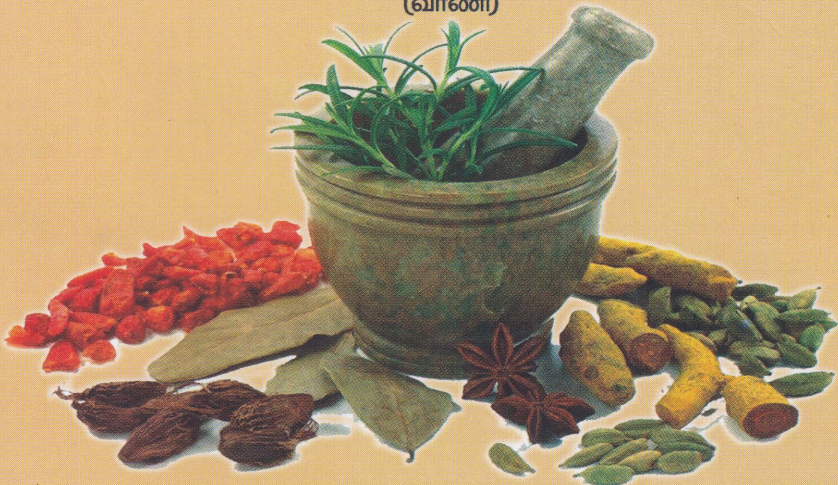




# மருந்தில்லா

## மருத்கூவம்

மருத்துவர்  
ந. சிவசுப்பிரமணியம்  
(வாணி)



Հոգի ու Օրոշ

Հիմնադրում

Օրոշ Գրքարկուն

(2 մաս)

27/03/2020





மாண்புமிகு காவிரி

# மருந்தில்லா மருத்துவம்

மருத்துவர்  
ந. சீவசுப்பிரமணியம் DAM  
(வாணி)



செல்லமுத்து வெளியிட்டகம்  
வள்ளூர்புரம்

## நூல் விபரம்

- நூலின் பெயர் : மருந்தில்லா மருத்துவம்  
நூலின் வகை : கட்டுரை  
நூலாசிரியர் : மருத்துவர் ந. சிவசுப்பிரமணியம்  
வெளியீடு : செல்லமுத்து வெளியீட்டகம்  
077 5892351  
sellamuththupublication@gmail.com  
பக்கங்கள் : 150  
பிரதிகள் : 500  
பதிப்புரிமை : ஆசிரியருக்கே  
அட்டைப்படம்,  
பக்க வடிவமைப்பு: எஸ்.விஜய்  
முதற்பதிப்பு : ஜனவரி, 2018  
தொடர்பு : வாணி வைத்திய நிலையம்  
முல்லை வீதி, விசுவமடு,  
முல்லைத்தீவு, இலங்கை.  
தொ.பே.இல: 0094 77 9058295  
அச்சகம் : விஜய் அச்சுப் பதிப்பகம்,  
077 9009491 / 024 2225799  
ISBN : 978-955-4096-11-0  
விலை : 220/-





## முகவுரை

ஆயுள்வேத மருத்துவத்தில் மருந்தில்லா மருத்துவ குறிப்புக்களும் சில ரோகங்களும்

எமது மக்களின் பாரம்பரிய மருத்துவ முறையானது சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவ முறையாகும். ஏறத்தாழ 3000 மூலிகைகளின் பயன் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. தற்போதும் மூலிகைகள் பற்றிய ஆராய்ச்சி நடைபெற்றவண்ணம் இருக்கின்றது.

இன்று நாம் மூலிகைகளினால் அடையும் பலன் எல்லாம் எமது முன்னோரையே சேரும். மூவாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே மருத்துவ குணமுடைய மூலிகைகள் கண்டறியப்பட்டு வந்துள்ளது.

அலோபதி (ஆங்கில) மருத்துவ முறைகள் பிரபல்யமாவதற்கு முன்னர் பல நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஒவ்வொரு வீடுகளிலும் கருஞ்சீரகம், கண்டதிப்பலி, வாய்விளங்கம், வசம்பு, அதிமதுரம், கரம்பு உள்ளி, ஓமம், சிரகம், மிளகு, சுக்கு, இஞ்சி போன்ற பல அரிய மருத்துவ பொருட்கள் வைத்திருப்பார்கள்.

பல வீடுகளிலும் மூலிகைச்செடிகளான துளசி, மஞ்சள், ஆடாதோடை (பாவட்டை), இஞ்சி, ஊமத்தை, ஆமணக்கு, கரிசலாங்கண்ணி, குப்பைமேனி, கற்பூரவள்ளி, குறிஞ்சா, நெல்லி, தூதுவளை, வாதமடக்கி, வளர்க்கப்பட்டு வருவது சிறந்த பொழுது போக்காகவும் அமைந்திருந்தது. எந்த நோய் என்றாலும் பழைய காலங்களில் பாட்டிமார்கள் வீட்டில் உள்ள மூலிகைப் பொருட்களை கொண்டு வைத்தியம் மேற்கொள்ளுவார்கள். பெரும்பாலான பிரசவங்கள் கூட வீட்டிலேயே வெற்றிகரமாக நடைபெற்றுள்ளமையை அறியமுடிகின்றது.

ஆனால் இன்று நிலமை வேறு விதமாக மாறியுள்ளது. ஒவ்வொரு வீடுகளிலும் விதம் விதமான நிறம் நிறமான மாத்திரைகளை கொண்டு ஓர் மருந்தகமே காணப்படுகின்றது. எமது வைத்தியம் எந்த நோய்களையும் மாற்றக்கூடியதாக அன்றும் சரி, இன்றும் சரி காணப்படுகின்றது.

ஆயுள்வேதம் பற்றிய விழிப்புணர்வுகளை மக்கள் மத்தியில் ஏற்படுத்த வேண்டும். எமது பழைய பாரம்பரிய விழுமியங்களை எமது சமுதாயம் மறந்து வருவது வேதனைக்குரிய விடயமாக இருக்கின்றது.



தனக்கு தனக்கென்று வாழ்வதில் மனித இனம் முன்னணியில் நிற்கின்றது. ஆனால் தாவரங்கள் (மூலிகைகைகள்) எங்களைப் பயன்படுத்தி உங்கள் உடல் நலம் பேணுங்கள் என்று வளர்கின்றன. ஆனால் நாம் அவற்றை முழுமையாகப் பயன்படுத்தக் கொள்ளாமால் பல வகையான நோய் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றோம்.

மனித உடல் மண்டலங்களில் உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்புக்களும் உறுதியுடன் செயற்பட பல மூலிகைகளின் இலை, பூ, காய், வேர், பட்டையாவும் உதவுகின்றன.

நோய் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் பக்க விளைவுகள் ஏற்படா வண்ணம் குணமாக்கிவிட அரிய பல மூலிகைகள் இருக்கின்றன. தாவரங்களின் காய்கள், கனிகள் உணவாக பயன்படுவதுடன் மருத்துவ குணங்கள் கொண்டதாகவும் காணப்படுகின்றன. உடலில் சக்தி இல்லை என்றால் மனிதன் எதற்கும் பயன்பட மாட்டான். ஆதலால் மூலிகைகளின் மருத்துவ பயன்களை அறிந்து நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி உடையவராக இருத்தல் அவசியமாகும்.

இயற்கையால் ஆக்கப்பட்டவன் மனிதன். உலக உயிர்கள் யாவும் இயற்கையால்தான் ஆக்கப்பட்டுள்ளன. பூமி, கடல், வானம், மலை, காடுகள் யாவையுமே அழகானவை. அந்த அழகினை அனுபவித்து அதனுடன் உறவாடி மகிழ்ந்து கவலைப்படாமல் எல்லா உயிரினங்களும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. ஆனால் மனிதன் மட்டும் அதிலிருந்து விலகிவிட்டான்.

பணம் திரட்ட வேண்டும் ஆடம்பரமாக வாழ வேண்டும், என்று எமது பழைய விழுமியங்களை இழந்து வாழ்கின்றோம். காடுகளை அழித்துவிட்டு இன்று நாம் காற்றை விலை கொடுத்து வாங்கவேண்டிய நிலையில் வாழ்கின்றோம். சுற்றுப்புறச் சூழலை மாசுபடுத்தி ஒரு போலியான வாழ்க்கை வாழ்கின்றோம்.

உண்மையான சுகத்தை தேக ஆரோக்கியத்தை இழந்துவிட்டோம் இன்பத்தை உணர மறந்து இன்று துன்பத்தை விலை கொடுத்து வாங்குகின்றோம். செயற்கைமுறையில் இன்பமும் சுகமும் அடைய ஆசைப்பட்டுவிட்டோம். அது ஒரு போதைக்கான மயக்கம் என்பதையும் மறந்துவிட்டோம்.

வாழ்கையை எளிமையாக்கி இயற்கையோடு ஒன்றி கவலை இல்லாமல் பிரச்சனைகளை விட்டுக் கொடுத்து அன்பு மயமாக தன்னை

ஆக்கிக்கொண்டு நன்கு உழைத்து ஓய்வெடுத்து உடற்பயிற்சிகளை செய்து இயற்கை உணவை உண்டு மற்றையவர்களை மதித்து வாழும் ஆனந்தமயமான வாழ்க்கையை மறந்து செயற்கையான அலங்காரத்துடன் வாழத்தொடங்கி கணக்கில்லா வியாதிகள் பெருகி வாழ்வை இழந்து துன்பத்தில் சிக்கி இன்று சீரழிகின்றோம்.

இயற்கை விதிமுறைகளை மதித்து நாம் வாழ்ந்தால் மருந்துகளை எண்ணிப்பார்க்காத நோய்களற்ற எல்லையற்ற இன்பத்துடன் சுக வாழ்வுடன் தொல்லைகளற்ற இன்ப வாழ்வுக்குப் பாதை அமைக்கலாம்.

நோய்களுக்கும் துன்பங்களுக்கும் நாம் முடிவு காண வேண்டும். கோபம், ஆத்திரம், பொறாமை இவைகளை விட்டொழிக்க வேண்டும். எந்த நேரமும் மன அழுத்தம் (ரென்சன்) என்ற சூழ்நிலையில் இருந்து நம் மனதுக்கு விடுதலை கொடுக்க வேண்டும். இயற்கைகையை ரசித்து இயற்கையாக கிடைக்கும் உணவை உண்டு அதனோடு ஒன்றிணைந்து மனித நேயத்தை மதித்து வாழப்பழக வேண்டும்.

எமது சமுதாயத்தில் “கருணை” என்பது குறைந்து போய்விட்டது. கருணையை இன்று நாம் கிழங்கில் மட்டுமே காண்கின்றோம்.

“இம் புறல் இருப்பது தெரியாமல்

இரத்தம் கக்கி இறந்தானாம்” - என்றும்

“பத்து மிளகிருந்தால் பகைவன்

வீட்டில் கூட உணவு உண்ணலாம்” என்றும்

“எட்டியும் எருக்கும் நஞ்சு போக்கும்”

“இஞ்சி சுரம் போக்கும்” - என்றும்

“ஆற்று நீர் வாதம் போக்கும்

சோற்று நீர் பித்தம் போக்கும்

அருவி நீர் இரண்டும் போக்கும் என்றும்

“நொறுக்கி தின்றால் நூறுவயது

கண்ணுக்கு தெளிவு பொன்னாங்காணி

விடாச்சுரத்திற்கு விஸ்ணுகரந்தை

தூதுவளை ஆயுளை விருத்தி செய்யும்”

எனப் பல்வேறு பழமொழிகள் மூலமும் எமது வைத்திய சிறப்புக்களை அறிய முடிகின்றது.



ஆரோக்கியம் வெறும் வார்த்தைகளாலோ மருந்து மாத்திரையாலோ பெற்றுவிடக்கூடியதல்ல.

இயற்கை அன்னை தந்த செல்வங்களில் நோய் தீர்க்கும் நல்ல மருந்துகள் என்ற தத்துவத்தின் அடிப்படையில் சித்தர்களால் ஆராய்ந்து சொல்லப்பட்டது. இதை உணர்ந்து மூலிகைகளை மதித்து வாழ்ந்தால் நோயின் பிடியில் இருந்து தப்பி நூறுவருடம் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்.

இன்று பரவலாக எல்லா தரப்பு மக்களும் பெரிதும் விரும்பி வரவேற்கக் கூடியதாக ஆயுள்வேத மருத்துவம் மாறி இருக்கின்றது. ஏனெனில் சித்த ஆயுள்வேத மருந்துகள் எந்த பக்கவிளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாத வையாகும்.

## “என்றென்றும் அழியாது எங்கள் வைத்தியம்”

அன்றொரு நாளில் முனிவரும் மற்றோரும்  
ஆராய்ந்து எழுதினர் ஏட்டினிலே  
மன்னனும் மற்றோரும் போற்றிடவே அன்று  
வளர்ந்தது எங்கள் வைத்தியமே

அகத்திய மாமுனி செய்திட்ட வலிமையால்  
அகில நாடெங்கும் பரவியதாம்  
செகத்தினில் மூலிகை சிறந்ததோர் மருந்தென்று  
செயலினில் காட்டி வந்தனராம்

விஞ்ஞானம் வளர்ந்திட்ட வேளையிலே  
எங்கள் மூலிகை அறிந்த மேல்நாட்டார்  
பென்சிலின், சேபாஸில், குயின்டைன் போன்ற  
ஆங்கில மருந்துகள் செய்தனராம்

அன்றைய நாள் தொட்டு இன்றைய நாள் வரை  
என்றுமே மக்கள் இனிதுடனே  
இன்புற்று அவர்களும் நூறு வருடங்கள்  
நோய் நொடி இன்றி வாழ்ந்தனராம்

என்றுமே நாங்கள் சுகத்துடனே வாழ  
எண்ணிய நாடி மூன்றினையே  
வாத பித்த கபம் என அவர்களும்  
வகுத்தே விட்டனர் ஏட்டினிலே

ஊசி மருந்துகள் போடாமல்  
நாம் உடலினை வெட்டி கிழிக்காமல்  
லேகியம் பஸ்பம் செந்தூரம் கொடுத்தே  
செகத்தினில் நோயை அகற்றிடுவோம்.



கிரந்தி முதற்கொண்டு இழுப்பு ரோகம் வரை  
சகல சிகிச்சையும் அளித்திடுவோம்  
நாம் ஏட்டினிலே உள்ளதை இன்புறக் கற்று  
இனிய வைத்தியம் செய்திடுவோம்.

எங்கள் வைத்தியம் என்றென்றும் என்றென்றும்  
எழில் பெற்றுத்தானது வாழமையா  
மாந்தர் உலகினில் வாழ்ந்திடும் மட்டிலும்  
எங்கள் வைத்தியம் வளர்ந்திடுமே.

**மருத்துவர் வாணி,**

லங்கா சித்த ஆயுள்வேத கல்லூரி,  
1980ஆம் ஆண்டு பொன்விழா மலர்.

## ஆசிச்செய்தி

எமது முன்னோர்கள் பயன்படுத்திய பாரம்பரிய மருத்துவமுறைகளை நாம் பயன்படுத்துவது அரிதாகி வரும் இக்காலத்தில் நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் மூலிகைகள், காய்கள், பழவகைகள், மூலிகை வேர்கள், மலர்கள், கிழங்குகள், மரவகைகள், கீரைகள், தாவர இலைகள் போன்ற இயற்கைப் பொருட்களின் சிறப்புக்களையும், அதனால் நாம் அடையும் நன்மைகளையும் எமக்கு, அடுத்துவரும் சந்ததியினருக்கும் பயன்பெறும் வகையில் மருத்துவர் நடராசா. சிவசுப்பிரமணியம் அவரின் முயற்சியினால் “மருந்தில்லா மருத்துவம்” என்னும் நூலானது சிறப்புற அமையவேண்டியும் இந்நூலினால் அனைவரும் நற்பயன்பெறவும் வேண்டி அதிசய விநாயகரின் திருவருளோடு கூடிய எனது நல்லாசிகளையும் சமர்ப்பித்துப் பெருமகிழ்வடைகின்றேன்.

வாழ்த்தும், பிரதமகுரு  
**இரகுநாதையர் வாசவசர்மன்**  
அதிசய விநாயகர் கோவில்,  
விஸ்வமடு.



## வாழ்த்துச்செய்தி

பல்லாண்டு காலமாக நான் அறிந்த வைத்தியர் சிவசுப்பிரமணியம் அவர்கள் விசுவமடுவில் வாணி வைத்திய நிலையம் என்பதை நடத்தி புகழ்பெற்ற மருத்துவராக திகழ்கின்றார். போர்க்கால ஆட்சியில் மருந்துகள் தடைசெய்யப்பட்ட வேளையில் இவர் தனது அனுபவ ரீதியால் எம் நாட்டிலுள்ள சிறப்பான மூலவிகைகள் மூலம் மக்களுக்கு மருத்துவ வசதி ஏற்படுத்திக்கொடுத்தார். இவரது 36 வருட சேவையில் மருத்துவ சிறப்புள்ள மூலிகைகள், பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், வேர்கள், மரங்கள், பட்டைகள், கிழங்குகள், மலர்வகைகள், போன்றவற்றை அடையாளப்படுத்தி அவற்றின் பயன்களை மக்கள் பெற வழிவகுத்தார்.

சிவசுப்பிரமணியம் அவர்கள் அவரது நீண்ட வைத்திய அனுபவத்தின் ஊடாக மருந்தில்லா மருத்துவம் என்ற சிறப்பான நூலை வெளியிட முன்வந்துள்ளார். இயற்கையானவே எழுதும் ஆற்றல் கொண்டவர். தம் பள்ளி வாழ்வில் பல கவிதைகளை ஆக்கியவர். இன்றும் ஆக்கிக்கொண்டு இருப்பவர். எனவே இவரது எழுத்தாற்றல் ஊடாக வெளிவரும் இந்நூல் வாசகர் மட்டத்தில் வெளிவந்து வரவேற்பினை பெறும் என நம்புகிறேன். வாசிப்பதால் மனிதன் பூரணமமடைகின்றான் எனும் வாக்கியத்திற்கு எடுத்துக்காட்டாக வாழ்ந்து காட்டிக்கொடிருப்பவர் மருத்துவர் சிவசுப்பிரமணியம்.

தான் சேகரித்து வைத்திருந்த நூற்றுக்கணக்கான புத்தகங்களை தொலைத்த வடு அவர் மனதில் இன்றும் நிலைத்திருக்கின்றது. மீள்குடியேற்றத்தின் பின்னர் தன் வீட்டு நூலகத்தை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பெரிதாக்கிக் கொண்டு வருகிறார். இவ்வாறான புத்தகப்பிரியரின் எண்ணங்கள் மற்றும் அவரது துறைசார்ந்த எண்ணங்கள் வெளிப்படுத்தும் மருந்தில்லா மருத்துவம் எனும் இந்நூல் எம் மக்களுக்கு பெரிய மருத்துவ துணையாக இருக்க வேண்டும் என வாழ்த்துகிறேன்.

**த.குருகுலராசா**

வடக்கு மாகாணசபை உறுப்பினர்.

## மெய்வண்ணம் காக்கும் கைவண்ணம்

மருத்துவர் ந.சிவசுப்பிரமணியம் அவர்கள் வடபுலத்திலே சித்த ஆயுள் வேத வைத்தியத்துறையில் பரம்பரை வழிவந்து பன்னெடுங்காலம் பணியாற்றிவரும் பெருமைக்குரியவர் விசுவமடுவில் அமைந்துள்ள வாணி சித்த ஆயுள்வேத வைத்திய நிலையம் நீண்ட காலமாக இவரின் சிறந்த வைத்திசேவையை மக்களுக்கு வழங்கி வருவது போற்றுதற்குரியது. இத்தகைய கைதேர்ந்த மருத்துவர் சிவசுப்பிரமணியம் அவர்களின் கைவண்ணத்தில் உருவான மருந்தில்லா மருத்துவம் என்னும் இந்நூல் எமது மெய் வண்ணமுறக் கிடைத்த அருமருந்தாகும்.

அந்நிய மேகத்தினால் எமது கலை, கலாசார, பண்பாட்களைத் தொலைத்துவிட்ட நாம் அதனுடன் சேர்த்து எமத தேக ஆரோக்கியத்தையும் தொலைத்துவிட்டு நிற்கின்றோம். ஆங்கில மருத்துவத்தில் நாட்டம் கொண்டு அலைவதனால் நோய்கள் குணப்படுத்துவதற்கு பதில் நோய்த்தாக்கம் அதிகரிப்பதும் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுவதுமாக எமது உடல்நலம் உருக்குலைகின்றது. அண்மையில் ஆங்கில மருந்து தயாரிப்பாளர்கள் நோய்க்கான மருந்தை கண்டுபிடிக்காவிட்டாலும் மருந்துக்கான நோயைக் கண்டுபிடிப்பவர்கள் என மருத்துவர்களிடம் வேண்டுகோள் விடுத்துள்ளனர். இது விஞ்ஞான மருத்துவத்துறை எந்தவள தூரம் சவாலுக்குட்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது என்பதைத் துலாம் பாரமாக்கியுள்ளது.

தமிழர்களாகிய நாம் பூர்வீமாக அருஞ்சொத்தாக பேணி வந்த ஆயுள்வேத மருத்துவம் இன்று ஆயுள் இழந்து நிற்கின்றது. இதனை மூத்தோர் தொடக்கம் இளைய தலைமுறையினர் வரை மறந்துள்ளதுடன் மறுத்தும் வருகின்றனர். இளைய தலைமுறையினர் சித்த ஆயுள் வேத மருத்துவம் சித்தப்பிரமை பிடித்தவர்களின் விளையாட்டு எனக் கருதுகின்றனர். இந்நிலை மாறி இயற்கையோடு இணைந்து இயற்கையை அனுபவித்து வாழவேண்டிய ஓர் நிலையில் இன்று நாம் இருக்கின்றோம். ஆங்கில மருத்துவத்தால் குணமாக்கப்படாத நோய்கள் ஆயுள் வேத மருத்துவத்தால் பூரண குணமடைந்துள்ளது. பல நோய்களுக்கு விடை கொடுக்கக் கூடிய நிவாரணம் தரக்கூடிய நோய் எதிர்ப்பு சக்திமிகு மூலிகைகள், காய்கறிகள், பழங்கள், கிழங்குகள் எமது சூழலில் தாராளமாக



கிடைக்கின்றது. இவற்றை நாம் கண்டுகொள்வதில்லை. இவற்றை எல்லாம் எமக்கு எடுத்துக்காட்டி குறைவற்ற செல்வமாகிய நோயற்ற வாழ்வு வாழ மருந்தில்லா மருத்துவம் நூல் எம்மை அழைக்கின்றது.

மருத்துவர் சிவசுப்பிரமணியம் தனது 36 வருட ஆயுள்வேத மருத்துவ சேவையில் கையாண்ட மருந்துகளை இந்நூல் பதிவு செய்துள்ளார். போர்க்காலச் சூழ்நிலையி் மருந்துகள் தடைசெய்யப்பட்ட போது நாம் பல மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி வெற்றி கொண்டமையும் இந்நூலில் பதிவாகியுள்ளது. நூலாசிரியருக்கு எனது பாராட்டுக்கள். போரியல் வாழ்வில் வலிகளையும் வடுக்களையும் வலுவற்ற தன்மைகளையும் உடல் உள உபாதைகளையும் சுமந்து நிற்கும் எம்மவர்க்கு சுமை தாங்கியதாக எழுந்துள்ள இந்நூலை எமது வாழ்விற்கு வலுச்சேர்க்கும் ஊக்கமருந்தாக அனைவரும் சுவைத்து மகிழ்ந்திட ஆசித்து வாழ்த்துகின்றேன்.

**சி.சிறிதரன்**

பாராளுமன்றத் தேர்தல் மாவட்டம்

இணைத்தலைவர், மாவட்ட ஒருங்கிடைப்புக்குழு

கிளிநொச்சி.



## வாழ்த்துரை

வைத்தியர் சிவசுப்பிரமணியம் அவர்கள் ஆக்கிய மருந்தில்லா மருத்துவம் என்னும் நூலுக்கு வாழ்த்துரை வழங்குவதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

சித்த ஆயுள் வேத வைத்தியத்துறையில் சிறப்புத்தேர்ச்சியும், அனுபவமும் கொண்ட வைத்தியர் மூலிகைகளின் மருத்துவ முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து அவற்றின் அவசியத்தையும் தேவையையும் இந்நூலில் எடுத்துக் கூறியுள்ளார். வைத்தியத்துறையில் இது ஓர் பெரும் அரும்பணியாகும்.

கற்றறிந்தவர்களிடம், சமூகம் எதிர்பார்க்கும் உயரிய ஒன்று யாதெனில் தொடரந்து வளர்ச்சியுறும் சமூகத்திற்கு அறிவுத் தொகுதியை கையிப்பதாகும். அத்தகைய பணியொன்று இந்த நூலின் மூலம் நிறைவேற்றப்பட்டுள்ளது.

சமூகம் எதிர்நோக்கிய நெருக்கடியான காலங்களில் வைத்தியர் ஆற்றிய சேவையும், பணியும் சிறப்பானதாக அமைந்துள்ளது. அவர் பெற்ற அறிவும் அனுபவமும் இந்நூலின் ஆக்கத்திற்கு அடியாக அமைந்துள்ளது.

இவர் இன்னும் பல நூல்களைச் சமூகத்திற்கு சமர்ப்பிக்க வேண்மென வாழ்த்துகின்றேன்.

**திரு.சு.திருஞானம்**

பயிநிறைவேற்று பிரதிக்கல்விப்பணிப்பாளர்,  
முல்லைத்தீவு.

## வாழ்த்துரை

அதிவேகமான விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி மக்கள் தொகையில் வரையறையற்ற அதிகரிப்பு அதனால் ஏற்பட்ட ஏற்பட்டு வரும் தேவைப்பாடுகளின் அதிகரிப்பு அவற்றினால் மக்களிடையே உடல் உள ரீதியான பல பாதக விளைவுகள் தோன்றி இன்று கட்டுக் கடங்காமல் வளர்ந்து வருகிறது. இக் கட்டான சூழ்நிலைகளை மாற்றியமைக்க வேண்டிய பொறுப் சான்றோர்கட்கு உண்டு. மேற்போற்ற பொறுப்பில் ஒரு பகுதியையேனும் கையேற்க வேண்டுமென்ற நன்னோக்கில் கீர்த்தி ஸ்ரீ தேசபந்து திரு.சிவசுப்பிரமணியம் அவர்கள் சிந்தித்து செயற்படுத்த முன்வந்தமை பாராட்டுதற்குரியது.

கரவெட்டி கிழக்கைப் பிறப்பிடமாகவும் விஸ்வமடுப்பகுதியில் வசித்து வருபவருமாகிய சுதேச வைத்திய திலகம் திரு.ந.சிவசுப்பிரமணியம் அவர்கள் படிப்பால் மட்டுமன்றி பரம்பரையாலும் சித்த வைத்திய குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். தந்தை தாயார் வழி மூதாதையர்கள் சித்த வைத்தியம் பாட்டி வைத்தியம், வீட்டு வைத்தியம், பாட்டி வைத்தியம், இரணை வைத்தியம் போன்றவற்றில் நிபுணத்துவம் பெற்றவர்கள். அந்தவகையில் மூதாதையர்களது அனுபவம் மற்றும் அயருக்கமேற்பட்ட அனுபவங்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு இந்நூல் ஆக்கப் பட்டுள்ளது.

மருந்தில்லா மருத்துவம் சார்ந்து ஒரு பழமொழி உண்டு.

பசித்துப் பசி

உணவுண்ணும் முறையை ஏடுத்துரைக்கும் இப்பழமொழி குறிப்பிட்ட நியமம் மாறாது செய்தால் நோயணுகாது என வரியுறுத்துகிறது.

இற்றைக்கு 2000 வருடங்கட்கு முன் வாழ்ந்த வள்ளுவர் தமது தமிழ்மறையில் மருந்தில்லா மருத்துவத்தின் சிறப்பை குறள் மூலம் எடுத்துரைத்துள்ளார்.

அற்றது கறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல

துய்க்க துவரப் பதித்து

மாற்று மருத்துவத்திற்கு மக்களை நகர்த்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டு இந்நூல் ஆக்கப்பட்டுள்ளது.

காலச்சூழ்நிலைக் கேற்ப எழுதப்பட்ட இந்நூல் ஆசிரியர் சிவசுப்பிரமணியத்தின் பணிகள் மேன்மேலும் தொடராகவும் சிறப்புற்று விஸ்தரிக்கவும் வாழ்த்துகிறேன். இந்நூல் மக்களுக்கு நல்ல பயன் விளைவிக்க இறைஞ்சுகிறேன்.

**இ.சிவ்னராசா**

ஓய்வு நிலைப் பிரதிக்கல்விப் பணிப்பாளர்.

அகில இலங்கை சமாதான நீதவான்

தலைவர்.

கிளிநொச்சி மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை.

நோயாளர் நலன்புரிச் சங்கம்,

தலைவர்.

கிளிநொச்சி, மாவட்ட பிரஜைகள் குழு



**மருத்துவர் நடராசா - சிவசுப்பிரமணியம்  
அவர்களது யுத்தகால சேவை என்றென்றும்  
மறக்கமுடியாதவை**

மருத்துவர் நடராசா - சிவசுப்பிரமணியம் அவர்கள் வடமராட்சியில் பிறந்து கல்விகற்றிருந்தாலும் மிக நீண்டகாலம் தனது துணைவியாருடன் இணைந்து விஸ்வமடுப் பிரதேசத்தில் தங்களது வைத்திய சேவையை மக்களுக்கு ஆற்றிவருவது பலராலும் பாராட்டப்படுவதென்று அவர் இந்த வைத்திய சேவையைத் தனது வருமானத்துக்காகக் கொண்டு நாடத்தவில்லை. எந்தப் பக்கவிளைவு களுமற்ற ஆயுள்வேத வைத்தியத்தின் பலாபலன்களை இப்பிரதேச மக்களும் அனுபவிக்க வேண்டுமென்ற நன்னோக்கோடு இச்சேவையை அனைவரும் பெற்றுக்கொள்ளும் வகையில் மிகக்குறைந்த கட்டணத்திலேயே நாடத்தி வருகின்றார்.

யுத்தகாலத்தில் ஆங்கில மருந்து வகைக்குத் தட்டுப்பாடான காலகட்டத்தில் மருத்துவர் நடராசா சிவசுப்பிரமணியம் அவர்களது சேவை வன்னிப்பிரதேசத்தில் மிகமிகப் பிரயோசனமாக அமைந்து. அனைவரோடு சகோதர உறவில் பழகும் பாங்கு கொண்ட இவரை அனைவரும் நாடிச் செல்வதையும் அவர்களது சேவைகளையும் ஆலோசனைகளையும் பாராட்டிச் சொல்வதையும் காணக்கூடியதாக இருந்தது. யுத்தகாலத்தில் இவரது சேவை இல்லையேல் நாம் பலரை இழந்திருக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டிருக்கும்.

இவர் தான் பெற்ற ஆயுள்வேதக் கல்வியோடு, தனது அனுபவங்களையும் சேர்த்து இந்நூலை வெளியிடுவது சலாப்பொருத்தமானது இதன்மூலம் பலர் நன்மையடைய வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

இவ்வாறான பல நூல்களை இவரது காலத்தில் வெளியீடு செய்யப்படவேண்டுமெனக் கோரி நிற்கின்றோம். இதற்கு உடல், உளவளம் பெருக, எல்லாம் வல்ல புளியம்பொக்கனை நாகதம்பிரான் இறைஞ்சி நிற்கின்றோம்.

**க.வைரமுத்து**

முன்னாள் பிரதிக்கல்விப் பணிப்பாளரும்,  
வடபிரதேச அனர்த்த முகாமைத்துவ  
இணைப்பாளரும்.

**தேசிய பாரம்பரிய மருத்துவத்துறைக்குப் புத்தாக்கம்  
அளிக்கும் வைத்தியர் நடராசா சிவசுப்பிரமணியத்தின்  
பணி சிறக்கட்டும்.**

என்னுடைய நீண்டகால நண்பர் நடராசா சிவசுப்பிரமணியம் அவர்கள் தேசிய பாரம்பரிய வைத்தியத்துறைக்குப் புத்தாக்கம் அளிக்கும் வகையில் இவ்வைத்திய முறைமைகளில் பேணிப் பின்பற்றப்படும் மூலிகைகளை அருமருந்தான மருத்துவ குணம் கொண்ட இயற்கைச் செடிவகைகளை முக்கியத்துவப்படுத்தி நூல் ஒன்றை வெளியிட முன்வந்தது மகிழ்ச்சியும், பெருமிதமும் தரும் செயலாகும்.

நூலாசிரியர் எங்களது யாழ்/லங்கா சித்த ஆயுர் வேத வைத்தியகக் கல்லூரியின் டி.ஏ.எம்.சுதேச மருத்துவவத்துறைப்பட்டதாரி அத்துடன் மூத்த சுதேச மருத்துவருமாவார். மருத்துவக் கல்தலூரியில் இவர் கால பதித்த காலத்தில் கலை, இலக்கியம், சமூகசேவை போன்ற துறைகளில் ஆர்வமும், ஈடுபாடும் கொண்டவராக விளங்கினார். கல்லூரி மாணவ மன்ற நிகழ்வுகளில் தமது ஆக்கங்களை வெளியிட்டு விரிவுரை யாளர்களது, மாணவர்களதும் பாராட்டைப் பெற்றவர். இவர் கல்வி கற்ற காலத்தில் மூலிகை மருந்தகம் சம்பந்தமாகப் பல ஆய்வுகளை மேற்கொண்டிருந்தார். இம்மருத்துவத்துறையை மேம்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்தினார். பாரம்பரிய மருத்துவக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த இவர் கல்லூரியில் இருந்து பட்டம் பெற்று வெளியேற்றிப் பின்னர் வைத்தியசாலையில் வைத்தியராகப் பதிவு செய்து விஸ்வமடுவில் தனது துணைவி வைத்தியர் அருந்ததியுடன் சேர்ந்து வாணி வைத்திய நிலையத்தை ஸ்தாபித்து இன்றுவரை சிறப்பான மருத்துவ மக்கள் சேவையாற்றி வருகின்றார்.

இவர் எழுதி வெளியிடும் இந்நூல் பொதுமக்களுக்கும் வைத்திய மாணவர்களுக்கும் மிகவும் பயனுள்ளதாக அமைவதுடன் எங்களது பாரம்பரிய தேசிய மருத்துவத்துறைக்குப் புத்தாக்கம் அளிப்பதாகவும் விளங்குவதையிட்டு இவருக்கு எனது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்து மகிழ்கின்றேன்.

**வைத்தியர் கந்தசாமி, திருலோகமூர்த்தி (ஜே.பி)**

மரண விசாரணை அதிகாரியும், சிரேஸ்ட் ஊடகவியலாளரும், கௌரி வைத்தியசாலை, இல: 28, கண்ணன் ஆலய வீதி, கிளிநொச்சி.



## என் இனிய ... என் வாழ்த்து

குறுமுனி முதலோ வீந்த குணங்கொள் சீர் மூலிகை தன்  
நறுகுண விளக்கமெல்லலாம் நன்கதையறிந்து வாழ்த்து  
வருமொரு நோய்கள் மாற்ற நன்கு தாமறிந்த நூலை  
சிறுபுழுவாக வீந்த சிவசுப்பிரமணியம் வாழ்க

பதார்த்த குண விளக்கஞ் சொன்ன பக்குவம் தன்னினோடு  
எதார்த்தமாய்த் தானறிந்த அனுபவ முதிர்வினாலும்  
விதைத்த விந் நூல்துள்ளே விந்தையா மறியாய் பண்டம்  
உதைத்திட நோய்களெல்லாம் உற்றிட மறிலா மாபுடம்

சிறு நூலென் திகழ்ந்திடாது சிரமது கொண்டு ஆய்ந்து  
வருபிணி நோய்கள் நீங்க வந்தது கை நூலொன்று  
அருந்திடுமவர்கள் நோய்கள் அனைத்துமே நீங்கியோங்க  
மருந்திலா மருத்துவத்தின் மகிமைகள் மிகுந்தே வாழ்க

**மருத்துவர் கணபதிப்பிள்ளை முருகையா**  
லண்டன்



## அணிந்துரை

சுதேச மருத்துவமுறைகள் எமது இயற்கையுடன் இணைந்து உருவானவை, இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய தாவர மூலிகைகளே அவற்றின் அடிப்படையாக அமைந்துள்ளன என்று கூறின் அது மிகையாகாது. ஆயினும் இன்று மக்கள் இயற்கையிலிருந்து மிகவும் விலகிப்போய்க் கொண்டிருக்கிறார்கள். சாதாரணமாகக் கிடைக்கக் கூடிய துளசி, தூதுவளை போன்ற மூலிகைகளைக் கூட அடையாளங் காண்பதற்கு இணையதளங்களையும் தாவரவியலாளர்களையும் நாடவேண்டிய அவலம். நோய்வராமல் காப்பதிலும் பார்க்க நோய்வந்த பின்னர் வைத்தியசாலைக்குப் படையெடுக்கும் பரிதாபநிலை. இவற்றைக் கவனத்திற் கொண்டு விஸ்வமடு டாக்டர் சிவசுப்பிரமணியம் அவர்கள் மருந்தில்லா மருத்துவம் என்ற பெயரில் அருமையான மூலிகை வைத்திய நூலொன்றை எழுதி வெளியிட முன்வந்துள்ளார். நூலாசிரியர் பற்றி அறிமுகம் அதிகம் தேவையில்லை என்று நினைக்கிறேன். அவர் சிறந்த வைத்தியப்பின்புலத்தில் வந்தவர். நாடறிந்த எழுத்தாளர். கவிஞர் போர்க்காலத்தில் ஆங்கில மருந்துகளுக்குப் பெருந்தட்டுப்பாடு நிலவிய வேளையில் அல்லற்பட்ட மக்களுக்கு மூலிகை வைத்தியம் மூலம் அரிய சேவையாற்றியவர்.

அவருடைய முப்பத்தாறு வருடகால வைத்திய சேவையில் பெற்ற அனுபவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு மருந்தில்லா மருத்துவம் என்ற இந்நூலை எழுதியுள்ளார். அன்றாட வாழ்வில் பயன்படும் பல உணவுப்பொருட்கள், மூலிகைகள் என்பவற்றின் மருத்துவ குணங்களைப் பற்றிப் பலருக்குத் தெரியாதுள்ளது. அதனை நிவர்த்திக்கும் வகையில் நோய்தீர்க்கும் தன்மைபுள்ள காய்கறிகள், பழவகைகள், மலர்கள், வேர்கள், கிழங்குகள், கீரைவகைகள் என்று பல விடயங்களை மிகவும் எளிமையான தமிழ்நடையில் சாதாரண மக்களும் வாசித்து விளங்கிக் கொள்ளத் தக்கதாக எழுதியுள்ளார். அவரின் இந்த முயற்சிக்குப் பாராட்டுதலைத் தெரிவித்துக் கொள்வதுடன் அனைவரும் இந்நூலை வாங்கி வாசித்துப் பயன்பெற வேண்டும் என்றும் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

**Dr.சிவசண்முகராஜா MD**

முன்னாள் தலைவர், சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்,  
சித்தமருத்துவப் பிரிவு,  
யாழ்ப்பல்கலைக்கழகம், கைதடி.

## மருந்து கொடுக்கும் “மருந்தில்லா மருத்துவம்”

போர் முடிந்த பூமிக்கு புதுவரவு. புத்தகச் சாலையில் பயணிக்கும் அழகு உறவு. காலத்திற்கு எந்நூல் தேவையோ அந்நூல் இதுவெனலாம்.

வைத்தியர் வாணி அவர்களின் மருத்துவமனையில் ஆயுள்வேத மருந்துகளைப் போலவே ஆயுள் கொடுக்கும் நூல்களும் நிறைந்திருக்கும். மருத்துவமனையா? நூலகமா? என வருவோர் வியந்திருப்பர்.

ஒரு நாள் இவரது மருத்துவமனையில் நின்றிருந்த வேளை. மருந்து பெற தாயார் ஒருவர் வந்திருந்தார். மருந்து கொடுத்த பின்னே, குறித்த தாயாரின் குழந்தைக்கு கல்விசார் அறிவுரையை அழகுறக்கூறி அனுப்பியமையை நேரில் கண்டு நெஞ்சு நிறைந்தேன். எனக்கும் அது படிப்பினை.

எத்தனை நூல்கள் இவர் இல்லத்தில். எத்தனை நூல்கள் இவர் உள்ளத்தில். இதோ இன்னுமொரு நூலாக இவர் நூலும் இணைகிறதே.

2018ஆம் ஆண்டில் “செல்லமுத்து வெளியீட்டகம்” தரும் முதலாவது வெளியீடாக “மருந்தில்லா மருத்துவம்” தலைகாட்டுகிறது.

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் சமையல் பொருட்களைப் போலவே இந்த நூலையும் வைத்திருக்கையில் நோய்ப்பசி தீரும்.

வாழ்த்துடனும் அன்புடனும்  
யோ.புரட்சி,



## என் நன்றிக்குரியவர்கள்...

கௌரவ பாராளுமன்ற உறுப்பினர் திரு.சிவஞானம் சிறீதரன் அவர்கள்  
கௌரவ வடமாகாண சபை உறுப்பினர் திரு.தம்பிராசா குருகுலராசா  
அவர்கள்.

முன்னாள் பிரதிக் கல்விப்பணிப்பாளர் வடபிரதேச அனர்த்த  
முகாமைத்துவ இணைப்பாளர். திரு.க.வைரமுத்து அவர்கள்.

ஓய்வூதியை கல்விப் பணிப்பாளர் முல்லைத்தீவு திரு.க.திருஞானம்  
அவர்கள்.

மரணவிசாரணை அதிகாரியும் சிரேஷ்ட ஊடகவியலாளரும்  
வைத்தியர். திரு.க.திருலோகமூர்த்தி அவர்கள்

அதிசய விநாயகர் விஸ்வமடு ஆலயப் பிரதமகுரு மதிப்புக்குரிய  
திரு.இ.வாசவர்மன் அவர்கள்

முன்னாள் சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர். வைத்திய கலாநிதி  
திரு.சே.சிவன்முகராசா அவர்கள் (யாழ்.சித்த மருத்துவப் பிரிவு கைதடி)

யாழ்.பல்கலைக்கழக முன்னாள் தமிழ்த்துறைத் தலைவர்.  
திரு.கி.சிவலிங்கராஜா அவர்கள்.

ஆலோசனை வழங்கிய திரு.உதயசூரியன் ஆசிரியர் (வவுனியாO  
அவர்கள்

திருமதி சண்முகராசா. மணிமேகலை அவர்கள். (உள்ளூராட்சித்  
திணைக்களம். கிளிநொச்சி)

இந்நூலை எழுதத்தூண்டிய என் சகோதரர் திரு.ந.பாலசுப்பிரமணியம்  
அவர்கள். (இளைப்பாறிய ஆசிரியர். திருநாவுக்கரசு, கொடிகாமம்)

இந்நூலின் உருவாக்கத்தின்போது ஊக்குவித்த துணைவி அருந்ததி  
அவர்கள். (ஓய்வூதியை வைத்தியர்)

இந்நூல் வெளியிட ஊக்கம் தந்து நெறிப்படுத்திய அன்பிற்குரிய குடும்ப  
நண்பி செல்வி.நடனவதிய முருகேசு அவர்கள் (ஓய்வூதியைப்பிரதி  
அதிபர், தர்மபுரம் மத்திய கல்லூரி)



அறிவுத் தேடலுக்கான நூல்களைத் தந்துதவிய வைத்தியர் சி.அரவிந்தன் அவர்கள்.

பிரதிகளை எழுதித் தந்த திருமதி.பஞ்சலிங்கம் செல்வமலர் ஆசிரியை அவர்கள்.

மாணவி செல்வி.மௌனீதரன் சப்ஜிதா அவர்கள்

அட்டைப்படத்தை வடிவமைத்த தம்பி விஜய் அவர்கள்

நல்லமுறையில் அச்சிட்டுத்தந்த விஜய் அச்சுப் பதிப்பகம், வவுனியா.

நல்லமுறையில் வெளியிட்ட செல்லமுத்து வெளியீட்டகம் புரட்சி அவர்கள்.

நீண்டகால எண்ணக்கருவை நிறைவேற்றித்தந்துதவிய எழில்குமரன் பிரணவப்பிரியா, சுதர்சன் சரவணப்பிரியா அவர்களுக்கும் (எனது பிள்ளைகள், மருமகன்மார்)

என்றும் என்னை வழிநடத்தும் பரம் பொருளுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகளுடன்...

எங்கள் மதிப்பிற்கும் மரியாதைக்கும் உரியவரான எனது (குஞ்சியப்பு) திரு.தம்பு முத்துலிங்கம் (ஓய்வுபெற்ற ஆங்கில ஆசிரியர்) அவர்கள் நூல் வெளியீடு செய்வதற்கு செய்த பண உதவிகளை என்றும் மறக்க முடியாது. அவரது குடும்பத்தாரையும் யார்க்கரு பிள்ளையார் என்றென்றும் காப்பாற்றுவாராக...

## என்னுரை

ஒருவர் தான் முன்னேற வேண்டுமென முயற்சித்தால் உலகம் முழுவதும் ஒன்று திரண்டு எதிர்த்தாலும் அதைத் தடுத்து நிறுத்த முடியாது என்பதற்கிணங்க சிறு வயதில் பெற்றோரை இழந்தும் வாழ்க்கையில் எத்தனையோ சோதனை, துயரங்களை அனுபவித்தும் யாழ்.லங்கா சித்த ஆயுர் மருத்துவக் கல்லூரியில் கல்வி பயின்று 1980ஆம் ஆண்டில் இருந்து விஸ்வமடுவில் வாணி வைத்திய நிலையம் என்ற பெயரில் மருத்துவ சேவை செய்து வருகின்றேன். ஒருவர் தனது சேவையை நேசித்துத் தெய்வகட்டளையாக எண்ணிச் செயற்படின் முழுமையான மனிதன் ஆகலாம். நீண்ட வரலாறு கொண்ட எமது வைத்தியம் பற்றி எத்தனையோ நூல்கள் வெளிவந்துள்ளன.

வன்னியில போர்க்காலச்சூழ்நிலையில் நாம் அடைந்த துன்பங்களை மறந்து விட முடியாது. மிகப்பெரியளவில் இராணுவ நடவடிக்கைகளும், தொடர்ச்சியான இடப்பெயர்வுகளும், இடம்பெயர்ந்து மக்களின் துயரங்களும் எமது மக்களின் வாழ்வு நிலைகளைப் பெரிதும் பாதித்தன. சுகாதார ரீதியான பாதிப்புகளே அதிகம். மருந்துத் தட்டுப்பாடு, உணவுத் தட்டுப்பாடு, பலநோய்கத்தாக்கங்கள் அதிகரித்து போஷாக்கின்மையாலும் அடிப்படை வசதியிழந்து வாழும் நிலையில் எம் மக்களைத் தாக்கின.

மக்களின் சுகாதார விடயங்களில் விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் வகையில் தமிழர் புணர்வாழ்வுக் கழகத்தினரால் ஏற்படுத்தப்பட்டு சித்த ஆயுர்வேத வைத்திய சேவை இணையம் செய்த உதவிகளையும் நாம் மறந்து விடமுடியாது.

நாமும் இறையருளினால் இங்கு கிடைத்த தாவர, மூலிகைகளைக் கொண்டும் பல்வேறு கொடி, வேர், கிழங்கு, பூ, பழம், இவற்றைக் கொண்டும் நாம் கற்றறிந்த அறிவைக் கொண்டும் மக்களுக்குச் சேவை செய்ய உதவிய இறைவனுக்கும் நன்றி கூற வேண்டும்.

போர்க்காலச்சூழலில் தர்மபுரத்தில் அளப்பரிய வைத்திய சேவை செய்த அமரர் ஸ்ரீ விக்ணேஸ்வரா வைத்தியர் (சிவசக்தி வைத்திய நிலையம்) அவர்களையும், விஸ்வமடு ரெட்பாணாவில் வைத்திய சேவை புரிந்த வைத்தியர் அமரர்.திரு.வ.பத்மநாதன் (கண்ணகை வைத்திய நிலையம்) அவர்களையும் மறந்துவிட முடியாது. வாழ்வதற்குத்தான் பணம் தேவைப்படுமே ஒழிய, பணமே வாழ்க்கையாகிவிடாது. வாழ்க்கை என்பது தனிமனிதனுக்காக இல்லை. கடமையுணர்வோடும், நெறிகளோடும், குறிக்கோளோடும் வாழ்வதே வாழ்க்கையே தவிர தான் மட்டும் என்றும் வாழ்வது வாழ்க்கையாகாது.

போர்க்காலச் சூழலில் மக்கள் மலேரியா, சர்மநோய் ஆகியவற்றால் மிகவும் துன்பப்பட்டனர். இந்நேரத்தில் வன்னி வாழ் சித்த ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் ஒன்றிணைந்து மலேரியாப்பாணி, சர்மரோக நிவாரணி போன்ற சக்திவாய்ந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளை உற்பத்தி செய்து நலன்புரி நிலையங்களிலும், அரச ஆங்கில வைத்திய நிலையங்களிலும் ஆயுர்வேத சிகிச்சை நிலையங்களிலும் மக்களுக்கான சிகிச்சை வழங்கி நோய்களைக் குணமாக்கி வரலாற்றுச் சாதனை படைத்ததை எண்ணிப் பார்க்கிறேன். போர்க்காலச் சூழலில் வன்னியில் வைத்திய சேவை புரிந்த சகல சித்த ஆயுர்வேத வைத்தியர்களின் சேவையை மதிக்க வேண்டும். போற்ற வேண்டும்..



எனது 36 வருட அனுபவத்தில் அறிந்த விடயங்களையும், கற்ற விடயங்களையும், கைக்கொண்ட மருத்துவ முறைகளையும் பொதுமக்கள் அறிய வேண்டுமெனக் கருதிப்பலசிரமங்களின் மத்தியில் மருந்தில்லா மருத்துவம் என்ற பெயரில் இந்நூலை எழுதியுள்ளேன். பலரும் படித்துப் பயன்பெற வேண்டும். நல்லதையே செய்வோம். நல்லுரையே பேசுவோம். நல்லதே நடக்கும். நாம் செய்யும் நல்வினை நம்மையும் காக்கும். நம் சந்ததியையும் காக்கும்.

நன்றி

**மருத்துவர் சிவசுப்பிரமணியம்**  
(வாணி)



## வொருளடக்கம்

1. மருத்துவ குணமுள்ள சில மூலிகைகள்	01
2. மருத்துவ குணமுள்ள சில பட்டைகள்	10
3. எனது 36 வருட சேவையில் கையாண்ட சில மருந்துகள்	14
4. மருத்துவ குணமுள்ள சில காய்கறிகள்	23
5. மருத்துவ குணமுள்ள சிலபழங்கள்	28
6. மருத்துவ குணமுள்ள சில வேர்கள்	37
7. மருத்துவ குணமுள்ள சில மலர்கள்	43
8. மருத்துவ குணமுள்ள சில கிழங்குகள்	55
9. மருத்துவ குணமுள்ள சில மரவகைகள்	55
10. போர்க்காலத்தில் மருந்துகள் தடைசெய்யப்பட்ட போது நாம் பயன்படுத்திய சில மூலிகைகள்	76
11. மருத்துவ குணமுள்ள மூலிகைகளின் இலகுவான பலன்கள்	88
12. மருத்துவ குணமுள்ள கீரைகள்	108
13. மருத்துவ குணமுள்ள இலைகள்	115
14. உடல் பருமனைக் குறைத்திட, அதிகரிக்க இயற்கை வைத்தியம்	127
15. பொதுவான சில மருத்துவக் குறிப்புகள்	132

## மருத்துவ குணமுள்ள சில மூலிகைகள்

### சிறப்புள்ள சில மூலிகைகள்

மூலிகைகளின் சிறப்புக்கள் தன்னிகரற்றவையாகும். மூவாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே ஏறத்தாழ இரண்டாயிரம் வகையான மூலிகைகளின் பயன் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இன்று நாம் இதனால் அடையும் பலன்கள், பெருமைகள் எல்லாம் நம் முன்னோர்களைத்தான் சேரும்.

### மிளகு

"நறுமண மூலிகைகளின் அரசன்" என்று இதனைக் குறிப்பிடுவர். இம்மூலிகை மருத்துவத் தேவைக்கும் உணவுத் தேவைகளுக்கும் அதிகம் பயன்பட்டு வருகிறது. மிளகு மிகவும் அரிய மூலிகையாகும். நாம் எமது அன்றாட உணவுகளில் உபயோகித்து வந்தால் நோய்கள் எம்மைத்தாக்காது. வைத்தியச் செலவு குறைய வாய்ப்புண்டு. சாதாரணமாக வயிற்றுப்போக்கு, சீத்பேதி ஏற்படும் போது புளிக்குழம்பில் புளிக்குப்பதிலாக மாங்காய் வற்றலுடன் மிளகை அரைத்துக் கறிசெய்து உண்டுவர எவ்வகையான வயிற்று உபாதைகளும் குணமாகும். மிளகில் இருந்து பல அரிய மருந்துகள் தயாரிக்கப்படுகின்றது. காமாலை நோய்க்குச்சிறப்பான கூட்டு மருந்தாகும். மற்றும் குளிச்சுரம், பிரமேகம், சீழ்மூலம், இருமல், தொண்டை நோய்கள், அஜீரணம் போன்ற நோய்களுக்கு கைகண்ட மருந்தாகும்.

"பத்துமிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் சாப்பிடலாம்" என்பது பழமொழியாகும். மிளகு விடங்களுக்குப் பகைவன் இது காரமும்



மணமும் உடையது. சீரண சக்தியை அதிகப்படுத்தும்.

சீத சுரம் பாண்டு சிலேஷ்மங்கிராணி குன்மம்  
வாதமருசி பித்த மாமூல - மோது சந்தி  
யாசமபஸ்மாரமடன் மேகங்காசமிவை  
நாசங்கறி மிளிகினால்.

கோணுகின்ற பங்கவலி குய்யரோகம் வாத  
சோணிதங்கமுத்திற்குட்டோன்று நோய் - காணரிய  
காது நோய் மாதர் குன்மங் காமாலை மந்த மென்றீ  
ரேது நோய் காயிருக்கு லீங்கு

மிளிகினால்:- குளிர்சுரம், பாண்டு, கபம், பிரமேகம், குன்மம், வாயு  
ஆஜீரணம், பித்தம், இருமல், ரத்தகுன்மம், கிரகணி, பங்கவாதம்  
மூலம், அரோசகம், குய்யரோகம், சந்தியாசம், அபஸ்மாரம்  
வாதசோனித வாதம் போன்ற ரோகங்கள் குணமாகும்.

மிளிகை நன்கு வறுத்து இடித்து சூரணம் செய்து ஒரு நாளைக்கு காலை,  
மாலை ஐந்து அல்லது பத்து குன்றிமணி எடை தேன் கலந்து  
உபயோகித்துவர வாயு, அஜீரணம், கபம் சயித்தியம், மிகுந்த ஏப்பம்  
போன்ற ரோகங்கள் குணமாகும்.

ஒரு விராகனடை மிளிகைத்தட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் கால் படி நீர் விட்டு  
கஷாயம் செய்து அதை காலை -மாலை பருகிவர நாட்பட்ட சுரம்  
குணமாகும்.

## அதிமதுரம்

வெள்ளைக் குன்றிமணிக் கொடியின் வேர்ப்பகுதியே அதிமதுரம் ஆகும்.  
இது இனிப்புச்சுவைவடிவையது. இதனால் ஆயுதங்களினாலுண்டான  
விரணம் வாதாதிகளால் உண்டான நிஜவிரணம், நாவரசி,  
நேத்திரநோய், விக் கல், வாதசேணிதம், காமாலை, வெண்குஷ்டம்,  
குய்யரோகங்கள், சுக்கிலநஷ்டம், புகையிருமல், சிரநோய்கள்,  
எலும்புருக்கி, சுரம், பைத்தியம், நேத்திரநோய் ஐந்து விதமான வலிகள்



முதலிய நோய்கள் குணமாகும். இதனை இடித்துச் சூரணம் செய்து இரண்டு விரல் பிரமாணம் தேன்கலந்து பாவித்துவர மார்பு ரோகங்கள், ஈரல், இரைப்பை ரோகங்கள், குரல், தொண்டை இவைகளில் ஏற்படும் வாதரோகங்கள் குணமாகும். இச் சூரணத்துடன் சமன் எடை சர்க்கரை கலந்து மூன்று விரல் பிரமாணம் பாவித்து வர இரத்த மூலம், உண்ணபேதி குணமாகும்.

மேலும் கூந்தல் வளர்ச்சிக்கும் உதவுகின்றது. வீக்கம், அழற்சி, வெப்ப வாயுக்கள் முதலியவற்றைப் போக்கும். வாலிபப் பருவத்தில் தெரியாத் தனமாகவோ, சந்தர்ப்ப சூழ்நிலையாலோ சக்தியை இழந்தவர்களுக்கு அதிமதுரம் ஒரு புத்துயிர் அளிக்கும் மருந்தாகும். பழைய காலத்தில் இருந்து பயன்பட்டு வருகிறது. அதிமதுரத்தைச் சூரணமாக்கிப் பால்விட்டுப் பருகிவரக் குடும்ப சுகமளிக்கும். (இல்லைஇன்பம்)

அதிமதுரத்தை வாயிலிட்டு மென்று சுவைத்து வர நாட்பட்ட இருமல் புகைந்து வரும் வறட்சி இருமல், தொண்டையில் உண்டாகும் கப உபத்திரங்கள் குணமாகும்.

## இஞ்சி

கிழங்கு வகையைச் சேர்ந்த மூலிகையாகும். எல்லா நாடுகளிலும் எல்லா இன மக்களாலும் பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் மூலிகையாகும். இஞ்சியை நசுக்கிச் சாறு எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைக்க மேற்பகுதியில் தெளிந்த தண்ணீரும் அடிப்பகுதியில் சுண்ணாம்பு போன்ற தன்மையும் வெளிப்படும். அந்த நீரை எடுத்து சிறிதளவு சர்க்கரை சேர்த்து உண்டுவர அஜீரணம் குணமாகும். நல்ல பசி உண்டாகும். அந்த தண்ணீரில் தேன் கலந்து காலை, மாலை உபயோகித்து வர பித்தமயக்கம் இருதய சம்பந்தமான ரோகங்கள் குணமாகும்.

இருநூறு கிராம் இஞ்சியை எடுத்து சாறு எடுத்து அந்தச் சாற்றுடன் ஒரு கோழி முட்டையின் மஞ்சட் கருவைக் கூட்டி நன்கு கலந்து சிறிது நெய்யும் கலந்து சூடுகாட்டி உட்கொள்ள தாது புஷ்டி

உண்டாகும். குடல், ஈரல் இவற்றிற்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும். ஞாபகசக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும். இஞ்சி ஒரு துண்டை வெட்டி வாயிலிட்டு அழுக்கி வைத்திருக்க தணியாத தாகம் குணமாகும்.

“சுக்குக்கு மிஞ்சின மருந்தும் இல்லை தாய்க்கு நிகரான உறவும் இல்லை” என்பது பழமொழியாகும். எமது மருத்துவத்தில் இஞ்சி, சுக்கு முக்கிய இடத்தைப் பிடிக்கின்றது. பல திடீர் ரோகங்களுக்கு இஞ்சி கலந்த நீராகாரமே பூரண சுகத்தைக் கொடுக்கின்றது. இதிலிருந்து பல ஆயுள்வேத மருந்துகள் தயாரிக்கப்பட்டு வருகிறது. இஞ்சி பிழிந்து சாறு எடுத்துப் பருகிவர

தேகபுஷ்டி உண்டாகும்

இளமை ஏற்படும்

நாட்பட்ட இருமல் குணமாகும்.

இறைவனை நம்பினால் துன்பம் இல்லை என்பது போல் இஞ்சியை உணவுடன் உண்டு வந்தால் நாம் என்றும் இன்பமுடன் வாழலாம். இஞ்சியை ஒரு தேக்கரண்டி அளவிற்கு துருவி எடுத்து அதில் சிறிதளவு உப்புக்கலந்து உணவு உண்பதற்கு ஐந்து நிமிடங்களுக்கு முன்பு நன்றாகமென்று உண்டு வந்தால் பசியுண்டாகும். சளி, இருமல், மூக்கடைப்பு இருப்பவர்கள் தேநீர், கோப்பிக்குப் பதிலாக இஞ்சிச்சாற்றுடன் சிறிதளவு சுடுநீர், தேன் கலந்து பருகிவர உடல்வலி, மூட்டுவலி குணமாகும்.

சுத்தமான தேனில் இஞ்சியை நறுக்கிப் போட்டுத் தினமும் ஒரு தேக்கரண்டி உண்டு வர எவ்வித ரோகங்களும் நம்மை அணுகாது இதனைக் “காயகற்பம்” எனக்கூறுவர்.

என்றும் இளமையுடன் நோயின்றி வாழ முடியும். ஒவ்வொரு பொழுதும் 1. கபகாலம் 2. பித்தகாலம் 3. வாதகாலம் என்று மூன்றாகப் பிரிக்கப்படுகின்றது. 1. கபகாலம் காலை ஆறுமணிக்கு ஆரம்பிக்கின்றது. அதற்கு முன் நித்திரை விட்டெழுந்தால் உடலில் சோர்வு ஏற்படாது.



காலை உணவுடன் இஞ்சி சேர்த்தால் இஞ்சியில் இருக்கும் சத்துக்கள் உடலை ஜீரணிக்க உடன்பட வைக்கும். மதிய உணவில் சூக்கைச் சோத்தால் உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்களைத் தருவதோடு மலச்சிக்கலையும் போக்கும். இதனைத் “திரிகடுகு” முறை என்று அழைப்பார்கள்.

எமது சித்த ஆயுர்வேத வைத்தியத்தில் சகல மருந்துகளிலும் சூக்கு - இஞ்சி முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது. இவற்றை உணவில் இணைத்துவர வைத்தியச் செலவு குறையும். தேகபுஷ்டி உண்டாகும்.

### சோம்பு (பெருஞ்சீரகம்)

இது ஒரு செடியின் விதையாகும். மிக நறுமணமுள்ள மூலிகையாகும். ஜீரண சக்திக்கு மிகவும் பயன்படும். இதனைச் “சோம்பு” என்றும் “பெருஞ்சீரகம்” என்றும் அழைப்பார்கள். இது பொதுவாக இரைப்பை, ஈரல், சிறுகுடல், இவைகட்குப் பலத்தைத்தரும். உடலில் ஏற்படும் வாயு வீக்கம், இவைகளைப் போக்கும் குணமுடையது.

இதை நீரில் ஊறவைத்துப் பருகிவர மாலைக்கண், மற்றும் கண் வியாதிகள் குணமாகும். இது மருத்துவத் தேவைக்கும், சமையல் பயன்பாட்டுக்கும் உதவுகிறது. இருமல், தொண்டை சம்பந்தமான மருந்து வகைகளில் மூலப்பொருளாக இடம்பிடித்துள்ளது. உணவு உண்ட பின்பு சிறிதளவு பெருஞ்சீரகத்தை வாயிலிட்டு மென்றுவர சகல உணவுகளும் உடன் ஜீரணமாகும். அளவுக்கு அதிகமான வெப்பத்தால் (கணச்சூடு) தாக்கம் அடைபவர்கள் இதை நீரில் ஊறவைத்துப் பருகிவரக் குணமாகும்.

வாயில் புண்கள், அவியல் ஏற்படுவர்களும் சிறிதளவு சீரகத்தை வாயிலிட்டு மென்றுவர வாய்நாற்றமும் குணமாகும். இதன் சூரணத்தை சிறிது தேன்கலந்து பருகிவர சளி, இருமல், வாயுத்தொல்லைகள் குணமாகும். ஒரு லீற்றர் தண்ணீரில் ஒரு



தேக்கரண்டி வீதம் பெருஞ்சீரகம், மிளகு எடுத்து இவற்றுடன் ஒரு கைப்பிடி அளவு கரும்புவேர், வெட்டிவேர் இவைகளைப் போட்டு கசாயம் செய்து வடிகட்டி உபயோகித்து வர சிறுநீர் வெளியேறும். சிறுநீர் ரோகம் குணமாகும்.

ஒரு கரண்டி வசம்புப்பொடி, வல்லாரைப்பொடி இரண்டையும் சிறிதளவு தேன்விட்டு காலை, மாலை மூன்று நாட்கள் உண்டுவர வயிற்றுவலி குணமாகும். ஒரு தேக்கரண்டி வல்லாரைப்பொடி (சூரணம்) ஒரு தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகப்பொடி (சூரணம்) இவற்றைக் கலந்து வெண்ணெய்யில் குழைத்து உண்டுவர வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண் குணமாகும். இதன் வேரை நீருடன் சேர்த்து கசாயமாக்கி உபயோகித்து வர எவ்வகையான சுரங்களும் குணமாகும்.

### வெந்தயம்

நமது அன்றாட உணவுப்பொருட்களில் வெந்தயம் முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது. இது உணவிற்குச் சுவையை அளிப்பதோடு இயற்கை மருந்தாகவும் பல வழிகளில் பயன்படுகிறது. வாசனைப் பொருளாகவும், எமது உணவுகளில் வற்றல் குழம்பாகவும் வேறு கறிகளுக்கு இணைப்பொருளாகவும் பங்குகொள்கிறது. அதிக கார உணவினால் வயிற்றில் புண் ஏற்படாதிருக்க இதற்குள்ள கசப்பான பசைப்பொருள் நம்மைக் காப்பாற்றுகின்றது. இதன் மருத்துவப் பயன்கள் அதிகம். வெந்தயத்தில் புரதம், சுண்ணாம்புச்சத்து, பொற்றாசியம், சோடியம், இரும்புச்சத்து, விற்றமின் ஏ, நிக்கோடினிக் அமிலம், ஆகிய சத்துப்பொருட்கள் அளவுக்கு அதிகமாக அடங்கியுள்ளன.

நமது அன்றாட சமையலில் பயன்படுவதோடு வாசனைச் சரக்குகள் தயாரிப்பிலும் பிறவாசனைப் பொருட்களுடன் இதுவும் முக்கிய இடம் பெறுகிறது. ஊறுகாய் வகைகளுக்குச் சுவையூட்டுகிறது. குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்குப் பால் சுரக்கச் செய்கிறது. உடலுக்குக் குளிர்ச்சியூட்டுகிறது. மலமிளக்கியாகவும், சிறுநீர் பெருக்கியாகவும் பயன்படுகிறது. கல்லீரல் நோய்களைப் போக்கும் மருந்துகளில்

முக்கிய இடத்தைப் பிடிக்கின்றது. நீரிழிவு நோய்க்கு மிக முக்கியமானதாகிறது. குடல் சம்பந்தமான நோய்களிற்கு நல் மருந்தாகும்.

ஒவ்வொரு இரவும் சிறிதளவு வெந்தயத்தை எடுத்து ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் மென்று ஒரு குவளை நீர் குடித்து வர ஆரம்பநிலை நீரிழிவுநோய் குணமாகும். குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் கணச்சூட்டுக்கும் இது நல்ல மருந்தாகும். இரத்தபித்தம், இருமல், தாகம், தேகஉஷ்ணம் இவைகளைப் போக்கும். சீதபேதி, வயிற்றுளைவு, சீதக்கடுப்பு முதலிய ரோகங்களும் குணமாகும்.

சிறிது வெந்தயத்தை எலுமிச்சை சாற்றுடன் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து காலை, மாலை உண்டு வரக் கல்லீரல் ரோகம் குணமாகும். வெட்டிவேர், வெந்தயம், சீரகம் வாழைத்தண்டு சேர்த்துக்கஷாயம் செய்து ஆறிய பின் குடித்துவர சிறுநீர் நன்கு வெளியேறும். வெந்தயத்தை ஊறவைத்து நன்கு அரைத்து ஒரு துண்டு இஞ்சியுடன் சிறிதளவு வெந்தயம் அரைத்து உண்டு வர சகல பித்த ரோகங்கள் குணமாகும்.

சிறிது வெந்தயத்துடன் கறிமுருக்கம்பூ அல்லது இலை எடுத்து கறி சமைத்து உண்டு வர இரத்தவிருத்தி அதிகம் ஏற்படும். உணவில் வெந்தயம் அடிக்கடி சேர்த்து வந்தால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது வாழைப்பழத்துடன் சிறிது வெந்தயம் சேர்த்து உண்டு வர சீதபேதி குணமாகும். இவ்விதம் பல வகையான ரோகங்களைப் போக்கும் அரிய மருத்துவக்குணங்கள் அடங்கியது. வெந்தய எண்ணெயில் நிகரானது என்று ஐரோப்பிய மருத்துவர்கள் மதிப்பிட்டுள்ளனர். நமது ரிஷிகளும், சித்தர்களும் வெந்தயத்தை வீரிய சக்தியுள்ள விதை என்று கூறியுள்ளதையும் அறிய முடிகிறது. கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு சமஅளவு பயறு, வெந்தயம் அரைத்து முழுகிவரக் கூந்தல் வளர்வதுடன் இளநரையும் குணமாகும். மயிர் உதிர்தலும் குணமாகும். எனவே நாம் இவ்வகை வெந்தயத்தை உபயோகித்து நோய்களில் இருந்து பல வெற்றிகளை அடைவோம்.



## இலவங்கப் பட்டை (கறுவா)

சில சிறப்பு வகைத் தாவரங்களின் வேர், கிழங்கு, தண்டு, பட்டை, இலை, பூ, மொட்டு, காய், கனி முதலியன வாசனைப் பொருட்களாகவும், மருத்துவப் பொருட்களாகவும் பயன்படுகின்றது. இலவங்க மரத்தின் பட்டை ஒரு வாசனைப் பொருளாகப் பயன்படுகின்றது. இதனைக் கறுவாப்பட்டை என்றும் கூறுவர். இலவங்கப்பட்டையில் புரதம், கல்சியம், பொற்றாசியம், நார்ப்பொருட்கள், விற்றமின்கள் ஏ, பி, சி முதலிய சத்துப்பொருட்கள் அடங்கியுள்ளன. இனிப்புப்பண்டங்களுக்கு வாசனையூட்டும் பொருளாக உபயோகிக்கப்படுகிறது. அத்துடன் வாசனைப் பொருட்கள், மதுபானவகைகள் மருந்துப்பொருட்களுக்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

லவங்கப்பட்டை, மிளகு, சுக்கு, திற்பலி, துளசி, கரம்பு, கருப்பட்டி, தண்ணீர், சேர்த்துக் கஷாயம் செய்து தினம் இருவேளை குடித்துவரச் சகல சுவாசக் கோளாறுகள் குணமாகும்.

இலவங்கப்பட்டை, மிளகு, உள்ளி, குங்குமப்பூ இவைகளை நன்கு அரைத்துத் தேன்விட்டு உண்டுவர இரத்தசுத்தி ஏற்படும். கொழுப்பு இரத்தத்தில் சேராது காக்கும். இலவங்கப்பட்டையைத் தூளாக்கி மூன்று விரல் பிரமாணம் தேன்கலந்து உண்டு வர சீதபேதி குணமாகும். இலவங்கப்பட்டையுடன் சிறிது சீரகத்தைத் தூளாக்கி உண்டுவர அஜீரணத்தைத் நீக்கும். பசி, ருசி, ஏற்படும்.

துளசிச்சாற்றுடன் இலவங்கப்பட்டையைத் தூளாக்கிக் கலந்து உண்டுவர தசைப்பிடிப்புக் குறையும். இலவங்கப்பட்டை, அதிமதுரம், மிளகு, சுக்கு இலைகளைச் சூரணமாக்கி நல்லெண்ணெய்யில் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்து முழுகிவர தலையில் ஏற்படும் சகல நோய்களும் குணமாகும். அதிமதுரம், இலவங்கப்பட்டை இரண்டையும் தூளாக்கித் தினம் இருவேளை மூன்று விரல் பிரமாணம் உண்டு வர ஆரம்ப நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்.



இலவங்கப்பட்டை, பூடு, இரண்டையும் நன்கு அரைத்து உண்டுவர வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் இறந்து மலத்துடன் வெளிப்படும். இலவங்கப்பட்டை, ஏலம், ஜாதிக்காய், சீரகம், சுக்கு இவைகளைச் சூரணமாக்கித் தேன் கலந்து உண்டு வர வயிற்றுப்பொருமல் குணமாகும். தூக்கமின்மையால் அவதிப்படுபவர்கள் சிறிது இலவங்கப்பட்டை, கசகசா இரண்டையும் மென்று உண்டு ஒரு குவளை பால் அருந்திவர நல்ல தூக்கம் வரும்.

இலவங்கப்பட்டை, அதிமதுரம் இவற்றைச் சூரணமாக்கி சூடான பசும்பாலில் போட்டு சிறிது மஞ்சள் பொடி சேர்த்துக்குடித்துவர நாட்பட்ட சளி, இருமல் குணமாகும். இலவங்கப்பட்டை, சுக்கு இவற்றை நன்கு நீர் விட்டு அரைத்து நெற்றியில் பூசிவர ஒற்றைத் தலைவலி குணமாகும்.

மாதவிலக்கின் போது அதிக இரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டால் பட்டையை சூரணமாக்கி தேன் கலந்து பாவித்து வர குணமாகும். இலவங்கப்பட்டை, மிளகு, சீரகம், மூன்றையும் சூரணமாக்கி உண்டு வர சகல வாயுத்தொல்லைகளும் குணமாகும். மேற்கூறிய மூன்றையும் சமஅளவு எடுத்து நன்கு அரைத்துச் சூடாக்கி கை, கால் மூட்டுக்களில் பற்றுப்போட்டு வர மூட்டுவலி குணமாகும். கறிவேப்பிலையுடன் இதனை அரைத்து தயிரில் கலந்து பருகிவர உடற்சூடு குணமாகும். வசம்பு, இலவங்கப்பட்டைப் பொடியை எலுமிச்சைச் சாற்றில் கலந்து தலையில் நன்கு சேர்த்து அரைமணி நேரம் கழித்து முழுகிவர பொடுகு, பேன் குறையும்.

சிறிது எலுமிச்சைச்சாற்றுடன் இஞ்சிச்சாறு கலந்து இலவங்கப்பட்டைச் சூரணத்துடன் குடித்துவர சகல பித்த ரோகங்களும் குணமாகும். குடல் புற்றுநோய் காரணிகளை அழிக்கும் தன்மை இலவங்கப்பட்டைக்கு உண்டு என அமெரிக்காவில் மேற்கொண்ட ஒரு ஆய்விலிருந்து தெரியவந்துள்ளது.

## மருத்துவ குணமுள்ள சில பட்டைகள்

நாம் வாழும் உலகில் சூழ்நிலைக்கேற்பவும், சிதோஸ்ணநிலை, பருவநிலை மாற்றங்களினால் எமது உடம்பிற்கு சில மாற்றங்கள் நிகழும். இந்நிலையில் உடல் நிலை பாதிக்கப்பட்டு நோய் ஏற்படுகின்றது.

ஆகவே “உடலை வளர்த்தோன் உயிர் வளர்த்தோன்” என்பதற்கிணங்க அவ்வப்போது ஏற்படும் நோய்களுக்கு உடனடியாக மருத்துவம் பார்க்க நம்நாட்டு சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியத்தில் தொன்றுதொட்டுப்பல பட்டைகள் மருத்துவத்திற்குப் பயன்பட்டு வந்துள்ளது. இம் மருத்துவமுறை இன்றும் சில கிராமங்களில் அழிந்து போகாமல் பாதுகாக்கப்பட்டு வருகின்றது. அவற்றுள் சில

1. முருங்கைப்பட்டை
2. நாவல் பட்டை
3. அத்திப்பட்டை
4. இலவங்கப்பட்டை
5. புளியப்பட்டை
6. நொச்சிப்பட்டை

எமது வாழ்நாளை அதிகரித்துக்கொள்ள ஏதேனும் வழியுண்டா? என்று கேட்பவர்களுக்கும், தீராத நோய்களுக்கு ஒரு தீர்வு இல்லையா? என்று கேட்பவர்களுக்கும் நல்ல பதில் வைத்திருக்கின்றது. எமது சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியம். மிகத் தொன்மையான மருத்துவமுறை இது. இன்னும் அபிவிருத்தி செய்து ஆராய்ச்சிகளில் மேம்பாடு காணவேண்டிய நிலையில் எமது மருத்துவம் உள்ளது என்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது. எம் வைத்தியத்தில் பட்டைகளின் பயன்பாடுகள் பற்றிப் பார்ப்போம். எமது வைத்தியத்தில் உபயோகிக்கப்பட்டு வரும் பட்டைகள்



## முருங்கைப் பட்டை

"முருங்கை வேர்ப்பட்டைக்கு மூடு கபத்தோடு

ஒருங்குறாச் சன்னி சுரமொடு - மருங்கனை

வட்டைப் பொரு முலையாய் வாய்வொடு விஷங்களுக்கு

மேற்பட்டைக்குப் போகுமே பறந்து..."

முருங்கை வேர்ப்பட்டைக்குக் கபதோஷமும், சந்திபாத சுரமும், மர்ப்பட்டைக்கு வாததோஷமும், சில விஷங்களும் சுகமாகும். இந்தப் பட்டையை நீர் விட்டு வேகவைத்து எடுத்து புளி, மிளகாய், உப்பு முதலியவற்றை அளவுடன் கூட்டி ரசம் போல் வைத்து நாம் சேர்த்து உண்டுவர பாரிச வாயு, குளிர்ச்சுரம், (பெண்கள் நோய்) சூதகசன்னி, காக்கை வலிப்பு, இவை குணமாகும்.

இந்தப் பட்டையுடன் கடுகு சேர்த்தரைத்துக் கீல் வாதங்களுக்குப் பற்றுப்போட்டுவர வாதரோகமும் குணமாகும்.

பொதுவாக : தாதுவிருத்திக்கும், சருமநோய் வராமலும் தடுக்கும். முருங்கைப் பட்டையை பசும்பாலில் அரைத்துப்பூசிக் குளித்து வர உடம்பில் பலவிதமான பயன்பாடுகள் உண்டாகும்.

## நாவல் பட்டை

ஆசிய நோய் காச மசிரக்கரஞ்சு வாசவினை

கேசமுறு பால கிரக நோய் - பேசரிய

மாவியங்கலாஞ்சனபில் வன்பிணி யெலாமேகு

நாவலுறு ப்படையதனால்.

நாவல் மர்ப்பட்டையினால் வாயில் உண்டாகும். நோய்கள், இருமல், பெரும்பாடு, ஈளை, பிள்ளைகளின் கிரக தோஷங்கள், வலிப்பு குணமாகும். இந்தப் பட்டையைச் சூரணம் செய்து ஒரு நாளைக்கு அரைக்கரண்டி வீதம் அரிசிமாவுடன் சேர்த்து ஏதாவது உணவு செய்து சர்க்கரை, நெய்கூட்டி உண்டு வர இரத்தக்கழிச்சல், சீதபேதி குணமாகும். இதன் பட்டையை அவித்து வாய் கொப்பளித்துவர வாய்ப்புண், தொண்டைப்புண் குணமாகும். இதுன் சூரணத்தை பழைய புண்ணில் (இரத்தம் வெளியேறும்) தூவி வர இரத்தம் வெளியேறுவதைத் தவிர்த்துப்

புண்ணும் குணமாகும். இந்தப் பட்டையை இடித்து ரசம் வைத்து எருமை மோரில் உபயோகித்து வர பெண்களின் பெரும்பாடு எனப்படும் அதிக “இரத்தப்போக்கு” குணமாகும். கப, பித்துக் கோளாறுகளும் குணமாகும்.

## அத்திப் பட்டை

வீறு கடுப்பிரத்தம் வெண்சீத ரத்தமொடு

காறு விரணங்களைலாம் நாடாவாம் - கூறுங்கால்

ஆத்தி தரு மேகம் போம் ஆயிழையே! ஏஞ்ஞான்றும்

ஆத்திப்பாற் பட்டைக்கறி.

அத்திப்பட்டைக்கு ஆசனக்கடுப்பு, சீதரத்தபேதி, உதிரப்போக்கு, விரணம், பிரமேகம் குணமாகும். சிறிது அத்திப்பட்டையைச் சுத்தம் செய்து இடித்து சூரணமாக்கி ஒரு பாணையில் போட்டு அரைப்படி நீர் விட்டு காற்படி அளவிற்குச் சுண்டக்காய்ச்சி வடிகட்டித் தேகத்திற்கு ஏற்றவாறு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை அல்லது மூன்று தடவை பருகிவர ஆசனக்கடுப்பு, இரத்தப்போக்கு (பெண்களுக்கு ஏற்படும்) சீதரத்த பேதி குணமாகும். இந்தப் பட்டையை அவித்த தண்ணீரால் பழைய புண்களைச் சுத்தம் செய்து வர புண்கள் விரைவில் குணமாகும்.

இப்பட்டையுடன் வேறுபட்டைகளையும் கொண்டு “லேகியம்” தயாரிப்பதுண்டு. பெண்களுக்கு ஏற்படும் உதிரப் பெருக்குப்போன்ற கோளாறுகளுக்கு அத்திப்பட்டை நல்ல கைகண்ட மருந்து அத்திப்பட்டையை மோர்விட்டு நன்றாக இடித்து அதைப் பிழிந்து வரும் ரசத்தை அரை லீற்றர் வீதம் பருகிவர பெண்களின் நோய் பெரும்பாலும் பூரணமாகக் குணமாகும்.



## புளியம்பட்டை

புளிய மரத்தின் புரணி தனைக் கண்டால்  
உளமாந்தை குன்மவலியோடும் - வளியார்ந்த  
பேதி கட்டுஞ்சுரப் போம் பித்தமுறுந்த தீபனமா  
மோத வசீரணமே துன்.

புளியம்பட்டையினால் உளமாந்தம், குன்மநோய் வாதாதிசாரம், சுரம், அஜீரணம் இவைகள் நீங்கும். இதனை நன்கு சுத்தம் செய்து இடித்துச் சூரணமாக்கி சரியெடை உப்புக்கலந்து சட்டியில் இட்டு நன்றாய் வறுத்துப் பொடியாக்கிக் காலை, மாலை ஒன்று இரண்டு குன்றிமணி எடை எடுத்து சீரகம் அவித்த தண்ணீரில் கலந்து உபயோகித்து வர வயிற்றுவலி, அஜீரணம், குன்மம் குணமாகும். இதுன் பட்டையைச் சுட்டுப் பொடியாக்கி சுடுநீரில் கலந்து வாய் கொப்பளித்து வர வாயில் வரும் சகல புண்களும் குணமாகும். தொண்டையில் ஏற்படும் சகல புண்களும், தொண்டையில் வரும் வேறு ரோகங்களும் குணமாகும்.

## நொச்சிய்பட்டை

கடியதொரு சன்னி கனத்த நீரேற்றம்  
கொடிதொரு வாதங்குலைந்து - குடியகலக்  
குச்சமுலை மாதே நீ காசினியிற் பேர் விளங்க  
நொச்சியதன் பட்டை நுவல்.

நொச்சிய்பட்டையில் சூலசந்நி வகைகளும் சிரசில் வரும் சூலநோய்களும் (உதாரணம் : நீரேற்றம், தலையிடி, வாதரோகம்) குணமாகும். இந்த வேர்ப்பட்டைச் சூரணத்தில் காலை, மாலை ஐந்து - பத்து குன்றிமணி எடை தேனில் உபயோகித்து வர சகல வாத சம்பந்தமான பிடிப்பு ரோகங்கள், நரம்புகளில் வலி குன்மம் கபதோஷம் முதலிய பிணிகள் குணமாகும்.

நாட்பட்ட ஒற்றைத் தலைவலிக்கு இப்பட்டையை அரைத்துப் பற்றுப்போடப் பூரண குணமாகும். இதனைக் கசாயம் செய்து உபயோகித்துவர பெண்களுக்கு ஏற்படும் உதிரச் சிக்கலைக் குணமாக்கும்.

### குடிநீர்

காய்ந்த நிலையில் இருக்கும் மூலிகைப் பொருட்களைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொள்வது குடிநீர் எனப்படுகிறது. இதில் குடிப்பது, கொப்பளிப்பது, புண்களைக்கழுவப் பயன்படுத்துவது, வாந்திபேதிக்குடிநீர் எனப்பலவகை உண்டு. குடிநீர் தயாரிக்க மட்பாண்டப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவது சிறந்தது.

#### 1. நிலவேம்புக் குடிநீர்

நிலவேம்புச்சுமலம்	சுக்கு
வெட்டிவேர்	மிளகு
லாமிச்சை வேர்	மல்லி
சந்தனத்தூள்	கோரைக்கிழங்கு
பற்படாகம்	

இவற்றைச் சமஅளவு எடுத்து ஒன்றாகச் சேர்த்து இடித்துக் கலந்து 30 கிராம் தூளை ஒரு லீற்றர் தண்ணீரில் போட்டு 150 மில்லிக்கிராமாகக் காய்ச்சி காலை, மாலை இரு தடவை சாப்பாட்டிற்கு முன் ஊம்பது மில்லி வீதம் குடித்துவர குளிர்ச்சுரம், பித்தசுரம், நடுங்கும் சுரம் (மலேரியா போன்றது) ஆகியவை குணமாகும்.



## 2. இம்பூரல் குடிநீர்

பத்து கிராம் இம்பூரலை வேருடன் எடுத்து நான்கு கிராம் அதிமதுரத்தை நன்கு கசக்கி அரை லீற்றர் நீரில் போட்டு நான்கில் ஒரு பங்காகக் காய்ச்சி வடிக்கட்டி காலை, மாலை சாப்பாட்டிற்கு முன்பு 50 மில்லி வீதம் குடித்துவர ரத்தபேதி சளியுடன் இரத்தம் வெளியேறல் குணமாகும்.

## 3. கடுக்காய் குடிநீர்

10 கிராம் கடுக்காய்த்தோலைப் பொடிசெய்து அரை லீற்றர் நீரில் கலந்து 100 மில்லியாகக் காய்ச்சி இரவு படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் குடித்துவர மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

## 4. நொச்சிக்குடிநீர்

நொச்சிக்கொழுந்து ஒரு பிடி, மிளகு 10 கிராம், பூண்டு 5 கிராம், வெற்றிலை பத்து இவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து இடித்து அரை லீற்றர் நீரில் போட்டு 100 மில்லியாகக் காய்ச்சி வடித்துக் காலை மாலை சாப்பாட்டிற்கு முன் 50 மில்லி அளவு குடிக்கக் காய்ச்சல் குணமாகும்.

## 5. கீழ்காய் நெல்லிக்குடிநீர்

கீழ்காய் நெல்லிச்சமுளம், விஸ்ணுகாந்தி, கரிசலாங்கண்ணி இவை ஒரு பிடி சீரகம், ஏலக்காய், பறங்கிக்கிழாங்கு 5 கிராம் உலர்ந்த திராட்சை 3 கிராம் இவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து ஓரளவு இடித்து இரண்டு லீற்றர் நீரில் கலந்து கால் பங்காகக் காய்ச்சி வடிக்கட்டிக் காலை, மாலை 100 மில்லி அளவு உபயோகித்து வர மஞ்சட்காமாலை குணமாகும்.

## சூரணம்

மூலிகைத் தாவரங்களின் காய்ந்த வேர், கிழங்கு, பட்டை, இலை, பூ, வித்து ஆகியவற்றையும் மருந்துப் பொருட்களையும் இடித்து மெல்லிய துணியால் அரித்து எடுப்பது தான் சூரணம் எனப்படும்.

மருந்துகளைத் தனித்தனியாக இடித்துத் தேவையான அளவில் சூரணத்துடன் கலந்து கொள்ள வேண்டும். சூரணம் தயாரிக்கும் போது வறுக்க வேண்டிய பொருட்களைத் தனித்தனியாகப் பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். எண்ணெய்ச்சத்துள்ளவற்றை அம்மியில் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இனிப்புச் சுவைக்காகச் சர்க்கரை சேர்க்க வேண்டியிருப்பின் தேவையான போது மட்டும் சேர்த்துக்கொள்ள

வேண்டும். எல்லாவற்றையும் ஒரே நேரத்திற் கலந்து வைத்தால் மருந்தின் தன்மை கெட்டுவிடும்.

### 1. வல்லாரை சூரணம்

சிறிதளவு வல்லாரை எடுத்துச் சுத்தம் செய்து ஒரு பாத்திரத்தில் பசுப்பால்விட்டு பாத்திரத்தை துணியால் மூடி வேகவைக்க வேண்டும். சிறிது அவிந்தவுடன் இலைகளை எடுத்து நிழலில் உலரவைத்து நன்கு காய்ந்தவுடன் இடித்துப் பொடியாக்க வேண்டும். காலை அல்லது இரவு உணவுக்கு முன் அரைக்கரண்டி வீதம் சர்க்கரை அல்லது பனங்கட்டி சேர்த்துப் பால் கலந்து குடித்துவர நினைவாற்றல், மூளைக்குப்பலம், தேகபுஷ்டி, சர்மம் பளபளப்பு ஏற்படும்.

### 2. திரிகடுகு சூரணம்

சுக்கு 30 கிராம், மிளகு 30 கிராம் திற்பலி 30 கிராம் ஆகியவற்றை இளவெயிலில் நன்கு காயவைத்து இடித்துப் பொடியாக்கி உபயோகித்து வர வயிற்றுப்பொருமல் உணவில் விருப்பமின்மை, சாதாரண இருமல் குணமாகும்.

### 3. ஏலாதி சூரணம்

ஏலக்காய், இலவங்கப்பட்டை, சந்தனத்தூள், இலவங்கப்பத்திரி சீரகம், நெல்லிக்காய் வற்றல், சடாமாஞ்சில், கறிவேப்பிலை (உலர்ந்தது) அதிமதுரம், சிறுநாகம்பூ, வசம்பு, இலை 10 கிராம், கொத்தமல்லி 100 கிராம், கற்கண்டு 200 கிராம் இவற்றைத் தனித்தனியே இடித்துச் சூரணமாக்கிப் பின் ஒன்றாகக்கலக்கிக் கொண்டு 2 அல்லது 3 கிராம் சூரணத்தை நீரில் கலந்து உபயோகித்து வர கைகால் எரிவு உடற்சூடு, உணவில் விருப்பமின்மை, சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம் போன்றவை குணமாகும்.

### 4. ஆஷ்டசூரணம்

சுக்கு, மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம் (பொடி), அரிசித்திற்பலி இவற்றைத் தனித்தனியே இடித்துச் சூரணம் செய்து இரண்டு மூன்று வயதுக் குழந்தைகட்கு இரண்டு விரல் பிரமாணம் ஒரு நேரம் தேன்கலந்து கொடுத்து வரவேண்டும். மூன்று வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு அவர்களது வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப மூன்று விரல் பிரமாணம் வெந்நீரில் கலந்து கொடுத்து வரவேண்டும். இதனால்



குழந்தைகளுக்கு நன்கு பசி உண்டாகும்.

அஜீரணத்தால் ஏற்படும் வயிற்றுப்போக்குக்குணமாகும்  
வயிற்றுவலி குறையும்.

#### 4. பஞ்ச தீபாக்கனி சூரணம்

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஏலக்காய், சீரகம், 50 கிராம் சர்க்கரை அல்லது சீனி 250 கிராம் ஆகிய பொருட்களை லேசாக வறுத்துச் சூரணம் செய்ய வேண்டும். பின்பு சர்க்கரை அல்லது சீனியைத் தனியே பொடி செய்து கலந்து கொள்ள வேண்டும். தினமும் காலை, மாலை சாப்பாட்டிற்கு முன் ஒன்று அல்லது இரண்டு கிராம் உபயோகித்துவர மயக்கம், தலைசுற்றல், அஜீரணம், பசிபின்மை, வாயுத்தொல்லை குணமாகும்.

#### 5. நிலவேம்பு சூரணம்

சீந்தில் பொடி, திப்பிலி மூலம், கடுகுரோகினி, கடுக்காய்தோல், சுக்கு, கராம்பு, வேப்பம்பட்டை, சந்தனத்தாள், நிலவேம்புப்பட்டை இவை 20 கிராம் இவற்றைத் தனியே இடித்துச் சூரணமாக்கித் தினமும் இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை உணவுக்குப் பின்பு ஒன்று அல்லது இரண்டு கிராம் பொடியைச் சிறிது சர்க்கரை அல்லது பனங்கட்டி சேர்த்து உபயோகித்துவர நாட்பட்டசுரம், குளிர்ச்சுரம் நடுக்கத்துடன் வரும் சுரம் குணமாகும்.

## மாத்திரைகள் (குளிசைகள்)

மருந்துப் பொருட்களைத் தனியாகவும், சேர்த்தும் மூலிகைச்சாறு அல்லது தண்ணீர் அல்லது பசும்பால் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றில் அரைத்து அளவுப்பிரமாணம் உருட்டி நிழலில் வைத்து எடுப்பது தான் மாத்திரை ஆகும்.

### 1. சுரமாத்திரை

ஜாதிக்காய், மிளகு, ஜாதி திற்பலி, வால்மிளகு, கராம்பு, ஏலரிசி இவை 10 கிராம், தக்கோலம், கஸ்தூரி, சந்தனத்தூள், பச்சைக்கற்பூரம் இவை 2 கிராம். இவை அனைத்தையும் அம்மியில் இட்டு இளநீர் சிறிது சிறிதாக விட்டு நன்கு அரைத்துப்பின் குன்றிமணிப் பிரமாணம் உருட்டி நிழலில் காயவைத்து உலர்ந்த பின் பெரியவர்களுக்கு இரண்டு மாத்திரை மூன்றுவேளை தேன் அல்லது இஞ்சிச்சாற்றிலும் சிறுவர்கட்கு ஒரு மாத்திரை தேன் கலந்து குடித்து வர எல்லா வகையான சுரமும் குணமாகும்.

### 2. சுரமாத்திரை

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, கடுக்காய்த்தூள், தான்றிக்காய்த்தோல் வெங்காரம், மல்லி, மாசிக்காய், லிங்கம் இவற்றைச் சமநிறையாக எடுத்து பொடியாக்கி அம்மியில் இட்டு மூன்று நாள் தேசிக்காய்ச் சாற்றில் நன்கு அரைத்து மிளகு அளவாக மாத்திரை செய்து நிழலில் உலர்த்தி தேன், இஞ்சி, முலைப்பால் இவற்றில் ஒன்றில் கொடுத்து வரக் குழந்தை பிறந்து மூன்று மாதம் வரை கால் மாத்திரை 3மாதம் - 6மாதம் வரை அரை மாத்திரை, 6 மாதத்திற்கு மேல் ஒரு மாத்திரை ஒரு வயது மட்டும் உபயோகித்து வர மந்தம், வாந்தி, இருமல், அஜீரணம் குணமாகும்.

### 2. பாலசஞ்சீவிமாத்திரை

சுக்கு, மிளகு, திற்பலி, லிங்கம், ஓமம், கராம்பு, மல்லி வகை கால் பலம் இவற்றைத் தனித்தனியாகச் சுரணம் செய்து கல்வத்தலிட்டுத் தேசிப்புளிச்சாற்றில் இரு நாட்கள் தொடர்ந்து அரைத்து உழுந்து அளவு உருட்டி நிழலில் உலர்த்தி எடுத்துக் குழந்தை பிறந்து 15 நாட்கள் தொடக்கம் ஒரு வருடம் வரை பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்குத்தக்கபடி இரண்டு அல்லது ஒரு மாத்திரை இரண்டு நேரம் முலைப்பாலில் கொடுத்து வரச்சுரம் ஜன்னி குணமாகும்.



### 3. முருக்கன் விதை மாத்திரை

முருக்கன் விதை, சீரகம், கடுகு ரோகினி, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, இவை 10 கிராம், இவற்றை இஞ்சிச் சாற்றில் அரைத்துக் குன்றிமணிப் பிரமாணம் உருட்டி நிழலில் உலர்த்தித் தினமும் இரவு படுக்கைக்கு முன் ஒன்று அல்லது இரண்டு மாத்திரை உண்டு வர குடற்புழுக்கள் அழியும். மந்தம் வயிற்றுப் பொருமல், பசியின்மை குணமாகும்.

### 4. மாந்த மாத்திரை

திரிகடுகு, பெருங்காயம், வெட்பாலரிசி, வெந்தயம், அக்கரா, உள்ளி, கடுகுரோகினி, காசுக்கட்டி, இருசீரகம், சாறணை, வசம்பு, அதிவிடயம், ஓமம், கடுக்காய், இவை 2 களஞ்சு அரைத்து இவை எல்லாவற்றையும் சூரணமாக்கி பொடுதலைச் சாறுவிட்டு இருநாட்கள் அரைத்து மிளகுப் பிரமாணம் உருட்டி நிழலில் உலர்த்தி 6 மாதம் தொடக்கம் ஒரு வயது வரை கொடுத்துவர மந்தம் குணமாகும்.

### 5. கஸ்தூரி மாத்திரை:

கஸ்தூரி, குங்குமப்பூ, சுக்கு, கரம்பு, ஜாதிக்காய், கோஸ்டம் இவைகளை அம்மியில் இட்டு முலைப்பால் விட்டு நன்கு அரைத்துக்கடுகளைவு மாத்திரைகளாக்கி நிழலில் உலர்த்தி ஒரு மாத்திரை குழந்தைகட்டகு முலைப்பாலில் கொடுத்துவர மந்தம் வலிப்பு, சுரம், கபரோகம் குணமாகும். ,

### தைல வகைகள்

எமது மருத்துவத்தில் தைல வகைகளுக்கு சிறப்பான இடமுண்டு. சிலவகை நோய்களை தைலங்களால் மட்டுமே குணப்படுத்த முடியும். தேவையான சாறு வகைகளை எடுத்துப்பின்பு தேவையான மூலிகை இடித்துச் சூரணமாக்கி முதலில் எண்ணெய் வகையைக் கொதிக்க வைத்துக் கொதிக்கும் போது சாறு வகைகளை விட்டு நன்கு காய்ச்சி எண்ணெய்யாக வந்த பின்பு சரக்குகளைப் போட்டு கொதிக்க வைத்து இறக்க வேண்டும்.

## சிறு பிள்ளை கிரந்தி எண்ணெய்

கோஸ்டம்,	கஸ்தூரி மஞ்சள்
கருஞ்சீரகம்,	கஸ்தூரிமஞ்சள்
குருஞ்சீரகம்,	மதுரம்
முருகு திற்பலி	வேம்பாடல்
வசுவாசி	திற்பலி
இலவங்கம்	சிறு நாகம்பூ
வெளுத்தல் பிசின்	செண்பகம்பூ
கிருமி சத்துரு	கருஞ்சீரகம்
வசம்பு	தாண்டிக்காய்
செவ்வள்ளி	செஞ்சந்தணம்
மிளகு	
சீரகம்	சொங்கத்தாரிப்பட்டை
மாயக்காய்	ஏலம்
கராம்பு	தேற்றாங்கொட்டை

இலை 50 கிராம் செவ்வரத்தம் பூ 20, நல்லெண்ணெய் 5 போத்தல் இவற்றை இடித்து சூரணம் செய்ய வேண்டும்.

நல்லெண்ணெயைக் கொதிக்க வைத்து சூரணத்தைக் கொட்டி நன்றாகக் காய்ச்சி இறக்கும் போது செவ்வரதம்பூவைப் போட்டு இறக்க வேண்டும். குழந்தை பிறந்த 30ம் நாள் தலைக்கு வைத்து வரலாம். கிரந்தி அவிடல், இருமல் தாக்காது. கிரந்தி கறுப்பானதாய் இருப்பின் ஒரு துளி நாக்கில் தடவி வரலாம்.

### 02. பச்சை தைலம்

பூமத்தம் இலைச்சாறு 2 போத்தல்

துருசு 10 களஞ்சு

தேங்காய் எண்ணெய் 1 போத்தல்



மேற்குறிப்பிடப்பட்டவற்றை நன்கு காய்ச்சி நன்கு கொதித் பின்பு துரிசைப் போட்டு மெழுகுபதம் வரும்போது இறக்க வேண்டும்.

பழைய புண்கள், காதுக்குத்து, கட்டு என்பவற்றிற்குப் பூசிவரக் குணமாகும்.

### 03. நொச்சித்தலைம்

நொச்சி இலைச்சாறு 1 லீற்றர், கடுக்காய்ப்பூ

நல்லெண்ணெய் 1 போத்தல், கடுக்காய்த்தோல்

சடாமாஞ்சல்

கோஸ்டம்

சுக்கு

கண்டுபாரங்கி

மிளகு

நெல்லிக்காய்

திற்பலி

தான்றிக்காய்த்தோல் 20 கிராம்

நொச்சிஇலைச்சாறு, நல்லெண்ணெய் இரண்டையும் கலந்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்ச வேண்டும். சிறிது கொதித்த பின்பு இடித்த சரக்கு சூரணத்தைச் சேர்த்து நன்றாகக் காய்ச்சி எடுக்க வேண்டும். காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி தலைத்தை சிறிது வெந்நீரில் கலந்து குடித்து வரலாம். தலைக்குத் தேய்த்தும் குளிக்கலாம். ஆஸ்துமா பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் சிறந்த மருந்து. மேலும் உடல்வலி, சளி, இருமல் போன்றவற்றையும் குணமாக்கும்.

#### 4. செம்பருத்தி இலைத்தலைம்

செம்பருத்தி இலை, வெற்றிலை, ஜாதிமல்லி, துளசி, அவுரி, இவை 100 கிராம், கீழ்காய் நெல்லி, வில்வம் இலை, அறுகம்புல் நன்கு இடித்துச் சாறுபிழிந்து இத்துடன் தேங்காய் எண்ணெய் 400 மில்லிலீற்றர், தேங்காய்ப்பால் 400 மில்லி, இரண்டையும் சேர்த்து நன்கு காய்ச்சிய பின்பு அதிமதுரம், சீரகம், கருஞ்சீரகம் இவை 15 கிராம் இவற்றை விழுதாக அரைத்து சேர்த்துக் காய்ச்சி இறக்க வேண்டும். சொறி சிரங்கு நோய்கள், கரப்பான் போன்ற தோல் நோய்கள் தீர்க்கக்கூடியது. குழந்தைகளின் தோல் நோய்களுக்கு மிகப்பலன் தரக்கூடியது.

#### 5. வேர்க்கொம்புத் தலைம்

நல்ல சதைப்பிடிப்பான சுக்கு 500 கிராம், பசுப்பால் ஒரு லீற்றர், தண்ணீர்

3 லீற்றர், மிளகு, திற்பலி, சித்தரத்தை, சந்தனம், தேவதாரு, கொடிவேலி வேர், நெல்லிக்காய் வற்றல், கோஸ்டம்

குடுகு ரோகினி, அருக்கம் வேர், எருக்கம் வேர், கோரைக்கிழாங்கு, இந்துப்பு, அகில்கட்டை, மண்சிட்டி, கடுக்காய், ஆமணக்கு வேர், செவ்வள்ளி இவை 10 கிராம்.

வேர்க்கொம்பை நன்கு இடித்துத் தண்ணீர்விட்டு எட்டில் ஒரு பங்காகக் காய்ச்சியபின்பு பசுப்பால் நல்லெண்ணெய் இரண்டையும் கலந்த பின்பு மேற்குறிப்பிடப்பட்ட சரக்குகளைப் பொடி செய்து சூரணத்தைப் போட்டு நன்கு கலக்கிக் காய்ச்சித் தைல பதத்தில் இறக்க வேண்டும். உடல்வலி, மந்தம், லேசான வீக்கம் போன்றவற்றிற்கு நல்ல தைலம். காது தொடர்பான நோய்களுக்கு இரண்டு துளி விடலாம். எந்த விதமான தலைப்பகுதியில் ஏற்படும் வியாதிகளுக்கும் சிறந்த தைலமாகும். தோல் நோய்களையும் குணமாக்கும்.



## மருத்துவ குணமுள்ள சில காய்கறிகள்

ஆண்டவன் நமக்குத் தந்த அற்புதமான கொடைகளில் கீரைகள், பழங்கள், காய்கறிகள், காய், பூக்கள் எனப் பலதரப்பட்ட பொருட்கள் உள்ளன. அவை நமது உடலுக்கு ஏற்படுகின்ற உபாதைகளுக்குப் பெரும் உதவி செய்து வருகின்றன. நாம் மிகச் சாதாரணமாகக் கருதும் காய்கறிகளில் அபரிமிதமாக மருத்துவ குணங்கள் காணப்படுகிறது. இவற்றின் பயன்கருதி நாம் உபயோகிப்பதால் எமக்கு எவ்வித நோய்களுமின்றி நீண்டகாலம் வாழ முடியும்.

### வெள்ளரிக்காய்

நீர்ச்சத்து நிறைந்துள்ள காய்களில் வெள்ளரிக்காய் முதன்மை இடத்தைப் பிடிக்கின்றது. இதனைப் பச்சையாகவும் உண்பர். உடலுக்கும், குடலுக்கும் குளிர்ச்சியையும் உண்டாக்கும். தாகத்தைத் தணிக்கும் குணவியல்பு கொண்டது. எனவே சமைத்துண்பதை விடப் பச்சையாகவே உண்பது நல்லது. இதிலுள்ள சத்துக்கள் பூரணமாக உடலுக்குக் கிடைத்துவிடும்.

உண்டருந்தத் தீயெழுப்பு முன் மருந்தைத்தான் முடுக்குங்

கண்ட கரப்பானைக் கடுக்குங்காண் - பண்டிதரே

யுள்ளரிப்பை நீர்க்கடுப்பையுரை விடுத்தோட்டி விடும்

வெள்ளரிக்காயின் குணத்தை விள்.

இக்காயை உண்டுரவர கரப்பான், நீர்த்துவாரத்தினிவு, நீர்ச்சுறுக்கு

இவைகளை நீக்கும். உடல் உண்ணத்தைக் குறைக்கும். பசியுண்டாக்கும். வேறு (விஷ) தன்மையுள்ள மருந்துகளையும் முறிக்கும் தன்மை வாய்ந்தது. இதனைப் பச்சையாகவோ அல்லது பருப்புடன் சேர்த்துக் கறிசமைத்து உண்டு வர மேற்குறிப்பிடப்பட்ட ரோகங்கள் குணமாகும். சிறுநீர் சம்பந்தமான கோளாறுகள் நீங்கும்.

சில வேளைகளில் அதிக நேரம் சிறுநீர் வெளியேறாமல் இருக்கும் நிலையில் அடிவயிறு வீங்கி வேதனையுண்டாகும். அந்நிலையில் சிறிது வெள்ளரிக்காயுடன், அதன் வித்தையும் அரைத்து வயிற்றின் மேல் பற்றுப்போட வேதனை குணமாகும். நரம்புகளுக்குச் சக்தி அளிக்க வல்லது. உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சியையும், சுறுசுறுப்பையும் உண்டாக்கும். கல்லீரல் சம்பந்தப்பட்ட ரோகங்களுக்கு மிக விசேடமான மருந்தாகும். அத்தோடு மஞ்சட்காமாலை நோயால் வருந்துபவர்களும் இக்காயைப் பச்சையாக உண்ணலாம். கல்லீரல் உறுதி பெறும். காமாலை நீங்கும். இக்காயை நன்கு கழுவிக்கடித்து மென்று தின்பதால் பற்களும், பல் ஈறுகளும் வலிமையும், பொலிவும் பெறும்.

### கத்தரிக்காய்

எக்காலத்திலும் கிடைக்கக்கூடிய காய்களில் இதுவும் ஒன்று. இதை எல்லோரும் விரும்பியுண்பர். மனிதனுக்கு வரும் நோய்களுக்குக் கிருமிகளே மூலகாரணமாகிறது. அத்தகைய நோய்க்கிருமிகளை நமது உடம்பில் ஆதிக்கம் செலுத்தாமல் இருப்பதற்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியாகக் கத்தரிக்காய் உள்ளது. வயிற்றோட்டம், சுரம் போன்ற நோய்கள் மனிதனைத் தாக்காமல் இருக்க இது உதவுகிறது. நரம்புத் தளர்ச்சியைப் போக்கி உடலுக்குப் பலத்தைத் தருவதுடன் கண் சம்பந்தப்பட்ட ரோகங்களையும் குணமாக்கும்.

கத்தரிக்காய் பித்தங்கடியுங் கபமுயர்த்தும்

மெய்க்குக் குளிர்ச்சி தரும் மென்னுதலே - முக்குகின்ற

மூலவழறணிக்கும் மூடிரத்த பித்தத்தைச்

சாலவகற்றி விடுஞ் சாற்று

இக்காயினால் பித்ததோஷம், மூலக்கூடு, ரத்தபித்தம் இவைகளை நீக்கும். இதன் மேற்றோலைச் சீவி சிறுதுண்டுகளாக அரிந்து மிளகுடன் உப்புக்கூட்டிய பொடியில் கலந்து சிறிது துவட்டிச் சாப்பிட



நாவிற்கு உருசி தரும். வெயில் கடுமையால் ஏற்படுகின்ற தாகத்தையும் குறைக்கும். பித்தச் சூட்டையும், உஸ்ண சுரத்தையும் சாந்தப்படுத்தும். சிறுநீரை அதிகப்படுத்தும். ஆனால் விரைவில் ஜீரணமாகாது. நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு மருந்து உண்பவர்கள் பத்தியக்கறியாக உண்டு வரலாம். உடலுக்கு ஒரு தீங்கும் ஏற்படாது. இதுன் விதையை அவித்துக் குடித்துவர நீர்க்கடுப்பு உள்ளவர்களுக்கு சிறுநீர் கஷ்டமின்றி வெளியேறும்.

## பூசணிக்காய்

இதில் இரண்டு இனங்கள் உண்டு. ஒன்று மஞ்சள் பூசணி இதனைக் கல்யாணப் பூசணி என்று அழைப்பர். மற்றது வெண்மை நிறத்தில் காணப்படும். மஞ்சள் பூசனியில் (விற்றமின்கள்) உயிர்ச்சத்துக்கள் குறைவாகக் காணப்படும். ஆனால் மாச்சத்தும் புரதச்சத்தும் உண்டு. இப்பூசணி வாய்க்கு ருசியான உணவாகும். இக்காயில் இனிப்புச்சத்து அதிகம் இருக்கிறது. இதனைச் சமைத்து அதிகம் உண்டால் நெஞ்செரிச்சல், வயிற்றில் புளிப்புத்தன்மை, மயக்கம் உண்டாகும். வயிற்றுவலியையும் ஏற்படுத்தும். வேறு நோய்களுக்கு மருந்துகளைப் பயன்படுத்துபவர்கள் உண்ணக்கூடாது. பயனற்றுப் போகும்.

வெண்பூசணிக்காயில் நீர்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது. இதில் உயிர்ச்சத்துக்கள், அமிலம் உள்ளது. மருத்துவ தேவைகளுக்குப் பயன்படுகிறது. உடல் வளர்ச்சிக்கும், இருமல், தடிமன் முதலிய ரோகங்களைக் குணமாக்கும். இதனால் தயாரிக்கப்படும் லேகியாங்களினால் பலவித நோய்களைக் குணமாக்கும் தன்மை உள்ளது.

## பாகற்காய்

வாழ்க்கையின் ஆரம்பித்தலில் துன்பம் இருந்தால் முடிவில் இன்பம் வரும். அதே போல் கசக்கும் நிகழ்வுகள் பின்பு இனிக்கும் தன்மையை ஏற்படுத்தும். பாகற்காய் கசப்புத்தன்மை பொருந்தியது. இதனால் ஏற்படும் மருத்துவக்குணமும் மிகுந்த பலனைத் தருகிறது. இதில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன. பாகற்காய், கொடிப்பாகற்காய் ஆகும். ஒன்று

நீள்வடிவமாகவும் , மற்றையது உருண்டை வடிவிலும் காணப்படும். இரண்டிலும் உயிர்ச்சத்துக்களும் உப்பு, நீர்ச்சத்தும் உள்ளது. இக்காயை அடிக்கடி உண்டுவருபவர்கள் நீரிழிவு நோய்த்தாக்கம் குறைவுடையோராகக் காணப்படுவர். வேறு நோய்களுக்கு மருந்துண்பவர்கள் இதை உண்ணக்கூடாது. வயிற்றிலுள்ள கிருமியிப் பூச்சிகளை அழித்து மலத்துடன் வெளியேற்றும்.

## நெல்லிக்காய்

காய் இனங்களில் நெல்லிக்காயைச் சமைத்து உண்பது குறைவு. இதை அதிகம் பச்சையாகச் சாப்பிடுவார்கள். ஊறுகாய் போட்டு உண்டு வரலாம். மருத்துவ தேவைகளுக்குப் பெருமளவில் பயன்பட்டு வருகிறது இதில் அரைநெல்லி, பெருநெல்லி என்று இருவகையுண்டு. ஒன்றினது இலை சிறிதாகவும், மற்றையது பெரிதாகவும் இருக்கும். பெரு நெல்லிக்காயில் மருத்துவக்குணம் உள்ளது. இதில் உயிர்ச்சத்துக்கள், இரும்புச்சத்து அதிகம் உண்டு. உடலுக்குத் தேவையான அனைத்துச் சத்துக்களையும் தரவல்லது.

பெரு நெல்லிக்காயைப் பிளந்து அதனுள் இருக்கும் விதையை அகற்றி அதனுடன் தேங்காய்த்துருவல், மல்லிக்கீரை அல்லது மல்லி பச்சையினாகாய் , சிறிது மிளகு, உப்புச்சேர்த்து நன்கு அரைத்து அடுப்பில் வைத்து சிறிது நெய்விட்டு உண்டு வரலாம். இதனால் பித்த ரோகங்கள், வாந்தி உடற்கூடு, இவை குணமாகும். மனிதருக்கு உடலில் உள்ள உறுப்புக்களில் முக்கியமானது பல். சிலருக்கும் பற்கள் கறைபடிந்து காணப்படும். அப்படிப்பட்டோர் பச்சை நெல்லிக்காயை நன்கு பொடிசெய்து பல் துலக்கினால் பற்களிலுள்ள கறை நீங்கும். நெல்லிக்காயைப் பிழிந்து பல்துலக்கி வந்தால் பற்குழியிலுள்ள பல்நோய்கள் குணமாகி விடும்.

## சுண்டைக்காய்

சுண்டைக்காயை கறிவைத்து உண்பவர்கள் மிகக்குறைவு. சில கிராமங்களில் அடிக்கடி கறி சமைத்து வருகிறார்கள். வாதரோகத்திற்குக் கைக்கண்ட மருந்து. சுண்டைக்காய் வற்றல் பிரசித்திபெற்றது. உயிர்ச்சத்துக்களுடன் இரும்பு புரதச்சத்தும் அதிகம் உண்டு. ஆதிக் கசப்புத்தன்மை கொண்டது. எனவே இதனை உண்பவர்கள் குறைவு.



நெஞ்சின் கபம் போம் நிறைகிருமி நோயும் போம்  
விஞ்சுவாதத்தின் விளைவும் பொம் - வஞ்சியரே  
வாயைக் கசப்பிக்கு மாமலையிலுள்ள சுண்டைக்  
காயைச் சுவைப்போக்குக் காண்.

கசப்புச்சுவையுள்ள இக்காயில் நாட்பட்ட நெஞ்சுச்சளி, சகல கிருமிரோகம், சகல வாத நோய்களும் குணமாகும். இதை உப்பு, புளி, மிளகாய், இட்டுக் குழம்பு செய்து உண்டு வர வயிற்றிலுள்ள கிருமிகளை நீக்கும், கபத்தை இளகச் செய்யும் பச்சைக்காயில் மட்டுமே சத்துக்கள் அதிகம்.

உடல்வளர்ச்சிக்குத் தேவையான சத்துக்கள் நிறைந்தது. எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் வலுவையும், உறுதியையும் அளிக்கும். பற்களின் மேலுள்ள (எனாமல்) பளபளப்பு பாதுகாக்கப்படுகிறது. கண்களுக்குப் பாதுகாப்பையும், கண் ரோகங்களுக்கு சக்தி அளிக்கிறது. நரம்புகள் உறுதியுடன் இருக்க உதவுகிறது. வளரும் குழந்தைகட்கு அடிக்கடி சமைத்துக் கொடுத்துவர அவர்களுக்குப் பூச்சித்தொல்லையின்றி சுறுசுறுப்புடன் வளர உதவிசெய்கிறது.

### மாம்பழம்

முக்கனிகளில் முதன்மையான இடத்திலிருப்பது இது.

“மரமின்றி மனிதனில்லை

மனிதனின்றி மரமில்லை” (கவிப்பேரரசு வைரமுத்து)

பொதுவாக எல்லா மரங்களிலும் மனிதர்களுக்குப் பயன்படும் விதத்தில் மருத்துவப் பயன்களும் அதிகமுண்டு. மனிதவாழ்வின் ஆரம்பம் முதல் மனிதனுக்கும், மரங்களுக்கும் நெருங்கிய தொடர்புண்டு. இறைவன் முதலில் மரங்களைப் படைத்தான். பின்புதான் மனிதர்களைப் படைத்தான். முதன் முதல் படைத்த மரம் “மாமரம்” ஆகும். சங்ககாலத்தில் வாழ்ந்த “பெருங்கடுங்கோ” என்ற புலவர் மாமரத்தைப்பற்றி இயற்றிய பாடல் மூலம் அறிய முடிகிறது.

“மலையுளே பிறப்பினு மலைக்கவை தாம் என் செய்யும்

சீர்கெழு வெண் முத்தம் அணிபவர்க்கல்லதை

நீருளே பிறப்பினும் நீர்க்கவைதாம் என் செய்யும்

ஏழ்புணர் இன்னிசை முரல்பவர்க்கல்லதை

யாழுளே பிறப்பினும் யாழ்க்கவை தாம் என் செய்யும்”

இம் மரத்தின் இலை முதல் வேர் வரை யாவுமே மருத்துவக் குணம் கொண்டதாகும். “உடல்நலம் நம் கைகளில் தான்” நாம் நினைத்தால் நோய்கள் இன்றி வாழ முடியும். இயற்கை தந்த உணவுகளை எம் உணவுடன் உண்டு வந்தால் நீண்ட காலம் நோயின்றி வாழ முடியும். இயற்கை தந்தபழம், கீரை, பூ, காய்கள் இவற்றை உண்டு வந்தால் பூரண சுகத்தை அடையமுடியும்.



“இயற்கையை நாம் நேசித்தால்

இயற்கையும் நம்மை நேசிக்கும்”

சர்க்கரைச்சத்து இப்பழத்தில் அதிகமாக இருப்பதால் நீரிழிவு நோயுள்ளவர் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. ஆனாலும் எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்ற பழமாகும்.

### மருத்துவப் பலன்கள்

1. நன்கு கனிந்த மாம்பழச்சாற்றில் அரைக்கரண்டி தேன், நெய் கலந்து பருகிவர வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.
2. தொண்டைக்கம்மல், கரகரப்பு, இருப்பின் இப்பழத்தை தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் அருந்திவரக் குணமாகும்.
3. இதய சம்பந்தமான நோயுள்ளவர்கள் இதனை உண்டுவர இருதய நோய்கள் குணமாகும்.
4. நன்கு கனிந்த பழத்தின் சாறு எடுத்து சமாளவு பாலையும் அரைத் தேக்கரண்டி தேன், ஒரு கரண்டி துளசிச்சாறு, நெல்லிக்காய்ச்சாறு கலந்து பருகிவர இதயம் பலப்படும்.
5. மாம்பழத்தின் வித்தை (பருப்பை) எடுத்துச்சூடாக்கி சூரணம் செய்து சிறிதளவு வாழைப்பழச்சாறும் விட்டு அருந்திவர சிறுநீர்ப்பைகளில் உள்ள கற்கள் கரைந்து விடும்.
6. இரவில் படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் ஒரு மாம்பழத்தையும் உண்டு. ஒரு குவளை பசுப்பாலும் பருகிவர நல்ல உறக்கம் ஏற்படும்.
7. பழத்தைப் பிழிந்து சாறெடுத்து சுடுநீரில் சிறிதளவு எலுமிச்சம் பழப்புளியும் விட்டுப் பருகிவர நாட்பட்ட வாந்தி குணமாகும்.
8. மாம்பிஞ்சுகளை எடுத்து வெட்டிச் சிறிதளவு உப்புக்கலந்து இளவெயிலில் காயவைத்து நன்கு காய்ந்த பின்பு ஒன்று இரண்டு துண்டுகள் உண்டுவர நல்ல பசி ஏற்படும்.
9. நன்கு பழுத்த பழத்தின் தோலை அரைத்து சிறிதளவு தேன், மாதுளம்பழச்சாறு விட்டுப் பருகிவர சீதபேதி குணமாகும்.
10. இப்பழங்களை அடிக்கடி உண்டு வர மலச்சிக்கல் நீங்கும்.
11. கண் நோய்களில் அவதிப்படுபவர்கள், மாலைக்கண், பார்வைக்குறைபாடு, தலைவலி உள்ளவர்கள் இதை உண்டுவரக் குணம் பெறலாம்.

12. மெலிவான நிலையிற் காணப்படும் குழந்தைகட்கு மாம்பழச் சாற்றுடன் தேனும் கொடுத்துவர தேகபுஷ்டி ஏற்படும்.ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும்.
  13. நன்கு பழுத்த பழுத்தைப் பிழிந்து சாறெடுத்து சிறிதளவு திப்லி, வசம்பு, இலவங்கப்பட்டைப் பொடியைக்கலந்து பருகிவர மலட்டுத்தன்மை நீங்கும்.
  14. இப்பழுத்தைத்தினமும் உண்டு வர இளநரை நீங்கும். இளமைத் தோற்றமும் ஏற்படும்.
  15. பழுத்தை உண்டுவரக் குடலிலுள்ள கிருமிகள் இல்லாத போய்விடும். தேகத்தில் மாற்றம் ஏற்படும். ஈரல் சம்பந்தமான நோய்களும் நீங்கும்.
  16. பழுத்தைக்கொண்டு ஜாம், யூஸ் தயாரித்தும் உண்டு மகிழலாம். பழுவகைகளிலே விற்றமின் A, B12 மிகவும் அதிகமுள்ள பழம் இதுவாகும்.
- இலகுவாகக் கிடைக்கக்கூடிய மாம்பழத்தை உண்டு மகிழ்வுடன் நோயின்றி வாழலாம்.

## பப்பாசிப்பழம்

இது சகல இடங்களிலும் காணப்படுகிறது. பால் வடியும் பழுவகையைச் சார்ந்தது. பல சத்துக்களைக் கொண்டது. விற்றமின் A அதிகமுண்டு. இன்று விஞ்ஞான ரீதியாக அதிக மருத்துவக்குணம் நிறைந்த பழம் என்று விஞ்ஞான சத்துணவு வாரியம் அறிவித்துள்ளது. எல்லா வயதினருக்கும் எக்காலத்திலும் உண்ணக்கூடிய பழம். வீட்டில் ஒரு மரமிருப்பின் வைத்தியர் ஒருவர் இருப்பதாகப் பழமொழியும் உண்டு. இன்று உலகத்தில் எல்லோரையும் பயப்படும்படி உயிர்ப்பலி வாங்கும் நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தப் பப்பாளிபழச்சாறு உதவும் என்று ஆராய்ச்சி மூலம் கண்டறிந்துள்ளனர்.

### மருத்துவப் பலன்கள்

1. இப்பழுத்தை அடிக்கடி உண்டுவர மாலைக்கண் நோய் குணமாகும்.
2. சிறுநீர்க்குழாயில் ஏற்படும் நோய்களைக் குணமாக்கும்.
3. குழந்தைகளின் எலும்பு வளர்ச்சிக்கும் இது உதவுகிறது.



4. இப்பழத்தை உண்பதால் தேகஅழகுடன் கண்களும் அழகுபெறும்.
5. குழந்தைகட்கும் பல் வளர்ச்சி குன்றியிருப்பின் இதை உண்டு வரப் பல்வளர்ச்சி நன்கு ஏற்படும்.
6. பாண்டு எனப்படும் இரத்தக்குறைவு ரோகம் குணமாகும்.
7. பழத்தின் சாற்றுடன் காயின் பால் கலந்து பூசிவர அரிப்பு, சொறி படர்தாமரை போன்ற சருமவியாதிகள் குணமாகும்.
8. மாதவிடாய் தடைப்படும் (ஒழுங்கின்மை) பெண்கள் மூன்று நாட்கள் இப்பழம் உண்டு வர ஒழுங்கான மாதவிடாய் ஏற்படும்.
9. பழத்தைத் தேனுடன் உண்டுவர இளமைத் தோற்றம் நீடிக்கும்.
10. தோல் சுருங்கிக் கவர்ச்சி இல்லாமல், தடிப்பாகவும், சொற சொறப்பாகவும் இருப்பவர்கள் இதை உண்டு வர யாவும் குணமாகும்.
11. கண்களில் ஏற்படும் நோய்கள், வயிற்றுப்புண், தொண்டைப்புண் குணமாகும். வாய்நாற்றம் ஏற்படாது.
12. இதன் காயைக் கறிசமைத்து உண்ண நாட்பட்ட வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.
13. பழத்தில் பலவித பானங்களும் தயாரிக்கலாம்.

## விளாம்பழம்

இம் மரத்தை வீடுகளில் வளர்ப்பது குறைவு. சில வீடுகளில் தானாகவே வளருகின்றது. சிறிய காடுகளில் அதிகம் காணப்படும். இதில் இருவகையுண்டு.

1. பெரிய காய்களை உடையது. 2. சிறிய காய்களை உடையது. பழம் சிறிது, பெரிது என்றாலும் மருத்துவப்பயன்கள் ஒன்றுதான். நன்கு பழத்த பழந்தான் உண்பதற்குச் சிறந்தது. காய் கசப்புத்தன்மையை ஏற்படுத்தும். பழமை வாய்ந்ததும், விலை குறைந்ததும், பலன்கள் அதிகமும் கொண்ட பழமாகும். இப்பழத்தைப் பற்றிய பாடல் ஒன்று

காலை விளாக்கனி கடும் பகல் சுக்கு

மாலை கடுக்காய் மண்டலம் உண்டுவர

கோலை ஊன்றி குழவி நடந்தவர்

கோலை வீசியே நிமிர்ந்து நடப்பாரே

நன்கு பழுத்த பழுத்துடன் கடுக்காய், சுக்கு இவற்றையும் சேர்த்து உண்டு வர உண்டுபோகும் பிடித்து நடந்து திரிந்தவர் உண்றிய கோலை எறிந்து விட்டு இளைஞர்கள் போல் நடப்பர் என்றும் மேற்குறிப்பிடப்பட்ட பழுத்துடன் சுக்கு, கடுக்காய் ஆகிய மருத்துவப் பொருட்களை உணவுடன் சேர்த்து உண்டு வர முதுமை ஏற்படாது என்பதையும் அறிய முடிகிறது.

### மருத்துவப் பயன்கள்

இப் பழுத்தில் உயிர்ச்சத்துக்கள், சுண்ணாம்புச் சத்து, புரதச்சத்து, மாச்சத்து ஆகியன காணப்படுகிறது. இப்பழுத்தை உண்டு வர அநேக நோய்கள் நம்மை அணுகாது.

1. அடிக்கடி காரணமின்றி வரும் நெஞ்சுவலி, பட்டப்பு ஏற்படுபவர்கட்கு இப்பழுத்தை உண்பதால் குணமாகும்.
2. நித்திரைவிட்டு எழுந்தவுடன் தலைச்சுற்றல், வலி, மயக்கம், தலையிடி, வாந்தியும் இருப்பவர்கள் நன்கு பழுத்த பழுத்துடன் சர்க்கரை அல்லது பனங்கட்டி சேர்த்து உண்டு வரக் குணமாகும்.
3. ஞாபகசக்தி குறைந்தவர்களும், மந்தபுத்தி உள்ளவர்களும், வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட துன்ப, துயரங்களில் கலக்கமடைந்து (யோசனையுடன்) இருப்பவர்கள் இப்பழுத்தை உண்பதால் சுகம் பெறலாம்.
4. நன்கு பழுத்த பழுத்துடன் தேன் கலந்து உண்டு வர நரம்புத்தளர்ச்சி குறைவடையும்.
5. வளரும் குழந்தைகள் இப்பழுத்தை உண்டு வர தேக ஆரோக்கியம் ஏற்படும்.
6. முரசு, பற்களில் ஏற்படும் சகலவிதமான நோய்களையும் குணமாக்கும்.
7. பழுத்துடன் பப்பாளியின் பால் கலந்து (இடித்து) பூசிவர சகல விதமான சர்ம ரோகங்களும் குணமாகும்.
8. பழுத்துடன் தேன் கலந்து உண்டு வர ஆண்மை சக்தி அதிகரிக்கும்.
9. சிறுநீர் சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகும்.
10. கண்களில் ஏற்படும் நோய்களும் குணமாகும்.
11. பழுத்தை அடிக்கடி உண்டு வர சோம்பல் தன்மை நீக்கி சுறுசுறுப்பு ஏற்படும்.



எப்போது மெய்க்கிதமா மீளையிரு மல்கபழம்  
 வெப்பாருந் தாகழும்போ மெய்ப்பசியா - மிப்புவிபி  
 லென்றாகி லுங்கனி மேலிச்சை வைத்துத்தின்ன வெண்ணித்  
 தின்றால் விளாங்கனியைத் தின்.

நன்கு பழுத்த பழுத்தை உடைத்து உள்ளிருக்கும் சதையுடன் சர்க்கரை கூட்டிப்பிசைந்து சாப்பிடப் பித்தம் குமைகும். இன்னும் வாய்நீர் ஊறல் தொண்டைப்புண், வாய்ரணம் ஆறும். இப்பழுத்தைச் சிறிது செந்நீர் விட்டுப் பிசைந்து வடிகட்டி அதற்கு இரண்டு பங்கு சர்க்கரை கலந்து பாகுபதம் வரக்காய்ச்சி ஜாதிப்பதிதிரி, கராம்பு, ஜாதிக்காய் அரைத்துக் காய்ச்சி உண்டு வர (1அவுன்ஸ் வீதம்) உட்கூடு, பித்தம், மயக்கம், வாய்ரணம் இவைகள் குணமாகும். சொங்காய் ஆயின் உப்பு, மிளகு, இஞ்சி இவைகளைக்கட்டி அரைத்துத்துவையலாக சோற்றுடன் உண்டு வரப் பித்தம் தணியும். இப் பழுத்தின் சதைப்பகுதியை விஷப்புச்சிகளின் கடித்த கடிவாயில் தடவிவர விஷமிறக்கும். எனவே இப்பழுத்தைச் சுவைத்து நோயின்றி வாழலாம்.

## வில்வம்பழம்

சிவன் ஆலயங்களில் காணப்படும். இது வீடுகளில் வளர்ப்பது குறைவு. விளாம்பழுத்தின் தோற்றம். ஆனால் இப்பழுத்தின் சதைப்பகுதி அதிகமாக இருக்கும். பல்வேறு நோய்கள் அகற்றும் அரியதொரு பழமாகும்.

“சீதக்கழிச்சலுடன் சேர்மூல நெஞ்செரிவு

ஓதக் கிராணியுமோடிப்பொம் - பூதலத்தில்

ஆல்வளராங் கூந்தல் மடவாரணங்கே மக்கட்கு

வில்வப் பழுத்தை விளம்பு”

## மருத்துவப் பயன்கள்

இப்பழுத்தை உண்பதால் சீதபேதி, மூலம், நெஞ்செரிவு, வாந்தி முதலியன குணமாகும். சதையை வெயிலில் உரவிட்டு இடித்துச்சூரணம் செய்து சர்க்கரை கூட்டித் தினம் மூன்று வேளை உண்டு வர பேதி, சீதபேதி, அக்கினி மந்தம் இல்லாமல் போகும்.

2. நன்கு பழுத்த பழுத்தை நீர் விட்டுப் பிசைந்து வடிகட்டி சமளடை தேன்விட்டு பதமாகக் காய்ச்சி (1) ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் உண்ண பித்த ஓங்காளம், நெஞ்செரிவு, மூலம், சீதபேதி குணமாகும்.

3. நன்கு பழுத்த பழுத்துடன் நீர்விட்டுப் பசும்பால் கலந்து பருகிவர நாட்பட்ட சலக்கடுப்பு குணமாகும்.
4. பழுத்துடன் சர்க்கரை சேர்த்து உண்டுவர வாய்ப்புண், தொண்டைநோகுணமாகும்.
5. இப்பழுத்துடன் தேன் கலந்து உண்டுவரத் தேகாரோக்கியம் உண்டாகும்.
6. பெண்களுக்கு ஏற்படும் நோய்களுக்கும் இது சுகமளிக்கும்.
7. இருமல், இளைப்பு போன்ற சுவாசம் சம்பந்தமான நோய்களும் குணமாகும்.

இப்பழுத்தை எவரேனும் விரும்பி உண்ணாததால் இலகுவில் இலவசமாகவும் கிடைக்கும். இதன் தேவைகளை அறிந்து உணர்ந்து உண்டு பலன்பெறுவோம்.

## நாவற்பழம்

இது காடுகளில் வளரக்கூடிய மரம், பழம் கறுப்பு நிறமாகவும் இருக்கும். இதுனை இரண்டு வகையாகப் பிரித்துள்ளனர். நீளமான பழுத்தையுடையதை ஜம்பு நாவல் என்றும் குண்டு குண்டாகக் காய்க்கும் மரத்தை நாட்டுமரம் என்றும் கூறுவர். இம்மரத்தின் வேர், பட்டை, பு பழம் யாவுமே மருத்துவத்திற்கு உரியதாகும். இப்பழத்தில் இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்புச்சுவை கலந்திருக்கும். நாட்டு நாவற்பழத்தில் சதைப்பாகம் அதிகமாகவும் இருக்கும். உயிர்ச்சத்துக்கள் குறைவாகவும், சுண்ணாம்புச்சத்து, இரும்புச்சத்து அதிகமாகவும் இருக்கும். இதை அதிகம் உண்ணக்கூடாது. சர்க்கரைச்சத்தைக் குறைக்கும் இன்சலீன் இப்பழத்தில் இருக்கிறது. ஆகவே நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் இப்பழத்தை நன்கு உண்டு வரலாம். இந்நோயாளர்களுக்கு மிகச் சிறந்த மருந்தாகும். இவர்கள் காலை, மாலை பத்துப்பழம் தொடர்ந்து நாற்பது நாட்கள் உண்டுவர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

## மருத்துவப் பயன்கள்

1. தெரிந்தோ, தெரியாமலோ இளைஞர் முதியோருக்கு அடிக்கடி சிறுநீர் வெளியேறும் நிலை ஏற்படின் தினமும் பத்து நாட்கள் உணவின் பின் காலை, மாலை இப்பழத்தை உண்டு வந்தால் குணமளிக்கும்.
2. ஒரு கைப்பிடி அளவு பழுத்தை எடுத்து விதைகளை நீக்கி சதைப்பகுதியை நன்கு பிசைந்து அதில் சிறிது தேன் விட்டுப் பருகிவர மூலநோய் குணமாகும்.



3. பத்துப்பழத்தை எடுத்து சதை நீக்கிப்பிசைந்து சிறிதளவு தேன் அல்லது பனங்கட்டி சேர்த்துச் சிறிது சூடுகாட்டி உண்டு வர இரத்தப் போக்கு குணமாகும்.
4. நீர்க்க்கடுப்பு உள்ளவர்கள் தினமும் ஐந்து பழத்தை உண்டு வரக்குணமாகும்.
5. நாவல் வித்தை எடுத்து நன்கு இளவெயில் காயவைத்துப் பொடியாக்கி காலை, மாலை அரைத்தேக்கரண்டி உண்டு வர நீரிழிவு நோய் குணமாகும்.
6. இப்பழத்தின் சாறு சிறிது எடுத்து அதனுடன் இலைக்கொழுந்து சாறு சிறிது விட்டுத் தேன் கலந்து உண்டு வர அஜீரணம் வாந்திபேதி குணமாகும்.
7. இப்பழத்தை உண்டுவரக் கண் எரிச்சல் குறைவதுடன் உடல் சூட்டைத் தணிக்கும்.
8. அடிக்கடி ஏற்படும் இதயதசைகள், குடல்கள் பலமடையும்.
9. இரத்தம் அதிகரிக்கும் தன்மையும் இப்பழத்திற்குண்டு.
- 10 இலகுவில் கிடைக்கும் இனிய பழத்தை அளவோடு உண்டுவரின் நோயின்றி வாழலாம்.

## கொய்யாப்பழம்

இது வீடுகளில் காணப்படும் மரத்தின் பழமாகும். இதில் பல இனங்கள் உண்டு. இருப்பினும் உபயோகத்தில் இரண்டுதான் உள்ளது. ஒன்று பெரிய இனம். மற்றையது சிறிய பழம் ஒருவகை சிவப்பு நிறத்திலும், மற்றையது வெண்ணிறமாகவும் காணப்படும் நிறமாற்றம் இருப்பினும் மருத்துவ குணமும், சுவையும் ஒன்றுதான். அதிகளவு விற்றமின் C உள்ள பழமாகும். இதைவிட சுண்ணாம்புச்சத்து புரதச்சத்து கொழுப்புச்சத்துக்களும் காணப்படும்.

“திரிதோஷஞ் சென்னித் திருப்பமரோசி

பொருமாந்தம் வாந்தி பொருமல் - கரப்பானு

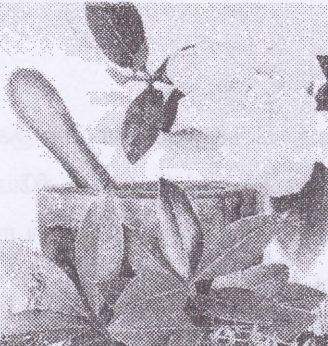
மொய்யாய்ப் பரவுமலமெத்தவிடும் போக முண்டாங்

கொய்யாப் பழத்தினாற் கூறு”

இப்பழத்தினால் முத்தோஷம், தலைமயக்கம், மந்தம், வயிற்றுப்பிசம், கரப்பான், வீரியம் இவைகள் உண்டாம். மலங்கழியும்.

1. நன்றாகக் கனிந்ததை உண்டு வர மனதிற்குக் களிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.
2. படுக்கைக்குச் செல்லும் போது நன்கு பழுத்த பழுத்தை உண்டால் மலச்சிக்கல் நீங்கும்.
3. வளரும் குழந்தைகளுக்கு எலும்பின் வளர்ச்சிக்கும், உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் பற்கள் உறுதி பெறவும் இப்பழம் உதவுகிறது.
4. இருதயம் படபடப்பு உடையவர்கள் காரணமின்றி வியர்க்கும் மேனிக்கும் இப்பழத்தைத் தேனுடன் கலந்து உண்டு வரக் குணமாகும்.
5. இரத்தச்சோகை உடையவர்கள் இதனை உண்டுவர நோய் குணமாகும்.
6. குடல் சம்பந்தமான நோய்களும், வயிற்றுப்புண்களும் தோல் நோய்களும் குணமாகும்.
7. வளரும் குழந்தைகளுக்கு இப்பழத்துடன் தேன்கலந்து உண்டு வர மூளைவளர்ச்சியுடன் குரூபகசக்தியும் அதிகரிக்கும்.
8. வயிறு பெருத்திருப்பவர்கள் இதை உண்டு வரக் கொழுப்புக்குறைந்து அழகிய தோற்றம் உண்டாகும்.
9. வயது வந்தவர்களின் எலும்புத்தேய்வைச் சீர்ப்படுத்தும்.
10. ஈரலில் ஏற்படும் நோய்களைக் குணப்படுத்துவதுடன் வீரிய (தூது) சக்தியை அதிகரிக்கும்.
11. இப்பழத்திலிருந்து ஜாம், பழரசம், இனிப்புவகை செய்து உண்ணலாம்.





## மருத்துவ குணமுள்ள சில வேர்கள்

சித்தர்கள் எமக்குத்தந்த சிறப்பான மருத்துவ முறைகளில் ஒரு பிரிவுதான் மூலிகை வைத்தியம். ஒரு மூலிகையை முறைப்படி நாம் பயன்படுத்தினால் எவ்வகையான நோய்களின்றும் விடுபடமுடியும் எனப் பல மூலிகைகளின் பயன்பாட்டை அருளியுள்ளனர்.

உடல், உள்ளம் நலமாகவும், சுத்தமாகவும் இருந்தால் எதையும் சாதிக்க முடியும். சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரைய முடியும் என்பதற்கிணங்க உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்க நாம் சிந்தித்துச் செயற்பட்டால் நோய்களின்றி நீண்டகாலம் வாழ முடியும். உடனலத்திற்கு அடிப்படையான காரணிகளான எமது உணவு முறைகள் உடற்பயிற்சி, எமது பழக்க வழக்கங்கள், இறை நம்பிக்கை இவற்றை நல்ல முறையில் கடைப்பிடித்து வரும் எவருக்கும் எவ்வித ரோகங்களும் அணுகாது.

“உடையில் தூய்மை உண்ணும்  
உணவில் தூய்மை - வாழ்வின்  
நடையினில் தூய்மை - சேர்ப்பின்  
நல்லுடற்தூய்மை சேர்ப்பின்  
தடையில்லை வாழ்நாள் ஒவ்வொன்றும்  
திருநாள் ஆகும்” (பாரதியார்)

இவற்றை நல்ல முறையில் பாதுகாக்க நாம் உறவாடும்- நேசிக்கும் மரங்களின் வேர்ப்பகுதியின் மருத்துவக் குணங்களைப் பார்ப்போம்.

## ஆடாதோடை

“காசமொடு மந்தங் கதித்த பித்தங் கொஞ்ச  
வாசங்கமுத்து வலிமுதல் நோய் - கூசியே  
யோடாதிராதிங்கொரு நாளு மொண்டொடியே  
யாடாதோடைத்துருக் கஞ்சி  
ஆடாதோடை வேரினால்”

அக்கினி மாந்தம், இருமல், சுவோதபித்தம், கஷ்டசுவாசம் (முட்டு) தொண்டை ரோகங்கள் குணமாகும். இதுன் வேர்ப்பட்டை கப (இருமல்) ரோகங்களைக் குணமாக்குவதில் சிறந்தது. இதன் வேர் ஈரல் தொடர்பான சகல வியாதிகளையும் குணப்படுத்தும். மற்றும் மகோதரம் (பெருவயிறு) என்னும் வயிற்றுக்கட்டி, வாதசுரம், சோகை (பாண்டு) வேறு ரோகங்கள் காரணமாக நீர் (சலம்) வெளியேறாமல் இருக்கும் நிலையில் இதன் சூரணம் நல்ல பலன் அளிக்கும்.

நாட்டப்பட்ட இருமல் கபக்கட்டு, பசிமந்தம் முதலிய நோய்களுக்கும் ஆடாதோடைச் சூரணம் அல்லது கசாயம் செய்து உபயோகித்துவரக் குணமாகும்.

## இலுப்பை வேர்

“புண்ணும் புரையுமறும் போதத்துவர்ப்பாகு  
மென்று மகக்கடுப்பிருக்குமோ - பெண்ணே கேள்  
நீரிழிவு மேகும் நெடுமோமை மூலத்தாற்  
போரடர்கடுப்பிரத்தம் போம்”

“மந்த மரோசிக காசூலை சர்வசுரம்  
விந்து நஷ்டத் தாகமொடு மெய்யிளைப்பும் - இந்த  
அலுப்பைப் பெற்றேகு மனகத்திற்காகா  
வினுப்பைக்குச் சூடதிக் மென்”  
துவர்ப்புச் சதையுடைய இலுப்பை வேரினால்,



விரணங்கள், புரை, வயிற்றுக்கடுப்பு, அதிமூத்திரம், இரத்தகிராணி, அக்கினிமாந்தம், அருகி (வாந்தி) வாதசூலை, சகல சுரங்கள், விந்து நஷ்டம் தாகட், தேக அயர்வு ஆகிய ரோகங்கள் குணமாகும். சிறிது வேர்ப்பட்டையை நன்கு சுத்தம் செய்து சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அரைப்படி நீர் விட்டு நன்கு காய்ச்சி வடிகட்டி காலை மாலை 3 மேசைக்கரண்டி வீதம் பருகிவர மேகவாயுபுவைக்குறைக்கும் இதன் பட்டையைச் சிறிது கசகசாவுடன் சேர்த்தரைத்து உடல் முழுவதும் பூசிவரச் சகல சொறி சிரங்குகள் குணமாகும். இனுப்பை வேர் சுக்கு வில்வம் வேர் அதிமதுரம் சிற்றாமுட்டி இவற்றை மூன்று களஞ்சு வீதம் இரண்டு குவளை நீர் விட்டு அரைப்படி வரும்வரை கசாயம் செய்து வடிகட்டி அதனுள் சிறிது நெற்பொரி போட்டு சிறிது சூடுகாட்டிப் பாவித்துவர சகல விதமான பித்த ரோகங்களும் குணமாகும்.

## மருதோன்றி வேர்

சோணித தோஷமெலாஞ் சொல்லாமலேகிவிடும்  
 பேணுவர்க்கிரத்தமொடு பித்தம் போங் - காணா  
 ஒரு தோன்றலென்னுமதனோதுமெழின் மாதே  
 மரு தோன்றி வேரால் மறைந்து”

மருதோன்றி வேரால் மாதர்கள் ருதுகால சோணித தோஷங்கள் (பருவமாற்றத்தால்) ஏற்படும். நோய்கள் பித்த நோய்கள் வாந்தியுடன் ஏற்படுகின்ற சகல நோய்களும் குணமாகும். மூன்று களஞ்சு நிறையுள்ள நன்கு முற்றிய மருதோன்றி வேரை எடுத்து நன்கு சுத்தி செய்து அரைப்படி சுத்த நீரில் ஊறவைத்து அடுத்த நாள் அடுப்பில் வைத்து நன்கு காயமாக்கி ஆறிய பின்பு தொடர்ந்து நாற்பது நாட்கள் இதை உபயோகித்துவர ஆரம்பகால குஷ்டரோகம் குணமாகும். இதன் பட்டையை நன்கு சுத்தம் செய்து கசாயமாக்கிக் குடித்துவர நீரடைப்பு, கல் அடசல், இரத்தப்பெருக்கு குணமாகும். அரைக்களஞ்சு இதன் வேரை சுத்தி செய்து பசுப்பா அரைத்து வடிகட்டிக் குடித்துவர நாட்பட்ட குன்மரோகம் குணமாகும்.

## ஒதிய மரத்துவேர்

“புண்புரைசிரோணி ரத்தப் போக்கதிரா ரங்கப்பத்  
திண் பெறுதாகஞ்சோபஞ் சீதனமும் - நண்பி  
லதி விரைவாய்த் தாண்டு மணங்கே பருத்த  
வுதிய மரத்தின் றூராலோது”

ஒதிய மரத்து வேரினால் சீதக்கடுப்பு, மூர்ச்சை பித்தசீதளம். கிரகணி, இரத்தபேதி, தாகம், விரணம் போன்ற ரோகங்கள் குணமாகும். ஒரு பலம் ஒதியம் வேர், படடையைச் சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு அரைப்படி நீர்விட்டு கால் படியாக நன்கு வற்றக் கசாயம் செய்து வடித்து காலை, மாலை அரை அவுன்ஸ் வீதம் உபயோகித்து வர உஷ்ரணம், பெரும்பாடு, இரத்தமூலம் குணமாகும்.

இதன் வேரை நன்கு நறுக்கி சுத்தி செய்து இளவெயிலில் காயவைத்து இடித்து சூரணம் செய்து வாய் கொப்பளித்து வர வாய்களில் உண்டாகும். ரணம், அவியல் குணமாவதுடன் பல ஈறுகளில் வரும் இரத்தம் கசிதல், சீழ்வடிதல் போன்ற ரோகங்களும் குணமாகும். இச்சூரணத்தை வேப்பெண்ணைய் கலந்து நாட்சென்ற பழைய புண்களுக்குப் பூசிவரக் குணமாகும்.

## அறுகம்புல்லின் வேர்

நாம் சாதாரணமாகக் காணக்கூடிய ஒரு புல்வகை இதுவே. இதனை பிள்ளையாரின் வழிபாட்டுக்காக இந்துக்கள் உபயோகித்து வருகின்றனர். இப்புல்லின் வேர் பல நோய்களைக் குணமாக்கும் அற்புத சக்தி படைத்ததாகும். இதனைக் குறித்து நம் முன்னோர்கள்

“அருகம்புல் வாத பித்த ஐயமோ - வீணை  
சீறுகவருக்கு மின்னஞ் செப்பி - லறிவு தருங்  
கண்ணோயொடு தலை நோய் கண் புகையிரப் பித்த  
முண்ணோயொழிக்கு முறை”

ஏன்று பெருமைப்படுத்திக் கூறியுள்ளனர். மாதர்களுக்கு மாதசுகவீன நாட்களில் அதிக இரத்தப் போக்கு ஏற்படின் இந்நோய்க்கு அறுகம்புல்லின் வேராணது நல்ல பலனைத் தருகிறது. அறுகம்புல்லை



வேருடன் பிடுங்கி சுத்தமான நீரில் நன்கு கழுவி ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து வாழையிலை சேர்த்து அசோக மரத்தின் உள்ளே இருக்கும் சிவப்பு நிறமுள்ள பட்டையை (அம்மியில்) எடுத்து இரண்டையும் நன்கு அரைத்து எடுக்க வேண்டும். இலந்தைப்பழம் அளவு உருட்டி எடுத்து காலை, மாலை மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து உபயோகித்துவர பெரும்பாடு என்னும் நோயானது பூரண குணமாகும். இவ்வேர் குறிப்பாக குறிப்பாக நீரிழிவு நோய்க்கும் பெரிதும் உதவுகிறது.

ஆத்திப்பட்டை 50 கிராம், நாவல்ப்பட்டை 50 கிராம் ஆலம்விழுது 50கிராம், அறுகம்பேர் 100 கிராம், இவற்றை நன்கு சூரணமாக்கி இதனுடன் எட்டு மடங்கு அளவு நீர் விட்டு எட்டில் ஒரு பாகமாகக் காய்ச்ச வேண்டும். இது நன்கு கசாயப்பதத்திற்கு வந்தவுடன் இதை வடிகட்டிக் குடித்துவர நீரிழிவு ரோகங்கள் குணமாகும்.

அறுகம்புல்லின் வேர் மற்றைய மருந்துச் சரக்குகளுடன் ஒரு சரக்காகப் பெரிதும் உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. ஏனைய மருந்துச் சரக்குகளுடன் இவ்வேர் உபயோகப்படுத்தப்படும் போது அதனுடைய மருத்துவப் பயன்கள் பலவிதமாகப் பயனளிக்கிறது. பலவித வியாதிகளையும் குணமாக்கும் பக்குவம் நிறைந்த அரியதொரு மூலிகையாகும்.

மேலும் இதன் வேருடன் மிளகு, சீரகம், அதிமதுரம், சித்தரத்தை, மாதுளம்பூ, சேர்த்துக் கசாயம் செய்து உபயோகித்துவர வெட்டைநோய் விஷக்கடி குணமாகும். இறைநம்பிக்கையுடனும், தேவைக்கேற்ப இம் மருந்துகளை உபயோகித்து வர நோய்கள் குணமாகும்.

## நன்னாரி வேர்

“நன்னாரி வேரை நறுக்கியரைத்து மதன் வின்னாரி யூனால் வெதுப்பியே- தின்னவெற்தோணாது கற்றாழைச் சோந்தித் கலந்துண்ணக் காணாது வண்டு கடி”

“சலதோஷம் பித்தமகிதாக முழலை சலமேறு சீத மின்னார் தஞ்சூடுக மதிற் சொன் மதுமே கம்புண் சுரமிவை யெலாமொழிக்கு மென் மதுர நன்னாரி வேர்”

நன்னாரி வேரைச் சுத்தி செய்து சூரணமாக்கித் தேன் கலந்து உண்டு வர அதிபித்த ரோகங்கள் குணமாகும். இதன் வேரைச் சுத்தம் செய்து அரைத்து கற்றாழைச் சாற்றுடன் கலந்து உண்டுவர பித்தநோய்கள், நீரேற்றம், கிரந்தி ரோகங்கள், புணர்ச்சியின் சூடு, தாகம், வாய்நீர்ச்சுரப்பு, சுரரோகங்கள் முதலியன குணமாகும்.

சுகந்த வாசனையுடைய நன்னாரிவேர் பட்டையை நன்கு உலர்த்தி சூரணமாக்கி அந்தச் சூரணத்தை மூன்று விரல் பிரமாணம் எடுத்து காலை, மாலை காய்ச்சிய பசுப்பாலில் கற்கண்டு சேர்த்துக் குடித்துவர நீர்ச்சூறுக்கு, சலளரிச்சல், நீர்க்கடுப்பு போன்ற சகல ரோகங்களும் குணமாகும்.

ஒரு பலம் நன்னாரி வேரை ஒரு மண் சட்டியில் வைத்து கால் படி நீர் விட்டு நன்கு வெந்தக் கசாயமாக்கி வடிகட்டி எடுத்துத் திரும்ப ஒரு அவுன்ஸ் அளவு தண்ணீர் விட்டு சிறிது கற்கண்டும் சேர்த்து தினம் காலை, மாலை குடித்துவர நாட்பட்ட இருமல், மூச்சை பித்த எரிச்சல், வெள்ளைபடுதல் குணமாகும். மேற்குறிப்பிடப்பட்ட கசாயத்தைக் கொண்டு வாய் கொப்பளித்துவர பல்வலி, பல் அறணை போன்ற பல் வருத்தங்கள் குணமாகும். நன்னாரி வேரைச் சூரணம் செய்து சமளடை சர்க்கரை சேர்த்து மூன்று விரல் பிரமாணம் காலை, மாலை உண்டுவர அக்கினி மாந்தம், வெள்ளைபடுதல், கீல்பிடிப்பு பிரமோகம் போன்ற நோய்கள் குணமாகும். இவ்வேர் சீதனத்தைத் தரக்கூடிய இயல்பு கொண்டது. பித்தத்தையும், கபத்தையும் குறைக்கும் தன்மை கொண்டது. அதிக சூடு, மூலக்கொதிப்பு போன்ற நோய்களையும் குணமாக்கும். மற்றும் குழந்தைகளின் கணைச்சூடு, கிரந்தி நீரோட்டம் ஆகிய நோய்களையும் குணமாக்கும். வண்டுக்கடி, பூச்சிகள் உடலில் தடிப்பு, அரிப்பு போன்ற குணங்கள் ஏற்பட்டால் நன்னாரி வேருடன் சேர்த்துக் கற்றாழையைக் கலந்து உண்டுவரக் குணமாகும்.



## மருத்துவ குணமுள்ள சில மலர்கள்

உலகில் மானிட வடிவம் எடுத்த ஒவ்வொருவரும் தம்முடைய உடம்பை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது அவர்களின் கடமை. திருக்குறளில் மருந்து என்ற அதிகாரத்தை வகுத்த திருவள்ளுவர் சித்தர்களில் ஒருவராக கருதப்படுகின்றார். மருந்து அதிகாரத்தில் பத்து குறட்பாக்களிலும் மனிதனுக்கு ஏற்படும் நோய்களையும் அவற்றைத் தீர்ப்பதற்கு மருந்துகள் முக்கியமானதெனவும் குறிப்பிடுகின்றார்.

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றக யோற்றி உணில்” (குறள் 942)

உணவின் சிறப்பை விளக்குவதோடு மருந்தின் சிறப்பையும் விளக்குகின்றார்.

இயற்கையாக கிடைக்கும் இலை, பூ, காய், பட்டை, இவற்றை நோய் வரமுன் உணவுடன் சேர்த்து உண்டு வந்தால் எந்த நோயும் எம்மை அணுகாது.

“அரிதரதாக் காக்கு றிவினர்க் கில்லை

அதிர வருவதோர் நோய்”

என வள்ளுவர் குறிப்பிட்டுள்ளதை காணலாம். நோய் வருவதற்குரிய காரணங்களை நீக்கி தம் உடலை பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்பவர்களை தீர்க்கதரிசி என்கிறோம். இதையே இன்றைய மருத்துவத்தில் “வருமுன் காப்போம்” என்று கூறிபுள்ளார்கள்.

நமது நாட்டு மலர்களுக்கு இருக்கின்ற சிறப்பும், மணமும், மருத்துவப்பண்புகளும் மேல் நாட்டு மலர்களுக்கு இருக்காது என்றே கூறமுடியும். அவை கண்ணுக்கு அழகானவை மட்டுமே. நம் நாட்டு மலர்கள் பலவிதமான நோய்களை மாற்றுவதற்கு அரிய சக்தியை கொண்டுள்ளது. உலகில் உள்ள மற்றைய வைத்திய முறைகளை விட நம் நாட்டு வைத்திய முறை சிறந்தது என்பதில் எவ்வித ஐயமும் இல்லை எனலாம்.

- செம்பருத்தம்பூ
- ரோஜாப்பூ
- வேப்பம்பூ
- மாதுளம்பூ
- வெங்காயப்பூ
- ஊமத்தம்பூ

**செம்பருத்தம் பூ**

நமது நாட்டில் எல்லா இடங்களிலும் எளிதாகக்கிடைக்கும் இச் செடி எல்லாப்பிரதேசங்களிலும் எவ்விதமான சீதோக்ஷணங்களிலும் வளரக்கூடியது. இப்பூக்களில் இரு வகைகள் உண்டு

- 1) அடுக்கு இதழைக் கொண்டது
- 2) தனி இதழைக்கொண்டது

செம்பருத்தம்பூவில் தங்கச்சத்து இருப்பதாக சித்தர்களின் நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. நாற்பது செம்பருத்தம்பூவை உட்கொள்வதால் ஒர் நெல்லி அளவு தங்கத்தை சாப்பிட்ட பயனை அடையலாம். இப் பூவை எடுத்து பூவின் நடுவிலிருக்கும் மகரந்த காம்புகளை எடுத்து இள வெய்யிலில் உலர விட்டு அரைத்து அரை தேக்கரண்டி எடுத்து பசுவின் பாலுடன் கலந்து காலை மாலை பருகிவர உடம்பில் பலவிதமான மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

இப்பூவை துவையல் செய்தும் அவித்து சாறு எடுத்தும் அல்லது பச்சடியாக (சம்பல்) செய்தும் உட்கொண்டு வர



கணைச்சூடு

எலும்புருக்கி

இருமல் வகைகள்

நீர்க்கடுப்பு

அதிக இதயத்துடிப்பு

உடல் எரிவு

தலைவலி

கல்லீரல் வீக்கம் போன்ற பல வியாதிகள் குணமாகும். பொதுவாக செம்பருத்தம்பூ உக்ஷண நிவாரணி ஆக செயற்படும். கல்லீரலிலும் நீர்ப்பையிலும் விசேடமாக இருதயத்திலும் ஏற்படும் வியாதிகளை குறைப்பதோடு அந்த உறுப்புக்களில் எவ்விதமான வியாதிகளையும் அணுகாமல் பாதுகாக்கும் தன்மையும் கொண்டது.

வெள்ளை வெட்டை நோயுடைய பெண்கள் சிறிது பூவை எடுத்து அவித்து அந்த சாற்றில் சிறிது எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு பசுப்பாலும் கலந்து உணவு உண்பதற்கு முன் காலை மாலை மூன்று தினங்கள் பருகிவர வெள்ளை வெட்டை நோய் குணமாகும்.

பூவில் இதழ்களை எடுத்து சுத்தம்செய்து நெய்யில் வதக்கி உண்டுவர பெண்களுக்கு ஏற்படும் பெரும்பாடு எனும் ரோகம் குணமாகும்.

சிறிது பூவை எடுத்து அம்மியில் தேங்காய்ப்பால் விட்டு அரைத்து உண்டுவர கணச்சூடு குணமாகும்

இதன் பூவை அரைத்து அதை பாலில் கலந்து காலை மாலை உணவிற்கு முன் உண்டுவர

சீழ்பிரமேகம்

ரத்தப்பிரமேகம்

உட்கூடு குணமாகும்.

குழந்தைகளை தாக்கும்

சுரம்

உடல் மெலிதல்

வயிற்று வலி

வயிறு வீங்குதல்

அடிக்கடி மலம் கழித்தல்

போன்ற ரோகங்களுக்கு பத்து செம்பருத்தம் பூக்களை எடுத்து காம்புகளை நீக்கி மட்பாத்திரத்தில் வைத்து ஒரு லீட்டர் தண்ணீர் விட்டு கால் பங்காக வற்றிய பின்னர் அக்கஷாயத்தை அடிக்கடி கொடுத்து வர குணமாகும்.

நீர்க்கடுப்பு, நீர் எரிச்சலால் கஸ்டப்படுபவர்கள் அதிக செம்பருத்தம் பூக்களை எடுத்து காம்புகளை நீக்கி கஷாயமாக காய்ச்சி காலை மாலை உணவுக்கு முன் 40 மில்லிலீற்றர் வீதம் பருகிவர குணமாகும்.

மேலும் கணைக்காய்ச்சல் போன்ற ரோகங்களும் குணமாகும்.

பூக்களை எடுத்து இள வெய்யிலில் உலர வைத்து நன்கு உலர்த்திய பின்பு இடித்து சூரணமாக்கி அந்த சூரணத்தை காலை மாலை கால் தேக்கரண்டி தேன் கலந்து உண்டு வர

கணைச்சூடு

எலும்புருக்கி

நீர்க்கடுப்பு

கல்லீரல் வீக்கம் போன்ற ரோகங்களும் குணமாகும்.

“செம்பரத்தை மேக வெட்டை தீராப் பிரமியொடு

வம்பிரத்த வெள்ளை வழுவுமும்பும் - வெம்பும்

பெரும்பா ரடித்தபித்த பேத மகற்றுங்

கரும்பா மொழி மயிலே காண்.”

என இதன் மகிமை கூறப்பட்டுள்ளது. இப்பூவை எடுத்து சேகரித்து அதன் பயன்களை பெற்று நோயின்றி இனிய வாழ்வு வாழ்வோம்.



## ரோஜாப்பூ

பூக்களின் ராணி என போற்றப்படுகின்ற ரோஜா அனைத்து உள்ளங்களையும் கவரக் கூடியது. இதில் பல்வேறு இனங்கள் பல்வேறு நிறங்களில் காணப்படுகின்றன. ஆனாலும் மருத்துவப் பலன் ஒன்றுதான். இதை மேல் நாட்டுப்பூ என்றும் கூறுவர். பணக்கார வீடுகளில் மாத்திரம் முன்பு காணப்பட்ட. ரோஜாப்பூ தற்போது எல்லா வீடுகளிலும் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

### இதன் மருத்துவ குணங்கள்

ஒரு கைப்பிடி அளவு பூவின் இதழ்களை எடுத்து சுத்தம் செய்து உணவிற்கு முன் காலை பச்சையாக உண்டுவர வயிற்றுக்கடுப்பு, வயிற்று உப்புசம், மூலக்கூடு, மலச்சிக்கல் போன்றன குணமாகும்.

சுறுசுறுப்பு, ஞாபகசக்தி ஏற்படும்.

ரோஜாப்பூக்களை துவையலாக அரைத்து உணவிற்கு முன்னர் காலை உண்டுவர அஜீரணம், வயிற்று வலி, வெப்பநோய்கள், குணமாகும்.

சிறிது பூவை எடுத்து நீர்விட்டு காய்ச்சி வடித்து உணவிற்கு முன் காலை மாலை பருகிவர இரத்த விருத்தியும், இளமையும், உடம்பிற்கு பலத்தையும் உண்டாக்கும்.

இப்பூவுடன் சிறிது வாய்விளங்கம், இஞ்சி, திப்பலி, கராம்பு இவற்றை ககூாயம் செய்து பருகிவர வயிற்றில் இருக்கும் பூச்சிகளை இல்லாது ஒழிக்கும்.

பயிற்றும் மாவூடன் சிறிது ரோஜா இதழ்களை கலந்து நன்கு அரைத்து உடம்பில் பூசி குளித்து வர சகலவகையான சிராங்குகளும் குணமாகும். உடலில் புதுவிதமான வாசம் வீசும்.

## வேப்பம்பூ

வேப்பமரத்தை வேம்பு என்றும் அழைப்பர். எமது உடம்பிலுள்ள வெப்பத்தை வெளிப்படுத்தும், வெளியேற்றும் என்பது பழமொழி. இம் மரம் மாந்தர்கட்கு அனைத்து விதத்திலும் பயன்தரும் மரமாகும். அதன் பூவில் பல்வேறு மருத்துவ குணங்கள் காணப்படுகின்றன. வேம்பினை அமிர்த மரமெனவும் சித்தர்கள் அழைத்துள்ளனர். அசுரர்களின்

வாயிலிருந்து விழுந்த எச்சத்தின் மூலம் உருவான மரமென்றும் அகையினால் தான் கைப்பு சுவையை கொண்டிருக்கின்றது எனவும் புராணங்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

“செப்பினார் வேம்பினிட பெருமை எல்லாம்

தேவிசொல்லக் கேட்டேனென்றார் ஜகத்தோர் காணார்

ஒப்பிலே வேம்புக்கு கற்பகம்

உலகத்தில்லையென்றே உரைத்தார் பாரு.

தப்பில்லா வேம்புண்ணக் கசக்கும் பாரு

அம்பிரேன் தேகமெல்லாம் அமிர்தமாகும்

அழகான மன்மதன் போலாகும் பாரே (அகத்தியர்)

### மருத்துவ பலன்கள்

- 1) சிறிது வேப்பம் பூவையும் நில வேம்பின் இலைகளையும் ஒரு கைப்பிடி எடுத்து கஷாயம் செய்து அருந்திவர அஜீரணக் கோளாறுகள் நீங்கிபசி எடுக்கும்
- 2) கைப்பிடி அளவு வேப்பம்பூவுடன் மூன்று மிளகு வைத்து அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு சிறுவர்கட்கு கொடுத்து வர வயிற்றுக்கிருமிகள் இறந்து மலத்துடன் வெளியேறும்
- 3) சுத்தமான பச்சை அல்லது உலர்ந்த வேப்பம் பூவுடன் சிறிது புளி, மிளகாய், உப்பு, கலந்து துவையலாக அரைத்து உணவுடன் உட்கொள்ள பித்தம் சமன் செய்யப்படும்.
- 4) ஒரு கைப்பிடி அளவு வேப்பம்பூவுடன் சிறிது நன்கு கொதித்த நீர்விட்டு கூடு ஆறுகின்ற வரையில் மூடி வைத்து வடிகட்டி பனங்கட்டியுடன் பருகிவர கல்லீரலின் தொழிற்பாட்டை அதிகரிக்க செய்யும். தேகத்தில் ஏற்படும் வறட்சியையும் குணமாக்கும்.
- 5) வேப்பம்பூவை எடுத்து காயவைத்து சிறிது உழுந்துடன் சேர்த்து அரைத்து உப்பு, மிளகாய், மிளகாய் சேர்த்து வடகம் செய்து உண்டுவர அஜீரணம், பசியின்மை, தேக உளைச்சல் குணமடைகிறது.



6) வேப்பம்பூவை நல்லெண்ணையில் வதக்கி உண்டுவர ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு குறைவடையும்.

7) வேப்பம்பூவை காயவைத்து இடித்து பொடிசெய்து சூரணம் செய்து உண்டுவர நீண்ட ஆயுளைப்பெறலாம்.

“சிரசான நூற்றெட்டு மூலிகைக்குச்  
சிரோட்டனம் வேம்புக்கு மேலேயில்லை  
சத்தியமாய் வேம்பு நின்னறால் சாவே இல்லை.

“பித்தத் தெழுந்த பெருமூர்ச்சைநாந்தோடஞ்  
சத்தத் தெழுவமனந் தங்கருகி - முற்றியகா  
வேப்பமலகீட மிவையேகு நாட் சென்ற  
வேப்ப மலருக்கு வெருண்டு”

சுத்தமாக எடுக்கப்பட்ட பச்சை அல்லது உலர்ந்த வேப்பம்பூவுடன் சிறிது மிளகாய் உப்புக் கலந்து துவையலாக அரைத்து சோற்றுடன் உண்டு வர பித்தம் சமநிலைப்படும், பித்த சம்பந்தமான ரோகங்களும் குணமடையும்.

மூன்று கைப்பிடி அளவு பூவை எடுத்து மூன்று அவுன்ஸ் கொதிநீர் விட்டு மூடி , கொதித்த நீரில் நன்கு அவிந்ததன் பின்னர் வடிகட்டி தேன் விட்டு கஷாயமாக பருகிவர அக்னி மாந்தம், தேக தூர்மணம் குணமடைவதுடன் கல்லீரலின் தொழிற்பாட்டையும் அதிகரித்து நோய்களை குணமாக்கும்.

## ஊமத்தம் பூ

இது செடி வகையை சேர்ந்த சிறிய மரமாகும். இதை வீடுகளில் வளர்ப்பது குறைவு. ஆலயங்களிலும் சனநடமாட்டம் அற்ற இடங்களிலும் தானாக வளரும் தன்மையுண்டு. இதன் இலை, பூ, காய் பல்வேறு மருத்துவ நோக்கங்களுக்கு பயன்படுகின்றது.

இதய நோய்களை குணப்படுத்தும் ஆங்கில மருந்துகளில் முக்கிய இடத்தை பிடிக்கின்றது. இப்பயுக்கள் தூய வெள்ளை, இளம்சிவப்பு, மஞ்சள் நிறங்களில் இருக்கின்றது. உலகில் பத்து வகையான ஊமத்தம்

பூக்கள் காணப்படுகின்றன என ஆய்வாளர்களால் கூறப்படுகின்றது. ஆயினும் நாம் இருவகைப்பூக்களையே மருத்துவ தேவைகளுக்காக பயன்படுத்துகின்றோம்.

ஊமத்தம் பூக்களை பொதுவாக யாரும் இரசிக்கவிரும்புவதில்லை. ஆயினும் அவற்றின்மூலம் பல்வேறு நோய்களை குணமாக்க முடிகின்றது.

ஊமத்தம்பூவின் இலை மற்றும் விதையில் “ஆஸ்மா” வினை குணப்படுத்தும் தன்மை உள்ளது. இப்பூவில் இருந்து எடுக்கப்படும் “ஸிகோப்லமைன்” எனும் வேதியப்பொருள் இதய நோயை குணப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. அதேபோல் இந்தச் செடியிலிருந்து எடுக்கப்படும் “அட்ரோபைன்” என்னும் வேதியப்பொருள் நரம்பு மண்டலத்தை தூண்டும் வல்லமையும், இருமலை குணப்படுத்தும் தன்மையையும் கொண்டது. ஆதலால் இவை மேல்நாட்டு மருத்துவத்தில் அதிகம் பாவிக்கப்பட்டு வருகின்றது.

#### **மருத்துவப்பயன்கள்:**

ஊமத்தம் பூவின் சாறும் இலையின் சாறும் எடுத்து சிறிது சூடுகாட்டி ஒரு துளி காதில் தொடர்ந்து நான்கு நாட்கள் விட்டுவர காதுவலி, காதில் சீழ் வடிதல் குணமாகும்.

குழந்தைகட்கு ஏற்படும் கரப்பான் சிரங்கு போன்ற தோல் நோய்களுக்கு

பூவின் சாறு 50 மில்

இலையின் சாறு 50 மில்

குப்பைமேனிச்சாறு 5 மில்

இத்துடன் 100 மில் தேங்காய் எண்ணை கலந்து சூடுகாட்டி ஆறிய பின்பு வேப்பமலை அவித்த நீரால் நன்கு கரப்பான் உள்ள இடங்களை நன்கு கழுவிய பின்பு இவ் வைத்ததை பூசிவர குணமாகும்.

இதன் இலையையும் பூவையும் நெருப்பில் வதக்கி வீக்கம் உள்ள பகுதிகளுக்கு ஒத்தடம் கொடுத்து வர வீக்கம் குணமடையும்.

இதன் பூவையும் இலையையும் இள வையிலில் காய வைத்து பொடிசெய்து அதனை தண்ணீரில் போட்டு வரும் புகையை சுவாசிக்க ஆஸ்மா (முட்டு) நோய் குணமாகும்.



ஊமத்தம் பூ இலையில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் பச்சை தைலம் நாள்சென்ற புண்களையும் கான்சர் புண்களையும் மாற்றும் தன்மை உள்ளது.

## மாதுளம் பூ

சிறு மர இனத்தை சேர்ந்தது. பொதுவாக அனைத்து இடங்களிலும் வளரக்கூடியது. மாதுளை மரத்தில்

இனிப்பு மாதுளை

பூ மாதுளை

புளிப்பு மாதுளை என்ற மூன்று இனங்கள் உண்டு.

மாதுளையின் மரத்தின் வேர், பட்டை, பிஞ்சு, விதை, பூ, ஆகிய சகல பகுதிகளும் மருந்தாக பயன்படுகின்றன. மாதுளை பூ இளம்சிவப்பு நிறத்துடன் அழகான தோற்றத்துடன் காணப்படும்.

### பூ மாதுளையின் மருத்துவ பயன்கள்:

கைப்பிடி அளவு பூவை எடுத்து சிறிது நீர் விட்டு இடித்து, அச்சாற்றை பருகிவர இரத்த மூலம் , வயிற்று கடுப்பு, உடல் சூடு (கணைச்சூடு) முதலிய ரோகம் குணமாகும்.

உகூண்ட அதிகரிப்பால் மூல ரோகம் உள்ளவர்களுக்கு அடிக்கடி மலச்சிக்கல் ஏற்படும். இதனால் மல வாசலில் அடிக்கடி அரிப்பு ஏற்படும். மலத்துடன் இரத்தம் வெளியேறும். அத்துடன் மலவாசலில் சிறு சிறு கட்டிகள் வேதனை கொடுக்கும். இவர்கள் மாதுளம் பூவையும் மாதுளம் பழத்தையும் உண்டுவரின் குணமாகும்.

ஒரு கைப்பிடி அளவுள்ள பூவுடன் ஒரு மாதுளம் பழத்தின் சாற்றையும் கலந்து தேன்விட்டு பருகிவர இரத்த சுத்தியும் இரத்த விருத்தியும் உண்டாகும்.

இந்த பூவின் சாற்றுடன் (கொதிக்க வைத்து) சிறிது தேன் கலந்து பருகிவர நாள்பட்ட கடுமையான இருமல் குணமாகும்.

நெஞ்சில் சளி ஏற்பட்டு மூக்கால் சளி, இரத்தம் வடியத் தொடங்கினால் ஒரு கைப்பிடி அளவு பூவின் சாறும், சிறிது அறுகம்புல்லின் சாறு இரண்டையும் சிறிது சூடுகாட்டி ஆறிய பின்பு ஒவ்வொரு துளி வீதம்

இரண்டு தடைவ மூக்கில் விட்டு மூக்கால் மணந்து வர குணமாகும்.

தொண்டை கரகரப்பு தொண்டையில் புண், தொண்டை சதை வளர்ச்சி , உடம்பில் வெப்பம் அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் சகல தொண்டை தொடர்பான நோய்களுக்கும் கைப்பிடி அளவு பூக்களை எடுத்து கஷாயம் செய்து ஆறிய பின்பு சிறிது தேனும் எலுமிச்சம் சாறும் விட்டு கொப்பளிப்பதுடன் சிறிது வாயில் விட்டு பருகிவர குணமாகும்.

கைப்பிடி அளவு அருகம்புல்லில் வேர் எடுத்து இரு கரண்டி தேன், சிறிது மிளகு, சீரகம், அதிமதுரம், மாதுளம் பூ இவைகளை சேர்த்து கஷாயம் செய்து காலை தேன் சேர்த்து அருந்தி வர உடம்பில் ஏற்பட்ட விஷத்தன்மை குணமாகும். அத்துடன் வயது வந்தும் நரை, மூப்பு (வயது வந்த தோற்றம்) தோல் சுருங்குதல் ஏற்படாது.

கைப்பிடி அளவு பூவுடன் இரண்டு மாதுளம் பழத்தின் சாறு, சிறிது தேன் என்பன சேர்த்து சிறிது நீர்விட்டு அருந்திவர முதுமைத்தோற்றம் தெரியாது.

சிலருக்கு கண்புருவம், தாடி, மீசை போன்ற பகுதிகளில் அரிப்பு ஏற்பட்டு முடி கொட்டும். இதற்கு நன்கு பழுத்த மாதுளம் பழத்தின் சாறு எடுத்து காலை, மாலை தேய்த்து வர புழு வெட்டு (பூச்சி வெட்டு) நீங்கி முடிகள் முளைக்கும்.

மாதுளம் பூவைப்பற்றிய ஒரு பாடல்

வாந்திபித்த தோடமொடு மாறாக் கடுப்பனலஞ்

சேர்ந்து நின்ற மூலரத்தந் தீர்க்குங் காண் - மாந்தளிர்க்கை

மாதே கறைப்புக்ஷிடி வல்லபல னுண்டாக்கும்

புதலத்துண் மாதுளையின் பூ

பித்தவாந்தி வெப்ப நோய்கள்

வயிருளைதல், ரத்த மூலம் என்பவற்றை குணமடையச் செய்யும்

உடம்பில் புகுஷ்டியையும் பலத்தையும் உண்டாக்கும்.



## வெங்காய்ப்பூ

நமது மக்களின் உணவுகளில் வெங்காயம் முக்கிய இடத்தை பிடிக்கிறது. பல தரப்பட்ட புலவர்கள் சித்தர்களினால் பாராட்டப்பட்டுள்ளது. இலகுவில் கிடைக்கக்கூடியது.

“வயிற்றுச் சிறுநோயை வாத வலியை

யுயித்தியஞ் செய்யாம லோட்டுங் - குயிற்றாத

சிங்காரக் கொங்கைச் செழுந்திருவே- நாட்டிலுறை

வெங்காயப் பூவெனவே விள்”

### மருத்துவ பயன்கள்

- 1) வெங்காயப்பூவானது வாத, பித்த, கபங்களில் ஏற்படும் முக்கிய ரோகங்களையும் குடலில் ஏற்படும் நோய்களையும் குணப்படுத்தும்.
- 2) வெங்காய பூவை கறிவைத்தும் , கூட்டுசெய்தும் வறுத்தும் உண்டுவர உடல் விருத்தி செய்யும், குண்ம ரோகங்களை குணப்படுத்தும். குடலில் ஏற்படும் வாயு ரோகங்களையும் குணமாக்கும்.
- 3) நோய்க் கிருமிகளை அழிக்கும். “நச்சுகிருமி” மருந்தாகும். வெங்காயப்பூவின் மகிமையை அறிந்த மேல் நாட்டினர் கிருமி நாசினி உற்பத்திக்காக ஆராய்ச்சி செய்து வருகின்றார்கள்.
- 4) இப்பூவின் சாற்றை பூசிவரின் கொசு, சிறு பூச்சிகள், இலையான்கள் தொல்லையில் இருந்து நம்மை காப்பாற்றிக்கொள்ள முடியும்.
- 5) பூவை அடிக்கடி உணவுடன் உண்டுவர உடல் சூடு (கணைச்சூடு) குறைவடையும்.
- 6) நாள் சென்ற தலைவலிக்கு பூவின் சாற்றையும் சிறிது வெங்காயத்தின் சாற்றையும் மணந்து வர தலைவலி குணமாகும்.
- 7) சிறு விசுப்பூச்சிகள் கடித்தால் (குளவி, பூரான்) கடித்தால் இதன் சாற்றையும் சிறிது வெங்காயச்சாற்றையும் பூசிவர (கடுப்பு) குணமடையும்.
- 8) கைப்பிடி அளவு பூவின் சாற்றுடன் சிறிது வெங்காயத்தை இடித்து சாறு எடுத்து சம அளவு தேன் கலந்து பருகிவர அஜீரணம் குணமாவதுடன் வயறு சம்பந்தமான நோய்களும் குணமாகும்.
- 9) கைப்பிடி அளவு பூவும் கைப்பிடி அளவுள்ள வெங்காயமும் எடுத்து

இரண்டையும் நன்கு அரைத்து அந்த சாற்றில் சிறிது மிளகுத்தாளும் தேனும் விட்டு இரவில் உணவிற்கு பிறகு அருந்திவர நாள்பட்ட இருமல் குணமாகும்.

- 10)பூவின் சாறு, வெங்காயம் இரண்டையும் கைப்பிடி அளவு எடுத்து இடித்து சாறு எடுத்து அந்த சாற்றை விட்டு வாய்கொப்பளித்து வர பல்வலி, பல் ஈறுகளில் வரும் வலி, மாறுவதுடன் வாய் மணப்பதும் குணமாகும்.
- 11) வெங்காயப்பூ கைப்பிடி அளவு எடுத்து சிறிது வாழைத்தண்டு சாறும் சேர்த்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை பருகிவர கல் அடைப்பு குணமாகும்.
- 12) அடிக்கடி வரும் சீத பேதிக்கு வெங்காயச்சாறும் வெங்காயப்பூ சாறும் கலந்து சிறிது படிசாரமும் கலந்து பருகிவர குணமாகும்.
- 13) பூவின் சாற்றையும் வெங்காயத்தின் சாற்றையும் சம பங்கு எடுத்து பருகிவர குதிவாதம் குணமாகும். அத்துடன் வெங்காயப்பூவையும் வெங்காயத்தாளையும் கறிவைத்து உண்டுவந்தாலும் குதிவாதம் குணமடையும்.
- 14) வெங்காயப்பூவை நெய்விட்டு வதக்கி தினமும் உண்டுவர நல்ல தூக்கம் வரும்.

“வெங்காயம் சுக்கானால் வெந்தயந்தா லாவதென்ன

இங்கார சுமந்திருப்பார் இச் சரக்கை மங்காத

சீரகத்தை தந்தீரேல் தேடேன் பெருங்கயம்

ஏரகத்தி செடியாரே”

(சொக்கநாதப் புலவர்.)

### பொருள்:

திருவேரகம் என்ற ஊரில் உள்ள செடியாரே வெங்காயம் சுக்காக (வேர்கொம்பு) ஆகிவிடுமானால் வெந்தயம் என்னும் பொருளால் விளைவதென்ன? இந்த சீரகத்தை (உடம்பை) இறந்த பின் எவர் சுமந்திருப்பார்? ஆதனால் மங்காத சீரகத்தை தந்தால் நான் தேட மாட்டேன்.

இதிலிருந்து நாம் அறியக்கூடியது சங்க இலக்கியங்களிலும் சித்த வைத்தியங்களிலும் நாம் அன்றாடம் பாவிக்கும் இயற்கை தந்த பொருட்களை முன்னோர் பாவித்து பயன்பெற்று வந்தனர் என்பதே.



## மருத்துவ குணமுள்ள சில கிழங்குகள்

நம் நாட்டு தாவர இனங்களுக்கு இருக்கின்ற மணமும் குணமும் மருத்துவ பண்புகளும் மேல்நாட்டு தாவரங்களுக்கே இருப்பது குறைவு. இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்வு நடாத்திய நமது முன்னோர்களின் பயனாக கிடைத்ததுதான் நமது வைத்தியம்.

பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் பழமைபெற்றது எமது வைத்தியம்.

நமது முன்னோர்கள் வகுத்து தந்திருக்கின்ற வாழ்கை முறையும் நம்மை நோய்களின்றி நீண்ட காலம் வாழ வழி வகுக்கும்.

நமது வைத்திய முறையில் ஒரு மரத்திலிருந்து அதன் வேர், பட்டை , பூ, இலை கிழங்கு முதலியன யாவும் எமது தேவைகளுக்கு மிகவும் பயன்படுகின்றது.

வைத்தியத்தில் அதிகளவில் பயன்படும் கிழங்கு வகைகளில்

### முள்ளங்கி கிழங்கு

“வாத கர்ப்பான் வயிற்றெரிவு சூலைகுடல்

வாதங்கா சம்மையம் வன்றலை நோய் - மோதுநீர்க்

கோவைபன்னோய் பல் சிலந்தி குன்மமிரைப் புக்கடுப்புள்

சாவுமுள்ளங் கிக்கந்தத் தால்”

முள்ளங்கி கிழங்கால்.....

வாத ரோகம்

கரப்பான்

வயிறெறிதல்

உடம்பு நோ

குடல் நோய்கள்

இருமல்

சளி

நீர் கடுப்பு

பல் நோய்கள்

சிலந்தி கட்டு

குண்மம்

சுவாசம்

மூலக்கடுப்பு

முதலிய ரோகங்கள் குணமடையும்.

இக்கிழங்கை நன்கு சுத்தி செய்து வெட்டி கறி சமைத்து உண்ண தொண்டைக்கம்மல், மூலம், முதலிய ரோகங்களுக்கு கூடிய பலனை தரும்.

இக்கிழங்கையும் உள்ளியையும் சம எடை எடுத்து சட்டியில் போட்டு சிறிது ஆமணக்கு தைலத்தையும் விட்டு நீர் சுண்ட காய்ச்சி அதன் பின்னர் அம்மியில வைத்து சிறிது பணம் கற்கண்டு சேர்த்து அரைத்து அதை காலை மாலை பாக்களவு பிரமாணத்தில் உண்டு வர எவ்வகையான இரத்த மூலங்களும் குணமாகும்.

கிழங்கின் தனிச்சாற்றை எடுத்து உணவிற்கு முன்பு சிறிது பருகி வர வயிற்றிலேற்பட்டு இருக்கும் எரிவு குணமாகும்.

வெள்ளை நிறமான முள்ளங்கி சாற்றில் சத்து அதிகம் உள்ளது. அதிக



உடல் பருமனை தடுக்கும் ஆற்றல் இக்கிழங்கிற்கு உண்டு. இக்கிழங்கை மருத்துவத்தில் மூலப்படி விருத்தி என அழைப்பர். சிறு நீர் சம்பந்தமான எல்லா நோய்களுக்கும் இதனை சமையல் செய்து உண்டு வர பூரண குணமாகி விடும்.

ஒரு சிலருக்கு தீராத வயிற்று வலி, வயிறு பொருமியிருத்தல், போன்றவற்றிற்கு இக்கிழங்கின் சாற்றை அருந்தி வர குணமாகும்.

நாள்பட்ட சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் இக்கிழங்கை சமையல் செய்து உணவுடன் உண்டு வர இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை குறைத்து சரியான கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கும் சக்தி இக்கிழங்கிற்கு உண்டு.

இக்கிழங்கின் இலைகள் கீரையாகவும் கறிசமைத்தும் உண்டு வர நல்ல பலனை கொடுக்கும். குறிப்பாக நீரழிவு நோயாளிகள் நன்கு பாவித்து வரலாம்.

வயிற்றில் எக் காரணத்தினாலும் எரிவு ஏற்பட்டிருப்பினும் இக்கிழங்கினை உண்டுவர எரிவு குணமாகும்.

முக்கியமாக தலைவலி, இருமல், மூலக்கடுப்பு, சுவாசம், ஜலதோசம், கபம், பல்நோய்கள், குண்மம் போன்ற பல ரோகங்களுக்கு இக்கிழங்கு நல்ல பலனை தருகின்றது.

விலை குறைந்த, விலை மதிப்பற்ற இக்கிழங்கை உண்டு சுகத்துடன் வாழ்வோம்.

## உருளைக்கிழங்கு

உலகில் பெரும்பாலான மக்கள் உண்ணும் கிழங்குகளில் இக்கிழங்கு முதன்மை இடத்தை பிடிக்கின்றது. சில நாடுகளில் மக்கள் அரிசிக்கு பதிலாக உருளைக்கிழங்கை முழு உணவாக உண்டு வருகின்றனர். அரிசியில் உள்ளதை விட அதிகமான சத்துக்கள் இக்கிழங்கில் இருப்பதை உணரலாம்.

“போக பலமுண்டாம் பொற்கொடியே வாதமறும்

வேகமுறுந் தும்மலின் வேரறுக்கும் - தேகமதில்

நேதவழு லாற்றும் மிகுமந்தம் உண்டாக்கும்

அந்தவுரு ளைக்கிழங்கினால்.

இந்த கிழங்கு உண்டுவர தேக புஸ்டி உண்டாகும். தும்மலை அடக்கும். உஷ்ணத்தினால் ஏற்படும் அழலை குறைக்கும், வாயுவையும் குறைக்கும்.

இக்கிழங்கில் உயிர் சத்தும் இரும்புச்சத்தும், புரதச்சத்தும் அதிகம் இருக்கின்றது. இதனால் இக்கிழங்கு உண்பதனால் உடல் உறுதியையும் வலிமையையும் உண்டாக்கின்றது. இக்கிழங்கு நரம்பு சம்பந்தமாக ஏற்படும் உடல் வலிகளை குணமாக்கும், உடலின் சருமத்தில் தோன்றும் நமைச்சல் சொறி, படை சிரங்குகளையும் குணமாக்கும். வளரும் குழந்தைகட்கு கிழங்குடன் சிறிது மிளகுத்தூள் சேர்த்து வேறு மரக்கறிகளையும் சேர்த்து சூப் வைத்து கொடுப்பின் உடல் ஆராக்கியம் ஏற்படும்.

இக்கிழங்கை பச்சையாக அரைத்து வெப்பத்தினால் ஏற்படும் கட்டிகளின் மேல் வைத்து கட்டிவர கட்டுகள் உடைந்து விடும். இக்கிழங்கின் தோலைச்சீவி அதனுடன் சிறிது மஞ்சள் உப்புத்தூள் சேர்த்து பூசிவர சொறி சிரங்கு படைகள் விரைவில் குணமாகும். இத்தனை நல்ல குணங்கள் இருந்தாலும் உடலில் வாய்வுத் தொல்லையை உண்டுபண்ணும். ஆதனால் இதை சமைக்கும்போது உள்ளி அதிகம் சேர்த்தல் வேண்டும்.

உருளைக்கிழங்கை தொடர்ந்து உண்டுவருபவர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். பொதுவாக நாமுண்ணும் இக்கிழங்கை முறைப்படி உள்ளி மிளகு வெந்தயம் சேர்த்து சமைத்த உண்டுவரின் அனைத்து நோய்களும் கட்டுப்படும். இக்கிழங்கில் அதிகளவு விற்றமின்கள், இரும்புச்சத்து, கல்சியம், அதிகம் இருப்பதனால் எமது உடலில் கிருமி தொற்றுக்கள் அதிகரிக்கும் போது எதிர் விளைவாக நம் உடலில் உள்ள இரத்த வெள்ளை அணுக்கள் அதிகம் சுரக்கும். ஆகையினால் இக்கிழங்கு உண்பதனால் நமது உடல் ஆராக்கியமாக இருக்கும். உருளைக் கிழங்கை உண்பின் அதிக நாட்கள் உயிர்வாழ முடியுமென்பது உறுதியான முடிவாகும்.

### கருணைக் கிழங்கு

கிழங்கு வகைகளில் மிகவும் பெரியது. மருத்துவ குணங்கள் அதிகம் அடங்கியது. இதில் மூன்று இனங்கள் உண்டு. கருணைக்கிழங்கு, காருங்கு கருணைக்கிழங்கு, காட்டுக்கருணைக்கிழங்கு.



இம் மூன்று கிழங்கினமும் மருத்துவ தேவைக்கு பயன்பட்டு வருகின்றது. கருணைக்கிழங்கு கறி சமைத்து வருவதற்கு அதிகம் பயன்பட்டு வருகின்றது. மற்றைய இனங்கள் சிறிது காரத்தன்மை பெற்றவையாகும். இதில் உயிர் சத்து, மாவு, புரதச்சத்தும் அடங்கி உள்ளது.

### காட்டுக்கருணைக்கிழங்கு

மேகமணு காது வெகுதீபணமாகுந்

தேகமதில் மூலமுளை சேராவே போகாச்

சுரதோக்ஷம் போங்கரப்பான் நேன்றும் வனத்திற்

பரவுகரு ணைக்கிழங்காற் பார்.

இக்கிழங்கால் வாதப்பிரமோகம், முளை மூலம், சுரதோசம் முதலிய ரோகங்கள் குணமாகும். முக்கியமாக இக்கிழங்கை மூலக் பொருளாகக் கொண்டு லேகியங்கள் செய்யப்படுகின்றன. மூலத்திற்கு மிகவும் நன்மை அளிக்கும் கிழங்காகும்.

### காணைக் கருணைக்கிழங்கு

"ஞால மதிற்கபநோய் நாடாது வாதமறு

மூல முளையிரத்த முன்பொழியு மோலமிட்டு

மாறாக் கனல்மந்த மாறுமதி தீபனமாங்

காறாக் கருணைதனைக் காண்"

இக் கிழங்கினால் சிரேக்ஷம் ரோகம், வாத ரோகம், இரத்த முளை மூலம், அக்னி மாந்தம் போன்ற நோய்கள் குணமாகும்.

இக்கிழங்கை நன்கு சுத்தி செய்து மேற்கோலை சீவி சமைத்து சோற்றுடன் உண்டு வர தேகத்திற்கு உடல் பலத்தை உண்டுபண்ணும். வாத ரோகங்களை கண்டிப்பதுடன் மூல ரோகங்களையும் மலச்சிக்கலையும் குணப்படுத்தும்.

இக்கிழங்கு உணவை இலகுவில் ஜீரணமாக்க உதவுகின்றது. மலச்சிக்கலை போக்கி மலத்தை இளகச்செய்யும் தன்மை இக்கிழங்கிற்கு உண்டு. வேறு ரோகங்களினால் பாதிக்கப்பட்டு மருந்துகள் பாவித்து வருபவர்களும் இக்கிழங்கு கறியை பத்திய கறியாக உண்டுவரலாம். இக்கிழங்கினால் ஆசனக்கடுப்பு (மூலக்கடுப்பு வேதனை குறையும்) குடலுக்கு பலத்தை கொடுக்கும் சக்தி கொண்டது.

## காரும் கருணைக்கிழங்கு

“கரப்பான் சிரங்குசொறி கானைக் கிரந்தி  
யரப்பாக்கு மூலநோ யோட்டும் - நிரைப்பான்  
மந்தமொடு கோழைதரு மாறாத் தினவுநல்கு  
மந்தமிசுங் காறு கருணை”

இக்கிழங்கை அதிகம் உண்டுவர கரப்பான். கிரந்தி சிரங்கு போன்ற ரோகங்களை உண்டுபண்ணும். ஆனால் மூல ரோகத்தை குணமாக்கும் சக்தி பொருந்தியது. இக்கிழங்கை நன்கு சுத்தி செய்து மேற்கோலை சீவி பழப்பூளி அதிகம் விட்டு குழம்பு செய்து சோற்றுடன் உண்டுவர இரத்த மூலம் உடையவர்களுக்கு அதிகம் நன்மையை உண்டாக்கும்.

மூல வியாதிக்கு முக்கிய மருந்தாக இக்கிழங்குகள் பயன்படுகின்றன.

சிறுகுடல் அழற்சியை நீக்கும்

மண்ணீரல், கல்லீரல் போன்ற உறுப்புக்களுக்கு வலிமையை உண்டாக்கும், பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளை படுதல் போன்ற நோய்களையும் குணமாக்கும் ஆற்றல் படைத்தது. இக்கிழங்கை அடிக்கடி சமைத்து உண்டுவர உடம்பில் கணைச்சூடு ஏற்படாமல் காக்க முடியும். கருணைக்கிழங்கை உண்டு நாமும் கருணை உள்ளம் படைத்து சுக தேகியாக நூற்றாண்டு காலம் வாழ முடியும்.

## தாமரைக் கிழங்கு

தாமரை நீரில் வளரும் கொடி இனத்தை சேர்ந்தது. இதில் பல வகைகள் உண்டு. முக்கியமாக நாம் வெண் தாமரை , செந்தாமரை இவற்றை பாவித்து வருகின்றோம். செந்தாமரை , வெண்தாமரை பூக்களில் அடிப்பகுதியில் கிழங்குகள் உண்டு. இக்கிழங்குகளின் மருத்துவ குணம் ஒன்றுதான்.

இக்கிழங்கு, இருதய நோய், கண் நோய், பித்த சம்பந்தமான நோய்கள், வயிற்று நோய்கள், காச நோய், கப நோய் போன்ற நோய்களை குணமாக்கும் சக்தி பெற்றதாகும்.



“கண்ணுக் கொளி கொடுக்குங் காசித் தம்போக்கு  
மெண்ணுங் குளிர்ச்சி தரு மேந்தியையே மண்ணுலகிற்  
றாமரைப்புண் னும்போக்குந் தொந்திக் கடுப்பகற்றுந்  
தாமரைக் கந்தமது தான்”

இக்கிழங்கினால் நேத்திர ஒளியையும் உடம்பிற்கு குளிர்ச்சியையும்  
தாதுவை பற்றிய தவளைச்சொறி (ஒரு வித சிரங்கு) வயிற்று கடுப்பு ஆகிய  
ரோகங்கள் குணமாகும்.

சிறிதளவு கிழங்கை மேற்றோல் சீவி பசுப்பால் விட்டரைத்து  
காய்ச்சியபாலில் கலக்கி சில நாட்கள் பருகிவர மேகவெட்டை, நீர்கடுப்பு,  
தேககுளிர்ச்சி பெறுவதுடன் தேக ஒளியும் கண்களில் ஒளியும்  
உண்டாகும். இக்கிழங்குடன் பசுப்பால் விட்டரைத்த நல்லெண்  
ணையுடன் கலந்து நன்கு காய்ச்சி வடித்து பூசி குளித்து வர கண்களில்  
ஏற்படும் எரிச்சலையும் கண்களில் நீர் வடிதலையும் குணப்படுத்தி  
கண்களுக்கு பிரகாசத்தை கொடுக்கும். இக்கிழங்கை நன்கு காயவைத்து  
இடித்து காலை மாலை கால் தேக்கரண்டி அளவில் தேனில் கலந்து  
உண்டுபுர வயிற்றில் ஏற்படும் சுகல நோய்களும் பித்த நோய்களும்  
குணமாகும்.

இப்பவுடரில் சிறிதளவு இஞ்சி சாறு கலந்து பருகி வர கப நோய்கள்  
குணமடையும். இப்பவுடரில் பசுப்பால் விட்டு காய்ச்சி அருந்தி வர கச  
நோயும் கப நோயும் குணமடையும்.

## பனம் கிழங்கு

பனம் கிழங்கு நம் தமிழ் மக்களுடன் இரண்டற கலந்த கிழங்காகும்.  
பழையகாலங்களில் கிராமங்களில் காலை மதிய உணவாக  
பாவிக்கப்பட்டு வந்துள்ளது. ஆனால் இன்று நாம் மேலை நாட்டு  
கலாச்சாரத்தை பின்பற்றி வருவதனால் இக்கிழங்கை மறந்து வாழ  
வேண்ணடிய சூழ்நிலைக்கு நம் மக்கள் பழக்கப்பட்டு விட்டனர்.

இக்கிழங்கு சமைத்து சாப்பிடுவதில்லை. இதனை அடுப்பில் வேக  
வைத்து தோலையும் நடுவிலுள்ள நரம்பையும் நீக்கி விட்டு அவித்தும்  
சூட்டும் உண்டு வருவார்கள். சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.  
சிறுவர்களுக்கும் வயது வந்தவர்களுக்கும் மிகவும் பிடித்தமான  
உணவாகும்.

“நேர்ந்தவுட் சூடும் நிறைந்தபன் மேகமுடன்  
சேர்ந்த பல வினஞ் சுகமாகும் - ஓர்ந்து  
பலமறிந்து பேசும் பனங்கிழங்கிற் குள்ள  
நலமிதுவாம் நாட்டிற் பகர்”

இக்கிழங்கு உடலில் ஏற்படும் கணைச்சூடு பித்த ரோகங்களை குணமாக்கும். உடம்பிற்கும் உள்ளத்திற்கும் குளிர்ச்சியையும் வனப்பையும் உண்டாக்கும். உடலிற்கு குளிர்ச்சியை உண்டுபண்ணும். அத்துடன் கரப்பான், சிரங்கு, அவியல், மலச்சிக்கல், இரத்த பேதி போன்றவற்றை குணமாக்கும்.

சங்க இலக்கியங்களில் பனம் கிழங்கினை பற்றிய பாடல்கள் பல உண்டு. இக்கிழங்கில் புரதச்சத்தும் சில உயிர்சத்துக்களும் இருக்கின்றது. இது மலச்சிக்கலை போக்கும், பசியை உண்டாக்கும், கணைச்சூடு, மேக நோய் போன்ற நோய்களை குணப்படுத்தும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு. இக்கிழங்கை அவித்து நன்கு காய வைத்து மாவாக்கி சக்கரை கலந்து உண்டு வர உடல் வலிமை பெறும். வளரும் குழந்தைகளுக்கு மிகுந்த சக்தியை உண்டுபண்ணும்.

முன்னோர்கள் காய்ந்த கிழங்குகளை இடித்து ஒடியல் கூழ்செய்தும் பாவித்து வந்துள்ளார்கள். ஒடியல் கூழ் சிறந்த மருந்தாக பயன்பட்டு வந்துள்ளது.

“கொடியதோர் பிணியினை பண்டிதர் கும்பிட  
ஒடியலில் செய்த கூழ் அரைமதி உண்டபின்  
கடிதனில் வருகை ஓர் கலவை தந்திடினும் இடைகுணம்  
அடருவன் எறிந்தநன் பண்டிதன்” (பழைய பாடல்)

பழையகாலங்களில் நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் மருந்தொன்றும் உண்ணாமல் ஒடியல் கூழ் குடித்ததனால் நோய் நீங்கியதென அறிய முடிகின்றது.



## பீற்றூட் கிழங்கு

கிழங்கினங்களில் அதிக இனிப்பு தன்மை கொண்டதாகும். இது குளிர்ச்சி தன்மை பொருந்தியது. இக்கிழங்கிலிருந்து சர்க்கரை தயாரிக்கின்றார்கள். இது உடலுக்கு மிகுந்த சக்தியை தரவல்லது. இரத்தத்தை அதிகரிக்கும் ஆற்றலும் உடலை புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்திருக்கும் ஆற்றலும் கொண்டது.

இரத்த உற்பத்திக்கு இக்கிழங்கை அதிகம் உண்டு வரலாம். இக்கிழங்கை பச்சையாகவும் உண்டு வரலாம். இக்கிழங்கின் சாறு சிறிதெடுத்து சிறிது தேன் கலந்து சிறிது வெந்தயம் கலந்து அருந்தி வர நாளப்பட்ட வயிற்றுப்புண் (அல்சர்) குணமாகும். இதன் சிறிது சாற்றுடன் நன்னாரி சாறும் வெள்ளரிக்காய் சாறும் கலந்து பருகிவர சிறு நீர் கோளாறுகளும், பித்தப்பை கோளாறுளும் குணமாகும்.

பீற்றூட் சாறுடன் சிறிது எலுமிச்சம் பழ சாறு, சிறு தேன் கலந்து உண்டு வர குருதியில் சிவப்பணுக்கள் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும். பித்தம் அதிகரித்து வாந்தி எடுப்பவர்கள் இச்சாற்றை பருகிவர குணமடையும். இச்சாறு அஜீரணத்தையும் குறைத்து சமிபாட்டு தன்மையை அதிகரிக்கும். நீரழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சிறிது பீற்றூட் சாறும் முள்ளங்கி சாறும் கலந்து பருகிவர உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதுடன் சலக்கடுப்பு வேதனை குறையும்.

சிறிது வேப்பமிலை சாற்றுடன் சிறிது பீற்றூட் சாறும் கலந்து முழுகி வர பேன், பொடுகு, போன்றவை குறைந்துவிடும்.

புற்றுநோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களும் இச்சாற்றை பருகிவர வேதனை குறைந்து ரோகமும் சிறிது குணமாகும்.

மேல்நாடுகளில் விஞ்ஞானிகள் இக்கிழங்கை பற்றி ஆராய்ச்சி செய்து புற்று நோய்களை கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகளை தயாரித்து வருவதுடன் தற்போதும் ஆராய்ச்சி செய்து வருகின்றார்கள்.

மஞ்சள் காமாலை நோயாளிகளுக்கு உணவுடன் இக்கிழங்கையும் சேர்த்து கொடுத்துவர நல்ல பலனை கொடுக்கும்.

உடம்பில் புதிதாக குருதி அணுக்கள் உருவாக இக்கிழங்கு துணைபுரிகின்றது.

உடல் பெருத்தவர்கள் இக்கிழங்கின் சாற்றை தொடர்ந்து பத்து நாட்கள் காலை மாலை பாவித்து வர உடல் நன்கு மெலிந்துவிடும்.

இக்கிழங்கின் சாற்றுடன் வெட்பாலை அரிசி, நன்னாரி, வெந்தயம், வில்வம் பட்டை, நெல்லி,

சீந்தில் இவற்றை பவுடர் செய்து பாவித்து வர வயிறு வீக்கம் அஜீரணம், வாய்வு, அடி வயிறு

உப்புசம், காமாலை, சிறு நீர் கடுப்பு போன்ற நோய்கள் குணமாகும். அதிக பலனை தரும்

இக்கிழங்கை உண்டு நோயின்றி வாழ்வோம்.



## மருத்துவ குணமுள்ள சில மரவகைகள்

இயற்கையின் ஒப்பற்ற படைப்பான தாவரங்கள், மரங்கள், பழங்கள், இலைகள், கீரைகள்,

சிறு புல் பூண்டுகள் நமக்கு பல்வேறு வகைகளில் நன்மைகளை தருகின்றன. நமது வாழ்வோடு இவைகள் இரண்டற கலந்துள்ளன. இம் மரங்கள் மருத்துவ துறைக்கு ஆற்றம் பணி மகத்தனது. மரங்களின் ஒவ்வொரு பகுதியும் நோய்களை குணப்படுத்துவதுடன் எமது ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு, வாழ்க்கைக்கு அடித்தளமாக இருக்கின்றது. மரங்களின் மருத்துவ பயன்பாட்டால் எந்தவிதமான பக்க விளைவுகள் இன்றி பல விதமான நோய்களையும் குணப்படுத்த முடியும்.

உலக அராங்கில் இன்று மரங்களை மருந்து வகைக்கு பயன்படுத்தி அவற்றால் பல நன்மைகளை கண்டுணர்ந்து மேல்நாட்டு வைத்திய துறை சார் விஞ்ஞானிகள் ஆராய்ச்சி செய்து பல அரிய மருந்துகளை கண்டுபிடித்தும் உள்ளனர். இன்றும் பல ஆராய்ச்சிகள் நடைபெற்ற வண்ணம் இருக்கின்றது.

மரங்களே தெய்வங்கள் இயற்கையே இறைவன் எம கருதி நாம் வாழ எம்மை பக்குவப்படுத்தி

வர வேண்டும் அந்த வகையில் நாம் முதலில் பார்க்கப்போவது

இது உயர்ந்த மரங்களில் ஒன்று.

இது அனைத்து இடங்களிலும் வளரக்கூடியது. இம் மரத்திலிருந்து நாம் பல்வேறு மருத்துவ பயன்களை அடைய முடிகின்றது. எமது மருத்துவ துறைக்கும் பயன்பட்டு வருகின்றது.

**தேங்காய்ப்பால்:**

"வாதமாம் பித்தமுறும் வன்கரப்ப னும்படருந்  
தாதுவும் விருத்தியாந் தாழ்குழலே யோதநல்ல  
அன்ன மிறங்கு மதியுரிசை யுண்டாகுந்  
தென்னங்காய்ப் பாலாற் றெளி"

தேங்காய்ப்பாலை சோற்றுடன் அல்லது வேறு உணவுகளுடன் உண்டு வர உடம்பிற்கும் உள்ளத்திற்கும் ஒருவித மனக்கிளர்ச்சியை உண்டாக்கும். இடுப்பு வலி, குதி வாதம் தேக அழற்சி, பாரிசுவாதம், பழைய புண்கள், மூலம், முதலிய நோய்களை குணமாக்கும். இந்த பாலைக்கொண்டு வாய் கொப்பளித்து வர வாய்களில் உண்டாகும் வாய் அவியல், வாய்ப்புண் போன்ற ரோகங்கள் குணமாகும்.

**சிறு குழந்தைகளுக்கு தேங்காய்ப்பால்:**

சிறு குழந்தைகளுக்கு ஆறு மாதம் தொடங்கி ஒரு வருடம் மட்டும் இப்பாலினை கொடுத்து வரலாம். செலவில்லாத அற்புதமான விற்றமின்கள் புரதம் அடங்கிய சிறந்த உணவாகும். வளரும் குழந்தைகளுக்கு தேங்காய்ப்பாலுக்கு மிஞ்சிய உணவு வேறொன்றும் இல்லை எனலாம்.

நன்கு முற்றி தேங்காய்களை தவிர்த்து இளம் பருவ தேங்காய் எடுத்து துருவி இரண்டுதடவை பிழிந்து பால் எடுத்து அதனுடன் சிறிது சக்கரை அல்லது பனம்கட்டி சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து சிறிது கொதிக்க வைத்து அதில் நான்கு மிளகை பவுடர் செய்து கலந்து இறக்க வேண்டும்.

நன்கு ஆறிய பின்பு குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வர குழந்தைகள் நோயில்லாமல் ஆரோக்கியமாக வளர்ந்துவருவார்கள்.

பணம் செலவு செய்து கொடுக்கும் பானங்களைவிட விசேடமாக நாம் தயாரித்து கொடுக்கும் இப்பானம் பல நன்மைகளை குழந்தைகளுக்கு



செய்கின்றது. முக்கியமாக இதனை நாம்

உடனுக்கு உடன் தயார் செய்து கொடுத்து வருதல் வேண்டும்.

**தேங்காய் எண்ணெய் தைலம்:**

“தேங்காயி னெய்யதனாற் றீயால் வரு புண்போம்

பாங்காகக் கூந்தல் படர்ந்தேறு - நீங்காத

பல்லடியின் னேயும் படர்தா மரை சிரங்கு

மல்லறப் போமென் றறி”

இந்த தைலத்தை கூந்தலுக்கு தடவி வர கூந்தல் செழிப்பாகவும் கருமை நிறத்துடனும் வளரும். இந்த தைலத்தை சிறிது சுண்ணாம்பு நீருடன் கலந்து சிறிது நேரம் வைத்த பிற்பாடு அதனை நன்கு கலக்கி எடுத்து நெருப்பு சுட்ட புண்களுக்கு பூசிவர குணமடையும்.

வைவித்திய துறையில் சகல தைலங்களுக்கும் வெளிப்பாவனை களிம்பு வகைகளிலும் தேங்காய் எண்ணெய் பயன்பட்டு வருகின்றது. மூல ரோகம், படர் தாமரை பழைய புண்கள், கூந்தல் வளர்ச்சி, சிரங்கு, கரப்பான் போன்ற நோய்களையும் குணமாக்குகின்றது.

**தென்னம் பூ:**

“மேக மகக்கொதிப்பு வீறு மிரத்த பித்தம்

வேக வசிரக்கரநோய் வீழ்பிரபி - தேகத்தில்

வின்னம்பா லிக்கும் விசுடிதாகம் போகவென்றாற்

றென்னம்பா ளைப்பூவைத் தின்”

தென்னம்மரத்தின் இளம் பாளைப்பு பிரமேகம், உட்காய்ச்சல், இரத்த பித்தம், வாந்தி, வெள்ளை படுதல், பிரமியம் போன்ற நோய்கள் குணமாகும். இளம் தென்னம் பூவின் மேலுள்ள பாளையை கழற்றி உள்ளே இருக்கும் பூவை எடுத்து சாறு பிழிந்து இந்த சாற்றுடன் கைப்பிடி அளவு அத்திப்பட்டை நாவல் பட்டை, கருவேலம் பட்டை, இவற்றின் சாறு சம அளவு எடுத்து அரை அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடைவை இரண்டு நாட்களுக்கு பருகி வர பெண்களை தாக்கும் பெரும்பாடு வெள்ளை படுதல் போன்ற நோய்கள் பூரணமாக குணமாகும். ஆண்களுக்கு ஏற்படும் வீரியத்தன்மை குறைபாட்டிற்கும்

,நரம்பு பலவீனங்களுக்கும் தென்னம்பானை சிறந்த பலன்களை தருகின்றது. இளம் தென்னம் பானையை வெட்டி அதன் மேல் இருக்கும் மட்டையை அகற்றி உள்ளே இருக்கும் இளம் பிஞ்சுப்பருப்பை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து அம்மியில் வைத்து நன்கு அரைத்து சிறு இலந்தைப்பழம் அளவின் பிரமாணம் தொடர்ந்து நாற்பது நாட்கள் உண்டுவர ஆண்களுக்கு வீரியம் அதிகரிக்கும்.

நாள்பட்ட புண்களுக்கும் செருப்பு பாவிப்பதால் ஏற்படும் சிறு புண்களுக்கு முற்றிய தென்னோலையை எடுத்து சுட்டு அதன் சாம்பலை பூசிவர குணமாகும். அதிகாலையில் எடுக்கப்பட்ட இனிப்பு சுவை உள்ள மதுவில் (கள்) சிறிது சீரகம், ஏலம், மிளகு போன்றவற்றை பொடியாக்கி அதனுள் கலந்து பாவித்துவர உடல் உள்ளத்திற்கு ஒரு புத்துணர்ச்சியையும் சுறு சுறுப்பையும் உடல் அழகையும் உண்டாக்கும். உடம்பில் ஏற்படும் கணச்சூடு நீர்கடுப்பு (சல எரிச்சல்) குணமாகும். இதை அதிகம் பாவிக்க கூடாது. அளவுடன் பாவித்துவர அதிக நன்மையை உடம்பிற்கு உண்டாக்கும். அதிக பலன்களை தரும் தென்னையை வீடுகளில் வளர்த்து சகல சுகங்களும் பெற்று நோயின்றி வாழ்வோம்.

## புளிய மரம்

இம்மரத்திலிருந்து பெறப்படும் புளி நாளாந்தம் சமையலுக்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இம் மரத்தின் காய் பழம், விதை, பூ, போன்ற பல்வேறு பகுதிகளும் மருத்துவ தேவைகளுக்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இம் மரம் வீடுகளில் வளர்ப்பது குறைவு. தானாக சில இடங்களில் வளர்ந்துள்ளன. சிறு காடுகளில் அதிகளவில் காணப்படும்.

“சோபமொடு பித்தந் தொலைக்கு முரிசை தரும்

கோபமுற வாயுவையே கொண்டாடுந் - தாபக்

கருப்பமட வார்க்குக் கனவிருப்ப முள்ளே

பருப்பையுறாப் பைம்புளியங் காய்”

இதன் இளங்காயுடன் பச்சை மிளகாய், இஞ்சி உப்பு, கொத்தமல்லி கீரை சேர்த்து நன்கு அரைத்து தாளித்து சோற்றுடன் உண்டு வர நாவிற்கு ருசியாக இருக்கும். இது பித்த ரோகங்களிற்கு மிகவும் நல்லது. பித்தத்தை குறைக்கும் தன்மை இதற்கு உண்டு. பசியை ஏற்படுத்தும். கர்ப்பவதிகளுக்கு மிகுந்த விருப்பத்தை கொடுக்கும். இதன் நன்கு முற்றின காயை உண்டு வர தலைவலி, சுரத்தை ஏற்படுத்துவதால்



அளவுடன் உண்டுவர வேண்டும். நன்கு முற்றி புளியம் விதையை எடுத்து சிறிது வறுத்து இடித்து பவுடர் செய்து காலை மாலை கால் தேக்கரண்டி அளவு அருந்திவர சீத பேதி குணமாகும்.

இப்பவுடரை வேகவைத்து அரைத்து சிறிது தேன்விட்டு கட்டிகளுக்கு, வீக்கங்களிற்கு போட கட்டிகள் பழுத்து உடையும். புளியம் கொட்டையின் மேற்றோலை சேகரித்து நன்கு இடித்து அந்த பவுடரை சிறிது சீரக பொடி, பனம்கட்டி சேர்த்து காலை மாலை உண்டு வர இரத்த மூலம், சீதபேதி, மூத்திர கடுப்பு, சுக்கில நடடம் (விந்து வெளியேறுதல்) போன்ற ரோகங்கள் குணமடையும். சிறிது நன்கு காயந்த புளியம் பட்டையை எடுத்து அதை எடுத்து பொடி செய்து சமனெடை உப்பு சேர்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு வறுத்து பின்பு அதை பொடியாக்கி தினம் காலை மாலை ஒரு குன்றுமணி பிரமானம் எடுத்து உண்டுவர வயிற்றுவலி அஜீரணம், குணமம் முதலிய ரோகங்கள் குணமாகும். இதன் பட்டையை எரித்து அந்த சாம்பலை எடுத்து வாய் கொப்பளித்து வர வாய் புண் தொண்டைப்புண், முதலிய நோய்கள் குணமாகும். சிறிது புளியம்பூவை அல்லது புளியம் துளிர் இலையினை எடுத்து நன்கு இடித்து அதனுடன் உப்பு, மிளகாய், வெங்காயம் சேர்த்து துவரம் பருப்பு அல்லது மைசூர் பருப்புடன் சேர்த்து கறி சமைத்து உண்டுவர நாவுக்கு ருசியாக இருப்பதுடன் உடம்பிற்கும் உள்ளத்திற்கும் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். அத்துடன் பித்த மயக்கம் அரோசியம் போன்ற ரோகங்கள் குணமாகும்.

புத்தியும் மந்தமாகும் பொருமியே யுடலமூதும்

பத்தியந் தவறுஞ்சந்தி பாதமாஞ் சுரங்கள்வீறுஞ்

சர்த்தியும் பித்துந்தீரும் தனுவெலாம் வாதமேறு

மத்தியந் தாதுபுட்டி வருந்திரை நரைபுளிக்கே”

ஊமத்தம்காய், சாராயம் போன்ற போதை வஸ்துக்களை பாவித்து மயக்கநிலை அடைந்தவர்களுக்கு புளியம்பழத்தை கரைத்து குடிக்க கொடுக்க மயக்கம் தீரும்.

இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு புளியினை எடுத்து அத்துடன் சிறிது பேரீச்சம்பழம் கலந்து கால் போத்தல் பசுப்பால் விட்டு காய்ச்சி பிசைந்து வடிக்கடி அதில் சிறிது ஏலக்காய், மிளகு பொடி போட்டு பாவித்து வர நாள்பட்ட மலக்கடுப்பு நீங்கும். இது பித்த சுரம், சூரிய வெப்பத்தினால் உண்டாகும் மயக்கம், இவற்றை குணமாக்கும். புளியம் பழத்தினை

ஊற்போட்டு வாய் கொப்பளித்து வர வாயில் ஏற்படும் ரோகங்கள் குணமாகும்.

சிறிது புளியை எடுத்து அதே அளவு சுத்தமான சுண்ணாம்பையும் சேர்த்து கலந்து தேள் கடித்த இடத்தில் பூசிவர கடுப்பு, வலி குறையும். சிறிது புளியையும் மஞ்சளையும் கலந்து சிறிதளவு சூடாக்கி பற்று போட்டுவர வீக்கங்கள் குறையும். வாத சம்பந்தமான ரோகங்களையும் குணமாக்கும். விலை குறைந்த விளம்பரமற்ற புளியமரத்தின் பலன்களை பெற்று புளினை அளவோடு பயன்படுத்தி வளமான நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வோம்.

## அரச மரம்

இந்துக்களின் வழிபாடுகளில் முக்கிய இடத்தை பிடிக்கும் மரமாகும். அரச மரங்கள் இருக்குமிடத்தில் விநாயகப்பெருமான் இருப்பார். "அரச மரத்தை சுற்றி விட்டு அடி வயிற்றை தொட்டுப்பார்த்தாள்" என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. இந்த மரம் சூலக (கரு) நோய்களை போக்கும் தன்மை கொண்டது. அதனால்தான் இப்பழமொழி தோன்றியதென்பதை அறிய முடிகின்றது. இந்து சமயத்துடன் அதிக தொடர்பு கொண்ட இம் மரம் பல்வேறு மருத்துவ தன்மைகளையும் கொண்டுள்ளது.

"அரசம் வேர் மேல்விரண மாற்றுமவ் வித்து

வெருவவருஞ் சக்கில நோய் வீட்டுங் - குரல்வறளுந்  
தாகமொழிக் குங்கொழுந்து தாதுதரும் வெப்பகற்றும்  
வேகமுத்தோ கூடிப்போக்கும் மெய்"

அரச மரத்து வேர்ப்பட்டை சரும நோய்களை குணமாக்கும். விதை சக்கில நகூட்டத்தை குணமாக்கும். அரச மரத்து கொழுந்து வறட்டு இருமலையும் அதிக தாகத்தையும் குணமாக்கும். மகரந்தம் தேக உக்ஷணத்தையும் வாத பித்த கபத்தினால் ஏற்படுத்தும் சீதோக்ஷணத்தையும் குணப்படுத்தும். கைப்பிடி அளவு அரசமர இலைக்கொழுந்தை அரைத்து சிறிது மோருடன் கலந்து குடித்துவர வயிற்றோட்டம் குணமாகும்.

அரச மரத்தின் இலைக்கொழுந்தை பசுப்பாலிட்டு சிறிது மிளகு பொடி சேர்த்து பனம் கற்கண்டு சேர்த்து குடித்துவர நாள்பட்ட சரம் குணமாகும்.



அரசு மரத்தின் பழுப்பு இலைகளை எரித்து பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணை கலந்து பூசி வர தீயினால் ஏற்பட்ட தழும்பு புண்கள் குணமாகும். அரசு மரத்தின் பட்டையை அவித்து வாய் கொப்பளித்து வர வாயில் ஏற்படும் ரோகங்கள் குணமாகும். இதன் பட்டையை இடித்து 100 மில்லிலீற்றர் தண்ணீரில் அரை கரண்டி இப்பொடியை போட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி பனங்கட்டி சேர்த்து காலை மாலை குடித்துவர நாளப்பட்ட இருமல் குணமாகும். கைப்பிடி அளவு அரசு மரத்தின் விதையை எடுத்து சுத்தி செய்து பாலில் காய்ச்சி குடித்து வர ஆண்மை அதிகரிக்கும். அரசு மரத்து பாலை பூசிவந்தால் பித்த வெடிப்புகள் குணமாகும். உடம்பில் ஏதும் நிறங்களினால் ஏற்பட்ட மாற்றங்களுக்கு (உ.ம்: குங்குமம் வைத்து கறுப்பாக உள்ள பகுதிகளுக்கு) அரசு மரத்தின் பட்டையை அவித்து அதன் சாற்றை பூசிவர நிறமாற்றம் குணமாகும்.

## நாவல் மரம்

இம் மரத்தை வீடுகளில் வளர்ப்பது குறைவு. சில வீடுகளில் தானாக வளர்ந்து வந்துள்ளது. சிறிய காடுகளில் அதிகம் காணப்படும். இம் மரத்தின் பூ, பழம், பட்டை வேர் என மரத்தின் முழு பகுதியும் மருத்துவ தேவைகளுக்காக பயன்பட்டு வருகின்றது.

### நாவல் மரப்பட்டை:

ஆசிய நோய் காசு மசிக்கரசு வாசவினை

கேசமுறு பால கிரகநோய் - பேசரிய

மாவியங்க லாஞ்சனமிவ் வன்பிணி யெலாமேகு

நாவலுறு பட்டையதனால்"

நாவல் பட்டையினால் இருமல், பெரும்பாடு, ஈழை, புண், அசதி, கிரகதோசங்களினால் வரும் நோய் குணமாகும். இதன் பட்டையை நன்கு சுத்தம் செய்து இள வெய்யிலில் காய வைத்து பொடி செய்து அதனுடன் கைப்பிடி அளவு அத்தி பட்டை, அசோக பட்டை, பொடி செய்து

சிறிது நீர் விட்டு சூடு காட்டி நெய் அல்லது பனங்கட்டி சேர்த்து உண்டு வர இரத்த கழிச்சல், பெருமியம், சீதபேதி, முதலிய நோய்கள் குணமாகும்.

சிறிது பட்டையை அவித்து வாய் கொப்பளித்து வர வாய் புண், தொண்டை

புண் குணமாகும். பட்டையை நன்கு இடித்து பொடி செய்து அப்பொடியை நாள்பட்ட புண்களில் பூசிவர குணமாகும். கைப்பிடி அளவு நாவல் மர இலைக்கொழுந்தையும் மா மரத்து இளம் தளிரையும் அம்மியில் நன்கு அரைத்து சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு காலை மாலை உண்டு வர சீத பேதி குணமாகும். கைப்பிடி அளவு நாவல் மர இளம் தளிரை உரலில் போட்டு இடித்து அச்சாற்றில் இரு தேக்கரண்டி அளவு தேன் கலந்து பாவித்து வர அஜீரணம், அஜீரணத்தினால் ஏற்படும் பேதியும் குணமாகும்.

### நீரிழிவு நோய்:

இன்று இந் நோயால் பலர் பாதிக்கப்பட்டு வேதனை அடைகின்றனர். இதனை கட்டுப்படுத்த நாவல் பழத்தின் விதைகள் சிறந்த மருந்தாகும். இதன் விதைகளை நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து ஒரு கிராம் தூளை காலை மாலை மூன்று மாதம் இறை நம்பிக்கையுடனும் மன நிம்மதியுடனும் பாவித்து வர நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும். நாவல் பழத்திற்கு சிறுநீர் அதிகரித்தல், பசியை தூண்டும் தன்மைகளும் உண்டு. மேலும் நாக்கு, பல், ஈறுகளை சுத்தம் செய்யும் ஆற்றலும் உண்டு அடிக்கடி இப்பழத்தினை உண்டு வந்தால் குடல், இரைப்பை, இதய தசை, பலம் பெறும். நாவல் பழச்சாற்றை அடிக்கடி பாவித்து வந்தால் நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

நாவல் மரத்தின் பட்டை, வேர், என்பவற்றை பொடி செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புகளை பலப்படுத்தும், மூச்சுக்குழல் அழற்சியை குறைக்கும். காசநோய், குடல் புண், வயிற்றுப்போக்கு போன்ற நோய்களை குணமாக்கும். இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துவதிலும் நாவல் பழம் முக்கிய இடத்தை பெறுகின்றது. நாவல் பழம், நாவல் விதை, நீரிழிவை கட்டுப்படுத்தும் நன் மருந்தாக பயன்பட்டு வருகின்றது. நாவல் பழம் சாப்பிடும் போது ஒன்றிரண்டு விதைகளையும் சாப்பிட்டு வருதல் நன்று. நாவல் பழம் கிடைக்கும் காலங்களில் இதன் விதையை எடுத்து இள வெயிலில் காய வைத்து பொடி செய்து வைத்திருந்தால் பழம் கிடைக்காத காலங்களில் நீரிழிவு நோயை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவும்.



## வில்வ மரம்

சிவ பெருமானுக்கு அர்ச்சனை செய்யும் மூலிகையான வில்வ மரம் சங்க இலக்கியங்களில் கூவிளம் என அழைக்கப்பட்டது. இம் மரத்தின் பழம், இலை, பூ, என்பன மருத்துவ தேவைகளுக்கு பயன்பட்டு வருகின்றது. இம் மரத்தின் இலையில் பல்வேறு நோய்களை குணப்படுத்தும் ஆற்றல் இருக்கின்றது. சிறிது கைப்பிடி அளவு வில்வ இலையை எடுத்து வாயில் போட்டு மெண்டு உண்டு வந்தால் விந்து கட்டுப்படுத்தலுக்கு எளிதான முறையாகும். “வில்வந்தாழை வித்துறும் வீட்டு சுவரை நீருற்றும்” என்பது பழமொழியாகும்.

### வில்வம் பழம்:

சீதக் கழிச்சலுடன் சேர்மூல நெஞ்செரிவு

ஓதக் கிராணியு மோடிப்போம் - பூதலத்தில்

அல்வளருங் கூந்தல்மட வாரணங்கே மக்கட்கு

வில்வம் பழத்தை விளம்பு”

இப்பழத்தினால் சீத பேதி, நெஞ்செரிவு, மூலம், போன்ற நோய்கள் குணமாகும். வில்வம் பழ சதையை நன்றாக உலர்த்தி பொடியாக்கி காலை மாலை குன்றுமணி எடை பிரமாணம் பனம் கட்டி சேர்த்து உண்டு வர பேதி, அக்னிமாந்தம், சீத பேதி குணமாகும். நன்கு பழுத்த பழத்தை நீர்விட்டு பிசைந்து வடிகட்டி சம எடை சக்கரை கலந்து காய்ச்சி அரை அவுன்ஸ் வீதம் பருகி வர பித்த ஓங்காரம் நெஞ்செரிவு, சீத பேதி, மூலம், முதலிய ரோகங்கள் குணமாகும். வில்வம் பழம் அரை தேக்கரண்டி, சீந்தில் கொடி அரை தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து பொடியாக்கி சிறிது நீர்விட்டு காய்ச்சி பருகிவர எவ்விதமான வாந்திகளும் குணமாகும். வில்வ மரத்தின் இளம் தளிரை சிறிது வதக்கி ஒத்தடம் கொடுத்து வர கண் வலி, கண்களில் தோன்றும் சகல ரோகங்களும் குணமாகும்.

கைப்பிடி அளவு வில்வ இலையுடன் கால் தேக்கரண்டி அளவு சுக்கு, மிளகு, சீரகம் பொடி செய்து நீர் விட்டு காய்ச்சி பருகி வர எவ்விதமான சுரங்களும் குணமாகும். வில்வ மரத்தின் பூவினை உலர்த்தி பொடி செய்து உண்டு வர மாந்தம் குணமாகும். வில்வம் பழத்தின் சதையை இள வெயிலில் நன்கு காய வைத்து சக்கரை கலந்து மூன்று, நான்கு மிளகு பொடி செய்து கலந்து உண்டு வர பசிமின்மை, அஜீரணம்,

மயக்கம், உடல் எரிச்சல், தேக அழற்சி, வாந்தி முதலிய ரோகங்கள் குணமாகும். இலகுவில் கிடைக்கும் வில்வம் பழுத்தை உண்டு நோயின்றி வாழ்வோமாக.

## பூவரசம் மாம்

இது மர வகையை சேர்ந்தது. இதன் வேர், இலை, பூ, காய், பட்டை முதலிய அனைத்து பொருட்களும் நோய் தீர்க்கும் தன்மை உடையது.

“நூற்றாண்டு சென்றதொரு நுண்பூ வரசம்வேர்  
தூறாண்ட குகூட்டைத்தொலைக்குங்காண் - வீறிப்  
பழுத்த விலைவிதைப்பூ பட்டையிவை கண்டாற்  
பழுத்தபுண்வி ரேசனமும் போம்”

“குட்டங் கடிசூலை கொல்லும் விகூபாகந்  
துட்டம் கோதரமுஞ் சோபையொடு - கிட்டிமெய்யிற்  
றாவுகரப் பான்கிரந்தி தண் மேகம் போக்கிவிடும்  
பூவரசங் காய்பட்டை பூ”

நூறு வருடங்கள் கடந்த பூவரசம் மரத்தின் வேர் நீண்ட காலம் கடந்த குகூட்டத்தையும் போக்கும் தன்மை கொண்டது. இதன் இலை, பட்டை, பூ, விதை, காய் என்பன சகல கிருமி ரோகங்களும் நீக்கும் தன்மை கொண்டது. இவைகளுடன் பேதி, காணாக்கடி, குத்தல், பெருவயிறு வீக்கம், விசபாகம், சிரங்கு, சலப்பிரமேகம் போன்ற நோய்களும் குணமாகும். அதன் காயிலிருந்து எடுக்கும் மஞ்சள் நிறமான பாலை பூசிவர நாள்பட்ட புண்கள், பூச்சி கடி, சொறி சிரங்கு ரோகம் குணமாகும். இதன் முற்றிய இலையை சுடு நீர் விட்டு அரைத்து பூசிவர வீக்கங்கள் குணமாகும். இதன் பட்டையை நன்கு பொடி செய்து மண்சட்டியில் போட்டு சிறிது நீர்விட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சக்கரை கலந்து பாவித்து வர நாள்பட்ட குண்மம், இரத்த பேதி, சீத பேதி குணமாகும்.

இதன் பூ எடுத்து அவித்து அந்நீரினால் பழைய புண்களை கழுவிவர புண்கள் விரைவில் குணமடையும். நன்கு வளர்ச்சி அடைந்த மரத்தின்



வேர். காய், பூ என்பவற்றை நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்து சிறிது மஞ்சள் கலந்து நன்கு அரைத்து பூசிவர நாள்பட்ட படர் தாமரை என்னும் சிரங்கு பூரண குணமாகும். பூவரசம் மரத்தின் பட்டையின் வேரை கொண்டுவந்து லேகியம் செய்தும் உண்டுவரலாம். இதனை அகத்திய முனிவர் அருளிய சித்த மருத்துவமென்னும் நூலில் தெளிவாக அறிய முடிகின்றது. மாறாத சிரங்குகளுக்கு நூறு வருடம் சென்ற பூவரசம் மரத்தின் பட்டையை எடுத்து வெட்டி உள்ளே இருக்கும் சிவப்பு பகுதியான நார் பகுதியை எடுத்து தோங்காய் எண்ணையில் போட்டு இள வெய்யிலில் இத்தைலம் சிவப்பு நிறமாக காயும் வரை நன்கு காய வைத்து பூசிவர எவ்வகையான சிரங்குகளும் சருமத்தில் ஏற்படும் சகல ரோகங்களும் குணமாகும். இலகுவில் இயற்கையைக் கிடைக்கும் பூவரசம் மரத்தை பாதுகாத்து அதன் பலாபலன்களை பெற்று நோயின்றி வாழ்வோமாக.

## போர்க்காலத்தில் மருந்துகள் தடைசெய்யப்பட்ட போது நாம் பயன் படுத்திய சில முலிகைகள்

### கண்டங்கத்தரி

இச்செடி எமது பகுதியில் தாராளமாக கிடைக்கக்கூடியது. இதன் இலை காய் வேர் முதலிய சகல உறுப்புக்களிலும் மருத்துவ பயன்கள் உண்டு. இது பொதுவாக சிறுநீரை பெருக்கும் குணமுடையது. சுரம் வந்தவர்களுக்கு வியர்வையை உண்டாக்கும். சாதாரண இருமலை குணப்படுத்தும். இதன் இலையை நன்கு சுத்தி செய்து இடித்து அதன் சாற்றுடன் தேங்காய் எண்ணை சேர்த்து காய்ச்சி இறக்கும் பருவத்தில் சிறிது துரிசு போட்டு (கல் சரக்கு) ஆறிய பின்பு எதிர்பாராமல் உடம்பில் ஏற்பட்ட வெடிப்புக்கள் மேல் பூசிவர நன்கு குணமாகும். இதன் காயை மெதுவாக இடித்து விதையை போக்கி விட்டு கறி வைத்து உண்டு வர உடல் மஞ்சள், சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து நன்கு அரைத்து உண்டு வர அலுப்பும் இருமலும் குணமாகும். நாள்பட்ட இருமல் இருக்கும் நேரங்களில் இரு கைப்பிடி அளவு வேரை எடுத்து சுத்தி செய்து இடித்து சாறு எடுத்து சிறிது வடிகட்டி சிறிது தேன் விட்டு பருகிவர நாள்பட்ட இருமல் குணமாகும்.

சிறிது கண்டங்கத்தரி வேரையும் சிறிது சுக்கையும் இடித்து குடிநீர் செய்து குடித்து வர சாதாரண காய்ச்சலும் உடல் பலவீனமும் குணமடையும். சில நேரங்களில் (வெய்யில் காலங்களில்) சிறுநீர் தாராளமாக வெளியேறாமல் சிறிது கடுப்புடன் வெளியேறுவது உண்டு. அந்த நேரங்களில் கைப்பிடி அளவு கண்டங்கத்தரி இலை சாற்றுடன் சிறிது தேன் கலந்து பருகிவர பூரண குணமாகி விடும். அத்துடன் உடலில் திடீரென ஏற்படும் வீக்கங்களுக்கு இதன் விதையை நீரில் அரைத்து பற்று போட குணமாகும்.



## கீழ்காய் நெல்லி

பொதுவாக எல்லோருக்கும் தெரிந்த மூலிகையாகும். மஞ்சள் காமாலைக்கு (செங்கண்மாரி) சிறந்தவோர் மருந்தாகும். பொதுவாக இது வீக்கத்தை கரைக்கும். இரத்தத்தை சுத்தம் செய்யும் குணமுடையது. குளிர்ச்சி பண்ணக்கூடியது. எமது சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியத்தில் பல்வேறு மருந்துகள் செய்வதற்கு இதனை பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர். இதன் சாற்றில் இருந்து உருவாக்கப்படும் தைலம் கண் சம்பந்தப்பட்ட ரோகங்களை குணப்படுத்தும் ஆற்றல் உடையது.

நாள்பட்ட சுரத்திற்கு கீழ்காய் நெல்லி இலை ஒரு பங்கும் மிளகு அரை பங்கும் வெள்ளை பூடு அரை பங்கு மல்லி கால் பங்கு யாவற்றையும் ஒன்றாக அரைத்து மிளகளவு மாத்திரைகளாக செய்து காலை மாலை தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் காலை உணவுக்கு முன் பாவித்து வர குளிர் காய்ச்சல் முறை காய்ச்சல் குணமாகும். சலம் சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கு கைப்பிடி அளவு இலை அரைத்து மோரில் கலந்து பாவித்து வர குணமாகும். மஞ்சள் காமாலை என்னும் மாலைக்கண் நோயிலும் இரத்த குறைவினால் ஏற்படும் பாண்டு வியாதியிலும் கீழ்காய் நெல்லி நன்கு பயன்பட்டு வருகின்றது.

மேலும் கல்லீரல் மண்ணீரல் சிறு நீரகங்களின் வியாதியைக் குறைத்து இரத்தத்தையும் சுத்தமடைய செய்கின்றது. பாலர்களுக்கு ஏற்படும் வயிற்று மந்தம், சீத பேதி, முதலிய நோய்களுக்கு கிழமையில் இரு நாட்கள் இதன் இலையை நன்கு சுத்தம் செய்து அரைத்து மிளகளவு பிரமாணம் எடுத்து தாய்ப்பால் அல்லது தேன் கலந்து காலை மாலை கொடுத்து வர மேற்குறிப்பிட்ட நோய்கள் குணமாகும். அத்தோடு நோய்கள் வராமலும் (குடுப்பு மருந்தாகவும்) வேலை செய்யும் தன்மை உடையது. கைப்பிடி அளவு இலை எடுத்து நன்கு அரைத்து கறிஉப்பு தண்ணீர் கலந்து உடல் எங்கும் பூசி குளித்துவர உடம்பில் ஏற்படும் கடி, சிறுபுண்கள் குணமாகும்.

## காமாலை நோய்

இந்த நோயை பித்த நோய், காமிலா, காமாலா, மஞ்சள் காமாலை நோய், என அழைப்பர். இந் நோய் ஏற்படின் சிறு நீர், கண், நாக்கு உடல் யாவும் மஞ்சள் நிறமடையும். வாய நீர் ஊறல், குமட்டல், சுவையான உணவு

வெறுப்பு, செரியாமை, உடல் வறட்சி போன்ற குணங்கள் உண்டாகும். உள்ளங்கால், உடம்பு, முகம், கண் முதலியன வெளுத்தும் (நிறம் மாறி) கால், கைகள் அசதியடைந்து உடல் நடுக்கம், அடிக்கடி களைப்பும் உண்டாகும். மலக்கட்டு ஏற்பட்டு மலம் வெளியேறாதல் குறையும். அதிக தூக்கம், தலைப்பாரம், பொதுவாக உடல் முழுவதும் வேதனை உண்டாகும்.

“மெய்யெல்லா மஞ்சள் போலும் விறகென உலர்ந்து

கையொடு கண்ணு நாவுங் கால்களும் வலிக்கும் மஞ்சள்

செய்ய நீர்து போலாருந் தீவன முண்டாகாது

தைலலீர் மஞ்சள் நோவுதர என்ன உரைக்கலாமே”

எமது மருத்துவத்தில் மஞ்சள் காமாலை நோயை 13 வகைகளாக பிரித்துள்ளனர். காமாலையின் பொதுக்குணங்கள். நோய் ஆரம்பித்தவுடனே கண்களில் இருந்து வெள்ளையான திரவம் போன்ற நீர் வடியும். முகம், கழுத்து, உடல் முதலியனவும் மஞ்சள் நிறமாகும். ஒரு சிலருக்கு உமிழ்நீர் கண்ணீர், பல் முதலியன மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். உடல் வறண்டு அரிப்பு அதிகரித்து காணப்படும். தோல் திடீரென வறண்டு தவளைத்தோல் போன்று காணப்படும். நாடி தளர்ந்து காணப்படும். நித்திரை இன்மையும் காணப்படும். காணும் பொருட்கள் யாவும் மஞ்சள் நிறமாக காட்சியளிக்கும். இதனால்தான் “காமாலை கண்ணனுக்கு காண்பதெல்லாம் மஞ்சள்” என்னும் பழமொழி உருவானது எனலாம்.

கீழ்காய் நெல்லி சமூலத்தை நன்கு துப்பரவு செய்து பசுப்பால் விட்டு அரைத்து அரை மண்டலம் பாவித்து வர குணமாகும். கீழ்காய் நெல்லி சமூலம், விஸ்னுகிராந்தி, கரிசலாங்கன்னி, வேப்பம்குருத்து மேற்படி இவற்றை ஒரு பிடி எடுத்து சீரகம் ஏலக்காய் பறங்கிப்பட்டை இவற்றை சிறிதளவு எடுத்து இள வெய்யிலில் உலர்த்தி பவுடராக்கி அத்துடன் உலர்ந்த திராட்சை 30 கிராம், 20 கிராம் நற்சீரகம் ஆகியவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து இரண்டு லீற்றர் பன்னீர் கலந்து நான்கில் ஒரு பங்காக காய்ச்சிகசாயம் செய்து பருகிவர மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.

வேப்பம் பட்டை, நெல்லிப்பட்டை, இலவங்கப்பட்டை இவற்றை பவுடர் செய்து இரு தேக்கரண்டி வீதம் கீழ்காய் நெல்லிச்சாற்றில் பாவிக்கலாம்.



கீழ்காய் நெல்லி 50 கிராம் (சமூலம்) மாதுளம் இலை, வேப்பமரலை ஒரு கைப்பிடி அளவு இரண்டையும் ஒன்றாக இடித்து ஒரு லீற்றற தண்ணியில் விட்டு கால்லீற்றறாக வற்றும் வரை காய்ச்சி அருந்தி வர மஞ்சள் காமாலை குணமடையும்.

மஞ்சள் 10 கிராம், நெல்லி வற்றல் 10 கிராம், கடுக்காய் தோல் 10 கிராம், தான்றிக்காய் 10 கிராம், கடுகுரோகினி 10 கிராம் இவற்றை தனித்தனியாக இடித்து சூரணம் செய்து கலந்து காலை மாலை சாப்பாட்டிற்கு முன் தேன் கலந்து உண்டு வர மஞ்சள் காமாலை பூரண குணமாகும்.

### **உணவு வகைகள்:**

புளி, உப்பு தவிர்ந்த கஞ்சிவகை மிக நன்று. சில நேரங்களில் சிறிது சோறு உண்ணலாம். எண்ணை, நெய், வெண்ணை முதலிய கொழுப்பு பொருட்கள் பாவிக்கக்கூடாது. தாளித்த கறி வகைகள் உண்ணக்கூடாது. உப்பில்லா பத்தியம் மிகவும் நன்று. புளி, உப்பு நீக்கிய கஞ்சிவகை மிகவும் சிறந்தது. தாளிக்காத காய் கறிகள், இளம் பிஞ்சு மரக்கறிகள், கீரை வகைகள், பழங்கள், மோர், வெள்ளாட்டு பால், பசுப்பால் சக்கரை பாவிக்கலாம். புகையிலை, புகை பிடித்தல், வெத்திலை போடுதல் நிச்சயமாக தவிர்க்க வேண்டும். மருந்துகளை பால், சக்கரை, தயிர் சேர்த்து கொடுக்கலாம். இரவு உணவில் உப்பு சிறிதளவும் சேர்க்க கூடாது. பழ வகைகள் உண்டு வரலாம். இரவில் அதிகம் உணவு உட்கொள்ள கூடாது.

### **தடுப்பு முறைகள்:**

நாம் உண்ணும் உணவில் தினமும் கசப்பு சுவையுடைய பொருள் ஏதாவது இருத்தல் நன்று. (உதாரணம் பாகற்காய்) கடினமான உடல் உழைப்பை குறைத்தல். காலை, மாலை இரு நேரமும் தினமும் மலம் கழிக்கும் பழக்கத்தை பழக்கப்படுத்தி கொள்ளல். (வசதி கருதி மாலை மலம் கழிக்கும் பழக்கத்தை தவிர்க்கலாம்) தேவையான அளவு நித்திரை இருத்தல். மன உளைச்சல், அலைச்சல் இவற்றை தவிர்ந்தல். எண்ணை கொழுப்பு உணவுப்பொருட்களை குறைந்தளவு தவிர்ந்தல், முக்கியமாக குளிர்ந்த உணவுகளை அறவே தவிர்ந்தல் போன்றவற்றால் இந்நோயிலிருந்து எம்மை பாதுகாத்து கொள்ளமுடியும்.

## வசம்பு (பிள்ளை வளர்த்தி)

சிறு பிள்ளைகளின் ரோகங்களிலும் வளர்ச்சியிலும் முக்கிய இடம் பிடிக்கும் மூலியாகும். இஞ்சியை போன்று இலை விட்டு கிழங்கு விடும் செடி வகை. இதன் கிழங்கை உலரவைத்து மருந்தாக பயன்படுத்த வேண்டும். இக்கிழங்கினை பிள்ளை வளர்த்தி, வசம்பு என அழைப்பர். பிள்ளைகளின் வளர்ச்சியில் முதல் இடம் வகிப்பது வசம்பு. ஆதி காலத்தில் இருந்தே பிள்ளைகளுக்கு வரும் நோய்களை குணப்படுத்தும் சக்தி உண்டென பாமர மக்கள் கூட அறிந்துள்ளனர். நச்சுக்கிருமிகளை கொல்லும் சக்தி படைத்தது. வசம்பை பொதுவாக குழந்தைகளின் வியாதிகளை குணப்படுத்துவதற்கே அதிகம் பயன்படுத்துகின்றனர்.

வயது வந்தவர்களின் ரோகங்களையும் குணமாக்கும் சக்தி படைத்தது வசம்பு. வசம்பை சுட்டு அம்மியில் உரசி, இரு மிளகளவு பிரமானம் காலை மாலை வெந்நீரில் குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வந்தால் எவ்விதமான காய்ச்சலும் குணமாகும். வசம்பை நன்கு சுட்டு நன்கு அரைத்து அதை தேக்கரண்டியில் போட்டு தேன்விட்டு கலக்கி பருகிவர சகல இருமலும் குணமடையும். ஐந்து கிராம் வசம்பு, ஐந்து கிராம் அதிமதுரம், இரண்டையும் அம்மியில் வைத்து நன்கு அரைத்து ஒரு சட்டியில் போட்டு இரு கிளளாஸ் தண்ணீர் விட்டு அரைவாசியாகும் வரை சுண்டக்காய்ச்சி வடிக்கடி அரை தேக்கரண்டி அளவு காலை மாலை பருகிவர எவ்வகையான வயிற்று வலியும் குணமாகும். வசம்பை சுட்டு தூளாக்கி அரை தேக்கரண்டி அளவு தூளுடன் அதே அளவு தேன் சேர்த்து மூன்று தடவி பருகிவர வயிற்றோட்டம் குணமாகும். சிறிது வெந்தயத்துடன் இரு துண்டு வசம்பு, ஊறவைத்து அரைத்து உண்டுவர சாதாரண ஒவ்வாமை குணமாகும். வசம்பை நன்கு அரைத்து அத்துடன் மஞ்சள் தூள் சேர்த்து உடம்பில் நன்கு பூசி குளிர்ந்த நீரில் குளித்து வர சகல சரும நோய்களும் குணமாகும்.

சிறிது வசம்புடன் தேன்விட்டு நன்கு அரைத்து காலை மாலை பாவித்து வர சகல நரம்புத்தளர்ச்சியும் குணமாகும். சிறிது வசம்புடன் உள்ளி, வைத்து அரைத்து கருப்பட்டியுடன் உண்டுவர குடலில் உள்ள பூச்சிகள் மலத்துடன் வெளியேறும். வசம்பு, சீந்தில், சுக்கு, அரைத்ததை, அமுக்கிராய் இவற்றை சம எடை எடுத்து நன்கு இடித்து குடிநீர் செய்து பாவித்து வர உடம்பில் ஏற்படும் கை, கால், மூட்டுவலிகள் குணமாகும். சிறிது வசம்பை பவுடராக்கி, தேன் கலந்து நாக்கில் பூசிவர ஆரம்பகால



திக்குவாய் குணமாகும். ஒரு துண்டு வசம்பு, இரு வெள்ளைப்பூடு, இவற்றை நன்கு நசுக்கி சிறிது தேங்காய் எண்ணை விட்டு காய்ச்சி நன்கு ஆறிய பின்னர் இரு துளிகள் காதில் விட்டு வர சகல காது வடிகளும் குணமாகும். வசம்புடன் வல்லாரை அரைத்து உண்டு வர ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும். புத்திக்கூர்மை உண்டாகும். வசம்பை சுட்டு அதன் சாம்பலை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து அதனுடன் வேர்க்கம்பையும் சுட்டு ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து சிறிது சக்கரை கலந்து பாவித்து வர வயிற்று பொருமல், வயிற்றோட்டம் குணமாகும். தொற்று நோய்கள் பெருகிவரும் காலங்களில் சிறிது வசம்பை வாயில் போட்டு மென்று அதன் சாற்றை பருகிவர தொற்றுநோய் தாக்கங்களில் இருந்து தப்பித்து கொள்ளலாம்.

கடுமையான வாந்தி உள்ள நேரங்களில் சிறிது வசம்பை சுட்டு பவுடராக்கி தேன் கலந்து பாவித்து வர வாந்தி குணமாகும். பொதுவாக மூல நோய், கிருமி ரோகங்கள், பழைய புண்கள், தொண்டைநோய், வீக்கம், குணம் நோய், போன்ற பல நோய்களை குணமாக்கும் சக்தி படைத்ததாகும். வசம்பினை குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் அஜீரணம், வயிற்றுளைச்சல் போன்ற சகல நோய்களுக்கும் மருந்தாக பயன்படுத்தலாம். இது பசியை தூண்டும். ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும் ஆற்றல் கொண்டதாகும். வசம்பு வீட்டில் வைத்திருந்தால் கொசு, மூட்டைப்புச்சி, பேன் போன்றவை இதன் வாசத்தால் இல்லாமல் போய்விடும்.

வாசனை சவர்க்காரங்கள், வாசனைத் தைலம், ஊதுபத்தி போன்றவற்றின் உற்பத்தியில் வசம்பு அதிகம் பாவிக்கப்படுகின்றது. சில இடங்களில் வேலை நிமித்தம் நேரமின்மை போன்ற காரணங்களினால் சில தாய்மார்கள் பிள்ளைகளுக்கு தாய்ப்பால் அல்லாது மாப்பால் கொடுத்து வருகின்றனர். குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால்தான் சிறந்தது. மாப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் நிச்சயம் வசம்பினை வீட்டில் வைத்திருப்பதுடன் வசம்பு தொடர்பில் நன்கு அறிந்திருத்தலும் அவசியம்.

மாப்பால் பருகும் குழந்தைகளுக்கு, மாந்தம், வாந்தி, சுரம், வயிற்றோட்டம் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படும் சாத்தியக்கூறுகள் காணப்படுகின்றது. இலகுவான சமிபாடு இல்லாமல் வயிறு உப்பிசம் (வயிறு வீங்குதல்) கிருமி புச்சி கடிகளால் பாதிக்கபடுவார்கள். சிறு குழந்தைகளுக்கு ஆறு ஏழு வருடங்கள் வரை இப்பிரச்சனை

காணப்படும். இப்படியான நேரங்களில் தாய்போல் குழந்தைகளை காப்பாற்றுவதில் வசம்பு முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது. சிறிது வசம்பினை எடுத்து சுட்டு சிறிது சுக்கு தூளுடன் சேர்த்து வயிற்றின் மேல் பூசிவர வயிற்று பொருமல் குணமாகும்.

குழந்தைகளுக்கு சுட்ட வசம்பு பவுடரை சிறிது தேன் கலந்து பருக்கி வர மலம் சலம் நன்கு வெளியேறும். விக்கல், வாந்தி, மூச்சு திணறல் போன்ற நோய்கள் குணமாகும். குடித்த பால், தயிர் போன்று வாந்தி எடுப்பதும் குணமாகும். சில குழந்தைகள் காரணமின்றி எந்நேரமும் சினூங்கி கொண்டும் அழுது கொண்டும் இருப்பார்கள். அவ்விதமான நேரங்களில் சிறிது வசம்பு, பெருங்காயம் இவற்றை நன்கு அரைத்து பின்பு புளியம் விதையினை சுட்ட சாம்பலை எடுத்து நன்கு அரைத்து பாலில் அல்லது பாலாடையில் கலந்து குழந்தைகளுக்கு சிறிது பருக்கி தொப்புளிலும் பூசிவர அழுத குழந்தைகள் சிரித்து விளையாடும். பூச்சி மருந்து வழக்கமாக கொடுத்தும் பூச்சி தொல்லை, (பிரட்டல், மல வாசலில் கடி) இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு அரைத்தேக்கரண்டி அளவு வசம்பு தூள் கொடுத்துவர பூச்சி தொல்லைகளில் இருந்து குணமடையலாம். குழந்தையும் தெய்வமும் குணத்தால் ஒன்று. குழந்தைகள் இருக்கும் வீடுகளில் கைவசம் இருக்க வேண்டிய மூலிகை வசம்பாகும்.

## நொச்சி

இது ஒரு மர வகையைசார்ந்தது. இச்செடி இருக்குமிடத்தில் ஒரு வகையான வாசம் வீசும். இதன் இலை பல ரோகங்களுக்க மருந்தாக பயன்பட்டு வருகின்றது. நொச்சி இலையை நல்லெண்ணையில் கலந்து தைலமாக்கி பயன்படுத்தி வர மூக்கடைப்பு, தலைவலி குணமாகும். நொச்சி இலையையும் திருநீற்றையும் சேர்த்து வறுத்து கடுமையான நாரிப்பிடிப்பு, தலைவலிக்கு ஒத்தடம் கொடுப்பார்கள். வயிற்றுவலி, குடலில் தோன்றும் கிருமிகள் முதலியவற்றிற்கு இதன் சாறு சிறந்த மருந்தாக பயன்படுகின்றது.

நொச்சி இலை

கஞ்சாங்கோரை

நுணா இலை

வேப்பங் கொழுந்து



துளசி இலை சீந்தில் கொடி (இலை) என்பவற்றை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து சுத்தம் செய்து சிறிதுஇடித்து அதனை ஒரு சட்டியில் இட்டு சிறிது வதக்கிய பின்னர் அதில் இரண்டு கப் நீர் விட்டு நன்கு காய்ச்சியபின்னர் இறக்கி ஆறிய பின்பு அதில் உள்ள இலையின் அவித்த பகுதியை பிழிந்து அதன் சாற்றை (குழிநீரை) காலை மாலை அரைத்தேக்கரண்டி வீதம் குழந்தைகளுக்கு சாப்பாட்டுக்கு பின்னர் அரை தேக்கரண்டி வீதம் பருக்கி வர குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சகலவிதமான மந்த ரோகங்களும் குணமாகும். தேவையான அளவு இலையை எடுத்து அம்மியில் வைத்து நன்கு அரைத்து சிறிய உருண்டையாக்கி அத்துடன் சிறிது சாம்பிராணிதூளையும் தூவி இரண்டு கோழிமுட்டை, ஒரு கப் பசும்பால், வேப்பெண்ணை சேர்த்து அடுப்பில் சிறிது கொதிக்கவைத்து சிறிது கொதித்ததன் பின்னர் இறக்கி ஆறிய பின்னர் சிறிது தேன் கலந்து வாதத்தில் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிக்கு பூசி ஆமணக்கு இலையை தணலில் வாட்டி அதன் மேல் வைத்து கட்டிவர பாரிசவாயு குணமாகும். நொச்சி இலை ஒரு கைப்பிடி அளவு வெள்ளைப்பூடு (உடைத்த பகுதி) இரண்டு கஸ்தூரி மஞ்சள் ஆகியவற்றை நன்கு இடித்து அதை ஒரு சட்டியில் போட்டு கால் பாகம் வேப்ப எண்ணையை விட்டு நன்கு காய்ச்சி ஆறிய பின்பு வலி (பிடிப்பு) உள்ள பகுதிகளுக்கு பூசிவர முழங்கால், இடுப்பு, கைகால் உழைவு போன்றன பூரண குணமாகும். ஒரு சிலருக்கு சில நோய்கள் காரணமாகவும் முழங்காலில் அதிக சதைப்பிடிப்பு ஏற்படுவதாலும் முழங்கால் மூட்டுக்களில் வீக்கம் ஏற்பட்டு நடக்க முடியாதவாறு வேதனை உண்டாக்கும். இவ்விதமான சந்தர்ப்பங்களில் கைப்பிடி அளவு நொச்சி இலை, வேப்பம் இலை, ஆடாதோடை இலை (பாவட்டை) ஆகியவற்றை கைகளால் பிசைந்து அதை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு இரண்டு கரண்டி வேப்பமெண்ணையை சேர்த்து நன்கு வதக்கி இளஞ்சூட்டுடன் வீக்கம் உள்ள இடங்களில் ஒத்தடம் கொடுத்து பின்பு அதை வைத்து கட்டிவர பூரண குணமாகும்.

நொச்சி இலையையும் வாதமடக்கி இலையையும் இரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து இரண்டையும் ஒரு சட்டியில் போட்டு மூன்று தேக்கரண்டி ஆமணக்கெண்ணை சேர்த்து நன்கு வதக்கி இளஞ்சூட்டுடன் குதிகாலில் தொடர்ந்து ஐந்து நாட்கள் கட்டிவர குதிவாதம் பூரண குணமாகும்.

சிறிதளவு நொச்சி இலை, சிறிது வேப்பமிலை என்பவற்றை ஒரு பாணையில் இட்டு நீர்சேர்த்து கொதிக்கவைத்து இளஞ்சூட்டில் குளித்து வர அதிக பிரயாணம், அலைச்சல், அதிக வேலை காரணமாக ஏற்படும் உடல்

வேதனை, உடல் பலவீனம் என்பன குணமாகும். மூக்கில் நீர் வடிதல், காது கடித்தல், நித்திரை விட்டெழுந்தவுடன் ஏற்படும் தும்மல் போன்றன காணப்படுமாயின் அதனை பீனிசம் என்பர். இந்நோய்க்கு கீழ்குறிப்பிடப்படும் தைலத்தை தொடர்ந்து தலைக்கு பாவித்து வர பூரணகுணமாகும்.

நொச்சி இலை

சிற்றரத்தை இலை

பொடுதலை இலை

வாதமடக்கி

கையாந்தகரை இலை

குப்பைமேனி இலை என்பன கைப்பிடி அளவு

வெற்றிலை 10

மேற்குறிப்பிட்டவற்றை இடித்து சாறெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும் அதிமதுரம், சுக்கு, நெல்லி, கடுக்காய் தோல், சடாமாஞ்சில், திப்பலி, மல்லி, மிளகு, தான்றிக்காய், சிற்றரத்தை, சிறு தேக்கு, வாய்விளங்கம் மேற்குறிப்பிட்டவற்றை 100 கிராம் அளவில் இடித்து சூரணம் செய்து இவற்றை ஒன்றாக்கி அரை போத்தல் நல்லெண்ணை, அரை போத்தல் வேப்பெண்ணை கலந்து அடுப்பில் வைத்து நன்கு கொதிக்கவைத்து ஆறியபின்னர் ஒவ்வொரு நாட்களும் சிரசில் வைத்து வர மண்டைக்குத்து, பீனிசம் தும்மல் போன்ற சகல பீனிச நோய்களும் குணமாகும்.

## கையாள் தகரை

ஈரலிப்பான இடங்களில் வளரக்கூடிய சிறு தாவர இனத்தை சேர்ந்தது. இதனை கரிசலாங்கன்னி, கரப்பான், என்று அழைப்பர். இதன் இலையை சிறிது எடுத்து சுத்தம் செய்து இடித்து சாறு எடுத்து அரைகப் சாறு சேர்த்து பாவித்து வர காமாலை எனப்படும் (பாண்டு) ரோகம் குணமாகும். அத்துடன் இரத்த சோகை, அஜீரணக்கோளாறு, நீர்கடுப்பு, சல எரிச்சல் போன்ற ரோகங்களும் குணமாகும்.

கரிசலாங்கண்ணி இலையை சுத்தம் செய்து இள வெயிலில் உலர வைத்து சூரணமாக்கி அத்துடன் பொடி செய்த திப்பலியையும் கலந்து கால்



தேக்கரண்டி வீதம் காலை மாலை மூன்று கிழமைகள் தேன்கலந்து உணவிற்கு முன் உண்டு வர காசம், இருமல், களைப்பு, போன்ற ரோகங்கள் குணமாகும். கரிசலாங்கண்ணி இலையை நன்கு சுத்தம் செய்து கைப்பிடி அளவு எடுத்து நன்கு அரைத்து அதனை சம பங்காக இரண்டு உருண்டையாக்கி அதனை காலை மாலை தொடர்ந்து ஐந்து நாட்கள் உணவிற்கு முன்பு உண்டு வர மஞ்சள் காமாலை பூரண குணமாகும். ஒரு சிலருக்கு காரணம் இன்றி உடல் முழுவதும் வீக்கம் உண்டாகும். இதற்கு

கரிசலாங்கண்ணி இலை

ஒரு பிடி

கீழ்காய் நெல்லி இலை

ஒரு பிடி

கருவேலமரத்து கொழுந்து

ஒரு பிடி

கடுக்காய் இலை

ஒரு பிடி

பப்பாசிக்காயின் சாறு

3 கரண்டி இவற்றை நன்கு

அரைத்து இரண்டு கப் நீர் விட்டு

கசாயம் செய்து ஒரு கப்பாக வற்றிய பின்னர் இறக்கி ஆற விட்டு காலை மாலை ஏழு நாட்கள் பாவித்து வர உடம்பில் ஏற்படும் வீக்கம் குணமடையும். இக்கசாயத்தை ஒவ்வொரு நாட்களும் புதிதாக செய்துபாவித்து வருதல் அவசியம்.

கரிசலாங்கண்ணி இலை சாறு 01 லீற்றர்

நெல்லிக்காய் சாறு

அரை லீற்றர்

முடக்கத்தான் இலை சாறு

கால் லீற்றர்

இவை மூன்றையும் ஒன்று சேர அடுப்பில் வைத்து நன்கு காய்ச்சி எண்ணை பதம் வந்ததும் சடாமாஞ்சில், லாமிச்சம் வேர் சூரணம் இவை இரண்டும் 4 தேக்கரண்டி சேர்த்து ஒரு லீற்றர் நல்லெண்ணை விட்டு சிறிது சூடுகாட்டி இறக்கி, நன்கு ஆறிய பின்பு இத்தலைத்தை தொடர்ந்து பாவித்து வர தலைமயிர் நன்கு அடர்த்தியாக வளரும். இள நரை குறையும். தலை வலி, கண்ணோய் குணமாகும்.

அத்துடன் வெந்தயம், பயறு, சீயாக்காய் சம அளவு எடுத்து சூரணமாக்கி முழுகும்போது பாவித்து வருதல் நன்று. கரிசலாங்கண்ணி இலையை எடுத்து சுத்தி செய்து செய்து துவரம் பருப்புடன் அல்லது மைசூர் பருப்பு

சேர்த்து தினசரி உண்டு வர கண்பார்வை தெளிவடையும். கரிசலாங்கண்ணி, குப்பைமேனி வேப்பம்துளிர் இவற்றை சம எடை எடுத்து இள வெய்யிலில் காய வைத்து சூரணம் செய்து காலை, மாலை, அரைத்தேக்கரண்டியளவு சர்க்கரை அல்லது தேன் கலந்து உண்டு வர இரத்தச்சோகை குணமாகும்.

## குப்பை மேனி

குப்பையில் கிடந்தாலும் குன்றுமணி ஒளிவீசும் என்பது போல் பெயரில் குப்பை என்று இருப்பினும் சித்த மருத்துவத்தில் பல வியாதிகளை குணப்படுத்தும் சக்தி வாய்ந்த ஒரு மூலிகையாக விளங்குகின்றது. குளிர்மையான இடங்களில் செடிகளுக்கு மத்தியில் வளர்ந்து நிற்கும் சிறு தாவரமாகும். சிறு குழந்தைகளுக்கு சளி (கபம்) அதிகரித்து மூச்சுவிடமுடியாமல் கஸ்டப்படும் நேரங்களில் கைகண்ட மருந்தாக இதன் சாற்றுடன் சிறிது தேன் கலந்து பருக்கி வர சளியை வெளியேற்றி வேதனையையும் ரோகத்தையும் குணமாக்கும். மற்றும் வயிற்று வலி, தீச்சுட்ட புண், வாத ரோகம், ரத்த மூலம், அஜீரணம், இருமல், மூக்கடைப்பு, காசம், விசூக்கடி, பவுத்திரம், சோகை, சிரங்கு போன்ற பல விதமான நோய்களை பக்க விளைவின்றி குணமாக்கும். இம் மூலிகை இலகுவில் எங்கும் கிடைக்கக்கூடியது.

சில பெரியவர்களுக்கும் சிறியவர்களுக்கும் பூச்சி மருந்துகள் பாவித்தும் பூச்சி (கிருமி) களின் தொல்லை இருந்து கொண்டே இருக்கும். மல வாசலில் அடிக்கடி தொந்தரவு இருக்கும். அவ்வித வேதனை உள்ளவர்களுக்கு, நன்கு வளர்ந்துள்ள குப்பைமேனிச்செடியை வேருடன் (சமூலமாக) பிடுங்கி நன்கு சுத்தம் செய்து இள வெய்யிலில் காயவைத்து சூரணம் செய்து பாவிக்கமுடியும். அல்லது நன்கு காய்ந்த பகுதிகளை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து இரண்டு கப் நீர் சேர்த்து நன்கு காய்ச்சி அரைப்பேணியளவு காலை வெறும்வயிற்றில் பருகிவர பூச்சிகள் உயிரிழந்து வெளியேறுவதை காணமுடியும். இதே கலவையை புதிதாக உருவாக்கி ஒவ்வொரு மாதமும் இரு தடைவ பருகிவர பூச்சி தொல்லையில் இருந்து புரணமாக குணமடையலாம்.

குப்பைமேனி இலையை நன்கு இடித்து சாறெடுத்து அரை கப் சாற்றுடன் அரை கப் கறி உப்பு, நீர் சேர்த்து நன்கு காய்ச்சி சாறு முழுதாக வற்றி உப்பு மாத்திரம் காணப்படும் தருணத்தில் அடுப்பில் இருந்து அகற்றி ஆறியதும் அவ் உப்பினை நன்கு அரைத்து அதனை காலை மாலை தினமும்



மூன்று விரல் பிரமாணம் மோரில் கலந்து குடித்து வர அஜீரணம், வாய்வுக் கோளாறுகள் குணமாகும். குப்பைமேனி இலைகளை இளவெயிலில் உலர விட்டு பின்பு சூரணமாக்கி அச்சூரணத்தை சிறு சூட்டுடன் உள்ள பாலில் கலந்து சக்கரை சேர்த்து தினசரி அருந்திவர நெஞ்சுவலி, நெஞ்சுக்குத்து, மூச்சுத்திணறல், போன்ற நோய்கள் குணமாகும். நாள்பட்ட ரணங்கள் (புண்கள்) உடன் ஏற்படும் காயங்கள் வேறு வகையான காயங்கள் எதுவாக இருப்பினும் குப்பைமேனி இலையை நன்கு அரைத்து காயங்களின் மேல் வைத்து கட்டிவர குணமாகும். சாதாரணமாக சிறு பூச்சிகள், குளவி, பூராண், திருநீலகண்டன் போன்றன கடித்தால் கடித்தஉடன் குப்பைமேனி இலையை கடிவாயில் தேய்த்துக்கொண்டே இருந்தால் விசூடிம் குறைவடைந்து கடுப்பு தன்மையும் குறைவடையும். குப்பைமேனி இலையை நன்கு இடித்து சாறு எடுத்து சிறிதளவு சாற்றினை தொடர்ந்து ஐந்து நாட்கள் காலையில் பாவித்துவர ஆரம்பகால சுவாச காசமும் நாள்பட்ட சுவாச காசமும் குணமடையும்.

குப்பை மேனி இலையை தணலில் வதக்கி கையில் வைத்து கசக்கிபிழிந்து சாறு எடுத்து அச்சாற்றை காதுகுத்து, காது அடைப்புள்ள காதுகளுக்குள் விட்டுவர இவை குணமடையும். குப்பைமேனி இலையை இளவெயிலில் உலர வைத்து நன்கு சூரணமாக்கி வைத்துக்கொண்டு சிறிது அரிசி திப்பலியை சூரணமாக்கி இரண்டையும் சம பங்காக எடுத்து அதன் எடைக்கு திப்பலி சூரணத்தையும் சேர்த்து காலை மாலை மூன்று விரல் பிரமாணம் வெந்நீருடன் தொடர்ச்சியாக நாற்பது நாட்கள் பாவித்து வர மூல பவுத்திரம் பூரணமாக குணமாகும். குப்பை மேனி இலை, கரிசலாங்கன்னி இலை, வேப்பம் இலை எனபவற்றை சம பங்காக எடுத்து இளவெய்யிலில் காயவைத்து சூரணமாக்கி அதில் அரைத்தேக்கரண்டி எடுத்து தேன் கலந்து பாவித்துவர ரத்த சோகை குணமடையும்.

குப்பைமேனி இலையை தேவையான அளவு, சிறிதளவு மஞ்சள், சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து நன்கு அரைத்து சிரங்கின்மேல் பூசி ஒருமணி நேரம் ஊறியபின்னர் சீயாக்காய் தூளினை பூசி கழுவி வர எவ்வகையான சிரங்குகளும் குணமடையும்.

## மருத்துவ குணமுள்ள முலிகைகளின் வெகுவான பலன்கள்

இயற்கை முறையிலான எமது வைத்தியம் ஆதிகாலம் தொட்டே எமது நாட்டில் வழக்கத்தில் இருந்து வந்துள்ளது. ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக நமது முன்னோர்களால் உபயோகிக்கப்படும், பாதுகாக்கப்படும் பயன்கண்ட வைத்தியமாகும். எமது மருந்துகளினால் மக்களுக்கு எந்தவிதமான பக்க விளைவுகளும் ஏற்படுவதில்லை. எந்தவொரு மருந்துகளும் அன்று தொட்டு இன்றுவரை மக்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கத்தக்கதாகத்தடை செய்யப்படவுமில்லை.

இன்று பரவலாக கசல தரப்பு மக்களாலும் பெரிதும் விரும்பி வரவேற்கத்தக்கதாக எமது சித்த ஆயுர்வேத மருத்துவம் மாறியுள்ளது. சில ரோகங்களுக்கு எமது முலிகைகளின் பயன்பாட்டை அறிவோம்.

### மூலரோகம்

அவசர வாழ்க்கை வாழ்கின்ற இந்நாட்களில் பலருக்கு மனஉளைச்சல் அதிக பிரயாணம், ஓய்வின்பை, எண்ணெய் வகை உணவு உண்ணல், திட்டமிட்ட உணவுமுறையைக் கைக்கொள்ளாதவர்களுக்கும், தேவைக்கு அதிகமாக உணவு உண்பவர்களுக்கும், சரியான மலம் கழிக்காதவர்கட்கும், தேவையான அளவு நீர் அருந்தாதவர்களுக்கும் மூலநோய் வரக்காரணமாகின்றது. ஆயுர்வேத மருந்துகளை நம்பிக்கையுடனும் மனப்பக்குவத்துடனும் உபயோகித்து வர இந்நோய் எனது 36 வருட வைத்திய சேவையில் பலருக்குக் குணமாக்கியுள்ளதை இறை அன்புடன் தெரியப்படுத்துகின்றேன்.

கருணைக்கிழங்கை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி இள வெயிலில் நன்கு காயவைத்துச் சூரணமாக்கி அதை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் தினமும்



உண்டு வர இந்நோய் ஒரு சில மாதங்களில் குணமாகும். மாதுழம்பழத்தை தொடர்ந்து உண்பதாலும், சாற்றைப் பிழிந்தெடுத்து அருந்துவதாலும் குணமாகும். மருதம் பட்டை 10 கிராம் எடுத்து பசுப்பாலுடன் அரைத்து ஒரு வாரம் உபயோகித்து வர மூலம், மூலக்கடுப்பு குணமாகும். எள்ளு, கடுகு, திற்பலி, சுக்கு சமபங்கு எடுத்துச் சூரணம் செய்து மூன்றுவிரல் பிரமாணம் காலை - மாலை 5 நாட்கள் உண்டு வர சீழ் மூலம் குணமாகும்.

சுக்கு, மிளகு, கடுக்காய், பிரண்டை, உள்ளி, கற்றாளை வேர், நீர் முள்ளி வேர் சமஅளவு எடுத்து அரைத்து மோரில் கலந்து உண்டு வர உள் மூலம் குணமாகும். நன்கு பழுத்த வாழைப்பழத்தோடு சீரகம் சேர்த்துப் பிசைந்து உண்டு வர முளை மூலம் குணமாகும்.

கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் இவற்றைச் சூரணம் செய்து அரை வீற்றர் நீர்விட்டுக்கொதிக்க வைத்து அரைப்பங்கு வற்றியவுடன் இறக்கி ஆறிய பின்பு வடிக்கடி மூலம் உள்ள பகுதியைக் கழுவிவர மூலப்புண் குணமாகும்.

கைப்பிடியளவு அறுகம்புல்லின் வேர் சேர்த்து அரத்து பசுப்பாலில் பருகிவர இரத்தமூலம் குணமாகும்.

வாழைப்பழச்சாற்றுடன் சிறிது கடுக்காய் சூரணம் சேர்த்து உண்டு வர மூலநோய், ஆசனக்கடுப்பு குணமாகும்.

நோசாப்புவை ஊறவைத்துக் கசக்கிப்பிழிந்து அதன் சாற்றைச் சர்க்கரை சேர்த்து உண்டு வர மூலச்சூடு குணமாகும்.

பொன்னாங்காணிக் கீரையை உணவோடு புளி சேர்க்காமல் 48 நாட்கள் தொடர்ந்து உண்டு வர மூலநோய் குணமாகும்.

உலர்ந்த சீந்தில் கொடியைச் சூரணமாக்கி அதனுடன் சமஅளவு கற்கண்டைப் பொடிசேர்த்து அதில் அரைத்தேக்கரண்டி அளவு காலை மாலை உண்டு வர மூலச்சூடு, கடுப்பு குணமாகும். நன்கு முற்றிய வாழைப்பழுவை இடித்து 200மில்லிலீற்றர் சாறு எடுத்து அதில் 10 கிராம் சீரகத்தைச் சூரணமாக்கிக் கலந்து உபயோகித்து வர இரத்த மூலம் குணமாகும். அத்திப்பட்டையை இடித்துக் கஷாயமாக்கி காலை மாலை குடித்துவரவும் குணமாகும். கசகசா, வால்மிளகு, கற்கண்டு, வாதுமைப்பருப்பு இவற்றைச் சமளடை எடுத்து பொடி செய்து சூரணமாக்கி மூன்று விரல் பிரமாணம் உண்டு வர இரத்தமூலம் குணமாகும்.

ஐம்பது கிராம் சின்ன வெங்காயத்தைச் சிறுதுண்டுகளாக்கிப் பசு நெய்விட்டு வதக்கி அதனுடன் 50கிராம் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து நன்கு கிளறி இதைக் காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் உண்டுவர ரத்தமூலம் குணமாகும். பின்பு வாரத்தில் ஒரு தடவை உண்டு வர இரத்தமூலம் பின்பு ஏற்படாது.

### ”இரத்தமூலம் குணமாக”

மாம்பருப்பு, கொய்யாஇலை, மாதுளை ஒரு, ஆகியவற்றைச் சமஅளவு எடுத்து கரைத்த புளிப்புத் தயிரில் கலந்து உண்டு வர இந்நோய் குணமாகும். நாவல் விதை, அதிவிடயம் சமஅளவு கலந்துண்ணக் குணமாகும். வெந்தயம் 100 கிராம், உள்ளி 5 கிராம், பருப்பு 30 கிராம், சீரகம் 10 கிராம், உழுத்தம்பருப்பு 50 கிராம், புதினா இலை 25 இவற்றை நீர் சேர்த்து வேகவைத்து கடைந்து உண்டு வர மூலநோயினால் ஏற்படும் முதுகுவலி, மலச்சிக்கல் ஆசன குழாய்ச்சுருக்கம், ஆசனவாய் எரிச்சல் குணமாகும்.

தும்பைவேர், சின்ன வெங்காயம் இரண்டையும் சேர்த்து நன்கு அரைத்துக் கட்டிவர (பவித்ரம்) மூலம் குணமாகும். பப்பாளிப்பழம், விளாம்பழம், வாழைப்பழம், ஒடியல்பிட்டு, கீரைவகைகள், இவற்றைத் தொடர்ந்து உண்டு வர மலச்சிக்கல் நீங்கி மூலம் குணமாகும்.

மணந்தக்காளிக் கீரையைப் பருப்புடன் சேர்த்துச் சமைத்து உண்டு வர மூலநோய் குணமாகும்.

சிறிது உள்ளியை நன்கு சிறுதுண்டுகளாக அரிந்து இளவெயிலில் வாயவைத்துச் சூரணமாக்கிப் பொடியை ஒரு வாரம் தொடர்ந்து மூன்று விரல் பிரமாணம் உண்டு வர மூலம் குணமாகும். கருணைக்கிழங்கு வேகியம் உபயோகித்தும், கறிசமைத்தும் உண்டு வர மூலம் பூரண குணமாகும்.

### ”உணவில் சேர்க்க வேண்டிய கீரை வகை”

அகத்திக்கீரை, முடக்கொத்தான், சுண்டைக்காய், துத்திக்கீரை, பொடுதலை, சிறுகீரை, மணந்தக்காளிக்கீரை.

### ”தவிர்க்க வேண்டியவை”

கருணைக்கிழங்கு தவிர்ந்த வேறு கிழங்கு வகை, மீன், கருவாடு,



கடலை மாவில் செய்த உணவுகள், ஊறுகாய், கோழி இறைச்சி, அதிக உறைப்பு, அதிக இனிப்பு, புளிப்பு, நீண்ட நேரம் விழித்திருத்தல், இவற்றைக் கடைப்பிடித்து வர பூரண சுகத்துடன் வாழ முடியும்.

### "மூலநோய் வேதனைக்கு ஆவிமூலம்"

1. சிறிது புளியம் இலையை அவித்து அதிலிருந்து வரும் ஆவியை மூலத்தில் படும்படி வேது பிடித்துப் பின்பு அந்த இலையை மலவாசலில் கட்டிவரக் குணமாகும்.
2. இரத்த மூலத்தினால் அவதிப்படுகிறவர்கள் வல்லாரை சிறிது எடுத்து இளநீர் விட்டு அவித்து அதிலிருந்து வரும் ஆவியைப் பிடித்து (மூலத்தில் படும்படி) பின்பு அந்த இலையை வைத்துக் கட்டிவரக் குணமாகும். இறைநம்பிக்கையுடன் மருந்துகளை உபயோகித்து எனது வைத்திய சேவைக்காலத்தில் பூரணகுணம் அடைந்தவர்கள் பலர் உள்ளனர்.

### நீரிழிவு ரோகம்

பண்டைய ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள் இந்நோயை "பிரமேகம்" அல்லது "அதிமூத்திர ரோகம்" என அழைத்தனர். இந்தியமருத்துவ இலக்கியங்களில் இந்த ரோகத்தை "மதுமேகம்" என அழைக்கப்பட்டுள்ளதை அறிய முடிகிறது. மது என்றால் தேன் மேகம் என்பதற்குச் சிறுநீர் மழைபோலக் கொட்டுவது என்பதாகும். "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்பதற்கிணங்க ஆரோக்கியமான நல்வாழ்வு கிடைப்பது எல்லோரது வாழ்க்கையிலும் இலகுவாக அமைந்து விடாது. அவரவர் உணவு, பழக்கவழக்கங்களுக்கு ஏற்ப மாறுபடுகிறது. எமது நாட்டில் பெரும்பாலானோர் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இந்நோய் பலவித பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் தன்மையுடையது. எனவே ஆரம்பத்திலேயே கண்டு பிடித்து வைத்தியம் செய்வது அவசியமாகும்.

மேலும் இந்நோயாளி சிறுநீர் கழித்த இடத்தில் ஏராளமான எறும்புகள் மொய்த்திருப்பதைக் கொண்டு அவருக்கு உள்ளதென்பதை அறிந்து கொண்டனர். நோயாளியின் உடலில் சர்க்கரை மிகுந்திருப்பதால் அவரது உடலில் குளிர்க்காலங்களில் கூடக் கட்டிகள் தோன்றித்துன்பம் தரும். நோயாளி பிறிவியிலேயே சர்க்கரை உடல்நிலையைக் கொண்டிருப்பதாலேயே தான் எனக் கூறப்பட்டது.

கி.மு 6ம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்து வந்த "சுள்ஸ்ருதிர்" என்ற சித்தர் நீரிழிவு நோயாளிகளை இரண்டு பெரும்பிரிவினராக வகைப்படுத்திக் கூறியுள்ளார். முதல் வகை பிறவியிலேயே குறையுடையவர்கள் அதாவது பெற்றோர் பாதிக்கப்பட்டிருப்பின் அவர்களிடமிருந்து உருவாகக்கூடும் (பரம்பரை) இரண்டாவது தேவையற்ற உணவுகளை நேரம் தவறி (அடிக்கடி) உண்பதாலும் முறையற்ற வாழ்க்கை வாழ்ந்தாலும் ஏற்படக்கூடும். முதல் வகையைச் சேர்ந்தவர்கள் மெலிந்து வறண்டுபோய் பசியில்லாதவர்களாகவும், ஆனால் அளவு கடந்த தாகம் உடையவர்களாகவும், அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பவர்களாகவும் இருப்பர். இரண்டாம் வகையினர் மிக அதிக உடற்பருமன் உடையவர்களாகவும் அளவுக்கு அதிக உணவு உண்பவர்களாகவும் அதிக நித்திரை தூங்குபவர்களாகவும் இருப்பர். இரண்டாவது வகையினரின் அறிகுறிகள்

திடீரென எடை அதிகரித்தல்  
 அளவுகடந்த பெலவீனம். ஆண்மைக்குறைபாடு  
 புண்கள் நீண்டகாலம் மாறாதிருத்தல்.  
 சருமத்தில் கடி, அரிப்பு  
 பிறப்பு உறுப்புக்களில் அரிப்பு  
 கை, கால் விறைப்பு

### "நீரிழிவு நோய்க்கும் பின்வரும் காரணிகளை நோய்க்கானதாகக் கொண்டுள்ளது"

1. அதிகளவு இனிப்புச்சுவை பொருந்திய உணவுகளை உண்ணுதல். நெய், பால், இறைச்சி, முட்டை, மீன், கருவாடு போன்றவற்றை அதிகம் உண்ணுதல். பொரித்த உணவுகளை அடிக்கடி அதிகம் உண்ணுதல்.

அடிக்கடி உடலுறவில் ஈடுபடுதல் போன்ற காரணிகளால் நீரிழிவு நோய் தோன்றுவதாக எமது வைத்தியம் கூறியுள்ளது.

நீரிழிவு நோய்க்குத் தகுந்த வைத்தியம் செய்யாதிருப்பின் பார்வை குன்றுதல், பல்நோய்கள், மூட்டுவாதம், சிறுநீரக நோய், தோல் வியாதிகள், இருதயநோய், மாரடைப்பு, இரத்தஅழுத்தம், முதலிய நோய்த்தாக்கத்திற்கு உள்ளாவார்கள் கணையத்திலிருந்து "இன்சலின்" தேவையான அளவு உற்பத்தியாகாததாலும் சரியாகச் செயற்படாமல் இருந்தாலும் இந்நோய் ஏற்படும்.



நாம் வாழ்வதற்காகவே உண்கிறோமே தவிர உண்பதற்காக வாழவில்லை” என்பதை யாவரும் உணர்தல் வேண்டும். எனவே உடலைத்தைப்பேணி ஜீரணிக்கக்கூடிய உணவுப்பொருட்களை மட்டும் உண்பது நல்லது. இந்நோய் ஒருவரைத் தாக்க முன் அதை விரட்டிவிடுதல் வருமுன் காக்கும் செயலாகும். உணவுக்கட்டுப்பாடே மிக முக்கியம். நாற்பது வயதுக்குப்பின் நாவையடக்கிப் பசிக்காக உண்ண வேண்டும்.

உணவின் தன்மையறிந்து, வகையறிந்து அளவோடு உண்டு வர அற்புத மருந்தாய் உடலில் வேலை செய்கிறது.

### 1. "நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் காய்கறிகள்"

வாழைப்பழம், வாழைப்பிஞ்சு, வாழைத்தண்டு, சாம்பல்பூசணி, முள்ளங்கி, முட்டைக்கோவா, கத்தரிப்பிஞ்சு, வெண்டைக்காய், முருங்கைக்காய், பீர்க்கங்காய், புடலங்காய், பாகற்காய், சுண்டைக்காய், அவரைப்பிஞ்சு, இவற்றைச் சமைத்தும் சம்பல் செய்தும் உண்டு வரலாம்.

### 2. கீரை வகைகள்

முருங்கைக்கீரை, அகத்திக்கீரை, பொன்னாங்காணி, வல்லாரை, கொத்தமல்லி இலை, துதுவளை, மொசுமொசுக்கை, மணந்தக்காளிக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, கறிவேப்பிலை இவற்றை சூப் செய்தும் அருந்தி வரலாம்.

### உதாரணமாக :

காம்பு நீக்கிய ஒரு கைப்பிடி அளவு முருங்கை இலையை எடுத்துப் பாத்திரத்திலிட்டு 5 மிளகு, சிறிது சீரகம் பொடி செய்து உள்ளி, வெங்காயம், ஒரு தக்காளி இவற்றை வெட்டிக் கீரையுடன் போட்டு இரண்டு பேணி நீர் விட்டு வடிகட்டி காலை அல்லது மாலை குடித்து வரலாம்.

### சிறந்த பலன் தரும் சூப் வகைகள்

முருங்கை, பொன்னாங்காணி, அகத்திக்கீரை, பாகற்காய்சூப் ஆகியன.

### நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் பழவகைகள்

விளாம்பழம், அப்பிள்பழம், கொய்யாப்பழம், அன்னாசிப்பழம், பேரீச்சம்பழம், நெல்லிக்காய், அத்திப்பழம், நாவற்பழம், மாதுளம்பழம்,

திராட்சைப்பழம், இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றைத் தினமும் சிறிதளவு அருந்தி வரலாம்.

### நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் பானம்

மருதம்பட்டை 200 கிராம் ,

நாவல் விதை 50 கிராம்

அவாரம்பூ 50 கிராம்

கடுக்காய் 50 கிராம்

தாமரைப்பூ 50 கிராம்

சீரகம் 50 கிராம்

நன்னாரி 50 கிராம்

ஏலக்காய் 25 கிராம்

கருஞ்சீரகம், சோம்பு இவற்றை இலேசாக வறுத்து பிறசரக்குகளுடன் சேர்த்து சூரணமாக்கி இந்நோயால் பாதிப்புள்ளவர்கள் தேநீர், கோப்பிக்குப் பதிலாக இதை உபயோகித்தல் நன்று.

சிறுகுறிஞ்சா இலைகளை அவித்து காலை மாலை குடித்த வரலாம். வெந்தயத்தை பொடி செய்து தேன்கலந்து உபயோகிக்கலாம். (3 விரல் பிராமணம் காலை, மாலை) பாவித்து வரக் குணமாகும். முள்ளங்கிக்கிழங்கை இடித்துச் சாறெடுத்து வெறும் வயிற்றில் காலை குடித்துவரக் குணமாகும்.

நாவல்ப்பழ விதையை எடுத்து இடித்து அந்தச் சூரணத்துடன் ஆடுதின்னாப்பாலை என்னும் மூலிகை இடித்துச் சாறு எடுத்துக்கலந்து நன்கு அரைத்து சிறு கடலையளவு உருட்டி வெயிலில் உலர்த்திக் காலை மாலை 2 குளிசை வீதம் ஆட்டுப்பால் அல்லது பசுப்பாலில் உண்டு வர நீரிழிவுநோய் குணமாகும். புக்கம் பூவை எடுத்துத் துப்பரவு வெய்து சிறிது பசு நெய் விட்டு நன்கு வறுத்து வெயிலில் காயவைத்துச் சூரணமாக்கி பத்து வாரம் தினசரி காலை, மாலை உட்கொண்டு (பசுப்பாலில்) குடித்துவர நீரிழிவு நோய் குணமாகும்.

இவ்வகை நோயாளி கைக்குத்தரிசியில் சாதம் சமைப்பதற்கு மண்ணால் செய்யப்பட்ட பாத்திரம் விசேசமாகும். ஏனையவற்றில் சமைப்பதும், சமைத்த உணவை வைக்கவும் கூடாது.

ஆவரசம்பட்டை 50 கிராம், அத்திப்பட்டை 50 கிராம், மருதம்பட்டை 5, நாவல்ப்பட்டை 50 கிராம் இவற்றைச் சுத்தி செய்து நன்கு இடித்து ஒரு லீற்றர் நீர் விட்டு நன்கு கஷாயம் செய்து காலை மாலை உணவுக்கு முன் இரண்டு பேணி குடித்துவர நல்ல பலன் கிட்டும்.



## நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும் உணவு

வெந்தயம் 250 கிராம், கசகசா 250 கிராம், ஓமம் 25 கிராம்

உழுந்து 100 கிராம், வரகு 250 கிராம், எள்ளு 100 கிராம், சோம்பு 25 கிராம்.

வெந்தயம், வரகு போன்றவற்றை முளைகட்டிக் காயவைக்க வேண்டும். மற்றைய சரக்குகளை வறுத்து ஒன்றாகக் கலந்து அரைக்க வேண்டும். சிறிதளவு மாவை (சூரணத்தை) நீரில் கலந்து கொதிக்க வைத்து ஒன்று முதல் நான்கு பேணி வரை குடித்து வரலாம். நன்கு சூடுகாட்டி களி போன்றும் உண்டு வரலாம். இந்நோய் ஒரு மனிதனைத்தாக்க முன் அதை விரட்டி விடுவது வருமுன் காக்கும் செயலாகும். மேற்குறிப்பிடப்பட்ட வகையில் அனுசரித்து வாழ்வில் வெற்றி காணலாம்.

## பெண்களுக்கு ஏற்படும் நோய்கள்

பெண்களுக்கு ஏற்படும் நோய்களுள் முக்கியமானவை

1. மாதவிடாய்க்கோளாறுகள்
2. கருவுற்ற போது ஏற்படும் நோய்கள்
3. குழந்தை பெற்ற பின் ஏற்படும் நோய்கள் என்பனவாம்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் உடல், நலக்கோளாறுகளில் இரத்தப்பெருக்கு முக்கிய பிரச்சனையாகும். இது பெரும்பாலும் கர்ப்பச்சிதைவு ஏற்பட்ட பின் உண்டாகலாம். மாதவிடாய்க் காலங்களிலும் வழக்கத்திற்கு மாறாக இது தொடர்ந்தால் வெள்ளைபடுதல் உண்டாகும்.

இரத்தப்பெருக்கு ஏற்படுவதன் மூலகாரணம் உண்ணும் உணவில் துவர்ப்புச் சுவையும் கசப்புச்சுவையும் குறைவாக இருப்பதாகும். துவர்ப்புச்சுவையை உணவில் அதிகளவு கலந்து உண்ணாவிடின் இரத்தத்தை உறையச் செய்யும் சக்தி குறைந்து விடும். இதன் காரணமாக இரத்தம் வெளியேறும் போது காற்றுப்பட்டு உறையும் தன்மையைப் பெறமுடியாமல் தொடர்ந்து இரத்தம் வெளியேறிக்கொண்டே இருக்கும். எனவே உணவில் துவர்ப்புச் சுவைக்குரிய காய்கறி, கீரை வகைகளை உண்ண வேண்டும். உதாரணம் : அத்திக்காய், முருங்கைக்கீரை முதலியவற்றை உணவில் உண்டுவந்தால் இரத்தம் வெளியேறுவதை இலகுவில் குறைக்க முடியும்.

பெண்கள் கருத்தரிக்கின்ற வேளையில் மாதவிடாய் முற்றிலும் நின்றுவிடும். ஆனால் கர்ப்பமில்லாமல் மாதவிடாய் நின்றுவிடுதல் குறைபாடாகும். நோயுற்ற பெண்களுக்கு மிகக் குறைந்த அளவில் மாதவிடாய் வெளியேறும். சிலருக்கு அதிகளவில் வெளியேறும். 5-10 நாட்கள் வரை ஏற்படலாம். (MENSTRUAL Cycle) மாதம் இருமுறை ஏற்படுவதுண்டு. அதிகம் உதிரப்போக்கு உடைய பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை சரியாக வளர்ச்சியடையாமலோ, கருப்பை முளையில் நார்க்கழலைக்கட்டிகள் (Submuco fibroid) வளர்ந்தோ அல்லது வேறு பாதிப்போ இருக்கக்கூடும்.

**கீழ்க்குறிப்பிடப்படும் காரணங்களால் மாதவிடாய் நிற்கலாம்.**

1. கர்ப்பப்பை கோளாறுகளினால் நின்று விடக்கூடும்.
2. கருமுட்டைகள் பாதிப்படைந்தும் இருக்கலாம்.
3. நாளமில்லா சுரப்பிகள் பாதிப்படைவதனால் இருக்கலாம்.
4. தொடர்ந்து உடலும் பாதிக்கப்பட்டு உடல் பெலவீனம் அடைவதால் இன்றைய வாழ்க்கைச்சூழல், உணவுமுறைகள், மனஅழுத்தம், வாழ்வியலில் ஏற்படும் சிக்கல்கள், அடிக்கடி பட்டினி (விரதம்) வேறு சில காரணங்களாலும் நிற்கலாம்.

அந்த வேதனை மிகுந்த 3 நாட்களுக்குரிய உணவுகள் :

மாதவிடாயின் முதல் நாளிலிலிருந்து 3 நாட்களுக்கு உப்புச்சேர்த்து பால் அல்லது மோர் சாதம், கறிவேப்பிலை, புதினா, மல்லி, இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றைச் சம்பல் செய்தும் உண்ணலாம்.

ஏதாவது பருப்புக்கலந்த சாம்பாரில் இஞ்சி, உள்ளி, பெருங்காயம், உப்பு சிறிதளவில் சேர்த்து சோறு சாப்பிடலாம்.

சுண்டைக்காயுடன் பருப்பு, இஞ்சி, பெருங்காயம் சேர்த்து உப்புக்கரைத்து குழம்பு செய்து உட்கொள்ளலாம்.

மாதவிடாயின் போது மாதுளம்பழம், திராட்சை இவற்றின் சாறு ஒன்றினை மட்டும் ஒரு நேர உணவாக எடுக்கலாம். வெள்ளரி, வெள்ளைப்பூசணி, சுண்டைக்காய், வெண்டிக்காய், பீற்றுட, கரட், முள்ளங்கி, பொன்னாங்காணி, முடக்கொத்தான் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். சிலருக்கு இக்காலத்தில் அளவு கடந்த வேதனை வயிற்றுவலி ஏற்படுவதுண்டு.



வெள்ளைப்பூசணி 100 கிராம், வெள்ளரிவிதை 100கிராம், பூடு 2, வெங்காயம் சிறிது, வெள்ளை மிளகு 5 கிராம், பனாங்கற்கண்டு 100 கிராம் இவற்றை இடித்துச் சாறெடுத்து காலை, மதியம், இரவு 50 மில்லி சாறு குடித்துவர மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் வேதனை குறையும்.

குறைந்தளவு இரத்தப்போக்கு உடையவர்கள் இரத்தத்தை மிகுதிப்படுத்தும் உணவுகளையும், இரத்த சுழற்சிக்கு உகந்த உணவுகளையும் உண்டு வர வேண்டும். மாதவிடாய் வந்து 20 நாளில் கீழ்க்காணும் உணவுகளை அதிகம் சேர்த்துவர உதிரப்போக்கும் சீராக இருக்கும்.

முருங்கைக்கீரை, அகத்திக்கீரை, மணந்தக்காளி, பிரண்டை, மல்லி, பாகற்காய், சுண்டைக்காய், முருங்கையிலை, அத்திப்பழம், பப்பாசிப்பழம் பேரிச்சம்பழம் போன்றவற்றைத் தேவையான அளவு உணவில் சேர்த்து வர 28-30 நாட்களில் மாதவிலக்கு ஏற்பட்டுச் சீரான அளவில் உதிரப்போக்கு காணப்படும்.

அசோகமரப் பட்டையை இளவெயில் காயவைத்துச் சூரணமாக்கி காலை, மாலை 2 தேக்கரண்டி வீதம் ஒரு மாத காலம் உண்டுவர புரண சுகம் ஏற்படும். சுத்தமான சந்தனத்தாளை வெந்நீரில் ஊறவைத்து வடிகட்டி காலை, மாலை பாவித்துவர மாதவிலக்குக்கோளாறு, சிறுநீர் எரிச்சல் போன்றவை குணமாகும். நாவல் மரப்பட்டையை ஊறவைத்து அந்நீரை காலை மாலை குடித்துவர இரத்தப்போக்குத் தடைப்படும். அரசமரத்தின் இலைகளை அரைத்து மோரில் கலந்து பாவித்து வர இரத்தப்போக்கு குணமாகும்.

அரசமரத்து இலை 25கிராம்

நாவல் இலை 25 கிராம்

மாவிலை 25 கிராம்

அத்தி இலை 25 கிராம்

தண்ணீர் 2 லீற்றர்

இவற்றை முறைப்படி கஷாயம் செய்த காலை மாலை ஒரு கிழமை பாவித்துவரப் பெண்கள் சம்பந்தப்பட்ட சகல ரோகங்களும் குணமாகும்.

சுத்திசெய்த நாவல்பட்டை, மருதம்பட்டை, காவிக்கால், வெட்பாலை அரிசி

இவற்றை வகைக்கு 20 கிராம் எடுத்து சூரணமாக்கித் தேன், நெய் ஏதாவது ஒன்றுடன் பாவித்துவர மாதவிடாய் நோய்கள் பூரண குணமாகும். தென்னை மரவேரை இடித்துச் சாறு 100 மில்லி நன்னாரிச்சாறு 50 மில்லி கஷாயம் செய்து பாவித்துவர உதிரப்போக்கு குணமாகும். அத்தி மரப்பிஞ்சு காய்களை இடித்துச் சாறெடுத்து வடிக்கடி பசுவின் மோரில் கலந்து அருந்திவரவும் இது குணமாகும். பசுவின் பாலில் வெந்தயத்தைப் போட்டுக்காய்ச்சிப் பருகிவரலாம். வேப்பம் இலை, குப்பைமேனி, அரச இலை, நாவல் இலை, அத்தி இலை, கீழ்காய் நெல்லி இவற்றைச் சமஅளவு எடுத்து இடித்து குன்றிமணியளவு மாத்திரை செய்து தினமும் காலை ,மாலை 4 மாத்திரை வீதம் 10 தினங்கள் பாவித்துவர சகலவிதமான பெண்களின் ரோகங்கள் குணமாகும். வாழைப்பூ, வில்வம் இலை, அறுகம்புல், வேப்பிலை, அத்தி இலை நாவல் இலை சமபங்கு எடுத்து இடித்துச் சாறு எடுத்து அத்துடன் நீரில் அல்லது மோரில் கலந்து 5 நாட்கள் உண்டு வர பெண்களுக்கான நோய் குணமாகும்.

## ஆஸ்துமா (தொய்வு)

இந்நோய் கி.மு ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இருந்துள்ளது என மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர். நம் நாட்டில் சிறியோர் முதல் பெரியோர் வரை பலரைப் பற்றிக்கொண்டு சிரமத்தைக் கொடுக்கும் நோயாகும். இந்நோயினால் தாக்கப்பட்டவர்களுக்கும் கஷ்டம். அவர்கள் அனுபவிக்கும் வேதனைகளைப் பார்ப்பவர்களுக்கும் கஷ்டமே. இயற்கையோடு இசைந்த வாழ்க்கையில் இருந்து நாம் வெகுதூரம் விலகிச் சென்று கொண்டிருக்கின்றோம். இதனாலேயே இன்று பலவிதமான நோய்களின் தாக்கத்திற்கு ஆளாகிக் கொண்டிருக்கின்றோம். இந்நோயின் அறிகுறிகள்:

திடீரென முச்சிரைப்பு ஏற்படுவது

விடாத இருமல்

விட்டு விட்டு மூச்சிழுத்தல், மாற்பை இறுக்கக்கட்டியது போன்ற உணர்ச்சிகள் காரணிகளாகும். பரம்பரையும் ஒரு காரணமே.

## உருவாக்கும் பிறகாரணிகள்

பெரும்பாலானவர்களுக்கு சளி, ஜலதோசம், சுவாசம் சேர்ந்த வேறு ரோகங்களினாலும், வைரஸ் தாக்கங்களினாலும் ஏற்படும். அடிக்கடி



காய்ச்சல் வருவதாலும் ஏற்படும். சிலருக்கு இரவில் தூங்கி எழும்போது தும்மல் இருக்கும். இது பின்பு இருக்காது. இவர்கட்கும் சிகரட்டகை வேறு பகைகளைச் சுவாசிக்க வேண்டிய தொழில் புரிபவர்களுக்கும் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் உண்டு. சிலருக்கு அவர்கள் செய்யும் தொழில் நிமித்தமும் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. உதாரணம் :

உழவு இயந்திரசாரதி

சுவர் பெயின்ரில் வேலை செய்பவர்

தெரு புனரமைப்புச் செய்பவர்கள், தூசு சம்பந்தமான வேலை

பருத்திப்பஞ்சு வேலை செய்பவர்கள், சீமெந்து வேலை செய்பவர்கள்.

இவை போன்ற வேலைகளைச் செய்பவர்கள் தாக்கப்படுவர். வாழ்வில் ஏற்பட்ட தீவிரமான மன உணர்ச்சிகளுக்கு உட்பட்டவர்கள். தொடர்ந்து அழுக்கை, அளவு கடந்த இன்பம் ஆகியவற்றாலும் இந்நோய் ஆரம்பிக்கும். மூக்கில் சதை வளர்ச்சி, தொண்டை கரகரப்பு, காதுக்குள் அரிப்பு, போன்ற குணங்குகள் இருப்பவர்கட்கு ஆஸ்துமா வர வாய்ப்புண்டு. எமக்கு ஒத்துவராத உணவுகளைத் தவிர்ப்பதாலும், தூசு சம்பந்தமான வேலைகளைத் தவிர்ப்பதாலும், இந்நோயினின்று தப்பிக்க முடியும். வேறு நோய்களுக்கு எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகளாலும் இந்நோய் தோன்றலாம். பெரும்பாலும் இந்நோய் குழந்தைப் பருவத்திலும் உடற் பலவீனத்தின் போதும் தோன்ற ஏதுவாகிறது.

குழந்தைகளுக்குத் தடுப்பூசி ஏற்றப்படாததாலும் தாய்ப்பால் சரிவரப் பெறப்படாத குழந்தைகளுக்கும் சரியான போஷாக்கின்மையாலும் இந்நோய் தாக்குகிறது.

இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் குளிர்மையான உணவுகள், பழுதடைந்த உணவுகளை உண்பது, வெண்டிக்காய், தக்காளிப்பழம், முள்ளங்கி, நண்டு, இறால், இவை யாவும் தவிர்க்க வேண்டும். உணவு வகையில் மோதகம், சர்க்கரைப்பொங்கல், சவ்வரிசிக்கஞ்சி, இவைகளை இளஞ்சூட்டுடன் சிறிது உண்டு வரலாம்.

**என்னால் கையாளப்பட்ட சில மருந்துகள்.**

ஆஸ்துமா நோயில் ஏற்படும் தொடர் இருமலுக்கு அதிமதுரம் 100கிராம், மிளகு 50 கிராம், கொத்தமல்லி 100 கிராம் (சர்க்கரை 200கிராம்)

இவற்றை சூரணம் செய்து சர்க்கரையைத் தூள் செய்து ஒன்றாய்க் கலந்து ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் காலை, மாலை உண்டுவர இருமல், தலைவலி, சளி, ஆஸ்துமா குணமாகும்.

### **சுண்டங்கத்தரி**

சுண்டங்கத்தரி கால் கிலோ, ஆடாதோடை கால் கிலோ கடுக்காய் 100 கிராம் சுக்கு 100 கிராம், அதிமதுரம் 100 கிராம்

இவற்றைச் சூரணம் செய்து காலை, மாலை ஒரு கரண்டி வீதம் தொடர்ந்து உண்டுவர மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சில் கபம், மூச்சிரைப்பு குணமாகும்.

சீரகம் 15 கிராம், மல்லி 15கிராம், பசுமையான முற்றிய வேப்பிலை 15 கிராம், அகத்தி இலை 15கிராம், ஆடாதோடை இலை 15 கிராம், நீர் அரை லீற்றர்.

மேற்குறிப்பிட்ட சர்க்குகளைக் குடிநீர் தயாரித்த குடிநீரை காலை வெறும் வயிற்றில் பருகிவர வேண்டும். ஒரு முறை தயாரித்த குடிநீரை சிறிது சூடாக்கி 3 நாட்கள் பாவித்துவர ஆரம்பகால ஆஸ்துமா சுகம் வரும். சமஅளவு திராட்சைப்பழத்தையும், அத்திப்பழத்தையும் காலை வெறும் வயிற்றில் உண்டுவர ஆஸ்துமா குணமாகும். ஒரு கிராம் அளவு வெள்ளெருக்கம் பூவின் நடுவே உள்ள நரம்பை எடுத்து வெற்றிலையில் மடித்து வெறும் வயிற்றில் உண்டுவர இது குணமாகும். இரு வில்வ இலைகளை எடுத்து அதில் நான்கு மிளகு வைத்து மென்றுவர வேண்டும். இவ்விதம் காலை, மாலை தொடர்ந்து 40 நாட்கள் உண்டுவர ஆரம்பகால ஆஸ்துமா குணமாகும்.

இஞ்சிச்சாறு, வெங்காயச்சாறு, எலுமிச்சைச்சாறு இவற்றை சமஅளவு எடுத்து ஒன்றாகக் கலந்து ஒரு வேளை அரை அவுண்ட் வீதம் தினம் கிரண்டு தடவை பாவித்துவர ஆஸ்துமா குணமாகும்.

சிறிது ஆடாதோடை இலைச்சாற்றில் திற்பிலியை ஒரு நாள் ஊறவைத்து பின் மொசுமொசுக்கை இலைச்சாற்றில் திரும்ப ஊறவைத்து நன்கு உலர்த்தி இளவெயில் வைத்துப்பின் சூரணமாக்கி ஒரு கிராம் வீதம் தேன்கலந்து காலை, மாலை உண்டுவர நோய்கள் குணமாகும்.

### **ஆஸ்துமா உள்ளவர்கள் உண்ணக்கூடிய சுவற்கை உணவுகள்**

1. நன்கு சுத்தி செய்த தூதுவளைக் கீரை 2 கைப்பிடி, உழுந்து 20கிராம்,



சீரகம் 20கிராம், அரிசிமா அல்லது கோதுமைமா 200கிராம் தூதுவளைக்கீரையை நெய்விட்டு வதக்கி உழுந்து, சீரகம் இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து மாவைக்கலந்து தோசை சுட்டு உண்ணலாம்.

2.இஞ்சி 30 கிராம், உள்ளி 5 பூண்டு, பச்சை மிளகாய் சிறிதளவு, உழுத்தம் பருப்பு 10 கிராம் , தோங்காய்த்துருவல் 10 கிராம், நல்லெண்ணெய் 20 மில்லி, கறிவேப்பிலை சிறிதளவு இஞ்சியைத்தோல் நீக்கிச் சிறுதுண்டுகளாக அரிந்து ஏனையவற்றை நன்கு பதம் வரும் வரை பொரித்து (நல்லெண்ணெயில்) உப்பும சேர்த்து அரைத்தெடுத்து பாவிக்க வேண்டும். இத்துவையலை ஆஸ்துமா நோயாளர் உணவுகளுடன் சேர்த்து உண்ணலாம்.

### **ஆவிபிடிக்கும் முறை**

எருக்கம் இலை 10, ஊமத்தம் இலை 5, ஓமம் 30 கிராம், இவற்றைக் கையினால் பிசைந்து ஒரு லீற்றர் நீர் விட்டு மூடிக்கொதிக்க வைத்து இறக்கி அதனுள் சிறிது கற்பூரத்தைவம் அல்லது 3 கற்பூரக்கட்டிகள் பொடி செய்து போட்ட முகத்திற்கு ஆவி பிடிக்க வேண்டும். குறைந்தது 10 நிமிடங்கள் பிடிக்க வியர்த்துக் கொட்டும். நோயும் குணமாகும்.

### **ஆஸ்துமா குணப்படுத்தும் மூலிகைகள்**

அதிமதுரம், ஆடாதோடை, கண்டங்கத்தரி, கருஞ்சீரகம், துளசி, திருநீற்றுப்பச்சை, தூதுவளை, நிலவேம்பு, நெல்லிக்காய், மல்லி, கற்பூரவள்ளி, கஸ்தூரி மஞ்சள், கறிவேப்பிலை, முறையான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்டு வந்தால் எளிதில் ஆஸ்துமா குணமாக்கலாம்.

எமது மருத்துவம் சிக்கனமானது செலவு குறைந்தது. மிகவும் சிரத்தையுடன் (பொறுமையுடன்) இறைநம்பிக்கையுடன் இயற்கை தந்த மூலிகைகளை இனங்கண்டு பாவித்துவர பூரண குணமாகும்.

### **குழந்தை ரோகங்கள்**

குழந்தை ரோகங்கள் ஆழ்ந்த கவனத்துடனும் நல்ல அனுபவ அறிவோடும் செய்யப்பட வேண்டியதாகும். தனக்கு ஏற்பட்ட, ஏற்படும் வேதனை இன்னதென்று குழந்தையால் கூறமுடியாது. குழந்தைகளின்

தோற்றத்தையும் அவர்களின் செய்கைகளையும் வைத்தே நோயினை அடையாளம் காண வேண்டியிருக்கும்.

"குழலினிது யாழினிது என்பர் தம் மக்கள்

மழலைச் சொல் கேளாதவர்"

என்று வள்ளுவர் குழந்தைகளைப் பற்றி வர்ணித்துள்ளார். எத்தனை கோடி இன்பம் இருந்தாலும் குழந்தைகட்கு நிகராக ஒன்றும் இல்லை. கிரந்தி, மந்தரோகம், கணைரோகம், அதிசாரோகம், கிருமிரோகம், சொறி, சிரங்கு, எனப்பல குழந்தை ரோகங்களில் அடங்குகின்றன. பரராஜசேகரம் என்னும் நூலிலே பாலரோக நிதாரத்தில் கிரந்தி ரோகம் பற்றிப் பாடல் மூலம் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

"செங்கிரந்தியுடன் சிவக்குமிடறுகட்டுஞ்

செயலற்றுச்சோருமன்றி யுதரமுதும்

தூங்கமுற மலங்கட்கும் பாலுண்ணாது

தோன்றுமைத்து தினங்கழியினன்மை சாறும்

பங்கமுறு கருங்கிரந்தி கறுத்துக்காட்டும்

பகரும் வாய் வரண்டு மிகக் குரலுங்கட்டும்

பொல்லாத நோயிதெனப் புகன்றனரே"

இதில் செங்கிரந்தி, கருங்கிரந்தி என இருவகைப்படும். கருங்கிரந்தி ஆபத்தானது. மிகுந்த கவனத்துடன் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

"செங்கிரந்தியின் குணம்"

பிள்ளை பிறந்தவுடன் அமுது பிறகு மிடறுதனைக்கட்டி

மெள்ள பூனைக்குரல் போன்று நீர் மலம் வயிறூதி

துள்ளிக் கைகால் சிவப்பு ஏறி சும்மா கிடக்குமே தன்னில்

மெள்ளமான செங்கிரந்தி கருத்தாய் இதனைக்கண்டுகொள்ளே.

"கருங்கிரந்தி"

முழங்க அமுது முலையுண்ணாது மூர்ச்சையாகும் உடல் வெதும்பும்

கொடுங்கண் திறவா வாய்வறட்சி கொண்டே அதரம் கறுப்பு ஏறும்

அமுங்கி அலறும் குரல் கம்மும் அதிகமாக வயிறூதும்

புழுங்கும் வலிக்கும் கருங்கிரந்தி பொல்லாது எனவும் புகன்றனரே.



பாரே நீ கருங்கிரந்தி குறி ஏதென்றால் பனிபோல சீறி அழும் முலையுண்ணாது

ஆரேதான் முறிமுறித்துத் தேகம் விம்மும் அரிய நாவறட்சியுடன் கண் விழிக்கும்

வாரேதான் மலர்முகமும் வாடிக்காணும் வல்வினையால் குக்குப் புழ விளையும்

மாரேதான் மைந்தன் னைந்து நாளிற் சாவான் மகாகொடிது கருங்கிரந்தி உணர்ந்தோம் நாமே.

"சிகிச்சை"

கோரோசனை தான் முலைப்பாலில் கொடுக்கக் கற்பூரவல்லி இலை

ரோடு உள்ளி தனை நறுக்கிநிகருங் குன்றிமணியிலையின்

சாறும் அருந்த முருங்கையிலைத்தன் சாறெடுத்த செங்கிரந்தி

தீரும் செம்புள்ளியிலையைத் தினமும் நீரில் குளிப்பாட்டே

இங்கு உள்ளி என்று வெங்காயத்தைக் குறிப்பிடுகின்றது. கிரந்திக்கு வெங்காயம் சிறந்த மருந்தாகும். மேலும் செங்கத்தாரி, செஞ்சந்தனம், செவ்வள்ளி, என்பனவும் சிறந்த மருந்தாகும். இவற்றைச் சமஅளவு எடுத்து சிறிதளவு தேசிப்புளி விட்டரைத்துப் பூச்சு மருந்தாகவும் பூசி வரலாம். கர்ப்பிணித்தாய்க்கு குங்குமப்பூ, உள்ளி, வெண்காயக்குழம்பு, உண்ணக்கொடுப்பதனாலும் பிறக்கும் குழந்தைக்குக் கிரந்தி ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியும். கிரந்தி ரோகத்திற்குக் கிரந்தி எண்ணெய் வைப்பதும், உடல் முழுவதும் பூசி உடல் உள் உறுப்புக்களுக்கு அசைவை ஏற்படுத்துவதால் குழந்தையின் குருதிச்சுற்றோட்டம் சீராக்கப்படுகிறது. இக்கிரந்தித் தைலம் சிறிதளவு குழந்தைக்கு உட்பியோகமாகவும் கொடுக்கலாம். இதனால் கிரந்தி மலத்துடன் வெளியேற்றப்படும்.

"மாந்த ரோகம்"

இது குழந்தைகளின் 1-3 ஆண்டுகள் வரை ஏற்படக்கூடியது. இது உருவாகும் வரலாற்றை பரராஜசேகரம் என்ற நூலிலே பின்வருமாறு குறிப்பிடப்படுகிறது.

அன்னமும் பாலு நெய்யு மடைவிலாப்பழமும் வித்தும்  
 பின்னனையும் பயறு தேங்காய் பெரியதோர் கதலிக்காயும்  
 தின்னவே கால் குளிர்ந்து தீயென வெதுப்பாங் கண்டால்  
 உன்றுநற் பாலகர்க்கு மரத்தமுற்றிடுமென்றாரே.

அன்னை முலையாரைக்கீரையே விரும்பி உண்ண முலைப்பால்  
 குளவியுண்டக்கால் - சின்னச்

சீதமாய் முற்றிப் புழுவாய்ச் சிரங்கு மற்றும் வேகமாய் நிற்கும் விதி.

எனவே முக்கியமாகப் பானூட்டும் தாய் தான் உண்ணும் உணவுகளிலும்  
 குழந்தையின் உணவுகளிலும் கவனம் எடுத்தல் வேண்டும். மேலும்  
 குழந்தைக்கு வரும் வலி, சுரம், கணை, தோடம், தொங்கல், பிணி,  
 போன்ற நோய்களின் தாக்கங்களாலும் குழந்தைகட்கு மந்தம்  
 ஏற்படுகின்றது. சீதோஷண நிலை தாய், தந்தையரின் மனோநிலை  
 மாற்றமடைவது போன்றவற்றினால் தாய் கொடுக்கும் பாலினூடாக  
 இத்தாக்கம் குழந்தைக்குச் சென்று மாற்றம் உருவாகின்றது.

மாந்த ரோகங்கள் இருபத்தெட்டுவகை எனவும் ஒரு சிலர் பதினேழு  
 வகை எனவும் கருதுகின்றனர். மாந்த ரோகத்தினால் பாதிப்படைந்த  
 குழந்தைகளில் பின்வரும் குறிகுணங்கள் காணப்படும்.

குழந்தையின் உடம்புகனத்திருக்கும்  
 நோ, வேதனை காணப்படும்  
 குழந்தை சோர்ந்து காணப்படும்  
 சுரம் விடாமல் இருக்கும்  
 கண்விழிகள் சிவந்து சுழன்று கொண்டிருக்கும்  
 வாய் உலந்திருக்கும், குழந்தை பால்சூடிக்காது  
 அடிக்கடி வலிப்பு ஏற்படும், அடிக்கடி வாந்தி எடுக்கும்  
 கண் குழி விழிந்து காணப்படும்.

"குழந்தை"

ஓமம், வெந்தயம், மிளகு, வேப்பம்கூர், நாவல்கூர், கறிமுருங்கைக்கூர்,  
 மாதுளம்பழக்கோது, மங்குல்தான் கோது, உள்ளிச்சருகு 30 கிராம்,  
 இவற்றைச் சூரணம் செய்து புது மண் சட்டியில் போட்டுக்கருக வறுத்து  
 அவிந்த நீரில் அரை மேசைக்கரண்டி வீதம் தேன் சேர்த்துக்காலை



மாலை கொடுத்துவர எவ்விதமான மாந்தமும் குணமாகும்.

### ”கணைரோகம்”

கணைஎன்பது வெப்பம் அல்லது சூடு எனப்படும். கணை ரோகத்தை கர்ப்பச்சூடு எனவும் கூறுவர். சீரகக்குடிநீர், வெந்தயக் குடிநீர் இவற்றில் ஒன்றை வயதிற்கேற்ப பருகி வரலாம்.

### ”அதிசார ரோகம்”

அதிக அளவில் நீர்த்தன்மை போன்று மலம் வெளியேறுவதை அதிசார ரோகம் என்பர். இது குழந்தையைப் பாதிக்கும் போது தகுந்த சிகிச்சை அளிக்கப்படல் வேண்டும். சில வேளைகளில் கபத்தையும் உண்டாக்கக்கூடும். அநேகமாக 3ம் மாதம் தொடக்கம் 2 வயது வரையுள்ள குழந்தைகட்கு இந்நோய் ஏற்படும். இரு கரண்டி ஓமம் கருக வறுத்து அவித்துக் கொடுக்கலாம். வசம்பு வறுத்து அவித்துக் கொடுக்கலாம். வேப்பம் பிசின், வெந்தயம் 50 கிராம் இரண்டும் சமஅளவு எடுத்துக்கருக வறுத்து அவித்தும் கொடுக்கலாம்.

### ”கிருமி ரோகம்”

தற்போது குழந்தைகளைப் பெரிதும் பாதிக்கும் முக்கிய நோய்களில் இதுவும் ஒன்றாகும். ஒரு வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றது. அதாவது தாயினுடைய அரவணைப்பில் இருந்த விடுபட்டுத் தாமாகவே ஏதும் பொருட்களை எடுத்துண்ணும் குழந்தைகளைத் தொற்றிக் கொள்கின்றது. எனினும் 5-14 வயதிற்குட்பட்டவரையும் இந்நோய் பாதிக்கும்.

### ”குடிநீர்”

உள்ளிச்சருகு, மாதுளம்பேர், ஏலம், கரம்பு, கொன்றைத்துளிர் இவற்றைச் சமஎடை எடுத்து நீர் விட்ட அவித்துக்கொடுக்கலாம். மாதுளம்பேர், மிளகு, உள்ளிச்சருகு, ஏலக்காய்த்தோல் சமஎடை எடுத்து வறுத்து அவித்துத்தேன் விட்டுக்கொடுக்கலாம்.

குப்பைமேனி இலையை மஞ்சள், கறியுப்புடன் அரைத்துப் பூசிவரக் குணமாகும். வேப்பம் இலைகளை மஞ்சளுடன் அரைத்து சொறி சிரங்குகளுக்குப் பூசிவரக்குணமாகும். வேப்பம் பட்டையை அவித்து அந்த நீரினை எடுத்துப்புண்களைக் கழவி வரலாம். வண்டு கொல்லி இலைகளை அரைத்து இடித்துச்சாறெடுத்து இதில் தேசிப்புளிவிட்டுப் பூசிவரலாம்.

"கிரந்தி நாயகனை" நிழலில் உலர்த்தி இடித்து தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சிப்பூசி வரக் குணமாகும்.

பூவரசு மரத்தின் வேர்ப்பட்டை, உப்பு, இவற்றை கைப்பிடியளவு எடுத்து அம்மியில் அரைத்துப் பூசிக்குளித்து வரக்குணமாகும். துளசிச்சாற்றுடன் சிறிது வெற்றிலைச் சாறும் கலந்து சருமத்தில் பூசிவரக் குணமாகும்.

வேப்பிலையுடன் , வொங்காயம் சேர்த்து அரைத்து உடல் முழுதும் பூசி அரைமணி நெரம் கழித்து வெந்நீரில் குளித்து வர நாட்பட்ட சொறி, சிரங்கு குணமாகும்.

இடையில் பெண்கள் சேலை கட்டுவதால் ஏற்படும் சிரங்குக்கு அறுகம்புல், மஞ்சள், மருதாணி அரைத்துப் பூசிவரக்குணமாகும்.

பின்வரும் சரக்குகளைக் கொண்டு தயார் செய்து வைத்துக் குளித்து வர எவ்வகையான சிரங்குகளும் குணமாகும்.

பச்சைப்பயறு 100 கிராம், சந்தணம் 10 கிராம்

கஸ்தூரிமஞ்சள் 5 கிராம், நன்னாரிவேர் 10 கிராம்

பூலான் கிழங்கு 10 கிராம், வசம்பு 10 கிராம்

செவ்வீயம் 10 கிராம், திருநீற்றுப்பச்சை 10 கிராம்

இலாமிச்சை வேர் 10 கிராம்

மேற்படி குறிப்பிடப்பட்டவற்றை இளவெயிலில் உலரவிட்டு இடித்துப் பூசிக் குளித்து வரலாம்.

திருநீற்றுப்பச்சை 30 கிராம்

வசம்பு 30 கிராம்

பிரமி.இலை 30 கிராம்



வேப்பம் இலை 30 கிராம்

கையான் தகரை 30 கிராம்

இலைகளை இளவெயிலில் உலர்த்தி பவுடர் செய்து இந்தப் பவுடரை தினம் தோறும் குழந்தைகட்கு பூசி குளிப்பாட்டி வர குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சருமம் சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகும்.

மேலும் குழந்தைகளுக்கு போதியளவு இவ் உணவுகள் கொடுக்கப்பட வேண்டும்

போதியளவு கீரைகள் உதாரணம் :

முருங்கைக்கீரை

கொத்தமல்லிக் கீரை

வல்லாரைக்கீரை

பொன்னாங்கண்ணிக்கீரை

பழங்கள்: அன்னாசிப்பழம், பேரீச்சம்பழம், கொய்யாப்பழம், அத்துடன் நெல்லிக்காய் பீற்றுட கிழங்கு உணவில் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். நாம் சுத்தமாய் இருந்தால் நோயிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும்.

## மருத்துவ குணமுள்ள கீரைகள்

இருபதாம் நூற்றாண்டின் இறுதியில் சில இடங்களில் நூறுவருடங்கள் கடந்தும் ஒரு சிலர் ஆரோக்கியத்துடன் கண் பார்வை குறையாமல் மூப்பு (வயது வந்தும்) சுகதேகிகளாக வாழ்வதை நாம் அறியமுடிகிறது.

இவர்களின் முடிந்துபோன வாழ்க்கையை புரட்டிப்பார்த்தால் இவர்கள் பாட்டி வைத்தியம், இயற்கை வைத்தியம், ஆயுள்வேத வைத்திய முறைகளை பின்பற்றி பச்சை மரக்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள், இவற்றை உணவுடன் சேர்த்தும் வரகு, குரக்கன், சாமை, தினை போன்ற தானியங்களை அதிகமாகவும் உண்டு வாழ்ந்து வந்ததை அறிய முடிகின்றது.

பல சித்தர்கள் மகான்கள், பெரியவர்கள், இன்றும் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்கிறார்கள் என்றால் அவர்களின் நோயற்ற வாழ்வும் அதிக காலம் வாழவும் கீரைகள், மூல காரணமாக இருந்தது எனலாம்.

கீரை பற்றிய ஓர் பாடல்:

"கட்டி அடிக்கையால் கால் மாறிப் பாய்கையால்  
வெட்டி மறிக்கின்ற மேன்மையால், முட்டப் போய்  
மாறாத் திரும்புகையால் வண் கீரைப் பாத்தியுடன்  
ஏறாப் பரியாகுமே" (கால மேகப்புவர்)

கீரை வகைகளை உண்டுவர குதிரையின் சக்தி ஏற்படும் என இப்பாடலில் குறிப்பிடப்படுகின்றது. நாமும் கீரைகளை உண்டு நோயற்று சுக தேகிகளாக வாழ்வோம்.



## பொன்னாங்கண்ணி

கற்பக மூலிகைகளில் ஒன்றாகிய பொன்னாங்கண்ணி கீரை மக்களுக்கு உணவு வகையாகவும் மருந்தாகவும் பயன்பட்டு வருகின்றது. கண்ணுக்கு தெளிவான பார்வையை வழங்கக்கூடிய கீரையாகும். இது கண்களை மட்டுமன்றி உடலையும் பொன்னாங்கண்ணி போன்று தெளிவாக்கும். “தங்கத்தை கொடுத்து பொன்னாங்கண்ணி வேண்டு” என்றொரு பழமொழி உண்டு. கிராமத்து மக்கள் கடின வேலைகள் செய்தாலும் உடல் உறுப்புக்கள் திடகாத்திரமாக இருப்பதற்கு இக்கீரையே மூல காரணம். இப்போது சிறு வயதில் கண் பார்வை மங்கி கண்ணாடி அணிபவர்கள் அதிகம். பழைய காலத்தில் நூறு வருடங்கள்வரை கண்ணாடி அணியாமல் வாழ்ந்தவர்கள் வரலாறுகள் பல உண்டு. இவர்கள் கீரையை மதித்து உணவுடன் உண்டு வந்தார்கள். இப்போது நிலமை மாறி விட்டது. உடம்பில் நோய் வந்தபின்தான் கீரைகளை உணவில் சேர்க்கின்றோம். இக்கீரையில் சுண்ணாம்பு சத்து, புரதம், இரும்பு, உடலை தங்க நிறமாக்கும் தங்க சத்து, விற்றமின்கள் போன்றவை அதிகம் காணப்படுகின்றது.

மூல நோய் உள்ளவர்கள் இக்கீரையுடன் உள்ளி, சீரகம் சேர்த்து கறிவைத்து ஒரு மண்டலம் தொடர்ந்து உண்டு வந்தால் மூல நோய் அறுவை சிகிச்சை இன்றி குணமாகும். தாதுபுண்டி (வீரியம் உண்டாக) இக்கீரையுடன் பருப்பு சேர்த்து தொடர்ந்து உண்டுவந்தால் தாது புண்டி உண்டாகும். மது அருந்தாமலே சிலருக்கு சில நேராங்களில் கண்கள் சிவப்பாக காணப்படும். இவ்வாறான நேரத்தில் இக்கீரையின் சாற்றை அரை கரண்டி தினமும் அருந்தி வர இது குணமாகும். பொன்னாங்கண்ணியை துவரம் பருப்புடன் சிறிது நெய் சேர்த்து சமைத்து உண்டுவர மூன்று மாதங்களில் மெலிந்தவர்களுக்கு தசைப்பிடிப்பு ஏற்படும்.

பொன்னாங்கண்ணி சாறு 30 லீற்றர் அதே அளவு பசுப்பால் அல்லது ஆட்டுப்பால், கலந்து காய்ச்சி ஆறிய பின்பு வெறும் வயிற்றில் அதிகாலையில் குடித்துவர உடல் சூடு குறையும், உடலுக்கு சிறந்த போசாக்கையும் வழங்கும். இக்கீரையை சில நாட்கள் நன்கு கழவி பச்சையாக உண்டு வர தொண்டையில் ஏற்படும் தாக்கங்கள், உணவுக்குழாயில் ஏற்படும் தாக்கங்கள் குணமடையும்.

இக்கீரை சாறு சிறிதெடுத்து தேசீப்புளி கலந்து வாய் கொப்பளித்து வந்தால் வாயில் ஏற்படும் துர் நாற்றம் குறையும். பல் நன்கு வெண்மை நிறமாக மாறும். கண் பார்வைக்கு மிகுந்த ஒளியை அளிக்கும் சக்தி இக்கீரைக்கு உண்டு. இதில் உள்ள சத்துக்கள் கண்களுக்கு வெளிச்சத்தையும் குளிர்ச்சியையும் தெளிவான பார்வையையும் ஏற்படுத்தும். அத்துடன் கண் சம்பந்தப்பட்ட சகல ரோகங்களையும் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் உண்டு. வெப்ப அதிகரிப்பால் மூல நோய் ஏற்பட்டு வருந்துபவர்கள் இக்கீரையை உண்டு வர நோயிலிருந்து நிவரணம் பெறுவர். இரத்த கசியம் மூலமாக இருப்பினும் குணமடையும்.

இக்கீரையை பசு வெண்ணையில் வதக்கி கண்களில் வைத்து துணியால் கட்டிவர நாள்பட்ட கண்நோய்கள் குணமடையும். கண்நோயும் குணமடையும். இக்கீரையில் இருந்து தைலம் தயாரித்து தலையில் தடவி வரின் கண் நோய்கள், கண் எரிச்சல் என்பன குணமாகும்.

### மொசு மொசுக்கைக் கீரை

நீர்பிடிப்புள்ள வேர்களில் மரங்களில் படரும் ஒரு கொடி வகையை சேர்ந்தது. பச்சை நிறமுடையது. இதன் இலைகளில் சிறிய மயிர்கள் அதிகம் காணப்படும். அதனால் இதற்கு இரு குரங்கின் கை என்னும் பெயரும் உண்டு. இக்கீரையுடன் சிறிது சீரகம், மிளகு சேர்த்து இரசம் வைத்து பருகிவரின் சளி, இருமல் குணமாகும். மனதில் ஏற்படும் அமைதியின்மை குறையும். அஸ்மா, பித்த நோய்களை குணமாக்கும். உடலுக்கு வலிமையை கொடுக்கும். புகைத்தலினால் ஏற்படும் இருமலை குறைக்கும். அடிக்கடி ஏற்படும் நெஞ்செரிவையும் குணமாக்கும்.

“இருமலுடனீளை யிரைப்புப் புகைச்சன்  
மருவுகின்ற நீர்த்தோகூடி மாறுந் - திருவுடைய  
மானே முசுமுசுக்கை மாமூலி யவ்விலைதை  
தானே யருந்துவர்க்குத் தான்”

இக்கீரையை இள வயிலில் காயவைத்து இடித்து பவுடராக்கி அரிசி மாவுடன் கலந்து உணவுடன் சேர்த்து உண்டுவர அஸ்மா, முட்டு பூரண குணமடையக் கூடும்.

இக்கீரையை குளிர் காலத்தில் உண்டுவந்தால் நீண்ட ஆரோக் கியத்துடன் வாழ முடியும்.

## முடக்கொத்தான் கீரை

இதுவும் கொடிவகையை சேர்ந்தது. இக்கீரையை அதிகமாக சித்த மருத்துவத்தில் பயன்படுத்துவார்கள். மூலிகை வைத்தியத்தில் வேறு மருந்துகளுடன் இணைந்து பல ரோகங்களை குணமாக்குகின்றது. இதன் இலையை இரசம் வைத்து பருகிவர மலச்சிக்கலை நீக்குவதுடன் உடல் வலியையும் நீக்கும். இவ்விலையை வதக்கி கறிசமைத்து உண்டுவர வாதரோகங்களினால் ஏற்படும் வலிகள் குணமாகும். இலையை அரைத்து மூட்டுவலி உள்ள இடங்களில் பூசிவர மூட்டுவலிகள் குணமாகும். இலையை நறுக்கி அரிசி மாவுடன் சேர்த்து புட்டவித்து உண்டுவர உடல் வலிகள் குறையும். இலையை நன்கு அரைத்து உண்டுவர சொறிசிரங்கு குணமடையும்.

இலையை பசு நெய்யில் வதக்கி உண்டுவர கண்வலி குணமடையும். கைப்பிடி அளவு இலைகளை எடுத்து வதக்கி நீர்விட்டு வேகவைத்து வடிகட்டி, வடிகட்டிய நீரை தினசரி மூன்று நாட்கள் அரை கப் வீதம் பருகிவர ஆரம்ப நிலையில் உள்ள மூல நோய் குணமாகும். மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வலிக்கு (எலும்பில் உள்ளே இருக்கும் மச்சை காய்ந்து போவதால் ஏற்படும் வலி) இக்கீரையை கசாயம் செய்து பருகிவர பூரண சுகம் ஏற்படும். இக்கீரையை வாரம் ஒரு முறை அல்லது வாரத்திற்கு மூன்று முறை துவவையல் அல்லது கறிவைத்து, வதக்கி உண்டுவர மூட்டுக்களில் ஏற்படும் தேய்மானம் குறைவடையும். எமது உடலை தாங்கும் இடுப்பு கால் மூட்டுக்களை காவல் காக்கும் சக்தி உள்ளது. முடக்கொத்தான் கிரையை உணவில் சேர்த்து வர மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வேதனையை அகற்றும்.

“சூலைப் பிடிப்பு சொறி சிரங்கு வன் கரப்பான்  
காலைத் தொடுவளியுங் கன்மலமுஞ் - சாலக்  
கடத்தா னோடிவிடுங் காசினியை விட்டு  
முடக்கற்றான் றன்னை மொழி”



முடக்கத்தான் கீரையால்

கைகால் பிடிப்பு

கிரந்தி ரோகம்

குதிவாதம்

மலக்கட்டு

முதலிய ரோகங்களை குணமாக்கும்.

முடக்ககொத்தான் கீரையை உணவுடன் உண்டு உற்சாக வாழ்வு வாழ்வோம்.

## அகத்திக்கீரை

அனைத்து காலப்பகுதியிலும் கிடைக்கப்பெறும் கீரை. அற்புதமான மருத்துவ குணம் கொண்டது. அகத்தி என்றால் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்று பொருள். எமது உடம்பில் இருக்கும் உஸ்ணத்தை தவிர்க்கும் கீரையாகும். பண்டைய காலத்தில் இருந்து இக்கீரை பாட்டி வைத்தியம், மூலிகை வைத்தியம், சித்த வைத்தியம், போன்றவற்றில் அதிகம் பயன்பட்டு வந்துள்ளது.

இதன் காய் பூ, இலை, வேர், பட்டை, முழுவதும் மருத்துவத்துறையில் பயன்படுகின்றது.

“மருந்திருதல் போகுகங்கண் வன்கிரந்தி வாய்வாந்

திருந்த வசனஞ் செரிக்கும் - வருந்தச்

சகத்திலெழு பித்தமது சாந்தியாம் நாளும்

அகத்தியிலை தின்னு மவர்க்கு”

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பயன்படும் இக்கீரை வேறு ரோகங்களுக்கான மாத்திரை உண்பவர்கள் இக்கீரையை தவிர்த்தல் வேண்டும். ஏனெனில் மருந்தை முறிக்கும் சக்தியை கொண்டது.

இதன் பூவை வேறு தானியத்துடன் (உடம் : பருப்பு, கடலை, பயறு) சேர்த்து உண்டுவந்தால் இதய படபடப்பு, மன அழுத்தம் குறையும். அகத்தி கீரையை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வந்தால் மூலைப்பகுதியில் ஏற்படும் மந்த புத்தி, புத்தி தடுமாற்றம், மறதி போன்ற ரோகங்கள் குணமாகும்.

பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் உணவில் சேர்த்து வந்தால் தாய்ப்பால் சுரப்பு அதிகரிக்கும்.

இக்கீரையை உணவில் சேர்த்து உண்டுவர அடிக்கடி வாயில் ஏற்படும் வாய்ப்புண், வாய் அவியல் குணமாகும். இவ்விலையை அவித்து உண்டுவர மலச்சிக்கல் அஜீரணம் குணமடையும். உடல் மெலிந்தவர்கள் தினசரி உணவுடன் இக்கீரையை சேர்த்து வந்தால் உடம்பில் தசைப்பிடிப்பு ஏற்படும். இதன் இலையை அரைத்து முகத்தில் பூசி காய்ந்த பின் கழவி வர முகப்பருக்கள் குணமாகும். இதன் சாற்றுடன் சிறிது வெங்காயம் சேர்த்து வேகவைத்து அதன் சாற்றை குடித்து வர குடல் புண் குணமாகும்.

இக்கீரையை அரைத்து சிறிது சூடு காட்டி வீக்கப்பகுதிகளில் பூசிவர வீக்கம் குணமாகும். பலதரப்பட்ட நோய்களை போக்கம் இவ் அகத்தி இலையை கிழமையில் இரு நாட்களாவது உணவில் சேர்த்து ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

## குறிஞ்சாக் கீரை

இது ஓர் கொடி வகையை சேர்ந்த கீரை இனமாகும். இதில் இரு இனங்கள் காணப்படுகின்றது.

- 1) சிறு குறிஞ்சா
- 2) பெரும் குறிஞ்சா

இக்கீரையை சூரணமாக்கி உண்டுவர நாட்பட்ட நீரிழிவு குணமடையும். இக்கீரையை உணவுடன் உண்டுவர வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண், குணமாகும். வயிற்றிலுள்ள கிருமிகளை அழிக்கும்.

நாவல் பழ விதையையும் சிறு குறிஞ்சா கீரையையும் இள வெயிலில் காய வைத்து நன்கு உலர்த்தி இடித்து சூரணமாக்கி தினமும் காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு மண்டலம் உண்டுவர ஆரம்ப நிலையில் உள்ள நீரிழிவு குணமடையும்.

நீரிழிவு என்றதும் நினைவுக்கு வருவது சிறு குறிஞ்சாதான்.

ஒவ்வொரு மனித உடலுக்கும் உணவுக்கும் கசப்பு சுவை அவசியம் தேவை. இக்கசப்பு சுவை பல நோய்களை குணமாக்கும் என்பதை

நினைவில் வைத்து இக்கீரையை உணவுடன் சேர்த்து உண்டு நோயின்றி மகிழ்ச்சியாக வாழ்வோம்.

## பசுளிக் கீரை

கிராமப்புறங்களில் அதிகம் காணப்படும். இதில் இரு வகை காணப்படுகின்றது.

1)கொடிப்பசுளி

2)தரைப்பசுளி

இவை இரண்டினதும் மருத்துவ குணங்களும் ஒன்றாகும். குளிர்ச்சியான குணத்தை கொண்டது. இக் கீரைகளில் A, B, C விட்டமின் சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளது.

இரும்பு, புரதம், கல்சியம் சத்துக்களும் காணப்படுகின்றது

“நீர்கடுப்பு நீரடைப்பு நீங்காத மேகமுமிவ்

வூர்க்கடுத்து வாராம லோடுங்காண் - பார்க்கவொண்ணா

வற்பவிடை மாதே யரோசிசர்த்தி யுற்தொலையு

நற்பசலைக் கீரையதனால்”

பருப்புடன் இக்கீரையை சமைத்து உண்டுவந்தால் சிறுநீர் கடுப்பு குறையும்.

இக்கீரையை அவித்து அதன் சாற்றை பருகிவர வாந்தி பசி இன்மை, அஜீரணம் குணமாகும். உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுவதுடன் உடல் சூட்டையும் பித்தத்தையும் குறைக்கும். வளரும் குழந்தைகளுக்கு இக்கீரை மிகவும் அளப்பரிய பலனை வழங்குகின்றது. இரத்த சோகையை போக்குவதுடன் மலச்சிக்கலையும் குணமாக்கும்.

புகைத்தல், குடிப்பதால் ஏற்படும் ஈரல் நோய்களை குணமாக்கும். இக்கீரையை உணவில் சேர்த்தால் தீராத தலைவலியை போக்கும். பல பலன்களை கொண்டுள்ள இக்கீரையை உணவுடன் சேர்த்து ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.



## மருத்துவ குணமுள்ள இலைகள்

எமது வைத்தியத்தில் ஒரு நோய்க்கு பல்வேறு வைத்திய முறைகள் உள்ளன. எனினும் எளிதாக உடனே கிடைக்கும் தாவர இலைகள் மருத்துவத்திற்கு பயன்படுத்தலாம்.

நாம் மூலிகை தாவரங்களை வளர்க்காவிடினும் அவை தாமாகவே வேரூன்றி வளர்ந்து வருகின்றன. இந்நிலையில் நாம் அவற்றை பயன்படுத்தாமல் அலட்சியம் செய்து வாழ்வது எமது உடல் நலத்தை குறைக்கும் செயலாகும்.

புண், சொறி, சிரங்கு, குடற்புண், மலச்சிக்கல், வயிற்றுக்கோளாறு, தலைவலி, காதுக்குத்து போன்ற கணக்கிலடங்காத நோய்களை குணப்படுத்தும் அரிய பல தாவர மூலிகைகள் இருக்கின்றன.

பண்டைக்காலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் உடல் உழைப்பை மேற்கொண்டு கடின வாழ்க்கையை வாழ்ந்ததால் அவர்களுக்கு நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு இருக்கவில்லை.

சிலருக்கு உடல் நலக்குறைவு ஏற்பட்ட காலத்தில் மருத்துவ குணமுள்ள மரம், செடி, கொடி வேர்பட்டடை, இவற்றைக்கொண்டு (மூலிகைகளை) நோய்களை போக்கி நல் வாழ்வு வாழ்ந்தனர்.

பிற்காலத்தில் ஆயுள்வேத சித்த மருத்துவம் தோன்றுவதற்கு இயற்கை மருத்துவமே அடிப்படையாக இருந்தமையை அறிய முடிகின்றது.

மக்கள் நோற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்னும் நெறியை கடைப்பிடித்து வாழ்ந்தனர்.

அதனாலன்றோ வள்ளலாரும் இறைவனிடம்நோயற்ற வாழ்வை நாம் வாழவேண்டுமென வேண்டினார்.

உடலும் உள்ளமுமே நோய் உண்டாவதற்கு காரணமெனினும் உள்ளத்துன்பத்தை நோயென்பர். உடல் துன்பத்தை பிணி என்றும் தொல்காப்பியம் மூலம் அறியமுடிகின்றது.

மூலிகைகளின் இலை, பட்டை, வேர், பூ, இவற்றால் பஸ்பம் லேகியம், தைலம் போன்ற பல்வேறு மருந்துகளை தயாரித்து ரோகங்களை முன்னோர்கள் குணமாக்கியுள்ளனர்.

ஆரோக்கியம் வெறும் வார்த்தைகளாலோ மருந்து மாத்திரைகளாலோ பெற்றுவிட கூடியதல்ல.

இயற்கை அன்னை தந்த மூலிகை செல்வங்களாலேயே நோய்தீர்க்கும் நன் மருந்துகள் உண்டு என்னும் தத்துவத்தின் அடிப்படையில் சித்தர்களால் ஆராய்ந்து சொல்லப்பட்டது.

இதை உணர்ந்து மூலிகைகளை மதித்து வாழ்ந்தால் நோயின் பிடியில் இருந்து தப்பி நூறு வருடம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

“அபாயமற்ற

எதிர்வினையற்ற

எளிமையான

பாதுகாப்பான”

எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய மூலிகைகளை பயன்படுத்தி நோயற்ற வாழ்வை வாழ்வோம்.

## முருங்கை இலை

முருங்கை மரம் எல்லா இடங்களிலும் வளரக்கூடியது. இதன் காய், பூ, இலை சமையலுக்கு உகந்தது.

இதன் பூ தாய்பால் சுரத்தலை அதிகரிக்கும் சக்தி கொண்டது. முருங்கைக்காய் சுவையான கறியாகும். சில மரங்களின் இலை இனிப்பு சுவைகவும் சில மரங்களின் இலை துவர்ப்பு சுவையுடையதாகவும் இருக்கும். ஆனால் பலன் ஒன்றுதான்.

இரும்புச் சத்து விற்றமயின்கள், கல்சியம் போன்ற சத்துக்கள் உடையதாகும்.பித்தத்தை போக்கும் குணம் கொண்டது, நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு இவ்விலை மிகவும் சிறந்தது. இவ்விலையை வறுத்து, கறிவைத்து உண்ணமுடியும். ஆடிக்கடி காரணமின்றி வாந்தி எடுப்பவர்கள் இவ்விலையை அரைத்து அதன் சாற்றை ஒரு அவுண்ஸ் வீதம் பருகிவர வாந்தி குணமாகும். அடிபட்டு உடல் வீக்கம் ஏற்பட்டிருப்பின் இவ் இலையை அரைத்து பற்று போட வீக்கம் குறையும். இவ்விலை சாற்றோடு மிளகு தூள் கலந்து நெற்றியில் பூசிவர தலைவலி குணமாகும்.

இதன் இலை சாறு வீரியத்தை பெருக்க வல்லது. இதன் இலை சாறு இரத்தத்தையும் விருத்தி செய்யும். குழந்தைபேறடைந்த தாய்மார்களுக்கு இவ் இலை சாற்றை கூடாக்கி பருகிவர பால் சுரப்பு அதிகரிக்கும்.

இலைகளை பிளிந்து சாறெடுத்து ஓர் கரண்டி வீதம் பாவித்து வர வயிற்றுவலி குணமாகும்.

இலைகளை கஞ்சியில் இட்டு காலையில் பருகிவர உடலில் உள்ள தேவையற்ற நீர் வெளியேறும். தடிமன், சளி குறைவடையும்.

முருங்கை இலையுடன் அதன் காயையும் சேர்த்து சமைத்து உண்டுவந்தால் உடலை என்றும் இளமையாக வைத்திருக்கலாம்.

சிலருக்கு திடீரென காரணம் ஏதுமின்றி வியர்த்துக்கொண்டிருக்கும். திடீரென்று இதயம் அதிகமாக வேலை செய்யும். நாடித்துடிப்பும் அதிகரிக்கும். இவ்விதமான சந்தர்ப்பங்களில் முருங்கை இலையையும் பூவையும் சேர்த்து அதை அவித்து உண்டுவந்தால் இதயம் வலிமை பெறும். மேற்குறிப்பிட்ட சுகல ரோகங்களும் குணமாகும்.

முருங்கை இலை சாறை பிழிந்து குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி பருக்கி வர மலக்குடலில் உள்ள புழுக்கள் இறந்து வெளியேறும்.

பாலர் முதல் வயோதிபர் வரை இதன் இலையை அவித்து இதன் சாற்றை பருகி வர உடம்பில் சக்திகள் ஏற்பட்டு மெலிந்து காணப்படுபவர்கள் உடம்பில் தசை வைக்க உதவும்.

“செறிமந்தம் வெப்பந் தெறிக்குந் தலைநோய்



வெறிமூர்ச்சை கண்ணோய் விலகு - மறமே  
நெருங்கையிலை யொத்தவிழி நேரிழையே நல்ல  
முருங்கையிலையை மொழி"

இதன் இலை சாற்றுடன் சிறிது சுண்ணாம்பு தேன் கலந்து தொண்டையில் பூசிவர இருமல், கம்மல், தொண்டை அடைப்பு குணமடைபும். அனைத்து வயதினருக்கும் அனைத்து சத்துக்களும் நிரம்பிய உடலுக்கு பலத்தையும் ஆயுளையும் வழங்கக்கூடிய முருங்கை கீரையை அடிக்கடி உணவில் பயன்படுத்தி இறுதிவரை ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

### கறிவேப்பிலை

உயர்ந்து வளரும் மர வகையை சேர்ந்தது. எல்லா இடங்களிலும் வளரக்கூடியது. இம்மரத்தின் இலைகளில் தனிப்பட்ட ஓர் வாசனை இருப்பதால் இதை கறி, சாம்பார், இரசம், பொரியல், போன்ற அனைத்து உணவுகளிலும் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் இவ்விலையை உணவுடன் சேர்த்து உண்பவர்கள் மிக குறைவு.

உணவு உண்பவர்களில் பெரும்பாலானோர் தூக்கி எறிந்து விடுவார்கள். இவ்விதம் எறிவதால் இவ்விலையால் கிடைக்கப்பொறும் பல பலன்களை முழுமையாக பெற்றுக்கொள்ள முடியாதுள்ளது.

இவ்விலையில் விற்றமின் A,B,E,Fe போன்ற உயிர்ச்சத்துக்கள் அதிகம் காணப்படுகின்றன. இவற்றோடு கல்சியம், இரும்பு சத்துக்களும் அதிகம் கலந்து இருக்கின்றது. ஞாபக சக்தி ஏற்பட இதன் இலையை இடித்து பின்பு அதனை நன்கு அரைத்து அதனோடு தேசிச்சாறு கலந்து கொதிக்கவைத்து உண்ணும் உணவோடு காலை மாலை கலந்து பாவித்து வர ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும்.

நாம் உண்ணும் உணவில் நாவுக்கு சுவை தெரியாமல் போனால் இவ்விலையுடன் சிறிது இஞ்சி , ஒரு மிளகாய், சிறிது புளி உப்பு கலந்து அரைத்து உணவில் சேர்த்தால் சுவை அதிகமாகும்.

எனும்பு வளர்ச்சியை உறுதி செய்யும்.

தலை முடியை கருமை அடையச் செய்யும்.

வாய் கசப்பை போக்கும்.

தேகத்திற்கு சுறுசுறுப்பு தரும்

உடலை இளமையாக வைத்திருக்க உதவும்

குடலில் உள்ள கிருமிகளை அளிக்கும்.

“வாயி னருசி வயிற்றுளைச்ச னீடுசுரம்

பாயுகின்ற பித்தமுமென் பண்ணுந்தான் - தூய

மறுவேறு காந்தளங்கை மாதே யலகிற்

கருவேப் பிலையருந்திக் காண்”

இதன் இலையுடன் சிறிது மிளகு, சீரகம், இவற்றை 20 கிராம் வீதம் எடுத்து சிறிது வறுத்து பின்னர் சிறிது நீர் விட்டு அரைத்து அதனுடன் சிறிது உப்புத்தூள் இட்டு சாதத்துடன் நெய்விட்டு உண்டுவர இரத்தத்துடன் வெளியேறும் வயிற்றோட்டம் குணமாகும்.

வயது வந்தோரில் முதுமை தோற்றம் அகன்று இளமையாக இருக்க உதவும்.

சளியை போக்கும்

கைகால் நடுக்கங்களை குணமாக்கும்

வீக்கம், கட்டிகள் புண்களை விரைவில் குணமடையச் செய்யும்.

மதுப்பழக்கம் உடையவர்கள் இதன் சாற்றை தொடர்ந்து அருந்திவரின் குடிப்பழக்கத்தை மறக்கச்செய்யும்.

இதன் சாற்றை மஞ்சள் கலந்து பூசிவர முகத்தில் காணப்படும் தழும்புகள் குணமடையும்.

இயற்கை தந்த கருவேப்பிலையின் வாசனையை அனுபவித்து இன்ப வாழ்வு வாழ்ந்து சுகதேகியாக இருப்போம்.

**கொடி இளத்தை சேர்ந்த கீரையாகும்.**

இயற்கை வைத்தியத்திலும் சித்தமருத்துவத்திலும் நன்கு பயன்படுகின்ற மூலிகையாகும்.

இக் கீரை பல மருத்துவ குணங்களை கொண்டுள்ள கீரையாகும்.

இதன் பூ, காய், கொடி அனைத்துமே மருத்துவ தேவைக்கும், உணவுத்தேவைக்கும் பயன்படும்

நாள்பட்ட இருமல், இளைப்பு, சளி, போன்ற நோய்களுக்கு இதன் இலையுடன் வெங்காயம், நல்லெண்ணெய் சேர்த்து வதக்கி உண்டுவரின் நாள்பட்ட இருமல், இளைப்பு குணமாகும். தூதுவளை இலையுடன் சிறிது மிளகு, சீரகம், வசம்பு, சேர்த்திடித்து இரசம் வைத்து பருகி வர உடல் வலிகள் காய்ச்சல் குணமாகும்.

தூதுவளை இலையை பிழிந்து சாறெடுத்து ஒரு கரண்டி சாற்றுடன் அரைக்கரண்டி தேன் சேர்த்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு மாதம் பருகிவர ஆரம்பத்தில் ஏற்படும் ஆஸ்மா குறைவடையும்.

ஒரு கைப்பிடி அளவு தூதுவளை இலையுடன் ஓர் கப் நீர் சேர்த்து ஐந்து மிளகு போட்டு காய்ச்சி காலை மாலை சாப்பாட்டிற்கு முன்பு அருந்திவர நாள்பட்ட தும்மல் குணமாகும்.

இதன் இலைகளை பாலிட்டு காய்ச்சி அருந்திவர நாள்பட்ட பீனிசம் குணமாகும்.

இதன் இலைகளை பாலில் ஊறவைத்து பருகிவர காதடைப்பு குணமாகும்.

இக்கீரைகளை தொடர்ந்து உணவுடன் உண்டுவரின் சிறந்த தேக ஆரோக்கியமும் ஞாபக சக்தியும் அதிகரிக்கும்.

இதன் இலையை அரைத்து பூசிவர உடம்பில் ஏற்படும் கடி, நமைச்சல் குணமாகும்.

இக்கீரையை தொடர்ந்து உண்டுவரின் அஜீரணம் எனும் ரோகம் எக்காலத்திலும் ஏற்படாது.



வடலூர் அருட்பிரகாச வள்ளலார் இக்கீரையை ஞான தன மூலிகை என்று சிறப்பித்துள்ளார். ஆதிகால மருத்துவ சித்தர்கள் அகத்தியர், யோகர், தேரையர், புளிப்பாணி போன்றோர் இக்கீரையின் மருத்துவ குணங்களை வியந்து கூறியுள்ளனர்.

ஞானம் புகன்ற இக்கீரையை நாள்தோறும் உணவுடன் உண்டு உயர்ந்த ஞானமும் தேக ஆரோக்கியமும் பெறுவோம்.

## பாகல் இலை

எல்லோருக்கும் தெரிந்த ஒன்றாகும். பாகற்காய் அதிகம் கசப்பு சுவையுடையதாக இருப்பதால் இதை உண்பவர்கள் குறைவு. இதன் காய், இலை, எமது வைத்தியத்தில் முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றது.

ஒருசில சிறுவர்களுக்கு வயிற்றில் கீரிப்புச்சிகள் உண்டாகி இரவு நேரங்களில் (நித்திரையில்) மல வாசல் வழியே வெளியேறும் சந்தர்ப்பங்களில் மல வாசலில் அரிப்பு ஏற்பட்டு சிறுவர்கள் வேதனைப்படுவார்கள். அச்சந்தர்ப்பங்களில் இப்புச்சிகளை வெளியேற்ற பாகல் இலை முக்கிய இடத்தை பெறுகின்றது.

கைப்பிடி அளவு இலையை எடுத்து அம்மியில் அரைத்து சாறெடுத்து அச்சாற்றை இரு நாட்களுக்கு காலை நேரத்தில் வெறும்வயிற்றில் கொடுத்துவர மலத்துடன் சகல புச்சிகளும் வெளியேறும்.

“பிறியாக் கிருமியறும் பேதியுண் டாந்தோகூர்

முறியு மிரத முறியுங் - குறியாத

மாகற் புடைய மடமயிலே யெப்போதும்

பாகற் றழைக்குப் பயந்து”

பாகல் இலை சாற்றை வயது வந்தோரும் பயன்படுத்தலாம்.

பாகல் இலையை ஓர் கைப்பிடி அளவு எடுத்து அதனுடன் ஆறு மிளகு சேர்த்து நன்கு அரைத்து ஓர் மண்டலம் கண்களை சுற்றி பற்றுப்போட்டு வந்தால் மாலைக்கண் நோய் குணமடையக்கூடும்.

பல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை போக்கும்

சகல வகையான சிரங்குகளையும் மாற்றும்

கைப்பிடி அளவு பாகல் இலைகளை எடுத்து சாறாக்கி தினமும் காலையில்

உணவு உண்பதற்கு முன் பருகிவந்தால் மூன்று நாட்களில் பித்தம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குணமடையும்.

கர்ப்பப்பை சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகள், வயிறு சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகள் போன்றவற்றை போக்கும். நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்தும். இவ்வாறு பல்வேறு நோய்களைகட்டுப்படுத்தும் கசப்பு சுவையுடைய இவ்விலையை பயன்படுத்தி எம் நலன் காப்போம்.

## வெற்றிலை

இது இலை வகைகளில் கொடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. அனைத்து விசேடமான நிகழ்ச்சிகளிலும் வெற்றிலை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. உணவு உட்கொண்ட பின்பு வெற்றிலை போடுவது காலம் காலமாக தொடர்ந்து வரும் பழக்கங்களில் ஒன்றாகும். இற்றைக்கு மூவாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே வெற்றிலை பயன்பாட்டில் இருந்துள்ளதென பல புலவர்கள் வெற்றிலையை மேற்கோள் காட்டி அவ்விலையை பற்றி பாடல்கள் புனைந்துள்ளதில் இருந்து அறிய முடிகின்றது.

“ கொள்ளு கையால் நீரில் குளிக்கையால் மேல் ஏறிக்  
கிள்ளுகையால் கட்டிக்கிடக்கையால் - தெள்ளு புகழ்ச்  
செற்றவரை வென்ற திருமலைரா யன் வரையில்  
வெற்றிலையும் வேசையா மே”

(காளமேகப்புவர்)

இப் பாடலின் பொருள்:

திக்கெட்டும் புகழ் பரப்பி அரசு செய்துவரும் திருமரைராயன் அரசன்மனையில் வெற்றிலையை நீர்பாய்ச்சப்பட்டு வளர்க்கப்படுகின்றதாகவும் அதை அரசன்மனையில் உள்ளவர்கள் கிள்ளி உண்டுவந்தார்கள் எனவும் அதற்கு மேலாக வேறு இடங்களுக்கு விற்பனைக்கு அனுப்புவதற்கு கட்டுக்கட்டாக பொதி செய்தும் வைக்கப்பட்டுள்ளது.

வெற்றிலை ஒரு போதை மயக்கம் தரும் இலை என்றும் கூறி உள்ளனர்.

மூன்று வெற்றிலைகளை எடுத்து அதை கசக்கி சாறெடுத்து சிறிது கற்பூரத்தை போட்டு கலக்கி நெற்றியில் பற்று போட அனைத்து வகையான தலைவலியும் குணமாகும்.

சிறிது வெற்றிலையை எடுத்து நெருப்பு தணலில் வாட்டி ஆறிய பின்பு மார்கங்களில் வைத்து கட்டி வர தாய்பால் சுரப்பு அதிகரிக்கும்.

வெற்றிலையில் நல்லெண்ணை தடவி தணலில் வாட்டி நெஞ்சில் வைத்து வர இருமல் சளி குணமாகும்.

ஒரு கரண்டி வெற்றிலை சாற்றுடன் ஒரு கரண்டி இஞ்சி சாறும் கலந்து அருந்தி வர நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குணமாகும்.

சிறிது வெற்றிலையை கசக்கி ஒரு துளி காதில் விட்டு வர காது மந்தம், காது குத்து குணமாகும்.

ஒரு வெற்றிலை பத்து ஏலம் பத்து வாள் மிளகு, இவைகளை அரை லீற்றர் நீர்விட்டு கொதிக்கவைத்து வடிகட்டி மூன்று நேரம் பருகிவர குமட்டல், வாந்தி குணமாகும்.

இரு வெற்றிலையுடன் சிறிதளவு சீரகத்தையும் உப்பையும் வைத்து வாயில் போட்டு நன்கு மென்று விழுங்க வேண்டும். சிறிது நேரம் கழித்து வெந்நீர் பருகி வர நாள்பட்ட அஜீரணம் குணமாகும்.

இரு வெற்றிலையை எடுத்து தணலில் சூடுகாட்டி கசக்கி அதில் சிறிது மஞ்சளையும் சேர்த்தரைத்து கட்டி வர உடம்பில் ஏற்பட்டுள்ள கட்டுகள் உடைந்து விடும்.

போதைவஸ்துவால் ஏற்படும் மயக்கத்தை தெளிய வைக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்று உப்புசத்தையும் குறைக்கும். நாள்பட்ட இருமலால் ஏற்படும் மூக்கரிப்பை குணமாக்கும். இதன் பெயர்தான் வெற்றிலையே தவிர இது வெறும் இலையல்ல. வெற்றிலை மிகவும் பயன்வாய்ந்த மூலிகையாகும். வாயில் போட்டு நன்கு சப்பி வெளிநே துப்பும் பொருளல்ல. பல நோய்களை குணப்படுத்தும் அற்புத மூலிகையாகும்.

வெற்றிலையை வீடுகளில் வளர்த்து பயன்கள் பெற்று ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.



## துளசி இலை

துளசியை அறியாதவர்கள் எவருமே இருக்கமாட்டார்கள். துளசியை இறைவனுக்கு இணையாக வணங்குவது இந்து மக்களின் வழக்கமாக காணப்படுகின்றது.

துளசி செடி சிறந்த மருத்து மூலிகையாவதுடன் பல மருத்துவ தேவைகளுக்கு பயன்பட்டு வருகின்றது.

நாம் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிக்கும் தேநீரை போல தினமும் நான்கு, ஐந்து துளசி இலையை கொதி நீர் அல்லது தேநீரில் இட்டு அருந்தி வந்தால் ஒரு வகையான சுறு சுறுப்பும் மனத்திற்கு சாந்தியும் கிடைக்கும்.

வீட்டில் துளசி இருந்தால் விசுப்பூச்சிகள் வராது என்பர்.

துளசியில் பல பிரிவுகள் உண்டு.

முக்கியமாக

காட்டில் வளர்வது

கிராமத்தில் வளர்வது என வகைப்படுத்துவர்.

வெண்துளசி, கருந்துளசி என்பவையே முக்கியமாக மருத்துவ தேவைக்கு பயன்படுகின்றது. இவற்றைவிட முத்துளசி, நாய்த்துளசி, செந்துளசி, கல் துளசி என பல வகையான இனங்கள் உள்ளன.

இந்துக்கள் வீடுகளில் துளசி மாடம் அமைத்து துளசி நட்டு வணங்கிவரும் வழக்கம் பண்டைய காலம் தொட்டு காணப்படுகின்றது.

துளசி மாடம் வீட்டில் இருந்தால் வீட்டில் சகல செல்வங்களும் தடையின்றி கிடைக்கும்.

“ஐயம் வயிறுளைச்ச லஸ்திசுரந் தாகமும்போம்

பையசுர மாந்தம் பறங்குங்காண் - மெய்யாக

வாயி நரோசகம்போம் வன்காரஞ் சூடுள்ள

தூய துளசிதனைச் சொல்.”

கார்ப்பும் வெப்பமும் உள்ள துளசியினால் கப தோசம், வயிற்றுளைச்சல், வெப்ப சுரம், தாகம், மந்தம், இவைகளைப் போக்கும்.

ஒரு கைப்பிடி அளவு துளசி இலையுடன் ஒரு கைப்பிடி அளவு குப்பைமேனி இலைகளையும் எடுத்து நன்கு உலர வைத்து பொடி செய்து

வெந்நீரில் கலந்து காலை மாலை தொடர்ந்து பருகிவர மூலக்கோளாறு குணமடையும்.

ஒரு கைப்பிடி அளவு துளசி இலை, ஒரு வெற்றிலை, அரை கரண்டி கருஞ்சீரகம் மூன்றையும் அரைத்து பல் வலியினால் உண்டாகும் கன்ன வீக்கம் ஏற்படும் இடத்தில் பற்று போட்டால் வீக்கம் குணமடையும்.

வெந்நீரில் துளசி இலை சாறு கலந்து கண்களை கழுவி வர சகல கண் சம்பந்தமான கோளாறுகளும் நீங்கும்.

காலையில் தினமும் வெறும் வயிற்றில் ஐந்து துளசி இலைகளை பறித்து நன்றாக மென்று உண்டு வெந்நீர் பருகிவர எவ்விதமான நோய்களும் தாக்காமல் சுகத்துடன் வாழ முடியும்.

துளசி இலையுடன் சீரகத்தையும் சேர்த்து மென்று விழுங்கிவர சகல இருமலும் குணமாகும்.

துளசி சாற்றுடன் சிறிது தேன் கலந்து நெருப்புச் சுட்ட காயத்தின் மேல் பூசிவரக் காயம் குணமடையும்.

ஒரு கரண்டி இஞ்சி சாறும் ஒரு கரண்டி துளசி சாறும் கலந்து அருந்தி வர உடல் உற்சாகம் ஏற்படும்.

ஒரு கப் சீரகம் அவித்த நீரில் ஒரு கரண்டி துளசி இலை சாறு கலந்து அருந்தி வர அஜீரணக்கோளாறு குணமாகும்.

துளசிச் சாற்றுடன் சிறிது வெற்றிலைச் சாறும் கலந்து பூசிவரக் சகல சரும நோய்களும் குணமாகும்.

துளசி இலையை உலர வைத்து பொடியாக்கி மணந்துவர நாள்பட்ட தலைவலி, மூக்கடைப்பு குணமாகும்.

தினசரி காலையில் துளசி இலைகளை உண்டு வர ரூபக சக்தி அதிகரிக்கும்.

குழந்தைகள் பால் குடிக்காமல் இருப்பின் ஐந்து துளசி இலை சாற்றுடன் சிறிது தேன் கலந்து பருக்கும்போது விரும்பி பால் அருந்துவார்கள்.

அடிக்கடி ஏற்படும் ஜலதோசமும் குணமடையும்.

இதன் இலைகளை நன்கு அரைத்து நாள்பட்ட புண்களில் கட்டி வர புண்கள் மாறி விடும்.

துளசி இலையோடு சிறிது கற்பூரம் சேர்த்தரைத்து பூசிவர முகத்தில்

இருக்கும் கரும்புள்ளிகள் மறையும்.

சிறிது துளசி சாற்றோடு சிறிது சக்கரை சேர்த்து காலை மாலை ஒரு கரண்டி வீதம் ஏழு நாட்கள் பருகிவர பித்தம், மயக்கம், தலைச்சுற்று போன்ற நோய்கள் குணமடையும்.

கைப்பிடி அளவு இலைளை எடுத்து நான்கு சிவப்பு செம்பருத்தி பூக்களை சேர்த்து ஒரு மண்சட்டியில் இட்டு அரை லீற்றர் நீர் விட்டு காய்ச்சி ஆறிய பின்னர் ஒரு நாளில் மூன்று வேளைகள் பத்து நாட்கள் பருகிவர சகல இதய வலிகளும் குணமடையும்.

இலைகளை நெருப்பினில் சிறிது சூடுகாட்டி கசக்கி இரு துளிகள் எடுத்து ஆறிய பின்னர் காதில் விட காது மந்தம் குணமடையும்.

துளசி இலை சாற்றுடன் சிறிது தேன் கலந்து அருந்தி வர சகல வாந்திகளும் குணமாகும். துளசி இலை சாற்றுடன் இரு வெற்றிலை சாறு (அரைக்கரண்டி) தேன் கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுப்பின் வயிற்றில் ஏற்படும் உப்பிசம், வீக்கம் குணமடையும்.

சிறிது இலைகளை எடுத்து கண்ணின்மேல் தடவி வர கண்கட்டி குணமடையும். சிறிது துளசி இலைகளை மென்று உண்டுவர வாய்நாற்றம் குணமடையும். பசி நன்கு எடுக்கும். துளசி தீர்த்தம் உட்கொண்டால் சகல அஜீரணமும் குணமடையும்.

“வீடு தோறும் மரம் வளர்ப்போம் என்பது போல் வீடு தோறும் துளசி வளர்ப்போம்.”

துளசியை வீடுகளில் வளர்த்து சுத்தமான காற்றினை சுவாசித்து சுகம் பெற்று நோயின்றி வாழ்வோம்.



## உடல் பருமனைக் குறைத்திட அதிகரிக்க இயற்கை வைத்தியம்

இன்றைய இளைஞர் யுவதிகட்கு உள்ள பிரச்சினைகளில் இதுவும் ஒன்று. சிலர் உடல் பெருத்துவிட்டது என்றும் சிலர் தாம் மெலிந்த நிலையில் உள்ளதாகவும் கவலைப்படுகின்றனர்.

உடற்பருமனை உணவுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதனாலும் தேவையற்ற சதை வளர்ச்சியைக் குறைப்பதாலும் முடியும் என்பதை எமது சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியம் இயற்கை உணவுகளையே மிகச்சிறந்த மருந்தாக வெளிப்படுகின்றது.

“பார் பகுதிகாந்தி என்ற பூவை வாங்கி  
பண்பாக நிழலுலர்த்திச் சூரணமே செய்து  
நேராவின பாலதனிலே வெருதடிதான் கொள்ளு  
நிசமாக மண்டலம் தான் கொண்டாயானால்  
கார்கருதியிடியிற்குள் பயமேமில்லை  
கலந்து நின்ற கேசம் மன்மதன் போலாகும்”

உடலில் ஊளைச் சதைபுள்ளவர்கள் சூரியகாந்தியின் பூவைக்கொண்டு வந்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்துப்பொடி செய்து பசும்பாவில் கலந்து ஒரு மாதம் பருகிவர உடலிலுள்ள தேவையற்ற சதைகள் குறைந்து விடும். இப்பாடலில் போகர் குறிப்பிடும் சூரியகாந்திப் பூவிற்கு பெரும் ஆற்றல் உண்டு என்பதை அறியக்கிடக்கிறது. இதை உண்பதால் மன்மதனைப் போன்ற அழகான உடலமைப் பெறலாம் என்பது உண்மையாகும்.

சில இடங்களில் ஆண்களும், பெண்களும் காலையில் நடைப்பயிற்சி செல்வதைக் காணமுடிகிறது. இருந்தாலும் கொழுப்புச்சத்துணவுகளை உண்டு வருபவர்களுக்கு நூறு மீற்றர் தூரமேனும் நடக்க முடியாது.

அளவுக்கு மிகுசிய மகிழ்வும் தொந்தி ஏற்பட வாய்ப்பளிக்கும் “பகுத்த உடம்பு நோய்களின் நண்பன்” என்பது பழமொழி.

அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் குளிரந்த நீரில் இரண்டு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து குடித்துவரின் பருமன் குறைய வாய்ப்பு உண்டு. நன்கு முற்றிய பப்பாளிக்காயை தோல் நீக்கி பூசணிக்காயுடன் உப்பு, மிளகுதூள் சேர்த்துக் கறிசமைத்து உண்டுவர சதைப்பகுதி குறைந்து விடும். முற்றிய வாழைத்தண்டு கறிசமைத்து உண்ணலாம். இதனை இடித்துச்சாற்றைக் குடிப்பினும் உடல் பருமன் குறைய வாய்ப்பளிக்கும் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சீரகம், சித்தரத்தை செய்வீயம் இவற்றைப் பொடி செய்து பச்சை அரிசியை நன்கு வறுத்து இடித்து மாவாக்கி இரண்டையும் கலந்து சிறிது உப்புடன் காலை, மாலை உண்டு வர உடற்பருமன் குறையும்.

விதை இல்லாத திராட்சை	- 50 கிராம்
அன்னாசிப்பழத்துண்டு	- 50 கிராம்
விதை நீக்கிய தோடம்பழம்	- 50 கிராம்
கரட் துருவல்	- 50 கிராம்
எலுமிச்சை	- 1 தேக்கரண்டி

இவை அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து புதினா இலை அரைத்த விழுது 1 தேக்கரண்டி

கொத்தமல்லி அரைத்த விழுது 1 தேக்கரண்டி

தயிர் ஒரு கப்

உப்பு தேவையான அளவு இவற்றையும் கலந்து ஒரு வாரத்தில் ஒரு நாளைக்கு மதியவுணவாக உண்டு வந்தால் உடல் எடை குறையும்.

வெள்ளரித்துண்டுகள்	- 100 கிராம்
வெண்பூசணி	- 100 கிராம்
வெள்ளை மிளகு	- 50 கிராம்
ஏலக்காய்	- 10
எலுமிச்சைச்சாறு	- 20 மில்லி
தேன்	- 25 மில்லி

வெள்ளரி, பூசணித்துண்டுகளை அரைத்து மேற்குறிப்பிட்டவற்றுடன் கலந்து அருந்திவர உடற்பருமன் குறைவடையும். உடற்பருமனைக் குறைக்கும். சக்தி முள்ளங்கிக்கிழங்கிற்கும் உண்டு. கல்யாண முருங்கை இலையை எடுத்து இடித்துச் சாற்றுடன் 50 கிராம் சர்க்கரை கலந்து அடுப்பில் வைத்து நன்கு பாசுபதம் வரும் வரை காச்சி எடுத்து ஒவ்வொரு நாட்களும் ஒரு தேக்கரண்டி தண்ணீரில் கலந்து குடித்துவர உடற்பருமன் குறையும். இறைச்சி வகை உண்பதைக் குறைக்க வேண்டும். பால், முட்டை, பால்வகை உணவுகள், இனிப்புப் பண்டங்கள் முழுமையாகத் தவிர்க்க வேண்டும். சுவைக்காயை வாரம் இரண்டு தடவையும், துளசி இலையை அரைத்துச் சாறெடுத்து சூடாக்கித் தேன் கலந்து பருகிவர உடற்பருமன் குறையும்.

### தொப்பை குறைக்கும் கொள்ளரசம்

சிறிதளவு கொள்ளுத் தானியத்தை நன்கு ஊறவைத்து முளைகட்டி வைத்து மறுநாள் எடுத்து சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு கரைத்து அதன் சாற்றைப் பிழிந்து ஒவ்வொரு நாளும்கு ஒரு நேரம் உண்டுவர உடற்பருமன், தொப்பை மற்றும் கொழுப்பு, உணவுச்சதைகள் கரையும்.

### **விதைகளின் மூலம்**

முளைகட்டிய பயறு 50 கிராம்

முளை கட்டிய கொண்டல்கடலை - 50 கிராம்

அரிந்த வெங்காயம் சிறிது

அரிந்த தக்காளி

தேங்காய்த்தூள் 1 தேக்கரண்டி இவற்றை அரைத்து ஒன்றாகக் கலந்து இதனுடன் எலுமிச்சம் சாறு 2 தேக்கரண்டி, தேன், மிளகு தூள், உப்பு தேவையான அளவு யாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து காலை உணவாகக் கொள்ளவும். ஒரு மாத காலத்திற்கு 3-5 தடவை உண்டுவர எடை குறைத்து அளவான உடலைப் பெறலாம்.

### **“பானங்கள் மூலம்”**

வெள்ளரித்துண்டுகள் 100 கிராம், வெண்பூசணித்துண்டுகள் 100கிராம், வெள்ளை மிளகு 10 கிராம், ஏலரிசி 10 கிராம், எலுமிச்சப்பழச்சாறு 50 கிராம், தேன் 25 கிராம், வெள்ளரி,



பூசணித்துண்டுகளை அரைத்து சரக்குகளையும் சேர்த்து உண்டுவர உடற்பருமன் குறைக்கும். பெண்களுக்கும் பிரசவத்தின் பின் ஏற்படும் தொப்பை குறையும். பொதுவாக உடற்பருமன் குறைய எண்ணெயில் தயாரித்து உண்ணும் உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். இறைச்சிவகை தவிர்க்க வேண்டும். உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய் உண்ணக்கூடாது. குளிர்பானங்கள் அருந்தக்கூடாது. அடிக் கடி உண்ணும் சிற்றுண்டிகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். போதை தரும் பானங்கள், டின்களில் விற்பனையாகும் உணவுகள் உண்பதைக் கைவிடின் உடல் நலம் நன்கு அமையும்.

### **உடற்பருமன் குறைய உண்ண வேண்டியவைகள்.**

கீரைவகை மணந்தக்காளி, பொன்னாங்காணி, முருங்கையிலை, பசளிக்கீரை, கறிவேப்பிலை, புதினாக்கீரை, மல்லிஇலை

காய்வகை - சுண்டைக்காய், வெண்டிக்காய், பீற்றுட், முள்ளங்கி, அவரைப்பிஞ்சு, முருங்கைப்பிஞ்சு, பீர்க்கங்காய், சோயா

பழவகை - திராட்சை, தோடை, அப்பிள், பப்பாளி, மாதுளம்பழம், வெள்ளரிப்பழம்.

வாழைத்தண்டு, பூசணி, அருகம்புல் இவற்றின் சாற்றை ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் ஏதாவது ஒன்றின் சாற்றை அருந்திவர உடற்பருமன் குறைந்து உடல் அழகு பெறும்.

துளசிஇலை, ரசத்தைச்சூடாக்கிச் சிறிது தேன்கலந்து குடித்துவர உடல் எடை குறையும் எனவே

உணவே மருந்து மருந்தே உணவு" என்பதை நினைவில் இருத்தி இயற்கை தந்த உணவுகளை உண்டு அழகான உடல் தோற்றத்தைப் பெறுவோம்.

### **உடற்பருமன் அதிகரிக்க**

சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரையலாம் அதுபோல் உடல் இருந்தால் தான் வாழ்வில் சகல இன்பத்தையும் அடையமுடியும்.

## மெலிந்தவர்கள் உடல் பெருக்க

சத்துள்ள காய்கறிகளைத் தினமும் அதிகமாக உணவிள் சேர்க்க வேண்டும். பால்சுவை உணவுகள், இனிப்பு வகைகள், அடிக்கடி உண்டு வர வேண்டும். வாரத்திற்கு ஒருமுறை இறைச்சி, முட்டை அளவாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அடிக்கடி வெண்பூசணி அல்லது அல்லது கறிசமைத்து உண்டு வரலாம். கிழமைக்கு ஒருநாள் பழவகை மட்டும் (மூன்றுநேரம்) உண்டு வர வேண்டும்.

ஒருமுறை ஒருநாள் உழுத்தங்கஞ்சி உண்டு வரவேண்டும். ஒரு கைப்பிடி அளவு அருகம்புல்லை எடுத்துப்பொடியாக்கி நன்கு அரைத்து ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தின் அளவு உருட்டி எடுத்து பசுவின் பாலில் கலந்து அடுப்பில் வைத்துக் கொதித்த பின் இறக்கி இளம் சூடாக இருக்கும் பொழுதே ருசிக்கு ஏற்றவாறு சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து 21 நாட்கள் குடித்துவர உடம்பில் பலம் சதைப்பிடிப்பு உண்டாகும்.

முருக்கம்பூவை எடுத்து பருப்புடன் கறிசமைத்து உண்டு வர உடம்பில் பலமும், சதைப்பிடிப்பும் உண்டாகும். பால், தயிர், வேர்க்கடலை ஏதாவது உண்டு வரவேண்டும். கரட், தக்காளிப்பழம், அல்லது துளசி இலையை மிக்ஸியில் அடித்துப் பருகிவரலாம்.

மெலிந்த உடல் பருக்கத் தினந்தோறும் எள்ளு வறுத்து உண்டு வர உடல் பெருக்கும். அடிக்கடி பேரிச்சம்பழம் உண்டு வர உடல் பெருக்கும். காலை எழுந்ததும் வெறும் வயிற்றில் சிறிது வேப்பம் கொழுந்தை உண்ணவேண்டும். பின்பு பால், தயிர், நெய், கடலை இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை உண்டு வரச் சிறிது நாட்களில் உடலில் சதைப்பிடிப்பு ஏற்படும்

மாம்பிஞ்சின் நடுப்பகுதி 4

மாந்துளிர் 20கிராம்

தோல் சீவிய இஞ்சி

நெல்லிக்காய்

வில்வம்வேர்

மாதுளம்பழத்தின் தோல்

நெற்பொரி

இவை 20களஞ்சி இவற்றை இளவெயிலில் உலர்த்தி நன்கு இடித்து 500 மி.லீ நீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடித்தெடுத்து 1 வாரம் தேனில் உண்டு வரச் சதைப்பிடிப்பு ஏற்படும்.

## யொதுவாவ சில மருத்துவக் குறிப்புகள்

### 1. “உப்பு” அதிகம் உண்பது உடம்புக்கு ஆகாது

“உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே “ என்பது பழமொழி ஆகும். உப்பு அதிகரித்தால் இருதயநோய், சர்க்கரைநோய் ஏற்பட ஏதுவாகிறது. அளவைக்குறைத்து அல்லது உப்பு அல்லது உண்டு வந்தால் சிலவகை நோய்கள் தாக்கம் ஏற்படாது. புடலங்காய், சுரைக்காய், வெண்டைக்காய், கத்தரிக்காய். போஞ்சி போன்ற காய்கறிகளைத் தொடர்ச்சியாக உண்டுவந்தால் உப்பின் அளவு இவற்றில் சராசரியாக இருப்பதால் உடலின் தேவைக்கு அதிகமாக உப்புச்சத்து அதிகமிருப்பின் இக்காய்கறிகள் குறைத்து விடும். நார்ச்சத்து உள்ள உணவில் உப்பு அதிகமிருக்காது.

### 2. உடைந்த எலும்புகளை ஓட்டவைக்கும் பிரண்டை

எதிர்பாராமல் விபத்துக்கள் ஏற்பட்டு சில நேரங்களில் எலும்புகள் முறிந்து விடுவதுண்டு. இவ்விதமான நேரங்களில் பிரண்டை இலையைக் கொண்டு வந்து நன்கு அரைத்து உடைந்த பகுதியின் மேற்பரப்பில் இருபது நாட்கள் காலை, மாலை பூசிவர வேதனையும் குறைந்து விடும். எலும்புகளும் பொருந்தும் வாய்ப்புண்டு.

இப்பிரண்டை இலையை எடுத்து இளவெயிலில் காயவைத்து பின்பு சிறிது வாழைத்தண்டுச்சாறு விட்டு அரைத்து உணவுடன் காலை, மாலை 10 நாட்கள் உண்டு வர நீர் அடைப்பு, கல் அடைசல் குணமாகும்.

### 3. பழைய புண்கள் ஆற உதவுவது

ப்பாளி மரத்தின் இலையை நன்கு இடித்துச் சாறு எடுத்துக்காய்ச்சி



வேப்பெண்ணெய் கலந்து பூசிவர எவ்விதமான பழைய புண்களும் குணமாகிவிடும்.

#### 4. சிறுநீருடன் இரத்தம் வெளியேறுவதைத் தடுக்க

சிறுநீருடன் சிலருக்கு பல்வேறு ரோகங்களிலும், வேறு காரணங்களாலும் இரத்தம் வெளியேறும். சிறிது சோற்றுக்கற்றாழையை எடுத்துச்சுத்தி செய்து தொடர்ந்து ஒரு வாரம் உண்டு வர சிறுநீருடன் இரத்தம் வெளியேறுவது குணமாகும்.

5. வெள்ளரிக்காயை உணவுடன் உண்டுவர நீரடைப்புக் குணமாகும்.

6. சலப்பையிலுள்ள கல் அடைப்பு குணமாக : வாழைத்தண்டுச் சாறு அடிக்கடி காலை, மாலை அரை குவளை குடித்துவரக் குணமாகும்.

7. இளவயதில் பருவம் அடையாத பெண்கள் : சிவந்த செம்பருத்திப் பூக்கள் 10 எடுத்து சுத்தம் செய்து சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நெய்யில் வறுத்து உண்டுவர பூப்பெய்தும் நிலையை அடைவார்கள்

8. ஒழுங்கான மாதவிடாய் வருவதற்கு

உள்ளி, மிளகு, பேரீச்சம்பழம், மாவிளங்கப்பட்டை இவற்றை எடுத்து நன்கு அரைத்து ஒரு கிழமை காலை உணவுக்குப்பின்பு உண்டுவர மாதவிடாய் ஒழுங்காக அமையும்.

9. பொடுகு குறைய

1. இஞ்சியை அரைத்துச் சாறெடுத்துப் பூசிவரலாம்.

2. மிளகைப் பால் விட்டரைத்துப் பூசிவரலாம்.

3. உள்ளியைப் பால் விட்டரைத்துப் பூசிவரலாம்.

4. வேப்பம்துளிர் எடுத்துப்பாலில் பூசிவரலாம்.

இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை எடுத்துப்பூசி அரைமணி நேரத்திற்குப் பின்பு வெந்தயம், தேசிக்காய் அரைத்து முழுகிவரப் புரண குணமாகும்.

10. வாய்ப்புண் குணமாக : தேங்காய்ப்பாலில் காலை, மாலை மூன்று நாட்கள் நன்றாகக் கொப்பளித்து வரக்குணமாகும்.

11. நித்திரை வருவதற்கு

சிறிதளவு சீரகத்தை வறுத்து நன்கு இடித்து இச்சூரணத்தை ஏதாவது வாழைப்பழத்துடன் சேர்த்து உண்டுவர நித்திரை ஏற்படும்.

சிறிது வெங்காயத்தை நசுக்கி இரண்டு துளி கண்களில் விட்டு வர நல்ல நித்திரை ஏற்படும்.

திருநீற்றுப்பச்சை எனும் செடியைச் சிறிது எடுத்துக்கசக்கி மணந்துவர நன்கு நித்திரை ஏற்படும்.

தேயிலைச்சாற்றில், பாதி எலுமிச்சம் பழத்தின் சாறும், ஒரு தேக்கரண்டி தேனும் கலந்து பருகிவர நல்ல நித்திரை வரும்.

12. மூளை வளர்ச்சிக்கு : குழந்தைகளுக்கு கொய்யாப்பழம், பப்பாளிப்பழம், விளாம்பழம், பேரீச்சம்பழம் உண்டு வர எனும்பு வளர்ச்சியும் மூளை வளர்ச்சியும் உண்டாகும்.

13. வயிற்றுப்புச்சிகள் ஒழிய : மாதுளம் செடியின் வேரை எடுத்துச் சுத்தம் செய்து நீர் விட்டுக்காய்ச்சி அந்த நீரைப் பருகிவர வயிற்றிலுள்ள புச்சிகள் ஒழியும்.

14. காலில் பித்த வெடிப்புக்குணமாக : சிறிது மருதாணி இலையைப் பறித்துச் சுத்தம் செய்து எலுமிச்சம்சாறுவிட்ட நன்கு அரைத்து காலில் வெடிப்புள்ள இடங்களில் பூசிவர வெடிப்புக் குணமாகும்.

15. செந்நிற முடி கறுப்பு நிறமாக : அவரிஇலை, மருதாணிஇலை இரண்டும் சமஅளவு எடுத்து நன்கு இடித்து சுத்தமான தேங்காயெண்ணெய் விட்டுக்காச்சிப்பூசி வர செந்நிற முடியாக நிறம் மாறும். சிறிது நெல்லிக்கனிகளை எடுத்து நீரில் ஒரு இரவு ஊறவைத்து மறுநாள் அந்த நீரை விட்டு தேசிப்புளிச்சாறும் விட்டு நன்கு அரைத்து முழுகிவர நிறம் மாறும்.

16. உள் நாக்கு வளர்ச்சி குறைய

1. சிறிது வேப்பெண்ணெயுடன் சிறு அமுக்கிராய் கிழங்கு, இட்டு பசும்பால் விட்டு நன்கு அரைத்துத் திரும்பவும் பசும்பால்விட்டு நன்கு காய்ச்சி இளம்சூட்டுடன் தொண்டையில் இரு பக்கங்களும் பூசிவரத் தொடர்ந்து சதைவளர்ச்சி குறைந்து விடும்.

2. சிறிது உப்பும புளியையும் சேர்த்து நாக்கில் பூசிவர உள்நாக்கு வளர்ச்சி குணமாகும்.

17. உள்ளங்கை கால் வியர்வை குறைக்க : சிறிது இலந்தை மர இலைகளை எடுத்துச் சுத்தி செய்து நன்கு இடித்து சாறுஎடுத்துப் பூசிவரக் குணமாகும்.

18.கால்களில் அரிப்பு

முதியோருக்குக் காலில் அரிப்பு ஏற்பட்டு புண்கள் ஏற்படுவதுண்டு. இவர்கள் இலுப்பைப்பூவை எடுத்து அவித்து நன்கு வற்றிய பின்பு அந்தக் கஷாயத்தைப் பூசிவர அரிப்பும், புண்களும் குணமாகும். புதினுக்கு இலுப்பைப் பிண்ணாக்கையும் (அரப்பு) பயன்படுத்தலாம்.

19. வீக்கத்திற்கு

உடலில் எதிர்பாராமல் அடிபட்ட வீக்கம், தோல்தடித்த வீக்கங்கள் கிரந்தி என்று கூறப்படும் முடிச்சுப் போன்ற காய்கள் குணமடைய சூக்கு, தேவதாரு, நவச்சாரம் இம் மூன்றையும் சமஅளவு எடுத்துப்பொடியாக்கி வெந்நீரடன் இரவில் பூசிவர மேற்கூறப்பட்ட நோய்கள் குணமாகும்.

20. முறைக்காய்ச்சல் குணமாக

மிளகு 30 கிராம், பெருங்காயம் 30g, களச்சிப்பருப்பு 30g இவற்றைச் சூரணம் செய்து தேன்விட்டு அவற்றை ஒரு குன்றிமணியளவு மாத்திரை வீதம் காலை, மாலை உண்டு வர (5நாட்கள்) வயது வந்தவர்களுக்கு ஏற்படும் குளிர்சுரம் குணமாகும்.

21. பசி ஏற்படல்

சிறிது ஓமத்தை வறுத்து சூரணித்து மூன்று விரல் பிரமாணம் உணவுக்குமுன் காலை, மாலை உண்டு வர நல்ல பசி எடுக்கும். வயிற்றிலுள்ள புளிப்பையும், உப்புச்சத்தையும் குணமாக்கும்.

22. தாகம் ஏற்பட்டால்

மல்லி சிறிது வறுத்துப்பொடி செய்து சிறிது சர்க்கரை கலந்து உபயோகித்துவர, தாகம் நாவறட்சி குணமாகும்.

23. குழந்தைகளுக்கு வரும் கரப்பானுக்கு

சமஅளவாக வசம்பு, கோஸ்டம், வாய்விளாங்கம் இவற்றைச் சூரணம் செய்து வெந்நீரில் கலந்து நீர் வார்த்து வர கரப்பான் குணமாகும்.



24. இரத்தம் கலந்த வாந்திக்கு

அதிமதுர சூரணம், சந்தன சூரணம் இரண்டையும் 30 கிராம் எடுத்து சிறிது பசுப்பால் விட்டுக் காய்ச்சி காலை, மீட்டை உபயோகித்து வர இரத்த வாந்தி குணமாகும்.

25. வீக்கம் கலந்த வேதனைக்கு

சிறிது சித்தரத்தையை எடுத்து நன்கு அரைத்து வீக்கம் உள்ள இடத்தில் பூசிவரக்குணமாகும்.

26. வாய்ப்புண் மாற தான்றிக்காயைச் சூரணம் செய்து தேன்கலந்து பூசிவர வாய்ப்புண் குணமாகும்.

27. கட்டிகள் நீர் வெளிநே

சிறிது மஞ்சள், வேப்பிலையைப் பொடிசெய்து வேப்பெண்ணெயில் கலந்து கட்டிகளில் பூசிவர உடைந்து அவைகுணமாகும்.

28. முகத்தில் ஏற்படும் கட்டிகளுக்கு: உள்ளி 10 எடுத்து பாலில் அரைத்து பருக்களின் மேல் பூசிவர பருக்கள் உடைந்து குணமாகும்.

29. தீராத தலைவலிக்கு : குப்பைமேனிச் சாற்றுடன் வேர்க்கொம்பு நன்கு அரைத்துப் பற்றுப்போட தலைவலி குணமாகும்.

30. இரத்த சுத்திக்கு

காலையில் வெறுவயிற்றில் துளசி இதழ் 10 எடுத்து மென்றுவரின் இரத்தத்தில் கலந்துள்ள விஷக்கிருமிகள் நீங்கும், இரத்தம் சுத்தமாகும்.

31. திக்கிப் பேசுதல் குணமாக : வில்வம் இலையைத் தினமும் காலை ஒரு மாதம் மென்று தின்று பால் குடித்துவரக் குணமாகும்.

32. பாலுண்ணி நீங்க : சுண்ணாம்பு, நவச்சாரம் இரண்டையும் குழைத்துப் பூசிவரக் குணமாகும்.

33. தாய்ப்பால் அதிகரிக்க : குழந்தை பெற்ற பெண்களின் மார்பகங்களில் பாகல் இலையை அரைத்து போடப் பால் அதிகம் சுரக்கும்.

34. வாந்தி எடுத்தல் குணமாக : எலுமிச்சம் இலைகளை எடுத்து நீர்விட்டு நன்கு அரைத்து உப்புச்சேர்த்து நீரில் கலந்து குடிக்கக்குணமாகும்.

35. மூட்டுவலிகள் ஏற்படாதிருக்க: பாகற்காயை அடிக்கடி உணவில் சேர்க்க மூட்டுக்கள் உறுதிப்படும். வலிகள் ஏற்படாது.

36. காயங்கள் குணமாக : வேப்பங்கொழுந்துடன் சிறிது மஞ்சளையும் வைத்து அரைத்துக் காயத்தின் மேற் போட சில நாட்களில் காயங்கள் குணமாகிவிடும்.

37. குழந்தைகளுக்கு மலச்சிக்கல் தீர் : காய்ந்த திராட்சைப் பழங்களை பசும்பாலில் ஊறவைத்துப்பின்பு அதைப் பிழிந்து வரும் சாற்றை வடிகட்டிக் குழந்தைகளுக்குப் பருகினால் மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

38. தலைசுற்றல் குறைய : பச்சை இஞ்சியை சாறெடுத்து அதனுடன் தேன் கலந்து ஒரு வாரம் வெறும் வயிற்றில் உபயோகித்து வரக்குணமாகும்.

39. இருத்தக்குறைவு அல்லது சோகை நோய் உள்ளவர்கள் இரும்புச்சத்து நிறைந்த தேனைப் பாலுடன் நாள் தோறும் கலந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

இருதயநோய் உள்ளவர்கள் மாம்பழத்துடன் தேன் கலந்து உண்டு வர விரைவில் குணமடைவர்.

கடுகையும் இஞ்சியையும் நன்கு இடித்து கலந்து இடித்து தேனைக் கலந்து வாயைக் கொப்பளித்தால் மூளை வளர்ச்சி அடையும் தலைவலி குணமாகும். உடற்கூடு தணியும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு பாலில் சீனியைக் கலந்து கொடுப்பதைத் தவிர்த்து தேன் கலந்து கொடுத்தால் நல்ல பலனைப் பெறுவார்கள்.

பசும்பாலுடன் தேன் கலந்து சில நாட்கள் பருகிவர ஜலதோசம் நீங்கும். தேனுடன் எலுமிச்சம் சாறு கலந்து குடித்தால் வாத நோயைத் தவிர்க்கலாம்.

வெண்டிக்காய் மூளைக்கு நல்லது மூளை வளர்ச்சி அடைய அதிகம் வெண்டிக்காய் உண்டு வர வேண்டும்.

குடி மயக்கத்தில் இருப்பவர்களின் மயக்கத்தைத் தெளிய வைப்பதற்கு சிறிது தேனை வாயில் ஊற்றினால் குடிமயக்கம் உடனடியாக முறிந்துவிடும்.

வெங்காயத்தை இடித்துச் சாறு எடுத்து பல்லில் வேதனை உள்ளவர்கள்

இந்த வொங்காய்ச் சாற்றை பல்லில் தடவி வர சிறிது நேரத்தில் பல்வலி குணமாகி விடும்.

நகச்சுற்றுக்கு கொழுந்து வெற்றிலையில் சுண்ணாம்புநீர் கலந்து நன்கு அரைத்து நகச்சுற்றுள்ள இடத்தில் கட்டிவிடுங்கள் நகச்சுற்று குணமாகி விடும்.

பெண்கள் அடிக்கடி தலைவலி மாத்திரைகள் பாவிக்கக்கூடாது தலைவலி மாத்திரைகளை அடிக்கடி உட்கொள்ளும் பெண்களுக்கு குழந்தைகள் பிறப்பதில்லை.

தினமும் முருங்கைக்கீரையை உணவில் சேர்த்து வந்தால் கண்களில் நீர் வடிவது குறையும். கண்பார்வை தெளிவடையும். மாலைக்கண் குணமாகும். குண் சம்பந்தப்பட்ட சகல ரோகங்களும் குணமாகும்.

கத்தரிக்காய் விதைகளுக்கு அம்மை நோய் மற்றவர்களுக்குத் தொற்றாமல் தடுக்கும் சக்தி உண்டு.

எலுமிச்சம் பழத்தை துணியில் சுற்றி வந்து களிமண்ணைப்பூசி தண்ணிலில் வாட்டியபின் அதன் சாரைக் குடித்தால் தும்பல் தலைவலி சளித்தொல்லைகள் அனைத்தும் குணமாகும்.

உழுத்தம் பருப்பை ஊறவைத்து எடுத்து சிறிது எலுமிச்சம்சாறு விட்டு நன்கு குழைத்துப் பூசிவர சேற்றுப்புண்கள் குணமாகும்.

சுக்கு கொத்தமல்லி இரண்டையும் இடித்து ஒரு தேக்கரண்டி பாலில் சேர்த்து குடித்துவர உடலில் தங்கும் தேவையற்ற நீரின தன்மை இல்லாமல் போகும்.

தூக்கம் இல்லாமல் அவதிப்படுபவர்கள் வொங்காயத்தை நெருப்பில் வதக்கிச் சாதத்தோடு பிசைந்து உண்டுவர நன்கு தூக்கம் வரும்.

பல நோய்கள் குணமாக்கும் தன்மை விளாம்பழத்திற்கு உண்டு. அதனை உண்டு வந்தால் பற்களில் ஏற்படும் சகல நோய்களும் குணமாகும்.

பேரீச்சம் பழத்தில் சத்துக்கள் அதிகம் உண்டு. குழந்தைகளுக்கு தினமும் பேரீச்சம் பழம் கொடுத்துவர இரத்தவிருத்தி மூளை வளர்ச்சி உண்டாகும்.

ஆப்பிள் பழத்தைத் துண்டாக்கித் தேனில் கலந்து உண்டுவர கண்களிற்கு அழகையும் சிறந்த தெளிவையும் உண்டாக்கும்.



மிருதுவான மாவிலைக் குருத்துக்களைத் தினமும் உண்டு வர குரல் இனிமையாக இருக்கும்.

அத்திக்காயை அடிக்கடி சமையல் செய்து உண்டுவர நரம்புத்தளர்ச்சியைப் போக்கும் ஆயுளையும் அதிகரிக்கும்.

தக்காளிக்காய் அடிக்கடி உண்டுவர உடல் வீக்கம் குறையும் தோல் நோய்களும் குணமாகும்.

சுக்கை நீர்விட்டு நன்கு அரைத்து கொதிக்க வைத்து சூட்டுடன் மூட்டுக்களில் பூசி வந்தால் மூட்டு வீக்கம் குணமாகும்.

வெங்காய சாற்றை வியர்க்குரு மீத தடவிவர குணமாகும் உடலில் குளிர்ச்சி ஏற்படும்.

குழந்தைகளுக்குத் திடீரென ஏற்படும் இருமலுக்கும் காய்ச்சலுக்கும் அதிவிடயம் மல்லி. திற்பிலி இவற்றைச் சமளடை எடுத்து இடித்து அப்பொடியை அரைக்கரண்டி வீதம் தேன்கலந்து கொடுக்க குணமாகும். தூய்மையான தேனும், சிறிது நீரும் கலந்து கொடுத்தால் குழந்தைகளின் சாதாரண இருமல் குணமாகும்.

சிறுவர் குழந்தைகள் தூக்கத்தில் சிறுநீர் கழிப்பார்கள். அவர்கட்கு படுக்கைக்குச் செல்லும் போது தூய்மையான தேன் கொடுத்துவரக் குணமாகும்.

திராட்சைப்பழத்தைப் பிழிந்து சாறெடுத்து அதில் அரைக்கரண்டி வீதம் பருக்கிவர குழந்தைகளுக்குப் பல் முளைக்கும்போது ஏற்படும் எல்லாவித நோய்களும் குணமாகும்.

கொத்தமல்லி இலையையும் மஞ்சளையும் சேர்த்து அரைத்துக் குழந்தைகளின் உடலில் பூசிக் குளிக்க வார்த்து வர தோல் பளபளக்கும்.

திராட்சைப்பழச்சாறு குழந்தைகட்கு கொடுத்துவர உடலில் வளர்ச்சி ஏற்படும்.

குழந்தைகளுக்கு இருமல் அதிகம் இருப்பின் கற்பூரத்தைத் தேங்காய் எண்ணெயில் இட்டுக் கரையும்படி சூடாக்கி இளஞ்சூட்டுடன் மார்பு, விலா மூக்கின் இருபக்கமும் தடவி வரக் குணமாகும்.

குழந்தைகள் தயிர்க்கட்டி போல் வாந்தி எடுத்தால் உள்ளியை உரித்து நீரில் அவித்துச் சாறெடுத்து அரைத்தேக்கரண்டி வீதம் காலை, மாலை உபயோகித்து வர குணமாகும்.

குழந்தைகளுக்குத் திடீரென ஏற்படும் இருமலுக்கு சிறுதுளி எலுமிச்சம் சாற்றுடன் நான்கு துளி தேனைக் கலந்து நாக்கில் தடவக்குணமாகும்.

கற்பூரவல்லி இலையின் சாறெடுத்து பத்து நிமிடத்திற்கு ஒருமுறை நாக்கில் தடவி வர கபக்கட்டு குணமாகும்.

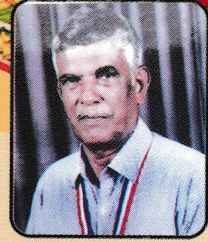
வசம்பைச் சூரணம் அரைத்து அதில் இரண்டு விரல் பிரமாணம் எடுத்துத் தேனில் குழைத்துக்கொடுக்க எல்லாவிதமான வயிற்றுக் கோளாறுகளும் குணமாகும்.



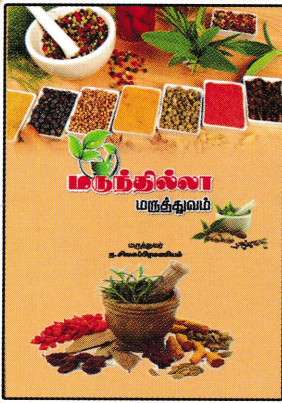


மருத்துவர்

நடராசா சிவசுப்பிரமணியம் (வாணி)



வடமராட்சி கரவெட்டி கிழக்கைச் சேர்ந்த நடராசா சிவசுப்பிரமணியம் பாரம்பரிய மருத்துவ மரபிலே வந்தவர். தமிழும், சைவமும் வளர்த்த குடும்பப் பின்னணி கொண்டவர். தனது ஆரம்பக்கல்வியை யார்க்கருவிநாயக வித்தியாசாலையிலே பெற்றுக் கொண்டபின் உயர்கல்வியைக் கரவெட்டி விக்னேஸ்வராக் கல்வியில் பெற்றவர். பின்னர் லங்கா சித்த ஆயுள்வேதக் கல்லூரியில் இணைந்து ஆயுள் வேதக் கல்வியைப் பூரணமாகப் பெற்று வைத்தியராக வெளியேறியவர். தற்போது விஸ்வமடுவில் “வாணி வைத்திய நிலையம்” என்ற பெயரில் வைத்திய சேவை செய்து வருகின்றார். இவரது துணைவியாரும் சிறந்த வைத்திய சேவை செய்து ஓய்வுநிலை பெற்றுள்ளார்.



தமிழ் இலக்கியங்களிலே நல்ல பயிற்சியும், தேர்ச்சியும் உடையவர். தனது வீட்டிலே சிறப்பான ஒரு நூலகத்தினையும் வைத்திருக்கின்றார். சமூகத்துடன் நெருக்கமான தொடர்பை வைத்திருக்கும் மருத்துவர் சிவசுப்பிரமணியம் அவர்களுக்குத் தேசிய சமாதான சங்கம், “கீர்த்தி ஸ்ரீ தேசபந்து” எனும்

பட்டத்தினையும் வட இலங்கைச் சுதேச வைத்தியசபை “சுதேச வைத்திய திலகம்” எனும் பட்டத்தினையும் வழங்கிக் கௌரவித்துள்ளது.

நாடறிந்த நல்வைத்தியராகத் திகழும் இவர் கவிதை எழுதும் ஆற்றலும் கைவரப்பெற்றவர். நிறைய வாசிக்கும் திறனும், பழக்கமும் கொண்டவர். வைத்தியத்தை சேவையாகச் செய்யும் மருத்துவர் நடராசா சிவசுப்பிரமணியம் இயற்கை மருத்துவம் சார்ந்த நூல்கள் பலவற்றைத் தந்துதவ வேண்டுமென்று கேட்டுக் கொள்கின்றேன். இவரது சேவை, முயற்சி பாராட்டுக்குரியது.

**பேராசிரியர். எஸ்.சிவலிங்கராஜா**

முன்னாள் தமிழ்த்துறைத் தலைவர்,  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.



**VIJAY**  
PRINTING PRESS