

மருத்துவமும் சிகிச்சையும்

இஞ்சி வெள்ளைப்பூண்டின் மருத்துவ பயன்கள்

இஞ்சியின் இயல்பு

· இஞ்சிக்கு ஏராளமான மருத்துவ குணங்கள் உண்டு. நம் உண்ணும் உணவில் இஞ்சி கலந்து சாப்பிடுவதால் உணவு எளிதில் ஜீரணமாகிறது.

இஞ்சிக்கு ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும் குணம் அதிகமுண்டு. மேலும் குடலில் சேரும் கிருமிகளை அழித்துவிடும். கல்லீரலை சுத்தப்படுத்துகிறது.

மலச்சிக்கல், வயிற்றுவலி, ஏற்பட்டால் இஞ்சிச்சாறில் சிறிது உப்பு கலந்து பருக வேண்டும்.

பசி எடுக்காதவர்கள் இஞ்சியுடன் கொத்தமல்லி துவையல் அறைத்து சாப்பிட்டால் நன்கு பசி எடுக்கும்.

ஜலதோஷம் பிடித்தால் இஞ்சி கஷாயம் போட்டு குடித்தால் குணமாகும். தொண்டை வலி ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களுக்கு அருமருந்தாகும்.

பித்தம் அதிகமாகி தலைசுற்றல், விரக்தி ஏற்படுவதுண்டு. சுக்குத் தூளை தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் குணமாகும். (இஞ்சியை சுத்தம் செய்து சுண்ணாம்பு நீரில் ஊறவைத்து அதனை காய வைத்தால் சுக்கு கிடைக்கும்)

இவ்வாறு மருத்துவ மகத்துவம் கொண்ட இஞ்சியை தினமும் உணவில், சட்னி, பொங்கல், பொரியலில் சேர்த்து பயன் பெறலாமே. அப்படி செய்வதன் மூலம் உணவே மருந்தாகிவிடும்

மாரடைப்பு

மாரடைப்பு ஏற்பட்டு உயிருக்கு போராடும் நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்க ஆகஸ்போர்டு பல்கலை கழக டாக்டர்கள் புதிய மருந்து ஒன்றை கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். ரத்தம் உறைவதை தடக்கும் குளோபிடோகிரல் என்ற மருந்தையும் ஆஸ்பிரின் மருந்தும் ஒன்றாக சேர்த்து இந்த புதிய மருந்தை அவர்கள் தயாரித்துள்ளனர்.

46ஆயிரம் பேரிடம் இந்த மருந்து கொடுத்து சோதனை நடத்தி இரக்கிறார்கள். மாரடைப்பு ஏற்பட்டு உயிர் இழக்கும் அபாயத்தை இது 7சதவீதம் குறைததள்ளது. ஆண்டுதோறும் 1 கோடி பேருக்கு மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது

தலை முடியுதிர்வு

தலை முடியுதிர்வு பெரும்பாலான ஆண், பெண்களிடம் இருந்து தலைமுடி உதிரல் பற்றியே அதிகமான கவலைகள் தெரிவிக்கப்படுகின்றன. தலை முடி உதிர்தலும் வழக்கை விழுதலும் வேறுபாடானவை. முடி உதிரும் வேகம் அளவுக்கு அதிகமாக இருக்கின்றமை ஒரு பிரச்சினை தான். இங்கு என்ன நடக்கின்றது என்றால் காலம் செல்லச் செல்ல தலைமயிர் மெல்லியதாவதோடு மயிர்க்கணுக்கள் காலப்போக்கில் சிறிதாகின்றன. இதனால் புதிய மயிர் வளர்வதற்கான வாய்ப்பு குறைவதோடு மயிர்க்கணுக்களின் ஆரோக்கியமும் வளர்ச்சியும் குன்றி ஒட்டுமொத்தமாக மயிர் ஐதாகி தொடர்ந்து அது உதிர்கின்றது. இதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கின்றன. மனவழுத்தம், தூக்கமின்மை, உணவுப்பழக்கம், சாப்பாட்டில் விருப்பமின்மை, தைரொயிட் குறைபாடு மற்றும் ஓமோன்களில் மாற்றங்கள் என்பனவும் தலைமுடி உதிரக் காரணங்கள் ஆகின்றன. அநேகமான நபர்களில் இவ்வாறான தலைமுடி உதிர்வு தற்காலிகமானதாக நடப்பதுடன் மீளவும் புதிய மயிர்கள் வளர்கின்றன. நிரந்தரமாக தலைமுடி உதிர்வதானது மேல் பற்றன் அல்லது அலோபீசியா என்று அழைக்கப்படுகிறது. அதிட்டவசமாக உங்களது தலைமயிரை கூடுமான காலம் வரை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கு பல்வேறு சிறப்பான உபாயங்கள் தற்போது இருக்கின்றன. மூலிகைக் கலவை: போ-ரி கெம்பிளக்ஸ், குறை நிரப்பி: கெயார் ஸ்கின் அன்ட் நெயில் போமிலா (உயிர்ச்சத்து தாதுப்பொருள் கலவை) மற்றும் அலற்றா ஒமேக்கா ஆகிய மருந்துகள் தலைமுடி உதிர்வதை தடுக்கவும் குறைவடையவும் உதவுகின்றன. மூலிகைக் கலவை: போ-ரி கெம்பிளக்ஸ், கெயார் ஸ்கின் அன்ட் நெயில் போமிலா (உயிர்ச்சத்து தாதுப்பொருள் கலவை): உலகில் வாழும் தாவரங்கள் மற்றும் விலங்குகளில் காணப்படும் திரவத்தன்மையான சேதன சல்போனில் சல்பரைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட மருந்துப் பொருளே எம்.எஸ்.எம் ஆகும். இது புதிய பச்சை மரக்கறிகள், பழங்கள், பால், இறைச்சி, கடல் உணவு, தானியங்கள் உள்ளிட்ட பல்வேறு உணவுப் பொருட்களில் இருந்து பெறப்படுகிறது. பொதுவான குடிபானங்களான பால், கோப்பி, தேயிலை என்பவற்றிலும் இது காணப்படுகிறது. இந்த சல்பர் உடலுக்கு எம்.எஸ்.எம் ஆல் வழங்கப்படுவதோடு ஆரோக்கியமான கேசம், சருமம், நகங்கள் என்பவற்றிற்கு தேவையான கொலஜன் மற்றும் கரட்டீன் உற்பத்தி செய்ய உதவுகிறது. விற்றமின் சி ஆனது குருதிச் சுற்றோட்டத்தை சீர்ப்படுத்துவதோடு மென்சவ்வுகளின் நெகிழ்வுத்தன்மையையும் மேம்படுத்துகிறது. அத்துடன் கொலோஜனை உற்பத்தி செய்து பேணுகிறது. அமினோ அமிலங்களான புNpராலைன், லைசீன் மற்றும் சிலிக்கா கனியுப்பு ஆகியவையும் கொலஜன் உற்பத்திக்கும் மென்சவ்வுகளின் விருத்திக்கும் அவசியமானவை. மூலிகைக் கலவை: போ-ரி கெம்பிளக்ஸ்: தலைமுடி உதிர்தல், சொடுகு, நரை ஆகியவற்றை

கட்டுப்படுத்துவதற்காக அற்புதமான மூலிகைகளின் பகுதிகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட அதிசயமான மருந்துக்கலவை போ ரி கெம்பிளக்ஸ்: ஆகும். இது தலைமயிரின் அடர்த்தியையும் வளர்ச்சியையும் தூண்டுகிறது. இயற்கையான ஈரலிப்பையும் மினுமினுப்பையும் கூட்டுவதற்காக விசேடமான முறையில் போ ரி கெம்பிளக்ஸ்: தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. முடி உடைதல், சொரசொரப்பாதல் இ முடி முறிதல் போன்றவற்றிற்கும் சிறப்பானது. மூலிகைகள்: பக்கோபா, நெற்றில், கோஸ்ரெயில், ரோஸ்மெறி, போ-ரி ஆகிய பெறுமதியான மூலிகைகளின் கூட்டாக இந்த சக்தி மிகுந்த மருந்து தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. அதிகபட்ச சூரிய வெளிச்சம், குறையுணவு, தலைமயிர் சுருட்டுதல், நிறமகற்றல் செய்தல் போன்றவற்றினால் பாதிக்கப்பட்ட தலைமயிருக்கு உயிரூட்டும் சத்துணவாகவும் இது தொழிற்படுகிறது. தலைமயிரின் நுனிப்பகுதிகள் வெடிப்படைதலை மீளூருப் பெறவும் மயிர் உறுதியாகவும் ஆரோக்கியமானதாகவும் மாற இது உதவுகிறது. சத்துணவு அல்லா ஒமேக்கா: அத்தியாவசியமான கொழுப்பமிலங்கள் முடியின் ஈரத்தன்மையைக் கூட்டுவதுடன் முடி முறிதலையும் உலர்வதையும் தடுக்கவும் உதவுகின்றது. அல்லா ஒமேக்கா சுத்தமான மிகவும் தரம் கூடிய மீன் எண்ணெய்களையும் தரமான சுத்தமானதுமான தாவர விதைகளின் எண்ணெய்களையும் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட கூட்டுச் சேர்மானமாகும். அல்லா ஒமேக்கா தலையின் தோல் பகுதியை ஈரலிப்பாக வைத்திருக்க உதவுகின்றது. இதனால் சொடுகினையும் தலையில் கடி, வரட்சி என்பவற்றையும் குறைக்கிறது. உணவு: இயற்கையான புதிய மரக்கறிகள், பச்சை இலைவகைகள், தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், விதைகள், மீன் எண்ணெய், செறிவான பழரசம், புறக்கோலி (மரக்கறி) போன்ற உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் உடலுக்கு தேவையான எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்களைப் பெறலாம். வாழைப்பழத்திலுள்ள பயோற்றின் முடி வளர்ச்சிக்கு தேவையான ஒரு விற்றமின் ஆகும். தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், விதைகளில் காணப்படும் அத்துடன் உணவில் அத்தியாவசியமான கொழுப்பமிலங்களைக் கொண்ட மீன் வகைகளான சாடின், மக்கறல், ரியுனா, சமன் போன்றவைகளை வாரத்திற்கு 2 அல்லது 3 முறையாவது உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். அத்துடன் எள்ளு, பூசணி விதை, சூரியகாந்தி விதை, கெம் சீட், லின் சீட் ஐயும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். மேற்கூறிய மருந்து வகைகளை எடுத்துக்கொண்டு சாப்பாட்டையும் மேற்கூறிய முறையில் உட்கொண்டால் 3 மாதத்தில் முடி உதிர்ந்தல் ஏறக்குறைய பெரும்பாலும் குறைந்து, புதிய முடி வளர்ச்சியையும் காணக்கூடியதாக அமையும்.

சுவாசத் தியானம்

சுவாசத் தியானம் அனைவரும் செய்யக்கூடிய ஒருமுறை அல்லது பயிற்சியாகும். தியானம் செய்யக்கூடிய தலையங்கங்கள் யாவற்றிலும் உடலுக்கு மிகுந்த பலனளிக்க கூடியதொன்றாகும். ஒரு முழுதான சுவாசச் சுற்றில் வளிமண்டல காற்றானது மூக்கு வழி உட்சுவாசமாகி, சுவாசப்பைகளையடைந்து பின்னர் வெளிச்சுவாசமாக வெளியேற்றப்படுவதோடல்லாமல், உடல் முழுவதும் சக்தியை பரப்பிவிடும் உணர்வையும் அனுபவத்தையும் பெறுகின்றோம். இந்த சுவாச செயற்பாடுகளையும் உணர்வுகளையும் உணர்ந்து, அனுபவித்து, தங்குதடையின்றி ஆற்றொழுக்காக நடைபெற வழிசெய்வோமானால், எமது உடலின் செயற்பாடுகளை இயல்பா இலகுவாக்குவதோடு, உடலின் நோவை இலகுவாக கையாள உடலிற்கு உதவி செய்கின்றோம். (1) தியானம் செய்யப்போகும் வேளை அமைதியான சமதளமொன்றில் அல்லது கதிரை ஒன்றில், வசதியாக, உடல் நிமிர்ந்திருக்கும் வண்ணம், கால்களை மடித்து குறுக்கிட்டு, அமர்ந்து கொள்ளவும். (2) உடலைத் தளர்த்திவைக்கவும். ஆனால் முதுகென்பு நேராக இருக்கட்டும். அதற்காக விறைப்பாக நிற்கும் போர்வீரனைப் போலல்லாது, முன, பின் அல்லது வலது இடமாக சாயாது, தளர்வாக இருந்து கொண்டு, கண்களை மூடி 'நான் உண்மையாகவே எல்லாவித துன்பங்களிலிருந்தும் நீங்கி சந்தோ~மாக இருப்பேனாக' என்று மனதிலுள்ளேயே சொல்லிக்கொள்ளுங்கள். இந்த வசனம் சுயநலமானதாகவோ அல்லது கருத்தில் அந்நியமானதாகவோ, தியானம் செய்ய ஆரம்பிக்குமொருவருக்குத் தோன்றலாம். ஆனாலும் அதற்கு பல நல்ல காரணங்களுண்டு. முதலில் ஒருவர் தனக்கு நல்ல சந்தோ~மான நிலை கிடைக்கவேண்டிக் கொள்ளாதபொழுதில், ஏனையோருக்கு நல்ல நிலை கிடைக்கவேண்டும் என உண்மையாகவே விரும்ப முடியாது. நாம் எல்லோருமே எமக்கு அமைதியும் சந்தோ~மும் கிடைக்கவேண்டுமென எமக்கு நாமே ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். நாமனைவருமே இவற்றிற்கு உரித்துடையவர்கள். ஆனால் இதை நம்ப மறுக்கும் பட்சத்தில், எம்மை நாமே தொடர்ச்சியாக தண்டனைக்குள்ளாக்குவதோடு, எம்மைச் சூழ்ந்தோரையும் மிகவும் நுட்பான அறியப்படாத வழியில் தண்டிக்கின்றோம். இரண்டாவதாக, உண்மையான மகிழ்ச்சி என்ன என்பதையும், எங்கே அதைக் கண்டு கொள்ளலாம் என்பதையும் சுவாசத்தியானம் மூலம் ஒரு தடவை ஆழ்ந்து நினைத்துப் பார்க்கலாம். ஒரு கணம் ஆழ்ந்து சிந்தித்தால் மகிழ்ச்சி இறந்த காலத்திலுமில்லை எதிர் காலத்திலுமில்லை எனக்கண்டுகொள்ளலாம். இறந்த காலம் போய் முடிந்தது அதை மீட்டிப்பார்க்க எமது ஞாபகசக்தியை முழுதாக நம்பமுடியாதது. எதிர்காலமஇ; எதிர்வு கூறமுடியாத எதுவும் நடைபெறலாம் என்னும், தெரியாத நிலையொன்றைக் கொண்டிருக்கின்றது. ஆகவே இப்பொழுது மட்டும்தான் - நிகழ்காலத்தில்தான் உண்மையான மகிழ்ச்சியைக் கண்டுகொள்ள முடியும்.

அப்படியாயினும் மகிழ்ச்சியை எங்கே தேடலாமென தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். உங்களைச் சூழவுள்ள மாறும் தகவுடையவற்றில்இ உதாரணம் - பார்வை, கேள்வி போன்ற உணர்வுவாயிலாக அறியப்படுபவைவற்றிலோ அன்றி வேறுமனித உறவுகள் மூலமோ மகிழ்ச்சியைத் தேடிப்போவீர்களானால் ஏமாற்றம்தான் எஞ்சும். இது முன்னர் பல தடவைகள் மண்சரிவு ஏற்பட்ட மலைச்சரிவில் வீடு கட்டுவதற்கு ஒப்பாகும். உண்மையான மகிழ்ச்சி உங்களின் உள்ளிருந்துதான் வரவேண்டும், வேறெங்கும் தேடிப்போக வேண்டாம். தியானம் என்பது பெரும் புதையலைத் தேடிப்போவது போன்றதாகும். இந்த புதையலைக்; கண்டவர்கள், மனம் எவ்வளவு உறுதியான என அறிந்திருக்கிறார்கள். எமது மனப் புதையலை அறிந்துகொள்ள எமக்கு சில கருவிகள்; வேண்டும். எம்மைப் பற்றி ஒரு நல்ல அபிப்பிராயத்தை வளர்ப்பதுதான், இந்தக்கருவி அல்லது சாதனங்களில் முதலாவதாகும். அதைத்தான் இங்கு இப்பொழுது செய்ய முயல்கின்றோம். இரண்டாவதாக இந்த நல்ல செய்தியை மற்றவர்களுக்குமாக பரப்பிவிடவேண்டும். இப்பொழுது உங்களுக்குள் சொல்லிக்கொள்ளுங்கள் "வாழும் எல்லா உயிரினங்கள், அவை எதுவாகவிருந்தாலும் இறந்த காலத்தில் ஏதாவது தீங்கு எனக்குச் செய்திருந்தாலும் அவை யாவும் உண்மையான மகிழ்ச்சியைக் கண்டுகொள்ளட்டும்". இவ்வாறான ஒரு சிந்தனையை உங்கள் மனதில் உண்மையாக நீங்கள் வளரவிடலாம். இன்னொருவரைப்பற்றி கறுவிக் கொண்டு தியானத்தில் ஈடுபடப் போவீர்களானால்இ நீங்கள் உங்களினுள்ளே சென்று பார்க்கமுடியாது. (3) உங்களின் மனதை தெளிவுபடுத்தி, வெளிவிவகாரங்களை வெளியிலேயே நிறுத்தி வைத்துவிட்டபின்புதான், நீங்கள் சுவாசத் தியானத்தில் எண்ணத்தைக் குவிக்கலாம். (4) உங்களின் கவனம் முழுவதையும் சுவாச நிகழ்ச்சிக்கு கொண்டுவாருங்கள். (5) உட்சுவாசத்தையும் வெளிச்சுவாசத்தையும் நீண்டதாக உள்ளெடுத்து வெளிவிடவும். இரண்டு மூன்று தடவைகள் இவ்வாறு செய்த பின்பு, உங்களின் உடலில் ஏதாவது ஒரு பகுதியில் உங்களின் கவனத்தைக் குவியச் செய்யவும். உடலின் இது சுவாச நிகழ்வு இலகுவாக உணரப்படும் பகுதியாயின் நல்லது. இப்பகுதி மூக்கு, நெஞ்சப்பகுதி, வயிறு போன்று ஏதாவது உடற்பகுதியாக இருக்கலாம். தெரிவு செய்த இந்தப்பகுதியில் மூச்சை உள்வாங்கி வெளிவிடும் பொழுது என்ன மாற்றம் நிகழ்கின்றதென்பதை கவனித்துப் பார்க்கவும். சுவாசத்தை கட்டாயப்படுத்தி உள்ளிழுத்து பின் வலிந்து நிறுத்திவைக்கவேண்டாம். சுவாசம் இயல்பானதாக இருக்கட்டும். ஆனால் அது எவ்வாறு உணரப்படுகிறதென்பதை மட்டும் கவனத்தில் கொள்ளவும். இது தனிச்சுவை கொண்டதாக கருதி அந்த உணர்வை நீடிக்கச் செய்வதாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். மனது குவியத்தைக் குழப்பி, அலைந்து திரிய கிளம்பிவிடுமானால் மீளவும் கொண்டுவரவேண்டும். இவ்வாறு நடைபெறுவதுபற்றி மனம் தளரவேண்டாம்;. மனது 100 தடவைகள் அலைந்து திரிய முனையுமாயின் 100 தடவைகள் மீண்டும்

திருப்பிக்கொண்டுவரவேண்டும். இவ்வாறு செய்யும் பொழுது மனது கட்டுப்பாட்டினுள் வரும். இந்தப் பயிற்சியை பொறுமையுடன் செய்து வருவோமாயின் குழப்பம் செய்யும் சிந்தனைகள் குறைந்து மறைந்துவிடும், உடல் தளர்ந்து மனத்தில் அமைதி கிடைக்கும். மனதில் தெளிவும், எல்லாம் புதிதாக்கப்பட்டதாகவும் உணர்வீர்கள். கலங்கிய குட்டையில் எல்லாம் குழம்பியிருந்த நிலைமாறி, குப்பை கூழம் எல்லாம் அடியில் படிய, தெளிந்த நீர் மேலெழுந்தது போன்று மனம் அமைதி கொள்வதைச் சுவாச தியானத்தின் வாயிலாக உணர்ந்தனுபவிக்கலாம். மனம் அமைதியடைந்த நிலையில் சிறிதளவு நேரம் நிலைத்து நிற்கவேண்டும். (6) உடலில் ஒரு பாகத்தைக் குறித்து வைத்து சுவாச தியானத்தை ஆரம்பித்தபின்பு, ஏனைய உடற்பகுதிகளில் சுவாசம் எவ்வாறு உணரப்படுகிறது என அவதானியுங்கள் முதலில் தொப்புள் புள்ளிக்கு கீழாக உங்கள் கவனத்தைக் குவிக்கலாம். (7) மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளிவிடும்போது இப்பகுதி எவ்வாறு உணரப்படுகிறது என கவனியுங்கள். ஏதாவது அசைவு உணரப்படாவிடில், அங்கு எவ்வித அசைவுமில்லை என அறிந்துகொள்ளுங்கள். ஏதாவது அசைவு உணரப்படுமாயின் அசைவு ஏற்றத்தாழ்வுடையதா அல்லது அப்பகுதியில் இறுக்கம் அல்லது இழுக்கப்படுவது போன்று இருக்கிறதா என கவனியுங்கள். இறுக்கம் அல்லது இழுவை இருப்பதானால், உடலைத் தளர்வு நிலைக்கு கொண்டுவரவேண்டும். ஒழுங்கற்றதான சுவாசமாகவிருப்பின் அதனை ஒரு சீருக்கு கொண்டுவர முயல வேண்டும். இப்பொழுது உங்கள் கவனத்தை நீங்கள் குறித்த இடத்தின் வலது பக்கமாக - வயிற்றின் வலது கை கீழ் மூலை இடங்களுக்கு மாற்றவும். இதை திருப்பி திருப்பி செய்துபார்க்கவும். பின்னர் வயிற்றின் இடது கை கீழ் மூலை, பின்னர் தொப்புள் புள்ளி வலது பக்கம்..... இடது பக்கம் மீண்டும் தொப்புள் புள்ளி வலது இடது மேலாக சென்று நடுநெஞ்சு, வலது பக்கம் இடது பக்கம் இன்னும் மேலாக தொண்டையின் அடிப்பகுதி வலது பக்கம் இடது பக்கம், உச்சந் தலை வலது பக்கம் இடது பக்கம் (ஒவ்வொரு உடற்பகுதியிலும் பல நிமிடங்களை தரித்து நிற்கவும்) (8) ஒவ்வொரு உடற் பகுதிக்கும் சென்று உடலை அதை குறிப்பாக கவனித்து தளர்த்தி இலகுவாக்கி வைத்திருப்பதனால் அப்பகுதியிலிருந்த பிடிப்பு, அழுத்தம் போன்றன அற்றுப்போய்விடும். (9) நீங்கள் வீட்டிலிருந்து சுவாசத் தியானம் செய்வதாகவிருந்தால், உடலின் எல்லாப் பாகங்களையும் - தலை, முதுகுப் பகுதி, புயங்கள், கால்கள், கைவிரல்கள், கால் பெருவிரல் போன்ற பகுதிகளைத் தரிசித்துவரலாம். பின்னர் முன்பு சென்று வந்த பகுதிக்கு கவனத்தைக் குவிக்கலாம். உங்கள் கவனம் இதில் இருக்கும்பொழுது, என்ன நடைபெறுகிறது என அறியும் நிலை உடல் முழுவதும், தலை முதல் பாதம் வரை பரவி விடுகிறது. இப்பொழுது நீங்கள் வலைப்பின்னலின் மத்தியிலமர்ந்த சிலந்தியைப்; போல், மத்தியில் அமர்ந்தாலும், வலைப்பின்னலின்

எப்பாகத்திலும் நடைபெறுவதை உணரும் திறனுடன் இருப்பீர்கள். இவ்வாறான நிலையை அடைவதற்கு சில காலப்பயிற்சி தேவை. ஏனெனில் நம் மனம் ஒரு குறிப்பிட்ட புள்ளியை மட்டுமே குவிந்துகொள்ளப் பார்க்கும் தன்மையுடையது. உங்கள் உடலின் எல்லாக் கணுக்களிலிருந்தும் சுவாசம் நடைபெறுவதாக எண்ணிக்கொள்ளுங்கள். உங்களின் அறிநிலை இவ்வாறே இருக்க சிலநேரம் வைத்துக்கொள்ளுங்கள் வேறெவ்விடமும் நீங்கள் போகத்தேவையில்லை வேறெதையும் சிந்திக்க தேவையில்லை இப்பொழுது மெதுவாக தியான நிலையிலிருந்து வெளிவரலாம். சுவாசத்தியானம், தியானம் செய்வதன் ஆரம்ப நிலையாக இருந்த பொழுதிலும் மிகவும் சக்திவாய்ந்ததாகும். இதை அப்பியாசிக்கும் பொழுது, வெளிப்புறக் காரணிகள் எவற்றின் உதவியுமின்றி, மனவமைதி, மனநிறைவு பெற முடியுமென்னும் மனநிலையுண்டாக வாய்ப்புண்டு. கொந்தளித்துக் குழம்பும் சிந்தனைகள் மடிந்து போகும்போது, மனம் அமைதியும் நிலைகொண்ட ஆனந்தமும் இயல்பாகவே அகமிருந்து வரும். இந்நிலையில் வரும் மனவமைதியும், மகிழ்வான நல்ல நிலையும், துரிதமாக இயங்கும் பிரச்சனைகள் நிறைந்த வாழ்க்கையை, இலகுவாக எதிர்கொள்ள உதவிசெய்யும். வாழ்க்கையில் நாம் கருதும் மனவழுத்தங்கள், பாரங்கள், சுமைகள் யாவும் மனம் தரும் மாயத்தோற்றங்கள். எமது உடல் நோய் கூட மனவழுத்தங்களின் வெளிப்பாடென்றே கூறலாம். தினந்தோறும் 10-15 நிமிடங்களுக்கு சுவாசத் தியானம் செய்துவர மனவழுத்தத்தைக் குறைக்கலாம். மனதில் அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் குடிகொள்ள மனப்பாரம் குறைந்து, மனம் இலேசாவதான உணர்வு பெருக, பெரும்பாலான எமது வடிமையான பிரச்சனைகள் விலகிப்போகும். சிக்கலான நிலைகள் இலகுவாக, மற்றோர் மட்டில் இயல்பானதோர் இளகிய இதமாக பழகும் நிலை வியாபிக்க உறவு நிலைகள் மெதுவாக மேம்படும்.

ஆரோக்கியம்

தனியொருவரின் உடல், உள, சமூக நிலை ஆகியன நல்ல நிலையில் இருக்கும் நிலையே ஆரோக்கிய நிலை என உலக ஆரோக்கிய ஸ்தாபனம் (டபிள்யு.எச்.ஓ) 1948ம் ஆண்டில் வரையறுத்துள்ளது. மேலும் ஒருவருக்கு நோயற்ற நிலையை மட்டும் இது குறிப்பதல்ல எனவும் கூறப்பட்டுள்ளது. 1986ம் ஆண்டில் ஆரோக்கியம் என்பது ஒவ்வொரு நாள் வாழ்வின் மூலப்பொருள் எனவும் இதுவே தனிப்பட்ட, சமூக மூலப்பொருளாகவும் அமைவதாகவும் உலக ஆரோக்கிய ஸ்தாபனம் குறிப்பிட்டுள்ளது. ஆரோக்கியம், தனியொருவருக்கும் அதனூடு சமூகத்திற்குமான நல்ல நிலையைப் பெறுவதற்கான நன்மை நோக்கிய குறியாகும். வாழ்வதன் நோக்கமே ஆரோக்கியம் என்றில்லாமல் நல்ல வாழ்வினை தரும் மூலப்பொருள் ஆரோக்கியமாக அமையவேண்டும்.

தனியொருவருக்கு முதலில் உடலாரோக்கியமும், உள ஆரோக்கியமும் முக்கியமானதாகும்;. இவற்றில் உடலாரோக்கியமானது, ஒருவரின் பொதுவான நாளாந்த உயிர் வாழ்க்கைக்கான செயற்பாடுகளை செவ்வனே செய்து முடிப்பதற்கான நிலையும் சில குறிப்பிட்ட, சிறப்பான செயற்பாடுகளை செய்வதற்கான (உ-ம் விளையாட்டு, குறிப்பான சில வேலைகள்) நல்ல உடல் நிலையையும் குறித்து நிற்கிறது. தகுதியான உடல் நிலையென்பது இதயம், குருதிக் குழாய்கள், சுவாசப்பை (நுரையீரல்) தசைத் தொகுதி போன்றன தமது வல்லமையின் மிகச் சிறந்த அளவில் செயற்படுகின்றன என்பதைக் குறித்து நிற்கிறது. ஒருவரின் உடல் ஆரோக்கியம் எனப்படுவது, அவரின் வேலையையும் ஓய்வு நேர செயற்பாடுகளையும் செய்வதற்கு, தமது வல்லமையின் நிலையில் செயற்படு நிலையாகும். இந்நிலையில் உடல் நோய் நொடி அற்றதாகவும், ஏதாவது அவசர நிலைகளைச் சமாளிக்க கூடியதானதாகவும் இருக்கும்.

உடல் ஆரோக்கியமானது, போதியளவு ஒழுங்கான தேக அப்பியாசம், நல்ல தரமான போசாக்குக் கொண்ட முழு உணவு, போதியளவான நல்ல உடல் இளைப்பாறுதல், ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது. ஒருவரின் தேக ஆரோக்கியம் நல்ல நிலையில் இருப்பதற்கான அளவு கோல்கள் பின்வருமாறு அமையும்:

- கணிப்புத் திறமை
- உடன் செயலாற்றும் திறனாற்றல்
- சமநிலை
- உடல் வாகு
- செயல் தாங்குதிறன்
- இணைந்து செயலாற்றல்
- நெகிழ்வுத் தன்மை (வளையும்)
- சக்தி
- வேகம்
- செயலில் நீடித்து நின்றல்
- விசை

ஒருவரின் ஆரோக்கியத்தில் உடல் உள ஆரோக்கியம் முக்கியமானதாகும். உள ஆரோக்கியமானது, ஒருவர் தான் வாழும் சமூகத்தில் உணர்வு சார்ந்த, உளம் சார்ந்த வகையில், சாதாரண வாழ்க்கை ஒன்றின் நிற்பந்தங்களை நல்லபடி சமாளித்து வாழ்வதற்கான நிலையாகும். உள ஆரோக்கியமானது சமூகம் சார்ந்ததாக இருக்கின்றது. சமூக பழக்கவழக்கங்கள், நடைமுறைகள், நம்பிக்கைகள் ஒருவரின் உணர்வுகளையோ அல்லது மன நிலையையோ

மாற்றி விடக்கூடும். இங்கு மனநோய்க்கும் உள ஆரோக்கியத்திற்குமான வேறுபாட்டையும் கருத்தில் கொள்ளவேண்டும். உள ஆரோக்கியமென்பது, தனியொருவர் எவ்வாறு திறம்பட காரியங்களை ஆற்றுகிறார்;, சாதாரண வாழ்வின் சவால்களை எவ்வாறு கையாளுகிறார்;, தனது உறவுகளை எவ்வாறு செவ்வனே திருப்தி செய்து பேணுகிறார்;, இவற்றாடாக தனது சுதந்திர வாழ்வில் எவ்வாறு வெற்றிகரமாக செயற்படுகிறார் என்பவற்றின் அளவு கோலாகும். கடினமான சூழ்நிலைகளிலிருந்து மீண்டுவருதல் நல்ல உள ஆரோக்கியத்தின் அறிகுறியாகும்.

ஆகவே ஆரோக்கியம் என்பது சமூகமொன்றில் நன்றே வாழ நல்ல உடல் உள நிலையைப் பெற்றிருப்பதாகும்.

ஒருவரின் ஆரோக்கியத்தைத் தீர்மானிப்பதில் பல சமூக பொருளாதார காரணிகள் பங்குபற்றுகின்றன. அவற்றில் பின்வருவனவற்றைப் பொதுவாக கருதலாம்.

- வருமானமும், சமூக அந்தஸ்தும்
- கல்வியறிவு நிலை
- சமூக உதவி வழங்கள் அல்லது அமைப்புக்கள்
- வாழ் சூழல்
- ஆரோக்கியமான குழந்தை வளர்ப்பு சூழல்
- வுஹிட சூழல்
- ஒருவரின் தனிப்பட்ட ஆரோக்கியம் பெறும் செயற்பாடுகளும், கடின சூழலை சமாளிக்கும் திறனும்
- உயிரியல் தலைமுறை ரீதியான தொடர்புகள்
- சமூக சுகாதார அமைப்புக்கள்
- பால் (ஆண் அல்லது பெண்)
- கலாச்சாரம்

இவற்றில் சில சமூக காரணிகளாகவும் சில தனியொருவரினால் கட்டுப்படுத்தக் கூடியதாகவும் காணப்படுகின்றன. சமூக அமைப்புக்களிடமிருந்து ஆரோக்கியத்திற்கான உதவிகளைப் பெறும் அதே வேளை தனியொருவர் தமது ஆரோக்கியத்தைப் பெறும் பொருட்டு வேண்டிய வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைக் கொண்டுவர முடியும். தனியொருவர், தனதாரோக்கியத்தை நல்ல நிலையில் நன்கு பேணும் பொருட்டு சில முறைகளை வகுத்து அதனை ஒழுங்காக செயற்படுத்தவேண்டும். ஆரோக்கிய நிலையை அடைவதும், அதனை தொடர்ச்சியாகப் பேணுவதும் தொடர்ச்சியாக நடைபெற வேண்டியதாகும். இதனடிப்படையில் பின்வரும் விடயங்களை கருதவேண்டும்.

- சுயகவனம்
- போசாக்குணவு

- வுரளையாட்டு வீரருக்கான போசாக்குணவு
 - உடற் பயிற்சி
 - சுகாதாரம்
 - மனப்பழுவைக் கையாளுதல்
 - இயற்கை ஆரோக்கிய முறைகள்
 - வேலைத்தளச் சூழல்
 - சமூக ஆரோக்கியம்
 - ஆரோக்கியம் சார்ந்த விஞ்ஞானம்
- சுய கவனம்

சுய கவனம் என்பதில் தனியொருவரின் ஆரோக்கியத்தை நல்ல நிலையில் பேணுதலாகும். இதில் தனியொருவர் குடும்பம், சமூகம் உள்ளடங்குகின்றனர். இவர்களின் ஆரோக்கியத்தை பேணுதல், நோயுற்ற நேரம் ஆரோக்கியத்தை மீளப்பெறுதல், நோய் தடை செய்தல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இங்கு உடல் உள ஆரோக்கியத்தைப் பெறும் பொருட்டு, உடற்பயிற்சி செய்தல், நிறை உணவு உண்ணல், சுகாதார முறைகளைக் கடைப்பிடித்தல் ஆகியன கருதப்படுகின்றன. பாதகமான விளைவுகளைத் தருமென நன்கு அறியப்பட்டவற்றை கட்டாயம் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் (உ-ம் புகைத்தல், போதைவஸ்து பாவித்தல்)

தொடர்ச்சியான சுயகவனம் செலுத்துதல் மூலம் இலகு வழியில் ஆரோக்கியத்தைப் பேணலாம்.

போசாக்குணவு

போசாக்குணவென்பது, ஆரோக்கிய வாழ்க்கையொன்றிற்கு வேண்டியவற்றை உடலுக்கு தருவதாகும். உணவாகவே இவற்றை நாம் உள்ளெடுக்கின்றோம். புல நோய் நிலைகளை, போசாக்குணவுகளை எடுப்பதன் மூலம் தவிர்த்துக் கொள்வதோடு, நோய் நிலையிலிருந்து நீங்கியும் விடலாம். டயற் என ஆங்கிலத்தில் குறிக்கப்படுவது ஒருவர் உண்ணும் உணவாகும். தரத்தில் குறைவான டயற்றை ஒருவர் உண்ணும் பொழுது போசாக்கு, உயிர்ச்சத்து குறைபாட்டினால் நோய்கள் தோன்றுகின்றன. (பெரிபெரி, ஸ்கேவி, உடல் பருமனடைதல், நீரிழிவு, சில இரத்த சுற்று சம்பந்தமான நோய்கள்). நாமுண்ணும் உணவின் கூறுகளென்ன அவை எவ்வாறு உடலுக்கு பயன்படுகிறது என்னும் அறிவு, எமதாரோக்கியத்தை பேண மிகவும் உதவும். எமதுணவில் உடலுக்கு வேண்டிய போசாக்குகள் - உயிர்ச்சத்துக்கள் போதியளவில் இல்லாது போனால் நோய்கள் தோன்றிவிடுகின்றன. விளையாட்டு வீரருக்கான போசாக்குணவு இங்கு உணவும், உணவுக் குறைநிரப்பிகளும், விளையாட்டு வீரர்கள்

விளையாட்டில் ஈடுபடும் பொழுது, விளையாட்டிற்;கு பயிற்சி அல்லது தயார் செய்யும் பொழுது, விளையாட்டின் பின், இடிந்தவற்றை அல்லது தேய்ந்தவற்றை புதுப்பிக்க எவ்வாறானவை என்பதனைப் பற்றிய அறிவாகும். ஒவ்வொரு விளையாட்டும் அதன் சக்தி தேவையிலும், சக்தி வெளிவிடப்படவேண்டிய நேர அவகாசத்திலும், வேறுபட்டு நிற்கின்றன. எனவே விளையாட்டைப் பொறுத்து, வீரர்கள் என்ன உண்ணவேண்டும் என தீர்மானிக்கப்படுகிறது. (உ-ம் நீந்தல், காற்பந்தாட்டம், மரதன் ஓட்டம், துடுப்பெடுத்தாட்டம்)

உடற்பயிற்சி

உடல் அப்பியாசம் (பயிற்சி) என்பது ஆரோக்கியத்தையும், உடலுறுதியையும் பேணுவதற்கான உடற் செய்முறையாகும். உடற் பயிற்சியின் பொழுது என்புகள், தசைகள் வலுப்பெறுவதோடு, குருதிச் சுற்றேட்டம், சுவாசம் மேம்படுகிறது. பல சந்தர்ப்பங்களில், நோயெதிர்ப்பு தன்மை மேம்படுவதால் நோய் வராது தடுக்கப்படுகிறது. மேலும் பயிற்சியின் போது கவனம் பயிற்சியில் குவிக்கப்படுவதனால், மனவழுத்தம், போன்ற நிலைகளுக்கும் தீர்வாகின்றது. நோயுற்றவர், நோயற்றவர் என்ற வேறுபாடில்லாது அனைவருக்கும் ஒழுங்கான அல்லது கிரமமான உடற்பயிற்சி வேண்டும். சில நோய் நிலையுள்ளவர்களுக்கு தேகாப்பியாசம் கட்டாயம் வேண்டியிருக்கிறது. (உ-ம் நீரிழிவு, உடற்பருமனடைந்தோர், நித்திரையின்மை, மனவழுத்தம் போன்றன). உடல் எடையையும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம். பல விதமான உடற்பயிற்சிகள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொருவரும் தனது உடலின் தன்மைக்கும், அப்பியாச தேவைக்கும் (உ-ம் விளையாட்டு வீரர், உடற்கட்டு வளர்ப்போர்), வயதிற்குமேற்ப அப்பியாசங்களை தெரிவு செய்யவேண்டும். அப்பியாசம் செய்யும் கதியும், நேரவளவும் ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும். யோக அப்பியாசத்தையும் ஒருவர் தெரிவ செய்யலாம். அளவுக்கும் அல்லது தேவைக்கும் மேலாக உடற்பயிற்சி செய்வது உடலிற்கு தீங்காக அமையலாம். உடற்பயிற்சியின் பின்பு உடலிற்கு ஓய்வு (மீள் கட்டமைப்பிற்காக) தேவைப்படுகின்றது. போதியளவு ஓய்வு கிடைக்காத பொழுது, பாவித்தலிக்கப்பட்ட போசாக்கு கூறுகள் மீளக் கிடைக்காத பொழுது உடல் நோய் நிலைகள் தோன்றுவதற்கு இடமளிக்கிறது.

சுகாதாரம்

சுத்தம் சுகம் தரும் என்று கூறப்படும். நோய் தொற்றை உடல் வருத்தங்களையும் தவிர்த்துக் கொள்ளுமுகமாக அனைவரும் உடலைச் சுத்தமாக பேணவேண்டும். காலையில் பல்துலக்கி, குளித்து அல்லது முழுகி, நாவழித்து, அல்லது காலைக்கடன்களை காலையிலேயே முடித்தல் நல்லது.

உணவுத் தயாரிப்பு பாத்திரங்களையும், சமையலின் முன்பும் பின்பும் கழுவுதல், உணவின் முன்பும் பின்பும் கைகளையும் கழுவவேண்டும். மலசல கூடத்திற்கு போயிருந்தால் தொற்றுநீக்கி பயன்படுத்தி கைகளைக் கழுவவேண்டும்.

மனவழுத்தக் கட்டுப்பாடு

நீண்ட நாளாக விருக்கும் உளவியல் தாக்கங்கள், உடலின் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை வலுக்குறைப்பதன் மூலம் உடலாரோக்கியத்தைக் குலைத்துவிடுகிறது. மனவழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய முறைகளைக் கையாளுவதன் மூலம்; மனவழுத்தத்தைக் குறைக்கமுடிவதோடு. மனவழுத்த நிலையை சகித்துக் கொள்ளும் நிலையுமேற்படுகிறது. உடல் அப்பியாசம் செய்தல், தியானம், ஆக்க வழிதிடசிந்தனை, உடலையும் மனதையும் அமைதியுறச் செய்யும் முறைகள் (நிலாக்கேசன் முறைகள்) போன்றவை மனவழுத்தத்தைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவரக்கூடிய முறைகளாகும். இம்முறைகளை அப்பியாசிக்கும் பொழுது, வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய செயற்திறனிலும், செய்யும் நுட்பத்திலும் முன்னேற்றம் காணப்படுவதோடு தன்னம்பிக்கை வலுப்படுகிறது. மனவழுத்தம் தந்த பட்டறிவு மீஷண்டுமொரு சந்தர்ப்பத்தை தவிர்க்கவுதவுகிறது. உடல் வருத்தம் உளத்தையும், உளவருத்தம் உடலையும் பாதிக்கும். உடல், உள நிலைகள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் தனியொருவரின் ஆரோக்கியம் நன்றாக இருக்கும்.

இயற்கையான ஆரோக்கியம்

பல, இயற்கையான முறைகளால் ஆரோக்கியத்தைப் பேணக்கூடிய வழிகள் பலவாண்டுகாலம் பயன்பாட்டில் இருந்துவருகின்றன. அலோபதிக் மருத்துவ முறை ஒப்பீட்டு ரீதியில் குறுகிய கால சரித்திரத்தைக் கொண்ட போதிலும், அதுவே முதன்மையான மருத்துவ முறையாக நடைமுறையிலுள்ளது. ஏனைய சிகிச்சை முறைகள் பதிலான சிகிச்சை முறையாகவோ (ஓல்ரநேரிவ்) அல்லது ஒத்துதவும் முறையாகவோ (கொம்பிளிமென்ரறி) கருதப்பட்டு செய்யப்படுகின்றன.

இம்முறைகளில் சில பின்வலுமாறு:

- உணவு முறை
- உடற்பயிற்சி
- மூலிகை வைத்தியம்
- கோமியோபதி
- அக்கியூபங்சர்
- ஆயுர்வேதம்

- நச்சுரோபதி
- முசாச் சிகிச்சைமுறை
- அரோமாதரப்பி

உனவே மருந்துகள் தொடர்

1. கறிவேப்பிலை செடிக்கு புளித்த மோரை நீருடன் கலந்து ஊற்றி வர செடி நன்கு துளிர்ந்து வளரும்.
2. அருகம்புல்லில் சாறு எடுத்து சப்பாத்தி மாவில் கலந்து ரொட்டி செய்து சாப்பிடுவது நல்லது . அந்தச் சாற்றில் தாது உப்புகளும் , வைட்டமின்களும் அதிகம்.
3. கர்ப்பமான பெண்களுக்கு வாந்தி , குமட்டலைத் தடுக்க பாலில் முட்டையின் வெண்கருவையும் , சிறிது சோடாவையும் கலந்து சாப்பிடவேண்டும்.
4. பொரித்த உணவுப் பண்டங்களை வைக்கும் பாத்திரத்தின் அடியில் ஒரு ரொட்டித் துண்டைப் போட்டு வைத்தால் உணவுப் பண்டங்கள் நமர்த்து போகாமல் இருக்கும்.
5. மகிழம் பூவை நிழலில் உலர்த்தி சந்தனம் சமமாகச் சேர்த்து இடித்து பூசி குளித்தால் தூடு தணியும் ஈரண சக்தி பெருகும் . உடல் பலப்படும் . உடல் வலி நீங்கும் . புண்கள் குணமாகும்.
6. ஆறிய வெந்நீரில் விபூதியை குழைத்து நெற்றி , மீக்கின் மேல் பூசிக்கொண்டால் ஜலதோஷம், தும்மல் ிடீரையில் குணமாகும்.
7. ஒரு கொத்து கறிவேப்பிலையை உருவி வெது வெதுப்பான நீரில் போட்டு வைத்து பின் அத்தண்ணீரால் வீட்டைத் துடைத்தால் ஈ , எறும்பு அண்டாது.
8. செம்பருத்தி இலையை உலர வைத்து மிக்சியில் பொடியாக்கி வைத்துக் கொண்டு வாரம் மூன்று முறை இப் பொடியைத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் முடி கருகருவென வளரும்.
9. புதினா இலையை சாறு எடுத்து குளிக்கும் முன் அரை மணி முகத்தில் தேய்த்து ஊறிய பின் குளித்தால் முகத்தில் சுருக்கம் வராது.
10. இரவு நேர விளக்கு நீல நிறமாக இருந்தால் இரத்த சிவப்பு அணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும். நரம்புகளிக்கும் அமைதியும் சக்தியும் கிடைக்கும். எனவே படுக்கையறையில் நீல நிற விளக்கைப் பயன்படுத்தலாமே!

வெள்ளைப்பூண்டின் மருத்துவ பயன்கள்:

உடல் பருமனையும், ரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பையும் குறைக்கும்.

இதய அடைப்பை நீக்கும்.

இரத்த அழுத்தம் வராமல் காக்கும்.

இரத்த அழுத்தம் வந்த பின் கட்டுப்படுத்தும் மருந்தாகவும் பூண்டு விளங்குகிறது.

நாள்பட்ட சளித்தொல்லை நீக்கும். தொண்டை சதையை நீக்கும்.

மலேரியா, யானைக்கால், காசநோய்க் கிருமிகளுக்கு எதிராக செயல்படும்.

தாய்ப்பால் சுரக்கும்.

மாதவிலக்குக் கோளாறுகளை சரி செய்கிறது.

சளித்தொல்லை நீங்க:

1. வெள்ளைப் பூண்டை பாலில் வேகவைத்து மஞ்சள் தூள் கலந்து சாப்பிடவும்.
2. பூண்டு, சிறிது புளி, மிளகாய் வத்தல் ஆகியவற்றை எண்ணெயில் விட்டு வதக்கி துவையல் செய்து சாப்பிடலாம்.
3. மிளகாய் வத்தல் தேங்காய்த் துருவல் இரண்டையும் ஒரு நாள் முழுவதும் வெயிலில் காயவைத்த பின் அவற்றுடன் தோலூக்காத பூண்டு, உப்பு சேர்த்து அரைத்து பொடி செய்து இட்லி தோசைக்குச் சாப்பிடலாம்.

காது அடைப்பு, வலி நீங்க:

நல்லெண்ணெயில் ஒரு துண்டு வெள்ளைப்பூண்டு போட்டுக் காய்ச்சி பொறுக்கக் கூடிய அளவு சூட்டில் இரண்டு சொட்டுக் காதில் விட வேண்டும்.

குறிப்பு: பூண்டு உடல் உஷ்ணத்தை அதிகப்படுத்தக் கூடியது. அதிகளவில் பயன்படுத்தினால் நீர்க்கடுப்பு, நீர் எரிச்சல் உண்டாகும். தினமும் இரண்டு பல் துண்டு பூண்டு சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாகும்.

இதயநோய்கள் வராமல் தடுக்க

இதய நோய்கள் வராமல் தடுக்க குறித்த நேரத்தில் வேலைக்குக் கிளம்ப, சாப்பிட, விளையாட, பொழுது போக்கில் ஈடுபட குடும்பத்தாரிடம் கலந்து பழக என நேரத்தை திட்டமிடுங்கள்.

பதட்டத்திற்கு இடம் தராதீர்கள். பிரயாணம் செய்யும் முன்பே பஸ் நிலையம், ரயில் நிலையம், விமான நிலையம் என அந்த அந்த இடங்களுக்கு முன் கூட்டியே சென்று விடுவது நல்லது. அப்படி சரியான நேரத்திற்கு செல்லாமல் வண்டிகளை தவற விட்டு விட்டாலும் கவலைப்படாமல், புலம்பாமல் அடுத்த வண்டிக்குச் செல்லங்கள்.*

கனமான பொருட்களை நின்றனுகொண்டே தூக்காமல், உட்கார்ந்து கொண்டு தூக்குங்கள். இது இதயத்திற்கு நல்லது.

உணவு உண்ணும் பொழுது ரசித்து ரசித்து உண்ணுங்கள். சாப்பிடும் பொழுது கவலைதரும் பேச்சுக்கள் பேச வேண்டாம்.

நண்பர்கள் வட்டத்தை பெரிதாக்கி எப்பொழுதும் கலகலப்பாக இருங்கள் . தனிமையை தவிர்க்கவும்.

திடுக்கிடச் செய்யும் விஷயங்களில் நிதானமாக செயல்படவும்.

இரவு படுக்கச் செல்லும் பொழுது நடந்தவைகளை, நடக்கப்போறவைகளை பற்றி சிந்திக்காமல் மனதை வெறுமையாக்கி நிம்மதியாக தூங்குங்கள்.*

புகை பிடித்தல், மது அருந்துதல் கட்டாயம் கூடாது.

வயது எதுவானலும் உடல் பயிற்சி செய்யுங்கள். தினமும் காலை மற்றும் மாலையில் கட்டாயம் நடை பயிற்சி அவசியம்.

ஸ்கூட்டரில் செல்வதற்குப் பதில் சைக்கிளில் செல்வது மிக நல்லது.

புத்தம் புதிய பழங்கள், நார்சத்து மிகுந்த காய்கறிகள் தினமும் உணவில் சேர்ப்பது நல்லது.

உணவுப் பொருளில் வெண்ணெய், நெய், டால்டா போன்ற கொழுப்புப் பொருட்களை தேவையானல் மிக சிறிய அளவு சேர்க்கவும் பெரும்பாலும் இவற்றை தவிர்ப்பது நல்லது. தோல் நீக்கிய கோழி, இறைச்சி, மீன் போன்ற கொழுப்பற்ற இறைச்சி வகைகளை தேர்ந்தெடுத்து வேகவைத்துச் சாப்பிடலாம். எண்ணெயில் பொரித்தச் சாப்பிடுவது கெடுதி. முட்டையிள் வெண்கருவை சாப்பிடலாம். மஞ்சல் கருவை தவிர்ப்பது நல்லது. சூரியகாந்தி எண்ணெய், கடுகு எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், சோயபீன்ஸ் எண்ணெய்களைப் அளவோடு

பயன்படுத்தலாம். புத்தம் புதிய பழச் சாறுகள், பால் சேர்க்காத கட்டும் டீ, காபி இவைகளை சாப்பிடலாம். சர்க்கரைக்குப் பதில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாத பனைவெல்லம், நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்ப்பது நல்லது.

ஹோட்டல்களில் அடிக்கடி சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. வீட்டில் எளிமையாகச் சமைத்து உண்பதே நல்லது. 'சாட்' உணவு வகைகளை தவிர்ப்பது நல்லது. குழந்தைகளுக்கு ஹோட்டல் உணவுகளை பழக்கக் கூடாது.

ஆண்கள் 35 வயதிலும், பெண்கள் 40 வயதிலும் கட்டாயமாக இதய பரிசோதனை செய்து கொள்வது நல்லது. ஆண்டுக்கொரு முறை இ.சி.ஜி. எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மன அழுத்தம் இதய நோய்க்கு விடப்படும் அழைப்பு. எனவே மன அழுத்தத்தை குறைக்க தியானம் செய்ய வேண்டும். உடல், உள்ளம், உணர்வுகள் அமைதி கொள்ள யோகா செய்வது நல்லது. மனதிற்கு அமைதி, முறையான வாழ்க்கை, ஆபத்தில்லா இயற்கை உணவு, தேவையற்ற பழக்க வழக்கங்களைத் தவிர்த்தல் ஆகியன இதயத்திற்கு பலம் சேர்க்கும் என்கிறார்கள் மருத்துவ வல்லுணர்ர்கள்.

நன்மை தரும் பானங்கள்

பால் கலக்காத பானம் தயாரித்துக் குடிப்பதால் உடலுக்கு நன்மை ஏற்படுவதுடன் செலவையும் குறைக்கலாம். இதோ சில ஆலோசனைகள்:

துளசி இலை டீ: சில துளசி இலைகளை நீரில் கொதிக்க வைத்து வெல்லம், ஏலக்காய் சேர்த்தால் துளசி இலை டீ ரெடி. இது உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும்.

ஆவாரம்பூ டீ: காம்பு நீக்கிய ஆவாரம்பூக்களை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி எலுமிச்சை பழச்சாறு வெல்லம் கலந்து வாரம் டீ சாப்பிடலாம். இது உடலின் வெப்பத்தை தணிக்கும்.

செம்பருத்திப்பூ டீ: ஒற்றை செம்பருத்திப் பூக்களின் இதழ்களை மட்டும் பிரித்தெடுத்து நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி எலுமிச்சைப் பழச்சாறு, வெல்லம் கலந்து டீயாகச் சுவைக்கலாம்.

கொத்தமல்லி டீ: கொத்தமல்லித் தழையைச் சிறிதளவு நீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி சுக்குத்தூள் வெல்லம் கலந்து பருகவேண்டும்.

புதினா இலை டீ: புதினா இலைகளை நீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி எலுமிச்சைப் பழச்சாறு, வெல்லம் சேர்த்து குடிக்கலாம்.

கொய்யா இலை டீ: கொய்யா இலைகளை நீரில் கொதிக்க வைத்து ஏலக்காய், வெல்லம் சேர்க்க வேண்டும்.

முருங்கைக் கீரை டீ: முருங்கை இலை, எலுமிச்சை இலை இரண்டையும் சேர்த்து நீரில் கொதிக்க வைத்து வெல்லம் சேர்த்தால் மணமிக்க முருங்கைக் கீரை டீ ரெடி.

குறிப்பு:

டீ வாசம் வேண்டும் என்றால் சிறிது டீ துளை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பனைவெல்லம், நாட்டுச்சக்கரை சேர்ப்பது தான் மிக நல்லது

வாயுத்தொல்லையிலிருந்து விடுபட வழிகள்

வயிற்றில் தங்குகின்ற மிகுவாயு(Excess gas)தான் ஏப்பம், வாயு வெளியேறுவது போன்ற தொல்லைகளுக்குக் காரணம்.

தவறாக மூச்சுவிடும் முறையினாலும், அவசர அவசரமாகச் சாப்பிடுவதாலும் மடக், மடக் என்று தண்ணீர் குடிப்பதாலும் ஆக்சிஜன், நைட்ரஜன் அதிகமாக வயிற்றிற்குள் சென்று விடுகின்றன. கார்பன் - டை - ஆக்சைடு, மீத்தேன் போன்ற வாயுக்கள் பெருங்குடலில் உள்ள பாக்டிரியாக்களால் உண்டாகின்றன. இவை ஏப்பமாக வெளியேறுகின்றன.

பட்டாணி, மொச்சை, கொண்டைக்கடலை போன்ற புரதப்பொருட்கள் ஒவ்வாத காற்றைப் பெருங்குடலினுள் ஏற்படுத்துகின்றன. இக்காற்றில் அமோனியா போன்ற வாயுக்கள் அதிகமிருப்பதால் நாற்றம் ஏற்படுகிறது.

ஏப்பம், வாயுத் தொல்லையிலிருந்து விடுபட:

1. இரைப்பைக்கும், குடலுக்கும் தேவையான யோகாசனம் செய்யலாம்.
2. உடற்பயிற்சி, தூய்மை நடை, ஓட்டம், நீச்சல், டென்னிஸ், வீட்டில் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றில் ஈடுபட்டால் இரைப்பையும் நன்கு செயல்பட்டு ஹார்மோன்களைச் சுரப்பதால் காற்று தங்காமல் வெளியேறிவிடும்.
3. புரதம் அதிகம் உள்ள பயறு வகைகளைச் சாப்பிட்டாலும் மேற்கண்ட பயிற்சிகளினால் வாயுத்தொல்லை குறையும்.
4. வெள்ளைப்பூண்டு, வெந்தயம், இஞ்சி, புதினா, இளநீர், தேன் இந்த ஆறும் உணவு வகைகளை நன்கு செரிக்கச் செய்து பெருங்குடலுக்குள் தள்ளி விடுகின்றன. இதில் காற்று அதிகமாக உற்பத்தியாவது தவிர்க்கப்படுகிறது.

5. வயிற்றை அமுக்குவதுபோல் உடையணிந்தாலும், வாயுத்தொல்லை ஏற்படும். எனவே தளர்வாக உடை அணியவும்.

6. அடிவயிற்றில் நல்லெண்ணெய் தடவி மசாஜ் செய்வது போல சில நிமிடங்கள் செய்துவிட்டு குளிப்பது நல்லது.

ஏப்பம், வாயுத்தொல்லையை நீக்கும் உணவு வகைகள்

1. சோயாபீன்ஸ், 2. வேர்க்கடலை, 3. பாதாம்பருப்பு 4. பட்டாணி 5. பால் 6. பார்லி 7. தேங்காய் 8. தினைமாவு 9. பாசிப்பருப்பு 10. கறிவேப்பிலை 11. முருங்கைகீரை 12. மொச்சை 13. அளவான வெற்றிலை பாக்கு இந்த 14 வகை உணவுகளைச் சேர்த்து வந்தல் ஏப்பமும், வாயுத்தொல்லையும் காணாமல் போய்விடும்.

போன்ஸ் டிப்ஸ் : தண்ணீரை ஸ்ட்ராவில் குடிப்பது பொல் 'சர்' - எனக்குடித்தால் வயிற்றுனுள் காற்று போகாமல் இருக்கும். பயம், கவலை, மனவருத்தம் போன்றவற்றாலும் ஜீரணம் தடைபட்டு அதிகமான காற்று உற்பத்தியாகும்.

எனவே வீண்பயம், கவலை, வலி, வேதனை யாவற்றையும் மறந்து 'அவன் விட்ட வழி' என்றிருந்தால் உடல் தொல்லைகளைத் தவிர்க்கலாமே.

கறிவேப்பிலையின் பயன்கள்

சமையலுக்கு சுவையும், மணமும் ஏற்படுத்துவது தாளிக்கும் முறை தான். தாளிப்பின் ராணி எனப்படுவது கறிவேப்பிலை. வீடுகளில் சமையல் செய்யும் போது கறிவேப்பிலையை எண்ணையில் போட்டுத் தாளிப்பர். அப்போது ஒரு வித நறுமணம் வீடு முழுவதும் பரவும். நாம் சாப்பிடும் போது குழம்பு அல்லது கூட்டுகளில் கறிவேப்பிலை கிடந்தால் அதனை எடுத்து கீழே போட்டு விடுகிறோம். அது தவறு. இந்த கறிவேப்பிலையைச் சாதாரணமாக நினைக்க வேண்டாம். மனிதனின் உடலுக்கு பல நன்மைகளை தரும் மருத்துவ குணமும் உடையது என்கிறார் ஸ்பைஸஸ் போர்டு பிரிவுச் செயலர்.

மேலும் கறிவேப்பிலையைப் பற்றி அவர் கூறும் போது, முராயா கோயனிகி என்ற தாவரவியல் பெயரைக் கொண்ட கறிவேப்பிலை இந்தியா, அந்தமான் தீவுப் பகுதிகளை பிறப்பிடமாகக் கொண்டது. இது இன்று உலகின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் உணவு மற்றும் பண்ப்பயிராக பயிரிடப் பெற்று வருகிறது என்கிறார்.

கறிவேப்பிலையில் 60 சதவீதம் நீர் சத்தும், 6.9 சதவீதம் புரதச் சத்தும், 5 சதவீதம் தாது உப்புக்களும், 6.3 சதவீதம் நார்ச் சத்தும் உள்ளன. இதிலுள்ள 'கோயினிகள்' என்ற வேதிப் பொருள் தான் மணம் ஏற்படுவதற்கு காரணம். தயாமின், நிகோடீனிக் அமிலம் போன்ற வைட்டமின்களும் கறிவேப்பிலையில் உள்ளன என்கிறார் இவர்.

கறிவேப்பிலையின் இலைகள், வேர், வேர்ப்பட்டை என அதன் அனைத்துப் பகுதிகளுமே மருத்துவ குணம் உடையவை. இதனுடைய மருத்துவப் பயன்கள் நம்மை வியக்க வைக்கின்றன. கறிவேப்பிலையை எடுத்து அதனுடன் தேங்காய் துண்டுகள், உப்பு, புளி சேர்த்து அரைத்து துவையல் செய்து சாப்பிட்டால் வயிற்றிலுள்ள வாயுவை வெளியேற்றும். பசியைத் தூண்டும் தன்மையும் இதற்குண்டு என்கிறார்.

சிறிதளவு கறிவேப்பிலையுடன் கஸ்தூரி மஞ்சள், கசகசா பட்டை போன்றவற்றை சேர்த்து அரைத்து அம்மை நோயால் ஏற்பட்ட தழும்புகளில் தேய்த்து வந்தால் தழும்புகள் மறையும்.

கறிவேப்பிலை இலையில் சிறிது நீர் சேர்த்து சங்கைக் கொண்டு அரைத்து முகப்பருவில் தடவி வந்தால் பருக்கள் மறையும். தயிரில் கலந்து சாப்பிட்டால் சீதபேதி நோய் குணமாகும்.

தேங்காய் எண்ணையில் கறிவேப்பிலை இலைகளை போட்டு கற்பூரத்துண்டு சிறிது சேர்த்து பாட்டிலில் ஊர வைத்து பின் தலையில் தேய்த்து குளித்து வந்தால் தலைமுடி கறுப்பாக இருப்பதுடன், உடலில் உள்ள பித்தம் , கிறுகிறுப்பு போன்ற நோய்களும் மறையும்.

கறிவேப்பிலை இலைகளை மென்று தின்று வந்தால் வயிற்றுப் போக்கு குணமடையும் என அதன் மருத்துவ குணங்களை விவரிக்கிறார் ஸ்பைஸஸ் போர்டு பிரிவு செயலர்.

ஆயுள் நீடிக்க மூலிகை மருத்துவம்

இந்திய மருத்துவ முறைகளான சித்தா,ஆயுர்வேதம்,யுனானி ஆகிய மூன்றிலும் ஒரே மூலிகைகளே வேறு வேறு பெயர்களில் அமைக்கப்படுகின்றது.

சுக்கு,மிளகு,திப்பிலி,மஞ்சள்,புளி,துளசி,பெருங் காயம ு,ஆடாதொடை,பூண்டு,எள், கரிசலாங்கண்ணி இவை எல்லாமே மூலிகைகள் தாம்.

1.சுக்கு,மிளகு,திப்பிலி

இந்த மூன்றையும் இடித்து வைத்துக் கொண்டால் காய்ச்சல், இருமல், ஜலதோஷம் முதலியவற்றின் போது இவற்றைக் கஷாயமாகப் போட்டு அருந்தினால் உடனே குணம் கிடைக்கும்.மற்ற நாட்களில் சுக்கு காபி அல்லது மல்லி காபி தினமும் ஒரு வேளை அருந்தி வரவேண்டும்.இதனால் கொலஸ்ட்ரால் பிரச்சனை தினமும் கட்டுப்படுத்தப்படும்.

2.இஞ்சி

தினமும் உணவில் இஞ்சி சேர்த்தால் உடல் வலியோ செரிமானக் கோளாறோ ஏற்படாது.வயதானவர்கள் பசியில்லை என்று சொல்ல மாட்டார்கள். குழந்தைகளும் நன்கு சாப்பிடுவார்கள்.

3.புளி

சாம்பாரிலும் இரசத்திலும் சேரும் புளியில் வைட்டமின் பி மற்றும் சி,டார்டாரிக் அமிலம்,கால்சியம் முதலியன உள்ளன. இந்த டார்டாரிக் அமிலம், அதிக மாவுப் பொருட்களால் உடல் நலம் கெடாமல் பார்த்துக் கொள்கிறது. எனவே,காய்ச்சல், ஜலதோஷம் முதலியவை தாக்கினால் மிளகு, பூண்டு,புளி சேர்த்த இரசம் தவறாமல் ஒரு டம்ளராவது அருந்துங்கள்.சாம்பார் தினமும் இடம் பெறட்டும்.

4.துளசி

துளசி இலைக்கு மன இறுக்கம், நரம்புக் கோளாறு, ஞாபகச் சக்தி இன்மை,ஆஸ்துமா,இருமல் மற்றும் பிற தொண்டை நோய்களை உடனுக்குடன் குணமாக்கும் சக்தி உண்டு. துளசி இலைச் சாறில் தேன், இஞ்சி முதலியன கலந்து ஒரு தேக்கரண்டி அருந்தலாம். சளி,இருமல் உள்ள குழந்தைகளுக்கு தினமும் மூன்று வேளை மூன்று தேக்கரண்டி இந்த துளசிக் கஷாயம் கொடுத்தால் போதும்.ஆங்கில மருத்துவத்தில் தரப்படும் ஆன்டிபயாட்டிக்குகள் நல்லதல்ல.

5.பேரிக்காய், காரட்

இவற்றில் புற்று நோயை குணமாக்கும் போரான் என்ற உப்பு இருக்கிறது.மூட்டுகளில் வலி இருந்தால் கொஞ்ச நாளைக்காவது மூலிகை நன்கு சேர்த்து வரவும்.

6.நன்னாரி

உலர்ந்த நன்னாரி வேரை இடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.தினமும் 30 கிராம்

அளவு வேரை தேனீராகவோ அல்லது சர்பத்தாகவோ தயாரித்து அருந்தி வந்தால் உடலுக்குச் சத்து கிடைக்கும்.இரத்தம் சுத்தமாகும்.எல்லா உறுப்புகளும் சீராகச் செயல்படும்.காய்ச்சலின் போது நன்னாரி டீ அருந்தினால் உடனே உடல் வியர்த்து காய்ச்சல் பறந்து விடும்.

7.சோற்றுக் கற்றாழை

சோற்றுக் கற்றாழை இலையின் சாறு மந்தமான சிந்தனை சக்தி,மலட்டுத் தன்மை,கல்லீரல் கோளாறுகள் மற்றும் குழந்தைகளின் குடலில் உள்ள பூச்சிகளுக்கு நல்ல மருந்தாகும்.

8.சோம்பு

உணவில் சேரும் சோம்பு கண் கோளாறுகளைத் தடுக்கிறது.சோம்புக் கஷாயம் மாதவிலக்குக் கோளாறுகளை ஆஸ்துமாவுக்கு போடும் ஊசி போல உடனே மட்டுப்படுத்துகிறது.

9.சுரைக்காய்,பூசணிக்காய்

இவை சிறுநீரகக் கோளாறுகளை குணமாக்குகிறது.நீரிழிவு நோய்களும்,கொழுத்த சரீரம் உள்ளவர்களும் தினமும் இவற்றைச் சாப்பிட்டால் உடல் குளிர்ச்சியாக இருக்கும்.

10.விளாம்பழம்

வயிற்றுப் பொருமல்,தொந்தி முதலியவற்றை விளாம்பழம் எளிதில் குணப்படுத்துகிறது.

11.அமுக்கிரா கிழங்கு

இதய நோயாளிகளும்,சோர்வானவர்களும் இரண்டு கிராம் அமுக்கிரா கிழங்குத் தூளைப் பாலில் கலந்து சாப்பிடவும்.புதுமணத் தம்பதிகள் நான்கு கிராம் பவுடரை பாலில் கலந்து அருந்தவும்.

12.கரிசலாங்கண்ணி கீரை,கீழாநெல்லி

கல்லீரல் கோளாறுகள் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரைச் சாறால் எளிதில் குணமாகும்.குடிப்பழக்கமும்,மஞ்சள் காமாலையுமிருந்தால் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையுடன் கீழாநெல்லியையும் சேர்த்து அரைத்து ஒரு நாட்டு நெல்லிக்காய்

அளவு எடுத்து மோரில் கலந்து குடித்து வரவும்.கரிசலாங்கண்ணிக் கீரைப் பொடி தோல் நோய்களை படிப்படியாகக் குணப்படுத்தும்.

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு அருகம்புல் சாறும்,வாத நோயாளிகளுக்கு சிற்றாமுட்டி வேர்த் தைலமும் கெட்டிச் சளிக்கு ஆடா தொடைச் சாறை தேனுடன் சேர்த்து சாப்பிடுவதும் கைகண்ட மூலிகை மருந்துகளாகும்.

கிராம்பு, ஏலக்காய், அதிமதுரம்,வசாகா,குப்பைமேனி போன்றவையும் மூலிகைகள்தாம்.

ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள் மூலம் இந்த மூலிகைகளைக் குறைந்த செலவில் பயன்படுத்திக் கொண்டு ஆயுளை நீட்டித்துக் கொள்ள வாய்ப்பிருக்கிறது.

திராட்சை தரும் அற்புத நலம் பற்றி அறிவோமா?

தினந்தோறும் திராட்சையை சாறாகவோ, சாதாரணமாகவோ சாப்பிட்டு வந்தால் குணமடையும் நோய்கள் இதோ...

மஞ்சள் காமாலை

மார்பகப் புற்றுநோய்

இருதய நோய்

சிறுநீரகக் கோளாறு

புற்று நோய், இருதய நோயாளிகள் இனிப்பு சேர்க்காமல் திராட்சையை உடனுக்குடன் சாறாக மாற்றி அருந்தி வர வேண்டும். திராட்சையில் அப்படி என்ன இருக்கிறது?

காரப்பொருள்

மக்னீசியம்

நீர்

காரப்பொருள்

இரத்தத்திலுள்ள காரத்தன்மையை எதிர்கொண்டு சமனப்படுத்திவிடும்.

மக்னீசியம்

திராட்சையின் மூலம் மக்னீசியம் கிடைத்துக் கொண்டே இருப்பதால்

மாரடைப்பு என்ற அபாயம் முழுவதும் தடுக்கப்படுகிறது.

நீர்

திராட்சையில் தண்ணீர் அதிகம். எனவே உடலில் எந்த உறுப்பிலாவது கடினமான அடைப்போ , சேமிப்போ இருந்தால் அதைக் கரைத்து உடனே வெளியேற்றிவிடும்.

விலை குறைந்த இவ்வரிய பழம் எல்லோரது பட்ஜெட்டுக்கும் ஏற்றது தானே! தினம் தினம் இதை உணவாகக் கொண்டு இதன் மருத்துவ மகத்துவத்தைப் பெற்று நலம் பெருவோம்.

என்ன பழக்கடைக்குப் புறப்பட்டாச்சா

மருந்தில்லா மருத்துவம்

1.தொப்பை குறைய

அன்னாசிப் பழத்தை சிறு துண்டுகளாக்கி நான்கு தேக்கரண்டி ஓமத்தை பொடி செய்து அன்னாசியுடன் சேர்த்துக் கிளற வேண்டும். பின் ஒரு டம்ளர் நீர் ஊற்றி இரவிலேயே கொதிக்க வைத்து இறக்கி மூடி வைக்க வேண்டும். மறுநாள் காலையில் அதை நன்கு பிழிந்து சக்கையை நீக்கிவிட்டு சாரை வெரும் வயிற்றில் அருந்த வேண்டும். தொடர்ந்து பத்து நாட்கள் மட்டும் இதை அருந்தினால் தொந்தி கரைந்துவிடும். இதோடு யோகா, உடற்பயிற்சி, அளவான சாப்பாடு இவற்றையும் தொடர வேண்டும்.

2.நரம்புகள் பலம் பெற

100 கிராம் வெங்காயத்தை நன்றாக வதக்கி காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புத்தளர்ச்சி குணமாகும். மதியம் தயிரில் ஒரு பெரிய வெங்காயம் சேர்க்க வேண்டும். 15 நாட்கள் இதைக் கடைப்பிடிக்கவும்.

குண்டாக இருப்பவர்கள் வெங்காயச்சாறு வெறும் வயிற்றில் அருந்த இதயக்கோளாறை முன்சூட்டியே தடுக்கலாம். 100 கிராம் வெங்காயம் பொதும்.

30 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள் பச்சை வெங்காயத்தைத் தயிரோடு சேர்த்து உண்டால் எலும்பு மெலிவு நோய் தடுக்கப்படும்.

3.அத்தியாவசியமான ஃபோலிக் அமிலம் பெற

பள்ளி ,கல்லூரி மாணவ மாணவியர், கர்ப்பிணிகள், முப்பது வயதுக்கு மேற்பட்டோர் என அனைவருக்கும் ஃபோலிக் அமிலம் அத்தியாவசியமானது. மூளையை சுறுசுறுப்பாக்குவதில் இதற்கு பெரும்பங்குண்டு. மனநிலை

பாதிப்போ, முதுமையில் ஞாபக மறதி நோயோ ஏற்படாமல் தடுக்கும் ஆற்றலுள்ளது.

ஃபோலிக் அமிலம் அதிகம் உள்ள உணவுகள்

- 1..பருப்பு வகைகள்
- 2.பீன்ஸ்
- 3.வெண்டைக்காய்
- 4.கறிவேப்பிலை
- 5.தண்டுக்கீரை
- 6.முட்டை
- 7.ஆட்டு ஈரல்

முளையில் அலுமினியம் சேரக்கூடாது. ஆகையால் அலுமினிய பாத்திரங்களில் சமைக்கக்கூடாது. தினமும் பச்சை வெங்காயம் சாப்பிட்டு வந்தால் அலுமினியச் சத்து சேராது. முட்டைக்கோஸ் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும்.

ஃபோலிக் அமிலத்தால் குணமடைபவை

- 1.வாழ்க்கையில் வெறுப்பு
- 2.காக்காய் வலிப்பு
- 3.மலட்டுத்தன்மை
- 4.தாம்பத்திய வாழ்வில் வெறுப்பு

எனவே ஃபோலிக் அமிலம் உள்ள உணவுகளைத் தேர்வு செய்து உண்டு நல்ல பலன் பெறலாமே!

செம்பருத்தியின் மகத்தான மருத்துவம்

செம்பருத்தி பூவை அப்படியே சாப்பிட ரத்தம் சுத்தி அடையும். இதயம் வலிமை பெறும். செம்பருத்தி பூவை நிழலில் காய வைத்து பொடியாக்கி தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்தால் சிரசு குளிர்ச்சியடையும். தலைமயிர் கருகருவென வளரும். பூவையும்

இலையையும் சேர்த்து அரைத்து ஷாம்புவுக்குப் பதிலாகத் தலையில் தேய்த்துக் குளிப்பது மிக மிகச் சிறந்தது.

ஆரோக்கியக் குறிப்புகள்

உள்ளத்துக்கு எழுச்சித் தரும் உணவு

வாழைப்பழம், காளான், உருளைக்கிழங்கு -இவை மூன்றையும் உள்ளத்திற்கு எழுச்சித் தரும் உணவுகள் என அழைக்கலாம் என்று டாக்டர்கள் கூறுகின்றனர். மேற்கண்ட மூன்று உணவுகளிலுமுள்ள வைட்டமின் பி-6-ம், பொட்டாசியமுமே மனக்கவலையை மாற்றி உள்ளத்திற்கு எழுச்சித் தருகிறது. நீரிழிவு நோயாளிகள் வாழைப்பழம், உருளைக்கிழங்கு போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பார்கள். இவர்கள் காளான் சூப்புடன் சோயாயீன்சை சுண்டலாக ஒரு கப் சாபிடலாம். 5அவாகோடா பழமும் சாப்பிடலாம். மனக்கவலையை அகற்றி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் மேற்கண்ட உணவுகள் தருகின்றன.

மன இறுக்கத்தை அகற்ற...

தசை, நரம்பு மண்டலம், செரிமானம், இதயம் - இந்த நான்கும் நன்கு இயங்க, தயாபின், ரத்த அணுக்களும் திசுக்களும் உருவாக, சக்தியை புதுப்பித்துக் கொள்ள வைட்டமின்-12 போன்றவை கிடைக்க ரொட்டித் துண்டுகளை சாப்பிட்டு வரலாம். ரொட்டித் துண்டுகளை வெண்ணை, ஜாம் இல்லாமல் சாப்பிட்டால் மிக சிறந்த சக்திமிக்க உணவாக அமையும். அதேபோல் சோர்வை அகற்றி வளர்ச்சிக்கும், மன இறுக்கத்தை அகற்றி நோயை குணமாக்கும் இரும்புச் சத்து, மத்திய நரம்புமண்டலம் சுறுசுறுப்பாகவும், வளர்சிதைமாற்றம் சீராக இருக்கவும், மற்றும் நியாசின் வைட்டமினும் ரொட்டித் துண்டுகளில் உள்ளன. நரம்புகளுக்கு வலுவும் தந்து உடலைப் பெருக்காமல் பார்த்துக்கொள்ளும் கால்சியம், எளிதில் ஜீரணமாக உதவும் நார்ச்சத்தும் இந்த ரொட்டித் துண்டுகளில் உள்ளன. ரொட்டித் துண்டுகளில் வெண்ணை, ஜாம் சேர்த்து சாப்பிட்டால் உடல் பருமனாகும். அதற்குப் பதிலாக பாலில் நனைத்துச் சாப்பிடலாம். ரொட்டியில் நார்ச்சத்து இருப்பதால் நீண்டநேரம் பசிஎடுக்காது. நல்ல புத்துணர்ச்சியுடன் இருப்பார்கள்.

குழந்தைகளின் புத்துணர்ச்சிக்கு...

குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாக வளர்க்காவிட்டால் அவர்கள் பல்வேறு நோய்களின் பிடிக்கு உள்ளாக நேரிடலாம். பொதுவாக சிறிய குழந்தைகள் வயிற்றுப்போக்கு, பேதி போன்றவற்றால் அவதிப்படுவதைப் பார்த்திருப்போம். அவ்வாறு அவர்கள் பாதிக்கப்பட்டால் துத்தநாக உப்புள்ள உணவு மற்றும்

மருந்தை கொடுத்தால் அந்தக் குழந்தை உடனே புத்துணர்வுபெறும். மேலும் இது ஆண்டிபயாடிக்காகவும் உடலில் செயல்படுகிறது. பழங்களுடன் காய்கறிகளும் நன்கு சேர்த்துக்கொண்டால் அவர்கள் உடலில் துத்தநாக உப்பு குறைவாகவே இருக்கும்.நாரில் உள்ள பைட்டிக் அமிலம், துத்தநாக உப்பை உறிஞ்சி வெளியேற்றிவிடும். எனவே டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி துத்தநாக உப்பை, மாத்திரை அல்லது உணவாகச் சாப்பிடலாம். வாரம் இரண்டு நாட்கள் கடல் உணவு சாப்பிடுவது நல்லது. இதன் மூலம் துத்தநாக உப்பு கிடைத்துவிடும். தொற்றுநோய், ஜலதோசம் முதலியன உடலில் துத்தநாக உப்பு குறைவாக இருப்பதன் அறிகுறியாகும். வாரம் இருநாட்கள் அவித்த மீனைச் சாப்பிடுவதால் மிகவும் எளிதாக துத்தநாக உப்பைப் பெறமுடியும்.

நலம் தரும் பழங்கள்

பழங்களில் இரும்பு சத்துடன், பாஸ்பரஸ், கால்சியம் போன்ற "அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்களும், பல வகையான வைட்டமின்களும் உள்ளன. பழங்களைத் தேனுடன் கலந்து சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

1. ஆப்பிள் -

ஆப்பிள் பழத்துடன் தேன், ரோஜா இதழ்கள் கலந்து சாப்பிட்டால் ரத்த சோகை, நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கிவிடும். ஆப்பிள் ஜுஸ் குழந்தைகளுக்கான வயிற்றுப் போக்கை குணமாக்கும்.

2. ஆரஞ்சு -

எந்த வயதினரும் எந்த நோயாளியும் சாப்பிடலாம். ஆரஞ்சு உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியும் வலுவும் தருகிறது. கர்ப்பிணிகள், குழந்தைகளுக்கு மிகவும் நல்லது.

3. திராட்சை -

சர்க்கரை சேர்க்காத திராட்சைப் பழச்சாறு நீரிழிவு நோயை குணமாக்கும் . ஒரு "அவுன்ஸ் திராட்சைச் சாறுடன் சிறிது கேரட் சாறு சேர்த்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர சிறு நீர் தாரைகளில் உண்டாகும் கல் கரைந்துவிடும்.

4. மாதுளை -

இதயம், குடல், சிறுநீரகம் நன்கு இயங்க மாதுளம் பழச்சாறு நல்லது. மாதுளம் பழத்தில் குளுக்கோஸ் சக்தி நிறைய உள்ளது.

5. அன்னாசி -

"அன்னாசிப் பழம் இதயத்திற்கு மிகவும் நல்லது. புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்த பயன் படுகிறது. உடல் சூடு உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது.

6. சப்போட்டா -

இரும்பு, பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ் சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளது. சப்போட்டாவுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் ஆண்மை அதிகரிக்கும்.

7. பப்பாளி -

பப்பாளி பழத்தை துண்டுகள் ஆக்கி சீரகப் பொடி, எலுமிச்சை பழச்சாறு கலந்து சாப்பிட்டால் "ஜீரணம் குணமாகும். பப்பாளியுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கிவிடும். தாய்ப்பால் சுரக்க பப்பாளி பயன்படும்.

உடல் எடை குறைய

உடல் எடை அதிகமானவர்களைப் பார்த்து நீ எந்தக்கடை அரிசி சாப்பிடுகிறாய்? என்று கிண்டலாக கேட்பார்கள். அதிகமாகச் சாப்பிடுவதைத்தான் அவ்வாறு கேலி செய்வார்.

நான் கொஞ்சமாகத்தான் சாப்பிடுகிறேன். ஆனால் ரொம்ப வெயிட் போடுதுங்க என்று சொல்லப்படுவதை பரவலாக கேட்க முடிகிறது. உண்மைதான்.

குறைவாக சாப்பிட்டாலும் அதிகமாக சாப்பிட்டாலும் உடம்பு உட்கிரகிக்கும் தன்மையைப் பொறுத்து மாறுபடும். இத்தன்மை நம் உடல்களிலுள்ள நாளமில்லாச் சுரப்பிகளான பிட்யூட்டரி, தைராய்டு, அட்ரினல், மற்றும் கணையம் போன்றவற்றிலிருந்து சுரக்கப்படும் ஹார்மோன்களால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

ஹார்மோன் சரிவிகிதம் இல்லாமல் சுரந்தால் உடல் பருமனாகவும் செய்யும். இளைத்துப்போகவும் செய்யும்.

நடுத்தர வயதினர் எடைபோடுவது, பெண்களாக இருந்தால் திருமணமாகி குழந்தை பிறந்தபிறகு ஏற்படும் தைராய்டு பிரச்சினை ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். உடற்பயிற்சியின்மை எப்போதும் ஓய்வு, நொறுக்குத் தீனி, போன்றவை எடையைக் கூட்டிவிடும்.

ஆண்களுக்கு அதிகமாக சாப்பிடுவதாலும், மது அருந்துவதாலும் எடைகூடும். மனதில் மகிழ்ச்சி அதிகமானால் கூட எடை கூடுவதை நடுத்தர வர்க்கத்தினரிடையே காணலாம். அப்படி என்ன பூரிப்போ, உடம்பு ஒரேயடியாய் பருத்துப் போகுது என்பர்.

முதுமையில் அநேகமாக சில நோய்களின் தன்மையால் எடை கூடிவிடும். உடற்பயிற்சியின்மையால் ஊளைச்சதை போட்டு நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்பை உண்டாக்கிவிடும்.

குண்டானவர்கள் தங்கள் பணிகளை உற்சாகமாய் செய்ய முடியாது. மூட்டு வலி, முதுகு வலி, தசை வலி என அடிக்கடி சிரமப்பட நேரிடும். தங்கள் வயதைவிட முதியவராகவும், கவர்ச்சியமான தோற்றமும் இல்லாமல் இருப்பர். மேலும் ஐம்பது வயதுக்கு மேல் இதய நோய், இரத்தக்கொதிப்பு, நீரழிவு நோய் போன்றவையும் சேர்ந்துகொள்ளும். சரி இதற்கு வழிதான் என்ன?

இதோ:

1. சாப்பாட்டை குறைத்து உடற்பயிற்சி ஈடுபடுவதுதான் சிறந்தது.
2. சரியான நேரத்தில் சாப்பிடவும்.
3. எண்ணெய் பதார்த்தங்களை தவிர்க்கவும்.
4. மாமிச உணவு வேண்டவே வேண்டாம்.
5. மதிய உணவில் காய்கறிகள் அதிகமாகச் சேர்க்கவும்.
6. இரவில் பாதி சாப்பாடு அல்லது சிறுநீர் பாதி வயிற்றுக்கு மட்டும் சாப்பிட்டு மீதிக்கு தண்ணீர் குடிக்கவும்.
7. பால், தயிர், பச்சை வெங்காயம் (50 கிராம்) சாப்பிடவும்.
8. பசிக்கும்போது நொறுக்குத்தீனி தவிர்த்து தண்ணீர், தக்காளிச்சாறு அல்லது முட்டைகோஸ் சாப்பிடலாம்.
9. மாவுச்சத்து குறைப்பதன் மூலம் படுவேகமாக உடல் எடை குறைய வாய்ப்புண்டு.
10. வயதுக்கேற்ப உடற்பயிற்சியை தேர்ந்தெடுத்து செய்யவும். நடத்தல், ஓடுதல் எதுவாக இருந்தாலும் சிறந்தது.

11. மூட்டு வலி இருந்தால் சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீச்சல் போன்றவை உகந்தவை.

12. சோம்பேறித்தனமாக வீட்டில் ஓயாது ஓய்வெடுக்காமல் ஏதாவது ஒரு வேலையில் நம்மை ஈடுபடுத்திக் கொண்டால் சக்தி தீர்ந்து உடல் பருமனாவதைத் தடுத்துவிடும்.

*மேற்கண்ட வரிகளைப் பின்பற்றுவதோடு சரியான மருத்துவ ஆலோசனையுடன் பின் விளைவுகளில்லாத ஹோமியோபதி மருந்து சாப்பிடலாம்.

சுகதியானம்

உடல் உறுப்புகள் நலமாக இருக்க சுகதியானம் செய்யலாம். சுகதியானம் பண்ணுவதினால் தலைவலி, முதுகுவலி மற்றும் தீராத உடல் வலிகளை எளிதாக சரிசெய்யலாம். சுகதியானம் செய்பவர்களுக்கு உடல் வலி வராது. மருத்துவர்களால் கூடக் குணப்படுத்த முடியாத தலைவலி, முதுகு வலி ஆகியவற்றை சுகதியானம் செய்து குணப்படுத்தலாம்.

நம் உடலில் 31 முக்கிய மையங்கள் உள்ளன.

1. பாதம் - 2
2. குதிகால் - 2
3. மூட்டு - 2
4. தொடை - 2
5. இடுப்பு - 1
6. பிறப்பு உறுப்புகள் - 1
7. தொப்புள் - 1
8. முதுகெலும்பு - 1
9. இருதயம் - 1
10. நுரையீரல் - 2
11. தோள்பட்டை - 2
12. வலதுஉள்ளங்கை, கை & தோள்பட்டை - 3
13. இடதுஉள்ளங்கை, கை & தோள்பட்டை - 3
14. தொண்டை - 1
15. வாய் - 1
16. காதுகள் - 2
17. மூக்கு - 1
18. கண்கள் - 2

19. புருவம் - 1

20. மூளை - 1

சவாசனத்தில் மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு கண்களை மூடிக் கொள்ளவும். ஓம் சரவண பவ என்ற மந்திரத்தை மெதுவாக மனதிற்குள் 20 நொடி சொல்லிக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். மந்திரத்தை மனதிற்குள் சொல்லிக் கொண்டே வலது கால் பாதத்தில் 20 நொடி கவனத்தை செலுத்த வேண்டும். அப்போது பாதத்தில் பிராண சக்தி ஒடுகிறதா என்பதை கவனிக்க வேண்டும். இதே போல் மந்திரத்தை சொல்லிக் கொண்டு வலது கால் பாதநுனியில் ஆரம்பித்து சிறிது சிறிதாக மேலேறி குதிகால், மூட்டு, தொடை, இடுப்பு, வரை கவனத்தை செலுத்த வேண்டும். இதே போல் மந்திரத்தை சொல்லிக் கொண்டு இடது கால் பாத நுனியில் ஆரம்பித்து சிறிது சிறிதாக மேலேறி குதிகால், மூட்டு, தொடை, இடுப்பு, வரை கவனத்தை செலுத்த வேண்டும். அப்புறம் பிறப்பு உறுப்பில் ஆரம்பித்து சிறிது சிறிதாக மேலேறி ஒவ்வொரு மையத்திலும் 20 நொடி கவனத்தை செலுத்த வேண்டும். இதே போல் மூளையில் ஆரம்பித்து மேலிருந்து கீழாக ஒவ்வொரு மையத்திலும் கவனத்தை செலுத்த வேண்டும். இவ்வாறு மந்திரத்தை சொல்லிக் கொண்டு செய்வதினால் வேறு எந்த சிந்தனையும் இல்லாமல் கவனத்தை செலுத்த முடியும். இவ்வாறு 31 மையங்களிலும் கவனத்தை செலுத்த வேண்டும்.

சுகதியானம் செய்தால் உடம்பில் புத்துணர்ச்சி ஏற்படும். எந்த காரியத்தையும் சிறப்பாக செய்து முடிக்க முடியும். தலைவலி உள்ளவர்கள் சவாசனத்தில் படுத்துக் கொண்டு 10 நிமிடம் தலையில் கவனத்தை செலுத்தினால் தலைவலி போய்விடும். உடம்பில் வேறு எந்த பாகங்களில் வலி இருந்தால் வலியுள்ள பகுதியில் மந்திரத்தை கூறிக் கொண்டு கவனத்தை செலுத்தவும் வலி மறைந்து விடும்.

தினமும் செய்வதால் தலைவலி, வயிற்று வலி, இரத்த சோகை போன்ற நோய்கள் வராது. தூக்கம் வராமல் கஷ்டப்படுபவர்களுக்கு நன்றாக தூக்கம் வரும்.

இதன் மூலம் முகம் பிரகாசம் அடைந்து மற்றவர்களை எளிதில் கவரும் தன்மை அதிகரிக்கும்.

இதே போல் தினமும் செய்து வந்தால் உடம்பில் எந்த வலியும் ஏற்படாது. மனதில் புத்துணர்ச்சி ஏற்படும். மனதின் சக்தி அதிகரிக்கும்.

சவாசனம்:

தரையில் போர்வை அல்லது பாய் விரித்து கை, கால்களை நீட்டி படுத்துக் கொண்டு செய்ய வேண்டும்.

சவாசனம் செய்யும் பொழுது மனதில் எதையும் நினைக்க கூடாது.

சவாசானத்தை தினமும் காலையில் எழுந்தவுடன் செய்ய வேண்டும். அப்போது தான் சுத்தமான காற்றை சுவாசிக்க முடியும். சவாசனம் செய்யும் பொழுது இறுக்கமான ஆடைகளை அணிய கூடாது. மெதுவாக சுவாசிக்க வேண்டும். சவாசனத்தை சாப்பிடுவதற்கு முன் செய்ய வேண்டும்.

வசம்பு

வசம்பு என்ற மூலிகை ஒரு சிறந்த கிருமி நாசினியாக பயன்படக்கூடியது. இதற்கு ஆங்கிலத்தில் Sweet Flag என்று சொல்வார்கள். எல்லா நாட்டு மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும். பாட்டி வைத்தியத்தில் இந்த வசம்பை அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்வார்கள். இதற்கு 'பிள்ளை வளர்ப்பான்' என்ற பெயரும் சில கிராமங்களில் நடைமுறையில் உள்ளது.

எனக்கு தெரிந்த அதன் பலன்கள் உங்களுக்காக:

1. காய்ந்த வசம்பை பொடி பண்ணி அதிலிருந்து 1/2 ஸ்பூன் எடுத்து பாலில் கலந்து கொதிக்கவிட்டு, வடிகட்டி குழந்தைகளுக்கு கொடுத்தால் பசியின்மையோ, சிறு சிறு தொற்று நோய்களோ வராது. 6 மாதத்திற்குட்பட்ட வயதுள்ள குழந்தையாக இருந்தால் ஒரு சிட்டிகை வசம்பு பொடி போதுமானது.
2. தொற்று நோய் அண்டாமல் இருக்க வசம்பை சிறிய மணி அளவில் பொடிதாக நறுக்கி நூலில் கோர்த்து (தேவைப்பட்டால் அழகுக்கு இடையிடையே கறுப்பு, வெள்ளை மணிகள் கோர்த்து) பிள்ளையின் கைகளில் வளையமாக கட்டிவைப்பார்கள்.
3. வசம்பை தூள் செய்து 2 ஸ்பூன் எடுத்து தேனில் கலந்து வாரம் ஒருமுறை சாப்பிட்டு வந்தால், சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் இது ஜீரணம் கொடுக்கக் கூடியதாகவும் பலவித தொற்றுநோய்களுக்கு தடுப்பு மருந்தாகவும் அமையும்.
4. வயிற்றுவலியால் தொடர்ந்து கஷ்டப்படும் குழந்தைகளுக்கு வசம்பை தீயில் சுட்டு மருந்து உரைக்கும் கல்லில் வைத்து தேய்த்து பவுடராக்கி, 1 டீஸ்பூன் விளக்கெண்ணெயில் குழைத்து, குழந்தையின் தொப்புளை சுற்றி பற்று போட்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.
5. விஷத்தன்மை கலந்துவிட்ட உணவை யாரும் சாப்பிட்டுவிட்டாலோ அல்லது விஷத்தையே சாப்பிட்டிருந்தாலும் 2 அல்லது 3 டீஸ்பூன் பொடியாக்கிய வசம்பை தண்ணீரில் கரைத்து உடனே கொடுத்தால் விஷம் வெளியே வந்துவிடும் என்று சொல்வார்கள்.

6. கால்நடைகளுக்கு தொற்றுநோய் வராமல் தடுக்க வசம்பு தூளுடன் மஞ்சள்தூள் கலந்து கிருமி நாசினியாக பயன்படுத்தலாம்.

முருங்கை

முருங்கை மரத்தின் பூ, காய், இலை மூன்றும் சிறந்த பத்திய உணவாகப் பயன்படுகின்றன. வளரும்போதே பயனை தரக்கூடியதும் முருங்கைதான். அதிக பட்சம் 29 அடி உயரம் வரை வளரும். ஒரே ஆண்டிற்குள் பூத் துக் குலுங்கும் புதிய ரக குட்டை முருங் கைகளும் இப்போது வந்து விட்டன. இது வீட்டுத் தோட்டங்களில் வளர்த்து வருவாய் ஈட்டுவதற்கு உகந்தது.

முருங்கை இலையில் வைட்டமின்கள், ஏ மற்றும் சி, இரும்புச்சத்துகள் அதிகமாக இருக்கின்றன. முருங்கை கீரையை அவித்துச் சாப்பிடுவது நல்ல பலனைத் தரும். பாலூட்டும் தாய்மார்கள் முருங்கைக் கீரையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் தாய்ப்பால் நன்கு சுரக்கும்.

முருங்கை இலைச் சாற்றை பாலுடன் கலந்து கர்ப்பிணி பெண்கள் தொடர்ந்து பருகி வந்தால் பிறக்கும் குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருப்பதுடன் பிரசவமும் சுகமாக அமையும்.

கீரையை பொரியல் செய்து நெய்யுடன் உணவில் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் ஆண்களுக்கு ஆண்மைத் தன்மை அதிகரிக்கும். முருங்கை இலைப் பொரியலுடன் ஒரு முட்டையை உடைத்துக் கிளறினால் அது சத்தான உணவாக அமைகிறது. இந்தப் பொரியலை தொடர்ந்து 40 நாட்கள் சேர்த்து வந்தால் உடல் வலிமை பெறுவதுடன் தாது புஷ்டியும் உண்டாகும். உடலுக்கும் பொலிவையும் தரும். கண் தொடர்பான நோய் களுக்கும் இது ஏற்றது.

முருங்கை இலைச் சாற்றை வடிகட்டி பாலுடன் கலந்து பருகி வந்தால் எலும்புகள் உறுதி யடையும். ரத்தமும் சுத்தமாகும்

காபி குடித்தால் உற்சாகம் கிடைக்கும்

காபி குடித்தால் உற்சாகம் கிடைக்கும் என்பது எல்லோரும் அறிந்த விஷயம். ஆனால், அறியாத விஷயம் ஒன்றும் உள்ளது. காபி குடித்து வந்தால் தோல் புற்றுநோய் வராது என்பதுதான் அது.

இதற்காக காபியை குடிப்பதோடு நின்றுவிடக் கூடாது. காபி அருந்திய சிறிதுநேரத்தில் நடைப்பயிற்சி, ஓடுதல் போன்ற எளிய உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். இப்படி தொடர்ந்து செய்து வந்தால் தோல் புற்றுநோய்

வராமல் தடுக்க முடியும் என்பது மருத்துவர்கள் குழு ஒன்று மேற்கொண்ட ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது.

பூண்டின் மருத்துவ குணங்கள்

உலக அளவில் அனைத்து நாடுகளிலும் பூண்டை பயன்படுத்துவது வழக்கத்தில் இருந்து வருகிறது. இந்தியாவில், சுமார் 5 ஆயிரம் ஆண்டுகளாக சமையல் அறைகளில் பூண்டு முக்கிய அங்கம் வகிக்கிறது.

ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் பூண்டின் மருத்துவ குணங்கள் குறித்து மிகவும் சிறப்பாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. 14-ஆம் நூற்றாண்டில் இருந்தே எகிப்து நாட்டில் பல்வேறு நோய்களுக்கு பூண்டு பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

இந்திய ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் பூண்டின் பயன்பாடு குறித்து குறிப்பிடுகையில், 'ஜீரணத்திற்கு பூண்டு மிகவும் உகந்தது. அது உடலுக்கு எவ்வித தீங்கும் விளைவிப்பதில்லை. உடலை புத்துணர்வுடன் வைத்திருக்கவும், நோய் எதிர்ப்பு திறனை அதிகரிக்கவும் பூண்டு உதவுகிறது,' என்கிறது.

உடலில் உருவாகும் சிறு கட்டிகள், முகப்பருக்கள், படை உள்ளிட்ட சரும நோய்களின் மீது பூண்டை அரைத்து தடவினால் நல்ல குணம் கிடைக்கும். இது தவிர நீண்ட நாள் சரும நோயும் நீங்கி விடுவதாக ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

அதிக குளிர் பிரதேசங்களில், குறிப்பாக ரஷியா போன்ற நாடுகளில் பூண்டின் பயன்பாடு மிகவும் அதிகமாக உள்ளது. குளிர் நாடுகளில் மூட்டுவலி மற்றும் சீரான ரத்த ஓட்டத்திற்கு, உணவு பொருள்களில் பூண்டை சேர்த்துகொள்வது வழக்கமாக இருந்து வருகிறது.

அதிக ரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதயநோய் உள்ளவர்களுக்கு பூண்டு அருமருந்தாக உள்ளது. பூண்டை உணவு வகைகளுடன் உண்ணும்போது அது உடலில் உள்ள ரத்த நாளங்களை விரிவு படுத்துவதுடன், அடைப்புகளையும் நீக்கி விடுகிறது. இதனால், சீரான ரத்த ஓட்டம் ஏற்பட்டு மாரடைப்பு போன்ற நோய்களில் இருந்து விடுதலை கிடைக்கிறது. உயர் ரத்த அழுத்தம் கொண்ட நோயாளிகளும் பூண்டை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று பரிந்துரை செய்யப்படுகிறது.

தினந்தோறும் ஒன்று முதல் மூன்று பூண்டு பற்களை உண்டு வந்தால், இதயநோய் வருவதற்கே வாய்ப்பில்லை என ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். மேலும், உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பை பூண்டு அகற்றி

விடுவதால், எந்தவித நோயும் அண்டுவதில்லை.

பொதுவாக, ரத்த நாளங்கள் சுருங்கி, ரத்த ஓட்டம் சீராக இல்லாமல் போகும்போது மாரடைப்பு நோய் ஏற்படுகிறது. இதன் காரணமாகவே, இதய நோயாளிகளுக்கு ரத்தத்தின் அடர்த்தியை குறைப்பதற்காக ஆங்கில மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. பூண்டை பயன்படுத்துவதன் மூலம் இயற்கையாகவே ரத்தத்தின் அடர்நிலை குறைந்து, சீரான ரத்த ஓட்டம் ஏற்படுகிறது. எனவே, பூண்டு உண்பதால் எவ்வித பக்க விளைவும் இல்லாமல் நோய்கள் குணமாகின்றன.

பல்வேறு மருத்துவ குணம் கொண்ட இந்த பூண்டை உண்பதால் ஒருவித வாடை ஏற்படுகிறது. இதனாலேயே பலர் பூண்டை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்வதை தவிர்க்கின்றனர். இதை தவிர்க்க பூண்டு பற்களை, வெங்காய துண்டுகள், இஞ்சியுடன் இளம் சூட்டில் வறுத்து உண்ணலாம். தவிர, பூண்டு உணவு அல்லது பூண்டை உட்கொண்ட பிறகு கொத்தமல்லி, லவங்கம் அல்லது கிராம்பு போன்றவற்றை வாயில் ஒதுக்கி கொண்டால் பூண்டினால் உண்டாகும் ஒரு விதமான வாடையை தவிர்க்கலாம்.

மாசிக்காய்.

நீண்டு வளரும் மர வகையைச் சேர்ந்ததாகும் மாசிக்காய்.

இதன் காயே மருத்துவக் குணமுடையது.

இதன் சுவை துவர்ப்புத்தன்மை உடையது.

இம்மரத்தின் கிளைகளில் ஒருவித

பூச்சிகள் துளையிட அதிலிருந்து

வடிகின்ற பால் திரண்டு

கட்டிப்படுவதே மாசிக் காயாகும்.

இது கருமை நீலம் வெண்மை என

மூன்று வேறுபாடுகளை உடையது.

இதற்குள் இருக்கும் பூச்சிகள்

வெளிவருவதற்கு முன்னே எடுப்பது நல்லது.

அதிலுள்ள பூச்சிகள் வெளிப்பட்ட பின்

கிடைப்பது அவ்வாறு நல்லது கிடையாது?

இது நீங்காத உடல் சூடு,

குழந்தைகளின் கணச்சூடு,

பல வகையான மேகம் போன்றவற்றைப் போக்கும்.

ஆங்கிலத்தில்: Quercus incana, Roxp, Cupaliferac

மருத்துவக் குணங்கள்.

மாசிக்காயைக் கருகாமல் வறுத்துப் பொடியாக
1 கிராம் எடுத்து சிறிது தேன் அல்லது நெய்யில்
கலந்து சாப்பிட பெரும்பாடு, நீர்த்த கழிச்சல்,
இரத்த கழிச்சல், மிகு வியர்வை குணமாகும்.

மாசிக்காயை நீர் விட்டு இழைத்து
ஆசன வாயில் தடவி வர
அதிலுள்ள வெடிப்பு, புண் குணமாகும்.
தேமல், படைகளுக்குத் தடவி வர அவை குணமாகும்.

மாசிக்காயைப் பொடி செய்து நீரில் போட்டு
காய்ச்சி வாய் கொப்பளிக்கப்
பல் நோய் குணமாகும். பல் ஈறு பலப்படும்.

மாசிக்காயை இடித்துப் பொடியாக்கி
1 கரண்டி பொடியை அரை விட்டர்
நீரில் போட்டு 200 மில்லியாக
வற்றாக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் குடிக்க
வயிற்றுக் கடுப்பு, மந்தப் பெருங்கழிச்சல்,
நாள்பட்ட இருமல், கறும்புள்ளி,
வெட்டை, காய்ச்சல் குணமாகும்.

மாசிக்காயை இடித்துப் பொடியாக்கி
1 சிட்டிகையளவு எடுத்து சிறிது
தேனுடன் கலந்து 3 வேளை சாப்பிட
வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும்.

மாசிக்காயை இடித்துப் பொடியாக்கி
2 சிட்டிகை அளவு எடுத்து
சிறிது வெண்ணெயுடன் அல்லது
1 டம்ளர் பாலுடன் 2 வேளை தொடர்ந்து
சாப்பிட்டு வர வெள்ளைப் போக்கு குணமாகும்.

மாசிக்காய்களைச் சுட்டு அதன் சாம்பலை
வெட்டுக் காயத்தின் மேல் வைத்து அழுத்த
இரத்தம் உடனே நின்று விடும்.

மாசிக்காய்த் தூள் 20 கிராம்,
சாம்பிராணித் தூள் 25 கிராம்,
பன்றி நெய் 150 கிராம் சேர்த்துக் களிம்பு செய்து,

10 கிராம் அளவு எடுத்து
சிறிது அபினுடன் கலந்து வெளிமூல (பவுத்திர)
முளைக்குப் பூச குணமாகும்.

மாசிக்காய்த் தூள் 5 கிராம்
3 வேளை கொடுக்க மயில்துத்தம்,
மர உப்பு, பூ நீர் உப்பு, சுண்ணாம்புத் தண்ணீர்,
அபின், வாந்தி உப்பு இவற்றின் நஞ்சு முறியும்.

மணத்தக்காளி

தினமும் உணவுடன் சேர்க்க வேண்டிய கீரை வகை-களில் மணத்தக்காளியும் ஒன்று.

அதிக அளவில் நீர் விட்டு சுண்டக் காய்ச்சி... மிளகு, சீரகம், உப்பு சேர்த்து எண்ணெய் விட்டு தாளித்துக் குழம்பு செய்யலாம். பருப்-புடன் சேர்த்து கூட்டு வைக்கலாம். பொரியலாகச் செய்தும் சாப்-பிடலாம். சாம்பார் செய்யும்-போதும் அதில் பயன்-படுத்தலாம். இப்படிப் பயன்படுத்தும்போது, கீரை சாப்பிடப் பிடிக்காத குழந்தை-களும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்-கள்.

மணத்தக்காளியில் நிறைய உயிர்ச் சத்துக்களும், புரதச் சத்துக்களும், இரும்புச் சத்தும் உண்டு. இந்தக் கீரை-யில் தக்காளி வடிவில் சிறிய அளவில் மணி மணியாகக் காய்-கள் இருப்பதால் மணித்தக்காளி என்றும் அழைக்கப்படு-கிறது. இந்தக் காயுடன் கீரையையும் பச்சைப் பருப்பையும் கலந்து உண்டு-வந்தால், உடல் சூடு குறையும். மூலச் சூட்டைத் தணிக்கும் ஆற்றலும் இதற்கு உண்டு.

சித்த மருத்துவத்தில் குடல் புண்-களைக் குணப்படுத்துவதில் மணத்தக்-காளிக்கு முக்கிய இடம் உண்டு. காமாலை நோயாளிகளுக்கு இந்தக் கீரையை நன்றாக இடித்துச் சாறு எடுத்து, பசும்பால் கலந்து தினசரி காலையில் வெறும் வயிற்றில் கொடுக்கும்போது ஒரு வாரத்திலேயே காமாலை நோய் சரியாகிவிடும்.

மணத்தக்காளிக் கீரையில் உடல் நலத்துக்கான சத்துக்கள் நிறைய இருக்-கின்றன. அதனால், குழந்தைகளுக்கு சிறு வயதிலிருந்து வாரம் ஒருமுறை-யாவது இந்தக் கீரையைச் சாப்பிடப் பழக்கப்படுத்துவது நல்லது!

கரிசலாங்கண்ணி

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையில் இரண்டு வகைகள் உண்டு.

மஞ்சள் பூ பூக்கும் கரிசலாங்கண்ணி கிடைப்பது அரிது. வெள்ளைப் பூக்கள் பூக்கும் கரிசலாங்கண்ணியைத்தான் அதிக அளவில் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

இந்தக் கீரையை பொரியல், கடைதல், கூட்டு, சட்னி என அனைத்து வகையான வடிவத்திலும் உட்கொள்ளலாம். கல்லீரல் கோளாறுகள், மலச்சிக்கல் ஆகியவை நீங்கி ரத்தம் சுத்திகரிக்கப்பட, இது நல்ல மருந்து. ரத்தசோகை உள்ளவர்களுக்கு இந்தக் கீரை உண்மையிலேயே வரப்பிரசாதம்.

மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி கீரையை நன்றாக உலர்த்தி இடித்துத் தூளாக்கி சுத்தமான துணியில்

சலித்து எடுத்து பத்திரப்படுத்தி, தினமும் இரவு படுக்கைக்குப் போகும் முன் ஒரு டீ ஸ்பூன் எடுத்து அதே அளவில் கற்கண்டுத் தூளையும் சேர்த்து பாலில் கலந்து சாப்பிடுவது, ஆரோக்கியத்துக்கு அருமருந்து.

வெள்ளைக் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையை இடித்துச் சாறு எடுத்து தைலமாக்கி, தினசரி நெற்றியில் சிறிது தடவி வந்தால், கண்கள் குளிர்ச்சியடையும். மூளை வலுப்பெறும்.

சில குழந்தைகள் மண் தின்பதால், வயிறு உப்புசமாகிவிடும். அதனால் ஜீரண சக்தி சரியாக இல்லாமல் அவதிப்படுவார்கள். இதற்கு இந்தக் கீரையை மை போல அரைத்து தினசரி காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக் கொடுத்தால் நல்ல பலன் தரும்.

பொடுகுத் தொல்லைகளில் இருந்து விடுபடவும் முடி உதிர்வதைத் தடுக்கவும் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை உதவுகிறது. தலைமுடியும் நன்கு வளரும்.

பொதுவாகவே நல்ல மலம் இளக்கியாகச் செயல்படும் இந்தக் கீரையைப் பெரியவர்களும் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால், நல்ல ஜீரண சக்தியுடன் எந்த நோயும் நம்மை அண்டாமல் பார்த்துக்கொள்ளலாம்!

அகத்திக் கீரை

தினமும் பகல் உணவில், ஏதாவது ஒரு கீரையை உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்வது என்றென்றும் ஆரோக்-கியம் தரும்.

கொஞ்சம் கசப்பான சுவையுள்ள அகத்திக் கீரை மருத்துவக் குணங்கள் நிரம்பியது. புரதம், இரும்புச் சத்து, சுண்-ணாம்-புச் சத்து, வைட்டமின் ஏ போன்றவை அதிக அளவில் அகத்திக் கீரையில் இருக்கிறது.

அகத்திக் கீரையுடன் சின்ன வெங்காயம் சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிட்டால், குடல் வலிமை பெறும். அரிசி கழுவிய நீரில் அகத்திக் கீரையை வேகவைத்து தூப் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால், கல்லீரலும் இதயமும் வலுவாகும்.

ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும் ஆற்றல் அகத்திக் கீரைக்கு உண்டு. பித்தத்தையும்

கபத்தையும் குறைக்கும். வாதத்தை மட்டுப்படுத்தும். உடலின் உஷ்ணத்-தைக் குறைக்கும். கண்கள் குளிர்ச்சி பெறும். மாலைக் கண் நோயைக் குணப்படுத்தும்.

எந்தக் கீரையாக இருந்தாலும், கீரையை வேக வைத்த நீரை கீழே கொட்டிவிடக் கூடாது. கீரையின் சத்துப் பொருட்கள் அந்த நீரில் இறங்கி-யிருக்கும். அந்த நீரில் தூப் வைத்துச் சாப்பிடலாம்.

வாயுக் கோளாறு உள்ளவர்கள், அகத்திக் கீரையை அதிகமாகச் சாப்பிடாமல் இருப்பது நல்லது. பொதுவாக, மாதத்துக்கு இரண்டு நாட்களுக்கு மேல் அகத்திக் கீரையை உட்கொள்ளக் கூடாது!

மிளகு

மிகச் சிறந்த வலி நிவாரணி நம்மூர் மிளகு: லண்டன் ஆய்வு

லண்டன் :நாம் அன்றாடம் சாப்பிடும் உணவில் ஏதாவது ஒரு வகையில் மிளகை பயன்படுத்தி வருகிறோம். அதை, மிளகாய் காரத்திற்கு பதிலாகவும், உணவில் சுவை சேர்ப்பதற்கும் மற்றும் சளி, இருமல், போன்ற சில நோய்களை குணப்படுத்துவதற்கும், "பாட்டி வைத்தியமாக' பயன்படுத்தி வருகிறோம். ஆனால், அது மிகச் சிறந்த உடனடி வலி நிவாரணி என்று, சமீபத்தில் லண்டனில் நடத்தப்பட்ட ஒரு ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது.

லண்டனில் உள்ள ஹாவர்டு மருத்துவப் பள்ளியில் செய்யப்பட்ட புதிய ஆய்வில், மிளகு மிகச் சிறந்த வலி நிவாரணியாக பயன்படுகிறது என்று தெரியவந்துள்ளது. மிளகில் கிடைக்கக் கூடிய கேப்சின் என்ற பொருளிலிருந்து க்யூ எக்ஸ்314 என்ற மருந்து தயார் செய்யப்பட்டுள்ளது. பிள்ளைப் பேறு காலத்திலும், மருத்துவத் தொழிலிலும் வலியை போக்குவதில் இது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. இவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்ட விசேஷ கலவையிலிருந்து நீண்ட நேரமாக வலியால் அவதிப்படும் நோயாளிகள் கூட தங்களுடைய பழைய, தீராத வலியிலிருந்து நிவாரணம் பெற முடியும் என்று சோதனை மூலம் கண்டறிந்துள்ளனர்.

ஹாவாட்டு மருத்துவப்பள்ளி ஆய்வாளர் ஊல்ப் கூறுவதாவது:மிளகைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டுள்ள இந்த மருந்து, வலியுள்ளவர்களின் உடலில் உள்ள எந்த ஒரு நரம்புக்கு கெடுதல் ஏற்பட்டாலும் அதை முழுமையாக தீர்க்கிறது. மக்கள் வலியால் அவதிப்படும் போது வலி நிவாரணியாக சாதாரண மாத்திரைகளை பயன்படுத்தி வருகின்றனர். ஆனால், அதுபோன்ற மாத்திரைகள் உடலில் வேறொரு பாகத்திற்கு கேடு விளைவிக்கிறது. இந்த சோதனையை ஒரு எலியிடம் செய்து பார்த்தோம். அதன்படி, எலிக்கு சாதாரண வலி நிவாரணி மாத்திரை தரப்பட்டது. அரை நிமிடத்திற்கு பிறகுதான் எலிக்கு வலி குறைந்தது தெரியவந்தது. ஆனால் மிளகை வைத்து செய்த புது ஆய்வால், மக்களின் வலி மிக விரைவிலேயே குணமாவது மட்டுமல்லாமல், நோயாளிக்கு முன் இருந்த பழைய நோய்களும் குணமடைகிறது.இவ்வாறு ஆய்வாளர் உல்ப் கூறியுள்ளார்.

திப்பிலி

திப்பிலி குறுகிய நீண்ட வடிவிலான இலைகளைக் கொண்ட சிறு மர இனமாகும். இதன் காய் முள் வடிவத்தில் நீண்டு இருக்கும். இதுவே மருத்துவக் குணம் உடையது. தமிழகமெங்கும் வீடுகளிலும் தோட்டங்களிலும் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

வேறு பெயர்கள்: உண்சரம், உலவை நாசி, சாமன், குடாரி, கோலகம், கோலி, கோழையறுக்கா, சரம்சாடி, துளவி, மாகதி, கணை, செபுண்டி, சூண்டுதி, கணம், கலினி, பாணம், பிப்பிலி, வைதேகி, அம்பு, ஆதிமருந்து.

வகைகள் : ஆனைத் திப்பிலி, அரிசித் திப்பிலி.

ஆங்கிலத்தில் : Piperlongum, linn, Piperaceae.

இனி மருத்துவ குணங்களைப் பார்ப்போம்.

திப்பிலியை வறுத்துப் பொடியாக்கி அரை கிராம் எடுத்து தேனுடன் கலந்து 2 வேளை சாப்பிட்டு வர இருமல், தொண்டைக் கமறல், வீக்கம், பசியின்மை, தாது இடிப்பு குணமாகும். இரைப்பை, ஈரல் வலுப்பெறும்.

திப்பிலி, மிளகு, தோல் நீக்கிய சுக்கு சம அளவாக எடுத்து வறுத்துப் பொடியாக்கி அரை கிராம் தேனுடன் கலந்து 3 வேளையாகச் சாப்பிட்டு வர வயிற்று வலி, வயிற்றுப் பொருமல், நீர்க்கோவை, தொண்டைக் கமறல் குணமாகும்.

திப்பிலியை இடித்துப் பொடியாக்கி 1 தேக்கரண்டியளவு எடுத்து சிறிது தேனுடன் கலந்து 2 வேளை சாப்பிட்டு வர இருமல், கபம், வாய்வு நீங்கும்.

செரிமானம் அதிகரிக்கும்.

திப்பிலி 50 கிராம், கரிசலாங்கண்ணி இலை 25 கிராம், 1/2 லிட்டர் நீரில் போட்டு நீரைச் சுண்டக் காய்ச்சிய பின் நிற்கும் திப்பிலியையும் தழையையும் இள வறுப்பாய் வறுத்துப் பொடித்த எடைக்குச் சமமாகப் பொரிப்பொடி சேர்த்து அதே அளவு சர்க்கரை கூட்டி 5 கிராம் அளவு 2 வேளை தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர இருமல், களைப்பு நீங்கும்.

திப்பிலி 10 கிராம், தேற்றான் விதை 5 கிராம் சேர்த்துப் பொடியாக்கி கழுநீரில் 5 கிராம் எடை அளவைப் போட்டு 7 நாள் காலையில் குடித்துவர வெள்ளை, பெரும்பாடு நீங்கும்.

திப்பிலிப் பொடி, கடுக்காய்ப் பொடி சம அளவாக எடுத்துத் தேன் விட்டுப் பிசைந்து இலந்தைப் பழ அளவு இருவேளை தொடர்ந்து 3 மாதம் சாப்பிட்டுவர இளைப்பு நோய் குணமாகும்.

திப்பிலிப் பொடி 50 கிராம், கடுக்காய்ப் பொடி 25 கிராம் எடுத்துத் தேனில் கலந்து 2 தேக்கரண்டி வீதம் 2 வேளை தொடர்ந்து 3 மாதம் சாப்பிட்டு வர இளைப்பு நோய் குணமாகும்.

திப்பிலிப் பொடி 10 கிராம் அரை மி.லி.பசுவின் பால் விட்டு காய்ச்சி 2 வேளை குடித்துவர இருமல், வாய்வு, மூர்ச்சை, முப்பிணி குணமாகும்.

திப்பிலி 200 கிராம், மிளகு, சுக்கு வகைக்கு 100 கிராம், சீரகம் 50 கிராம், பெருஞ்சீரகம் 50 கிராம், அரத்தை 50 கிராம், இலவங்கப்பட்டை 25 கிராம், ஓமம் 50 கிராம், தாளீசபத்திரி, இலவங்கப்பத்திரி, திரிவலை, இலவங்கம், ஏலம், சித்திர மூலம் வகைக்கு 50 கிராம் இவற்றை இளவறுப்பாய் வறுத்துப் பொடித்து 1 கிலோ சர்க்கரை கலந்து தேன்விட்டுப் பிசைந்து அரை தேக்கரண்டியளவு 40 நாட்கள் 2 வேளை சாப்பிட்டு வர இளைப்பு, ஈளை, இருமல், வாய்வு குணமாகும்.

திப்பிலியைத் தூள் செய்து அரை தேக்கரண்டியளவு எடுத்து தேன் கலந்து 2 வேளையாக 1 மாதம் சாப்பிட்டு வர தேமல் குணமாகும்.

ஏப்பமும் வாய்வு பறிதலும்

ஏப்பம் தொல்லை மானத்தை வாங்குகிறது

ஏவ்! ஏவ் என்ற பெரிய ஏப்பச் சத்தம் வைத்தியசாலை முழுவதும் எதிரொலிக்குமாற் போல ஓங்காரமாக ஒலித்தது. எனது நோயாளர் சந்திப்பு அறையை நோக்கி அச் சத்தம் நெருங்கவும் நான் தலை நிமிர்ந்து பார்த்தேன்.

உடல் கனத்த பெரியவர் உற்சாகமற்ற முகத்துடன், மிகுந்த சோர்வுடன் உள்ளே நுழைந்தார். கூட வந்த பெண் முகத்தில் சேலை அவிண்டு விழ அம்மணமாக நிற்பது போன்ற அவமானம் முகத்தில் தெறித்தது.

"இவருக்கு சரியான வாய்வுத் தொல்லை. பெரிய சத்தமாகப் பறியும். பிளட்ஸ்(Flats) வீடு, அக்கம் பக்கமெல்லாம் சிரிப்பாய் சிரிக்குது. மானம் பறக்குது" என்றாள்.

உண்மையில் வாய்வு, ஏப்பம் போன்றவையெல்லாம் இயற்கையான நிகழ்வுகள்தான். இதில் வெட்கப்படவோ அவமானப்படவோ எதுவுமில்லை. ஆயினும் நாலு பேர் மத்தியில் வெளியேறும் போது சற்று அநாகரீகமான, மரியாதைக் கேடான செயலாகத்தான் சமூகத்தில் கணிக்கப்படுகிறது.

வாய்வு என்பது என்ன? நாம் உண்ணும் உணவுகள் ஜீரணமடையும் போது நுண்ணங்கிகளின் தாக்கத்தால் வாய்வுகள் இயற்கையாக குடலுக்குள் வெளியேறுகின்றன. அத்துடன் உணவு உண்ணும் போதும், நீராகாரம் அருந்தும் போதும் அவற்றோடு சேர்ந்து உட்செல்லுகின்ற காற்றும் சேர்ந்து விடுகிறது. இந்த வாய்வுக்கள் இரைப்பையில் இருந்தால் அவை ஏப்பமாக வெளியேறுகின்றன. இரைப்பையைத் தாண்டி குடலை அடைந்துவிட்டால் வாய்வாக மலவாயில் ஊடாக வெளியேறும்.

ஏப்பம் என்பது ஒருவருக்கு தன்னிச்சையாக வாய்வு வெளியேறுவதாக அமையலாம். அல்லது அவர் தானாக விரும்பி வெளியேற்றுவதாகவும் நடைபெறலாம். அதாவது வயிறு உப்பலாக அல்லது வயிற்று முட்டாக இருந்தால் ஒருவர் தானகவே காற்றை ஏப்பமாக வெளியேற்றிச் சுகம் காண முயலுவதுண்டு.

ஏப்பமானது எப்பொழுதும் பெரிய சத்தமாகத்தான் வெளியேறும் என்றில்லை. சத்தமின்றி அல்லது மிகவும் தணிந்த சத்தத்துடன் வெளியேறும் ஏப்ப வாய்வு எமது கவனத்தை ஈர்ப்பதில்லை என்பதே உண்மையாகும். உணவின் பின் மூன்று நான்கு தடவைகள் ஏப்பம் விடுவது எவருக்குமே சாதாரண நிகழ்வுதான் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

அதே போல ஒவ்வொருவருக்கும் தினமும் ஆறு முதல் இருபது தடவைகள் வரை வாய்வானது மலவாயில் ஊடாக வெளியேறலாம் என்கிறார்கள். பெரும்பாலும் மலம் கழிக்கும் போது வெளியேறுவதால் எவரும் கவனிப்பதில்லை. ஆனால் ஓட்டைக் கார் புற்படுவது போன்ற பெரிய சத்தத்துடன் வெளியேறும்போது சங்கடமாகவே இருக்கும். ஆசுசையான மணத்துடன் குசுவாக வெளியேறுவது குடலில் கிருமித் தொற்று ஏற்பட்டதால் இருக்கலாம்.

வாய்வுத் தொல்லையை தடுக்க என்ன செய்யலாம்?

அவசர அவசரமாக உணவுகளையும் நீராகாரங்களையும் உட்கொள்ளாதீர்கள். அவ்வாறு உட்கொள்ளும் போது அவற்றுடன் காற்றும் உட்சென்று வாய்வுத் தொல்லை ஏற்படும்.

சோடா போன்ற மென்பானங்களில் நிறைய காற்று சேர்ந்திருப்பதால் அவற்றையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

பயறு, கடலை, சோயா, பருப்பு போன்ற உணவு வகைகளில் உள்ள புரதங்கள் சமிபாடு அடைவதற்கு சிரமமானவை. இவற்றை நன்கு வேக வைத்து உண்டால் சுலபமாக சமிபாடு அடைவதுடன் வாய்வு தோன்றுவதும் குறையும்.

பலரும் சொல்வது போல மலச்சிக்கலால் வயிற்று ஊதல் ஏற்படுமே ஒழிய வாய்வுத் தொல்லை ஏற்படுவதில்லை. மலக்குடற் சிக்கல், குரொனஸ் நோய் போன்றவையும் வாய்வுத் தொல்லையை உண்டாக்கலாம்.

இவற்றைத் தவிர மனோவியல் காரணங்களாலும் ஏப்பம் வரலாம். உடல் நோயின்றி ஏற்படும் Functional dyspepsia அவ் வகையைச் சார்ந்தது. இந்த நோயாளியின் நோயும் அத்தகையதே. பூரண குணமாவதற்கு நீண்ட கால சிகிச்சை தேவைப்பட்டது.

ஆஸ்த்மாவிலிருந்து விடுபட*

இயற்கை உணவை உண்ணும் குழந்தைகளுக்கு ஆஸ்த்மா போன்ற நோய்கள் வராது என்று லண்டன் ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவித்திருக்கிறார்கள்.

யூகே, கிரீஸ், ஸ்பெயின் நாடுகளிலுள்ள ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூட்டாக நிகழ்த்திய இந்த ஆய்வின் முடிவில் நகரப்புறங்களில் ஆஸ்த்மா நோய்கள் அதிகம் இருப்பதாகவும், இதற்குக் காரணம் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை அதிகம் உண்பதும் தான் என்று தெரிவித்திருக்கிறார்கள்.

செல்லப்பிராணிகளின் மூலமாகவும் ஆஸ்த்மா நோய்க்கான அலர்ஜி குழந்தைகளைப் பிடிப்பதுண்டு.

ஜம்பது இலட்சத்துக்கும் அதிகமான மக்கள் ஆஸ்த்மா நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் வளர்ந்த நாடான யூ.கேயில் பிறக்கும் குழந்தைகளில் பத்து பேருக்கு ஒருவர் ஆஸ்த்மாவினால் பாதிக்கப் படுகிறார்களாம்.

உணவுப் பழக்கவழக்கத்தை மாற்றியமைப்பத மூலம் ஆஸ்த்மாவை விரட்டலாம் எனும் இந்த ஆராய்ச்சி அந்த மக்களிடையே ஒரு உற்சாகத்தை

ஏற்படுத்தியிருக்கிறது.

ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், தக்காளி மற்றும் திராட்சை போன்ற பழங்களை தொடர்ந்து உண்டு வரும் குழந்தைகளுக்கு ஆஸ்த்மா நோயே வருவதில்லையாம்.

அவர்களுக்கு ஆஸ்த்மா நோய்க்கு எதிரான எதிர்ப்பு சத்தி உருவாகிவிடுகிறது.

சிகப்பு திராட்சையை உண்ணும்போது அதன் தோலுடன் சேர்த்து உண்ணவேண்டும் என்றும் அவர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள்.

முந்திரி, பாதாம், நிலக்கடலை, பிஸ்தா போன்ற பருப்பு வகைகளை உண்ணும் குழந்தைகளுக்கு ஆஸ்த்மா வரும் வாய்ப்பு மிகவும் குறைவு எனவும் அவர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

நோயற்ற வாழ்வுக்கு மருத்துவரை நாடாமல் காய்கறி, பழக் கடைகளை நாட அவர்கள் அறிவுறுத்துகிறார்கள்.

ஆஸ்த்மா,

ஆஸ்த்மா, அன்றிபயோடிக், நாய்

'குழந்தைக்கு சளியா? என்ன செய்வீர்கள்?' 'கவனியாமல் விட்டுவிட்டால் சளி கூடி பிள்ளைக்கு முட்டுப் பிடித்து மோசமாகிவிடும்' என்று வைத்தியரிடம் உடனடியாகக் தூக்கிக் கொண்டு ஓடுவீர்கள்.

வைத்தியர் சளிக்கான ஏனைய மருந்துகளுடன் பெரும்பாலும் நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்தையும் (Antibiotic) தரக்கூடும். அடிக்கடி சளி பிடிக்கும் குழந்தையின் தூசி, புழுதி போன்றவற்றில் விளையாடுவதைத் தவிர்க்கும் படி கூறுவார். படுக்கை விரிப்புகளையும் தலையணை உறைகளையும் அடிக்கடி துவைப்பதுடன் நல்ல வெயிலில் காயவைக்கும்படியும் கூறுவார். வெயிலில் காயவைக்க முடியாவிடின் அவற்றை மின்அழுத்தியால் அழுத்தும்படியும் கூறக்கூடும். படுக்கையில் சேரக் கூடிய தூசிப்பூச்சி போன்ற நுண்ணுயிர்களை அழிப்பதற்காகவே இந்த ஆலோசனை.

அத்துடன் நாய் பூனை போன்ற வளர்ப்புப் பிராணிகளை குழந்தையின் படுக்கை அறையில் நுளைய விடக் கூடாது எனவும் ஆலோசனை கூறக் கூடும். அவற்றின் ரோமம் ஒவ்வாமையைத் தூண்டி ஆஸ்த்மாவை வரவழைக்கக் கூடும் என்பதற்காகவே வைத்தியர்கள் இவ்வாறு கூறுவதுண்டு.

அண்மையில் செய்யப்பட்ட ஆய்வு ஒன்றானது ஆஸ்த்மா, நாய், நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்து ஆகியன தொடர்பாக புதிய பார்வையை முன்வைக்கிறது. University of Manitoba மற்றும் MacGill University in Montreal ஆகியவற்றில்

செய்யப்பட்ட ஆய்வு அது. ஒரு வயது ஆவதற்கு முன்னரே நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்து கொடுக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு, அவர்கள் ஏழு வயதாவதற்கு முன்னரே ஆஸ்த்மா வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகும். அதிலும் நாய் போன்ற வளர்ப்புப் பிராணிகளுடன் தொடர்புறாத குழந்தைகளுக்கு ஆஸ்த்மா வருவதற்கான வாய்ப்பு இரண்டு மடங்கு அதிகமாகும்.

நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்துகளைப் பொறுத்த வரையில் கெபலோஸ்போரின் (Cephalosporins)என்ற வகை மருந்தைப் பாவித்த குழந்தைகளுக்கு ஆஸ்த்மா வருவதற்கான வாய்ப்பு மேலும் அதிகமாகும்.

நாய் பற்றிய ஆய்வுதான் மிகவும் சுவாரசிமானது. நாய் பூனை போன்ற வளர்ப்புப் பிராணிகளுடன் குழந்தைகளை அதிலும் முக்கியமாக சளி, ஆஸ்த்மா உள்ள குழந்தைகளை அதிகம் அளையவிடக்கூடாது என்பதே இதுவரை நம்பப்பட்ட கருத்தாகும். ஆனால் இந்த ஆய்வின் முடிவு இக் கருத்திற்கு முற்றிலும் மாறானதாகும். அதாவது நாயுடன் தொடர்புறாத குழந்தைகளுக்கு ஆஸ்த்மா வருவதற்கான வாய்ப்பு இரண்டு மடங்கு அதிகமாகும் என்கிறது.

காரணம் என்ன? நாயின் உரோமத்தில் நுண்ணுயிர்கள் இருக்கின்றன. குழந்தை நாயுடன் தொடர்புறும் போது, அந்த நுண்ணுயிர்கள் குழந்தையின் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை இயல்பாக வளர்ச்சியுறுவதற்கு தூண்டி விடுகின்றன. இளவயதிலேயே இவ்வாறு நாயிலிருந்து வரும் நுண்ணுயிர்களுடன் தொடர்புறுவதால் குழந்தைகளின் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி, வலுவடைந்து ஆஸ்த்மா தோன்றுவதைத் தடுக்கிறது என அந்த ஆய்வாளர்கள் கருதுகிறார்கள். மாறாக நாயுடன் தொடர்புறாத குழந்தைகள் குறைந்தளவு நுண்ணுயிர்களுடனேயே தொடர்புறுவதால் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி வலுவடையாது ஆஸ்த்மாவுக்கு கூடியளவு ஆட்படுகிறார்கள்.

எனவே நீங்கள் செய்யக் கூடியது என்ன? குழந்தையுள்ள உங்கள் வீட்டில் ஒரு நாய் வளருங்கள். நாய்க்கு தடுப்பூசிகள் போட்டு குளிப்பாட்டி சுத்தமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருங்கள். நாயை குழந்தை வளரும் இடங்களுக்கு வந்து செல்ல அனுமதியுங்கள். ஆயினும் குழந்தை நாயைச் சீண்டிக் கடிபடாமல் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

குழந்தைகளுக்கு, அதிலும் முக்கியமாக ஒரு வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு நோய் வந்தால் அவசரப்பட்டு நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்துகளைக் கொடுக்க வேண்டாம். முக்கியமாக வைத்திய ஆலோசனை இன்றிக் கொடுக்க வேண்டாம். ஆயினும் சில தருணங்களில் மருந்து கொடுத்தே ஆகவேண்டும் என்ற அவசியம் இருந்தால் அது கெபலோஸ்போரின் வகை மருந்தாக இல்லாதிருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

ஏற்கனவே ஆஸ்த்மா உள்ள குழந்தைகளுக்கு இது பொருந்தாது. அவர்களுக்கு நாயின் ரோமங்களில் உள்ள ஒவ்வாமை தூண்டிகள் ஆஸ்த்மாவை மோசமாக்கலாம்.

பசுப்பால் சளியை தடுக்கும்

"இவனுக்கு சளி அடிக்கடி பிடிக்கிறபடியால் நான் பசுப்பால் கொடுக்கிறதில்லை" என்றாள் தாய்.

வளரும் குழந்தை முன்பள்ளிக்குத்தான் போய்க் கொண்டிருக்கிறான்.

"நீங்கள் செய்வது தவறு. அவனது வளர்ச்சிக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் பால் அவசியம் அல்லவா?" எனக் கேட்டேன். மாப் பால் கலந்து கொடுப்பதாக சொன்னாள். பசும் பாலுக்கு சளிபிடிக்கும் என்பது அவளது நம்பிக்கை மட்டுமல்ல எல்லாப் பெற்றோர்களது நம்பிக்கையும் கூட, ஒட்டு மொத்த தமிழ் மக்களது நம்பிக்கை என்று கூட சொல்லலாம்.

அந்த நம்பிக்கை முற்று முழுதாக தவறானது என அண்மையில் ஆய்வு சொல்கிறது.

பசும்பாலுக்கு சளிபிடிக்காது என்று மட்டுமல்ல, அது சளிக்குக் காரணமான ஆஸ்த்மா, அலர்ஜி(ஒவ்வாமை) ஆகிய நோய்கள் வருவதற்கான சாத்தியத்தைக் குறைக்கிறது என ஆய்வு செய்த டொக்டர் மக்ரோவாசர் (Dr. Macro waser) கூறுகிறார். இவர் சுவிட் சர்லாந்து நாட்டு பஸல் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்தவர்.

பதனிடப் படாத பாலைக் குடித்த பிள்ளைகளுக்கு அல்லது அதிலிருந்து வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட பாற் பொருட்களை உண்ட பிள்ளைகளுக்கு ஆஸ்த்மா அலர்ஜி ஆகியன ஏற்படுவது குறைவாம். 5 முதல் 13 வரையான 14893 பேரை உள்ளடக்கிய ஆய்வு இது, இக் குழந்தைகள் பாற்பண்ணை, கிராமம், நகரம் எனப் பல்வேறு சூழல்களிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார்கள். அவர்கள் எந்தச் சூழலிலிருந்து வந்தாலும் பசும்பால் சளியிலிருந்து பாதுகாப்பு கொடுத்தது பசும்பாலை ஒரு வயது முதல் குடித்து வந்த குழந்தைகளுக்கு கூடியளவு நன்மை கிடைத்ததாம்.

பசும்பாலை பச்சையாகக் கொடுக்கக் கூடாது. காய்ச்சித்தான் கொடுக்க வேண்டும். இல்லையேல் சில நோய்கள் தொற்றக்கூடும். இத்தகைய காய்ச்சிய பால் தான் பாதுகாப்பை கொடுத்தது. பதனிடப்பட்டு பைக்கற்றில் அடைக்கப்பட்ட பாலோ, மாப்பாலோ அத்தகைய பாதுகாப்பை கொடுப்பதாக அறியப்படவில்லை.

இதிலிருந்து சளிபிடிப்பவர்களுக்கு பசும்பால் கொடுக்காது மாப்பால் கொடுப்பது எந்த விதத்திலும் உதவப் போவதில்லை என்பது தெளிவாகிறது. அத்துடன் சிறு வயதிலிருந்தே, அதாவது ஒரு வயது முதற் கொண்டு தினசரி பசும்பால் கொடுத்துவந்தால் ஆஸ்மா, அலர்ஜி போன்ற சளித்தொல்லைகளும் அதிகம் வராது என்பதும் தெளிவாகிறது. எனவே உங்கள் குழந்தைக்கு சளித்தொல்லை இருந்தாலும் சரி இல்லாவிட்டாலும் சரி பசும்பால் கொடுத்து வாருங்கள். அதனால் சளித்தொல்லை குறைவதுடன் ஆரோக்கியமும் கிட்டும்.

பசும்பாலில் உள்ள என்ன பொருள் அல்லது என்ன குணாதிசயம், அலர்ஜிக்கும் ஆஸ்மாவிற்கும் எதிரான பாதுகாப்பைக் கொடுக்கின்றது என்று அறிய ஆய்வுகள் தேவைப்படுகின்றன.

சர்க்கரை வியாதிகாரர் அனுபவம் சொல்கிறார்

டயாபடீஸ் வந்த ஒரு வருடத்தில் நல்லது என்ன நடந்திருக்கிறது என்று பார்த்தால், நான் நடந்திருக்கிறேன், தினமும் காலையில் 45 நிமிஷம். நான் போகும் வழியில் ஒரே செடியில் ஊதா, மற்றும் வெள்ளை நிறத்தில் பூக்கள் பூக்கும். இது என்ன வகைச் செடி, யாருக்காவது தெரியுமா ? செண்பகப்பூ மரங்கள் நிறைய இருக்கின்றன. எந்தப் பூவையும் இது வரை பறித்ததில்லை (கைக்கு எட்டுவதில்லை). மற்றபடி, டயாபடீஸ் என்றால் என்ன என்று நிறைய தெரிந்துகொண்டேன்.

கொஞ்சம் சுயபுராணம் - டயாபடீஸ் வந்த மூன்று மாதத்திற்கு நல்ல கண்ட்ரோலில் இருந்தது. பிறகு 2007 ஆரம்பத்தில் ரத்தப் பரிசோதனையில் சர்க்கரை அளவு கூடியிருந்தது. டாக்டர் ஒரு கடுகு சைஸ் மாத்திரையை ஜனவரி 1ஆம் தேதியிலிருந்து எடுத்துக் கொள்ளச் சொன்னார். அதன் விளைவு எனக்கு ஒரு நாள் கார் ஓட்டும் போது தெரிந்தது. அன்று அலுவலகத்திலிருந்து வீட்டுக்கு வந்துகொண்டிருந்த போது, கை கால் எல்லாம் வெடவெடத்தது, வியர்த்தது. டயாபடீஸ் பற்றி படித்திருந்ததால் இது கம்மியான சர்க்கரை அளவு (Hypoglycemia) என்று பட்சி சொன்னது. காரை ஓரமாக நிறுத்திவிட்டு, பக்கத்தில் உள்ள பழக்கடையில் கால் கிலோ திராட்சைப் பழத்தை வாங்கி சப்பிட்ட பின் ஸ்பிளாச் சாப்பிட்ட பாப்பாய் போல் ஆனேன்.

டாக்டரிடம் கேட்டதற்கு கடுகு சைஸ் மாத்திரையை பாதியாக எடுத்துக் கொள்ளச் சொன்னார். திரும்பவும் சில பரிசோதனைகளில் சர்க்கரை அளவு சென்சக்ஸ் போல ஏறும், இறங்கும்; ஏன் என்று தெரியவில்லை. ஆனால் டாக்டர் தொடர்ந்து மாத்திரையை எடுத்துக் கொள்ளச் சொன்னார். சில சமயம் அந்த வெடவெடப்பு இருக்கும்; சாக்லேட் சாப்பிட்டால் சரியாகிவிடும்.

மாத்திரை செய்யும் ஜாலம் என்று உள் மனம் சொன்னது. !

டாக்டரிடம் இந்த மாத்திரையில் ஏதோ பிரச்சனை என்று சொன்னதற்கு, அவர்

தொடர்ந்து அதே மாத்திரையையே சாப்பிடச் சொன்னார்.

போன மாதம், மாத்திரை எடுத்துக் கொள்ளாமல் ஒரு டெஸ்ட் கொடுத்தேன். அதில் சர்க்கரை அளவு நார்மலாக இருந்தது. பிறகு ஒரு வாரம் கழித்து மாத்திரை எடுத்துக்கொண்டு டெஸ்ட் எடுத்தேன், சர்க்கரை அளவு அதிகமாக இருந்தது. இந்த முறை டாக்டரை மாற்றிவிட்டேன்.

இரண்டு வகை மாத்திரைகள் உண்டு. டால்பிடமைடு, பிகுவனைடு, டயநில், க்ளைநேஸ் போன்றவை முதல் வகையும் ஃபென்ஃபர்மின் மெட்ஃபார்மின் போன்றவை இரண்டாவது வகையும் ஆகும். முதல் வகை, பாதிக்கப்பட்ட இன்சலின் சுரப்புக்குப் புத்துயிர் கொடுக்கும். இன்சலின் வாங்கிகளை அதிகரிக்கும். இரண்டாவது வகை, உடலில் சர்க்கரை பயன்பாட்டைக் குறைக்கும். இருக்கிற சர்க்கரையை அதிகம் பயன்படுத்த உதவும். பசியைக் குறைக்கும். இப்போது, இரண்டாவது வகை மாத்திரையினால் எல்லாம் நார்மலாக இருக்கிறது. நார்மலாக இருந்தாலும், வீட்டுக்கு வருபவர்கள் டிப்ஸ் கொடுப்பதை மட்டும் நிறுத்துவதில்லை.

மருந்துகள் மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் எடுத்துக் கொள்வது நலம். நண்பர் சொன்னார் இந்த மருந்து நல்லது என்று எடுத்துக்கொண்டால் ரொம்ப ரிஸ்க்.

"வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, பாகற்காய் எல்லாம் கலந்து எம்டி ஸ்டமக்கில் ஒரு கப் ஜூஸ் குடிங்க.

"பூசணிக்காய் சாப்பிட்டால் நல்லது என்று சில மாதம் முன் பேப்பரில் படித்தேன்" (வெள்ளை பூசணிக்காயா ? அல்லது ஹாலோவின் பூசணியா ?)

"அருகம் புல் ஜூஸ் குடிங்க, பிள்ளையார் கூட அது தான் சாப்பிடுகிறார்".

"அரிசிக்குப் பதிலா சப்பாத்தி ட்ரை பண்ணுங்க".

"வெந்தயம் சாப்பிடுங்க சார், நல்ல எஃபெக்ட் இருக்கும்"

வெந்தயம் சாப்பிட்டால் சர்க்கரை நோய் குணமாகிவிடும் என்று பெரும்பாலோர் நம்புகின்றனர், வெந்தயத்தில் உள்ள 'டரைகோ நெலின்' என்னும் வேதிப்பொருளுக்கு சர்க்கரை அளவைக் குறைக்கும் சக்தி ஓரளவு உண்டு. வெந்தயத்திலுள்ள நார்ச் சத்து உணவிலுள்ள சர்க்கரை இரத்தத்தில் கலப்பதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. சர்க்கரை நோய்க்கான மாத்திரை ஒன்று சப்பிட்டால், இரத்தச் சர்க்கரை எந்த அளவு குறையும்!

அதே அளவுக்கு குறைய வேண்டுமானால் 4, 5 கிலோ வெந்தயம் சாப்பிட வேண்டும். வெந்தயம் வாங்கி ஏழையாய்ப் போக விருப்பமில்லை. ஆனால்

காலையில் கொஞ்சம் சாப்பிட்டால் வயிற்றுக்கு நல்லது.

காபி, டீக்கு சர்க்கரை சேர்க்காமல், இனிப்பு வகைகளை சாப்பிடாமல் இருந்தாலும், நாம் சாப்பிடும் உணவின் மூலம் உடம்பில் சர்க்கரை சேர்ந்துவிடுகிறது. அப்படியா என்று கேட்பவர்களுக்கு இந்த விளக்கம்..

நாம் சாப்பிடும் உணவில் கார்போஹைட்ரேட் இருக்கிறது. அது ரத்தத்தில் கலக்கும் போது, குளுக்கோஸாக மாற்றப் படுகிறது. இந்த குளுக்கோஸ் நம் உடம்புக்குப் பயன்படக் கூடிய சக்தியாக மாற வேண்டுமெனில் அதற்கு இன்சலின் வேண்டும். இரத்தத்தில் வருகிற குளுக்கோஸின் அளவும் அதை சக்தியாக மாற்றிப் பயன்படுத்தத் தேவையான இந்த இன்சலின் அளவும் சரியான விகிதத்தில் இருக்கும் வரை டிவியில் படம் பார்த்துக் கொண்டு, சினிமா கிசுகிசுக்களை படித்துக்கொண்டு இருக்கலாம். இல்லை என்றால், அதிக குளுக்கோஸ் உள்ளே வரும்போதோ உடம்பில் இன்சலின் அளவு குறைவாக இருந்தாலோ சக்தியாக மாற்றப்பட்டாத குளுக்கோஸ் சிறுநீரகத்துக்குச் செல்கிறது, பிரச்சனை இங்கிருந்து தான் ஆரம்பிக்கிறது!.

அதற்கு முன் ஒரு சின்ன ஃபிளாஷ் பாக் -

'ஜே ஜில் க்ரைஸ்ட்' என்பவரைப் பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா ? முதன் முதலில் சர்க்கரை நோயைக் கண்டுபிடித்தவர். ஒருமுறை 'உச்சா' போய்க் கொண்டிருந்தவர், அப்போது அங்கே போய்கொண்டிருந்த ஏறம்புகள் எல்லாம் அபவட் டர்ன் செய்து இவரின் சிறுநீரை மொய்க்க தொடங்கியதைக் கண்டு ஆச்சரியப்பட்டு போனார். அதே நினைவாக இருந்தவர், தூக்கத்திலிருந்து எழுந்து திரும்பவும் சிறுநீர் கழித்தார், இந்த முறை டம்பளரில் பிடித்துக் குடித்துப் பார்த்தார். நன்னாரி சர்பத் போல் இருந்தது. சிறுநீர் வழியாக குளுக்கோஸ் வெளியேறுகிறதென்று கண்டுபிடித்தார். இது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது 1800களில்.

ஆக, குளுக்கோஸ் சிறுநீரகத்துக்கு செல்லும் போது, சிறுநீரகம் குளுக்கோஸை வடிகட்டும் எக்ஸ்ட்ரா வேலை செய்யத் தொடங்குகிறது. நாளடைவில் சிறுநீரகம் 'அட போப்பா' எனக்குக் கொஞ்சம் ரெஸ்ட் வேண்டாமா என்று வேலை எதுவும் செய்யாமல் எல்லாவற்றையும் வெளியேற்றுகிறது. இதில் நம் உடலுக்குத் தேவையான தண்ணீர், தாதுக்கள் எல்லாம் வெளியேறுகிறது. டயாபடிஸ் என்பதற்கு அதிகம் சிறுநீர் வெளியேறுதல் என்று அர்த்தம். இதனால் தான் இதை நீரழிவு என்றும் சொல்கிறார்கள். ஆக சிறுநீர் நன்றாக போய்க்கொண்டே இருந்தாலும் அது சிறுநீரகப் பாதிப்பு தான். ஆனால் மழைகாலங்களில், ஏஸி அரையில், பரிட்சை நேரத்தில், மனைவி டோஸ் விடும் போது உச்சா போவது எல்லாம் ஹார்மோனைத் தூண்டி சிறுநீரைச் சுரக்க செய்வன.

அரிசிச் சாதத்தில் இருக்கும் கார்போஹைட்ரேட் தான் சப்பாத்தியிலும் இருக்கிறது. ஆனால் சப்பாத்தியில் நார்ச் சத்து இருக்கிறது. எதைச் சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பதை விட எவ்வளவு, எப்படிச் சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பது தான் முக்கியம். கேழ்வரகு, கம்பு கஞ்சியாகக் குடிக்காமல், அதை தோசை போல சாப்பிட வேண்டும். அதாவது உடனே இவை ஜீரணம் ஆக கூடாது, மெதுவாக நமக்கு எனர்ஜியைக் கொடுக்க வேண்டும்.!

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் சிறுநீர்ப் பரிசோதனையின் போது குளுக்கோஸ் இல்லை என்றால் சந்தோஷப்படாமல் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். வீட்டு வேலைகள், படியில் ஏறி இறங்குவது போன்ற சின்னச் சின்ன வேலைகள் செய்து, அளவாகச் சாப்பிட்டால் நல்லது. அப்பா, கடைசியா மெசேஜ் சொல்லிவிட்டேன்!

சர்க்கரை நோயினால் ஏற்படும் பாதிப்பு

சர்க்கரை நோயினால் ஏற்படும் கால் மற்றும் பாத வலிகளில் இருந்து பாதுகாத்து கொள்ள.....

பொதுவாக சர்க்கரை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படும் பக்க விளைவுகள் உடலில் உள்ள முக்கிய உறுப்புகளான கண்கள், இருதயம், சிறுநீரகம், கால்கள் மற்றும் பாதங்கள் பாதிப்புக்குள்ளாகிறது. ஏனெனில் சர்க்கரை நோயினால் இரத்த நாளங்கள் சுருங்குவதால் கால் மற்றும் பாதங்களுக்கு சீரான ரத்த ஓட்டம் தடைபடுவதாலும், நரம்புகளில் இரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்படுவதாலும், வலி உணர்வுற்ற தன்மையினால் வெப்பம், குளிர், புண், வெட்டுக்காயங்களை உணர்முடிவதில்லை. இதனை மருத்துவரீதியாக டயாபடிக் நியூரோபதி என்கிறோம்.

இதனால் புண், வெட்டுக்காயங்களை குணமாவதில் தாமதம் ஏற்படுவதால் பாதிக்கப்பட்ட பாகங்களை நீக்க நேரிடுகிறது. இவ்வாறான பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபெற சர்க்கரை நோய் மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை பெற்று கொள்வது மட்டுமல்லாமல் கால் மற்றும் பாதங்களை பாதுகாத்துக்கொள்ள கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள எளிய வழிமுறைகளை கடைபிடிக்கலாம்.

கால்களை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும், மிகவும் தூடான அல்லது குளிர்ந்த நீரினை தவிர்த்து வெது வெதுப்பான நீரில் சுத்தம் செய்யவும். தினசரி கால்களின் ஏதேனும் வெடிப்பு, புண், வெட்டுக்காயம், வீக்கம் , நகங்களில் அழுக்கு உள்ளதா என பார்த்துக்கொள்ளவும். பொருத்தமான காலணிகளை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி அணிந்து கொள்ளவும். காலணிகளை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவும்.

சாக்ஸ், ஸ்டாகிங்ஸ் ஐ பயன்படுத்துபவர்கள் மிகவும் இருக்கமாக அணிவதை தவிர்க்கவும்.

தினசரி உடற்பயிற்சிகளை அவரவருக்கு ஏற்றவாறு மேற்கொள்ளவும் அவ்வாறு உடற்பயிற்சியினை மேற்கொள்ள முடியவில்லை எனில் தினசரி காலை, மாலை இருவேளைகம் நடைபயிற்சியினை கடைபிடிக்கவும். ஒருநாளைக்கு குறைந்த பட்சம் ஒரு மணி நேரமாவது அல்லது 3 கி.மீ தூரமாவது நடைப்பயிற்சியினை மேற்கொள்ளவும்.

மேற்கூறியவாறு கால் பராமரிப்பை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி, நம் வாழ்க்கை முறையினை மாற்றி அமைத்துக்கொள்வதாலும் சர்க்கரை நோயினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளில் இருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம் **இன்சலின்.**

சர்க்கரை நோய் வந்தவர்களுக்கு நிறைய கேள்விகள் சந்தேகங்கள் - இன்சலின்.

சர்க்கரை நோய் வந்தவர்களுக்கு நிறைய கேள்விகள் சந்தேகங்கள் எழும். அதை யாரிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்வது என்று தெரியாமல் பலர் தயங்கிக் கொள்ளக்கூடும். உங்கள் சார்பாக சில கேள்விகளுக்கு இராஷபாளையத்தைச் சேர்ந்த சிறப்பு நிபுணர் கு. கணேசன் பதிலளிக்கிறார்.

டாக்டர், சர்க்கரைநோய் மாத்திரகளை எப்போது சாப்பிட வேண்டும்? உணவுக்கு முன்பா? பின்பா? சில டாக்டர்கள் உணவுக்கு முன்பாகச் சாப்பிடச் சொல்கிறார்கள். வேறு சில டாக்டர்கள் உணவுக்குப் பின் சாப்பிடச் சொல்கிறார்கள். யார் சொல்வது சரி?

உங்கள் சந்தேகம் முற்றிலும் சரி. இதைப் படிக்கின்ற வாசகரும் ஒரு சர்க்கரை நோயாளியாக இருந்தால் அவருக்கும் இந்தச் சந்தேகம் வந்திருக்கும். வழக்கமாக சர்க்கரைநோய்க்குத் தரப்படும் மாத்திரைகள் ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு தன்மையில் பணிபுரிந்து சர்க்கரைநோயைக் கட்டுப்படுத்தின்றன.

சில மாத்திரைகள் கணையத்திலுள்ள பீட்டா செல்களைத் தூண்டி, இன்சலினை அதிகமாகச் சுரக்கச் செய்து, ரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்தும். சில மாத்திரைகள் உடல்தசைகளில் காணப்படும் இன்சலின் எதிர்ப்புநிலை (Insulin Resistance)

யைச் சரிசெய்து நோயைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும். இன்னும் சில மாத்திரைகள் சிறுகுடலில் உணவு செரிமானமாவதைத் தாமதப்படுத்தும். அதன்மூலம் சர்க்கரையின் அளவு ரத்தத்தில் உடனே அதிகரித்து விடாமல் பார்த்துக்கொள்ளும்.

வேறு சில கல்லீரலிலிருந்து சர்க்கரை வெளியாகி ரத்தத்தில் கலப்பதைத் தாமதப்படுத்தும். ஆக, நீங்கள் சாப்பிடும் மாத்திரையைப் பொறுத்து அதை எப்போது சாப்பிட வேண்டும் என்பதை நாங்கள் கூறுகிறோம்.

பொதுவாக, கணையத்தைத் தூண்டி இன்சலினைச் சுரக்கச் செய்கின்ற கிளபென்கிளமட், கிளமிபிரட், கிளகிளசட், கிளபிசட் போன்றவற்றை உணவு சாப்பிடுவதற்கு அரைமணி நேரத்திற்கு முன்பு சாப்பிட்டுவிட வேண்டும். காரணம், இவை ரத்தத்தில் கலந்து கணையத்தை அடைந்து இன்சலினைச் சுரக்கச் செய்ய, குறைந்தது அரைமணி நேரம் ஆகும். மாத்திரை சாப்பிட்டு அரைமணி நேரம் ஆனபிறகு உணவு சாப்பிட்டால் உணவிலுள்ள சர்க்கரை, ரத்தத்தில் கலப்பதற்கும் இன்சலின் சுரப்பதற்கும் சரியாக இருக்கும். இதனால் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரிப்பை தடுக்கப்படும். இதன் விளைவாக சர்க்கரைநோய் கட்டுப்படும். இதேபோல் உணவு செரிமானமடைவதைத் தாமதப்படுத்திக்ின்ற அகர்போஸ் மாத்திரைகள் மற்றும் மெக்ளிடீனட் மாத்திரைகளையும் உணவுக்கு முன்பு சாப்பிட வேண்டும். இன்சலின் எதிர்ப்புநிலையைச் சரிசெய்யும் மெட்பார்மின், பயோகிளிட்டுசோன், ரோசிகிளிட்டுசோன் போன்றவற்றை உணவுக்குப் பின்பு சாப்பிடலாம்.

பெரும்பாலான சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு வைட்டமின் மாத்திரைகள் தரப்படுகிறதே... வைட்டமின் மாத்திரைகள் சாப்பிட வேண்டியது அவசியமா?

இயற்கை உணவுகளான பால், பழம், காய்கறிகளில் நமக்குத் தேவையான அளவுக்கு வைட்டமின்கள் உள்ளன. இவற்றைத் தினமும் சாப்பிடும் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு வைட்டமின் மாத்திரைகள் தேவையில்லை. வறுமை காரணமாக இந்த உணவுகளைச் சாப்பிட இயலாதவர்களும் வயிற்றில் அஜீரணக் கோளாறு உள்ளவர்களும் வைட்டமின் மாத்திரைகள் சாப்பிடவேண்டியது அவசியம்.

சில சர்க்கரை நோய் மாத்திரைகளைத் தொடர்ந்து சாப்பிடும்போது அவற்றின் பக்கவிளைவாக, வைட்டமின் பி12 அளவு ரத்தத்தில் குறைவதுண்டு. அப்போது அந்த வைட்டமின் குறையை ஈடுகட்ட வைட்டமின் பி12 கலந்த மாத்திரைகளைச் சாப்பிட வேண்டியது அவசியம். பொவாகவே நமக்கு வயது அதிகரிக்க அதிகரிக்க நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள வைட்டமின்கள் உடலில் சேரும் அளவு குறையும். வயிற்றில் செரிமானக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கும் இதே பிரச்சினை ஏற்படும்.

சர்க்கரைநோய் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத நிலைமையில் இந்த வைட்டமின் குறைபாடு நரம்புகளை பாதித்து பாதங்களில் எரிச்சல், மதமதப்பு, தொடுவுணர்வின்மை போன்ற தொல்லைகளைத் தரும். இவற்றைத் தவிர்க்கவும் வைட்டமின் மாத்திரைகள் சாப்பிட வேண்டியது அவசியம்.

அறுபது வயதுக்கு மேல் சர்க்கரைநோய் வராது என்று கூறுவது உண்மையா?

அறுபது வயதுக்கு மேல் ஒருவருக்கு முதன்முதலாக சர்க்கரைநோய் வந்திருப்பது கண்டுபிடிக்கப்படுவது வெகு அரிது. பொவாக அதற்கு முன்பே சர்க்கரைநோய் வந்துவிடும். என்றாலும், வம்சாவழி காரணமாக வருகின்ற சர்க்கரைநோய் எந்த வயதிலும் வரலாம்.

எங்கள் வீட்டில் யாருக்கும் சர்க்கரைநோய் இல்லை. எனவே, எனக்கு சர்க்கரைநோய் வரவாய்ப்பில்லை என்று நம்புகிறேன். இது சரியா?

இப்படி நினப்பது சரியில்லை. ஒரு குடும்பத்தில் யாருக்குமே சர்க்கரைநோய் இல்லை என்றாலும், அவர்களின் உறவினர்கள் யாருக்காவது சர்க்கரைநோய் இருந்தால் இவர்களுக்கும் சர்க்கரைநோய் வர வாய்ப்புள்ளது. சர்க்கரைநோயை ஒரு பரம்பரை நோய் என்கிறோம். பரம்பரை அல்லது வம்சாவழி என்பது அப்பா அம்மா மற்றும் உடன்பிறந்தவர்களோடு மட்டும் முடிந்துவிடுவதில்லை.

முப்பாட்டன், முப்பாட்டி, தாத்தா, பாட்டி குடும்பத்தினர்கள் என்று பல தலைமுறைகளிலிருந்து ஒரு சங்கிலித் தொடர்போல் வருவது. இவர்களில் யாருக்காவது ஒருவருக்கு சர்க்கரைநோய் இருந்தால் போதும். அந்தப் பரம்பரையில் பிறப்போரில் யாருக்கு வேண்டுமானாலும் சர்க்கரைநோய் வரலாம்.

இன்சலின் ஊசி போடத் தொடங்கினால் ஆயுள் முழுவதும் அதைப் போட வேண்டிய வரும் என்கிறார்களே. இது உண்மையா, டாக்டர்?

இது முழு உண்மையில்லை. அறுவைச் சிகிச்சை, மாரடைப்பு, நோய்த்தொற்று, பெண்கள் கர்ப்பம் தரித்தல் போன்ற சில அவசர நேரங்களில் சர்க்கரைநோய் மாத்திரகளைவிட, இன்சலின் ஊசிதான் உடனடி பலனத் தரும். அந்த அவசர நிலை சரியானதும் இன்சலின் ஊசியை நிறுத்திவிட்டு மாத்திரைக்கு மாறிக்கொள்ளலாம்.

சர்க்கரை நோயில் முதல்வகை சர்க்கரை நோயாளிகள் என்று ஒரு பிரிவினர் உள்ளனர். இவர்கள் உடலில் இன்சலின் சிறிதளவும் சுரக்காது. இவர்கள் இன்சலின் சார்ந்த சர்க்கரை நோயாளிகள் என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள். இவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் இன்சலின் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

இன்சலின் ஊசியைக் குளிர்சாதனப்பெட்டியில்தான் வைக்க வேண்டுமா? வீட்டில் குளிர்சாதனப்பெட்டி இல்லாதவர்கள் என்ன செய்வது?

இன்சலின் ஊசிமருந்தைக் குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைத்துப் பாகாப்பதுதான் நல்லது. என்றாலும், குளிர்சாதனப்பெட்டி இல்லாதவர்கள் கவலைப்படத்தேவையில்லை. இப்பொழுது வருகின்ற இன்சலின் ஊசிமருந்ர்கள் அறையில் உள்ள வெப்பநிலையில் (Room Temperature) வைத்திருந்தாலும் அவற்றின் செயல்திறன் குறையாத அளவிற்குத் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

ஆகையால் மருந்துக்கடையில் இன்சலின் ஊசிமருந்தை வாங்கியதிலிருந்து சுமார் 8 வாரங்களுக்கு வீட்டில் உள்ள சாதாரண வெப்பநிலையில் வைத்துக்கொள்ளலாம். அப்போதும் அதன் செயல்திறன் குறையாது. எட்டு வாரங்களுக்கு மேல் இன்சலின் ஊசிமருந்தை அறைவெப்பநிலையில் வைத்திருக்க இயலாது. குளிர்சாதனப்பெட்டியில்தான் வைத்துப் பாதுகாக்கவேண்டும்.

சர்க்கரைநோயை நிரந்தரமாகக் குணமாக்க முடியுமா?

சர்க்கரைநோயை நிரந்தரமாகக் குணப்படுத்துவதற்கு மேல்நாடுகளில் பல ஆராய்ச்சிகள் நடைபெற்று வருகின்றன. அவற்றில் முக்கியமான கணையமாற்று அறுவைச் சிகிச்சை. உடலில் கணையம் சரிவர வேலை செய்யாதபோது சர்க்கரைநோய் வருகிறது.

ஆகையால் உடலில் சரியாக இயங்காத கணையத்தை நீக்கிவிட்டு, மாற்றுக் கணையத்தைப் பொறுத்தும் இச்சிகிச்சை பல நாடுகளில் செய்யப்படுகிறது. மற்றொரு சிகிச்சைமுறை இது. கணையத்தில் உள்ள ஜலெட் திசுமாற்றுச் சிகிச்சையில் பீட்டா செல்களை மட்டும் மாற்றும் புதிய சிகிச்சையும் செய்யப்படுகிறது.

இந்த இரு சிகிச்சைமுறைகளும் இப்போது பரிசோதனை அளவில் உள்ளன. இன்னும் இந்தியாவில் செய்யும் நிலை வரவில்லை. மேலும் இச்சிகிச்சைகளுக்கு ஆகும் மருத்துவச்செலவு தற்போது மிகமிக அதிகம். இன்னும் சில ஆண்டுகளில் இவை நடைமுறைக்கு வரலாம். அப்போது சர்க்கரைநோய் நிரந்தரமாகக் குணமாகலாம்.

எனக்குச் சர்க்கரைநோய் ஏற்பட்டபின்பு உடல் மிகவும் இளைத்துவிட்டது. எடை குறைந்துவிட்டது. என் உடல் எடையை மீண்டும் அதிகரிக்க முடியுமா?

சர்க்கரைநோயின் பாதிப்பு அதிகமாக உள்ளபோது, உடலுக்குச் சேரவேண்டிய ஊட்டச்சத்து, புரதம், வைட்டமின்கள் ஆகியவை வெளியேறி விடுகின்றன. அதனால் உடல் எடை குறைந்துவிடுகிறது. இதற்கு முதலில் சர்க்கரைநோயைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். அதற்கு இன்சலின் ஊசிமருந்து உதவும்.

இன்கலின் என்பது ஒரு அனபாலிக் இயக்குநர். இதை உடலில் சேர்த்துக்கொள்ளும்போது உடல் எடை தானாகவே அதிகரிக்கும். சர்க்கரைநோய் கட்டுப்பாட்டிற்கு வந்ததும் இன்கலின் அளவைக் குறைத்துவிடலாம். நல்ல சத்துள்ள உணவை சரியான அளவில் நிறைய காய்கறிகளுடன் சாப்பிடுவதுடன், தேவையான அளவிற்கு இன்கலினையும் போட்டுக் கொண்டால் உடல் இளைக்காது, எடை குறையாது.

சர்க்கரை நோயாளிகள் கண்தானம், இரத்ததானம் செய்யலாமா?

சர்க்கரை நோயாளிகள் தாராளமாக இரத்ததானம் செய்யலாம். பொதுவாக சர்க்கரைநோயாளிகளுக்கு விழித்திரையில் தான் பாதிப்பு அதிகமாக இருக்கும். ஆரம்பநிலையில் இதைக் குணப்படுத்திவிடலாம். அதைக் கவனிக்கவில்லையென்றால், விழித்திரையில் இரத்தம் கசிந்து, விழியில் நீர்த்தேக்கம் ஏற்படும்.

இப்போதும் சர்க்கரைநோயைக் கட்டுப்படுத்தவில்லையென்றால், இந்த நீர்த்தேக்கம் கண்ணின் மையப்பகுதியான நிறமிலி இழைமைத்தைப் பாதிக்கும். இத்தகைய பாதிப்புகள் ஏற்படாதபோது கண்ணையும் தானம் செய்யலாம்.

சர்க்கரை நோயினால் பாதிப்படைந்துள்ள பெண்களுக்குக் கருப்பை பாதிக்கப்படுமா?

சர்க்கரைநோயினால் பாதிப்படைந்துள்ள பெண்களுக்குப் பிறப்புறுப்பில் நோய்த்தொற்று ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு உண்டு. குறிப்பாக காளான் தொற்று ஏற்படும். அரிப்பு, தோல் சிவத்தல், வெள்ளைபடுதல் போன்ற தொல்லைகள் வரும். மற்றபடி கருப்பையை நேரடியாகப் பாதிக்காது.

நான் தினமும் யோகா செய்கிறேன். அத்தோடு நடைப்பயிற்சியும் செய்ய வேண்டுமா? வெறும் வயிற்றில் நடந்தால் எனக்குக் கிறக்கமாக வருகிறது. இதற்கு என்ன செய்வது?

முறைப்படி யோகாசனம் செய்தும் சர்க்கரைநோய் கட்டுப்படவில்லை என்றால் நடைப்பயிற்சி செய்ய வேண்டியது மிகவும் அவசியம். வெறும் வயிற்றில் நடப்பது சிரமமாக இருந்தால் பால், பிஸ்கட், காபி அல்லது தேநீர் சாப்பிட்டபின்னும் நடைப்பயிற்சி செய்யலாம். தவறில்லை.

நான் என் குடும்ப டாக்டர் சொல்கிறபடிதான் உணவு சாப்பிடுகிறேன். தினமும் அரைமணிநேரம் நடக்கிறேன். மாத்திரகளையும் மறக்காமல் சரியான வேளையில் சாப்பிட்டு விடுகிறேன். இருந்தாலும் எனக்கு சர்க்கரைநோய் கட்டுப்பாட்டில்தான் உள்ளதே தவிர, முழுமையாக குணமாகவில்லை. நேற்று என் பழைய நண்பர் ஒருவரைச் சந்தித்தேன். அவரும் ஒரு

சர்க்கரைநோயாளிதான். கேரளாவுக்குச் சென்று ஏதோ ஒரு மூலிகைமருந்து சாப்பிட்டாராம். ஒரு மாதத்தில் சர்க்கரைநோய் குணமாகிவிட்டதாம். அந்த மூலிகையை நானும் சாப்பிடலாமா?

சர்க்கரைநோய்க்கு அலோபதி மருந்தென்றாலும் சரி, ஆயுர்வேத சிகிச்சையென்றாலும் சரி, ஹோமியோபதி ஆனாலும் சரி நோயைக் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்பது உண்மை. அதே நேரத்தில், எந்த மருத்துவத்திலும் இந்த நோயை முழுமையாகக் குணப்படுத்த இயலாது என்பதுதான் தற்போதைய நிலமை.

நீங்கள் கூறுவதுபோல் கேரளாவில் தரப்படும் மூலிகை மருந்தால் சர்க்கரைநோய் நூற்றுக்குநூறு குணமாகிறது என்பது உண்மையாக இருந்தால் இந்நேரம் அந்த மருந்தைக் கண்டுபிடித்தவருக்கு நோபல் பரிசு கிடைத்திருக்கும். ஆகவே மற்றவர்கள் கூறுவதை அப்படியே நம்பி ஏமாந்துவிடாதீர்கள். நீங்கள் சாப்பிடும் மருந்தைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுங்கள். சந்தேகம் வரும்போது உங்கள் குடும்ப டாக்டரிடம் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இன்சலின்.

ஊசி மூலம் இனி வேண்டாம்...

இன்றுவரை நீரிழிவு நோய்க்கான இன்சலின், ஊசிமூலம்தான் உடலில் செலுத்தப்பட்டு வந்தது. தற்பொழுது இன்சலினை வாய் வழியாக உட்கொள்ளும் முறையை பெங்களூரைச் சேர்ந்த பயோகான் என்ற மருந்து ஆராய்ச்சி நிறுவனம் சோதித்து வருகிறது. இதில் பல சாதகமான விஷயங்களும் இருக்கின்றன. வாய் வழியாக இன்சலினை உட்கொள்ளும்போது, நமது உடலில் இயற்கையாக இருக்கும் இன்சலின், குளுகோஸை கட்டுப்படுத்த எப்படி செயல்படுகிறதோ அதே பயனை, வாய் வழியாக உட்கொள்ளும்போது அடையலாம்.

அவ்வாறு செல்லும் இன்சலின், வயிறு மற்றும் குடல்களைத் தாண்டி கல்லீரலை அடைந்து பின்பு ரத்த நாளங்கள் வழியாக மண்ணீரல் தசைகளை அடைகிறது. இங்குதான் இயற்கையாக இன்சலின் உருவாகிறது. கல்லீரலில் குளுகோஸ், குளு கோஜனாக சேமித்து வைக்கப்பட்டு, தேவையான நேரத்தில் குளு கோஸாக வெளியிடப்படுகிறது. ஊசி வழியாக செலுத்தப்படும் இன்சலின் கடைசியில்தான் கல்லீரலை அடைகிறது. குளுகோஸ் உற்பத்தி கல்லீரலில் இருக்கும் இன்சலின் அளவைப் பொறுத்து தான் அமையும்.

சாப்பிடாமல் இருக்கும்போது, கல்லீரல் குளுகோஸை அதிகமாக உற்பத்தி செய்கிறது. சாப்பிட்ட பிறகு இன்சலின் தூண்டுதலின் பேரில் கல்லீரல்

குளுகோஸ் உற்பத்தியை நிறுத்துகிறது. இன்சலின் ஊசிமூலம் செலுத்தப்படுவதை விட, வாய் வழியாக உட்கொள்வதே ரத்தத்தில் குளுகோஸ் அளவை குறைக்கும் சரியான வழிமுறை யாகும்.

இன்சலின் மாத்திரை ஒரு வரப்பிரசாதம்

“புதுசா வந்திருக்கிற அந்தப் பையன் சரியில்லேடி”

“ஏன் அப்படிச் சொல்றே? நல்லா, மரியாதை-யாத்தானே பழகுறான். முகத்தைப் பார்த்துத்-தான் பேசுறான்.”

“அவன் கண்ணைப் பார்த்தியா? கலங்கின மாதிரியே இருக்கும். பையில் ஊசி வேற வச்சிருக்கானாம். போதை மருந்து ஏத்திக்குவான் போல”...

ஒரு நிறுவனத்தில் மதிய உணவுக் கூடத்தில் பெண்களிடையே நடந்த உரையாடல். இது பற்றிக் கேள்விப்பட்ட அந்த நிறுவனத்தின் உரிமையாளர், போதை இளைஞனிடம் நல்லவிதமாகப் பேசி, வேலையை விட்டு அனுப்பிவிட்டார். பிறகு, அந்த இளைஞன் பயன்படுத்தி வந்த மேஜையின் உள்ளறையைத் திறந்து பார்த்த போது, அதனுள்ளே மருந்து ஏற்றும் ஊசி கிடந்தது, அருகிலேயே ஒரு சிறிய இன்சலின் குப்பியும்.

“இந்தச் சின்ன வயசிலேயாவா?’ என்று பரிதாப உணர்வுடன் மற்றவர்களை கேட்கும் கேள்வியை எதிர்கொள்ள சங்கடப்படும் நீரிழிவு நோயாளிகள், இது போன்ற சூழல்களில் சிக்கி அவதிப்படுவதும் நடக்கத்தான் செய்கிறது.

நமது உடலில் புரதம், கொழுப்பு, குளுக்கோஸ் ஆகியவற்றை சக்தியாக மாற்ற இன்சலின் என்ற ஊக்கநீர் (ஹார்மோன்) உதவுகிறது. கணையத்தின் லாங்கர்ஹான்ஸ் பகுதியில் உள்ள பீட்டா செல்கள் இதை உற்பத்தி செய்கின்றது.

நாம் உட்கொள்ளும் உணவானது, குளுகோஸ் மற்றும் எளிய சர்க்கரை மூலக்-கூறுகளாக சிதைவடைகிறது. இவ்வாறு சிதைவடைந்த குளுகோஸ், ரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து செல்களில் சேர்ந்து சக்தி தருகிறது. குளுகோஸ் செல்களுக்குள் நுழைய இன்சலின் உதவுகிறது. இன்சலின் உற்பத்தியிலோ, அதன் செயல்பாட்டிலோ குறைபாடு ஏற்படும்போது, ரத்தத்தில் சர்க்கரை (குளுகோஸ்) அளவு அதிகமாகிறது. இந்த நிலையையே நீரிழிவு என்கிறோம்.

நீரிழிவு நோய் இரு வகையாக அறியப்-படுகிறது. முதல்வகை, இன்சலினை உற்பத்தி செய்கின்ற செல்களை உடலில் ஏற்படும் எதிர்வினையே அழித்து விடுவதால் உண்டாவது. இந்த முதல்வகை நீரிழிவு நோயாளிகள், தினமும்

இன்சலினை ஊசி மூலம் உடலில் செலுத்த வேண்டிய கட்டாயத்துக்கு உள்ளாகிறார்கள். குழந்தைகளும் இந்த முதல்வகை நீரிழிவால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

இரண்டாம் வகை நீரிழிவு பெரும்பாலும் வாலிப வயதைக் கடந்தவர்களுக்கே ஏற்படுகிறது. இவர்களது உடலில் போதுமான இன்சலின் சுரக்காது. அல்லது உற்பத்தியாகும் இன்சலினை பயன்படுத்த முடியாத நிலையில் உடல் இருக்கும்.

பொதுவாக, நீரிழிவு, நோயாளிகள் இன்சலினை ஊசி மூலம் எடுத்துக் கொள்வதில் பல வசதிக் குறைவுகள் உள்ளன. போகும் இடமெல்லாம் ஊசி மருந்தை மறவாமல் கொண்டு செல்ல வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு நான்கு, ஐந்துமுறை ஊசி போடுவது உடலுக்கு தரும் வலியை விட, ஏற்படும் தழும்புகளும் மற்றவர்களின் விசாரிப்புகளும் மனதை அதிகமாகவே ரணப்படுத்தும்.

அவர்களுக்கெல்லாம், இந்தத் தொல்லையில் இருந்து விடுதலை கிடைக்கத்தான் போகிறது. இனிமேல், இன்சலினை ஊசி மூலம் அல்லாமல், குழல் மாத்திரை வடிவில் உடலில் சேர்க்கும் காலம் வரப் போகிறது.

இங்கிலாந்தில் கார்டிஃப் பல்கலைக்கழகம், ஒரு மருந்து நிறுவனத்தோடு இணைந்து இன்சலினை குழல் (கேப்தல்) மாத்திரையாக தயாரித்துள்ளன.

ஏற்கெனவே, இன்சலினை மூச்சு மூலம் உள்ளிழுக்கும் முறை, கடந்த ஆண்டு அமெரிக்க உணவு மற்றும் மருந்து நிர்வாகத் துறையால் அங்கீகரிக்கப்பட்டது. 1921ம் ஆண்டில் இன்சலின் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பிறகு, அதை உடலில் செலுத்துவதற்கான முதல் மாற்று வழி இதுவாகும். தற்போது மூச்சு மூலம் இன்சலினை உள்ளிழுக்கும் முறை பரிசோதனையில் உள்ளது.

இந்நிலையில், இன்சலினை வாய் வழியாக உட்கொள்வது என்ற நெடுங்காலக் கனவும் நனவாகி உள்ளது. இதில் ஒரு சிக்கல் என்ன-வென்றால், இன்சலின் ஒரு புரதம் என்பதால் மாத்திரையாக விழுங்கும் போது, வயிற்றுக்குள் சென்றதுமே செரிமான நடவடிக்கைகளில் சிறுசிறு கூறுகளாக சிதைந்து போகும். ஆனால், இதற்கு இடம் அளிக்காத வகையிலேயே, புதிய குழல் மாத்திரை வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. அதன் மேலுறை, வயிற்றுப் பகுதியில் சுரக்கும் அமிலங்களால் பாதிக்கப்படாத பொருளைக் கொண்டு பூசப்பட்டுள்ளது. எனவே, சிறுகுடல் பகுதிக்குச் சென்ற பிறகே, அந்தக் குழல் மாத்திரை கரையைத் தொடங்கும். சிறுகுடலின் சுவர்கள் வழியாக இன்சலின் அதன் இருப்பிடமான கல்லீரலை அடையும்.

இந்த இன்சலின் மாத்திரையை 16 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்குக் கொடுத்துப் பரிசோதித்ததில் அவர்களது ரத்த சர்க்கரை அளவு கட்டுக்குள் வந்திருக்கிறது. குறைந்த பட்சம், 2_ம் வகை நீரிழிவு நோயாளிகளுக்காவது இந்த மாத்திரை நல்ல பலன் அளக்கும் என்று நம்பப்படுகிறது.

இந்தியாவில் மட்டுமே ஒரு கோடி நீரிழிவு நோயாளிகள் இன்சலினை சார்ந்து இருக்கிறார்கள். இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோயாளிகளுக்குச் சில மருந்துகள் மாரடைப்பு அபாயத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதால், அவர்களும் இன்சலினை ஊசி மூலம் செலுத்தவே விரும்புகின்றனர். ஆனால், ஊசி குத்தும் வலிக்குப் பயந்து பலர் சரிவர இன்சலினை எடுத்துக் கொள்ளாமல் மேலும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

இவர்களுக்கெல்லாம் இன்சலின் மாத்திரை ஒரு வரப்பிரசாதம் என்றால் மிகையாகாது. குழந்தைகளும் இதைச் சிரமப்படாமல் விழுங்க முடியும்.

இந்த இன்சலின் குழல் மாத்திரை வர்த்தக ரீதியாக விற்பனைக்கு வர சில ஆண்டுகள் ஆகும். நீரிழிவு நோயாளிகளே, உங்கள் வாழ்க்கை முறை வலியின்றி, இனிதாக மாற, இன்னும் கொஞ்ச காலம் காத்திருங்கள்.

நீரிழிவு உணவுக் கட்டுப்பாடு

நீரிழிவைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்க முடியுமே அல்லாமல் முழுவதுமாகக் குணப்படுத்த இயலாது. இதைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருந்தால் சிறுநீரகம், கண், இரத்தக் குழாய் போன்ற உறுப்புகளின் பாதிப்பைத் தவிர்க்க முடியும். இதற்கு உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற் பயிற்சி, மருந்துகள் ஆகியவை உதவுகின்றன.

உணவுக் கட்டுப்பாடு நீரிழிவு சிகிச்சை முறையில் முதலிடம் வகிக்கின்றது.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் அரிசி உணவைத் தவிர்த்து கோதுமை, கேழ்வரகு போன்ற உணவு வகைகள் மட்டுமே உண்ண வேண்டும் என்று தேவையில்லை. எந்த வகையான தானியம் உட்கொள்கிறோம் என்பதைவிட எந்த அளவிற்கு உட்கொள்கிறோம் என்பதே முக்கியமாகும்.

குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளை குறிப்பிட்ட அளவில் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உட்கொள்ள வேண்டும். உணவு உண்ணாமலிருப்பது, அளவிற்கு மேல் உண்பது இரண்டுமே கூடாது.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகள்

இனிப்புகள், தேன், வெல்லம், சர்க்கரை கலந்த பலகாரங்கள். கேக், பிஸ்கெட், ஜஸ்கிரீம்.

வெண்ணெய், நெய், பொரித்த உணவு வகைகள்.
மதுபானங்கள், குளிர்பானங்கள், ஹார்லிக்ஸ், போர்ன்விட்டா.
உலர்ந்த பழ வகைகள், கொட்டைப் பருப்பு (முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா).
எண்ணெயில் தயாரித்த ஊறுகாய்.
வாழைப்பழம்.

அசைவ உணவுகளில் கொழுப்புச் சத்து அதிகம் உள்ளதை தினமும் சாப்பிட்டால் எடை குறையாது. இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவும் குறையாது. எனவேதான் வாரம் ஒருமுறைக்கு மேல் அசைவ உணவு சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

தாராளமாக சாப்பிடக் கூடியவை
கீரை வகைகள், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய், பாகற்காய், கத்தரிக்காய், புடலங்காய், பீன்ஸ், கொத்தவரங்காய், குடைமிளகாய், பப்பாளிக்காய், வாழைப்பழ, வாழைத்தண்டு, தக்காளி, செளசெள, அவரைக்காய், முட்டைக்கோஸ், வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி, கொத்தமல்லி இலை, கறிவேப்பிலை, புதினா, காய்கறி சூப், எலுமிச்சை.

சாப்பிடக் கூடிய பழவகைகளின் அளவு
சாத்துக்குடி - 1, ஆரஞ்சு - 1, கொய்யா - 1, ஆப்பிள் - அரை, திராட்சை - 15, பிளம்ஸ் - அரை, தற்பூசணி - 1 பெரிய துண்டு, ஷத்தா - அரை, மாதுளை - அரை, பலா - 3 சுளைகள், அன்னாசி - 2 சிறிய துண்டுகள், பப்பாளி - 1 பெரிய துண்டு.

சரியான உணவு
உணவுக் கட்டுப்பாடு என்பது நீரிழிவு நோயாளியின் உயரத்திற்கும், எடைக்கும், செய்யும் தொழிலுக்கும் ஏற்ப கணக்கிடப்படுகிறது.

காலை 6 மணி: காபி அல்லது தேநீர் 1 கப், சர்க்கரை இல்லாமல்.

காலை 8 மணி: இட்லி - 4, அல்லது தோசை - 4 அல்லது சப்பாத்தி - 4
அல்லது இடியாப்பம் - 4, உடன் சட்னி அரை கப் அல்லது ரொட்டி 4 துண்டுகள்.

முற்பகல் 11 மணி: மோர் அல்லது தக்காளி அல்லது பருப்பு அல்லது காய்கறி சூப் அல்லது 1 டம்ளர் எலுமிச்சை சாறுடன் வெள்ளரிக்காய் . 1 கப்.

பகல் 1 மணி: சோறு - 2 கப், சாம்பார் 1/4 கப், கிரை - 1 கப், காய்கறி - 1/2 கப், ரசம் - 1 கப், கோழி - 75 கிராம் அல்லது கறி - 50 கிராம் அல்லது மீன் - 75 கிராம் அல்லது முட்டை வெள்ளைக்கரு அல்லது சுண்டல் 1/4 கப்.

மாலை 5 மணி: காபி அல்லது தேநீர் - 1 கப் (சர்க்கரை இல்லாதது), வடை - 1

அல்லது மாரி பிஸ்கட் - 2.

இரவு 8 மணி: காலை அல்லது மத்தியானம் சாப்பாடைப் போல்.

இரவு 10 மணி: பால் 1 கப், பழம் சிறியது - 1.

இலந்தை மரம்

இலந்தை

தமிழகத்திற்கே உரித்தான மரங்களில் இலந்தை மரமும் ஒன்று. முன்னெல்லாம் இம்மரம் எங்கும் ஏராளமாக காணக் கிடைத்தது. தற்காலம் காண அரிதாகிவிட்டது. இதற்கு அடிப்படையான காரணம் யாதெனில் மருத்துவப்பயன் தரும் மூலிகை வர்க்கங்களையும் அவைகளின் குண விசேடங்களையும் நமது நாட்டினர் மறந்துவிட்டனர். மரத்தை வெட்டுவதற்கு கொஞ்சம் கூடத் தயங்குவதில்லை. விறகு விற்கும் விலையைப் பார்க்க •கூட்டுப் புழக்கடையிலுள்ள மரத்தை வெட்டினால் இரண்டு மாதத்திற்கு விறகாகுமே! என்று நினைப்போர்கள் தான் இருக்கிறார்கள். ஆபத்துக் காலத்தில் மனிதர்களைவிட மூலிகைகள் தான் நம்மை காக்கும் என்பதனை நம் முன்னோர்கள் நன்கு அறிந்து வைத்துள்ளனர். ஆனால் நகரவாசிகள் மூலிகைகளை மறந்து மாத்திரை, ஊசிகளை நம்பி நகர வாழ்க்கையா, நகர வாழ்க்கையா? என்று பகுத்தறிய முடியாத நிலையாகிவிட்டது.

இலந்தை நடுத்தர மர இனத்தைச் சேர்ந்ததாகும். நீண்ட காலம் வளரக்கூடியது. இதில் காட்டு இலந்தை என்றும் நாட்டு இலந்தை என இரு பிரிவுகள் உண்டு. இதில் நாட்டு இலந்தைக்குத்தான் மிகுந்த மருத்துவப் பயனும் குணமும் உள்ளதாக சித்த மருத்துவ வாகடநூல் குறிப்பிடுகிறது. இந்நாட்டு இலந்தை மரத்தில் சிறு மரக்கிளைகளில் நிறைய கொக்கி முட்கள் உண்டு. எனவே, சிறுவர்கள் மரத்தில் ஏறி பழம் பறிக்காமல் கற்களைக் கொண்டு அடித்து உதிர்த்து தின்பார்கள். இலந்தைப் பழம் புளிப்பும் இனிப்பும் கலந்த சுவையான பழம். இலந்தை மரத்தின் துளிர், இலை, பழம், மரத்தின் பட்டை, வேர்ப்பட்டை யாவும் மருத்துவப் பயன் உடையதாகும்.

இலையின் உபயோகம்

இலந்தையின் துளிர்ான இலையை அரைத்து தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் கொட்டைப்பாக்களவு வெந்நீரில் உண்டு வர வயிற்று எரிச்சல் கடுப்பு, ரத்த பேதிகள், பித்த உஷ்ணத்தால் காணும் பேதி ஆகியன நின்றுபோகும். இதே போல் புளித்த மோதில் கலந்து காலை மாலை இருவேளை குடித்துவர ரத்தமூலம், ழ்ழ் மூலம், உள் மூலம் ஆகியவைகள் போகும். வெளி மூலத்திற்கு இலையை சிதைத்து வதக்கி ஆசனத்தில் கட்டிவர

அவை சுருங்கி நாளடைவில் வெளிமூலத் தொந்தரவுகளும் ஆபரேஷன் இன்றி கரையும் என்பதில் ஐயமில்லை.

புத்திர சந்தான மருந்து

அதிகம் பிள்ளை பெறும் குடும்பங்களுக்கு தற்காலம் குடும்பக் கட்டுப்பாடு முறைகள் சட்டப்பூர்வமாக எத்தனையோ வதிமுறைகள் கையாள ஆலோசனை கூறப்படுகிறது. ஆனால் குழந்தை இல்லையே என ஏங்கும் பல பல குடும்பங்கள் இன்றளவும் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. தான தருமங்கள், ஸ்தல யாத்திரைகள், பல நவீன மருத்துவச் சிகிச்சைகள் எல்லாம் செய்தும் கூட புத்திர சந்தானம் என்பது இல்லாமல் பல தம்பதிகளின் மண வாழ்க்கை பாலைவனம் போல பாழாகிவிடுகிறது. இதற்கு ஒரு விஞ்ஞான கண்டுபிடிப்பும் இல்லை. கருவுற்றவர்களுக்கு அதை அழிக்க வேண்டுமானால் விஞ்ஞான முறை ஏராளம். ஆனால் மெய்ஞ்ஞான சித்தர்களின் மிகப் பழங்கால முறையிலே இந்த இலந்தை மரத்தின் உதவியால் பிள்ளைப்பேறு உண்டாக உதவியுள்ளனர். இதை இன்றும் பிள்ளைப்பேறு இல்லாதவர்கள் செய்து புத்திரசந்தானம் பெற்று மகிழ்ச்சி அடையலாம்.

முறை விவரம்

நாட்டு இலந்தை இலை ஒருபிடி, கெட்டி மிளகு ஆறு, பூண்டு நாலு போட்டு நன்றாக அரைத்து, பெண் மாத ரூது ஆன முதல் நாள் இரண்டாம் நாள் காலை வெறும் வயிற்றில் கொடுத்துவிட கருப்பையின் குற்றங்கள் யாவும் நீங்கி புத்திர சந்தானம் உண்டாகும். சந்ததிக்கு ஒரு குழந்தை இல்லையே என்பவர்கள் இதைச் செய்து வெற்றி காணலாம். நூற்றுக்கு தொண்ணூறு வெற்றி கண்டுள்ளது. இது நமது நாட்டு சித்தர்களின் ரகசிய முறைகளில் ஒன்றாகும். ஆனால் நிறைய குழந்தை உள்ளவர்கள் மட்டும் சோதனை செய்யாதீர்கள்.

பழம்

இலந்தைப் பழம் பித்த சாந்தி செய்யும். தினமும் ஐந்து முதல் பத்து பழம் காலை மட்டும் சாப்பிட்டுவர பித்த மயக்கம், வாந்தி, குமட்டல், வாதநோய், உடல் வலி ஆகியவைகளைப் போக்கும். அளவுக்கு மீறி சாப்பிட்டவர்களுக்கு புளியேப்பமும், அஜ்ரணமும், நல்ல பசியையும், மீறி சாப்பிட்டவர்களுக்கு புளியேப்பமும், அஜ்ரணமும் உண்டாக்கும் குணம் உள்ளது இலந்தைப் பழம். மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கும் பழம், நல்ல பயனைத் தரும்.

இலந்தைப் பழ ஊறுகாய்

பழங்கள் நிறைய கிடைக்கும்போது அதன் கொட்டைகளை நீக்கி நன்றாக

அரைத்து கை அகலம் அடைகளாகத் தட்டி வெய்யிலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு வேண்டும்போது மோர்விட்டு கடுகு போட்டு, பெருங்காயம், எண்ணை விட்டு தாளித்து ஊறவைத்துக் கொண்டு உணவுடன் சாப்பிட்டு வருவது நம் நாட்டு பழங்களில் ஒன்று. இந்த இலந்தை ஊறுகாய், நோயில் அடிபட்டுத் தேறியவர்கட்கு நல்ல பசியை உண்டாக்கி மார்புச்சளி என்ற கபத்தை அறுத்து, மலச்சிக்கல் பேதி போன்ற உபாதைகளை தடுத்து ஆரோக்கியத்தைத் தரும். நோயுற்றவர்களும் இதைச் சாப்பிட்டு வருவது ஆரோக்கியமளிக்கும் இலந்தைப் பழ அடை பழங்காலத்து 'ஆன்டிபயாடிக்' உணவு மருந்து எனில் மிகையாகாது.

பெரும்பாடு உதிரம் நிற்க

1. இலந்தை மரப்பட்டை 50 கிராம், மாதுளம் பட்டை 50 கிராம் இவைகளை மண்சட்டியில் இடித்துப் போட்டு இரண்டு குவளை தண்*ர் விட்டுக் காய்ச்சி நாலொன்றாக சுண்ட வைத்த குடிநீரை தினம் நாலுவேளை குடித்துவர நாளப்பட்ட பெரும்பாடு நோய் என்ற மாதாந்திர உதிரப்போக்கு நிற்கும். (2) இதன் பட்டை பித்தத்தாலும், வாத நோயில் காணும் காய்ச்சல்களுக்கு கடைச்சரக்குகளுடன் சேர்த்துக் குடிநீர் காய்ச்சிக் கொடுப்பதும் நமது நாட்டின் முறைகளில் ஒன்றாகும். (3) நாள்பட்டு படுக்கையில் கிடக்கும் வாத ரோகிகளுக்கு இதன் பட்டையை வேண்டுமளவு தண்*ர் போட்டுக் காய்ச்சி உடம்புக்கு நீராட்டி விடுவார்கள்.

இதனால் படுக்கையில் கிடந்த நோயாளி நடமாடும் சக்தியைப் பெறுவர். (4) இலந்தை மரப்பட்டையை இடித்துத் தூளாக்கிப் படுக்கைப் புண்களுக்கு (பெட் சோர்ஸ்) தூவி தேங்காய் எண்ணை தடவ நாளப்பட்ட புண்கள் ஆறும்.

மலத்தைக் கழித்து பசியை உண்டாக்க

வேர்ப்பட்டையை எடுத்துலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாயப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு பசியே இல்லை என்பவர்கட்கு இரவு வெந்நீரில் 2 முதல் 4 சிட்டிகை அளவு கொடுக்க நல்ல பசியைத் தருவதுடன் மலத்தையும் கழித்துவிடும், அத்துடன் பலஹ்னம் போக்கும்.

இத்தனை மருத்துவப் பயன் உடைய இலந்தை மரம் சித்த வைத்தியர்களுக்கு மருந்துகள் தயாரிக்க பேருதவி புரிகிறது. குறிப்பாக கூடியம், காசம் போன்றவைகள் தீர பவள பற்பம் இலந்தை இலையால் தான் தயாரிப்பார்கள். இலந்தை இலையால் செய்த 'பவள பற்பம்' மிக உயர்ந்த பற்பமாம் என திடமாக நம்பலாம்.

வேருக் காயசம் விலகும் மெத்த பசியாகும்

ஐரோத்திரு இலைக்குச் சிழ்முலம் - சோரிவிழல்
மே லெரிச் சலுங் கடுப்பு மேகபித்தமு மேகுந்
தாவ மதில் வாழுமிலந்தை - (அ.கு)

வியர்வை நாற்றத்தைப் போக்க எளிய வழி!

கடுமையான வெயிலின் காரணமாகவும், அயராது வேலை செய்ய வேண்டிய நிலையினாலும் பலருக்கும் வியர்வை ஏற்படுவது இயல்பு.

ஆனால், இந்த வியர்வையால் ஏற்படும் நாற்றம், அருகில் உள்ளவர்களை முகம் சுழிக்க வைக்கும் என்பதால், அத்தகைய நிலை வராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

குளிக்கும் நீரில் ஓர் எலுமிச்சைப் பழத்திலிருந்து பிழியப்பட்ட சாறை ஊற்ற வேண்டும். அதில், கால் தேக்கரண்டி அளவு உப்பையும் சேர்க்க வேண்டும்.

இந்த நீரில் குளித்து வந்தால், வியர்வை நாற்றம் அறவே நீங்கிவிடும்.

தலை அரிப்புக்கு...

அரை டீஸ்பூன் மிளகுடன் அரை கப் பசும்பால் சேர்த்து அரைத்து, கொதிக்க வைப்புகள். பிறகு இந்த கலவையை ஆறவிட்டு, மிதமான சூட்டில் தலையில் தேய்த்து விடுங்கள். அரை மணி நேரம் கழித்து, சீயக்காய் போட்டு தலையை அலசுங்கள். இப்படி, ஒரு நாள் விட்டு ஒருநாள் என்று தலைக்கு குளித்துவந்தால், இரண்டு வாரங்களிலேயே தலை அரிப்பு சுத்தமாகப் போய்விடும்.

சிலருக்கு எப்போதும் தலைமுடி கசகசவென பிசுபிசுத்து கிடக்கும். வியர்வை நாற்றமும் அடித்து சங்கடப்படுத்தும். இதற்கும் ஒரு எளிய சிகிச்சை இருக்கிறது.

மிளகு, ஓமம், சீரகம்.... மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து தண்ணீரில் சேர்த்து கொதிக்க வைப்புகள். அந்த நீரில் சீயக்காயைக் கரைத்து, தலைக்கு போட்டு குளியுங்கள்.

வாரம் இரு முறை இப்படி குளித்து வந்தால், தலையில் வியர்வை நாற்றம் நீங்கி, முடி பொலிவுடன் ஜொலிக்கும். தலை அரிப்பையும் இது கட்டுப்படுத்தும்.

தலைக்குக் குளித்தவுடனே சிலருக்கு தலையில் நீர் கோர்த்து அவதிப்படுவார்கள். அதற்கும் கை கொடுக்கிறது இந்தக் கலவை...

அரை டீஸ்பூன் மிளகு, 1 டீஸ்பூன் வெந்தயம், கால் டீஸ்பூன் ஓமம்...
மூன்றையும் நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதோடு 2 டீஸ்பூன்
நல்லெண்ணெய் கலந்து சூடாக்கி மிதமான சூட்டில் உச்சந்தலையில் நன்றாக
தேய்த்து மசாஜ் செய்யுங்கள். அரை மணி நேரம் கழித்து அலசுங்கள். இப்படி
செய்துவந்தால், தலையில் கோர்த்த நீர் வடியும். உஷ்ணம் நீங்கி கண்கள்
குளிர்ச்சியாக இருக்கும்.

ஜலதோஷத்தைப் போக்க எளிய குறிப்பு!

குளிர்காலம் தொடங்கிவிட்டாலே அழையா விருந்தாளியாக வந்துவிடுகிறது
'ஜலதோஷம்'.

இந்த அவதியில் இருந்து விடுபடுவதற்கு, வீட்டில் சமையலுக்கு
உபயோகப்படும் பொருட்களே போதுமானது.

வெள்ளைப் பூண்டின் சில பற்களை பாலில் போட்டு வேகவைக்க வேண்டும்.
பின்னர், அதை மஞ்சள் தூளுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் ஜலதோஷம் என்ற
விருந்தாளி மூன்று நாட்களுக்குள் சென்று விடுவார்.

இல்லையேல் பூண்டு, சிறிது புளி, மிளகாய் வத்தல் ஆகியவற்றை
எண்ணெயில் விட்டு வதக்கி துவையல் செய்து சாப்பிட்டால் கூட ஜலதோஷம்
நீங்கிவிடும்.

ஆற்றலை நல்கும் பப்பாளிப் பழம்!

ஆரோக்கியமான உணவுமுறையை கடைப்பிடித்தால், மருத்துவமனையை
அணுக வேண்டிய நிலையே வராது. இதற்கு, நாம் உண்ணும் உணவில் மிகுந்த
கவனம் செலுத்துவது அவசியம்.

உதாரணத்துக்கு எளிதில் நமக்கு கிடைக்கும் பப்பாளிப் பழத்தையே எடுத்துக்
கொள்வோம்.

இந்தப் பழத்தில்தான் எத்தனையெத்தனை சத்துகள், வெவ்வேறு விதமான
மருத்துவ குணங்கள்...

சுமார் 30 கிராம் அளவிலான பப்பாளி பழத்தை எடுத்துக் கொள்வாமாயின்,
அதில் வைட்டமின் பி 1- 11 மில்லிகிராம்; பி2 - 72 மில்லி கிராம்; வைட்டமின்
சி - 13 மில்லி கிராம்; இரும்புச் சத்து - 0.1 மில்லி கிராம்; சுண்ணாம்புச் சத்து
- 0.3 மில்லி கிராம் இருப்பதைக் காணலாம்.

விலைமதிப்புடைய ஆப்பிளைக் காட்டிலும் பப்பாளியில் அதிக அளவிலான உயிர்சத்துக்கள் (வைட்டமின்) இருக்கிறது என்பதால், இப்பழத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டியது அவசியம்.

இதிலுள்ள மருத்துவ குணங்களைக் காண்போமானால், மேலும் வியப்பு உண்டாகும் என்பது தெளிவு.

இரத்த விருத்திக்கும், தசை வளர்ச்சிக்கும் உறுதுணை புரியும் பப்பாளி பழம், உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மிகுதியாக்குகிறது. மலச்சிக்கல் நீக்கும் வல்லமையும் இப்பழத்துக்கு உள்ளது.

உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை நல்கி, சுறுசுறுப்புடன் இயங்குவதற்கு வழிவகை செய்யும் பப்பாளி பழத்தை, நாம் அன்றாடம் உட்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

சாப்பாடே மருந்து

தலைவலியா? இஞ்சி சாப்பிடுங்கள்

காய்ச்சலா? தயிர் சாப்பிடுங்கள். மேலும் தேன் சாப்பிடுங்கள்

மாரடைப்பு வராமல் இருக்க தேனீர் சாப்பிடுங்கள்
கொழுப்பு இதயத்தின் சுவர்களில் தேங்காமல் தடுக்கும். குறிப்பாக க்ரீன் டீ மிக நல்லது

தூக்கம் வர வில்லையா? தேன் குடித்தால் தானாக வரும் தூக்கம்

ஆஸ்துமாவால் கஸ்டப்படுகிறீர்களா? வெங்காயம் சாப்பிடுங்கள்

ஆர்த்தரிடிஸ்- ஆல் கஸ்டப்படுகிறீர்களா? மீன் சாப்பிடுங்கள்

வயிற்று கோளாறா? வாழை பழம் சாப்பிடுங்கள்

எலும்பு சம்பந்தப் பட்ட கோளாறா? அன்னாசி பழம் சாப்பிடுங்கள்

மாதவிலக்கு பிரச்சனையா? Cornflakes சாப்பிடுங்கள்

மறதி பிரச்சனையா? Oyster fish சாப்பிடுங்கள்

சளி தொல்லையா? பூண்டு சாப்பிடுங்கள்

மார்பக புற்றுநோயா? கோதுமை, முட்டைகோஸ் சாப்பிடுங்கள்

நுரையீரல் புற்றுநோயா? கரும் பச்சை மற்றும் ஆரன்சு நிறம் காய்கறிகளை சாப்பிடுங்கள்

வயிற்று புண்ணா? முட்டைகோஸ் சாப்பிடுங்கள்

வயிற்று போக்கா? ஆப்பிளை சுட்டு சாப்பிடவும்

இரத்த கொதிப்பா? ஆலிவ் எண்ணை சாப்பிடுங்கள்

இரத்த சர்க்கரை ஏற்ற இறக்கமா? BROCCOLI AND வேர்க்கடலை சாப்பிடுங்கள்

மனநிம்மதி தேவையா உழைத்துச் சாப்பிடுங்கள்

பழங்களின் நன்மைகள்:

கிவி: ஆரஞ்சை விட இரண்டு மடங்கு வைட்டமின் சி உள்ளது.

ஆப்பிள்: மாரடைப்பு, புற்றுநோய் வருவதை தடுக்கின்ற*து.

ஸ்டாபெரி: இளமையாக வைத்து இருக்க உதவுகிறது.

ஆரஞ்சு: சளி தொல்லை, கொழுப்பை குறைக்க மற்றும் கிட்னி கல்லை கரைக்க உதவும்.

தர்பூசணி: புற்று நோய் தடுக்க, தோல் வியாதியில் இருந்து தடுக்கும்

கொய்யா பழம்: மல சிக்கலை தடுக்கும்

பப்பாளி பழம்: கண்களுக்கு நல்லது. உணவு செரிக்க நல்லது.

தக்காளி பழம்: ஆண்களுக்கு prostate cancer வருவதை தடுக்கிறது.

கண்களில் கருவளையம் நீங்க

* தூக்கமின்மை, அனீனியா, பாரம்பரியம், கண்களுக்கு அதிக வேலைப்பளு, டென்ஷன் போன்ற காரணங்களால் கண்ணில் கருவளையம் ஏற்படுகின்றது. இரும்புச் சத்துள்ள உணவுகளை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். கரட், பீற்றுட்ஜீஸ், கீரைவகைகளை, பப்பாளி, மாம்பழம் போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

* பாதாம் எண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், உப்புக்கலக்காத எண்ணெய் தலா 1/2 டீஸ்பூன் எடுத்து கண்களின் உள்ளே போய்விடாதபடி சுண்டு விரலால் மெதுவாக மசாஜ் செய்யவும்.

* விட்டமின் ஏ, விட்டமின் கேப்சூல்களில் உள்ள எண்ணெயை கண்களை சுற்றித்தடவி பத்து நிமிடம் போனதும் பஞ்சினால்துடையுங்கள்.

*கற்றாழையின் சோற்றுப்பகுதியை,பன்னீருடன் கலந்து கண்களுக்கடியில் தடவி 10 நிமிடத்துக்கு பிறகு கழுவலாம்.

* விளக்கெண்ணையைய கண்களின் மீது தடவி 15 நிமிடம் கழித்து கழுவுங்கள்.

பெருங்காயம்

பெருங்காயம், உஷ்ணத்தைத் தரக்கூடியது உணவை செரிப்பிக்கிறது சுவையை அதிகப்படுத்துகிறது. இது கூர்மையானதும் ஊடுருவும் தன்மையுமுடையதாகும், இது வாதத்தையும், கபத்தையும் கண்டிக்கிறது பித்தத்தை உயர்த்துகிறது. இது வயிறு உப்பல், கிருமி ஆகியவைகளின் சிகிச்சைக்கும் குடற் புழுவகற்றியாகவும் பயன்படும்.

உபயோகங்கள் :

இது ஒரு நல்ல வாய்வகற்றி ; உணவுப் பொருள்களைச் சீரணம் செய்வதில் உதவி செய்கிறது. இது அதிகமாக வாத நோய்களில் உபயோகிக்கப்படுகிறது. இது, வடிக்கமான அதாவது எப்போதும் உள்ள இருமலுக்கு கோழையகற்றியாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மேலும், நீரேற்றத்தையும் - சவ்வுகளின் வீக்கத்தையும், காசத்தையும் நீக்குகிறது. சுவாச நோயில் இசிவகற்றியாகவும், வயிற்றில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கட்கும், குடற் கிருமிகளை வெளிப்படுத்தவும் பயனுடையதாகிறது.

நரம்புத் தளர்ச்சியால் ஏற்படும் மூர்ச்சை நோயிலும், வலிப்பு நோயிலும், இது சம்பந்தமான நரம்புக் கோளாறுகளிலும் மிகவும் பயனுடையதாகிறது. பிரசவத்திற்குப் பிறகு நஞ்சக் கொடியை வெளியேற்ற கொடுக்கப்படுகிறது. இதை (பெருங்காயத்தை) எண்ணெயில் கரைய வைத்துக் காயங்கட்கு மேலே பூசுவதற்கும், காது நோய்களில் படிக்கமான நேர் மருந்தாகக் காது வலியைக் குறைக்க பயன்படுகிறது.

இதைப் பொரித்து உபயோகப்படுத்தலே நலம். பச்சையாக உபயோகித்தால் வாந்தியுண்டாகும்.

இதை நீர் விட்டு உரைத்து மார்பின் மீது பற்றிட குழந்தைகட்கு உண்டாகும் கக்குவான் குணப்படும்.

பிரசவத்தின் பின், அழுக்கை வெளிப்படுத்தக் காயத்தைப் பொரித்து, வெள்ளைப் பூண்டு, பனை வெல்லத்துடன் சேர்த்துக் காலையில் கொடுக்கலாம்.

கோழி முட்டை மஞ்சட் கருவுடன் காயத்தைக் கூட்டிக் கொடுக்க வறட்டிருமல், பக்க வலி நீங்கும். எண்ணெயிலிட்டுக் காய்ச்சி காதுக்கிட, காது வலி தீரும்.



வேப்பிலை:

வேப்பிலை:

இது தெய்வீக மூலிகை எனப் போற்றப்படுகிறது. வேப்ப மரத்தின் எல்லாப் பகுதிகளுமே மருத்துவ இயல்புகளைக் கொண்டுள்ளன.

வேம்பிலே பல வகைகள் உள்ளன. பொதுவாக உள்ள வேம்பு, மலை வேம்பு, கறி வேம்பு என்று கூறுவர். அறுசுவை என்று கூறும்பொழுது ஆறு சுவைகளையும் உண்ண வேண்டும். பொதுவாகப் பலரும் கசப்புச் சுவையை விரும்புவதில்லை. அதையும் சேர்த்துக்கொண்டால் நோய்கள் அணுகாது.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள், வேப்பங்கொழுந்தை நாள்தோறும் வெறும் வயிற்றில் நன்கு மென்று உண்டால் நோய்கட்டுப்படுகிறது. பல் ஈறுகளை வலுப்படுத்துகிறது. அங்கு தொற்றுநோய், வலி போன்றவை ஏற்படாதவாறு காக்கிறது. சிலருக்கு ஒற்றைத் தலைவலி இருந்துகொண்டே இருக்கும். அவர்கள் மஞ்சளுடன் வேப்பிலையையும் சேர்த்து மசிய அரைத்து தலைவலியுள்ள இடத்தில் பற்றுப் போட்டுக்கொண்டால் விரைவில் குணமாகும்.

வேப்பிலை ரத்த சோகையைக் குணப்படுத்தி, சிவப்பு அணுக்களை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. சிலருக்கு உடலில் ஒருவித வாசனை இருக்கும். ஒரு வாளி நீரில் வேப்பிலையை 24 மணி நேரம் போட்டுவிட்டு, அடுத்த நாள் அந்நீரில் குளித்தால் வாசனை அகலும். உடலிலே அரிப்பு உள்ளவர்கள், கட்டிகள் உள்ளவர்களும் இதைப் பின்பற்றலாம். குடலில் தங்கியுள்ள புழுக்களை வெளியேற்றுகிறது.

இரத்தத்தைத் தூய்மை செய்து, நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்றுகிறது. சூட்டுத் தொடர்பான தொந்தரவுகளை குணப்படுத்துகிறது. தோலின்மீது தோன்றும் அரிப்பு, சிரங்கு, சொரி போன்றவற்றையும் விரைவில் குணப்படுத்துகிறது. வயிற்றில் ஏற்படும் கோளாறுகளை வலி, ஏப்பம், செரிமானமற்ற நிலை போன்றவற்றை வேப்பம்பூ குணப்படுத்துகிறது. வேப்பம்பூவைத் தூய்மை செய்து, நெய்யில் வறுத்து, மிளகு சீரகத் தூளுடன் சிறிதளவு உப்புச் சேர்த்து, சூடாக உள்ள சாதத்தில் போட்டுச் சாப்பிட வேண்டும்.

வேப்ப மர வேரின் கஷாயத்தை, இளஞ்சூட்டுடன் வாயைக் கொப்பளித்தால் பலவகையான பல் நோய்கள் குணமாகின்றன. வேப்பங்கட்டை மற்றும் கடுக்காய் என்னும் இவற்றை மசிய அரைத்து ஒரு மண்டலம் உட்கொண்டால் (48 நாட்கள்) குட்ட நோய் நீங்கும் என்று கூறப்படுகிறது.

நிம்பாதி தைலம், பஞ்ச நிம்பாதி சூரணம், பஞ்ச நிம்ம சூரணம் போன்ற மருந்துகளையும் தயாரிக்கின்றனர். இத்தகைய மருந்துகள் குட்டம், மூலம், நீரிழிவு, கூடியம், இருமல், இதய நோய்கள், வயிற்று வலி, உடல் பருமன் போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தும் என மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

வெந்தயக் கீரை:

இருபதாம் நூற்றாண்டின் உணவியல் நிபுணர்கள், பல ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டு, வெந்தயக் கீரையை மிகவும் அரிய மூலிகை என்று குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

வெந்தயக் கீரை பசியைத் தூண்டுகிறது. உணவை நன்கு செரிக்கச் செய்கிறது. நரம்புகளுக்குச் சக்தியை அளிக்கிறது. வெந்தயக் கீரையை நீரிழிவு நோய் (சர்க்கரை) உள்ளவர்கள் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நல்லகட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கும். குழந்தைகளுக்குப் பால் புகட்டும் பெண்கள் இதனை உட்கொண்டால் தாய்ப்பாலைப் பெருக்கும். மலச்சிக்கலைச் சீர் செய்கிறது. மூலநோய் உள்ளவர்கள் தினமும் உணவுடன் சேர்த்துக்கொண்டால் நல்ல பயனை அடைவார்கள். உடலிற்குச் சுறுசுறுப்பைத் தருகிறது.

இரத்தக் குறைவினால் ஏற்படும் குறைபாடுகளை அகற்றுகிறது. சிறுநீரகத்தில் கற்கள் தோன்றாத வண்ணம் பாதுகாக்கிறது. அதில் வேறு கோளாறுகள் ஏற்பட்டாலும் குணப்படுத்துகிறது. சிறுநீரகத்தைத் தூய்மை செய்கிறது. மனச்சோர்வை அகற்றும் ஆற்றல் இக்கீரைக்கு உள்ளது. வேறு சில மனநோய் உள்ளவர்களும் இதைப்பயன்படுத்தினால் நல்ல பயன்களைப் பெறலாம்.

வெந்தயத்தை முதல்நாள் இரவே நல்ல நீரில் ஊறவைத்து தினமும் காலையில் உட்கொண்டால் உடல் பலவிதங்களிலும் நல்ல பயனை அடைகிறது. தலைமயிர் உதிர்வதைத் தடுத்து, வளர்க்கும் ஆற்றல் வெந்தயத்திற்கு உள்ளது. அதை ஊறவைத்து அரைத்துத் தலையில் தடவிக்கொண்டு, அரைமணிநேரம் கழித்து நீராடினால் முடி உதிர்வது நிற்கும். முடி நல்ல மென்மையாக இருக்கும்.

வெந்தயக்கீரை உடலிற்கு நல்ல குளுமையை அளித்து உடல் சூட்டைத் தணிக்கிறது. வெந்தயக் கீரையில் அ,ஆ,இஎன்னும் வைட்டமின்கள் உள்ளன. வயிற்றிலே வாயுத் தொல்லை இருப்பவர்கள் இதனை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பெண்களுக்கு மாதவிடாய் தொடர்பான கோளாறுகளைப் போக்குகிறது.

வெந்தயக் கீரை, வெந்தயம் இரண்டையுமே அவர்கள் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வெளிநாட்டு மருத்துவர்களும் வெந்தயக் கீரையின், வெந்தயத்தின் மருத்துவ இயல்புகளை அறிந்துகொண்டு அதை நோயாளிகள் நோய்களுக்கு ஏற்றாற்போல உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என வலியுறுத்துகின்றனர்.

வல்லாரை:

இது 'பிராம்மி' என்னும் வழங்கப்படுகிறது. சிலர் இதனை அன்றாட உணவிலே சேர்த்துக்கொண்டு பயனடைகின்றனர்.

சிலர் வாய்ப்புண், குடல்புண் போன்றவற்றால் அவதிப்படுவார்கள். இத்தகைய தொந்தரவு உள்ளவர்கள் வெறும் வயிற்றில் வல்லாரை இலைகளை நன்கு மென்று உண்ண வேண்டும். சிலருக்குச் சூட்டினால் வாயில் புண்கள் தோன்றும். அவர்களும் வல்லாரையை உண்டால் குணமடைவர்.

நினைவாற்றலைப் பெருக்கும் ஆற்றல், இதற்கு உள்ளது. நினைவாற்றலைப் பெருக்கி, மனத்தையும் ஒருமுநினப்படுத்துகிறது. நரம்பு தொடர்பான கோளாறுகளையும் சரி செய்கிறது. வல்லாரை மன நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது.

நுரையீரல் பகுதியில் சேர்ந்துள்ள கபத்தை அகற்றும் ஆற்றல் இதற்கு உள்ளது. சீராக மூச்சு விட உதவுகிறது. கண்களில் ஏற்படும் அரிப்பு, நீர் வடிதல், வீக்கம் போன்ற தொந்தரவுகளையும் சரி செய்கிறது, கண்கள் ஒளியுறும்.

மலச்சிக்கலைக் குணப்படுத்துகிறது.

சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் கோளாறுகளைச் சரிசெய்கிறது.

ஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது.

இது மூளையைப் பலப்படுத்துகிறது. தலைவலி, மூளை அயர்ச்சி, தலையிலே புண்கள் போன்ற தொந்தரவு உள்ளவர்கள், எள் எண்ணெய் 1 பங்கு, வல்லாரைச் சாறு இரண்டு பங்கு என்று சேர்த்துத் தைலம் காய்ச்சித் தேய்த்துக் குளித்து வரவேண்டும். குணம் அடைவார்கள்.

தலையைக் குளுமையாக்குகிறது. கண்களும் குளிர்ச்சி அடையும். எந்த வகையான தொந்தரவுகளும் இல்லாதவர்களும் தினமும் சிறிதளவு வல்லாரை இலைகளை மென்று உண்ணலாம். அல்லது சமைத்தும் உண்ணலாம். நோய்களே ஏற்படாது உடலைக் காக்கும் வல்லமை படைத்தது.

வில்வம்:

வில்வம்:

வில்வத்தின் மருத்துவ இயல்புகளை மேல் நாடுகளில் உள்ளவர்களும் உணர்ந்து பயன்படுத்துகின்றனர். நுரையீரல்தொடர்பாக ஏற்படும் நோய்களை வில்வம் குணப்படுத்துகிறது. சளி, இருமல், கபம் கட்டிக் கொள்ளுதல், மூச்சுவிட இயலாத தன்மை (ஆஸ்துமா) போன்றவற்றிற்கு வில்வம் மிகச்

சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. தினமும் வெறும் வயிற்றில் நான்கு அல்லது ஐந்து இலைகளை மென்று உட்கொள்ள வேண்டும். இதயத்தைச் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்துகிறது. மனித உடலிலுள்ள ரத்தத்தைத் தூய்மை செய்கிறது. சிவப்பு அணுக்களை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. வயிற்றிலே பொதுவாகத் தோன்றும் அஜீரணக் கோளாறுகளை அகற்றுகிறது. வாயுத் தொல்லை விரைவில் அகற்றும் தன்மையை உடையது. வில்வ இலைகளை மசிய அரைத்து, வெண்ணெய் நீக்கிய மோருடன் கலந்து பருக வேண்டும்.

தலையிலே ஏற்படும் வழுக்கையை அகற்றி, மீண்டும் கூந்தலை வளரச்செய்யும் ஆற்றல் வில்வப் பழத்தின் தோலிற்கு உள்ளது. குறைந்த தீயில் வில்வப் பழத்தின் தோலைச் சுட்டு, அதை வழுக்கை உள்ள இடத்தில் தேய்த்து வந்தால், பலன் தெரியும்.

நூறு ஆண்டுகள் ஆன வில்வ மரத்தின் இலைகள் குஷ்டத்தைக் குணப்படுத்துகின்றன. தினமும் வெறும் வயிற்றில் கைப்பிடியளவு வில்வ இலைகளை 1 மண்டலம் தொடர்ந்து உட்கொண்டால் (48 நாட்கள்) குஷ்டம் குணமாகும் என மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன.

மலச்சிக்கலைக் குணப்படுத்துகிறது.

உடலிலுள்ள நரம்புகளை வலுப்படுத்துகிறது.

தோலிற்கு மினுமினுப்பை அளிக்கிறது.

மனநோய் உள்ளவர்கள் தினமும் சிறிதளவு வில்வ இலைகளை மென்று உண்பது நல்லது. வில்வ தைலம், வில்வஅஞ்சனம் (மை), வில்வ லேகியம் போன்றவற்றையும் மருத்துவர்கள் தயார் செய்து, மனித உடலில் தோன்றும்பலவகையான நோய்களையும் குணப்படுத்துகின்றனர்.

ஸ்ரீ துளசி:

ஸ்ரீ துளசி:

இது மிகவும் புனிதமானதாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. போற்றப்படுகிறது. இதன் மருத்துவ இயல்புகள் வியக்கத் தக்கவையாக உள்ளன. துளசியில் கருந்துளசி (கிருஷ்ணதுளசி) வெண்துளசி (ராமதுளசி) செந்துளசி என்று பல வகைகள் உள்ளன. அதர்வண வேதம் துளசியின் பெருமைகளை மிகவும் அழகாக விவரித்துள்ளது. 'தோல், தசை, எலும்பு போன்றவற்றிலுள்ள நோய்களைக் கிருஷ்ண துளசி போக்குகிறது. உடலிற்கு நல்ல நிறத்தை அளிக்கிறது. தோல் நோய்கள் குணமடைகின்றன.' (அதர்வண வேதம்)

சளித் தொல்லையால் ஏற்படும் இருமல், கபம் போன்றவற்றைத் துளசி குணப்படுத்துகிறது. துளசி இலைச் சாற்றுடன் தேன் கலந்து உண்டால், நாட்பட்ட கபத்துடன் கூடிய இருமல் நிற்கும், வாந்தியும் நிற்கும், நாக்கில் சுவைதோன்றும். தொண்டையில் ஏற்படும் வலி, மார்புச் சளி போன்றவை நீங்கும்.

இரத்தத்தைத் தூய்மை செய்யும் ஆற்றல் துளசிக்கு உள்ளது. தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சிறிதளவுதுளசியை நன்றாக மென்று உண்ணவேண்டும். இரத்திலுள்ள நச்சுப் பொருட்கள் வெளியேறுகின்றன. துளசி, மூநிளையையும் பலப்படுத்துகிறது. துளசி இலைச் சாற்றையும் சீனாக் கற்கண்டையும் சம அளவில் சேர்த்துக் காய்ச்சி ஒரு தேக்கரண்டி அளவு இரு வேளைகள் எடுத்துக்கொண்டால் இருதயம், மூளை போன்றவை வலுவடைகின்றன. தொற்று நோய் வராமலும் தடுக்கப்படுகிறது. பெண்களுக்குக் கர்ப்பப் பையில் ஏற்படும் பலவிதமான தொந்தரவுகளைக் குணப்படுத்துகிறது. மாதவிலக்குத் தொடர்பான சிக்கல்களையும் அகற்றுகிறது. சிலருக்கு வாயுத்தொல்லை அதிகமாக இருக்கும். இதனால் உடலெங்கும் வலி, மூச்சுப் பிடிப்பு, இடுப்புப் பிடிப்புபோன்றவை ஏற்படும். இத்தகைய தொல்லை உள்ளவர்கள் துளசிச் சாறு, இஞ்சிச் சாறு இவற்றைச் சம அளவில் கலந்து பருகிவந்தால் (இருவேளைகள் 5 நாட்கள்) வாயுத் தொல்லை அகலும். உயர்ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், முதல் நாள் இரவே ஒரு தாமிரப் பாத்திரத்தில் தூய்மையான தண்ணீரை நிரப்பி, அதில் கைப்பிடியளவு துளசி தளங்களைப் போட்டு, அடுத்த நாள் அருந்த வேண்டும். தண்ணீர் அருந்தவேண்டும் என்னும் நிலை வரும்பொழுதெல்லாம் இந்நீரைப் பருகலாம். உயர் ரத்த அழுத்தம் குணமாகிவிடும். குழந்தைகளுக்குக் கோடைக் காலத்தில் உடலில் கட்டிகள் ஏற்படும். துளசி, வேப்பிலை இரண்டையும் சம அளவுகலந்து, மசிய அரைத்து, அதைத் தூய்மையான விளக்கெண்ணெயுடன் கலந்து கட்டிகளின் மீது போட்டு, அரைமணி கழித்துக் குளிக்க வேண்டும். கட்டிகள் மறைந்து விடும். காலிலே பித்த வெடி உள்ளவர்கள், செருப்புக் கடியால் ஏற்படும் புண் உள்ளவர்களும் மேற்கண்டவாறு பயன்படுத்தினால் குணமடைவார்கள். உடல்பருமனைக் குறைக்கும் ஆற்றலும் துளசிச் சாறுக்கு உள்ளது. துளசிச் சாற்றை முகத்தில் பூசி, சிறிது நேரம் கழித்துத் தண்ணீரில் தூய்மை செய்தால் முகம் பொலிவடையும். துளசி தளங்களை உலர்த்தி, பிறகு பற்களைத் தேய்த்தால் பொதுவாக ஏற்படும் பல்வலி மறையும். அனைவருமே நாள்தோறும் சிறிதளவு துளசியை இறைவனுக்கு அர்ப்பித்து, பிறகு உட்கொண்டால், எல்லாவித நன்மைகளையும் பெறலாம்.

நாட்டுப்புற வீட்டுமருத்துவம்

நாட்டுப்புற வீட்டுமருத்துவம்

இன்று அலோபதி மருத்துவத்துறை அறிவியல் அடிப்படையில் மிக வேகமாக வளர்ந்து வருகிறது. எனினும், பழைய மருத்துவ முறையான இயற்கை மருத்துவம், சித்த மருத்துவம், வீட்டு வைத்தியம் முதலியன இன்றும் செல்வாக்குடன் தான் திகழ்கின்றன. சூரிய வெளிச்சம், காற்று, நீர், மண்

முதலியவற்றின் மூலமும், ஆன்ம வழியிலும் மருந்தில்லாமல் நோய் நீக்கும் மருத்துவமுறையே இயற்கைமருத்துவம் எனப்படும். இயற்கை மருத்துவத்தையே காந்தியடிகள் வளர்த்தார்.

மூலிகைகள், நாட்டுமருந்துச் சரக்குகள், சில மளிகை (பல சரக்கு)ப் பொருட்களைக் கொண்டு மருத்துவம் செய்வது வீட்டு வைத்தியம் எனப்படும் நாட்டுப்புற மருத்துவம் ஆகும்.நாட்டுப்புற மருத்துவத்தை, நாட்டுவைத்தியம், கைவைத்தியம், தமிழ் வைத்தியம், பாட்டிவைத்தியம், வீட்டுவைத்தியம் என்றும் கூறுவர்.

நாட்டுப்புறமருத்துவம் என்னும் வீட்டுவைத்தியம் ஒரு பரம்பரையிடமிருந்து மற்றொரு பரம்பரைக்குக் கைமாறுகிறது என்று டான்யோடர் கூறுகிறார்.(Richard M. Dorson (Ed.) Folklore & Folklife, P.198).

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டிலும் இருபதாம் நூற்றாண்டின் தொடக்கத்திலும் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் ஒப்பீட்டு ஆராய்ச்சிகள் பல ஐரோப்பாவிலும் அமெரிக்காவிலும் செய்யப் பெற்றுள்ளன.(Richard M. Dorson (Ed.) Folklore & Folklife, P. 195).

'An Apple a day keeps the doctor away' என்ற ஆங்கிலப் பழமொழி, தினமும் ஒரு ஆப்பிள் பழம் சாப்பிட்டால் அது வைத்தியனை நம்மருகே நெருங்கவிடாது என்று உடல் நலம் பேணுவதைப் பற்றிக் கூறுகிறது. தமிழிலும் இதற்கு ஈடாக 'வைத்தியனுக்குக் கொடுப்பதை வாணியனுக்குக் கொடு' என்ற பழமொழி உடல்நலம் பேணுவதைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறது. 'சனிநீராடு' என்ற பொன்மொழியும் இதனை உறுதிப்படுத்துகிறது. எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால் உடல்தூடு தணியும் என்பதும், இல்லையெனில் வயிற்று வலி, கண் எரிச்சல் போன்ற உடல்தூட்டினால் உபாதைகள் வரும் என்பதும் பெரியோர் கூறும் அறிவுரை. இவை பழமையான மருத்துவக் குறிப்புகள்.

இன்று மருத்துவர்கள் அறிவியல் அடிப்படையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டாம் என்கின்றனர். ஆனால், இவர்களே, மூட்டுவலி, எலும்பு தேய்தல் போன்றவற்றிற்கு அந்த இடத்தில் எண்ணெய் தடவி அரைமணி நேரம் கழித்துக் குளிக்கச் செல்கின்றனர். சுளுக்கு முதலியவற்றிற்கு எண்ணெய் தேய்த்துச் சுளுக்கு எடுப்பது என்பது இன்றும் நடைமுறையில் உள்ள ஒன்று. எனவே, அறிவியல் அறியாத பெரியோர் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது உடலுக்கு நல்லது என்று கூறும் கூற்று பொருத்தமுடையதாகவே தெரிகிறது. இதனால் கண் எரிச்சல் நீங்குதல், உடல் குளுமை பெறல், அசதி நீங்குதல் போன்ற பயன்களைப் பெறமுடிகிறது என்று உணர்ந்தோர் வழி அறிய முடிகிறது.

இந்தியாவில் வைத்தியத்திற்காக மருத்துவமனைக்குச் செல்லும்

பொதுமக்களின் தொகையில் சரிபாதி யானவருக்கு நோய் ஏற்படக் காரணம் ஊட்டச்சத்து குறைவு என்று ஒரு பிரபல வைத்தியர் கூறினார். இந்நோய்களுக்குப் பரிகாரம் அதிகப் பணம் செலவு செய்து மருந்துகளைச் சாப்பிடுவது அன்று. இந்த மருந்துகள் பெரும்பாலும் செயற்கையாக, இரசாயன முறையில் தயாரிக்கப்படும் சரக்குகள். ஆனால், மனித உடம்பில் நோய் வராமல் தடுக்கவும், நிலைத்த பலன் ஏற்படவும் வல்ல ஐரான உணவை மனிதன் உட்கொள்வது அவசியம். இந்தச் சத்துமிக்க உணவுகளான கீரைகள், பழங்கள் போன்றவற்றை அன்றாடம் உணவில் சேர்த்து உண்டு வந்தால் நோயின் தாக்கம் குறையும். அப்படியும் வரும் சில நோய்த் தொல்லைகளுக்கு வீட்டு மருத்துவமுறை கைகொடுக்கிறது. இதை நாட்டுப்புறப்பாடல்களும் கற்றுத்தருகின்றன.

தற்போது குழந்தைப் பெறுவதற்கு மருத்துவமனைக்குச் செல்லவேண்டும். தாய் கர்ப்பமுற்ற நாளிலிருந்து மாதந்தவறாமல் மருத்துவரிடம் காண்பித்து மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிட்டு வரவேண்டும் என்று இன்றைய மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்துவர். ஆனால் மருத்துவத்துறை இன்றுபோல் வளராத ஒரு காலத்தில் ஒரு நாட்டுப்புறத்தாய் மருத்துவ மனைக்குச் செல்லாமல், நாட்டு மருந்தும் சாப்பிடாமல் எளிதாகப் பிள்ளையைப் பெற்றதைப் பெருமையாகக் கூறுகிறாள்.

கசாயம் குடிக்காமல்
கடைச்சரக்கும் வாங்காமல்
வெந்நீர் குடியாமல்
வேந்தனைப் பெற்றெடுத்தேன்.

மற்றொரு பாடல் உரமருந்து ஊற்றுவது பற்றிக் கூறுகின்றது.

காட நரம்பெடுத்து
காது வாரி சிக்கெடுத்து
பூவ நரம்பெடுத்து
ஊத்துறேனே உரமருந்தை

குழந்தை கைகால்களை உதைத்துக்கொண்டு விளையாடுவதால் அதற்கு உடம்பு வலிக்குமாம். குழந்தைக்கு வாய்திறந்து தனக்கு உடம்பு வலிக்குதென்று சொல்லத் தெரியாது. ஆயினும் பெற்ற தாயே தன் குழந்தைக்கு உடம்பு வலிக்குமென்று நினைத்துக் கொள்கிறாள். பொதுவாக, வீட்டில் மூதாட்டிகள் சூடாகத் தண்*ர் காயவைத்துக் குழந்தையைக் குளிப்பாட்ட வேண்டும் என்றும், அப்படி குளிக்க ஊற்றும் போது குழந்தையின் கை கால்களை உருவி (நீவி) விட்டுக் குளிக்க ஊற்றினால் உடல் வலி நீங்கும் என்றும் குழந்தையும் நன்கு தூங்கும் என்றும் கூறுவர் எனினும், தாய் தாலாட்டில் இதற்கும் மருந்தொன்று

கூறுகிறாள்.

ஏலமும் இஞ்சிச் சாறும் - கண்ணே உனக்கு
எட்டுச் சொட்டுக் கொடுக்கட்டுமா?

என்று மருந்தை விருப்பப்படி கொடுக்காமல் அளவாக எட்டுச் சொட்டுக்
கொடுக்கவேண்டும் என்று அளவையும் சேர்த்துக் கூறுகிறாள்.

குறத்தி ஒருத்திக்குச் சுரம் (காய்ச்சல்) வந்துவிட்டது. குறவன் அதற்கு மருந்து
தயாரித்து வைத்தியம் செய்கிறேன்; சுரம் போய்விடும் என்று கூறுகிறான்.
அவன் கூறும் கைவைத்தியம்;

நொச்சித் தழையொடிச்சி
நசுக்கி நல்லா வேது புடிச்சி
குங்குமப்பூக் கொழுந்தரச்சி
குளுமையான பத்தரச்சிப்
போட்டா போதுண்டி - குறத்தி
போட்டா போதுண்டி.

சளி, சுரத்துக்கு மற்றொரு மருந்து கூறுகிறான்:

துளசித் தண்ணி தெளிச்சு
தும்பப்பூ சாறு குடிச்சு.

சுரம் வந்துவிட்டால் உடல் குளிரினால் நடுங்கும், இந்நடுக்கத்திற்கும் மருந்து
தருகிறான் குறவன். சாதாரணமாக, மிளகு சேர்த்த கசாயம், மிளகு ரசம்
சாப்பிடுவது சுரம், குளிர் இவற்றிற்கு நல்லது என்பது வீடுகளில் கையாளப்பட்டு
வரும் வீட்டு வைத்தியம். இதையே குறவன் பாடலும் கூறுகின்றது;

மிளகு தண்ணி நீ குடிக்க
மிளகரச்சு நான் குடுக்க
குள்ள நரி கறி சமைக்க
குளுவுறெல்லாம் விட்டுப்போகும்.

கண்டங்கத்தரி, கருஞ்சீரகம், திப்பிலி, மிளகு, இலவங்கம், சோம்பு யாவும் நாட்டு
மருத்துவத்தில் கையாளப்படுவனவாகும்.

இவை நெஞ்சு, சளி, கபம் முதலியவற்றிற்குப் பயன்படும் மருந்தாகப் பாடல்
ஒன்று சுட்டுகின்றது.

கண்டங்கத்தரியிலை

கருஞ்செம்பைப் பூ
கலந்தரச்சு நான் குடுக்க

என்றும், மற்றொரு பாடல்,

கண்ட திப்புலி குச்சிவெட்டி
கருஞ்சுரகம் சேத்தரச்சு
லவங்கம்பட்டை வெட்டி
லேகியங்கள் பண்ணித்தாரேன்

என்றும் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க எளிய வீட்டு வைத்தியத்தைக் கூறுகின்றது.

இப்படிச் சாதாரணமான உடல் நலக் குறைவுக்கு எளிய மருந்து கூறும் நாட்டுப்புறப்பாடல்கள், மனிதர்களின் மன நலக் குறைவுக்கும் மருந்து கூறுகின்றன. வாழாத பெண்ணை வாழ வைக்கவும், யுத்தம் விலக்கவும், சண்டையில் வெற்றி பெறவும், எதிரி மயங்குவதற்கும், நரைமுடி கருப்பதற்கும் மருந்துகள் உண்டு என்று நாட்டுப்புறப்பாடல்கள் மூலம் அறிய முடிகின்றது.

தமிழ்நாட்டில் பேசப்படும் 'மருந்து வைத்தல்' என்பதை நீக்ரோக்கள் மாயமருந்து என்பர். தாசிகளிடம் செல்வோர் தங்கள் மனைவி, குழந்தைகள், மனை எல்லாம் மறந்து தங்களிடமே இருக்கவேண்டும் என்பதற்காகத் தாசிகள் கருமையான சிறுசிறு உருண்டை வடிவில் அமைந்த மருந்தை உணவில் கலந்து கொடுத்து விடுவராம். இது வயிற்றில் போனதும் தன் வேலையைச் செய்கிறது. அவருடைய மனைவி முதலியோர் மந்திரம் தெரிந்த நாட்டு மருத்துவரை நாடுவர்.

பெரும்பாடுபட்டுத் தாசியிடம் மயங்கியிருப்பவரை அழைத்துச் சென்ற பின் மருத்துவர் நோயாளியின் வாயில் ஊது குழாய் வைத்துத் தன் வாயை வைத்து உறிஞ்சி அந்தக் கருப்பு உருண்டைகளை எடுப்பாராம். உடனே 'தாசி மீதுள்ள மயக்கம்' தெளிந்து விடுமாம்.(சரஸ்வதி. வி, நாட்டுப்புறப்பாடல்கள் - சமூக ஒப்பாய்வு, பக்.79).

பச்சைப் புடலங்காய்
பாசம் விலகப் பாவி மருந்திட்டாளே
என்றும்,

தாசி வச்ச கைமருந்து

.....

தாசி மறப்பதெப்போ-நீங்க
தாவி வந்து சேர்வதெப்போ

என்றும், தன் கணவனுக்குத் தாசி மருந்து வைத்து மயக்கி விட்டதையும், தன்னை மறந்து தாசியிடமே தன் கணவன் தங்கிவிட்டதையும் ஒரு மனைவி புலம்புவதிலிருந்து வசியப்படுத்தும் மருந்து என்று ஒன்று இருந்திருக்கிறது என்பது தெரிகிறது.

அறிவியல் வளர்ந்த பிறகும், மருத்துவத்துறை கணிப்பொறி மயமாக முன்னேறுகின்ற இன்றைய நிலையில் கூட இப்படிப் பல கை மருத்துவ முறைகளை இன்றும் நடைமுறையில் காணலாம். 'குடல் ஏத்தம் என்று தெரியாமல் கோடி பணம் செலவழித்தான்' என்ற பழமொழி இன்றைய மருத்துவத்தால் தீர்க்க முடியாததை நாட்டு மருத்துவம் தீர்க்க வல்லது என்பதைத் தெளியவைக்கிறது.

நாட்டு மருந்துகள் இப்படிச் செல்வாக்குடன் திகழ்வதற்குக் காரணம், இவை நிரந்தரமாக நோய் தீர்க்க வல்ல மருந்துகளாகக் கருதப்படுவதுதான். எனவே தான் ஆங்கில மருத்துவ முறைகள் கற்ற மருத்துவர்களில் சிலர் இன்று நாட்டுமருந்துச் சரக்குச் சேர்ந்த நாட்டுமருந்துகளையே பரிந்துரை செய்கின்றனர். எ-டு: துளசி மருந்து (Zeacuf) ஆடாதொடா கசாயம் போன்றவற்றைச் சளி, இருமல், சுரம் போன்றவற்றிற்குத் தருகின்றனர். மஞ்சள் காமாலைக்குக் கீழாநெல்லிலிருந்து தயாரித்த மருந்தையே இம்மருத்துவர்கள் தருகிறார்கள் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாக மனித இன வரலாற்றில் பெரும் பங்காற்றும் நாட்டுப்புற மருத்துவம் ஆய்வு செய்யப்பட்டு அனைவரும் பயன்படுத்துமாறு செய்யப்பட வேண்டும்.

கல்வெட்டில் நோய்களும் மருத்துவமும்

கல்வெட்டில் தெரியவரும் நோய்களும் மருத்துவ வசதிகளும்

மனிதனது அன்றாட வாழ்க்கையில் தவிர்க்க முடியாத தொடர்பு கொண்டிருக்கும் கலைகளுள் மருத்துவக் கலையும் ஒன்று. அறிவியல் ரீதியிலும் தொழில் நுட்பரீதியிலும் இன்று நாம் அடைந்துள்ள பல்வேறு வகையான வளர்ச்சியும் வியத்தகு முன்னேற்றமும் நம்மை வியப்படையச் செய்கின்றன. ஆனால், பண்டைக் காலத்திலேயே, நமது முன்னோர்கள் இந்த மருத்துவக் கலையில் ஆழ்ந்த அறிவாற்றலுடையவர்களாக இருந்தனர் என்ற விபரம் அதனினும் வியப்படையச் செய்யும் உண்மையாகும்.

மருத்துவக் கலையில் அவர்கள் பெற்றிருந்த அந்த ஆழ்ந்த அறிவாற்றல்தான் மருத்துவத்துறையில் இன்று நாம் அடைந்துள்ள பெரியதொரு வளர்ச்சிக்கும்

முன்னேற்றத்திற்கும் அடிப்படையாக அமைந்துள்ளது என்பது உறுதியாகக் கூறக்கூடிய உண்மை.

மருத்துவ அறிவியல் துறையில் பெருமளவில் வளர்ச்சி கண்டுள்ள இன்றைய நிலையில் ஒரு முறை தயாரிக்கப்பட்ட மருந்துகளைப் பல வருடங்களுக்குப் பின்னரும் தேவையான பொழுது பயன்படுத்திக் கொள்ளத்தக்க வகையில் அவற்றைப் பாதுகாத்து வைத்துக் கொள்ளும் முறைகள் பல, விஞ்ஞான ரீதியில் கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ளன. ஒரு மருந்தை நோய்க்கு உகந்தவாறு உடனுக்குடன் தயார் செய்து கொடுப்பதென்பது எந்தவித மருத்துவத் துறையிலும் இயலாத காரியம்.

ஆயுர்வேத, சித்த மருத்துவத்திலும் மருந்துகளைத் தயாரிக்க உதவும் மருந்துப் பொருட்கள் அதனதன் இயற்கை நிலையிலேயே பயன்படுத்த முடிவதில்லை. மாறாக அவற்றைப் பதப்படுத்திய பின்னரே பயன்படுத்த முடியும். அதனால் மருந்துப்பொருட்கள் பதப்படுத்தப்பட்டுப் பாதுகாத்து வைக்கப்பட்டிருந்தால்தான் தேவையான தருணத்தில் மருந்துகளைத் தயாரிக்கப் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

இவ்வாறு, பிற்காலப் பயன்பாட்டிற்காக, மருந்து தயாரிக்கத் தேவையான மருந்துப் பொருட்களைப் பாதுகாக்கும் பழக்கம் சோழர் காலத்தில் நிலவி இருந்தது என்பதை 'வீர இராசேந்திர சோழனின் திருமுக்கூடல் கல்வெட்டு' (கி.பி. 1062-1067: தெ.இ.க.தொ. 3, பகுதி 2) தெரிவிக்கின்றது. ஓராண்டுக் காலத்திற்குத் தேவையான இருபது வகையான மருந்து வகைகள் மற்றும் மருந்துப் பொருட்கள் சேமிக்கப்பட்டிருந்தன என்ற குறிப்பு அக்கல்வெட்டில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

அக்கல்வெட்டுச் செய்திகளை ஆராய்ந்து தெரிவிப்பதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம்.

தமிழ்நாட்டில் செங்கல்பட்டு மாவட்டத்தில், மதுராந்தகம் தாலுகாவில் வேகவதி, பாலாறு, சேயாறு ஆகிய மூன்று நதிகள் கூடும் இடத்தில் 'திருமுக்கூடல்' என்ற சிறிய கிராமம் உள்ளது. இங்கு வேங்கடேசப் பெருமாள் கோயிலில் இருக்கும் விஷ்ணு கோயில்லின் கிழக்குப் புறச் சுவரில் இக் கல்வெட்டு வெட்டப்பட்டுள்ளது. பெரிய கல்வெட்டுகளில் ஒன்றான இது, வேறு எந்தமூலாதாரத்திலும் கிடைக்காத பல அரிய வரலாற்று உண்மைகளைத் தருகிறது. சிறப்பாக மருத்துவமனை ஒன்றின் பரிபாலனம் குறித்த விபரமும், அங்குச் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருந்த மருந்துகள், அங்கேயே தங்கிச் சிகிச்சை பெறும் நோயாளிகளுக்கான படுக்கை வசதிகள் பற்றியும், மருத்துவ மனையில் பணிபுரிந்துவந்த மருத்துவர், இரண சிகிச்சை செய்பவர். செவிலியர் தவிர் மருந்து கலந்து கொடுப்பவர், தண்*ர் கொண்டு வருபவர், சலவைத்

தொழிலாளி, நோயாளிகட்குத் தேவையான பணிவிடை செய்யும் குற்றேவல் புரிவோர் போன்ற துணைப் பணியாளர்கள் போன்றவர்கட்குக் கொடுக்கப்பட்ட கொடைகள், நிதிகள் பற்றிய விபரங்கள் கல்வெட்டில் பதிக்கப்பட்டுள்ளன. இக் கல்வெட்டு திரு. கே.வி. சுப்ரமண்ய அய்யர் அவர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, 1916-17 ஆம் ஆண்டில் படியெடுக்கப்பட்டு உள்ளது.

தமிழ் எழுத்துக்களாலும், சமஸ்கிருத வார்த்தைகள் கையாளும் இடங்களில் சில கிரந்த எழுத்துக்களாலும் செதுக்கப்பட்டுள்ள இக்கல்வெட்டு கி.பி. பதினொன்றாம் நூற்றண்டின் பிற்பகுதியைச் சார்ந்ததாக உள்ளது. திருமுக்கூடலில் உள்ள இக்கோயிலின் சுற்றுப்புறக் கூடங்களும், ஜனநாத மண்டபமும் 'வைஷ்ய மாதவன் தமயன்' என்பவனால் கட்டப்பட்டுள்ளன. வேதங்கள், சாத்திரங்கள், இலக்கணம், மற்றும் மருத்துவம் உட்பட அனைத்தும் கற்றுக் கொடுக்கும் பள்ளியும், பள்ளியில் படிக்கும் மாணவர்கட்கான தங்கும் விடுதியும், தவிர, மருத்துவ விடுதியும் இந்த ஜனநாத மண்டபத்தில் நிறுவப்பட்டிருந்தன. மருத்துவ மனையையும் இம்மண்டபத்தையும் காவல் ஒன்றுக்கு நான்கு நாழி நெல்லும், ஒரு காசம் ஊதியமாக வழங்கப்பட்டு வந்தது என்ற குறிப்பும் கல்வெட்டில் இருக்கிறது.

"வீரசோழன் ஆதுலர்சாலை" எனப் பெயரிடப்பட்டிருந்த அம் மருத்துவமனையானது நோயாளிகளுக்கான 15 படுக்கை வசதிகளையும் கொண்டிருந்தது. மருத்துவம் (Physician), வைத்தியர் அல்லது 'சவர்ணன்' என்று அழைக்கப்பட்டார். சவர்ணம் என்ற சொல் 'சவரம் செய்தல்' என்பதைக் குறிக்கும். அந்தக்காலத்தில் சவரத் தொழில் செய்து வந்த நாவிதர்தான் சிறிய இரண சிகிச்சைகளைச் (Minor Surgical Operation) செய்து வந்த காரணத்தால், அவர் 'சவர்ணன்' என அழைக்கப்பட்டிருக்கலாம்.

இந்த மருத்துவசாலையில் 'கோதண்டராமன் அசுவத்தாமபட்டன்' என்ற வைத்தியன் இருந்ததாகவும் அவன் ஆலப்பாக்கம் என்ற ஊரைச் சார்ந்தவன் என்ற குறிப்பும் கல்வெட்டில் உள்ளது.

"ஆலப்பாக்கத்து சவர்ணன் கோதண்டராமன் அசுவத்தாம பட்டனுக்கு..."

என்ற கல்வெட்டு வாசகத்திலிருந்து வேற்றாரைச் சேர்ந்த மருத்துவரை வைத்தியம் பார்ப்பதற்காக அழைத்து வந்திருந்தமை புலனாகிறது.

ஆயுதங்களைக்கொண்டு வைத்தியம் செய்யும் வைத்தியனை (Surgeon) "சல்லியக் கிரியை பண்ணுவான்" என்றழைத்தமையும் தெரிய வருகிறது.

சல்லியம் + கிரியை + பண்ணுவான்.

'சல்லியம்' என்பது கல், மண், முள், ஆணி போன்றவற்றைக் குறிப்பது. எந்த வகையிலாவது உடலில் புகுந்தும் அல்லது உடலுக்குள்ளேயே தோன்றியும் உள்ளத்திற்கும், உடலுக்கும் துன்பமளிக்கும் எல்லாப் பொருள்களும் 'சல்யம்' எனக் கூறப்படுகின்றன. 'கிரியை' என்பதனை இங்கே சிகிச்சை எனக் கொள்ளலாம். 'கிரியை பண்ணுவான்' என்பது 'சிகிச்சை செய்பவன்' என்பதைக் குறிக்கும். நோயாளிகளை ஆதுலர்கள் என்றழைத்துள்ளனர். அதனால் மருத்துவ சாலையானது 'ஆதுலர்சாலை' என அழைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

"மருந்து பறித்தும் விறகிட்டும் பரியாரம் பண்ணுவார்" என வரும் கல்வெட்டுத் தொடரில் இருந்து மருந்துக்கு மூலிகைகளை உபயோகித்துள்ளனர் என்பதும் அவற்றை நெருப்பிலிட்டு மருந்தாகச் செய்தனர் என்பதும் தெரிகிறது.

"மருந்தாடும் பெண்டுகள்" என்ற சொற்கள் மருத்துவப் பணிமகளிர் இருந்தனர் என்பதையும் தெரிவிக்கின்றது. சங்க காலத்திலேயே 'செவிலி', 'காவற்பெண்டுகள்' எனும் பெயர்களில் மருத்துவப் பணிமகளின்கள் இருந்துள்ளனர் என்பதற்கான அதிகாரபூர்வமான சான்றுகள் 'சிலப்பதிகாரம்' மற்றும் 'மணிமேகலை' போன்ற சங்க இலக்கியங்களில் காணப்படுகின்றன. மருத்துவப் பணி மகளிரைக் கொண்டு செய்யும் வைத்திய முறையானது கி.பி. பதினொன்றாம் நூற்றாண்டிலேயே ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட முறையுடன் செயல்படுத்தப்பட்டு வந்திருக்கிறது என்பதை இக் கல்வெட்டில் இருந்து நாம் தெளிவாக உணர்கிறோம்.

மேலும், தண்டர் கொண்டு வருபவள், மருந்து வகைகளைப் பத்திரப்படுத்தி வைப்பவர், இரவு முழுவதும் விளக்கு எரிக்க, நோயாளிக்குத் தினசரி உணவு அளிப்பவர் என்று தனித்தனியாக இக்கால மருத்துவமனைகளில் பணியாட்கள் இருப்பது போலவே அக்காலத்திலும் இருந்துள்ளமை கண்டு உணரத் தக்கது.

கோயிலைச் சார்ந்திருந்த கோயில் வளாகத்திலேயே இருந்த இந்த ஆதுலர் சாலை கோயில் நிர்வாகிகளால் நிர்வகிக்கப்பட்டு வந்தது. நோய்வாய்ப்பட்டிருந்த தன்னுடைய தந்தையின் பொருட்டு வீரீரிராஜேந்திரசோழன் தனது பெயரில் நிறுவியது நாம் இந்த "வீரசோழன் ஆதுலர்சாலை"

ஆதுலர் சாலையில் சேமிக்கப்பட்டிருந்த மருந்து வகைகள்

திருமுக்கூடல் கல்வெட்டானது ஆதுலர் சாலையில் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருந்த மருந்துகளின் பட்டியல் ஒன்றைத் தருகிறது. அம் மருந்து வகைகள் ஓராண்டிற்குத் தேவையான அளவில் சேர்த்து வைக்கப்பட்டிருந்ததாகவும், அம் மருந்துகள், மாத்திரைகள், பொடிகள், கரைசல்கள், திரவம் மற்றும் லேகியங்கள் என்று பல வகைகளாக

இருந்ததாகவும் கல்வெட்டு தெரிவிக்கிறது. கல்வெட்டில் குறிப்பிடப்படும் அம் மருந்துகளின் பட்டியல் வருமாறு :

பிராமியம் கடும்பூரி
 வாசா ஹரிதகி
 கோ-மூத்ரா-ஹரிதகி
 தசமூலா ஹரிதகி
 பல்லாடகா ஹரிதகி
 கண்டீரா
 பலா கேரண்ட தைலா
 பஞ்சாக தைலா
 லக்ஷணாதி ஏரண்ட தைலா
 உத்தம கார்ணாதி தைலா
 சுக்லா-சா-கிருதா
 பில்வாதி கிருதா
 மண்டூகர வடிகா
 திராவடி
 விமலா
 சுனேத்ரி
 தாம்ராகி
 வஜ்ர கல்பா
 கல்யாணக லவணா
 புராண கிருதா

மேலே குறிப்பிட்ட மருந்துப்பட்டியலில் உள்ள மருந்துகளின் கலவை, கூட்டுப்பொருள்களைப் பற்றியும் அவை பயன்படுத்தப்படும் முறைகள் பற்றியும் போதுமான விபரங்கள் கிடைக்காத போதிலும் அம்மருந்துகள் யாவும் மூலிகைத் தாவரங்களால் தயாரிக்கப்பட்ட நம் நாட்டு மருந்துகளே என எளிதில் அறுதியிட்டுக் கூறமுடியும்.

இம் மருந்துகளின் மருத்துவ குணங்களைப் பார்க்கும்போது, இன்றைய நாளில் காணப்படும் கூடியரோகம், தொழுநோய், வாதநோய்கள், இதய நோய்கள், மஞ்சள் காமாலை, நரம்பு வியாதிகள் போன்ற இன்ன பிறவும் வீரசோழனது காலத்திலேயே வியாபித்திருக்கிறது என்பதும் அந்நோய்களைக் கண்டறிந்து குணப்படுத்தும் திறமை மிக்க வைத்தியர்கள் அந்தக் காலத்திலேயே கூட இருந்திருக்கிறார்கள் என்பதும் நம்மை மிகுந்த வியப்பில் ஆழ்த்துகின்றன. மூலிகைகளைக் கொண்டு மருந்து தயாரிக்கும் இடமும் (Pharmacy) இந்த ஆதுலர் சாலையுடன் இணைக்கப்பட்டு இருந்தது. அவசர நிலை அல்லது ஆபத்தான நிலைமையில் உள்ள நோயாளிகள் மருத்துவ சாலையிலேயே

பல் நோய்கள் :

பல்வலி, பல்சொத்தை, ஈறுவீக்கம் போன்ற பல் சம்பந்தமான நோய்கள் பண்டுதொட்டே மனிதனைத் துன்புறுத்தி வந்துள்ள நோய்களாகும். இத்தகைய நோய்களைக் கட்டுப்படுத்த மிகச்சிறந்த நிவாரணியாகக் கடுக்காய் கசாயம் இருந்துள்ளது.

மூலம் :

மூல நோயானது உள்மூலம் (piles), வெளிமூலம் (hemorrhoids), மூலமுளை (pile-tumor), பவுத்திரம் (anus fistula), இரத்த மூலம் (hemorrhage) எனப்பல்வேறு

வகைகளாக உள்ளது. இது இன்று பொதுவாகப் பலரிடையே காணப்படும் வியாதியாக உள்ளது. ஆனால் இது அந்தக் காலத்தில் மிகவும் அரிதாகக் காணப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

கல்யாணக லவணம் (லவணம்-உப்பு) என்ற மருந்துப்பு மூல வியாதிக்கு மருந்தாகக் கூறப்படுகிறது. இந்த மருந்தானது ஆடாதொடை, வில்வம், வேம்பு, சேராங்கொட்டை போன்று 30 வகையான மூலிகைத் தாவரங்களின் வேர்களும், இலைகளும், இந்துப்பு (Rock-salt) சேர்த்துத் தயார் செய்யப்படுவது ஆகும்.

மூலநோய் கடுமையாக இருக்கும்போது இம்மருந்தை உணவுடன் உட்கொள்ளலாம். பல்லாடகா ஹரிதகி (பல்லாடகா சேராங்கொட்டை)யும், கடுக்காய் கசாயமும் மூலவியாதியைக் குணப்படுத்துவதில் சிறந்த மருந்தாகின்றன. இரத்த மூலத்திற்குக் கடுக்காய் கசாயம் மிகவும் சிறந்த மருந்தாகும். தசமூலா ஹரிதகியும், கண்டிராவும் கூட மூலநோயைக் குணப்படுத்தும் தன்மை பெற்றவை ஆகும்.

இரத்தசோகை :

இரும்புத் துகள்களையும் கூட்டுப்பொருள்களையும் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் மாத்திரை வடிவிலான 'மண்டூகரவடிகா' என்ற மருந்து (மண்டும்-இரும்புத்துகள் வடிகா-மாத்திரை) இரத்த சோகை உள்ளவர்களுக்கு மிகச் சிறந்த மருந்தாகும்.

கடுமையான வியாதிகள்

ஆதுலா சாலையில் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருந்த மருந்துகள் பொதுவாக வரக்கூடிய நோய்களை மட்டும் அல்லாது நீண்ட நாட்கள் துன்புறுத்தக்கூடிய மிகவும் கொடிய வியாதிகளையும் குணப்படுத்த வல்ல சத்தியுடையவையாகும். சயரோகம், தொழு நோய், வாதம், சிறுநீரகக் கோளாறுகள், நுரையீரல் மற்றும் இருதயநோய்கள் தவிர நச்சுக்கடிகள் போன்றவற்றையும் குணப்படுத்தக் கூடிய சக்தி வாய்ந்த மருந்துகளாக இவை இருப்பதால் இந்தக் கொடிய நோய்கள் அக்காலத்திலும் இருந்திருக்கின்றன என்றும், அத்தகைய கடுமையான நோய்களையும் கண்டறிந்து சரியான மருந்துகளைக் கொடுத்துக் குணப்படுத்தக்கூடிய மிகவும் திறமை வாய்ந்தவர்களாக வைத்தியர்கள் இருந்திருக்க வேண்டும் என்றும் நம்ப இடம் உள்ளது. இதுபோன்று, பெரிய வியாதிகளும் அவற்றைக் குணப்படுத்த என்னென்ன மருந்துகள் பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கக்கூடும் என்பது பற்றியும் சுருக்கமான குறிப்புகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

மஞ்சள் காமாலை :

இன்றளவும் கடுமையான வியாதியாகக் கருதப்பட்டு வரும் மஞ்சள் காமாலை நோயானது ஆரம்ப நிலையிலேயே தீவிர கவனம் செலுத்தப்படவில்லையெனில் மிகவும் கடுமையான விளைவுகளுக்குள்ளாக நேரிடும்.

கடுக்காயானது மஞ்சள் காமாலை நோய்க்கு முக்கிய கூட்டுப் பொருளாகக் கருதப்படுகிறது. 'கோமூத்ரா ஹரிதகி' அதாவது பசுவின் சிறுநீரில் ஊறிய கடுக்காயானது மஞ்சள் காமாலை நோயைக் குணப்படுத்தவல்லது.

தொழுநோய் உள்ளிட்ட தோல் வியாதிகள் :

ஆதுலர் சாலையில் சேமிக்கப்பட்டிருந்த மருந்து வகைகளில் ஹரிதகி என்ற ஆடாதொடையும் கடுக்காயும் கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட மருந்தானது தொழுநோய் உள்ளிட்ட நாள்பட்ட கடுமையான தோல் வியாதிகளையும் குணப்படுத்தும் தன்மை வாய்ந்திருப்பதால் இத்தகைய நோய்களைக் குணப்படுத்த அம்மருந்து பயன்படுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும். கடுக்காய் கசாயம் கூட தோல்வியாதிகளுக்கு நல்ல மருந்தாகும். பல்லாடகா உரிதகி என்னும் சேராங்கொட்டையும் கடுக்காயும் முக்கியப்பொருள்களாகக் கலந்த மருந்தானது குஷ்டம் எனப்படும் தொழுநோயைக் குணப்படுத்தும் சக்தி வாய்ந்தது. தோல்வியாதிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் சக்தி வாய்ந்தது. தோல்வியாதிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் மற்றுமொரு மருந்து கண்டிரா ஆகும்.

மருந்துப் பட்டியலில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் மற்றொரு மருந்தான 'தாம்பிராதி'யை (தாமிரத்தை மூலமாகக் கொண்டு செய்யப்பட்ட மருந்து) வெல்லத்துடன் சேர்த்து உட்கொள்ளும் போது பல தோல் வியாதிகள் குணமடைகின்றன. வல்லாரை (பிராமியம்) இலையின் பொடியைத் தினமும் உட்கொள்ள தோல் நோய்கள் குணமடைகின்றன. வல்லாரை இலையை அரைத்த விழுதுடன் கருஞ்சர்க்கும் நெய்யும் சேர்த்துப் புண் கட்டிகளின் மேல் பூசப் புண் ஆறித் தோல் சீராகும். சேராங் கொட்டை (பல்லாடகா)யின் கொட்டைகள் தொழுநோய், படர்தாமரை போன்ற நோய்களின் சிகிச்சைக்குப் பயன்படுகின்றன. கண்டிரா என்னும் சதுரக்கள்ளியின் பால் கூட தொழுநோய், படர்தாமரை மற்றும் தோல் நோய்களின் சிகிச்சைக்குப் பயன்படுகிறது.

வாத நோய்கள்

ஆயுர்வேத மருத்துவம் வாத, கபவாத நோய்களுக்குக் கடுக்காயைச் சிகிச்சைக்குரிய நல்ல மருந்தாகக் குறிப்பிடுகிறது. கீல்வாத நோயைக் குணப்படுத்துவதில் பலாகேரண்ட தைலமும் (பலா-சிற்றாமுட்டி; ஏரண்டம்-

ஆமணக்கு கலந்த எண்ணெய்த் திரவம்) லக்ஷணாதி ஏரண்ட தைலமும் (பூண்டு ஆமணக்கு கலந்த எண்ணெய்த் திரவம்) மிகவும் சக்தியுடையதாகத் தெரிகிறது.

சேராங்கொட்டையின் விதைகள் (பல்லாடகம்) கீல்வாதம் (rheumatism), மூட்டுவலி (Joint pains)-களின் சிகிச்சைக்கு மிகவும் உதவுகிறது. திமிர்வாதம் (Palsy), பாரிசவாயு (Paralysis) வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும் மருந்தில் சேராங்கொட்டையில் மரப்பால் மிகவும் சக்தியுள்ள கூட்டுப் பொருளாகிறது. கண்டிரா செடியின் (செங்கொடிக் கள்ளி) உட்பக்க சதைப்பாகத்துடன் கடுகு சேர்த்துத் தூளாக்கிச் சூடுபடுத்தி மூட்டுகளின் மேல் தடவினால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் வீக்கமும் வலியும் நீங்கும்.

நரம்புக் கோளாறுகள்

ஆதுலர் சாலையில் இருந்ததாகக் குறிப்பிடப்படும் மருந்துகளில் 'புராண கிருதம்' என்பதும் ஒன்று. (புராண-பழைய; கிருதம்-நெய்) பத்தாண்டுகட்கும் மேலாகப் பாதுகாத்து வைக்கப்படும் நெய் 'புராணகிருதம்' எனப்படும். நரம்பு வியாதிகளுக்கு மேல் பூச்சுத் தைல மருந்தாக இந்தப் பழைய நெய் பயன்படுகிறது.

எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிக நாள்பட்டதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு இதன் குணமாக்கும் சக்தியும் அதிகமாகும். லக்ஷணாதி ஏரண்ட தைலமும் நரம்பியல் கோளாறுகளின் சிகிச்சைக்குச் சிறந்த மருந்தாகக் கருதப்படுகிறது. சேராங் கொட்டை (பல்லாடகா) யினின்று எடுக்கப்படும் எண்ணெயானது நரம்புகளுக்குச் சிறந்த பலவிருத்தி மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது. நரம்புக் கோளாறுகளுக்கான சிகிச்சையில் கண்டிராவின் பட்டை (சதுரக்கள்ளி (அ) செங்கொடிக் கள்ளி) பயன்படுத்தப்படுகிறது.

சயரோகம் :

சயரோகம் எனப்படும் டி.பி. இன்றும் கூட தீவிர சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய கடுமையான வியாதியாகக் கருதப்படுகிறது. சயரோகத்தைக் குணப்படுத்தும் பஞ்சாங்கத் தைலம் (பஞ்சம்+அங்கம் - ஐந்து பாகங்கள்) எனப்படும் சக்தியுள்ள தைலமானது ஆதுலர் சாலையில் இருந்துள்ளது எனும்போது அக்காலத்திலும் சயரோகம் இருந்துள்ளது என்றும் அதை இம் மருந்து கொண்டு சிகிச்சை செய்து இருக்கவேண்டும் என்றும் அறிந்துகொள்ள முடிகிறது. பெயருக்கேற்ப எள், எண்ணெய், கள், பசுவின் சிறுநீர், காடியவம் (Yavagraja-வால் கோதுமை) என்ற தானியக் கஞ்சி ஆகிய ஐந்து கூட்டுப்பொருள்களையும் சாம்பல் போல் ஆக்கி, நான்கு மடங்கு தண்*ரில் கலந்து கொடுக்கும் மருந்து சயரோகத்திற்கு உயர்ந்த சக்தியுடைய மருந்தாகக்

கருதப்பட்டுள்ளது. ஆடாதொடையும், கடுக்காயும் கலந்த மருந்து (வாசா-ஹரிதகி) சயரோகத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் திறன் மிக்கதாகும். சேராங்கொட்டை (பல்லாடகா) மரப்பால் சயரோக சிகிச்சைக்கு உதவுகிறது.

ஆதுலர் சாலையில் இருந்ததாகக் குறிப்பிடப்படும் 'தாம்பிராதி' என்னும் தாமிரத்தை மூலமாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட மருந்து, நெய்யுடன் கலந்துண்ண சயரோகம் மிகச்சிறந்த முறையில் குணமடைகிறது.

உடல் மற்றும் மனநல மருந்துகள்

ஆதுலர் சாலையில் இருந்த மருந்துகளின் பட்டியலில் முதலாவதாக இடம் பெற்றுள்ள பிராமியம் கடும்பூரி என்ற மருந்தானது (பிராமி-வல்லாரை) "அஸ்டாங்க ஹ்ருதய" நூலின்படி 44 கூட்டுப் பொருள்களின் கலவையாகும். இம்மருந்து மதிநுட்பத்தை அதிகரிக்கவும், நினைவாற்றலை வளர்க்கவும், களைப்பையும் சோர்வையும் நீக்கி அதிக பலத்துடன் நீண்டகால ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கவும் வல்லது என்று "சரகஸம்ஹ"தை" கூறுகிறது. மருந்துப் பட்டியலில் இம்மருந்து முதலிடத்தைப் பெற்றுள்ளதிலிருந்தே அக்கால மக்கள் உடல் பலத்திற்கும், மனபலத்திற்கும் அவர்கள் எவ்வளவு முக்கியத்துவம் அளித்துள்ளார்கள் என்பது தெரிய வருகிறது.

ஆதுலர் சாலை இணைக்கப்பட்டிருந்த ஜனநாத மண்டபத்திலேயே வேதங்கள், சாத்திரங்கள், இலக்கணம் மற்றும் மருத்துவம் போன்ற பல பாடங்களைக் கற்பிக்கும் பள்ளியும் இருந்தது என்பதை நோக்கும்போது அவற்றைக் கற்க நல்ல நினைவாற்றல் அவசியம் என்பதைக் கணக்கிடும்போது மாணவர்களின் நினைவாற்றல் விருத்திக்கு இம்மருந்து கொடுக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்ற முடிவுக்கு வரலாம்.

உடல் பலத்திற்கான மருந்து

'வஜ்ர கல்பா' (வஜ்ரம்-வைரம்) என்ற மருந்தும் மருந்துப் பட்டியலில் இடம் பெற்றிருப்பதைப் பார்க்கும்போது பழங்கால மக்கள் அவர்களது உடலைப் பலப்படுத்துவதிலும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதிலும் எத்தனை அக்கறை காட்டியிருக்கக் கூடும் என்பது தெரிய வருகிறது. இம் மருந்தினை திரவமாகவோ மாத்திரையாகவோ உட்கொண்டால் உடலானது வைரம் போன்று திடமாகவும் உறுதியாகவும் வளம் பெறும்.

இதுவரை நாம் கண்ட குறிப்புகளிலிருந்து "ஆதுலர் சாலை" யானது எல்லாவிதமான மருத்துவ வசதிகளும் கொண்ட முழுமையான மருத்துவச்சாலையாக இயங்கி வந்துள்ளது என்று உணரமுடிகிறது. ஓராண்டிற்குத் தேவையான எல்லாவித மருந்துகளும் இருந்துள்ளன என்பதிலிருந்து எந்த நேரத்திலும் எந்தவிதமான நோய்களுக்கும்

சிகிச்சையளிக்கக் கூடிய வகையில் மருத்துவச் சாலையானது தயார் நிலையில் செயல்பட்டு வந்துள்ளது என்பதும் தெரிய வருகிறது. இதன் சேமிப்புக் கிடங்கில் வைக்கப்பட்டுள்ள மருந்துகளில் பல நெடுநாள் சிகிச்சைக்குப்பின் குணமடையக்கூடிய நோய்களுக்குக் கொடுக்கப்பட வேண்டிய மருந்துகளாக இருப்பதால், அவை அதிக அளவில் ஓராண்டுக்காலத் தேவையை நிறைவு செய்யும் வகையில் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ளன எனலாம்.

மேலும், இந்நாளில் மருத்துவமனைகள் எவ்விதம் செயல்படுகின்றனவோ அவ்வாறே சோழர் காலத்திலிருந்தே ஆதுலர் சாலையானது செயல்பட்டு வந்திருக்கின்றது என்பதும் தெரிய வருகிறது. மருந்து தயாரிக்கவும், நோயாளிகட்கு மருந்து கொடுப்பதற்கும், சிகிச்சையளிப்பதற்கும் தனித்தனிக் குழுவினர் செயலாற்றியுள்ளனர். நோயாளிகள் அவரவர்தம் நோய்களின் தன்மைகளுக்கேற்ப, ஆதுலர் சாலையிலேயே தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறும் உள்-நோயாளிகள் (In-patients) என்றும் வந்து சிகிச்சை பெற்றுச் செல்லும் புற-நோயாளிகள் (Out-patients) என்றும் பாகுபடுத்தப் பட்டுள்ளனர். இன்றைய மருத்துவமனைகளில் பல்வேறு நிலைப் பணியாளர்கள் செயல்படுவது போலவே ஆதுலர்சாலையிலும் பல்வேறுநிலைப் பணியாளர்கள் செயல்பட்டு வந்துள்ளனர்.

இரண்சிகிச்சைகள் அவ்வகைச் சிகிச்சையில் தனித்துவம் பெற்றவரால் செய்யப்பட்டுள்ளன. விஷத்தால் தீண்டப்பட்டவர்கட்கு அவசர சிகிச்சையும், தீவிர கவனமும் அளிக்கப்பட்டுள்ளன. வைத்தியர்களுக்கும், இரண வைத்தியர்களுக்கும் "வைத்திய விருத்தி" என்ற பெயரில் கொடைகள் நிதியாக வழங்கப்பட்டுள்ளன. மருந்துகள், மாத்திரை (கோளமாகவும் தட்டையாகவும்), திரவம், தைலம் மற்றும் லேகியம் போன்று பல்வேறு வகைகளில் வழங்கப்பட்டுள்ளன. மேலும், ஒவ்வொரு மருந்தும் பல்வேறு நோய்களைக் குணமாக்கும் தன்மையுடையதாக இருப்பதால் அவை அதிக அளவில் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்று நாம் புரிந்துகொள்ளலாம். தவிர, பலநோய்களுக்கு நீண்டநாள் சிகிச்சை தேவையாக இருந்திருப்பதால் அவற்றிற்கான மருந்துகள் கட்டுப்பாடன்றி இருக்கவேண்டிய அவசியம் கருதியும் ஓராண்டுத் தேவையை நிறைவு செய்யும் அளவில் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ளன எனலாம்.

மிகவும் முக்கியமாகக் கவனிக்கத் தக்க உண்மை யாதெனில் ஆதுலர்சாலையில் இருந்ததாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள மருந்து வகைகளில் சில, இந்நாளில் பயங்கரமான கொடிய நோய்களாகக் கருதப்படும் புற்றுநோய், சயரோகம், மற்றும் இதய நோய்களையும் குணப்படுத்தவல்ல திறனுடையவையாகும். எடுத்துக்காட்டாக, 'பல்லாடகம்' எனப்படும் சேராங்கொட்டையானது புற்றுநோய்க்கான மருந்து தயாரிப்பில் முக்கிய

பொருளாகச் சேர்க்கப்படுகிறது. சயரோகச் சிகிச்சைக்கான மருந்து தயாரிப்பில் 'கடுக்காய்' முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. சுவாசம் சம்பந்தமான நோய்களுக்கான மருந்துகளிலும் கடுக்காய் முக்கிய கூட்டுப் பொருளாகிறது. ஆகவே, இன்று மக்களை அச்சுறுத்திக் கொண்டிருக்கும் கொடிய நோய்களுக்கும் கூட சிறந்த மருந்துகளைப் பழங்கால மக்கள் அறிந்து வைத்துள்ளனர் என்பதும் தெரிய வருகிறது.

மேலே கூறப்பட்ட ஆய்விலிருந்து, அக்காலத்தில் தமிழ் மக்கள் மருத்துவ அறிவியலில் எத்துணை வியத்தகு அறிவு பெற்றிருந்திருக்கின்றனர் என்பது தெளிவாகிறது. மருத்துவக் கலையில் அன்றைய மக்கள் கொண்டிருந்த அறிவுதான் மருத்துவ அறிவியலில் இன்று நாம் அடைந்துள்ள வளர்ச்சிக்கும் முன்னேற்றத்திற்கும் அடிப்படையாக அமைந்துள்ளது என்று கூறப்படுவது மிகையன்று.

மருத்துவமும் மருந்தும்

மருத்துவமும் மருந்தும்

இறைவன் அருள்நூல் இனிதாம் வழிநூல்
துறைநன் முறையறிந்து தூய - நிறைவுடனே
ஆய்ந்துணர்ந்த சித்த மருத்துவத்தை ஆராய்ந்து
தேர்ந்துணர்வீர் வாழி திகழ்ந்து.

உலகின் கண்ணுள்ள அறிவியல், இலக்கியம், மருத்துவம், கணிதம், இசை, கூத்து முதலிய கலைச்செல்வங்களெல்லாம் இருவகையாகத் தோன்றி வளர்ந்திருக்கின்றன. ஒன்று மக்களின் முயற்சியால் அறிந்து ஆராய்ந்த கலைச்செல்வம். மற்றொன்று வினையின் நீங்கி விளங்கிய அறிவின் முனைவனாகிய இறைவனாலும் அவனையடைந்த தவப்பெரு முனிவர்களாலும் ஆக்கப்பட்ட பெருங்கலைச்செல்வமாகும். மொழியினை மக்களின் ஆக்கப்பொருள் என்று கூறுவது உண்மையாயினும் இறைவனருளிய அருள் நூல்களின் கருத்துக்களும் வரம்புகளும் அளவளாவிக் கலந்து மெய்ம்மையாக மிளிரும் போதே கலைச்செல்வங்கள் மேம்படுகின்றன.

சித்தமருத்துவ நூல்கள் இறைவனாலும் தவப்பெரு முனிவர்களாகிய திருமூலர், அகத்தியர் முதலிய பெருமக்களாலும் முருகக்கடவுள், தென்முகக்கடவுள் முதலிய தெய்வங்களாலும் நந்தியம் பெருமானாலும், இறைவியினாலும் இயம்பப் பெற்று வந்த அரும்பெரு நூல்கள். இவற்றின் தொகை, "துறைகோடி தொந்தங்கோடி" என்பது உண்மை. தமிழ்ப் பெருமக்களின்

அறிவியற் கருவூலமாகச் சாகாக் கல்வியின் பெருங்கலை நூல்களாக இலங்குவன சித்தர் நூல்களேயாகும். தமிழர்களின் மேன்மையை நிலைநாட்டற்குத் தொல்காப்பியம், திருக்குறள், பத்துப்பாட்டு, எட்டுத்தொகை, பதினெண் கீழ்க்கணக்கு முதலிய நூல்களும், பெருங்காப்பியங்களும் எவ்வளவு துணைபுரிகின்றனவோ அவற்றிற்கு மேலான துணையைச் சித்தர் நூல்கள் புரியுமென்பது அவற்றை நோக்குவோர்க்குப் புலனாகும். "நிலத்திற் குளித்து நெடுவிசும்பேறிச் சலத்திற் றிரியுமோர் சாரணன்" என்பது இப்பொழுது நமக்கு வெறும் இலக்கியக் கல்வி. ஆனால் திருமூலர் அகத்தியர் முதலியவர்கள் நிலத்திற் குளித்தும் நெடு விசும்பேறியும் நீர்மேல் நடந்தும் இரும்பு முதலிய உலோகங்களைப் பொன்னாக்கியும், சாகாநிலையில் "எண்ணிலி கோடி யுக மிருந்தேனே" என்று சொல்லும் வண்ணம் இருந்தார்கள். இரசம் என்னும் சூதத்தை மணியாக்கி வாயில் ஒதுக்கிக் கொண்டு விண்ணிற் பறக்கும் முறைமை சித்தர் நூல்களில் நன்கு இயம்பப் பெற்றுள்ளது. தகுந்த செய்சாலையும் பொருள் உதவியும் இல்லாமையால் இத்தகைய அரும்பெருங்கலை ஆராயப் பெறாமலும் செய்யப் பெறாமலும் வறிதே நிற்பது வருந்துவதற்கு உரியதொன்றாகும். சித்தர்கள் அறிவியற்கலையிலும் (விஞ்ஞானம்) மிகவும் பெரியவர்கள். அகத்தியர் "கமலினி" என்ற குளிகையின் துணையால் கடல்நீரை முழுதும் உறிஞ்சியவர். மீண்டும் உயிர்களுக்கு இரங்கி, "சுரபி" என்ற குளிகையின் துணையால் உறிஞ்சிய நீர் முழுவதும் சுரக்கச் செய்தவர். "இலக்க சௌமியசாகரம்" என்ற அரும்பெரு நூல் ஒன்று இருக்கின்றது. சிவபெருமான் உமையம்மைக்குக் கூறியருளிய நூலை "சௌமியசாகரம்". அந்நூல் மறைந்துவிட அதன் பொருள் முழுதும் உணர்ந்த அகத்தியரை இறைவன், "யான் இயம்பிய நூலை முழுதும் பாடு" என்று கட்டளையிட அகத்தியர் நடுங்கி, "புகழ்ந்திட்ட சவுமியத்தைப் புவியிற்பாடப் புகல்ஞு மறிகிலனே புகல்வீர்" என்று நிற்க, இறைவன் அண்டமொடு புவிநடுங்க "அணு" என்று ஒலித்து முதற்சொல்லெடுத்துக் கொடுக்க அகத்தியர் அந்நூலைப் பாடிமுடித்தார். (மருத்துவ நூல்களின் பெயர்களையும் அவற்றிற் கூறப்பெறும் பொருள்களையும் பற்றி எழுதத் தொடங்கினால் அவை அளவு படாமையின் பொதுவாகவே எழுதுகின்றேன்). இத்தகைய பெரு நூல்களைத் தமிழ்ப் பெருமக்கள் கல்லாதுவிடுவது வருந்துதற்கு உரியது. இலக்கிய வரலாற்று நூல்களிலேனும் மருத்துவ நூல்களைப் பற்றிக் குறிப்பும் வகைகளும் எழுதப்பெறாமல் இருப்பது இன்னும் வருந்துவதற்கு உரியது.

அறுவை மருத்துவம் தமிழில் மேலோங்கி இருந்தது. "உடம்பிடைத்தோன்றிற் றென்றை அறுத்ததன் உதிரம் ஊற்றிச், சுடலுறச் சுட்டு வேறோர் மருந்தினால் துயரம் தீர்வர்" என்ற கம்பருக்கு அது தெரியும். "வாளால் அறுத்துச் சுடினும் மருத்துவன்பால், மாளாத காதல் நோயாளன்போல்" என்று உவமை கூறிய குலசேகரப் பெருமாளுக்கு அது தெரியும். ஆனால் தமிழர்கள் தங்கள் பழம்பெருங்கலைச் செல்வத்தை மறந்திருக்கின்றார்களே! "அகத்தியர்

இரணவைத்தியம்" என்ற நூலின் அருமையும் தமிழர் உணரவில்லை. "அகத்தியர் நயனவிதி ஐந்நூறு" என்ற நூலில் கண்ணில் வரும் தொண்ணூற்றாறு நோய்களின் பெயர்களும் அவற்றை நீக்குவதற்கு மருந்தும் கூறி அறுவை முறைகளையும், மருந்து கண்ணில் ஒழுக்கும் முறைகளையும் தெளிவுறுத்தியிருப்பதையும் பார்த்தால் தமிழர்களின் கலைச் செல்வத்தின் பெருமையை அறிந்து திகைத்துப் பெருமூச்சுவிட வேண்டிய அளவுக்கு நமது நிலைமையை உணரலாம். "நாகமுனிவர் நயனவிதி இருநூறு" என்பதன் தெளிவு கண்டால் பண்டையோர் செய்த உதவியினை அறியலாம்.

அகத்தியர் அருளிய அறுவை மருத்துவக் கருவிகள் இருபத்தாறின் இலக்கணமும் ஒவ்வொன்றின் நிறையும், அவற்றின் வடிவங்கட்குக் கூறிய உவமை வகைகளும் கற்போருக்குக் கலையின் நிலைமையை அறிவுறுத்தும். அகத்தியர் அருளிய பன்னிராயிரம் அச்சிடப் பெறாமல் சுவடியாகவே சிலரிடம் இருந்துவிட்டது. இனி அது வெளிவருமோ என்று ஐயுறவேண்டியதிருக்கின்றது. திருமூலர் அருளிய எண்ணாயிரமும் வெளிவரவில்லை. மருத்துவச் சுவடிகள் ஆங்காங்கே தங்கியிருக்கின்றன. அவற்றையெல்லாம் அழியவிடாமற் பேணிக் காத்து அச்சிட்டுப் போற்றுவது அரசினர் கடமை எனினும் சைவ சித்தாந்தக் கழக ஆட்சியாளர் உயர் திரு.வ.சுப்பையா பிள்ளையவர்களின் "நுண்மாண் நுழைபுல"ப் பேராற்றல் சிறிது உதவுமெனின் தமிழ் மருத்துவ நூல்களும் நல்லமுறையில் வெளிவந்து நிலைபெறும். உலகமெல்லாம் போற்றும் ஒப்பற்ற நூல்களைக் கல்லாதவர்களின் கையில் விட்டுவிட்டுக் கற்றோர் ஒதுங்கினர். அதனால் அவைகளிற் பல மறைந்தன. இப்போது உள்ள நூல்களும் பல நூற்றுக்கணக்கிலுள்ளன. அவற்றையெல்லாம் ஆராய்ந்து நல்ல வழியிற் பயன்படுத்தல் வேண்டும். அகத்தியர் அருளிய "பஞ்சகாவிய நிகண்டு" "போகர் நிகண்டு" முதலிய நிகண்டுகளும் தமிழ்ப் புலவர்களைப் பாராமல் இருக்கின்றன. செடிகொடி கிழங்கு முதலிய ஒவ்வொன்றிற்கும் எட்டுப் பெயர் கூறியிருக்கின்றார், அகத்தியர். தமிழ் நிலத்திற் றோன்றிய மரம், செடி, கொடி, ஊர்வன, நீர்வாழ்வன முதலியவற்றின் பெயர்களையெல்லாம் தமிழர்கள் மறக்கலாமா? கொட்டிக் கிழங்கு கடையிலுளது; தமிழ் மருத்துவர் அறிவர். பாடலை மட்டும் படிப்பவர் அறியார். கொட்டிப்பூ, ஆம் பற்பூ, நெய்தற் பூக்களெல்லாம் மருத்துவ முறையிற் பயன் தருகின்றன. அவற்றின் அழகுகளை அறியாமலே நூலிற் பயில்வது தெளிவு தருவதில்லை.

பாடாணங்கள் முதலிய சில வகைப் பொருள்களையும் தூயனவாக்கி மருந்து செய்யும் முறைகளை, ஏனைய நாடுகள் எழுத்தறியும் முன்பே தமிழ் நிலத்து முனிவர்கள் செய்து வந்திருக்கின்றார்கள். உலகில் மருத்துவக்கலை முதன் முதலிற்றோன்றியது தமிழ் நிலத்திலே. எல்லா நாட்டிற்கும் தமிழ்நாட்டு மருத்துவக்கலை சென்று பரவியிருக்கின்றது. சித்தர் மருந்து ஒப்பற்ற மருந்து. செய்முறையும் வடிவமும் முறையும் தெளிந்து நோயின் கூறும் உடற்கூறும்

அறிந்து மருத்துவஞ் செய்தால் சித்தர் மருத்துவ முறையோடு ஒப்பக்கூற வேறு மருத்துவமுறை இன்றைக்கு உலகில் இல்லை. அவற்றுள் பல மருந்துகள் கைம்மணக்க, மெய்ம்மணக்க அமிழ்தமாகப் பாகுபோலும் இனிமையாகத் தெவிட்டாத சுவையுடையனவாக விளங்குகின்றன. வானவெளியை அளக்க முயன்றாலும் அதுகூடும். வானவெளியிற் பறந்து உலகெலாம் உணர்ந்த சித்தர் நூல்களின் பெருமையை அளவிட்டுக் கூற இயலாது. இனியேனும் தமிழ்ப் பெருமக்கள் விழிப்படைந்து தங்கள் முன்னோர் தந்த கலைச் செல்வங்களைப் பேணுவாராக.

காயசித்தி உபாயம்

உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானஞ் சேரவு மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த்தேனே.

உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென் றிருந்தேன்
உடம்பினுக் குள்ளே யுறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புளே உத்தமன் கோயில்கொண் டான்என்று
உடம்பினை யானிருந் தோம்புகின் றேனே.

அண்டஞ் சுருங்கில் அதற்கோ ரழிவில்லை
பிண்டஞ் சுருங்கில் பிராணன் நிலைபெறும்
உண்டி சுருங்கில் உபாயம் பலவுள
கண்டங் கறுத்த கபாலியு மாமே.
- திருமூலர், "திருமந்திரம்".

மந்திரமும் மருந்தும்

மந்திரமும் மருந்தும்

மணி மந்திரம் மருந்து

தமிழர் மருத்துவக்கலை உலகில் மக்கள் இனம் என்றுதோன்றியதோ அன்றே மக்களுடன் பிணி, மூப்பு, சாக்காடுகளும் எதிர்பாரா இன்னல்களும் தோன்றிவிட்டன. அதற்குப் பரிகாரங்களை அனுபவத்தில் கண்ட நம் முன்னோர்கள் அவைகளைப் பரம்பரையாய்க் கையாண்டு வந்தனர். மக்கள் பேசிய ஒலிவடிவமாகிய மொழிக்கு வரிவடிவமாய் எழுத்து ஏற்பட்ட பின்னர் அவர்கள் கண்ட உண்மைகளையும் அறிவு அனுபவங்களையும் அவர்களின் பின்சந்ததியாகிய நமக்கு நூல்களாக்கி வைத்தனர். அந்நூல்களில் மருத்துவக்

கலையை முதன்மையானதெனக் கூறலாம்.

மக்கள் நோயின்றி உடல் உரத்துடன் நெடுநாள் நலமாய் வாழ்ந்து வீடுபேற்றை அடைவதற்கான வழிகளைக் கூறுவதே மருத்துவக் கலையாகும்.

மூவாசையில் மூழ்கி முக்குணவயப்பட்ட ஆற்றிவுள்ள மக்களுக்கு நோய்கள் மிகுதியாய் வருகின்றன. நோய்கள் உடம்பைப் பற்றியும், உள்ளத்தைப் பற்றியும் வருவதென இருவகைப்படும். வயது, செய்தொழில், வாழும் நிலத்தியல்பு, பருவகாலங்களுக்கேற்ப, உணவு, உடை, தொழில் முதலியவற்றைச் சரிப்படுத்திக் கொள்ளாததால் வரும் உடற்பிணியையும், அவா மிகுதியால் வரும் கவலை, அச்சம், சினம் முதலியவைகளால் ஏற்படும் உள்ளப்பிணிகளையும் வராமல் தடுப்பதும், வந்த நோய்களைப் போக்குவதும் மருந்தாகும்.

மருந்து பற்றித் திருமூலர்,

"மறுப்பது உடல்நோய் மருந்தென லாகும்
மறுப்பது உளநோய் மருந்தெனல் சாலும்
மறுப்பது இனிநோய் வாரா திருக்க
மறுப்பது சாவை மருந்தென லாமே"
என்று குறிப்பிடுகின்றார், திருவள்ளுவர்.

"உற்றவன், தீர்ப்பான், மருந்துஉழைச் செல்வானென்
றப்பால்நாற் கூற்றே மருந்து"
என்பதால் மருந்தென்பது ஒரு தனிப் பொருளன்று என்பது வெளியாகிறது.

பிணியாளி, பிணியைத் தீர்க்க முன்வந்த மருத்துவன், அவன் கையாளும் மருந்து, மருத்துவன் சொன்னபடி நோயாளிக்கு மருந்து உணவு முதலியவை கொடுத்து அருகிலிருந்து துணைபுரியும் (நர்சு) துணையாள் இந்த நான்கில், பிணியாளிக்கு நான்கு குணம், மருத்துவனுக்கு நான்கு குணம், அவன் கொடுக்கும் மருந்துக்கு நான்கு குணம், துணையாளுக்கு நான்கு குணம், ஆகப் பதினாறு குணங்களும் கண்டு மருத்துவம் செய்யப்பட்டால் ஒரு பிணியாளி பிணி நீங்கிப் பிழைக்கும் வாய்ப்பு உண்டாகும்.

மணி மந்திரம் மருந்து

தமிழ் மருத்துவக் கலையில் மணி, மந்திரம், மருந்தென மூவகை முறைகளிருக்கின்றன. இக்காலத்தில் முன் இரண்டு முறைகளும் மறைந்து கிடக்கின்றன. அதனால் இக்கால மக்கள் உடல் உரமின்றி நோய்வாய்ப்பட்டு விரைவில் மாளுகின்றார்கள். அப்பர் அடிகள்,
"பேராயிரம் பரவி வானோரேத்தும் பெம்மானை பிரிவிலா அடியார்க்கென்றும்

வாராத செல்வம் வருவிப்பானை மந்திரமும்
தந்திரமும் மருந்துமாகித் தீராத நோய் தீர்த்தருள வல்லான் தன்னை"
எனவும், தாயுமானார்,

"மணிமந்திர மாதியால் வேண்டுகித்திகள் உலக
மார்க்கத்தில் வைக்கவிலையோ"
எனவும், இராமலிங்க வள்ளலார்,

"மருந்தறியேன், மணியறியேன்,
மந்திரமொன் றறியேன்
மதியறியேன் விதியறியேன் வாழ்க்கைநிலை
யறியேன்"
எனவும், மருத்துவன் இலக்கணம் என்னும் நூல்,

"குணங்கள் குறிகள் நாடியினால் குறித்து
மனத்தின் திடமதனால்
பிணங்கியேறும் பிணிபலவும் பின்முன்
கண்டுதானறிந்து
வணங்கு மருந்தால் மந்திரத்தால்"
எனவும் கூறியுள்ளமை கொண்டு மணி மந்திரம் மருந்து என்னும்
மும்முறைகளை அறியலாம்.

மக்கள் நலமாய் வாழ்வதற்கான தமிழ் மருத்துவக் கலைகளிலுள்ள மணி,
மந்திர, மருந்தெனும் மூவகை முறைகளில் முன் இரண்டு முறைகளில்
மறைந்து கிடக்கும் மணி, மந்திரமெனும் பொருளைப் பற்றி நமக்குத் தெரிந்த
வரையில் விளக்கிக் கூற வேண்டியது கடமையாகும்.

மணி

மணி என்பது காலம். காலத்தை அளப்பது தினமணியாகிய கதிரவனேயாகும்;
கதிரவனாகிய விண்மணி வெளிப்பட்டு நம் கண்மணியிற் கலந்தாலன்றிப் புற
இருள் நீங்கிப் பொருள்களை நாம் காணவியலாது. "கதிரவன் ஒளியே யன்றிக்
கண்ணுக்கோர் ஒளியுமில்லை". ஞாயிற்றின் ஒளி காலை, மாலை சிறிது
நேரமாவது நமது கண்ணிலும் உடம்பிலும் கலத்தல் வேண்டும். அதனால்
நமது கண்ணொளி கெடாமலிருப்பதோடு, தலையிலுள்ள மூளையும்
பலப்படுகிறது; நினைவு வன்மையுண்டாகிறது; இளமையில் நரைக்காது; மயிர்
உதிராது; தலை வழுக்கை ஏற்படாது.

"ஆதித்தனுதித்த மூன்றே முக்கால்
அறிந்து பிணிக்கு மருந்து செய்வீர்

ஆதித்தனுதித்த மூன்றே முக்கால்
அறிந்து பிணிக் கு மருந்து கொள்வீர்
ஆதித்தன் சாட்சியாய்ப் பிணிதீரும்
அயனம் விருத்தமும் வாராதே"

என ஆதித்தன் என்னும் ஞாயிற்றைப் பற்றி மருத்துவ நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. வேதாந்த சைவ சித்தாந்த சமய தத்துவ நூல்களில் மணி மந்திரம் மருந்தைப் பற்றியும் கூறப்பட்டுள்ளன.

மணி என்றால் மனத்தை ஒன்றில் நிறுத்தி ஒரே நாமத்தைப் பலகால் நூற்றுக்கணக்கில் ஆயிரக்கணக்கில் செபம் செய்கிறவர்கள் கையில் பிடித்து எண்ணும் மணிக்கோவையை (செபமாலை) மணி என்றும், இரசத்தை மணியாகக் கட்டுவது இரசமணி என்றும் பலர் கூறுவர். அவை பொருந்தா. உடம்பில் ஆடையின்றிச் சிறிதுநேரம் சூரிய ஒளி உடம்பில் படும்படி காய்வதால் உடம்பிலுள்ள வியர்வைக்கால் மயிர்க்கால்கள் வழியே கதிரவன் ஒளி ஊடுருவிச் சென்று உடம்பிலுள்ள செந்நீர் தூய்மையடைகிறது, நோயணுகாமல் காப்பாற்றுகிறது, உள்ள நோய் ஒழிகிறது. இம்முறைகளை அனுபவத்தில் கண்ட நம் முன்னோர்கள் காலை மாலை ஆறு, குளம், கிணறு முதலிய நீர் நிலைகளில் மூழ்கிக் குளித்தவுடன் கொஞ்ச நேரமாவது சூரியனைக் கண்ணால் பார்த்து உடம்பிலும் வெயில் படும்படி காய்ந்தார்கள். கண்ணும் கருத்தும் கெடாமல் உடல் வன்மை நினைவு வன்மையோடு நெடுநாள் நலமாயிருந்தார்கள்.

ஞாயிறு வழிபாடு

தமிழர் உடல்நல முறையும், சமயமும் ஒன்று கலந்துவிட்டது. நம் முன்னோர்கள் காலை, மாலை வழிபாடு செய்யாமல் உணவு உண்பதில்லை. ஆண், பெண் இருபாலாரும் காலையில் கீழ்த்திசையில் ஞாயிறு கண்ணுக்குத் தெரிந்தாலும் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் மேகத்தால் மறைக்கப்பட்டிருந்தாலும் ஞாயிற்றின் ஒளிவட்டத்தை அகக் கண்ணால் பார்த்து மண்டியிட்டு முடிங்காலில் நின்று இரண்டு கைகளையும் கீழே ஊன்றிக் குனிந்து நிலத்தில் நெற்றி படும்படியாகத் தலையைக் கீழே வைத்தும், பின்னர்த் தலை நிமிர்ந்து முடிங்காலில் நின்று கைகளைத் தலைக்குமேல் தூக்கி இரண்டு கைகளையும் கூப்பித் தொழுதும், பின்னர்த் தலை குனிந்து நெற்றி நிலத்தில் படும்படி தலை வணங்கியும் இப்படிப் பல தடவை செய்து வழிபடுவார்கள். அப்படி வணங்கும் காலத்தில் தலைகுனியும்போது மூச்சை மெல்ல இழுத்து உள்ளே நிறுத்தியும், குனிந்து தலையைக் கீழே வைக்கும்போது உள்ளே நிறுத்தி மூச்சை மெல்ல வெளியே விட்டும் வழிபடுவார்கள். இதனால் அவர்கட்கு உடற்பயிற்சி, மூச்சுப் பயிற்சி இரண்டும் நடைபெறுவதோடு மந்திரத்துக்குரிய மனப்பயிற்சியும்

நடைபெறுகிறது. மந்திரத்தைப் பற்றிப் பின்னர்க் கூறுவோம்.

மணியாகிய ஞாயிறு வழிபாடு சுமார் எழுபது என்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்வரை நம் முன்னோர்கள் செய்து வந்தார்கள்.

இன்று நாம் மருத்துவக் கலையைச் சேர்ந்த நல்லொழுக்கமாகிய அப்பழக்கங்களை அநாகரிக மூடப்பழக்கமெனப் புறக்கணித்துக் கைவிட்டுவிட்டோம். நம் முன்னோர்கள் பலர் நோயின்றி நூறாண்டுக்கு மேல் வாழ்ந்து சாகுங்காலத்திலும் நோய்வாய்ப்படாமல், "புலனைந்தும் பொறிகலங்கி நெறிமயங்கி அறிவிழந்து ஐமேலுந்தி அல மந்து" உயிர் போகாமல் நல்லறிவோடு தூங்குவதுபோல் உடலையும் இம்மண்ணையும் விட்டு விண்ணிற் கலந்தார்கள்.

நமது நாட்டில் நம்முடன் பிறந்து நம்முடன் வாழும் முகம்மதியரெனும் 'இஸ்லாமான சகோதரர்'கள் இப்பழக்கங்களில் சிலவற்றை நாள்தோறும் காலந்தவறாது செய்கின்றார்கள். அவர்கள் வீட்டைவிட்டு இரயிலில் கப்பலில் பயணம் சென்றாலும், வீதிகளில் நடந்து சென்றாலும், வியாபாரம் செய்துகொண்டிருந்தாலும், வேறெங்கு அலுவல் பார்த்துக்கொண்டிருந்தாலும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் வழிபாடு செய்கின்றார்கள். நம்மவர்கள் அவர்களைப் பார்த்து, "நாகரிகம் தெரியாதவர்கள்" என எண்ணுகிறார்கள். இஸ்லாமானவர்கள் நம்மைவிட வலிவானவர்களாகவும் நோய் குறைந்தவர்களாகவும் காணப்படுவதற்கு அவர்கள் கொண்டுள்ள இந் நற்பழக்கமே காரணமாகும்.

மந்திரம்

மனத்தை உரப்படுத்துவது, அலையு மனத்தை அகத்தடக்குவது, ஒரு நாமத்தையோ, ஓர் உருவத்தையோ, இடையறாது நினைப்பது மந்திரம். "சிவாய நமவென்று சிந்தித்திருப்போர்க்கு அபாயம் ஒருநாளும்மில்லை" என்பர் பெரியோர். காலை, நண்பகல், மாலை மூன்று வேளையும் மந்திரம் செபிக்கப்பெறும். தனித்திருந்து கண்ணை மூடிக்கொண்டு கருத்தை ஒன்றில் நிறுத்த உதவுவது மந்திரம். மந்திரத்துக்கும் மூச்சுக்கும் தொடர்புண்டு. மூச்சுப் பயிற்சி மந்திரத்தோடு செய்யப்பெறும்.

திருமந்திரம்

நாசிக்கு அதோமுகம் பன்னிரண் டங்குலம்
நீசித்தம் வைத்து நினையவும் வல்லையேல்
மாசித்தி மாயோகம் வந்து தலைப்பெய்யும்
தேகத்திற் கென்றும் சிதைவில்லை காணே
வாசிவா வென்று வாசியில் ஊடாடி
வாசியை உள்ளே வைத்துநீ பூசித்தால்

வாசியும் ஈசனும் மருவி ஒன்றாகும்
வாசியைப்போல் சித்தி மற்றேது மில்லையே

மனமடங்க வாசி அடங்கும்
வாசி அடங்க மனமடங்கும்.

மந்திர சக்தியே மனோசக்தி, மனோசக்தியே ஜ"வசக்தி, ஜ"வசக்தியே தேக சக்தி.

மூவகைக் குற்றம்

திரிதோஷம் என்னும் வாத, பித்த, சிலேத்துமம் என்னும் (கவம்) இம்
முப்பொருள்களின் ஏற்றக் குறைவால் வருவதே நோய் என்பது தமிழ்
மருத்துவக் கலையின் அடிப்படை. இதைச் சிறிது விளக்குவோம்.

அண்டத்திலுள்ள பஞ்சபூதமெனும் ஐம்பெரும் பொருள்களாகிய நிலம், நீர், தீ,
வளி, வான் என்பவற்றுள், நமது உடம்பில் உயிராயிருந்து உடம்பை இயக்கிச்
செயற்படுத்துவது வளி, தீ, நீர் எனும் முப்பொருள்களேயாகும். ஐம்பெரும்
பொருள்களில் தம்நிலையில் மாறுபடாதன மண்ணும் விண்ணும். நடுவிலுள்ள
முப்பொருள்கள் தம் நிலையில் அடிக்கடி மாறும். இவைகள் அண்டத்தில்
வியாபித்துள்ளதை போல் பிண்டமாகிய நமது உடம்பிலும் வியாபித்துள்ளன.

வளி, தீ, நீர் இவையே வாத, பித்த சிலேத்துமமென மருத்துவ நூல்களில்
கூறப்படுகின்றன. இம் முப்பொருள்கள் உயிருள்ள பிராணிகளை எல்லாம்
செயற்படுத்துவதோடல்லாமல் உயிர் இல்லாத பொறிகளாகிய இரயில், கப்பல்,
மோட்டார் கார், ஏரோப்பிளேன் முதலியவைகளையும் இயக்குகின்றன. காற்று,
தீ, நீர் மூன்றும் தன்னிலையில் மிகாமல் குறையாமல் இருக்கிற வரையில்
மக்கள் உடல்நிலையும் சரியாயிருக்கிறது. மற்றப் பொறிகளும் சரியாய்
இயங்குகின்றன. அண்டத்திலும் முப்பொருள்களில் ஏதாவது ஒன்று
மிகுந்தாலும் குறைந்தாலும் ஆபத்தாயிருக்கிறது. ஐம்பெரும் பொருள்களில்,
நிலமும், வானும் மட்டும் தன் நிலையில் மாறுபாடில்லாமலிருப்பதால்
அதையே ஐந்துக்கு இரண்டு பழுதில்லை எனப் பெரியோர் கூறுவர். மக்கள்
நோயின்றி வாழ்வதற்கும் நோயால் துன்பப்படுவதற்கும் நம் உடம்பில் வளி, தீ,
நீர் என்னும் முப்பொருள்கள் மிகுதல் குறைதலே காரணமாகிறது. இதனால்
முப்பொருள் குறை நிறைகளுக்குத் "திரிதோஷ"மெனப் பெயரிட்டனர்.

"மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று"

என வள்ளுவரும் கூறுகின்றார். உடம்பில் முப்பொருள்களை மிகுதல்
குறைதலின்றி வைத்து நோயணுகாமல் வாழும் வகைகள் பற்றித் தமிழ்
மருத்துவ நூல்களில் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. தமிழ் மருத்துவம்

இயற்கையோடு பெரிதும் ஒத்தியங்குவது. ஏற்றபடி அதன் சிறப்புகளை உணர்ந்து போற்றும் திறம்தான் தமிழ் மக்களிடையில் இல்லை.

மருந்து

நிற்க, மேற்கூறிய முப்பொருள்களுக்குள் முதற்பொருளும், பெரும்பொருளும், வலிய பொருளுமாவது வளியேயாகும். இவ்வளியில் அடங்கியதே ஏனைய தீயும் நீரும். இந்த வளியாகிய பிராணவாயுவே நமது நாசியின் வழியே உட்புகுந்து வெளிப்போந்து உயிராய் விளங்குகிறது. இந்த உயிரைக் கவனித்து வளர்க்கும் பயிற்சிக்கே மூச்சுப் பயிற்சி (பிராணாயாமம்) எனப் பெரியோர் கூறுகின்றார்கள்.

"ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரித்துக்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாரில்லை;
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாளர்க்குக்
கூற்றை உதைக்கும் குறிஅது வாமே"
என்கிறார் திருமூலர்.

முற்காலத்தில் நமது பெரியோர்கள் மூச்சுப்பயிற்சியைக் காலை, நண்பகல், மாலை மூன்று வேளையும் தவறாது செய்து வந்தார்கள். ஆதலால் நோயின்றி உடல் உரத்துடன் நூறாண்டுக்கு மேல் வாழ்ந்தார்கள்.

பிராணாயாமம் எனும் மூச்சுப் பயிற்சி செய்யும் முறையை எனது தந்தையிடத்தில் தெரிந்து கொண்டதையும், நூல்களில் கண்டதையும் விரிவஞ்சி இதில் எழுதாமல் விடுகின்றோம். உயிர் நலத்திலும் உடல் நலத்திலும் அக்கறையுள்ளவர்கள் அதைத் தக்கவர்கள் வழி அறிந்து செய்து நலமடைவார்களாக! தமிழ் மருத்துவக்கலை மேற்கூறிய மணி மந்திரங்களோடு இம்மூச்சுப் பயிற்சி முறைகளையே இயற்கைப் பெருமருந்தாகக் கொண்டு போதிக்கின்றது. ஏனைய மருந்துகள் நான்காம் பகுதியே.

தமிழ் மருத்துவ நூல்களில், உடம்பில் எழுபத்தீராயிரம் நாடி நரம்புகள் உள்ளனவென்றும், அவற்றில் பத்து நாடி முதன்மை என்றும், பத்தில் மூன்று நாடி முதன்மை எனவும், நாழிகை ஒன்றுக்கு முந்நூற்றுபது மூச்செனவும், நாளொன்றுக்கு இருபத்தோராயிரத்து அறுநூறு மூச்செனவும், 5 நாழிகைக்கு - இரண்டு மணி நேரத்துக்கு - ஒருமுறை வலப்புற மூக்கிலிருந்து இடப்புற மூக்குக்கும் இடப்புற மூக்கிலிருந்து வலப்புற மூக்குக்கும் சரம் மாறுகிறதெனவும் கூறப்பட்டுள்ளன. வலப்புற மூக்கில் நடப்பது இடகலை எனவும், வலத்திலிருந்து இடப்பக்கம் மாறுவதற்கு இடையில் இரண்டு மூக்கிலும் கொஞ்ச நேரம் மூச்சு நடப்பது சுழிமுனை எனவும் இடப்பக்கம்

நடக்கும் போது பின்கலை எனவும், வலப்பக்கம் நடப்பது சூரிய கலை வெப்ப நாடி எனவும், இடப்பக்கம் நடப்பது சந்திர கலை தட்ப நாடி எனவும் கூறுவர்.

மூச்சு இயங்கும் வகையைக் கொண்டே இன்ன நோய் வரும் என்பதை முன்னரே அறிந்து ஆவன செய்து கொள்ளவும் நம் முன்னோர் அறிந்திருந்தனர் என்று தெரிகிறது. விஞ்ஞான வசதி மிக்க இந்நாளில் இன்னும் காணாத பல நுட்பமான உடம்பின் அமைப்புகளை எல்லாம் நம் முன்னோர் மிகப் பழைய நாளிலேயே கண்டிருக்கின்றனர். அவைகளை எல்லாம் புறக்கணிக்காது ஆராய்ந்து போற்ற வேண்டும். நம் புறக்கணிப்பால் எவ்வளவோ அரும்பெருங் கலை நூல்கள் அழிந்துவிட்டன.

இருக்கின்ற தமிழ்க்கலை நூல்களையேனும் திரட்டித் தக்க தமிழ் அறிஞர்களைக் கொண்டு ஆராய்ந்து பயன்படுத்திக் கொள்ளத் தமிழ் மக்களும் ஆட்சியும் முனைய வேண்டும்.

வார சரம்"

வெள்ளி வெண்திங்கள் விளங்கும் புதன் இடம்
ஒள்ளிய மந்தன் இரவி செவ்வாய்வலம்
வள்ளிய பொன்னே வளரும் பிறைஇடம்
தெள்ளிய தேய்பிறை தான்வல மாமே".

என்னும் திருமந்திரப் பாடலால் வெள்ளி, திங்கள், புதன் இக்கிழமைகளில் விடியற்காலம் ஐந்து மணியிலிருந்து ஆறு மணிக்குள் இடப்பக்கம் மூக்கில் சரம் (மூச்சு) நடைபெறும் எனவும், சனி, ஞாயிறு, செவ்வாய்க்கிழமைகளில் வலப் பக்கம் மூக்கில் சுவாசம் நடைபெறுமெனவும், வியாழக்கிழமை மட்டும் சந்திரன் வளர்பிறை காலத்தில் இடப்பக்கத்திலும், தேய்பிறை காலத்தில் வலப்பக்கத்திலும் நடைபெறுமெனவும் அறிகின்றோம். பழைய நாளில் படுக்கையிலிருந்து எழுந்தவுடன் மருத்துவர்கள் அதன்படி நடப்பதையும் கட்டாயம் கவனித்து வந்தார்கள்.

இப்போது நாமும் நம் மூச்சு இம்முறையில் இயங்குவதைக் காணலாம். மாற்றமிருந்தால் உடலில் ஏதோ கோளாறு இருக்கிறது என்று அறிந்து, நுட்பமாக உடம்பைப் பரிசோதித்து நோய் வராமல் காத்துக் கொள்ளலாம். தமிழ் மருத்துவக்கலை நோய்க்கு மருந்து தேடுவதோடு நிற்காமல், நோய் வருமுன் அறிந்து காக்கும் முறைகளையும் நன்றாகக் கூறுகிறது. ஐந்து நாழிகைக்கு - இரண்டுமணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை நாசியில் வாசி மாறி மாறி நடைபெறுமென்று மேலே குறிப்பிட்டோம். வலப்புற மூக்குத் துணையில் சரம் நடைபெறுவதைச் 'சூரியநாடி' எனவும், இடப்பக்கம் நடைபெறுவதைச் 'சந்திர நாடி' எனவும் குறிப்பார். வலப் பக்கம் மூச்சு நடைபெறும்போது இன்னின்ன

வேலை செய்வது நலமெனவும், இடப்பக்கம் மூச்சு நடைபெறுங்கால் இன்ன வேலைகள் செய்ய வேண்டுமெனவும் கூறுவர்.

பழைய தமிழ் மருத்துவர்கள் திறம்

பழைய நாள் மருத்துவர்கள் பகல் இரவு சூரிய சந்திர நட்சத்திரங்களைப் பாராமலும், கடிகாரம் எனும் காலங்காட்டியைப் பாராமலும், இருக்கும் இடத்திலிருந்து மூக்கு முனையில் நடைபெறும் மூச்சைப் பார்த்தே இரவு பகல் மணி சொல்லுவார்கள்; எனது பாட்டனாரிடத்திலும் தந்தையிடத்திலும் இவ்வரிய செயலை நேரில் பார்த்தேன். இச்சரப் பயிற்சியால் தன்னிடம் வரும் நோயாளிக்கு நோய் தீரும் தீராதெனவும், பிழைப்பான் பிழைக்க மாட்டானெனவும் கூறினார்கள். நோயாளியை வந்து பார்க்கும் படி மருத்துவமனை அழைக்கவரும் ஆண், பெண்களையும், அவர்கள் வந்து நிற்கும் திசைகளையும், அவர்கள் வாயிலிருந்து வரும் முதற் சொல்லையும், அச்சமயம் மருத்துவனுக்கு மூக்கில் நடக்கும் சரத்தையும் கண்டு நோயாளியின் நிலைமைத் தெரிந்துகொள்வார்கள். முற்காலத்தில் மருத்துவர்களும் பெரு மக்களில் பலரும் வீட்டைவிட்டு வெளியே புறப்படும்போது மூக்கில் விரல் வைத்துச் சாரத்தைப் பாராமல் புறப்படமாட்டார்கள். நீரில் தலைமுழுகு முன்னும் உணவு உட்கொள்ளு முன்னும் வலப்பக்கம் நாசியில் சுவாசம் (சூரியனில்) நடைபெறுகிறதா என்பதைக் கவனிப்பார்கள். சோதிடமும் பார்ப்பார்கள். வானத்திலுள்ள நவக்கிரகங்களின் உச்சநிலையைப் பற்றிக் கவனித்துச் சூரியனைக் காலை மாலை கண்ணால் பார்ப்பது போல் சந்திரனையும் இரவில் பார்ப்பார்கள். நோயாளியின் ஜாதகத்தையும் பார்ப்பார்கள். இவைகளை எல்லாம் பார்த்து மருத்துவம் செய்வதுதான் இயற்கை மருத்துவம். அதில்தான் பயன் மிகுதி. தமிழ் மருத்துவம் அப்படிப்பட்டது. கிரகமெனும் ஞாயிறு மறைவு மதிமறைவு நேரத்தில் உண்ணாமல் ஓர் அலுவலும் பண்ணாமல் தனித்திருந்து பேசாமல் தியானம் செய்யும்படி தமிழ் மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன. அந்நேரத்து ஒளியில் பலவகைக்கெடுதல் இருப்பதே அதற்குக் காரணம். உலோகங்களைச் செந்துர பஸ்மங்களாகச் செய்கிற பழக்கத்தால் செம்பை வெள்ளியாகவோ பொன்னாகவோ செய்யும் இரசவாத வித்தையும் பழைய தமிழ் மருத்துவர்களுக்குத் தெரிந்திருந்தது. அதனால் அவர்கள் இக்காலம் போல் பெரும்பாலும் பணத்துக்காக மருத்துவம் செய்யாமல், ஏழை எளியவர்களுக்கு இலவசமாகவே மருத்துவம் செய்வார்கள். மருத்துவர்கள் பிணியாளர்களைப் பார்க்கும்போது வெறுந்தரையிலிருந்து நோயாளரைத் தொட்டுப் பார்ப்பதால் நிலக் கவர்ச்சியால் மருத்துவனுடைய தேக காந்த சக்தி நோயாளிக்கும் நோயாளியின் தேக காந்த சக்தி மருத்துவனுக்கும் பரவுகிறதென்பதை அறிந்து, தற்காப்புக்காக நோயாளியைப் பார்க்கும்போது வேறொன்றிலும் அமராமல் மரப்பலகை (மணை) மீது அமர்ந்துதான் பார்ப்பார்கள். நோயாளியை

வெறுங்கையால் தொட்டுப் பார்க்காமல் தனது கைக்கும் நோயாளி உடம்புக்கும் நடுவில் மெல்லிய பட்டுத்துணியைப் பிரித்துப் போட்டுப் பார்ப்பார்கள். மரப் பலகைக்கும் பட்டுத்துணிக்கும் நிலக்கவர்ச்சியைத் தடுக்கும் ஆற்றல் இருக்கிறதென்பதை நம் முன்னோர்கள் அக்காலத்திலேயே கண்டிருந்தார்கள். இன்றும் வயதானவர் பலருக்கும் கிராமங்களில் வாழ்பவர் சிலருக்கும் இது தெரியும். இன்று மின்சாரத்தில் வேலை செய்கிறவர்களிடம் இதைக் காண்கிறோம்.

இவை நிற்க, ஆங்கில ஆட்சிக்கு முன் தமிழ்நாட்டில் பரம்பரையாய்த் தமிழ் மருத்துவக் கலையைத் தந்தையிடத்திலும் குலகுரு முறைப்படியும் அங்கங்கே பலர் கற்றுக் கையாண்டு வந்தார்கள்.

அக்காலத்தில் தமிழ் மருத்துவர்கள் தேக தத்துவ நூல், நோயைப் பற்றிய நூல், நோயணுகாவிதி, இரணமருத்துவம், உணவுப் பொருள் மருத்துவ நூல், விஷங்களை நீக்கும் நஞ்சுநூல், ஞானசர நூல், சோதிட நூல் முதலிய பல நூல்களைக் கற்றறிய வேண்டியதோடு ஆசிரியனோடு 12 ஆண்டு பழக வேண்டும். முப்பத்தைந்து ஆண்டுகளுக்கு மேல்தான் தனியே மருத்துவம் செய்ய வேண்டும் என விதியிருந்தது. இப்போது அப்படிச் செய்கிற தமிழ் மருத்துவரும் இல்லை; செய்கிற திட்டங்களும் இல்லை. மருத்துவத்துறையிலும் வெளிநாட்டு மருத்துவ முறைகளுக்கே ஆக்கமும் விளம்பரமும் மிகுந்துவிட்டன.

பிணி அறிதல்

பழைய தமிழ் மருத்துவர்கள் நோயாளரைச் சோதித்தறியும்போது நோய்வந்ததற்குக் காரணத்தை முதலில் காண்பார்கள். பலதரப்பட்ட மக்களுக்கு அவரவர் நிலத்தியல்பு, உணவு, கல்வி, அறிவு, செய்தொழில் ஆகியவற்றைக் கவனித்தும்,

"நாடியால் முன்னோர் சொன்ன நல்லொலி பரிசுத்தாலும்
நீடிய விழியினாலும் நின்ற நாக்குறிப்பினாலும்
வாடிய மேனியாலும் மலமொடு நீரினாலும்
சூடிய வியாதிதன்னைச் சுகமுடன் அறிந்துபாரே"
என்றபடி கைநாடி, குரலொலி, உடற்கூடறியத் தொடுதல், கண், நாக்கு, உடம்பின் நிறம், நீர், மலம் இந்த எட்டுவிதச் சோதனையின்றி மருந்து கொடுக்கமாட்டார்கள்.

"நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்".
என்று திருவள்ளுவரும் இதையே கூறுகின்றார்.

சில நோயாளிகளுக்கும், பல மருந்துண்டு அலுத்தவர்கட்கும் இயற்கை மருத்துவம் செய்வார்கள்; பத்தியம் எனக்கூறி உணவை மாற்றுவார்கள். உள்ளப் பிணியாளர்களை, மனநோயாளர்களை, இருக்கும் இடத்தை விட்டு 'ஸ்தல யாத்திரை' போகச் சொல்வார்கள்.

இரண வைத்தியம் - அறுவை மருத்துவம்

இக்காலத்தில் நடைபெறுவதைப் போல் அக்காலத்தில் இரண மருத்துவம் நடைபெற்றிருக்குமா எனச் சிலர் சந்தேகப்படுகின்றார்கள்.

"உடல்தனில் தோன்றிற் றொன்றை

அறுத்ததன் உதிரம் மாற்றிச்

சுடலுறச் சுட்டு வேறோர் மருந்தினால் துயரம் தீர்வர்"

எனக் கம்பராமாயணத்தில் கம்பர் கூறுவதாலும்,

"வாளால் அறுத்துச் சுடினும் மருத்துவன்பால்

மாளாத காதல் நோயாளன் போல்" என

ஆழ்வார் நாலாயிரப் பாடலில் கூறுவதாலும் சில நோய்களுக்கு உடம்பில் சில

இடங்களில் சுட்டும், அறுக்க வேண்டிய இடங்களை அறுத்தும், பழைய

நாட்களில் மருத்துவம் செய்துள்ளார்கள் என்று தெரிகிறது. ஆனால்,

இக்காலத்தைப்போல் இவ்வளவு அறுவை மருத்துவங்கள் அக்காலத்தில்

இல்லை. இத்தகைய நோய்களும் அக்காலத்தில் இல்லை. இவ்வளவு பெரிய

மருத்துவமனைகளும் அக்காலத்தில் இல்லை. எத்தனை ஆஸ்பத்திரிகள்

கட்டினாலும் இப்போது நோயாளிகளுக்கு இடம் போதவில்லை என்கிறார்கள்.

இதற்கு, நாள்தோறும் மக்களுக்கு நோய் அதிகப்படுவதே காரணமாகும்.

நோய்க்கு மருந்து தருவதைவிட, நோய் வராமல் தடுப்பதே அறிவுடைமை.

நிலத்தியல்புக்குத் தக்க மருத்துவ முறைகளும், மருந்துகளும், சமயச் சார்பு

கலந்த சுகாதார முறைகளும் இப்போது அழிந்துவிட்டன. மக்கள் தன்*ர்

குடிப்பதையே மறந்துவிட்டனர். நாவறண்டால் காபி, டீ, சோடா, கலர்,

கிரஷ்தான் குடிக்கிறார்கள். 'சிகரெட்டு, பீடி', சிற்றுண்டிகள் அதிகப்பட்டுவிட்டன.

மேற்கே கதிரவன் மறையும்போது கதிரவனைப் பார்த்துப் பத்து நிமிஷமாவது

மூச்சுப் பயிற்சி செய்து தொழிவேண்டிய நேரத்தில், உணவு உட்கொள்ளக்கூடாத

நேரத்தில் சிற்றுண்டிக் கடைகளுக்குச் சென்று கண்டதைத் தின்று, காபி

குடித்துச் சிகரெட்டு பீடியோடு வேடிக்கை விநோதங்களுக்குச் செல்கின்ற

இக்கால மக்களுக்கு டி.பி.எனும் கூடிய இருமலும் புற்றுநோயும் வயிற்று

நோயும் வராமல் விடுமா? இதைக் கல்லூரி மாணவர்கட்கு ஆசிரியர்கள்

எடுத்துக் கூறுவதில்லை. இவற்றிற்கெல்லாம் காரணம் நமது தாய்மொழியின்

வழியாக நீதி நூல்களையும், சமய நூல்களையும், நோயணுகா விதிகளையும்

சிறிதும் கற்காமல் கைவிட்டதே காரணமாகும்.

சங்க இலக்கியங்களில் பதினெண் கீழ்க்கணக்கில் திரிகடுகம், ஏலாதி, சிறுபஞ்சமூலம் போன்ற நீதிநூல்களுக்கும் மருந்துப் பெயர்களை வைத்திருக்கிறார்கள். திருக்குறள் பொருட்பாலில் மருந்தென்னும் குறிப்புள்ளது. சங்கப் புலவர்களில் மருத்துவன் தாமோதரனார், மலையனார் முதலியோர் தமிழ் மருத்துவர்களென்றே தெரிகிறது. தமிழரசனுக்கு மருத்துவராயிருந்த பரஞ்சோதியார் அரசனுக்கு அணுக்கராகவும் படைத் தலைவராகவும் இருந்து வடநாட்டு வாதாபி மன்னன் இரண்டாம் புலிக்கேசி தமிழரசனுக்குக் கப்பம் கட்டாதிருந்த காலத்தில் படையோடு சென்று அவனைப் பணியச் செய்து வெற்றி கண்டு வந்தார் எனச் சரித்திரமிருக்கிறது. அக்காலத்தில் கல்வி அறிவில் சிறந்த பெரியோர்கள் மருத்துவராயிருந்தார்கள். இக்காலத்தில் கல்வி அறிவில்லாதவர்களும் பரம்பரையாய்க் குருகுல முறைப்படி தமிழ் மருத்துவ நூல்களைக் கற்றுத் தக்க ஆசிரியனிடத்தில் பழகி அனுபவமில்லாதவர்களும் தமிழ் மருத்துவம் செய்கிறபடியால் அலட்சியப்படுத்தப்படுகிறார்கள். மேற்கூறிய குறைகள் தீர்ந்து மக்களுக்கு நோய் குறைந்து முற்காலம்போல் நோயின்றித் தேகபலத்தோடு நூறாண்டு நலமாய் வாழவேண்டுமாயின் செல்வர்களும் அரசினரும் தமிழ் மருத்துவக் கல்லூரி நடத்தவேண்டும். இக்காலத்தில் ஆங்கில மொழிக்கும் ஆங்கில அறுவை மருத்துவத்துக்கும் அதிக சலுகை காட்டப்படுகிறது. தமிழ்நாட்டில் சித்தர்கள் முறையாகிய தமிழ் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி ஒன்றாவது சரியாய் நடைபெறச் செய்ய வேண்டும். சித்த மருத்துவக் கல்லூரிக்கு முதல் சலுகை காட்டவேண்டும். மக்கள் நோய் குறைந்து நலமாய் வாழவேண்டும். மதுரைத் தமிழ்ச் சங்கத்தார் மேலே கூறிய தமிழர்களின் ஆன்மஞான மருத்துவக் கலைகளைத் திரும்ப வளர்க்க வேண்டும்.

மாதுளை மருத்துவக் குணங்கள்:

நீண்ட சின்னதான இலைகளையும், சிவப்பு நிறப் பூக்களையும் பழத்தினுள் சாறுள்ள விதைகளையும் உடைய முத்துக்களையும் உடைய முள் உள்ள செடி இனமாகும். ஆனால் இது செடி வகையிலும் சேராமல், மர வகையிலும் சேராமல் நடுத்தர வகையாக வளரக் கூடியது. ஐந்து அடி வரை வளர்கின்றது. இலை, பூ, பிஞ்சு, பழம், வேர், பட்டை ஆகியவை அனைத்தும் மருத்துவக் குணம் உடையவை.

நோயை நீக்கவும், உடலைத் தேற்றவும், சதை நரம்புகளைச் சுருங்கச் செய்யவும் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றது. பழம் மிகவும் குளிர்ச்சியைத் தருகின்றது. இந்தியாவிலும், தமிழகம் எங்கும் பழத்திற்காகவே தோட்டங்கள் வளர்க்கப்படுகின்றன.

வேறு பெயர்கள்: பல சாடவம், பலபூரகம்

ஆங்கிலத்தில் : Punica granatum, Linn; Punicaceae

மருத்துவக் குணங்கள்: மாதுளை பூச்சாறு பதினைந்து மில்லியளவு எடுத்து சிறிது கற்கண்டு கலந்து இருவேளை தொடர்ந்து குடித்து வர வாந்தி, மயக்கம், உடல் சூடு, மூலக் கடுப்பு, அடிக்கடி மலம் கழிக்கும் உணர்ச்சி, இரத்த மூலம் குணமாகும்.

மாதுளம் பிஞ்சு, கொழுந்து, நாவல் மரப்பட்டை அல்லது நாவல் கொழுந்து வகைக்கு கைப்பிடியளவு எடுத்து அரைத்து சாறு பிழிந்து சங்களவு 48 நாட்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வர நீரிழிவு இருந்த இடம் தெரியாமல் குணமாகும். இதைத் தொடர்ந்து குடித்து வர, சீதபேதி, இரத்த மூலம், மது மேகம், வயிற்றுக் கடுப்பு குணமாகும்.

மாதுளம் பூச்சாறும், அருகம்புல் சாறும் வகைக்கு 10 மில்லியளவு வீதம் எடுத்துக் கலந்து 3 வேளையாகக் குடித்து வர மூக்கில் இருந்து இரத்தம் வடிதல் நிற்கும்.

மாதுளம் பூவை கைப்பிடியளவு எடுத்து அத்துடன் கசகசாவை கொஞ்சம் எடுத்து வறுத்துச் சேர்த்து அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து அத்துடன் பொடுதலை பூண்டுக்காய் 5-ம், சிறிது நன்னாரி வேர் இரண்டையும் அரைத்து பாக்களவு எடுத்து நன்கு புளித்த மோரில் கலந்து முதலில் உள்ள மாதுளம் பூ விழுதையும் சேர்த்துக் கலக்கி தொடர்ந்து 21 நாட்கள் காலையில் மட்டும் வெறும் வயிற்றில் குடித்துவர நீரிழிவு, சொருக்கு மூத்திரம் குணம் அடையும். மாதுளம் பூ உலர்ந்தது 10 கிராம், பட்டை 20 கிராம், 2 டம்ளர் நீரில் போட்டு சிறிது படிகாரம் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து வாய்க் கொப்பளிக்க வாய்ப்புண், தொண்டை ரணம், விழுங்க முடியாத வலி குணமாகும்.

மாதுளம் பிஞ்சை அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட உடனே பேதி நிற்கும். மாதுளம் பழச்சாற்றை புழு வெட்டு உள்ள இடத்தில் சூடேறத் தேய்க்க 3 நாளில் அரிப்பு நிற்கும். நாளடைவில் அந்த இடத்தில் முடியும் முளைக்கும்.

மாதுளம் பழத்தோலை நிழலில் காயவைத்து இடித்துப் பொடியாக்கி 1 தேக்கரண்டியளவு எடுத்து அதேயளவு சுக்கு, மிளகு, சீரகம் பொடி செய்து கலந்து சிறிது நெய் அல்லது வெண்ணையோடு சாப்பிட காய்ச்சல் குணமாகும்.

மாதுளம் வேர்ப்பட்டை, செடிப்பட்டை விதை சம அளவாக எடுத்து இடித்து பொடி செய்து 3 கிராம் எடுத்து 2 வேளை வெந்நீரில் சாப்பிட்டு வர கர்ப்பாயாச நோய் தீர்ந்து பிள்ளைப் பேறு உண்டாகும். மாதுளம் பழச்சாறுடன் சிறிது கற்கண்டு கலந்து குடித்து வர உடல் சூடு தணிந்து குளிர்ச்சியடையும். மாதுளம் பழச்சாறு 100 மில்லியுடன் 20 மில்லி இஞ்சிச்சாறு, 30 மில்லி தேன் கலந்து 2

வேளையாக குடித்து வர ஈளை, இருமல் குணமாகும். மாதுளம் வித்தை அரைத்து நெல்லிக்காயளவு எடுத்து 1 டம்ளர் பாலுடன் கலந்து 2 வேளை குடித்து வர மேகக் கடுப்பு நீங்கும்.

ஜாதிக்காய்

வளரும் – இடங்கள்

நீலகிரி, கேரளா, அஸ்ஸாம், கர்நாடகா, மேற்கு வங்காளம் என இந்தியாவில் சில இடங்களில் குறைந்த அளவே வளர்கிறது.

தாவரப் பெயர் : ஜாதிக்காய் (Nut Meg)

தாவரப் குடும்பம் : Myristicaceae

வேறு பெயர் : ஜாதிபத்திரி

அமைப்பு

சிறிய மிருதுவான அடர் பச்சை நிறமுடைய இலைகளை உடையது. இலைகள் எதிரடுக்கில் இருக்கும். இதன் பூ மஞ்சள் நிறத்துடன் சிறியதாக இருக்கும்.

மருத்துவ குணங்கள்

மன அழுத்தத்தை போக்கும்

தூக்கமின்மை

வயிற்றுவலி

பேதியை நிறுத்த

ஜீரணமாகாமல் வயிறு வலி மற்றும் அதனா உண்டாகும் பேதியை நிறுத்த

வாயுவை போக்கும்

விந்து உற்பத்திக்கு

காமம் பெருக்கும்

தோல் நோய்களை குணமாக்கும்

நரம்பு தளர்ச்சி மற்றும் உடல் வலி போக்கும்

தலைவலி போக்கும்

சில எளிய வைத்தியங்கள்

தேமல் குணமாக

ஜாதிக்காய், நாயுருவி –லை சமஅளவில் எடுத்து மை பதத்திற்கு அரைத்து தேமல் மேல் பூச தேமல் மறைந்துவிடும்.

மன அழுத்தம், விக்கல், தூக்கமின்மை, ஜீரணமின்மை, எரிச்சல் குணமாக

5 கிராம் ஜாதிக்காய் சூரணத்தை 3 ஸ்பூன் நெல்லிக்காய் சாற்றுடன் கலந்து 3 வேளையும் குடிக்கவும்.

ஜீரணம் ஆகாமல் பேதியானால்

5 கிராம் ஜாதிக்காய் சூரணத்தை வாழைப்பழத்தில் வைத்து விழுங்கி விடவும்.

பேதியாவதை நிறுத்த

5 கிராம் சூரணத்தை பாலில் காய்ச்சி குடிக்கவும்.

பல்வலி

ஜாதிக்காய் எண்ணெயை வலி உள்ள இடத்தில் தடவவும்.

'வயாக்ரா' ஊறுகாய்

வாஞ்சையுடன் நாம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் வயாக்ராவிற்கு நம் வீட்டில் தினம் பயன்படுத்தும் ஜாதிக் காய்தான் கெள்ளுதாத்தா.

இது மன்னர்கள் காலத்தில் சிறந்த வயாக்ராவாக பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இது உடலில் ஒருவித போதையை ஏற்படுத்தி காம இச்சையை தூண்டிவிடுகிறது.

மேலும் அதிபோகத்தால் ஏற்படும் வெப்பத்தை தணிக்கவும் நீர்த்து போன விந்தை கெட்டிப்படுத்தவும் ஜாதிக்காயைவிட சிறந்த மருந்து வேறில்லை!

ஜாதிக்காயை சூரணமாகவோ அல்லது ஊறுகாய் போல் செய்தோ தொடர்ந்து உபயோகித்தால் இயற்கை சக்தி அதிகமாகவே கிடைக்கும். மேலும் பக்க விளைவும் இல்லாதது.

தேவையான பொருட்கள்

ஜாதிக்காய் 100 கிராம் (விதை நீக்கியது)

உப்பு தேவையான அளவு

மிளகாய்த்தூள் 2 தேக்கரண்டி

கடுகுத் தூள் 2 தேக்கரண்டி

பெருங்காயத் தூள் 1/2 தேக்கரண்டி

எலுமிச்சைச் சாறு 15 மி.லி

எண்ணெய் 30 மி.லி

செய்முறை

விதை நீங்கிய ஜாதிக்காயை சிறு துண்டுகளாக்கி, உப்பு கலந்த நீரில் 4 நாட்கள் ஊற வைக்கவும். பின் தண்ணீரை வடிகட்டி விடவும்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி சூடான பின் அதில் பெருங்காயத்தூள், மிளகாய்த் தூள், கடுகுத் தூள், எலுமிச்சை சாறு ஊற்றி நன்றாக கிளறவும். இந்த மசாலா கலவையில் ஊறவைத்து உலர வைத்த ஜாதிக்காய் துண்டுகளை போட்டு நன்றாக கலக்குங்கள். 'வயாக்ரா ஊறுகாய் ரெடி'

'வயாக்ரா' சூரணம்

ஜாதிக்காயை இலேசான சூட்டில் நெய்யில் வறுத்து, இடித்து பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். இப்பொடித்தான் வயாக்ரா சூரணம்.

5 கிராம் சூரணத்தை காலை, மாலை இருவேளை பசும்பாலில் காய்ச்சி குடிக்கவும்.

பயன்

ஆண்மை குறைவை போக்கும்/விந்து கட்டும்/தாதுபலம் பெருக்கும்/ நரம்பு தளர்ச்சியை போக்கும் / விந்தை அதிகப்படுத்தும் / விந்தில் உயிரணுக்களின் உற்பத்தியை அதிகப்படுத்தும்..

புதினா

உடலின் அனைத்து உறுப்புக்களும் உற்சாகம் அடையும்படி செய்யும் புதினாக் கீரையைச் சாப்பிட்டு வந்தால், அஜீரணத்தை அகற்றும். வயிற்றுப்போக்கை நிறுத்தும் குடல்பிணிகளை நீக்கும். சீதபேதிக்கு நல்ல பலன் கொடுக்கும். மாதவிடாய்த் தடங்கல்களை நிவர்த்தி செய்யும். சிறுநீர்த்தடைகளை நீக்கும். அகட்டு வாய்வை நீக்கும். பித்தம் தொடர்பான நோய்கள் அகலும். குடற்கிருமிகளை அழித்து வெளியேற்றும். ரத்தம் சுத்தியாகும். ரத்தக்குழாய்கள் பலமடையும். ரத்த உற்பத்தி அதிகரிக்கும்.

சிறுநீரகம், கல்லீரல், மண்ணீரல் கோளாறுகள் நிவர்த்தியாகும். கபநோயும், வயிற்றுப்போக்கும் நீங்கும். கீல் வாத நோய்கள் கட்டுப்படும். கண் நோய்கள் நிவர்த்தியாகும். கர்ப்பகால வாந்திக்குச் சிறந்த நிவாரணியாகும். தலைவலி, நரம்பு வலி, கீல்வாத வலிகளுக்குப் பயன்படுத்தினால் நோய்கள் நிவர்த்தியாகும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைப் படுதல் பெரும்பாடுகளை நீக்குகிறது. சருமப் பாதுகாப்பிற்குத் துணைபுரிகிறது. பொதுவில் ஆண்டிபயாட்டிக் மருந்துகளுக்கு இணையாகச் செயல்படுகிறது.

புதினா: சத்துக்கள்:

புதினா கீரையில் நீர்ச்சத்து, புரதம், கொழுப்பு கார்போஹைடிரேட், நார்ப் பொருள் உலோகச் சத்துக்கள், பாஸ்பரஸ், கால்சியம் இரும்புச் சத்துக்களும், வைட்டமின் ஏ, நிக்கோட்டினிக் ஆசிட், ரிபோ மினேவின், தயாமின் ஆகிய சத்துக்களும் அடங்கியுள்ளன. புதினாக் கீரையைத் துவையலாகவோ, சட்னியாகவோ பயன்படுத்தினால் புதினாவின் பொதுக்குணங்கள் அனைத்தும் எளிதில் கிடைத்துவிடுகிறது.

அசைவ உணவு எளிதில் செரிமானமாக:

அசைவ உணவு சாப்பிடுபவர்களின் ஆகாரம் எளிதில் செரிமானம் ஆகி விடுகிறது. கொழுப்புப் பொருள்கள் மிக விரைவில் ஜீரணம் ஆவதற்கு உதவுகிறது. வாரத்துக்கு இரண்டு தினங்களுக்குக் குறையாமல் உபயோகிக்க பல நன்மைகளை அடையலாம்.

தாய் சேய்க்கு நல்ல போஷாக்கு:

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கும், வளரும் குழந்தைகளுக்கும், புதினா நல்ல செரிமானத்தைக் கொடுத்து சத்துக்களைக் கிரகிக்க உதவுகிறது. இதன் மூலம் நல்ல போஷாக்கை அடையலாம். தொண்டைப்புண் உள்ளவர்கள் புதினாக் கீரையை அரைத்து தொண்டையின் வெளிப்பகுதியில் பற்றுப்போட்டால் தொண்டைப் புண் ஆறிவிடும் புதினாக் கீரை 60 கிராம் அளவில் எடுத்து 200 மில்லி தண்ணீரில் மூன்று மணி நேரம் ஊற வைத்து, இந்த தண்ணீரைக் குடித்து வந்தால் வயிற்றுப் பொருமல் நீங்கும். வாந்தியை வராமல் தடுக்கும். வாந்தி வந்தால் உடனே வாந்தி நிற்கும். புதினாக் கீரையைக் கஷாயமாகத் தயாரித்துச் சாப்பிட்டால் _ தொடர்ந்து நீடிக்கும் விக்கல் குணமாகும்.

தலைவலி நீங்க...

புதினாவை நீர் விடாமல் அரைத்து வெளி உபயோகமாகப் பற்றுப் போட்டால், தசைவலி, நரம்புவலி, தலைவலி, கீல்வாத வலிகளின் வேதனை குறையும்.

புதினா கஷாயம்:

புதினாவை நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு கஷாயமாகத் தயாரித்து 30 மில்லி முதல் 60 மில்லி வரை கொடுத்து வந்தால் காய்ச்சல் தணியும். மூச்சுத்திணறல் உடனே நிற்க வேண்டுமானால், புதினா இலையைச் சிறிதளவு எடுத்து மூன்று மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து இந்த ஊறல் குடிநீரைக் குடித்தால் மூச்சுத்திணறல் நீங்கும். கைப்பிடியளவு புதினாக் கீரையைச் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி எடுத்துக் கொண்டு

ஒரு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை விட்டுச் சாப்பிட்டு வந்தால் வாய் வேக்காளம் குணமாகும்.

புதினாகஷாயம்: 25 கிராம் புதினா இலையை 500 மில்லி தண்ணீர் விட்டு நன்கு வேகும் வரை கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிய கஷாயத்தில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்து கலந்து 60 மில்லி அளவு தினம் இரண்டு வேளை சாப்பிட்டால் செரிமானக் குறைவு நிவர்த்தியாகும். கை, கால் மூட்டுக்களில் ஏற்பட்ட வலிகள் குறைந்து விடும்.

மசக்கை வாந்தி நிற்க:

புதினா இலைச்சாறு தேவையான அளவு சேகரித்து ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு வெல்லம் சேர்த்து வினிகர் சிறிதளவு சேர்த்துப் பாகுபதத்தில் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு வாந்தி, குமட்டல் வரும் போது சிறிதளவு வாயில் விட்டு நாக்கால் சுவைத்துக் கொண்டிருந்தால் மசக்கை, மற்றும் இதர காரணங்களால் ஏற்படும் வாந்தி நின்று விடும்.

புதினா சர்பத்து : மி

புதினா இலைச்சாறு 100 கிராம், சிவப்புக் கடுகு 40 கிராம், படிக்காரத்துள் 300 கிராம், வினிகர் 450 கிராம் இவைகளை ஒன்று சேர்த்து சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து, காய்ச்ச வேண்டும். பாதியளவு சுண்டியதும் வடிகட்டி எடுத்துக் கொண்டு, பிறகு தேன் 250 கிராம் சேர்த்துக் காய்ச்சி, பாகுபதத்தில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த சர்பத்தை 3_5 மில்லியளவு எடுத்து தண்ணீரில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். இவ்வாறு சாப்பிட்டால், நல்ல பசி உண்டாகும். இரைப் பையின் தீய விளைவுகள் நீங்கி விடும். நெஞ்சுச் சளி நீங்கி விடும். தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் விந்து உற்பத்தி அதிகரித்து தாதுபலத்தை ஏற்படுத்தும். தாம்பத்ய உறவு மேம்படும்.

புதினா இலைச்சாறு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, தேன் சமமாகக் கலந்து, 30 மில்லியளவு ஆகாரத்துக்கு முன், தினம் மூன்றுவேளை சாப்பிட்டால் அஜீரணக் கோளாறு, கோடைகாலத்தில் ஏற்படும் புளிச்ச ஏப்பம், வயிற்றுப் போக்கு, கர்ப்ப கால மசக்கை வாந்தி இவைகள் நீங்கும். குடலில் தங்கியுள்ள நூல் புழுக்கள் மடிந்து விடும்.

புதினா இலைச்சாறும், கேரட் கிழங்குச் சாறும் சமமாகச் சேர்த்து கலந்து சாப்பிட்டால், நுரையீரலில் தேங்கியுள்ள சளி இளகி வெளியேறி விடும். புதினா இலைச்சாற்றைத் தண்ணீரில் கலந்து வாய் கொப்பளித்தால் சரளமாகப் பேசவும் பாடவும் முடியும்.

புதினா இலைச் சர்பத்து : மிமி

புதினா இலைச்சாறு 120 மில்லி, இஞ்சிச் சாறு 120 மில்லி, எலுமிச்சம் பழச் சாறு 120 மில்லி, வினிகர் 120 மில்லி, வெல்லம் 500 கிராம். இலைகளை ஒன்றாகக் சேர்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு சர்பத்து காய்ச்சி தேன் பதம் வரும்போது எடுத்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம், தினம் மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் சில தினங்களில், வாந்தி, குமட்டல், அஜீரணம், மலச்சிக்கல், நெஞ்செரிச்சல் முதலிய பிணிகள் நீங்கும்.

புதினா சர்பத்து :

புதினா இலைச்சாறு 120 மில்லி எடுத்து வினிகர் 60 மில்லி சேர்த்து, ஒரு கிலோ சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து சர்பத்து பதம் வரும் வரை காய்ச்சி எடுத்து பத்திரப்படுத்திக் கொண்டு ஒரு தேக்கரண்டி தினம் மூன்று வேளை சாப்பிட்டால் அனைத்து வகையான வாந்தியும் நின்று விடும்.

பல் நோய்கள் நீங்க...

புதினா இலையைக் காய வைத்து பொடி செய்து பயன்படுத்தும் பல்பொடியில் பத்துப் பங்குக்கு ஒரு பங்கு வீதம் கலந்து பல்துலக்கி வந்தால் பற்கள் உறுதியடையும் புதினாக் கீரையை உலர்த்திப் பொடி செய்து பொடிக்கு கால்பாகம் உப்புச் சேர்த்து பல் துலக்கி வந்தால் பற்களில் உண்டாகும் பூச்சிகள் அழிந்துவிடும். பல் ஈறுகளின் நோய் குணமடையும்.

உடலின் உள் உறுப்புக்கள் சீராக இயங்கிட புதினாத்துவையலை வாரத்தில் ஐந்து தினங்களுக்குக் குறையாமல் உணவுடன் அவசியம் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்

புசணிக்காய்

புசணிக்காய் சாற்றைத் தயாரித்து தினசரி 30 மில்லியளவு சாப்பிட்டு வந்தால் தொடர்ந்த இருமல், நெஞ்சுச்சளி குணமாகும். நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும். அதிகத் தாகத்தைக் குறைக்கும். உடம்பின் எந்தப் பாகத்திலாவது ரத்தக்கசிவு ஏற்பட்டால் ரத்தக்கசிவை நிறுத்திவிடும்.

புசணிக்காய் சாறு 30 மில்லியளவு சர்க்கரை சேர்த்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் வலிப்பு நோயின் தீவிரம் குறைந்துவிடும்.

புசணிக்காய் சாறு 120 மில்லியளவு தயாரித்து ஒரு தேக்கரண்டி தேனும், தேவையான அளவு சர்க்கரையும் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் நோய்கள் நிவர்த்தியாகும். சிறுநீரில் ஏற்படும் ரத்தம், சீழ் கலந்த சிறுநீர் வெளியேறுதல் நின்றுவிடும்.

புசணிக்காயின் கதுப்புப் பகுதியை மட்டும் (தோல், பஞ்சுப் பகுதி நீக்கி) சிறுசிறு

துண்டுகளாக நறுக்கி வேகவைக்கவேண்டும். வெந்தபின் இதை எடுத்து சாற்றைப் பிழிந்து நீரைச் சேகரித்து 60 மில்லியளவு தயாரித்து இதில் சிறிது கற்கண்டு சேர்த்து தினம் 2_3 வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் கல்லீரல் பாதிப்பால் ஏற்பட்டு வரும் மஞ்சள் காமாலை நோய் குணமாகும். தடையில்லாமல் சிறுநீர் வெளியேறும்.

பூசணிக்காயின் விதைகளைச் சேகரித்து நன்கு காய வைத்துப் பொடியாகச் செய்து வைத்துக்கொண்டு ஒரு தேக்கரண்டியளவு பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் தேக புஷ்டி உண்டாகும். தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் தாது விருத்தி மிகுதியாக உண்டாகும். உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். பித்த நோயைக் கண்டிக்கும். பித்தவாந்தியை நிறுத்தும்.

வெண்பூசணி லேகியம்

நன்கு முற்றிய பூசணிக்காயின் கதுப்புப் பகுதியை மட்டிலும் தேவையான அளவு எடுத்துக்கொண்டு இதில் 3.500 கிராம் எடுத்து சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக வேகவைத்து எடுத்து மிக்சியில் நன்றாக மசியும்படி அரைத்துக்கொண்டு வடிகட்டி, நீரையும் கதுப்பையும் தனித்தனியாகப் பிரித்துக்கொள்ள வேண்டும். வடித்து எடுக்கப்பட்ட பூசணிச் சக்கையை 500 கிராம் நெய்யில் மொற மொறப்பாகும்படி வறுத்து எடுத்து, நெய்வேறு, பொறிக்கப்பட்ட சக்கை வேறாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பூசணிக்காய் பிழிந்த சாற்றில் கல்கண்டு சேர்த்து பாகுபதம் வரும்வரை காய்ச்சி, இந்த பாகில் வறுத்த பூசணிக்காய்த் தூளைக் கொட்டிக் கிளற வேண்டும். திப்பிலி, சுக்கு, சீரகம் இவற்றின் பொடிகள் தலா 70 கிராம், லவங்கப்பட்டை, ஏலரிசி, பச்சிலை, தனியா, மிளகு இவற்றின் பொடிகள் தலா 20 கிராம். இவைகளை மேற்கண்ட மருந்துடன் கலந்து, வடித்து வைத்துள்ள நெய்யையும் சேர்த்து, நன்றாக எல்லா மருந்துகளும் ஒன்று சேர கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு 10 கிராம் அளவில் தினசரி 2_4 வேளை சாப்பிட்டு வந்தால், ஆஸ்துமா குணமாகும். சுவாச உறுப்புக்கள் பலப்படும். இருதய பலவீனம் நீங்கி பலப்படும். நல்ல பசியுண்டாகும். மலச்சிக்கல் இருக்காது. பொதுவாக உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணிப் பாதுகாக்கும். ஈசனோபைல் நிவர்த்தியாகும். டான்சில்ஸ் தொல்லைக்குச் சிறந்தது. பூசணிக்காயைச் சாறு எடுத்து 30 மில்லி முதல் 60 மில்லி வரை வைத்துக்கொண்டு இதில் தேன் ஒரு தேக்கரண்டி சேர்த்து தினசரி கொடுத்து வந்தால், ஒல்லியான சிறுவர்களுக்கு சதைப்பிடிப்பு ஏற்படும். அழகான தோற்றத்திற்கும், எடை அதிகரிப்பதற்கும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி கூடி ஆரோக்கியமான உடல் தேறவும் நல்ல பலனைக் கொடுக்கும்.

சிறுநீரகச் செயல்பாடு குறைந்தவர்களுக்கு பூசணிக்காயில் 25 கிராம் அளவிற்கு

வெட்டி எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து மிக்சியில் நன்றாக அரைத்து வடிகட்டி தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால், சிறுநீரகச் செயல்பாடு சீராக அமையும்.

சிறுநீரகம் சம்பந்தமான நோய் உள்ளவர்கள் பூசணிக்காய்ச் சாறு 120 மில்லியில் ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரையும், இரண்டு தேக்கரண்டி தேனும் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், நோய்கள் முழுமையாக நிவர்த்தியாகும்.

பூசணிக்காயில் மருத்துவக் குணங்கள் அதிகம் இருப்பதால் சித்தா மற்றும் ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் பல மருந்துகள் தயாரிக்கப்பட்டு விற்பனைக்குக் கிடைக்கிறது. தனிப்பட்டவர்கள் மருந்து தயாரிக்கமுடியாத நிலையில் தயாரிக்கப்பட்ட மருந்துகளைப் பயன்படுத்திப் பயன்பெறலாம்.

கூல்தமாண்டலேகியம்

இந்த லேகியத்தை வாங்கிச் சாப்பிட்டு வந்தால், ரத்தபித்தம், சயம், இளைப்பு, பலவீனம், இதய நோய், இருமல் உள்ளவர்கள் நல்ல நோய் நிவாரணம் கிடைப்பதைத் தெரிந்துகொள்ள முடியும்.

வெண்பூசணி லேகியம்

இந்த லேகியத்தை வாங்கிச் சாப்பிட்டால் காமாலை நோய், இரத்த சோகை,

எலும்புருக்கி நோய், அஸ்தி வெட்டை, பிரமேகத்தால் ஏற்பட்ட வெள்ளை நோய் தீரும். உடல் வலிமை பெறும். தாது விருத்தி ஏற்பட்டு காம இச்சை மிகுதியாகும். வெண்பூசணி நெய் அல்லது கூழ்பாண்ட கிருதம் என்ற இந்தப் பூசணி நெய்யைச் சாப்பிட்டு வந்தால் சூலை நோய்கள் நிவர்த்தியாகும். தோல் நோய்கள், பெண்குறிப்புற்று முதலியன நீங்கும். உடல் சூடு, சூட்டுடன் எரிச்சல், நீர்க்கட்டு, நீர்க்குத்து முதலியன ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும்

நிவர்த்தியாகும். அஸ்திவெட்டை, கிராணிக்கழிச்சல், எலும்புருக்கி (t.b.)

முதலிய கொடிய நோய்கள் நிவர்த்தியாகும்.

தமிழர் மருத்துவம்

நோய், நோய்க்கான காரணங்கள், நோய் அறியும் முறைகள், நோய் அறிபவர் (மருத்துவர்), மருத்துவ முறைகள், மருந்து, சராசரி இறப்பு வயது, மருத்துவ முறை வெளிப்படுத்தப்படாத நிலை போன்ற செய்திகளைத் தமிழ் இலக்கியங்கள் வழி அறிய முடிகிறது. மனித உடல் அமைப்புக் குறித்த செய்திகளும் இலக்கியங்களுள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

கருத்தோன்றும் காலம், கருவின் தோற்றம், வளர்ச்சி, பிறப்புநிலை, கருச்சிதைவு, செயற்கை முறையில் கருத்தரித்தல் போன்ற மனித உயிரின் பிறப்பு முறைகளும், இவை மட்டுமன்றி ஓரறிவுயிர் முதலாக ஆற்றிவுயிர் ஈறாக உயிர்த் தோற்றம் பற்றிய நிலைகளும், விலங்குகளின் தன்மைகளும் இலக்கியங்களில் விரிவாகப் பேசப்படுகின்றன. இக்கட்டுரை இவ் இலக்கியச் செய்திகளின் வழித் தமிழர் மருத்துவம் குறித்து அறிய முற்படுகின்றது.

நோய்

புண் (புறம் 281), புண் வழலை, மிடற்றுப் பசும்புண் (புறம். ப. 86) போன்ற புண் தொடர்பான நோய்கள் குறிப்பிடப்படுகின்றன. கருவுற்ற காலத்தில் பெண்ணிற்கு ஏற்படும் நோயாக 'வயா நோய்' குறிப்பிடப்படுகிறது. இந்நோயுற்ற மகளிர் மண் உண்ணும் பழக்கத்தை மேற்கொண்டிருப்பதாக நோயின் அறிகுறி புலப்படுத்தப்படுகிறது (புறம், ப. 89). பெரும்பசி (திரிகடுகம், பாடல் 60), வயிற்றுத் தீ (புறம், 74), யானைத் தீ (மணிமேகலை) என்ற நோய்கள் 'தீராத பசி' தொடர்பான நோய்களாகக் காணப்படுகின்றன. இவை தவிர மருந்தால் தீராத பெரும்பிணி பற்றிய செய்தியும் இலக்கியத்தில் இடம்பெறுகிறது (திரிகடுகம், பாடல் 18). மேலும் சில நோய் அறிகுறிகள் இலக்கியத்தில் சுட்டப்படுகின்றன (நாலடியார் பாடல் 29, திருமந்திரம் பாடல் 148, கம்பராமாயணம் பாடல் 592) இவற்றைக் கொண்டு இந்நோய் இன்று குறிப்பிடப்படும் 'மாரடைப்பு' என்ற நோயாக இருக்கலாம் என்று யூகிக்க இயலுமா என்பது சிந்தித்தற்குரியது. குழந்தையின்மை, தொழு நோய், பால்வினை நோய் ஆகிய நோய்கள் மிகப் பழங்காலந்தொண்டு இருந்துள்ளன என்பதையும் அறிய முடிகின்றது (புறம், பாடல் 9, ப, 26; நளாயினி கதை : திருப்புகழ், பாடல் 682).

தலைவலி, சுரம், கண் ஒளி குன்றுதல் போன்ற நோய்களைத் திருப்புகழும் (பக். 10-11), குளிர் சுரம், தூலை நோய், வெப்பு நோய், முயலகன் போன்ற நோய்களைப் பெரிய புராணமும் (ப.273, 157, 316, 270) சுட்டுகின்றன. இவற்றுள் வெப்பு நோயின் அறிகுறிகளாக உடல் நடுங்குதல், உடல் வெம்மையடைதல், கனல் போன்று வருத்துதல், வெம்மை வயிற்றினுள் புகுதல், குடலினுள் புகுதல், அருகில் உள்ளோரும் வாடித் தீய்ந்து போகும்படி உடல் உலர்ந்து சுருங்குதல், வாழையின் இளங் குருத்திலும் தளிர்களிலும் நோயுற்றாரைக் கிடத்துதல், அவ்வாறு கிடத்துமிடத்து அவை வெப்பத்தால் காய்ந்து பொடியாதல், பேச்சின்றி நினைவிழந்து மயங்கி வீழ்தல் போன்றன குறிப்பிடப்படுகின்றன.

மருத்துவ நூல் வல்லுநர்கள் தமது பல கலைகளிலும் வகுத்து ஒதப்பட்ட மருத்துவத் தொழில்கள் எல்லாவற்றையும் செய்தும் நோய்

குணமடையவில்லை என்ற முறையில் கொடுமை வாய்ந்த நோயாக இந்நோய் காட்டப்படுகிறது. இந்நோயினை இன்று குறிப்பிடும் அம்மை, அல்சர், அக்கி போன்ற நோய்களுடன் தொடர்புபடுத்திக் காண இடம் உள்ளது.

'முயலகன்' என்பது இன்று எந்தப் பெயரால் உணர்த்தப்படுகிறது என்று அறிய இயலாவிடினும் அந்நோய் பெருங் கொடிய நோய்களுள் ஒன்றாகக் குறிக்கப்படுதல் கொண்டு இந்நோயின் கொடுமையை உணரலாம். இந்நோய் கொண்டவர் உணர்வற்றுக் கிடப்பர் என்றும், வலிப்புடன் கிடப்பர் என்றும் நலிவுற்றுக் கிடப்பர் என்றும் சுட்டப்படுகின்றது. இத்தகைய நோய் அறிகுறிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு இந்நோயினைக் 'காக்காய் வலிப்பு' என்று சொல்லப்படும் வலிப்பு நோயுடன் தொடர்புபடுத்திக் காண இயலுமா என்பது ஆராய்தற்குரியது.

நோய்க்கான காரணங்கள்

பெண்ணுடன் உறவு கொள்வதால், குறிப்பாக விலை மகளிருடன் உறவு கொள்வதால் உடம்பு முழுவதும் அழுகி தொழுநோய் ஏற்படுகிறது (திருப்புகழ், பாடல் 682, நளாயினி கதை) என்றும், நண்டின் கால்களைச் சாப்பிடுவதால் இந்நோய் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது (நாலடியார் பாடல் 123) என்றும், சுடுகாட்டுள்ளும் மரத்தடியிலும் துயிலுவதால் இந்நோய் ஏற்படும் (ஆசாரக் கோவை, பாடல் 57) என்றும் நோய்க்கான காரணங்கள் பேசப்படுகின்றன. இவை எந்த அளவு இன்றைய மருத்துவ முறைகளோடு அறிவியல் பூர்வமாகத் தொடர்புபட்டுள்ளன என ஆய்ந்து காண்பது அவசியமாகும்.

நோய் அறியும் முறைகள்

நோயுற்றவனிடத்து உள்ள நோயினை அந்நோயின் அறிகுறிகள் இன்னதென்று மருத்துவர் துணிந்து, பின்னர் அந்நோய் வருவதற்கான காரணத்தை ஆராய்ந்து தெளிந்து அதன் பின்னர் அதை தீர்க்கும் உபாயம் அறிந்து அதில் பிழையாமல் செய்தல் வேண்டும் என்றும் அவ்வாறு நோயுற்றவனின் தன்மையையும் அவனிடத்து உள்ளதாகிய நோயின் அளவினையும் மருத்துவநூலில் குறிப்பிட்டுள்ளவாறு அறிந்து செய்தல் வேண்டும் என்றும் நோய் அறியும் முறைகள் குறித்துத் திருக்குறள் சுட்டுகின்றது (திருக்குறள் 948, 949, 950).

நோய் அறிபவர் - (மருத்துவர்) :

மேற்குறிப்பிட்ட செய்தியின் வாயிலாக நோய் அறியும் அறிவு படைத்த மருத்துவர்களும், அவர்கள் மருத்துவ அறிவு பெறுதற்கான மருத்துவ நூல்களும் இருந்துள்ளன எனவும், ஆண்-பெண் இருபாலாரிலும் மருத்துவம் கற்றறிந்த மருத்துவர்கள் இருந்தனர் (தொல், பொருள், நூற்பா. 503) எனவும்

அறியலாம். மேலும் சித்த மருத்துவம் கற்ற சித்தர்களும், ஆயுர்வேதம் பயின்ற மருத்துவர்களும், அவர்களது மருத்துவ முறைகளும் விளக்கப்படுகின்றன (சித்தர் பாடல்கள், தன்வந்திரி குழந்தை வாகடம் - க. லலிதாம்பிகா).

மருத்துவ முறைகள்

மருந்து செய்தல், உதிரம் களைதல், அறுத்தல், சுடுதல் போன்ற அறுவை மருத்துவம் தொடர்பான மருத்துவ முறைகளும் (திருக்குறள், அதிகாரம் 95) உடலின் சக்தியைப் புருவ மத்திக்குக் கொணர்தல், வல-இட மூச்சுக்காற்று தொடர்பாகச் சில அறிவியல் உண்மைகளை விளக்குதல் என்பன போன்ற 'யோகா' தொடர்பான மருத்துவ முறைகளும் (திருமந்திரம் பாடல் 440, 462), மந்திரம், தியானம் போன்ற முறைகளால் நோய் நீக்க வல்ல மருத்துவ முறைகளும் (பெரிய புராணம், ப. 360). நாடி பார்த்து நோய் அறியும் மருத்துவ முறையும் (திருமந்திரம், பாடல் 151) தமிழ் இலக்கியங்களில் இடம்பெறுகின்றன.

மருந்து :

வீட்டின் முன்புறம் வேம்பினைச் செருகியும், வெண்சிறு கடுகினைத் தூவியும், நறுமணப் புகைகளை உண்டாக்கியும் வில், வேல், வாள் போன்ற ஆயுதங்களால் ஏற்பட்ட புண்ணைப் பாதுகாத்தனர் (புறம், 231) என்றும், பிள்ளைப் பேற்றின் பின் 'நெய்யணி மயக்கம்' என்று குறிப்பிடக்கூடிய எண்ணெய் நீராடும் செயலைப் பெண்கள் மேற்கொண்டனர் (தொல். பொருள், பேரா. நூற். 46) என்றும், உயிர் பிரிந்தபின் அந்த உடம்பு சில காலத்திற்குக் கெட்டுவிடாமல் பாதுகாத்து வைப்பதற்காக ஒருவகை எண்ணெயில் அதனை இட்டு வைத்தனர் (கம்பராமாயணம் - தைலமாட்டு படலம், பாடல் 608) என்றும், தலைமுடி நன்கு வளர்வதன் பொருட்டுக் 'கடுக்கலந்த கைபிழி' எண்ணெயைப் பயன்படுத்தினர் (தொல். சொல். சேனா. ப.19) என்றும் சில மருந்துகளின் பயன்பாடுகள் குறிப்பிடப்படுகின்றன.

சராசரி இறப்பு வயது :

மனிதனின் சராசரி இறப்பு வயது 70 ஆக இருந்ததாக இலக்கியங்கள் தெரிவிக்கின்றன (திருமந்திரம் : பாடல் : 163). அதிக அளவு வாழ்நாள் பெறுவதற்கு நெல்லிக்கனி மருந்தாகப் பயன்பட்டுள்ளது (அதியமான் - ஓளவை - நெல்லிக்கனி - புறம்) திருமந்திரம் எழுதிய திருமூலரது காலத்தில் இவ்வாறு மனிதனின் சராசரி இறப்பு வயது 70ஆக இருந்ததா என்பதும் நெல்லிக்கனி நீண்ட வாழ்நாளுக்கு மருந்தாகப் பயன்படுமா என்பதும் ஆய்விற்குரியன.

தமிழ் இலக்கியங்களில் மருத்துவம் தொடர்பான செய்திகள் விரிவாக அன்றி,

மேற்கண்டவாறு ஆங்காங்கே குறிப்புகளாக மட்டுமே பெரும்பான்மையும் கிடைக்கின்றன. தமிழர் தமது மருத்துவ முறையினைப் பிறர் அறியா வகையில் மறைத்து வைத்திருந்தமையும், மருத்துவ நூல்கள் பலவும் செய்யுள் வடிவாக இடம் பெற்றிருந்தமையும், மருந்துகளின் பெயர்கள் பிறர் அறியா வகையில் குழுஉக் குறிகளாகப் பயன்படுத்தப்பட்டமையும் இந்நிலைக்குரிய காரணங்களாகக் கருதலாம் (தன்வந்திரி குழந்தை வாகடம். பக். 3,4).

இனி, மனித உடலின் அமைப்பைக் குறித்துத் தமிழ் இலக்கியங்களில் இடம்பெறும் செய்திகளைக் காணலாம்.

உடல் அமைப்பு :

கண்கள் இரண்டு, காதுகள் இரண்டு, நாசித்துவாரம் இரண்டு, வாய் ஒன்று, கருவாய் எருவாய் என இரண்டு ஆக உடலில் ஒன்பது துவாரங்கள் உள்ளன. உடம்பில் ஐந்து இந்திரியங்களும், ஆறு ஆதாரங்களும் உள்ளன. எலும்பு இணைப்புகள் முப்பது உண்டு; அவற்றைச் சார்ந்துள்ள பொருத்துகள் பதினெட்டு; இவற்றின்மீது போர்த்தப்பட்ட பந்தல் ஒன்பது; வரிசையாகவுள்ள எலும்புகள் பதினைந்து என்றும் மனித உடலின் அமைப்பு இலக்கியங்களில் (திருமந்திரம், பாடல் 152, 159) பேசப்படுகிறது. 'தொல்காப்பியம்' என்ற இலக்கண நூலில், தமிழ் எழுத்துக்கள் உடலின் எந்தெந்த உள்ளுறுப்புக்களின் வழியாகத் தோன்றி, எந்தெந்த உறுப்புக்களின் வழியாக வெளிப்படுகின்றன என்ற செய்தி இடம் பெறுவதும், இந்த எழுத்துக்களின் பிறப்புமுறை அறிவியல் பூர்வமாக மொழியியல் அறிஞர்களால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளமையும் இங்குக் குறிப்பிடத்தக்கன.

மனித உடலின் அமைப்பைப் பற்றிச் சிந்தித்த இலக்கிய ஆசிரியர்கள் உடலில் தோன்றும் உயிர்த்தோற்றம் குறித்த அறிவும் வாய்க்கப் பெற்றிருந்தனர் என்பதைச் சில இலக்கியச் சான்றுகள் வழி அறியலாம்.

கருத்தோன்றும் காலம் :

பெண்ணின் கருப்பையில் கருத்தோன்றும் காலம் குறித்து இலக்கியங்களில் இடம் பெறக்கூடிய சில செய்திகள் இன்றைய அறிவியலோடு பெரிதும் பொருந்தி வருமாறு அமைந்துள்ளன. மாதவிலக்குத் தோன்றி முடிந்த பின்னர் பன்னிரண்டு நாட்கள் பெண்வயிற்றில் கருத்தோன்றும் காலம் என்பர் (தொல். பொருள். நச். நூற் : 187). மாதவிலக்குத் தோன்றிய நாளிலும், மற்றும் மாதவிலக்கு இருக்கக் கூடிய பிற நாட்களிலும் கருத்தங்கினால் அது வயிற்றிலேயே அழிந்துவிடும் எனவும், மூன்றாம் நாள் கருத்தங்க நேர்ந்தால் அக்கரு சிலகாலம் உயிருடன் இருந்து பின்னர் அழியும் என்றும், கணவனும்

மனைவியும் உறவு கொள்ளும் காலத்து வருத்தம் இன்றி மனமகிழ்ச்சியுடடன் இருப்பின் கருமாட்சிமைப் படுமென்றும் கருதியுள்ளனர் (தொல். பொருள். நச். ப.271). பெண்ணின் வயிற்றில் கருத்தோன்றி வளரும் காலத்து அவளது உடலின் உள்ளும் புறமும் ஏற்படும் மாற்றங்களையும் இவ்விலக்கியங்கள் சுட்டிக் காட்டத் தவறவில்லை.

கருவின் தோற்றமும் வளர்ச்சியும் :

கரு பெண்ணின் கருப்பையில் முதன் முதல் சென்று தங்கும் போது உள்ள அளவினைப் பட்டினத்தடிகள் பனித்துளியில் பாதி அளவு என்று குறிப்பிடுகிறார். கரு முதலில் குழம்பாக இருந்து பின்னர்க் கட்டியாகி, மூளை, கரு நரம்பு, வெண்மையான எலும்பு, தோல் முதலியன உண்டாகப் பெற்று உருவாகும். இந்த உண்மையை ஆயிரத்து முந்நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன் தமிழ் நாட்டில் வாழ்ந்த திருநாவுக்கரசர் தேவாரத்தில் சுட்டியுள்ளார்.

ஓவ்வொரு மாதமும் தாயின் வயிற்றில் கரு எவ்வாறு மாறுதலடைந்து தப்பிப் பிழைத்து வருகின்றது என்பதை மாணிக்கவாசகர் திருவாசகம் போற்றித் திரு அகவலில் விளக்குகிறார் (தாயின் மணி வயிற்றில், அ.மு. பரமசிவானந்தம், பக், 58-60). திருமூலர் திருமந்திரத்தில் கருவின் வளர்ச்சி நிலை குறித்து 436வது பாடல் முதல் 438வது பாடல் வரை சொல்லிச் செல்கிறார். மேலும் உயிர் கருவினுள் அருவுடம்போடு இருக்கும் நிலையினைப் 'புலம்பு நிலை' என்று குறிப்பிடுவார் என்றும் கரு தாயின் வயிற்றில் முந்நூறு நாட்கள் (பத்து மாதங்கள்) தங்கும் என்றும் விளக்குகிறார் (திருமந்திரம், பாடல் 437, 440).

பிறப்பு நிலை :

பெண்ணின் வயிற்றில் தோன்றி வளர்ந்து வரும் கரு எவ்வெக் காரணங்களால் எவ்வெக் காலத்து, ஆணாகவும், பெண்ணாகவும், அலியாகவும் தோன்றும் என்பது பற்றியும் குழந்தை கருவில் இருக்கும்பொழுதே ஆணா, பெண்ணா எனக் கண்டறியும் நிலை பற்றியும், எவ்வெக் காரணங்களால் குழந்தை உறுப்புக் குறைபாடுடையதாக, முடமாக, கூனாக, மந்தத் தன்மையுடையதாக, ஊமையாக, குருடாகப் பிறக்கும் என்பது பற்றியும், எவ்வெக் காரணங்களால் இரட்டைக் குழந்தை உருவாகிறது என்பது பற்றியும் திருமந்திரம் வெளிப்படுத்துகின்றது (திருமந்திரம் பாடல் 462, 466). இவை மட்டுமன்றி அறிவு மங்கிக் குழந்தை பிறக்கும் தன்மையும் தசைத் திரளாகக் குழந்தை பிறப்பதும், விலங்கு வடிவுடன் பிறப்பதுமாகிய நிலைகளும் சுட்டப்படுகின்றன (புறம், பாடல் 28).

கருச்சிதைவு :

கருவுற்றோர் தாமே கருவைச் சிதைத்தலும், ஒருவரது கருவைப் பிறர் சிதைத்தலுமாகிய செயல்கள் இலக்கியங்களில் இடம் பெறுகின்றன (புறம், பாடல் 34., இந்து புராண ஆராய்ச்சி, ந.இராமலிங்கம் ப.2.) இங்கு சிவனும், உமையும் உறவு கொண்டதன் காரணமாக உமையின் வயிற்றில் உருவாகிய கருவை அழித்துவிடுமாறு சிவனிடம் இந்திரன் வேண்டிக் கொள்ள, அவ்வேண்டதலுக்கு இணங்கிச் சிவன் உமையின் கருவைச் சிதைத்தான் என்ற கதை பேசப்படுகிறது. இச் செய்தியை முற்றிலுமாகக் 'கற்பனை' என்று விலக்கிவிட இயலாது. இதில் சிவன், உமை, இந்திரன் என்ற பெயர்கள் கற்பனையாக அமைந்த போதிலும் 'கருவைச் சிதைத்தல்' என்னும் செயலை அறிவியல் சார்ந்த நிகழ்வாகக் கொள்ளுதலே பொருந்தும்.

கருமாற்றம் :

இந்திரன் வேண்டிக் கொண்டதன் காரணமாகச் சிவன் சிதைத்த கருவினை ஏழு முனிவர்கள் பெற்றுச் சென்றனர் என்றும், அக்கருவை அந்த முனிவர்கள் மனைவியர் எழுவரும் அவ்வாறே ஏற்றுக் கொண்டால் அவர்கள் கற்பு நிலையிலிருந்து வழுவினவர்களாகக் கொள்ளப்படுவர் என்பதால் வேள்வி செய்து அக்கருவை அழலில் பெய்து (தூய்மை செய்து) கற்பிற் சிறந்த அருந்ததி தவிர ஏனைய ஆறு பெண்களும் அயின்று சூலுற்றுக் குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்தனர் என்றும் மேற்கண்ட கதை விரிகிறது.

இங்குக் கருவிற்கு உரிமையுடைய ஆணாகச் சிவனும், பெண்ணாகப் பார்வதியும் சுட்டப்படுகின்றனர். கருவைச் சுமக்கும் வாடகைத் தாயாராக ஆறு பெண்கள் குறிப்பிடப்படுகின்றனர். மேலும் ஒருவரது கருவைப் பிறர் வயிற்றில் கருவுற்றுக் குழந்தையைப் பெற்றடுத்தலாகிய செயலும், ஒரு கருவைப் பல பெண்கள் சுமந்து பல குழந்தைகளாகப் பெற்றெடுத்தலும் சொல்லப்படுகின்றன. இவை மட்டுமன்றிக் கருவிற்கு உரிமையுடைய பெண்ணான உமைதான் குழந்தையின் தாயா அல்லது கருவைச் சுமந்து ஈன்ற பெண்கள்தான் அக்குழந்தைகளின் தாயாரா என்ற சர்ச்சையும் இடம் பெறுகிறது. இத்துடன் ஒரு ஆணின் கருவை, அந்த ஆணின் மனைவியல்லாத பிற பெண்கள் தமது வயிற்றில் சுமப்பது சமுதாயத்தில் பண்பாட்டுக் குறைபாடுடைய ஒரு செயலாகவும் குறிக்கப் பெறுகிறது. இக்கருத்துக்கள் அனைத்தும் இன்றைய அறிவியல் வளர்ச்சியுடனும் (செயற்கைமுறைக் கருத்தரித்தலுடன்) இன்றைய சமூகப் பண்பாட்டுச் சூழலுடனும் ஒப்பிட்டு ஆராயத்தக்கன.

ஆற்றிவுயிர்

இதனை அடுத்து ஓரறிவுயிர் முதலாக ஆற்றிவுயிர் ஈறாக உள்ள உயிரினங்கள் குறித்து இலக்கியங்கள் கொண்டிருந்த கருத்துக்களையும் காணலாம்.

உற்றறியும் அறிவை மட்டும் உடைய புல், மரம் போன்ற உயிர்கள் ஓரறிவு உடைய உயிர்களாகவும், உற்றறியும் உணர்வுடன் நாவின் உணர்வும் உடைய நத்தை, கிளிஞ்சல் முதலாகிய கடல் வாழ் உயிரினங்கள் ஈரறிவுடைய உயிர்களாகவும், இவ்விரு அறிவுடன் மூக்கின் உணர்வும் பெற்ற கறையான், எறும்பு போன்ற உயிர்கள் மூவறிவுடைய உயிர்களாகவும் (இவற்றுள் ஈசல் ஒரே ஒரு நாள் மட்டும் உயிர் வாழும் உயிரினமாகக் குறிக்கப்படுகின்றது), மேற்கண்ட மூவறிவுடன் கண்ணின் உணர்வும் பெற்ற நண்டு, வண்டு, தும்பி, தேனி, குழவி முதலாகிய உயிர்கள் நான்கறிவுயிர்களாகவும், இந்த நான்கறிவுடன் செவியுணர்வும் கொண்ட கிளி, குரங்கு, மன வளர்ச்சியற்ற மக்கள் ஆகியன ஐயறிவு கொண்ட உயிர்களாகவும், முப்பத்து இரண்டு உறுப்புக்கள் ஒழுங்காக அமையப் பெற்று அறிவோடு சார்ந்த மன உணர்வினையுடைய மக்கள் (ஆண்-பெண்) ஆறறிவுடைய உயிர்களாகவும் இலக்கண இலக்கியங்களில் விளக்கப்பெறுகின்றன. இதில் குரங்கு முதலாகிய விலங்கினுள் அறிவுடையன எனப்படும் மனவுணர்வுடையன உளவாயின் அவையும் இங்கு ஆறறிவுயிராய் அடங்கும்' என்ற கருத்து குறிப்பிடத்தக்கது (தொல். பொருள். பேரா நூல். 582-588).

'குரங்கிலிருந்து தோன்றியவன் மனிதன்' என்ற கோட்பாடு அறிவியல் வளர்ச்சியடைந்த காலக்கட்டத்தில் நிறுவப்பட்டது. இன்றைக்கு மூவாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முந்தியதாகக் கருதப்படக்கூடிய தொல்காப்பியத்தில் இக்கோட்பாடு விளக்கம் பெற்றிருப்பது சிந்தித்தற்குரியது.

மேற்காட்டியவாறு ஒருறிவுயிர் தொடங்கி ஆறறிவுயிர் ஈறான உயிரினங்களின் பரிணாம வளர்ச்சிக் கோட்பாடும், விலங்கிலிருந்து - குரங்கிலிருந்து மனிதன் தோன்றியமையும் போன்று விலங்குகளின் வித்தியாசமான சில தன்மைகளும் இலக்கியங்களில் சுட்டிக் காட்டப்படுகின்றன.

நண்டும், சிப்பியும் தாம் கொண்ட சூல் முற்றிக் கருவுயிர்த்த பின் மாண்டொழியும் (கம்பராமாயணம், நீலகேசி உரை மேற்கோள் பாடல், பக்.489, 490); தன் குட்டிகளைத் தின்னும் இயல்புடையது முதலை (ஐங்குறு, பாடல் 41); தாய் சாகுமாறு பிறக்கும் தன்மையுடையது புள்ளிக் களவன் (ஐங்குறு, பாடல் 24) என்ற செய்திகளும் இங்குச் சுட்டிக் காட்டுதற்குரியன.

நஞ்சு

மனிதனுக்கு நோய் வரக்கூடிய காரணங்களுள் தலையாயது அவன் நுகரும் காற்று, நீர், உணவு ஆகியவற்றில் நஞ்சு கலந்திருப்பதுதான்.

'என்ன, நஞ்சு கலந்திருக்கிறதா?' என்று வியப்படைய வேண்டாம்.

தினசரி 'மோட்டார் பைக்கில்' செல்லும்போது பஸ் விடும் கரிப்புக்கையை 'மூச்சின்வழி' உள்ளூக்கு அனுப்புகிறோம். இந்த கரிப்புக்கையில் உள்ள நஞ்சு நுரையீரலில் மெல்லப் படிந்து நம் ரத்தத்தை வலுவழிக்கச் செய்கிறது.

நாம் குடிக்கும் தண்ணீரைப் பற்றிக் கேட்கவா வேண்டும்! சாக்கடை நீரும், குடிநீரும் கலந்தே சில நேரங்களில் கார்ப்பரேஷன் குழாயில் வருகிறது. எனவே குடிநீரும் நஞ்சு.

உணவிலே எப்படி நஞ்சு சேருகிறது? சமைக்கப் பயன்படும் உணவை தீய வறுப்பதாலும், பயன்படுத்தும் மூலப் பொருட்களின் கலப்படம் காரணமாகவும் உணவு நஞ்சுமயமாகிறது. எல்லாவித நஞ்சுகளையும் முறிக்கும் ஆற்றல் பெற்றதாக 'மிளகை' நம் முன்னோர்கள் குறிப்பிடுவர். 'பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவர் வீட்டிலும் உண்ணலாம்' என்பது பழமொழி. அந்த மிளகிலும் தற்போது நஞ்சு சேர்ந்துவிட்டதாம். எப்படி? எல்லாம் நம்ம விஞ்ஞானிகள் செய்த குளறுபடிதான் காரணம். 'மிளகைப் பயிரிடும்போது அதில் பூச்சி சேராமல் இருக்கவும், துரிதமாக வளரவும் இரசாயனக் கலப்புள்ள பூச்சி மருந்துகளையும், உரங்களையும் 'மிளகு செடி' மீது அடித்தனர். அவற்றை உறிஞ்சிய 'மிளகு செடி' Chemical reactionக்குப் பலியாகி தன்னிடம் இருந்த மருத்துவக் குணத்தை இழந்துவிட்டதாம். அதன் காரணமாக அந்த 'மிளகில்' இருந்த மருத்துவக் குணம் 75 சதவீதம் குறைந்து தற்போது 25 சதவீதம்தான் இந்த 'மிளகில்' உள்ளதாம்.

நஞ்சுமயமாகும் உடம்பு:

இப்படி காற்று, நீர், உணவு அனைத்திலும் Chemical domination காரணமாக நம் உடம்பும், வாழ்வும் நஞ்சு மயமாகி வருகிறது.

அந்தக் காலத்திலும் இப்படிப்பட்ட நஞ்சுகள் இருந்தன. ஆனால் அவை அளவில் குறைவாக இருந்தன. அந்த நஞ்சினை உடலில் தங்காதவாறு அவ்வப்போது வெளியேற்றினர். அதற்கு நம் முன்னோர்கள் கண்டுபிடித்த உன்னதமான வழியே ஆண்டுக்கு இருமுறை 'பேதி மருந்து' சாப்பிடுதலாம்.

6 மாதமாக உணவு, காற்று, நீர் மூலம் சேர்ந்துவிட்ட நஞ்சினால் உடலில் பித்தமும், கபமும் மிகுந்து உஷண நிலை உயரும். அதனால் குடலில் அஜீரணம், நெஞ்சு கரிப்பு, அடிக்கடி சளி, ஜலதோஷம், பசி இன்மை, தேக மெலிவு தோன்றும். மெல்ல மெல்ல பசி ஒடுங்கும்.

கல்மிஷம்:

இந்த அறிகுறிகள் தோன்றியவுடன் வீட்டுப்பாட்டி சொல்வாள்: 'வயித்துல கல்மிஷம் (நஞ்சு) சேர்ந்துடுச்சு. வற்ற ஞாயிற்றுக்கிழமை பேதிக்கு சாப்பிட்டா

எல்லாம் வெளியேறும். குடல் சுத்தமாகிப் பசிக்கும்" என்று ஆலோசனை கூறுவதோடல்லாமல் 'பேதி மருந்தும்' சனிக்கிழமையே தயாரித்து வைப்பாள்.

விளக்கெண்ணை தோய்த்த பேயன் வாழை:

குழந்தை, சிறுவர்களாக இருந்தால் பேயன் வாழைப்பழம் ஒன்று வாங்கி வந்து, வில்லைகளாக வெட்டி 2 ஸ்பூன் ஆமணக்கெண்ணையை ஒரு கிண்ணத்தில் ஊற்றி ஞாயிறு காலை எழுந்ததும் பல் துலக்கியபின், பேயன் வாழைப் பழத் துண்டுகளை ஆமணக்கெண்ணையில் தோய்த்துக் கொடுப்பாள். முதலில் அடம் பிடிக்கும் சிறுவர்கள் வாழைப்பழத்தின் இனிப்பான சுவையால் 4 அல்லது 5 வில்லைகளை விழுங்கி விடுவார்கள். (மழை, மேகமூட்டம் இருக்கக்கூடாது என்பாள். அதேபோல் அஷ்டமி, நவமி, அமாவாசை, பவுர்ணமி, பிறந்த நட்சத்திரம் ஆகியன இல்லாத ஞாயிற்றுக்கிழமையாக அமைய வேண்டும் என்பாள் பாட்டி).

மிளகு ரசம்:

அதன்பின் பாட்டி சுறுசுறுப்பாக சாதம் வடித்து, மிளகு ரசம் வைத்து கருவேப்பிலை, பூண்டு மணம் கமழ ஒரு மணி நேரம் கழித்து ஒரு குவளை மிளகு ரசம் பருகக் கொடுப்பாள்.

அதனைப் பருகி முடிக்கும் முன் வயிறு இரையும். மொீனா பீச் அலைபோல் குடலில் அலை எழும்பும். 'எங்கேடா பாத்தும்?' என்று வயிற்றைப் பிடித்துக்கொண்டு ஓடுவான். பாத்தும் காதத்தூரம் இருப்பதுபோல் ஒரு பிரமை. அவ்வளவு அவசரமாக ஓடிக் கதவைத் திறந்து... 'பட்... படார்...' என்று ஓசையுடன் வயிற்றுப்போக்கு ஆரம்பிக்கும். இவ்வளவு காட்சியையும் பாட்டி பார்த்துக்கொண்டு சிரித்தவாறு சமையலறைக்குச் சென்று கிண்ணத்தில் ஒரு பிடி சாதம், ஒரு குவளை மிளகு ரசம் கரைத்து வெளியே எடுத்துக்கொண்டு கூடத்துக்கு வருவாள். பாத்தூரமில் இருந்து பையன் பேதி ஆன களைப்பில் தள்ளாடி வருவான். "கண்ணா! இந்தா! மிளகு ரசம் கரைத்த சாதம். ஒரு டம்ளர் குடி. மேலும் 2 முறை வயிறு கழியும். சுத்தமாகும்" என்பாள். பையனும் குடிப்பான். அடுத்தடுத்து 4 அல்லது 5 முறை இப்படியே வயிறு சுத்தமாகக் கழியும். அதற்குள் மணி 12 ஆகிவிடும். தொந்தியும் தொப்பையுமாக இருந்த வயிறு குடலுடன் ஒட்டிவிடும். எப்படி இந்த மாயம் நிகழ்ந்தது? என்று வியக்கும் அளவுக்கு குடல் சுத்தமாக 'சலவைக்குப் போட்டுத் துவைத்து எடுத்த சட்டைபோல' ஆகிவிடும்.

மோர் சாதம்:

"பாட்டி 6 முறை பேதி ஆகிவிட்டது. இனிமேல் பேதி ஆக குடலில் ஒன்றும்

இல்லை" என்று பேரன் கூற, உடனே பாட்டி மோர் சாதம் கரைத்து 2 டம்ளர் பருகக் கொடுப்பாள். சரியாக ஒரு மணிக்கு எலுமிச்சம் பழ சர்பத்தில் சர்க்கரை சிறிது கூட்டி பருகக் கொடுப்பாள். இதுதான் பேதி ஆவதற்கு முறிப்பு.

பேதி ஆவது நின்று களைப்புடன் தூங்குவான் பையன். பகல் 3 மணிக்கு களைப்பு நீங்கி எழுந்தவுடன் வெந்நிரில் குளிக்க பாட்டி ஏற்பாடு செய்வாள். குளித்து முடித்தபின் தூடாக ஒரு கப் 'தேநீர்' பருகத் தந்தபின், "தம்பி 6 மணி வரை ஓய்வாக இரு. பசிச்சதுன்னா 2 டம்ளர் மோர் சாதம் கரைச்சுத் தரேன். சாப்பிட்டுவிட்டு ஓய்வெடுத்துக் கொள். இரவு வேறு எதுவும் சாப்பிட வேண்டாம். நாளை காலை எழுந்ததும் எண்ணை ஸ்நானம் செய்தபின் இட்லி சாப்பிட்டு வழக்கம்போல் உணவு சாப்பிடலாம்.

6 மாதம் கழித்து...

இத்துடன் பேதிக்கு சாப்பிடும் பணி முடிகிறது. இன்னும் 6 மாதம் கழித்து மீண்டும் இப்படி ஒருமுறை பேதிக்கு சாப்பிடு. இப்படி ஆண்டுக்கு 2 முறை பேதிக்கு சாப்பிட்டு வந்தால் ஆயுசு முழுவதும் நோய் நொடியின்றி சுகமாக இருக்கலாம்" என்று வாழ்த்துவாள். திண்ணையில் ஒதுக்கி வைக்கப்பட்ட பாட்டி.

இப்படிப்பட்ட அனுபவப் பெட்டகமான பாட்டியை "ஏ! கிழச்சனியனே! பேதிக்கெல்லாம் சாப்பிடக் கூடாது. அது சயன்ஸ் இல்லே. சும்மா கிட" என்று ஏளனம் பேசித் திண்ணையில் ஒதுக்கி விட்டோம். ஏறக்குறைய நகரங்களில் 10 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறைகூட பேதிக்கு சாப்பிடும் பழக்கம் இல்லை. அதனால்தான் நகரங்களில் 24 மணி மருத்துவமனைகளும், வீதிக்கு ஒரு நர்சிங்ஹோமும் உருவாகி வருகிறது.

பெரியவர்களுக்கு பேதி மருந்து:

சிறுவர்களுக்கு அளிக்கப்படுவது போல் பெரியவர்களுக்கும் 'பேதி மருந்து' என்று கிராமந்தோறும் சில பழக்கமுறை பேதி மருந்துகள் இன்றும் நிலவி வருகின்றன. அவற்றிற்கு மூலமானது 'விளக்கெண்ணை'.

குழந்தை பிறந்த 6வது மாதத்தில் 'மூக்கிரட்டை' எனும் மூலிகை வேர்களை (சர்வ சாதாரணமாக கிடைக்கும்) நல்லெண்ணை அல்லது விளக்கெண்ணையில் (மிளகு 5, பூண்டு 2 பல் சேர்த்து அரைத்து) காய்ச்சி வடிகட்டி 6 மாதத்திற்கு ஒருமுறை அரை ஸ்பூன் அளவு கொடுப்பார்கள். குழந்தைகளுக்கு குடல் சுத்தமாகும். 5 வயது வரை இப்படிக் கொடுப்பார்கள்.

வயதானவர்கள் 'முடக்கத்தான் கீரையை' சூப் செய்து 3 மாதத்திற்கு ஒருமுறை

சாப்பிட வயிறு சுத்தமாகும்.

'சித்த மருத்துவத்தில் இலவங்காதி மாத்திரை' என்று ஒரு பேதி மாத்திரை உள்ளது. சிறுவர்கள் என்றால் 2 மாத்திரையும், பெரியவர்கள் என்றால் 4 மாத்திரையும் தூள் செய்து 6 மாதத்திற்கு ஒருமுறை ஞாயிற்றுக்கிழமை காலையில் வெந்நீரில் பாட்டி முன்செய்த முறைப்படி சாப்பிட்டு வர வயிறு சுத்தமாகும். ஆண்டுக்கு ஒருமுறையாவது இப்படிச் செய்தால் ஆயுள் பெருகும்.

"அது சரி சார்! இந்தக் காலத்துல படிச்சுட்டு வர்ற டாக்டர்கள், குழந்தைகளுக்கு விளக்கெண்ணை தரக்கூடாது; குடல் வலுவிழந்துடும்னு சொல்றாங்களே! எதை நம்புறதுன்னு புரியலை... மண்டை காய்ஞ்சு போகுதே...?" என்று பல படித்த நண்பர்கள் 'அக்னி கணை'களை நம் மீது வீசுவது தெரிகிறது.

விளக்கெண்ணையை அடிக்கடி சாப்பிடுவதுதான் தவறு. அளவுடன் பேதி மருந்தாக ஆண்டுக்கு இரண்டு முறை (அரை ஸ்பூன் முதல் ஒரு ஸ்பூன் வரை) சாப்பிடுவதால் தவறு இல்லை.

ஒரு உண்மையைச் சொல்லட்டுங்களா?

கல்லீரலைச் சேதப்படுத்தும் 'கல்லீரல் சிதைவு நோய்க்கு மருந்து கடையில் ஒரு மருந்து விற்கப்படுகிறது. அதில் உள்ள மூலப்பொருள் என்ன தெரியுமாங்களா? இந்த 'ஆமணக்கு விதை'தான்.

'குழந்தைகளை தாய்போல ஆமணக்கு வளர்க்கும்' என்பது சித்த மருத்துவப் பழமொழி. அளவுடன் சாப்பிட்டால் அமிர்தமாகும். அமிர்தமே அளவுக்கு மிஞ்சினால் நஞ்சாகும் அல்லவா?

இன்றைய டாக்டர்களுக்கு புத்தகத்தில் படிப்பதுதான் வேதமாகும். ஆனால் நம்மைப் போன்றவர்களுக்கு அனுபவமே கைவிளக்கு. எனவே, ஆண்டுக்கு இருமுறை ஆமணக்கெண்ணையில் தயாரித்த பேதி மாத்திரைகளைச் சாப்பிடலாம். தவறு இல்லை.

விஞ்ஞான விளக்கம்:

"எக்ஸ்கியூஸ் மி! இதற்கு சையன்டிபிக்கா ஒரு விளக்கம் சொன்னா நல்லா இருக்கும்..." என்று வாசகரான டாக்டர் ஒருவர் கேட்கிறார். அவருக்கான ஒரு விஞ்ஞான விளக்கம்.

முதுமை அடைவதற்குரிய காரணங்களுள் உடலில் நஞ்சுத்தன்மை உள்ள பொருட்கள் ரத்தத்தில் சேர்வது தலையாயதாகும். உடலில் நம்மை அறியாமல் சேரும் இத்தகு நஞ்சுகள் நேரடியாக திசுக்களின் அழிவுக்குக் காரணமாகி

விடுகின்றனவாம்.

இந்த உண்மையைப் புரிந்துகொண்ட விஞ்ஞானிகள் ரத்தத்தில் சேரும் நஞ்சுகளை சேரவிடாமல் வெளியேற்றும் முறைகளை ஆய்ந்தனர். இதற்கு 'குடல் உட்கவர்ச்சி முறை' ஒன்றினை உருவாக்கினர். Entersorption என்று இதனைக்குறிப்பிடுவர்.

மனிதனின் குடல் பகுதியில் தினசரி எட்டு முதல் ஒன்பது லிட்டர் வரையிலான அளவுக்கு ஜ"ரண நீர்கள் சுரக்கின்றன. அவற்றில் பெருமளவு குடலில் இருந்து மீண்டும் ரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து விடுகின்றனவாம். பத்திய உணவில் (வீரிய கார்பன்) Active carbon போன்ற உறிஞ்சு பொருள்களை (sorbents) சேர்த்தால் அவை உடலில் உள்ள சில குறிப்பிட்ட நச்சுப் பொருட்களைப் பிணைத்து ரத்தத்தில் சேரவொட்டாமல் தடுத்து விடுகின்றனவாம். பின்னர் அவை மலக்குடல் வழியாக உடலில் இருந்து வெளியேறி விடுகிறதாம்.

எலிகளுக்கு இப்படிப்பட்ட குடல் உட்கவர்ச்சி முறையை ஏற்படுத்தி சோதித்தபோது, அத்தகு நஞ்சுகள் வெளியேற்றப்பட்டதால் அவற்றின் ஆயுள் 30 முதல் 40 சதவீதம் வரை அதிகரித்ததாகவும், கடுமையான நோய்கள் வராமல் தடுக்கப்பட்டதாகவும் கண்டறிந்தனர்.

"இதெல்லாம் எங்கே நடந்தது?" என்று கேட்டால்,

"எல்லாம் நம்ம ரஷ்யாவில்..." என்றுதான் பதில் கிடைக்கும்.

இந்தக் குடல் உட்கவர்ச்சி முறை Entersorption, Active Carbon என்று தலைசுற்றும் டெக்னிக்கலான விஷயமெல்லாம் நம்ம பாட்டிக்குத் தெரியாது. 'ஆண்டுக்கு இரண்டு' முறை அவள் பேதிக்கு சாப்பிடக் கொடுப்பாள். சாப்பிட்டா ஆயுள் பெருகும். ஆபத்தான நோய்கள் வராது. அம்புட்டுதேன்! இது சாத்தியமான அனுபவம். 'ஆண்டுக்கு இரண்டு முறை' பேதி மருந்து சாப்பிட்டால் அன்னக்குழல் தொடங்கி ஆசனவாய் வரையிலான நஞ்சுகள் வெளியேறும். பல நோய்கள் வராது.

நோய் வராது தடுப்பதே - என்றும் இளமையாக இருக்க உதவும் முதல் படி.

பேதி மருந்து சாப்பிடும் முன்...

6 மாதத்திற்கு ஒருமுறைதான் சாப்பிட வேண்டும்.

வயிற்றுப்புண், வாந்தி இருக்கும்போது சாப்பிடக்கூடாது.

திருமுக்கூடல் கல்வெட்டு

தமிழகம் பண்டுதொட்டு மருத்துவக்கலையில் மேம்பாடு கொண்டிருந்தது என்பதற்குக் கல்வெட்டுச்சான்றுகள் ஆதாரமாகக் கிடைக்கின்றன. கி.பி. பதினொன்றாம் நூற்றாண்டைச் சார்ந்த கல்வெட்டொன்றில் மருத்துவமனை செயல்பட்டது குறித்தும், மருத்துவக் கலாசாலை இருந்தது பற்றியும், அங்கிருந்த மருந்துகள் பற்றியும் குறிப்புகள் பொறிக்கப்பட்டுள்ளன. இக்கல்வெட்டில் கிடைக்கப்பெறும் மருத்துவச் செய்திகளின் விளக்கமே

திருமுக்கூடல் கல்வெட்டு :

காஞ்சிபுரத்தின் அருகில் திருமுக்கூடல் என்ற ஊரிலுள்ள பெருமாள் கோவிலில் வீரராசேந்திரன் (கி.பி. 1067) காலத்துக் கல்வெட்டு ஒன்று உள்ளது. இக்கல்வெட்டு அக்கோவிலின் செலவுகளைக் கூறுகிறது. இச்செலவுச் செய்திகளில் அக்கோவில் நிர்வாகத்தால் நடத்தப்பட்ட வேதாகமக் கல்லூரி, ஆதுலர் சாலை (மருத்துவமனை), இவ்விரண்டையும் சார்ந்த விடுதி ஆகிய மூன்றின் குறிப்புகள் வருகின்றன. கல்வெட்டில் மருத்துவமனை 'ஆதுலர்சாலை' எனக் குறிப்பிடப்படுகிறது. இம்மருத்துவமனை நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை அளித்ததுடன், மாணவர்களுக்கு மருத்துவக் கல்வி புகட்டியும், மருந்துகளைத் தயாரித்தும், பாதுகாத்தும் இருந்துள்ளது. மருத்துவமனையில் பணியாற்றியவர்கள் பற்றியும் அவர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட ஊதியம் பற்றியும் மருத்துவமனையில் இருந்த மருந்துகள் பற்றியும் குறிப்புகள் அக்கல்வெட்டில் இடம் பெற்றுள்ளன.

மருத்துவமனையில் பணியாற்றியவர்களும் - செலவுகளும்

இம்மருத்துவமனை 15 படுக்கைகளைக் கொண்டிருந்தது. மருத்துவமனையின் தலைமைப் பொறுப்பை ஆதுலர் நடத்தி வந்தார். இவருக்கு நிலம் அளித்து, அந்நிலத்திலிருந்து ஆண்டொன்றுக்கு 90 கலம் நெல்லும் 8 காசும் வழங்க ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளன. ஒரு அறுவை சிகிச்சையாளர் இருந்தார். இவருக்கு 30 கலம் நெல் வழங்கப்பட்டது. மருத்துவ உதவிக்காக இரண்டு உதவியாளர்கள் (வீரன்) நியமிக்கப்பட்டனர். இவர்களுக்கு 60 கல நெல்லும் 2 காசும் வழங்கப்பட்டன. இவர்கள் மருந்துகளையும் தயாரிப்பார்கள். இரு செவிலியர் மருத்துவமனையில் பணியாற்றியுள்ளனர். இவர்களுக்கு 30 கல நெல்லும் ஒரு காசும் வழங்கப்பட்டன. மருத்துவமனைக்கு ஒரு நாவிதர் நியமிக்கப்பட்டார். இந்நாவிதர் சிறுகட்டிகளை அறுவை செய்வது போன்ற செயல்களைச் செய்தார். இவருக்கு 15 கல நெல்லை அளித்துத் தன் சொந்த தொழிலையும் நடத்த அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தது.

மருத்துவமனையில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு நாளொன்றுக்கு ஒரு நாழி அரிசி

வழங்கப்பட்டது. மருத்துவமனையில் தண்டர் எடுப்பவனுக்கு 15 கல நெல் தரப்பட்டது. மருத்துவமனையில் இருந்த மருந்துகளைப் பாதுகாக்கும் செலவிற்காக 40 காசுகள் ஒதுக்கப்பட்டன.

மருத்துவமனையில் இருந்த மருந்துகள் :

மருத்துவமனையில் கெடாமல் பாதுகாப்புடன் வைத்திருந்த இருபது மருந்துகளின் பெயர்கள் மட்டும் கல்வெட்டில் பொறிக்கப்பட்டுள்ளன. அவை பின்வருமாறு :

1. பிராஹ்மியம் கடும்பூரி, 2. வாஸா ஹரிதகி, 3. கோ மூத்ரஹரிதகி, 4. தஸமூலா ஹரிதகி, 5. பலலாதக ஹரிதகி 6. கண்டிர(ம்) 7. கலாகேரண்டம(ம்) 8. பஞ்சாகத்தைலம் 9. லஸ•நாட்யேரண்ட தைலம் 10. உத்தம கரணாபித்தைலம் 11. ஸ"க்ல ஸுகிரித 12. பில்வாதி கிரிதம் 13. மண்டுக்ர வடிக(ம்) 14. த்ரவத்தி 15. விமல(ம்) 16. ஸ"நேத்ரி 17. தாம்ராதி 18. வஜ்ரகல்ப 19. கல்யாணகலவண(ம்) 20. புராண கிரித(ம்).

பிராஹ்மியம் கடும்பூரி

1000 கடுக்காய்கள், 3000 நெல்லிக்காய்களுடன் வில்வவேர், பாதிரிவேர், குஞ்சுவேர், சலமவேர், கூலவேர் ஆகிய ஐந்து வேர்களையும் 200 பலம் எடுத்து 2500 பலம் தண்டர் விட்டு இக்கலவை பத்தில் ஒரு பங்கு ஆகுமளவிற்குக் காய்ச்ச வேண்டும். இக்காய்ச்சலைத் திரவ நிலைக்குக் கொண்டு வந்து விதை நீக்கிய கடுக்காய்களைக் கொஞ்சம் சேர்த்து அக்கலவையுடன் மண்டுக் பரணி 4 பலம், பல்லாரை 4 பலம், பப்பாளி 4 பலம் சங்குப்பூ 4 பலம் ஆகியவற்றைக் கலக்கவேண்டும். மேலும் இக்கலவையுடன் 1000 பலம் சர்க்கரையும், 2 அடகம் நல்லெண்ணெயும், 3 அடகம் நெய்யும், இளநீரும் சேர்த்து வேக வைக்கவேண்டும். பிறகு 320 பலம் தேன் சேர்த்துச் சுண்ட வைக்க வேண்டும். இம்மருந்தே 'பிராஹ்மியம் கடும்பூரி' ஆகும். இம்மருந்து புத்தியைக் கூர்மையாக்கவும், நீண்ட ஆயுள் பெறவும், சரீரம் வலுப்பெறவும், காமாலையைப் போக்கவும் பயன்படுத்தப்பட்டது.

வாஸா ஹரிதகி :

வாஸா என்பது ஆடாதொடாப்பாலை, ஹரிதகி என்பது கடுக்காய் இரண்டையும் சேர்த்து லேகியமாக்கிக் கொள்வதே 'வாஸா ஹரிதகி' யாகும். இம்மருந்தைச் சுவாசகாசம் எனப்படும் நுரையீரல் சார்ந்த நோய்கள் அனைத்திற்கும் பயன்படுத்தலாம்.

கோ-மூத்ர ஹரிதகி :

கோ-மூத்ர என்பது பசுமாட்டின் கோமயம். ஹரிதகி என்பது கடுக்காய். ஒருலிட்டர் கோமயத்தில் 25 கிராம் கடுக்காயை ஊரவைத்து வெய்யிலில் வைக்கவேண்டும். கோமயம் அனைத்தும் சுண்டிய பிறகு கடுக்காயைத் தேனுடன் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். மாகோதரம் எனப்படும் வயிற்றுவலி, மூல வியாதி, வயிற்றில் நீர் சுரத்தல், நீர் பிரியாமல் கைகால்களில் நீர் சுரத்தல் போன்ற நோய்களுக்கு இம்மருந்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

தஸமூல ஹரிதகி :

தஸமூலம் என்னும் பத்து வகையான வேர்களுடன் 100 கடுக்காய்களும் வெல்லமும் தேனும் சேர்த்து 'தஸமூல ஹரிதகி' என்ற மருந்து தயாரிக்கப்படும். இம்மருந்தைச் சிறுநீரக நோய்கள், எலும்புருக்கி நோய், நுரையீரல் சார்ந்த நோய், உணவில் நாட்டமின்மை போன்றவைகளுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

பலலாதக ஹரிதகி :

பலலாதக என்பது சேராங் கொட்டையாகும். இக்கொட்டையுடன் கடுக்காயைச் சேர்த்துக் கோமயத்தில் வேகவைத்து 'பலலாதக ஹரிதகி' தயாரிக்கப்படும். இம்மருந்தை அர்ணம், மூலவியாதி, வயிற்றெரிச்சல் போன்ற நோய்களுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

கண்டிரம் :

மலைச்சுண்டை, தென்பாறை, சிற்றராகம், மிளகு, சுக்கு கண்டங்கத்தரி, பாப்பார மூலி ஆகியவற்றைக் கொண்டு தயார் செய்யப்படும். சிறுநீர்க் சூழல்கள், வயிறு சார்ந்த வியாதிகளுக்கு இம்மருந்து பயன்படுகிறது.

பலாகேரண்டம் :

பலா என்னும் குருந்தோட்டி வேருடன் ஆமணக்கு வேரையும் சேர்த்து நல்லெண்ணையில் காய்ச்சிப் 'பலா கேரண்டம்' தயாரிக்கப்படும். இம்மருந்து வாத நோய்க்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பஞ்சாகத் தைலம் :

கடுகெண்ணெய், சாராயம், கோமயம், வினிக்கல், பார்லிச் செடியிலிருந்து எடுக்கப்படும் சாறு ஐந்தையும் சேர்த்துப்படம் செய்து தைலமாகச் செய்யவேண்டும். இத்தைலம் எலும்புருக்கி நோய்க்குப் பயன்படுத்தப்படும்.

லஸ"நாட்யேரண்ட தைலம் :

லஸ"நாட் என்பது வெள்ளைப்பூண்டு. வெள்ளைப் பூண்டுடன் ஆமணக்கு வேரைத் தைலமாகக் காய்ச்சி 'லஸ"நாட் தைலம்' தயாரிக்கப்படும். இடுப்பு வலிக்கும், கால் நரம்புகளுக்கும், நெஞ்சில் அடைக்கும் வாயுவுக்கும் இம்மருந்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

உத்தம கரணாபி தைலம், ஸ"கல ஸுகிரித(ம்) :

இவையிரண்டும் இன்று வழக்கில் அதிகமாக இல்லை. எனவே குறிப்புகள் பெற இயலவில்லை.

பில்வாதி கிரிதம் :

பில்வாம் என்றால் வில்வம், கிரிதம் என்றால் நெய். வில்வம் சிற்றரகம், செளய்யம், இஞ்சி, சிரிங்கபேரம் (இரட்டை இஞ்சி), நெய், ஆட்டுப்பால் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து பில்வாதிகிரிதம்' தயாரிக்கப்படுகிறது. ருசியின்மை, வயிற்றுப் போக்கு, காலரா, பாம்புக்கடி, தேள்கடி, எலிக்கடி போன்றவற்றிற்கு இம்மருந்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

மண்டுகர வடிகம் :

மண்டுகரம் எனப்படும் இரும்புடன், காட்டுமிளகு, மரமஞ்சள், மாக்கீரக்கல், காட்டுத்திப்பிலி, தேவதாரம், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, கொடுவேர், கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தாண்டிக்காய், கோரக்கிழங்கு ஆகியவற்றைக் கோமயத்தில் கலக்கி மாத்திரையாக்கி மோருடன் உண்ண வேண்டும். இம்மருந்தை இரத்த சோகை, தோல்வியாதி, மூலம் போன்ற வியாதிகளுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

த்ரவத்தி என்ற மருந்து வழக்கில் அதிகமாக இல்லாததால் குறிப்பைப் பெற இயலவில்லை.

விமலம் :

சங்குப்பூ, பிரியங்கு, நேபாலி, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து விமலம் என்ற மருந்து தயாரிக்கப்படும். கண்ணோய்க்கு இம்மருந்து பயன்படுத்தப்படும்.

ஸ"நேத்ரி :

சிற்றரகம், நாவற்பழம், வாயுவிடங்கம் ஆகிய பழங்களுடன் தாமரை, அதிமதுரவோர், பாறையுப்பு, கற்பூரம், சங்குப்பூ, வசம்பு, ஆயமரப்பட்டை போன்றவற்றைச் சேர்த்து ஸ"நேத்ரி தயாரிக்கப்படும். இம்மருந்து கண் நோய்க்குப் பயன்படுத்தப்படும்.

தாம்ராதி, வஜ்ர கல்ப இவ்விரண்டு மருந்துகள் வழக்கில் குறைவாக உள்ளன. குறிப்புகள் பெற இயலவில்லை.

கல்யாணகலவணம் :

லவணம் என்றால் உப்பு, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, இந்துப்பு, விளையுப்பு, துவர் சலைப்பு, கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய், நாகதந்திவேர், சேர்குறு, கொடுவேலிக்கிழங்கு, ஆமணக்கு எண்ணெய், கோமயம் ஆகியவற்றை மண்சட்டியில் பஸ்பம் செய்தால் 'கல்யாணகலவணம்' கிடைக்கும். இவ்வுப்பைத் தேனுடன் கலந்து உண்ண வேண்டும். மலச்சிக்கல், வயிற்றில் நீர் சுரத்தல், கீரிப்புச்சி, வயிற்றுப்புழு போன்றவற்றிற்கு இம்மருந்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

புராண கிரிதம் :

கிரிதம் என்றால் நெய். 100 ஆண்டுகளிலிருந்து 1000 ஆண்டு வரை பழையயுடைய நெய்யைப் 'புராண கிரிதம்' என்றும் 'அமிர்தம்' என்றும் அழைப்பர். இந்நெய் புத்தி சுவாதினமின்மைக்கும், நரம்புத் தளர்ச்சிக்கும், பிரசவத்திற்கும் பயன்படுத்தப்படும்.

இம்மருந்துக் குறிப்புகளை நோக்கும் பொழுது ஹரிதகி எனப்படும் கடுக்காய் நல்ல மருந்துப் பொருளாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளமை தெரிய வருகிறது. மருந்துகளைப் பொடியாகவும், லோகியமாகவும், தைலமாகவும், நெய்யாகவும், மாத்திரைகளாகவும் உப்பாகவும் தயாரித்து வைத்தியம் செய்துள்ள செய்தியை அறியமுடிகிறது. இக்கல்வெட்டில் உள்ள 20 மருந்துகளில் பல மருந்துகள் இன்றும் வழக்கில் உள்ளன. நுரையீரல், கல்லீரல், வயிறு, நரம்பு, கண், இரத்தம், மூளை போன்ற உறுப்புக்களின் நோயைப்பற்றியும், அவற்றிற்குரிய மருந்து முறைகள் பற்றியும் அறிந்திருந்தனர் எனலாம்.

தமிழகத்தில் மருந்துவம் மனித வாழ்விற்கு மிகவும் இன்றியமையாதது. கல்வெட்டில் கூட மருத்துவக் குறிப்புகளைப் பொறித்துள்ளமை அரும் பெரும் சிறப்புச் செய்தியாகும். சுமார் 900 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே மருத்துவமனையும், மருத்துவக் கலாசாலையும், அதில் நிரந்தரமாகப் பணியாளர்களையும், மருத்துவ வல்லுநர்களையும், பணியாட்களையும் நியமித்துள்ளதையும்; ஆசிரியர், மாணவர், பணியாற்றுவோர் தங்க விடுதி வசதி செய்தமையும் நோக்கும் பொழுது தமிழகத்தில் மருத்துவம் பற்றிய தெளிந்த அறிவு இருந்தமை புலப்படுகிறது.

நெல்லி மரம்

மூலிகை இனங்களில் மக்களுக்குப் பெரிதும் பயன்படும் நெல்லிக்கனியைப் பற்றி நம் நாட்டு இலக்கிய கவிதையான சிறுபாணாற்றுப்படையில் கூறப்பட்டுள்ளது. உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் தமிழக அரசு நடத்திய மாபெரும் ஊர்வல பவனியில் அதியமான் தான் கண்ட கருநெல்லி கற்பகக் கனியினைத் தமிழுக்கு உழைத்த ஒளவையாருக்கு அளித்த காட்சியை சித்திரப் பதுமையாக்கி தமிழகப் பெருமக்கட்கு எடுத்துக் காட்டியது உண்மையில் நம் முன்னோர்களுக்கு மூலிகைகளின் பேரில் இருந்த தனிப்பெரும் ஆர்வத்தைக் காட்டுகிறது. இவ்வகையில் தமிழக அரசுக்கும் அதனைச் சார்ந்த தலைவர்களுக்கும் தமிழ் மக்கள் என்றும் கடமைப்பட்டவர்களே ஆவார்கள்.

"கமழ் பூஞ்சாரற் கவினிய நெல்லி
அமிழ்து விளைதீங்கனி ஒளவைக் கீந்த
உரவுச்சினங் கனலும் ஒளிதிகழ் நெடுவேல்
அரவக் கடல்தானை அதிகனுங்கரவாது"

வள்ளல் எனப் பெயர் பெற்ற அதியமான் ஒரு சமயம் வேட்டையாடக் காட்டிற்கு சென்றிருந்தபோது ஆங்குள்ள மலைச்சாரலில் நின்ற ஒரு தெய்வீகத் தன்மை வாய்ந்த நெல்லி மரத்தில் ஒரே ஒரு நெல்லிக்கனியைக் கண்டு எடுத்து வந்தார். அக்கனியை உண்போர் நரை, திரை, மூப்பின்றி நெடிது வாழ்வார் என்ற செய்தியும் சான்றோர் கூறக் கேட்டு, அதனைத் தான் உண்ணாது முருகன் அருள் பெற்று தமிழுக்கு உழைத்து வரும் ஒளவைப் பிராட்டிக்கு கொடுத்து, மேலும் பல்லாண்டு ஒளவையார் தமிழகத்திற்கும், தமிழுக்கும் தொண்டு செய்தார் என்றால், அந்த அரசனையும் - நெல்லிக்கனியையும் மக்களின் எதிர்கால சந்ததிகள் மறக்காமல் இருக்க, இவ்வமிழ்து விளைத், தீஞ்சுவைக் கனியினை இலக்கியமாக்கி அன்றைய நாளிலேயே அதியமானுக்கு புகழை ஈந்து விட்டனர்.

எனவே, நெல்லிக்கனியைப் பற்றி நெடிது நினைத்து நீண்ட நாள் மனதில் ஆய்ந்து எழுதத் துணிந்தேன். இதன் கண் உள்ள தீஞ்சுவையை மட்டும் தமிழக மக்கள் சுவைத்து உடல் நலமும் உள்ளத்தில் இன்பமும் பெறுவார்களாக.

தென்னிந்தியாவிற்கே உரித்தான இந்த நெல்லி மரம் மலைப்பாங்கான உயர்ந்த இடங்களில் ஏராளமாக வளர்கின்றது. நெல்லியில் கருநெல்லி, அருநெல்லி என்ற இனங்கள் உண்டு. என்றாலும் கருநெல்லி இன்றைய விஞ்ஞான உலகில் காணக்கிடைப்பதரிது! மற்ற இருவகைகளும் எளிதாகக் காணக்கூடியதே!

பயனும் குணமும்

பொதுவாக இதன் இலை, பூ, வேர், காய், பட்டை, விதை யாவும் மருத்துவப் பயன் உடையதாகும். காய், உலர்ந்த காய், வேர் ஆகியவை வழக்கில்

மருத்துவப் பயனுடையனவாகக் கருதப்படுகின்றன. நுரையீரலுக்கு வலுவைத் தந்து, கபப் பிணிகளைப் போக்குவதில் சிறப்புடையது. மற்றும் கல்லீரல், மண்*ரல், குருதி மண்டலம், அன்னமய கோசம் போன்றவைகளில் இதன் பணி மிகவும் போற்றத்தக்கதாகிறது. எனவே, இது கற்ப மூலிகைகளில் காயகற்பம் என்று பல மருத்துவ முறைகளில் குறிப்பிடப்படுகின்றன. சிறப்பாக மலமிளக்கும், உடலை உரமாக்கும், சிறுநீரைப் பெருக்கும். அதிக தூட்டைத் தணித்து சுவாசகோசத்தின் குற்றங்களை நீக்கும் என்பது மருத்துவ ஏடுகளின் சான்று.

வேர் குடிநீர்

நெல்லி மர வேர் 30 கிராம் பச்சையாக எடுத்து இடித்து, 1 குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி, அரை குவளையாக்கி தினம் காலை நேரம் மட்டும் டீனி சேர்த்துப் பருகிவர முக்குற்றத்தால் (வாத, பித்த, சிலேத்தும) வரும் ஆரம்ப பிணிகள் யாவும் விலகும். அத்துடன் அருசி, காய்ச்சல், வாந்தி முதலிய நோய்கள் விலகும்.

டயாபிடீஸ் என்ற நீர்ரோகம் நீங்க

சர்க்கரை வியாதிக்குப் பூரண குணமே இல்லை என்பது ஆங்கில மருத்துவத்தின் சித்தாந்தம். எனவே, அம்முறையில் நாள்தோறும் இன்சலின் என்ற ஊசி மருந்தை உடலில் ஏற்றிக்கொண்டு வலியால் வேதனைப்படுவோர் அநேக லட்சம் பேர் என்று துணிந்து கூறலாம். இத்தகைய நீரிழிவு வியாதியை வேருடன் களைந்து பூரண குணம் செய்து கொள்ள விருப்பமுடையோர்கள் கீழ்க்கண்ட முறைப்படி தானே செய்து போக்கிக் கொள்ளலாம்.

முறை விவரம்

பங்குனி, சித்திரை, வைகாசி மாதங்கள் நெல்லிக்காய் காய்க்கும் பருவ காலங்கள் ஆகும். சாதாரணமாகக் காய்க்கும் நெல்லிக்காய் வெளுத்த மஞ்சள் நிறமான காய்களை முதிர்ந்ததாக எடுத்து தினமும் பச்சையாக இடிக்க வேண்டும். பிறகு மெல்லிய துணியில் வைத்துப் பிழிந்து அரை அவுன்ஸ் சாறு எடுத்து வெந்தயப்பொடி கால் ஸ்பூன் கலந்து காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வரவும். டயாபிடீஸ் உடம்பில் எத்தனை நாட்களாக, மாதங்களாக, ஆண்டுகளாக இருக்கிறதோ அந்தக் கால அளவில் கால் பாக அளவாவது நாள் தவறாது சாப்பிட்டு வருவது அவசியம். இம்மாதிரி பலருக்குச் செய்து கொண்டதில் சர்க்கரை நோயே உடம்பில் இருந்து பூரணமாக விலகியிருக்கிறது. வெயில் காலத்தில் பச்சை நெல்லிக்காய் கிடைக்கும். ஆனால் மற்ற நேரங்களில் என்ன செய்வது என்று திகைக்க வேண்டாம். மருந்து கடைகளில் விற்கும் நெல்லி வற்றலை தேவையான அளவு வாங்கி

வைத்துக்கொண்டு, பத்து வற்றலை ஒரு குவளை தண்*ரில் கொதிக்க வைத்து அரை குவளையாக சுண்டவைத்து, (காலையில்) அத்துடன் தேன், எலுமிச்சம் பழரசமும் சேர்த்துக் குடித்துவர, டயாபடீஸ் என்ற நீர்ரோகம் நாளடைவில் தலைக் காட்டாமல் உடம்பை விட்டு விலகி விடும். ஆனால் மாமிச உணவு, மது, புகையிலை, அதிக இனிப்பு வகைகள் ஆகியவைகளைத் தவிர்ப்பது அவசியத்திலும் அவசியம்.

தீரும் நோய்கள்

அதுமட்டுமல்ல! இதே முறைப்படி 20 நாட்கள் செய்ய, வெட்டைச்சூடு தணியும். 40, 80 நாட்கள் குடிக்க, நவீனகால வாலிபர்கள், திரைப்படத்தால், தன்னைத்தான் பாழாக்கிக் கொண்ட இளமை புத்துயிர் பெறும். ஸ்கலிதம் நீங்கும். கண் குழிவிழுதல், மனோபயம், பயந்தாங்கொள்ளித்தனம், சந்தேகம், தாது நடட்டம், குருதிக் குறைவு, தாகம், இரத்தவாந்தி, பித்தவாந்தி, பைத்திய ரோகம், ஆண் குறியில் இரணம், மேக நோய், கண் எரிச்சல், பசி மந்தம் யாவும் தீர, 120 நாள் குடித்து வருவது இன்றியமையாததாகும்.

கண் எரிச்சலும் தலைமுடி கொட்டுவதும் நிற்க

நெல்லிக்காயை இடித்துப் பிழிந்த சாறு, பொன்னாங்கண்ணி இலைச்சாறு, பசுவின் பால் ஒவ்வொன்றிலும் அரை லிட்டர், செவ்விளநீர் 1 லிட்டர், எள் எண்ணை ஒன்றரை லிட்டர் இவைகளை ஒன்றாகக் கலந்து அதிமதுரம், கோட்டம், ஏலம், பூலாங்கிழங்கு, கல்தூரி மஞ்சள், ஜாதிக்காய், சாதிபத்திரி, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, தான்றிக்காய், கடுக்காய் இவைகளை 15 கிராம் இடித்துத் தூள் செய்து மேல் குறிப்பிட்ட கலந்த சாற்றில் விட்டுக் காய்ச்சி சாறு சுண்டிய பின்பு மெழுகு பதம் வரும்போது இறக்கி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு, வாரம் இருமுறை தலை முழுகி வர, பித்தகாசம், கண்காசம், காமாலை, மாலைக்கண், தலையில் பொடுகு விழுதல், தலைமுடி உதிர்தல் போன்றவை யாவும் விலகி, தேகம் வலுத்து முடி நன்கு வளரும்.

காய்

நெல்லிக்காயைச் சுவைக்க, முதலில் புளிப்பும், துவர்ப்பும், சிறு கைப்பும் கடைசியில் இனிப்பும் காணும் ருசியை உடையது. அறுசுவையும் பொருந்திய இந்த காயகற்பக் கனியை நம் நாட்டு மக்கள் சேகரித்து பக்குவப்படுத்தி ஊறுகாய் செய்து உணவுடன் கொள்வது பண்டைய நாகரீகம். நெல்லி ஊறுகாய் சாப்பிட, உடல் இறுகி கெட்டியாகும். பலம் உண்டாகும். ஆயுள் பெருகும். எலும்பு வளர்ச்சி இல்லாத குழந்தைகளுக்கு கூடியம், காசம், எலும்புருக்கி, கண் மாந்தை முதலிய நோய் கண்ட சிறுவர், சிறுமியர்கட்கு, நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் வைத்து உணவில் நாள்தோறும் தவறாமல்

கொடுத்துவர, அந்த பிள்ளைக்கு சூடு தணிந்து நல்ல தேக வளர்ச்சியும், பலமும், ஊக்கமும், உற்சாகமுள்ளவர்களாகத் திகழ்வார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை.

நெல்லி இளகல்

பொதுவாக இதன் ருசி துவர்ப்பாக இருப்பதால் தின்பதற்கு இனிப்பாக முதலில் தோன்றும். நெல்லிக்கனியை உலர்த்தி இடித்து அதனுடன் பல உபசரக்குகளைப் போட்டு நெய்யும் தேனும் கலந்து பாகு பிடித்து இளகலாகச் செய்வார்கள். முறைப்படி ஆயுர்வேதத்திலும் யூனானி மருத்துவத்திலும் நெல்லிக்கனி இளகல் செய்வதுண்டு. வடமொழியில் லேகியம் என்றும் உருது மொழியில் அல்வா என்றும் கூறுவர். நெல்லிக்கனியின் அருமை பெருமை தெரிந்த ஆயுர்வேத வைத்தியர்களும், யூனானி மருத்துவர்களும் நெல்லிக்கனியை லேகியத்திலும் அல்வாக்களிலும் சேர்த்துப் பலவித நோய்களைச் சலபமாக தீர்த்துக் கட்டுவார்கள்.

நமது சித்த மருத்துவ முறையில் "நெல்லி இளகம்" தயாரிப்பதுண்டு. தமிழகத்தின் கற்பகத் தருக்களில் நெல்லி சிறப்புடையதல்லவா? மற்றெல்லா முறை மருத்துவத்தில் சேர்க்கும் நெல்லிக்கும் நம் நாட்டு முறையில் சேர்க்கும் நெல்லிக்கும் வேறுபாடுகள் உண்டு.

விவரம்

நெல்லி வற்றல் 2 கிலோ, 4 லிட்டர் தண்*ர் ஊற்றி காய்ச்சி அரை லிட்டராக வற்றவைத்து 500 கிராம் சர்க்கரையை பாகு செய்து அதில் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி வகைக்கு 30 கிராம் கிராம்பு, ஏலம் 15 கிராம், வெள்ளை குங்கிலியம், தக்கோலம், வாய்விளங்கம், அதிமதுரம், கூகைநீர், கொத்தமல்லி, ழரகம், ஓமம் இவைகளை இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு பாகு செய்த சர்க்கரையும் - நெல்லி வற்றல் கஷாயத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து சிறுதீயாக எரித்துக் கொண்டே வந்து அதில் பக்குவபதம் வரும்போது இந்தப் பொடியை சிறுக சிறுக தூவி கிண்டி கிளறி விட்டுக் கொண்டே வந்து மெழுகு பதம் வரும்போது அரை லிட்டர் பசுநெய் விட்டு இறக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு நன்றாக ஆறிய பிறகு ஒரு தரம் கிளறிவிட்டு புட்டியில் அடைத்துக் கொண்டு, வேளை ஒன்றுக்கு கழற்சிக்காய் அளவு எடுத்து வாயிலிட்டு சுவைத்து பால் குடிக்க தீரும் நோய்கள்: மேக அனல், கணச்சூடு, எலும்பை பற்றிய காய்ச்சல், அழலை, சயரோகம், இருமல், ஈளை, காசம், சுவாசம், கபக்கட்டு, பீனிசம், பொருமல், வாய்வு ஆகிய நோய்கள் எல்லாம் பறந்தோடிப் போகும்.

இந்துக்களின் தெய்வம் நெல்லி மரம்

தமிழகத்தில் சில மதத்தினர் குறிப்பாக தேவாங்கச் செட்டியார்கள் ஆண்டொன்றுக்கு ஒருமுறை வனபோஜன உற்சவமாக நெல்லி மரத்திற்கு மஞ்சள் குங்குமம் இட்டு ஆபரணங்களையும் அணிவித்து, படையல் இட்டு தெய்வமாக கருதி வழிபடுகின்றனர். இதன் விளக்கம் யாதெனில், தேவலோகத்தில் குபேரனின் ஸ்தல விருட்சம் நெல்லி மரம் என்றும் கூறுவர். எனவே, குபேரனுக்கு பிரியமான மரத்தை நாமும் வணங்கி குபேரனின் சம்பத்தை பெறுவோம் என்று நெல்லிமர வழிபாடு செய்து வருகிறார்கள். மேலும் இவர்கள் இம்மரத்தின் பெயரைக்கூடச் சொல்ல அஞ்சுவர். நெல்லி மரம் குபேர சம்பத்தை கொடுக்கிறதோ, இல்லையோ! அது அவரவர் நம்பிக்கையைப் பொறுத்தது. ஆனால் பொதுவாக நெல்லி மரம் உடலுக்கு ஆரோக்கியம், பலம், உற்சாகம் தந்து நோய் நீங்கப் பெறுகிறது என்பதை நாம் திடமாக நம்பலாம்!

‘அரச மரம்’

மூலிகைகளுள் துளசி, வேப்பிலைக்கு அடுத்து இடம் பெறுவது அரச இலை. ‘அரச மரத்தைச் சுற்றி வந்து அடிவயிற்றைத் தொட்டுப் பார்த்தானாம்’ என்று பழமொழியைச் சொல்லி, அரசமரம் சுற்றினால் குழந்தை பிறக்கும் என்பது மூட நம்பிக்கை என்று மேடைக்கு மேடை கேலி பேசினர். ஆனால் உண்மையில் மருத்துவரீதியாகவும், விஞ்ஞான ரீதியாகவும் அரசமரத்துக்கும் குழந்தை பிறப்புக்கும், கருப்பை நோய் தீர்வதற்கும் தொடர்புள்ளது.

‘அரச மரம்’ வெளி வரும் காற்றில் ‘செபோனின்’ என்ற வேதிப் பொருள் நிறைந்துள்ளதாகும். இந்த செரடோனில் ‘மூளை’ சரிவர செயல்பட தூண்டுகோலாகச் செயல்படுகிறோம். குறிப்பாக பிட்யூட்டரி சுரப்பி முழு வீச்சுடன் செயல்பட ‘செரடோனின்’ கட்டாயம் தேவையாம். மகப்பேறுக்கு மூலகாரணமாக உதவும் பிட்யூட்டரி சுரப்பியின் செயல்திறன் செறிவான ‘செரடோனின்’ மூலமே அமைவதால் மூளை நன்கு செயல்பட அரசமரக் காற்று பெரிதும் உதவுகிறதாம்.

சித்தர்கள் தமது மெஞ்ஞான அனுபவத்தால் அரசமரத்தின் அரிய மருத்துவப் பயனை உணர்ந்தே அரச மரத்தடியில் தவமும், தியானமும், யோகப் பயிற்சியும் செய்தனர். அதனால் அவர்களின் மூளைத் திறன் தொலைவில் நிகழும் நிகழ்ச்சிகளையும் உணரும் telepathy காட்சிகளையும் கண்டனர். போதிமரம் எனப்படும் ‘அரசமரம்’ அடியில்தான் ஞானிகள் தவமிருந்தனர் என்பது இவ்வுண்மையை உறுதிப்படுத்தும். புத்தர் முதல் சித்தர்கள், ஞானத்துக்கு அதிபதியான விநாயகர் ஆக அனைத்து ஞான வடிவங்களும் இன்றும் அரசமரத்தினடியில் அமைந்திருப்பது கருதத்தக்கது.

நீதி, நியாயம், சமாதானம், பஞ்சாயத்து போன்ற மென்மையான பண்புகள்

அரசமரத்தடியிலேயே இன்றும் கிராமங்களில் நடக்கின்றன.

அப்படிப்பட்ட அற்புத சக்தி கொண்ட அரசமரத்தை நம் மூதாதையர்கள் முழுமையாகப் பயன்படுத்தி ஆரோக்கியத்தையும், ஆயுளையும் பாதுகாத்தனர்.

ஆனால் நாம் பகுத்தறிவுவாதிகளின் மேடைப் பேச்சைக் கேட்டு அரசமரத்தையும் கேலி பேசினோம்; விநாயகரையும் போட்டு உடைத்தோம்.

உண்மை என்ன..!

சித்த மருத்துவத்தில் பலநூறு ஆண்டுக் காலமாகவே அரசமரத்துக் காற்று அரசமர இலைக் கொழுந்து, வேர்ப்பட்டை, வேரடி மண், அரசம்பழம் ஆகியன சிறந்த மருந்தாகப் பயனாகி வருகின்றது. அரசமரக் காற்றின் பயனை அனுபவித்தவர்களே விளக்க முடியும். சுவாசத்துக்கு இதமாகவும், இலைகள் உரசும் ஒலி அலைகள் காதுக்கு சுகமாகவும், இலையின் வடிவம், பச்சை நிறம் மனதுக்கு மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கும். சுவாசத்தின் வழி செல்லும் செரடோனின் மூளைத் திசுக்களை ஊக்குவித்து உற்சாகம் அளிக்கும். நினைவாற்றலுக்கு எதை எதையோ சாப்பிட்டு உடம்பைக் கெடுத்துக் கொள்கின்றனர். அரச இலைக் கொழுந்து உண்பது, அரசமரத்தடியில் படிப்பது போன்ற செயல்களால் குறைந்த செலவில் நிறைந்த நினைவாற்றலைப் பெறலாம்.

தினசரி காலை வேளை அரசமரத்தைச் சுற்றியோ அல்லது அதனடியில் அமர்ந்தோ 1/2 மணிநேரம் முதல் 1 மணி படித்து வர மூளையின் நினைவாற்றல் ஊக்கம் பெற்று பரீட்சையில் நல்ல மார்க் வாங்கலாம்.

பள்ளிகளில் மாலை நேரங்களில் அரசமரத்தைச் சுற்றி பிள்ளைகளை விளையாடச் சொல்வதின் மூலம், மூளைத்திறன் ஊக்கம் பெறும். உடல் வளர்ச்சி ஐராக இருக்கும்.

இவ்வளவு அரிய பயனுடைய அரசமரத்தை சித்த மருத்துவர்கள் பலவாறு பயன்படுத்தி சிக்கலான பல நோய்களை சிரமமின்றி விலக்கியுள்ளனர். அதிலும் குறிப்பாக பெண்களின் கருப்பை தொடர்பான பல நோய்களுக்கு அரச இலையைப் பயன்படுத்தி நற்பலனை விளைவித்தனர்.

சினைப்பை வளர்ச்சிக்கு

13 வயதில் பருவ வளர்ச்சி கொள்ளும் ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும், சினைப்பையும் கருப்பையும் பூரண வளர்ச்சி பெற்று தடையின்றி இயங்க வேண்டும். 28 முதல் 30 நாளில் மாதவிலக்கு நிகழ வேண்டும். இவ்வாறு நடைபெறவில்லையெனில் 'சினைப்பை' முதிர்வில்லை; அல்லது அடைப்பு,

கட்டி போன்றவற்றால் செயல்படவில்லை என்று கருதலாம். Bilateral cystic ovaries என்று Scan Report குறிப்பிடும் இந்தப் பிரச்சனை தீர, தினசரி காலையில் அரச இலைக் கொழுந்து 2 எடுத்து + மிளகு 5 வைத்து அரைத்து வெதுவெதுப்பான நீரில் பருகிவர - 3 மாதங்களில் Cyst கரைந்து சினைப்பை செயல்பட ஆரம்பிக்கும். பக்கவிளைவு தராத, செலவில்லாத பலன் நிறைந்த எளிய முறை இது.

அதே போல் மகப்பேறு தள்ளிப் போகும் பெண்களுக்கு

இலந்தை இலை 10 +

அரச இலைக் கொழுந்து 3 +

வெந்தயம் 1/8 ஸ்பூன்

மூன்றையும் அரைத்து தினசரி மோர் அல்லது வெந்நீரில் பருகிவர, கருப்பை வலிமை பெற்று விரைவில் கருவமையும்.

சில பெண்களுக்கு 'மாதவிலக்கு' நிற்கும் நேரம் 'உதிரச் சிக்கல்' எனும் பிரச்சனை ஏற்படும். பெரும்பாடு படுத்தும் இதனை சித்த மருத்துவத்தில் 'பெரும்பாடு' என்றே குறிப்பிடுவர். மாதவிலக்கு 5, 10, 15 நாட்கள் என்று உதிரம் நிற்காமல் நீடித்துப் போகும். இடுப்பு வலி, இரத்தச்சோகை என்று அடுத்தடுத்து பிரச்சனைகளை உண்டாக்கும். 'பெரும்பாடு' பிரச்சனை தீர 'அரச இலைச்சாறு 1 ஸ்பூன் வீதம் - காலை, மாலை, இரவு என கொடுத்து வர 3 நாளில் குருதிப்போக்கு நிற்கும்.

அதே போல் யாது காரணத்தினாலோ இரத்தபேதி ஏற்பட்டு, எந்த மருந்துக்கும் கட்டுப்படாமல் தொடர்ந்து இரத்த பேதியாகும் நோயாளிகட்கு 4 மணிக்கொருமுறை அரச இலைச் சாறு 1 ஸ்பூன் கொடுத்து வர இரத்தபேதி கட்டுப்படும், என்பது பின்வரும் வரலாற்றுக் குறிப்பால் உணரலாம்.

பல ஆண்டுகட்கு முன் கல்கத்தாவில் நடந்த நிகழ்ச்சி இது. ஓமியோபதி டாக்டரான ஒருவரின் உறவினருக்கு தொடர்ந்து பல நாட்களாக இரத்தபேதி ஏற்பட்டு பல சிகிச்சை அளித்தும் பலனளிக்காமல் இறுதியில் மரணப் படுக்கையில் வீழ்ந்து விட்டார்.

'இன்றோ, நாளையோ அவர் வாழ்வு முடிந்து விடும்' என்று வீட்டில் எல்லோரும் சோகமாக உட்கார்ந்திருந்த போது -அவ்வழியே சென்று கொண்டிருந்த ஒரு சாது, 'பசிக்கு எதாவது உணவு கிடைக்குமா?' என்று அவர் வீட்டில் நுழைந்து கேட்க, எல்லோரும் சோகமாக இருப்பதைப் பார்த்து, விவரத்தைக் கேட்டு வருந்தினாராம். பின் அந்த ஓமியோபதி டாக்டரைக்

கூப்பிட்டு, 'ஐயா! நீங்களே டாக்டர்! உங்களால் முடியாததை நான் செய்து காட்டுவதாகக் கருத வேண்டாம். மரணப் படுக்கையில் கிடப்பவருக்கு எந்த மருந்தையாவது கொடுத்துக் காப்பாற்ற வேண்டியது நமது கடமை. நான் பரதேசி, ஆனால் கொஞ்சம் வைத்தியம் தெரியும். அரச இலைச் சாற்றைப் பிழிந்து சொட்டு சொட்டாக' அவருடைய வாயில் புகட்டி வந்தால் 2 நாளில் இரத்தப் போக்கு கட்டுப்பட்டு, 5 நாளில் ஆள் பிழைத்து நடமாடுவார். செய்து பாருங்கள்!" என்று சொல்ல, ஒமியோபதி டாக்டரும் அப்படியே செய்ய, என்ன ஆச்சரியம்! மரணப்படுக்கையில் கிடந்த அந்த உறவினர் இரத்த பேதியிலிருந்து மீண்டு பிழைத்துக் கொண்டாராம்."

இந்த உண்மை நிகழ்ச்சி உணர்த்தும் உண்மை; உடம்பில் இரத்தப் போக்கு எவ்வித காரணத்தில் ஏற்பட்டாலும், அரச இலையை சாறாக வடித்துக் கொடுக்க துரித நிவாரணம் பெறலாம் என்பதாகும்.

எனவே 'பகுத்தறிவு' என்ற போர்வையில் அரசமரத்தை ஒதுக்கினால் நமக்குத்தான் நஷ்டம்.

வீட்டில் பின்புறம் இடமிருந்தால் அரசமரத்தை நட்டு வளர்த்து வாருங்கள். ஆபத்தான நேரத்தில் அருமருந்தாக உபயோகமாகும்!

மாமரம்

மாமரம் தேவலோகத்து விருட்சங்களில் ஒன்றாகும். இந்த மா என்ற எழுத்துக்கு விளக்கத்தை அகத்தியரே சிறப்பித்துக் கூறுகிறார்.

பெரும்பாலும் நம் நாட்டு மூலிகைகளுக்கு பெயரிட்ட அகத்தியரே ஒருசில மூலிகைகளுக்குத் தான் 'மா' என்ற பதத்தை முன் வைத்துள்ளார். மா மரம், மாசிப் பத்திரம், மாகதி, மாதுளங்கம், மாமுனி மாமுலி, மாவிலங்கு மற்றும் இரண்டொரு பெயருக்கு அதிகமிருக்காது. இந்த 'மா', வுக்கு அகராதியில் நூற்றுக்கும் மேலான பொருள் விளக்கம் தரப்பட்டுள்ளது. எனினும் மகிமை வாய்ந்ததும் பெருமைக்குரிய வஸ்துகளுக்குத்தான் 'மா' பொருத்தமாகும் என்பது மஹா சன்னிதானத்தின் வாக்கு, ஆங்கிலத்தில் கூட இதற்கு 'ஓமேகா' என்பார்கள், "மேலான சக்தியுடையது" என்று பொருள், நம் நாடுத் தேன் மதுர மொழியில் "மா" வுக்கு பொருள் லஷ்மி, அன்னம், குதிரை, யானை, தேர், சக்ரவத்தி, நாகம், மாணிக்கம், சிம்மாசனம் ஆகியவைகளுக்கும், சிருஷ்டி கர்த்தாவாகிய பிரம்மதேவனையே சிறையில் வைத்து சிருஷ்டி தொழிலை நடத்திக் காண்பித்து செருக்கடக்கிய மால்மருகன் ஸ்ரீ முருகப் பெருமானுக்கும் 'மா' என்றுதான் ஸ்கந்த புராணம் விளக்கம் கூறுகிறது 'ம்' என்ற சப்தம் பிரணவ ஒலியின் முடிவானது. இதோடும் அ என்ற அகரம் சேரும்போது மா என விரித்து அண்டமெல்லாம் பரவுகிறது. உயிர்களெல்லாம் அன்னை

வயிற்றில் பிண்டமாகி கருவுற்றபோது 'ஓம்' என்ற வடிவாகி இறைவனை துதி செய்து கொண்டிருக்கும். ஆனால் கருப்பையிலிருந்து நழுவி பூமியில் ஜனனமெடுத்த அடுத்த வினாடியே ம்மே! என்று தாயை துதிக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன. இப்படித்தான் பெரியவர்கள் அடிக்கடி சொல்லக் கேட்பதுண்டு. இவ்வண்ணம் பெருமைதாங்கிய 'மா'வை தாங்கிய மாமரத்தைப் பற்றி தெரிந்து வைக்க வேண்டியது அவசியம் அல்லவா?

இவ்வளவு மகிமை வாய்ந்த மாமரம் புராண வரலாற்றிலும் நிறைய இடம் பெற்றுள்ளது. பார்வதியம்மையார் பூலோகத்தில் பல தடவை ஜனித்து சிவபெருமானை வழிபட்டதாக புராண வரலாறு. காஞ்சிபுரத்தில் 1008 சிவாலயங்களும் 108 விஷ்ணு ஆலயங்களும் இருந்ததாக காஞ்சி ஸ்தல புராணம் கூறுகிறது. இன்றும் காஞ்சி ஏகாம்பர ஈஸ்வரர் கோயிலில் ஒரு பிரம்மாண்டமான மாமரமும் அதனடியில் ஏகாம்பரநாதர் லிங்கவடிவமாகி இருப்பதையும் காணலாம். இந்த மா மரத்தடியில் காமாட்சியம்மையாக அவதரித்து மணலால் சிவலிங்க பிரதிஷ்டை செய்து வழிபட்டு முக்தியடைந்ததாக புராண வரலாறு கூறுகின்றது. காஞ்சிபுரத்தில் வருடா வருடம் 'மாவடி சேவை' உற்சவம் இன்னும் நடைபெறுகிறது. காமாட்சியம்மை மா மரத்தினடியில் சேவை செய்து முக்தி பெற்ற வரலாறு தான் அந்த உற்சவம். அந்த மாமரமும் அழியாமல் இருக்கிறது. இந்த மாவடி ஈஸ்வரனை காண்போருக்கெல்லாம் சகல பாபங்களும் ரோகங்களும் விலகும் என்பதில் ஐயமுண்டோ?

மா மரம் முக்தியைத் தரக்கூடியது என்றால் ஒரு சிலருக்கு சந்தேகம் வரலாம். முக்தியை மட்டுமல்ல பிறவி என்ற பெருங்கடலை நீந்தக் கூடியது மாமரம். அசுரர்களில் வல்லமையுடையவனும் தேவர் மூவர் யாவராலும் வெல்ல முடியாத சக்தியைப் படைத்த சூரபன்மன் ஸ்ரீ முருகப் பெருமானிடம் போரிட்டு பல மாயா ஜாலங்கள் புரிந்து விரக்தியடைந்து கடைசியில் மாமரமாகி நின்று விட்டான். இப்படி மாமரமாகி நின்ற அசுரனை முருகவேல் என்ன செய்தார் தெரியுமா? தன் கை வேலாயுதத்தால் மாமரத்தை பிளந்து ஒரு பாதியை மயில் வாகனமாகவும், மற்ற பாதியை சேவல் கொடியாகவும் வைத்துக் கொண்டார்! மாமரம் முக்தியை கொடுத்துவிட்டது அசுரனுக்கு, அது மட்டுமா? முருக பக்தர்கள் மயில் வாகனா! சேவல் கொடியோனே! என்றெல்லாம் பக்த கோடிகள் புகழ்ந்து பாடுவது மாமரத்தால் அடைந்த முக்தியல்லவா?

மாமரம் உபயோகம்

மாங்கொழுந்து, இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், கொட்டை, பட்டை, பிசின், வேர், பட்டை யாவும் மருத்துவப் பயன் உடையதாகும். ஒவ்வொரு அங்கத்திற்கும்

ஒரு செய்கையை உடையதாயினும் பொதுவாக துவர்ப்புச் செய்கையுடைய தாகையால் நாடி நரம்புகளையும், தசை நார்களையும், தசை நார்களையும் சுருக்கி, ரத்தம், ங், முதலியவற்றை நிறுத்தக் கூடிய சக்தி படைத்தது.

கொழுந்து

இலைக்கொழுந்தை ஒரு பிடியும் மாதுளங்க இலைக் கொழுந்து ஒரு பிடியும் சேர்த்து அரைத்து, சிறுவர்களுக்கு சுண்டைக்காய் அளவும், பெரியோர்க்கு ஒரு நெல்லிக்காய் அளவும், காலை மாலையாக காய்ச்சிய பசும்பால் அல்லது மோர், தயிர், சேர்த்து கொடுத்துவர ங், ரத்தபேதி, ங், ரத்தமும் கலந்து காணும் பேதிகள் - வயிற்றுக் கடுகடுப்பு இவைகள் நின்று போகும்.

டயாபடீஸ் என்ற (சர்க்கரை) நீரிழிவு வியாதியஸ்தருக்கு, மாந்துளிர் இலைகளைச் சேகரித்து எடுத்து உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு தினந்தோறும் வெறும் வயிற்றில் காலையில் 1 தேக்கரண்டி 1 கப் தண்*ரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து ஆறிய பின்பு குடித்து வர சிறுநீரில் உள்ள சர்க்கரை சத்துக்கள் குறைந்துபோகும். அதிகமாக நீர் போவதும் நிற்கும்.

முற்றிய இலை

முற்றிய இலை பொதுவாக உடலுக்கு உஷ்ணத்தை கொடுக்க வல்லது. ஆகையால் இதை சட்டியில் போட்டு தேன் விட்டு வதக்கி இலை கருமையாகும் தருணம் 1 குவளை தண்*ர் விட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி வடிகட்டி கஷாயத்தை மட்டும் தினம் இரண்டு முறை குடிக்க சீதளத்தால் தொண்டை கட்டி பேச முடியாது குரல் கம்மியவர்கள் மீண்டும் குரல் தொனியை உண்டாக்கி உஷ்ணத்தை கொடுக்கும். பச்சை இலையை நெருப்பில் போட புகை வரும். அந்தப் புகையை வாய் திறந்து தொண்டைக்குக் காட்டினாலும் குரல் கம்மல் குணமாகும். அத்துடன் இம்முறை விக்கலுக்கும் சிறந்தது. பசுமையான மர இலைகளை இடித்துப் பிழிந்த சாரம் 1 அவுன்ஸ், பசு நெய் கால் அவுன்ஸ், பசும்பால் அரை அவுன்ஸ், பசு நெய் கால் அவுன்ஸ், பசும்பால் அரை அவுன்ஸ் சுத்தமான தேன் அரை அவுன்ஸ் இவைகளை ஒன்றாய்க் கலந்து வைத்துக் கொண்டு தினம் இருவேளை குடித்துவர மூலச்சூடு, உஷ்ணம், இரத்தமாகவே போகும் ரத்தமூலம் யாவும் குணமாகும். மா இலையால் பிரம்ம ஹத்திதோஷம் விலகும் என்பது சாஸ்திரம். மாவிலை தோரணங்கள் இல்லாத மரங்கள் சுப சடங்குகள், பண்டிகைகள் கொண்டாட்டங்கள் நம் நாட்டில் இருப்பது அபூர்வமல்லவா? லஷ்மி வாசம் செய்யும் பொருள்களில் மா இலையும் ஒன்று. "மாவிலையில் பல் துலக்காதவன் மாபாவி" என்ற பழமொழியும் உண்டு, பிரதி தினமும் பல் துலக்காவிட்டாலும் மாளய பஷம் வரும்போது பெரியோர்கள் அந்த 15 நாடும் மாவிலையால் தான் பல் துலக்கி வருவார்கள். திதி, ஸ்ரார்த்தம் முதலிய

வரும் தினம் மாவிலையில் பல் துலக்குவதால் தோஷங்கள் விலகி பிதுர்களின் கடாட்சமும், தெய்வ பலமும் பெருகுமென்பது சாஸ்திரம். வாழை இலையில் சாப்பிடுவது போல் இதன் இலையைத் தைத்து அதில் அன்னம் பரிமாறி சாப்பிடுவதும் நம் நாட்டு வழக்கமாகும். இதை 'மாழை இலை' என்று கூறுவர்.

பூவை சாதாரண பேதி, நாள்பட்ட பேதிகளுக்கும் உபயோகிக்க தீரும். பூவை சேகரித்து வைத்து வேண்டும்போது நெருப்பிலிட்டு புகைக்க இந்த வாசனை சகிக்காது கொசுக்கள் ஓடிப்போகும்.

பழகிய ஊறுகாயைச் சாப்பிடுவதால், பசியின்மை, வாய் நீருரல், குமட்டல், வாந்தி, முதலியன தீரும். "மாதா ஊட்டாத அன்னம் மாங்காய் ஊட்டும்" ஆனால் பச்சை மாங்காயில் உடம்புக்கு கெடுதலே தவிர, நன்மை கிடையாது. "தின்றால் தினவெடுக்கும் தீபனம்போம், நெஞ்செரிவாம், அன்றே விழிநோய் அடருங்காண், துன்றிமிக வாதக் கரப்பானும் வன்கிரந்தியும், பெருகும் சூதக்கனியின் சுகம்" என்று அகத்தியர் சொன்னபடி சொறி சிரங்கு, கண்ணோய், ஆறாதரணம் தாது நஷ்டம், பல்சூச்சம், உஷ்ணரோகங்கள் ஆகியவைகளை உண்டாக்கி விடும். எனவே மாங்காய், மாம்பழம் ஆகியவற்றை அளவோடு உண்பது நல்லது.

மாங்கொட்டைகளைச் சேகரித்து உலர்த்தி எடுத்துக் காய்ந்த பின்பு உடைத்து அதனுள் இருக்கும் பருப்புகளை சிறிது நெய்விட்டு பொன் வறுவலாக வறுத்து இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு அதிக உஷ்ணம் தரக்கூடிய பதார்த்தங்கள் சமையலுடன் சேரும்போது இதையும் சிறிதளவு சாப்பாட்டில் சேர்த்துக் கொள்வது பண்டைய வழக்கமாகும். இதனால் சகல உஷ்ணமும் தணியும். மேலும் இந்தத் தூளையே ரத்தபேதி, ங்தபேதி, நீரான பேதி, வயிற்றுக் கடுப்பு, ஆசனவாய் எரிச்சல் ஆகியவைகளுக்கும் 1 டம்ளர் பால் கலந்து சாப்பிடலாம். சிறுவர்களுக்கு பாதிஅளவு உபயோகிக்கலாம். இந்தத் தூளுடன் சுக்கு, ஓமம், கசகசா இவைகள் சமமாக எடுத்த எலுமிச்சம் பழ ரசத்துடன் கலந்து அரைத்து ஒரு புளியங்கொட்டை அளவு நெய்யோடு கலந்து கொடுக்க மூலச்சூடு மலத்தில் கிருமி விழுதல், கிராணி, வயிற்றுக் கோளாறுகள் யாவும் தீரும். மாங்கொட்டை பருப்பு மூல ரோகங்களுக்கு மிகச் சிறந்தது.

10.சர்ம ரோகங்கள் சொறி சிரங்குகளுக்கும், மாம்பிசின் உடன் எலுமிச்சம் பழம் ரசம் சேர்த்து கலந்து அவைகளுக்கு மேலும் பூசுவதால் குணம் ஏற்படும். டும். ஏற்படும்.மலும் பூசுவதால் குணம் ஏற்படும். ஏற்படும்.

வில்வம்.

வில்வம்.

1) மூலிகையின் பெயர் -: வில்வம்

2) தாவரப்பெயர் -: Aegle Marmelos.

3) தாவரக்குடும்பம் -: Rutaceae.

4) வேறு பெயர்கள் -: கூவிளம், கூவிளை, சிவத்துருமம், நின்மலி,மாலூரம் போன்றவை

5) பயன் தரும் பாகங்கள் -: இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், வேர், பட்டை, பிசின். முதலியன.

6) தாவர அமைப்பு - வில்வம் எல்லா இடங்களிலும் வளரும் மரம். இமயமலையின் அடிவாரத்திலிருந்து ஜீலம், பலுசிஸ்தானம் கீழ்பகுதிவரையிலும் தீபகற்பத்தின் தெற்குப் பகுதியிலும் பரந்து விரிந்து காணப்படுகிறது. இலையுதிர் மரவகையைச் சார்ந்தது. கனி தொடர்வன, முட்கள் காணப்படும் 15 மீட்டர் வரை உயரும். எல்லாச் சிவன் கோவில்களிலும் இருக்கும். இலை கூட்டிடை மூவிடை அல்லது ஐந்து இடை கொண்டது இதை மகாவில்வம் என்பார்கள். கூட்டிலையின் சிறிய இலைகள் நீள் வட்டமானது, ஈட்டி வடிவமானது, இலைப்பரப்பு வழுவழப்பாக ஒளிரும் தன்மை உடையது. இலையடி ஆப்ப வடிவமானது அல்லது உருண்டையாக இருக்கும். இலை விளிம்பு இடைவெளிகளில் வெட்டப் பட்டிருக்கும் இலை நுனி விரிந்திருக்கும் அல்லது பிளவுற்று இருக்கும். சில சமயம் நீண்டு அரச இலையைப் போல் வளர்ந்திருக்கும். பூக்கள் ஐந்தங்க மலர் வகையைச் சேர்ந்தது. தெளிவில்லாத் தட்டைத்தகடு கொண்டது. மகரந்தத் தூள்கள் எண்ணற்றவை கனி பெரிய வகையைச் சேர்ந்தது. கெட்டியன ஓடாக இருக்கும். விதைகள் பல அகலத்தைக் காட்டிலும் நீளம் அதிகம். இந்த மரம் தெய்வீக மூலிகை மரம். இது ஒரு விருட்சகம். கோவில் தோரும் இதை வைத்திருப்பார்கள். இதன் இலை இறைவனுக்கு வழிபாடு செய்யப் பயன் படும். வில்வமர நிழல், காற்று இவற்றிலும் மருத்துவ சக்தி இருக்கிறது. ஸ்பரிசத் தீட்சைக்கு வில்வ மரம். இதை விதை மூலம் இனப் பெருக்கம் செய்யப் படுகிறது.

7) மருத்துவப் பயன்கள் -: வேர் நோய் நீக்கி உடல் தேற்றும், சதை நரம்புகளைச் சுருங்கச் செய்யும். குருதிக் கசிவை நிறுத்தும். பழம் மலமிளக்கும். நோய் நீக்கி உடல் தேற்றும். பழ ஓடு காச்சல் போக்கும். தாது எரிச்சல் தணிக்கும். பிஞ்சு விந்து வெண்ணீர்க் குறைகளையும் நீக்கும். பூ மந்தத்தைப் போக்கும்.

வில்வத் தளிரை வதக்கிச் சூட்டுடன் கண் இமைகளில் ஒற்றடம் வைக்க கண் வலி, கண் சிகப்பு, அரித்தல் குணமாகும். இதன் இலை காச நோயைத் தடுக்கும். தொத்து வியாதிகளை நீக்கும். வெட்டை நோயைக் குணமாகும். வேட்டைப் புண்களை ஆற்றும். விஷப் பாண்டு ரோகத்தை குணமாக்கும். பித்தத்தைப் போக்கும். வாந்தியை நிறுத்தும். உடல் வெப்பத்தைத் தணிக்கும். சன்னி ஜூரங்களைப் போக்கும்.

இதன் பூ வாய் நாற்றத்தைப் போக்கும். விஷத்தை முறிக்கும். பழம் விஷ நோய்களைத் தடுக்கும் மலக்கட்டை ஒழிக்கும், நாக்கு புண்களை ஆற்றும். உடல் வலுவைக் கொடுக்கும். அழகையும் உடல் வன்மையையும் உண்டு பண்ணும்.

பட்டை வாத சுரத்தைத் தணிக்கும். முறைக் காச்சலைத் தடுக்கும். நெஞ்சு வலியைப் போக்கும் மூச்சடைப்பைத் தவிற்கும்.

பாண்டு, சோகை, மேக நோய், வாதவலி, பசியின்மை, கை - கால் பிடிப்பு, கிரந்தி நோய், சளி, தடிமன், இருமல், காசம், காமாலை, வீக்கம், உடல் அசதி, காது, கண்நோய்கள், இரத்த பேதி, அரிப்பு, மாந்தம், மலேரியா, போன்ற எல்லா வகை நோய்களையும் குணமாக்க வல்லது வில்வம்.

வில்வ பழத்தின் ஓட்டை உடைத்து உட்சதையில் சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு தேக்கரண்டியில் கிண்டி உண்ணலாம், சில நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் பித்த நோயைக் கண்டிக்கும்.

வாய்புண், குடல் புண் போன்ற நோய்களையும் தீர்க்க வல்லது காசநோயை குணமாக்கும். சளி, தடிமன், மூக்கடைப்பு, கண் எரிச்சல் போன்ற வற்றையும் குணமாக்கும் வில்வப் பழம்.

வில்வ காயை உடைத்து உள்ளே உள்ள சதையைக் கத்தியால் தோண்டி எடுத்து, புளி, இஞ்சி, கொத்துமல்லி, மிளகாய் வற்றல், பூண்டு சேர்த்து துவையல் அரைத்துச் சாப்பிட்டால் மேற்கண்ட நோய்களைக் குணப்படுத்தும்.

புற்றுநோய்தீர் -: நூறு வருடங்களுக்கு மேல் வயதான வில்வ மரத்தின் கொழுந்தை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் புற்று நோய் அடியோடு நிற்கும் என்று சித்தர்கள் கூறுகிறார்கள்.

வில்வ பழத்தின் சதையை 3 பங்கு நீர் விட்டு அரைத்து வடிகட்டி அத்துடன் பழுப்புச் சர்க்கரை அல்லது பனங்கற்கண்டு சேர்த்து ஒரு டம்ளர் வீதம் ஒரு நாளைக்கு 3 முறை வீதம் குடித்து வந்தால் மலத்தில் சீதம், ரத்தம் போவதை தடுத்து, மலம் ஒழுங்காக வெளியேற்றும். உடல் வெப்பமும் நீங்கும். குடல் திடமடையும்.

இதை குழந்தைகளுக்கு அவுன்ஸ் கணக்கில் கொடுக்கலாம். வில்வ பழத்தின் உள் சதையை எடுத்து அதற்குத் தக்க படி எள் எண்ணெய் சேர்த்து, அதே அளவு பசும் பாலும் சேர்த்து பதம் வரும் வரை காய்ச்சி ஒரு புட்டியில் வைத்துக்

கொண்டு வாரம் 2 நாள் தைலம் ஸ்நானம் செய்து வந்தால் வெப்ப அதிகரிப்பால் ஏற்படும் கண் எரிச்சல், உடல் அசதி, கை கால் வீக்கம் தீரும் கண்கள் குளிர்ச்சியடையும். இப்படிக் குளிக்கும் நாட்களில் பகல் தூக்கம் ஆகாது உடலுறவு கூடாது.

வில்வப் பழமும் எள் எண்ணெயும் சேர்த்து தைலத்தை சிறிது விளக்கில் தூடாக்கி காதில் விட்டு பஞ்சால் அடைக்க வேண்டும் நாளடைவில் செவி நோய்கள் நீங்கிவிடும்.

வில்வக் காயை வெய்யிலில் நன்கு காயப்போட்டு அதை எரித்துக் கரியாக்கி இடித்து பொடிசெய்து தினம் பல் துலக்கி வந்தால் பற்களில் உண்டாகும் பல நோய்கள் போம்.

வில்வக் காயைச் சுட்டு உடைத்து அதிலுள்ள சதையை மட்டும் எடுத்து பால் விட்டு அரைத்து தலையில் தேய்த்துக் குளித்து வர கண்ணெரிச்சல், உடல் வெப்பம் நீங்கும் முடி உதிர்வது நிற்கும்.

வில்வக்காயை உடைத்து அதன் சதையைப் பசும் பால் விட்டரைத்து விழுதாக்கி இரவு நேரங்களில் உடலில் காணப் படும் கரும் புள்ளிகளில் தடவி காலையில் முகம் அலம்ப வேண்டும். ஒரு மாதத்தில் நிறம் மாறி மறைந்து விடும்.

வில்வக் காயை சுடவேண்டும். சுட்டால் வெடிக்கும். வெடித்த காயின் உள்ளேயிருக்கும் சதையை மட்டும் எடுத்து அரைத்து தூடாக வலி, வீக்கம், கட்டிகளின் மீது பற்றுப் போட்டால் நாள்பட குணமாகும். ஒருபிடி வில்வ இலையை சிறிது நீரில் ஊற வைத்திருந்து எட்டு மணி நேரம் சென்று, நீரிலுள்ள இலைகளை எடுத்து விட்டு நீரை மட்டும் அருந்தினால் தீராத வயித்து வலி தீரும், உடல் நலம் பெறும், ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் அருந்தி வந்தால் வாத வலிகள் மேக நோய் போன்றவை குணமாகும்.

வில்வ இலையையும் பசுவின் கோமையத்தையும் சம அளவு எடுத்து ஊற வைத்து, இடித்துச் சாறு பிழிந்து வடிகட்டி தினமும் அதிகாலையில் ஒரு டம்ளர் நீர் அருந்தி வந்தால் சோகைநோய் மாறும் பாண்டு வியாதி பறந்தோடும்.

வில்வ இலை, அத்தி இலை, வேப்ப இலை, துளசி இலை இவை நான்கிலும் 25 கிராம் எடுத்துக்கொண்டு 5 கிராம் கடுகையும் சேர்த்து ஒரு மண் பாணையில் போட்டு வேண்டிய அளவு நீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி, காலையில் வெறும் வயிற்றில் 50 மில்லி லிட்டர் கஷாயத்தையும் இரவு உணவுக்கு 2 மணி நேரம் முன்னதாக 50 மில்லி லிட்டர் கஷாயத்தையும் குடித்து வர 45 நாட்கள் முடிந்தால் கால் ஆணி நீங்கி விடும்.

வில்வ காயுடன் இஞ்சி, சோம்பு நசுக்கி குடிநீரிட்டு வழங்க மூல நோய் நாளடைவில் குணப்படும்.

வில்வ வேரை 10 - 15 மி.கி. எடுத்து நன்றாக இடித்து 100 மி.லி.தண்ணீரில் நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து பசும் பாலில் சேர்த்து தினமும் காலை வேளையில் குடித்து வர, தேவையில்லாத விந்து வெளியேற்றத்தைத் தடுத்து, விந்துவைப் பெருக்கும். ஆண்மையை அதிகரிக்கும்.

வில்வ இலைகளைக் கொண்டு வந்து அரைத்து கோலி அளவு காலையில் வெறும் வயிற்றில் நீரில் கலக்கிக் குடித்து விட்டு ஒரு மணி நேரம் சென்ற பின் தலைக்கு ஊற்றிக் கொள்ள வேண்டும். நாளடைவில் மாத ரூது காலம் தவராமலும் அதுவால் ஏற்படும் வயிற்று வலியும் படிப்படியாகக் குறைந்து குணமாகிவிடும்.

சந்தன மரம்

மர இனங்களில் மிகுந்த மதிப்புடையது சந்தன மரம். தென்னாட்டின் சிறப்பு மிக்க மரங்களில் தலைசிறந்த மரம் இது. ஆனால் இது நாடு நகரங்களில் காணக்கிடைப்பதரிது. காடுகளில் வளரும் மூலிகை இனங்களில் சந்தன மரத்தை அரசாங்க பாதுகாப்புடன் வளர்த்து வெளிநாடுகளுக்கு நல்ல விலைக்கு ஏற்றுமதி செய்வார்கள்.

சந்தன மரம் அடர்ந்த காடுகளில் தன்னிச்சையாகவே வளரும். குறிப்பாக மைசூர், கர்னாடக மாநிலக் காடுகளில் ஏராளமாக வளர்ந்து வருகிறது. மைசூர் சந்தனம் மிகவும் பிரசித்தி பெற்றதென்பதைக் குறிப்பிட வேண்டிய அவசியமில்லை. நாடு நகரங்களில் சந்தன மரம் வளர்ந்து விட்டால் அம் மரத்தை அரசாங்க பராமரிப்பில் முத்திரையிட்டுக் கண்காணித்து வருவார்கள். இத்துணை மதிப்பு வாய்ந்த சந்தன மரத்தின் சிறப்பை மக்கள் தெரிந்து வைக்க வேண்டியது அவசியமல்லவா?

சந்தன மரம் ஸ்ரீதேவியின் (லட்சுமி தேவி) அம்சமாக நமது இலக்கிய புராணங்கள் கூறுகின்றன. நறுமணம் ஊட்டும் மூலிகைகளில் சந்தன மரம் தலையாயது. சிலவகை வேர் நறுமணம் வீசும். உதாரணமாக வெட்டிவேர், குருவேர், விளாமிச்ச வேர் என்பன. சில வகைச் செடிகளின் இலைகள் நறுமணம் வீசும். சிவகரந்தை இலை மணமுள்ளது. இதுபோல கொடியினத்தில் மல்லிகை, முல்லை மலர் மணத்தை வாரி வீசுமல்லவா? மரத்தின் கட்டைகளிலும், செடிகளின் வேர்களிலும், இலைகளிலும், கொடிகளின் மலர்களிலும் நறுமணத்தைக் கமழும் வாசனைகளை இறைவன் படைப்பில்

நாம் காணுகிறோம். ஆனால் உயர்ந்த பிறவி எனப்படும் மானிடப் பிறவியில் ஒருநாள் குளிக்காவிடில் உடல் துர்நாற்றம் அடிக்கிறதே!

இப்பொழுது கூறுங்கள்! மனிதப் பிறவி உயர்ந்ததா? அல்லது தாவர இனங்கள் உயர்ந்தவைகளா? பாலைக் காய்ச்சினால் அதன் சுவை குன்றுவது கிடையாது. பொன்னை உருக்கினால் நிறம் மாறுவதில்லை. சந்தனத்தை அரக்க அரைக்க அதன் நறுமணம் அதிகமாகுமே தவிர அதன் குணம் குறைவதில்லை. அதுபோல் மென்மையான குணமுடைய மக்கள் எவ்வளவுதான் வறுமையில் உழன்று வாடினாலும் அவர்கள் குணம் கீழ்த்தரமானதாக மாறுவதில்லை. இதனை ஒளவையார் தனது பாடலில் மிக அழகாக எடுத்துரைக்கின்றார்.

"அரைக்கினும் சந்தனம் தன்மணம்
மாறாது அட்டாலும் பால்சுவையில்
குன்றாது-அளவல்ல

கெட்டாலும் மேன்மக்கள் மேன்
மக்களே சங்கு சுட்டாலும்
வெண் தரும்"

எனவே, சந்தனத்தின் குணாதிசயங்களை இனி கவனிப்போம். சந்தன மரக்கட்டையும், அதிலிருந்து காய்ச்சி எடுக்கப்படும் தைலமும் மருத்துவப் பயனாகிறது. பொதுவாக சிறுநீரையும், வியர்வையையும் பெருக்கும். உடலைத் தேற்றி துர்நாற்றத்தை நீக்கும். துவர்ப்புச் சுவையும் உடையதாகும்.

மேல் பூச்சி மருந்து:

சந்தனக் கட்டையை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டுக் கல்லில் உரைத்துத் தேய்க்க நறுமணம் கமழும். விழுதி குழம்பு போல் சேரும். இதனை உடம்பு முழுவதும் பூசிவிட நறுமணம் கமழ்ந்து வியர்வையால் வரும் துர்நாற்றம் அகலும். வேர்க்குரு, முகப்பரு, நமட்டுச் சொறி, தவளைச் சொறி, படர் தாமரை, சரும வெளுப்பு, வெண்குட்டம், மேக நீர் குற்றத்தால் உடல் கருமை நிறமாகி பொலிவு அற்று இருத்தல் ஆகியவை நீங்கி, நல்ல சிவப்பு நிறமும் வட்கரமும் அழகும் உண்டாகும்.

வெப்பம் தணிய:

சந்தனக் கட்டையைப் பசும்பால் விட்டு அரைத்து வரும் சந்தன விழுதியை காலை, மாலை புளியங்கொட்டை அளவு உள்ளூக்குச் சாப்பிட்டுவர, கர்ப்பச்சூடு, வெட்டைச்சூடு, மேக அனல் யாவும் தணியும். மூத்திர சிறுநீர் தாரை இரணங்கள், அழற்சி நீங்கும். உடல் வனப்பும், பலமும் உண்டாகும். முகப்பொலிவும் சருமப் பொலிவும் பெற்று சுருக்கமின்றி பளபளப்பாக

விளங்கும்.

சந்தனத் திலகம்:

சந்தனத்தை சந்தனக் கல்லில் உரைத்து நாள் தவறாமல் நெற்றியில் வைத்துக் கொண்டு வர, இயற்கையாகவே வரும் கோபம் தணியும். உயர்ந்த எண்ணங்கள் தோன்றி அற்ப நினைவுகள், தீய எண்ணங்கள் மாறும். பிறர் கண் திருஷ்டிகளைத் தடுத்து, வட்கரக் கவர்ச்சி உண்டாகும்.

வீரமாமுனிவர் என்ற தமிழ்ப் புலவர் மேனாட்டுக் கிறித்தவராக இருந்தும் சந்தனத்தின் மேன்மையை உணர்ந்து தன் வாழ்நாள் இறுதி வரையிலும் நெற்றியில் சந்தனத் திலகமிட்டு வந்தார். சென்னைக் கடற்கரையில் நமது தமிழக அரசு அவருக்கு சிலை வைத்துள்ளது. அவர் முகம் பொலிவுடன் விளங்க சந்தனத் திலகம் இருப்பதை அனைவரும் அறியலாம். நாம் தமிழராகப் பிறந்து நெற்றியில் சந்தனத் திலகம் வைப்பதை மறந்து விட்டோம்! இனியாவது சந்தனத்திலகம் வைப்பதில் நன்மையுண்டு என்று எண்ணுபவர்கள் பிறர் நையாண்டிக்கு அஞ்சாது திலகம் வைத்து வாருங்கள். சந்தனத் திலகம் என்றால் கடைகளில் விற்கும் சந்தன பில்லைகள் அல்ல! இங்குக் குறிப்பிடுவது தனது கையால் நல்ல தேர்ந்த சிவப்பு அல்லது மஞ்சள் நிற சந்தனக் கட்டையை சந்தனக் கல்லில் தினந்தோறும் உரைத்து அவரவர் இஷ்ட தெய்வ பிரார்த்தனைக்குப் பின்பு திலகமணிவதால் முக வட்கரமும், இலக்குமி கடைசமும் நினைத்த காரியத்தை முடிக்கும் ஆற்றலும் பெறுவர் என்பது அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை.

ஐதளக் காய்ச்சலுக்கு:

உடல் குளிர்ச்சியில் வரும் காய்ச்சல் நீங்க, சந்தனக் கட்டையைப் பொடியாக்கி 20 கிராம் எடுத்து ஒரு குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சிய குடிநீரைத் தினம் 3 வேளை குடிக்க ஜலதோஷம், ஐதளக் காய்ச்சல் ஆகியவைகள் நீங்கி மாந்தம், மார்பு துடிப்புகள், இதய வலிகளும் குணமாகும்.

கனோரியா, வெள்ளை ஒழுக்கு நிற்க:

தீய உறவால் விளைந்த வெள்ளை ஒழுக்கு, தந்தி மேகம், பிரமேக நீர் ஒழுக்கு ஆகியவைகளுக்கு சந்தனக் கட்டையை சிறு பொடியாக்கி நீரில் நன்கு ஊற வைத்து பின்னர் அதை எடுத்து மைபோல் அரைத்து ஒரு குவளை காய்ச்சிய பசும்பாலில் கலந்து இரவு படுக்கும் முன் தவறாமல் இருபது நாளைக்கு குடித்துவர, பெண் ரோகங்களால் ஏற்பட்ட மேகநீர் ஒழுக்குகள் யாவும் நீங்கிவிடும்.

சகல திருஷ்டி கண் பார்வையால் வரும் தோஷங்கள் விலக சந்தனக்கட்டை

புகை

கல்லடி பட்டாலும் படலாம், கண்ணடி படக்கூடாது. படுவதால் வரும் தொல்லை பெரும் இம்சையாகும். இத்தகைய தோஷங்கள் யாவும் விலக, சந்தனக் கட்டையுடன் அகில் கட்டை, குங்கிலியம், விளாமிச்ச வேர், உயர்தர சாம்பிராணி இவ்வைந்து சரக்குகளையும் தனித்தனியே இடித்துத் தூள் செய்து கொண்டு சிவந்த நெருப்பிலிட்டு புகையை வீடு பூராவும் காட்டிவிட அந்தப் புகை வாசனை கமரல், அல்லது நெடிச்சல் இருக்குமானால் நிறைய கண் திருட்டி உள்ளது என அறியலாம். இப்படி நாள்தோறும் போட்டுவர, திருஷ்டி விலகி அதே நல்ல மறுமணம் வீசும். இது அனுபவ பூர்வ உண்மையாகும்.

பூதப் பிரேத பைசாச தோஷம் நீங்க:

சந்தனக் கட்டையை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அந்தளவு மருதோன்றி விதை (அழவணவிதை)யும் சேர்த்து சிகப்பு நிறம் உள்ள நெருப்பணலில் போட்டு புகைக்க, பூதப் பிரேதம், பைசாச தோஷங்கள், ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் விலகும். இதை ஞாயிறு, செவ்வாய், வியாழன் ஆகிய கிழமைகளில் செய்து வருவது பயன் தருவதாகும்.

இதே பொடியை பிசாசு உடைய வீடு - பேய் வசிக்கும் வீடுகளிலும் புகையாகப் போட்டால் அவை அந்த இடத்திலிருந்து நீங்கிப் போகுமென்பதில் அணுவளவும் ஐயமில்லை. இறந்தவர்களின் சடலங்களை சந்தனக் கட்டையால் எரிப்பது நம் நாட்டின் வழக்கம். இதனால் இறந்தவர்களின் ஆவி, பேய், பிசாசு, பூதங்களாகாமல், ஆன்மா ஜீவன் முக்தி பெறும் என்பது கருத்து.

சந்தனத் தைலம் உபயோகம்:

வாசனை திரவியக் கடைகளில் இதற்கு சந்தன அத்தர் என்று பெயர். இந்த சந்தன அத்தர் (தைலம்) பலவித வாசனைத் திரவியங்கள், சோப்பு தயாரித்தல் போன்றவைகளுக்குப் பயனாகிறது.

சீழ் பிரமேகம் நீங்க:

சந்தனத் தைலத்தை நாள்தோறும் 1 துளி முதல் 2 துளி வரை பசும் பாலில் விட்டு இரவில் குடித்துவர சுத்தமில்லாத புணர்ச்சியால் வந்த சீழ் பிரமேகம் ஒழுங்கு, மூத்திரதாரையில் இரணம், எரிச்சல், அழற்சி ஆகியவைகள் நீங்கிவிடும். அசல் சந்தனத் தைலம் கிடைப்பது அரிது. எனவே, சந்தனத் தைலம் கிடைக்காத போது நல்ல முற்றிய சந்தனக் கட்டைகளை சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி 35 கிராம் எடுத்து ஒரு குவளை நீரில் விட்டுக் காய்ச்சி, அரை குவளையாகச் சுண்டவைத்துக் குடித்து வந்தால் மேற் குறிப்பிட்ட நோய்களைக் குணப்படுத்தி விடும். சித்த மருத்துவத்தில், வெட்டைச் சூடு, மேக நோய்கள்

ஆகியவைகளுக்குத் தலைக்கு ஸ்நானமான சந்தனாதித் தைலம் என்ற முறைப்படி பல உப சரக்குகளுடன் காய்ச்சிக் கொடுப்பதுண்டு.

ஆடாதோடை

ஆடாதோடை

1) வேறு பெயர்கள்: ஆடாதோடை

2) தாவரப் பெயர்கள்: Adatoda Vasica Nees, குடும்பம் - Acanthaceae

3) வளரும் தன்மை: ஆடாதோடை என்ற செடியைக் கிராமங்களில் அனைவரும் அறிந்திருப்பார்கள். நீண்ட முழுமையான ஈட்டி வடிவ இலைகளையும் வெள்ளை நிறப் பூக்களையும் உடைய குறுஞ்செடி. வேலியில் வைத்து வளர்க்கப்படுகிறது. தமிழ் நாட்டில் எல்லா மாவட்டங்களிலும் வளர்கிறது. இது கசப்புச் சுவை, வெப்பத்தன்மை, காரப்பிரிவில் சேரும். இது விதை நாற்று, கரணை மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படும்.

4) பயன்படும் உறுப்புகள்: இலை, பூ, பட்டை, வேர் ஆகியவ மருத்துவப் பயனுடையவை.

5) பயன்கள்: ஆடாதோடை இலையும் ஐந்து குறுமிளகும் சாப்பிட்டால் ஆடாத உடலும் ஆடும், பாடாத குரலும் பாடும் என்ற ஒரு பழமொழியுண்டு. இதனால் காயம், ஈளை இருமல், சுரம், காமாலை, இரத்தக் கொதிப்பு இவைகளை குணமாக்கும். கபத்தை அகற்றும், இசிவை அகற்றும். நுண்ணிய புழுக்களைக் கொல்லும். சிறுநீரைப் பெருக்கும் தன்மையுடையது.

இலையின் ரசத்தைப் பத்து முதல் இருபது துளிவரை எடுத்துத் தேனுடன் கலந்து சாப்பிட வாயு, கபக்குற்றுங்களின் பெருக்கைச் சமன்படுத்தியும், வாத தோசங்கள், பற்பல சுரங்கள், முப்பிணி நோய், வயிற்று நோய், ரத்தக் கொதிப்பு, ரத்த பித்தம், இருமல், மேல் இளைப்பு, வாந்தி, விக்கல், சூலை அண்ட வாயு இவைகளைப் போக்கும். பாடக்கூடிய நல்ல குரல் தரும். இலையை உலர்த்திச் சுருட்டாகச் சுருட்டி புகைபிடித்துவர இரைப்பு நோய் நீங்கும். ஆடாதோடை இலையுடன் இலைக்கள்ளி இலைச் சாற்றைக் கலந்து வெல்லம் சேர்த்து மணப்பாகு செய்து 10 முதல் 20 துளி அளவு 2-3 முறை கொடுத்தால் இரைப்பிருமல், வயிறு உப்புசம், கப நோய்கள் குணமடையும். இலைச்சாறு 2 தேக்கரண்டி எருமைப் பாலில் காலை மாலை கொடுத்து வரச் சீதபேதி, ரத்தபேதி குணமடையும்.

ஆடாதோடையின் பூவை வதக்கி இரு கண்களின் மீதும் வைத்துக் கட்ட கண்களில் உண்டாகும் நோய் தீரும்.

ஆடாதோடைப் பட்டையை நன்றாக இடித்துச் சலித்து குடிநீர் செய்து உட்கொண்டாலும், பட்டையை உலர்த்தி இடித்து தூரணம் செய்து வைத்துக் கொண்டு வெந்நீரில் 2 கிராம் சாப்பிட்டு வந்தாலும் சுரம், இருமல், இளைப்பு ஆகிய நோய்கள் நீங்கும்.

ஆடாதோடை வேருடன் கண்டங்கத்தரி வேர் சமனளவு சேர்த்து இடித்துச் சலித்து அரை முதல் ஒரு கிராம் வரை தேனில் சாப்பிட்டு வர நரம்பு இழுப்பு, சவாச காசம், சன்னி, ஈளை, இருமல், சளிசுரம், என்புருக்கி, குடைச்சல்வலி ஆகியவை குணமாகும். ஆடாதோடை வேரினால் இருமல், உஷ்ணம், மந்தம், வியர்வை நோய், கடின மூச்சு, கழுத்து வலி முதலியவை நீங்கும். கற்பிணி பெண்ணுக்குக் கடைசி மாதத்தில் வேர்கசாயத்தை காலை மாலை கொடுத்துவரை சுகப் பிரசவம் ஆகும்.

ஆகவே ஆடாதோடை என்பது இருதயம், இரைப்பை, நுரையீரல், இவைகளில் கபத்தினாலும், வாதத்தினாலும், பித்தத்தினாலும் ஏற்படும் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும் ஓர் அற்புத மூலிகையாகும்.

பிரண்டை.

பிரண்டை.

- 1) வேறுபெயர்கள் -: வச்சிரவல்லி.
- 2) தாவரப்பெயர் -: Vitis Quadrangularis.
- 3) தாவரக்குடும்பம் - :vitaceae.
- 4) வகைகள் -:மும்பிரண்டை, சதுரப்பிரண்டை, மூங்கில்பிரண்டை அல்லது கோப்பிரண்டை, உருண்டைப்பிரண்டை, களிப்பிரண்டை, புளிப்பிரண்டை, தீப்பிரண்டை.
- 5) வளரும் தன்மை -: பொதுவாக இது வெப்பமான இடங்களில் வளர்கிறது. கொடிவகையைச் சார்ந்தது. இந்தியாவிலும், இலங்கையிலும் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. சதைப்பற்றான நாற்கோண வடிவத்தண்டுகளையுடைய ஏறு கொடி, பற்றுக்கம்பிகளும் மடலான இலைகளும் கொண்டிருக்கும் சாறு உடலில் பட்டால் நமச்சல் ஏற்படும் சிவப்பு நிற உருண்டையான சிறியசதைக் கனியுடையது விதை. கொடி மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படிந்து, இதில் ஆண் பிரண்டை, பெண் பிரண்டை என இரு வகைப்படும். பெண் பிரண்டையின்கணு 1 முதல் 1 1\2 அங்குலமும் ஆண்பிரண்டையின் கணுவு 2

முதல் 3 அங்குலமும் இருக்கும். இலைகள் முக்கோண வடிவில் முள் இல்லாமல் பெரிதாக இருக்கும், காரத்தன்மையும். எரிப்புக் குணமும், மைக்ககும் இயல்பும் உடையது.

6) பயன்தரும் பாகங்கள் -: வேர் தண்டு ஆக்கியவை

7) பயன்கள் -: இது மூலம், வயிற்றுப்புண், தாது நட்டம்வாயு அகற்றல், பசிமிகுதல், நுண்புழுக் கொல்லுதல், இதன் உப்பே சிறந்த குணமுடையது.

பிரண்டை உப்பு -: பிரண்டையை உலர்த்தி எடுத்துச் சாம்பலாக்க வேண்டும். ஒரு கிலோ சாம்பலை 3 லிட்டர் நீரில் கரைத்து வடிகட்டி அரை நாள் தெளிய வைக்க வேண்டும் தெளிந்த நீரை பீங்கான் பாத்திரத்தில் ஊற்றி 8 -10 நாள் வெய்யலில் காயவைக்கவும் நீர் முழுதும் சுண்டி உலர்ந்தபின் படிந்திருக்கும் உப்பினை சேர்த்து வைக்கவும்.

பேதி, வாந்தி -: குழந்தைகளுக்கு வரும் வாந்திபேதிக்கு ஒரு கிராம் அளவு பாலில் இந்த உப்பைக் கரைத்து மூன்று வேளை கொடுக்க குழந்தை வாந்தி பேதி குணமாகும். செரியாமை குணமடையும். பெரியவர்களுக்கு 2 -3 கிராம் வடித்த கஞ்சியில், மோரில் கொடுக்கவும்.

வாய்ப்புண் - :வாய் புண், வாய் நாற்றம், உதடு, நா வெடிப்பு ஆகியவற்றிற்கு 2 கிராம் வெண்ணெயில் இரு வேளை மூன்று நாள் கொடுக்க கணமாகும்.

வயிற்றுப்புண் -: தீராத வயிற்றுப்புண், குன்மக்கட்டி, வயிற்று வலி ஆகியவற்றிற்கு இதன் உப்பை 48 - 96 நாள் இரு வேளை சாப்பிட குணமாகும்.

மூலம் -: நவ மூலமும், சீழ்ரத்தம் வருதல், அரிப்பு, கடுப்பு, ஆசனவாயில் எரிச்சல் இருந்தாலும் இந்த உப்பை 3 கிராம் அளவு வெண்ணெயில் 24 -48 நாள் இரு வேளை கொடுக்க குணமாகும்.

பிரண்டை பற்பம் - : 300 கிராம் பிரண்டை 100 கிராம் உப்புடன் ஆட்டி அடைதட்டிமண் குடுவையில் வைத்துச் சீலைமண் செய்துபுடம் போட்டு எடுக்க சாம்பல் பற்பமாகமாறி இருக்கும் உப்பைப் போலவே எல்லா நோய்களுக்கும் இந்த பஸ்பத்தைக் கொடுக்கலாம்.

உடல் பருமன் -: பிரண்டை உப்பை 2 - 3 கிராம் பாலில் கொடுத்துவர இரு திங்களில் உடல் பருமன் குறைந்து விடும். ஊளைச் சதைகளையும் குறைக்கும்.

ஆஸ்துமா -: இந்த உப்பை தென்னங்களளில் கொடுத்துவர ஆஸ்துமா, எலும்புருக்கி, மதுமேகம், நீரிழிவு குணமடையும்.

சூதகவலி - : மூன்று வேளை 2 கிராம் நெய்யில் கொடுக்க சூதகவலி குணமடையும்.

தாதுநட்டம் -: பிரண்டை உப்பை 2 கிராம் அளவு ஜாதிக்காய்த் தூள் 5 கராமுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வர தாது நட்டம் குணமடையும். வீரியம் பெருகும், உடம்பு வன்மை பெரும்.

செரியாமை -: பிரண்டை இலையையும், தண்டையும் உலர்த்தி, இடுத்து சூரணம் செய்து கொண்டு அதனோடு சுக்குத்தூள், மிளகுத்தூள் சமஅளவாக எடுத்துக்கொண்டு உள்ளூக்குக் கொடுத்துவர செரியாமை தீரும். இதனை கற்கண்டுகலந்த பாலுடன் உட்கொண்டுவரு உடலுக்கு வன்மை தரும்.

நெய்விட்டு பிரண்டைத்தண்டை வறுத்து துவையலாக அரைத்து உண்டு வர வயிற்றுப் பொருமல் சிறு குடல் பெருகுடல் புண் நீக்கி நல்ல பசிஉண்டாகும்.

பிரண்டைத் தண்டை நெய்விட்டு வறுத்து அரைத்து கொட்டைப பாக்களவு வீதம் தினம் இரு வேளையாக எட்டு நாட்கள்உட்கொண்டு வந்தால் மூல நோயில்உண்டாகும் நமச்சலும், குருதி வடிதலும் நிற்கும்.

காதுவலிக்கும், காதில் சீழ்வடிதலுக்கும் பிரண்டையை தீயில் வதக்கி சாறு பிழிந்துஇரண்டு துளி காதில் விட்டு வர குணம் தெரியும். மூக்கில் வடியும் ரத்தம் நிற்கஇந்தச் சாற்றை இரண்டு அல்லது மூன்றுதுளி மூக்கில் விடலாம், இந்தச் சாற்றையே தகுந்த அளவில் உள்ளூக்குக் கொடுத்து வரபெண்களுக்கு உண்டாகும் மாதவிலக்கு கோளாறுகள் நீங்கும்.

பிரண்டை, பேரிலந்தை,வேப்ப ஈர்க்கு,முருங்கன் விதை, ஓமம் இவைகளை சமளவு எடுத்து கஷாயமிட்டு அருந்தி வர, வயிற்றில் உள்ள வாயு நீக்கி வயிற்றில் உள்ள புழுக்கள் வெளியேறி நல்ல பேதி ஏற்படும்.

முறிந்த எலும்பு விரைவில் சேர்வதற்கு இதன்வேரை உலர்த்திப் பொடித்து 2 கிராம் வீதம் உண்டு வரலாம் இதனை வெந்நீரில் குழைத்து பற்றிட்டும் வரலாம்.

பிரண்டைத் தண்டை எடுத்து சுண்ணாம்பு தெளி நீரில் ஊரவைத்து வேலைக்கு ஒன்றாக உட்கொண்டு வந்தால் நல்ல பசி ஏற்படும்.

பிரண்டையை இடித்துப் பிழிந்த சாற்றுடன் புளியையும் உப்பையும் கூட்டிக்காச்சி, குழம்பு பதத்தில் இறக்கி பற்றிட்டு வந்தால் சுளுக்கு, கீழே விழுந்து அடிபடுதல், சதை பிரளுதல், வீக்கங்கள் குணமடைந்து நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

எருக்கன்.

எருக்கன்.

- 1) மூலிகையின் பெயர் -: எருக்கன்.
- 2) தாவரப்பெயர் -: Calotropis Gigantea.
- 3) தாவரக்குடும்பம் -: Asclepiadaceae.
- 4) வேறு பெயர்கள் -: அருக்கன்.ஆள்மிரட்டி என்பன.
- 5) பயன் தரும் பாகங்கள் -: இலை, காம்பு, கிளை, பூ, வேர், பால் போன்றவை.

6) வளரியல்பு - : எருக்கன் செடி வகையைச் சேர்ந்தது. வறண்ட பிரதேசத்திலும் வளரும்.ஒரு ஆள் உயரத்திற்குக் கூட உயர்ந்து அடர்த்தியாக படர்ந்து வளரும். நிறைய கிளைகள் விட்டு நுனியில் கொத்துக் கொத்தாக மொட்டு விட்டு மலர்ந்து காய்க்கும். அடியிலை பழுத்து மஞ்சள் நிறமாக மாறி கீழே விழுந்து விடும்.எருக்கன் செடியின் நுனி முதல் அடிவேர் வரை பால் போன்று நீரோட்டமிருக்கும். எருக்கன் செடியின் எந்த பாகத்தை ஒடித்தாலும் பால் போல் வெளிப்படும்.சில துளிகள் வெளிவந்தவுடன் தானே நின்று விடும். இதன் இலை சாம்பல் நிறத்தில் இருக்கும். 3 செ.மீ. கனமும் 10 செ.மீ. நீளமும் சுமார் 5 - 6 செ .மீ. அகலமும் முட்டை வடிவத்தில் இருக்கும். வெள்ளெருக்கனை மாந்திரீக சம்பந்தமான காரியங்களுக்கும் பயன்படுத்துகின்றனர் எல்லாமே மருத்துவ குணம் உடையன. வெள்ளெருக்கன் வேர் அதிசயமாக சில வினாயகர் உருவில் இருப்பதுண்டு.வினாயகர்சிலை இந்த வேரில் செய்து வைத்து வழிபட்டால் சிறந்த பலன் உண்டு.

மலர் பூத்துப் பிஞ்சாகி, காயாகி கொத்தாக இருக்கும். சுமார் 7 - 9 செ.மீ. நீளத்துடன் 3 - 4 செ.மீ. கனமுள்ளதாக இருக்கும். நன்கு முற்றிய பின் வெடித்து பஞ்சாக மாறி காற்றில் பறந்து சென்று விழுந்த இடத்தில் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகின்றது. தமிழகத்தின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் தானே வளர்கிறது.

7) மருத்துவப் பயன்கள்.- இதன் பால் தீ போல கூடும். பட்ட இடம் புண்ணாகும். புழுக்களைக் கொல்லும். விஷக்கடிகளை குணமாக்கும். பயிர்களுக்கு எதிர்ப் பாற்றலைத் தரும்.இலை நஞ்சு நீக்கல் வாந்தியுண்டாக்குதல் பித்தம் பெருக்குதல் வீக்கம் கட்டிகளைக் கரைத்து வேதனை குறைதல் ஆகிய குணங்களை உடையது. பூ, பட்டை, ஆகியவை கோழையகற்றுதல் பசியுண்டாக்குதல், முறை நோய் நீக்குதல் ஆகிய பண்புகளையுடையது.

பாம்பு - தேள் கடி -: இதன் இலையை அரைத்து 5 கிராம் அளவு பாலில் சாப்பிடவும். அரைத்து கடிவாயில் கட்டவும். விஷம் இறங்கும். எலிக் கடிக்குக் கொடுக்கலாம்.

குதிங்கால் வலி - :பழுத்த இலையை குதிங்கால் வீக்கத்தின் மீது வைத்து,

சுட்ட செங்கல்லை அதன் மீது வைத்து, ஒத்தடம் கொடுத்துவர குணமடையும்.

மலக்கட்டு - 20 மி.லி. சிற்றாமணக்ககு எண்ணெயில் 3 - 5 துளி எருக்கன் பால் விட்டுக் கொடுக்க மலர்ச்சிக்கல் தீரும்.

வயிற்றுப் பூச்சி - : சிறு குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் கீரிப்பூச்சி, கொக்கிப் புழு இருந்து கொண்டு வயிற்று வலியை உண்டாக்கும். 5 கிராம் தேனில் 3 துளி இதன் இலைச் சாறு விட்டு மத்தித்துக் கொடுக்க புழுக்கள் வெளியேறும்.

காது நோய் - : எருக்கன் இலைச் சாறு 50 மி.லி.கலந்து வைக்கவும். இதில் வசம்பு, பெருங்காயம், இலவங்கம், பூண்டு வகைக்கு 5 கிராம் அளவு போட்டு காய்ச்சி வடித்து வைக்கவும். இதனைச் சொட்டு மருந்தாகக்காத்தில் விட காத்தில் சீழ் வடிதல், குருதி கசிதல், காத்தில் எழுச்சியினால் வரும் வலி ஆகியன குணமாகும்.

குட்டநோய் - : இதன் இலையும். வேர் பட்டையும் சம அளவில் உலர்த்திய பொடி 2-3 கிராம் ஆளவு பசு எண்ணெயில் கலந்து நாளும் இரு வேளை 48-96 நாள் சாப்பிட குட்ட நோய் குணமாகும், யானைக்கால் வியாதியும் குணமாகும். உப்பில்லாமல பத்தியம் இருத்தல் வேண்டும்.புளி காரம் எதுவும் கூடாது. தயிர் பால் மோரில்தான் சாப்பிடவேண்டும். இப்பொடியை தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து புண்ணுக்குத் தடவ குணமடையும்.

காக்கை வலிப்பு - : எருக்கன் இலையில் வெட்டுக்கிளி எச்சமிட்டிருக்கும். அத்துடன் இலையை எடுத்து உலர்த்திய பொடி 30 கிராம், மிளகுத்தூள் 30 கிராம், உந்தாமணி இலைத்தூள் 30 கிராம் சேர்த்து வைக்கவும். இந்த தூரணத்தை மூக்கில் நசியமிட பொடி போடுவது போல் உறிஞ்ச காக்கை வலிப்பு வராது.

பல்வலி - : எருக்கன் பூ 100 கிராம் , உப்பு 10 கிராம் சேர்த்து அரைத்து வடைபோல் தட்டி உலர்த்தி புடமிட்டு சாம்பலாக்கி அரைத்தால் சிறந்த பற்பொடி கிடைக்கும். இதில் பல் துலக்கினால் பல்சொத்தை, புழு, பல்லரணை, பல் கூச்சம் யாவும் குணமடையும்.

ஆஸ்த்துமா - : வெள்ளெருக்கன் பூ 100 கிராம், மிளகு 50 கிராம், இலவங்கம், குங்கும்பூ, கோரோசனை வகைக்கு 10 கிராம் சேர்த்து அரைத்து மிளகளவு மாத்திரையாகச் செய்து உலர்த்தி வைக்கவும். காலை,மாலை ஒரு மாத்திரை தேனில் சாப்பிட்டு வந்தால் 48-96 நாளில் ஆஸ்த்துமா, இழப்பு, இரைப்பு, இருமல், காசம், ஜன்னி குணமடையும்.

சிறறின்பம் - : இதே மாத்திரை இரண்டையும், 5 கிராம் ஜாதிக்காய்த் தூளையும் பாலில் கலந்து தினமும் இரவில் சாப்பிட்டு வர சிறறின்பம் பெருகும்.

வாதவலி, வீக்கம் - : எருக்கம் பால் வாதக்கடிகளைக் கரைப்பதன்றி வாத நோய், சந்நிபாதம் ஐவகைவலி இவற்றைப் போக்கும்.

ஒரு தேக்கரண்டி அளவு நல்லெண்ணெயில் 7 துளி எருக்கம் பாலை விட்டு நன்றாய்க் குலுக்கி நாசிக்குள் 2-3 துளி விட அளவு கடந்த தும்மல் உண்டாகும். சிரசிலுண்டான நீரையெல்லாம் வெளிப்படுத்தும். காக்கை வலிக்குச் சிகிச்சை செய்யும் போது முதலில் இச்சிகிச்சை செய்வதினால் மூளையை அனுசரித்த சீதளத்தை அகற்றும் அந்தத் தும்மலை நிறுத்த வேண்டுமாயின் முகத்தில் சலத்தால் அடித்துக் குளிர்ந்த சலத்தைக் கொண்டு நாசியைச் சுத்தப் படுத்த வேண்டியது.

எருக்கன் பூவால் முறை சுரம் ,போகா நீர் பிநசம் சுவாசகாசம், கழுத்து நரம்பின் இசிவு ஆகியவை நீங்கும்.

எருக்கன் பூவிற்குச் சமனெடை மிளகு சேர்த்து மெழுகு வண்ணம் அரைத்து இரண்டு குன்றிப் பிரமாணம் மாத்திரைகள் செய்து நிழலில் உலர்த்திக் கொண்டு தினம் 2 வேளை ஒவ்வொரு மாத்திரை வீதம் கொடுத்துவர முறைசுரம் நீங்கும்.

5 பலம் ஆவின் நெய்யில் 10-12 எருக்கம் பூவைப்போட்டுக் காய்ச்சி வடித்தெடுத்து வேளைக்கு அரை அல்லது ஒரு தோலா வீதம் கொடுக்க சுவாச காசம், நீர்ப்பீநசம் போம்.

தூதுவேளை

தூதுவேளை

1) வேறு பெயர்கள்: தூதுவளை, தூதுளம், தூதுளை

2) தாவரப் பெயர்கள்: Solanum Trilobatum; Solanaceae

3) வளரும் தன்மை: தமிழகம் எங்கும் தன்னிச்சையாக வளர்கிறது. வீட்டுத் தோட்டத்திலும் வளர்ப்பதுண்டு. சிறகாக உடைந்த முள்ளுள்ள இலைகளையும், ஊதாநிறப் பூக்களையும், உருண்டையான பச்சை நிறக் காய்கள் சுண்டைக் காய் மாதிரி இருக்கும். சிவப்புப் பழங்களையும் வளைந்த முட்கள் நிறைந்த தண்டினையும் உடைய ஏறு கொடி. இது விதைகள் மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

4) பயன்படும் உறுப்புகள்: வேர் முதல் பழம் வரை எல்லா பாகமும்.

5) பயன்கள்: இதன் பயனை வள்ளளார் கூறும்போது "அறிவை விளக்குவதற்கும் கவன சக்தி உண்டு பண்ணுவதற்கும் கரணம் ஓய்வதற்கும் கபத்தை எரிப்பதற்கும் யோக்யதையுடைய ஒளஷதி தூதுவேளை தேகக் கெடுதியாகிய அசுத்தம் நீக்கி தேகம் வலிவுள்ளதாக நெடு நாளைக்கு இருக்கும்.

முக்தி அடைவதற்குச் சகாயமாயிருக்கும். மகான்களிடத்தில் அனந்த காலம் காத்திருந்தாலும் மேற்குறித்த மூலிகையின் பிரயோஜனத்தையும் உண்மையையும் அனுபவத்தையும் அவர்கள் வெளியிடமாட்டார்கள்”.

இலை கோழையகற்றும், உடல் தேற்றிக் காமம் பெருக்கும். பூ உடலுரமூட்டும் காமம் பெருக்கும். காய் கோழையகற்றிப் பசியைத் தூண்டி மலச்சிக்கல் அறுக்கும். பழம் கோழையகற்றும்.

தூதுவேளை இலையைப் பிழிந்து எடுத்து சாற்றை 1 அல்லது 2 துளி காதில் விட்டால் காதுவலி, காதில் சீழ் வடிதல் ஆகியவை குணமடையும்.

இலையை நெய்யில் வதக்கி துவையலாக குழம்பாகக் கடைந்தோ சாப்பிட கபக் கட்டு நீக்கி உடல் பலமும் அறிவுத் தெளிவும் உண்டாகும்.

இலைச் சாற்றை சம அளவு நெய்யில் காய்ச்சிக் காலை மாலை ஒரு தேக்கரண்டி சாப்பிட்டுவர என்பருக்கிக் காசம் மார்புச் சளி நீங்கும்.

காயை உலர்த்தித் தயிர், உப்பு ஆகியவற்றில் பதப்படுத்தி எண்ணெயில் வறுத்து உண்டுவரப் பயித்தியம், இதய பலவீனம், மலச்சிக்கல் ஆகியவை நீங்கும்.

சமூலத்தை (வேர், இலை, பூ, காய்) 50 கிராம் அரை விட்டர் நீரில் போட்டு நான்கில் ஒன்றாகக் காய்ச்சி காலை மாலை பருகி வர இரைப்பு, சுவாச காசச் சளி ஆகியவகை தீரும்.

ஆஸ்துமா மூச்சுத் திணறலில் பழத்தூளைப் புகைபிடிக்கச் சளி இளகி குணப்படும்.

நாள்தோறும் 10 பூவைக் காய்ச்சிப் பால், சர்க்கரைக் கூட்டி ஒரு மண்டலம் (45 நாட்கள்) பருக உடல் பலம், முக வசீகரம், அழகும் பெறலாம்.

தூதுவேளை, கண்டங்கத்திரி, பற்படாகம், விஷ்ணுகாந்தி வகைக்கு ஒருபிடி ஒரு விட்டர் நீரில் போட்டு 8-ல் ஒன்றாய் காய்ச்சி (தூதுவேளைக் குடிநீர்) ஒரு மணிக்கு ஒருமுறை 5 மி.லி முதல் 10 மி.லி வரை கொடுத்து வரக் கப வாதச் சுரம் (நிமோனியா) சன்னி வாதச் சுரம் (டைபாய்டு) குறையும்.

தூதுவேளை இலையில் ரசம் வைத்துச் சாப்பிடலாம். தூதுவேளை தோசை சாப்பிடலாம். தூதுவேளை கசாயம் குடிக்கலாம்.

தூதுவேளை, கண்டங்கத்திரி, திப்பிலி, இண்டு வேர் சேர்த்து 500 மி.லி தண்ணீர் ஊற்றி 100 மி.லி ஆக சுண்ட வைத்துச் சாப்பிட்டால் ஆஸ்துமா குணமடையும்.

தூதுவேளை உடல்வலிக் கோளாறு, நுரையீரல் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும்.

அருகம்புல்லின் பயன்கள்

அருகம்புல்லின் பயன்கள்

தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் அருகம்புல் சாறு குடிக்க வேண்டும். இதை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சுவைத்துக் குடிக்க வேண்டும். குடித்த 2 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு மற்ற உணவு வகைகள் சாப்பிடலாம்.

அருகம்புல் சாறு குடிப்பதனால் ஏற்படும் பலன்கள்

நாம் எப்பொழுதும் உற்சாகமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கலாம்.

இரத்த சோகை நீங்கி, இரத்தம் அதிகரிக்கும்.

வயிற்றுப் புண் குணமாகும்.

இரத்த அழுத்தம் (பீ.பி) குணமாகும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்தும்.

சளி, சைனஸ், ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களை குணப்படுத்தும்.

நரம்புத் தளர்ச்சி, தோல் வியாதி ஆகியவை நீங்கும்.

மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

புற்று நோய்க்கு நல்ல மருந்து.

உடல் இளைக்க உதவும்

இரவில் நல்ல தூக்கம் வரும்.

பல், ஈறு கோளாறுகள் நீங்கும்.

மூட்டு வலி நீங்கும்.

கர்ப்பப்பை கோளாறுகள் நீங்கும்.

நம் உடம்பை தினமும் மசாஜ் செய்தது போலிருக்கும்

பீட்ரூட்டின் மருத்துவ பயன்கள்...

பீட்ரூட்டின் மருத்துவ பயன்கள்...

பீட்ரூட்டை பிழிந்து சாறு எடுத்து தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வர அல்சர் குணமாகும்.

பீட்ரூட் சாறுடன் வெள்ளரிச்சாறு கலந்து சாப்பிட்டு வடர சிறுநீரகங்களும் பித்தப்பையும் சுத்திகரிக்கப்படும்.

பீட்ரூட் சாறுடன் படிகாரத்தை பொடியாக்கி சேர்த்து கலந்து உடலில் எரிச்சல், அரிப்பு உள்ள இடங்களின் மேல் தடவ எரிச்சல் அரிப்பு மாறும்.

தீப்பட்ட இடத்தில் பீட்டுட் சாறைத் தடவினால் தீப்புண் கொப்புளமாகாமல் விரைவில் ஆறும்.

பீட்டுட் கஷாயம் மூலநோயை குணப்படுத்தும்.

பீட்டுட் கூட்டு மலச்சிக்கலை நீக்கும். இரத்த சோகையை குணப்படுத்தும்.

பீட்டுட் சாறு அஜீரணத்தை நீக்கி செரிமானத்தைக் கூட்டும்.

பீட்டுட்டை நறுக்கி பச்சையாக எலுமிச்சை சாற்றில் தோய்த்து உண்டுவர இரத்தத்தில் சிவப்பணக்கள் உற்பத்தியாகும்.

பீட்டுட்டை வேக வைத்த நீரில் வினிகரைக் கலந்து சொறி, பொடுகு, ஆறாத புண்கள் மேல் தடவி வர அனைத்தும் குணமாகும்.

வயோதிபர்களுக்கு தினமும் பழச்சாறு

வயோதிபர்களுக்கு தினமும் பழச்சாறு

வயோதிபர்களுக்க மகிழ்ச்சியூட்டும் கண்டுபிடிப்பை சிட்னி பல்கலைக்கழக ஆய்வு வெளியிட்டுள்ளது. பழவகைகள் கலந்த பழச்சாற்றை தினமும் அருந்தி வந்தால் புராஸ்டேட் புற்றுநோயைத் தடுக்கலாம் என்று ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

இது குறித்து லண்டனிலிருந்து வெளியாகும் "டெய்லி மெயில்" பத்திரிகையில் கூறப்பட்டுள்ளதாவது:

திராட்சை, பெரி ரக பழ வகைகளைக் கலந்த பழச்சாற்றை அருந்தும்போது புற்றுநோய் செல்களின் வளர்ச்சி மட்டுப்படுவது தெரியவந்துள்ளது. இதை ஆராய்ச்சிக் குழுவின் தலைவர் டாக்டர் ஜாஸ்சிங் உறுதிப்படுத்தி உள்ளார்.

ஆய்வுக் கூடத்தில், மனித புராஸ்டேட் கட்டியுடன் கூடிய மரபுரீதியில் உருவாக்கப்பட்ட சுண்டெலியைக் கொண்டு பரிசோதனை செய்ததில் இது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

இரண்டு வாரங்கள் தொடர்ந்து பழச்சாறு கொடுத்தபோது புராஸ்டேட் புற்றுக் கட்டி 25 சதவீதம் சுருங்கியிருப்பது தெரியவந்தது.

நாள்தோறும் எவ்வளவு பழச்சாறு அருந்தினால் புற்று நோய் செல்கள் மட்டுப்படும். பழச்சாறு அருந்தி வரும் நிலையில் புராஸ்டேட் புற்றுநோய் வராமல் முன்கூட்டியே தடுக்க முடியுமா என்று அடுத்த கட்டமாக ஆராய்ச்சி செய்ய திட்டமிட்டுள்ளனர்.

அதோடு புராஸ்டேட் புற்றுநோய் உள்ள 150 ஆண்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அவர்களுக்கு நாள்தோறும் 3 டம்ளர் பழச்சாறு கொடுத்து அதன் விளைவு எப்படி இருக்கும் என்பது குறித்து ஆய்வு செய்யவும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் முடிவு செய்துள்ளனர்.

பழச்சாறு எந்த அடிப்படையில் புராஸ்டேட் புற்று கட்டியைக் குறைக்கிறது. நோயின்தன்மைக்கு ஏற்ப எவ்வளவு பழச்சாறு குடிக்க வேண்டும் என்பதை எல்லாம் கண்டுபிடித்து தெளிவான வழிமுறைகளை வகுக்க இன்னும் பல ஆண்டுகள் ஆகலாம்.

இருப்பினும் புராஸ்டேட் புற்றைத் தடுக்க ஆண்கள் தினமும் பலவகையான காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை உணவில் தாராளமாகச் சேர்த்துக் கொண்டால் அது புராஸ்டேட் புற்று மட்டுமல்ல எல்லா வகை புற்றுநோயைத் தடுக்கவும் பெரும் உதவியாக இருக்கும் என்று "டெப்பியா கிளைடன்" என்ற புராஸ்டேட் நோய்த் தடுப்பு அறக்கட்டளை கூறியுள்ளது.

புராஸ்டேட் சுரப்பி: புராஸ்டேட் சுரப்பி சிறுநீர் பை அருகே அமைந்துள்ளது. ஆண்களிடம் மட்டுமே உள்ள உறுப்பு இது. இந்த சுரப்பில் சுரக்கும் நீர் விந்தணுக்கள் எளிதில் நீந்திச் செல்வதற்கு உதவி செய்கிறது. 60 வயதான ஆண்களில் பலருக்கு புராஸ்டேட் வீக்கம் ஏற்படும். அது சிலருக்கு புற்றுநோயாக மாறும் அபாயம் உள்ளது.

துளசி நீரின் மகிமை!

துளசி நீரின் மகிமை!

ஒரு சுத்தமான செம்புப் பாத்திரத்தில் சிறிதளவு தண்ணிரை விட்டு ஒரு கை பிடியளவு துளசியை அதில் சேர்த்து ஒரு செம்புக் கரண்டியையும் போட்டு, பின் 8 மணி நேரம் கழித்து, அந்த நீரை எடுத்து வடிகட்டு குடிக்க வேண்டும். இப்படி 48 நாட்கள் செய்து வந்தால் 4,448 வியாதிகளும் குணமாகும். துளசி செடிக்கும், செம்பு பாத்திரத்துக்கும் இடையில் 8 மணி நேரம் ஊறும் தண்ணீர் மருத்துவ ஆற்றலை பெறுவதாக கூறுகின்றனர். மேலும் கண் பார்வை தெளிவடையும் எனவும், தோலில் சுருக்கம் மறையும் எனவும், நரம்புகள் பலப்படும் என்றும் மருத்துவம் கூறுகின்றது.

பாட்டி வைத்தியம்

பாட்டி வைத்தியம்

நெஞ்சு சளி

தேங்காய் எண்ணெயில் கற்பூரம் சேர்த்து நன்கு சுடவைத்து ஆர வைத்து நெஞ்சில் தடவ சளி குணமாகும்.

தலைவலி ஐந்தாறு துளசி இலைகளும் ஒரு சிறு துண்டு சுக்கு, 2 லவங்கம், சேர்த்து நன்கு அரைத்து நெற்றியில் பற்றாகப் போட்டால் தலைவலி குணமாகும்.

தொண்டை கரகரப்பு

சுக்கு, பால் மிளகு, திப்பிலி, ஏலரிசி ஆகியவற்றை வறுத்து பொடி செய்து தேனில் கலந்து சாப்பிட தொண்டை கரகரப்பு குணமாகும்.

தொடர் விக்கல்

நெல்லிக்காய் இடித்து சாறு பிழிந்து, தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் தொடர் விக்கல் தீரும்.

வாய் நாற்றம்

சட்டியில் படிகாரம் போட்டு காய்ச்சி ஆறவைத்து அதனை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை வாய் கொப்பளித்து வந்தால் வாய் நாற்றம் போகும்.

உதட்டு வெடிப்பு

கரும்பு சக்கையை எடுத்து எரித்து சாம்பலாக்கி, அதனுடன் வெண்ணெய் கலந்து உதட்டில் தடவி வர உதட்டு வெடிப்பு குணமாகும்.

அஜீரணம்

ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கருவேப்பிலை, இஞ்சி, சீரகம், மூன்றையும் கொதிக்க வைத்து ஆறவைத்து வடிகட்டி குடிக்க அஜீரணம் சரியாகும்.

குடல்புண்

மஞ்சளை தண்ணீரில் இட்டு சாம்பல் ஆகும் வரை எரிக்க வேண்டும். மஞ்சள் கரி சாம்பலை தேன் கலந்து சாப்பிட குடல் புண் ஆறும்.

வாயு தொல்லை

வேப்பம் பூவை உலர்த்தி தூளாக வெந்நீரில் உட்கொள்வதினால் வாயுதொல்லை நீங்கும். ஆறாத வயிற்றுப்புண் நீங்கும்.

வயிற்று வலி

வெந்தயத்தை நெய்யில் வறுத்து பொடி செய்து மோரில் குடிக்க வயிற்று வலி நீங்கும்.

மலச்சிக்கல்

செம்பருத்தி இலைகளை தூள் செய்து, தினமும் இருவேளை சாப்பிட்டு வர மலச்சிக்கல் தீரும்.

சீதபேதி

மலை வாழைப்பழத்தை நல்லெண்ணையில் சேர்த்துச் சாப்பிட சீதபேதி குணமாகும்.

பித்த வெடிப்பு

கண்டங்கத்திரி இலைசாறை ஆலிவ் எண்ணையில் காய்ச்சி பூசி வந்தால் பித்த வெடிப்பு குணமாகும்.

மூச்சுப்பிடிப்பு தூடம், சுக்கு, சாம்பிராணி, பெருங்காயம் இவைகளை சம அளவு எடுத்து சேர்த்து வடித்த கஞ்சியில் கலக்கி மறுபடியும் தூடுபடுத்தி மூச்சுப்பிடிப்பு உள்ள இடத்தில் மூன்று வேளை தடவினால் குணமாகும்.

சரும நோய்

கமலா ஆரஞ்சு தோலை வெயிலில் காயவைத்து பொடி செய்து தினமும் சோப்புக்கு பதிலாக உடம்பில் தேய்த்து குளித்து வர சரும நோய் குணமாகும்.

தேமல்

வெள்ளை பூண்டை வெற்றிலை சேர்த்து மசிய அரைத்து தினமும் தோலில் தேய்த்து குளித்து வர தேமல் குணமாகும்.

மூலம்

கருணைக் கிழங்கை சிறுதுண்டுகளாய் நறுக்கி துவரம் பருப்புடன் சேர்த்து, சாம்பாராக செய்து சாப்பிட்டு வர மூலம் குணமாகும்.

தீப்புண்

வாழைத் தண்டை சுட்டு அதன் சாம்பலை தேங்காய் எண்ணையில் கலந்து தடவி வர தீப்புண், சீழ்வடிதல் மற்றும் காயங்கள் விரைவில் குணமாகும்.

மூக்கடைப்பு

ஒரு துண்டு சுக்கை தோல் நீக்கி அரை விட்டர் நீரில் போட்டு சுண்டக் காய்ச்சி, பால், சர்க்கரை சேர்த்துக் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர மூக்கடைப்பு விரைவில் நீங்கும்.

வரட்டு இருமல்

எலுமிச்சம் பழசாறு, தேன் கலந்து குடிக்க வரட்டு இருமல் குணமாகும்

சளி நீங்க

சளி நீங்க

சீரகம் 1 பங்கு, ஓமம் 2 பங்கு எடுத்து ஒரு வெள்ளைத் துணியில் முடிந்து சோறு வெந்து கொண்டிருக்கும் பாத்திரத்தில் போட்டு விட வேண்டும். சாதம் வடித்த பிறகு துணியில் உள்ள சீரகம், ஓமத்தை எடுத்து, நன்றாக நுணுக்கி, தேனில் குழைத்து குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க நாட்பட்ட சளி தீரும்.

தர்ப்பூசணி படித்துடன் எலுமிச்சைச்சாறு கலந்து கருப்பட்டி சேர்த்து சாப்பிட்டால், பித்தம் மொத்தமாக விலகும்.

முலிகை-நில ஆவாரை

முலிகை-நில ஆவாரை

முலிகை-நில ஆவாரை

நில ஆவாரைக்கு நிலவாகை, நிலா விரை, ஆலதூலம், தாளினி முதலிய வேறு பெயர்களும் உள்ளன.

நிலா விரையின் இலைகள் மட்டும் பல மருந்து தயாரிப்புக்குப் பயன்படுகிறது. இது ஒரு செடிவகையைச் சேர்ந்தது. கசப்புச்சுவையும் வெப்ப வீரியமும் கொண்டது. நில ஆவாரை மருந்து தயாரிப்பிற்காக ஐரோப்பிய நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதியாகிறது. பல கம்பெனிகள் நில ஆவாரையில் இருந்து மருந்து தயாரிக்க பேட்டண்ட் உரிமை பெற்று மருந்துகள் தயாரிக்கின்றன. தமிழகத்தில் பல இடங்களில் மூலிகைச் சாகுபடி செய்யப்படுகிறது. நமக்குத் தேவைப்படும் நில ஆவாரையை நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் வாங்கிப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

நில ஆவாரை மூட்டுவலிகளை நீக்கவும், மூலநோயை நிவர்த்திக்கவும், மலச்சிக்கலைப் போக்கவும் முக்கிய மருந்தாகப் பயன் படுத்தப்படுகிறது.

இம்மூலிகையைச் சாதாரணமாக, எளிய முறையில் தயாரித்துப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

பொதுப்பிரயோகமாக 3_5 கிராம் வரை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

நில ஆவாரையின் தனித்தன்மை, அனுமானமுறைகளுக்குத் தகுந்தாற்போல் மருத்துவ குணங்கள் வேறுபடும். வெவ்வேறு முறைகளின் நன்மைகளைப் பெற முடியும். நில ஆவாரை இலைச்சூரணத்தை 5 கிராம் அளவில் எடுத்து தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், ஊளைச்சதை குறையும். காய்ச்சல், மூலவாயுக்கள், வயிற்று உப்பிசம், வயிற்றுவலி, மலச்சிக்கல் தீரும்.

இச்சூரணத்தை பசுநெய்யில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் _ இரத்தசுத்தியாகும். இரத்த விருத்தியாகும். உடம்பு பெருக்கும்.

சரியான வயது வந்த பெண்கள் பூப்பு அடையாமல் இருந்தால், இச்சூரணத்தை 5 கிராம் அளவில் தினசரி சாப்பிட்டு வந்தால் பூப்பு அடைவார்கள்.

இச் சூரணத்தைக் குப்பைமேனிச் சாற்றில் 5_10 கிராம் வரை சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் ஒரே நாளில் மூன்று வேளை மருந்தில் தேள் கொட்டிய விஷம் நீங்கிவிடும்.

இச்சூரணத்தை வெந்நீரில் 5_10 கிராம் வரை கலந்து சாப்பிட்டால், ஈசனோ:பிலியா, இருமல் தீரும்.

இச்சூரணத்தைக் கொடிக் கள்ளிச்சாற்றில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் குளிர் காய்ச்சல் நீங்கும்.

ஆலம் பழுப்புச் சாற்றில் சாப்பிட்டால் பெருச்சாளி கடித்த விஷம் தீரும்.

வேப்பம்பட்டைச்சாற்றில் சாப்பிட்டால் அரணை, வண்டுகளின் கடி விஷம் நீங்கும்.

எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் சாப்பிட்டால் சில விஷங்கள் அனைத்தும் நீங்கிவிடும். விஷங்களுக்கு மருந்து சாப்பிடும்போது புளியில்லாப்பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

பசுவின் கோமியத்தில் இச்சூரணத்தைச் சாப்பிட்டால் சொறி, சிரங்கு, பெருவயிறு, மகோதரம், நீராமை நோய்கள் நீங்கும். புளி இல்லாத பத்திய உணவு சாப்பிடவேண்டும்.

இந்தச் சூரணத்தை தினமும் 5_10 கிராம் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டுவந்தால், நீர்த்துப்போன இந்திரியம் கெட்டிப்படும். போக சக்தி அதிகரிக்கும்.

பேரிச்சம்பழத்தில் இச்சூரணத்தைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டுவந்தால் தேகம் வலிமைபெறும். நல்ல பசி உண்டாகும்.

தும்பைச்சாற்றில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் ரத்தசோகை நோய் நீங்கும்.

இளமை நீடிக்க வேண்டுமானால், இச் சூரணத்தைக் கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் போதுமானது.

நொச்சி இலைச் சாற்றில் இச்சூரணத்தைச் சாப்பிட்டால் வயிற்றுக்கடுப்பு நீங்கும்.

இச்சூரணத்துடன் கிராம்புப்பொடி சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் தாது விருத்தி உண்டாகும்.

மாதுளம் பழச்சாற்றில் கலந்து சாப்பிட்டால் உடம்பில் கெட்ட வாடைகள் இருக்காது.

திராட்சைப் பழத்துடன் இச்சூரணத்தைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் இரத்தவிருத்தி உண்டாகும். தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டும்.

பசும்பாலில் இச்சூரணத்தை ஒரு மண்டலம் வரை சாப்பிட்டால் உடம்பு பூரிப்பு அடையும். சர்க்கரையுடன் இச்சூரணத்தைச் சாப்பிட்டால் பித்த நோய்கள் தீரும்.

நெல்லிக்காய்ச் சாற்றில் கலந்து சாப்பிட்டால் சில தினங்களில் தீராத உடம்பு எரிச்சல் நீங்கும். பருத்திக் கொட்டையை ஊறவைத்து அரைத்து பால் எடுத்து இச்சூரணத்தைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டுவந்தால் வாதரோகங்கள் தீரும்.

வெள்ளாட்டுப் பாலில் இச்சூரணத்தைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், விந்து ஊறும், விந்து கெட்டிப்படும்.

இச்சூரணத்தை நல்லெண்ணெயில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் பாம்புக் கடியின் விஷம் தீரும்.

பொதுவாக இச்சூரணம் சாப்பிடுபவர்கள் மருந்து சாப்பிடும் காலம் வரை புளி சேர்க்காமல் இருப்பது நல்லது. மருந்தின் விரியம் கெடாது. நெய், பால் தொடர்ந்து ஆகாரத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இச்சூரணம் வாத சுரத்துக்குப்பின் ஏற்படும் அனைத்து வகையான நோய்களுக்கும் பயன்படுத்தினால், பூரண நிவாரணத்தைப் பெற முடியும்.

வாத சுரத்தால் ஏற்பட்ட எலும்பு பாதிப்பு, இதய நோய், மூட்டு வலி ஆகியவை வந்து விட்டால், சிறுவர் முதல் பெரியவர்கள் வரை இம்மருந்தைச் சாப்பிட்டு நோய் நிவாரணம் அடையலாம்.

எலும்புத் தேய்வு நோய்க்கு மிக முக்கியமான மருந்தாகும். எலும்புத் தேய்வினால் ஏற்படும் வீக்கத்திற்கும், வலிக்கும் இச்சூரணம் நல்ல நிவாரணம் தருகிறது.

கழுத்து எலும்புத் தேய்வு, முதுகு எலும்புத் தேய்வு, இடுப்பெலும்பு மூட்டுக்களில் தேய்வு, முழங்கால் மூட்டுக்களில் எலும்புத் தேய்வு,

கணுக்கால்களில் வீக்கம், வலி ஆகியவற்றிற்கும் மூட்டு வாதத்திற்கும் இந்தச் சூரணத்தைச் சாப்பிட்டு நல்ல பலனைப் பெறலாம். இந்தச் சூரணம் சாப்பிடுவதால் எலும்பு மூட்டு களுக்குத் தேவையான எண்ணெய்ப் பசையை உற்பத்தி செய்து நோய் நிவாரணம் பெற உதவுகிறது. நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இச்சூரணத்தை 5_10 கிராம் அளவில் எடுத்துத் தேனில் குழைத்துக் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

இச்சூரணத்தை 5 கிராம் அளவில் எடுத்து 300 மில்லி பாலில் சேர்த்துக் காய்ச்சி சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் மலமிளக்கியாகச் செயல்படும்.

5_10 கிராம் சூரணத்தை நன்றாகக் கொதிக்கவைத்து கஷாயமாகத் தயாரித்து தினசரி சாப்பிட்டு வந்தால், இரத்த சுத்தியாகும். இரத்தத்தில் உள்ள மாசுகள் அகற்றப்படும். உடல் ஆரோக்கியம் உண்டாகும்; மண்டலக் கணக்கில் இந்த கஷாயத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால், மிக எளிதாக இடுப்பு மூட்டு வலி, நரம்பு வலி, கழுத்து வலி, கால் மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வலி வீக்கங்கள் அனைத்தும் குணமாகும்.

இச்சூரணம், முடக்கத்தான் இலைச் சூரணம், உத்தாமணி இலைச்சூரணம் ஆகிய மூன்றையும் ஒரு கைப்பிடியளவில் எடுத்து, 500 மில்லி தண்ணீர் சேர்த்து பாதியாகச் சுண்டும் வரை எரித்து காலையில் சாப்பிட வேண்டும். இவ்வாறு 3_6 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் பாரிச வாயுக்கள் குணமாகும்.

நில ஆவாரை இலை, நீரடி முத்துப் பருப்பு, பூவரசம்பட்டை, உப்பு இவற்றைச் சமமாக எடுத்து மைபோல் அரைத்து உடம்பு பூராவும் பூசி அரை மணி நேரம் வைத்திருந்து குளித்து விட்டால், அலர்ஜியால் ஏற்பட்ட நமைச்சல் தீரும்.

சூரணம் : நிலாவரை, சுக்கு, மிளகு, ஓமம், வாய்விடங்கம், சர்க்கரை சமமாக எடுத்து தனித்தனியாகச் சூரணித்து சலித்து வைத்து ஒன்றாகக் கலந்து 1_2 கிராம் சூரணம் தினமும் இரண்டு வேளை வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட்டால்,

வாயு பொருமல், விம்மல், விக்கல், கபநோய், உடம்பு எரிவு, இரைப்பிருமல், வாந்தி, மலச்சிக்கல், பித்தம் முதலிய அனைத்து நோய்களும் தீரும்.

லேகியம் : கடுக்காய், பிஞ்சுக் கடுக்காய் நெல்லி வற்றல், சுக்கு, நிலாவரை, சோம்பு, கருப்பு உப்பு, தனியா இவற்றைத் தனித்தனியாக இடித்து தலா 50 கிராம் அளவில் எடுத்து வாதுமை எண்ணெய் தேவையான அளவு சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து 225 கிராம் தேன், 50 மில்லி எலுமிச்சம்பழச்சாறு சேர்த்து லேகியபதம் வரும்வரை சிறு தீயாக எரிக்க வேண்டும். பதத்தில் எடுத்து பத்திரப்படுத்திக் கொண்டு இரவு படுக்கும்போது, ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட்டு வந்தால், சுலபமாக மலமிளக்கும். வாத, பித்த, கபம் என்னும் மூன்று

தோஷங்களால் ஏற்படும் அனைத்து வகை தோஷங்களும் நிவர்த்தியாகும்.

சுகபேதிக்கு : ரோஜா மொக்கு 25 கிராம், நிலாவரை 15 கிராம், சுக்கு 10 கிராம், கிராம்பு 5 கிராம் இவைகளைச் சிதைத்து 500 மில்லி தண்ணீரில் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி, பெரியவர்களுக்கு 120 மில்லி, சிறுவர்களுக்கு 60 மில்லி, ஒரு வயதுக் குழந்தைக்கு 15 மில்லி வீதம் கொடுத்தால், சுகபேதியாகும்.

இவ்வாறு கொடுத்து பேதியாவதால் களைப்பு இருக்காது. குடல் மாசு நீங்கும். உடல் சுறுசுறுப்பாக இயங்கும். நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். கண்கள் குளிர்ச்சியடையும்.

சூலை நோய் உள்ளவர்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டிய மலமிளக்கி மருந்து.

ஐந்து கடுக்காய்த்தோல், பத்துகிராம் நிலாவரை இலை, ஐந்து கிராம் ரோசா மொக்கு மூன்று கிராம் சுக்கு இவை நான்கையும், நசுக்கி 250 மில்லி தண்ணீரில் முதல் நாள் இரவு ஊறப்போட்டு, அடுத்த நாள் காலையில் அடுப்பில் வைத்து பாதியாகச் சுண்ட வைத்து வடிகட்டி ஆறியபின் குடிக்க வேண்டும். இரண்டு முதல் மூன்று முறை மலம் வெளியாகும். இத்துடன் மூட்டுக்களில் உண்டாகித் தேங்கியுள்ள வாயுநீர் வெளியாகி விடும். மூட்டுக்களில் அதிகம் வீக்கம் உள்ளவர்கள் வாரம் ஒருமுறையும், லேசான வீக்கம் உள்ளவர்கள் 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறையும் இக்கஷாயத்தைத் தயாரித்து சாப்பிட்டு வரவேண்டும். இவ்வாறு நோய் தீரும் வரை சாப்பிட வேண்டும்.

தைலம் : நில ஆவாரை அரைத்த விழுது இரண்டு எலுமிச்சங்காய் அளவில் எடுத்துக் கொண்டு சீரகம் 35 கிராம், ஒரு வில்வப்பழத்தின் சதைப்பகுதி இவற்றை நன்கு அரைத்து ஒன்று சேர்த்து 1_500 மில்லி நல்லெண்ணெயில் கலந்து தைல பதம் வரும்வரை காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு தலை முழுகி வந்தால் பித்தம் தொடர்பான அனைத்துக் காய்ச்சல்களும் தீரும். கண்கள் ஒளி பெற்று பார்வை நன்றாக இருக்கும்.

நிலாவரை, மஞ்சள், மிளகு, கடுக்காய்த் தோல், வேப்பங்கொழுந்து வகைக்கு 50 கிராம் சூரணித்து, காலை, மாலை 10 கிராம் அளவில் சாப்பிட்டால், பதினைந்து தினங்களில் பித்த வாயு நீங்கும். மூளைக்கோளாறு உள்ளவர் களின் மூளை தெளிவடைந்து இயல்பு நிலைக்கு வரத்துவங்கும். தேவைப்பட்டால் மீண்டும் தயாரித்துச் சாப்பிடலாம்.

நிலாவரை சமூலத்தையும் வேகவைத்து, ஆறியபின் பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களின் முலைகளில் வைத்துக் கட்டிக் கொண்டாலும், பூசிக்

கொண்டாலும் மூன்று தினங்களில் பால் சுரப்பு அதிகரிக்கும்.

நிலாவரை இலை, மருதாணி இலை, துரா இலை இவை மூன்றையும் சமமாக எடுத்து ஜாடியில் வேக வைத்து மைபோல் ஆகும்வரை வெந்தபின் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, தலையில் தேய்த்து சிறிது நேரம் ஆனபின்பு தலை முழுகி வந்தால், தலையில் உள்ள பொடுகு நீங்கும். முடி உதிர்வது நின்று விடும். வழுக்கையான பகுதியில் மீண்டும் முடி முளைக்கும். நரை முடி உள்ளவர்கள் இம்மருந்தைப் பூசுவதால், தலைமுடி கருப்பு நிறமாக இருக்கும். வேறு சாயங்கள் பூச வேண்டியதில்லை.

பாகற்காய் (பாகல்)

பாகற்காய் (பாகல்)

தாவரவியல் பெயர்; (Monordica Charantia)

பாகற்காய் ருசியில் கசக்கும் என்றாலும் பல மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டது. இதனை வறுக்கலாம், அவிக்கலாம், ஸ்ஃப் செய்யலாம். குழம்பு, பொரியல், செய்யலாம். வற்றல் செய்து சேமித்து வைக்க ஆண்டு முழுவதும் பயன்படுத்தலாம்.

ஈரபதம்-92.4 கிராம்

புரதம்-1.6 கிராம்

கொழுப்பு -0.2 கிராம்

இழைப்பாண்டம்-0.8 கிராம்

தாதுக்கள்-0.8 கிராம்

கார்போஹைட்ரேட்கள்-4.2 கிராம்

கால்சியம்- 20 மி.கி

மக்ளீசியம்- 17 மி.கி

ஆக்ஸாலிக் அமிலம்- 40 மி.கி

பாஸ்பரஸ்- 70 மி.கி அயம்- 0.4 மி.கி

சோடியம்- 17.8 மி.கி

பொட்டாசியம்- 152 மி.கி

செம்பு- 0.18 மி.கி

சல்ஃபர்- 15 மி.கி

குளோரின்- 8 மி.கி

வைட்டமின் ஏ- 210 ஐ.யூ

தயமின்- 0.07 மி.கி

ரைபோஃப்ளேவின்- 0.09 மி.கி

நியாஸின்- 0.5 மி.கி

வைட்டமின் சி- 88 மி.கி

100கிராமில் 5 கலோரி உள்ளது.

பாகற்காய் குளிர்ச்சியைத் தரும்.சிறந்த மலமிளிக்கி.பசியைத் தூண்டும்.பித்த உபாதைகள் நீக்கும்.

நீரழிவுக்காரர்களின் உணவில் பாகற்காய் அவசியம் இடம் பெற வேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கும். பாகற்காய்யில் தாவர இன்சலின(plant insulin)இருப்பதை பிரிட்டிஷ் மருத்துவ குழு ஆரிய்ச்சி செய்து தெரிவிக்கிறது.

நீரழிவு நோயாளிகள் தினம் சாப்பிட்டு வந்தால்,வைட்டமின் ஏ,பி,பி2,சி மற்றும் அயச்சத்துக்களை அவர்கள் பெறமுடியும். தொடர்த்து பயன்படுத்திவர உயர் இரத்த அழுத்தம்,கண் உபாதைகள்,நரம்புவீக்கம் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படாமல் தடுக்கலாம்.

மூன்று தேக்கரண்டி பாகல் இலைச்சாறுடன் ஓர் கிளாஸ் மோர்கலந்து பருகிட மூலம் குணமாகும்.

ஒரு கோப்பை பாகல் சாற்றுடன் ஒரு தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு கலந்து தினமும் வெறும் வயிற்றில் அருந்த இரத்த கோளாறுகள் நீங்கும்.

குடுத்து குடித்து ஈரலைப் பாழாக்கிக் கொண்டவர்கள் தினமும் காலையில் 30 மி.லி அளவுபாகல் சாற்றை மோருடன் கலந்து குடித்தால் நல்ல பயன் கிடைக்கும்.

ஒரு தேக்கரண்டி பாகல் வேர்களை பசைபோல் அரைத்து அத்துடன் சம அளவு தேன் அல்லது அதே அளவு துளசிச்சாறு கலந்து இரவு தோறும் அருந்த ஆஸ்துமா,மார்ச்சளி குணப்படும்.

இரத்தக் கொதிப்பும் சிறுநீரகமும்

இரத்தக் கொதிப்பும் சிறுநீரகமும்

உடலிலுள்ள உறுப்புகளில் முக்கியமானது சிறுநீரகம். இதனை உலகிலுள்ள மிகச்சிறந்த சுத்திகரிப்பு உபகரணம் என்று தான் சொல்ல வேண்டும்.

1- உடலின் பிற உறுப்புகள் முறையாக செயலாற்றக் கூடிய அகச்சூழலை உருவாக்குவதும்,

2- உடலின் தண்ணீர் தேவையினை ஒழுங்கு படுத்தி உடலை சமநிலையில் பராமரிப்பதும்,

3-எலும்பு வளர்ச்சிக்குத் தேவையான கால்சியம், பா♦பர♦ இவற்றை சரியான அளவில் வைத்திருக்க கூடிய சக்தியான வைட்டமின் னுயை தருவதும்,

4-சோடியம், பொட்டாசியம், அம்மோனியா போன்ற தாதுப் பொருட்களின்

அளவை சரிவிகிதத்தில் தருவது

என்பது உட்பட பல்வேறு பணிகளை சிறுநீரகம் சிறப்பாக செய்து வருகிறது.

சிறுநீரகத்திலுள்ள ஜெஃடா கிளாமருளர் டூட்டிஅந்சரடயச என்ற முடிச்சு ரெனின் என்ற சுரப்பியைச் சுரந்து இரத்தக் குழாய்களின் அழுத்தத்தை ரெனின் ஆன்ஜியோ டென்சின் மூலம் (சுநnin - ஹபேiடி வநளேiடிn)

இரத்தக் கொதிப்பை சீர் செய்து சமநிலையில் வைக்கின்றது.

சிறுநீரகம் இரத்தக் கொதிப்பால் பாதிக்கப்படுகின்றதா? அல்லது சிறுநீரகத்தால் இரத்தக் கொதிப்பு உண்டாகிறதா?

சிறுநீரக செயலிழப்பு, சிறுநீரக இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு என்பன போன்ற காரணங்களால் இரத்தக் கொதிப்பு உண்டாகிறது என்பது எவ்வளவு உண்மையோ அது போன்றே அதிக இரத்தக் கொதிப்பினால் சிறுநீரக செயலிழப்பு என்ற பாதிப்பும் உண்மையே!

நீரிழிவு நோயை குணப்படுத்த

நீரிழிவு நோயை குணப்படுத்த

அக்குபஞ்சர் சிகிச்சை முறையில் நமது உடலுக்கு தேவையான உயிர்சக்தி நுரையீரலில் உருவாக்கப்பட்டு 2 மணி நேரத்துக்கு ஒரு நரம்பு வழி என 12 நரம்புத்தளங்களின் வழியாக தனது முழுச்சுற்றை ஒரு நாளைக்குள் முடிக்கின்றது.

இந்த உயிர்சக்தை தன்னிடத்தில் வாங்கி தனக்கு அடுத்துள்ளதிற்கு அனுப்பி வைப்பதற்காக உடலில் சுமார் 700 அக்குபஞ்சர் ஸ்தானங்கள் உள்ளன. இந்த உயிர் சக்தியின் ஒட்டம் தடைபடுவதால் நம் உடலில் சில பல உபாதைகள் வருகின்றன.

இந்த தடையை ஊசிகள் மூலம் அகற்றி மறுபடியும் உயிர் சக்தியின் ஒட்டத்தை ஒழுங்குபடுத்தினால் அந்த உபாதைகள் நீங்கிவிடுகிறது. இதுவே அக்குபஞ்சர் வைத்திய முறையின் அடிப்படை என்கிறார் பிரபல அக்குபஞ்சர் நிபுணர் டாக்டர் முத்துக்குமார்.

அக்குபஞ்சர் வைத்தியமானது 65 வயதுக்கு மேல் உயிர் சக்தியின் வீரியம் தானாக குறைய தொடங்குவதால் 65 வயதுக்கு கீழ் யாரும் இந்த சிகிச்சைக்கு உட்படலாம்.

உணவுக்கட்டுப்பாடோ, பத்தியமோ கிடையாது. எந்த மருந்தும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியதில்லை. ஆகவே மருத்துவ செலவே இல்லை. நம்கண்களின் கருவிழி, நாக்கு இவைகளை வைத்தே நோயை கண்டு பிடித்து விடுவதால் எக்ஸ்ரே, ஸ்கேன் இவற்றுக்காக செலவு செய்ய தேவை இல்லை.

நம்மை அறியாமலேயே நம்முடைய வாழ்க்கையில் நாம் அக்குபஞ்சர் முறைளை நமக்கு நாமே செய்து வருவது வியப்பில் ஆழ்த்துகிறது.

காலையில் எழுந்து வெளியே கிளம்பும் போது பிள்ளையார் கோவிலுக்கு போய் நம் இரு காதுகளையும் பிடித்துக் கொண்டு தோப்புக் காரணங்கள் போடுவது, ஆசிரியர் மாணவனை காதைப்பிடித்து திருகுவது, தலையில் குட்டுவது, நமக்கு ஏதாவது ஒரு விஷயம் ஞாபகத்துக்கு வரவில்லை என்றால் பேனாவால் முன் நெற்றியில் அடித்துக் கொள்வது, காதுகளில் வளையம் போடுவது போன்ற அனைத்துமே அக்குபஞ்சர் முறைகள்தான்.

அக்குபஞ்சர் முறையில் நம் காதுகளில் உடம்பில் உள்ள அத்தனை உறுப்புகளுக்கான ஸ்தானங்கள் உள்ளன. நம் காதுகளை இழுக்கும்போது இந்த ஸ்தானங்கள் தூண்டப்பட்டு நம் உடல் வலிமை பெறுகிறது. காதை திருகும் போது தூண்டப்படுகிறது. தலையில் மட்டும் ஒரு ஸ்தானத்தில் 100 ஸ்தானங்கள் உள்ளன. ஆசிரியர் குட்டும் போது அனைத்தும் தூண்டப்படுகின்றன.

நம் முன் நெற்றியில் முக்கியமான ஸ்தானம் உள்ளது. பேனாவால் அதில் தட்டும் போது ஸ்தானம் தூண்டப்பட்டு மறந்து போன விஷயங்கள் நமக்கு ஞாபத்துக்கு வரும். காதில் கம்மல் உராய்வதால் கண் பார்வை பலப்படும்.

அக்குபஞ்சர் முறையில் ஏராளமான நோய்கள் குணமாகின்றன. முக்கியமாக நீரிழிவு நோயை முழுமையாக குணப்படுத்திவிடலாம். இது தவிர எளிதில் குணப்படுத்தக் கூடிய உபாதைகள் பற்றிய விவரம் வருமாறு.

உடல் பருமன் - உணவுக் கட்டுப்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சி. 12 நாட்களில் 5 கிலோ எடையை குறைக்கலாம்.

தலை முடி வளர் - 20 நாட்கள் சிகிச்சை பெற்ற பின் தலை முடி வளர்ந்து விடும்.

முகச்சருக்கம் நீங்க - முகத்தில் உள்ள சுருக்கங்கள் கன்னங்களில் தொய்வு, கண்களுக்கு கீழ் உள்ள கருவளையங்கள் நீக்குவது.

மூட்டு வலி - நாள்பட்ட மூட்டு வலியில் இருந்து முழுமையான நிவாரணம் கிடைக்கும்.

சீரகம்

பன்மொழிப் பெயர்கள்: சீரகத்திற்கு ஆங்கிலத்தில் \diamond குமின் \diamond (Cumin) என்று பெயர். இந்தியில் ஜீரா, தெலுங்கில் ஜீலகாரா, கன்னடத்தில் சீரகே, மராத்தியில் சிரே, குஜராத்தியில் ஜிரு, அசாமியில் கொத்த ஜீரா, ஒரியாவில் ஜீர்கா, காஷ்மீரியில் ஜையுர் என்று பெயர்.

பெயர் வந்த விதம்: நமது உடம்பின் உள்ளூறுப்புகளில் ஏற்படும் பலவகை சீர்கேடுகளைச் சரிசெய்யும் குணம்கொண்ட வாசனைப் பொருள் (Spice) என்பதால், இதற்கு தமிழில் \diamond சீரகம் \diamond என்று தாவர இயல் நிபுணர்கள் பெயர் வைத்தார்கள். சீர்+அகம் = சீரகம். அகத்தைச் சீர் செய்யும் ஓர் ஒப்பற்ற இயற்கை மருந்து சீரகம்.

சத்துப் பொருட்கள்: நூறு கிராம் சீரகத்தில் அடங்கி உள்ள சத்துப் பொருட்கள் கீழ்க்கண்டவாறு உள்ளன. புரதம் 17.7 கிராம், கொழுப்பு 23.4 கிராம், பொட்டாசியம் 2.1 கிராம், சுண்ணாம்புச் சத்து 0.9 கிராம், பாஸ்பரஸ் 0.5 கிராம், சோடியம் 0.2 கிராம், இரும்புச்சத்து 48.1 மில்லி கிராம், தயாமின் 0.8 மில்லிகிராம், ரைபோஃபிளேவின் 0.4 மில்லிகிராம், நியாசின் 2.5 மில்லிகிராம், அஸ்கார்பிக் அமிலம் 17.2 மில்லிகிராம், வைட்டமின் ஏ 175 ஜ.யு.

பொதுப் பயன்கள்: சமையலுக்கு சுவையும், மணமும் தருவதில் சீரகம் பல வழிகளில் உதவுகிறது. பலவித மசாலாப் பொடி தயாரிப்பில் இது ஓர் உப்பொருளாக பங்கு வகிக்கிறது. சூப் வகைகள், சாஸ் வகைகள், ஊறுகாய் வகைகள் தயாரிக்க இதுவும் இடம் பெறுகிறது. மிட்டாய், கோக், ரொட்டி வகைகள் செய்வதற்கும் பயன்படுகிறது. செரிக்காமை, வாயுத் தொல்லை இவைகளுக்கு மாமருந்து. பித்தத்தை மொத்தமாகப் போக்கும். பசியைத் தூண்டும். குடல் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும் எளியமருந்து. வயிற்றுப் பொருமல், உடல் அசதி போக்கும். நரம்புகளை வலுப்படுத்தும்.

மருத்துவப் பயன்கள்: சீரகக்குடிநீர்: தினமும் தண்ணீருடன் சிறிது சீரகத்தைப் போட்டு நன்கு கொதிக்க வைத்து \diamond சீரகக் குடிநீர் \diamond தயார் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதை, நாள்முழுதும், அவ்வப்போது பருகி வர, எந்தவித அஜீரணக்கோளாறுகளும் வராது. நீர்மூலம் பரவும் நோய்களைத் தடுக்கலாம். பசி ருசியைத் தூண்டும் தன்மையதும் ஆகும் இந்தச் சீரக நீர்.

1-சிறிது சீரகத்தை மென்று தின்று ஒரு டம்ளர் குளிர்ந்த நீரைக் குடித்தால் தலைச்சுற்று குணமாகும்.

2-மோருடன் சீரகம், இஞ்சி, சிறிது உப்பு சேர்த்துப் பருகினால் வாயுத்

தொல்லை நீங்கும்.

3-சீரகத்தை இஞ்சி, எலுமிச்சம் பழச்சாறில் கலந்து ஒருநாள் ஊறவைத்துக் கொள்ளவும். இதை, தினம் இருவேளை வீதம் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டு வர, பித்தம் மொத்தமாகக் குணமாகும்.

4-சுக்கு, சீரகம், மிளகு, திப்பிலி ஆகியவற்றைப் பொடித்து தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் எல்லா உடல் உள்உறுப்புகளையும் சீராக இயங்கச் செய்வதோடு, கோளாறு ஏற்படாது தடுக்கும். எனவே, வாரம் ஒருமுறை தடுப்பு முறையாகக் கூட (Prophylactive) இதைச் சாப்பிடலாம்.

5- உடலுக்கு குளிர்ச்சியும், தேகத்தைப் பளபளப்பாக வைக்கும் ஆற்றலும் சீரகத்திற்கு உண்டு. எனவே, தினம் உணவில் சீரகத்தை ஏதாவது ஒரு வழியில் சேர்த்துக் கொள்வோம்.

6- திராட்சைப் பழச்சாறுடன், சிறிது சீரகத்தைப் பொடித்திட்டு, பருகினால், ஆரம்பநிலை இரத்த அழுத்த நோய் குணமாகும். மத்தியதர இரத்த அழுத்த நோய் இருப்பவர்களுக்கு, மேலும் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்காது தடுக்கும்.

7- சிறிது சீரகம், நல்லமிளகு பொடித்து, எண்ணெயிலிட்டுக் காய்ச்சி, அந்த எண்ணெயைத் தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால், கண் எரிச்சல், கண்ணிலிருந்து நீர் வடிதல் நீங்கும்.

8-அகத்திக்கீரையுடன், சீரகம், சின்னவெங்காயம் சேர்த்து கஷாயம் செய்து அத்துடன் கருப்பட்டி பொடித்திட்டு சாப்பிட்டால், மன அழுத்தம் மாறும். ஆரம்பநிலை மனநோய் குணமாகும்.

9- சீரகம், சுக்கு, மிளகு, தனியா, சித்தரத்தை இவ்வவைந்தையும் சேர்த்து, தூளாக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இதில் இரண்டு சிட்டிகை வீதம், தினம் இரண்டுவேளையாக சாப்பிட்டால், உடல் அசதி நீங்கி, புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்.

10- சீரகத்தை லேசாக வறுத்து, அத்துடன் கருப்பட்டி சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வர, நரம்புகள் வலுப்பெறும். நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும்.

11- சிறிது சீரகத்துடன், இரண்டு வெற்றிலை, நான்கு நல்ல மிளகு சேர்த்து மென்று தின்று, ஒரு டம்ளர் குளிர்ந்த நீர் பருகினால், வயிற்றுப் பொருமல் வற்றி, நலம் பயக்கும்.

12- சீரகத்துடன், மூன்று பற்கள் பூண்டு வைத்து மைய்ய அரைத்து, எலுமிச்சை சாறில் கலந்து குடித்தால், குடல் கோளாறுகள் குணமாகும்.

13- ஓமத்துடன் சிறிது சீரகம் இட்டு கஷாயம் செய்து, சாப்பிட்டால், அதிக பேதி போக்கு நிற்கும்.

14-பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைப் படுதல் நோய்க்கு, சிறிது சீரகத்துடன் சின்ன வெங்காயம் வைத்து மைய்ய அரைத்து, பசும்பாலில் கலந்து குடித்து வர, நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

15-சிறிது சீரகத்துடன், கீழாநெல்லி வைத்து அரைத்து, எலுமிச்சை சாறில் சேர்த்துப் பருகி வர, கல்லீரல் கோளாறு குணமாகும்.

16-சீரகத்தை தேயிலைத் தூளுடன் சேர்த்து கஷாயம் செய்து குடித்தால் சீதபேதி குணமாகும்.

17-கொஞ்சம் சீரகமும், திப்பிலியும் சேர்த்துப் பொடித்து தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டால், தொடர் விக்கல் விலகும்.

18-மஞ்சள் வாழைப் பழத்துடன், சிறிது சீரகம் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் எடை குறையும்.

19- சிறிது தனியாவுடன், சிறிது சீரகம் சேர்த்து மென்று தின்றால், அதிகம் மது உண்ட போதை தணியும்.

நெல்லி கனி

நெல்லி கனி

மிகவும் பழமயானம் புராணங்கள் இலக்கியங்கள் போன்றவற்றில் சிறப்பாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளமான சிறந்த கனி நெல்லிக்கனி.

சித்த மருத்வம், ஆயுர்வேதம், மருத்வம், யுனானி போன்ற அனத் வகயான மருத்வ முறைகளிலும் பிரதான இடம் வகிப்ப இந்த நெல்லிக்கனியாகும் சத்க்களிலும் சரி, நோய் தீர்க்கும் குணங்களிலும் சரி நெல்லிய மிஞ்ச வேறேம் இல்ல. முற்காலத்தவர்கள் நாள்தோறும் ஒரு நெல்லிக்கனி உண்டு உடலையும், மனத்தையும் என்றும் இளமயாக வத்திருந்தார்களாம் எனவேதான், இதக் காயகல்பம் என்று அழத்தனர். இன்று இதன் பெரும உணர்ந் உலக மக்களனவரும் பல்வேறு வகயில் நெல்லியப் பயன்படுத்கின்றனர்.

தென்னிந்தியா, இலங்க, மலேசியா மற்றும் தென்மேற்கு ஆசியப் பகுதிகளப் பிறப்பிடமாகக் கொண்டதாகும். நெல்லியில் இருவக உண்டு. அரிநெல்லி மற்றும் பெருநெல்லி என்பனவாகும். அரிநெல்லி சிறிதாக வளரும். வீடுகளில் காணப்படும். பெருநெல்லி பெரிய மரமாக வளரும். சிறிய இலகளக் கொண்டதாகும்.

பல்வேறு பயன்கள்

நெல்லிக்கனியப் பல்வேறு முறகளில் பயன்படுத்தலாம். நெல்லிச்சாறு, சர்பத், நெல்லிபர்பி, நெல்லிமுரப்பா, உலர்நெல்லி, நெல்லிப்பொடி, லேகியம், விதப்பொடி, நெல்லித்தலம், நெல்லிநீர், திரிபலா, ஊறுகாய் போன்று பல்வேறு வககளில் பயன்படுத்தலாம்.

பல்வேறு மொழிப்பெயர்கள்

ஆங்கிலம் _ கூஸ்பெர்ரி

சமஸ்கிருதம் _ அம்ரபாலம் அமலாகம்

குஜராத் _ அம்லா

அஸ்ஸாம் _ அம்லிக்

மராத்தி _ அவ்ளா

கன்னடம் _ நெல்லிக்காயி

பிரஞ்ச் _ பிலாந்தா எம்பலிக

ஜெர்மன் _ கெப்ரசலிசெர்

வங்காளம் _ அம்லாகி

இந்தி _ அம்லா, ஆரா

காஷ்மீர் _ அன்போ

பஞ்சாப் _ அம்பலி

தெலுங்கு _ உளிரிக்காய்

மலயாளம் _ நெல்லிக்க

பெர்ஸியன் _ அமலா

அரபு _ அம்லாஜ்

இதன் தாவரவியல் பெயர் ❖எம்பலிகா அஃபிஸினாலிஸ்❖ என்பதாகும்.

யூபோர்பியேசியே என்ற தாவரக் குடும்பத்தின்கீழ்❖❖ வருகிற.

அடங்கியுள்ள சதக்கள்

ஈரப்பதம் _ 81.2%

புரதம் _ 0.5%

கொழுப்பு _ 0.1%

தா உப்புக்கள் _ 0.7%

நார்ச்சத் _ 3.4%

மாவுச்சத் _ 14.0%

சுண்ணாம்பு _ 0.05%

பாஸ்பரஸ் _ 0.02%

இரும்பு _ 1.2%

வட்டமின் \diamond பி \diamond _ 30 மி.கி

நிகோடினிக் அமிலம் _ 0.2 மி.கி

வட்டமின் \diamond சி \diamond _ 600 மி.கி

மற்ற பழங்கள் விட நெல்லிக்கனியில் தான் அதிகளவு வட்டமின் சி உள்ள. நெல்லிய வேகவத்தாலோ, ஊறுகாய் போட்டாலோ, உலர வத்தாலோ இதிலுள்ள வட்டமின் சி அழிவதில்லை. மேலும் கூந்தல் தலங்கள் தயாரிக்கலாம். நெல்லிக்கட்டயக் கிணற்றில் போட்டால் நீரிலுள்ள உப்புக்கள் நீக்கி தண்ணீர்ச் சுத்திகரிக்கும்.

மருத்வப் பண்புகள்

குளிர்நீர், மலமிளக்கி, விஷம்போக்கி போன்ற தன்மகளைக் கொண்ட. மேலும் நுரயீரல் பெருக்கத்தக் குணப்படுத்தும். புழுக்களைக் கொல்லும். கண்ணோய், வயிற்று நோய்களைக் குணப்படுத்தும். இராஜ மருந் எனப்படும் திரிபலா மருந்க் கலவையில் நெல்லி முதன்மையாக இதில் இடம்பெறுகிறது. இடம்பெறும் மற்ற இரண்டு மருந்கள் கடுக்காய், தான்றிக்காயாகும். நெல்லிப் பழங்களைக் கொண்டு சயவனப்பிராசம் மருந் தயாரிக்கப்படுகிறது.

மருத்வப் பயன்கள்

நெல்லிய இடித்ச் சாறு பிழிந் தேன் சேர்த் சிறிதளவு திப்பிலிப் பொடி கலந் சாப்பிட்டு வர சுவாச காசம் குணமாகும்.

உலர் பழத்த்ச் சாப்பிட்டு வர கண்பார்வ கூடும். வயிற்றுப்போக்கு நிற்கும்.

நெல்லிச்சாற்ற அருந்தி வர நுரயீரல் பெருக்கம் தீரும். புழுக்கள அழிக்கும்.

நெல்லிய அரத் சிறிதளவு குங்குமப்பூ கலந் ரோஜா நீருடன் கலந் குடிக்க தலவலி, மூலநோய் நீங்கும்.

நெல்லிச்சாறு உடலிலுள்ள அதிக சர்க்கரயக் குறக்கும்.

நாள்தோறும் ஒரு நெல்லிக்கனி தின்றால் இதயக் கோளாறுகள் நீங்கும். நரம்புத் தளர்ச்சி, இளநர, தோல் சுருக்கம் போன்றவ குணமாகும்.

பாலில் சிறிதளவு நெல்லிச்சாறு கலந் சாப்பிட்டுவர கீல்வாதம், நரம்புத் தளர்ச்சி, மூளச்சூடு ஆகியவ குணமாகும்.

நெல்லிய உலர்த்திப் பொடியாக்கி தேய்த்க் குளிக்க உடலில் சொறி, தோல் சுருக்கம் நீங்கும்.

உலர் நெல்லிய நீரில் போட்டு ஊறவத் இந்நீரில் கண்களக் கழுவி வர கண்நோய்கள் குணமாகும்.

நெல்லிப் பொடியுடன் தேன் அல்ல நெய் கலந் இரவில் சிறிதளவு உண்டுவர கண்பார்வ மங்குதல் மாறும்.

நெல்லிக்கனிய, எலுமிச்ச இலகளோடு சேர்த் அரத் பாலில் கலந், நர (ஆரம்பக்கட்ட நர) முடிகள் மேல் தேய்த், ஒரு மணி நேரம் ஊறிய பின் இளஞ்சூடான நீரில் குளித் வர நர மேலும் தோன்றா.

நீநெல்லிய அரத் நெற்றியில் பற்றுப் போட சளியுடன் கூடிய தலபாரம், தலவலி நீங்கும்.

நெல்லிச்சாறுடன் தேன் கலந் சாப்பிட சளி, ம்மல் நீங்கும்.

பாலில் நெல்லிப்பொடியக் கலந் கொதிக்க வத், சிறிதளவு நெய்விட்டு கலக்கி அருந்திவர கக்குவான் இருமல் குணமாகும்.

நெல்லிக்காயத் தின்று வந்தால் பயோரியா நோய், ஸ்கர்வி நோய் நீங்கும். பல் கிருமிகள் அழியும்.

நெல்லிச்சாறில் சந்தனம் உரத் சிறிதளவு உட்கொள்ள குமட்டல், வாந்தி நிற்கும்.

நெல்லி விதய ஊறவத் அரத், பாலில் கலந் சாப்பிட மூலநோய் குணமாகும்.

நெல்லி லேகியம் உண்டு வந்தால் இதயம் வலிம பெறும். இரத்தக்குழாய் அடப்பு நீங்கும்.

நெல்லிச் சாறுடன், வாழப்பட்ட சாறு கலந் அருந்த பாம்பு, தேள், வண்டு நஞ்சுகள் இறங்கும்.

நெல்லிப்பொடி, நெல்லி லேகியம் இவகள் மவால் புண்ணாகிப்போன உள்ளூறுப்புகள் சீராக்கும்.

ஆயுர்வேதம்

ஆயுர்வேதம்

ஆயுர்வேதம் என்பது 'வாழ்க்கையின் விஞ்ஞானம்' (சயன்ஸ் ஒவ் லய்வ்) எனக் குறிப்படுகிறது. மிகவும் பழமை வாய்ந்த இந்த இயற்கையான குணப்படுத்தும் முறையானது இந்திய உபகண்டத்தில் ஏறக்குறைய 4000 கி.மு காலத்திலிருந்து பயன்பாட்டில் இருந்து வந்திருக்கின்றது. ஞானிகளும், தவசிகளும், முனிவர்களும், வருவது உணர்வோரும், வேதங்களின் ஒரு பகுதியான ஆயுர்வேதத்தை உருவாக்கினர். ஜோதிடம் (அஸ்ரோலொயி), வேதங்கள், ஒரு விதியின் கீழியங்கும் பிரபஞ்ச நடத்தையின் விளக்கத்தை தன்னகத்தே கொண்டுள்ள மேன்மையான அறிவுப் பெட்டகமாகும். யோக அப்பியாசம், தியானம் (மெடிற்றேசன்), சோதிடம் (அஸ்ரோலொயி) போன்றன வேதங்களின் பகுதியாகும். இதில் ஆயுர்வேதம் மனித உடலின் நிலைகள் பற்றிய அறிவாகும். மூலிகை மருத்துவம், உணவு முறை (பத்திய உணவு) உடலை பிடித்துவிடுதல், சத்திர சிகிச்சை, உளவியல், ஆன்மீகம் ஆகியன ஆயுர் வேத பிரிவின் முக்கிய பகுதிகளாகும். ஆயுர் வேதமானது ஞான ஒளி பெற்று தந்த வேதங்களில் உடல் நோயைக் குணப்படுத்துவதற்காக கிடைத்த மருத்துவ அறிவாகும். மிகவும் குறிப்பாகவும், உள்ளடக்கமாகவும் தரப்பட்டிருக்கும் ஆயுர்வேத முறைகள் பாரம்பரிய சீன வைத்திய (ரடிசனல் சைன்ஸ் மெடிசின்) முறையிலும் பல ஒற்றுமைகளைக் காட்டி நிற்கின்றது. அண்மைக் கால தொல் பொருள் ஆராட்சிகளிலிருந்து, ஆயுர் வேத வைத்திய முறையானது பழையமையானதும், வைத்திய முறைகளில் முதன்மையானதுமாக பின்பற்றப்பட்டு வந்துமாக அறியக்கிடக்கின்றது.

மிக நீண்ட வரலாற்றில் ஆயுர் வேதம் பல படிக்களில் மாற்றங்களை கண்டுள்ளது.

வேத காலத்திலிருந்தும், இந்து கலாச்சாரத்திலிருந்தும், இந்தோனேசியாவிலிருந்து, கிரேக்கம் வரை ஆயுர் வேத மருந்து முறை பரவியிருந்தது. பின்னய நாட்களில், கிரேக்கர் இதனைத் தழுவி தமக்கென ஒரு முறையைச் செய்தனர். புத்த மதம் பரப்பச் சென்ற விடங்களிலெல்லாம். ஆயுர் வேதமும் பரப்பப்பட்டது. இவ்வாறாக தீபெத், இலங்கை, பர்மா போன்ற புத்த மதம் தழுவிய நாடுகளிலெல்லாம், சீன வைத்திய முறையிலும் ஊடுருவி நிற்கின்றது. ஆயுர் வேத முறையானது பல நாடுகளிலும், காலநிலைகளிலும் பண்பாடுகளிலும் நோய் தீர்க்கும் முறையாகப் பயன்பட்டு முதிர்ச்சியடைந்திருக்கின்றது.

இன்றைய நாட்களில், பண்டைய நோய்தீர்க்கும் வழிமுறைகள் மீள் ஆராய்வுக்கும், மீள் பரிசீலனைக்கும் உட்படுத்தப்பட்டு உலகளாவிய ரீதியில் மருந்தாகவோ அல்லது ஆரோக்கியம் தரும் உணவுப் பொருளாகவோ உட்கொள்ளப்படுகின்றன. ஒரு உலக வைத்தியம் அல்லது மருந்து, அதாவது எந்த நாட்டில் என்ன மூலிகை கிடைக்கின்றதோ அது நோயுற்ற வேற்று நாட்டவரால் பயன்படுத்தப்படக் கூடியதான சிறப்பான அபிவிருத்தித் திட்டங்கள் நடைமுறைக்கு வந்து கொண்டிருக்கின்றன. இந்த வரிசையில் ஆயுர் வேத முறைகளும் சுதேசி வைத்திய முறைகளும் ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. இவற்றுள் ஆயுர்வேதம், சீன பாரம்பரிய மருந்து (ரிசினம்) ஜரோப்பிய மருத்துவம் போன்றன பல வகைகளில் ஒத்திருப்பதனால் இவை யாவற்றையும் ஒருங்கிணைப்பதும் இலகுவானதாகும்.

ஆயுர் வேத முறையில் நோய் தீர்க்கும் திட்டமானது இரு படி நிலைகளில் செயற்படுகின்றது. முதற்படியில் சாமான்யர் கூட சுய கவனத்தில் கொண்டு வாழ்க்கை முறைகளை மாற்றியமைத்து நோய் தடுப்பு செய்து வாழ்வதும், இரண்டாவது படியில் இயற்கை அல்லது மூலிகை வைத்தியர்கள் தமது சிகிச்சைக் கூடத்தில் நோயுற்றோருக்காக பயன்படுத்துவதுமாகும். புல பொதுவாக தோன்றக் கூடிய நோய் நிலைகளுக்கு நாமாகவே கைமருந்து செய்து கொள்ளலாம். நோயிலிருந்து நாமாகத்தான் குணம் பெறவேண்டும். காலக்கிரமமாக நாம் சில முறைகளைக் அல்லது பயிற்சிகளை அல்லது ஆசனங்களைச் செய்து வருமோமானால் இயற்கையுடன் ஒன்றிப்போய் வாழ்வதனால் நோயணுகா வண்ணம் வாழலாம். இல்லாத போதில் விசேடமான, சிக்கலான வைத்திய முறைகள் தேவைப்படும் இவ்விடத்தில் ஆயுர் வேத வைத்தியரின் தேவையும் சேவையும் முக்கியமாகும்.

உயிர்; இயக்கத்திலிருப்பவை, பஞ்ச பூதங்களால் (காற்று, நீர், தீ, பூமி(மண்), ஆகாயம்) ஆனவையாகவும், இவை யாவும் இடைவிடாது மாற்றத்திற்குள்ளாவதாகவும், தொடர்ச்சியான தொடர்பாடலுக்குள்ளாவதுமான அடிப்படைத் தத்துவத்தைக் கொண்டுள்ளது. உயிர்; துடிப்பிற்கு மிக

முக்கியமான இந்த சக்தியை மூன்று தோசாக்களாக பிரித்திருக்கிறார்;கள். வாத, பித்த, கப தோசாக்கள்.; ஒவ்வொருவருக்கும் காணப்பட்ட போதிலும் இவை தொடர்ச்சியாக மாற்றத்திற்குள்ளாகின்றன. ஒவ்வொரு மனித உடலிலும் திரி தோசாக்களின் அளவுகள், அவரின் உணவு, நாளின் நேரம், சூழல் காலநிலை, மனநிலை, அடக்கப்பட்ட மனவுணர்வுகள், மனவருத்த, வாழ்க்கைச் சமைப்பழு அளவுகள் போன்ற காரணிகளால் மாற்றப்படுகின்றன. ஒருவருக்கு இயல்பாக இருக்க வேண்டிய தோசா நிலை சமன்நிலை மாற்றமடைந்து பிராணவோட்டம் - (உயிர் சக்தி) குழப்பமடைகிறது. உயிர்ச்சக்தியானது உணவாகவும், மூச்சுக்காற்றாகவும் உள்ளெடுக்கப்பட்டு, அக்னி அல்லது சமிபாட்டுத் தீயினால் சக்தியாக விடுவிக்கப்படுகின்றது. அக்னியின் அளவு குறைவாக இருக்கும் பொழுது உடலில் நஞ்சு (அமா) தேங்குவதனால், உடல் நோய்களுக்கு காரணமாகிறது எனக் கருதுகிறது. இதனால் தான் ஆயுர் வேத வைத்திய முறையில் உடலின் நஞ்சுகற்றல் அல்லது கழிவுகற்றல் (வியர்வை, சிறுநீர், மலம் - 3 கழிவுகள் (மாலா)) முறைகள் முக்கியப்படுத்தப்படுகின்றன. தோசாக்கள் சமநிலைப்படும் பொழுது உயிர்ச்சக்தி அதிகரிக்க ஒருவர்; தனது பழைய அல்லது வழமையான நிலைக்குத் திரும்புகின்றார்;. சமநிலையைப் பெறுவதற்கு, மூலிகை மருந்து, யோக ஆசனப்பயிற்சி, உடலை அழுத்துதல் (மசாச்), தியானம் போன்றன பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

எங்கள் ஒவ்வொருவரினுள்ளேயும் தெய்வத் தன்மை பொருந்திய குணப்படுத்துபவர் இருக்கின்றார். இவரே ஒருவரை உண்மையாக குணப்படுத்துபவராவர்;. இவரையன்றி யாரும் எதுவும் ஒருவரைக் குணப்படுத்திவிட முடியாததாலால், இந்த குணப்படுத்துபவரை நாம் செயற்பட செய்யவேண்டும்.

ஒரு வாழ்க்கைப் பயணத்தில் ஒருவர் தன்னைப்பற்றி, கற்றுக் கொள்வதனால் தன்னறிவில் மேம்படுகின்றார். எனவே நோய் நிலையொன்றானது எம்மைப்பற்றி மேலோட்டமாகவும், ஆழமாகவும் அறிந்து கொள்ளவைக்கும் ஒரு கருவியாகும். இவ்வாறு நாம் ஆழ்மனதுடன் தொடர்பையும் ஏற்படுத்திவிடுவோமானால், மனதில் மகிழ்வும், ஒத்திசைவும் கிடைப்பதனால் புறச்சூழல் இ;டர்களை இலகுவில் வென்றுவிடலாம். உன்னையறிதலே உன்னைக் குணப்படுத்தும் முறையாகும்.

கம்ப்யூட்டர் முன் வேலையா

கம்ப்யூட்டர் முன் வேலையா



கம்ப்யூட்டரில் அதிக நேரம் வேலை பார்ப்பவரா நீங்கள்? இதனால் அடிக்கடி கண்கள் சோர்ந்து போகிறதா. கவலை வேண்டாம். சோர்வை விரட்டி

புத்துணர்வு பெற இதோ ஒரு சூப்பர் டிப்ஸ்:

தேன் மற்றும் உருளைக் கிழங்கு சாறு ஆகியவற்றை சரி விகிதத்தில் கலந்துகொள்ளவும். இதில் பஞ்சை நனைத்து கண்கள் மீது வைத்து சிறிது நேரம் ஒத்தடம் கொடுங்கள்.

இரவு தூங்கபோகும் முன்பு, இந்த முறையை தொடர்ந்து ஒருவாரம் செய்துவந்தால் கண்களை விட்டு சோர்வுகள் பறக்கும். உங்கள் பார்வையில் புத்துணர்வு தெரியும்.

