் கொடுக்க நரம்பு வலுக்கும். சகல விஷமும் தீரும். "ஆகாதது அறுகம் புல்லில் ஆகும்."

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

**கடுகு :** சூரணத்தை 118 வராகன் பாயாசத்தில் கலந்துகொடுக்க தலை மூளை உள்ளூறுப்பு மாககனையும், குண்டிக்காய் நீர்ப்பைகற்களையும் அகற்றும். ஞாபக சக்தி கூடும். வெண்கடுகின் குணம் வேறு.

**கடுகுரோகணி :** முத்தோசம், மலபந்தம், வாத்தோபம், கரப்பான், கபாதிக்கம் இவை விலகும், சூரணத்தை 112 வராகன் வெந்நீரில் கொடுக்கலாம். 10 குன்றி எடை இரண்டு வேளை கொடுக்கக் குண்டிக்காய், முத்திரப்பை கற்கள் வெளியாகும். இரைப்பை சுத்தமாகும். இது நாட்டுக் கடுகுரோகிணிக்கே. இது மேலே அழுக்கு நிறமாகவும், உள்ளே கறுப்பாகவும் இருக்கும். வேறு இனங்கள் அளவு அதிகப்படி வீஷிடுக்கும்.

**கடுக்காய் :** கடுக்காயும் தாயும் ஒன்றே என்றாலும், தாயிலும் கடுக்காய் சிறந்தது. நா, ஆண்குறி நோய்கள், வாதம், தாவரசங்கம, வீஷம் இவை போம். முதலில் வயிற்று நோயை உண்டாக்கி சிறகு மலங்கழியச் செய்யும். புத்தி புலன் பொறி சுபாவத்திற்கு கெடுதி வராமல் தடுக்கும். இது வாயுவைக் கண்டிக்கும். உதிரத்திலுள்ள குற்றங்களை நீக்கும். (நெய் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.)

**கண்டங்கத்தரி :** இதன் சமூலத்தால் நீரேற்றம், சலப்பீரிசம், ஈளை போம். இலை, காம்புகளில் முள் நிறைந்திருக்கும், பூ நீல நிறமாயிருக்கும். சிறுநீரை அதிகமாகப் போக்கும். கபத்தை எளிதில் கரைக்கும்.

**கத்தரிக்காய் :** கபத்தை நீக்கும். படை கிரந்தியை அதிகமாகக் கும். சிஞ்சு தீரிதோசத்தை விலக்கும். தினசரி பாவித்தால் கரப்பான் உண்டாகும்.

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

கருநொச்சியிலை ; வாதவலி, கபரோகம், நாசிகாரோகம் நீங்கும். ஒருவர் உண்ணக்கூடிய காரரிசியை வேகவைத்து கொதிக்கும் தறுவாயில் இம்மரத்தடியால் கிளற அன்னம் கறுக்கும். இதனைச் சாப்பிட நரைதிரை மாறும். அசல் கருநொச்சி இலை பூ காம்பு உள்ளும் வெளியும் சுத்த கறுப்பாயிருக்கும்.

கருப்பூரவள்ளி : கபத்தைக் கண்டிக்கும், கொதிப்பைத் தணிக்கும். ( இலைச்சாறு மார்புச்சளி, வாதக் கடுப்பு நீங்கும்.

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

கருவேப்பிலை : வயிறுளைவு, பயித்திய தோசம் போம். பித்தம், அசீரணம் நீங்கும். இரைப்பைக்கு வலுவைக் கொடுக்கும். குடலில் வறட்சியை உண்டாக்கும். நெய்சேர்க்கலாம்.

கலியாணமுருக்கு ; வயிற்றுவலி, பித்தசரம், வாந்தி நீங்கும்.

கற்கண்டு : காசம் வெப்பம் சிலேத்துமதோசம் நீங்கும்.

கஸ்தூரி மஞ்சள் : கரப்பான் கிருமிரோகம் அக்கினி மந்தம் நீங்கும். அறிவு விருத்தியாகும்.

காப்பிக் கொட்டை : பித்தம் உண்டு. தேசசை மாறுபடச் செய்யும்.

காச்சுக்கட்டி : மலத்திலுள்ள கறுப்புநிற கிருமிகள் ஒழியும்.

கீழ்காய்தெல்லி : காமாளை தாதுவெப்பம் மேகப்புண் நேத்திரரோகம் போம். சமூலத்தை அரைத்து பாக்கு பிரமாணம் பாலில் சாப்பிட சோகை காமாளை வாத பித்த ரோகங்கள் குணமாகும். இரத்தம் அதிகப்படும். கண் குளிரும்.

குங்கிலியம் : நீரை இழுக்கும்.

குங்குமப்பூ; கபாதிக்கம், பயித்தியம், காதுமந்தம், நீர் ஏற்றம், மண்டைவலி, நாவறட்சி, கண்ணிற்படரும் பூ, சல பீநிசம் இவை நீங்கும்.

குப்பைமேனி : வயிற்று வலி, வாதரோகம், பீநிசம், கபா திக்கம், ரத்தமூலம் இவை நீங்கும். சூரணத்தால் மூலம் பவுத் திரம் போம். சாற்றுடன் உப்பு கூட்டி அரைத்து சொறி சிரங்கிற்கு பூச குணமாகும். பயித்தியத்திற்கு இலைச்சாறு உப்புக்கூட்டி வடிகட்டி 5, 6 துளி நாசியில்விட சளியும் தூர் நீரும் வெளியாகும். உடனே குளிர்ந்த சலத்தை சிரசில்விட்டு ஸ்நானம் 3 நாள் செய்ய சிரசிலுள்ள நீரை வெளியாக்கி சிக் தப் பிரமையைக் குணமாக்கும். வேரை மட்டும் காய்ச்சிக் குடிக்க மலப்பூச்சிகள் யாவும் வெளிப்படும்.

குமரி (கற்றாளை) : உள்சோற்றை சிறுதுண்டாக வெட்டி ஏழுதரம் கழுவி கற்கண்டு தூளிட்டு சாப்பிட கண், கை கால்களிலுள்ள எரிச்சல் நீங்கும். மலச்சிக்கலை நீக்குவதில் முதன்மையானது. மலச்சிக்கல் காரணமாக முதுகுவலி, தலை வலி ஏற்படலாம். ஒரு லீற்றர் ஆமணக்கெண்ணையில் கால் கிலோ பூடு இடித்துப் பிழிந்த சாறும், பணங் கற்கண்டும் சேர்த்துக் காய்ச்சியதை போத்தலில் எடுத்து வைத்து தின சரி இரண்டு தடவை பாவிக்குக.

குருவிச்சை; பெருவியாதி மலடு கரப்பான் விஷமாந்தம் சீதரத்தக்கிரகணி தீரும். நீடித்துக் கொடுத்துவர தோல் சம் பந்தமான ரோகங்களையும் எக்காரணத்தினாலும் ஸ்தீரீகளைப் பற்றியுள்ள மலட்டு ரோகத்தையும் குணப்படுத்தும்.

குன்றிமணி : சூரணத்தால் நரம்பு பலம் உண்டு. பாலி லீட்டு கொதிக்க வைக்காவிட்டால் நஞ்சுக்கொப்பாகும்.

கொடிக்கள்ளி: சொறி சிரங்கு புண் கிரந்தி குணமாகும்.

கொடிமுந்திரிகைப்பழம்: நன்றாய் பழுத்த இனிப்புள்ள பழமே கெடுதலை உண்டாக்காது.

கொட்டைப்பாக்து: அதிகமாகத் தின்றால் சோயாரோகம் உண்டாகும்.

கொத்தமல்லி : உட்கூடு சுரம் பயித்தியவேகம் அசீர ணம் நாவறட்சி பெரும் ஏப்பம் இவை போம். சீரகம் அதி மதுரம் கிராம்பு கருஞ்சீரகம் கறுவா சதகுப்பை வகைக்கு பலம்

மல்லிபலம் 6 வறுத்து இடித்து சீனாக்கற்கண்டு கூட்டி 1/4 ரூபா எடை தினம் 2-3 வேளை சாப்பிட்டுவர அசீரணம் பயித்தியம் விக்கல் பெரும் ஏப்பம் நெஞ்செரிவு. நெஞ்சவலி, சிரசில் உண்டாகும் பிணிகள், சண்ணீர் வடிதல், பார்வை மந்தம், சித்தப்பிரமை, இடுப்புவலி, கல்லடைப்பு, வாய்குளறுதல் நீங்குவதுடன் மனோசக்தி அதிகப்படும்.

கோதுமை அரிசி : நல்லபலம் உண்டு. பித்தம் விருத்தியாகும். வாதகோபம் நீங்கும். அரைக்கும்போது மேல் தவிடு உட்பட சேர்த்தால் மலச்சிக்கல் உண்டாகாது. அல்லது மல சலத்தைக் கட்டும்.

கோரைக்கிழங்கு : குளிர் சுரம். ரத்தபித்தம், வாதசுரம் நீங்கும். சூரணத்தை தேனில் கொடுக்க புத்திக்கூர்மை, தீபனம் தேசக உண்டாகும்.

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

சதுர்ப்பய : தலைவலி, கர்ணகுலை, சலதோசம், சலபீநிசம், ஆசனக் கடுப்பு இவை நீங்கும். சூரணத்தை சர்க்கரையில் கொடுக்க வாதரோகத்தைக் கண்டிக்கும். ஈரல், இரைப்பை, நுரையீரல் இவற்றின் மாசுகளை சுத்தப்படுத்தும். உஷ்ண தேகிகட்கு வாய்நீர், தலைசுற்றல் உண்டாக்கும். அதற்கு எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை சர்க்கரையில் கொடுக்கவும்.

சந்தனம் ; வாத பித்த கபதோசங்கள். நாசவரட்சி, உட்கூடு இவைகளை நீக்கும். பலத்தைக் கொடுக்கும். (பஞ்சகற்பம்) சந்தனம், மஞ்சள், கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக் காய் சமன்எடை ஆடாதோடைச் சாற்றில் அரைத்து தூது எங்காய் பிரமாணம் மாத்திரையாகக்கி 2 வேளை சாப்பிட்டுவர ஆயுளை விருத்தி செய்யும். சர்வ பிணிகளையும் நீக்கும்.

சர்க்கரை : அனுபானமாவதுடன் பித்தத்தை போக்கும். கபத்தை இளக்கும்.

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

சவ்வரிசி ; கஞ்சிபோல் பாவிக்க உஷ்ணத்தை நீக்கும்,

சாதிக்காய் : பித்தம் மயக்கம் கூடும். உஷ்ணவாத ரோகங்கள் விலகும். இரைப்பை, ஈரல்கள் வலுவாகும். சிறு ஆளவில் கொடுக்கவும்.

சாறுவேளை : காசமானை, பாண்டு, கபம், இவை நீங்கும். குண்டிக்காய், மண்ணீரல் இவை பலமடையும்.

சித்தரத்தை : பித்தம், கரப்பான், திரிதோசம், சீகளம், பலகரம், காசம் இவை போம். சர்க்கரை சேர்த்து சூரணத்தைக் கொடுக்க (1/4 வராகள்) ஈளை, இருமல், பீநிசம், வாயு இவை போம்.

சிரகம் : வாதநீ, வயிற்றுவலி, காசம், வாதாதிக்கம், பீநிசம், பித்தம் இவை விலகும். உறுதியும், கண் குளிர்ச்சியும் தரும். தேனில் பாலில் கொடுக்கலாம்.

சுக்கு : சகல ரோகங்கட்கும் உபயோகப்படத் தக்கதாம். பஞ்சுபோல நறுக்கி ஒரு சீலையில் முடிந்து காழில் செருகி வைக்க காதடைப்பு, களைப்பு நீங்கும். நெற்றிக்குப்போட தலைவலி நீங்கும். நரம்பு சம்பந்தமான பிணி, வயிற்றுவலி பெருமல் குன்மம் நீங்கும்.

சுண்டைக்காய் : மார்புச்சளி, வாதாதிக்கம், கிருமிரோகம் போம்.

சோம்பு : சூரணம் செய்து 3 வேளை 10 குன்றி எடை கொடுக்க கரம், அசீரணம், கப இருமல், தும்மற்பீநிசம் இவை போம்.

தாமரையிலை : இதில் சாப்பிட்டால் வாதமும், மந்தரக் கினியும் உண்டாகும். சம்பத்து நீங்கிவிடும்.

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

துத்தியிலை : எவ்விதமாகவாவது பாகஞ் செய்துண்டால் சுகரோகங்களும் போம். முறிந்த எலும்பை ஒன்று சேர்த்து இலையை அரைத்து மேலே கனமாகப்பூசி அசையாமல் மூங்கில்

பத்தை வைத்துக்கட்ட எலும்பின் முறிவு கூடும். உஷ்ணத்தினால் வந்த கட்டிகளுக்கு அரைத்து வைத்துக் கட்ட உடைத்துக் கொள்ளும்.

தும்பை ; இதன் மலர் சுத்த வெள்ளை நிறம். விஷகடிகளுக்கு மிக்க பயனுள்ளது. குப்பைமேனிக்கு 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. பீதிசம் போம். காதிவிலகாதுவலி நீங்கும். திருமாலுக்குரிய இவ்விலையை சிறிது தினம் உண்டுவந்தால் உடல்பிணி தீரும்.

கஞ்சாங்கோரை : இது நாய்த்துளசி எனப்படும். கபசம் பந்தமான ரோகங்கள் கோழை இவை நீங்கும்.

தூதுளையிலை : இருமல் மலரோகம் உட்குத்தல் திரிதோசம் மேலுளைவு இவை விலகும். இதன் வேரை வெற்றிலை பாக்குடன் தின்றுவர முத்தோசதைதையும் நீக்கும்.

தேங்காய்ப்பால் : பித்தவாதிக்கம் கரப்பான் வாதவிகாரம் முதலியன உண்டாகும். அன்னத்துடன் சேர்த்துண்ண தாது பலப்படும். கீழ்வாதம் மூலம் தேக அழற்சி பாரிசுவாதம் இவை குணமாகும்.

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

தேற்றாங்கொட்டை : இதை அரைத்து சலத்தில் கலந்து விட்டால் சலத்திலுள்ள மாசுகளை பிரித்துவிடும். சலம் சுத்தமாய்விடும். வீக்கங்களுக்கு தடவ சதை சுருக்கம் அடையும் நீர் சம்பந்தமான ரோகங்கள் போம்.

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

**நந்தியாவட்டம்பூ :** நேத்திரகாசம் சிரஸ்தாபரோகம் இவை கண விலக்கும். ஒத்தடம் கொடுக்க கண் எரிச்சல் நீங்கும்.

**நெருஞ்சில் ;** யாணைநெருஞ்சி கசாயத்தால் சிறுநீர் சீவந்து போவது குணமடையும். உடல் சூடு தணியும்.

**நன்னாரிவேர் :** தேனில் உண்ண சித்தம் தீரும். நீர் எரிச்சல் கிரந்தி வாய்நீர் சுரப்பு இவை போம்.

**நாய்க்கிருகு :** வாதக் கடுப்பு குண்மம் இவை போம். இதன் விதையிணை நெருப்பணலில் போட்டு புகை உண்டாக்க பூதப் பிசாசு விலகும்.

**நாரத்தம்பழம் :** சித்த குண்மரோகம் நீங்கும். இரைப்பைக்கு பலம் கொடுக்கும்.

**நாவற்பழம் :** கடுத்தல் சீதவாதம் நோவு இவை உண்டாம்.

**தெல்லிக்காய் :** கபநோய் சீநிசம் மலபந்தம் தலைசுழற்சி பயத்தியம் வாய்நீர் சுரப்பு இவை போம். வாயுவும் கபமும் நீங்கும்.

**நெற்பொரி ;** சித்தவாத தொந்தம் முர்ச்சை அரோசிகம் மந்தாத்தினி இவை போம்.

**நொச்சியிலை ;** மகாவாதம் சீநிசம் சுரம் திரிதோசம் இருமல் நிரேற்றம் கபசிரஸ்தாபம் தந்தவலி இவை போம். இந்த இலையுடன் சிறிது மிளகு கூட்டி அரைத்து சுண்டைக்காயளவு 3 வேளை கொடுக்க கைகால் பிடிப்பு தேகவலி அசிரணம் இவை போம். இலையை அரைத்து கட்டி, வீக்கத்திற்கு போட அவை கரையும். இந்த இலையைக் கசக்கி தலையில் வைத்துக் கட்ட தலைப்பாரம் கழுத்து நரம்பு இசிவு போம்.

**நொச்சிப்பட்டை ;** சூரணத்தை தேனில் கொடுக்க பிடிப்பு நரம்புவலி குண்மம் சலதோசம் நீங்கும்.

**பச்சரிசி அன்னம் :** பலத்தையும் மாந்தத்தையும் உண்டாக்கும். சித்தகோபத்தையும் கிரிச்சரரோகத்தையும் நீக்கும். இதில் வாயு உண்டென்பர். சாதாரணமாக தேகத்திற்கு பல நன்மைகள் உண்டு. நெய் சேர்ப்பது நன்று.

**பச்சை அரிசி :** வாதகோபமும் வீகுந்த பலமும் உண்டு. சித்த எரிச்சல் நீங்கும்.

**அம்மாள் பச்சரிதி :** மலம் இளகும், புழுக்கள் சாகும். உடலில் தோன்றும் மருக்கள் நீங்கும்.

**பப்பாய்க்காய் :** வாதவலி நீங்கும், வயிற்றிலுள்ள கிருமிகள் நீங்கும்.

**பப்பாய்ப்பழம் :** கருவழியும், மூலம், கிராணி, வாயு குணமாகும். இப்பழச்சாற்றை உலரவைத்து மாத்திரையாக செய்து வைத்துக் கொள்க. வேளைக்கு ஒரு மாத்திரை வீதம் மூன்று வேளை கொடுக்க யாணைக்கால் வீக்கம் வாங்கும். இதனுடன் இந்த இலையை அரைத்து காவில் வைத்துக்கட்ட வீக்கம் குறையும்.

**நுணா :** இலைகள், பட்டைவேர் முதலியவற்றால் தந்தரோகங்கள், வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்குகின்றன. காவிக்கலர் சாயம் துணிகளுக்கு ஏற்ற இதன் பட்டை சிறந்தது.

**பயற்றங்காய் :** மருந்தை முறிக்கும், பயற்றங்காயினால் கபாதிக்கம் குண்மம் விலகும்.

**பருத்தியிலை :** அரைத்து பசுவின் பாலில் கரைத்துண்ணரத்த சித்தரோகம், கீழ்ப்பிரமேகம் நீங்கும்.

**பலாக்காய் :** அக்கினி, மந்தம், வாதகோபம், ஆயாசம், கக்கில வீருத்தி உண்டாகும்.

**பலாக்கொட்டை :** உபத்திரவம் உண்டு. உண்பது நன்றல்ல.

**பலாப்பழம் :** வாத, கப, சித்த தொந்தங்கனையும், கரப்பான் சிணிகளையும் உண்டாக்கும். இதை உண்ண விரும்பின் பசுநெய்யில் தோய்த்து உண்பதுடன் கொட்டையை சுட்டெடுத்து காப்பிட்டால் பசிகாரமாகும்.

**பழம்புளி :** கறுப்பு நிறத்தையுடைய பழைய புளியைக் கேர்ப்பது சிறந்தது. வாதநோய், சூலை, விழிநோய், பயித்தியம் நீங்கும்.

**பனம் கற்கண்டு :** வெப்பம், மேககரம், உஷ்ணதாகம், ஆண் குறி கடுத்தல் இவை நீங்கும்.

**பனம் கீழங்கு :** குளிர்ச்சியும், வனப்பும் உண்டு. எளிதில் சீரணமாகாது.

**பனாப்பழம் :** கரப்பான், சிரங்கு, மலபந்தம், சித்தவாயு நோய்கள் உண்டாகும். இது எளிதில் சீரணமாகாது.

**பனை நுங்கு :** இளம் நுங்கே நன்று. முற்றிய நுங்கு வாயு. வயிற்று வலி உண்டாக்கும்.

**பனையின் மது :** சப்த தாதுக்களுக்கும் உறுதி. சித்தரதிக்கம் உண்டு. தேக உஷ்ணமும், விதாசமும் நீங்கும். இதை நிரையாய் உட்கொண்டால் அறிவு கெடும்.

**பாகல் இலை :** கிருமிரோகம். திரிதோசகோபம் நீங்கும்.

**பாகற்பழம் :** சுரம், பிரமேகம், இருமல், இரைப்பு, மூலம், குஷ்டம். மலக்கிருமி இவை நீங்கும். மண்ணீரல், கல்லீரல் தோசங்கள் குணமாகும்.

**பாக்துமரம் :** வேரால் பல்லசைவும், இளங்குருத்தால் இடுப்பு வலியும் நீங்கும்.

**பாதிரி வேர் :** கரப்பான், கண், காது, கை, கால், எரிச்சல், விரணம், மூலரோகம், புடை, அக்கினி, மந்தம் இவை போகும்.

**பார்லி அரிசி :** உஷ்ணமான பார்லி அரிசி மந்த பேதியைக் கட்டும். சிறுநீரைப் பெருக்கும்.

**பாவட்டமிலை :** கபாதிக்கம், வாததோசம், பற்பலசுரம், சன்னிபாதம் இவைகளை நீக்கும். சாறை அரை தேக்கரண்டி தேனில் கொடுக்கலாம்.

**பாலைப்பழம் :** கருங்கரப்பான், சிலேஸ்மதோசம். கிரந்தி இவை போம். இப்பழ விகையிலிருந்து எடுக்கும். எண்ணெய் கை, கால் கரடுமுரடுகளுக்கு தேய்த்துவர சுகமாகும்.

**பால் கஞ்சி :** பச்சரிசி நெய்யும், பசுவின் பாலும் சேர்த்த கஞ்சியால் சித்த எரிவு நீங்கும். புத்தி விசாலமாகும்.

**பாவட்டையிலை :** வாத கபதோசம். திரிதோசம். ஆயாசம், தாபசுரம் இவை போம். பசியுண்டாம், தனியாகக் கொடுப்பதில்லை.

**பிஞ்சு வெள்ளெரிக்காய் :** முத்தோசங்களும் அதிக தாகமும் தனியும்.

**பிரண்டை :** நெய்விட்டு வறுத்து அரைத்து பாக்குப் பிரமாணம் ஏழு நாள் இரண்டுவேளை சாப்பிட ரத்தமூலம், குன்மம், கபதோசம், முளைமூலம், ரத்தபேதி நீங்கும். இதன் அடிவேர் தூணத்தீய் பத்து குன்றி எடை சாப்பிட எலும்பு முறிவைக் கூட்டுவிக்கும். எலும்பின் மேற்

பாகத்தை முங்கில்பத்தை வைத்துக்கட்டி அசையாமல் வைக்கவேண்டும். இதன் ரசத்தை உழுந்து அப்பளத்துக்கு சேர்த்துச் செய்தல் நன்று.

**பீர்க்கங்காய் :** சீதளமும் சித்தமும் அதிகரிக்கும். வாத கபங்கள் நிவை சிசும்.

**புகையிலை :** மருந்தை முறிக்கும், வாய் வறட்சி சித்தாதிக்கம் துர்ப்பலம் இவை உண்டாகும்.

**புலங்காய் :** சுக்கிலமும் கபமும் சித்தமும் அதிகரிக்கும். உள் வறட்சியை நீக்கும். கபதேகிகளுக்கு ஆகாது.

**புழுங்கல் அரிசி :** வாதரோகியர் பத்தியமுள்ளவர் இவர்களுக்கு உதவும். உடலுக்கு உறுதி குறைவு. நெல்லை ஒருமுறை வேகப் போட்டு உலர்த்தி இடித்து அரிசியாக எடுத்துபடியால் சில அம்சங்கள் குறைவுபட்ட காரணத்தால் பலம் கொடுப்பதற்கில்லை எனக் கூறியிருக்கின்றனர், சத்து கீகடாமல் வேகவைத்து பாவித்தல் நன்று. முழு மையாய் 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.

**புளியங்காய் :** சித்த கோபத்தை நீக்கி வாததோசத்தை உண்டாக்கும். முதிர்ந்தகாய் கபதேகிகட்கு தலைவலி, சுரம் உண்டாக்கும்.

**புளியங்கொட்டை :** துவர்ப்புள்ள புளியங் கொட்டைக்கு முத்திரக்கடுப்பு, சித்தாதிசாரம் நீங்கும், இதனை வறுத்து இடித்து அரைதோலா சர்க்கரை கூட்டிக்கொடுக்க சீதபேதி, முத்திரக்கடுப்பு, சுக்கில நட்டம் இவை போம். வேகவைத்து அரைத்து களிபோல் கிளசி கட்டிகளுக்குப் போட விரைவில் பழுத்து உடையும்.

**புளியம்பட்டை :** குண்மநோய் வாதாதிசாரம் சுரம் அசீரணம் நீங்கும். சித்தமும், பசியும் விருத்தியாகும். ( தூள் செய்து உப்புக் கூட்டிப் பாவிக்கலாம். )

**புளியம்பழம் :** அபத்தியமான புளியம்பழத்தினால் நரைதிரை, சன்னி, பாதகரங்கள், மந்தபுத்தி உண்டாம். சித்தசுரம், மயக்கம், முர்சை இவைகட்கு நல்லது.

பூவரசுமூலம் : நூறு வருடத்திய பூவரசம் வேர் குஷ்டம், பெருவியாதி, காணாக்கடி, கரப்பான், சிரங்கு, வயிறு வீக்கம், இவைகளைப் போக்கும்.

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

இதன் சூரணத்தை தினசரி தேநீருக்குப் பதில் பாவிக்கலாம். இதனால் பலவினம் அடைந்த உடல் நலம்பெறும், தூக்கம் இன்மை, உடல்மெலிவு, மயக்கம், மூச்சுத் திணறுதல், உடல் எரிவு குணமாகும்.

பேயாவாரை : பொன்னாவாரைச் செடியினால் காணாக்கடி மேகப்புடை, தடித்தல், சருமவெடிப்பு இவைகள் போம்.

பொன்முசுட்டை : வாதவலி, மயக்கம், நமைச்சல், உட்கூடு இவைகளைப் போக்கும். வெண்மை நிறப்பூ பூக்கும் பூண்டை முசுட்டை என்றும். மஞ்சள் நிறப்பூ பூக்கும் பூண்டை பொன் முசுட்டை என்றும் கூறுவர். வேர் சூரணத்தை தேனில் கொடுக்க சுரம், பேதி நீர் சம்பந்தமான ரோகங்கள், சீரணமின்மை, குண்டிக்காய் வீக்கம் இவை குணமாகும்.

பொன்னாங்காணி ; வாததோசம், தேகச்சூடு, மூலரோகம், வாதகாசம் இவை போம். பொன்னிறம் உண்டாகும். கண்களுக்கு ஒளி உண்டாகும். கண் ரோகங்கள் ஒழியும்.

மகிழும்வித்து : பலத்தை விருத்தி செய்யும். தேகவெப்பு, விசம், மலக்கட்டு நீங்கும்.

மஞ்சள் : வமனம், பித்த, கப, வாத ரோகங்கள், தலைவலி, ஐந்துவகை வலி, வீக்கம், சலதோசம், பெருவிரணம் இவை போம். மரமஞ்சள் சூரணத்தை சேர்ப்பது நன்று. பரவில் போட்டு சாப்பிட தொண்டைக்கபம் நீங்கும்.

மணத்தக்காணி ; வேக்காடு, நாப்புண் நீங்கும் இலைச் சரற்றில் முக்கால் அவுன்சு வீதம் மூன்று வேளை கொடுக்க பாண்டு, மகோதரம் குணமாகும்.

கறுப்பு மணத்தக்காளி : பயித்திய வெப்பம், வாத தோசம் போம்.

சிவப்புமணத் தக்காளி : உட்கரவேகம், வாதகப தொத்தம் போம்.

மரமஞ்சள் ; மூலநோய், உட்கரம், கணச்சுரம், விலகும்.

மருதமரம் : மயக்கம், பெருவியாதி, கிருமிரோகம், ஆயாசம் இவை போம். பட்டைச் சூரணத்தை சர்க்கரை கூட்டி தினம் வெறுவயிற்றில் ஒரு வேளை கொடுத்துவர கிருதய சம்பந்தமான பல வியாதிகள் குணமாகும். நசியமிட தலை நோய்கள் நீங்கும்.

மருதோன்றியிலை : மதுமேகம், பெரும்பாடு, வெட்டை நீங்கும். இந்த இலையை அரைத்து நல்லெண்ணெயில் கலக்கி காய்ச்சி வடித்து கூந்தலுக்கு தடவிவர மயிர் செழிப்பாக வளரும்.

மருதோன்றிவேர் : பாலில் அரைத்து வடிகட்டிச் சாப்பிட குன்மம் போம். ஒரு கழஞ்சு வேரை ஊறவைத்து கண்டக் காச்சி நாற்பதுநாள் சாப்பிட குஷ்டம் தவறாமல் நீங்கும். காமானை, கல்லடைப்பு, நீரடைப்பு இவை குணமாகும்.

மலைவேப்பமரம் : மலட்டுக் கிருமி, குன்மரோகம், வாதம் விலகும்.

மல்லிகைப்பூ : கோழை, கண்மயக்கம், தேக உஷ்ணம் இவை நீங்கும். லட்சுமி கடாட்சம் உண்டு. இதனை உஷ்ணம் என்பர்.

மாங்காய் : மிகு வாயு, சிரங்கு, ஆறாவிரணம், தந்தம், கூசுதல், சொல் தவறுதல் உண்டாம். பசி போம். தனிப் பச்சைக் காயை உண்ண பல தீமைகள் உண்டாகும். இதனுடன் மிளகாய் 1, கொட்டை நீக்கிய புளி 2, கற்கண்டு ஒரு தோலா, சீவிய இஞ்சி 1 1/2 உள்ளி 3/4 திராட்சைப்பழம் 1 1/2, கறியுப்பு ஒரு அம்மியில் அரைத்து அன்னத்துடன் சாப்பிட அன்னம் அதிகம் செல்லும்.

மாவிலை ; மாவிலைகளை வேகவைத்து கசாயம் குடித்து வந்தால் நீரினால் உண்டாகும் வியாதிகளை நீக்கிக்கொள்ளலாம்.

மாங்கொட்டை ; மாம்பழக் கொட்டைப் பருப்பால் பேதி. உதிரக்கடுப்பு, மூலச்சூடு இவை போம். உலர்த்தி சூரணம் செய்து பத்து குன்றி எடை மோரில் சாப்பிட இரத்தமூலம், திமிர்பூச்சி, பெரும்பாடு இவை போம்.

மாசிக்காய் : இது காய்க்கும் காய் ஆல்ல. ஒரு விதப் பூச்சி இம் மரக் கிளைகளைத் துளைப்பதனால் வடிந்து உறைந்து திரண்டு கட்டுப்படுவதே மாசிக்காயாகும். வடித்து விடித்த சூரணத்தில் 1/8 வராகன் தேன், நெய் இவைகளில் கொடுக்க ரத்தபேதி, சீதசரம், அதிக வியர்வை, பெண்ணறியில் காணும் கசிவு இவை குணமாகும். நசியமிட ரத்தபீநிசம் குணமாகும். முட்டை மஞ்சட் கருவில் கொடுக்க குடல் புண்களும், நாட்பட்ட பேதியும் குணமாகும். கண்ணில் போட கண் நீர் வடிதல் நிற்கும். வாய் கொப்பளிக்க பல்நோய் தீரும். ஈறுகள் பலப்படும். வெளிவந்த ஆசன உறுப்பு உள்ளடங்கும்.

மாதுளம்பழ ஒடு : வாய்ப்புண், சீதபேதி, ரத்தபேதி இவை போம். சூரணத்தை சலம்விட்டு கொதிக்க வைத்து மூன்று வேளை கொடுத்து வரலாம்.

மாதுளம்பழம் : சந்தியாசரோகம், வாந்தி, கபம், தாகம், பித்தநோய் விலகும். சரீரம் குளிர்ச்சியடையும். இப்பழத்தைத் தின்பதால் வாந்தி, மாந்தம், நெஞ்செரிவு, காதடைப்பு, மயக்கம் நீங்கும்.

மாதுளம்பிஞ்சு : மலம், சீதம், சலம் ரத்த நிறமாகின்ற அதிசாரரோகங்கள் தீரும். உலர்த்தி சூரணம் செய்து வைக்கலாம். இதை தயிரில் கொடுக்க இவை குணமாகும்.

மாதுளம்பூ : வயிறுளைதல், வெப்பம், இரத்தமூலம் இவை போம். அரைத்து தயிரில் கலக்கிக் கொடுக்கவும். அறுகம்புல்சாறு, மாதுளம்பூச்சாறு சேர்த்துக்கொடுக்க இரத்தம் வரும் வியாதிகள் நீங்கும்.

மாதுளம்வித்து : அரைத்து பால் சாப்பிட மேகக் கடுப்பு நீங்கும். மலத்தைக் கட்டும்.

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

மாம்பழம் : பசி நீங்கும். கண்ணோய், கிரந்தி, கர்ப்பான் அதிகப்படும். இனிப்புள்ள மாம்பழம் இருதயத்திற்கும், மூளைக்கும் பலம், கொடுக்கும். மூலரோகிகட்கு ஆகாது. இதனுடன் பசுவின் பாலை அதிகம் குடித்தல் நன்று.

மாம்பிஞ்சு : முத்தோசம், அக்கினி மந்தம் இவைபோம்.

மாவிலங்கமரம் : இதன் பட்டைச் சூரணத்தை கொதிக்கிற சலத்தில் போட்டு இரண்டு வேளை கொடுக்க சுரம், சூலை, குன்மம். கண்டமாலை, பிளவை, வீக்கம், வாதம், தாகம், கல்லடைப்பு, சன்னி, புண்புரைகள் குணமாகும்.

மிளகாய் : வெங்காயம் சேர்த்துண்ண வயிற்றுப் பிடுங்கலை நீக்கும். மூலரோகிகட்கு ஆகாது. விதை நீக்கினால் அதிக உஷ்ணம் செய்யாது.

மிளகாய்ப் பழம் : ஆசனக் கடுப்பு, இரத்தமூலமுளை வீரிய விருத்தி உண்டாம்.

உலர்ந்த மிளகாய் : தலைவலியைப் போக்கும், மூலரோகிகட்கு ஆகாது. மல்லி சமனெடை சேர்த்து உபயோகிக்க உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும்.

கருங்குண்டு மிளகாய் : ஆகாயத்தை நோக்கிக் காய்க்கின்ற இது அதிக வெப்பத்தையும், மூலரோகத்தையும் உண்டாக்கும். ஆதலால் விலக்கவும்.

வெண்டு மிளகாய் : காரமற்ற வெண்மிளகாயால் வாத கோபம் தணியும்.

ஊடு மிளகாய் : ஆகாயமுகமாக காய்த்து சூரியனது அக்கினிக் கிரணத்தை புசித்தமையால் ரோகங்களை உண்டாக்கும். இது விலக்க வேண்டியது.

மிளகு : குளிர்சுரம், பாண்டு, சுபம், இருமல், அசீரணம், குன்மம், வாயு, பித்தம் செவிவலி இவை நீங்கும். இதை வறுத்து இடித்து சூரணம் செய்து தேனில் கொடுப்பது நல்லது.

மிளகுதக்காவி : கசப்புள்ள இலையால் பாண்டு விக் கல் திரிதோச நோய்கள் உட்கூடு அக்கினி மந்தம் இவை நீங்கும். ஒருபடி இலையை அரிந்து ஒருபடி சலம்விட்டு 1/4 படியாய், காய்ச்சி இரண்டுவேளை கொடுக்க கைகால்களில் சஞ்சரிக்கும் வாயுவை நீக்கும். பாண்டு மேகவாயு உட்கூடு குணமாகும்.

முசுமுசுக்கை இலை ; இந்த இலையைக் கசக்கிப் பிழிந்த சாற்றில் ஒரு இரும்புக் கம்பியை பழுக்கக் காய்ச்சி தோய்க்க சாறு முறிந்துவிடும். இதை 1/4 பாலாடை வீதம் கொடுக்க கபம் கரையும். இருமல் அடங்கும். சலதோசம் கரம் குணமாகும். வேர் சூரணத்தை பாலில் காய்ச்சிக் கொடுக்க தொண்டைக்கரப்பு கோழை மிகுதி குணமாகும். உடல் உரமாகும். கண்பார்வை மங்கல் ஆஸ்த்துமா இவைகளை நீக்கும்.

முடக்கற்றான் : இதை இடித்து 1/8 சுண்டக் காய்ச்சி 1 அவுன்சு வீதம் இரண்டுவேளை மூன்றுநாள் கொடுக்க நரம்பு சம்பந்தமான மேகவாயுப்பிடிப்பு மூலம் கப சம்பந்தமான இருமல் மலச்சிக்கல் இவை போம்.

முருங்கைக்காய் : கபம் நீங்கும். குடல் பலமுண்டு. வயிற்றிலுள்ள வாயுவை நீக்கும். பத்தியத்திற்கு சிறந்தது. இலை கரத்தையும், பட்டை விசத்தையும், வேர் வாத கோபத்தையும் நீக்கும் என்க.

முருங்கைமரப் பட்டை : இந்தப் பட்டையை அவித்து எடுத்த நீரில் ரசம்போல் புளி மிளகாய் உப்பு சோர்த்து சாப்பிட குளிர்கரம். காக்கைவலி, பாரிசவாயு, சூதக சன்னி இவை நீங்கும்.

முருங்கையிலை ; பித்தமூர்ச்சை, கண்ணோவு, உட்குடு இவை போம். இலைச்சாற்றுடன் மிளகு சேர்த்து அரைத்து தலைவலி தொண்டை வலி இவைக்கு பற்று போடக் குணமாகும். சுண்ணாம்பு தேன் கூட்டி தொண்டைக்குழியில் தடவ இருமல் சூரல் கம்மல் தீரும்.

முள்ளங்கி வித்து : மலத்தையும் நீரையும் ஒழுங்காகக் கழிக்கும். நீரில் உண்டான கல்லடைப்பை நிவர்த்தி செய்யும்.

யானை நெருஞ்சில் ; தேக எரிவு, தாகம், பித்த மயக்கம் குஷ்டரோகம் இவை விலகும்.

வசம்பு : இதன் சூரணத்தை தேனில் கொடுக்க கபத்தையும் வாயுவையும் நீக்கும். ஐவகைவலி, சூலை, சன்னி, பாதம், காசம், நீண்ட மலக்கிருமி, குன்மம் இவை போம்.

வரகு அரிசி : இது நோய்களை விருத்தி செய்யும்.

வலம்புரிக்காய் ; விழிநோய், கேவல், விக்கல், ஆயாசம் மேகம், கூன்விழுதல் இவை நீங்கும். சூரணத்தை பத்து குன்றி எடை சர்க்கரையுடன் கொடுக்கலாம்.

வல்லாரை : கடுப்பு, மலக்கழிச்சல், கண்டரோகம், நீங்கும். நிழலில் உலர்த்தி இடித்து சூரணம் செய்து மூன்று குன்றி எடை சர்க்கரை கூட்டி மூன்று வேளை கொடுக்க குட்டம் கண்டமாலை, பல்லீறுகளிலுண்டான ரணம். சூதகசன்னி, மேக வாயுப்பிடிப்பு. வீக்கம் பயித்தியம், ரூபகசக்திக் குறைவு குணமாகும்.

வன்னி : இம் மரத்தினதும் வேரினதும் பட்டைகள் அசீரணம் சொறியிரங்கு சீதள ரோகங்கள் முதலியவற்றை நீக்குகின்றன.

வாகை மரம் : வாதச்சொறி தாகசுரம் பித்தவிரணம் நீக்கும். பட்டைச் சூரணத்தை திரிகடிப்பிரமாணம் இரண்டு வேளை கொடுத்துவர இரத்தமூலம் உஷ்ணபேதி குணமாகும்.

வாதநாராயணமரம் : வாதவலி கீழ்வாதம் குடைச்சல் நீங்கும்.

வால்மிளகு : சூன்மம் திரிதோஷகோபம் வெட்டை இவை விலகும். சிறுநீரைச் சுத்தப்படுத்தும். வாயுவைக் கண்டிக்கும்.

வாழைக்காய் : பயித்தியம் வயிறுழைதல் உஷ்ணம் இருமல் பித்தாதிசாரம் இவை போம். ரத்த விருத்தியும் பலமும் உண்டு. வாய்வு மிகும்.

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

வாழைப்பழம் : சோமகாரம் பித்தப்பிணிகள் மூர்ச்சை இவை போம். பொதுவாக வாததேகிகட்கு ஆகாது. பித்த கபதேகிகட்கு நன்மை தரும்.

வாழைப்பிஞ்சு : அதிகமாக உண்ண சீரணசக்தியைக் கெடுக்கும்.

வாழைப்பூ ; இருமல் கை கால் எரிச்சல் நீங்கும்.

வாழையிலை : இதில் அன்னம் உண்ண ஆரோக்கியம் தரும்.

வில்வப்பழம் ; பித்தம் கபாதிக்கம் மயக்கம் வாந்தி குணமாகும்.

விளாமரம் ; இருமல் தாகம் பித்தகபரோகம் இரைப்பு இவை நீங்கும். இதன் சமூலத்தை உலர்த்தி இடித்து சூரணம் செய்து ஒரு வராகனெடை சர்க்கரை கூட்டிச் சாப்பிட வாய்நீர் ஊறல் பசியின்மை பித்தம் சீதபேதி இவை போம்.

விளாம்பழம் : கபாதிக்கம் பித்ததாகம் சுவாசகாசம் விலகும். நல்ல பசி உண்டாகும். ஓட்டை குடிநீராகக் காய்ச்சிக் குடிக்க இருமல் பித்தம் விலகும்.

விஷ்ணுகிரந்தி : கபம் கோழை இருமல் வாத சம்பந்த பிணி இவைகளை நீக்கும்.

வெங்காயம் ; தேக உஷ்ணம் மூலம் சிரங்கு இரத்த பித்தரோகம் தாகம் இவை நீங்கும். இருமல் சந்நிபாதம் மந்தம் வயிற்றுப்பிசம் விருத்தியாகும். இதைச் சுட்டு அரையாப்புக் கட்டிகளுக்கு வைத்துக்கட்ட குணமாகும்.

வெங்காயப்பூ : குடலைப் பற்றிய வாத நோயைப் போக்கும்.

வெண்டிக்காய் : உட்குடு உஷ்ண இருமல் குணமாகும். கபம் விருத்தியாகும்.

வெந்தயம் : கணமாந்தம் பேதி இரத்தபித்தம் காசம் உட்குட்டு சீதக்கழிச்சல் இவை விலகும்.

**வெள்ளைப்பூடு :** சந்நிவாத ரோகம் நீரேற்றம் சீத பேதி இவை விலகும். பூண்டை அரைத்து பருவு கட்டிகளுக்குப் போட உடைத்துக்கொள்ளும். இதன் சாற்றை உள் நாவின் வளர்ச்சிக்கு தடவ சுருக்கமடையும்.

**வெற்றிலை ;** கபம் சீதளம் துர்க்குணம் திரிதோச கோபம் இவை ஒழியும். இலையில் நல்லெண்ணெய் தடவி குழந்தைகளின் மார்பில் போட்டுவைக்க கபத்தைக்கரைத்து இரும்பு இழுப்பு மூச்சுமுட்டல் இவைகளைக் குணப்படுத்தும்.

**வேப்பம் நெய் :** மகாவாதம் கிரந்தி கரப்பான் சிரங்கு சுரம் சன்னி இவை நீங்கும். பித்தமாம் என்க. இந்த எண்ணெயில் ஸ்நானம் செய்துவர சன்னி கழுத்து நரம்புகளின் இசிவு நீர்ப்பீநிசம் வாத ரோகங்கள் போம்.

**வேப்பம்பூ :** நாட்சென்ற வேப்பம் பூவுக்கு சந்நி நீடித்த வாதம் ஏப்பம் மலக்கிருமி அரோசகம் இவை போம். பித்தம் சாந்தப்படும். இது பித்தாசயமாகிய கல்லீரலின் தொழிலைச் சரிப்படுத்தி மஞ்சள் நிறமான மலத்தைப் போக்கும்.

**வேப்பம் வித்து :** குட்டம், சர்ப்ப விசங்கள், சன்னி சொறி சிரங்கு ஏப்பம் மலக்கிருமி இவை போம். இதை வெல்லம் கூட்டி அரைத்து ஏழுநாள் காலையில் சாப்பிட மூலம் போம். இதை சலம்விட்டு அரைத்து பூச சொறி சிரங்கு நீங்கும். விட்டுவிட்டு அடிக்கடி சாப்பிட்டுவர தோல் வியாதிகளையும், சூதகசன்னி நரம்புகளின் இசிவு குடல்கிருமி முதலியன குணமாகும். வேப்பம் வித்து கஸ்தூரி மஞ்சள், வெண்மிளகு, கடுக்காய், தெல்லிப்பருப்பு இவைகளை பசுவின் பாலில் அரைத்து சிரசில் தேய்த்து சிறிதுநேரம் சென்ற பின் ஸ்நானம் செய்ய எப்பிணிகளையும் வரவொட்டாமல் தடுக்கும். இதற்குப் பஞ்சகற்பகம் எனக் கூறுவர்.

**வேப்பிலை ;** புழுக்கள் பெருவியாதி சுரரோகம் அம்மைக் கொப்புள ரணங்கள் ஒழியும் என்க. வேப்பிலையையும் மிளகையும் உப்புக்கூட்டி அரைத்து தூதுவளங்காயளவு இரண்டு வேளை கொடுத்துவர வயிற்றுக்கிருமிகள் மடியும். வேப்பிலை

யையும் மஞ்சளையும் கூட்டிப்போட கட்டி பரு உடைத்துக் கொள்ளும். வேப்பம்குரை அவித்துக் கொடுக்க வாதபித்த ரோகம். வாந்தி ஓங்காளம் நீங்கும். வேப்பிலைக் கொழுந்தும் அதிமதுரச் சூரணமும் அரைத்து மாத்திரை செய்து தினம் ஒருவேளை கொடுத்துவர அம்மையின் பூரிப்பு அடங்கும். பேய் பைசாசம் பூதம் குழந்தைகள் தோசம் முதலிய வற்றிற்கு ஒரு கொத்து வேப்பிலையை கோமயத்தினாலாவது மஞ்சள் கரைத்த சலத்திலாவது தோய்த்து முகத்திற்கு எதிரே மந்திரிப்பதுபோல் சுழற்றிச் சுழற்றி அடிக்க மூலிகை கையின் நெடி நாசிக்கு ஏறி மூளையின் விகல்பத்தைச் சாந்தப்படுத்தும். வேப்பிலையை சிறிய அளவில் ஆரம்பித்து, சிறிது கூட்டிச் சாப்பிட்டுவந்தால் பாம்பு கடித்தாலும் விசம் ஏறுது. பெரும் பிணியும் வராது. வேப்பங்கொழுந்து, ஓமம் மிளகு வசம்பு பூடு ஓர் அளவாக அரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க வயிற்றுப் பொருபல் அஜீரணம் குழந்தைகளின் மாந்தக் கழிச்சல் தீரும். முதிர்ந்த மர சமூல சூரணத்தால் நரை திரை உடல் பிணிகள் விட்டகலும்.

**வேர்க்கடலை :** இரத்த மூலம் போம். தாதுபுஷ்டி தேகப் பெருக்கம் பித்தவாயு உண்டாகும் என்க. சர்க்கரை சேர்த்து உண்டால் தேகத்தைப் போஷிக்கும். தாதுவிருத்தி உண்டாகும். மலம் இலகுவாகப் போகச்செய்யும்.

**தெங்கின் குருத்து :** இரத்தமூலம் கணக்குடு பெரும் பாடு இவை நீங்கும். இளசான தென்னங்குருத்தை பட்டையுடன் நெருப்பனலில் பிழிந்த சாற்றை அரை அவுன்ஸ் கொடுக்கலாம். ஆனால் மலபந்தம் உண்டு, நீடித்துக் கொடுக்கக் கூடாது.

**தெங்கின் மது :** பாண்டு வீக்கம் வாதபித்த தொந்தம் ரத்தக் கழிச்சல் கரப்பான் இவை உண்டாகும். அறிவும் கெடும் என்க.

**தென்னம்பூ :** இளம் பாளைப்பூவால் உட்காய்ச்சல் ரத்தபித்தம் அசிக்காரம் விஷபாகநோய் இவை நீங்கும்.

**தேங்காய் நெய் :** தந்தமூல ரோகம் படர் தாமரை சிரங்கு இவை போம். மயிர் வளரும் என்க.

பனங்குருத்து : ரத்தமூலம் அதிகமாகும். இது அடிக் குடலில் உஷ்ணித்து பேதியையும் இரத்தப் போக்கையும் உண்டாக்கும்.

நல்லெல்லம் : பித்தகுன்மத்தை நீக்கும். நெஞ்சிற் கபக்கட்டு மலாசயக்கிருமி உண்டாகும். இது அதிக உஷ்ண குணமானது. வயிற்றில் கிருமிகளையும் சிறுநீரில் இனிப்பையும் தவறாமல் உண்டாக்கும். பால் நெய் மிகுதியாகச் சேர்க்கத் தவறின் சூடு உண்டாக்கும்.

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

எமது உடல் நலத்துக்கு மிகவும் பயனுள்ள மூலிகைகள்

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

காய்கறி கீழங்கு இலை, பூவகைகளான மூலிகை, தினிசுகள் இவைகளை உணவில் சேர்க்க சாந்தகுணம், சமரச எண்ணம், சன்மார்க்க நெறிகள் வளர பேருதவி புரிகின்றன.

உடல் தேய்மானங்களுக்கு

நம் உணவில் அறுகவைக்குப் பதில் 'கசப்பு'க்குரிய உணவுவகைகளை கலந்துண்ணாமல் காரம், இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு, உப்பு ஆகிய உணவு வகைகளை மட்டும் உண்டு வருவதால் தேய்மானங்களைப் புதுப்பிக்க உற்பத்தியாகும் கலவை தாமந்ததாய் உற்பத்தியாகின்றது. இதனால் உறுப்புகள் பலத்தை இழக்க வாய்ப்புண்டாகித் தவாச்சி ஏற்படுகிறது. ஆகவே அனுதினமும் ஒருவேளை உணவிலாவது கசப்புக்குரிய அகந்திக்கீரை, பாகற்காய், சுண்டைக்காய் இவைகளை உணவுடன் சேர்த்து மென்று சுவைத்து விழுங்கி வரவேண்டும்.

## தீட்டிய அரிசி, கோதுமை மாப் பண்டங்கள் நோயாளர் சமூகத்தின் தாய் தந்தையர்

உயிர் வாழ உணவு இன்றியமையாதது. நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் மாச்சத்து. நார்த்தன்மை, புரதம், கொழுப்பு, உயிர்ச்சத்து, கனியுப்புகள் அடங்கியுள்ளன.

நார்த் தன்மையினால் ஏற்படும் பல நன்மைகள் எம்மால் முற்றாகப் புறக்கணிக்கப்படுகின்றன. நார்த்தன்மையில் போஷாக்கு இல்லை. எனினும் பெருங்கூடல் சீராக வேலை செய்வதற்கும், மலத்தை வெளியேற்றுவதற்கும் அது நன்கு உதவுகிறது. அத்துடன் நாம் உட்கொள்ளும் மாமிசத்தை கட்டும் படுத்துகின்றது.

நார்த்தன்மை பிரதானமான தாவரங்களின் கலமென் சவ்வுகளில் காணப்படுகின்றது. இதை எத்த மிருகத்தினதோ அல்லது மனிதரினதோ சுரப்பு நீர் சீரணிக்க முடியாது. ஆகையால் தாவரத்தில் இருக்கும் சத்தைப்பெற மிருகங்கள் தாவர உணவை நன்றாக மென்று உண்ணுகின்றன. ஆனால் சோம்பேறி மனிதனும் இக்கொடையைப் பெற்றுள்ளான். இவ்வணவையிற்கையாகவே உண்ணாமல் பல கிரியைகள் கொண்டு பாசப்படுத்திய பின்னர் தான் உண்கின்றான். இது தான் பிரச்சினையின் மூலவேர்.

உணவை அரைத்து சமைத்து சமைத்து பாசம் பண்ணும் போது காபோவைதரேற்று சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாச்சத்தாக மாறுகின்றது.

சிவந்த நாட்டரிசிச் சோற்றையும் தவிட்டுப் பாணையும் பல நிமிடங்கள் மென்றால்தான் விழுங்கலாம். வெள்ளை அரிசியும் வெள்ளைப் பாணும் அப்படியல்ல, ஆகையால் தவிடு தீட்டிய வெள்ளை அரிசியையும் பாணையும் உண்பவர்கள் தேவைக்கதிகமாகவே உணவை உட்கொள்ளுகிறார்கள்.

நார்த்தன்மை நமதுடலுக்குள் செல்லும் சக்தியையும் காபோவைதரேற்றுச் சீரணிப்பையும் இன்சலின் சுரப்பையும் கட்டுப்படுத்துகின்றது. இரத்தத்தின் கொலஸ் ரோலைக்குறைக்கின்றது. அத்துடன் குடற் செயற்பாடுகளையும் ஆரோக்கியத்தையும் பேணுகிறது. காய்களிலும் நார்த்தன்மை கூடுதலாகக் காணப்படுகின்றது.

நார்த் தன்மையினது நன்மையையுணர்ந்த பலர் மரக்கறி உணவு உண்பவர்களாக மேலைநாடுகளிலும் கூட இன்று மாறி வருகின்றார்கள்.

குடலின் மேற்பாகத்தில் சிரமத்துடன் இறங்கும் நார் சேர்ந்த உணவு கீழ்ப்பாகத்தில் இலகுவாக இறங்குகின்றது. இதனால் மலச்சிக்கல் குறைகின்றது. நார்ச் சத்து குறைந்த பண்டங்களை உண்பதால் நாம் பல நோய்களுக்கு ஆளாகிறோம்.

கிளிஞ் என்பவர் 1969 இல் தனது ஆராய்ச்சியில் மாரடைப்பு வியாதி ஏற்படுவதற்கு வெள்ளை நிறக் கோதுமை மாப்பாணும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட சீனியும் முக்கிய காரணிகள் என அறிவித்துள்ளார்.

கோதுமையை அரைக்கும்பொழுதும், சீனியை சுத்திகரிக்கும் பொழுதும் நார்த்தன்மை இழக்கப்படுவதுடன் தேவைக் கதிமரகவே சுத்திகரிக்கப்பட்ட குளுக்கோசைப் பெறுகிறோம். இதற்குரிய தண்டனையாக குடற் தொழிற்பாடுகள் குறைவதுடன் மேலதிக சக்தி தரும் குளுக்கோசைப் பெறுகிறோம்.

இன்சலின் சுரப்பு பாதிப்பு :

பாண் உண்பவர்கள் குறைந்தளவு நார்ச்சத்தையும் மேலதிக சக்தியையும் பெறுகிறார்கள். இந்த மேலதிக சக்தி உடற்பருமனையும் அதனால் ஏற்படும் நீரிழிவு பித்தப்பைக் கோளாறுடைவேற்றி குலைற்றீஸ் குடல் புற்றுநோய் போன்ற நோய்களையும் ஏற்படுத்துகின்றது. நார்த்தன்மை குறையும் போது இன்சலின் சுரப்புப் பாதிக்கப்படுகின்றது.

இன்று திருகோணமலை பல் தேச ஆலை நிறுவனத்தில் அரைக்கப்படும் கோதுமையில் வெளிக்கோதில் இருக்கும் தவிட்டுடன் சேர்ந்த நார்த்தன்மையுள்ள மாவை குறுண்களாக்கி ஜப்பானுக்கு முழுவதையும் ஏற்றுமதி செய்கிறார்கள். இப்படி அரைத்த மாவைத்தான் அமெரிக்காவும் முன்பு P L. 486 ஒப்பந்தத்தின்படி இலங்கைக்கு நன்கொடையாக வழங்கியது.

ஜப்பானியர் திருகோணமலையில் பிறிமா ஆலையைத் தொடங்கிய பொழுது இலங்கை அரசாங்கத்துடன் செய்து கொண்ட ஒப்பந்தத்தின்படி கோதுமை அரிசியை இறக்குமதி செய்து அரைக்கின்றனர். வெளிப்பாகத்தில் இருக்கும் தவிட்டுடன் சேர்ந்த நார்த்தன்மையுடைய மாவை குறுணலாக்கி தமது நாட்டு மக்களின் பாவனைக்கு ஏற்றுமதி செய்கின்றனர்.

வில்லிங்குளின் உணவு

உள்ளுக்குள் இருப்பது சுத்திகரிக்கப்பட்ட களி மாச்சத்து இதை மாவாக்கி இந்த நாட்டு மக்களுக்கு விநியோகிக்கின்றனர். இந்த மா உண்மையில் மா அரைக்கும் தொழிலில் ஒரு

பக்க விளைவுப் பொருள். இதை இலாபகரமாக எம்மக்களுக்கு விற்கின்றனர். இந்த ஆலை அபிவிருத்தி அடைந்த நாடுகளில் இருந்தால் அங்கு அரைக்கப்படும் மாபன்றிகளுக்கும் மந்தைகளுக்கும் உணவாகும்.

ஆகையால் வாய்க்கு உருசியாக செய்யப்படும் கோதமை மாப்பண்டங்களை உண்டு எமது சுவக்குளிகளை நாம் எமது பல்வினால் தோண்டுகிறோம்.

சென்ற தலைமுறையில் எம்முதாதையர் அரிசி, குரக்கன், சாமை பனங்கிழங்கு பணாட்டு போன்ற நார்த்தன்மையுடைய உணவினை உண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தார்கள்.

உணவின் மாறுதல் :

★ இங்கிலாந்துச் சீமைக்கும் பிற நாடுகளுக்கும் மேற்படிப் பிற்காகச் சென்ற எம்மவர்கள் ஐரோப்பியரின் உடை மற்றும் பழக்க வழக்கங்களை முற்று முழுதாகப் பற்றிக்கொண்டார்கள். இதைக் கண்ணாற்ற படியாத செல்வந்தர்களும் அரிசிச் சோற்றை இகழ்ச்சியுடன் நோக்கி மேலைத்தேச உணவைக் கைக்கொள்ளத் தொடங்கினார்கள்.

★ ஏழைக் கிராம மக்களும் நகர்ப்புறத் தொழிலாளியும் அரிசினால் வழங்கிய இலவசக் கூப்பன் அரிசியை விற்றுவிட்டுப் பாணைச் சாப்பிடார்கள். அரிசியை விட பாண் மலிவாக இருந்ததனால் மிஞ்சும் பணத்தைக் கொண்டு வேறு அக்தியாவசியப் பொருளை வாங்க மிகுதிப் பணத்தைப் பயன்படுத்தினார்கள்.

★ குடும்பத்தில் கணவனும் மனைவியும் வேலைக்குப் போகின்றவர்களாக இருந்தாலும் பாண் அவர்களுக்கு கலபமாகியது.

★ தவிட்டோடு கூடிய ஊர் அரிசியையும், வரகு, குரக்கன் போன்ற ஏனைய தானியங்களையும் மறந்து கோதுமை மாவில் எம்மவர் நாட்டம் மேற்கொண்ட மூன்று அம்சங்களும் காரணிகள் எனலாம்.

நாம் தொடர்ந்தும் பாணையும் சாப்பிட்டு அரிசியையும் தீட்டி அந்தத் தவிட்டை மிருக உணவுக்கு ஒதுக்கினால் நாம் நிச்சயம் ஒரு நோயாளியான மனித சமுதாயத்தையும் ஆரோக்கியமான மந்தைகளையும் உருவாக்குவோம்.

அதாவது தீட்டிய கோதுமை மா நன்றாகத் தீட்டிய அரிசி, ஆகியவற்றில் செய்யப்படும் பண்டங்களே நோயாளிச் சமூகத்தின் நாய் தந்தையர் எனலாம்.

ஆதாரம் பி. டி. டி. சில்லா எழுதிய  
"ஹெல்த் அன்ட் டயட்"

செய்யுள் பற்றி உரையுடையது கண்டு பார்ப்போமெனக் கப்ப  
அனுபவ வைத்தியங்களும், ஆரோக்கிய உணவுகளும்

திருவள்ளூர் கூறுகிறார்;

நோய்நாடி நோய்முதலநாடி அது தணிகீகுமே  
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்.

இந்த இலக்கணம் பொருந்தக் கூடியவன் ஒருவன் உண்டு என்றால் அவன் தான் இயற்கை வைத்தியன்.

இயற்கை வைத்தியம் என்பது ஒரு மருத்துவ முறையே அல்ல. அது ஓர் ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை என்பது வெறும் நோயற்ற வாழ்க்கை மட்டும் அல்ல. நாம் நன்கு உழைத்துப் பாடுபட வேண்டும் என்று ஆர்வம் கொள்ளும் அளவுக்கு உடலின் தகுதியும் உள்ளத்தின் மகிழ்ச்சியும் கலந்த உயரிய நிலையை ஆரோக்கிய வாழ்வு என்பதாகும்.

நல்ல உடற்கட்டு உள்ளவர்கள்கூட வேலை செய்ய மனமில்லாமல் சோம்பேறிகளாய்த் திரிவதைக் காண்கிறோம். அவர்கள் ஆரோக்கிய உடல் படைத்தவர்கள் அல்லர்.

உழைப்பிலே ஊக்கம் உடையவராய் இருப்பதுதான் ஓர் ஆரோக்கியவானின் தலையாய அடையாளம்.

நோய் என்பது காலங்கடந்து நடைபெறுகிற வெளிக் தள்ளும் இயக்கமே.

பசி எடுக்கும்போது மட்டுமே சாப்பிடுவது என்னும் பழக்கத்தை நாம் உறுதியாகக் கடைப்பிடித்து வருவோமாயின் நம் உடம்பிலே ஒரு நோயும் ஏற்படமாட்டாது.

அதாவது, நமது தவறான உணவு முறைகளையும், பிற பழக்க வழக்கங்களையும் திருத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்ற உணர்வே நம்மிடம் இல்லாதிருக்குமானால் அந்த உணர்வை நம் உள்ளத்தில் தோற்றுவிப்பதற்காக நம் உடம்பு நோய்வாய்ப்படுகிறது.

ஆரோக்கியக் குறைவான வாழ்க்கை முறைகளைக் கடைப்பிடிக்கக்கூடாது என்று எப்போது உறுதியாகத் தீர்மானிக்கிறோமோ அன்றே நம் நோய்கள் எல்லாம் எம்மை விட்டு நீங்கிவிடும். இது உண்மை உண்மை, முக்காலும் உண்மை.

கூட உணவு உன்னுடைய மருந்தாக இருக்கட்டும். மருந்தே உன்னுடைய உணவுகாக இருக்கட்டும். இதுதான் அறிவுரை.

மருந்துபோல் உதவக்கூடிய உணவுகளையே நீ உய்கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாகப் பழங்கள் எல்லாவற்றையும் பச்சையாகச் சாப்பிடலாம். சமைக்கும்போது காய்கறிகளை தண்ணீரில் போட்டு அதிகம் வேகவைக்கக் கூடாது. வதக்குவதும் பொரிப்பதும், வறுப்பதும் அவற்றிலுள்ள தாது உப்புக்களைப் பாழாக்கிவிடும்.

காரம், புளி, உப்பு இவைகளைக் கூடுமானவரை குறைவாகவே சாப்பிடுங்கள். வெள்ளைச் சர்க்கரையில் எந்த ஒரு சத்துமே திடையாது. முழுவதும் தீட்டிய அரிசியிலும், கோதுமை மாவினும் எச்சத்தும் திடையாது.

காப்பி, தேநீர் அறவே நீக்கவேண்டும். பொதுவாக பழங்களில் வரும் எந்த உணவுப் பொருளையும் சாப்பிடாமல் இருப்பது நல்லது. இறைச்சி இயற்கையான உணவுப் பொருள் அல்ல. மீனும் அப்படித்தான். நோயற்ற வாழ்வுக்கு அவை உதவிபுரிய மாட்டாது.

எளிதில் சீரணமாகக்கூடிய உணவுகளையே சாப்பிட வேண்டும். பழங்கள், காய்கறிகள் கூடிய சத்துள்ளவை. அடுத்ததாக முற்றாக தீட்டாத அரிசியும், சலிக்காத கோதுமை மாவினும் ஆரோக்கியத்திற்குரிய உகந்தவையாகும். பயறு உழுந்து வகைகளைத் தோல் நீக்காமல் சாப்பிட வேண்டும். இட்டலிமாவோடு காய்கறிகளைச் சேர்த்து வேகவைத்துச் சாப்பிடுவது நன்று. 'பசியாத போது பசியாதே' பசி நமக்குத் தேவையான உணவுவகைகளைக் காட்டித் தருகிறது.

ஏனென்றால் அமிர்தமாய் இருந்தாலும் அதைச் சீரணிக்க முடியாவிட்டால் அது விசமாக மாறிவிடுகிறது.

எல்லா நோய்களுக்கும் உபவாசங்கள் இருப்பது நன்று. மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் கவனிப்பதும் சிறிதுநேரம் 'வெயில்' காய்வதும், பிராணாயாமம் செய்வதும், பிரார்த்தனை செய்வதும், உடல்நிலையை சீராக வைத்திருப்பதற்கு ஏற்றவையாகும். தேவார திருவாசகங்களை ஓதுவதால் காற்றை உள் இழுத்து வெளிவிடும் முறையில் இயற்கையாகவே பிராணாயாமம் செய்கின்றோம்.

தவிடு தீட்டிய அரிசி, கோதுமை ஆகியவை போசாக்கு சொற்பமும் இல்லாதவை. அவற்றால் பல நோய்கள் உண்டாகின்றன. நார்த்தன்மையினால் ஏற்படும் பல நன்மைகள் எம்மால் புறக்கணிக்கப்படுகின்றன. நார்த்தன்மை பெருங்குடல் சீராக வேலை செய்வதற்கும் மலத்தை வெளியேற்றுவதற்கும் நன்கு உதவுகிறது. நாம் உட்கொள்ளும் மாச்சத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. நார்த்தன்மை தாவரங்களின் கலமென் சவ்வுகளில் உண்டு. சிவந்த நாட்டரிசிச் சோற்றையும், தவிட்டுப் பானையும் பல நிமிசம் மென்றால்தான் விழுங்கலாம். ஆகையால் தவிடு தீட்டிய வெள்ளை அரிசியையும், வெள்ளைப்பாணையும் உண்பவர்கள் தேவைக்கு மிகுதியாகவே உணவை உட்கொள்ளுகிறார்கள். காய், கனிகளிலும் நார்த்தன்மை கூடுதலாகக் காணப்படுகிறது. குடலின் மேற்பாகத்தில் சிரமத்துடன் இறங்கும் நார்சேர்ந்த உணவு கீழ்ப்பாகத்தில் இலகுவாக இறங்குகிறது. இதனால் மலச்சிக்கல் குறைகிறது. நார்ச்சத்து குறைந்த பண்டங்களை நாம் உண்பதால் பல நோய்களுக்கு ஆளாகிறோம். தானியத்தின் நடுவில் இருப்பது கழிவுப்பொருள். சென்ற தலைமுறையில் எம்முதாதையர் தவிடு சேர்ந்த சிவந்த நாட்டரிசி, குரக்கன், சாமி, பனங்கிழங்கு போன்ற நார்த்தன்மையுடைய உணவினை உண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்துள்ளார்கள். நாம் தொடர்ந்த தீட்டிய அரிசி, கோதுமை மாப்பண்டங்களையும் சாப்பிட்டு வெள்ளையாய் தீட்டிய அந்தத் தவிட்டை மிருக உணவுக்கு ஒதுக்கினால் நாம் நோயாளியான மனித சமூகத்தையும், ஆரோக்கியமான மந்தைகளையும் உருவாக்குவோம். அதாவது தீட்டிய கோதுமை, தீட்டிய அரிசி ஆகியவற்றில் செய்யப்படும் பண்டங்களே நோயாளிச் சமூகத்தின் தாய் தந்தையர் எனலாம்.

தோல் எரிவு, தோள், மணிக்கட்டு, இடுப்பு, மூட்டு நோய்கள், முழங்கால் நோய், முதுகெலும்பு நோய், கீழ்வாய், முடக்கு வாதம், சோகை, பக்கவாதம், இரத்த அழுத்தம், குறைந்த இரத்த ஓட்டம், காக்கைவலி முதலிய நோய்களுக்கு உண்ணாலிரதம் கைக்கொள்ளல், பழுவகை உணவுடன் கிரமமான ஆரோக்கியமான உணவுவகைப் பாவனை, மலச்சிக்கலை அவதானித்து நீக்குதல், சிறிது நேரம் வெயில் காய்தல், கிரமமான குளியல், தேவையான ஓய்வு, பொருந்தாத உணவு வகைகளை அறவே நீக்குதல், பிராணாயாமம் முதலிய செய்கைகள் முதல் தரமான இயற்கை வைத்தியங்களும்.

## வேறு சிகிச்சைகள்

தூக்கம் இன்மை : சிலநாள் நன்கு கனிந்த மாம்பழங்களை உண்டு, பசுவின் பாலையும் குடிக்கலாம்.

ஒற்றைத் தலைவலி : நாள் தோறும் அதிகாலையில் 4 அவுன்சு திராட்சைப் பழச்சாறு பருகலாம்.

நரம்புத் தளர்ச்சி : கனிந்த மாம்பழச் சாற்றையும், சுத்தமான தேனையும் கலந்து சாப்பிடுவது நன்று.

மண்ணீரல் வீக்கம் : 20 அவுன்சு மாம்பழச் சாற்றை 1 தோலா தேனுடன் கலந்து சாப்பிடலாம்.

கண்ணீர் வடிதல் : வெறுவயிற்றில் சில வாதாம் பருப்புகளை மென்று தின்னலாம்.

மாலைக்கண் : தண்ணீரில் ஊறவைத்த சீயாக்காய்களை கொதிக்கவைத்து பிசைந்து சிறிது நேரத்தில் தெளிவாக உள்ள தண்ணீரை எடுத்து வைத்துக்கொண்டு படுக்கும்போது 2, 3 துளி கண்ணில் போட்டுவர குணமாகிவிடும்.

காடராக்ட் : நோயாளியின் கண்ணில் சாறுபடும்படி 1 கிலோ வெங்காயத்தை நோயாளி நறுக்க வேண்டும். கண்களிலிருந்து தண்ணீர் கொட்டும்போது காடராக்ட் கரையத் தொடங்கும்.

கண் ஒளி பெருக : காலையில் எழுந்தவுடன் மை தீட்டுகிறமாதிரி தேனைத் தடவ வேண்டும். முருங்கைக் கீரையைச் சமையல் செய்து தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.

பல்வலி : இளம் அறுகம்புல்லை வாயில்போட்டு மென்று வலியுள்ள பல்லின் பக்கம் ஒதுக்கி வைத்திருக்க வேண்டும். கொய்யா மரத்தின் கொழுந்தையும் பாவிக்கலாம்.

காதுவலி : 3 வெள்ளைப்பூண்டு பற்களை 2 தோலா வாதுமை எண்ணெயில் அவை கருகும்வரை காய்ச்சி எடுத்து வைத்துக்கொள்க. தேவையான நேரம் 3 சொட்டு காதில் விடவும். தொடர்ந்து உபயோகித்தால் செவிடும் குணமாகும்.

தொண்டைவலி : எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை சுட வைத்து சிறிது தேனையும் கலந்து 3 தடவைகள் நக்கிச் சாப்பிடவும்.

இருதயநோய் : தொடர்ச்சியாய் தேன் சாப்பிட்டு வரவும்.

சலதோசம், இருமல், மாப்புச்சளி: தேனும், எலுமிச்சம் பழச்சாறும் சமமாகக் கலந்து 1 மேசைக்கரண்டி 2 வேளை சாப்பிட்டு வரலாம். பசுவின் பாலை மஞ்சள் தூள் கலந்து சாப்பிட இருமல் தீரும்.

கூயரோகம் ; முதிர்ந்த வேப்ப மரத்தின் சமூலத்தை உலர்த்தி இடித்து எடுத்த சூரணத்தில் 10 கிராம் காலை யில் பசு நெய்யிலும், மாலை தேனிலும் சாப்பிடலாம்.

அசிரணம் : 2 அவுன்சு தேனை தண்ணீர் கலந்து சாப் பிடுக. ஓமத்தை அரைத்து பசும்பாலில் குடிக்கலாம்.

வயிற்றுக் கடுப்பு: 6 அவுன்சு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை தண்ணீரில் கலந்து வேளைக்கு 2 அவுன்சு சாப்பிடலாம்.

வயிற்றுப் போக்கு : கொய்யாமரக் கொழுந்தை கசா யம் செய்து சாப்பிடலாம்.

வயிற்றுப் புண் : மணித்தக்காளி அல்லது பசளைக் கீரையைத் தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.

இரத்த வாந்தி : ஆலம் விதையும், அரசம் விதையும் சம அளவில் அரைத்து பசுவின் பாலில் கலக்கி சாப்பிடலாம்.

வாந்தி ; பாதி எலுமிச்சம் பழத்தில் சிறிது சர்க்கரை தூவி உறிஞ்சுக.

வயிற்று:வலி ; மாதாளம்பழச் சாற்றுடன் உப்பு, மிளகுப்பொடி கலந்து சாப்பிடலாம் அல்லது வெந்நீர் அருந்தலாம்.

காலரா: அடிக்கடி எலுமிச்சம்பழச்சாறு கொடுக்கலாம்.

மலச்சிக்கல் : பப்பாளிப்பழம் அதிகம் சாப்பிடலாம். இரவில் படுக்குமுன் வெந்நீரும், காலை எழுந்தவுடன் குளிர்நீரும் பருகலாம்.

காமாளை : வேப்பமிலைச் சாற்றில் காலை மாலை 1/2 குவளை 3 நாள் சாப்பிடலாம்.

மகோதரம் : மாம்பழம் சாப்பிடலாம் அல்லது உலர்ந்த திராட்சைப்பழம் பாலுடன் சாப்பிடலாம்.

கல்லடைப்பு : உலர்ந்த திராட்சைப் பழமும் பசுவின் பாலுடன் சாப்பிடலாம்.

நீர் அடைப்பு : ஒருபிடி அறுகம்புல்லை வேரோடு பிடுங்கி கசாயம் செய்து பாலும் பனை வெல்லமும் சேர்த்து 2 வேளை சாப்பிடலாம்.

நீரிழிவு : 48 நாளைக்கு பப்பாசிப்பழம் நாவற்பழம் மாறி மாறிச் சாப்பிடுக அல்லது பிழிந்த எள்ளுப் பிண்ணாக்கை சர்க்கரை கலந்து தினசரி 2 வேளை சாப்பிடலாம் அல்லது நாவற்பழக்கொட்டையை உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு தினசரி 3, 4 தடவை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு தண்ணீர் அருந்தலாம்.

மலேரியா : 9 சூப்பைமேனி இலைகள் 6 மிளகு இரண்டையும் அரைத்துச் சாப்பிட்டு உப்பில்லாப் பத்தியம் இருந்தால் காச்சல் நீங்கும்.

தலைவலி : வெங்காயத்தை அரைத்து உள்ளங்காலிலே பற்றுப்போடலாம். எலுமிச்சம்பழத் தோலை அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப்போடலாம்.

மூலநோய் : குப்பைமேனி இலையை அரைத்து பசும் பாலில் நெல்லிக்காயளவு கரைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாம். அல்லது அறுகம்புல் தளிரை அரைத்து பசும்பாலில் கலக்கி காலையில் வெறு வயிற்றில் சாப்பிடலாம். புளி, மிளகாய், வெல்லம், நல்லெண்ணெய் முற்றாக விலக்குக. மிளகாய் அறவே கூடாது.

விஷக்கடிகள் : அறுகம்புல்லை அரைத்து கடிவாயில் வைத்துக் கட்டுக. எருக்கிலையின் பாலைக் கடிவாயில் தடவுவதால் நாய்க்கடி விசம் ஏறாது. ஒரு இலையை தின்னலாம்.

கட்டிகள் : வெள்ளைப் பூண்டும், சுண்ணாம்பும் அரைத்து கட்டியின்மீது தடவலாம். துத்தியிலையை அரைத்துக்கட்ட உஷ்ணத்தினால் வந்த கட்டிகள் உடையும்.

கழுத்துநரம்பின் இசிவு : எருக்கம் பூவைச் சூடுகாட்டி ஒத்தணம் கொடுக்கலாம்.

சிரங்கு, சொறி, கரம்பான் : குப்பைமேனி இலையைக் கறியுப்புடன் அரைத்துப் பூசுக.

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

தலைப்பாரம் : விபூதி, புழுங்கலரிசி, குரக்கன் ஏதேனும் ஒன்றை பொட்டணமாக்கி தலைவைத்துப் படுக்குக.

இரத்தசுத்தி : தேற்றாங் கொட்டையைப் பாலில் அரைத்து கடலைப் பிரமாணம் உண்டுவர இரத்தம் சுத்தியாகும்.

## விநாயகர் தரும நிதியம்

புலோலி மேற்கு,

பருத்தித்துறை.

விநாயகர் — சிள்ளையார், அறிவுப்பொருள், ஈ— எண்களில் 3  
கிரகங்களில் வியாழ பகவான், மனித அவயத்திற்  
வலக்கண் இவைகளைக் குறிக்கும்.

ஞாபகார்த்தநிதி — திரு. சி. ஆ. சிவக்கொழுந்து  
திருமதி ஆ. சி. இராசம்மா  
(வ. கோ. சரவணமுத்துவின் மகன்)  
செல்வன் ஆ. சி. மு சுப்பிரமணியன்

நோக்கம் — அறிவு வளர்ச்சிப் பணி  
ஊனமுற்றோர் உதவிப் பணி  
சூழலியோகப்பணி

### தருமகர்த்தா சபை

- திரு. ஆ. சி. முருகுப்பிள்ளை  
நிறுவனர், நிர்வாகி, ஆயுட்காலத்தலைவர்
- திரு. வ. கு. கணபதிப்பிள்ளை  
B. A. (வண்.) சட்டத்தரணி, உப தலைவர்
- திரு. வ. ச. செல்வராசா  
செயலாளர் - பொருளாளர்
- திரு. க. தங்கராசா  
நிர்வாகப் பொறுப்பதிகாரி

கௌரவ உறுப்பினர்கள் :

- திரு. அ. துரைசிங்கம்  
திரு. ச. வேதாரணியம்  
திருமதி கோ. கண்மணி

கௌரவ உப உறுப்பினர்கள் :

- திரு. வி. க. கேதீஸ்வரநாதன்  
திரு. ஆ. க. சிவப்பிரகாசம்

---

ஸ்ரீ வாணி அச்சகம்,  
இலக்கணாவத்தை - உடுப்பிட்டி.

---