



ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான சித்த மருத்துவம்



திரு திருமதி குணரத்தினம் குகவதி
தமிழ்நாடு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org@gmail.com

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான சித்த மருத்துவம்

திரு திருமதி குணரத்தினம் குகவதி
நினைவு வெளியீடு

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான
சித்த மருத்துவம்

தொகுப்பு ஆசிரியர் : கு.ரமணன்

முதற்பதிப்பு : 2016 மாசி

பதிப்புரிமை : கு.ரமணன்

வெளியீடு : தாயகம், கொற்றாவத்தை

பக்கம் : 74 + VI

அச்சு : பரணீ அச்சகம், நெல்லியடி

அன்பின் உருவாய் பண்பின் சிகரமாய்
கணி இமையோல எமைக் காத்து
நல்லறங்கள் கற்பித்த
எம் அப்பா, அம்மாவிற்கு
இந்நூல்
சமர்ப்பணம்

தந்தையின் நினைவு தாங்கும் முயற்சி...

நம்மோடு வாழ்ந்து மறைந்த உறவுகளின் நினைவுகளை நின்று நிலைக்கச் செய்ய வெளியிடப் படும் “கல்வெட்டுக்கள்” (நினைவுமலர்கள்) பல தரத் தினவாக வெளிவருகின்றன. பொது அறிவுத் தகவல்களாகவும், வைத்தியக்குறிப்புக்களாகவும், கதைகளாகவும், கவிதைகளாகவும் பல உள்ளடக்கங் களோடு வருகின்றன. இவை மக்களுக்கு ஏதோ ஒரு வகையில் பயன்பாடுடையனவாக வெளிவருவதால் அவற்றை மக்கள் பாதுகாக்கின்றனர். அத்தோடு மறைந்தவரின் நினைவுகளும் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

எங்கள் குடும்பத் தலைவர் கிருஷ்ணர் குணரத்தினம் அவர்கள் 04.01.2016 இல் எம்மைப் பிரிந்துவிட்டார். எங்கள் குடும்பத் தலைவி குணரத்தினம் குகவதி 2010 ஆம் ஆண்டில் அமரரானார். எங்கள் வாழ்வு மலர்வதற்காக உழைத்து எமக்கு உயர்வு தந்து சென்ற இவர்களின் நினைவுகளை நிலைக்க வைக்கும் வகையில் இந்த நினைவு மலர் வெளிவருகின்றது. யாழ்ப்பாணம் வடமராட்சியின் அல்வாய் வடக்குப் பகுதியில் தோன்றிய எம் தந்தை கிருஷ்ணர் குணரத்தினம் அவர்கள் ஒரு தபால் திணைக்கள ஊழியராக இருந்து தன் கடின உழைப்பால் எங்கள் குடும்பம் சிறக்க வைத்தார்.

அன்னாரின் நினைவுகள் எங்கள் உதிரத்தோடு ஊறி நிற்கின்ற போதிலும் அவரின் நினைவான இந்த மலரினை வெளியிடுவது பயன்மிக்கது எனக் கருதினோம்.

அலோபதி, அக்குபஞ்சர், யுனானி எனப் பல மருத்துவ முறைகள் எம்மை ஆக்கிரமித்துள்ளன. எங்கள் வாழ்வியல் எல்லைகளுக்கு அப்பாலிருந்து வந்த இந்த வைத்திய முறைகளின் செல்வாக்கு மிக விசாலமானது. இவற்றின் வியாபகத்தால் எமது பண்பாட்டுக்கே உரித்தான சுதேச வைத்திய முறைகளின் மகிமை படிப்படியாக மறக்கப்படும் நிலைக்குச் சென்றது. சித்த வைத்தியம், ஆயுர்வேதம் முதலிய பாரம்பரிய வைத்திய முறைகள் கலாவதியாகி விடுமோ என்ற ஏக்கம் எம்மிடையே எழுந்து விட்டது. மரபார்ந்த இத்தகைய சுதேச வைத்திய முறைகளை விரிவாக்கம் செய்ய வேண்டும் மீள் எழுச்சி பெற வைக்கவேண்டும் என்ற உணர்வுகள் மேலோங்கி வருகின்றன. இத்தகைய உயர்வின் வெளிப் பாடே இந்த நினைவு மலர்.

சித்தர்கள் எமக்களித்த அரும் பொக்கிஷமாம் சித்த மருத்துவத்தின் மூலிகை மருந்துகளின் சிறப்புக்கள் பயன்களை யாவரும் அறிந்திருப்பது பயன் வாய்ந்தது. நாளாந்த வாழ்வில் இதனை வழக்கமாக்கிக்கொள்வதால் மிகுந்த பயன்கள் வந்து வாய்க்கும் எல்லா வீடுகளிலும் ஒரு சித்த வைத்தியக் குறிப்புக்களைத் தாங்கிய வழிகாட்டி நூல் இருக்க வேண்டும். இதனை எங்கள் தந்தை தாயின் நினைவுகளோடு சேர்த்து உங்கள் வீடுகளில் சேர்ப்பிக்க எண்ணினோம். இந்த நினைவு மலர் உருவானது.

- சூப்பந்தினர் -

பொருளடக்கம்

1. தலைச்சுற்றுக்கு கறிவேப்பிலை தைலம்
2. நீரிழிவுக்கு கறிவேப்பிலை
3. எண்ணற்றவியாதிகளுக்கு மருந்தாகும் முருங்கை
4. பல் வலி போக்கும் நந்தியாவட்டை
5. இரத்தம் கட்டிய வீக்கத்திற்கு மஞ்சள்
6. சளித் தொல்லைக்கு கருந்துளசி
7. வயிற்றுப் பூச்சிகளை கட்டுப்படுத்தும் கோவைக்காய்
8. மலச்சிக்கல் மற்றும் சிறுநீரகக்கல் நோய்களுக்கு
9. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் மாதுளை
10. வயிற்று நோவும், தேனின் பயனும்
11. தோல் நோய்களைப் போக்கும் கஸ்தூரி மஞ்சள்
12. இரத்த அதிகரிப்புக்கு அறுகம்புல் சாறு
13. வெண்படையை குணமாக்கும் சேற்றுக்கற்றாளை
14. எலும்பிச்சையின் மருத்துவப் பயன்கள்
15. இதயத்திற்கு நன்மை தரும் சதகுப்பை
16. வாயையின் மருத்துவக் குணங்கள்
17. பல்வேறு வியாதிகளுக்கு அருமருந்தாகும் விளாம்பழம்
18. வளங்கள் நிறைந்த வல்லாரைக் கீரையின் வகைகள்
19. மார்பகப் புற்றுநோயைக் கண்டறிவது எப்படி?
20. தனியாக இருக்கும்போது நெஞ்சுவலி வந்தால் உங்களை நீங்கள் எப்படி காப்பாற்றிக் கொள்வது?
21. தேன் இனியது மட்டுமல்ல புண்களுக்கும் மருந்தாகப் பயன்படும்.
22. சித்த மருத்துவக் குறிப்புகள்

தலைச்சுற்றுக்கு கறிவேப்பிலை தைலம்

பெரியோர் முதல் சிறியோர் வரை தலைவலியை உணராதவர்களே இருக்க முடியாது. அதோடு தலைச்சுற்று வந்தால் சொல்லவே வேண்டாம். இதிலிருந்து விடுதலை பெற இயற்கையின் வரப்பிரசாதமான கறிவேப்பிலை நமக்கு பெரிதும் உதவுகிறது. தலைச்சுற்றை அடியோடு விரட்டும் கறிவேப்பிலை தைலம் தயாரிப்பதற்கு:

கறிவேப்பிலை	- 200 கிராம்
பச்சை கொத்தமல்லி	- 50 கிராம்
சீரகம்	- 50 கிராம்
நல்லெண்ணை	- 600 கிராம்
பசுவின் பால்	- 200 மில்லி

கறிவேப்பிலையை காம்புகள் நீக்கி நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பச்சைக் கொத்துமல்லியையும் மையாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

சீரகத்தை சுத்தம் செய்து மண் சட்டியில் போட்டு 200 மி.லி. பாலை ஊற்றி ஆறு மணி நேரம் மூடி வைத்திருந்து சீரகத்தை எடுத்து நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு மண்பானையில் நல்லெண்ணையை ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து சிறிது சூடேறியதும் அரைத்து வைத்துள்ள கறிவேப்பிலையை போடவும். ஐந்து நிமிடங்கள்

மேலும் சூடேறியப் பிறகு பச்சை கொத்துமல்லியைப் போடவும். அதன் பின் ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து சீரகத்தையும் போட்டு, தைலப்பதம் வந்ததும் இறக்கி ஆறவிடவும். ஆறியதும் மெல்லிய துணியில் வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

நான்கு நாட்களுக்கு ஒரு முறை நல்லெண்ணைக்கு பதிலாக கறிவேப்பிலைத் தைலத்தை தேய்த்து குளிக்கலாம். தைலத்தை தேய்த்து குளிக்கும் அன்று குளிர்ந்த உணவு வகைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.



மேனி நிறம் பொன்றிறமாக
மஞ்சள்கரிசலாங் கண்ணி பொடி 5கிராம் அளவு
வருடம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வரலாம்.

தேகம் பொன்றிறமாக
ஆவாரம் பூ தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.

முகம் பளபளக்க
நாட்டு வாழைப்பழம். நன்றாக பழுத்தது. ஆலிவ் ஆயில்
சேர்த்து பிசைந்து முகத்தில் தடவி 1 மணி நேரம்
கழித்து முகம் கழுவி வரலாம்.

முகச்சருக்கம் மறைய
முட்டைகோஸ் சாறை முகத்தில் தடவி வரலாம்.

உடல் மினுமினுப்பாக
இரவில் படுக்கப் போகும் முன் தேன், குங்குமப்பூ,
மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து சாப்பிட்டு வரலாம்.

நீரிழிவுக்கு கறிவேப்பிலை

உணவின் வாசனையை அதிகரிக்கத்தான் கறி வேப்பிலைபயன்படுகிறது என்று பலர் கருதுகின்றனர். இதனால் தான் சாப்பிடும்போது உணவில் கிடக்கும் கறி வேப்பிலையை எடுத்து கீழே போட்டு விடுகிறார்கள். ஆனால் இனிமேல் இப்படிச் செய்யாதீர்கள். ஏனெனில் கறி வேப்பிலையில் பல்வேறு மருத்துவ குணங்கள் இருப்பதாக சமீபத்திய ஆய்வுகள் மூலம் தெரிய வந்துள்ளது.

கறிவேப்பிலையின் தாவரப்பெயர் முரையா கோய்னிஜா. இது ருட்டேசி என்ற தாவரக் குடும்பத்தை சேர்ந்தது. கறிவேப்பிலையில் வைட்டமின் ஏ, பி, சி, கல்சியம் போன்றவைகள் உள்ளன. மேலும் கறிவேப்பிலை யில் கோயினிஜாக், குளுகோசைட், ஒலியோரெசின், ஆஸ்பர்ஜான் சொரின், ஆஸ்பார்டிக் அமிலம், அயாமைன், புரோலைன் போன்ற அமினோ அமிலங்கள் உள்ளது. இவைகள் தான் கறிவேப்பிலைக்கு இனிய மணத்தை தருகிறது. பல மருத்துவ குணங்களையும் வெளிப்படுத்து கிறது. சமையலில் வாசனைக்கு சேர்க்கப்படும் கறி வேப்பிலை புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கொல்லும் ஆற்றல் உடையது என்பதை அண்மையில் ஆஸ்திரேலிய உணவியல் அறிஞர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

நியூட்ரிசன் சைன்டிஸ்ட் ஆப் சிசைய்ரோ என்பது ஆஸ்திரேலியாவின் மிகப்பெரிய மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிறுவனம். மசாலாப் பொருட்கள் நல்ல வாசனை உடையது

மட்டுமல்ல அது பல மருத்துவ குணங்களை கொண்டது என்பதை அந்நிறுவனம் கண்டறிந்துள்ளது. இந்நிறுவன தலைமை ஆராய்ச்சியாளர் லனேகோபியாக் கறிவேப்பிலை சிறந்த ஆண்டி ஆக்ஸிடென்டாக இயங்குகிறது என்கிறார். இது புற்றுநோய், இதய நோய்களை குறைக்கும் ஆற்றல் கொண்டது. மேலும் கறிவேப்பிலையால் ஞாபக சக்தி எளிதில் கிடைக்கிறது என்கிறார் இவர்.

கறிவேப்பிலையிலிருந்து எண்ணை எடுத்து அதை நுரையீரல், இருதயம், கண் நோய்களுக்கு தலைக்கு தேய்க்கும் எண்ணையாக பயன்படுத்தலாம் என இங்கிலாந்தில் உள்ள வேளாண் மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம் தெரிவித்துள்ளது. சாதாரணமாக 100 கிராம் கறிவேப்பிலையை அரைத்து சாற்றை எடுத்து 100 மில்லி தேங்காய் எண்ணையில் கலந்து இதமான சூட்டில் ஈரப்பதம் நீங்கும் வரை காய்ச்சி தினசரி தலைக்கு தேய்த்து வந்தால் உடல் உஷ்ணம் மங்கும். பரம்பரை நரை வராது. கண்பார்வை குறைவு ஏற்படாது. கறிவேப்பிலையை அரைத்து சாப்பிட்டால் நுரையீரல், இருதய சம்பந்தப்பட்ட ரத்த சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் வருவது குறையும் என்கிறது இந்நிறுவனம்.

கறிவேப்பிலையையும், கடுகையும் தாளிக்க பயன் படுத்தினால் அதில் கறிவேப்பிலையும், கடுகும் சேர்ந்து நமது திசுக்களை அழிவிலிருந்து பாதுகாக்கிறது என்பது தெரிய வந்தது. மேலும் பிரிரேடிக்கல்ஸ் உருவாவதையும் தடுக்கிறது. பிரிரேடிக்கல்ஸ் உருவாவதால்தான் டி.என்.ஏ. பாதிக்கிறது. செல்களிலுள்ள புரோட்டின் அழிகிறது. விளைவு புற்றுநோய், வாதநோய்கள் தோன்றுகின்றன. தாளிதம் செய்யும் போது நாம் பயன்படுத்தும் கறிவேப்பிலையும், கடுகும் பிரிரேடிக்கல்ஸ் உருவாவதை தடுப்பதாக ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இது தவிர நீரிழிவு நோயாளிகள் காலையில் 10 கறிவேப்பிலை இலையையும், மாலையில் 10 இலையையும் பறித்த உடனேயே வாயில் போட்டுமென்று சாற்றை விழுங்கி வந்தால் மாத்திரை சாப்பிடும் அளவை பாதியாக குறைத்து விடலாம் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

தினசரி வெறும் வயிற்றில் கறிவேப்பிலை இலையை 3 மாதங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் நீரிழிவால் உடல் கனமாவது குறைக்கப்படும். சிறுநீரில் சர்க்கரை வெளியேறுவதும் முற்றிலும் தடை செய்யப்படும். கறிவேப்பிலை ரத்தத்தில் இருக்கும் கொழுப்பை குறைக்கவும், அறிவை பெருக்கவும் உதவுகிறது. கறிவேப்பிலையை பச்சையாகவே மென்று தின்றால் குரல் இனிமையாகும். சளியும் குறையும்.



பல்வலி நிவாரணம்பெற
கோவைப்பழம் சாப்பிடலாம்.

பல்வலி ஈறுவீக்கம். பல்லில் ரத்தக்கிவு. பல்சொத்தை வராமல் இருக்க
செவ்வாழைப்பழத்தை இரவு சாப்பிட்டு வரலாம்.

பல் ஆடுதல்
மகிழ் மரக்காயை மென்று அடக்கி வைத்திருந்து துப்ப
சரியாகி உறுதிப்படும்.

பல் வலி குணமாக
ஒரு துண்டு சுக்கை வாயில் போட்டு அடக்கிக்
கொள்ளலாம்.

பல் உறுதியாக
குறைந்த பட்சம் 10 முறையாவது பற்களால் நன்றாக
மென்று சாப்பிட வேண்டும்.

எண்ணற்ற வியாதிகளுக்கு மருந்தாகும் முருங்கை

பச்சைக் கீரைகளில் எவ்வளவோ எண்ணிலடங்கா பயன்கள் இருக்கின்றன. நாம்தான் அதனை முறையாகப் பயன்படுத்துவதில்லை. கீரை வகைகளை உணவோடு சேர்க்கச் சொல்லி சும்மாவா சொன்னார்கள் நம் மூதாதையர்கள். கீரை வகைகளில் இரும்புச் சத்து கணிசமாக உள்ளது. அந்த வகையில் முருங்கைக் கீரையின் பயன்களைப் பார்ப்போம்.

முருங்கை மரம் முழுவதும் மனிதனுக்கு பயனளிக்கிறது. முருங்கைப் பூ மருத்துவ குணம் கொண்டது. முருங்கை கீரையை வேகவைத்து அதன் சாற்றை குடித்து வந்தால் உடல் சூடு தணியும். வெப்பத்தின் காரணமாக உடலில் ஏற்படும் மந்தம், உட்கூடு, கண்ணோய், பித்தமூர்ச்சை இவற்றை நீக்கும் குணம் படைத்தது முருங்கைக் கீரை.

சாதாரணமாக வீட்டுக் கொல்லைகளில் தென்படும் முருங்கை மரத்தை, மருத்துவ பொக்கிஷம் என்றே சொல்ல வேண்டும். ஏனெனில் இது எண்ணற்ற வியாதிகளுக்கு பல வகைகளில் மருந்தாகிறது. அதுபற்றி சற்று விரிவாக காண்போம்.

இது ஒரு சத்துள்ள காய். உடலுக்கு நல்ல வலிமையைக் கொடுக்க வல்லது. இதன் சுபாவம் சூடு. ஆதலால் சூட்டு உடம்புக்கு ஆகாது. இதை உண்டால்

சிறுநீரும் தாதுவும் பெருகும். எனவேதான், இக்கீரைக்கு “விந்து கட்டி” என்ற பெயரும் இருக்கிறது. கோழையை அகற்றும். முருங்கைக்காய் பிஞ்சு ஒரு பத்திய உணவாகும். இதை நெய் சேர்த்தோ அல்லது புளி சேர்த்தோ சமைப்பது நலம்.

முருங்கைப் பட்டையை நீர்விட்டு அரைத்து வீக்கங் களுக்கும் வாயு தங்கிய இடங்களுக்கும் போடலாம். முருங்கை இலையை உருவி காம்புகளை நறுக்கி விட்டு பின் மிளகு ரசம் வைத்து சாப்பாட்டுடன் சேர்த்து உண்டு வந்தால் கை, கால் உடம்பின் வலிகள் யாவும் நீங்கும். அதே வேளையில் சிறுநீரைப் பெருக்கும்.

முருங்கை இலைகளில் இரும்பு, தாமிரம், சுண்ணாம்புச் சத்து ஆகியவை இருக்கின்றன. இந்த இலை களை நெய்யில் வதக்கி சாப்பிட்டால் ரத்த சோகை உள்ளவர்களின் உடம்பில் நல்ல ரத்தம் ஊறும். பல் கெட்டிப் படும். தோல் வியாதிகள் நீங்கும்.

முருங்கைப் பட்டை, உலோகச் சத்துக்கள் நிறைந்தது. உணவில் கலந்த விஷத்துக்கும் நரம்புக் கோளாறுக்கும் இது நல்ல மருந்து. கடுமையான ரத்த சீதபேதி, வயிற்றுப் புண், தலைவலி, வாய்ப்புண் ஆகிய வியாதிகளுக்கெல்லாம் முருங்கைக்காய் கை கண்ட மருந்து.

முருங்கைக் காயை வேக வைத்து கொஞ்சம் உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். முருங்கைக் காய் சாம்பார் எல்லோருக்கும் பிடித்தமானதே. இந்த சாம்பார் சுவையான தாக மட்டும் இருந்து விடாமல் மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் புண், கண் நோய் ஆகியவற்றுக்கு மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.

வாரத்தில் ஒருமுறையோ இரண்டு முறையோ

முருங்கை காயை உணவாக உபயோகித்தால், ரத்தமும் சிறுநீரும் சுத்தி அடைகின்றன. வாய்ப்புண் வராதபடி பாதுகாப்பு உண்டாகிறது. முருங்கைக்காய் சூப் காய்ச்சல், மூட்டு வலியையும் போக்கவல்லது.

முருங்கை விதையைக் கூட்டு செய்து சாப்பிடலாம். இது மூளைக்கு நல்ல பலத்தை தரும். தாது விருத்தியை உண்டு பண்ணும். ஆனால் மலபந்தத்தைச் செய்வதில் முருங்கை விதைக்கு முதலிடம் தரலாம்.

முருங்கை மரத்திலிருந்து கிடைக்கும் பிசின் நல்ல டானிக்குகள் செய்ய பயன்படுகிறது. பச்சைப் பிசினை காதில் ஒரு சொட்டு விட்டால் போதும், காது வலி உடனே நின்று விடும்.

இந்த மரத்தின் வேர் மற்றும் பிசின் சம்பந்தப்பட்ட டானிக்குகளை அல்லது லேகியங்களை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் நரை சீக்கிரம் வராமல் தள்ளிப்போகும்.

மேலும் இந்தப் பூவுக்கு தாது விருத்தி செய்யும் குணம் உண்டு. முருங்கைப் பூ உஷ்ணத்தை உண்டு பண்ணக் கூடியதுதான். என்றாலும் அதனால் கெடுதல்கள் எதுவும் இல்லை. முருங்கைப் பிசினில் அரைலிட்டர் நீர் விட்டு புதுப் பாண்டத்தில் வைத்திருந்து காலையில் இரண்டு அவுன்ஸ் நீருடன் கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் தாது கெட்டிப் படும்.

முருங்கை இலை சாறுடன் பால் கலந்து குழந்தை களுக்கு தந்தால், இரத்த சுத்தியும், எலும்புகளையும் வலுப் படுத்தும். இதில் கர்ப்பிணிகளுக்கு தேவையான கால்சியம், அயன், விட்டமின் உள்ளது.

கர்ப்பப்பையின் மந்தத் தன்மையை போக்கி,

பிரசவத்தை துரிதப்படுத்தும். இதன் இலையை கொண்டு தயாரிக்கப்படும் பதார்த்தம், தாய்ப்பால் சுரப்பதை அதிகப் படுத்தும். ஆஸ்துமா, மார்சளி, சயம் போன்ற சுவாசக் கோளாறுகளுக்கு முருங்கை இலை சூப் நல்லது. முருங்கைப் பூவைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் சூப் செக்ஸ் பல வீனத்தைப் போக்கும். ஆண், பெண் இருபாலரின் மலட்டுத் தன்மையை அகற்றும். முருங்கை இலை இரத்த விருத்திக்கும், விந்து விருத்திக்கும் சிறந்தது.

முருங்கை இலைச்சாற்றுடன் எலுமிச்சை சாறு கலந்து தடவ முகப்பருக்கள் மறையும். முருங்கைகாய் இருதயத்தை வலுப்படுத்துவதுடன், இருதய நோய்களை போக்கி இரத்த விருத்தி தாதுவிருத்தி செய்யும். முருங்கை இலை சாறுடன் தேனும், ஒரு கோப்பை இளநீரும் கலந்து பருக மஞ்சள் காமாலை, குடலில் ஏற்படும் திருகுவலி, வயிற்றுப்போக்கு கட்டுப்படும். விதையில் இருந்து என்னை தயாரித்து வாயுப் பிடிப்பு, மூட்டுவலிகளில் பயன்படுத்தலாம். முருங்கை வேரில் இருந்து சாறெடுத்து பாலுடன் சேர்த்துப் பருகிவர காசநோய், கீழ்வாயு, முதுகுவலி குணப்படும்.

முருங்கை இலை 100 கிராமில் 92 கலோரி உள்ளது.

ஈரபதம்	- 75.9%
புரதம்	- 6.7%
கொழுப்பு	- 1.7%
தாதுக்கள்	- 2.3%
இழைப்பண்டம்	- 0.9%
கார்போஹைட்ரேட்கள்	- 12.5%
கல்சியம்	- 440 மி.கி
பாஸ்பரஸ்	- 70 மி.கி
அயம்	- 7 மி.கி
விட்டமின் சி	- 220 மி.கி

பல் வலி போக்கும் நந்தியா வட்டை

அலங்கார தாவரமாக தோட்டங்களிலும், வேலி யோரமாகவும் வளர்க்கப்படும் நந்தியா வட்டை பல்வேறு மருத்துவபயன்களை கொண்டுள்ளது. இலை, மலர், வேர், வேட்பட்டை, கட்டை, போன்றவை மருத்துவ பயன் கொண்டவை. கண்ணோய், பல்நோய் போக்க ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

செயல்திறன் மிக்க வேதிப்பொருட்கள் அமினோ அமிலங்கள், கரிம அமிலங்கள், அதிக அளவில் காணப்படுகின்றன. சிட்ரிக், ஒலியிக் அமிலங்கள், டேபர்னோடோன் டைன், பாக்கடிரியா எதிர்ப்பு அமிலம்.

பார்வை கோளாறு குணமடையும்:

இலைகளின் பால் சாறு காயங்களின் மேல் பூசப்படுவதால் வீக்கம் குறையும். கண்ணோய்களிற்கு உதவுகிறது.

நந்தியாவட்டப் பூவானது நேந்திரகாசம், படலம் லிங்க நாச தோஷங்கள், சிரஸ்தாப ரோகம், ஆகியவற்றைக் கெடுக்கும். இதில் ஒற்றைப் பூ இரட்டைப் பூ என்கின்ற இரண்டு இனமுண்டு. இரண்டும் ஒரே குணமுடையவை. கண்களில் உண்டான கொதிப்புக்கு இதை கண்களை மூடிக்கொண்டு மிருதுவாக ஒற்றடம் கொடுக்கக் கண் எரிச்சல் நீங்கி குளிர்ச்சியாகும்.

நந்தியா வட்டைப்பூவும் தேள் கொடுக்கிலையும் ஓர் நிறையாகக் கசக்கிக் கண்களில் இரண்டொரு துளி விட்டுக்

கொண்டு வரசில தினத்தில் கண்களில் காணும்பூ எடுபடும். மலர்களின் சாறு எண்ணெய் கலந்து பயன்படுத்தும் போது எரிச்சல் உணர்வை மட்டுப்படுத்தும். இதன் பூக்கள் வாசனையூட்டும் பொருளாகப் பயன் படுகின்றது. இது நிறத்திற்கும் பயன்படுகிறது. இதிலிருந்து அழியாத மை தயார் செய்கிறார்கள்.

நந்தியா வட்டப் பூ 50 கிராம், களாப் பூ 50 கிராம் 1 போத்தலில் போட்டு நல்லெண்ணெயில் ஊறவைத்து 20 நாட்கள் வெயிலில் வைத்து வடிகட்டி ஓரிரு துளி காலை மாலை கண்ணில் விட்டுவர பூ, சதைவளர்ச்சி, பல வித கண் படலங்கள், பார்வை மந்தம் நீங்கும்.

பல் வலி நீக்கும்:

நந்தியா வட்டை வேரை கசாயமிட்டுக் குடிக்க வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்கும். கண் நோய் மற்றும் தோல் நோய்களை குணப்படுத்தும். வேர்ப்பட்டை வயிற்றுப் பூச்சிகளுக்கு எதிரானது. வேர் கசப்பானது. பல்வலி போக்கும். வலிநீக்கும், கட்டை குளுமை தருவது. வேரைவாயிலிட்டு மென்று துப்பி விட பல் வலி நீங்கும்.



சேற்றுப்புண் குணமாக
காய்ச்சியவேப்ப எண்ணெய் தடவ குணமாகும்.

பித்தவெடிப்பிற்கு
வேப்பெண்ணை, மஞ்சள் சேர்த்து போடலாம்.

பித்தவெடிப்பு குணமாக
மாமரத்துபிசினை தடவவும்.

இரத்தம் கட்டிய வீக்கத்திற்கு மரமஞ்சள்

மரமஞ்சள் மர இனத்தைச் சேர்ந்ததாகும். இம்மரத்தின் பட்டை பருமனாக மஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கும். இதன் மரப்பட்டை, இலை மருத்துவக் குணம் உடையது. இதன் இலைகள் கசப்புச் சுவையும், துணைச் சுவையாகக் கார்ப்புச் சுவையுடனும் இருக்கும். வறட்சித் தன்மையும் சூட்டை அதிகரிக்கச் செய்யும் தன்மையும் கொண்டது. ரணம், நீரிழிவு, அரிப்பு ஆகியவற்றைப் போக்கும் குணமுண்டு. இது காடுகளில் காணப்படுகின்றது.

வேறு பெயர்கள்	: காலேயகம், தாறுவி
வகைகள்	: தாளுகரித்ரா, கர்ப்பூரகரித்தா
ஆங்கிலத்தில்	: <i>Coscinium Fenestratum</i>

மருத்துவக் குணங்கள்

மர மஞ்சளின் பட்டையை எடுத்து விழுதாய் அரைத்து ரணங்களில் பூசி வர குணமாகும்.

மரமஞ்சளின் விழுதை நெல்லிக்காயளவு அரைத்து 100 மில்லியளவு பசுவின் கோமியத்துடன் கலந்து காலையில் குடித்து வரசிலேத்தும நோய்கள் குணமாகும்.

மர மஞ்சளை கைப்பிடியளவு எடுத்து சிதைத்து 1/2 லிட்டர் நீரில் போட்டு 200 மில்லியாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி

மீண்டும் குடிநீர் நன்றாகக் கெட்டிப்படும் வரை, காய்ச்சி சிறிது தேன் கலந்து முகத்தில் பூசிவர முகத்தில் வருகின்ற தோல் நோய்கள், நரம்புச் சிலந்தி குணமாகும்.

மரமஞ்சளின் சாறில் 200 மில்லியளவு எடுத்து சிறிது தேன் கலந்து 2 வேளை தொடர்ந்து 1 வாரம் குடித்து வர காமாலை குணமாகும்.

மரமஞ்சளை கைப்பிடியளவு எடுத்து 1/2 லிட்டர் நீரில் போட்டு 200 மில்லியளவாகக் காய்ச்சி, அத்துடன் சிறிது தேன் அல்லது அரிசி கழுவிய நீருடன் கலந்து 2 வேளை குடித்து வர வெள்ளை, பெரும்பாடு குணமாகும்.

மர மஞ்சளை இடித்து 10 கிராம் எடுத்து நூறு மில்லியளவு தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி கொடுக்க குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் மூலநோய், சுவையின்மை, கண்ணோய், கணக்காய்ச்சல், உட்காய்ச்சல் குணமாகும். காய்ச்சலுக்குப் பின்னர் காணப்படும் அயர்வு நீங்கும்.

மரமஞ்சளை நீர்விட்டு அரைத்து தலையில் பற்றிட உடல் சூடு தணியும். மர மஞ்சளை அரைத்து இரத்தம் கட்டிய வீக்கத்திற்கு மேல் பூச குணமாகும்.



மலப்புழு நீங்க

விழுதி இலை, மிளகு, பூண்டு, சீரகம்,
விளக்கெண்ணையில் தாளித்து ரசம் வைத்து
சாப்பிடவும்.

சளித்தொல்லைக்கு கருந்துளசி

சளித்தொல்லையால் பாதிக்கப்படாதவர்களே இல்லை எனலாம். இதற்காக நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகளால் தற்காலிக நிவாரணம்தான் கிடைக்கிறதே ஒழிய, முழுமையான நிவாரணம் கிடைப்பதில்லை. பெரும்பாலும், நமக்கு எதிர்ப்புசக்தி நன்றாக இருக்கும் போது, எவ்வித சிகிச்சையும் எடுத்துக் கொள்ளாமலேயே நோய் குறைந்து விடுவதுண்டு. ஆனால், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருக்கும்போது, சளித்தொல்லையானது நமது மூச்சுப்பாதையை பாடாய் படுத்திவிட்டுத்தான், நம்மை விட்டு அகலுகிறது. அந்நாட்களில், நமக்கு தோன்றும் உபாதைகளோ ஏராளம்.

சளித்தொல்லையை ஆரம்பத்தில் கவனிக்காவிட்டால் காசநோய், நிமோனியா போன்றவற்றின் பாதிப்பு உண்டாகிவிடும். பாக்டீரியா, பூஞ்சை கிருமிகளினால் உண்டாகும் ஒவ்வாமை, மற்றும் தொற்றினால் ஏற்பட்ட சளித் தொல்லை மருந்துகளுக்கு கட்டுப்பட்டாலும், வைரஸ் கிருமிகளால் ஏற்பட்ட சளித்தொல்லை மருந்துகளுக்கு கட்டுப்படாமல், கடும் வேதனையை உண்டாக்குகிறது. சில நேரங்களில் மூளையையும் தாக்கி, உயிருக்கு ஆபத்தை உண்டாக்குகிறது.

நுரையீரலில் வறட்சி ஏற்படாமல் இருப்பதற்காக இயற்கையாக படைக்கப்பட்ட சளியானது தன் அளவிற்கு மீறி, பல்கி, பெருகி, வேதனையை உண்டாக்கும் போது,

பெருகிய சளியை வெளியேற்றி, மீண்டும் ஒவ்வாமையினால் சளி உண்டாகாமல் தடுக்க நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்தும் மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

மஞ்சள், மிளகு, சிற்றரத்தை, பூண்டு, மல்லி, சிறிய வெங்காயம் ஆகியன நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்தும் இயற்கை உணவுகள். இவற்றை அன்றாட உணவில் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும்.

அடிக்கடி தோன்றும் சளித் தொல்லையை நீக்கி, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்தி, பால், தயிர் போன்ற உணவுகளையும் நன்கு எடுக்குமளவுக்கு, நுரையீரலுக்கு வலுவை தரும் அற்புத மூலிகை கருந்துளசி.

“ஆசிமம் டெனியுபுளோரம் டைப்பிகா” என்ற தாவரவியல் பெயர் கொண்ட லேமியேசியே குடும்பத்தைச் சார்ந்த கருந்துளசி செடிகளின் இலைகள் கபத்தை நீக்கி, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்தும்.

சளியை கட்டுப்படுத்த இரண்டு அல்லது மூன்று கருந்துளசி இலைகளை பசும்பாலில் போட்டு காய்ச்சி குடிக்க, பாலின் ஒவ்வாமையால் ஏற்பட்ட கபம் நீங்கும். இதை நீரில் போட்டு, கொதிக்கவைத்து ஆவிபிடிக்க, சைனஸ் தொல்லையால் ஏற்பட்ட சளி நீங்கும். அடிக்கடி சளி பிடிக்காமல் இருக்க ஐந்து அல்லது பத்து கருந்துளசி இலைகளை, ஒரு லிட்டர் நீரில் ஊறவைத்து அந்த நீரை அருந்தி, பின் இலைகளை மென்று சாப்பிட வேண்டும்.

தினமும் அதிகாலையில், இரண்டு முதல் நான்கு கருந்துளசி இலைகளை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர ஒவ்வாமை மற்றும் கிருமித் தொற்றினால் ஏற்படும் சளித் தொல்லையிலிருந்து காத்துக் கொள்ளலாம். பாற்கடலில் பள்ளி கொண்ட திருமாலின் அபிஷேகப் பொருளான துளசியை, கபப்பொருட்களின் ஒவ்வாமையால், தோன்றும் சளித் தொல்லையை நீக்க பயன் படுத்தலாம்.

வயிற்றும் பூச்சிகளை கட்டுப்படுத்தும் கோவைக்காய்

புதர்களிலும் வீணாக கிடக்கும் இடங்களிலும் தானாக வளரும் கோவைக்கொடியின் முழுத்தாவரமும் மருத்துவகுணம் கொண்டது. காய், கனிகள், இலைகள், தண்டு, வேர் போன்றவை மருத்துவ பயன் உடையவை. வெள்ளரிக்காய் குடும்பத்தை சேர்ந்த இந்த எளிமையான காய்கறிகொடியினத்தை சேர்ந்தது.

கனிகள் செந்நிறமுடையவை. இவற்றை மென்றால் நாக்கில் உள்ள புண்கள் ஆறும். இலைகள், தண்டு, வேர் ஆகிய பாகங்களில் இருந்து பிழிந்து எடுக்கப்பட்ட சாறு உலோகப் பொருட்களோடு கலந்து நீரிழிவு நோய், வீங்கிய சுரப்பிகள், தோல்நோய்கள் ஆகியவற்றை குணப்படுத்த உதவும்.

தீர்த்து வைக்கப்படுதல்

கோவைக்காய் பழங்காலத்திலிருந்தே நீரிழிவு நோய் மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் காய்கறிகளில் ஒன்று. தீவிரமில்லாத சர்க்கரை வியாதிக்கு கோவைக்காய் நல்ல பலனை அளிக்கும். கோவைக்காய் சாறு எடுத்துக் கொள்வதால் பக்க விளைவுகளும் அதிகம் ஏற்படுவதில்லை.

பல வருடங்களுக்கு முன்பே, அமெரிக்க ஹார்வார்டு

பல்கலைக்கழகத்தில் நடத்திய ஆய்வில் கோவைக்காய் நீரிழிவு வியாதியை குறைக்கும் குணமுடையது என்பது சொல்லப்பட்டது. நீரிழிவு நோயாளிகளின் இரத்தத்தில் சேரும் சாடக்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் என்று பெங்களூரில் நடத்திய ஆராய்ச்சியிலும் இது நிரூபிக்கப் பட்டுள்ளது. பரம்பரை காரணமாக நீரிழிவு நோய் இருப்பவர்கள் கோவைக்காயை 35 வயது முதலே உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் நல்லது. நீரிழிவு நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

வாய்ப்புண் குணமாகும்

கோவைக்காய் பச்சடி சிறந்த மருத்துவ குணமுள்ள உணவு. சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய கோவைக்காயுடன் மோர், மிளகுப்பொடி, சீரகப்பொடி, இஞ்சி சிறிது சேடத்து தேவையான அளவு உப்பு கலந்து விட்டால் அவ்வளவுதான் கோவைக்காய் பச்சடி தயார். இதனை வாரம் இரண்டு நாள் பகல் உணவில் சேர்த்தால் வாய்ப்புண் குணமாகும். பச்சையாகவே கோவைக்காயை மென்று துப்பிவிட்டாலே வாய்ப்புண் ஆறிடும். வயிற்றுப்புண் இருப்பவர்கள் வாரம் இரண்டு நாள் கோவைக்காயை சேர்க்கலாம். ஒரே ஒரு கோவைக்காயை எடுத்து மோருடன் அரைத்து குடித்தாலும் மேற்சொன்ன பலன்களை பெறலாம்.

தோல்நோய்களை குணமாக்கும்

இலை மற்றும் தண்டு - கபத்தை வெளியேற்றும். வலி குறைக்கும். இலை, தண்டு, கஷாயம் மார்புச்சளி, சுவாசக் குழாய் அடைப்பு இவற்றிற்கு நல்ல மருந்தாகும். இலைகளை வெண்ணெயுடன் கலந்து புண்கள், பிற தோல்நோய்களை குணப்படுத்த உதவும்.

கோவைப்பழம் கபத்தை உண்டாக்கும். சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகாது. ஆனால் மூச்சு இரைத்தல், வாந்தி, வாய்வு

ரத்த சோகை, பித்தம், காமாலை முதலான பிரச்சினைகளை குணப்படுத்தும். கடிகளால் ஏற்பட்ட காயங்களின் மீது கோவை இலையை அரைத்து வைத்துக் கட்டினால் புண் விரைவில் ஆறும்.

வயிற்றுப் புச்சினை டீபீப்படுத்தல்

கோவைக்காய் பித்தம், ரத்தப் பெருக்கு, வாயு, வயிற்றில் உள்ள பூச்சி ஆகியவற்றுக்கெல்லாம் முடிவு கட்டும் நல்ல மருந்தாகும். கோவை இலைச் சாறு, பித்தம், ஷயம், மூல நோய் ஆகியவற்றுக்கு மருந்தாகப் பயன்படும். கரம் மசாலா அல்லது உஷ்ணத்தைத் தரும் மருந்துகள் கோவைக் காயால் ஏற்படும் தீமைகளுக்கு நல்ல மாற்றாகும்.



காமபெருக்கிட

அத்திபழம் சாப்பிட காமபெருக்கியாக செயல்படும்.

இல்லறவாழ்வில் திருப்தியில்லாமல் இருந்தால் ஆலமரத்தின் கொழுந்து இலைகளை அரைத்து 5கிராம் அளவு சாப்பிட்டு ஒரு டம்ளர் பால் சாப்பிட்டு வந்தால் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்.

காமம் பெருக்க

முள்ளங்கி விதை பொடி செய்து சாப்பிடலாம்.

உடலுறவில் நிறைவான இன்பம் கிடைக்க பாலும் தேனும் கலந்து சாப்பிடலாம்.

மலச்சிக்கல் மற்றும் சிறுநீரகக்கல் நோய்களுக்கு

நாரத்தம் பழம் (நாரத்தேங்காய்) எலுமிச்சை வகையைச் சார்ந்தது. இதன் பழங்கள் பெரிதாக அளவில் காணப்படும். காய்கள் நன்கு பச்சையாக இருக்கும். நார்த்தம் பழத்தின் மணத்திற்கு மற்ற மணங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் குணமுண்டு. நார்த்தம் பழத்தில் நன்கு கனிந்த பழமே சாப்பிட உகந்தது. இந்தப் பழம் எல்லாக் காலங்களிலும் கிடைக்கும். நன்கு பழுத்த பழம் மஞ்சள், பச்சை கலந்து காணப்படும். பழத்தின் தோல்பகுதி கனமானதாக இருக்கும். இவற்றில் நீர் நிரம்பியிருக்கும். புளிப்பு சுவை மிகுதியாக இருப்பதால் இந்தப் பழத்தை சிலர் விரும்பி சாப்பிடுவ தில்லை. ஆனால் நன்கு கனிந்த பழம் நல்ல சுவையுடன் இருக்கும். கிராம மக்களின் சாத்துகுடியாக நார்த்தம்பழமே விளங்குகிறது.

நார்த்தை மரங்கள் நூறு ஆண்டுகளுக்கு மேல் வாழக் கூடியவை. நார்த்தையில் வேர், மலர், கனிகள் பயன் கொண்டவை.

செயல்தரன் மீக்க வேத்யுபயோகங்கள்:

கனிகளில் அமினோ அமிலங்கள் வைட்டமின்கள் கொழுப்பு அமிலங்கள் உள்ளன. அஸ்கார்பிக் அமிலம், அலனைன், நியசின், வைட்டமின் பி, அஸ்பார்டிக் அமிலம், இனிசைன், குளுடாமிக் அமிலம், பெர்கமோட்டின், நாரிங் கின், சிட்ரல்,

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான சிந்த மருத்துவம்

லிமோனின், நார்டென்டாடின், வெலென்சிக் அமிலம் மலர்கள் தசை இறுக்கி, செயல்ஊக்கி, வேர் வாந்திக்கும் வயிற்றுப் புழுக்களுக்கும் எதிரானது. மலச்சிக்கல் மற்றும் சிறுநீரகக்கல் நோய்களுக்கு மருந்தாகிறது. கனியின் தோலுறை வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்தும். வயிற்றில் ஏற்பட்ட புண்ணிற்கு நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் நல்ல மருந்தாக அமைகிறது.

நார்த்தங்காயை அல்லது பழத்தை எந்த வடிவத்திலாவது உணவில் சேர்த்து வர ரத்தம் சுத்தமடையும். வாதம், குன்மம் (வயிற்றுப் புண்), வயிற்றுப் புழு இவை நீங்கும். பசியை அதிகரிக்கும்.

கனிந்த கனிகள் வலுவேற்றி, ஊக்குவி, இதன் சாறு வாந்தி நிறுத்தும். பசியை தூண்டுவிடும், தசை இறுக்கி குளிர்ச்சி தரும். காய்ச்சலின் வெப்பம் மற்றும் தாகம் போக்கும். நார்த்தை பழத்தின் மேல் தோலை தேன் அல்லது சர்க்கரைப் பாகில் ஊற வைத்து நன்கு ஊறிய பின் சீதக் கழிச்சல் உடையவர்களுக்கு கொடுக்க நல்ல பலன் தரும்.

உடல் சூடு தணியும்

உடல் சூடு அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். உடல் சூடு தணிய தினமும் ஒரு நார்த்தம்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் சூடு தணியும். உடலுக்கு புத்துணர்வு கிடைக்கும். இப்பழச்சாறு மதிய வேளையில் அருந்திவந்தால் வெயிலின் தாக்கம் குறையும்.

பித்த அதிகரிப்பால் ஈரல் பாதிக்கப்படுவதுடன் இரத்தமும் அசுத்தமடைந்து பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன இந்த பித்த அதிகரிப்பால் தலைச்சுற்றல், வாந்தி, மயக்கம் உண்டாகிறது. இதற்கு நார்த்தம் பழத்தை காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் தணியும்.

உடல் வலுப்பெறு

நார்த்தம் பழத்தை சாறு எடுத்து அதனுடன் பனங்கற்கண்டு அல்லது தேன் சேர்த்து அருந்தி வந்தால் உடல் வலுப்பெறும். இரத்தம் மாசடையும்போது இரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளையணுக்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. இதனால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைகிறது. நார்த்தம் பழத்தை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தம் சுத்தமடையும். நோயின் தாக்கத்தினால் அவஸ்தைப்பட்டு விடுபட்டவர்களின் உடல்நிலை தேற நார்த்தம் பழச்சாறு அருந்துவது மிகவும் நல்லது.

சுகமான பிரசவம்

கர்ப்பிணிகள் காலையும், மாலையும் நார்த்தம் பழச்சாறு எடுத்து தண்-ணீர் கலந்து அதில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் விட்டு நன்றாகக் கலந்து அருந்திவந்தால் சுகப்பிரசவம் எளிதில் நடைபெறும்.

சிலர் கொஞ்சம் சாப்பிட்டால்கூட வயிறு பெரிதாக பலூன் போல் காணப்படும். சில சமயங்களில் வாயுத் தொல்லையும் அதிகரிக்கும். இவர்கள் நார்த்தம் பழத்தை சாறு பிழிந்து வெந்நீர் கலந்து அடிக்கடி பருகி வந்தால் வாயுத்தொல்லையிலிருந்து விடுபட்டு வயிற்றுப் பொருமல் நீங்கும். எல்லாக் காலங்களிலும் கிடைக்கும் நார்த்தம் பழத்தை தினமும் சர்ப்பிட்டு நீண்ட ஆயுளோடு வாழலாம்.



தலைவலி நீங்க

குங்குமப்பூவை தாய்ப்பால் விட்டு அரைத்து
நெற்றியில் பற்று போடலாம்.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் மாதுளை

மாதுளம் பழத்திற்கு மாதுளங்கம் என்ற பெயரும் உண்டு. மாதுளையில் இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு ஆகிய மூன்று ரகங்கள் உள்ளன.

இதில் இனிப்பு, புளிப்பு இரண்டு ரக மாதுளையும் சக்தியளிக்கும். பழத்தில் சிறந்தது. மாதுளையின் பழம், பூ, பட்டை, ஆகியவை அனைத்தும் மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்தது. மாதுளையின் பழங்களில் இரும்பு, சர்க்கரை சுண்ணாம்பு, பொஸ்பரஸ் மற்றும் அனைத்து வகையான தாது உப்புக்களும், உயிர்ச் சத்துக்களும் அடங்கியுள்ளன. மாதுளம்பழத்தைச் சாப்பிடுவதால் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகமாகிறது. உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் வைரஸ் கிருமிகளை மிகத் துரிதமாகவும், அதிக அளவிலும் அழித்து விடுகிறது. அதனால் நோய் நீங்கி ஆரோக்கியமும் சக்தியும் அளிப்பதில் மாதுளை சிறந்த பலனைத் தருகிறது. இனிப்பு மாதுளம் பழத்தைச் சாப்பிட்டால் இதயத்திற்கும், மூளைக்கும் மிகுதியான சக்தி கிடைக்கிறது. பித்தத்தைப் போக்குகிறது இருமலை நிறுத்துகிறது.

புளிப்பு மாதுளையைப் பயன்படுத்தினால் வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்குகிறது. ரத்த பேதிக்குச் சிறந்த மருந்தாகிறது. தடைபட்ட சிறுநீரை வெளியேற்றுகிறது. பித்தநோய்களை நிவர்த்தி செய்கிறது. குடற்புண்களை ஆற்றுகிறது. பெப்டிக் அல்சர், டியோடினல் அல்சர், கேஸ்ட்ரிக் அல்சர் முதலிய எந்த வகையான அல்சரையும் குணமாக்குகிறது.

மாதுளம் விதைகளைச் சாப்பிட்டால் நீர்த்துப் போன சுக்கிலம் கெட்டிப்படுகிறது. மேக நோயின் பாதிப்பு ஏற்பட்டவர்கள் மாதுளை விதைகளைச் சாப்பிட்டால் பிரமேகம் பாதிப்பிலிருந்து நிவர்த்தியாகலாம். பிரமேக வியாதி யால் ஏற்படும் இதய நோய்கள், இதய பலகீனம், நிவர்த்தி யாகும். இரத்தவிருத்தி ஏற்படும். சீதபேதிக்குச் சிறந்த நிவாரணம் அளிக்கிறது. தொடர்ந்து நோயின் பாதிப்பால் பலவீனம் அடைந்தவர்கள் மாதுளம் பழத்தைச் சாப்பிட்டால் உடல் தேறும், உடல் எடை கூடும். தொண்டை, மார்பகங் கள் நுரையீரல், குடலுக்கு அதிகமான வலிமையை உண்டாக்குகிறது. ஆண்தன்மையில் பலவீனம் உள்ளவர்கள் மாதுளம்பழம் சாப்பிடுவதால் மிகுந்த சக்தியை அடைய முடிகிறது.

மாதுளம் முத்துக்களில் சிறிதளவு மிளகுப் பொடியும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் அனைத்து வகையான பித்த ரோகமும் தீரும்.

மாதுளம்பழத்தைச் சாப்பிட்டால் விக்கல் உடனே நிற்கும், அதிக தாகத்தைப் போக்கும். அடிக்கடி மயக்கம் உள்ளவர்கள் மாதுளம் பழத்தைச் சாப்பிட்டால் நன்மை கிடைக்கும். மாதுளம்பழச்சாற்றில் கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட்டால் உடல் சூட்டு நோய்கள் நீங்கும். சரீரம் குளிர்ச்சியடையும். காய்ச்சல்தனியும்.

மாதுளம் பழச்சாற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு சிறிது நேரம் வெயிலில் வைத்து எடுத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் நினைவாற்றல் பெருகும். பற்களும், எலும்புகளும் உறுதிப் படும். மாதுளம்பழத்தின் அனைத்து நன்மையையும் பெறலாம்.

மாதுளம்பழத்தின் மேல்புறம் ஒரு துவாரத்தைச் போட்டு அதன் உள்ளே சாப்பிடும் பாதாம் எண்ணெய் 15 மில்லிக்குக் குறையாமல் செலுத்தி எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து சூடு செய்தால் எண்ணெய் பூராகவும் பழத்தில்

கலந்து விடும். இவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்ட பழத்தைச் சாப்பிட்டால் கடுமையான இதய வலி நீங்கி விடும். நீடித்த இருமல்குணமாகும்.

பெரிய இனிப்பு மாதுளம் பழத்தில் ஆறு எடுத்து இதன் முத்துக்களை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு 200 கிராம் சீனியை இதில் கலந்து வைத்து அரைமணி நேரம் வரை இருந்தால், முத்துக்களின் சாறு நீர்த்துப் பிரியும். இந்த சாறு அரைலீட்டர் சேர்ந்தால், ஒரு கிலோ சீனியை பாகுபதத்தில் காய்ச்சி, இதனுடன் மாதுளம் பழச்சாற்றைக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு மீண்டும் பாகுபதம் வரை குடு செய்து பத்திரப்படுத்திக் கொண்டு தினசரி 30 மில்லி அளவு எடுத்து, தண்ணீரில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், பித்தநோய்கள் நீங்கும். ஆயாசம் அகலும். வீரிய விருத்திக்கான டானிக் ஆகும். நினைவாற்றல் பெருகும்.

பொதுவாக மாதுளம்பழச்சாற்றுக்கு நான்கில் ஒரு பாகம் சீனி கலந்து சாப்பிட்டாலும் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

மாதுளம் பழச்சாற்றில் தேன் கலந்து காலை ஆகாரத்துக்குப் பின் தினமும் சாப்பிட்டால், ஒரு மாத உபயோகத்தில் உடல் ஆரோக்கியமும் தெம்பும் உண்டாகும். புதிய ரத்தம் உற்பத்தியாகி விடும். மாதுளம் பூக்களை மருந்தாகப் பயன்படுத்தும் போது, இரத்த வாந்தி, இரத்த மூலம் வயிற்றுக் கடுப்பு, உடல் குடு தணியும். இரத்தம் சுத்திதமடையும், இரத்த விருத்தி உண்டாகும். மாதுளம் பூக்களை உலர்த்திப் பொடித்து வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு ஒரு சிட்டிகை வீதம் சாப்பிட்டால், இருமல் நிற்கும்.

மூக்கில் இரத்தம் வடியும் நோய் உள்ளவர்கள், மாதுளம் பூச்சாறு, அருகம்புல் சாறு சமமாகச் சேர்த்து வேளைக்கு 30 மில்லி வீதம் தினசரி மூன்று வேளையாக மூன்று தினங்களுக்குக் கொடுத்தால், இரத்தம் கொட்டுதல் நின்று விடும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் உதிரப்போக்கிற்கு

இதே மருந்தை மூன்று தினங்களுக்குக் கொடுத்தால் உதிரப் போக்கு நிவர்த்தியாகும். மாதுளம் பூச்சாற்றை 15 மில்லியளவு சேகரித்து சிறிது கற்கண்டு சேர்த்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால், இரத்த மூலம் நீங்கும். மூலக் கடுப்பும், உடல் குடும் தணியும். வாந்தி, மயக்கத்திற்குக் கொடுத்தால் நோய் தீரும். மாதுளம் பழத்தோலை உலர்த்தித் தூள் செய்து காலை, மாலை 15 மில்லி அளவில் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுவலி, குடல் இரைச்சல், வயிற்றுப் பொருமல் தீரும். மாதுளம் மரப்பட்டை அல்லது வோப்பட்டையை வெட்டி பச்சையாக இருக்கும்போதே இதன் எடைக்கு எட்டு மடங்கு தண்ணீர் சேர்த்து பாதியாகச் சுண்டக் காய்ச்சியதை, காலை நேரத்தில் 30 மில்லியளவு சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றில் உள்ள தட்டைப் பூச்சிகள் மலத்துடன் வெளியேறி விடும்.

மலராத மாதுளம் மொட்டுக்களைக் காய வைத்து பொடித்துக் கொண்டு இதில் சிறிதளவு ஏலம், கசகசாவையும் பொடித்துக் கலந்து 10 கிராம் அளவில் நெய்யில் குழைத்து காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் நீண்ட நாள் வயிற்றுப் போக்கும் சீத பேதியும் குணமாகும்.

உலர்த்திய மாதுளம் பூக்கள் 10 கிராழுக்கு மாதுளம் மரப்பட்டை 20 கிராம் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து, சிறிது படிகாரத்தைக் கலந்து வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும்: கொப்பளிப்பது தொண்டை வரை செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு கொப்பளித்தால் தொண்டைப்புண், தொண்டை வலி, வாய்ப்புண் குணமாகும். மாதுளம் பூக்கள் 15 கிராம் எடுத்து 25 கிராம் சீனி சேர்த்து மசிய அரைத்து காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால், தொல்லைப்படுத்தும் பெண்களின் வெள்ளைப்பாடு நிவர்த்தியாகும்.

மாதுளம் பூக்களைத் தலையில் வைத்துக் கட்டிக் கொண்டால் தலைவலி தீரும். வெப்பநோய் தீரும். மாதுளம் பூக்கள், அருகம்புல், மிளகு, சீரகம் அதிமதுரம், சமமாகச்

சேர்த்து கஷாயம் தயாரித்துக் கொண்டு, வேளைக்கு 30 மில்லி எடுத்து இதில் பசு வெண்ணெய் சேட்த்துக் கலக்கித் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால், இரத்தத்தில் ஏற்பட்ட விஷத்தன்மை நீங்கும். அலர்ஜியை நிவர்த்திக்கும் மூலச் சூடும் வெட்டை நோயும் நீர்க்கடுப்பும் நிவர்த்தியாகும்.

மாதுளம்பூச்சாறு 300 கிராம் சேகரித்து 200 கிராம் பசு நெய் சேர்த்து பூச்சாறு சுண்டும் அளவிற்கு காய்ச்சி நெய்யை வடித்து வைத்துக் கொண்டு தினசரி இரண்டு தேக்கரண்டி வீதம் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வந்தால், இரண்டு மாதத்தில் கடுமையான கயரோகப்பாதிப்பு, படிப்படியாகக் குறைந்து விடும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரித்து உடல் தேறும். தொடர்ந்து இருபது தினங்கள் இதே நெய்யை காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் எல்லா விதமான மூலநோயும் தீரும்.

மாதுளம் விதை, வேர்ப்பட்டை, மரப்பட்டை இவற்றைச் சமமாக எடுத்து உலர்த்திப் பொடித்து வைத்துக் கொண்டு, வேளைக்கு 5 கிராம் வீதம் சுடுதண்ணீரில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் பெண்களின் கர்ப்பாசய நோய்கள் அனைத்தும் நிவர்த்தியாகி பெண்களின் ஆரோக்கியம் நீடிக்குமாம்.

புளிப்புமாதுளம் பழத்தோல், சாதிக்காய் சமமாகச் சேர்த்து வினிகர் விட்டு நன்கு அரைத்து மிளகு அளவில் மாத்திரை செய்து உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு தினசரி 2-5 மாத்திரைகள் சாப்பிட்டுவந்தால் வயிற்றுப் புண்கள் குணமாகும்.

துவர்ப்பு மாதுளம் பழச்சாற்றில் தேன் கலந்து புண்களின் மீது போட்டு வந்தால் விரைவில் புண்கள் ஆறிவிடும். மாதுளம் மரப்பட்டையை கஷாயம் தயாரித்து வாய் கொப்பளித்தால் ஆடும் பற்கள் கெட்டிப்படும். ஈறுகளின் நோய் தீரும். பற்களின் வலி குறையும். மாதுளை ஒரு பல்முனை நிவாரணியாகப் பயன்படுகிறது.



வயிற்று நோயும், தேனின் பயனும்

சித்த மருத்துவத்தில் தேனின் பயன் இன்றியமை யாதது. இயற்கை தந்த வரப்பிரசாதத்தில் தேனும் ஒன்று. அதன் பயன்கள் பல. உணவாகவும், மருந்தாகவும் விளங்கும் தேனின் பயன்களைப் பாடப்போம்.

கடுமையான வயிற்று வலி உள்ளவர்கள் பின்வரு மாறு செய்ய வேண்டும். கொதிக்கும் குடுள்ள ஒரு கப் நீர் எடுத்து ஒரு தேக்கரண்டி தேனை அதனுடன் கலந்து ஆற்ற வேண்டும். தாங்கக் கூடிய சூட்டுடன் அந்த நீரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அருந்த வேண்டும். அருந்தினால் வயிற்றுவலி உடனே நின்று விடும். ஜீரணக் கோளாறுகளும் குணமாகும்.

வயிற்றில், குடலில் புண் இருக்கிறதா? உணவு உண்பதற்கு இரண்டுமணி நேரத்திற்கு முன்பு இரண்டு தேக்கரண்டி தேன் அருந்த வேண்டும். இப்படி பத்துத் தினங்கள் அருந்த வேண்டும். பிறகு 10 தினங்கள் மேற் சொன்ன வாறு தேன் அருந்த வேண்டும். குடற்புண்கள் ஆறி விடும்.

வயிற்றில் எரிச்சல், வயிற்றில் இரைச்சல் இருந்தால், உணவுக்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன் தேக்கரண்டி தேனை நீரில் கலந்து அருந்த வேண்டும். தொடர்ந்து சில நாட்களுக்கு அருந்தினால் வயிற்றில் ஏற்படும் எரிச்சல், இரைச்சல் ஆகியன குணமாகிவிடும்.

இஞ்சியை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்ட வேண்டும். அத்துண்டுகளை ஒரு சட்டியில் இட்டு அடுப்பில் வைத்து சிவக்க வறுக்க வேண்டும். அதில் ஒரு கப் நீரையும் இரண்டு

தேக்கரண்டி தேனையும் கலந்து காய்ச்ச வேண்டும். சுண்டக் காய்ந்ததும் எடுத்து, வடிகட்டி அருந்த வேண்டும். இப்படி இருவேளை அருந்தினால் செரிமானம் ஆகாமை யால் ஏற்பட்ட பேதி நின்றுவிடும்.

ஒரு தேக்கரண்டி மிளகைத் தூள் செய்து மெல்லிய துணியில் சலித்துக்கொள்ள வேண்டும். அதில் அரை தேக்கரண்டி தூள் எடுத்து, அதனுடன் தேன் கலந்து உட்கொள்ள வேண்டும். செரிமானக் கோளாறுகளால் ஏற்பட்ட வயிற்று நோய் குணமாகும்.

அசுத்திக் கீரையைக் காம்பு நீக்கி ஆய்ந்தெடுத்து ஆவியில் வேக வைக்க வேண்டும். அதைப் பிழிந்து சாறு எடுக்க வேண்டும். அந்தச் சாற்றில் தேன் கலந்து அருந்தினால், எல்லாவித வயிற்றுக் கோளாறுகளும் குணமாகும்.

ஆலமரத்திலிருந்து பால் எடுக்க வேண்டும். அதில் ஒரு தேக்கரண்டி பால் எடுத்து, அதனுடன் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து அருந்த வேண்டும். அருந்தினால் வயிற்றிலுள்ள புழுக்கள் வெளியேறும். வயிற்றிலுள்ள புண் குணமாகும்.

குப்பைமேனிச் செடியின் வேரை இடித்து இட்டுக் கஷாயமாக்க வேண்டும். அக்கஷாயத்தில் 30 மில்லி எடுத்து அதனுடன் சிறிது தேன் கலந்து அருந்தினால் வயிற்றிலுள்ள புழுக்கள் வெளியேறும்.

பத்து கொன்றை மரப் பூக்களை 100 மில்லி பசும் பாலில் இட்டு காய்ச்ச வேண்டும். பூ நன்றாக வெந்ததும், வடிகட்ட வேண்டும். அதனுடன் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து அருந்த வேண்டும். அதனால் வயிற்று கோளாறுகள் வயிற்றுப்புண், குடற்புண் ஆகியன குணமாகும்.

சீதள பேதியை குணப்படுத்த 100 மில்லி ஆட்டுப் பாலை ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து அருந்த வேண்டும்.



தோல் நோய்களைப் போக்கும் கஸ்தூரி மஞ்சள்

கஸ்தூரி மஞ்சள் சாதாரண மஞ்சளை விடச் சற்று மணம் அதிகமுள்ளது. தோல் நோய்களைப் போக்கும் தன்மையைப் பெற்றது. அடிபட்ட வலிகளுக்கும், மூக்கில் வரும் நோய்களுக்கும், குன்ம வயிற்று வலிக்கும், கட்டிகள் உடையவும், தேமலைப் போக்கவும் கஸ்தூரி மஞ்சள் பயன்படுகிறது. மேலும், இது மணம் தரும் வாசனைப் பொடிகள் தயாரிக்கவும், குளிக்க உதவும் தைலங்களில் சேர்க்கவும் பயன்படுகிறது. இளம் பெண்களில் சிலருக்கு முகத்தில் ஆண்களைப் போல மேலுதட்டின் மீது முடி வளர்வதுண்டு. இதைப் போக்க கஸ்தூரி மஞ்சளைப் பொடித்து அல்லது குழைத்து முகத்தில் பூசிக் கழுவி வந்தால் முடி வளர்வது தடைப்படும். முகத்தில் பொலிவு ஏற்படும்.

பெண்கள் கஸ்தூரி மஞ்சள் கிழங்கைப் பொடித்து, உடல் முழுவதும் பூசி, சற்று நேரம் கழித்து குளித்தால் தோல் நோய்கள் நீங்கும். கரப்பான் புண்கள் விரைவில் குணமாகும். ஆண்கள் கஸ்தூரி மஞ்சளை முகத்தில் பூசிக் கூடாது. முடி வளருவது அங்கங்கு தடைப்படும்.

கஸ்தூரி மஞ்சளை இடித்துத் தூள் செய்து துணியில் சலித்து எடுக்க வேண்டும். இதில் ஐந்து குன்றிமணி அளவு தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் குன்ம நோய்கள், மற்றும் வயிற்று வலி ஆகியவை குணமாகும்.

கஸ்தூரி மஞ்சள் - 50 கிராம்

பூவரசன் வேர் - 30 கிராம்

வெள்ளெருக்கன் வேர்	- 25 கிராம்
சிறுநாகப் பூ	- 15 கிராம்
வெடியுப்பு	- 10 கிராம்
பனுகு	- 10 கிராம்

இவற்றை நீர் தெளித்து மை போல அரைக்க வேண்டும். சுத்தமான வெள்ளைத் துணியை எடுத்து, அதில் அரைத்து வைத்ததைப் பரவலாகப் பூச வேண்டும். இத் துணியை நன்றாய்க் காய வைத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தேவைப்படும் போது சுருட்டு சுற்றும் அளவுக்குத் துணியைக் கிழித்து எடுக்க வேண்டும். கிழித்த துணியைச் சுருட்டுப் போல் சுருட்டி நெருப்பில் காட்டினால் புகை வரும். அப்புகையை மூக்கினால் சுவாசிக்க வேண்டும். இதைக் காலை, மாலை இரு வேளைகளும் சுவாசித்தால் மூக்கு சம்பந்தமான எல்லா நோய்களும் குணமாகும்.

கஸ்தூரி மஞ்சளை வெங்காயச் சாற்றில் குழைத்துக் கட்டிகள் மீது பூசினால் கட்டிகள் உடையும்.

கஸ்தூரி மஞ்சளை அரைத்துச் சூடு படுத்தி அடிபட்ட இடத்தில் தடவினாலும், கட்டினாலும் வீக்கமும் வலியும் குறையும்.

கஸ்தூரி மஞ்சள் தூளைத் தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து அடிபட்ட புண் அல்லது சிரங்குகளுக்கு மேல் பூசினால் விரைவில் குணமாகும்.

சாதாரண மஞ்சளுக்குப் பதிலாக, பெண்கள் கஸ்தூரி மஞ்சளை இடித்துத் தூளாக்கியோ கல்லில் அரைத்தோ முகத்திற்குப் பூசி வந்தால், முகத்தில் பொலிவு ஏற்படும். முகப் பருக்கள், தேமல்கள் ஆகியவை வாரா.



ரத்த சுத்திகரிப்பிற்கு அருகம்புல் சாறு

அருகம்புல் இயற்கை நமக்களித்த மிகச்சிறந்த மருந்தாகும். இது எளிதில் அனைவருக்கும் கிடைக்கக் கூடியது. பல நோய்களை கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் இதற்கு உள்ளது. அருகம்புல் சாறு எடுத்து உட்கொண்டால் உடலில் ஏற்படும் பல வியாதிகளுக்கு விடைகொடுக்கலாம்.

கிராமப்புறங்களில் வயல்வெளிகளில் அருகம்புல் எளிதாகக் கிடைக்கிறது. இதைப் பறித்து தண்ணீரில் நன்கு அலசி தூய்மைப்படுத்திய பின் தண்ணீரைச் சேர்த்து நன்கு இடித்து சாறு எடுத்து அருந்தலாம்.

தேவைப்பட்டால், அருகம்புல்லுடன் துளசி, வில்வம் ஆகியவற்றையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். மிக்ஸியைப் பயன்படுத்தியும் சாறு எடுக்கலாம்.

அருகம்புல் சாற்றினை காலையில் வெறும் வயிற்றில் உட்கொள்ள வேண்டும். மாலை வேளைகளிலும் 200 மி.லி அளவுக்கு பருகலாம்.

மருத்துவ குணங்கள்:

அருகம்புல் சாற்றில் விட்டமின் ஏ சத்து உள்ளது. இதை உட்கொண்டால் உடல் புத்துணர்வு பெறுகிறது. குழந்தைகளுக்கு பாலில் கலந்து கொடுக்கலாம்.

உடலின் ரத்த சுத்திகரிப்புக்கு அருகம்புல் சாறு பேருதவியாக அமைகிறது. ரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பணுக்களை அதிகரிப்பதுடன், ரத்த சோகை, ரத்த அழுத்தத்தையும் அருகம்புல் சாறு சீராக்குகிறது.

வாயுத்தொல்லை உள்ளவர்கள் அருகம்புல் சாறு அருந்தி வர, அதிலிருந்து விடுபடலாம். உடல் சூட்டையும் இது தணிக்கிறது.

நரம்புத் தளர்ச்சி, மாதவிடாய்க் காலத்தில் பெண்களுக்கு உண்டாகும் பிரச்சினைகளுக்கு அருகம்புல் சாறு சிறந்த தீர்வாக உள்ளது.

நீங்கள் பொதுவாக அலோபதி, ஹோமியோபதி மருந்துகளை உட்கொண்டு வந்தாலும் அருகம்புல் சாற்றினைப் பருக எந்தத் தடையும் இல்லை. இதனால் எவ்வித பக்க விளைவுகளும் கிடையாது.



பித்தம் தெளிந்து ஆயுள் பெருக
இஞ்சி துண்டு, தேனில் ஊறவைத்து 48 நாட்கள்
சாப்பிட வேண்டும்.
பித்தமயக்கம் தீர
இஞ்சி சாறு, வெங்காய சாறு தேன் கலந்து குடிக்கலாம்.

தாகம், பித்தம் குறைய
நல்ல பழுத்த மாம்பழத்தை சாறு பிழிந்து அந்த சாறை
அடுப்பில் லேசாக சூடேற்றி பின் ஆற வைத்து
சாப்பிட்டால் குறையும்.

வெண்படையை குணமாக்கும் சோற்றுக்கற்றாழை

இந்தியா முழுவதும் ஆற்றங்கரைகளிலும், சதுப்பு நிலங்களிலும், தோட்டங்களிலும் பயிராகும். நுனியில் பெரும்பாலும் சிறு முட்களுடன் காணப்படும். மடல், வேர் ஆகியவை மருத்துவப் பயன் உள்ளவை. அழகு சாதனப் பொருட்கள் தயாரிப்பில் கற்றாழை பெரும் அளவு உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றது.

தாவரவியல் பெயர் : Aloe vera
வேறு பெயர்கள் : கற்றாழை, கத்தாழை, குமாரி, கன்னி.
ஆங்கிலப் பெயர் : Indian Aloes
சமஸ்கிருதம் : குமாரி

மருத்துவப் பயன்கள் மற்றும் மருத்துவ முறைகள்:

கற்றாழையின் சோற்றை எடுத்துப் பல முறை கழுவி, இதில் சிறிது படிகாரம் அல்லது சீனாகற்கண்டு சேர்த்து, சிறு துண்டில் முடிந்து தொங்கவிட அதில் நீர் வடியும். இதை கண்ணில் விட, கண் நோய், கண் சிவப்பு, தீரும்.

இதன் சாறு வெப்பத்தைத் தணிக்கும்.

இந்தச் சாற்றுடன், வெண்ணெய், கற்கண்டு, வால்மிளகுத் தூள் சேர்த்துண்ண நீர்கருக்கு, உடலரிப்பு நீங்கும்.

கற்றாழையை உலர்த்தி முறைப்படி பொடியாகச் செய்து உண்ண, இளமையாக நூறாண்டு வாழலாம்.

மலச்சீக்கல் தீர்:

இலையின் சதைப் பகுதியைச் சேகரித்து, காய வைத்து பொடி செய்து, அதே அளவு மஞ்சள் பொடியுடன், கால் கோப்பை தண்ணீரில் கலந்து பருக வேண்டும். 3 அல்லது 4 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்யலாம்.

வெட்டுக்காய்கள் குணமாக:

இலையைக் கீறி சதைப்பகுதியை வெளியே தெரியுமாறு செய்து, அதைக் காயத்தின் மீது வைத்துக் கட்டுப் போட வேண்டும். காயம் ஆறும் வரை தினம் இருமுறை செய்யவும்.

வெண்படை குணமாக:

கற்றாழையின் சோற்றை எடுத்து புதிதாக தினமும் மேலே பூசிவர வெண்படை குணமாகும்.

மூலநோய் தீர்:

இலைத்தோலை நீக்கி, சதையை நன்றாகக் கழுவி, அதனுடன் இரண்டு பிடி முருங்கைப் பூ சேர்த்து, அம்மியில் அரைத்து, சிறிதளவு வெண்ணெய் சேர்த்து, எலுமிச்சை அளவு சாப்பிட்டு வர் வேண்டும். தினம் காலை மட்டும் 1 வாரம் வரை இவ்வாறு செய்ய வேண்டும். உப்பு, காரம் நீக்கி பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

மாதவிடாய் போது ஏற்படும் வயிற்று வலி குறைய:

சோற்றுக்கற்றாழை சாறு 6 தேக்கரண்டியுடன் 1 சிட்டிகை அளவு பொரித்த பெருங்காயமும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த இரண்டையும், தேவையான

அளவு பனை வெல்லத்துடன் சேர்த்து நன்றாக இடித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். 1/2 கிராம் அளவிற்கு தினமும் 2 வேளை, சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடிக்க வேண்டும்.

இதன் சாறு எடுத்து, இதே அளவு நல்லெண்ணெய் எடுத்து கலந்து காய்ச்சி தலையில் தடவி வர தூக்கம் உண்டாகும். முடிவளரும்.

சிற்றாமணக்கு எண்ணெய்	- 340 கிராம்,
கற்றாழைச் சோறு	- 85 கிராம்,
ஊற வைத்து அரைத்த வெந்தயம்	- 8 1/2 கிராம்,
சிறுக அரிந்த வெள்ளை வெங்காயம்	- 1

சேர்த்து காய்ச்சிய பதத்தில் இறக்கி வடிகட்டி, அதை 1 வேளை மட்டும் 1 தேக்கரண்டி சாப்பிட்டு வர, உடல் சூடு நீங்கும். உடல் பெருகும். மேக அனல் மாறும்.



தாய்ப்பால் பெருக
முருங்கைகீரை பொரியல் செய்து சாப்பிட்டு வர
தாய்ப்பால் பெருகும்.

தாய்ப்பால் சுரக்க
இளம்பிஞ்சு நூல்கோலை சமைத்து சாப்பிட பால்
நன்றாக சுரக்கும்.

பால் சுரக்க
காட்டாமணக்கு இலையை வதக்கி மார்பில் கட்டிவர
பால் சுரக்கும்.

எலுமிச்சையின் மருத்துவப் பயன்கள்

எலுமிச்சையின் வகைகள்: செடி எலுமிச்சை
கொடி எலுமிச்சை
என இரண்டு வகை உண்டு.

பயன்கள்:

வைட்டமின் C, சுண்ணாம்புச்சத்து, செம்புச்சத்து
கொண்டுள்ள எலுமிச்சை பல்வேறு பலன்களை தருகிறது.

தேள்கொட்டினால், அந்த இடத்தில் எலுமிச்சை
பழத்தை இரண்டாக நறுக்கி இரண்டு துண்டையும் தேய்க்க
விஷம் இறங்கும். தலைவலிக்கு தேநீரில் எலுமிச்சையின்
சாற்றை கலந்து கொடுத்தால் உடனே குணமாகும்.

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

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

கழிச்சலுக்காக மருந்துகள் உட்கொண்டு, அதனால்
அடங்காத கழிச்சலும், வாந்தியும் ஏற்பட்டால், சீரகத்தை
தேன் விட்டு பொன்னிறமாக வறுத்து, அதனுடன் எலுமிச்சம்
பழச்சாற்றையும் சேர்த்து நீர் விட்டு காய்ச்சி, உட்கொள்ள
கொடுத்தால் உடனே வாந்தியும், கழிச்சலும் நிற்கும்.

எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை தலையில் தேய்த்து தலை

முழுகி வரபித்தம், வெறி, உடல் உஷ்ணம் தணியும்.

அடிபட்டு ரத்தம் கட்டியிருந்தால் எலுமிச்சை சாற்றில் கரிய போளத்தை (கரிய போளம் என்பது கற்றாழையின் உலர்ந்த பால். இது மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும்) சேர்த்து காய்ச்சி அடிபட்ட இடத்தில் பூசிவர ரத்தக்கட்டு கரையும்.

நகச்சுற்று ஏற்பட்டவுடன் எலுமிச்சை பழத்தில் துளையிட்டு விரலை அதனுள் சொருகி வைக்க வலி குறையும்.

எலுமிச்சம் பழச்சாற்றுடன் தேன் கலந்து குடிக்க வறட்டு இருமல் தீரும். இதனுடன் மோர் கலந்து குடிக்க ரத்த அழுத்தம் குறையும்.

சிலருக்கு பாதத்தில் எரிச்சல் ஏற்படும். அப்படி பட்டவர்கள், மருதாணியை அரைத்து எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் கலந்து பாதத்தில் தடவி வந்தால் எரிச்சல் குணமாகும்.

சிறிதளவு எலுமிச்சை இலைகளை அரைத்து சாறு பிழிந்து, அதனுடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து நீரில் கலந்து குடித்தால் வாந்தி நிற்கும்.

எலுமிச்சம் பழத்தின் விதைகளை நீரில் போட்டு காய்ச்சி, அதில் இருந்து எழும் ஆவியை முகத்தில் படும்படி பிடிக்க நீர்பினிசம் தீரும்.

சீமையகத்தி எனப்படும் வண்டு கொல்லி இலையை அரைத்து எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் கலந்து மேலே பூசி வர படர்தாமரை குணமாகும். சீரகத்தை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் 2 நாள் ஊற வைத்து, பின் அந்த சாற்றுடன் வெயிலில் காய வைக்கவும். நன்றாக காய்ந்ததும் மீண்டும் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் ஓர் இரவு ஊற வைத்து மீண்டும் வெயிலில் காய வைக்கவும். நன்றாக உலர்ந்தபின் அதை எடுத்து பொடியாக்கி ஒரு ஸ்பூன் அளவு தேன் அல்லது தண்ணீரில் கலந்து மூன்று வேளை சாப்பிட்டுவர அஜீரணம், பித்தம் தணியும். ரத்த அழுத்தம் சீராகும்.

இதயத்திற்கு நன்மை தரும் சதகுப்பை

சீரகச் செடியைப் போல நாலைந்து அடி உயரம் வளரக் கூடியது. குடை விரித்தாற்போல் நரம்புகள் தோன்றும். அவற்றின் இடையே சிவப்பு மலர்கள் பூக்கும். ஒவ்வொரு காம்பிலும் நூற்றுக்கணக்கான மலர்கள் தோன்றும். அதனால் இது "சதபுஷ்பா" என்று பெயர் பெற்றது.

இந்தச் செடி எல்லா நிலத்திலும் வளரக்கூடியது. மல்களில் விதைகள் தோன்றும். பழுத்ததும் தனியாகப் பிரிக்கப்படும். இலை இனிப்பும் காப்பும் கலந்த சுவையுடன் வெப்பத்தை அதிகரிக்கும். ,லகு குணம் வெப்பத் தன்மை கொண்டது. சடராக்கினிக் குறைவையும் கிருமிகளையும் போக்கும். விந்துவைக் குறைக்கும். இதயத்திற்கு நன்மை தரும். மலத்தைக் கட்டும். இதன் வேரும் விதைகளும் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன. சூடு இருமல், வாந்தி, கபம், வாதம், பெண் குறியில் தோன்றும் நோய்கள் முதலியவற்றைப் போக்கும் மருத்துவக் குணம் உடையது.

வேறு பெயர்கள் : சோயிக்கீரை, விதை, மதுரிகை.

ஆங்கிலப் பெயர் : Peucedanum grande/ Umbelliferae

மருத்துவக் குணங்கள்:

சதகுப்பைச் சூரணம் ஒரு கிராம் எடுத்து சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட்டு வரப் பசியின்மையைப்

போக்கும். வாதநோயைக் கட்டுப்படுத்தும். இரைப்பை, நுரையீரல் ஆகியவற்றில் உள்ள மாசுகளை அகற்றும்.

சதகுப்பை, கருஞ்சீரகம், மரமஞ்சள் வகைக்கு சம அளவாக எடுத்து இடித்துப் பொடியாக்கி சம அளவு பனை வெல்லம் சேர்த்து அரைத்து 5 கிராம் காலை, மாலை இருவேளை சாப்பிட்டு சிறிது நேரம் கழித்து சோம்புக் குடிநீர் குடித்து வர உதிரச் சிக்கல், நீங்கிக் கருப்பை பலப்படும்.

சதகுப்பை இலையைக் கைப்பிடியளவு அரைத்து எடுத்து 500 மி.லி விளக்கெண்ணெயுடன் கலந்து காய்ச்சி வடிகட்டி குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் மந்த நோய்க்கு 5 சொட்டு வீதம் 3 வேளை கொடுக்கலாம். இதையே சூதகசந்தி, சூதகக்கட்டு, காக்கை வலிப்பு முதலியவற்றிற்கும் கொடுக்கலாம்.

சதகுப்பை இலையை நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து 15 கிராம் எடுத்து சிறிது சர்க்கரையுடன் கலந்து 3 வேளை சாப்பிட்டு வர தலைநோய், காது வலி, பசி மந்தம், கீழ்வாய்க் கடுப்பு, மூக்கு நீர்ப் பாய்தல் முதலியவை குணமாகும்.

சதகுப்பை இலையை விளக்கெண்ணெய் தடவி வதக்கி கட்டிகளுக்கும், வீக்கங்களுக்கும் வைத்துக் கட்டி வ்ர சீக்கிரம் பழுத்து உடையும். தோல் சிவக்கும்படி இலையை இடித்து வைத்தும் கட்டலாம்.

சதகுப்பை இலையைக் காயவைத்துப் பொடியாக்கி நோயாளியின் படுக்கை அறையில் வைத்துப் புகைக்க தலை நோய், காது வலி, மூக்கில் நீர்பாய்தல் கட்டுப்படும்.

சதகுப்பை இலையை அரைத்து 15 கிராம் எடுத்து ஒரு டம்ளர் நீரில் கலந்து கொதிக்க வைத்து பின்னர் வடிகட்டி 30 மில்லியளவு 3 வேளையாகக் குடித்து வர பசி மந்தம், மூக்கு நீர்ப் பாய்தல் குணமாகும்.

சதகுப்பை இலைச்சாறு 10 முதல் 20 துளிகள் தேன் அல்லது கோரோசனையுடன் கலந்து 4 மணிக்கு ஒரு தடவையாகக் கொடுத்து வர குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும். வயிற்றுப்புழு வெளியேறும்.

சதகுப்பை இலையைக் கைப்பிடியளவு எடுத்து இடித்து 500 மில்லி நீரில் போட்டு 200 மில்லியாக வற்றக் காய்ச்சி வடிகட்டி பிள்ளை பெற்றவருக்குக் குடிக்கக் கொடுக்க உதிரச் சிக்கல் அகலும்.

சதகுப்பை விதையை இடித்துப் பொடியாக்கி 30 கிராம் எடுத்து 500 மில்லி வெந்நீரில் ஊற வைத்துக் கொடுக்க குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் மந்தம், பெரியவர்களுக்கு உண்டாகும் வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் பொருமல், குணமாகும். இத்துடன் சுண்ணாம்பு தெளிந்த நீரைச் சிறிது சேர்த்துக் கொடுக்க இது அதிகப் பலனைக் கொடுக்கும்.

சதகுப்பை விதையை அரைத்து, வெந்நீராவியில் வேகவைத்து இதன் வேருடன் அரைத்து கீல் வாயுவிற்குப் பற்றுப் போட நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

சதகுப்பைப்பு ஒரு பங்கு, நீர் 20 பங்கு போட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி 200 மில்லியளவு குடிக்க குருதிச் சிக்கலை அறுத்து வெளியேற்றும்.



வாழையின் மருத்துவ குணங்கள்...

வாழை ஆறு அடி நீளமான நீள் சதுர வடிவிலான மிகப்பெரிய இலைகளையும், குலையாக வளரும் பச்சைநிறக் காய்களையும், சிவப்புநிறப் பூவையும் உள்ள கிளைகள் இல்லாத மர வகையைச் சேர்ந்தது. இது வாழைக் கிழங்கில் இருந்து கிளம்பி பெரும் தண்டாக மாறி குலை போடும் தன்மை கொண்டது. இலை, பூ, பிஞ்சு, தண்டு, காய் மருத்துவ குணம் உடையவை. வாழைக்காயை மூட்டுவலி, வாத நோய் உள்ளவர்கள் சாப்பிடாமல் இருப்பது நல்லது. பொதுவாகச் சிறுநீரைப் பெருக்கும் தன்மை உடையது. பழம் மலச்சிக்கலைப் போக்கும். தாது எரிச்சலைத் தடுக்கும்.

வேறு பெயர்கள்: அங்கிசம், அசோகம், அம்பணம், அரேசிகம், கதலிமோசா
வகைகள் : மலை வாழை, பச்சை வாழை, மஞ்சள் வாழை, செவ்வாழை, இரசதாளி வாழை, கருவாழை.

கீள் மருத்துவக் குணங்களைப் பார்ப்போம்.

வாழையின் கிழங்கை(தண்டை) சமைத்து உண்டு வந்தால் மலச்சிக்கலைப் போக்கிக் குடலைச் சுத்தமாக்கும்.

வாழைக் குருத்தைப் பிரித்துத் தீப்புண்களில் கட்ட கொப்பளங்கள் இல்லாமல் எளிதில் குணமாகும்.

வாழைக் கிழங்கை நார் நீக்கி, சிறுபருப்புடன் சமைத்து உண்டு வந்தால் வயிற்றில் உள்ள பழைய மலங்கள் உடைக்கப்பட்டு சுத்தமாக வெளியேறும்.

வாழைப் பூவைச் சிறுபருப்புடன் சமைத்து உண்டு வர பிரமேகம், வெள்ளை, மூலக்கடுப்பு, கைகால் எரிச்சல் நீங்கி தாதுவைப் பெருக்கும்.

வாழைக்காயை வறுத்தோ அல்லது பொரித்தோ சமைத்து உண்டு வர இரத்தம் பெருகும். ஆனால் வாயுத் தொல்லையை ஏற்படுத்திவிடும். இன்னும் சிலருக்கு அண்ட வாயுவாக மாறிவிடக் கூடும். கவனமாக அளவுடன் சாப்பிட வேண்டும்.

வாழைப் பிஞ்சைச் சமைத்து உண்ண அதி மூத்திரம், இரத்த மூலம், கடுப்பு குணமாகும்.

வாழைப் பிஞ்சுடன் அத்திக்காய் 2 ஐச் சேர்த்துச் சமைத்து உண்டுவர அதிகமாக வெளியேறும் மூத்திரம் கட்டுக்குள் அடங்கும்.

வாழைப் பூவிலுள்ள நரம்பை மட்டும் நீக்கிவிட்டு சிறு பருப்புடன் அல்லது வேறு காயுடன் கலந்து சமைத்து உண்டு வர வெள்ளைப்படுதல், கைகால் உளைச்சல் குணமாகும்.

வாழைத் தண்டினைச் சமைத்து உண்டு வர சிறுநீரகக் கற்கள் கரையும். வாழை மரத்தை வெட்டியவுடன் அந்தக் கிழங்குப் பகுதியில் கிழங்குக்குத் தகுந்தவாறு ஆழாக்கு நுழையும் அளவிற்கு குழி போட்டு வைத்தால் அதில் நீர் சுரந்து நிற்கும். இந்த நீரைக் குடித்துவர மேக நோய் குணமாகும். இந்த நீரைத் தீப்புண் மீது விட்டுவர புண் வலியோ, அரிப்போ இல்லாமல் குளிர்ச்சியாகவே இருந்து ஆறும்.

வாழைப் பூ, முத்தக்காசு, விடதாரி, பிஞ்சுத் தென்னம் பாளை, பெருமரத்தோல், மாதுளம்பிஞ்சு வகைக்கு 12 கிராம் எடுத்து ஒன்று சேர்த்து அதற்குத் தக்க நீர் விட்டு அதை எட்டில் ஒன்றாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி இலவம் பிசினையும், அதிவிடயத்தையும் ஓர் அளவாக எடுத்துக் கூட்டி இடித்து அதில் சிறிது கலந்து கொடுக்க வெள்ளை, பெருங்கழிச்சல் குணமாகும்.

வாழைத் தளிர்ான இலையை தீப்பட்ட அல்லது வெந்நீர்ப்பட்ட புண்களுக்கு சிற்றாமணக்கு எண்ணெய் தடவி வைத்துக் கட்ட புண் சீக்கிரம் உலர்ந்து விடும். இலையின் மேற்புறத்தை 2 நாள் வைத்துக் கட்டின பிறகு அடிப்புறத்தை வைத்துக் கட்ட வேண்டும். உலர்ந்து வருகின்ற புண்களுக்கு எண்ணெய்ச் சேலையை மடித்து மேலே போட்டு வாழையிலையை வைத்துக் கட்டிக் கொண்டு வந்தால் துணி எண்ணெயாகவே இருக்கும். புண் சீக்கிரத்தில் உலர்ந்து விடும்.

வாழைப் பூ சாறு எடுத்து சிறிது பனங்கற்கண்டு கூட்டிச் சாப்பிட வெள்ளை, இரத்த வெள்ளை, வயிற்றுக் கடுப்பு குணமாகும்.



வாய், நாக்கு, தொண்டை, ரணம் தீர:- பப்பாளி பாலை தடவி வரலாம்.

நாக்குப்புண் குணமாக:- நெல்லிவேர்புட்டையை பொடி செய்து தேனில் கலந்து தடவலாம்.

பல்வேறு வியாதிகளுக்கு அரும்ருந்தாகும் விளாம்பழம்

உடல் வலிமை தரும் பழங்களில் விளாம்பழம் சிறந்ததாகும். விளாம்பழம் சாப்பிட்டால் உடலுக்கு எந்த கெடுதலும் ஏற்படாது. நன்மையே விளையும். நன்கு பழுத்த விளாம்பழங்களையே சாப்பிட வேண்டும். பழத்தினுள் சதையுடன் சிறிய விதைகளும் கலந்திருக்கும். இந்த விதைகளை மென்றால் அதுவும் ருசியாகத்தான் இருக்கும். செயல்திறன் மிக்க வேதிப்பொருட்கள்:

இத்தாவரத்தின் கனி மற்றும் விதைகளில் புரதம் மற்றும் வைட்டமின் ஊ உள்ளன. விதை எண்ணெயில் ஒலியிக், பால்மிடிக், ஸிட்டாரிக் அமிலங்கள் காணப்படுகின்றன. இலைகளில் சபோரின், வைடெக்ஸின் காணப்படுகின்றன. பட்டையில் பெரோநோன், பெரோநோலைடு, டேரைகைன் போன்றவை காணப்படுகின்றன.

எலுப்புனை பலப்படுத்தும்:

விளாம்பழம் பல வியாதிகளை குணப்படுத்தும் சிறந்த பழமாகும். இதில் இரும்பு சத்தும், சுண்ணாம்புச் சத்தும், வைட்டமின் A சத்தும் உள்ளது. இந்த பழத்தை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் எந்த வித நோயும் வராது. ஆயுளை நீட்டிக்கச் செய்யும். சிறுவர்களுக்கு அடிக்கடி விளாம்பழத்தை கொடுத்து வர அறிவு வளர்ச்சியடையும். ரூபக சக்தி அதிகரிக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

எலும்புகளுக்கு பலம் ஏற்படும். விளாம்பழம் ஜீரணக் கோளாறுகளை சரி செய்யும். நல்ல பசியை ஏற்படுத்தும். வயதானவர்கள் விளாம்பழம் உண்டு வந்தால், அவர்களுக்கு ஏற்படும் “ஆஸ்டியோபெரோஸிஸ்” என்னும் எலும்புகள் உடையக்கூடிய நோய் எட்டிப்பார்க்காது. பற்கள் கெட்டிப் படும். நல்ல ஜீரண சக்தியைத் தரும். இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும்.

வசியம் போக்கும்:

விளாம்பழத்தை ஒட்டோடு இருபத்தியொருநாள் ஒருவர் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர பெண்ணாசை மறந்து விடும். கெட்ட பெண்களினால் இடம்பெற்ற வசிய மருந்துகளும் முறிந்துவிடும்.

பழுக்காத விளாங்காயைத் தண்ணீர் விட்டு அவித்து, அதை உடைத்து, உள்ளே உள்ள சதையை எடுத்து காலை வேளையில் மட்டும் ஐந்து நாள்வரை தொடர்ந்து கொடுத்து வந்தால், சீதபேதி குணமடையும். வெறும் பேதியைகூட நிறுத்திவிடும். பேதிக்கு இது கைகண்ட மருந்து.

இதயத்திற்கு கீரமளிக்கும்:

இதயத்திற்கு நல்ல பலத்தை தரும். நரம்புகளுக்கு வலிமை தரும். இருதயத்துடிப்பை இயற்கையின் அளவை மாறுபடாமல் பாதுகாக்கும். அதிக சுண்ணாம்புச்சத்து நிறைந்துள்ள பழமாகும். ஒரு அவுன்ஸ் விளாம்பழத்தில் பி-2 உயிர்சத்து இருக்கிறது.

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

பீதும் போக்கும்:

பித்தத்தால் தலை வலி, கண்பார்வை மங்கல், காலையில் மஞ்சளாக வாந்தி எடுத்தல், சதா வாயில் கசப்பு, பித்த கிறுகிறுப்பு, கை கால்களில் அதிக வேர்வை, பித்தம் காரணமாக இளநரை, நாவில் ருசி உணர்வு அற்றநிலை இவைகளை விளாம் பழம் குணப்படுத்தும்.

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

தினசரி ஒரு பழம் வீதம் 21 தினங்களுக்கு சாப்பிட்டு வர எந்த விதமான பித்த வியாதிகளும் குணமடையும். ஒருவர் சாப்பிடும் விளாம்பழத்தை மற்றவருக்கு பங்கு தரக்கூடாது. காரணம் விளாம்பழத்தில் உள்ள ஒரே ஒரு விதைக்கு மட்டுமே பித்தத்தைப் போக்கும் சக்தி உண்டு. அந்த குறிப் பிட்ட விதை மற்றவருக்குப் போய்விட்டால், பித்தத்தைப் போக்க பழம் சாப்பிடுபவர் எதிர்பார்க்கும் பலனை அடைய முடியாது.

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

மூலம் கிளையாக மூலம்:

வெயிலில் அதிகம் அலைவதால், முகத்தில் வறட்சி

யும் சுருக்கங்களும் தோன்றும். சிலருக்கு வயதாக, வயதாக இந்த சுருக்கங்கள் அதிகரித்து மனதை வாட்டும். இதனை போக்க விளாம்பளம் சிறந்த மருந்தாகும்.

இரண்டு கரண்டி பசும்பாலுடன் இரண்டு கரண்டி விளாம்பழ விழுதைச் சேர்த்து நன்றாக அடித்து முகத்தில் “மாஸ்க்” போல போட்டு சிறிது நேரம் கழித்து சுழுவி விட்டால் முகம் இழந்த பொலிவு மீள்வதுடன் இன்னும் இளமையாக மாறும்.

விளாங்காயும் பாதாம்பருப்பும் தோலை மிருது வாக்கும். பயத்தம்பருப்பு சருமத்தை சுத்தப்படுத்தும். விளாம்பழத்தின் சதைப் பகுதியைத் தனியே எடுத்துக் காய வைத்து அதனுடன், பார்லி, கஸ்தூரி மஞ்சள், பூலான் கிழங்கு, காய்ந்த ரோஜா மொட்டு ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்து குளியல் பவுடராக பயன்படுத்தி வர, முரடு தட்டிய தோல் மிருதுவாவதுடன், கரும் புள்ளிகளும் காணாமல் போகும்.

மரப் பட்டையைப் பொடித்து தண்-ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைக்கவும். இந்த கஷாயத்தை வடிகட்டிக் குடிக்க, வறட்டு இருமல், மூச்சு இழுப்பு, வாய் கசப்பு போன்றவை குணமாகும்.

பட்டிபேளிற கூந்தல்:

வறண்ட கூந்தல் இருப்பவர்களுக்கு அருமருந்து விளாம்பழத்தின் ஓடு! காய வைத்து உடைத்த விளாம்பழ ஓட்டின் தூள் - 100 கிராம், சீயக்காய், வெந்தயம் - தலா கால் கிலோ. இவற்றை அரைத்து, தலையில் தேய்த்துக் குளித்து வர, பஞ்சாகப் பறந்த கூந்தல் படிந்து பட்டாகப் பளபளக்கும். செம்பருத்தி இலை, விளாம்பழ இலை சம அளவு எடுத்து அரைத்துத் தலைக்குக் குளிக்க, மூலிகை குளியல் போல

அற்புத வாசனையுடன் இருக்கும். எண்ணெய், சீயக்காய் எதுவும் தேவையில்லை. கூந்தலும் சூப்பர் சுத்தமாகிவிடும்.

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

விளாம்பழ மரத்தின் பிசினை (மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும்) தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர, பெண்களுக்கு ஏற்படும் அதிக ரத்தப்போக்கு, வெள்ளைப்படுதல் போன்ற பிரச்சினைகள் குணமாகும்.

விளாம்மர இலையை தண்ணீரில் போட்டு, கொதிக்க வைத்துக் குடிக்க, வாயுத் தொல்லை நீங்கு



வாய், நாக்கு, தொண்டை ரணம் தீர்:- பப்பாளி பாலை தடவி வரலாம்.

நாக்குப்புண் குணமாக:- நெல்லிவேர்புட்டையை பொடி செய்து தேனில் கலந்து தடவலாம்.

உள்நாக்கு சதை- உப்பு, பழம், புளி அரைத்து தடவலாம்

உதட்டில் வெடிப்பு குணமாக:- அத்திக்காயை - அடிக்கடி உண்ண வேண்டும். வாய்ப்புண்ணும் குணமாகும்.

வளங்கள் நிறைந்த வல்லாரை கீரையின் பயன்கள்

கீரைகள் என்றாலே சத்துகள் நிறைந்தவை என்பது நம் அனைவருக்கும் தெரியும். அதனால் தான் தினசரி உணவுகளில் கீரையை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்று பெரியவர்கள் கூறுகின்றனர். கீரைகளில் பல வகைகள் உள்ளன. ஒவ்வொன்றுக்குக்கு ஒவ்வொரு பயன் உள்ளது. ஆனால் வல்லாரை கீரையில் அனைத்து பயன்களுமே அடங்கியுள்ளன என்பது தான் ஆச்சரியம். இதன் காரணமாக தான் நோய்களுக்கு கொடுக்கப்படும் ஆயுர்வேத மருந்தில் வல்லாரை கீரைக்கு தனி இடம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் பயன்கள் குறித்து கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது வல்லாரையை சரஸ்வதி மூலிகை என்றும் அழைக்கின்றனர். ஏனென்றால் ஞாபக சக்தி மற்றும் அறிவு திறனை அதிகரிப்பதில் வல்லாரையை விட சிறந்த மருந்து எதுவுமில்லை. வல்லாரை கீரை இரத்தத்தில் ஏற்படும் இரும்புச் சத்துக் குறைபாட்டைப் போக்கி இரத்தச் சோகையை நீக்கும். உடலில் உள்ள இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கிறது. பித்த அதிகரிப்பைக் குறைக்கும். நரம்புகளுக்கு புத்துணர்வு கொடுக்கும். தொழுநோய், யானைக்கால் நோய், மூலம், மூட்டுவலி போன்ற நோய்களுக்கு சிறந்த மருந்தாக விளங்குகிறது. வல்லாரையை பொடியாக அரைத்து இட்லி, தோசை போன்றவற்றுக்கு தொட்டு சாப்பிடலாம். மேலும், தொண்டைக்கட்டு, காய்ச்சல், உடற்சோர்வு, பல் நோய், பசி, தாகம், படை போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தும். வல்லாரைக்

கீரையையும் மிளகையும் சேர்த்துப் பச்சையாக மென்று தின்று வந்தால், உடல் குடு தணியும். வல்லாரை யிலையுடன் சம அளவு கீழாநெல்லி இலை சேர்த்து அரைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் நீர் எரிச்சல் தீரும். மாலைக்கண் நோயுள்ளவர்கள் வல்லாரைக்கீரையை தினமும் ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து நன்றாக அறைத்து கொள்ளவும். பின்னர் அதை வாயில் போட்டுப் பசம்பால் குடித்து வந்தால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குணமடையலாம். யானைக்கால் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வல்லாரை யிலையை அரைத்து கட்டினால் நோயின் தாக்கம் குறையும். இதுபோல் விரைவிக்கம், வாயுவீக்கம், கட்டிகளின் மேலும் பூசிவந்தால் குணம் கிட்டும். வல்லாரை உண்ணும் காலங் களில் மாமிச உணவு, அகத்திக் கீரை, பாகற்காய் ஆகிய வற்றை உண்ணக் கூடாது. குறிப்பாக வல்லாரையுடன் புளி சேர்க்கக்கூடாது, இதனால் சுவை மட்டுமின்றி மருத்துவ குணமும் குறையும்



தேமல் சரியாக

கமலா ஆரஞ்சு தோலை வெயிலில் உலர்த்தி பொடி
செய்து தினமும் உடம்பிற்கு தேய்த்து குளித்து
வரலாம்.

சருமநோய்

மஞ்சள், வேப்பிலையை அரைத்து பூச குணமாகும்.

தேமல் படை குணமாக

நாயுருவி இலை சாறை தடவி வரலாம்.

➤ செரியாமை, தோல் நோய்கள் தீர்: - நன்னாரி வேர்
கஷாயம் சாப்பிட்டு வரலாம்

மார்பக புற்றுநோய் கண்டறிவது எப்படி?

புற்றுநோய், மரபு அணுக்களில் உள்ள நுண்ணுயிர் (DNA) மாற்றங்களினால் உண்டாகிறது. இது உயிரிழப்பை ஏற்படுத்தும் கொடிய நோய்களுள் ஒன்றாக இருக்கிறது. அதிலும் மார்பக புற்று நோய் உலக அளவில் பெண்களை பாதிக்கும் முக்கிய நோயாக உருவெடுத்து இருக்கிறது.

மேற்கத்திய நாடுகளில் காணப்படும் புற்று நோய்களில் மார்பக புற்று நோய் முதலிடத்தையும், நோய்களால் ஏற்படும் இறப்புகளில் இரண்டாம் இடத்தையும் வகிக்கிறது. நமது நாட்டில் இது வரை கர்ப்பப்பை வாய் (Cervix) புற்று நோய் பாதிப்பே முதலிடத்தில் இருந்தது.

தற்போதைய வாழ்வியல் மாற்றங்களினால் நகர்ப்புறங்களில் மார்பக புற்று நோய் முதலிடத்தை பிடித்து விட்டது. இது மேலும் அதிகரிக்கும் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. மார்பகப் புற்று நோய்க்கான காரணங்கள் பல. அதில் மிக முக்கியமானது மரபணுவில் (BRCA1 and BRCA 11) மாற்றங்கள் ஏற்படுவது.

இந்த மாற்றங்கள் ஏற்படும் பெண்களுக்கு மார்பகப் புற்று நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு 10-30 மடங்கு அதிகரிக்கும். அதாவது அவர்களுக்கு 85 சதவீதம் நோய் தாக்குவதற்கான அபாயம் உள்ளது. இந்த நோய்க்கான மற்ற காரணங்களில் முக்கியமானது ஹார்மோன்கள்.

நம் உடலில் அதிக அளவு ஈஸ்ட்ரோஜன் சுரப்பது நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது. குடும்பத்தில் தாய் அல்லது உடன் பிறந்த சகோதரிக்கு இந்த வியாதி இருந்தால் மற்ற சகோதரிகளுக்கு வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம்.

சிறுவயதில் பூப்படைதல், மாதவிடாய் நாட்பட்டு நிற்பது, குழந்தைப்பேறு இன்மை, 30 வயதிற்கு மேல் முதல் குழந்தை பெறுவது, உடல் பருமன், உணவில் அதிக கொழுப்பு சேர்ப்பது, மது அருந்துதல், உடற்பயிற்சி இன்மை ஆகியவை மார்பகப் புற்றுப் நோய் வருவதற்கான காரணங்களாக இருக்கின்றன.

ஆகவே இந்நோயின் பாதிப்பில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள, நோயை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறியும் பரிசோதனைகளை செய்து கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் புற்று நோயை தடுக்க முடியாது. ஆனால் ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிந்தால் முற்றிலும் குணப்படுத்தலாம். புற்றுநோயை கண்டறிவதற்கான பரிசோதனைகளில் மிக முக்கியமானது மேமோகிரபி (mamogram).

5 mm-க்கு மேலான கட்டிகளை இப்பரிசோதனை மூலம் கண்டறிய இயலும். 40 வயதிற்கு மேலான பெண்கள் இந்த பரிசோதனையை வருடத்திற்கு ஒருமுறை கட்டாயம் செய்து கொள்ள வேண்டும். மேலும் மாதம் ஒருமுறை மார்பகங்களை தாங்களாகவே சுய பரிசோதனை செய்தும் அறிகுறிகளை தொடக்கத்திலேயே கண்டறியலாம்.

ஆரம்பநிலை பரிசோதனைகளை செய்து கொள்ளாவிட்டாலும் தங்கள் மார்பகத்தில் ஏதாவது மாற்றம் தெரிந்தால் (கட்டிகள், மார்புக் காம்பிலிருந்து ரத்தம்

அல்லது நீர் வெளியேறுதல், மார்பகத் தோலில் மாற்றங்கள்) உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு சென்று பரிசோதிக்க வேண்டும்.

நோயாளிகள் காலம் கடந்து பரிசோதனைக்கு வரும்போது மருத்துவரிடம் பெரும்பாலும் கூறும் காரணம், கட்டிகள் வலி இல்லாமல் இருப்பது பற்றி தான். ஆனால் வலி இல்லாத கட்டிகளைத்தான் உடனடியாக கவனிக்க வேண்டும். மார்பகத்தில் வரும் கட்டிகள் அனைத்தும் புற்றுநோய் கட்டிகள் அல்ல. எனினும் உடனே பரிசோதனை செய்து அறிந்து கொள்வதே சாலச் சிறந்தது. ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிவதால் நோயை குணப்படுத்துவதோடு மட்டும் அல்லாமல் பெண்மைக்கே உரித்தான மார்பகங் களையும் அகற்றாமல் காத்துக் கொள்ளலாம். அதாவது கட்டியின் அளவு 2 cm க்குள் இருந்தால் கட்டியை அகற்றினால் போதுமானது.

ஆகையால் நோயை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிவ தால் உயிரும், உறுப்பும் காப்பாற்றப்படும். மார்பக புற்று நோய்க்கான சிகிச்சை முறைகளாக அறுவை சிகிச்சை, வேதிச் சிகிச்சை (chemotherapy), கதிர்வீச்சு சிகிச்சை (radiotherapy) மற்றும் ஹார்மோன் சிகிச்சைகள் இருக்கின்றன.

நோயின் தன்மைக்கு ஏற்ப சிகிச்சை முறைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. நோய் முற்றிய நிலையில் வரும் நோயாளிகளுக்கு நோயின் தாக்கத்தையும், துயரத்தையும் குறைத்து அவர்களை காப்பதே சிகிச்சையின் நோக்கமாகும். புற்றுநோய் ஒரு சாபமல்ல! அதுவும் குணப்படுத்தக்கூடிய ஒரு நோயே!!



தனியாக இருக்கும் போது வெஞ்சுவலி (மாரடைப்பு) வந்தால் உங்களை நீங்களே எப்படி காப்பாற்றிக்கொள்வது

மாலை மணி 6:30 வழக்கம் போல் அலுவலகப் பணிகளை முடித்து விட்டு வீட்டிற்கு தனியாக சென்று கொண்டிருக்கிறீர்கள். அலுவலகத்தில் வேலை பளுவின் காரணமாக, மற்றும் இதர சில பிரச்சனைகள் காரணமாக உங்கள் மனம் மிகவும் அழுத்தத்துடன் உள்ளது, நீங்கள் மிகவும் படபடப்பாகவும், தொய்வாகவும் உள்ளீர்கள், திடீரென்று உங்கள் இதயத்தில் அதிக வலி ஏற்படுவதை உணர்கிறீர்கள். அந்த வலியானது மேல் கை முதல் தோள் பட்டை வரை பரவுவதை உணருகிறீர்கள் , உங்கள் வீட்டில் இருந்து மருத்துவமனை ஒரு ஐந்து மைல் தூரத்தில் இருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம், ஆனால் உங்களால் அந்த ஐந்து மையில் தூரத்தை கடக்க முடியாது என உங்கள் மூளை உங்களுக்கு சொல்கிறது இந்த நேரத்தில் நம் உயிரை நாமே காக்க என்ன செய்யலாம்??

தூரதிஷ்ட வசமாக மாரடைப்பு ஏற்படும் போதெல்லாம் இறப்பவர்கள் அதிகமாக தனியாக இருந்திருப்பவராக உள்ளனர் ! உங்கள் இதயம் தாறுமாறாக துடிக்கிறது..நீங்கள் சுயநினைவை இழக்க வெறும் 10 நொடிகள் தான் உள்ளது.

இப்போது நீங்கள் செய்ய வேண்டியது. தொடர்ச்சியாக மிக ஆக்ரோஷமாக இரும வேண்டும், ஒவ்வொரு முறை இரும முன்னரும் மூச்சை இழுத்து விட வேண்டும், இருமல் மிக ஆழமானதாக இருக்க வேண்டும். இருதயம் இயல்பு நிலைதிரும்பும் வரையிலோ அல்லது வேறொருவர் உதவிக்கு வரும் வரையிலோ ஒவ்வொரு இரண்டு நொடிக்கும் மூச்சை இழுத்து விட்டு இரும்மூக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். மூச்சை இழுத்து விடுவதினால் நுரை ஈரலுக்கு ஆச்சிஜன் சீராக செல்ல வழி வகுக்கிறது இருமுவதால் இருதயம் நிற்பதில் இருந்து தொடர்ச்சியாக துடித்துக் கொண்டே இருக்க உதவும், இதனால் ரத்தஓட்டம் சீரடையும்.

இருமுவதால் ஏற்படும் அதிர்வினால் இதயம் சீராக துடிக்கும்.

பின்னர் இருதயம் சீரடைந்ததும் அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்கு செல்லலாம். உயிரை காக்கும் இது போன்ற விசயங்களை குறைந்தது உங்களின் பத்து நண்பர்களிடமாவது பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.



நரம்பு தளர்ச்சி குணமாக
மாதுளம் பழச்சாறு, தேன் கலந்து தொடர்ந்து
41நாட்கள் உட்கொள்ள நரம்பு தளர்ச்சி சரியாகும்.

நரம்பு சுறுசுறுப்படைய:
இலந்தை வேர் கஷாயம் தொடர்ந்து 48நாட்கள்
குடித்து வரலாம்.

தேன் இனியது மட்டுமல்ல புண்களுக்கு மருந்தாகவும் பயன்படும்

தேன் குடிப்பது குளவிகளுக்கு மட்டும் உவப்பான தல்ல. யானைகள் கரடிகள் முதலான மிருகங்கள் முதல் மனிதர்களான நாமும் அதன் இனிய சுவையில் மகிழ்கின்றோம். தேன் போசாக்குள்ள பதார்த்தமும் கூட.

அதன் சிறப்பு சுவையுடன் மட்டும் முடிவடைவதல்ல, மருத்துவ குணங்களும் நிறைந்தது என இயற்கை மருத்துவம் கொண்டாடுகின்றது.

அது எமது பாரம்பரிய வைத்திய முறைகளிலும் வீட்டு வைத்தியத்திலும் தேன் நிறையவே பயன்படுத்தப் படுகிறது என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். வயிற்றுப் பிரச்சனைகளுக்கு நல்லது என நம்புகிறோம். பண்டைய காலம் முதல் தேன் காயங்களுக்கான மருந்தாகப் பயன்படுத்தி வந்திருக்கிறார்கள்.

கிறீக் மற்றும் ரோம நாடுகளில் இது மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்பட்டிருப்பதை அறிய முடிகிறது. வேத காலத்திலும் இஸ்லாமிய கலாசாரத்திலும் இது மருந்தாகப் பயன்படுத்தப் பட்டுள்ளதை அறிய முடிகிறது. அரிஸ்டோடில் தேனின் சிறப்புப் பற்றி (384 - 322 BC) காலத்திலேயே சொல்லியுள்ளார். இருந்தபோதும் இவை யாவும் வெறும் நம்பிக்கைகளின் அடிப்படையில் மட்டுமே பயன்படுத்தப்பட்ட

தாகவே கொள்ள வேண்டும். அதற்கு மேலாக விஞ்ஞான பூர்வ ஆராய்வுகளால் கண்டறியப்பட்ட மருத்துவ குணங்கள் ஏவையேனும் தேனுக்கு உள்ளதா?

விஞ்ஞான பூர்வ தகவல்கள்

உரசல் காயங்களுக்கும், ஆழமற்ற வெட்டுக் காயங்களுக்கும், சீழ்ப் பிடித்த புண்களுக்கும் மருந்தாக உதவக்கூடியது தேன் என சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

இருந்தபோதும் ஆழமான புண்களுக்கும் பூச்சிக் கடிகளால் ஏற்பட்ட புண்களுக்கும் ஏற்தல்ல என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் நாளப்புடைப்பு நோயால் (Varicose ulcer) ஏற்படும் புண்களுக்கும் ஏற்றதல்ல. இத்தகைய புண்கள் குணமடைவதைத் தேன் தாமதிக்கச் செய்யும் என்று கண்டறிந்துள்ளார்கள்.

மிகக் கடுமையான சில வகை தொற்றுகளைத் (MRSA) தணிக்க தேன் உதவும் என சில ஆய்வுகள் கூறியுள்ளன.

புண்கள் குணமாவதற்கு தேன் எவ்வாறு உதவுகிறது?

- தேன் புண்களின் வலியைக் குறைக்கிறது.
 - ஆறுதல் அளிக்கும் உணர்வைக் கொடுக்கின்றன.
 - புண்களில் உள்ள சீழ், அழுக்குச் சவ்வு போன்றவை விரைவில் கரைய வைத்து புதிய ஆரோக்கியமான திசுக்கள் உருவாக உதவுகின்றன.
 - புண் குணமாகியதும் விரைவில் ஆரோக்கியமான தோல் மேவி வளர்வதற்கு உதவுகின்றன.
 - தேன் அசிடிக் தன்மையானது அதன் Ph வலு 3.2 முதல் 4.5 ஆகும். இது கிருமிகள் பெருகுவதைத் தடுக்க உதவுகிறது.
- இவைதான் மருத்துவ ஆய்வுகளின் முடிவுகளாகும்.

புண்கள் விரைவில் குணமாக இவற்றை விட வேறென்ன தேவை?

தேன் எவ்வாறு குணமாக்குகிறது

புண்ணைக் குணமாக்குவதற்கு தேனில் உள்ள எத்தகைய அம்சங்கள் உதவுகின்றன எனக் கேட்கிறீர்களா?

1. தேனில் உள்ள சீனியின் அதிக செறிவுத்தன்மையும், குறைந்த ஈரலிப்புத் தன்மையும் கிருமிகளை அண்டவிடாது தடுக்கின்றன.

2. இத்துடன் தேனில் உள்ள குளுக்கோனிக் அமிலத்தால் (Gluconic acid) உண்டாகும் அமில ஊடகமும், அதிலுள்ள ஐதரசன் பெரோக்ஸைடும் இணைந்து சீழ்ப் பிடிக்க வைக்கும் கிருமிகள் பெருகுவதைத் தடுக்கின்றன என ஆய்வாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

கிருமி தொற்றிச் சீழ்ப்பிடித்த புண்களுக்கு தேன் இட்டு சிகிச்சை செய்தபோது அதிலுள்ள கிருமிகள் 3 முதல் 10 நாட்களுக்குள் முற்றாக அழிந்து கிருமிப்பற்றற்ற புண்களாக மாறியதாக மூன்று வேறு ஆய்வுகளின் முடிவுகள் சொல்கின்றன.

3. அத்துடன் புண்ணிலுள்ள வீக்கத்தைத் தணிக்கும் ஆற்றலும் தேனுக்கு உள்ளது.

புண்ணைக் குணமாக்க எவ்வளவு தேன் தேவை

சரி. புண்களைக் குணப்படுத்த எவ்வளவு தேன் இடவேண்டும். மெல்லிய படையாக இட்டால் போதும் என இரு மருத்துவ அறிக்கைகள் கூறின. ஆயினும் ஏனைய பல மருத்துவ அறிக்கைகள் தாராளமாகத் தேன் இடுவது

பற்றியும் இன்னும் சில புண்களின்மேல் தேனை ஊற்றியதாகவும் கூறின.

எனவே எவ்வளவு தேன் இடவேண்டும் என்பது பற்றி தெளிவான, கருத்தொருமைப்பாடு இல்லை என்பது தெளிவாகிறது. புண் உலர்ந்து உலர்ந்து போகாத அளவிற்கு தேனின் அளவு இருந்தால் போதும் என்பது அறிவு பூர்வமான கருத்தாகும்.

தேனினால் புண்களைச் சுத்தமும் செய்யலாம்.

பொதுவாக மருந்து கட்டும்போது சேலைன்னால் அல்லது பொவிடின் போன்ற மருந்துகளால் முதலலில் சுத்தம் செய்கின்றோம். இதற்குப் பதிலாக தேனைக் கொண்டே சுத்தம் செய்த பின் அதனையே இட்டு மருந்து கட்டலாம்.

நெருப்புச் சுட்ட புண்கள்

நெருப்புச் சுட்ட புண்களுக்கும் தேன் மிகவும் சிறந்ததாகும். நெருப்பு, சுடுநீர், கொதி எண்ணெய் போன்ற வற்றால் ஏற்படும் சூட்டுக் காயங்களுக்கு உடனடியாகத் தேன் இட்டால் வேதனை தணியும். காயமும் விரைவில் குணமாகும்.

வாய்ப் புண்கள்

வாய்ப் புண்களையும், முரசு கரைதலையும் தேன் குணமாக்கும் எனச் சொல்லப்படுகிறது. நியூசீலந்தில் வளரும் மனுக்கா (Manuka plant) என்ற தாவரத்தில் இருந்து பெற்ற தேனைக் கொண்டு செய்யப்பட்ட ஒருவகை இனிப்புப் பண்டம் வாய்ப்புண்களையும் முரசு கரைதலையும் மாற்றுகிறது என சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

20ம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் (1940 களில்) நுண்ணுயிர் கொல்லி (Antibiotics) மருந்துகள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இன்று புண், காயம், மற்றும் சத்திர சிகிச்சை தேவைகளுக்கான முக்கிய பொருளாக தேன் பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கும் என்பது திண்ணம்.

பிள்ளைகள் மருந்து கட்டுவதென்றால் அலறியடித்து ஓடுவது வழக்கம். முதலில் வாயில் சற்று தேனை ஊட்டி விட்டு, தேனால் சுத்தம் செய்து தேன் இட்டு மருந்து கட்டுவதென்றால் தாங்களாகவே ஓடி வருவார்கள் என்பது திண்ணம்.

தேனின் வேறு சூத்துவப் பயன்கள்

தேனானது இரைப்பை அமிலங்கள் மேல் எழுவதைத் (Gastroesophageal reflux) தடுக்க உதவும் என காட்மண்டுவைச் சார்ந்த பேராசிரியர் Mahantayya V Math பிரபல பிரபல மருத்துவ சஞ்சிகையான BMJ-யில் எழுதியுள்ளார்.

குழந்தைகளில் ஏற்படும் வயிற்றோட்ட நோய்களுக்கு தேன் உதவும் என Mahantayya V Math பிரபல யில் எழுதியிருந்தனர். பக்ஸ்ரியா கிருமிகளால் ஏற்படும் வயிற்றோட்ட நோய்கள் குணமாவதை தேன் துரிதமாக்கும் என்பதே அவரது முக்கிய கருத்தாகும்.

மருந்தாகப் பயன்படுத்த முடியும் என்று கூறவில்லை.

குழந்தைகளைத் தொல்லைப்படுத்தும் இரவு இருமலைத் தணிக்க தேன் உதவும் என journal Pediatrics சில ஒரு கட்டுரையில் தெரிவிக்கப்பட்டிருந்தது. “ஏனைய இருமல் மருந்துகளை விட குழந்தைகளின் இரவு இருமலையும் அதனால் ஏற்படும் தூக்கக் குழப்பத்தையும் தணிக்க தேன்

உதவியது” என சில பெற்றோர்கள் குறியதாக மேலும் தெரிவித்திருந்து.

சில வகை ஒவ்வாமைகளுக்குத் தேன் உதவும் எனச் சொல்லப்பட்டபோதும் தெளிவான ஆதாரங்கள் இல்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

தேனின் சீர்ப்பு அம்சங்கள் எவை?

சுத்தமான தேன் என்றுமே பழுதடையாது. பிரிட்ஸில் வைத்துப் பாதுகாக்க வேண்டிய தேவை எதுவும் இல்லை.

மனிதனுக்கு தெரிந்த மிகப் பழமையான உணவு வகைகளில் இதுவும் ஒன்று. ரட் மன்னரின் (King Tut) கல்லறையில் இருந்து கண்டெடுக்கப்பட்ட புராதன காலத் தேனானது, இன்றும் உண்ணக் கூடிய நிலையில் சற்றும் பழுதடையாது இருந்தது குறிப்பிடத்தக்கது.

தேனின் போஷணை

தேனில் உள்ள இனிப்பின் பெரும்பகுதி பழங்களில் இருந்து கிடைக்கும் புரக்டோஸ் (Fructose) வகையைச் சாடந்தது. இதனால்; நாம் வழமையாகப் பாவிக்கும் சீனியை விட 25 சதவிகிதம் இனிப்புக் கொண்டது.

ஒரு தேக்கரண்டி தேனில் 64 கலோரிச் சத்து உண்டு. இது எமது உடற்தசைகளின் இயக்கத்திற்கான சக்தியை வழங்குகிறது. தேனில் 17.1 சதவிகித நீர்ப்பற்றே உண்டு. மிகுதி 82.4 சதவிகிதமும் மாச்சத்தாகும். இந்த மாச்சத்துத் தான் இனிப்பாக எமக்குக் கிடைக்கிறது. அதிக கலோரி வலு காரணமாக நீரிழிவு நோயாருக்கு உகந்தது அல்ல என்பதையும் குறிப்பிட வேண்டும்.

மிச்சமுள்ள 0.5 சதவிகிதம் மட்டுமே புரதம், விட்டமின்கள் மற்றும் தாதுச்சத்தாகும்.

கொழுப்புச்சத்து, கொலஸ்டரோல் ஆகியன அடியோடு இல்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்த மாப்பொருளில் பழுவகை இனிப்பான புரக் டோஸ் 38.5 சதவிகிதமாகும் (sucrose 38.5%). . குளுக்கோஸ் 31 சதவிகிதமாகும். மிகுதி 12.9 சதவிகிதம் மோல்டோஸ், சுகுரோஸ் போன்ற ஏனைய சீனிவகை களாகும். இதனால் விரைவில் ஜீரணமடையும் தன்மை கொண்டது.

பக்கவீளைவுகள்

தேன் பொதுவாகப் பக்க விளைவுகள் அற்ற பொரு ளாகும். தேனுக்கு ஒவ்வாமை (Allergy) ஏற்படுவது அரிது. அதில் உள்ள பூக்களின் மகரந்தங்களுக்கும், தேனீ பூச்சியின் புரதங்களுக்கும் ஒவ்வாமை ஏற்படாலாம் என எதிர்பார்த் தாலும் அவ்வாறு ஏற்பட்டதான மருத்துவ அறிக்கைகளைக் காண முடியவில்லை.

சூரமற்ற துயில்கை

“தேனுடன் தண்ணீர் கலந்து வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் உடல் மெலியுமாமே” என ஒரு நோயாளி என்னிடம் கேட்டார். இது பற்றி மருத்துவ இணைய தளங்களில் தேடியபோது அதற்கான ஆதாரம் எதுவும் கிடைக்கவில்லை.

ஆனால் தேனில் 82.4 சதவிகிதமும் மாச்சத்துள்ளது என்ற தகவலை வைத்து விஞ்ஞான பூர்வமாகவும், தர்க்க ரீதியாகவும் சிந்தித்தால் இதில் எந்தவித உண்மையும் இருக்க முடியாது என்பது தெளிவாகிறது. வெற்று நம்பிக்கைளை ஆதாரமாகக் கொண்டு மருத்தவ விடயங்களில் தீர்மானிக்கக் கூடாது என்பதற்கு இது ஒரு ஆதாரம்.



சித்த மருத்துவ குறிப்புகள்

குழந்தைகளுக்கு

- குழந்தைகளுக்கு:- 6லிருந்து 12மாதம் வரை தாய்ப் பாலுடன் ஆட்டுப்பால், பழச்சாறு, பசும்பால் கொடுக்க வேண்டும்.
- போலியோ சொட்டு மருந்து:-தயாரித்த இடத்திலிருந்து குழந்தையின் வாயில் விழும் வரை 8டிகிரி செல்சியஸ் குளிர்ந்த நிலையில் வைத்து வழங்குதல் பயன் தரும்.
- குழந்தைகளுக்கு தாழ்வு மனப்பான்மை உருவாகாமல் இருக்க:- குழந்தைகளை ஒப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- குறைமாத குழந்தை - குறைமாதத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகளை வாழை மட்டையில் வைத்து வளர்க்கும் முறை வழக்கத்தில் இருந்தது.
- பசும்பாலை விட சக்தி வாய்ந்தது - குழந்தைகளுக்கு தேங்காயை சிறிய கீற்றுகளாக நறுக்கி கடித்து சாப்பிடக் கொடுக்கலாம்.
- அக்கி குணமாக:- ஆலம் விழுந்த சாம்பலாக்கி நல்லெண்ணெயில் குழைத்து தடவி வந்தால் குணமாகும்.
- வயிறு பெருத்து உடல் சிறியதாக உள்ள குழந்தைகளுக்கு:- கோரைகிழங்கை தோல் நீக்கி சூப் வைத்து கொடுக்கவும்.
- எலும்பும் தோலுமான குழந்தைகளுக்கு நல்வளர்ச்சி உண்டாக:- பூசணிக்காயை துருவி பிழிந்து பிட்டவியலாக்கி சர்க்கரையுடன் சாப்பிட்டு வரவும்.
- குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் தொடர் இருமலுக்கு:- சிறிது

பெருங்காயத்தை வெந்நீரில் கரைத்து தெளிந்த நீரை கொடுத்து வர குறையும்.

- வயிற்றுப்புண் ஆற:- குழந்தைகளுக்கு அம்மன் பச்சரிசி, சுண்டைக்காய் அளவு கொடுத்து வரலாம்.
- குழந்தைகளுக்கு ஜீரணமாக:- சதகுப்பை விதையை கொதிக்க வைத்து சர்க்கரை சேர்த்து வடிகட்டி கொடுக்கலாம்.
- காய்ச்சல் குணமாக:- நிலவேம்பு, சுக்குதிப்பிலி, சீந்தில் பொடி, சிதைத்து கஷாயம் செய்து 10மி.லி. குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம்.
- கக்குவான் இருமல் தீர்:- துளசி பூங்கொத்து, திப்பிலி, வசம்பு பொடி, சர்க்கரை கலந்து 1 சிட்டிகை பொடி தேனில் கலந்து சாப்பிட கக்குவான் இருமல் தீரும்.

காய்ச்சல்

- காய்ச்சல் தீர்:- வேப்பிலையை வறுத்து குடோடு தலைக்கு வைத்து தூங்கவும். நிம்மதியான தூக்கமும் வரும்.
- மலேரியா காய்ச்சல் குணமாக:- மிளகு சீரகம் சேர்த்து சாப்பிட்டு வரவும்.
- பித்த காய்ச்சல் தீர்:- சீதேவி செங்கழுநீர் சமூலமாகக் குடிநீர் செய்து சாப்பிடலாம்.
- எப்படிப்பட்ட காய்ச்சலும் தீர்:- கோரைக்கிழங்கு கஷாயம் குடித்தால் நல்லது.
- கடுங்காய்ச்சல் குணமாக:- கோரைக்கிழங்கை கழுவி சுத்தம் செய்து நீர்விட்டு காய்ச்சிகுடிக்கலாம்.
- எலும்பு காய்ச்சல் தீர்:- நெல்லிக்காய் லேகியம் சிறு உருண்டை காலை மாலை சாப்பிட்டு வரத் தணியும்.
- காய்ச்சல் சரியாக:- நார்த்தங்காய் செடி இலைகளை கஷாயம் செய்து குடிக்கலாம்.
- சுரம் நீங்க:- வெங்காய சாறு அரை அவுன்ஸ் காலை மாலை குடிக்க சுரம் நீங்கும்.

- அம்மை காய்ச்சல் தீர்:- அகத்தி மரப்பட்டை கஷாயம் குடிக்க அம்மை காய்ச்சல் தீரும்.
- சளி காய்ச்சல் தீர்:- ஓமவல்லி இலை காம்பு கஷாயம் குடிக்க சளி காய்ச்சல் தீரும்.
- சளி காய்ச்சல் குணமாக:- ஆடாதோடா இலை கஷாயம் தேன்கலந்து குடிக்க சளி காய்ச்சல் குணமாகும்.
- தாகசிரம் நீங்க:- கோரைகிழங்கு சந்தனம், வெட்டிவேர் பற்பாடகம், பிரமட்டை கஷாயம் குடிக்கலாம்.
- சன்னி இழுப்பு:- சங்கிலை வேப்பிலை சம அளவு கஷாயம் செய்து குடிக்க இழுப்பு வராமல் தடுக்கலாம்.
- வாத காய்ச்சல் குணமாக:- அவுரி இலை, சீரகம், மிளகு சேர்த்து அரைத்து தண்ணீரில் காய்ச்சி குடிக்கலாம்.
- சுரவேகத்தில் காணும் உள்ளங்கால்.கை எரிச்சல் தீர்:- இன்புறா இலை சாறு தடவலாம்.
- இருமல். சளி காய்ச்சல்:- ஓமவல்லி இலை காம்பு கஷாயம் செய்து குடிக்கலாம்.
- இடைவிடாத காய்ச்சல் தீர்:- பீச்சங்கு இலை சாறு 10மி.லி. சாப்பிட்டு வரலாம்.
- தாகம் மிகுந்த சுரம் தீர்:- கானாவாழை சமூலத்துடன் மிளகு, சீரகம், கஷாயம் செய்து குடிக்கலாம்.
- சீதுளக் காய்ச்சல் குணமாக:- தூதுவளை, கண்டங்கத் திரி பற்பாடகம், விஷ்ணுகிரந்தி கஷாயம் காய்ச்சி 10மி.லி. 5 வேளை குடித்து வரலாம்.
- நச்சு காய்ச்சல் போக:- பற்பாடகம், நிலவேம்பு, சுக்கு சீரகம், அதிமதுரம் கஷாயம் குடிக்கலாம்.
- டைபாய்டு தீர்:- புண்ணைப்பூவை உலர்த்தி பொடி சிட்டிகை காலை, மாலை கொடுக்கலாம்.
- குளிர் காய்ச்சல் தீர்:- முருங்கைபட்டை அவித்து சாறு எடுத்து ரசமாக்கி சாப்பிடலாம்.
- பித்த சுரம் தீர்:- விளாமர இலை கஷாயம் சாப்பிடலாம்.

இதயம் பலம் யறுவதற்கு

- இதய படபடப்பு குறைய:- மாசிக்காயை பால்விட்டு உரசி காலை, மாலை இரு வேளை அரைகிராம் நாவில் சுவைக்கலாம். எச்சரிக்கை அதிகமானால் மயக்கம் வரும்.
- இதயம் படபடப்பு நீங்க:- தினசரி 1 பேரிக் காய் சாப்பிட சரியாகும்.
- இதய நோய் சாந்தமாக:- துளசி இலை சாறு, தேன். வெந்நீரில் கலந்து 48 நாட்கள். சாப்பிட்டு வரவும்.
- இதயத்தில் குத்தும், வலி குணமாக:- கருந்துளசி இலை, செம்பருத்தி பூ கஷாயம் 10 நாட்கள் சாப்பிடவும்
- இதயம் பலம் பெற:- தினசரி ஆரஞ்சுப்பழம் சாப்பிட்டு வரலாம்.
- இருதயம் வலுவாக:- பொடியாக்கி 1 கரண்டி சாப்பிட்டு வரலாம்.
- இதய நடுக்கம்:- திருநீற்று பச்சிலை முகர்வதால் சாந்தமாகும்
- இதயத்திற்கு பலம் கிடைக்க:- மாதுளை சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிடவும். ஜீரண சக்தியையும் அதிகரிக்கும்.
- நெஞ்சுவலி:- இலந்தை பழம் சாப்பிடலாம்.
- மாம்பு துடிப்பு. இதயவலி தீர:- சந்தன தூள் கஷாயம் செய்து குடிக்கலாம்
- இதய பலவீனம் தீர:- செம்பருத்தி பூ உலர்த்தி பொடி மருதம் பட்டை தூள் சம அளவு பாலில் கலந்து பருகலாம்.
- மாறடைப்பு:- தான்றிக்காய் பொடி 2 சிட்டிகை தேனில் கலந்து நாக்கில் தடவலாம்.
- நெஞ்சுவலிமை பெற:- இஞ்சி துண்டு தேனில் ஊறவைத்து 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வரலாம்.
- இதயவலி குணமாக:- துளசிவிதை 100 கிராம். பன்னீர் 125 கிராம், சர்க்கரை 25 கிராம் ஒன்றாகக் கலக்கி சாப்பிடவும்.
- இதயநோய் குணமாக:- மருதம்பட்டை செம்பருத்தி, பூ கஷாயம் 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வரலாம்.

- மாம்புவலி:- இஞ்சி சாறு, எலுமிச்சை சாறு, கலந்து சாப்பிட வலி நிற்கும்.
- கீரற்ற இதயதுடிப்பு சரியாக:- கருந்துளசி இலை மரு தம்பட்டை கஷாயம், சாப்பிடலாம்.
- இதயநோய் உள்ளவர்கள்:- டி குடிக்கலாம், காபி தவிர்த்தல் நலம்.

வயிற்றுப்போக்கு, பேதி, இரத்த பேதி சரியாக

- கழிச்சல் குணமாக:- மாங்கொட்டை பருப்பு, மாதுளம்பூ ஓமம் சேர்த்து பொடி செய்து மோரில் சாப்பிட குணமாகும்.
- சுக பேதியாக- நுனாவேரை கஷாயமாக்கி குடிக்கவும்.
- சீதபேதி குணமாக- புளியங்கொட்டை தோல்மது பழத் தோல் இடித்து தூள் செய்து பசும்பாலில் சாப்பிட குணமாகும்.
- பேதி குணமாக:- அவரை இலை சாறை தயிருடன் சாப்பிட பேதிநிற்கும்.
- கொலரா குணமாக:- மாங்கொட்டை பருப்பை பொடி செய்து பசும்பாலில் கலந்து கொடுக்கவும்.
- பேதி நிற்க:- கொய்யா வேரை கொதிக்க வைத்து காலையில் கொடுக்கலாம்.
- சீதபேதி அஜீரணம் உள்ளவர்கள்:- ஆளிரைகளை ஆரைத்து தரப்பிடலாம்.
- இரத்தபேதி தீ:- இலந்தைபட்டை கஷாயம் செய்து குடிக்கவும்
- மலத்துடன் இரத்தம் வருவதை தடுக்க:- மாதுளம்பூஇடித்து தேன்கலந்து சப்பிட்டு வரலாம்.
- சீதபேதி குணமாக:- நுங்கை தோல் உரிக்காமல் சாப்பிடலாம்.
- வயிற்றுப்போக்கு குணமாக- மாதுளம் பழத்தை வேக வைத்து சாறு எடுத்து தேனுடன் கலந்து உண்ண எல்லா வகை வயிற்றுப்போக்கும் தீரும்.

- குமட்டல், வயிற்றுப்போக்கு தீர்:- எலுமிச்சம்பழசாறில் சீரகம் ஊறவைத்து காயவைத்து சுவைத்து மென்று சாப்பிடலாம்.

வாத நோய்கள் குணமாக

- பாரிக வாதம்:- நன்னாரிவேர் 20கிராம்போட்டு சுண்ட காய்ச்சிவடிகட்டி சாப்பிட்டு வரக்குணமாகும்.
- வாதவலி தீர்:- ஊமத்தை இலை நல்லெண்ணையில்வதக்கி கட்டலாம்.
- வாதநோய் தீர்:- கட்டுக்கொடி இலை, சுக்கு, மிளகு சேர்த்து காய்ச்சி கொடுக்க வேண்டும்.
- பக்கவாதம் தீர்:- சங்கிலை வேர் பட்டை அரைத்துவெந்நீரில் குடிக்க வேண்டும்.
- குடல் வாதம்:- பொருமலுக்கு சொன்ன மருந்தை சாப்பிட்டு வரதீரும்.
- முடக்கு வாதம் தீர்:- பாதாளமூலி முள் நீக்கிவிளக் கெண்ணையில் வாட்டி கட்டலாம். ஒத்தடமும் கொடுக்கலாம்.
- வாதமூட்டு வலி குணமாக:- வெங்காய சாறை கடு கெண்ணையில் கலந்து வலி உள்ள இடத்தில் தடவவும்.
- சன்னிபிடரி, இசிவு வாதநோய்கள் தீர்:- வேப்பெண்ணையில் தலைமுழுகிவர நோய்கள் தீரும்.
- வாதநோய் குணமாக:- குப்பைமேனி இலைசாறு எடுத்து தினசரி1அவுன்ஸ் சாப்பிட்டு வரகுணமாகும்.
- கீழ்வாதம் தீர்:- முருங்கைபட்டை கடுக சேர்த்து அரைத்து பற்றிடலாம்.
- வாதநோய், வாதவீக்கம் தீர்:- மிளகாய் பூண்டு விதை கஷாயம் சேர்த்து 2வேளைகுடிக்கலாம்.
- வாதபிடிப்பு, வீக்கம் தீர்:- முடக்கத்தான் இலை விளக் கெண்ணையில், வதக்கிகட்டி வரவும்.
- வாதவலி, வாதநோய் குணமாக:- கட்டுக்கொடிவேர் சிறிதளவும், 1துண்டு சுக்கு 4மிளகுடன் காய்ச்சி கொடுக்கலாம்.

மூலம், வெளிமூலம், உள்மூலம்

- உள்மூலம்:- காட்டு துளசியின் விதைகளை காய வைத்து இடித்து தூள் செய்து அரை ஸ்பூன் பாலுடன் சேர்த்து குடிக்கவும்.
- ஸ்வத்திரத்தின் தொந்தரவு நீங்க-பூண்டு. எலுமிச்சை சாறு, உப்புசேர்த்து ஊறவைத்து பூடை மென்றுதின்று வரலாம்.
- மூலம் குணமாக:- புங்கம்!பட்டையை கஷாயமாக்கி குடிக்கலாம்.
- இரவில் அதிகநேரம் கண்விழித்திருத்தலைத் தவிர்த்தல் :- குடு, மூலம் வராமல் தடுக்கலாம்.
- வாதநோய். மூலநோய். இருமல் உள்ளவர்கள் தவிர்க்க வேண்டியவை:- பலாப்பழம்.
- மூலப்புண்:-மஞ்சள் பொடி கலந்து சுடுநீரில் ஆசன வாய் படும்படி அமர்ந்திருந்து வரபுண் ஆறும் மூலவலி குறையும்.

மாரடைப்பு வராமல் தடுக்க

- இரத்தக்குழாய்களில் அடைப்பு நீங்க:- தினம் ஒரு கப் தயிர் சாப்பிட வேண்டும்.
- நெஞ்சுவலி:- திடீர் என ஏற்பட்டால் கஸ்தூரியை வெற்றினில்லில் வைத்து மென்று சாப்பிட்டால் வலி குறையும்.
- இதயபலவீனம் குணமாக:- தூதுவளை காய் மோரில் ஊற வைத்து வறுத்து சாப்பிட்டு வரலாம்.

கண் சம்பந்தமாக

- கண்கள் ஒளி:- நேந்திரமூலி, அதிமதுரம் தூள் உட்கொண்டு வர ஒளி பெறும்.

- கண் எரிச்சல்:- அதிமதுரம், கடுக்காய், திப்பிலிமிளகு பொடி செய்து தேன் கலந்து சுடுநீரில் சாப்பிட குணமாகும்.
- நீர் கோளை:உடற்கூட்டினால் வரும். இதற்குகொத்தமல்லி இலையை சுத்தம் செய்து அரைத்து, சிறு உருண்டை சாப்பிட பிரச்சனை தீரும்.
- கண் நோய்:- குங்குமப்பூவை, தாய்ப்பாலில் குழைத்து கண் மீது பற்று இட குணமாகும்.
- கண்வலி, கண்சிவப்பு. அரிப்பு:- வில்வம் தளிரை வதக்கி இளம்கூட்டுடன் கண்களினீழ் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.
- கண்கள் குளிர்ச்சி:- அரைக்கீரை வாரம் இரு முறை உணவில் சேர்த்து வரலாம்.
- கண்வலி, கண்சிவப்பு:- புளியம் பூவை அரைத்து கண்ணைச் சுற்றி பற்றிட குணமாகும்.
- கண்பார்வை தெளிவு:- பொன்னாங்காணி இலையை காலையில் மென்று தின்று பால் பருகி வரலாம்
- கண்நோய் தீர்:- முருங்கைகீரை சாப்பிட்டு வரலாம்.
- கண்கூர்மை:- தான்றிக்காய் தோலை உரித்து பொடி செய்து கால் கரண்டி தேனில் குழைத்து காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.
- கண்ணில் சதை வளருவதை தடுக்க:- பிரமன்தண்டு இலைச்சாறு பால் 1 துளிகண்ணில் விடுவது பலன் தரும்.
- கண் ஒளி பெருக:- தான்றிக்காய் பொடி 14 தேக்கரண்டி தேனில் கலந்து காலையில் சாப்பிட்டு வரலாம்.
- கண் பிரகாசமடைய:- பற்பாடகம் இலையை பாலில் அரைத்து பூசிகுளித்து வரலாம். உடல் நாற்றம் நீங்கும்.
- கண்களுக்கு குளிர்ச்சி தீர்-வெண்டைக்காய் உணவுடன் அடிக்கடி சேர்த்து வரலாம். மூளை பலமடையும்.
- கண்வலி வராமல் தடுக்க:- எள் செடியின் பூவை பறித்து பற்களில் படாமல் விழுங்கிவிட வேண்டும்.
- கண் எரிச்சல் நீங்க- தினமும் அரைக்கீரை காப்பிட்டு வரலாம். உடல் குளிர்ச்சியடையும்.

- கண்புரை குணமாக:- கீழாநெல்லி இலை, வேரை மட்டும் நீக்கி தண்டை மட்டும் எடுத்து விளக்கெண்ணையில் கலந்து கண்ணில் விட்டு வரலாம்.
- குழந்தைகளுக்கு கண்குடு தணிய:- நெல்லிக்காய் சாறு பிழிந்து எடுத்து உள்ளுக்குள் கொடுத்து வர குணமாகும்.
- கண் குளிர்ச்சி பெற:- சுரக்காய் பச்சடி செய்து சாப்பிட்டால் குளிர்ச்சியடையும். மஞ்சள் காமாலை நோய் குணமாகும்.
- குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் கண்நோய்கள் குணமாக காய்ந்த மஞ்சளை பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெய்யில் காய்ச்சி தலைக்கு தேய்த்து வர குணமாகும்.
- ஆரம்ப கட்டத்திலுள்ள பொறை குணமாக:- தங்களுடைய சிறுநீரால் கண்களைக் கழுவி வரலாம்.
- கண் பாதுகாப்பு:- ஒரு துணியை மஞ்சள் கலக்கிய நீரில் நனைத்து நிழலில் உலர்த்தி கண்களை துடைத்து வந்தால் கிருமிகள் கண்களை தாக்குவதை தடுக்கலாம்.
- மாலைக்கண் நோய் குணமாக:- மூக்கிரட்டை இலை, பொன்னாங்கண்ணி இலை, கீழாநெல்லி பொடி சம அளவு கலந்து சாப்பிட்டு வர மாலைக்கண் நோய் குணமாகும்.
- கண் பிரகாசிக்க:- பற்பாடகம் இலை பாலில் அரைத்து குளித்து வரலாம்.
- கண்வலி. சிகப்பு தீர்:- வில்வம் தளிரை வதக்கி இளஞ் சூட்டில் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.
- பார்வை மங்கல் குணமாக:- மூக்கிரட்டை வேர் பொடி காலை, மாலை சிட்டிகை தேனில் சாப்பிட்டு வரலாம்.
- எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்கும் போது:- பச்சைத் தண்ணீர் சேர்க்காமல் ஒரே சூடான தண்ணீரில் தான் குளிக்க வேண்டும்.
- கண்பார்வை தெளிவு. ஆண்மை பெருக்கம் உண்டாக:- பாதாம் பருப்பு வறுத்து அடிக்கடி உண்டு வரலாம்.
- கண்ணில் சதை வளர்வது தடுக்க:- அருகம்புல்சாறு தாய்பாலில் கலந்து கண்ணில் விட சதை வளர்வது நிற்கும்.

புற்றுநோய் குணமாக

- புற்று நோய் குணமாக:- வெண்பூசணி சாறு 100மி.லி. வீதம் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகும்.
- புற்று நோய்:- தூதுவளை இலை நித்ய கல்யாணி, சித்திர மூல வேர்ப்பட்டை, மரவள்ளி இலை சோம்பு, மிளகு, சுக்கு, கொத்தமல்லி கஷாயம் காலை மாலை 50மி.லி. சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

செருப்புக்கடி காயம் ஆற

- செருப்புக்கடி காயம் ஆற:- பச்சை மூங்கில் குச்சியை சிறு துண்டாக, வெட்டி நீர் விட்டு மைய அரைத்து தடவ குணமாகும்.

நரை முடி சரியாக

- இளவயது நரை மாற:- கரிசாலை இலை பூக்காத கொட்டை இலை சம அளவு பொடி தேனில் அரைகரண்டி சாப்பிட்டு வரலாம்.
- இளம் நரை மறைய:- நெல்லிக்காய், ஊறகாய், நெல்லி வற்றல் சாப்பிட்டு வரலாம்.
- இளநரை தீர். உடல் நலம்பெற:- கொட்டை கரந்தை உலர்த்தி பொடி செய்து கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிடலாம்.
- நரை திரை மாற:- மூக்கிறட்டை மூலிகை பாலில் அரைத்து சாப்பிட்டு வரலாம்.
- முடி கருப்பாக:- கற்றாளை சாறு, நெல்லிக்காய் சாறு தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சி தடவி வரலாம்.
- நரை குணமாக:- முளைகீரை வாரம் 1நாள் தொடர்ந்து சாப்பிட குணமாகும்.
- முடி நரைக்காமல் நீண்டு வளர:- எலுமிச்சை பழசாறு கரிசலாங்கண்ணி சாறு, பால் நல்லெண்ணெயில் கலந்து காய்ச்சி தலைமுடிக்கு 6மாதம் தடவ பலன் கிடைக்கும்.

- நரைமுடி கருமையாக:- கையாந்த கரை சாறு பசு நெய், தயிர் கலந்து சாப்பிட்டு வர நரை முடி கருமையாகும்.
- முடி உதிர்வது நிற்க:- நீல ஆவாரை கியாழத்தை தலை முடியில் தேய்க்கலாம்.
- முடி அடர்த்தியாகவும் நீண்டும் வளர- சடா மஞ்சளை நல்லெண்ணையில் காய்ச்சி வாரம் முறை தலைக்கு தேய்த்து குளித்து வரவும்.
- முடி நன்றாக வளர:- காரட், எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து தேங்காய் எண்ணெய்யில் காய்ச்சி தேய்த்து வரலாம்.
- செம்பட்டை முடி நிறம் மாற:- மரிக்கொழுந்து இலையையும், நிலாவரை இலையையும் சம அளவு எடுத்து மைய அரைத்து தலைக்கு தடவி வந்தால் சிலநாட்களில் நிறம் மாறும்.
- தலைமுடி உதிர்வதை தடுக்க:- கோபுரம் தாங்கி இலைசாறு நல்லெண்ணையில் காய்ச்சி தலை முழுகினால் தலை முடி உதிராது.
- இளநரை கருப்பாக:- நெல்லிக்காய் அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வந்தால் இளநரை கருமைநிறத்திற்கு மாறும் நெல்லிக்காய், வற்றல், ஊறுகாய் சாப்பிடலாம்.

ஜீரணசக்தி பெருக

- அஜீரணம் சரியாக:- துளசிரசம் 10மி.லியுடன் சிறிதளவு கறி உப்பு கலந்து சுடு தண்ணீரில் சாப்பிட்டு வரலாம்.
- ஜீரண சக்தி பெருக:- வல்லார் பொடி சோம்பு பொடி அரை கரண்டி சேர்த்து சாப்பிட்டு வர ஜீரணம் இலகுவாக ஆகும். அஜீரணம் ஏற்படாது.

சர்க்கரை நோய் குணமாக

- சர்க்கரை கட்டுப்பட:- பாகற்காய் சாப்பிட்டு வந்தாலும் சிறு குறிஞ்சான் இலை பொடி சாப்பிட்டாலும் கட்டுப்படும்.

- சர்க்கரை வியாதிக்காரர்கள்:- மஞ்சளையும், அம்லா பவுடரும் பாலில் பருகிவர மிகுந்த பலன் அளிக்கும்.
- சர்க்கரைவியாதி உள்ளவர்கள்:- கால்களுக்கு இறுக்கமான செருப்பு அணிதல் கூடாது.
- சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு:- நாவல்பழம், பாவக்காய், அவரை பிஞ்சு இவைகளை அடிக்கடி உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்வது நன்று.
- சர்க்கரை நோய் தீர்:- அத்திப்பால் வெண்ணெய் கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.
- சர்க்கரை வியாதி குணமாக:- தினசரி 5 ஆவாரம்பூ மென்று சாப்பிட்டு வரலாம்.
- சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பட:- கோவைப்பழம் தினசரி 1 சாப்பிடவும்.
- சர்க்கரை வியாதி தீர்:- கொன்றை பூ அரைத்து மோரில் சாப்பிட்டு வரவும்.
- சர்க்கரை நோயினால் ஏற்படும் எரிச்சல் குணமாக:- மாவிலங்க இலையை அரைத்து உள்ளங்கால், கைகளில் பற்றுப் போடலாம்.





ஒவ்வொரு மனிதக் குழுமத்திற்கும் தனி அடையாளங்களும் தனித்துவம் வாய்ந்த பண்பாடுகளும் உள்ளன. இவை அந்த மனிதக் குழுமத்தின் வரலாற்றுத் தடத் துடன் ஐக்கியமாகிவிட்டவையாக நிலைத்து விடுகின்றன. நிலைபேறாகிவிட்ட இந்த அம்சங்களே பாரம்பரியமாக அமைந்து விடுகின்றன. கீழைத்தேசத்துப் பாரம் பரியங்களில் இந்திய உபகண்டத்திலும் அதன் பண்பாட்டு வீச்சுக்கு உட்பட்ட தேசங் களிலும் நீண்ட வரலாற்றைக் கண்டது சித்தர் மரபு. இந்தச்சித்தர் மரபு உலகினுக் குத் தந்த உன்னத பொக்கிஷங்கள் புல. அவற்றுள் உலகம் வியக்கும் ஒரு துறையாக சித்த மருத்துவம் அமைந்தது. உடல் மற்றும் உள்ளத்தின் பெறுமானத்தை உயர்த்தி ஆத்மாவை உறுதி பெற வைக்கும் இந்த வைத்திய முறை சாகாவரம் பெற்றது நவீனத்துவமும் அறிவியல் வளர்ச்சியும் எமக்கு ஈய்ந்த பூச்சாண்டி களில் நவீன வைத்திய முறைகளும் உள்ளடங்கும். உலகம் வியாபித்த புதிய முறைகளால் காலாவதியாகி விடும் என்று கருதிய சித்த வைத்திய முறைகளை இன்று மேலை நாடுகளும் அவாவி நிற்கின்றன. இந்த அவாவின் வெளிப்பாடாகவே இத் தொகுப்பு நூல் எங்கள் குடும்பத்தலை மக்களின் நினைவுகள் தாங்கி வெளி வருகின்றது.

