
வாத, குன்ம, சிறுநீர் நோய்களுக்கு எளிய மருத்துவங்கள்

மரபு வழி சித்தர்

அனுப்பபட்டி ப.சு.மணியன், M.A.



நானைச்சிறுல்
பதிப்பகம்

044-24330311 • +91 9841277477



பொருளடக்கம்

- | | |
|--|----|
| 1. வாதநோய்களில் வெள்ளைப்
பூண்டின் மகத்துவம் | 1 |
| 2. கபநோய்களில் மிளகின்
மருத்துவப் பயன்கள் | 18 |
| 3. அஜீரணம் வாயுத்தொல்லைகளைப்
போக்கும் ஓமம் | 29 |
| 4. வெங்காயத்தின் மருத்துவ குணங்கள் | 35 |
| 6. பப்பாளி ஒரு பயனுள்ள மருந்து! | 40 |
| 7. மஞ்சளின் மகத்துவம் | 59 |

வெள்ளைப் பூண்டைப் பற்றி தெரியாதவர்கள் நம்மில் யாரும் இருக்க முடியாது. அனைத்து வீடுகளிலும் சமையல் அறையில் இது அவசியம் இருக்கக்கூடிய பொருளுமாகும். பூண்டு என்றாலே... வெள்ளைள்ளி, வெள்ளைப் பூண்டு, வெள்ளை வெங்காயம் என்று உணர்த்தப் பெறுகிறது.

இது வெங்காயத்தைக் காட்டிலும் காரம் அதிகமானது. பூண்டு என்னும்போது அதனுடைய வாசனையை நினைத்து நம்மில் பலர் வெறுக்கின்றனர். ஆனால் வெள்ளைப் பூண்டின் மகிமை சித்த வைத்தியத்தில் மிகவும் சிறப்புமிக்கதாகும்.

பூண்டை உபயோகிக்கத் தெரிந்து கொண்டால் பலமான, பெரிய வியாதிகளைக்கூட மிக எளிய முறையில் குணப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

பூண்டின் மகத்துவம்

இது சுவையில் காரமானதும், தன்மையில் வெப்பமானது ஆகும். இதன் பிரிவு கார்ப்பு. வெள்ளைப் பூண்டின் மருத்துவச் செய்கைகள் ஆவன :

அகட்டு வாய்வகற்றி,

பசித் தீ தூண்டி

உடல் உரமாக்கி

உடல் தேற்றி

வெப்பமுண்டாக்கி

கோழையகற்றி

சிறுநீர் பெருக்கி

புழுக்கொல்லி - அதாவது கிருமி நாசினி ஆகிய செயல்களை உடையது.

வெள்ளைப் பூண்டில் அல்லைல் சல்பைடு (Allyl sulphide) என்னும் சடுதியில் ஆவியாகக்கூடிய வோலடைல் லிக்யூட் (Volatile liquid) என்னும் சத்து உண்டு என்றும், அச்சத்திற்கு மருத்துவக் குணம் உண்டென்றும், அவ்விதமான தைலம் கஷயம் முதலிய ரோகங்களுக்குக் காரணமாக உள்ள, நுண்ணுயிர்களைக் கொல்லும் ஆற்றல் உள்ளதென்றும் ஐரோப்பியர்கள் கண்டறிந்து வெள்ளைப் பூண்டைத் தங்கள் மருந்துவத்தில் பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

வெள்ளைப் பூண்டு எளிதில் ஜீரணமாகித் தாதுக்களுக்குப் பரவும் தன்மை உடையது.

வெள்ளைப் பூண்டைக் கொண்டு சிறிய கட்டிகளை உடைத்து ஆற்றலாம். காது வலி, காதில் ஏற்படும் இரைச்சல், காது மந்தம், செவிடு, நாள் பட்ட இருமல், இரைப்பு, வயிற்றுப் புழு, வாத நோய் போன்றவைகளைக் குணப்படுத்தலாம்.

மூப்பிணிகளைச் சீர்படுத்தவும், வாயு வியாதிகளை நீக்கவும், சீதளத்தினால் ஏற்படும் தலைவலி, வாயில்

ஏற்படும் நோய்கள், தலையில் உண்டாகும் நீர் ஏற்றம், சீதக் கழிச்சல், மூலவியாதி இவைகளுக்கெல்லாம் வெள்ளைப் பூண்டு ஒரு வரப்பிரசாதமாகும்.

வயிற்றுப்பிசத்திற்கு

சிறுநீர் இறங்காமல் அடி வயிறு உப்பி வாயுவினால் வேதனைப்படும் நிலை ஏற்பட்டால், வெள்ளைப் பூண்டை நசுக்கி சிறிது தண்ணீர் விட்டு அரைத்து தொப்புள் மீது வைத்துக் கட்ட, சிறுநீர் இறங்கி வயிற்றுப்பிசம் தணிந்து வேதனை தீர்ந்து சாந்தப்படும்.

கர நோயாளிகளுக்கு

அதிக சுரம், அம்மை நோய் இவைகளால் பாதிக்கப்பட்டு பைத்தியம், புலம்பல் ஆகிய வேதனைகள் உண்டானால் வெள்ளைப் பூண்டை நசுக்கி நன்றாக அரைத்து உள்ளங்காலில் கட்டி வர வேதனை நீங்கி நித்திரை ஏற்பட்டுச் சுகம் பெறுவர்.

முகப்பரு, சிலந்திக் கட்டிகளுக்கு

வெள்ளைப் பூண்டைப் பாலில் வேகவைத்து நசுக்கி முகப்பரு மீது தடவி வந்தால் முகப்பருக்கள் குணமாகும்.

உடையாத சிலந்தி, தொடை வாழை, உடம்பில் ஏற்படும் உஷ்ணக் கட்டிகள் மீது கட்டி வந்தால், அவை பழுத்து உடைந்து சீமும் தூர்நீரும் வெளிப்பட்டு விடும்.

சிறு நாக்கு வளர்ந்து வேதனைப்படுத்தினால் வெள்ளைப் பூண்டின் சாற்றை விரலால் தொட்டு உள்நாக்கின் வளர்ச்சியில் தடவினால் அது சுருங்கி குணம் ஏற்படும்.

செவிடு காது வலிகளுக்கு

பூண்டின் சாற்றை தினசரி இரண்டு துளி வீதம் ஆறு அல்லது எட்டு வேளைகள் காதினுள் பிழிந்து வர செவிடு நீங்குகிறது.

நல்லெண்ணெயில் வெள்ளைப் பூண்டைப் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி காதுகளில் விட்டும், காதைச் சுற்றி எண்ணெயைத் தேய்த்தும் வர காதுவலியும், சீழ் வடிதலும் நிற்கும்.

முகமுகக்கை இலையையும் வெள்ளைப் பூண்டையும் இடித்துச் சாற்றை காதில் பிழிய காதிரைச்சல், காதுவலி நீங்கும்.

வெள்ளைப் பூண்டு, தாளகம், முள்ளிக் கிழங்கு இவைகளை ஓர் எடையாய் எடுத்த தட்டி நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி வடித்து காதில் இரண்டு மூன்று சொட்டு விட்டு, பஞ்சினால் அடைத்து வர காது மந்தம் குணப்படும்.

வெண்குஷ்டம், வெள்ளைப் புள்ளிகளுக்கு

வெள்ளைப் பூண்டை நவச்சாரத்துடன் அரைத்த வெண்குஷ்டம், வெள்ளைப் புள்ளிகள் மீது தடவி வர, அவற்றின் வெண்மை நிறம் மாறி, இயற்கையான நிறத்தைப் பெறலாம்.

சுவாசம் காசம், வீக்கம் நீங்க

வெள்ளைப் பூண்டு, மிளகு, கையாந்தகரை இலை இம்மூன்றும் ஒரு நிறையாய் எடுத்து சேர்த்து முறைப்படி உட்கொண்டு வந்தால், வயிற்று உப்பிசம், சுவாச காசம், வீக்கம் நீங்கும்.

விஷக்கடிகளுக்கு

உடலில் எந்த பாகத்திலாவது விஷ ஜந்துக்கள் கடித்து விட்டால் அந்த இடத்தில் வெள்ளைப் பூண்டை அரைத்துத் தேய்த்து - அதை அடைபோல் தட்டிக் கட்டிவாயில் கட்டி வைத்திருந்து எரிச்சல் மிகும் தருணம் எடுத்துவிட விஷம் முறியும்.

பாம்புக்கடி பட்டவர்களுக்கு உடனே தாமதிக்காமல் வெள்ளைப் பூண்டும், வசம்பும், பீனாரிப் பட்டையும் சிறுநீர் விட்டு இடித்து மூக்கில் பிழிய விஷ வேகம் தணியும்.

பாம்பை விரட்ட

வெள்ளைப் பூண்டு பாம்பையும் அடங்க வைக்கும். வெள்ளைப் பூண்டை நசுக்கி நல்ல பாம்பு முன்னிலையில் போட்டால் பாம்பு சீறாமல் பதுங்கிப் படுத்துக் கொள்ளும். வெள்ளைப் பூண்டின் வாசனையோ அல்லது பூண்டிடம் பயப்படும்படி என்ன உள்ளதோ தெரியாது, வெள்ளைப் பூண்டைக் கையிலே நசுக்கி பாம்பை கையிலே பிடித்தாலும் துவண்டுவிடும். அது கடிப்பது சீறுவதும் அடங்கி விடுகிறது.

நவமூலம் குணமாக

வெள்ளைப் பூண்டு இரண்டு பங்கு, சுக்கு, கிராம்பு வகைக்கு இரண்டு பங்கு இவைகளை எருமைத் தயிரிலே அரைத்துச் சாப்பிட்டு வர ஒன்பது வகை மூல நோய்களும் குணமாகும்.

ஆறாமல் புரையேறி விட்ட புண்களுக்கு வெள்ளைப் பூண்டின் சாற்றைப் பஞ்சில் நனைத்து, அப்பஞ்சை புரையேறிய புண்ணின் மீது அப்பி வைக்க புண் ஆறி வரும்.

கப, சுரம் இருமல்களுக்கு

புதிய வெள்ளைப் பூண்டு இருநூறு கிராம் எடுத்து நன்றாகத் தோலை உரித்துக் கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு இடித்துச் சாற்றைப் பிழிந்து அந்தச் சாற்றின் அளவு கரும்புச் சர்க்கரை சேர்த்தால் ஒருவிதமான பாகு ஆகும். அந்தப் பாகில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சுரத்துடன் கூடிய இருமல் அல்லது கப இருமலுக்கு தினம் நான்கு அல்லது ஐந்து முறை கொடுத்து வர குணமாகும்.

சுவாச காசத்தினால் கஷ்டப்படும் வயதான பெரியவர்களுக்கும் இதில் ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் மூன்று முதல் நான்கு தடவை தினசரி கொடுத்து வர சுவாசமானது கட்டுக்கு அடங்கிக் குணத்துடன் நிற்கும்.

பூண்டை இடித்துப் பிழிந்த ரசம் 20 முதல் 30 துளி அளவில், சுடுநீரில் கலந்து, தினசரி இரண்டு அல்லது மூன்று முறை சாப்பிட்டு வர இருமல், இரைப்பு, வயிற்றுப்புழு இவை தீரும்.

வாயு உபாதைகளுக்கு

வெள்ளைப் பூண்டை பாலில் வேகவைத்து தினசரி இரவில் சாப்பிட்டுப் படுக்க இடுப்பு வலி, முதுகு வலி, மூட்டு வலிகள் நீங்கும், அபான வாயு ஒழுங்காக வேலை செய்யும்.

கடுகெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயுடன் பூண்டின் சாறு சேர்த்து நல்ல பதமாகக் காய்ச்சி வடித்து வைத்துக்கொண்டு மார்பில் தேய்த்து வந்தால் கபத்துடன் கூடிய இரைப்பு நோய் குணமாகும்.

கால், கை குடைச்சல்கள், உடம்பு வலி, வாத நோய் களுக்கு சூடு பரக்கத் தேய்த்து பிடித்து வர குணம் பெறும்.

வாயுவினால் ஏற்பட்ட வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு

வெள்ளைப் பூண்டின் பருப்பு, மிளகு, கையாந்தரை இலை இம்மூன்றையும் சமமாக எடுத்து நன்றாக அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட வயிற்றுப்பிசம், வாயுக்கோளாறுகள் நீங்கிவிடும்.

நன்றாகப் பசிக்க, வாய்வுத் தொல்லை தீர

வெள்ளைப் பூண்டின் தோலுரிக்கப்பட்ட பருப்பு ஒரு பிடி தண்ணீரில் போட்டு வேகவைத்து கொள்ள வேண்டும். பின்பு ஒரு பிடி பிரண்டையைத் துண்டுகளாக நறுக்கி, நார் உரித்துத் தண்ணீரில் இட்டு வேகவைத்து எடுத்து, முன் வேகவைத்த வெள்ளைப் பூண்டுடன் சேர்த்து நன்றாக மத்தினால் கடைந்து அதை ஒரு படி பசுமோரில் கலந்து அம்மோரின் அளவுக்கு ஏற்ப உப்பு, புளி, கடுகு, காரம், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைக் கொண்டு சுவையான ரசமாகத் தாளித்து வைத்துக் கொண்டு மூன்று வேளையும் ஒருநாள் மட்டும் இந்த ரசத்துடன் சாப்பிட்டு வந்தால், உடலில் உள்ள ஓடுவாயு, உதரவாயு, மூட்டு வாயு, பக்கவாயு, கீழ்வாயு என்று சொல்லக்கூடிய அனைத்து வாயுக்களும் நீங்கிப் பசி நன்றாக எடுக்கும். இது எளிய வைத்திய முறை மட்டுமல்லாமல் உடம்புக்கு வேண்டிய பசியும் அக்னியும் கிட்டும்தான்.

பூண்டு அரைப் பலம், சுத்தமான தண்ணீர் அரைக்கால் படி, பசுவின் பால் அரைக்கால் படி இவைகளை ஒரு பழகிய மண் கலயத்தில் போட்டு, நீர் சுண்ட அடுப்பில் வைத்து எரித்து, பின்பு வடிகட்டிப் பிழிந்து வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு இரண்டு அவுன்ஸ் வீதம் தினசரி மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வர மூர்ச்சா ரோகம், (மூச்சுவிடத் திணறல்) வயிற்றுப்பிசம், சந்து வாதம், மார்பு நோய் ஆகியன குணம் பெறும்.

நாள்பட்ட வாத நோய்களுக்கு

கொடிவேலி, நில வாகை, (நில ஆவிரை) கற்றாழை இவைகளின் வேர் வகைக்கு 125 கிராம் கொண்டு வந்து இடித்து பத்துப் படி தண்ணீரில் போட்டு காய்ச்சி இரண்டு படியாய் வற்ற வைத்து, அதில் பசுவின் நெய் ஒரு படி விட்டு வெள்ளைப் பூண்டு 210 கிராம், திரிகடுகு, இந்துப்பு வகைக்கு 25 கிராம் அரைத்துப் போட்டுக் காய்ச்சி நெய் வடித்து நாழிகை ஒன்றுக்கு அதாவது அரை மணிக்கு ஒரு கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டு வர வாதநோய் நீங்கும்.

ஒரு படி பசுவின் பாலில் தோல் நீக்கிய வெள்ளைப் பூண்டு 35 கிராம் போட்டு வேகவைத்து, பின் கடைந்து அதில் சாதிக்காய், சாதிப்பத்திரி, கிராம்பு, சீரகம், ஏலம், அக்கிரகாரம், திப்பிலிமூலம், திரிகடுகு, ஓமம், பறங்கிப்பட்டை, நிலப்பனைக் கிழங்கு இவை வகைக்கு 15 கிராம் எடுத்துத் தூள் செய்து நெய் ஒரு படி, தேன் ஒரு படி கூட விட்டு இளகம் செய்து கொட்டைப் பாக்கு அளவு காலை மாலை சாப்பிட்டு வர வாத நோய்கள் குணம் பெறும்.

அண்ட வாதத்திற்கு

ஒரு பிடி முருங்கை இலை, வெந்தயம், வெள்ளைப் பூண்டு, கழற்சிப் பருப்பு வகைக்கு ஆழாக்கு, சுக்கு, மிளகு வகைக்கு 3 கிராம் எடை இவை சேர்த்து மை போல் அரைத்துக் காய்ச்சி கொடுக்க நோய் தீரும்.

குடல் வாதத்திற்கு

வேளை வேர், கழற்சிப் பருப்பு, வெள்ளைப் பூண்டு, முருங்கைப் பட்டை, சுக்கு வகைக்கு 10 கிராம் இவைகளை இடித்து ஒரு படி தண்ணீரில் போட்டு ஆழாக்காய் வற்ற வைத்து மூன்று வேளை கொடுத்து, பிறகு தழுதாழைச் சாறு ஆழாக்கு, விளக்கெண்ணெய் ஆழாக்கு ஒன்றாகக் கலந்து கொடுக்கத் தீரும்.

முதுகுத்தண்டு வாதத்திற்கு

வெள்ளைப் பூண்டு, கருந்துளசி இவற்றின் 10 கிராம் சாற்றுடன் வெங்காரப் பொடி கலந்து உள்ளே சாப்பிட்டும், முதுகுத்தண்டில் தேய்த்தும் வந்தால் குணம் ஏற்படும்.

45 நிமிடத்தில் ஜன்னி குணமாக

வெள்ளைப் பூண்டு, கடுகு, இஞ்சி, முருங்கைப்பட்டை இவைகளை பஞ்சுபோல் இடித்துக் காலில் இரு பெருவிரலிலும் வைத்துக் கட்டி விட்டால் 45 நிமிடத்தில் ஜன்னி குணமாகும்.

மலட்டுத் தன்மை நீங்கிக் கர்ப்பம் ஏற்பட

வெள்ளைப் பூண்டு, திப்பிலி, மிளகு, வெள்ளைக் குன்றில் வேர், வெள்ளைச் சாரணை வேர், கண்டங்கத்தரி வேர் வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்து துளசிச் சாற்றில் அரைத்து நிரில் கலக்கித் தூரமான மூன்று நாட்கள் கொடுத்து வந்தால் கர்ப்பப் பையில் உள்ள குற்றங்கள் நீங்கிக் கர்ப்பம் உண்டாகும். இப்படி மூன்று மாதம் தூரமான நாட்களில் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

அலகுப் பூட்டுக்கு

முருங்கைப்பட்டை, வசம்பு, வெள்ளைப் பூண்டு, பெருங்காயம் இவைகளை தைவேளைச் சாறு விட்டு இடித்துத் துணியில் முடிந்து மூக்கில் நசியமிட நோய் தீரும்.

நெஞ்சக் குத்து, விலாக் குத்துக்கு

145 கிராம் இஞ்சியைத் தட்டிச் சாறு பிழிந்து சாற்றை முறித்து அதில் 45 கிராம் வெள்ளைப் பூண்டை இடித்துத் துணியில் முடிந்து சாறு பிழிந்து சாப்பிடவும். இப்படி மூன்று நாள் ஆறு வேளை சாப்பிடத் தீரும்.

கடுகு, வெள்ளைப் பூண்டு இவைகளை வகைக்கு 70 கிராம் எடுத்து அரைத்து, கொட்டை பாக்கு அளவு பழம்புளி கூட்டி ரசம் வைத்துக் கால் படி வீதம் மூன்று நாள் சாப்பிடத் தீரும்.

இடுப்பு வலிக்கு

வெள்ளைப் பூண்டும் - நல்ல வெல்லமும் சமமாக எடுத்து அரைத்து தினசரி சாப்பிட்டு வர இடுப்பு நோயானது தீரும். நோய் தீர்ந்த பின்பு பேதிக்குச் சாப்பிட சுகம் ஏற்படும்.

மெருகுள்ளித் தைலம்

மெருகன் கிழங்கு 200 கிராம், வெள்ளைப் பூண்டு 200 கிராம், ஆமணக்கெண்ணெய் 400 கிராம் எடுத்துக் கொண்டு, இவற்றில் மெருகன் கிழங்கின் தோலைச் சீவி, சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொண்டு, வெள்ளைப் பூண்டின் தோலை உரித்துச் சுத்தம் செய்து கொண்ட பின், மெருகன் கிழங்கு - பூண்டு இவ்விரண்டையும் ஆமணக்கெண்ணெயுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி பதத்தில் வடித்து வைத்துக் கொண்டு, இதை மூன்று நாள் வைத்திருந்து பின் உபயோகப்படுத்தலாம்.

இம்மெருகுள்ளித் தைலத்தை காலையில் எட்டு முதல் பதினைந்து மில்லி கிராம் அளவு சாப்பிட்டு உப்பில்லாப் பத்தியம் இருந்துவர கீழ் வாய்வு, மேகரோகம், வாதத்தினால் ஏற்பட்ட வீக்கம், நாள் பட்டு ஆறாத ரணங்கள் இவை எல்லாம் குணம் பெறும்.

பூண்டுத் தைலம்

ஒரு எளிய முறையிலான வெள்ளைப் பூண்டுத் தைலம்

வெள்ளைப் பூண்டு 100 கிராம் எடுத்து உரலில் போட்டு நன்றாக இடித்து, பின் அதை ஒரு வாணலியில் போட்டு ஐம்பது மில்லி சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு,

அடுப்பில் வைத்துப் பூண்டு சிவக்கும்படி காய்ச்சி இறக்கி ஆறிய பின் வடிகட்டிப் பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டு, தலைவலி, கழுத்து வலி, சுளுக்கு, வாத வலி இவைகளுக்குத் தடவி வர குணம் ஏற்படும். இத்தலைத்தையே சொரி, சிரங்கு, புண்களை சுத்தம் செய்து தடவி வந்தால் அவை ஆறி விடும்.

இரத்த அழுத்த நோய்க்கு

ஏழு நாட்கள் மட்டும் காலை வெறும் வயிற்றில் மூன்று புதிய கம்மாறு வெற்றிலையுடன் - மூன்று பூண்டின் பருப்பை வைத்து நன்றாக மென்று சாப்பிட்டு வெந்நீர் அருந்தி வர இரத்த அழுத்த நோய் குறையும்.

சித்தாதி எண்ணெய்

சித்த மருத்துவத்தில் சித்தாதி எண்ணெய் தயார் செய்வதற்கு வெள்ளைப் பூண்டும், கடுக்காயும் பிரதான பங்கு வகிக்கிறது. சித்தாதி எண்ணெயினால் சிரங்கு, அழலை, விக்கல், வாந்தி, புண், வலி, காதடைப்பு, பூச்சி வெட்டு, சூதக வெட்டை, பவுத்திரம், பொருமல் இவைகளைக் குணப்படுத்தும் சித்தாதி எண்ணெயில் பூண்டே தலைமை வகிக்கிறது.

அட்ட குன்மங்களுக்கு

வெள்ளைப் பூண்டு லேகியம்

மூன்றரை கிலோ (3500 கிராம்) வெள்ளைப் பூண்டை 10 லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு எட்டில் ஒரு பாகமாய் வற்ற வைத்து வடித்து, அதில் 350 கிராம் சர்க்கரையைப் போட்டு பாகு செய்து பெருங்காயம், சுக்கு, வால்மிளகு,

கடுகு, இந்துப்பு, ஓமம், திப்பிலி, மிளகு, சீரகம், திரிபலை, வெட்பாலையரிசி, அதிவிடயம், வாய் விளங்கம் வகைக்கு 35 கிராம் பொடித்துத் தூவி, கால் படி பசுவின் நெய்யை விட்டு கிளறி மெழுகு பதத்தில் எடுத்து வேளை ஒன்றுக்குப் புன்னைக்காய் அளவு உட்கொள்ள வாயு, குன்மம் எட்டும் நீங்கும்.

அரையாப்புக்கு

வெள்ளைப் பூண்டும், வெள்ளருகும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துக் கட்ட வீக்கம் மாறும்.

குடல் புண்ணுக்கு

இருபது வெள்ளைப் பூண்டை தோல் உரித்து, ஒரு தேங்காய்த் திருகலுக்குள் புதைத்து வைத்துப் பிட்டவியலாக்கி, பின் தேங்காய்ப் பூவை தள்ளி பூண்டை அரைத்து வேளை ஒன்றுக்கு கொட்டைப் பாக்கு அளவு 3 நாட்கள் உட்கொள்ள வயிற்றுப் புண்கள் குணமாகும்.

வயிற்றுப் பொருமல், மூலவாயு நோய்க்கு

பசியில்லாது வாயுவினால் வயிறு மந்தமாகி உடல் வெளுத்து வயிறு சதா காலமும் இரைந்து கொண்டிருந்தால் வெள்ளைப் பூண்டு 175 கிராம் அரைத்து அரைப்படி பாலில் கலக்கிக் காய்ச்சி, அந்தப் பாலில் புரைமோர் விட்டு உறைய வைத்த தயிரை காலை, மாலை இருவேளை மூன்று நாட்கள் சாப்பிட வயிற்றுப் பொருமல், மூல வாய்வு தீரும்.

எருமைத் தயிரைத் துணியில் முடிந்து தொங்க விட்டு தண்ணீர் வடித்த பின்பு எடுத்து அதில் வெள்ளைப் பூண்டை வைத்து அரைத்து கொட்டைப் பாக்களவு கலக்கி உட்கொள்ள மூல வாயு நோய் தீரும்.

மூல முளை அபானக் கடுப்புக்கு

வெள்ளைப் பூண்டு 70 கிராம் அரைத்து 6 உருண்டைகள் செய்து வேளை ஒன்றுக்கு ஓர் உருண்டையாக புளியம்பட்டை தணலில் போட்டு ஆசனத்தில் புகை பிடிக்க நீங்கும்.

பிள்ளைகளுக்கு உரம் (வர்மம்) விழுதலுக்கு

வெள்ளைப் பூண்டு 350 கிராம், கடுகு 350 கிராம் ஒன்றாய் இடித்துக் கலந்து குழித்தலைம் இறக்கி உடம்பில் பூச குடல் வாதம், உரம் தீரும். பத்தியம் ஏதும் இல்லை.

குழந்தைகளின் வாந்திக்கு

வெள்ளைப் பூண்டும், ஓமமும் வெதுப்பி குடிநீர் செய்து கொடுத்தால் பால் வாந்தி எடுப்பதும், கொட்டாவி விடுவதும் நீங்கும்.

வாத சன்னிக்கு மேற்பூச்சுத் தலைம்

வெள்ளைப் பூண்டு ஏழு கிராம், வசம்பு ஏழு கிராம், எலிப் பாடாணம் ஏழு கிராம் அரைத்து துணியில் பரப்பி அதைத் திரியாக்கி - அத்திரியை வேப்பெண்ணெயில் நனைத்து சுடர் தலைம் இறக்கி உடலெங்கும் தடவி வர நீங்கும்.

வசம்பு, வெள்ளைப் பூண்டு, கடுக்காய், சாரணை வேர், பூநாகம் இவைகளை ஒரு நிறையாய் வேப்பெண்ணெயில் காய்ச்சி கொஞ்சம் உள்ளூக்குக் கொடுத்து மேலிலும் தடவ நீங்கும். சன்னி பதினமூன்றுக்கும், வாதம் பதினேழுக்கும் மேலே தடவ உதவும்.

சௌமிய சுரத்திற்கு

நல்லெண்ணெய் ஒன்றேகால் படி, எருக்கம் பழுப்புச் சாறு, சுக்கு, இந்துப்பு, அதிமதுரம், வசம்பு, திப்பிலி மூலம், வெள்ளைப் பூண்டு ஆகிய இவை வகைக்கு 140 கிராம் இடித்துப் போட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி குடித்துவர நோய் தீரும்.

சன்னி வாதத்திற்கு ஒத்தடம்

கொப்பரைத் தேங்காய் ஐந்து, வெள்ளைப் பூண்டு 70 கிராம், வேப்ப முத்து அரைப்படி ஆகிய இவைகளை ஒன்றாய் இடித்துப் பொட்டலம் கட்டி, வேப்பெண்ணெய் கொதிக்க வைத்து அதில் அப்பொட்டலத்தை வைத்து இளஞ்சூட்டுடன் உடலெங்கும் ஒத்தடம் செய்யத் தீரும்.

சிலேத்தும மூலநோய் வேர் அற்று விழ

எருக்கம்பட்டை, வெள்ளைப் பூண்டு வகைக்கு 9 கிராம் அளவு எடுத்து மை போல அரைத்து அரை மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை பாக்களவு எருமைத் தயிரில் ஐந்து நாள் சாப்பிட்டு வர மூலவேர் அடியோடு அற்று வீழும்.

அகவ வலிக்கு

விதை இரண்டும் வாதத்தால் வீங்கி மேலே ஏறி இறங்கி அடிவயிறு வலித்தால், வெள்ளைப் பூண்டு, சுக்கு, நாவற்பட்டை வகைக்கு 35 கிராம் அளவு எடுத்து இடித்து நாழி நீரில் போட்டு சரியாக வற்ற வைத்து அதில் மூன்று கழற்சிப் பருப்பைப் பொடித்துப் போட்டு மூன்று நாள் உள்ளூக்குக் கொடுத்து, முருங்கை இலையை வதக்கிக் கட்ட விதை ஏறி இறங்குவது தீரும்.

குழந்தைகளின் மாந்தத்திற்கு

வெள்ளைப் பூண்டு, வெற்றிலைக் காம்பு, வசம்பு, திப்பிலி சமஅளவு எடுத்து வெந்நீரில் அரைத்து குழந்தைகளும் உள்ளூக்குச் சாப்பிட கொடுக்க குழந்தைகளின் மந்தம் குறையும், சளி தொல்லை நீங்கும்.

ஆஸ்துமா குணமாக

முசுமுசுக்கை இலையை அரிந்து ஒரு கைப்பிடி அளவு அதே அளவு வெள்ளைப் பூண்டுடன் நெய்விட்டு வதக்கி பகல் உணவில் சேர்த்து சாப்பிட்டுவர ஆஸ்துமா, முச்சுத்திணறல் குணமாகும்.

இதுவரை எடுத்துக்காட்டிய வெள்ளைப் பூண்டின் மருத்துவப் பயன்கள் பல பலவாக-பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. வெள்ளைப் பூண்டு ஒரு அற்பமான பொருளாக இருந்தாலும், நமக்கு வாசனையில் பிடிக்காத பொருளானாலும், அவசரத்திற்கு அடுக்களையிலே

கிடைக்கின்ற அவசியப்பொருள். நம்மை அறியாமலே நம் உடம்பில் உணவோடு கலந்து நம்மைப் பல உபாதைகளில் இருந்து காத்து வருகிறது. இதை சாதாரணமாக நினைக்காமல் நோய் நீங்கப் பயன்படுத்தும் வகைகளை அறிந்து வைத்துக்கொண்டால் பல நன்மைகளைப் பெறலாம். இவை பழமையான வைத்தியம் என்று எண்ணாமல், புதுமையான கண்ணோட்டத்துடன் மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தும் வழிகளை எதிர்காலத்திற்கு நாம் காண்போமாக.





கப நோய்களில் மிளகின் மருத்துவப் பயன்கள்

சித்த மருத்துவத்தில் திரிகடுகம் என்பது சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி. சுக்கு-வாயு, வாத வியாதிகளுக்கும் மிளகு-பித்த வியாதிகளுக்கும், திப்பிலி-கப வியாதிகளுக்கும் பயன்படுத்தப் பெறுகிறது.

இங்கு சித்த மருத்துவத்தில் மிளகின் முக்கிய பயன்களை நாம் பார்க்கலாம். பொதுவாக மிளகு, குறுமிளகு என்றால் நம எல்லோர்க்கும் தெரியக்கூடிய பொருளாகும். சமையல் அறையில் மிளகு இல்லாத வீடுகளே இருக்க முடியாது. மிளகுக்கு மருத்துவ நிகண்டுகளில் 12 பெயர்கள் இருக்கின்றன. அதை நாம் தெரிந்தகொள்ளத் தேவையில்லை. மிளகு, கருமிளகு என்று தெரிந்து கொண்டாலே போதுமானது.

மிளகு சுவையிலே-காரம், கசப்பு ஆகிய இரு சுவைகளை உடையது. தன்மை-வெப்பமாகும். பிரிவு-கார்ப்பாகும்.

மிளகின் மருத்துவச் செய்கைகளாவன :

- காரலுண்டாக்கி
- அகட்டுவாய்வகற்றி
- முறை வெப்பகற்றி
- தடிப்புண்டாக்கி
- வெப்பமுண்டாக்கி

வீக்கம் கரைச்சி

வாதம் அடக்கி

- ஆகிய செய்கைகள் மிளகுக்கு உண்டு.

குளிர் சுரம், பாண்டு, கோழைக் கட்டு, கழிச்சல், குன்மம், வாயு, ருசி இல்லாமை, வெறி, மூலம், சந்நியாசம், அபஸ்மாரம், பிரமேகம், இருமல், பங்குவாதம், குய்யரோகம், சோணிதவாதம், களநோய், செவிவலி, இரத்த குன்மம், செரியாமை, காமாலை போன்ற இத்தனை வியாதிகளையும், மிளகைத் தக்க முறையிலே கையாள்வதால் குணப்படுத்த முடியும்.

தேரையர் தனது வெண்பாவில் மிளகு, வளி (வாயு) தீ (பித்தம்) கபக் குற்றங்கள் இவை அனைத்தையும் நீக்கும்; அல்லாமலும் திமிர்வாதம், கழலை, வாயு, சளி இவைகளையும் அகற்றும் என்று கூறுகிறார்.

பசி இல்லாதவர்களுக்கு

மிளகை இடித்து-துணியில் வடிகட்டி பத்திரமாக வைத்துக் கொண்டு பசி இல்லாதவர் 260-390 மில்லி கிராம் அளவில் சாப்பிட பசியைத் தூண்டும். வெப்பத்தை உண்டு பண்ணி மனவெழுச்சியையும் உண்டாக்கும்.

வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு

மிளகின் தூள் 51 கிராம், தண்ணீர் 500 மில்லி லிட்டர் விட்டு அரை மணி நேரம் தீயில் காய்ச்சி வடிகட்டி, அதில் 30 முதல் 60 மில்லி வீதம் தினசரி இரண்டு அல்லது மூன்று தரம் கொடுத்து வர தொண்டைக் கம்மல், தொண்டைப் புண் இவை நீங்குவது தவிர வயிற்றைச் சேர்ந்த நோய்களும் நீங்கும்.

மிளகு, சுக்கு, திப்பிலி, பெருஞ்சீரகம், பாறையுப்பு இவை ஓர் அளவாகச் சேர்த்து பொடி செய்து 2 முதல் 4 கிராம் அளவு உணவுக்குப் பின் வாயிலிட்டு மென்று சாப்பிட செரிப்பை பிறப்பித்து வயிற்றை சேர்த்த நோயையும் போக்கும்.

சோகை நோய்க்கு மிளகு

இரத்தம் கெட்டு தசையில் நீர் ஏறி நரம்பெல்லாம் பலம் குறைந்து வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் முறை கெட்டு, நஞ்சு அதிகமாகச் சேருவதாலும், நித்திரை அதிகம் உண்டாகி காமாலை-சோகை நோயை விளைவிக்கும்.

இதற்கு மருத்துவம்: கொடிக்கள்ளிக் கொழுந்து எலுமிச்சங்காய் அளவு அரைத்து - அத்துடன் 32 மிளகைச் சேர்த்து அரைத்து ஒன்றாகக் கலந்து வேளை ஒன்றுக்கு அரைக் கொட்டைப் பாக்களவு மூன்று நாள் சாப்பிட நோய் குணமாகும்.

குன்மத்திற்கும் வாயுவிற்கும்

தேவையான அளவு மிளகை (200 கிராம் அளவு) இஞ்சிச் சாற்றில் மூன்று நாள் ஊறவைத்து வெயிலில் உலர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். ஊறப்போடும் மிளகைக் காட்டிலும் சாறு ஐந்து அல்லது ஆறு பங்கு இருக்க வேண்டும். இஞ்சிச் சாற்றில் ஊறிக் காய்ந்த மிளகை பின்பு-வெள்ளைப் பூண்டை இடித்துப் பிழிந்த சாற்றில் முன்போல மூன்று நாள் ஊறவைத்து உலர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். பின் பொதினா இலைச் சாற்றில் மூன்று நாள் ஊறவைத்து உலர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு மிளகை பத்திரப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த மிளகை 48 நாட்கள் (ஒரு மண்டலம்) கற்ப முறையிலும் சாப்பிட்டு வரலாம். அதாவது முதல் ஒரு வாரம் 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 என்ற அளவில் ஒவ்வொரு நாளும் உயர்த்தியும் மறுவாரத்தில் உயர்த்திய ஏழு எண்ணிலிருந்து 6, 5, 4 என்றபடி குறைத்தும் இவ்வாறு ஒரு மண்டலம் (48 நாள்) உண்டு வந்தால் உடல் ஒளியும் வலிமையும் பெறும். நல்ல பசி ஏற்படும். வாயு சம்பந்தமான குன்ம ரோகம், புளியேப்பம், வயிற்றுப்பிசம், அசீரணம் என்னும் பலவிதக் கொடுரங்களைச் செய்யும் மந்தாக்கினி ரோகங்கள் தீர்ந்து உடல் வலுவடைவது மட்டுமின்றி கீழ்வாயு, முடக்கு வாயு, மேக வாயு, பக்கவாயு, ஓடுவாயு முதலிய வாயு ரோகங்கள் தீரும்.

தொண்டைக் கரகரப்புக்கு

மிளகைப் பொடியாக்கி நெய்யுடன் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் தொண்டைக் கரகரப்பு நீங்கப் பெற்று குரல் இனிமையாகும். மாறுதலை உண்டாக்கும்.

பித்த சார்பான நோய்களுக்கு

மிளகைப் பொடியாக்கி - சிட்டிகை அளவு சர்க்கரையில் சேர்த்து குழைத்துச் சாப்பிட்ட வர கடும் பசி ஏற்படுவதுடன் பித்த சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்கும்.

மிளகைக் குடிநீராகக் காய்ச்சிப் பருகி வந்தால் முக்குற்றங்களாகிய வளி, அழல், ஐய நோய்களையும் மற்றும் பல கொடும் பிணிகளையும்கூட தீர்த்து வைக்கும்.

ஆண்குறி நோய்க்கு

ஒழுக்கக் கேடுகளால் ஏற்பட்ட சீழ் ஒழுக்கு நோயில் நீர் கடுத்து எரிந்து, உடல் மெலிந்து வந்தால் மிளகை ஒரு எலுமிச்சங்காய் அளவு அரைத்து நல்லெண்ணெயில் குழைத்து மூன்று நாள் சாப்பிட்டால் குணம் ஏற்படும்.

வாந்தி பேதி நிற்க

மிளகு, பெருங்காயம், அபினி வகைக்கு 2 கிராம் எடுத்து செவ்வையாக அரைத்து 12 மாத்திரைகளாகச் செய்து, அதில் ஒரு மணிக்கு ஒரு முறை ஒரு மாத்திரை கொடுத்து வர, வாந்தி பேதி நிற்கும்.

மூலம் அடித் தள்ளலுக்கு

மிளகுத்தூள் 51 கிராம், தேக்கு விதைத்தூள் 68 கிராம், கசகசா 17 கிராம், தேன் 272 கிராம், ஓமம் 17 கிராம் இவற்றை சேர்த்து அரைத்து-தினம் இருவேளை கழற்சிக்காய் அளவு சாப்பிட்டு வர மூலம், அடித்தள்ளல் குணமாகும்.

மிளகு 51 கிராம், பெருஞ்சீரகம் 68 கிராம் இடித்துத் தூளாக்கி துணியில் வடிகட்டி தேன் 340 கிராம் சேர்த்து இலேகியமாக்கி, கழற்சிக்காய் அளவு தினம் இருவேளை சாப்பிட்டு வர முதியவர்களுக்கும் மெலிந்தோருக்கும் உண்டாகின்ற மூல நோய் தணியும்.

கொருக்கு நோய் குணம் பெற

மிளகுத்தூள் 10 கிராம், எருக்கம் வேர் 18 கிராம் எடுத்து பனைவெல்லம் தகுந்த அளவு சேர்த்து அரைத்து தினையளவு மாத்திரை செய்து தினம் இருவேளை சாப்பிட்டு வர கொருக்கு நோய் குணமாகும்.

புழுவுட்டு மயிர் முளைக்க

மிளகுத்தூள், வெங்காயம், உப்பு இவைகளைச் சமனாக சேர்த்து அரைத்து, தலையில் காணும் புழுவுட்டுக்குப் பூச மயிர் முளைக்கும்.

மிளகுத் தைலம்

தேரையர் தைல வருக்கத்தில் மிளகுத் தைலம் இரண்டு முறைகளாகத் தயாரிப்பது பற்றிக் குறிப்பிடுகிறார். இதில் முதலாவது தைலத்தினால் நாட்பட்ட வாத நோய்கள், தலைப்பளு, செவிடு ஆகியன நீங்கி தெளிவு உண்டாகும்.

இரண்டாவது முறைப்படி செய்த தைலத்தை ஒரு கிராம் அளவு உட்கொண்டு-தினமும் உடலில் தடவிப் பிடிக்க அல்லது வாரத்திற்கு ஒருமுறை தலை முழுகி வர சோகை, பாண்டு, காமாலை, இருமல், நீர்க்கோவை, தலைவலி, பல வகைத் தினவு, வாத நோய்கள், சுரம் முதலியன குணம் பெறும்.

96 வகை சிலேத்துமத்துக்கு மிளகு லேகியம்

மூன்றரைக் கிலோ (3500 கிராம்) மிளகை இடித்து, 10 படி நீரில் போட்டு எட்டில் ஒன்றாக வற்ற வைத்து குடிநீரில் 350 கிராம் பனைவெல்லத்தைக் கரைத்து பாகு செய்து, அக்கிரகாரம், சீரகம், கிராம்பு, ஏலம், கோட்டம், அமதுரம், வாய் விளங்கம், தாளிசபத்திரி, நறுக்கு மூலம் வகைக்கு 35 கிராம் இடித்துத் தூவி, நெய் நாழி விட்டுக் கிளறி மெழுகு பதத்தில் இறக்கி ஆற்றி, தேன் அரைப்படி விட்டுப் பிசைந்து, வேளை ஒன்றுக்குக் கொட்டை பாக்கு அளவு சாப்பிட்டு வர 96 வகை சிலேத்துமம், கபம், நீர்த் தோட்டம், சில்விடம், வாதம், வாயு ஆகிய நோய்கள் தீரும்.

வயிற்றுப் புழுக்களுக்கு

ஏழு மிளகும், மிதிபாகல் இலையும் அரைத்து ஒரு கொட்டை பாக்களவு கொடுக்க நுண்புழுக்கள் கூட்டோடு விழும்.

வாந்தி விக்கலுக்கு

எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் மிளகைப் பொடித்துப் போட்டுக் கொடுக்கத் தீரும்.

பாம்பு விஷம் இறங்க

வெற்றிலை, மிளகு, உப்பு இவை மூன்றும் சமன் கூட்டி இடித்து துணியில் வைத்து கண், மூக்கு இவைகளில் பிழிய விஷம் இறங்கும்.

ஈளை இருமலுக்கு

மிளகும், பொடுதலைக் கொழுந்தும் ஓர் எடையாய் அரைத்து வேளைக்கு ஒரு கொட்டைப் பாக்கு அளவு சாப்பிட்டு வர ஈளை இருமல் தீரும்.

உஷ்ண வாயுவுக்கு

மூக்கரைச் சரணை வேர்த்தூளும், மிளகை வறுத்துப் பொடித்தத் தூளும், வகைக்கு 100 கிராம் எடை, சர்க்கரை 140 கிராம் எடை ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக்கொண்டு காலை மாலை மூவிரல் அளவு சாப்பிட்டு வர உஷ்ண வாயு குணமாகும்.

சன்னி வலிப்பு நீங்க முகரும் மருந்து

கோழி முட்டையின் ஓட்டைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கி, அந்தச் சாம்பலை எருக்கம்பாலை விட்டுப் பிசறிக் காயவைத்து மீண்டும் எருக்கம்பாலை விட்டுப் பிசறி இப்படி 7 முறை காய வைத்து உலத்திய சாம்பலில் நான்கில் ஒரு பங்களவு மிளகை வறுத்துப் பொடித்துக் கூட்டிக் கலந்து சிறிய வாயுள்ள பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொண்டு சிட்டிகையளவு மூக்கில் உறிஞ்ச சன்னி வலிப்பு குணமாகும்.

காய்ச்சலுக்கு நசியம்

குளிர் காய்ச்சல் அடிக்கும்போது சிறுதும்பை இலையையும், மிளகையும் ஒன்றாக அரைத்து துணியில் வைத்து மூக்கில் நசியமாகப் பிழிய காய்ச்சல் குணமாகும்.

கர்ப்ப காலத்தில் காணும் காய்ச்சலுக்கு

மிளகாய் இலை 9, மிளகு 7, வெள்ளைப் பூண்டு பருப்பு 1 இவைகளை அரைத்து 6 வேளை உட்கொள்ள நோய் தீரும்.

விடாச் சுரத்திற்கு

ஒரு சுண்டைக்காய் அளவு அவுரி வேருடன் ஐந்து மிளகைக் கூட்டி வெந்நீரில் அரைத்துக் கலக்கி, அதில் சுண்ணாம்பைக் குன்றிமணி அளவு கரைத்து மூன்று நாட்கள் உட்கொள்ள நோய் நீங்கும்.

ஒருத்தலைவலி, மண்டை வலி, கபால வாயுக்கு

மிளகும், தலைச்சுருளி (ஈச்சரமூலி) வேரும் ஓர் எடையாய்ப் பொடித்து துணியில் வைத்து சுருட்டி (பீடி போல) அனலில் கொளுத்தி அதிலிருந்து வரும் புகையை மூக்கில் நுகர ஒருத் தலைவலி, கபால வாயு நீங்கும்.

பீனிசம், நச்சு தலைபிடிக்கு

சிற்றரத்தை, மிளகு வகைக்கு ஒன்பது கிராம் அளவு எடுத்து, அபின் மூன்றரை கிராம் எடை எடுத்து கால் படி வெற்றிலைச் சாற்றில் அரைத்து, கொதிக்க வைத்து, தலையில் பற்று போட்டு, மறுநாள் சீயக்காய் அரைப்பு போட்டு, வெந்நீரில் தலை முழுக்குச் செய்து வர பீனிசமும், தலை இடியும் நிற்கும்.

சூதக வயிற்று வலிக்கு

துத்தி இலை, மிளகு, வெள்ளைப் பூண்டு வகைக்கு 35 கிராம் அளவு, வசம்பு மூன்றரை கிராம் எடை எடுத்து நன்றாக அரைத்து தூரமாய் இருக்கின்ற மூன்று நாட்கள் உட்கொள்ள சூதக வலி நீங்கும்.

பிள்ளை பெற்று கருப்பையுள் சீழ் பிடித்தால்

வேலிப்பருத்தி இலை, சுக்கு, மிளகு, வெள்ளைப் பூண்டு வகைக்கு 7 கிராம் அளவு எடுத்து, இவைகளை நன்றாக இடித்துப் போட்டுக் குடிநீர் செய்து மூன்று நாள் கொடுக்க கருப்பை நோய் நீங்கும்.

சஞ்சீவி கற்பம்

வளி, அழல், ஐயம் ஆகிய முத்தோடம் மிகுந்தும் குறைந்தும் இருந்தால், அவை தன் நிலையில் இருக்க (முறைப்படி) கறியுப்பு, மிளகு, ஓமம் ஆகிய இம்மூன்றையும் முத்தோடங்களின் அதிகம் குறைவு என்னும் விகற்ப அளவுப்படி எடுத்தக்கொள்ள வேண்டும். அதாவது வாதம் மூன்று பங்கும், பித்தம் ஒரு பங்கும், கபம் இரண்டு பங்குமாக இருக்கிறதாகக் கொண்டால் உப்பு 3 பங்கும், மிளகு ஒரு பங்கும், ஓமம் இரண்டு பங்குமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மேற்கண்ட மூன்று பொருட்களையும் கல்வத்தி விட்டு, கருப்பஞ் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு 15 நாழிகை அரைத்து அதன்பின் ஆலின் கொழுந்து அல்லது விழுதின் சாற்றை முன்போல் விட்டு அரைத்து சுண்டையளவு மாத்திரை செய்து முப்பது நாழிகை வெயிலில் உலர்த்திக் கொண்டு காலை மாலை இருவேளையும் நல்ல தண்ணீரில் உட்கொள்ள மேற்சொல்லப்பட்ட முத்தோடம் அதிகம் குறைவென்னும் பேதமின்றித் தன்னிலையில் இயங்கும். இது ஒரு சஞ்சீவி கற்பமாகும்.

ஆகவே, மிளகின் மகத்துவத்தை இன்னும் பலபலவாக விளக்கிக்கொண்டே செல்லலாம். ஒரு பாளை சோற்றுக்குப் பதம் பார்க்க ஒரு சோறே போதுமானது என்றாற்போல, மிளகின் மருத்துவக் குணங்களை இங்கு விளக்கினோம். மிளகு வகையில் வெள்ளை மிளகு, வால் மிளகு என இன்னும் இரு வகை இருக்கிறது. என்றாலும் வெள்ளை மிளகு, மிளகின் குணத்தைப் பெறும். வால் மிளகு மிளகிலிருந்து சிறிது வேறுபட்டது. வால் மிளகின் மருத்துவ குணங்கள் ஒரு சில.

வால் மிளகு மிளகுபோல் இருந்தாலும் இதற்கு வால் சிறிது இருப்பதால் வால்மிளகு என அழைக்கப்பெற்றது. இது கார்ப்பும், விறுவிறுப்புச் சுவையும் உடையது. உன்னதத் தன்மை உடையது.

இதன் சூரணத்தை வேளைக்கு 3-7 குன்றி எடை தேனில் குழைத்துச் சாப்பிடலாம். இது நீர்த் தாரையில் உண்டான இரணம், தந்திமேகம், பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளை ஒழுக்கு, பிரமேகம், தளர்ந்த வயதில் காணும் கபக்கட்டு இவைகளை நீக்கும். தாம்பூலத்துடன் உட்கொள்ள தலைவலி, வாய்நாற்றம், வாய்ப்புண், பல்லீரில் வலி, தொண்டைப்புண், குரல் கம்மல் முதலியவற்றைப் போக்கும்.

இளநீரில் போட்டுச் சாப்பிட நீர்ச்சுருக்கு கல்லடைப்பு முதலியவற்றை நீக்கி சிறுநீரை சுத்தப்படுத்தும்.

தலைவலிக்கு...

வால்மிளகைப் பன்னீரில் அரைத்து தலைவலிக்குப் போட குணம் ஏற்படும்.



ஓமத்தைப் பற்றி தெரியாத குடும்பத் தலைவிகள் இருக்க முடியாது. ஓமத் திராவகத்தைப் பற்றி தெரியாத தாய்மார்களும் இருக்க முடியாது. ஓமம் ஓர் அற்புத மருத்துவக் குணம் வாய்ந்தது. சித்த மருத்துவத்தில் இது வாயு உபாதைகளுக்கும், அஜீரணக் கோளாறுகளுக்கும் தலைசிறந்ததாக விளங்குகிறது. மளிகைக் கடைகளிலும், நாட்டு மருந்துக் கடைகளிலும் எளிதாக கிடைக்கக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்க வேண்டிய மருந்து இந்த ஓமம். சுவையில் காரத்தன்மையும், தன்மையில் வெப்பத்தையும் சார்ந்தது.

ஓமத்தின் மருத்தவக் குணங்கள்

ஓமம் ஜடராக்கினி என்னும் பசியைத்தீயைத் தூண்டி நல்ல ஜீரண சக்தியைக் கொடுக்கும். கை நரம்புகள் பலவீனப்பட்டு நடுங்குதல், அதிகத் துடிப்பு இவைகளை நீக்கக்கூடியது. வயிற்று உப்புசத்தை அகற்றி, வாயுவை வெளியேற்றும். உள்ளும் வெளியிலும் தாதுக்களில் அழுகிய தன்மைகளை வெளிப்படுத்தக் கூடியது. உடம்புக்குப் போதுமான வெப்பத்தை உண்டாக்கிக் கொடுப்பது, உற்சாகத்தைக் கொடுப்பது, உடம்பை உரமாக்கும் வகையில் பசியைத் தூண்டி நல்ல

செரிமானத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது. உமிழ்நீர் போதாமல் இருந்தால், உமிழ்நீரைப் பெருக்கி நாக்குக்குச் சுவையை உண்டாக்கக்கூடிய தன்மைகள் இந்த ஓமத்திற்கு உண்டு.

இந்த ஓமத்தினால் நிமோனியாக் காய்ச்சல் என்னும் கபகரம், இருமல், அஜீரணக் கோளாறுகள், வயிற்றுப் பொருமல், அஜீரண பேதி, வயிற்று இரைச்சல், குடலிரைச்சல், சீரான மூச்சு இயங்காமல் கீழும் மேலும் இழுக்கும் இரைப்பு இருமல், பல் நோய், மர்ம ஸ்தானங்களில் ஏற்படும் வியாதிகள் ஆகிய இத்தனையும் ஓமத்தைப் பயன்படுத்தும் முறையில் பயன்படுத்தினால், நிவாரணம் அடைகின்றன.

ஓமத்தை உபயோகிக்கும் முறை

ஓமத்தைச் சுத்தமாக கல், மண், தூசு இல்லாமல் முறத்தினால் புடைத்து, தூசுகளை ஊதி எடுத்து, இளவறுப்பாகப் பொன்னிறமாக வறுத்து, இந்த ஓமத்தின் எடைக்குச் சோற்று உப்பையும் வறுத்து, நன்றாக இடித்து, சூரணம் செய்து வைத்துக் கொண்டு, வேளைக்கு அரை டீஸ்பூன் வாயில் போட்டு சிறிது நீருடன் விழுங்கி வர நல்ல செரிமானத்தையும், பசியையும் உண்டாக்கும். வயிற்றில் உள்ள வாயுவைக் கண்டிக்கும். குழந்தைகளுக்கு ஒரு சிட்டிகை அளவு அல்லது வயதுக்குத் தக்கபடி கூட்டியும், குறைத்தும் தேனில் கொடுக்க அஜீரணம் நீங்கி, குழந்தைகளுக்கு பசியையும், சுறுசுறுப்பையும் கொடுக்கும்.

ஓமாத் சூரணம்

ஓமம், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஏலரிசி இவைகளை வகைக்கு ஐம்பது கிராம் அளவு நிறுத்தெடுத்து இளவறுப்பாக

வறுத்து, இடித்து மாவு போல சூரணம் செய்து துணியில் சலித்து இந்த ஐந்தும் சேர்த்த எடைக்குச் சர்க்கரையையும் தூள் செய்து போட்டு, நன்றாகக் கலந்து ஒரு கண்ணாடி ஜாடியில் பத்திரமாக வைத்துக்கொண்டு, வேளைக்கு முவிரல் அளவு அல்லது ஒரு டீஸ்பூன் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர, கொடூரமான அஜீரணப் பேதிகளை நிறுத்தி, உண்ட உணவை நல்ல முறையில் செரிக்க வைக்கும் சக்தியைக் கொடுக்கும்.

வயிற்று வலிக்கு

ஓமம், மிளகு, சுக்கு வகைக்கு 20 கிராம், ஏலரிசி 40 கிராம் இவைகளை இளவறுப்பாக வறுத்து இடித்துச் சூரணம் செய்து இத்துடன் சமஅளவு சீனி கூட்டி தினம் இருவேளை அரை டீஸ்பூன் வீதம் கொடுக்க வயிற்று வலிகள் குணமாகும்.

ஜலதோஷம் ஜன்னிக்கு

ஓமத்தை இடித்து தூள் செய்து ஒரு சன்னமான சேலைத் துணியில் முடிந்து கட்டி அதை அடிக்கடி நாசியில் வைத்து முகர்ந்து கொண்டு வந்தால், ஜலதோஷம், ஜன்னி முதலியவை குணம் ஏற்படும்.

வயிற்றுக் கடுப்புக்கு

ஓமம், மிளகு இரண்டும் வகைக்கு 34 கிராம் இளவறுப்பாக வறுத்துக் கொண்டு நன்றாக இடித்து அல்லது அரைத்து இத்துடன் வெல்லம் 34 கிராம் சேர்த்துப் பிசைந்தோ-இடித்தோ நன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை இரண்டு வேளைகள்

சுண்டைக்காய் அளவு பத்து நாட்கள் சாப்பிட்டு வர, வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்றுக் கடுப்பு, கழிச்சல் ஆகியன தீரும்.

இருமல், கவாச காசத்துக்கு...

ஓமம் 250 கிராம் சுத்தமாக எடுத்துக் கொண்டு ஆடாதோடை இலைச்சாறு, இஞ்சிச்சாறு, எலுமிச்சம்பழச்சாறு, புதினா இலைச்சாறு, வகைக்கு 130 மில்லி எடுத்துக் கொண்டு அத்துடன் 30 கிராம் இந்துப்புச் சேர்த்து ஓமத்தை இந்தக் கலவைகளில் நன்றாக 8 மணிநேரம் ஊறவைத்துப் பின் நன்றாக உலர்த்திக் காயவைத்துப் பத்திரமாக வைத்துக்கொண்டு முக்கால் கிராம் முதல் 2 கிராம் வரையிலும் மென்று சாப்பிட்டு, வெந்நீர் அருந்தி வர, இருமல், கவாச காசம், இரைப்பிருமல், அஜீரணம் முதலியன நீங்கும்.

அஜீரணத்துக்கு ஓம நீர்

1500 கிராம் அதாவது ஒன்னரை கிலோ ஓமத்தை இடித்து எட்டரை லிட்டர் தண்ணீரில் வாலையில் போட்டு எரித்து வடிக்க ஓமத்தி நீர்கிடைக்கும். இதில் 30 மில்லி முதல் 60 மில்லி வரை குடித்து வர, வயிற்றில் ஏற்படும் பேரிரைச்சல், வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்றுவலி, செரியாமையால் ஏற்படும் அஜீரணப் பேதி, மந்தம் இவை நீங்கி வயிற்றில் வாயு தங்காது. நல்ல ஜீரணத்தையும், பசியையும் உண்டாக்கும்.

தோல் வியாதிகளுக்கு ஓம லேகியம்

மூன்றரை கிலோ ஓமத்தை 16 லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு இந்தத் தண்ணீர் 8-இல் ஒன்றாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி அந்த ஓமக் கசாயத்தில் சர்க்கரை 350 கிராம் கரைத்துப் பாகு செய்து, அதில் அழுக்கிராக் கிழங்கு, குக்கில், பறங்கிப்பட்டை, கார்போச அரிசி இவை வகைக்கு 35 கிராம் பொடித்து, அதைச் சலித்து பாகில் போட்டுக் கிளறி, அதோடு பசு நெய் 100 கிராம் போட்டு நன்றாகக் கிண்டி லேகியம் செய்து வைத்துக்கொண்டு, வேளைக்கு 6 கிராம் அளவு சாப்பிட்டு வர, பறங்கிச் சூலை, சிரங்கு, புண்கள், கரப்பான், வாயுக் குற்றத்தால் ஏற்பட்ட தோலின் தடிப்புகள், நஞ்சுக்கடி விஷங்கள் இவை பூரணக் குணமாகும்.

வீக்கங்கள் குறைய

ஓமத்தைத் தண்ணீர் விட்டு அரைத்து களிபோல் சூட்டில் கிளறித் தாங்கக்கூடிய சூட்டுடன் நோயுள்ள பாகங்களிலும், கட்டிகளிலும் வைத்துக் கட்ட நோயும் தீர்ந்து வீக்கங்கள், கட்டிகள் கரையும்.

குளிர் ஜன்னிக்கு

ஓமம், கற்பூரம், கறிமஞ்சள் இம்மூன்றையும் தூள் செய்து வைத்தக்கொண்டு அதிக சீதளத்தினால் தேகம் குளிர்ச்சி அடைந்து நடுக்கமும், ஜன்னியும் ஏற்பட்டால் மேற்படி தூளைப் போட்டுத் தேகத்தில் (மார்புப் பாகத்தில், முதுகுப்புறம்) தேய்க்கச் சூடு பிறக்கும். ஜன்னி கட்டுவிடும்.

சுவாச உபத்திரவம் நீங்க

ஓமத்தைச் சூடு பெற வறுத்து ஒரு சேலையில் முடிந்து தாங்கக்கூடிய நிதானத்தில் மார்பு, முதுகு முதலிய இடங்களில் ஒத்தடம் கொடுக்க, சுவாசகாச ரோகத்தில் உபத்திரவம் செய்கின்ற கபத்தைக் கரைத்து வெளியாக்கும்.

கண்படலம் நீங்க

வேப்பங்கொழுந்து, ஓமம், உப்பு சேர்த்து அரைத்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர, கண்ணிலிருக்கும் படலம், மறைப்பு அகலும். காமாலை, மாலைக்கண், புழு வெட்டு நோய்கள் அகலும்.



வெங்காயத்தின் மருத்துவக் குணங்கள்



வெங்காயம் மிகவும் அற்பமான பொருளாகத் தெரியலாம். ஆனால் இதில் அற்புதமான மருத்துவக் குணங்கள் உண்டு. வெங்காயம் நாடு முழுவதும் பயிராகக் கூடியது. எங்கும் எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய மலிவான பொருள். வெங்காயம் சமையலுக்கு மட்டும்தான் பயன்படும் என்று நாம் எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் இது மருத்துவத்திற்கும் பயன்படும்.

வெங்காயத்தின் வகைகள்

வெங்காயத்தில் சிறிய வெங்காயம், பெரிய வெங்காயம் என இரண்ட வகையுண்டு. மேலும் வெள்ளை வெங்காயம் என ஒரு வகை உண்டு. சின்ன வெங்காயத்தை ஈருள்ளி, ஈர வெங்காயம், சாம்பார் வெங்காயம் என்கிறோம். பெரிய வெங்காயத்தை மசால் வெங்காயம், பெல்லாரி வெங்காயம் என்கிறோம். வெள்ளை வெங்காயத்தைப் பூண்டு, வெள்ளைப் பூண்டு என்கிறோம். இப்பொழுது நாம் மருத்துவத்திற்கு எடுத்துக் கொள்வது சின்ன வெங்காயத்தை மட்டுமே.

வீட்டுப் புறக்கடையில் சிறிது இடம் இருந்தால் பத்து வெங்காயத்தை நட்டு வைத்தால் 60 நாட்களில் வெங்காயம் விளைந்து முதிரும். இந்த வெங்காயத்தின் பூ, தாள், விதை, கிழங்காகிய வெங்காயம் இந்த நான்குமே மருத்துவப் பயன் உடையவை.

வெங்காயத்தின் தன்மை

இது கார்ப்பு பிரிவைச் சேர்ந்தது. வெப்பத் தன்மையை உடையது. சிறிது கசப்புத் தன்மையும் உடையது.

இது உடம்புக்கு வெப்பம் உண்டாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, கோழையகற்றி, பெண்களுக்கு முறையான சூதகத்தை உண்டாக்கி வெளிக் கொணருவது, தடிப்புண்டாக்கி உள்ளிருக்கும் உஷணத்தை ஆற்றும் தன்மையுடையது. மேலும் இது ஆண்மையைப் பெருக்கும்.

வெங்காயப் பூவின் மருத்துவ குணம்

இந்த வெங்காயப்பூ குடலைப் பற்றிய நோயைப் போக்கக்கூடியது. பெட்டிக் அல்சர், கேஸ்ட்ரிக் அல்சர் போன்ற நோய்களைப் போக்கி ஜீரண மண்டலத்திற்குப் பலம் கொடுக்கக்கூடியது. இந்தப் பூவை வதக்கி சட்டினியாகவோ பருப்புடன் கலந்தோ அல்லது குடிநீருடனோ, உலர்த்தி பொடியாகவோ செய்து சாப்பிட்டு வர வயிற்று வலியையும், வாய்வு உபத்திரவத்தையும் குடல்புண்களையும் ஆற்றும் என்பது அனுபவ உண்மை.

ஆண்மையைப் பெருக்கும்

வெங்காயத்தை உலர்த்தி பொடி செய்து கரும்பு சர்க்கரை அல்லது பனைவெல்லத்துடன் கலந்து ஒரு வேளைக்கு 3 முதல் 4 கிராம் வீதம் தினம் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை சாப்பிட்டு பால் அருந்திவர குண்ம நோய்கள் நீங்குவதுடன், ஆண்மைப் பெருக்கும் உண்டாகும். விந்து நீர்த்திருந்தால் அது கெட்டித்தன்மையுடன் குளிர்ச்சியுடன் உயிரணுக்களின் உற்பத்தி அதிகரிக்கும்.

உடல் வெப்பம் நீங்கும்

வெங்காயத் தாள் வெங்காயத்திலிருந்து ஒரு அடி உயரம் சுண்டு விரல் தடிமனாக விரைப்பாக வளர்ந்து அதன் தலையிலே வெண்மையான பூவுடன் இருக்கும். இதை அப்படியே அறுத்துக் கொண்டு வந்து இதை சாம்பாரிலோ, மோர்க் குழம்பிலோ, பருப்புடனோ, சட்டினியாகவோ, பொரியல் அவியலாகவோ சாப்பாட்டில் சேர்த்து உண்டு வர அதிக தாகம், நா வறட்சி, மூலச்சூடு, உடல் வெப்பம் இவை நீங்கி உடம்பிற்குக் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கி புத்திக்கு தெளிவு தரும்.

மூர்ச்சை தணிய

சிலருக்கு பிரஷர் அதிகம் ஏற்பட்டு கிறுகிறுப்பு மயக்கம் ஏற்படும் என்று தெரிந்தால் எப்பொழுதும் ஒரு வெங்காயத்தைப் பையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதை நசுக்கி நன்றாக முகர்ந்து வந்தால் மயக்கமோ, கிறுகிறுப்போ உடனே நீங்கும். வெங்காயச் சாற்றை நன்றாக முகர மூர்ச்சையும், பெண்களுக்கு ஏற்படும் சூதக சந்தியும் உடனே தணியும்.

வெங்காயச் சாற்றை 2-3 துளிகள் காதுகளில் விட காது நோய் நீங்கும்.

பூச்சிக் கடிகள் - தேள் கடிக்கு

வெங்காயச் சாற்றை பூச்சி கடிகள், தேள் கொட்டிய இடங்களில் பூசித் தேய்க்க இவைகளால் உண்டாகும் வலி, வீக்கம் முதலியவை நீங்கும்.

காமாலை, ஈரல் நோய்க்குப் புளித்த காடியுடன் வெங்காயச் சாற்றை கூட்டி காய்ச்சிக் கொடுக்க தொண்டைப் புண் குணமாகும். காமாலை, வயிற்றுவலி, ஈரல் வளர்ச்சி நீங்கி நல்ல குணம் ஏற்படும்.

கீல்வாத நோய்களுக்கு

கடுகெண்ணெயுடன் வெங்காயச் சாற்றை கலந்து வெதுப்பி கீல் வாதங்களுக்கு பூசி வர வலியும் குறையும். வீக்கங்களும் கரையும்.

சிலருக்கு புகையிலைப் பழக்கத்தினாலும் பீடி, சிகரெட் பழக்கத்தினாலும் ஈரல் நுரையீரல் இவைகளில் ஏற்படும் நஞ்சுத் தன்மைக்கு வெங்காயச் சாற்றை ஒரு அவுன்ஸ் அளவில் சாப்பிட்டு வர குணம் ஏற்படும்.

வெங்காயத்துடன் சிறிது மஞ்சள் தூள் கலந்து அரைத்து ஆறாத ரணங்கள், சிரங்குகளின் மீது பற்றிட அவை குணமாகும்.

வெங்காயச் சாறும் சுண்ணாம்புத் தெளிவு நீரும் சமஅளவு கலந்து புற்றுநோய்களுக்குப் பற்றிடும், உள்ளே சாப்பிட்டு வர புற்றுநோய்கள் குணம் ஏற்படும்.

ஆறாத சதை வளர்ச்சியுடன் நீரொழுகும் புண்களை இந்த சாற்றில் துணியை நனைத்து வைத்து கட்டி வர அவை அழுகல் தன்மை நீங்கி, குணம் ஏற்படும்.

பால்மருகுகளுக்கு

பால் உண்ணி அல்லது பால் மருகு முகத்திலும் உடம்பிலும் இருந்தால் வெங்காயத்தை குறுக அரிந்து அதிலே சுண்ணாம்பைத் தொட்டு, அந்த மருகின் மீது

வைத்து லேசாக நசுக்கி அழுத்தித் தேய்க்க வேண்டும். இப்படி நான்கு ஐந்து நாட்கள் செய்து வர மருகு உலர்ந்துவிடும்.

நீண்ட ஆரோக்கியத்திற்கு...

தினசரி நீராகாரத்துடன் நான்கு வெங்காயம் கடித்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர ஜீரண உறுப்புகள் வலுப்பெற்று நீண்ட ஆரோக்கிய வாழ்வு கிடைக்கும்.

வெங்காயத்தை வில்லைகளாக அறுத்து அதில் மஞ்சள் தடவித் தோரணமாக கட்டி வைத்தால் பிணம் நாறிப்போகாமல் இருக்கும்.





பப்பாளி ஒரு பயனுள்ள மருந்து!

குழந்தைகளில் இருந்து பெரியவர்கள் வரையிலும் பப்பாளியைப் பற்றி தெரிந்து கொண்டிருப்பர். வீடுகளிலும், தோட்டங்களிலும் பப்பாளி மரங்கள் வளர்க்கப்படுகின்றன. இந்தப் பப்பாளியைப் பள்ளி வாசல்களில் கீத்துப் போட்டு விற்பார்கள். நடைபாதைகளிலும், கடைவீதிகளிலும் பப்பாளிப் பழத்தை தினசரி பார்க்கலாம். மேலும் பப்பாளி எல்லா பருவங்களிலும் காய்த்து பழுத்து உபயோகத்திற்கு வருகிறது. இது மலிவுவிலை பழம். அதனால், இதைப் பலர் புறக்கணிக்கிறார்கள். ஆனால் பப்பாளியின் மருத்துவப் பயன்கள் ஏராளம். இதன் மருத்துவப் பயன்களைத் தெரிந்து கொண்டவர்கள் இப்பழத்தை தினசரி வாழ்க்கையில் உணவாகப் பயன்படுத்தியே தீருவர்.

இந்த எளிய மலிவு விலைப் பப்பாளியின் மருத்துவப் பயனை காண்போம். இதன் காய், விதை, பால், இலை அனைத்தமே மருத்தவப் பயன்மிக்கவை.

பப்பாளியின் தன்மை

இதனது காய், விதை, பால் சுவையில் கசப்பாகவும், தன்மையில் வெப்பமாகவும், பிரிவில் காரத் தன்மையையும் சேரும். பழமானது சுவையில் இனிப்புச் சுவையும், தன்மையில் வெப்பமும், பிரிவில் காரத்தன்மையும் கொண்டிருக்கும்.

காய் - பாலின் செய்கைகள்

இவை ருதுவுண்டாக்கி பெண்களின் சூதகச் சிக்கலை தீர்க்கும். மலக்குடலிலும், வயிற்றுக்குள்ளும் இருக்கும் புழுவைக் கொல்லும். நல்ல பசியைத் தூண்டிவிடும். பழமானது மலச்சிக்கலைப் போக்கி மலத்தை இளக்கமாக வெளியே தள்ளும். உடம்புக்கு பலத்தைப் பெருக்கும். சிறுநீரைப் பெருக்கி நீர்ப்பாதையைச் சரிசெய்யும். நீரடைப்பு, நீர்த்தாரையில் படிந்திருக்கும் காரையைக் கரைத்து நீர்ப்புழையை ஒழுங்குப்படுத்தும்.

பப்பாளிப் பால் வயிற்றுப் புழுவையும் கொல்லும். குன்மக் கட்டிகளையும் கரைக்கும்.

குடல் வயிற்றுக் கிருமிகளுக்கும்

பப்பாளிக் காயை கீறினால் பால் மளமளவென்று வடியும். இதன் பால் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு, வெந்நீர் 40 மில்லி அளவு சேர்த்து நன்றாக கலந்து ஆறிய பின்பு காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு பின் 2 மணி நேரம் கழித்து ஆமணக்கு எண்ணெய் 50 கிராம், அத்துடன் எலுமிச்சம்பழ ரசம் 30 கிராம் அளவு கலந்து சாப்பிட வயிற்றுக்குள் இறந்த புழுக்கள் பேதியின் மூலம் வெளிப்பட்டு விடும். குழந்தைகள் கண்டதையெல்லாம் தின்று, தின்றவை வயிற்றில் இறுக்கம் ஏற்பட்டு கீரி புழுக்கள் உற்பத்தி அதிகரிப்பதினால் அவர்களின் வளர்ச்சி குறையும். குழந்தைகளுக்கு (3 வயது முதல் 7 வயது வரையுள்ளவர்களுக்கு) ஒரு உச்சிக்கரண்டி பால் வெந்நீரில் கொடுக்கலாம். பெரியவர்களுக்கு கொடுப்பதில் பாதி அளவு கொடுக்கலாம். ஏதாவது வயிற்று வலி ஏற்பட்டால் சர்க்கரையும் தண்ணீரும், சர்க்கரையும் பாலும் கலந்து கொடுக்க வலி தீரும்.

வயிற்று வலிக்கு

பப்பாளியின் பாலைச் சர்க்கரை கூட்டிய தண்ணீருடன் அல்லது சர்க்கரை சேர்ந்த பாலுடன் கலந்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்று வலி, குன்ம வியாதிகள் நீங்கும்.

மேலும் பப்பாளியின் பாலில் இருந்து ஒருவகை உப்பு தயார் செய்து அதைச் சிட்டிகை அளவு வயிற்றுவலி, குன்மம், செரியாமை முதலிய நோய்களுக்குக் கொடுக்கலாம்.

பப்பாளிப் பாலைச் சேகரித்து பீங்கானில் தண்ணீர் கலந்து வெடுகட்டி வெயிலில் வைக்க உப்பாக உலர்ந்து விடும். இதைப் பாட்டிலில் வைத்துக்கொண்டு தேவைப்பட்டபோது பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

முகப்பரு, வேர்க்குருவுக்கு

பப்பாளிப் பாலுடன் வெங்காரமும் சிறிது தண்ணீரும் கலந்து நன்றாகக் குழப்பி வேர்க்குரு போன்று தோலில் குருத்துவிடும் குருத்து மீது தடவ அவை மறைந்துவிடும். முகப்பருக்களின் மேல் இதை பூசி பதினைந்து நிமிடம் கழித்து வெந்நீரில் கழுவ முகப்பரு மறையும். இந்தப் பப்பாளிப் பாலில் இருந்துதான் முகத்திற்குப் போடும் ஸ்நோ தயாரிக்கப்படுகிறது.

பப்பாளிப் பாலுடன் சிறிது படிகாரம் சேர்த்து குழப்பி கரப்பான், படைகளுக்குப் போட அவை குணமாகும்.

தேள்கடி குணம் பெற

பப்பாளிக் காயின் பாலை எடுத்து தேள் கொட்டிய இடத்தில் சொட்டுச் சொட்டாக விட்டு தேய்க்க விஷமிறங்கி விஷமுறிவு ஏற்படும். வலியும் நிற்கும்.

வீக்கம், கட்டிகள் கரைய

பப்பாளி இலையை நன்றாக அரைத்து அதைச் சூடு செய்து வீக்கம், கட்டி முதலியவைகளுக்கு வைத்துக் கட்டி வர அக்கட்டிகள் இளகி உடையும்.

நரம்பு வலிகளுக்கு ஓயாது நடந்தோ, சைக்கிள் சவாரி செய்தோ, ஓட்டப் பந்தயங்களில் ஓடியோ கை கால்களில் உள்ள நரம்பு வலியோ, தளர்ச்சியோ ஏற்பட்டிருந்தால் பப்பாளி இலையை வெந்நீரில் போட்டெடுத்து அல்லது நெருப்பனலில் வாட்டி ஒத்தடம் கொடுத்தாலோ, அல்லது வைத்துக் கட்டினாலோ நல்ல குணம் ஏற்படும்.

பப்பாளிக் காய்

பப்பாளிக் காயை மேல் தோல் நீக்கி சிறிய துண்டுகளாக அரிந்து கடலைப்பருப்புடன் சேர்த்து கூட்டமுதாகப் பாகப்படுத்தி சாப்பிட்டு வர வாயுக் கோளாறுகளினால் ஏற்படும் உடலிவலிகளைப் போக்கும்.

கொழுப்புக் கரைய

உடம்பில் கொழுப்பு திவலைகள் அதிகம் இருப்பவர்கள், உடல் பருமனாக இருப்பவர்கள், கொழுப்புத் திவலைகள் கரையவும், உடல் பருமன் குறையவும், தினசரி பப்பாளிக் காயை தோல் சீவி துண்டுகளாக நறுக்கி பச்சையாகவே சாப்பிட்டு வந்தால் உடம்புக்கு சுகம் கிடைக்கும். ஊளைச் சதைகள் உடம்பில் இருந்து கரைந்த மல மூத்திரங்களாக வெளிப்பட்டு விடும்.

மாதவிலக்கு சிக்கலாக இருந்தால்

மாதவிலக்கு சிக்கலாகி நாட்கள் தள்ளிப்போனவர்கள், மாதவிடாய் ஒழுங்காக வெளிப்படாமல் உறைந்த கட்டிகளாக வரும் நிலையுள்ளவர்கள் பப்பாளிக்காயை தொடர்ந்து தூரத்திற்கு முன்பு இரண்டு நாட்களும், பின்பு மூன்று நாட்களும் சாப்பிட்டு வர சரியான முறையிலே சூதகச் சிக்கல் நீங்கி சூதகம் தடையற்று வெளிப்பட்டு உடம்புக்குச் சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

கருச் சிதைவுக்கு

பண்டையக் காலங்களில் பாட்டிமார்கள் குடும்பக்கட்டுப் பாட்டிற்கு இந்த பப்பாளியைப் பயன் படுத்தி வந்தார்கள். இரண்டு மூன்று மாதக்கருவைச் சிதைப்பதற்காக பப்பாளியின் பாலை துணியில் 15 மில்லி முதல் 20 மில்லி வரை கருப்பைக்குள் செலுத்தி - பப்பாளிக் காயை சாப்பிட வைத்து கருச்சிதைவு செய்து சொண்டிருந்தனர். தற்காலத்திலும், கருத்தரித்த பெண்கள் பப்பாளிப் பழத்தையோ, காயையோ சாப்பிட அனுமதிப்பதில்லை. இது கிராமத்தில் அனைவருக்கும் தெரிந்த உண்மையும் ஆகும்.

ஈரல் வீக்கங்களுக்கு

காயைத் துண்டுதுண்டாக நறுக்கியோ, சிப்ஸ் போல சீவியோ உப்பிட்டு உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு தினசரி சாப்பிட்டு வர வலப்பாட்டரல், இடப்பாட்டரல் வீக்கங்கள் கரைந்து அதனால் ஏற்படும் தொல்லைகள் குறையும்.

மேலும் இக்காயை மெல்லியதாகச் சீவி உப்புக் கலந்த மோரில் போட்டு ஊறவைத்து உலர்த்தி பின் எண்ணெயில் பொரித்து சாதத்துடன் அப்பளம் போல சாப்பிட்டு வர உடம்புக்கு நல்ல ஜீரண சக்தியைக் கொடுத்து வயிற்றுப் பொருமலை நீக்கும்.

மூல நோய்க்கு

நன்றாகக் கனிந்த பப்பாளிப் பழத்தைக் தோலை அரிந்துவிட்டு பழத்தை சாப்பிடுவதினால் வாயுத் தொல்லைகள், மலக்கட்டு, கிராணி நோய்கள் நீங்குவதன் மூலநோயும் நீங்கும். இது மனதிற்கு உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும் பழமாகும். பழத்தைத் தினசரி 200 கிராம் அளவு சாப்பிடுவது ஜீரண மண்டலத்திற்கு மிகவும் நல்லது. இப்பழத்தை ஜூஸ் ஆக்கியும் அருந்தி வரலாம்.

கண் பார்வைக்கு

நூறு கிராம் எடையுள்ள பப்பாளிப் பழத்தில் 2000 மில்லி கிராம் வைட்டமின் ஏ சத்து இருப்பதினால் கண்ணுக்கு நல்ல ஒளியைக் கொடுப்பதுடன் முகத்திற்கு நல்ல பொலிவை உண்டாக்கும்.

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு

தற்கால ஆங்கில மருத்துவர்கள் சர்க்கரை வியாதியுள்ள பலருக்கும், பப்பாளிப் பழம் சாப்பிடும்படி சிபாரிசு செய்கின்றனர். பப்பாளிப் பழம் நல்ல செரிமான சக்தியும், உடம்பிற்கு வேண்டிய வெப்ப சக்தியும் கொடுக்கிறது. உடம்பில் வெப்ப சக்தி இருப்பவர்களுக்கு நல்ல செரிமான சக்தியும் ஏற்படும்.

மோகப் பருக்களுக்கு

மோகப் பருக்களால் சிலரது முகம் விகாராமாகத் தோன்றும். பருக்கள் அதிகமாகி உடைபட்டு முனைகள் நீர்வடிந்து கொண்டே இருக்கும். பப்பாளிப் பழத்தின் சாறு அல்லது கனிந்த பழச்சதையை முகத்தில் பூசி அரைமணி நேரம் வைத்திருந்து கடலை மாவு அல்லது பயத்தமாவினால் இளம்வெந்நீரில் முகத்தைக் கழுவி வர மோகப்பருக்கள் மறைந்து முகம் அழகாக பளபளப்புடன் இருக்கும். இது அனுபவ உண்மை.

யானைக்கால் வீக்கத்திற்கு

பப்பாளியின் பழச்சாற்றை ஒரு கோப்பையில் விட்டு நிழலிலேயே அதை உலர வைத்து உலர்த்தி சிறித ஈரம் இருக்கும்போதே கடலை அளவு மாத்திரைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வேண்டும்போது வேளைக்கு ஒரு மாத்திரை வீதம் தினம் இரண்டு மூன்று வேளைகள் சாப்பிட்டு வர காலில் உள்ள நீர்க்கட்டு, வீக்கம், யானைக்கால் வீக்கம் இவை நீங்கும்.

யானைக்கால் வீக்கம் உள்ளவர்கள் இந்த மாத்திரையைச் சாப்பிடும்போது பப்பாளி இலையையும் நன்றாக சந்தனக் குழம்பு போல அரைத்த அந்தக் காலின் மீது வைத்து கட்டி வர வீக்கம் குறையும்.

முதன்முதலில் இந்த பப்பாளி அமெரிக்காவில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. ஆனால் இப்பொழுது இந்தியா முழுவதும் இது பயிராகி வருகிறது. இதில் நிறைய மருத்துவப் பயன் இருக்கிறது. அவரவர் வீட்டுத் தோட்டத்தில் ஒரு மரம் இருந்தால் அவசர அவசியத்திற்கு ஏற்ற மருத்துவப் பயனை தரும் என்பதை அனைவரும் உணர வேண்டும்.

மூத்திர நோய்களுக்கு சித்த மருத்துவம்

மூத்திர நோய்களை சித்த மருத்துவத்தில் மூன்று பிரிவாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

அவை :

1. நீர் அருகல் நோய்கள்
2. நீர் பெருக்கல் நோய்கள்
3. நீரிழிவு, விந்தொழுக்கு, தெளிநீர்

என மூன்று பகுப்புகளாகப் பிரிக்கப்பட்டளவைகளில் நாம் முதல் குறிப்பிட்ட நீர் அருகல் நோய்க்கு மட்டும் சில எளிய மருத்துவங்களைக் குறிப்பிடலாம்.

நீர் அருகல் நோய்களாவன

கல்லடைப்பு, நீர்ச்சுருக்கு, நீர்க்கட்டு, சொட்டு நீர், வெள்ளை, நீரடைப்பு என ஆறு வகை நோய்களைக் குறிப்பிடலாம்.

கல்லடைப்பு நோய்

இந்த நோயானது பித்தம் மிகுதியினால் உஷ்ணம் அதிகரித்த உடல் நீரை சுண்டச் செய்து, சிறுநீர் வற்றி சிறுநீரில் உள்ள உப்பை உறையச் செய்தும், கீழ்நோக்கும் காற்றாகிய அபானன் வலிமை குறைத்து கற்களை அவ்வப்போது வெளிபடுத்தாது உள்ளே தங்கச் செய்து இக்கல்லடைப்பு நோயை உண்டு பண்ணுகிறது.

சிறுநீரை பிடித்து தெளிய வைத்தால் சிறுமணல் போலும், சிறு கற்கள் போலும் காணலாம்.

இதையறிந்து பித்தமாகிய உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும். உணவுகளையும், மருந்துகளையும் கொடுக்க வேண்டும். குளிர்ச்சியான கழிச்சல் மருந்துகளை குடிநீர் அல்லது நெய் வகையாக கொடுத்த பிறகு கற்களை கரைக்கக்கூடியதும், சிறுநீர் எரிச்சலையும், இரத்த கசிவையும் அடக்கக்கூடியதுமான பொடி வகை, பற்ப செந்தூரங்களைக் கொடுக்க வேண்டும்.

கல்லடைப்பு நோய்க்கான குடிநீர் வகைகள்

1. நீர்முள்ளி, நெருஞ்சில், சிறுபீளை இவற்றின் இலைகள் சமன் கூட்டி எட்டுப் பங்கு நீர் விட்டு எட்டில் ஒன்றாய்க் காய்ச்சி வடித்து காலை, மாலை ஆழாக்கு வீதம் சாப்பிட குணமாகும். இந்தக் குடிநீரில் விரால்மீனின் தலைக்கல் பொடித்து அரை சிட்டிகை கலந்து குடிகக கல் உடைந்து வெளியாகும்.
2. பனங்குருத்து, நெருஞ்சில், நீர்முள்ளி, குரைவேர், காஞ்சேரி வேர், வில்வ வேர், குரோசணி ஓமம், நீர்க்கடம்பின் இலை வகைக்கு சமஅளவில் முறைப்படி குடிநீர் சேர்த்து ஓர் ஆழாக்கு வீதம் காலை, மாலை கொடுக்க கல் உடையும்.
3. கல்லடைப்பு நோயாளிகள் கீழ்க்கண்ட கீரை வகைகளை தினசரி பயன்படுத்தலாம்.

முள்ளிக் கீரை, பசலைக் கீரை, வசலைக் கீரை, சிறுபீளை, முள்ளங்கி, வாழைத்தண்டு, வாழைக்கிழங்கு, நீர்க்கடம்பு, மயிர் மாணிக்கம், சூரியகாந்தி, சாரணை, சத்திசாரணை, மூக்கிரட்டை, முருங்கை, நாயுருவி, சோற்று தண்ணீர்.

சிறுநீரைப் பெருக்கக்கூடிய முள்ளங்கிக் கீரை, தண்டு, வாழைத்தண்டு, சிறுகீரை, அவரை, வெண்டை இவை அதிகம் சேர்க்க வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை

தக்காளி, முட்டைகோஸ், காலிபிளவர், பால் பண்டங்கள், பெங்கடூர் காய்கறிகளை நீக்க வேண்டும்.

கல்லடைப்பு நோய்க்கு உண்டான மாத்திரை, மருந்துகள் : சென்னை அடையாறு - கூட்டுறவு மருந்து தயாரிப்பான இம்காப்ஸ் மருந்துகள்.

வெடியுப்புச் சுண்ணம், பலகரை பற்பம், சங்கு பற்பம், கற்பூரசிலாசத்து பற்பம், நண்டுக்கல் பற்பம், சலமஞ்சரி, சலோதாரி மணி ஆகிய மருந்துகள் பத்து கிராம் அளவில் கிடைக்கிறது. இதில் ஏதாவது ஒன்றை வாங்கி வைத்துக் கொண்டு 200 முதல் 400 மில்லி கிராம் அளவு முள்ளங்கிச் சாறு, அல்லது நெருஞ்சில் குடிநீர், அல்லது இளநீர் இவற்றில் கலந்து காலை வெறும் வயிற்றிலும், மாலை 6 முதல் 7 மணியளவிலும் சாப்பிட்டு வர கற்கள் கரையும். நீர்க்கட்டு நீங்கும், நீர் எரிச்சல் ஆகியவை நீங்கும்.

வாழைக்கிழங்கு குடிநீர்

மொந்தன் வாழைக்காய் முதிர்ந்து வெட்டிய பின் அடிக்கிழங்கில் வட்டமாக துளை போட்டு ஒரு கலயம் அளவு கிழங்கை வெட்டி எடுத்துவிட வேண்டும். வாழையிலையால் அக்குழியை மூடிவிட வேண்டும். மாலையில் இப்படி செய்து அதிகாலையில் அந்த குழியை பார்க்க அதில் வாழைக் கிழங்கு நீர் ஊறி இருக்கும். அந்த நீரை கரண்டியால் எடுத்து வடிகட்டி ஓர் பாட்டிலில்

வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதில் 50 மில்லி நீரை எடுத்து 500 மில்லி கிராம் வெடியுப்பு சுண்ணம் அல்லது நண்டுக்கல் பற்பத்தை சேர்த்த காலை-மாலை கொடுத்துவர கல்லடைப்பு, நீரடைப்பு, சொட்டு மூத்திரம், சதையடைப்பு, மூத்திரநாள எரிவு இவை எல்லாம் நீங்கும்.

2. சதையடைப்பு நோய்

நோய் உண்டாகும் காரணங்கள்: வெள்ளை, வெட்டை மேகநீர் நோய்களை கண்டுபிடித்து அதை உரிய காலங்களில் குணப்படுத்திக் கொள்ளாவிடில் நீர்த்தாரையில் பித்தமாகிய உஷ்ணம் அதிகரித்து அத்துடன் கபமும் மிகுந்து இளகி புண் உண்டாகி கெட்ட மாமிசம் வளர்ந்து நீர்த்தாரையை சுருக்கி நீர் இறங்குவதில் தடை ஏற்படும். இதனால் நீரடைப்பு, நீர்க்கடுப்பு ஆகிய தொல்லைகளைக் கொடுக்கும்.

துர்மாமிசம் (கெட்ட சதை) வளர்ந்து நீர் இறங்காது தொல்லை ஏற்பட்டால் பூநீர் என்கின்ற உலர் மண் கரைத்து நீரைத் தெளிய வைத்து இதில் அரைப்படி நீர் இறுத்துக் கொண்டு பின் புளியம் விதையின் மேல் உள்ள தோலை மட்டும் சுரண்டி எடுத்து அரைத்து எலுமிச்சங்காய் அளவு அந்த நீரில் கலந்து அத்துடன் சிறிது பொரிகாரமும் கலந்த கொண்டு காலை - மாலை இருவேளையும் 30 மில்லி அளவு குடித்துவர சதையடைப்பு கரைந்து நீர் தாராளமாக இறங்கும்.

மேலும் கல்லடைப்புக்கு கூறப்பட்ட குடிநீரில் - நண்டுக்கல் பற்பம், வெடியுப்பு சுண்ணம், சிலாசத்து பற்பம் இவற்றில் இரண்டொன்றைக் கலந்து காலை மாலை குடித்துவர இந்நோய் நீங்கி பழையபடியான சுகத்தைப் பெறலாம்.

3. நீர்ச்சுருக்கு நோய்

இந்நோய் நீர்க்கடுப்பு, மூத்திரக் கிரிச்சரம் என்றும் விளங்கப்பெறும்.

நோய் வரும் வழி

வெப்பத்தை உண்டாக்கக்கூடிய பண்டங்களை உண்பதாலும், வெயிலில் அதிகம் திரிவதாலும், உஷ்ணம் மிகுந்த மண் பூமியில் வெறுங்காலுடன் நடப்பதாலும், கள், சாராயம், பிராந்தி போன்றவற்றைக் குடிப்பதாலும், நெருப்பின் முன் அதிக நேரம் அமர்ந்திருப்பதாலும், அளவு கடந்த உடலுறவு, வெள்ளை ஒழுக்கு இவற்றாலும் இந்நீர் சுருக்கு நோய் வருகிறது.

இதற்கு மருந்து

நன்கு முற்றிய - புளியங்கொட்டையின் மேல் தோலை மட்டும் சேகரித்து, இளநீர் விட்டரைத்து, இளநீரில் கலக்கி இரவு பனியில் வைத்திருந்து அதை காலை, மாலை 30-50 மில்லி வரை குடித்துவர நீர்க்கடுப்பு, சொட்டு மூத்திரம், நீர் எரிச்சல் இவை தீரும்.

நீர்க்கடுப்பு உள்ளபோது புளியங்கொட்டையை வாயில் போட்டு மென்று தின்ன நீர்க்கடுப்பு உடனே நிற்கும்.

படிகாரம், கற்கண்டு, நெல்லி வற்றல் இவற்றைச் சம எடையாக இடித்துச் சூரணம் செய்து கலக்கி வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு இரு கழஞ்சு வீதம் காலை, மாலை மோருடன் சாப்பிட்டுவர மூன்று நாளிலேயே வெள்ளை, நீர்ச்சுருக்கு, எரிச்சல் இவை நிவர்த்தியாகும்.

கல்நார் பற்பம், கற்பூர சிலாசத்து பற்பம், நண்டுக்கல் பற்பம் இவற்றை சம எடையில் கலந்து வைத்துக்கொண்டு காலை, மாலை கடலை அளவு இளநீரில் கலந்து குடித்துவர நல்ல குணம் ஏற்படும்.

புளியங்கொட்டைத் தோல் சூரணம், கற்பூர சிலாசத்து பற்பம், குங்கிலிய பற்பம், பலகரைப் பற்பம், மான்கொம்பு பற்பம் இவற்றைச் சமனாகக் கலந்து காலை, மாலை இரு வேளைகளும் இளநீரில் கலந்து கொடுக்க (200-400 கிராம்) இந்நோய் குணமாகும்.

நீர்ச்சுருக்கு நோயை அழிக்கும் மருந்துப் பொருள்களாவன

அதிமதுரம், சிறு நாணல், தர்ப்பை, நெருஞ்சில், துரா இலை, யானை நெருஞ்சில், கரும்பு, சந்தனம், பசு நெய், பால், சூரியகாந்தி, பூசணி, வங்கபற்பம், மகிழம்பூ, சிறுகிரை, நெல்லி, மணலி, கவுதும்பை, தேற்றான் வித்து, முந்திரி, வெள்ளரி பிஞ்சு, இளநீர், வெள்ளருகு, நீர்முள்ளி, பொன்னாங்கண்ணி, மரமஞ்சள், சீந்தில், ஏலம், தண்ணீர்விட்டான், முத்துப் பற்பம், வேம்பு, சர்க்கரை, நீர்பிரம்மி ஆகியவை நீர்ச்சுருக்கு நோயை குணப்படுத்தும்.

4. நீர் கட்டு நோய்

இந்நோய் நீர்குண்டிக்காய் என்னும் கிட்னியில் உண்டாகும் கற்கள் காரணமாக இருக்கலாம். நீர் புழையில் ஏற்படும் அடைப்பு அல்லது கட்டிகள் ஏற்பட்டிருந்தால் நீர் புழையில் இரத்தம் கட்டி இருத்தல், நீர் புழை அடிபட்டு நகங்குதல், நாள்பட்ட நீரிழிவு நோய் இவற்றின்

காரணமாகவும், கப்பப்பெருக்காலும் தாபிதமடைந்து அதன் இயற்கையான தொழிலை இழக்கும் நிலை ஏற்பட்டிருந்தாலும் இந்நோய் தீவிரம் அடையும். உடலில் நீர் கோத்துக்கொள்ளும். முகம் வீங்கிக் காணும், கை கால்கள் மினுமினுப்பாக பருத்து வீங்கும்.

கை கால்கள் வீங்கி சில்லிட்டிருந்தால் கொள்ளும், கற்பூரமும் கூட்டி உடம்பில் தேய்த்தோ அல்லது தவிட்டு ஒத்தடம் கொடுத்தோ நீரை வெளிவரச் செய்யலாம்.

நீரை உடைத்து வெளியேற்ற மருந்துகள்

காசினிக் கிரை விதை, வெள்ளரி விதை, நெருஞ்சில் முள், முள்ளங்கி விதை இவற்றை சமஅளவில் எடுத்து முறைப்படி குடிநீராக்கி காலை, மாலை 30மி-50 மில்லி வரையிலும் கொடுக்கலாம்.

கொடி வேலி வேர்ப்பட்டை, ஏலம், தாமரை விதைப் பருப்பு, வெட்பாலை அரிசி, வெள்ளை நீர் முள்ளிப் பூ இவற்றை சமஅளவாக எடுத்து முறைப்படி குடிநீரிட்டு அரை ஆழாக்கு வீதம் காலை, மாலை கொடுத்துவர நீர்க்கட்டு உடைந்து நீர் வெளிப்படும்.

செய் மருந்துகள்

வெடியுப்புச் செந்தூரம், வெடியுப்புச் சுண்ணம், படிகாரப் பற்பம், குங்கிலியப் பற்பம், வெண்ணெய் பற்பம், முத்துப் பற்பம், சண்டரச பற்பம் இவை போன்ற மருந்துகளை தயாரித்தோ, வாங்கியோ தக்க அனுபானங்களில் காலை, மாலை நோயின் குணமறிந்து தக்க அளவில் கொடுத்துவர குணம் கிடைக்கும்.

இந்நோயினருக்கான உணவு வகைகள்

பொரிக்க கஞ்சி, பார்லியரிசிக் கஞ்சி இவற்றுடன் சோம்பு, நெருஞ்சில் கூட்டிக் காய்ச்சிக் கொடுத்தல் நல்லது. மிகுந்த காரம், புளிப்பு, உப்பு சேர்ந்த உணவுகள் ஆகாது.

5. வெள்ளை நோய்

இந்நோய் ஆரம்பத்தில் உஷ்ணம் மிகுந்து அபான வாயுவையும், சமான வாயுவையும் கெடுத்து சிறுநீர் துளையிலும், மலவாசலிலும் அதிக உஷ்ணத்தை உண்டாக்கி இரத்தத்தை கேடடையச் செய்கிறது. இதனால் பசி குறைந்து, சீரண சக்தியும் குறைந்து, உடல் பலம் குன்றுகிறது. மனச்சோர்வு, எதிலும் இயலாமை ஏற்படும். இதனால் உஷ்ணம் அதிகப்பட்டு கேடடைந்துவிட்ட தீ குற்றத்தையும், வாயுக்களையும் தன்னிலைப்படுத்த வேண்டுவது முதல் கடமை.

இதற்கு மருத்துவம்

வெள்ளறுகுக் குடிநீர்: கண்டங்கத்தரி வேர், பறங்கிச் சக்கை, வெள்ளறுகு, நெருஞ்சில், சுரைக் கொடி, பூவரசுப் பட்டை, ஏலம், புங்கம் வேர்ப்பட்டை இவை வகைக்கு 3 கிராம் எடுத்துக் கொண்டு இரண்டு லிட்டர் நீர் விட்டு காய்ச்சி எட்டில் ஒன்றாய் குறுக்கி வடித்து வைத்துக் கொண்டு அரை ஆழாக்கு வீதம் காலை, மாலை உள்ளுக்கு குடிக்க கொடுக்க கழிச்சலை உண்டாக்கி, சிறுநீர் பெருகி வழியும்.

பேய்க்கரும்பு, வெட்டிவேர், விலாமிச்ச வேர், தேற்றான் கொட்டை, நெருஞ்சில், பூவரசுப்பட்டை, வல்லாரை, சிவதை வேர், வால் மிளகு, குரோசணி ஓமம், சோம்பு, சதகுப்பை

இவை வகைக்கு 35 கிராம் எடுத்து முறைப்படி குடிநீரீட்டு அரை ஆழாக்கு வீதம் காலை, மாலை கொடுத்துவர குணம் கிட்டும். வெள்ளறுகு சமுலத்தை அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு காலை, மாலை வெள்ளாட்டு பாலில் கலக்கி மூன்று நாட்கள் கொடுத்து பால் சாதம் சாப்பிட்டு பத்தியமாக இருக்க குணம் கிட்டும்.

கால்படி அத்திக்காய்ப் பிஞ்சையும், அரைமூடி தேங்காய்த் துருவலையும் போட்டு கல்லூரலில் இடித்து பிழிந்த சாற்றில் குங்குலிய பற்பம், சிலாசத்து பற்பம் இவை வகைக்கு 200 மி.கி. கலந்து காலையில் மட்டும் மூன்று நாட்கள் கொடுக்க வெள்ளை நோய் குணமாகும். உப்பு, புளி, காரம் நீக்கி பத்தியம் இருக்கவும்.

சிவப்பு அம்மான் பச்சரிசி இலையை அரைத்து சிறு எலுமிச்சங்காய் அளவு எடுத்து பசுவின் பாலில் கலக்கி காலை, மாலை மூன்று நாட்கள் கொடுக்க குணமாகும். பால் சாதம் மட்டும் சாப்பிட்டு பத்தியம் காக்கவும்.

செய்முறை மருந்துகள்

வெள்வங்க பற்பம், திரிவங்க பற்பம், நாகச் சுண்ணம், வெள்ளிப் பற்பம், தங்க பற்பம் போன்ற இதில் ஏதாவது ஒன்று இரண்டை வாங்கி - சம அளவில் கலந்து 150 மில்லி - 250 மில்லி கிராம் அளவு தக்க அனுபானங்களில் சாப்பிட நோய் நீங்கி உடல் தேறி வலுவும் உண்டாகும்.

6. நீரடைப்பு நோய் (Nephritis)

இது நீர்குண்டிக்காய் (கிட்னி) தாபித நோயாகும்.

இந்நோய் வரக் காரணங்கள்

இந்நோய் முறையற்ற உணவுகளை உண்பதாலும், மூலக்கனல் அதிகரித்து அபான வாயுவை தூண்டச் செய்து

முறையான உஷ்ணத்தை கேடையச் செய்யும். சில சமயம் குளிர்க்காற்று, அதிக ஈரம் முதலிய காரணங்களினால் கபம் பெருகியும் இந்நோய் தோன்றக்கூடும். கபம் மிகுதியால் உடல் வீக்கமும், வலி மிகுதியால் வயிறு ஊதி புடைக்கும். சிறுநீர் வெளிப்படும் அளவில் குறைந்து, இரத்தம் கலந்து கருத்த எடை குறையும். மலமானது இறுகியும், சில வேளைகள் இளகியும் வெளிப்படும். இதை உணர்ந்து குற்றமடைந்த உஷ்ணத்தையும், அபானனையும் தன்னிலைப்படுத்த வேண்டியது முதல் கடமையாகும். இந்நிலை தொடருமானால் நோயாளியின் உடல் நாளுக்குநாள் கேடையும்.

இதற்கான மருத்துவங்கள்

1. நீர்முள்ளி, நெருஞ்சி, சுரைக்கொடி, சோம்பு, சரக்கொன்றைப் புளி, கடுக்காய், தான்றிக்காய், நெல்லி வற்றல் இவற்றை சமஅளவில் எடுத்து முறைப்படி குடிநீரிட்டு அரை முதல் ஓர் ஆழாக்கு வரை காலை, மாலை கொடுக்கவும்.
2. காக்கணம் வேர், முட்கா வேளை வேர், சிறுபிளை வேர், மூக்கிரட்டை வேர், வெட்டிவேர், விலாமிச்சம் வேர், வில்வவேர் இவை சம எடை எடுத்து முறைப்படி குடிநீரிட்டு அரை முதல் ஓர் ஆழாக்கு வரை எடுத்து அதில் குங்கிலியம் ஒரு சிட்டிகை பொடித்துக் கலந்து காலை, மாலை கொடுக்கவும்.
3. கற்றாழை வேர், நீர்க்கடம்பின் வேர், மிளகுக் கொடி, வெள்ளைச் சாரணை வேர், பொடுதலைக் கீரை, கீழ்க்காய் நெல்லி இவற்றை சம அளவில் எடுத்து முறைப்படி குடிநீராக்கிக் கொடுக்கலாம்.

4. வெள்ளருகு பிரமதண்டி, நீர்ப்பிரம்மி, வல்லாரை, பொடுதலை, நீர்க்கடம்பு, கீழ்க்காய் நெல்லி, சகதேவி, நெய் சட்டி இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை அரைத்து எலுமிச்சங்காய் அளவு உருட்டி மோர் அல்லது இளநீரில் கலக்கி காலை, மாலை மூன்று நாள் கொடுக்க நீரடைப்பு குணமாகும்.

செய்முறை மருந்துகள்

மன்மத சிந்தாமணி பற்பம், மான்கொம்பு பற்பம், படிக்காரப் பற்பம், கல்நார் பற்பம் இந்த நாலு வகை பற்பங்களையும் சம எடையாக வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்து மருதம் பட்டையை பால் விட்ட இடித்து பிழிந்த சாறு விட்டு அரைத்து வில்லை தட்டி உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு இதில் 200 மி.கி. முதல் 400 மி.கி. காலையிலும், மாலையிலும் மருதம்பட்டை, மாம்பட்டை, இலுப்பைப் பட்டை இவை சமம் எடுத்து இடித்துப் பிழிந்த சாறு ஓர் ஆழாக்கு - அத்துடன் பசும்பால் ஓர் ஆழாக்கு கூட்டி அநுபானமான சாப்பிட்டு வர நீரில் இரத்தம் வருதல், வெள்ளை வெட்டை, நீரடைப்பு, நீர்க்கடுப்பு, மேகநீர் யாவும் குணமாகும்.

இந்நோயாளிகளுக்கான உணவு முறைகள்

காரம், புளிப்பு நீக்க வேண்டும். கைக்குத்தல் அரிசிச் சோறும், வெண்டை, பீர்க்கு, புடல், வாழைப்பூ, அத்திப் பிஞ்சு, அவரைப் பிஞ்சு, முள்ளங்கி, சிறுகீரை, தாளிக்கீரை, பசலை-வசலை, காசினிக்கீரை, வெந்தயக் கீரை, பருப்புக் கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை இவற்றைச் சாப்பிடவும். கொதிநீரில் பனங்கற்கண்டு போட்டு குடித்துவர நல்ல பலனை அடையலாம்.





மஞ்சளின் மகத்துவம்

மஞ்சளும் அதன் மருத்துவப் பயன்களும்

மஞ்சள் சுவை - கார்ப்பு, கசப்பு. தன்மை - வெப்பம்.

இதனுடைய செய்கை - அகட்டு வாய்வு அகற்றி வெப்பமுண்டாக்கி.

உலிற் பூசிக் குளிக்க உலுக்குப் பொன்னிறம் தரும். புலால் நாற்றத்தை நீக்கும்.

ஆண்களின் மனத்தை கவரச் செய்யும்.

இதனால் வாந்தி, வாதம், பித்தம், கபம் ஆகியவற்றின் குற்றங்கள் நீங்கும்.

தலைவலி, நீரேற்றம், வெள்ளை, மூக்கு நீர் பாய்தல், ஐவகை வலி, வீக்கம், வண்டுகடி, பெரும்புண் இவை யெல்லாம் நீங்கும்.

மஞ்சள் கிழங்கை அல்லது மஞ்சள்தூளை நீர் விட்டு அரைத்து உலில் பூசி நீராடி வந்தால் உலில் உண்டான நீங்காத புலால் நாற்றம் நீங்கும்.

உடல் பொன் சாயலான மேனி பெறும்.

கற்றாழை நாற்றமும் முகத்தில் உண்டாகின்ற நோயும், கபமும், வியர்வையும் நீங்கும்.

மருத்துவப் பயனும் உபயோகிக்கும் விதமும்

மஞ்சளைப் பொடித்து புண்கள் மீது தூவ அவை ஆறும். சாதத்துடன் மஞ்சளைச் சேர்த்தரைத்துக் கட்டிகளின் மீது வைத்துக் கட்ட அவை எளிதில் பழுத்து உடையும். மஞ்சளை சுட்டு முகர்ந்து பார்க்க நீரேற்றம் குறையும்.

வேப்பிலையுடன் மஞ்சளைச் சேர்த்தரைத்து, அம்மைக் கொப்புளத்தின் மீது பூச, அவை பழுத்து உடைவதன்றி வெகுளளிதில் ஆறிப்போகும்.

மஞ்சளுடன் ஆடாதோடை இலை சேர்த்து, பசுவின் நீரை விட்டு அரைத்து பூச சொறி, சிரங்கு நமைப்பை உண்டாக்கும் புடைகள் ஒழியும்.

மஞ்சள் அரைப்புடன் சுண்ணாம்பு, பொட்டிலுப்புக் கூட்டி கடவைத்து சுளுக்கு, அடிபட்ட புண் இவற்றுக்குப் பூசிவர நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

பச்சை மஞ்சள் கிழங்கை அரைத்து அதன் சாற்றை எடுத்து அட்டைக்கடி, நஞ்சு புதிய காயப்புண், புண் வீக்கம் இவற்றுக்கு பூசி வர இவை குணமாகும்.

வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்று வலிக்கு

மஞ்சள் பொடியில் அரை கிராம் முதல் முக்கால் கிராம் (500 மில்லி கிராம் - 750 மி.கி) நீரில் கலந்து குடித்துவர வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்று வலி, மாறல் சுரம் நீங்குவதுடன் குடலும் வன்மை பெறும்.

மஞ்சள் நீரை அருந்தி வர காமாலை போகும்.

மஞ்சள் நீரில் ஒரு சுத்தமான வெள்ளைத் துணியை நனைத்து நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு,

கண்ணோய் உள்ளவர்கள் இத்துணியைக் கொண்டு கண்களை அப்போதைக்கப்போது துடைத்து வர கண் சிவப்பு, கண்ணருகல், கண்ணோய், கண்ணில் நீர்கோத்தல் போன்றவை தணியும்.

மாறாத்தினவு, மலக்கட்டு நீங்க

மஞ்சளை அரைத்து நீரில் கலக்கி, வெண் சீலைக்குச் சாயமேற்றி, அவ்வாடையை உடுப்பதால் வாதநீர்ச் சுருக்கு, இருமல், நச்சுச்சுரம், மாறாத்தினவு, தனிச்சுரம், மலக்கட்டு இவை நீங்கும்.

நீரிழிவு நோய்க்கு

மஞ்சள் கிழங்கு ஒரு பாகம்
வேப்பன் பருப்பு ஒரு பாகம்
நெல்லிக்காய் தோல் ஒரு பாகம்

இவை மூன்றையும் சமபாகமாக எடுத்து மஞ்சள் கிழங்கு சாறு விட்டு அரைத்து அதை 500 மில்லி கிராம் அளவு மாத்திரையாக உருட்டி நிழலில் உலர வைத்து எடுத்துக் கொண்டு தினசரி காலை, மதியம், இரவு மூன்று வேளைகளும் மூன்று மாத்திரைகள் வீதம் சாப்பிட்டு வர நீரிழிவு கட்டுப்படும்.

நெல்லிக்காய் பச்சையாகக் கொண்டு வந்து இடித்து அதில் தண்ணீர் விட்டு எட்டில் ஒன்றாக குறுக்கி வடித்து அதனுடன் மஞ்சள்பொடியை போட்டு கலந்து தினசரி காலை வெறும் வயிற்றில் குடித்துவர நீரிழிவு கட்டுப்படும்.

திக்குவாய் நீங்க

வசம்பைப் பொடித்துச் சிட்டிகை அளவு தேனுடன் கலந்து தினந்தோறும் உட்கொண்டு வந்தால் நாப்பிறழ்ச்சி என்னும் திக்குவாய் அகன்றுவிடும்.

டான்சில் நீங்க

கற்பூரவல்லி இலையை கசக்கிப் பிழிந்து, இரண்டு டீஸ்பூன் சாறு பிழிந்து அத்துடன் இரண்டு டீஸ்பூன் தேன் கலந்து உள்ளக்குச் சாப்பிட்டு வர இருமல், நெஞ்சில் கபம், உள்நாக்கு அழற்சியெனும் டான்சில், நீர்க்கோவை மாந்தம் இவை நீங்கும்.

தலைப்பொடுகு போக

பொடுதலை-குட்டை, குளம், துவைக்கும் இடம், தண்ணீர் பைப்பின் ஓரங்களில் வளர்ந்து செழித்து இருக்கும். இதன் இலை, காய் இவற்றை கொண்டு வந்து இடித்துச் சாறு பிழிந்து அதனுடன் தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் கலந்து - மிளகு சிறிது கூட்டி வெயிலில் வைத்து சாறு சுண்டியபின் எண்ணெய் மாத்திரம் தங்கிய பின் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு இதை தலையில் தேய்த்து ஊறியபின் தலை முழுகிவர தலையில் காணும் பொடுகு நீங்கும். இதனால்தான் இதற்கு பொடுதலை, பொடுகுதலை என்று பெயர் வந்தது.

தேள்கடி, பாம்புக் கடிக்கு

வெள்ளைக் குன்றிவேர் அல்லது வெள்ளெருக்கன் வேர் இரண்டில் ஏதாவது ஒன்றை கொண்டு வந்து

வெள்ளாட்டின் சிறுநீரில் ஊறவைத்து - பின் அதை எடுத்து உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு பாம்புக்கடி, கருந்தேள், செந்தேள், பூரான் கடிகளுக்கு வேரின் சூரணத்தை மூவிரல் அளவு வெந்நீரில் கலந்து கொடுக்கலாம். உப்பு, புளி நீக்கி பால் சோறு உண்டு பத்தியம் காக்கவும்.

வயிற்றுநோய் நீங்க

ஓமம் ஒரு பங்கிற்கு கால் பங்கு சோற்று உப்பினைச் சேர்த்து மென்று தின்று வெந்நீர் அருந்த வயிற்றுநோய் நீங்கும். ஓமத்தை குடிநீராகச் செய்து பருகி வந்தால்-செரியாமை குன்மம் இவை நீங்கும்.

தேமல் நீங்க

திப்பிலியைத் தூளாக்கி சிட்டிகை அளவு தேனில் குழைத்து முப்பது நாட்கள் உட்கொண்டு வந்தால் தேமல் உடலை விட்டு நீங்கும்.

மிளகு பற்பம்

மிளகை 48 நாட்கள் (ஒரு மண்டலம்) கற்ப முறையில் உண்ணவும். அதாவது ஒரு வாரம் தினசரி 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 என்ற அளவில் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு மிளகு கூட்டி உயர்த்தி உண்ண வேண்டும். மறுவாரத்தில் உயர்த்தி உண்ட ஏழு எண்ணிலிருந்து 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 என்றபடி குறைத்து உண்ண வேண்டும். இப்படி ஒரு மண்டலம் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் ஒளியும், வன்மையும் பெறும். நன்கு பசி ஏற்படும்.

தொண்டை கரகரப்பு நீங்க

மிளகைப் பொடியாக்கி நெய்யுடன் குழைத்து உட்கொண்டு வந்தால் தொண்டை கரகரப்பு நீங்கப் பெற்று குரலினிமை அடையும்.

வயிற்றொரிச்சல் நீங்க

கக்கினைப் பொடி செய்து சிட்டிகை அளவு கரும்பு சாற்றுடன் கலந்து பருகி வந்தால் வயிற்றில் உண்டாகிய எரிச்சல் தீரும். கக்கினை நீரிலிட்டு காய்ச்சி தினசரி குடிநீராக பருகி வந்தால் உடம்பில் நோய் வராது. பல நன்மைகளை உண்டாக்கும்.

சீரக கற்பம்

சீரகத்தை இஞ்சிச் சாற்றில் ஊறவைத்து, காயவைத்து தினசரி மூவிரல் அளவு கற்கண்டு தூளில் கலந்து உட்கொண்டு வந்தால் இருமல் நீங்கும். நோய் வராமல் தடுக்கும். உடல் அழகு பெறும்.

வலிமையான உடல் பெற

வெந்தயத்தைத் தோசையாக ஊற்றி சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் வலிமை பெறுவதுடன் வளர்ச்சியடையும். உடலில் ஏற்படும் வலிகளை நீக்கும்.

வெந்தயத்தை கருணைக்கிழங்குடன் கலந்து சமைத்தோ அல்லது இலேகியமாகச் செய்தோ உட்கொண்டு வந்தால் உடல் வலிமை பெற்று பருக்கும்.

நஞ்சுக் கடிகளுக்கு மருந்து

1. வெள்ளெருக்கின் வேரை வெள்ளாட்டுச் சிறுநீரில் ஊறவைத்து எடுத்து இடித்து துணியில் வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு கருந்தேள், செந்தேள் முதலான தேள்கடி அசாத்தியத்திற்கும், திரிகடி அளவு சாப்பிடக் கொடுக்க கடிவிஷம் குணம் ஏற்படும்.
2. வெள்ளைக் குன்றிமணி வேரை வெள்ளாட்டுச் சிறுநீரில் ஊறவைத்தெடுத்து, உலர்த்தி, இடித்து சலித்து வைத்துக் கொண்டு பாம்புக்கடி, தேள்கடி முதலான கொடிய நஞ்சைப் போக்குவதற்கு திரிகடி அளவு சாப்பிடக் கொடுக்கலாம். வெள்ளைக் குன்றியின் வேறு பெயர் விடாரியாகும்.
3. அழிஞ்சில் வேரை வெள்ளாட்டுச் சிறுநீரில் ஊறவைத்து எடுத்து உலர்த்தி இடித்து சலித்து வைத்துக் கொண்டு திரிகடி அளவில் உள்ளாக்குச் சாப்பிட்டு வர செம்பூரான் முதலான நச்சுக்கடிகள் நீங்கும். அழிஞ்சிலுக்கு ஐங்கோலம் என்ற வேறு பெயர் உண்டு.

