இயற்கை வைத்தியம்

கிராம்பின் மகத்துவம்

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

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

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

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

ஜீரண உறுப்புகளில் சுரக்கும் நொதிகளை கிராம்பு ஊக்குவிக்கிறது. இதனால் ஜீரணக்கோளாறுகள் நீங்குகின்றன.

சிறுநீர் எரிச்சலா? கீரை சாப்பிடுங்க

கீரைத்தண்டின் சுவை விளைகின்ற இடத்திற்கு ஏற்றபடி அமையும். இதில் சில நார் உள்ளவைகளாக இருக்கும்.

அந்த நாரை எடுத்துவிட்டு சமையல் செய்ய வேண்டும். கீரைத் தண்டின் தடிப்பான வேர்களிலும் சத்து இருக்கிறது.

அதனால் மேல் தோலை மட்டும் சீவி விட்டு நறுக்கி சமையலில் பயன்படுத்தலாம்.

கீரைத் தண்டின் சுபாவம் குளிர்ச்சி ஆகும். இது மலத்தை நன்றhக இளக்குவதுடன் சிறுநீரையும் பெருக்கும். கீரைத் தண்டினை பருப்புடன் சேர்த்து சாப்பிடுவது நலம். கடலை, பட்டாணி, காராமணி, மொச்சை ஆகியவற்றை சேர்த்தும் சமைக்கலாம்.

கீரைத் தண்டு சாப்பிட்டால் சிறுநீர் எரிச்சல் காணாமல் போகும். வெள்ளை, குருதிக் கழிச்சல், வயிற்றுக் கடுப்பு ஆகியவையும் நீங்கி விடும்.

பிரசவம் எளிதாக

சோம்பை நீர்விட்டு காய்ச்சி கஷாயமாக்கி அதில் 5 கிராம் குங்குமப் பூவை கரைத்துக் கொடுக்க பிரசவம் எளிதாகும்.

குழந்தை பிறந்த பின்னர் 3 கிராம் குங்குமப்பூவை பாலில் காய்ச்சி இரு வேளை குடித்து வர குருதி கேட்டினை குணமாக்கும்.

குங்குமப் பூ கர்ப்ப சூடு எனும் உடல் சூட்டை சமப்படுத்தும். எனவே கர்ப்பிணிகள் 5ஆம் மாதம் முதல் இரவில் நாள் தோறும் பாலில் இட்டு காய்ச்சி குடித்து வர, பிறக்கப்போகும் குழந்தை கர்ப்ப சூடும், நோயும் இன்றி அழகுடன் விளக்கும்.

பாலைக் காய்ச்சும்போதே ஒரு சிட்டிகை குங்குமப் பூவை போட்டு நன்கு காய்ச்சிக் குடிப்பது கர்ப்பிணிகளுக்கு நல்லது.

நடைப் பயிற்சியும், வீட்டு வேலைகளை குனிந்து நிமிர்ந்து செய்வதும், கர்ப்பப்பைக்கு தளர்ச்சியைக் கொடுத்து சுகப் பிரசவம் ஆக வழி வகுக்கும்.

குங்குமப் பூவின் அரிய குணம்

தலைவலி, மூக்கு நீர் ஒழுகுதுல், அதிக தாகம், குமட்டல், வாந்தி, உடல் எரிச்சல், சூதக அழுக்கு, ஆண்மைக் குறைவு ஆகிய வியாதிகளுக்கு குங்குமப் பூ அரிய மருந்தாகும்.

குங்குமப் பூவை 1 பங்கு எடுத்து, அதை 80 பங்கு தண்ணீரில் ஊற வைத்து வடிகட்டி, அதில் 30 மிலி அளவு காலை, மாலை இருவேளை அருந்தி வர தலைவலி, மூக்கு நீர் ஒழுகுதுல், அதிக தாகம், குமட்டல், வாந்தி, உடல் எரிச்சல், சூதக அழுக்கு, ஆண்மைக் குறைவு ஆகியவை நீங்கும்.

குங்குமப் பூவுடன் தேன் கலந்து தினமும் இருவேளை உட்கொண்டு வர ஆஸ்துமா முதலிய சுவாச நோய்களை போக்கி சுவாசத்தை எளிதாக்கும்.

அம்மை நோய் கண்டவுடன் துளசி இலைகளையும், குங்குமப்பூவையும் சேர்த்து அரைத்து உட்கொள்ள கொடுக்க அம்மை நோய் குணமாகும்.

ஒற்றைத் தலைவலிக்கு மருந்து

தலைவலி வந்துவிட்டால் எந்த வேலையும் ஓடாது. கண்களும் நமக்கு உதவி செய்ய மறுத்துவிடும்.
தைலம் தேய்த்தும் பயன் இருக்காது, மாத்திரை போட்டும் இருக்காது என்ற நிலையும் ஏற்படும்.
அதிலும் ஒற்றைத் தலைவலி உயிரையே எடுத்து விடும்.
ஒற்றை தலைவலி உள்ளவர்களுக்கு இயற்கை வைத்தியம் ஒன்று உள்ளது.
அதாவது பூண்டு மற்றும் மிளகைத் தட்டி நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி ஆறிய பின் தலையில் தேய்த்து குளித்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

குங்குமப் பூவின் மருத்துவக் குணம்

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

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

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

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

கர்ப்பிணிகள் குங்குமப்பூவை வெற்றிலையில் வைத்தும் உண்ணலாம்.

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

புண்களை குணமாக்க

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

மணத்தக்காளி கீரையை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வர வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

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

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

வேப்ப எண்ணெயை காய்ச்சி, சேற்றுப்புண் உள்ள இடங்களில் தடவிவந்தால் குணம் கிடைக்கும்.

விளக்கெண்ணெயில் மஞ்சள் தூளைக் குழைத்து, சேற்றுப் புண்களில் தடவினால் தீர்வு கிடைக்கும்

திராட்சையை சாப்பிட வேண்டியவர்கள்

ஜீரணக் கோளாறு இருப்பவர்கள் திராட்சைப் பழத்தை சாப்பிட்டு வர நல்ல தீர்வு கிடைக்கும்.

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

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

திராட்சைப் பழத்துடன் மிளகை அரைத்து சாப்பிட்டு வர சுரம், நாவறட்சி நீங்கும்.

உலர்ந்த திராட்சையை வெந்நீரில் போட்டு ஊற வைத்து பருகி வர மயக்கம் குணமாகும்.

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

உடல் அசதிக்கும், பயணத்தின் போது ஏற்படும் உஷ்ணத்திற்கும் திராட்சைப் பழம் ஏற்றது.

உலர்ந்த திராட்சை கவனத்திற்கு

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

உலர்ந்த திராட்சையை பதப்படுத்தும் போது ரசாயன அமிலங்கள் கொண்டுதான் பதப்படுத்துகின்றனர்.

எனவே உலர்ந்த திராட்சையை அப்படியே பயன்படுத்துவது மிகவும் தவறு.

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

குழந்தைகளுக்கு உலர்ந்த திராட்சையைக் கொடுக்கும்போதும் நன்கு கவனமாக கழுவிய பின்னரேக் கொடுக்க வேண்டும்.

தேங்காய் எண்ணெய்

தலையை நல்ல முறையில் காக்க தேங்காய் எண்ணெய் மட்டுமே போதும்.

இரவில் படுக்கப் போகும் முன்பு தேங்காய் எண்ணெயை இளம் சூடான பதத்திற்குக் காய்ச்சி தலையில் நன்றாகத் தேய்த்து பிறகு காலையில் தலையை அலசவும்.
வாரம் ஒரு முறை இதைச் செய்தால், முடியில் பிளவு மற்றும் பொடுகுகளையும் விரட்டலாம்.
தேங்காய் எண்ணெய் புறத்தோலை அடைத்து விடுவதால் பல்வேறு பிரச்சினைகளை தடுக்கும்.

மலச்சிக்கலுக்கு ஏற்ற மருந்து

மலச்சிக்கலுக்கு ஏற்ற மருந்து நீங்களே தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

தேவையான பொருட்கள்

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

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

அதில் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து குடித்து வர வேண்டும்.

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

இவ்வாறு செய்து வர மலச்சிக்கல் குணமாகிவிடும்.

உடல் எடையைக் கூட்டலாம், குறைக்கலாம்

உடல் எடையைக் கூட்டவும், குறைக்கவும் திராட்சைப் பழம் உதவுகிறது.

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

தொடர்ந்து உலர்ந்த திராட்சையை சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் எடையை அதிகரிக்கும்.

அதே திராட்சை உடல் எடையைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது

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

எனவே உங்களது உடல் எடை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும்.

திராட்சையின் மருத்துவ குணம்

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

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

உறக்கம் இல்லாமல் அவதிப்படுபவர்களுக்கும் மாமருந்தாகிறது திராட்சை பழம்.

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

ரத்த சோகைக்கு தீர்வு

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

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

ஆனால் ரத்த சோகைக்கு நிரந்தரத் தீர்வு காண உதவுவது திராட்சையாகும்.

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

ரத்த சோகையைப் போக்கும் தன்மை திராட்சைக்கு உண்டு.

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

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

பற்களைப் பாதுகாக்க

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

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

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

நார்சத்து, கீரைகள் அவசியம்

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

கீரைகளில் கால்சியம், சோடியம், க்ளோரைன் எனப்படும் உலோகச்சத்து அதிகம் உண்டு.

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

கூடிய வரையில் ஆரோக்கிய உணவுப்பழக்கம் மேற்கொள்ளுதல் வியாதிகளை வர விடாமல் தடுக்கும்.

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

கால் ஆணிக்கு உரிய சிகிச்சை

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

இரவுப் பொழுதில் பூண்டை நசுக்கி காலில் வைத்து துணியால் கட்டுப்போட்டுவிட்டு காலையில் எடுத்துவிடலாம்.

இதுபோல் ஒரு வாரம் செய்து வந்தால் கால் ஆணி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

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

பாதத்தில் கால் ஆணி மேலும் பரவாமலும், இருந்த இடம் தெரியாமலும் போகும்.

குளிர்ச்சியை அளிக்கும் இயற்கை மை

வீட்டிலேயே கண் மை தயாரிக்கலாம். அது கண்களுக்கு குளிர்ச்சியை அளிக்கும்.

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

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

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

கூந்தலை நிறமூட்ட வழி

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

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

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

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

மல்லிகைப் பூவின் மருத்துவ குணம்

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

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

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

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

செவ்வாழை ரகசியம்

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

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

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

மல்லிகையின் மகத்துவம்

மல்லிகைப் பூக்களை நீர்விட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி அருந்தினால் குடற்புழுக்கள் வெளியேறிவிடும்.

ஓரிரு மல்லிகைப் பூக்களை தினமும் உட்கொண்டு வந்தால்உடம்பில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும்.

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

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

தயிரின் மருத்துவ குணம்

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

மேலும் ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும் நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாவை உருவாக்குகிறது.

இயற்கையிலேயே ஒருவர் அழகாக இருக்க தயிரைத் தவிர சிறந்த மருந்து வேறெதுவும் இல்லை.

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

தயிரில் உள்ள சத்துக்கள்

தயிரில் முக்கியமான வைட்டமின் சத்துகளும், புரதச் சத்துகளும் அடங்கியுள்ளது.

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

தயிரில் உள்ள புரோட்டீன், பாலில் உள்ள புரோட்டீனை விட சீக்கிரமாகவே ஜீரணமாகிவிடும்.

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

தலைமுடிக்கு ஏற்ற வீட்டு வைத்தியம்

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

வினிகரைத் தலையில் தடவி, சிறிது நேரம் கழித்து அலசலாம்.

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

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

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

தயிர்தான் சிறந்த மருந்து

மலச்சிக்கல் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு போன்றவற்றிற்கும் தயிர்தான் சிறந்த மருந்து.

உணவை ஜீரணிக்க தயிர் உதவுவதோடு மட்டுமல்லாமல் வயிற்றின் வாயுத்தொல்லையிலிருந்தும் விடுவிக்கிறது.

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

ஒரு கை நிறைய தயிரை எடுத்து தலையில் நன்றாக தேய்த்தால் தூக்கம் நன்றாக வரும்

வடுமாங்காய்

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

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

பச்சைக் காய்கறிகள்

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

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

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

கீரைகளின் மகத்துவம்

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

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

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

கீரைகளில் சிறந்தது

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

தண்டுக் கீரையை சாப்பிட்டால் சிறுநீர் எரிச்சல், வயிற்றுக் கடுப்பு ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

முடக்கற்றான் கீரைக்கு வாதத்தைத் தணித்து மூட்டு வலியைப் போக்கும் ஆற்றல் உள்ளது.

மகத்தான மருந்துகள்

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

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

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

மார்பகப் புற்றுநோயைத் தடுக்கும் ஆலிவ் எண்ணெய்

தூய்மையான ஆலிவ் எண்ணெயில் காணப்படும் பாலிஃபீனால், மார்பகப் புற்றுநோயை வராமல் தடுப்பதுடன், மார்பகப் புற்றுநோய் இருப்பவர்களுக்கு குணப்படுத்துவதற்கும் உதவும் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இந்த பாலிஃபீனால் மார்பகப் புற்றுநோய் செல்களை அழிக்கும் தன்மை கொண்டதாக உள்ளது என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

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

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

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

குழந்தைப்பேறு தரும் செவ்வாழைப்பழம்

தினமும் ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு அஜீரணக் கோளாறு ஏற்படாது.

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

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

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

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

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

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

பயன் தரும் சோற்றுக் கற்றாழை

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ஆஸ்துமாவுக்கு ஹோமியோபதி சிகிச்சை

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

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

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

குழந்தை பிறப்புக்குப் பின்னர் கூட சில பெண்களுக்கு ஆஸ்துமா நோய் ஏற்படுகிறது.

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

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

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

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

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

நீரிழிவிற்கு ஏற்ற நாவற்பழம்!

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

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

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

கல்லீரலும் செரிமான உறுப்புகளும் நன்றாய் இயங்க பண்டைய மருத்துவரான சரகர் என்பவர் நாவல் பழத்தை சாப்பிடச் சொல்லியிருக்கிறார்.

ஆண்டின் சில மாதங்கள் மட்டுமே கிடைக்கும் நாவல் பழத்தில் நீரிழவு குணமாகிறது.

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

சிறுநீரில் சர்க்கரையின் அளவு குறைய

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

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

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

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

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

மூல நோய்க்கு

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

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

இப்படி தொடர்ந்து மூன்று மாதங்கள் வரை சாப்பிட்டால் மூல நோய் முற்றிலும் குணமாகும்.

தொழு நோய்க்கு நல்ல மருந்து

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

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

அளவோடு சாப்பிட வேண்டும்

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

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

புற்றுநோயைத் தடுக்கும் கேரட்

கேரட்டை தாவரத் தங்கம் என்று கூறுகிறார்கள். தாவரத்தங்கம் என்று பெயர் வந்ததற்குக் காரணம் என்ன என்று பார்ப்போம்.

தங்கத்தை அணிவதால் மேனிக்கு மெருகு கிடைப்பது போல, கேரட்டை அவ்வப்போது உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால், தங்கம் போன்று மேனி பளபளக்கும் என்பதாலேயே அதற்கு தாவரத் தங்கம் என்று பெயர் வந்தது.

மேலும் புற்றுநோய் வராமல் தடுப்பதில் கேரட் முக்கியப் பங்காற்றுகிறது.

கேரட்டில் உள்ள கரோட்டின் எனும் சத்தானது, புற்றுநோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அளிக்கிறது. பீட்டா கரோட்டின் எனும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கேரட் அளிப்பதாக விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்துள்ளனர்.

தவிர வயிறு தொடர்பான அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்துகிற ஆற்றலும் கேரட்டிற்கு உண்டு.

உதாரணமாக குடல்புண் (அல்சர்) நோய் உள்ளவர்கள், காரம் சாப்பிட்டால் வயிற்று வலி வருபவர்கள் கேரட் சாறினை வாரத்தில் மூன்று தடவை வீதம் இரண்டு மாதம் சாப்பிட்டு வர அவை குணமாகும்.

வாயில் ஏற்படும் துர்நாற்றத்தைப் போக்குவதற்கும் கேரட் துணை புரிகிறது.

இந்த துர்நாற்றத்திற்கு வாயோ, பற்களோ காரணம் அல்ல. வயிற்றிலிருக்கும் கோளாறுதான் காரணம். வாரத்திற்கு ஐந்து நாட்கள் கேரட் சாறினை சர்க்கரை மற்றும் உப்பு எதுவுமின்றி அருந்தி வர வாய் துர்நாற்றம் பறந்தோடி விடும்.

மேலும் கேரட்டில் நார்ச் சத்து அதிகம் உள்ளதால் மிகுந்த நன்மை தருவதுடன் செரிமானத்தை தூண்டி நல்ல ஜீரண சக்திதியையும் அளிக்கிறது

இத்தனை சிறப்பு வாய்ந்த கேரட்டை நீங்களும் அடிக்கடி வாங்கி சமைத்துப் பாருங்களேன்.

கர்ப்பிணி பெண்கள் கவனத்திற்கு...

கர்ப்பிணி பெண்கள் தினமும் அரை தேக்கரண்டி சீரகத்தைப் பொடியாக்கி பாலிலோ, தேனிலோ கலந்து குடித்து வந்தால் மசக்கை வாந்தியோ, குமட்டலோ இருக்காது.

கருவிலிருக்கும் குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளரும். பிள்ளைப் பேறும் வலி நிறைந்ததாக இருக்காது. பிரசவித்த பிறகு தாய்ப்பாலும் போதுமான அளவு சுரக்கும். பொதுவாக பிரசவித்த பெண்களுக்கு வயிற்றில் பெரிய பிரச்சனையாக வரும் வாயுக்கோளாறு தொல்லை இருக்காது.

மாதவிலக்கின் போது ஏற்படும் வயிற்று வலியைப் போக்க...

மாதவிலக்கின் போது பல பெண்களுக்கு அடிவயிற்றில் வலி ஏற்படும். இந்த வலியைப் போக்க ஒரு தேக்கரண்டி சீரகத்தை அரை டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து தண்ணீர் பாதியாகும் வரை காய்ச்ச வேண்டும்.

பின்னர் அந்த தண்ணீரை வடிகட்டி அதனுடன் சிறிது பெருங்காயம், இந்துப்பு சேர்க்க வேண்டும்.

மாதவிலக்கு எதிர்பார்க்கும் நாளில் இந்தக் கலவையை தினமும் காலை, மாலை என இரண்டு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் அடி வயிற்றுவலி இருக்காது.

தலைவலி குறைய...

சீரகம், கொத்தமல்லி விதை தலா கால் கரண்டி, இஞ்சி 2 சிறிய துண்டுகள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க விட்டு பிறகு எடுத்து வடிகட்டி மிதமான சூட்டில் குடித்தால் எவ்வளவு மோசமான தலைவலியும் ஓடிப்போகும்.

நீரிழிவிற்கு ஏற்ற நாவற்பழம்!

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

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

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

கல்லீரலும் செரிமான உறுப்புகளும் நன்றாய் இயங்க பண்டைய மருத்துவரான சரகர் என்பவர் நாவல் பழத்தை சாப்பிடச் சொல்லியிருக்கிறார்.

ஆண்டின் சில மாதங்கள் மட்டுமே கிடைக்கும் நாவல் பழத்தில் நீரிழவு குணமாகிறது.

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

சிறுநீரில் சர்க்கரையின் அளவு குறைய

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

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

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

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

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

மூல நோய்க்கு

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

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

இப்படி தொடர்ந்து மூன்று மாதங்கள் வரை சாப்பிட்டால் மூல நோய் முற்றிலும் குணமாகும்.

தொழு நோய்க்கு நல்ல மருந்து

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

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

அளவோடு சாப்பிட வேண்டும்

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

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

மருத்துவ குணம் நிறைந்த மஞ்சள் தூள்

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

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

மசாலாவில் மஞ்சள் நிறத்தைக் கொண்டுவருவதற்கு மஞ்சள் தூள் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

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

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

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

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

வாழைக்காயின் மருத்துவ குணங்கள்!

அன்றாடம் சமைக்கும் காய்கறிகளில் முக்கியப் பங்கு வகிப்பது வாழைக்காய் எனலாம்.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

அருமருந்தான துளசி

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

சுறுசுறுப்பளிக்கும் `சுக்கு வெந்நீர்'

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

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

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

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

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

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

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