

மூலிகை சாபநிவார்த்தி.

ஓம் குருப் பிரம்மம் - குருசிவம் - குருவிஷ்ணு
சரக்ஷாத் குருமயம் ஜெகத்
குருமூலி - சிவமூலி - சத்திமூலி - விஷ்ணுமூலி
பிரம்மமூலி

ஓம் குருசாபம் நசி - சிவசாபம் நசி - சத்திசாரம் நசி
பிரம்மசாபம் நசி-அகஸ்தியரிட்ட சர்வசாபமும்
நசி - மசி, மசி - நசி, ஓம் சுவாஹா.

இந்த மந்திரத்தை ஒடுகிற ஜெலத்தில் நின்று, ஆயிரத்தெட்டு உரு
ஜெபித்து உருவேற்றி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது கிரமம்.

விபரம்.

எவ்வித மூலிகையாவது எடுக்க வேண்டியவர்கள், ஞாயிற்றுக்கிழமை-
செவ்வாய்க்கிழமை-வியாழக்கிழமை இந்த வாரங்களில், சூரிய உதயத்தில்
மனமும் தேகமும் சுத்தியுடையவராய் மூலிஸக யருகில் சென்று, கிழக்கு
முகமாயிருந்து சூடன் கொளுத்தி, மேற்கூரிய குருவாக்கியத்தை ஒன்
பதுதிரம் ஒதி, சூரியனை நினைத்து மூலிகை எடுத்துக்கொள்ளவும்.

1) சித்த மருத்துவம் என்றால் என்ன?

சித்த மருத்துவம் என்பது தமிழ் மக்களுக்காகத் தமிழர்களால் உருவாக்கப்பட்ட மருத்துவம். வாழ்க்கை நெறிமுறைகளை அவர்கள் எப்படி வாழ வேண்டுமென்பதற்கான உரிய நெறிமுறைகளைத் தொகுத்தவர்கள் சித்தர்கள். எந்தவிதமான வசதியும் இல்லாத காலத்திலும் இந்த நோய்க்கு இந்த மருந்து எனவும் அது எவ்வளவு காலத்தில் தீரும் என்பதையும் தெளிவாகக் கூறியுள்ளனர். அவர்கள் கூறியதை அறிவியலும் உணர்ந்து ஏற்றுக் கொள்ள பல நூறு ஆண்டுகள் ஆயின. எடுத்துக்காட்டாகக் காமாலை நோய்க்குக் கீழாநெல்லியைச் சித்தர்கள் மருந்தாகக் கொடுத்தனர். ஆனால் இப்போது தான் வெளிநாடுகளில் கீழாநெல்லியை மருந்தாக அறிவித்துள்ளனர்.

சித்தர்கள் கூறிய வழியில் மூலிகைகளை மட்டுமல்லாது பாடானங்கள், சீவ பொருட்கள் இவை அனைத்துமே நாங்கள் மருந்தாகப் பயன்படுத்துகிறோம். அண்மையில் இலண்டன் பல்கலைக்கழகத்தில் பாடானம் என்று சொல்லக்கூடிய ஆர்சனிக்கை ஆய்வு செய்து, அது புற்று நோய்க்கு மிகச் சிறந்த மருந்து என அறிவித்துள்ளனர். ஆனால் ஆங்கில மருத்துவம் பாடானம் என்றால் நச்சுத் தன்மை வாய்ந்தது அதைப் பயன்படுத்தக்கூடாது என வலியுத்துகிறது.

2) மூலிகை சார்ந்த மருத்துவம் மட்டும்தான் சித்த மருத்துவமா?

வெறும் மூலிகை மட்டுமல்ல, அதற்குள் வாதம், வைத்தியம், ஞானம், யோகம் இவை உள்ளடங்கியுள்ளன. வாதம் என்பது தாழ்த்தப்பட்ட உலோகத்தை உயர்ந்த உலோகமாக மாற்றுவது. அதாவது செம்பு, இரும்பு போன்ற தாழ்ந்த உலோகங்களைத் தங்கமாக மாற்றும் ஆற்றல் படைத்தவர்களாகச் சித்தர்கள் விளங்கியுள்ளனர். அப்படி மாற்றுகிறபோது தாயாரிக்கப்பட்ட முறைகளை மருந்தாக தந்தனர். அதுவே மருத்துவமானது. அதன்பின் யோகம். யோகம் என்பது பிராணயாமம், யோகாசனம் போன்ற அட்டமாசித்திகளையும், அட்டாங்க யோகங்களையும் அடக்கியது ஆகும்.

அடுத்த நிலைதான் ஞான நிலை. அந்த ஞான நிலையை அடைவதற்காக இந்த உடம்பு தேவைப்படுகிறது. அந்த உடம்பு நீண்ட காலம் இருக்க வேண்டும். அதற்கு காயகல்பம் என்ற முறையில் சில வழிகளை வைத்துள்ளனர். அதனைப் பயன்படுத்துகிற பொழுது இந்த உடல் நீண்ட நாள் இருக்கும். அதாவது பிறவிப் பெருங்கடல் நீந்த இந்தக் கருவி வேண்டும். அதற்கான வழிகாட்டுதல்களைச் சித்த மருத்துவம் தருகிறது.

மயக்கம் தரும் மூலிகைகளின் துணை கொண்டு அறுவை மருத்துவங்களையும் சித்தர்கள் கையாண்டிருக்கிறார்கள். இப்போது நாம் அதை பின்பற்றுவதில்லை.

3) மருத்துவக் குறிப்புகளைச் சித்தர்கள் எந்த வடிவில் வழங்கியுள்ளார்கள்?

சித்தர்கள் சீடர்களுக்குக் கூறிய குறிப்புகள் வாய்மொழியாக வழங்கப்பட்டு பின்னர் ஓலைச் சுவடிகளில் எழுதப்பட்டன.



அதுவே இப்போது பயன்படுகிறது. இது, தமிழில் மட்டுமே எழுதப்பட்டது. ஆயுர்வேதம் சமற்கிருத்தில் எழுதப்பட்டது. தமிழில் நல்ல புலமை உடையவர்கள் மட்டுமே மருத்துவத்தை உணரும் வண்ணம் மறைபொருளாகப் பாடல் வடிவில் எழுதப்பட்டுள்ளதுதான் இதன் சிறப்பு. தமிழும் மருத்துவமும் நன்கு அறிந்தவர்கள் மட்டுமே இதில் ஈடுபடவேண்டும் என்பதற்காக இப்படி எழுதியுள்ளனர்.

4) குறிப்பாக என்ன மாதிரி நோய்களுக்குச் சித்த மருத்துவம் மிகச் சிறந்த பயனைத்தரும்?

தோல் நோய்க்குச் சித்த மருத்துவத்தை விட்டால் வேறு சிறந்த மருத்துவம் இல்லை. இந்த மருந்தைத் தொடர்ச்சியாக உண்பதால் எந்த பக்க விளைவும் இருக்காது. ஆனால் ஆங்கில மருத்துவத்தில் சிறாய்ப்போன்ற மருந்துகளைத் தருவதால் பக்க விளைவுகள் வரும். அதேபோல் பக்க வாதம் போன்ற நோய்களுக்கு எங்களிடம் சிறப்பான மருந்துகள் உள்ளன. தொக்கனம், வர்மம் போன்ற முறைகளைப் பயன்படுத்துகிறோம். மக்களிடம் அதிகமாக இப்போழுது காணப்படும் மூட்டு வலிக்கு எங்களிடம் சிறப்பான மருந்து இருக்கிறது. அதே போல் நீரிழிவு நோய்க்கும் மருந்துகள் உள்ளன.

5) சித்த மருத்துவத்தில் உணவுக் கட்டுப்பாடு எப்படி? அசைவம் சேர்க்கலாமா?

உணவுக் கட்டுப்பாடு நோயர்களின் தன்மையைப் பொறுத்து இருக்கும். உடல் கூறுகளை மூன்று விதமாகப் பிரித்துள்ளனர். வாத உடல், பித்த உடல், கப உடல். உடல்களின் கூறுகளைப் பொறுத்து உணவைப் பிரித்துள்ளனர்.

சித்த மருத்துவத்தில் அசைவம் தவிர்க்கப்படுவதில்லை, நாங்கள் அசைவத்தையே மருந்தாகக் கொடுக்கிறோம். உடம்புக் கறியை லேகியமாக்கித் தருகிறோம். நத்தை, ஆமை, சங்கு இவற்றின் ஓட்டை பசுப்பமாக்கித் தருகிறோம். கருங்கோழியைச் சூரணமாக்கித் தருகிறோம். அதனுடைய முட்டையில் இருந்து தைலம் எடுக்கிறோம். அது நாக்கு வாதத்திற்கு மிக நல்ல மருந்து. மனித மண்டை ஓடு, நாய் மண்டை ஓட்டில் இருந்து மன நோய்களுக்கான மருந்து உருவாக்கின்றோம். அட்டைப் பூச்சிகளை வெளிப் புற மருத்துவத்திற்குப் பயன்படுத்துகிறோம். மக்களை சுற்றியுள்ள அனைத்தியுமே சித்தர்கள் மருந்தாகப் பயன்படுத்தியுள்ளனர்

சித்த மருத்துவ குறிப்புகள்



- * அஜீரணம்: ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கருவேப்பிலை, இஞ்சி, சீரகம் ஆகிய மூன்றையும் கொதிக்க வைத்து ஆறவைத்து வடிகட்டி குடித்தால் அஜீரணம் சரியாகும்.
- * ஆஸ்துமா, மூச்சுத்திணறல் குணமாக: முசுமுசுக்கை இலையை அரித்து வெங்காயத்துடன் நெய் விட்டு வதக்கி பகல் உணவில் சேர்த்து சாப்பிட ஆஸ்துமா மூச்சுத்திணறல் குணமாகும்.
- * இளைப்பு, இருமல் குணமாக: விஷ்ணுகிரந்தி பொடியை வெந்நீரில் கலந்து குடிக்க இளைப்பு, இருமல் குணமாகும்.
- * இருமல் குணமாக: அரசு மரத்துப்பட்டையை காயவைத்து வறுத்து கரியானவுடன் தூளாக்கி 1 டம்ளர் நீரில் 1 கரண்டி போட்டு கொதித்ததும் வடிகட்டி சர்க்கரை பால் சேர்த்து குடிக்க இருமல் குணமாகும்.
- * தலைவலி: ஐந்தாறு துளசி இலைகளோடு ஒரு சிறு துண்டு சுக்கு, 2 லவங்கம், சேர்த்து நன்கு அரைத்து நெற்றியில் பற்றாகப் போட்டால் தலைவலி குணமாகும்.
- * தொண்டை கரகரப்பு: சுக்கு, பால் மிளகு, திப்பிலி, ஏலரிசி ஆகியவற்றை நன்கு வறுத்துப் பொடி செய்து தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் தொண்டை கரகரப்பு குணமாகும்.
- * நெஞ்சு சளி: தேங்காய் எண்ணையில் கற்பூரம் சேர்த்து நன்கு சுடவைத்து ஆற வைத்து நெஞ்சில் தடவினால் சளி குணமாகும்.
- * தொடர் விக்கல்: நெல்லிக்காய் இடித்துச் சாறு பிழிந்து, தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் தொடர் விக்கல் தீரும்.
- * வாய் நாற்றம்: சட்டியில் படிகாரம் போட்டுக் 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 வந்தால் உதட்டு வெடிப்பு குணமாகும்.
- * குடல் புண்: மஞ்சளை தண்ணிலில் இட்டு, சாம்பல் ஆகும் வரை எரிக்க வேண்டும். மஞ்சள் கரி சாம்பலை தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் குடல் புண் ஆறும்.

- * வாயுத் தொல்லை:வேப்பம் பூவை உலர்த்தி தூளாக வெந்நீரில் உட்கொள்வதினால் வாயுதொல்லை நீங்கும். அத்துடன் ஆறாத வயிற்றுப்புண்ணும் நீங்கும்.
- * வயிற்று வலி:வெந்தயத்தை நெய்யில் வறுத்து பொடி செய்து மோரில் குடித்தால் வயிற்று வலி நீங்கும்.
- * மலச்சிக்கல்:செம்பருத்தி இலைகளை பொடியாக்கி, தினமும் இருவேளை சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் தீரும்.
- * சீதபேதி:மலை வாழைப்பழத்தை நல்லெண்ணையில் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் சீதபேதி குணமாகும்.
- * பித்த வெடிப்பு:கண்டங்கத்திரி இலைசாறை ஆலிவ் எண்ணையில் காய்ச்சி பூசி வந்தால் பித்த வெடிப்பு குணமாகும்.
- * மூச்சுப்பிடிப்பு:சூடம், சுக்கு, சாம்பிராணி, பெருங்காயம் இவைகளை சம அளவு எடுத்து சேர்த்து வடித்த கஞ்சியில் கலக்கி மறுபடியும் சூடுபடுத்தி மூச்சுப்பிடிப்பு உள்ள இடத்தில் மூன்று வேளை தடவினால் குணமாகும்.
- * சரும நோய்:கமலா ஆரஞ்சு தோலை வெயிலில் காயவைத்து பொடி செய்து தினமும் சோப்புக்கு பதிலாக உடம்பில் தேய்த்து குளித்து வந்தால் சரும நோய் குணமாகும்.
- * தேமல்:வெள்ளை பூண்டை வெற்றிலை சேர்த்து மசிய அரைத்து தினமும் தோலில் தேய்த்து குளித்து வந்தால் தேமல் குணமாகும்.
- * மூலம்:கருணைக் கிழங்கை சிறுதுண்டுகளாய் நறுக்கி துவரம் பருப்புடன் சேர்த்து, சாம்பாராக செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் மூலம் குணமாகும்.
- * தீப்புண்:வாழைத் தண்டை சுட்டு அதன் சாம்பலை தேங்காய் எண்ணையில் கலந்து தடவி வந்தால் தீப்புண், சீழ்வடிதல் மற்றும் காயங்கள் விரைவில் குணமாகும்.
- * மூக்கடைப்பு:ஒரு துண்டு சுக்கை தோல் நீக்கி அரை லிட்டர் நீரில் போட்டு சுண்டக் காய்ச்சி, பால், சர்க்கரை சேர்த்துக் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் மூக்கடைப்பு விரைவில் நீங்கும்.
- * வறட்டு இருமல்: எலுமிச்சம்பழச்சாறு, தேனில் கலந்து குடித்தால் வறட்டு இருமல் குணமாகும்
- * தலைவலி குணமாக: விரவி மஞ்சளை விளக்கெண்ணையில் முக்கி விளக்கில் காட்டி சுட்டு அதன் புகையை மூக்கின் வழியாக உரிஞ்சு தலைவலி, நெஞ்சுவலி முதலியன அகலும்.
- * ஜலதோஷம்: ஜலதோஷம் காய்ச்சல், தலைவலிக்கு பனங்கிழங்கை அவித்து காயவைத்து இடித்து பொடியாக்கி பனங்கல் கண்டு சேர்த்து சாப்பிட்டால் குணமாகும்.
- * வறட்டு இருமல் குணமாக: கருவேலமரக் கொழுந்தை கசக்கி சாறு எடுத்து வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட வறட்டு இருமல் குறையும் வெள்ளை முதலான நோய்கள் குணமாகும்.

- * சனிகட்டு நீங்க: தூதுவளை, ஆடாதோடா, சங்கன் இலை கண்டங்கத்திரி இலை, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி சேர்த்து கஷாயம் செய்து சாப்பிட இறைப்பு சனிகட்டு நீங்கும்.
- * பிரயாணத்தின் போது வாந்தி நிறுத்த: தினசரி ஒரு நெல்லிக்காய் என தொடர்ந்து 41 நாட்கள் சாப்பிட வாந்தி வராது.
- * தலைவலி, மூக்கடைப்பு நீங்க: நெல்லிக்காயில் கொட்டையை நீக்கி 1/2 லிட்டர் சாறு எடுத்து அதில் அளவு உப்பு சேர்த்து 3 நாள் வெயிலில் காயவைத்து பின் தேங்காய் எண்ணையை கொதிக்க வைத்து அதில் நெல்லி சாறு கலந்து கொதிக்க வைத்து கொண்டு மூக்கில் நுகர தலைவலி போகும்.
- * காசம் இறைப்பு நீங்க: கரிசலாங்கன்னி, அரிசி, திப்பிலி பொடி செய்து தேனில் கலந்து சாப்பிட இறைப்பு குணமாகும்.
- * தலைப்பாரம் குறைய: நல்லெண்ணையில் தும்பை பூவை போட்டு காய்ச்சி தலையில் தேய்த்து குளித்து வர தலைப்பாரம் குறையும்.
- * ஜலதோஷத்தின் போது உள்ள தலைவலி நீங்க: சிறு கெண்டியில் நீர் ஊற்றி ஒரு ஸ்பூன் மஞ்சள் தூளை போட்டுக் கலக்கி கெண்டியை அடுப்பில் சூடேற்ற ஆவி வெளிவரும். வெளிவரும் ஆவியை பிடித்தால் தலைவலி குணமாகும்.
- * தலைப்பாரம், நீரேற்றம் நீங்க: இஞ்சியை இடித்துச் சாறு எடுத்து சூடாக்கி தலையில் நெற்றியில் பற்று போட குணமாகும்.
- * கடுமையான தலைவலி: ஐந்தாறு துளசி இலைகளும் ஒரு சிறுதுண்டு சுக்கு 2 இலவங்கம் சேர்த்து மைபோல அரைத்து நெற்றியில் பற்றாகப் போட்டால் தலைவலி குணமாகும்.
- * சளித் தொல்லை நீங்க: ஒரு கரண்டியில் நெருப்புத் துண்டுகளை எடுத்து அதன் மீது சிறிது சாம்பிராணி, மஞ்சள் தூள் ஆகியவைகளை போட்டுப் புகை வரவழைத்து, அந்தப்புகையை மூக்கினால் உள்ளிழுத்தால் சளித் தொல்லை நீங்கும்.
- * கபம் நீங்கி உடல் தேற: கரிசலாங்கன்னி செடியை வேருடன் பிடுங்கி அலசி நிழலில் உலர்த்தி பொடியாக்கி 100 கிராம் வறுத்து 5 கிராம் தினமும் காலை, மாலை தொடர்ந்து 3 மாதம் சாப்பிட சுபம் நீங்கி உடல் தோறும். மருந்து சாப்பிடும் காலத்தில் புலால் சாப்பிடக் கூடாது.
- * காசம் இறைப்பு நீங்க: கரிசலாங்கன்னி, அரிசி, திப்பிலி பொடிய செய்து தேனில் கலந்து சாப்பிட இறைப்பு குணமாகும்.
- * தும்மல் நிற்க: தூதுவளை பொடியில் மிளகு பொடி கலந்து தேனில் அல்லது பாலில் சாப்பிட தும்மல் நிற்கும்
- * சனிகபம் ஏற்படாமல் தடுக்க: சுண்டைக்காயை வத்தல் செய்து, அதை மிக்ஸியில் அரைத்து பவுடரை சாம்பார், குருமா போன்ற எல்லா குழம்புகளிலும் 1/2 கரண்டி மசால் பவுடருடன் சேர்த்து சாப்பிட சனிகபம் இருந்தாலும் குணமாகும்.
- * காசநோய் குணமாக: செம்பருத்தி பூவை எடுத்து சுத்தம் செய்து மைய அரைத்து உருண்டையாக எடுத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர பூரணகுணம் கிடைக்கும்.

நரம்பு சுண்டி இழுத்தால் !

ஊற வைத்து, முளைக்க வைத்ததானிய வகைகளை சாப்பிட்டால் இந்த நோய் வராது. வாரத்தில் 3 தடவைகளாவது சேர்த்துக் கொண்டால் நல்ல பலன் இருக்கும். நரம்பு நாளங்களை சாந்தப்படுத்தும் குணம் தேனுக்கு உடையது.

பல்லில் புழுக்கள் !

சிறிது வேப்பங்கொழுந்து எடுத்து, நன்றாக பற்களின் எல்லாப் பகுதியிலும் படும்படி மென்று சாப்பிட வேண்டும்.

உடல் பருமன் குறைய !

வெங்காயத்தில் கொழுப்புச் சத்து குறைவு. அதனால் உடல் பருமனைக் குறைத்துக் கொள்ள விரும்புகிறவர்கள் உணவில் தாராளமாக வெங்காயம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தேன் உடல் பருமனைக் குறைக்கும். தேனுடன் குளிர்ந்த தண்ணீர் கலந்து அருந்தினால் உடல் பருமன் குறையும்.

வெண்மையான பற்களைப் பெற !

வெண்மையான பற்களைப் பெற ஒவ்வொரு முறையும் சாப்பிட்ட பின்பு வாயை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். தூங்கப் போகும் முன்பும், தூங்கி எழுந்த பின்பும் பல் தேய்க்க வேண்டும். பல் தேய்த்துக் கழுவும் போது ஈறுகளைத் தேய்த்துத் தடவி கழுவ வேண்டும். இதனால் பற்களும் ஈறுகளும் வலுவடையும்.

கணைச் சூடு குறைய !

கணைச் சூட்டினால் சில குழந்தைகள் உடல் மெலிந்து நெஞ்சுக் கூடு வளர்ச்சி இன்றி மெலிவாகவும் இருப்பார்கள். அவர்களுக்கு தினமும் ஆட்டுப்பாலில் 2 தேக்கரண்டி தேன் கலந்து கொடுத்தால் கணைச் சூடு குறைந்து உடல் தேறிவிடும்.

வலுவான பற்கள் !

வேப்பங்குச்சியினால் பல் துலக்கினால் பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்கும். முருங்கைக்காயை நறுக்கி, பொரியல் செய்து அல்லது சாம்பாரில் போட்டு சாப்பிட்டால் பற்கள் வலுவடையும். தினமும் சாப்பிட்டால் வயோதிகத்திலும் பற்கள் நன்கு உறுதியாக இருக்கும்.

உடல் சூடு !

ரோஜா இதழ்கள், கல்கண்டு, தேன் ஆகியவற்றைக் கலந்து தயாரிக்கும் குல்கந்தை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் சூடு தணியும்.

கற்கண்டு சாப்பிடுவதால் உண்டாகும் நன்மைகள் !

கற்கண்டு சாப்பிட்டால் இரத்தம் சுத்தமாகும். கண்களில் ஏற்படும் திரை அகன்று, கண்ணொளி பெருகும். கண் சிவப்பை மாற்றும். வெண்ணெய்யில் சேர்த்து தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் பெருக்கும்.

கக்குவான் இருமல் !

வெற்றிலைச் சாறுடன், தேன் கலந்து கொடுத்தால் குழந்தைகளுக்கு வரும் கக்குவான் இருமல் குணமாகும்.

உள்நாக்கு வளர்ச்சி !

உப்பு, தயிர், வெங்காயக் கலவை உள்நாக்கு வளர்ச்சியைத் தடுக்கும்.

இரத்த சோகை !

இரத்தசோகை நோய்க்கு தேன் ஏற்ற மருந்து. இதற்குக் காரணம் அதில் இரும்புச்சத்து இருப்பதாகும்.

ஆட்டுப் பாலை வடிகட்டி, தேன் கலந்து பருகினால் உடல் வலிமை ஏற்படும். உடலுக்குத் தேவையான இரத்தத்தை ஊறச் செய்யும்.

தீராத வாந்தி நிற்க !

"சதகுப்பை" என்ற சரக்கை வாங்கி, ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து, சட்டியில் போட்டு செவ்வறுவலாய் வறுத்து ஒன்றிரண்டாய்ப் பொடித்து, பத்து கிராம் அளவுக்கு ஒரு டம்ளர் அளவுக்குத் தண்ணீர் ஊற்றி கொஞ்சம் பனங்கற்கண்டை போட்டு பாதி அளவுக்கு சுண்டிய பிறகு வடிகட்டி உள்ளுக்குக்கொடுக்க, உடனே வாந்தி நிற்கும்.

காசினிக் கீரை !

இதைச் சமைத்து சாப்பிட்டால் நல்ல மெருகுடன் உடல் இருக்கும். இரத்தம் சுத்தியாகி விருத்தியாகும். உடல் வீக்கங்குறையும்.

இரத்தப் புற்றுநோய் குணமாக !

கேரட்ஜூஸ், (அல்லது) துளசிச் சாறு (அல்லது) திராட்சைச் சாறு ஆகியவைகளைக் கொடுத்து இரத்தப் புற்றுநோயினை குணமாக்கலாம்.

அலர்ஜிக்கு மருத்துவம் !

அரை எலுமிச்சம்பழம் சாரும், இரண்டு ஸ்பூன் தேனும் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் ரும்பலந்து அருந்திவந்தால் அலர்ஜி துணமடையும்.

மண் சாம்பல் தின்னும் குழந்தைகட்கு மருத்துவம் !

மிளகு 10 கிராம்

ஓமம் 10 கிராம்

துளசி இலை 35 கிராம்

கீழாநெல்லிவேர் 17ண கிராம்

கடுக்காய்த்தோல் 17ண கிராம்

இவைகளை ஒன்று சேர்த்து அம்மியில் அரைத்து, சுண்டக்காய் அளவு மாத்திரையாக உருட்டி நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

ஒரு சங்கின் அளவு புளித்த மோட்டில் மேற்படி மாத்திரையை கரைத்து, கொடுக்கவேண்டும். தினமும் காலையில் மட்டும் ஐந்து தினங்கட்கு கொடுக்க வேண்டும். குழந்தையின் வயிற்றிலிருந்து சாம்பல் மண் முதலியன வந்துவிடும். பிறகு குழந்தைகட்கு எந்த வியாதியும் வராது.

சிறு குழந்தையாக இருந்தால் தாய் புளி நீக்கி உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். சோகை பாண்டு முதலிய வியாதிகள் குணமாகும்.

எளிய மருத்துவ குறிப்புகள்

1) பொன்மேனி தரும் குப்பைமேனி

குப்பை மேனி இலையையும் உப்பையும் சேர்த்து அரைத்து சொறி, சிரங்குகளுக்குத் தேய்த்துவர குணமாகும்.

2) தேளை விரட்டும் குடியோட்டிப்பூண்டு

பிரம்மதண்டின் பச்சை வேரைச் சிதைத்து தேள்கடி வாயில் வைத்துக் கட்ட நஞ்சு நீங்கும்.

3) வயிற்றுவலி போக்கும் நறுவலி

நறுவிலிப்பட்டையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து, தேங்காய்ப் பாலில் கலக்கி குடிக்க கடினமான வயிற்றுவலி போகும்.

4) காற்று சுத்திகரிப்பான் – சர்க்கரை

சர்க்கரையை நாட்பட்ட நோயாளிகளின் படுக்கை அறையில் புகைக்க சுத்தக்காற்று உண்டாகி அறை சுத்தப்படும்.

5) தலைபாரம் நீக்கும் கிராம்பு

கிராம்பை நீர்விட்டு மை போல அரைத்து நெற்றியிலும் மூக்கு தண்டின் மீதும் பற்றிட தலைபாரம் நீரேற்றம் குணமாகும்.

6) காயத்துக்கு காட்டாமணக்கு

காயம்பட்டு, இரத்தம் வெளிப்பட்ட இடத்தில் காட்டாமணக்கு பாலைப் பூச குருதி நிற்கும். காயமும் ஆறும்.

7) உப்பலுக்கு உப்பிலாங்கொடி

மாந்தத்தினால் குழந்தைகளின் வயிறு உப்பிக் காணின், உப்பிலாங்கொடியை அரையில் கட்டத் தீரும்.

8) குழந்தையை காப்பான் கரிப்பான்

கரிசாலைச் சாறு 2 துளியுடன், 8 துளி தேன் கலந்து கொடுக்க கைக்குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் நீர்க்கோவை நீங்கும்.

9) கடலையும் அடிதடியும்

கடலை இலையை வேகவைத்து அடிபட்ட வீக்கம்மூட்டுப் பிசகல் முதலியவைகளுக்குச் சூட்டோடு வைத்துக் கட்ட தீரும்.

10) மயக்கத்துக்கு ஏலம்

ஏலக்காய் 1 பங்கு, பனைவெல்லம் ½ பங்கு சேர்த்து, எட்டுப்பங்கு நீர்விட்டுக் காய்ச்சி கொடுக்க பித்த மயக்கம் நீங்கும்.

11) புளியிருக்க புண்ணேது?

புளியிலை,

வேப்பிலை இவ்விரண்டையும் சமஅளவு எடுத்து இடித்து எட்டுப்பங்கு நீர்விட்டுக் காய்ச்சி புண்களைக் கழுவி வர, ஆறாத புண்கள் ஆறும்.

12) பால்கட்டுக்கு பாசிப்பயிறு

பாசிப்பயிறு

மாவை வெந்நீர் விட்டுக் களியாகக் கிளறி மார்பில் பற்றிட பால்கட்டு குறைந்து வீக்கமுகுறைந்து போகும். மார்பின் நெறிக்கட்டிகளும் குறையும்.

13) மயிர்கறுக்க மருதோன்றி

மருதோன்றி இலை, நிலவாரை இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்துப் பூச மயிர் கறுக்கும்.

14) வாந்தி நீக்கும் நெல்லி

நெல்லியீர்க்கு,

கருவேம்பீர்க்கு, வேப்பீர்க்கு மூன்றையும் சேர்த்து இடித்து, நீர்விட்டுக் காய்ச்சிக் கொடுக்க வாந்தி உடனே நிற்கும்.

15) படர்தாமரைக்கு

அறுகம்புல்லும், மஞ்சளும் சேர்த்து அரைத்து படர்தாமரையில் பூச தீரும்.

16) பல் ஈறு, வீக்கம்வலிக்கு

கிராம்பு,

கற்பூரம், ஓமம் எடுத்து நன்றாகத் தட்டி வீக்கம் உள்ள ஈறுகளில் வைத்து சிறிது நேரம் சென்றபின் வாய் கொப்பளிக்க பல் ஈறு, வீக்கம்தீரும்.

17) மலச்சிக்கலுக்கு

பிஞ்சு

கடுக்காய் – 100 கிராம், சுக்கு – 100 கிராம், எடுத்து தட்டி 1 குவளை நீரில் போட்டு காய்ச்சி இரவு படுக்க போகும்பொழுது குடித்து விட்டு படுக்கவும்.. நன்றாக மலம் இளகும்.

18) மூலம் அகல

ஆகாசத் தாமரை இலையை அரைத்து தொடர்ந்து தடவி வந்தால் மூலம் அகன்று விடும்.

19) முகப்பொலிவிற்கு

உலர்ந்த ரோஜா இதழ்களுடன் சிறிது பன்னீரும்சந்தனமும் அரைத்து முகத்தில் தடவ தோலின் நிறம் பொலிவு பெறும்.

20) தூட்டினால் உண்டாகும் இருமலுக்கு

மிளகை தூள் செய்து சம அளவு பனைவெல்லம் கலந்து சுண்டைக்காய் அளவு ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிட வேண்டும்.

21) கல்லடைப்புக்கு – தாம்பூலம்

எருக்கம்

பூவின் மொக்கு ஏழு எடுத்து சுண்ணாம்பு போடாமல் வெற்றிலை பாக்குடன் வைத்து உண்ணவும். இப்படி 2 அல்லது 3 வேளையில் கல் விழும்.

22) தாய்ப்பால் சுரக்க கீரை

கோவை

இலையை நெய்யில் வதக்கி, வெள்ளைப் பூண்டு சேர்த்து வதக்கி, கால் வயிறு கீரை, காலையில் உண்டு விட்டு ஆகாரம் சாப்பிடவும். இவ்வாறு 3 நாள் செய்ய பால் சுரக்கும்.

23) அரையாப்பு தீர்

எலுமிச்சம் வேர், சத்திசாரணவேர் அரைத்து கெச்சக்காய் அளவு நல்லெண்ணையில் கலந்து சாப்பிடவும் 3 நாளில் தீரும்.

24) குழந்தைகள் பேதிக்குப் பிட்டு வகை

புளியாரை, வாழைப்பூ சமனெடை எடுத்து இடித்து பிட்டவியல் செய்து தேன் சேர்த்து பிசைந்து கொடுக்க பேதி நிற்கும்.

25) கர்ப்பிணிகளுக்கு குடிநீர்

கர்ப்பிணிகளுக்கு

மலசலம் கட்டினால், ஒரு பலம் பழைய நெல்லிவற்றலை இடித்துக் குடிநீர் செய்து சமஅளவு பசும்பால் விட்டு சாப்பிட, மலசலம் வெளியேறும்..

26) பசி உண்டாக

புதினா சாறு 1 பங்கு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு 3 பங்கு கூட்டி கொஞ்சம் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

27) இருமலுக்கு தேனூறல்

5 பலம் தேனை நன்றாய்க் காய்ச்சி சுடுகையில் மிளகுத்தூள் படிகாரம் (12 கிராம்) போட்டுக் குலுக்கி கொடுக்கவும்.

28) வெள்ளை தீர்க்கும் புங்கன்

புங்கன் கொழுந்தை நெகிழ அரைத்து நல்லெண்ணெய் கலந்து கொடுக்க வெள்ளை தீரும்.

29) அரையாப்புக்கு அரிசிக் களிம்பு

முருங்கை வேர்ப்பட்டையும், புழுங்கலரிசியும் உப்பு சேர்த்து அரைத்து கட்ட கட்டி கரையும்.

30) துத்தி டி

துத்தியிலை கஷாயம் வைத்து பால், சர்க்கரை கலந்து கொடுக்க மேகச்சூடு தணியும்.

31) வாய்ப்புண் தீர்க்கும் மருதாணி

மருதாணி இலையைப் பஞ்சுபோல் இடித்து அரைப்படி தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி வடித்து வாய் கொப்புளிக்கத் தீரும்.

32) நீர்த்துவார எரிவு தீர

வால்மிளகு 5 கிராம், நல்ல நீர்விட்டு அரைத்து தண்ணீ ரில்கலந்து 1 நாளைக்கு 4 முறை கொடுக்கவும்.

33) அஜீரண பேதிக்கு

மிளகை வறுத்துப் பொடி பண்ணி திரிகடி பிரமாணம் தேனில் கொள்ளத் தீரும்.

34) உடல் இளைத்தவருக்கு

பூசினிவித்தின் பருப்பை எடுத்து பொடித்துக் காய்ச்சிய பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் எடை கூடும்.

35) இரத்த கடுப்புக்கு

மாங்கொட்டை பருப்பை அரைத்து பாலில் கலக்கி உண்டு வர இரத்தகடுப்பு, சீதக்கடுப்பு இவை குணமாகும்.

36) வெளுத்த மயிர் கறுக்க

கரிய போளத்தை நெல்லிக்காயின் சாற்றால் அரைத்துப் பூசி வந்தால் மயிர்கள் கறுத்து வளரும்.

37) தொண்டை கம்மல் தீர

கற்பூர வள்ளிச் சாற்றில் கற்கண்டுத் தூள் ஒரு சிட்டிகை போட்டுச் சாப்பிட்டால் தொண்டைக்கம்மல் நிவர்த்தியாகும்..

38) வண்டுகடிக்கு

வெட்பாலை

இலை, கொடி, வேர் முதலிய சமூலம் அரைத்த விழுது எலுமிச்சங்காயளவு எடுத்து ½ படி பசுவின் பாலில் கலந்து சாப்பிடவும். 3 நாள் காலையில் சாப்பிடக் கரப்பான், வண்டுக்கடி இவை நீங்கும்.

39) சூட்டுக்குத் தைலம்

அகத்திக்கீரை

சாறும், நல்லெண்ணெயும் சமனாய்க் கூட்டி அடுப்பிலேற்றி வெந்தயத்தைப் பாலிலறைத்துப் போட்டுத் தைலபதமாக காய்ச்சி இறக்கி தலைமுழுகி வந்தால் சகல சூடுந்தணியும் தேகம் குளிர்ச்சியாகும்.

40) கிருமிகள் விழ

வேப்பீர்க்கு

10 வராகன், கடுக்காய் தோல் 4 வராகன், பிரண்டை சாற்றில் மைபோலரைத்து சுண்டைகாயளவெடுத்து விளக்கெண்ணெயில் மத்தித்து கொடுக்க கிருமிகள் வந்துவிடும்.

41) மூலம் தீர்க்கும் ஆவாரை

ஆவாரங் கொழுந்து,

ஆவாரம்பட்டை, அறுகன் வேர் இவைகளை சமஅளவு எடுத்து உலர்த்தி சூரணம் செய்து 2 வேளை தேனில் (அ) நெய்யில் உண்டுவர உள்மூலம் தீரும்.

42) மூலத்திற்கு வேது

இளநீரில் வல்லாரை இலையை அவித்து, வரும் ஆவியை மூலத்தில் காட்டிப் பிறகு இலையை வைத்துக் கட்டிகொள்ள உடனே குணமாகும்.

43) ஈளை தீர்க்கும் இம்பூரல்

இம்பூரல் செடியும் வல்லாரைச் செடியும் சமஅளவு எடுத்து இடித்து குடிநீராக்கி உட்கொள்ள சுவாசகாசம், ஈளை இருமல் குணமாகும்.

44) கைநடுக்கம் தீர

தூதுவளையை மைபோல அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு காலையாலை பசும்பாலில் 15 நாள் சாப்பிட தீரும்.

45) இருமல் தீர

இலவங்கப்பட்டை ஒன்றரை பலம், வால்மிளகு கால் பலம் பொடித்து 3 வேளையாக நெய்யில் தர இருமல் தீரும்.

46) காதில் சீழ் வருதல் தீர

இந்துப்பு, சுக்கு சமஎடை கூட்டிப் பொடித்து, வெண்ணெயில் போட்டு காய்ச்சி 4 முதல் 5 முறை விட சீழ் வடிதல் தீரும்.

47) தொண்டை புண்ணிற்கு

நவாச்சாரத்தை கோழிமுட்டை வெண்கருவில் அரைத்து தொண்டைக்குழியில் தடவ தீரும்.

48) தலைவலிக்கு

அதிமதுரம், சோம்பு, சர்க்கரை வகைக்கு 35 கிராம் தூரணம் செய்து 1 கிராம் தேனில் உண்ண ஒற்றை தலைவலி தீராத தலைவலி தீரும்.

49) சீதபேதிக்கு

நாட்டுச் சர்க்கரையும், நெய்யும் கலந்து சாப்பிட தீரும்.

50) யானைக்கால் வீக்கம்வடிய

முருங்கைப் பட்டையுடன் சிறு அளவு கடுகு சேர்த்தரைத்து லேசாக பற்று போட யானைக்கால் வீக்கம்வடியும்.

51) விக்கல் தீர்க்கும் இந்துப்பு

இந்துப்பு தூரணத்தை நெய்யுடன் கலந்து உண்ண விக்கல் நிற்கும்.

52) புண்கள் ஆற

தாழம்பூவின் சுட்ட சாம்பலை புண்களின் மீது தூவி வர ஆறும்.

53) முடி உதிர்வதை தவிர்க்க

நன்கு முற்றிய தேங்காயை சிறிது தயிர்விட்டு அரைத்து தலைக்கு தேய்த்துக் குளித்தால் முடி உதிர்வதைத் தவிர்க்கலாம்.

54) கட்டிகள் உடைய

சிவப்பு கீரைத்தண்டு இலையை அரைத்துக் கட்டிகள் மருவுகளுக்கு தடவி வந்தால் பழுத்து உடையும்.

55) அண்ட வாத கட்டு

பப்பாளி இலையை அறைத்து, இரவில் வீக்கத்தின்மீது கட்டி வர அண்டவாயு, அண்டவீக்கம் தீரும்.

56) கண் பூ குணமாக

சிவப்பு நாயுருவி இலையை கண்ணில் பிழிந்து வர கண் பூ மாறும்.

57) இரத்த மூத்திரத்திற்கு

மாதுளம்பூ, கசகசா, வேம்பு, இவைகளை சூரணித்து 3 தடவை 5 மிளகளவு பாலுடன் கொடுக்க இரத்த மூத்திரம் குணமாகும்.

58) இரத்த மூலம் குணமாக

வாழைப்பூ சாறுடன் சீரகத்தை கலந்து அரைத்து தினசரி காலையில் பருக வேண்டும்.

59) அசீரணம் குணமாக

கொத்தமல்லி பூவை குடிநீர் செய்து காலை, மாலை 2 வேளை அருந்த அசீரணம் மற்றும் பித்த சம்பந்தமான நோய்கள் தீரும்.

60) வேர்க்குரு நீங்க

சந்தனத்தை பன்னீ ரில்அரைத்து பூசலாம்.

61) தேக ஊறலுக்கு

கொட்டை

கரந்தை இலையை நிழலில் உலர்த்தி பொடித்து சூரணம் செய்து வேளைக்கு 5 கிராம் வீ தம் தேன் கலந்து உண்ண 5 நாளில் ஊறல் மிக குறையும்.

62) தூட்டிருமலுக்கு

சிறுதுத்தி

விதையைப் பால்விட்டு ஊறவைத்து காலையில் எடுத்து அந்த கோழையுடன் சிறிது கற்கண்டுதூள் சேர்த்து 6 வேளை சாப்பிட இருமல் எளிதில் விலகும்.

63) நெருப்பு சுட்ட புண்ணிற்கு

வெந்தயத்தை நீர்விட்டு அரைத்து மேற்பூச்சாக பூச எரிச்சல் தணிந்து ஆறும்.

64) நீர்க்கடுப்பு எரிவு தீர

எலுமிச்சம் பழச்சாறும், நல்லெண்ணெய்யும் கலந்து சாப்பிட நீர்க்கடுப்பு, எரிவு தீரும்

65) சகல விஷத்திற்கும் நசியம்

குப்பை மேனியிலை வெற்றிலை, நவச்சாரம் இவைகளை சிறுநீர் விட்டுத் தட்டித் துணியிற் கட்டி நாசியில் நசியமிட சகலவிஷமும் கலைந்து விடும்.

66) பெரியோர்களுக்கு மலக்கட்டு நீங்க சூரணம்

கருவேப்பிலை தூளும், வல்லாரையிலை தூளும் சமமாய் எடுத்து தேனில் குழைத்து இரவில் போசனம் செய்த பிறகு சாப்பிட்டு வரவும்.

67) பால் உண்டாக

ஆலம் விழுதும், ஆலம் விதையும் சமன் கொண்டு பாலில் காய்ச்சி உண்டால், பாலில்லாத பெண்களுக்கு பால் உண்டாகும்.

68) தோலில் ஊறல், தடுப்பு இவற்றிற்கு

ஏலரிசி

பொடியை வல்லாரை இலைச்சாறு விட்டு அரைத்து காயவைத்து பின் கொட்டைக் கரந்தையை நிழலில் உலர்த்தி பொடித்து, இரண்டையும் சேர்த்து ஒன்றாக கலந்து வேளை 2 கிராம் வீ தம் வேளை உண்ண வேண்டும்.

69) உடல் வலுவுண்டாக

சிறியவர்

முதல் பெரியவர் வரை அத்தி, ஆலம், அரசு, இதன் விதைகளை சம அளவில் எடுத்து பாலில் அரைத்து 5 கிராம் காலை மட்டும் உட்கொள்ள பிற நோயிலிருந்து பாதிக்கப்பட்ட உடலையும் உரமாக்குகிறது.

70) **குடற்புண் தீர்க்கும் மணத்தக்காளி**

மணத்தக்காளி கீரையைச் சமைத்தோ, மணத்தக்காளிப் பழத்தை வற்றல் செய்து உணவுடன் சேர்த்து தினந்தோறும் உண்டுவர வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

71) **தேமல் மறைய**

கருங்சீரகத்தை எண்ணெய்விட்டு கருக வறுத்து அதனை காடி விட்டரைத்து பூச சொறி, தேமல் குறையும்.

72) **வாயு கலைய**

வெள்ளைப் பூண்டின் மேல் தோலை அகற்றி பசும்பாலில் இட்டு காய்ச்சி அருந்த வாயு கலையும்.

73) **பாலுண்ணி மறைய**

சிவப்பு

முள்ளங்கி இலையை உலர்த்தி சருகுபோலாக்கி அதனை எரித்து சாம்பலாக்கி, சாம்பலில் கொஞ்சம் எடுத்து ஆமணக்கு எண்ணெய்விட்டு குழப்பி ஒரு வெள்ளைத் துணி மீது தடவி பாலுண்ணி மீது சில தினங்கள் போட குணமாகும்.

74) **தொண்டை நோய்க்கு**

கடுகை குடிநீர் செய்து தேன்விட்டு உள்ளுக்கு கொடுக்க தொண்டை நோய் நீங்கும்.

75) **பெளத்திரம் நீங்க**

குப்பை மேனிச் சூரணமும், திப்பிலி சூரணமும் சமஅளவு கலந்து 1கி நெய்யில் உட்கொள்ள பெளத்திரம் நீங்கும்.

76) **தீச்சுட்ட புண்களுக்கு**

வேப்பங்

கொழுந்தைச் சிதைத்து ஆமணக்கிலையில் பொதித்து உப காந்தலில் பொதித்து வெந்த பதத்தில் எடுத்து மேற்படி புண்மேல் வைத்துக்கட்ட தீச்சுட்டபுண் ஆறிவிடும்.

77) **தேக பலமுண்டாக**

நத்தை சூரி விதையை அரைத்து அல்லது சூரணித்து பாலில் உட்கொண்டு வந்தால் தேக பலமுண்டாகும்.

78) **படைகளுக்கு**

பொன்னாவாரை வேருடன் சந்தனத்தை சேர்த்து அரைத்து தடவி வந்தால் படைகள் உதிர்ந்து மறைந்து போகும்.

79) **கண்ணோய் தீர**

வெள்ளை (அ) சிவப்பு நந்தியாவட்டை பூவை பிழிந்து அந்த ரசத்தை 2 – 3 துளி கணக்காய் காலை மாலை கண்களுக்கு விட்டு வர கண்ணோய் தீரும்.

80) **கற்றாழை நாற்றத்திற்கு**

கோஷ்டத்தைப் பசுவின் பால் விட்டரைத்து பாலில் கலக்கி உட்கொண்டு வந்தால் கற்றாழை நாற்றம் நீங்கும்.

81) **சேற்று புண்ணிற்கு**

மருதோன்றி இலையை அரைத்து பூச குணமாகும்.

82) **நகச்சுற்று குணமாக**

வெற்றிலையுடன் கற்சுண்ணாம்பு சேர்த்தரைத்து சீழ்கோர்த்த நகச்சுற்றுக்கு பூசலாம்.

83) **முகப்பரு குணமாக**

சங்கை பன்னீ ரில்உரைத்து பூசலாம்.

84) புழுவெட்டு குணமாக

அரளிச் செடியின் பாலை புழுவெட்டுள்ள இடங்களில் தடவி வர மயிர் முளைக்கும்.

85) பொடுகு குணமாக

வெள்ளை மிளகு (அ) நல்ல மிளகை பாலில் அரைத்து தலைக்குத்தடவி குளித்து வந்தால் பொடுகு வராது.

86) தழும்பு மறைய

வேப்பம்பட்டைக் கியாழத்தைக் கலக்கி அதில் வரும் நுரையை தடவி வரலாம்.

87) முறித்த எலும்புகள் கூட

வேரை உலர்த்திப் பொடித்து 2 கிராம் கொடுத்துவர, முறிந்த எலும்புகள் சீக்கிரம் கூடும்.

88) பால் சுரக்க

பால் சுரக்கவும், பால் கட்டி உண்டாகும் முலை வீக்கத்தைகரைக்கவும் வெற்றிலையைத் தண்ணிலில் வாட்டி அடுக்கடுக்காக வைத்துக் கட்டலாம்.

89) தண்ணீர் தெளிய

தேற்றான் விதையை தண்ணீர் ரிஷுரைத்து கரைத்தால் தண்ணீர் தெளிந்து நிற்கும்.

90) கண் நீர் கோர்த்தல் தணிய

மஞ்சள்

நீரில் ஒரு சிறிய வெண்சீலைத்துண்டை நனைத்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு கண்நோய் உள்ளவர்கள், இச்சீலையைக் கொண்டு கண்களை துடைத்துவர கண்சிவப்பு, கண்ணருகல், கண்வலி, கண்ணில் நீர்கோர்த்தில் இவை தணியும்.

91) புகையிலை நஞ்சுக்கு

வெங்காய கிழங்கு சாற்றை உட்கொள்ள புகையிலை நஞ்சு மாறும்.

92) குடிவெறியின் பற்று நீங்க

மிளகாய் செடியுடன் இலவங்கப்பட்டை, சருக்கரை சேர்த்து குடிநீரிட்டுக் கொடுக்க குடிவெறியின் பற்று நீங்கும்.

93) நீரிழிவு நீங்க

தொட்டாற்சுணுங்கி இலையையும், வேரையும் உலர்த்திப் பொடித்து பாலில் 4-8 கிராம் சேர்த்துக் கொடுக்க நீரிழிவு நீங்கும்.

94) பெரும்பாடு தணிய

அசோக பட்டையை இடித்துச் சாறுபிழிந்து கால் முதல் ஒரு உச்சிகரண்டியளவு கொடுத்துவர பெரும்பாடு தணியும்.

95) நரம்பு தளர்ச்சி நீங்க

அமுக்கராக்க

கிழங்குபொடி 1 பங்கும், கற்கண்டு 3 பங்கும் சேர்த்து, வேளைக்கு 4 கிராம் காலை மாலை உட்கொண்டு, அரை அல்லது ஓர் ஆழாக்குப் பசுவின் பால் சாப்பிட்டுவர, நரம்பு தளர்ச்சி நீங்கும்.

96) வீக்கத்திற்கு ஒற்றடம்

நொச்சி இலையை வதக்கி ஒற்றடமிட வீக்கம்கீல்வாயு தீரும்.

97) மூட்டுப் பூச்சிகள் அகல

ஆகாயத்

தாமரை பூண்டை மூட்டுப் பூச்சிகள் நிரம்பிய இடங்களில் வைக்க, இது வாடுந்தறுவாயில் உண்டாகும் ஒருவித வெகுட்டல் மணத்தால் இப்பூச்சிகள் மயங்கி இறக்கும்.

வலிகளை அகற்றும் மருத்துவ குறிப்புகள்



மூட்டு வலி நீங்க...

(முழங்கை, முழங்கால், கணுக்கால்)

முடக்கத்தான் கீரையை தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் மூட்டுவலி குணமாகும். ஆரம்பம் என்றால் உடனே குணம் கிடைக்கும். நாள்பட்ட வலி என்றால் கண்டிப்பாக 40 நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும். வலியிலிருந்து விடுபடுவது உறுதி.

சாப்பிடும் விதம்

முடக்கத்தான் கீரையில் உள்ள காய், இலைகளைப் பறித்து நன்கு சுத்தம் செய்து, கழுவி அரைத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். பிரிஜிளில் வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் 1 தேக்கரண்டி சாப்பிடலாம்.

சுத்தம் செய்தபின் தண்ணீர் வடியும் வரை நிழலில் விரித்து காய வைத்து, மிக்ஸியில் நைஸாக அடித்து சலித்துக் கொள்ளவும். இதை பாட்டிலில் அடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். தினமும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் குணமாகும்.

நன்றாக குணமான பிறகு, வாரம் 3 முறை முடக்கத்தான் கீரையை உட்கொண்டால் மீண்டும் வலி வராது.

தோசை மாவிலும் முடக்கத்தான் கீரையைக் கலந்து தோசை செய்து சாப்பிடலாம். நம் முன்னோர்கள் வாரம் 2 அல்லது 3 நாட்கள் முடக்கத்தான் கீரை தோசை சாப்பிடுவார்கள். நாமும் அதைக் கடைப்பிடித்தால் நமக்கு மூட்டு வலிகள் வராது.

குறுக்கு வலி நீங்க ...

நல்லெண்ணெய்யை வலிக்கும் இடத்தில் தேய்த்து விட்டால் குறுக்கு வலி குணமாகும்.

யோகாசனங்களில் தனுராசனம் என்ற ஆசனம் இருக்கிறது. இந்த தனுராசனம் செய்யும் பயிற்சியை பழகிக் கொள்ள வேண்டும். இது குறுக்கு வலியை குணப்படுத்தும்.

நல்லெண்ணெய்யை காய வைத்து, சூடேறியதும் இதில் 10 பல் பூண்டுகளைப் போட்டு, பூண்டுகள் சிவந்ததும் இறக்கி ஆற வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த எண்ணெய்யை வலிக்கின்ற இடத்தில் நன்றாக தேய்த்துவிட வேண்டும். 3 மணி நேரம் கழித்து, வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். இவ்விதம் 15 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் குறுக்கு வலி குணமாகும்.

சாப்பிடும் விதம்

தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் 2 அல்லது 3 பூண்டுகளை சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகும்.

எலுமிச்சைச் சாற்றில் சிறிது உப்பு போட்டு தினமும் குடித்து வந்தால் குணமாகும்.

பச்சை உருளைக்கிழங்கை சாப்பிட்டு வர வேண்டும். வலிக்கும் இடத்தில் பச்சை உருளைக்கிழங்கை அரைத்துப் பற்று போடவேண்டும்.

குறுக்கு வலி அதிகமாக இருக்கும் நேரத்தில் கொழுப்புச்சத்துள்ள உணவுகளை தவிர்த்து, பச்சைக் காய்கறிகள், சாலட் சாப்பிடலாம். எண்ணெய் சேர்க்காமல் வேக வைத்த காய்கறிகளையும் சாப்பிடலாம்.

முழங்கால் வலி நீங்க ...

நல்லெண்ணெய்யை வலிக்கும் இடத்தில் தேய்த்து விட்டால் முழங்கால் வலி குணமாகும்.

சாப்பிடும் விதம்

பச்சை உருளைக்கிழங்கை 4 விரல்கள் அளவு சாப்பிடலாம்.

ஒரு சிறிய உருளைக்கிழங்கை கழுவி மிக்ஸ்யில் போட்டு சாறு எடுத்துக் குடிக்கலாம்.

ஒரு உருளைக்கிழங்கை சாலட் செய்து சாப்பிடலாம்.

லச்சக்கொட்டைக் கீரையை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் மூட்டுவலி, குறுக்கு வலி குணமாகும். இந்தக்கீரையை கழுவி, நறுக்கி, பருப்பு போட்டு பொரியல் செய்து சாப்பிடலாம். பொடியாக நறுக்கி கொத்துக்கறியுடன் போட்டு சமைத்துச் சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

மூட்டு வலிக்கு முட்டைக்கோஸ் சாற்றை அருந்தலாம். வலி ஏற்பட்டுள்ள மூட்டுக்களில் புதிய முட்டைக்கோஸ் இலைகளை அரைத்துப் பற்றுப் போடலாம்.

தலைவலி நீங்க ...

பாத்திரத்தில் தண்ணீர் கொதிக்க வைத்து அரை தேக்கரண்டி விக்ஸ் அல்லது அமிர்தாஞ்சன் போட்டு, பெட்ஷேட்டால் மூடி ஆவி பிடித்தால் தலைவலி பறந்துவிடும்.

சாப்பிடும் விதம்

அரை டம்ளர் வெந்நீரில், அரை எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து 2 கல் உப்பு போட்டு குடித்தால் தலைவலி குணமாகும்.

காய்ச்சலும் தலைவலியும் சேர்த்து வந்தால் கடுகை அரைத்து உள்ளங்காலில் பற்றுப் போட்டால் தலைவலி, காய்ச்சல் நீங்கி விடும்.

நீண்ட நாட்களாக ஒற்றைத் தலைவலி தொல்லை இருந்தால் தினமும் 1 அவுன்ஸ் திராட்சை பழரசம் (50 மில்லி) குடித்து வந்தால் பலன் கிடைக்கும்.

நொச்சி இலையை வதக்கி அதில் சிறிதளவு உப்பைத் தூவி இளஞ்சூட்டில் நெற்றியில் பற்றுப் போட்டால் குணமாகும்.

காலில் வீக்கம்நீங்க ...

நல்லெண்ணெய்யை வலிக்கும் இடத்தில் தேய்த்து விட்டால் காலில் வீக்கம் குணமாகும்.

சாப்பிடும் விதம்

தூதுவளை இலைகளையும், நற்சுங்கள் இலைகளையும் எடுத்து, சிறிது தண்ணீர் விட்டு அரைத்து அரைத்த விழுதை எடுத்து சுண்டக்காய் அளவில் மாத்திரை போல் செய்து நிழலில் உலர்த்தி ஒரு பாட்டிலில் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளவும். 3 மாத்திரைகளை 1 டம்ளர் பசும்பாலில் கரைத்து, இத்துடன் கற்கண்டு சேர்த்து 1 வாரம் வரை 2 வேளைகள் குடிக்க வேண்டும். இவ்விதம் செய்தால் கால் வீக்கம் குணமாகும்

தலைவலி

தலையும் நோவும் தனக்கு வந்தால் தெரியும் என்பது பழமொழி. தலைவலி சிலருக்குத் தொடர்ந்து இருந்து கொண்டே இருக்கும். சிலருக்கு எப்பொழுதாவது வரும். இத்தலைவலியைப் போக்க, செஞ்சந்தனக் கட்டையை உரைத்து நெற்றியில் பூசுவர். கரிசலாங் கண்ணிக் கீரையின் சாறு எடுத்து நல்லெண்ணெய்யில் சேர்த்து மூக்கிலிடுவர். மேலும் கடுமையான இருமலும் தலைவலியும் சளியும் இருந்தால் காட்டுப் பகுதியில் மண்டிக் கிடக்கும் நொச்சி இலைகளைப் பறித்து வந்து மண்சட்டியில் போட்டு நீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து அதிலிருந்து வரும் நீராவியை மூக்கு வழியாக உள்ளே இழுத்து ஆவி பிடிக்கும் முறையைப் பின்பற்றுவர். தலைவலிக்கு இதுபோன்ற எளிய மருத்துவ முறைகளை மேற்கொண்டு நலம் பெறலாம்.

காது வலி

ஐம்புலன்களில் காது மிக முக்கியமான உறுப்பாகும். காதில் ஏற்படும் வலியினைப் போக்கத் தேங்காய் எண்ணெயில் மிளகு, வெள்ளைப் பூண்டு போட்டுக் காய்ச்சி இளஞ்சூடாகக் காதில் ஊற்றினாலோ அல்லது உள்ளியைப் (வெங்காயம்) பிழிந்து காதில் விட்டாலோ காது வலி உடனடியாகக் குணமாகும்.

பல் வலி

பற்களில் ஏற்படும் வலியினைப் போக்க வேப்பிலைக் கொழுந்து, மஞ்சள், திருநீறு இவற்றைச் சேர்த்து அரைத்துக் கன்னத்தில் பூசினால் பல் வலி மற்றும் வீக்கம் குறையும்புழு விழுந்த பல்லில் சூடம் அல்லது

கிராம்பு வைத்தால் குணமாகும். மிளகு, உப்பு ஆகியவற்றை அரைத்துப் பல்லில் தேய்த்தாலும் வலி நீங்கும்.

வயிற்று வலி

வயிற்று வலிக்கான காரணம் மிகையான உணவும் உண்ட உணவு செரிக்காமையுமே ஆகும். வெற்றிலையில் உப்புச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் வயிற்று வலி நீங்கும். வெற்றிலை உமிழ்நீரைப் பெருக்கும். உப்பு வாயுவை அகற்றும். இரண்டும் கலந்து உருவாகும் உமிழ்நீர்ப் பெருக்கால் செரிமானம் சரியாகும். இதனால் வயிற்று வலி தீரும்.

மூட்டு விலகுதலும் எலும்பு முறிவும்

நாட்டுப்புற மருத்துவ முறையில் மூட்டு விலகுதல், எலும்பு முறிவு போன்ற சிக்கலான நோய்களுக்குத் தாவர எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்திக் குணப்படுத்தும் முறை இன்றும் இருந்து வருகிறது. இதேபோல் கழுத்து, இடுப்பு, கால் பகுதிகளில் ஏற்படும் நரம்புச் சுருக்குகளுக்கும் நரம்புகளை நீவி விட்டுச் சுளுக்கெடுக்கும் முறையும் காணப்படுகிறது. எலும்பு, நரம்பு தொடர்பான சிகிச்சை முறைகளை 'முரட்டு வைத்தியம்' என்று நாட்டுப்புற மக்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்

கை மருத்துவம்

“பாட்டி ஏங் குழந்தைக்கு அடிக்கடி நீரா வெளிய போகுது”

“அப்படியா, ரெண்டு சொட்டு தேனை எடுத்துக் குழந்தையோட நாக்குல தடவிவிடு. நின்று போகும்”.

“பாட்டி..... பாட்டி ஏங் குழந்தை சாப்பிடவே மாட்டங்குது. அடிக்கடி அழுதுக்கிட்டே இருக்குது. என்னா செய்றது பாட்டி?”

“வயித்தில அஜீரணக் கோளாறு இருக்கும். வெத்தலையக் கிள்ளி வாயில போட்டு மெல்லச் சொல்லு, சரியாப் போயிடும்”.

“பாட்டி. ஏம் மகனுக்குச் சளிப் பிடிச்சுக்கிட்டு மூக்குல தண்ணியா ஒழுக்குது”.

“அப்படியா, நொச்சி இலைகளைப் புடுங்கி சட்டியில் போட்டு நல்லா வேக வச்ச நீராவி பிடிக்கச் சொல்லு. சளி ஓடிப் போயிடும்”.

மேற்கூறிய உரையாடல்களை உங்கள் வீட்டிலோ அல்லது உறவினர் வீட்டிலோ நீங்கள் கேட்டிருக்கலாம். இதுதான் கை மருந்து. கை வைத்தியம், பச்சிலை வைத்தியம் என்ற பெயர்களில் நாட்டுப்புற மக்களால் வழங்கப்படுகிறது. இம்மருத்துவ முறைகள் முன்னோரிடமிருந்து மரபு வழியாகப் பயிலப்பட்டு மேற்கொள்ளப் படுபவையாகும். வீட்டிற்கு அருகில் எளிதில் கிடைக்கும் இயற்கைப் பொருட்களைக் கொண்டு உடனடியாக இம்மருந்துகள் தயாரிக்கப்பட்டு உரிய நோய்களுக்குக் கொடுக்கப் படுகின்றன. கை மருத்துவத்தால் குணமாகாத நோய்களுக்கே மருத்துவரையோ, பிற மருத்துவ முறைகளையோ நாடுவர்.

இரத்த சோகைக்கு நிரந்தர தீர்வு



இரத்த சோகை என்றதும், பல வகையான மாத்திரைகளை முழுங்கி வருவார்கள். ஆனால் அதற்கு இயற்கையின் வரப் பிரசாதமான தேன் தான் நிரந்தர தீர்வை அளிக்கும் மருந்தாகும்.

நாள்தோறும் 100 கிராம் தேன் கலந்த பானம் பருக வேண்டும். தினசரி 100 கிராம் அளவிற்கு மேல் தேன் உட்கொள்ளக்கூடாது. காலை 30 கிராம், மதியம் 40 கிராம், இரவு 30 கிராம் அளவாகப் பிரித்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

ஏதாவதொரு பானத்துடன் சேர்த்து (பால், தண்ணீர், சூமாள் ஆறு வாரம் அருந்தி வருவதால் இரத்தத்தில் இரத்த சிவப்பணு (ஹீமோகுளோபின்) அதிகரித்து இரத்த சோகை நீங்கும்.

மேலும் உடல் அழகையும், குரல் இனிமையையும் பெருக்கும் குணம் தேனிற்கு உண்டு

முடி வளர சித்தமருத்துவம்



முடி உதிர்வதை தடுக்க :

வேப்பிலை ஒரு கைப்பிடி எடுத்து நீரில் வேகவைத்து ஒரு நாள் கழித்து வேகவைத்த நீரை கொண்டு தலை கழுவி வந்தால் முடி கொட்டுவது நின்று விடும்.

கடுக்காய், தான்றிக்காய், நெல்லிக்காய் பொடிகளை கலந்து இரவில் தண்ணீ ரில்காய்ச்சி ஊறவைத்து காலையில் எலுமிச்சை பழச்சாறு கலந்து கலக்கி தலையில் தேய்த்து குளித்து வர முடி உதிர்வது நிற்கும்.

வெந்தாயம், குன்றிமணி பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் ஊறவைத்து ஒரு வாரத்திற்கு பின் தினமும் தேய்த்து வந்தால் முடி உதிர்வது நிற்கும்.

வழுக்கையில் முடி வளர:

கீழ்நெல்லி வேரை சுத்தம் செய்து சிறிய துண்டாக நறுக்கி தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டு காய்ச்சி தலைக்கு தடவி வந்தால் வழுக்கை மறையும்.

இளநரை கருப்பாக:

நெல்லிக்காய் அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வந்தால் இளநரை கருமை நிறத்திற்கு மாறும்.

முடி கருப்பாக:

ஆலமரத்தின் இளம்பிஞ்சு வேர், செம்பருத்தி பூ இடித்து தூள் செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சி ஊறவைத்து தலைக்கு தேய்த்து வர முடி கருப்பாகும்.

காய்ந்த நெல்லிக்காயை பவுடராக்கி தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி தேய்த்துவர முடி கருமையாகும்.

தலை முடி கருமை மினுமினுப்பு பெற:

அதிமதுரம் 20 கிராம், 5 மில்லி தண்ணீ ரில்காய்ச்சி ஆறிய பின் பாலில் ஊறவைத்து 15 நிமிடம் கழித்து கூந்தலில் தடவி ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து குளிக்க வேண்டும்.

செம்பட்டை முடி நிறம் மாற:

மரிக்கொழுந்து இலையையும் நிலாவரை இலையையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து தலைக்கு தடவினால் செம்பட்டை முடி நிறம் மாறும்.

நரை போக்க:

தாமரை பூ கஷாயம் வைத்து காலை, மாலை தொடர்ந்து குடித்து வந்தால் நரை மாறிவிடும். முளைக்கீரை வாரம் ஒருநாள் தொடர்ந்து சாப்பிடவும்.

முடி வளர்வதற்கு:

கறிவேப்பிலை அரைத்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து காய்ச்சி தலையில் தேய்க்கவும். காரட், எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து காய்ச்சி தலையில் தேய்க்கவும்.

சொட்டையான இடத்தில் முடி வளர:

நேர்வாளங்கொட்டையை உடைத்து பருப்பை எடுத்து நீர் விட்டு மைய அரைத்து சொட்டை உள்ள இடத்தில் தடவிவர முடிவளரும்.

புழு வெட்டு மறைய:

நவச்சாரத்தை தேனில் கலந்து தடவினால் திட்டாக முடிகொட்டுதலும் புழு வெட்டும் மறையும்.

குடலைக் காக்கும் சித்த மருத்துவம்

செரிமானப் பாதை உறுப்புகளில் உண்டாகும் நோய்கள் யாவை?

உணவுக் குழாய் அழற்சி, இரைப்பை அழற்சி, இரைப்பைப் புண், சிறுகுடல் புண், குடல்வால் அழற்சி, மலச்சிக்கல், வாயுத் தொல்லை மற்றும் செரிமான மண்டல உறுப்புகளில் ஏற்படும் புற்றுநோய்.

செரிமான மண்டல நோய்க்கான அறிகுறிகள் என்ன?

வயிறு எரிச்சல், வயிறு வலி, நெஞ்சுக் கரிப்பு, நெஞ்செரிச்சல், குமட்டல், ஏப்பம், வயிற்றுப் பொருமல், வயிறு உப்புசம், மந்தம், வாயு உண்டாகுதல், உணவு எதுக்களித்தல், வயிறு புரட்டல், கவ்விப் பிடிப்பது போன்ற வலி உணர்வு, மலச் சிக்கல் அல்லது மலம் சிறிது சிறிதாகக் கழிதல், நீராகவோ அல்லது ரத்தம் சளியுடனோ மலம் கழிதல், வயிறு கடுத்தல், கழிதல் ஆகியன பொதுவான அறிகுறிகள்.

குடல் நோய்கள் ஏற்பட பொதுவான காரணங்கள் என்ன?

உணவு உண்ணும் அளவுக்கேற்ப உழைப்பு இல்லாமை, பதற்றம், பரபரப்பான வாழ்க்கைச் சூழல், முறையற்ற அல்லது மாறுபட்ட உணவுப் பழக்கம், காரம், மசாலாப் பொருட்கள், எண்ணெய் அதிகம் கலந்த உணவுகள், டீ, காபி போன்ற பானங்களை அளவுக்கு அதிகமாகப் பருகுதல், காலம் தவறி நினைத்த நேரத்தில் நினைத்த உணவுகளைச் சாப்பிடுதல், புகை, மதுப் பழக்கம், கோபம், கவலை, மன அமைதியற்ற நிலை ஆகியவை பொதுவான காரணங்கள். நுண்கிருமிகள் மற்றும் வலி நிவாரண மருந்துகளை மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் சாப்பிடுவதாலும் செரிமானக் கோளாறுகள் ஏற்படும்.

வாயுத் தொந்தரவு என்றால் என்ன?

சாப்பிடும் உணவுகள் இரண்டரை முதல் மூன்று மணி நேரத்துக்குள் ஜீரணமாகிவிடும் ஜீரணிக்கப்பட்ட உணவின் சாரம் குடலிலிருந்து உறிஞ்சப்பட்டு நமக்குத் தேவையான சக்தியைக் கொடுக்கிறது. ஆனால் இரைப்பை, சிறுகுடல் உறுத்தல் அல்லது அழற்சியின் காரணமாக உணவுப் பொருள்கள் ஜீரணமாவது தாமதமாகிறது. அதிக நேரம் தங்கி இருக்கும் உணவுப் பொருள்களின் மேல் சுரப்பிக்கப்பட்ட அமிலம் மற்றும் நொதிகளின் செயல்பாட்டினால் வாயுவானது இடம் பெயர்ந்து செல்வதால் வலி மாறி மாறி வருகிறது.

வயிற்று வலி வருவது ஏன்?

வயிற்று வலி பெருமபாலும் குடல் புண்ணால்தான் உண்டாகிறது. ஆனால் புண் மட்டுமே காரணம் அல்ல. மேலும் புண் இருக்கும் உறுப்பைப் பொருத்தும் வயிற்று வலி மாறுபடும். இரைப்பையில் புண் இருந்தால் உணவு உட்கொண்டதும் வலி ஏற்படும். சிறுகுடல் முதல் பகுதியில் புண் இருந்தால் உணவு சாப்பிட்ட இரண்டு மணி நேரத்துக்குப் பின் வலி ஏற்படும். உணவு உண்டதும் வலி நீங்கிவிடும். குடல்புண் தவிர செரிமான உறுப்புகளில் அழற்சி குடலில் கிருமிகள் இருப்பது இவற்றாலும் வலி உண்டாகக் கூடும்.

குடல் புண் வருவது எப்படி?

உணவை செரிப்பதற்கான அமிலம் குடலில் சுரக்கிறது. அதனுடன் வேறு சில நொதிப் பொருள்களும் சுரக்கின்றன. காலம் தவறி சாப்பிடுதல் அல்லது அடிக்கடி உணவு சாப்பிடுவதால் அமிலம் மற்றும் நொதிப்பொருள்கள் முறையற்று சுரந்து அவை இரைப்பை அல்லது குடலின் உட்பகுதியை அரித்துப் புண் உண்டாக்கிவிடுகின்றன.

குடல் புண்ணால் ஆபத்தா?

இரைப்பை, சிறுகுடல் இவற்றின் உள்சுவரில் உண்டாகும் புண் மேலும் தீவிரமாகி அந்தச் சுவரையே துளைத்து விடுவதால் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படும் வாய்ப்புள்ளது. மேலும் புண்ணிலிருந்து ரத்தம் வடிவதால் அவை ரத்த சோகையை ஏற்படுத்தி உடல் வலிமை குறையும்.

மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க சித்தர்கள் சொன்ன யோசனைகள் என்ன?

மாறுபட்ட உணவுப் பழக்க வழக்கமே மலச்சிக்கலுக்குக் காரணம். அரை வயிறு உணவு, கால் வயிறு நீர், கால் வயிறு காற்று என்ற அளவிலே இருக்கவேண்டும் என்று சித்தர்கள் சொல்லிருக்கிறார்கள். உணவில் போதுமான அளவு நார்ச்சத்து இல்லாவிட்டால் கண்டிப்பாக மலச்சிக்கல் ஏற்படும். ஆனால் நாம் இப்போது சித்தர்கள் கூறிய முறையைக் கடைப்பிடிப்பதில்லை. வயிறு நிறையச் சாப்பிடுகிறோம். நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள காய்கறி, கீரைகள், பழங்கள் ஆகியவற்றைத் தேவையான அளவு சேர்த்துக் கொள்ளாததாலும் போதுமான அளவு தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்ளாததாலும் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது.

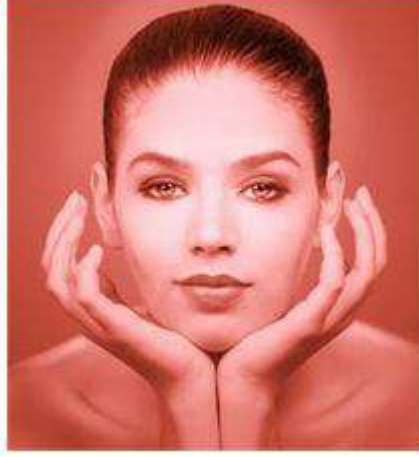
சித்த மருத்துவத்தில் குடல் புண்ணுக்கு மருந்து என்ன?

சித்த மருத்துவத்தில் குடல் புண், குன்மம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. குடல் புண்ணைக் குணப்படுத்த ஏராளமான சித்த மருந்துகள் இருக்கின்றன. திரிபலா சூரணம், திரிபலாக் கற்பம், ஏலாதி சூரணம், நன்னாரி சூரணம், சீரக சூரணம், சீரண சஞ்சீவி சூரணம், தயிர் சுண்டிச் சூரணம், சிருங்கிப் பேராதி சூரணம் ஆகியவை உள்ளன. இது தவிர நன்னாரி லேகியம், இஞ்சி லேகியம், இஞ்சி ரசாயனம், அதிர்ஷ்ட ரசாயனம் போன்ற லேகியங்களும், மிளகு தக்காளி எண்ணெய் போன்ற எண்ணெய்களும், அயச் செந்தூரம், சங்கு பற்பம், சிலாச் சத்து பற்பம் போன்ற பற்ப செந்தூரங்களும் பெரிதும் பயன்படுகின்றன.

குடல் புண் வராமல் தடுக்கச் செய்ய வேண்டியது என்ன?

புகை, மது பழக்கத்தைக் கைவிட வேண்டும். மூன்று வேளை உணவைச் சரியான கால நேரத்தில் நமது உடலுக்குத் தேவையான அளவு சாப்பிட வேண்டும். எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய உணவுகளை அதிக அளவு சாப்பிட வேண்டும். எண்ணெய்யில் வறுக்கப்பட்ட உணவு வகைகளைத் தவிர்க்கவேண்டும். நார்ச்சத்துள்ள காய்கறிகளை அதிகம் சாப்பிடவேண்டும். ருசிக்காக அதிகமாகச் சேர்க்கப்படும் காரம் மசாலாப் பொருள்களின் அளவைக் குறைக்கவேண்டும். மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படியே மருந்து சாப்பிடவேண்டும். கவலை, பரபரப்பு, பதற்றத்தைக் குறைத்துக்கொள்ளவேண்டும். மன அமைதியுடன் எந்நேரமும் இருக்க பழகிக் கொள்ளவேண்டும்.

சித்த அழகுக் குறிப்புகள்



வெய்யில் காலங்களில் நம் முகம் சோர்ந்தும், எண்ணெய்ப் பசையோடும் காணப்படும். அதற்காக எல்லோரும் Beauty parlour போகமுடியுமா? இதோ எல்லா வயதினருக்கும் உச்சி முதல் பாதம் வரைக்கும் ஏற்ற டிப்ஸ்.

கண்

நம் முகத்தைப் பிரகாசமாகக் காட்டுவது நமது கண்களே. அக்கண்கள், பளிச்செனவிருக்க தினமும் இரவில் விளகெண்ணெயை கண்ணிமையின் மேலேயும், கண்ணின் கீழ்ப் பகுதி களில் உருளைக்கிழங்குச் சாரையும் தடவவேண்டும். அப்படித் தடவிவந்தால் காலையில் கண்கள் பளிச்சென இருக்கும். கருவளையங்கள் போக, துளசியும் புதினாவும் அரைத்து பன்னீர் (rosewater) சேர்த்துத் தடவவேண்டும்.

உதடு

உதட்டில் வெண்ணெயுடன், தேங்காய் எண்ணெயைத் தடவி வந்தால் உதடு காய்ந்து போகாமல் இருக்கும்.

முகம்

வெய்யில் காலங்களில் எண்ணெய்ப் பசை இல்லாமல் சருமம் பளிச்சென இருக்க இதோ சில குறிப்புகள்:

நிலை 1: முதலில் பால் ஏட்டை முகத்தில் தடவி, பஞ்சு மூலம் முகத்தில் உள்ள அழுக்கை எடுக்க வேண்டும்.

நிலை 2: பப்பாளி, ஆப்பிள் கலந்து முகத்துக்கு 10 நிமிடங்கள் மசாஜ் கொடுக்கவும்.

நிலை 3: பிறகு துளசி, புதினா இலைகளுடன் தண்ணீர் ரைக்கொதிக்கவைத்து முகத்துக்கு ஆவி பிடிக்கவும். (ஆவி பிடித்தால் முகத்தில் உள்ள இறந்த செல்கள் வெளியேறும்.)

நிலை 4: ஒரு முட்டைக் கரு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, தயிர், கடலை மாவு, எல்லாவற்றையும் கலந்து முகத்தில் பூசி 20 நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும்.

நிலை 5: கடைசியாக குளிர்ந்த நீரால் முகத்தைச் சுத்தப்படுத்தவும் இப்படி வாரம் ஒரு முறை செய்து வந்தால், முகம் பொலிவுடன் காணப்படும்.

முகச்சுருக்கத்தை நீக்க எளிமையான சில குறிப்புகள்

வயதாகிவிட்டது என்றாலே முகத்தில் சுருக்கங்கள் தோன்றுவது இயற்கையான செயல் அதற்கு முன்கூட்டியே சில வழிமுறைகளை கையாண்டால் முகச்சுருக்கம் ஏற்படுவதை தவிக்கலாம்.

* சந்தனப்பவுடருடன் பன்னீர் கிளிசரின் சேர்த்து பேஸ்ட் போல் குழைத்து முகத்தில் தேய்த்து சிறிது நேரம் கழித்து கழுவு வேண்டும். இவ்வாறு வாரம் ஒரு இரு முறை செய்து வர முகச் சுருக்கம் நீங்கும்.

புளிவாழைப்பழத்தை பிசைந்து அதனுடன் பயத்தம் மா போன்றவற்றை கலந்து முகத்தில் தேய்க்க முகம் பொலிவு பெறும் .

பப்பாளிப் பழத்தை நன்றாக அரைத்து அத்துடன் சில துளிகள் பால் மற்றும் பாதாம் எண்ணெய் சேர்த்து முகத்தில் பூசலாம். ஆரஞ்சு தோலை நன்றாக காயவைத்து அதை அரைத்து மாவாக்கி பெஸ்ட் போல் பயன்படுத்தலாம் இவ்வாறு சய்தால் முகம் சுருக்கம் நீங்கும் முக பொலிவும் பெறும்.

* "ஓட்ஸ் மாவுடன் சந்தனப் பவுடர் மற்றும் பால் கலந்தோ அல்லது வெள்ள விதையை நன்றாக அரைத்து அத்துடன் பன்னீர் கலந்தோ முகத்தில் பூச சுருக்கம் மறையும்.

* அதிகமாக கோபப்படுபவர்களுக்கு விரைவிலேயே சுருக்கம் ஏற்படும் வாய்ப்பு இருப்பதாக, சில தகவல்கள் தெவிக்கின்றன. எனவே கோபப்படுவதை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். ..

முகப்பரு மற்றும் பரு தழும்பு நீங்க

புதினா இலையை அலசி ,நன்கு அரைத்து முகத்திலும்,கழுத்திலும் தேய்க்கவும்.அரை மணிநேரத்திற்கு பிறகு கழுகிவிடவும்.

பரு தழும்பு மாற 1 டீஸ்பூன் முள்ளங்கி அரைத்து, 1 டீஸ்பூன் மோரில் கலக்கி முகத்தில் தேய்த்து 1 மணிநேரத்தில் கழுகிவிடவும்.

4,5 பாதம் பருப்பை தண்ணீர் ரில்ஹவைத்து அதில் 2 ஸ்பூன் பால், 1 ஸ்பூன் ஆரஞ்சுசாறு , 1 ஸ்பூன் கேரட் ஜூஸ் சேர்த்து அரைத்து முகத்திலும், கழுத்திலும் தேய்க்கவும் அரைமணிநேரத்திற்குப் பிறகு கழுகிவிடவும். முகத்தின் தோல் பொலிவு பெரும்

பழுத்த தக்காளி ஒன்றும், மூன்று சொட்டு ஆரஞ்சாறும் சேர்த்து முகத்திலும், கழுத்திலும் தேய்த்து 20 நிமிடத்திற்குப் பிறகு கழுகி விடவும்.

இதனை போல் அடிக்கடி செய்தால் முகம் பளிச் பளிச் தான்

தலைமுடி

1. பேபி ஆயில் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயைப் பஞ்சில் எடுத்துத் தலையில் தேய்க்கவும்.(பொடுகுத் தொல்லை இருப்பவர்கள் இரவே வெந்தயத்தை ஊற வைத்து பிறகு காலையில் தேங்காய் எண்ணெய்யில் கலந்து உச்சந்தலையில் தேய்க்கவும்.)
2. பின் தலையை மசாஜ் செய்யவும்
3. 10 நிமிடங்கள் ஊறிய பிறகு, மருதாணி, டீ-டிக்காவன் இரண்டையும் தயிரில் கலந்து தலை முடிக்கு pack-ஆகப் போடவும்.(மருதாணி போடுவதால் முடியின் கலர் மாறாது. மருதாணி, டீ-டிக்காவன், தயிர் சேர்ந்த கலவையை இரவே ஊற வைத்துப் போட்டால்தான் முடி கலர் மாறும்.)
4. மருதாணி ஒத்துக் கொள்ளாதவர்கள் செம்பருத்தி இலையை உபயோகப் படுத்தலாம். இவ்வாறு வாரம் ஒரு முறை செய்து வந்தால், தலை முடி ஆரோக்கியமாகவும், மிருதுவாகவும் இருக்கும்.

பாதம்

பாதம் சுத்தமாகவும், மிருதுவாகவும் இருக்க தினமும் வெதுவெதுப்பான நீரில் உப்பு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து, குளிக்குமுன் 15 நிமிடங்கள் பாதத்தை அதில் ஊற வைத்து, பிறகு குளிர்ந்த தண்ணீர் ல் சுத்தப்படுத்தவும்.

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு சில பொதுவான யோசனைகள்

1. தினமும் நிறைய சீரகத் தண்ணீர் அருந்துங்கள்.
2. பச்சைக் காய்கறிகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
3. பருத்தி ஆடையை அணியுங்கள்.
4. வெயிலில் வெளியில் செல்லும் போது sun screen லோஷன் உபயோகப் படுத்துங்கள்.
5. மனதை மகிழ்ச்சியோடு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.