

இயற்கை வைத்தியம்

குங்குமப் பூவின் மருத்துவக் குணம்

குங்குமப் பூ ரத்தத்தை சுத்திகரிப்பதுடன் பெண்களுக்கு ஏற்படுகின்ற பெரும்பாடு எனப்படும் அதிக ரத்தப் போக்கை கட்டுப்படுத்தும்.

உடல் சூட்டினால் கண்கள் சிவந்தும், எரிச்சலும் இருந்தால் சிறிது தாய்ப்பாலுடன் குங்குமப் பூவை கலந்து சில துளிகள் கண்ணில் விட்டால் கண்கள் குளிர்ச்சியடையும்.

கடுமையான தலைவலிக்கு, குங்குமப் பூவை தாய்ப்பால் விட்டு அரைத்து நெற்றியின் மீது பற்றுப்போட தலைவலி பறந்து போகும்.

குங்குமப் பூவை பாலில் இட்டு காய்ச்சி கர்ப்பிணிகள் அருந்தினால், பிறக்கும் குழந்தை அழகாகவும், பிரசவ வலி அதிகமின்றியும் பிறக்கும்.

கர்ப்பிணிகள் குங்குமப்பூவை வெற்றிலையில் வைத்தும் உண்ணலாம்.

குங்குமப் பூ கருப்பையின் கோளாறுகளை நீக்கும் வல்லமை பெற்றது. சூதகக்கட்டு, மாதவிடாய் வலி போன்றவற்றை போக்கக் கூடியது.

புண்களை குணமாக்க

தேங்காய் பாலுடன் தேன் கலந்து குடிக்க, வாய்ப்புண் மற்றும் வயிற்றுப் புண் ஆறும்.

மணத்தக்காளி கீரையை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வர வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

அகத்திக்கீரையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர, குடல் புண்கள் குணமாகும். வாரம் ஒரு முறை உண்பதால், வயிற்றில் காணப்படும் புழுக்கள் அழியும்.

பாகற்காயை வாரம் இருமுறை உணவில் சேர்த்து வர, வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் அழியும்.

வேப்ப எண்ணெயை காய்ச்சி, சேற்றுப்புண் உள்ள இடங்களில் தடவிவந்தால் குணம் கிடைக்கும்.

விளக்கெண்ணெயில் மஞ்சள் தூளைக் குழைத்து, சேற்றுப் புண்களில் தடவினால் தீர்வு கிடைக்கும்.

தேங்காய் எண்ணெய்

தலையை நல்ல முறையில் காக்க தேங்காய் எண்ணெய் மட்டுமே போதும்.

இரவில் படுக்கப் போகும் முன்பு தேங்காய் எண்ணெயை இளம் சூடான பதத்திற்குக் காய்ச்சி தலையில் நன்றாகத் தேய்த்து பிறகு காலையில் தலையை அலசவும்.

வாரம் ஒரு முறை இதைச் செய்தால், முடியில் பிளவு மற்றும் பொடுகுகளையும் விரட்டலாம்.

தேங்காய் எண்ணெய் புறத்தோலை அடைத்து விடுவதால் பல்வேறு பிரச்சினைகளை தடுக்கும்.

திராட்சையை சாப்பிட வேண்டியவர்கள்

ஜீரணக் கோளாறு இருப்பவர்கள் திராட்சைப் பழத்தை சாப்பிட்டு வர நல்ல தீர்வு கிடைக்கும்.

பசி இல்லாதவர்கள் அடிக்கடி திராட்சையை சாப்பிட வேண்டும். அது பசியைத் தூண்டி விடும். குடல் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும்.

திராட்சைப் பழச் சாற்றை வெந்நீரில் கலந்து குடித்து வர சுரம், நாவறட்சி நீங்கும்.

திராட்சைப் பழத்துடன் மிளகை அரைத்து சாப்பிட்டு வர சுரம், நாவறட்சி நீங்கும்.

உலர்ந்த திராட்சையை வெந்நீரில் போட்டு ஊற வைத்து பருகி வர மயக்கம் குணமாகும்.

சொட்டு சொட்டாக நீர் பிரிதல், நீர் தாரை எரிச்சல் போன்றவை திராட்சைப் பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகும்.

உடல் அசதிக்கும், பயணத்தின் போது ஏற்படும் உஷ்ணத்திற்கும் திராட்சைப் பழம் ஏற்றது.

உலர்ந்த திராட்சை கவனத்திற்கு

சளி பிடித்திருக்கும் போதும், காச நோய் உள்ளவர்களும், வாத நோய் உள்ளவர்களும் திராட்சை அல்லது உலர்ந்த திராட்சைக் கொண்டு செய்யப்படும் மருந்துகளை தவிர்ப்பது நல்லது.

உலர்ந்த திராட்சையை பதப்படுத்தும் போது ரசாயன அமிலங்கள் கொண்டுதான் பதப்படுத்துகின்றனர்.

எனவே உலர்ந்த திராட்சையை அப்படியே பயன்படுத்துவது மிகவும் தவறு.

அதனை நன்றாக கழுவிவிட்டு அல்லது தண்ணீரில் சிறிது நேரம் ஊறவிட்டு பின்னர் நன்கு கைகளால் பிசைந்து கழுவ வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு உலர்ந்த திராட்சையைக் கொடுக்கும்போதும் நன்கு கவனமாக கழுவி பின்னரேக் கொடுக்க வேண்டும்.

மலச்சிக்கலுக்கு ஏற்ற மருந்து

மலச்சிக்கலுக்கு ஏற்ற மருந்து நீங்களே தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

தேவையான பொருட்கள்

உலர்ந்த திராட்சை 60 கிராம்,
ஏலக்காய் 30 கிராம்,
சீரகம் 2 கிராம்,
வால் மிளகு அரை கிராம்,
ரோஜா இதழ்கள் 2 கிராம்,
கீழாநெல்லி வேர் 5 கிராம்.

இவை எல்லாமே நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும். இவற்றை வாங்கி வந்து இடித்து நீரிவிட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி, 100 மில்லி அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும்.

அதில் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து குடித்து வர வேண்டும்.

மேலும் எளிதான வழியும் ஒன்று உள்ளது. அதாவது, உலர்ந்த திராட்சைப் பழத்தை பாலில் இட்டு காய்ச்சி குடித்து வர, மலச்சிக்கல் தீரும்.

இவ்வாறு செய்து வர மலச்சிக்கல் குணமாகிவிடும்.

உடல் எடையைக் கூட்டலாம், குறைக்கலாம்

உடல் எடையைக் கூட்டவும், குறைக்கவும் திராட்சைப் பழம் உதவுகிறது.

உலர்ந்த திராட்சையில் சாதாரண திராட்சையை விட 8 மடங்கு அதிக சர்க்கரைச் சத்து உள்ளது.

தொடர்ந்து உலர்ந்த திராட்சையை சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் எடையை அதிகரிக்கும்.

அதே திராட்சை உடல் எடையைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது

அதாவது, கருப்பு திராட்சை பழச்சாறு 200 மில்லியை தினமும் 2 வேளை குடித்து வந்தால் அதிகப்படியான கொழுப்புச் சத்து குறைந்து விடும்.

எனவே உங்களது உடல் எடை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும்.

பற்களைப் பாதுகாக்க

புதினா இலையைக் காயவைத்து பொடி செய்து அதைக் கொண்டு பல்சுத்தி வந்தால் பற்கள் பளிச்சென மாறும்.

எலுமிச்சை சாற்றுடன் சமையல் உப்பை சேர்த்து பல் துலக்கி வந்தால் பற்களில் இருக்கும் மஞ்சள் கறை நீங்கி பற்கள் பளிச்சிடும்.

பச்சை நெல்லிக்காயை பற்களால் கடித்துத் தின்று வந்தால் பல்லில் உள்ள கறை நீங்கும். கேரட்டை சமைக்காமல் பச்சையாக உண்டு வந்தால் பற்களுக்கு நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

திராட்சையின் மருத்துவ குணம்

ஊட்டச்சத்து மிக்க பழங்களில் திராட்சையும் ஒன்று. இதில் வைட்டமின் பி1, பி2, பி3, பி6, பி12, சி, இரும்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ் சத்து ஆகியவை உள்ளன.

ரத்த சோகை, மலச்சிக்கல், ஜீரண கோளாறு, சிறுநீரகக் கோளாறுகளைப் போக்கும் சக்தி திராட்சைக்கு உண்டு.

உறக்கம் இல்லாமல் அவதிப்படுபவர்களுக்கும் மாமருந்தாகிறது திராட்சை பழம்.

திராட்சையை உண்பதால் உடல் வறட்சி, பித்தம் நீங்கும். ரத்தம் தூய்மை பெறும். இதயம், கல்லீரல், மூளை, நரம்புகள் வலுப்பெறும்.

ரத்த சோகைக்கு தீர்வு

ரத்த சோகை நோயினால் பலரும் அவதிப்பட்டு வருகின்றனர். சரியான உணவு இல்லாமல், ஊட்டச்சத்து குறைபாடு போன்றவற்றாலும் ரத்தசோகை ஏற்படுகிறது.

ரத்த சோகை என்றதும் ஆப்பிரும், மாதுளம் பழமும் சாப்பிட வேண்டும் என்று நினைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

ஆனால் ரத்த சோகைக்கு நிரந்தரத் தீர்வு காண உதவுவது திராட்சையாகும்.

ஊட்டச்சத்து மிக்க பழங்களில் திராட்சையும் ஒன்று. இதில் வைட்டமின் பி1, பி2, பி3, பி6, பி12, சி, இரும்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ் சத்து ஆகியவை உள்ளன.

ரத்த சோகையைப் போக்கும் தன்மை திராட்சைக்கு உண்டு.

ரத்த சோகையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தொடர்ந்து திராட்சைப் பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் புது ரத்தம் உருவாகும். ரத்தம் தூய்மையடையும்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய் கோளாறுகளை நிவர்த்தி செய்யும். திராட்சை பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் எடையும் கணிசமாக அதிகரிக்க வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே மெலிந்த தேகம் கொண்டவர்கள் திராட்சை சாப்பிடலாம்.

நாச்சத்து, கீரைகள் அவசியம்

நாச்சத்து உள்ள உணவுகள் பெருங்குடலில் புற்று நோய் வராமல் தடுக்கும். கோதுமை, சோளம், கேழ்வரகு, கம்பு முதலியன நாச்சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களில் அடங்கும்.

கீரைகளில் கால்சியம், சோடியம், க்ளோரைன் எனப்படும் உலோகச்சத்து அதிகம் உண்டு.

கீரையில் சக்கரை கிடையாது ஆகவே நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கும் இது உகந்தது. பூண்டும் மிகவும் நல்லது.

கூடிய வரையில் ஆரோக்கிய உணவுப்பழக்கம் மேற்கொள்ளாதல் வியாதிகளை வர விடாமல் தடுக்கும்.

வியாதி வந்த பின் அதற்கேற்ற உணவுகளை கட்டுப்பாட்டுடன் சாப்பிடுவதைக் காட்டிலும், வருவதற்கு முன் ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்பதே சிறந்தது.

கால் ஆணிக்கு உரிய சிகிச்சை

கால் ஆணி ஏற்பட்ட உடனேயே பூண்டை நசுக்கி அதன் சாறை காலில் ஆணி இருக்கும் இடங்களில் தடவி வரவும்.

இரவுப் பொழுதில் பூண்டை நசுக்கி காலில் வைத்து துணியால் கட்டுப்போட்டுவிட்டு காலையில் எடுத்துவிடலாம்.

இதுபோல் ஒரு வாரம் செய்து வந்தால் கால் ஆணி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

மேலும், மல்லிகைச் செடியின் இலையை இடித்து அதன் சாறை எடுத்து பாதத்தில் பத்து போடுங்கள்.

பாதத்தில் கால் ஆணி மேலும் பரவாமலும், இருந்த இடம் தெரியாமலும் போகும்.

குளிர்ச்சியை அளிக்கும் இயற்கை மை

வீட்டிலேயே கண் மை தயாரிக்கலாம். அது கண்களுக்கு குளிர்ச்சியை அளிக்கும்.

ஒரு அகல் விளக்கில் எண்ணெய் ஊற்றி, திரியை ஏற்றுங்கள். அந்த தீபத்தில் கற்றாழையை லேசாக வாட்டுங்கள்.

கற்றாழை மடல் நன்றாக புகைந்து அதன் மேல் பகுதியில் கருப்பு கருப்பாகத் திட்டுக்கள் படையும்.

இதனை மை டப்பாவில் சேர்த்துவிட்டு, அதில் விளக்கெண்ணெய் கலந்து வைத்து தினமும் உபயோகியுங்கள்.

கூந்தலை நிறமூட்ட வழி

சோற்றுக் கற்றாழையின் உட்பகுதியில் இருக்கும் வழுவழப்பான விழுதுடன் 1 கப் மருதாணி இலையை சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இதோடு 1 தேக்கரண்டி ஆலிவ் எண்ணெய் கலந்து தலையில் தேய்த்து 15 நிமிடங்கள் கழித்து அலசுங்கள்.

நான்கு நாளுக்கு ஒரு முறை இதுபோல் குளித்து வந்தால், கருப்பு, சிவப்பு, பிரவுன் என மூன்று வண்ணங்களில் கூந்தல் மின்னும்.

முடிக்கு மருதாணி சிவப்பு நிறத்தையும், சோற்றுக் கற்றாழை பிரவுன் நிறத்தையும் தரும். ஆலிவ் எண்ணெய் சேர்ப்பதால் முடி சற்றே கருப்பு சாயலில் மின்னும்.

மல்லிகைப் பூவின் மருத்துவ குணம்

குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாத நிலையில் இருக்கும் தாய்மார்கள், மார்பில் கட்டியுள்ள பாலை வெளியேற்றவும், வலியை நீக்கவும் மல்லிகைப் பூ சிறந்த மருந்தாகும்.

மல்லிகைப் பூவை அரைத்து மார்பகத்தில் பற்று போட்டால் அந்த வலி குறைந்து, பால் சுரப்பதும் படிப்படியாக நிற்கும்.

மல்லிகை மொட்டுகளை சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகள், கண் நோய்கள், மஞ்சள் காமாலை மற்றும் சில பால்வினை நோய்களும் குணமாகும்.

மல்லிகைப் பூவை நீரில் கொதிக்க வைத்து, அதனுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து குடித்து வந்தால் கண்ணில் வளரும் சதை வளர்ச்சி குறைந்து, படிப்படியாக தெளிவான பார்வை பெறலாம்.

செவ்வாழை ரகசியம்

எல்லோருக்கும் எளிதில் கிடைக்கும் வாழைப்பழம் நிறைய பலன்களை நமக்கு அள்ளித் தருகிறது. தினமும் ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் அஜீரணக் கோளாறு வராது.

மலச்சிக்கல், மூலநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தினமும் ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் அந்த நோய்ப் பாதிப்பில் இருந்து படிப்படியாக விடுபடலாம்.

வயது ஆக ஆக எல்லோருக்கும் கண்பார்வை குறையத் தொடங்கிவிடும். அத்தகைய பாதிப்புக்கு ஆளானவர்கள், தினமும் ஒரு செவ்வாழைப்பழம் வீதம் 21 நாட்களுக்கு தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் கண் பார்வை படிப்படியாக தெளிவடையும்.

மல்லிகையின் மகத்துவம்

மல்லிகைப் பூக்களை நீர்விட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி அருந்தினால் குடற்புழுக்கள் வெளியேறிவிடும்.

ஒரிரு மல்லிகைப் பூக்களை தினமும் உட்கொண்டு வந்தால் உடம்பில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும்.

மல்லிகைப் பூக்களை நிழலில் உலர்த்தி காயவைத்து பொடி செய்து, தேநீர் போல் அருந்தி வந்தால் சிறுநீரகக் கற்கள் நீங்கும்.

மாதவிடக்கின் போது ஏற்படும் அதிகப்படியான ரத்தப் போக்கினால் சோர்வடையும் பெண்கடன, மல்லிகைப் பூவை நன்கு நீரில் கொதிக்க வைத்து ஆறிய பின் அருந்தி வந்தாலே போதும். சோர்வில் இருந்து விடுபடலாம்.

தயிரின் மருத்துவ குணம்

பாலைத் தயிராக மாற்றும் பாக்டீரியா குடலில் உருவாகும் நோய் கிருமியான பாக்டீரியாவின் வளர்ச்சியை தடுக்கிறது.

மேலும் ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும் நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாவை உருவாக்குகிறது.

இயற்கையிலேயே ஒருவர் அழகாக இருக்க தயிரைத் தவிர சிறந்த மருந்து வேறெதுவும் இல்லை.

சூரிய ஒளியில் பாதிக்கப்படும் நரம்புகளையும், தோல் பகுதிகளையும், தயிர் தனது ஆரோக்கியமான கலவைகளால் பாதுகாக்கிறது.

தயிரில் உள்ள சத்துக்கள்

தயிரில் முக்கியமான வைட்டமின் சத்துகளும், புரதச் சத்துகளும் அடங்கியுள்ளது.

கால்சியமும், ரிபோஃப்ளேவின் என்ற வைட்டமின் 'பி' யும் தயிரிலிருந்தே பெறப்படுகிறது.

தயிரில் உள்ள புரோட்டீன், பாலில் உள்ள புரோட்டீனை விட சீக்கிரமாகவே ஜீரணமாகிவிடும்.

பாலை உட்கொண்ட ஒருமணிநேரத்தில் 32 சதவீத பால் மட்டுமே ஜீரணப் பாதையில் செல்கிறது. ஆனால் தயிரோ 91 சதவீதம் அதே நேரத்தில் ஜீரணமாகி விடுகிறது.

பச்சைக் காய்கறிகள்

பச்சை மஞ்சள் காய்கறிகள் பழங்கள் சிறந்தது இவைகளில் விட்டமின் ஏ, விட்டமின் சி அதிகம்.

விட்டமின் ஏ யில் பீட்டா கரோட்டின் உள்ளது இது ஒரு ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட். புற்று நோய் வராமல் தடுக்கும் குணம் கொண்டது.

கேரட், தக்காளி பீட்ரூட், மாம்பழம், கொய்யா, ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், எலுமிச்சை, நெல்லி, திராட்சை இவைகளில் இந்த சத்து அதிகம் அவைகளை அடிக்கடி சாப்பிட்டால் புற்று நோய் வரும் வாய்ப்பு குறைவு.

தலைமுடிக்கு ஏற்ற வீட்டு வைத்தியம்

வெந்தயத்தை ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்து நீரில் ஊறப் போடவும். மறுநாள் காலை அதை விழுதாக அரைத்து தலையில் தேய்த்து ஒரு மணிநேரம் ஊறவும், பிறகு கடலை மாவு கொண்டு தலையை அலசவும்.

வினிகரைத் தலையில் தடவி, சிறிது நேரம் கழித்து அலசலாம்.

வேப்பிலையை அரைத்து தலையில் தடவி, 15-20 நிமிடம் கழித்து தலைமுடியை அலசலாம்.

இரண்டு முட்டைகளை உடைத்து அதனுடன் ஆலிவ் எண்ணெயை சேர்த்து தலையில் நன்றாக தேய்க்கவும். 15-20 நிமிடங்கள் கழித்து அலசலாம்.

வெந்தயத்தை கூழாக்கி அதில் பன்னீரைச் சேர்த்து தலையில் தேய்த்து 20-30 நிமிடங்கள் கழித்து அலசவும்.

தயிர்தான் சிறந்த மருந்து

மலச்சிக்கல் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு போன்றவற்றிற்கும் தயிர்தான் சிறந்த மருந்து.

உணவை ஜீரணிக்க தயிர் உதவுவதோடு மட்டுமல்லாமல் வயிற்றின் வாயுத்தொல்லையிலிருந்தும் விடுவிக்கிறது.

குடலில் சதை வளரும் 'அப்பண்டிசைடிஸ்' மற்றும் வயிற்றுப் போக்கு போன்றவற்றிற்கு காரணமாக இருக்கும் கிருமிகள் தயிர், மோர் இவற்றில் உள்ள லேக்டிக் அமிலத்தால் விரட்டியக்கப்படும்.

ஒரு கை நிறைய தயிரை எடுத்து தலையில் நன்றாக தேய்த்தால் தூக்கம் நன்றாக வரும்

வடுமாங்காய்

வடுமாங்காயிலும் சில சமயம் ஏடு போல் படையும் அதுவும் பூஞ்சுக்காளான் தான் என கண்டுபிடித்துள்ளனர். இதற்கு வழக்கம் போல ஊறுகாய் போடாமல் இப்படிச் செய்யலாம்.

வடுமாங்காய் போட்ட 4 அல்லது 5 நாட்களில் நீர் விட்டுக் கொள்ளும். அதை எடுத்து கொதிக்க வைத்துப் பிறகு ஆறியதும் வடுமாங்காய்களை அதில் போட்டு விட்டால் இந்த ஏடுபடியும் வாய்ப்பு இல்லை. விஷத்தன்மை ஆக மாறவும் முடியாது.

அருகம்புல் சாறின் மருத்துவ குணங்கள்

அருகம்புல் இயற்கை நமக்களித்த மிகச்சிறந்த மருந்தாகும். இது எளிதில் அனைவருக்கும் கிடைக்கக்கூடியது. 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 சேர்த்துக் கொள்ளலாம். மிக்ஸியைப் பயன்படுத்தியும் சாறு எடுக்கலாம்.

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

மருத்துவ குணங்கள்:

* அருகம்புல் சாற்றில் வைட்டமின் 'ஏ' சத்து உள்ளது. இதை உட்கொண்டால் உடல் புத்துணர்வு பெறுகிறது. குழந்தைகளுக்கு பாலில் கலந்து கொடுக்கலாம்.

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

* வாயுத் தொல்லை உள்ளவர்கள் அருகம்புல் சாறு அருந்தி வர, அதிலிருந்து விடுபடலாம். உடல் சூட்டையும் இது தணிக்கிறது.

* நரம்புத் தளர்ச்சி, மாதவிடாய்க் காலத்தில் பெண்களுக்கு உண்டாகும் பிரச்சனைகளுக்கு அருகம்புல்சாறு சிறந்த தீர்வாக உள்ளது.

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

எப்போதும் எல்லோராலும் அருகம்புல் சாறு தயாரித்து உட்கொள்வது என்பது சாத்தியப்படாது. இதனால் ரெடிமோடாக கடைகளில் பாக்கெட் வடிவிலும் சில இடங்களில் இது விற்பனைக்குக் கிடைக்கிறது. அவற்றையும் வாங்கிப் பருகலாம்.

மல்லிப்பூவின் மருத்துவ குணம்

மாதவிலக்கு காலங்களில் ஏற்படும் அடிவயிற்று வலிக்கு மல்லிகைப்பூ நல்ல குணமளிக்கும்.

சுத்தமான நீரில் மல்லிகைப் பூவை நன்கு கொதிக்க வைத்து, ஆறிய பின் வடிகட்டி குடித்து வந்தால் மாதவிலக்கின்போது ஏற்படும் பிரச்சனைகள் விலகும்.

மல்லிகைப் பூவை நன்றாக கசக்கி நெற்றியின் இரு புறங்களிலும் தடவி வந்தால் தலை வலி குணமாகும்.

மஞ்சள் காமாலைக்கு தயிர்

மஞ்சள் காமாலையால் சிலர் நினைவிழந்து போகும் ஆபத்து கூட இருக்கிறது. காரணம், அதிகமாக சுரக்கும் அமோனியா தான். இதைக் கூட தயிரின் மூலம் சரி செய்து விடலாம்.

மஞ்சள் காமாலையின் போது தயிரிலோ, மோரிலோ சிறிதளவு தேனைக் கலந்து உட்கொள்வது சிறந்த உணவு முறையாகும்.

பித்தத்தை அகற்றும் குணமும் தயிருக்கு உண்டு. வெறும் வயிற்சில் மோர் கலந்து குடித்துவிட்டால் உடலில் அதிகப்படியான பித்தம் இருந்தால் வாந்தியாக வந்துவிடும்.

வெந்தயம் குளிர்ச்சி தரும்

ஒரு கைப்பிடி வெந்தயத்தை இரவில் ஊற வைத்துக் கொள்ளவும்.

காலையில் எழுந்து அதனை அரைத்து தலையில் தேய்த்து ஊற வைக்கலாம்.

கோடை காலம் என்பதால் இது உடலில் இருக்கும் சூட்டை குறைக்கும்.

பொடுகு இருந்த இடம் தெரியாது. முடியின் தன்மை மிருதுவாகும். கண்களுக்கும் குளிர்ச்சியை தரும்.

கீரைகளின் மகத்துவம்

வெந்தயக் கீரையில் உடலுக்கு குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும், ரத்தத்தில் சர்க்கரையைக் குறைக்கும் சக்தி உள்ளது.

நச்சுக் கழிவுகளை அகற்றி, உடலுக்கு வலு சேர்க்கவும், ஈரலை வலுப்படுத்தவும் கரிசிலாங்கண்ணிக் கீரை சாப்பிடலாம்.

பாலக் கீரையில் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்து உள்ளன. ரத்த சோகை நோயைப் போக்க இது உதவும், உடலுக்கு வலு சேர்க்கும்.

கீரைகளில் சிறந்தது

மேனியைப் பொன் போல ஆக்கவும், கண் ஒளி பெருகவும் பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை உகந்தது.

தண்டுக் கீரையை சாப்பிட்டால் சிறுநீர் எரிச்சல், வயிற்றுக் கடுப்பு ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

முடக்கற்றான் கீரைக்கு வாதத்தைத் தணித்து மூட்டு வலியைப் போக்கும் ஆற்றல் உள்ளது.

மகத்தான மருந்துகள்

நினைவாற்றல் பெருக துளசி இலையை தண்ணீரில் ஊற வைத்து அந்த தண்ணீரைக் குடிப்பது நல்லது.

பசுமையான வில்வ இலைகளை அரைத்து சாறு எடுத்து குடித்து வந்தால் ஞாபக மறதி நீங்கி நினைவாற்றல் பெருகும்.

தூதுவளை கீரையை குழம்பு மற்றும் பொரியல் செய்து வாரத்திற்கு ஒரு முறை சாப்பிட்டு வந்தால் மூளைக்கு வலிமை கிடைக்கும்.

மாார்பகப் புற்றுநோயைத் தடுக்கும் ஆலிவ் எண்ணெய்

தூய்மையான ஆலிவ் எண்ணெயில் காணப்படும் பாலி:பீனால், மாார்பகப் புற்றுநோயை வராமல் தடுப்பதுடன், மாார்பகப் புற்றுநோய் இருப்பவர்களுக்கு குணப்படுத்துவதற்கும் உதவும் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இந்த பாலி:பீனால் மாார்பகப் புற்றுநோய் செல்களை அழிக்கும் தன்மை கொண்டதாக உள்ளது என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

ஸ்பெயின் நாட்டின் ஐசிஓ அமைப்பும், கிரனடா பல்கலைக்கழகமும் இணைந்து நடத்திய ஆய்வு முடிவு இதனைத் தெரிவித்துள்ளது.

ஆலிவ் எண்ணெயில் இருந்து பிரித்து வடிகட்டப்பட்டு, பின்னர் திடப் பொருளாக்கப்பட்டதைக் கொண்டு நடத்திய ஆய்வில், மாார்பகப் புற்றுநோயைத் தடுக்கும் ஆற்றம் இருப்பது தெரிய வந்துள்ளது.

எனவே மாார்பகப் புற்றுநோய் வராமல் இருக்கவும், அந்நோய் உள்ளவர்கள் அதில் இருந்து நிவாரணம் பெறவும், ஆலிவ் எண்ணெயை உபயோகிக்கலாம்.

குழந்தைப்பேறு தரும் செவ்வாழைப்பழம்

தினமும் ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு அஜீரணக் கோளாறு ஏற்படாது.

மலச் சிக்கல் இருப்பவர்கள், மூலநோய் குறைபாடு உள்ளவர்கள்தினமும் ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் அந்த குறைபாடுகளில் இருந்து விடுபடலாம்.

மேலும் தினமும் இரவு உணவிற்கு பின் ஒரு பழம் வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல ஜீரண சக்தி உண்டாகும்.

எந்த வயதினராக இருந்தாலும், கண்பார்வை குறைவு ஆரம்பித்தவுடன் அவர்களுக்கு தினசரி உணவில் செவ்வாழைப்பழம் வேளைக்கு ஒன்று வீதம் 21 நாட்களுக்கு கொடுத்து வந்தால் கண் பார்வை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தெளிவடையும்.

குழந்தைப்பேறு வேண்டும் தம்பதியர் செவ்வாழை பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் உயிர் அணுக்கள் போதுமான அளவில் பெருகி கருத்தரிக்க வாய்ப்பு ஏற்படும்.

ரஸ்தாணி வாழைப்பழத்தினை தண்ணீர் விட்டு கரைத்து மூன்று வேளை கொடுத்தால் வயிற்றுப்போக்கு நின்று விடும்.

இதுபோன்றே பலாப்பழமும் மருத்துவ பயன் மிக்கதாகவே இருக்கின்றது. இதில் வைட்ட மின் ஏ(A) உயிர்சத்து அதிகம் இருப்பதால் இதை சாப்பிட்டால் உடல் வளர்ச்சி சீரடையும். வைட்டமின் ஏ(A) உயிர் சத்திற்கு தொற்று கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தி இருப்பதால் உடலில் தொற்று நோய் ஏற்படாது.

பயன் தரும் சோற்றுக் கற்றாழை

பொதுவாக 40 வயதைக் கடந்து விட்டாலே மூட்டு வலி, கை,கால் வலி ஏற்படுவது பெரிதும் வாடிக்கையாகி விட்டது.

அதிலும் வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு கால் மூட்டில் இருக்கும் திரவம் குறைவதால், நடப்பதே மிகுந்த சிரமத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியதாகி விட்டது.

அலோசன் ஹெல்த் டிரிங்க். இது உலகின் அபூர்வ சாகாவரம் பெற்ற சோற்றுக் கற்றாழை மூலிகையிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது.

மூட்டு வலி எதனால் ஏற்படுகிறது? உடலில் தண்ணீரின் அளவு குறைவதாலும் உடலுக்குத் தேவைப்படும் முக்கியமான ஊட்டச் சத்துகள் குறைவதாலும் மூட்டுவலி ஏற்படுகிறது. குறிப்பாக வைட்டமின் சத்துகள் குறைவதால் மூட்டுகளுக்கு இடையே உள்ள கூழ் போன்ற திரவம் குறைகிறது.

இதனால் மூட்டுவலி ஏற்படுகிறது. இவற்றை சரியான நேரத்தில் சரி செய்யாவிட்டால் மூட்டு வலி என்பது குணப்படுத்த முடியாத ஒரு நோயாக மாறி விடக்கூடும்.

மூட்டு வலியிலிருந்து நிவாரணம் பெற "அலோசன் ஹெல்த் டிரிங்க்" உதவும். இதில் உள்ள ஊட்டச் சத்துகள் நிறைந்த தண்ணீர் உடலில் குறைவாக உள்ள நீர்ச் சத்தை அதிகப்படுத்தி மூட்டுகள் சரியாக இயங்குவதற்குத் தேவையான கூழ் போன்ற திரவத்தை உற்பத்தி செய்ய உதவுகிறது.

மேலும் எலும்புகளுக்குத் தேவைப்படும் சுண்ணாம்புச் சத்தையும் (கால்ஷியம்) அலோசன் ஹெல்த் டிரிங்க் அளித்து மூட்டு வலியைப் போக்க உதவுகிறது.

இது மட்டுமல்லாமல் அலோசன் ஹெல்த் டிரிங்க்கில் உடலுக்குத் தேவைப்படும் மிக முக்கிய 28 வகையான அமினோ அமிலங்கள் மற்றும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும் மூலக்கூறுகள் உள்ளன.

மனித உடலில் மடிந்து போன செல்களை மீண்டும் உயிர்ப்பித்து எல்லா வகையான மூட்டு வலிகளுக்கும் இந்த பானம் நிவாரணம் அளிக்கிறது.

ஆஸ்துமாவுக்கு ஹோமியோபதி சிகிச்சை

ஆஸ்துமா அல்லது மூச்சுத் திணறல் என்பது பல்வேறு காரணங்களால், நம் வாழ்க்கை முறையைப் பொருத்து ஏற்படுகிறது எனலாம்.

ஒரு காலத்தில் வயதானவர்களுக்கு மட்டுமே ஆஸ்துமா பாதிப்பு வரும் என்ற நிலை போய், தற்போ இளம் வயதினரையும் தாக்கக் கூடிய நோயாக உருவெடுத்துள்ளது.

அலர்ஜி அல்லது ஒவ்வாமை, காற்றில் பறக்கும் தூசு, சில வகை காய்கறிகளைச் சாப்பிடுவதாலோ அல்லது குறிப்பிட்ட எண்ணெயில் வறுத்த சிப்ஸ் போன்றவற்றை சாப்பிடுவதாலோ ஆஸ்துமா ஏற்படக்கூடும்.

குழந்தை பிறப்புக்குப் பின்னர் கூட சில பெண்களுக்கு ஆஸ்துமா நோய் ஏற்படுகிறது.

அதிலும் மழைக்காலம், பனிக்காலம் தொடங்கி விட்டால், ஆஸ்துமா நோயாளிகள் படும் அவஸ்தையை சொல்லத் தேவையில்லை.

முன்பெல்லாம் நவீன மருத்துவ வசதி இல்லாமல், ஆஸ்துமா நோய் வந்து விட்டாலே அதனைக் கட்டுப்படுத்துவது கடினம். அந்த நோயாளிகளுக்கு அருகில் வீட்டிலிருப்பவர்கள் செல்லாத நிலை இருந்தது.

ஆனால் இன்றைய மருத்துவ அத்த வளர்ச்சியில் ஆஸ்துமா போன்ற அறிகுறிகள் (விடாமல் இருமல், அடிக்கடி தும்மல், மூச்சுத் திணறல்) ஏற்பட்ட உடனேயே இந்நோய் குறித்த தோந்த மருத்துவர்களை அணுகி நிவாரணம் பெறலாம். முதலில் என்ன காரணத்தினால் ஆஸ்துமா ஏற்பட்டது? என்பதை அறிந்து கொண்ட பின் அதற்கேற்ப சிகிச்சை அளித்தல் அவசியம்.

நமது சுவாசக் குழலை வழக்கம் போல இயங்க விடாமல் இறுக்கி விடுவதாலேயே, ஆஸ்துமா நோய் இருப்பவர்கள் மூச்சுவிட சிரமப்படுகின்றனர்.

ஆஸ்துமா நோயை ஹோமியோபதி சிகிச்சை மூலமும் குணப்படுத்தலாம். ஹோமியோபதி மருத்துவ முறையில் யாருக்கு எது ஒவ்வாமையோ அதையே அல்லது அதிலிருந்து செய்யப்பட்ட மருந்துகளையே நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியாக மாற்றி அளிக்கிறார்கள்.

நீரிழிவிற்கு ஏற்ற நாவற்பழம்!

நாவல் பழத்தின் தாயகம் இந்தியா. இப்போது வெப்பமண்டலப் பகுதிகள் அனைத்திலும் மழைக்காலத்தில் நாவல் பழம் நன்கு கிடைக்கிறது.

நாவல் பழத்தில் இரு வகைகள் உள்ளன. ஒன்று உருண்டை ரகம். இன்னொன்று நீள ரகம். இவற்றுள் நீள வடிவில் பெரியதாய் இருக்கும் பழவகையில்தான் இனிப்புச் சுவை அதிகம்.



பெரும்பாலான பழங்களை அப்படியேதான் உட்கொள்ள வேண்டும். நாவற்பழங்களை மட்டும் சிறிதளவு உப்புச் சேர்த்து சாப்பிட்டால் ருசி அதிகரிக்கும்.

கல்லீரலும் செரிமான உறுப்புகளும் நன்றாய் இயங்க பண்டைய மருத்துவரான சரகர் என்பவர் நாவல் பழத்தை

சாப்பிடச் சொல்லியிருக்கிறார்.

ஆண்டின் சில மாதங்கள் மட்டுமே கிடைக்கும் நாவல் பழத்தில் நீரிழிவு குணமாகிறது.

உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும் இப்பழத்தில் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் சி, பி ஆகிய தாது உப்புகளும் வைட்டமின்களும் உள்ளன. புரதச்சத்து 0.7%ம், மாவுச்சத்து 14%ம் இப்பழத்தில் உள்ளன.

சிறுநீரில் சர்க்கரையின் அளவு குறைய

நாவல் பழத்தின் விதைகளைக் காய வைத்து இடித்துப் பொடியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு தடவைக்கு 3 கிராம் வீதம் நான்கு வேளைகள் தண்ணீரில் கலந்து இந்தத் தூளை உட்கொண்டால் சிறுநீரில் சர்க்கரையின் அளவு குறையும்.

ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் நீரிழிவு நோயாளிகள் குணம் பெற பின்வருமாறு செய்ய வேண்டும். அதாவது, நாவற்பழ மரத்தின் பட்டைகளை எரித்துச் சாம்பல் ஆக்கி அதனை பொடியாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

அப்பொடியில் அரை தேக்கரண்டி எடுத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் தண்ணீருடன் அருந்த வேண்டும். பிறகு இரவு உணவிற்குப் பிறகு இந்தத் தூளை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் அருந்த வேண்டும். இப்படி அருந்தினால் நீரிழிவு குறையும். பிறகு தூளின் அளவை நாளுக்கு நாள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைக்க வேண்டும்.

சிலருக்கு அடிக்கடி சிறுநீர் வெளியேறும். அவர்கள் நாவல் பழத்தின் விதைகளை இடித்து எடுக்கப்பட்ட தூளை தினமும் ஒரு கிராம் வீதம் காலையிலும், மாலையிலும் தண்ணீருடன் கலந்து உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் சிறுநீர்ப்போக்குக் குறையும்.

நாவல் பழச்சாற்றை தினமும் மூன்று வேளை தவறாமல் உட்கொண்டு வந்தால் நீரிழிவு நோயாளியின் சர்க்கரையின் அளவு 15 நாட்களில் பத்து சதவிகிதம் குறைத்துவிடலாம். மூன்று மாதத்திற்குள் முற்றிலும் கட்டுப்படுத்திவிடலாம்.

மூல நோய்க்கு

மூலத் தொந்தரவு உள்ளவர்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் அந்த தொந்தரவில் இருந்து விடுபட நாவல் பழம் கைகொடுத்து உதவுகிறது.

பழம் அதிகம் விளையும் காலத்தில் தினசரி இரண்டு அல்லது மூன்று பழங்களை உப்புச் சேர்த்து அல்லது தேன் சேர்த்து காலையில் சாப்பிட வேண்டும்.

இப்படி தொடர்ந்து மூன்று மாதங்கள் வரை சாப்பிட்டால் மூல நோய் முற்றிலும் குணமாகும்.

தொழு நோய்க்கு நல்ல மருந்து

நாவல் பழம் பல்வேறு நோய்களுக்கு மாமருந்தாக உள்ளது. பித்தத்தைத் தணிக்கும், மலச்சிக்கலைக் குணப்படுத்தும், இதயத்தை சீராக இயங்கச் செய்யும். இரத்த சோகை நோயைக் குணப்படுத்தும். சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் வலியையும் நிவர்த்தி செய்யும். சிறுநீரகக் கற்கள் கரையவும், இரத்தம் சுத்தமாகி தொழுநோய் முற்றிலும் குணமாகவும், மண்ணீரல் கோளாறுகளைச் சரி செய்யவும் நாவற்பழம் உதவுகிறது.

பெண்களின் மலட்டுத் தன்மை குணமாக, வைட்டமின் ஈ தேவை. நாவல் மரத்தின் இலையின் சாற்றை கஷாயமாக்கித் தேன் அல்லது வெண்ணிய் கலந்து சாப்பிட்டால் மலட்டுத் தன்மை அகலும்.

அளவோடு சாப்பிட வேண்டும்

நாவல் பழத்தை குழந்தைகள் உட்பட அனைத்து வயதினரும் அளவுடன்தான் பயன்படுத்த வேண்டும். அளவுக்கு அதிகமாய் சாப்பிட்டால் இருமல், தொண்டைக் கட்டுதல் ஏற்படும்.

பழத்தையோ, பழச்சாற்றையோ வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவேக் கூடாது. பழம் சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் பின்பும் 3 மணி நேரத்திற்கு பால் அருந்தக் கூடாது.

மருத்துவ குணம் நிறைந்த மஞ்சள் தூள்

இயற்கையில் நம் முன்னோர் சமையலில் பயன்படுத்திய பல பொருட்களில் மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்திருப்பது, பின்னாளில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது.

அந்த வகையில் சமையலில் அன்றாடம் நாம் பயன்படுத்தும் மஞ்சள் தூளின் மருத்துவ குணங்கள் சிலவற்றை இதில் பார்ப்போம். பொதுவாக மஞ்சள் நிறம் ஏற்படவும், உணவுப் பதார்த்தங்கள் கலராக இருப்பதற்குமே மஞ்சள் பயன்படுத்தப்படுவதாக பலரும் அறிவோம். ஆனால், அவற்றின் செயல்பாடு மிகவும் ஆச்சரியப்பட வைக்கும்.

மசாலாவில் மஞ்சள் நிறத்தைக் கொண்டுவருவதற்கு மஞ்சள் தூள் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

‘அல்ஜைமர்’ நோய் உடையவர்களுக்கு மூளையில் இருக்கும் அழுக்குகளை நீக்குவதில் மஞ்சள் தூள் பெரும் பங்காற்றுகிறது. மஞ்சள் தூளில் இருக்கும் குர்குமின் (curcumin) என்ற பொருள் இதற்கு உதவுவதாக ஆராய்ச்சி முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

இந்திய மருத்துவத்தில் வெகுகாலமாக பயன்படுத்தப்படும் மஞ்சள்தூளானது புற்றுநோய்க்கும், மல்டிபிள் செலெரோஸிஸ், சிஸ்டிக் பைப்ரோஸிஸ் போன்ற வியாதிகளுக்கும் அருமருந்தாக செயலாற்றி வருகிறது.

மஞ்சளில் உள்ள குர்குமின், ஒரு ஆன்டி-ஆக்ஸிடென்டும், ஆன்டி இன்ஃப்ளமேட்டரி எனப்படும் எரிச்சல் குறைக்கும் மருந்தும் ஆகும். இது மூளையில் அமைலோய்ட் சேர்வதினால் உருவாகும் எரிச்சலையும், அதனால் உருவாகும் செல் உடைவுகளை சரிப்படுத்தவும் செய்கிறது.

முடக்குவாதம் (arthritis), இதயத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுவதையும் குர்குமின் தடுக்கக்கூடும் என்றும் ஆராய்ச்சி முடிவுகள் மூலம் தெரிய வந்துள்ளது.

வாழைக்காயின் மருத்துவ குணங்கள்!

அன்றாடம் சமைக்கும் காய்கறிகளில் முக்கியப் பங்கு வகிப்பது வாழைக்காய் எனலாம்.

சமையலில் பெரும்பாலும் வாழைக்காயை வறுவல் செய்தும், பொறியல் செய்தும், கூட்டு செய்து சாப்பிடுவதுடன், சாம்பாரிலும் போட்டு சாப்பிடுவர்.

ஆனால், வாழைக்காயில் உள்ள மருத்துவ குணம் பற்றி எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்? இதோ வாழைக்காயின் மருத்துவ குணங்கள்...

வாழைக்காய்களில் பல வகைகள் இருந்த போதிலும், மொந்தன் எனப்படும் நாட்டு வாழைக் காய்களையே சமையலுக்காக பெரும்பாலும் பயன்படுத்துகிறோம். மற்ற வகை வாழைக்காய்களையும் சாப்பிடலாம். அவை பரவலாகக் கிடைப்பதில்லை.

வாழைக்காய்களில் அதிக அளவு இரும்புச்சத்து இருப்பதுடன், மாவுச்சத்தும் உள்ளது. எனவே வாழைக்காய் அதிகம் சாப்பிடுவதால் உடல் பருமனாகும். நல்ல வளர்ச்சியையும் அளிக்கும்.

வாழைக்காய் சாப்பிடுவதால், பசி அடங்கும். மேலும் வாழைக்காயுடன் மிளகு, சீரகம் சேர்த்து சமைப்பது மிகவும் நல்லது. நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு பத்திய உணவாக வாழைக் கச்சல் வடிவாகப்படுகிறது.

வாழைக்காயின் மேல் தோலை மட்டும் மெலிதாகச் சீவியெடுத்து விட்டு உட்புறத் தோலுடன் சமைப்பதே சிறந்தது. அப்போதுதான் தோலில் உள்ள சத்துகள் உடலில் சேரும்.

வாழைக்காயின் மேற்புறத் தோலை சீவியெடுத்து, துவையலாகச் செய்து சாப்பிடுவதால் இரத்த விருத்தியும், உடல் பலமும் ஏற்படுகிறது. வயிறு இரைச்சல், கழிச்சல், வாயில் நீர் ஊறுதல், இருமல் போன்ற நோய்களைப் போக்க வாழைக்காய் ஏற்றதாகும்.

என்றாலும் வாழைக்காய் சாப்பிடுவதால், வாய்வு ஏற்படக்கூடும். எனவே வாய்வுத் தொல்லை இருப்பவர்கள் வாழைக்காயை அளவுடன் எடுத்துக் கொள்ளலாம். அல்லது தவிர்க்கலாம்.

அதேபோல், வாழைப்பிஞ்சு சாப்பிடுவது பத்தியத்திற்கு ஏற்றது. என்றாலும், மலத்தை இறுக்கி விடும் என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

பச்சை வாழைக்காயை சின்ன சின்ன வில்லைகளாக நறுக்கி வெயிலில்; உலர்த்தி, மாவாக்கி உப்புடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் அஜீரணம், புளிச்ச ஏப்பம் ஆகியவை நீங்கும்.

அருமருந்தான துளி

துளி என்றால் எல்லோருக்கும் தெரியும். அதன் மருத்துவ குணங்கள் ஏராளம். அதற்கு ஆன்மீக மகத்துவமும் உள்ளதாக புராணங்கள் கூறுகின்றன. எல்லோர் வீட்டிலும் இருக்க வேண்டிய செடிகளில் முதன்மையான இடத்தைப் பிடித்திருப்பது துளி செடிதான்.

அவரவர் வசதிக்கேற்ப சிறிய தொட்டியில் கூட துளி செடியை வளர்த்து வரலாம். ஆனால் அதனை கவனமாக பராமரிப்பது அவசியம்.

எளிதாகக் கிடைக்கும் அந்த துளியில்தான் எத்தனை எத்தனை மகத்துவங்கள். அவற்றில் ஒரு சில உங்களுக்காக.

துளிச் செடியை ஆரோக்கியமான மனிதன் தினமும் தின்று வந்தால் குடல், வயிறு, வாய் தொடர்பான பிரச்சினைகள் அவன் வாழ்நாள் முழுவதும் வராது.

ஜீரண சக்தியும், புத்துணர்ச்சியையும் துளி இலை மூலம் பெறலாம். வாய் துர்நாற்றத்தையும் போக்கும். நமது உடலுக்கான கிருமி நாசினியாக துளியை உட்கொள்ளலாம்.

துளி இலையைப் போட்டு ஊற வைத்த நீரை தொடர்ந்து பருகி வந்தால் நீரழிவு எனப்படும் சர்க்கரை வியாதி நம்மை நாடாது.

கோடை காலம் வரப்போகிறது. வியர்வை நாற்றமும் கூடவே வந்துவிடும். அதனைத் தவிர்க்க குளிக்கும் நீரில் முந்தைய நாளே கொஞ்சம் துளி இலையைப் போட்டு வைத்து அதில் குளித்தால் நாற்றமா உங்களிடமா? ஜோக் அடிக்காதீங்க.

தோலில் பல நாட்களாக இருக்கும் படை, சொரிகளையும் துளி இலையால் குணமடையச் செய்ய முடியும். எப்படித் தெரியுமா? துளி இலையை எலுமிச்சை சாறு விட்டு நன்கு மை போல் அரைத்து அந்த விழுதை தோலில் தடவி வந்தால் படை சொரி இருந்த இடம் தெரியாமல் மறையும்.

சர்க்கரை நோய் வந்தவர்களும் துளி இலையை மென்று திண்ணலாம். இதனைச் செய்து வந்தால் சர்க்கரை அளவு கட்டுப்படும். மருந்து மாத்திரை மூலம் செய்ய முடியாததை இந்த அருமருந்தான துளி செய்துவிடும்.

சிறுநீர் கோளாறு உடையவர்கள், துளி விதையை நன்கு அரைத்து உட்கொண்டு வர வேண்டும். கூடவே உடலுக்குத் தேவையான அளவிற்கு தண்ணீரும் பருகி வர பிரச்சினை சரியாகும்.

மருந்துக்கு பதில் கீரை வாங்குங்கள்

காய்கறி வகைகளிலே கீரை வகைகளுக்கு முக்கிய இடம் உண்டு. மருந்துக் கடைகளுக்குச் சென்று அதிக விலை கொடுத்து சத்து மருந்துகளை வாங்கிச் சாப்பிடுவதற்கு பதிலாக கீரை சாப்பிட்டால் போதும்.

தேவையான சத்துக்கள் தானாகவே கிடைத்து விடும். விலையும் குறைவு. இதில் பக்க விளைவுக்கு இடமே இல்லை. அந்தளவுக்கு கீரைகளில் அற்புதமான மருத்துவ குணங்கள் பொக்கிஷமாக பொதிந்து கிடக்கின்றன.

கீரை உணவு அனைவருக்கும் ஏற்றது. ஆனால் பெரும் பாலான குழந்தைகள் கீரையை பார்த்தால் ஏதோ இலை, தழை என்று நினைத்து பயந்து ஓடி விடுகின்றன. குழந்தைகள் மட்டுமல்ல, இளம் சிறுவர்களும், சிறுமிகளும் கூட கீரை வைத்தால் தொட்டு கூட பார்ப்பதில்லை. இதை பெற்றோர்தான் மாற்ற வேண்டும்.

சின்ன வயதில் இருந்தே குழந்தை களுக்கு கீரை உணவுகளை கொடுத்து பழக்க வேண்டும். கீரை உணவு எந்தளவுக்கு சாப்பிடுகிறோமோ, அந்தளவுக்கு ஆரோக்கியம் அமையும்.

கிராம்பின் மகத்துவம்

கிராம்பில் கார்போ ஹைட்ரேட், ஈரப்பதம், புரதம், வாலடைல் எண்ணெய், கொழுப்பு, நார்ப்பொருள், மினரல், ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலச் சாம்பல்கள், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், தயமின், ரிபோ பிளேவின், நியாசின், வைட்டமின் சி மற்றும் ஏ போன்றவை உள்ளன.

கிராம்பு என்பது ஒரு பூவின் மொட்டு ஆகும். இந்த மரத்தின் மொட்டு, இலை, தண்டு போன்றவற்றிலிருந்து எண்ணெய் எடுக்கப்படுகிறது.

கிராம்பில் பலவித மருத்துவ குணங்கள் உள்ளன. இவை பெரும்பாலும் ஊக்கு வித்தல், தூண்டுதல் உண்டாக்கும் பொருளாக உள்ளது. பல் வலிகளைப் போக்குவதுடன் வயிற்றுப் பொருமலுக்கு மிகச் சிறந்த நிவாரணி.

உடலைப் பருமடையச் செய்யவும், வளர்ச்சிதை மாற்றப்பணிகளுக்கு உதவவும், சூட்டை சமப்படுத்தவும், ரத்த ஓட்டத்தை முறைப்படுத்தவும் இது பலன் அளிக்கிறது.

ஜீரண உறுப்புகளில் சுரக்கும் நொதிகளை கிராம்பு ஊக்குவிக்கிறது. இதனால் ஜீரணக்கோளாறுகள் நீங்குகின்றன.

சில வகை கீரைகளின் மருத்துவ குணங்கள்

முருங்கைக்கீரை- இது ஒரு சத்து நிறைந்த கீரை, ஆண்மையை வளர்ப்பது, குருதியை தூய்மைப்படுத்தும் இரும்புச் சத்துக் கொண்டது, உடல் வெப்பத்தை தணிப்பது, மலச்சிக்கலை போக்குவது. மாதவிடாய் தறுவாயில் வலியிருந்தால் முருங்கை கீரை சாற்றில் உப்பு போட்டு அருந்தினால் வலி மறையும். வயிற்றுப்புண் ஏற்படாமல் தடுக்கும். பிற மருந்துகளின் பக்க விளைவுகளை அகற்ற இதன் சாறு உதவும். தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் இருதய நோய்களின் தாக்குதலிலிருந்து தப்பிக்கலாம். சிறு நீரைப் பெருக்குவதால் உயர் ரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் பக்க விளைவுகள் ஏற்படுத்தும் மாத்திரைகளை நிதமும் எடுத்துக் கொள்வதிலிருந்து தப்பிக்கலாம். கருவுற்றோர் வாரம் ஒரு முறை சாப்பிட்டால் நீர் இறங்கும். கை பாத வீக்கத்தை தடுக்கும். சோகையை போக்கும்.

புளிச்ச கீரை: உடலுக்கும் குடலுக்கும் வளமூட்டும். வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும். வயிற்றுக் கடுப்பு உள்ளவர்கள் இக்கீரையை வெங்காயம், வெந்தயம் போட்டு மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் உடனே நிவாரணம் தெரியும். குடல் பலவீனத்தால் ஏற்படும் பேதி நிற்கும், குருதிப் போக்கை குறைக்கும்.

சிறுகீரை- உடல் தளர்ச்சியை போக்கி ஊக்கமூட்டுவது, மலச்சிக்கலைப் போக்குவது, குடலின் பலத்தை அதிகரிப்பது, உடல் பித்தத்தை குறைப்பது.

வெந்தயக்கீரை- முருங்கை போலவே இரும்புச் சத்துடையது. உடலுக்கு ஊக்கத்தை அளிப்பது, வயிற்றுப்புண்ணை ஆற்றுவதில் சிறந்தது, கண்ணிற்கு மிகவும் நல்லது, பேதி சமயமத்தில் சப்பிட்டால் பேதியை கட்டுபடுத்தவல்லது.

அரைக்கீரை: நீலிக்கு அடுத்து விஷங்களை முறிக்கும் ஆற்றல் அரைக்கீரைக்கு உண்டு. ஆங்கில மருந்துகளின் வேகத்தை பக்க விளைவுகளை முறியடிக்கும், தேமல், சொறி சிரங்கு உள்ளவர்கள் இந்தக்கீரையை தினசரி உணவுப்பழக்கத்தில் சேர்த்துக் கொண்டால் குணமாகிவிடும்.

அகத்திக் கீரை-வெப்பத்தை தணிக்கும், உள் சூட்டை அகற்றுவதால் இதற்கு அகத்தி என்ற பெயர் ஏற்பட்டது, அனைத்து வகையான சத்துகளையும் உடையது இந்த கீரைதான், குடல், குருதியை தூய்மைப் படுத்தும். குடற்புழுவை கொல்லும், பித்தத்தை தணிக்கும். தலைச்சுற்று, மயக்கம் ஆகியவற்றைப் போக்கும், உடலில் எந்த வகையில் விஷம் சேர்ந்திருந்தாலும் அதை முறிக்கும் தன்மை இதற்குண்டு, ஆனால் இதை அடிக்கடி சாப்பிட்டால் பேதி ஏற்படும்.

பசலைக்கீரை-பருப்புக்கீரை

குளிர்ச்சி தருவதில் சிறந்தது, நீர் உடலினர் அடிக்கடி சாப்பிடக்கூடாது. நீரைப் பெருக்கும். பால் சுரக்கும். வயிற்று புண்ணாற்றும், கண்ணொளி தரும்.

மணத்தக்காளி கீரை- அல்சரை ஆற்றுவதில் முதன்மையானது, குடலுக்கு பலமளிப்பது, பெண்மையை வளர்ப்பது, மங்கையருக்கு மார்பை வளரச்செய்வது, கருப்பை குறைப்பட்டாஇ நீக்குவது, குடற்புழுவை அகற்றுவது.

பாலக்கீரை- உடலுக்கு வலுவூட்டுவது, மலச்சிக்கலைப் போக்கும். குளிர்ச்சியை தரும். குடல் நோய்களுக்கு நல்லது.

குமட்டிக் கீரை- இது தாமிரச் சத்துடையது. குருதியை தூய்மைப் படுத்துவது மலத்தை இளக்கும் தன்மை உடையது, கருவுற்ற மகளிருக்கு இது நல்லது, உடல் நீரை அதிகரிக்கவல்லது.

தொய்யல் கீரை- தொய்ந்து போன நாடி நரம்புகளை வலுவாக்கும், உடலுக்கு ஊக்கமூட்டுவது, குளிர்ச்சியானது, செரிப்பாற்றலை மிகுவிக்கும், மலச்சிக்கலை போக்கும், வாத நோயாளிக் கு ஏற்றது, பேறு காலத்திற்கு பின்பு மகளிர் சாப்பிட ஏற்றது. உடலைத் தேற்றும்.

தெய்வ, தேக பலம் கூட்டும் அறுகம்புல்

புல் இனத்திலேயே முதன்முதலில் தோன்றியது அறுகம்புல். இது உறுதியான வேர்களை கொண்டிருப்பதால் புல்லை பிடித்திருத்தால் மேல்பாதி அறுபட்டு புல் மட்டும் கையில் வரும். வேர் மட்டும் பூமியில் தங்கி மீண்டும் முளைக்கும். அறுபட்டு மீண்டும் உடனே தழைத்து நிற்பதால் இதற்கு "அறுகம்புல்" எனப் பெயர் வழங்கலாயிற்று. (Botanical Name: Cynodon dactylon)

இதற்கு பல மருத்துவ குணங்கள் உள்ளன. அதனாலேயே இறை வழிபாடுகளிலும், மயக்க காறியங்களிலும் அதிகளவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அறுகம்புல்லின் மகிமைக்கு ஒரு பழமொழி கூட உண்டு.

அதாவது "ஆல் போல் தழைத்து அறுகுபோல் வேருன்றி வாழ வேண்டும்" என்பது தான். அறுகம்புல்லிற்கு மூதண்டம், தூர்வை, அறுகு, பதம், மேகாரி என பல மூலிகைப் பெயர்களும் உண்டு.

பெரும்பாலும் வயல் வரப்பு ஓரங்களிலும் வட்டவெளி மைதானங்களிலும், லேசான நீர் பாங்கான இடங்களிலும் வளரும் தன்மையுடைய இந்த புல்லின் இலை சற்று கரும்பச்சை நிறமாகவும், ஓரங்களில் சுணைப்புடன் ரம்பம் போல் இருக்கும்.

அறுகம்புல்லின் மருத்துவப் பயன்

1. உடலில் ஏற்படும் நாள் பட்ட தோல் நோய்களுக்கு ஒரு பிடி அறுகம்புல்லுடன் சிறிய அளவு கிழங்கு மஞ்சளை சேர்த்து மைய அரைத்து அவற்றின் மீது போட்டு வந்தால் விரைவில் குணமாகும்.
2. அறுகம்புல்லை பறித்து அதன் கணுக்களை நீக்கி நன்றாக அரைத்து அதனுடன் பசுவெண்ணெய் சரியாக கலந்து குழைத்து காலையில் உட்கொள்ளலாம். 20 முதல் 48 நாட்கள் வரை சாப்பிட்டால் உடல் உஷ்ணமும், தேகத் தளர்ச்சியும் நீங்கி முகம் வசீகரத்துடன் இருக்கும்.
3. சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் சர்க்கரையின் அளவை குறைக்க அறுகம்புல் ஜீஸ் குடிக்கலாம்.
4. அறுகம்புல்லை சுமார் 50 கிராம், நல்மிளகு 35 கிராம் எடுத்துக் கொண்டு இதனை இடித்து சுத்தமான நல்லெண்ணெய் 50 மி.லி.யுடன் சேர்த்து சூரிய ஒளியில் 3 நாட்கள் வைக்க வேண்டும். பிறகு இதனை தேங்காய் எண்ணெய்க்கு பதிலாக உச்சந்தலையில் தேய்த்து வந்தால் கண் நோய்கள் தீரும். மேலும் கபால சூடும் தணியும்.
5. முக்கியமாக மாதவிடாய் காலத்தில் வெள்ளைபடும் பெண்களுக்கு அறுகம்புல் மிகுந்த பயன் தருவதாக உள்ளது. அதாவது வெள்ளைபடும் பெண்கள் ஒரு கைபிடி அளவு அறுகம்புல்லையும், கீழாநெல்லியையும் சேர்த்து அரைத்து அதனை தயிரில் கலந்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் வெள்ளைபடுதல் தீரும். மேலும் நீர் தாறை எரிச்சல், ரத்தப்போக்கு, உடல் எரிச்சல், நீர் தாறை புண்களின் வலி ஆகியவை தீரும்.
6. மேலும் அறுகம்புல் குடிநீர் ஆசன வாய் ரத்த மூலம், கண், காது, மூக்கு இவற்றில் உண்டாகும் சீர்கேடுகளை சரி செய்கிறது. அறுகம்புல்லை எடுத்து கணுக்களை நீக்கி மாதுளை இவை கலந்து நன்றாக காய்ச்சி குடிப்பதே அறுகம்புல் குடிநீர்.
7. 35 கிராம் அளவிற்கு அறுகம்புல்லை எடுத்து நன்கு அரைத்து சூடுபடுத்தியதை பசும்பாலில் கலந்து குடித்தால் இரத்த மூலம் தீர்ந்து விடும்.
8. அறுகம்புல்லுடன் சிறிது கிழங்கு மஞ்சளை சேர்த்து மைய அரைத்து உடல் முழுவதும் சாந்து போல் அரைமணி நேரம் தடவி பிறகு குளித்தால் உடலில் ஏற்படும் சிறுசிறு அரிப்பு நீங்கும்.

விநாயகர வழிபாட்டல் அறுகம்புல் தான் மிக மக்கயமானத. அறுகம்புல்லை வாழ்வில் பயன்டத்தினால் நோயினறி வாழலாம்.

விஷத்தைக் கூட வெளியேற்றும் குணம் படைத்த வசம்பு

இயற்கையில் கிடைக்கும் ஒவ்வொரு மூலிகையிலும் ஒவ்வொரு மருத்துவ குணம் உள்ளது. அதை முறையாக பயன்படுத்தினால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். அதற்கு அதில் உள்ள மருத்துவ குணங்களை முதலில் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

வேப்பிலை, வில்வம், அத்தி, துளசி, குப்பைமேனி, கண்டங்கத்தரி, கீழாநெல்லி, வசம்பு என சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். இதில் பிள்ளை வளர்ப்பான் என்று அழைக்க கூடிய வசம்பின் மருத்துவ குணத்தைப் பார்க்கலாம்.

அகோரஸ் காலமஸ் (Acorus Calamus) என்ற அறிவியல் பெயர் கொண்ட இது ஆங்கிலத்தில் ஸ்வீட் ஃப்ளாக் (Sweet Flag) என்று அழைக்கப்படுகிறது. பாட்டி வைத்தியம் என்று நம் முதியோர்கள் அடிக்கடி வீட்டு வைத்தியத்தில் சேர்ப்பது இந்த வசம்பைத் தான். கிராமத்தில் உள்ளவர்கள் இன்றளவிலும் சரி காய்ந்த வசம்பை சூடுபடுத்தி பாலில் கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுப்பார்கள். இதனால் குழந்தைகளுக்கு பசியின்மையோ, சின்ன சின்ன தொற்றுநோய்களோ வராமல் தடுக்கப்படுகிறது. இதனாலேயே இது பிள்ளை வளர்ப்பான் என்று கூறப்படுகிறது.

- * சுடு தண்ணீர், கருவேப்பிலை, மஞ்சள் தூள் ஆகியவற்றுடன் வசம்பை கலந்து கிருமிநாசினியாக பயன்படுத்தலாம்.
- * வசம்பை தூள் செய்து இரண்டு டீஸ்பூன் அளவு எடுத்து தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் எல்லா வகையான தொற்று நோய்களும் நீங்கி விடும். இது எல்லா நாட்டு மருந்து கடைகளிலும் கிடைக்கும்.
- * இதில் முக்கிய விஷயமாக சொல்ல வேண்டுமென்றால் வசம்பை விஷம் அருந்தியவர்களுக்கு உடனேயே இரண்டாய், மூன்று டீஸ்பூன் கொடுத்தால் விஷம் வெளியே வந்து விடும்.
- * கால்நடைகளுக்கு தொற்று நோய்கள் பரவாமல் இருக்கவும் பயன்படுகிறது.
- * பெரியவர்கள் முதல் சிறியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் பசியைக் கொடுக்கவும், சோம்பலை நீக்கவும் வசம்பு பயன்படுகிறது.

சுறுசுறுப்பளிக்கும் 'சுக்கு வெந்நீர்'

இப்போதைய நாகரீக உலகில் பலர் சுக்கு என்றால் என்ன? என்று கேட்கும் நிலையே உள்ளது.

தமிழகத்தைப் பொருத்தவரை நகர்ப்புறங்களிலும், கிராமங்களிலும் பெரும்பாலான வீடுகளில் வாரம் ஒருமுறை சுக்கு வெந்நீர் தயாரித்து குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை வீட்டில் உள்ள அனைவருக்கும் கொடுப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

சென்னை போன்ற பெருநகரங்களிலும், மைக்ரோ ஃபேமிலி (micro family) எனப்படும் 3 அல்லது 4 பேரைக் கொண்ட தனிக்குடித்தனங்களிலும் சுக்கு வெந்நீர் என்பது கானல் நீர் எனலாம்.

விருந்து, விழாக்கள், அலுவலகப் பார்ட்டி என்று பல இடங்களிலும், பல்வேறு விதமான உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டு அஜீரணத்திற்கு உள்ளாவோர் இந்த சுக்கு வெந்நீரை 200 மி.லி அளவுக்கு வாரம் ஒரு முறை அருந்தி வந்தால், உடலில் தேவையற்ற கொழுப்புகள் சேராமல் தவிர்ப்பதோடு புத்துணர்ச்சியையும், சுறுசுறுப்பையும் தரும்.

சுக்கு வெந்நீரானது கிராமங்களில் சிறு ஹோட்டல் போன்ற கடைகளில் கிடைக்கும். அல்லது வீட்டிலும் நாமே தயாரித்து பருகலாம்.

சிறிதளவு சுக்கினை சிறுசிறு துண்டுகளாக்கியோ அல்லது பொடித்தோ தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து, வெல்லம், பனங்கற்கண்டு அல்லது கருப்பு கட்டி (பனைவெல்லம்) ஆகிய ஏதாவதொன்றை தேவையான அளவுக்கு சேர்த்து வடிகட்டி குடிக்கலாம்.

சுக்கு உடன் சேர்த்து சாரணவேர், மிளகு, திப்பிலி ஆகியவற்றையும் சேர்த்து கஷாயம் தயாரித்தும் அருந்தி வந்தால் சளி, இருமல் போன்றவை நம்மை அண்டாமல் போயே போய் விடும்.

வெந்தயத்தின் மருத்துவ குணங்கள்!

உணவில் அன்றாடம் நாம் பயன்படுத்தும் பொருட்களில் ஒன்று வெந்தயம். உணவுக்கு ருசியைக் கொடுப்பதோடு, அதில் உள்ள பல்வேறு மருத்துவக் குணங்கள் நம்மை நோய்களில் இருந்தும் பாதுகாக்கிறது.

எண்ணற்ற மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டுள்ள வெந்தயத்தின் சிறப்புகளையும், வெந்தயத்தால் குணமாகும் நோய்களையும் பார்ப்போம்.

இரவில் தூங்குவதற்கு முன் ஒரு சிட்டிகை அளவு சுத்தமான வெந்தயத்தை எடுத்து, 200 மி.லி. அளவு தண்ணீரில் போட்டு மூடி வைத்து விடவும்.

காலையில் எழுந்ததும் வாய் கொப்பளித்த பின் தண்ணீரில் ஊறிய வெந்தயத்தை சாப்பிடுங்கள். பின் வெந்தயத் தண்ணீரை குடியுங்கள். தேவைப்பட்டால் கூடுதலாக குளிர்ந்த நீரினையும் குடிக்கலாம்.

வாரம் ஒருமுறை இதுபோன்ற வெந்தயத் தண்ணீர் குடித்து வர, உடல் சூடு, மலச்சிக்கல் என எந்த நோயும் உங்களை அண்டவே அண்டாது.

தவிர, உடலை வனப்புடன் வைப்பதில் வெந்தயத்தின் பங்கு அலாதியானது எனலாம். ஒரு தேக்கரண்டியளவு வெந்தயத்தை எடுத்துக் கொண்டு, வாணலியில் போட்டு வறுத்து, ஆற வைத்த பின் மிக்ஸியில் பொடி செய்து கொள்ளுங்கள். வெந்தயப் பொடியை ஆறிய பின் பாட்டிலில் போட்டு தேவைப்படும் போது தண்ணீரிலோ/மோரிலோ கலந்து பயன்படுத்தலாம்.

வெந்தயத்துடன், சிறிதளவு பெருங்காயத்தையும் போட்டு வறுத்து பொடி செய்த பின் ஒரு டம்ளர் வெந்நீரிலோ அல்லது மோரிலோ போட்டு பருகி வர வயிற்றுக் கோளாறுகள், அஜீரணம் போன்றவை ஏற்படாது.

மேலும் சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் தினமும் இந்த பொடியை தண்ணீர்/மோரில் கலந்து குடித்தால் சர்க்கரை நோய் கட்டுபாட்டில் இருக்கும். வெறும் வயிற்றில் இதனைக் குடிக்க வேண்டும்.

வெந்தயத்தை நன்றாக வறுத்து பொடிசெய்து காபி பொடியுடன் கலந்து காபி போட்டு குடித்தால், சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு சர்க்கரையின் அளவு கட்டுக்குள் இருக்கும்.

வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும் பட்சத்தில், வெந்தயம் - பெருங்காயப் பொடியை ஒருமணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை என 3 முறை குடிக்க வயிற்றுப்போக்கு கட்டுப்படுத்தப்படும்.

மூட்டுவலிக்கு வெந்தயத் தண்ணீர் மிகவும் அருமருந்தாகும். சர்க்கரை நோய் இல்லாதவர்கள் மூட்டு வலி ஏற்பட்டால், வெந்தயப் பொடியை சிறிய வெல்ல கட்டியுடன் கலந்து சிறு உருண்டையாக்கி தினமும் 3 முறை சாப்பிட மூட்டு வலி குறையும்.

எந்த வகை ஊறுகாயாக இருந்தாலும், வெந்தயப் பொடியையும், பெருங்காயப் பொடியையும் சேர்க்க, சுவை கூடுவதுடன், உடல் உபாதைகளையும் போக்கும்.

உணவில் கறிவேப்பிலை சேர்ப்பது ஏன்?

கறிவேப்பிலை - பெயரைக் கேட்டதுமே சமையலில், உணவுப் பதார்த்தங்களில் நறுமணத்திற்காக சேர்க்கப்படுவது என்று தான் பலரும் நினைப்பார்கள்.

ஆனால், அதிலும் எண்ணற்ற மருத்துவ குணங்கள் இருப்பது எவ்வளவுப் பேருக்குத் தெரியும்? அதனால்தான் காலங்காலமாக கறிவேப்பிலையை முன்னோர்கள் உணவில் பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர்.

தேவைப்படும் போது பயன்படுத்திக் கொண்டு, உணவு தயாராகி சாப்பிடுகையில், கறிவேப்பிலையை பலர் தனியாகத் தூக்கி வைத்து விடுவதைப் பார்த்திருக்கிறோம்.

பொதுவாக காரியம் ஆகும்வரை காலைப் பிடித்துக் கொண்டு, அவர்களின் காரியங்கள் அனைத்தும் முடிந்ததும், நம்மை புறக்கணித்து விடுவோரைப் பார்த்து, கறிவேப்பிலை போன்று பயன்படுத்திக் கொண்டார்களே என்று வேடிக்கையாகக் கூறுவதுண்டு.

கறிவேப்பிலையில் உள்ள மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்த சாறு, உணவில் முழுவதுமாக இறங்கி உணவுக்கு சுவை கூட்டுவதுடன், உடலுக்கு ஜீரணசக்தியை அளித்து பித்தம், வாயு, கபம் போன்றவற்றையும் போக்குகிறது.

எந்த உணவானாலும், கடைசியாக அவற்றை தாளிக்கும் தருணத்தில், ஒன்றிரண்டு கறிவேப்பிலைகளை கிள்ளிப் போட்டு இறக்கி வைப்பார்கள்.

மலச்சிக்கலை தவிர்த்து, தேவையான பசியைத் தூண்டும் வேலையையும் கறிவேப்பிலை செய்கிறது.

கறிவேப்பிலையுடன் சிறிது உளுந்து மற்றும் வெந்தயத்தை வறுத்து மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து, மிளகாய் மற்றும் தேவையான உப்பைச் சேர்த்து சட்னியாக செய்து இட்லி, தோசை போன்றவற்றுக்கு தொட்டு சாப்பிடலாம்.

கறிவேப்பிலை சட்னி சுவையைத் தருவதுடன் உடல் எடையை சீராக வைப்பதிலும் முக்கியப் பங்காற்றுகிறது.

கறிவேப்பிலையையும், பச்சைக் கொத்தமல்லியையும் சேர்த்தும் இதுபோன்று துவையல் அரைத்து சாப்பிடலாம். கறிவேப்பிலையைப் போலவே, மல்லி இலையும் ஜீரண சக்திக்கு முக்கியப் பங்காற்றக்கூடியது.

தவிர, கறிவேப்பிலை இலையை அரைத்து காய வைத்த பின், தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது தலைமுடிக்கு உபயோகிக்கும் எண்ணெயில் போட்டு சில நாட்கள் ஊற வைத்து, அந்த எண்ணெயைத் தேய்த்து வர, நரை முடி நம்மை நெருங்காது. மேலும் முடி உதிர்தலையும் இந்த எண்ணெய் தடுத்து நிறுத்தும்.

உணவில் மட்டுமல்லாது, நமது புற ஆரோக்கியத்திற்கும் கறிவேப்பிலையின் பங்கு குறிப்பிடத்தக்கதாக அமைந்துள்ளது.