தமிழ் மருந்துகள்

ஒரு மருத்துவ பொக்கிஷம்

(ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட குறிப்புகள்)

மின் நூல் தொகுப்பு: குலசை சுல்தான்

இது ஒரு இலவச வெளியீடு

மருத்துவ குறிப்புகள் அனைத்தும் இணைய தளங்களில் இருந்து திரட்டியவை.

மின் நூல் ஆக்கம்

குலசை சுல்தான் (Er.Sulthan)

நான் பிறந்த மண்ணுக்கு

(குலசை)

சமர்ப்பணம்

பொருளடக்கம்

ஒரு மருத்துவ பொக்கிஷம் 1

GENERAL HEALTH உடல் நலம் 5

தினசரி காயகல்பம் 8

குழந்தை நலம் BABY HEALTH 11

பச்சிளம் பாப்பா பராமரிப்பு 13

வளரும் குழந்தைகள் 28

ஆண்கள் 44

தலை HEAD 58

SINUS 69

மூளை BRAIN 71

தூக்கம் 74

கூந்தல் பராமரிப்பு HAIR CARE 76

முகம் 81

கண் 95

காது 104

மூக்கு 107

வாய் 110

விக்கல் HICCUP 120

தொண்டை 124

மார்பு இருதயம் CHEST, HEART 128

இரத்தம் BLOOD 135

கைகள் 139

நுரையீரல் 141

காச நோய் 151

ASTHMA ஆஸ்த்மா 154

வயிறு 161

சிறுநீர்.....188
கால்.....194
சுளுக்கு.....201
ARTHRITIS - மூட்டுவலி.....206
வாதம் - PARALYSIS.....208
இடுப்பு.....210
பெண்கள்.....211
கர்ப்பம் தரித்தவுடன் கடைபிடிக்க வேண்டியது.....226
பிரசவம்.....235
தாய் பால்.....240
எளிய கருத்தடை முறை.....243
பால்வினை நோய்.....247
தோல் சம்பந்தப்பட்டவைகள்.....248
நீரிழிவு.....266
உணவு முறை.....269
குடித்தல் DRINKING.....273
ஜீரணம் DIGESTION.....277
அஜீரணம் INDIGESTION.....279
DIARRHOEA -- வயிற்றுப் போக்கு.....281
APPENDICITIS குடல் வால்.....285
மஞ்சட்காமாலை.....286
PILES.....287
நரம்புத் தளர்ச்சி.....293
லேகியங்கள்.....294
சமயலறை மருந்துகள்.....296

GENERAL HEALTH உடல் நலம்

பேரீச்சம்பழத்தில் இரும்புச்சத்து அதிகமாகவுள்ளது. எக்காரணம் பற்றி உடல் இளைத்திருந்தாலும், அவர்கள் பேரீச்சம்பழத்தைத் தாராளமாகச் சாப்பிடலாம். பேரீச்சம்பழத்தை முறையாக உணவோடு சேர்த்துக் கொள்வதால், மெலிந்த உடல் தேறும். போகக் களைப்பு நீங்கும். தாது விருத்தியும் பலமும் உண்டாகும்.

100 எறுக்கம்பூக்களை எடுத்து நன்றாய் உலர்த்தி, சாதிக்காய், லவங்கம், சாதிப்பத்திரி வகைக்கு ஒரு தோலா சேர்த்து, பன்னீர் விட்டு அரைத்து குன்றிமணி அளவுள்ள மாத்திரைகளாக செய்து கொண்டு, ஒரு நாளைக்கு ஒருவேளை ஒரு மாத்திரையாக சாப்பிட்டுவர தாது விருத்தியாகும். உடல் பலமும் ஏற்படும்.

முருங்கை ஈர்க்குகளை நறுக்கி, மிளகு ரசத்தில் போட்டு கொதிக்க வைத்து உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், கை கால் உடல் அசதிகள் நீங்கும். உடலில் பலமும் ஏறும். உடலைத் தேற்றும் நல்ல டானிக் இது.

அருகம்புலலை வேரோடு பறித்து சுத்தம் செய்து சிறிது நீர் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து ஒட்ட ஒட்ட அரைத்து, சம அளவு வெண்ணையையும் கலந்து காலை-மாலை சாப்பிடவும். நீண்ட நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால்தான் உடலில் பலம் ஏறும்.

வெந்தயக்கீரையை அடிக்கடி சமைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. உடலுக்கு பலத்தைக் கொடுக்கும். கண் சம்பந்தமான கோளாறுகள் நீங்கும். பார்வை தெளிவடையும். சொரி சிறங்கை அகற்றும். அஜீரணத்தைப் போக்கும்.

வில்வப்பழத்தின் சதைப்பாகத்தை எடுத்து அத்துடன் சீனாக் கற்கண்டையும் சேர்த்து கலந்து ஒரு கோலி உருண்டை அளவு காலை மட்டும் சாப்பிட்டுவர, உடல் வலுப்பெறும். இரண்டொரு வாரங்கள் சாப்பிடுங்கள். பலம் கூடிவிடும். அந்த நாட்களில் புளி, காரம் சேர்ப்பது கூடாது.

வேப்பம்பூ ஒரு அவுன்ஸ், நிலவேம்பு ஒரு அவுன்ஸ் இரண்டையும் நன்றாக நசுக்கி, அதில் 1 டம்ளர் கொதிக்கும் நீரை ஊற்றி வைக்கவும். 2 மணி நேரத்திற்குப்பின், வடிகட்டி வேளைக்கு 2 அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் எல்லா பலஹீனங்களும், முக்கியமாக காய்ச்சலுக்குப் பின் உண்டாகும் பலஹீனம் சரியாகிவிடும்.

அரிசித் தவுட்டுடன் பனை வெல்லத்தையும் கலந்து, சிறு உருண்டை செய்து வாயில் போட்டு சாப்பிடுங்கள். இரண்டொரு வாரங்கள் சாப்பிட்டாலே நல்ல பலம் ஏறும்.

கல்யாணிப்பூசணி சாறு 1 டம்ளர் எடுத்து, அதில் பனை வெல்லத்தைப் போட்டுக் கலக்கி, ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் சாப்பிட்டு வந்தால், உடம்பில் ஏற்படும் தளர்ச்சி, களைப்பு, மூளச்சோர்வு, அத்தனையும் சரியாகிவிடும்.

உடல் மெலிந்து கிடப்பவர்கள், பெருக்க வேண்டுமானால், வேப்பம்பூவை ஊற வைத்து, குடிநீர் தயாரித்து, காலையில் பருகி வந்தால், சிறுகச் சிறுக உடல் மெலிவு நீங்கி பெருக்கத் தொடங்கும்.

நீண்டநாள் வியாதியில் கஷ்டப் படுவோருக்கு, ஆரஞ்சுப்பழ ரசமும், ஆரஞ்சுத்தோல் சத்து நீரும் தக்காளிப்பழ ரசமும், மூன்றும் சமமாகக் கலந்து கொடுத்தால் அதிக சீக்கிரத்தில் இரத்தம் அபிவிருத்தி அடைகிறது. நல்ல பலத்தையும், சுறுசுறுப்பையும் தைரியத்தையும் பெறலாம்.

சிவப்பு முள்ளங்கியை, வாதுமைப் பருப்புடன் சேர்த்து நனறாக அரைத்து, நெய், தேன் சேர்த்து அல்வாவாகச் செய்து சாப்பிடலாம். தேகத்திற்கு அபரிமிதமான பலனைத் தரும்.

வெந்தயமும், வறுத்த கோதுமையும் சமமாக எடுத்து பொடி செய்து (காப்பிக்குப் பதிலாக) பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்துப் பருகி வர உடல் மேன்மையடையும்..

இளமைக்குரிய பொலிவு இல்லாததால் சில பெண்கள் இளமையிலேயே முதுமை தோற்றத்துடன் இருப்பர். இவர்கள் மஞ்சள் சீவி தோலை மட்டும் எடுத்து இடித்துப் பொடியாக்கி தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட சருமம் பளபளக்க இளமைத் தோற்றம் அடைவார்கள்.

காலையில் பாக்கு அளவு தோல் சீவிய இஞ்சியை வாயில்போட்டு நன்றாக மென்று விழுங்க வேண்டும். மத்தியானம் கொஞ்சம் சுக்குத் துண்டு வாயில் போட்டு நன்றாக மென்று விழுங்க வேண்டும். மாலையில் கொஞ்சம் கடுக்காயத் துண்டு மென்று தின்று விட வேண்டும். 40-நாட்கள் சாப்பிட்டால் எந்த வியாதியும் வராமல் தேகம் பலப்படும்.

5 பேரீச்சம்பழத்தை கொட்டை நீக்கி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி காய்ச்சிய பசும்பாலில் சேர்த்துக் கலந்து, தேன் 2 ஸ்பூன், ஏலக்காய்-3, குங்குமப்பூ-5 இதழ் கூடடிக் கலந்து பருகலாம். இதற்கு இணையான ஒரு டானிக் கிடையாது. சிறுவர், சிறுமியர் இளைஞர், தாய்மார்கள், நோயுற்றவர்கள், படுக்கையிலேயே கிடக்கும் நீண்டநாள் நோயாளிகள் என எல்லோருக்கும் கொடுக்கலாம். இது ஒரு சத்துள்ள நல்ல டானிக்.

வுறண்டு மெலிந்த தேகம் வளர்ச்சியடைய, பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையை உலர்த்தி பொடி செய்து, 400 கிராம் தூளுடன், 70கிராம் கடுக்காய்த் தூள், 30 கிராம் ஏலக்காய்த்தூள், 400 கிராம் சீனாக் கற்கண்டு, இவைகளை ஒன்று சேர்த்துக் கலந்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். காலை-மாலை இருவேளையும் மூன்று விரல் பிரமானம் எடுத்து நெய்விட்டுக் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், உடல் பருமன் ஆகும். கண் ஒளி பிரகாசம் அடையும். உடல் பொன்னிறமாகும்.

7 பாதாம்பருப்பு, 2 தேக்கரண்டி கசகசா இரண்டையும் இரவு தண:ணீரில் ஊற வைக்கவும். காலையில் பாதாம்பருப்பின் தோலை எடுத்துவிட்டு மற்றவைகளை பசும்பால் விட்டு நன்றாக அரைத்து சர்க்கரை கலந்த ஒரு டம்ளர் பாலில் கலந்து காய்ச்சி காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும். உடல் சோவு நீங்கும். ஆண்மை குறையுள்ளவர்களுக்கு விந்து பெருகும். உடல் நன்கு தேறும்.

செம்பருத்தி சர்பத் - 100 பூக்களுக்கு ஒரு படி சுத்த நீர் விட்டு, சரி பாதியாகும் வரை காய்ச்சி, ஒரு வீசை சீனாக்கற்கண்டு சேர்த்து சர்பத்தாக நன்றாகக் காய்ச்சி, காலை-மாலை அரை அவுன்ஸ் சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை பருகிவர, கணைச் சூடு உஷ்ணம் உடனே போகும். ஒரு மண்டலம் சாப்பிட சரீரம் பருத்துவிடும். மன உற்சாகம் தரும். சிறுவர் சிறுமியர் கவர்ச்சியான தோற்றம் பெறுவர்

செம்பருத்தி குல்கந்து – கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் பூவின் மெல்லிய இதழ்களைப் போட்டு, அதன் மேல் சீனாக்கற்கண்டுத் தூளை நிறையத் தூவி வெயிலில் காய வைத்து விடவேண்டும். சில தினங்கள் பக்குவமாகக் காய்ந்தபின் கொஞ்சம் குங்குமப்பூ கலந்து வேறு பாடடிலில் பத்திரப்படுத்த வேண்டும். இதை ஒரு தோலா அளவு நாளதோறும் சாப்பிட்டு வந்தால், நல்ல ஆரோக்கியத்தையும்

இரத்த புஷ்டியையும் தரும். மனதுக்கு விவரிக்க முடியாத உற்சாகத்தைத் தரும்.

செம்பருத்திக் காபி - இரண:டு அல்லது 3 புஷ்பங்கள ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, பின் அதில் நனறாகக் கொதிக்கும் தண்ணீரை ஊற்றி 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் மூடி வைக்கவும். பிறகு எடுத்து வடிகடடினால் முதல் தர டிகாகசன் கிடைக்கும். இத்துடன் பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்துப் பருகினால் ருசியாக இருக்கும். இரத்த புஷ்டியும், அதனால் ஆரோக்கியம் உண:டாகும்.

ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் 1 பிடி பார்லி அரிசியை லேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து கால் லிட்டர் கொதிநீரில் போட்டு வேகவைக்கவும். வேகுமபோது 50 கிராம் அத்திப்பழம், 25 கிராம் கர்ஜூர் எனப்படும் உலர்ந்த திராட்சைப்பழம், அதிமதுரம் 25 கிராம், சுக்குப்பொடி 1 ஸ்பூன், நசுக்கிய 5 ஏலக்காய் இவைகளைப் போட்டுக் காய்ச்சி, நனறாகக் குழைந்ததும் இறக்கி ஆறவைத்து வடிகட்டி பாலும் பனங்கற்கண்டும் சிறிது கூடடிப் பருக வேண்டும். உடலுக்கு வேண்டிய சத்தினைப் பெறலாம். சுவையாக இருப்பதால் அளவுக்கு அதிகமாக அருந்துதல் கூடாது. அளவோடு பார்லி கஞ்சி சாப்பிட வளமாக வாழலாம்.

கொத்துமல்லியின் விதை தனியா எனப்படும். 100கிராம் தனியா, 100 கிராம் தோல் சீவிய சுக்கு, 10 கிராம் ஏலக்காய் இம்மூன்றையும் லேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து 1 ஸ்பூன் அளவு தினசரி எடுத்து காபி டிகாக்சன் போல் தயாரித்து, பால், தேன் கலந்து பருகிவர உடலின் உஷ்ண நிலை சீராகச் செயல்படும். இரத்த அழுத்தம் சம நிலையில் இருக்கும். பசி உரிய நேரத்தில் எடுத்து உணவு செரிமானம் ஆகும். பித்தம் தணியும்.

வெண்பூசணி, வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு, உளுத்தம் பருப்பு, முழுக்கடலை, நெய், பால், தயிர், உலர்ந்த பழங்கள், பருப்பு வகைகள், பாதாம்பருப்பு, திராட்சை, ஆரஞ்சு ஆகியவைகள் சாப்பிட்டுவர உடல் பருமனாகும்.

எள் 100 கிராம்.. ஜாதிக்காய் 5 கிராம், சுத்தமான வேலம்பிசின் 5 கிராம், பாதாம் பருப்பு 5கிராம், பேரீச்சம்பழம் 10 கிராம், திராட்சை 10 கிராம், ஏலக்காய் 2 கிராம் எல்லாவற்றையும் கல் உரலில் இட்டு இடிக்கவும். 200 கிராம் வெல்லம் சேர்த்து இடித்துக் கொண்டே வந்தால் லேகிய பதமாகிவிடும். பாடடிலில் அடைத்து வைத்துககொண்டு, காலை-மாலை கொட்டைப்பாக்கு அளவு சாப்பிட்டு வர உடல் பருமனாகும்.

தூதுவளைப்பூ, முருங்கைப்பூ, இரண்டையும் 10 எடுத்து, 1 டம்ளர் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி குடித்துவர சுக்கிலம் பெருகும். தேக வலிமை ஏற்படும்.

மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி அரைத்து 40-நாட்கள், தினமும் நெல்லிக ் காயளவு சாப்பிட தேகம் வலுக்கும். உடல் காயசித்தியாகும். நோய் அணுகாது.

சீமை அத்திப்பழம் ஒன்று, 1 பிடி முழுக் கடலை, இரண்டையும் ஒரு மண் சடடியில் ஊறவைத்து, விடிந்ததும் நனறாகக் கொதிக்கக் காய்ச்சி, அந்த நீரை வடி கட்டிககொண்டு, சர்க்கரை பாலுடன் சேர்த்துக் காபி போல் 40-நாட்கள் குடிக்க உடல் பலம் பெறும்.

நெல்லிக்காயை கொட்டை நீக்கி வெயிலில் உலர வைக்க வேண்டும். 15-நாட்கள் கழித்து உரலில் இட்டு இடித்துத் தூள் செய்து பாடடிலில் போட்டு வைத்து, தினசரி காலை பல் துலக்கியபின் 1 ஸ்பூன் வாயிலிட்டு மென்று விழுங்கி நீர் குடிக்கவும். 6 மாதங்கள் தொடர்ந்து செய்துவந்தால் உடலில் எதிர்பபு சக்தி பலப்படும். ஆஸ்த்மா தொல்லை அறவே இருக்காது

பூமி சர்க்கரைக் கிழங்கு, நிலப் பனங்கிழங்கு, தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு, இம்மூன்றையும் பொடி செய்து, கற்கண்டு சேர்த்து, நெய் விட்டு, இரு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால், உடல் குண்டாகும்.

பார்லி டானிக் - வயதானவர்களுக்கும், நாட்பட்ட நோயாளிகளுக்கும், சீராக வளர்ச்சி பெற வேண்டிய குழந்தைகளுக்கும், தாய்ப் பாலற்ற குழந்தைகளுக்கும் நல்லது.

தினமும் இரவு பாலுடன் தேனைக் கலந்து அருந்தவும்.

தினசரி காயகல்பம்

தேரையர் கூறும் தினசரி காயகல்பம்.

காலையில் இஞ்சி, கடும்பகல் சுக்கு, மாலையில் கடுக்காய்

கடும்பகல் சுக்கு என்பது பகல் உணவில் சுக்கு சேர்ப்பது ஆகும். தேர்ந்த 'மாவு சுக்கு' என்பது எல்லா ஊர்களிலும் கிடைக்கும். பூச்சி அரிப்பு, சொத்தை இல்லாத சுக்கு அரை கிலோ வாங்கி வெயிலில் உலர்த்தி மேல் தோலை சீவி – நன்றாக இடித்துப் பொடி செய்து சலித்து 1 பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும். பகலுணவில் 1 பிடி சாதத்துடன், 1 ஸ்பூன் மேற்படி சுக்குப் பொடியைக் கலந்து பிசைந்து சாப்பிடவும். ஒரு மண்டலம் இவ்விதம் சாப்பிட்டு நிறுத்தவும். ஆண்டுக்கு 4 முறை இவ்விதம் சாப்பிடுவது தினசரி காயகல்பமாகும்.

சுக்கு போலவே 'கடுக்காயும்' நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும். இதனை 1 கிலோ வாங்கி உள்ளிருக்கும் கொட்டையை நீக்கிப் பின் உலர்த்தி – பொடி செய்து கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். முாலை 6 மணிக்கு அரை ஸ்பூன் அளவு எடுத்து பசும் பாலுடன் அல்லது தேனுடன் கலந்து சாப்பிட, உடல் நோய் அணுகாமல் 'கல்பம்' போல் இறுகும்.

நாள் தோறும் சாப்பிட்ட பிறகு இரண்டொரு நெல்லிக் காய்களை மென்று தின்று வாருங்கள். அத்துடன் தினம் ஒரு முறை ஒரு சிட்டிகை கடுக்காய்ப் பொடியையும் சாப்பிட்டு வரவும். எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இளமையாக இருக்கலாம்.

கேழ்வரகு மாவுடன் எள்ளும் சிறிது வெல்லமும் சேர்த்து இடித்து அடை செய்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் ஆரோக்கியம் ஆக இருக்கும்.

உடல் பருமன்

நம் நாட்டில் பொற்கொடி என்னும் பொற்றாலைப் பாவை என்னும் கரிசலாங்கண்ணியை அடிக்கடி பருப்பு, நெய் சேர்த்து பொரியல், குழம்பு கடையல் ஆக உணவு பதார்த்தமாக உண்பது வழக்கம். இதனால் உடம்பில் தேங்கிய கெட்ட நீர்கள் வெளியாவதுடன் உடல் பலம் பெற்று மலச்சிக்கல்

நீங்கி புத்திக்குத் தெளிவும், ஆரோக்கியமும் தரும். உடல் கனமும், பருமனையும், தொந்தியையும் கறைக்க விரும்புபவர்கள் நாள் தோறும் பகல் உணவில் இரண்டு முதல் நான்கு வாரம் தொடர்ந்து உண்டுவர, நல்ல பலனுண்டு.

வாழைத் தண்டு, வெள்ளை முள்ளங்கி இவைகளைப் பொடியாக நறுக்கி, எலுமிச்சைச் சாறு, உப்பு இவை சேர்த்து, பச்சையாக வெறும் வயிற்றில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர, அங்கங்கே விழும் சதை மடிப்புகள் மறையும்.

வாழைத் தண்டை வாரத்திற்கு இரண்டு முறையாவது உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ள உடல் பருமன் குறையும்.

உடல் பலத்திற்கு: காலையில் எழுந்ததும் தேன் 2 ஸ்பூன் எடுத்து கால் டம்ளர் பசும்பாலில் கலந்து பருகவும். இரவில கொண்டைக் கடலை 1 பிடி எடுத்துத் தண்ணீரில் ஊற வைத்து, காலையில் வேக வைத்து, அதனை வடிகட்டி அதில் சீமை அத்திப் பழம் 2, பசும்பால் அரை டம்ளர் கலந்து காய்ச்சி, கல்கண்டு சிறிது சேர்த்து, 7 மணிக்குப் பருகவும்.

ராகி, கோதுமை, புழுங்கல் அரிசி இவற்றை அரை கிலோ எடுத்து லேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து, கஞ்சி செய்து, அதில் கால் ஸ்பூன் பொடியைக் கலந்து தினம் 1 வேளை பருகி வரவும்.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக கீழ்க்கண்ட முறைப்படி கஞ்சி செய்து தினம் ஒரு வேளை கட்டாயம் பருக வேண்டும். பாதாம் பருப்பு -2, பிஸ்தா பருப்பு 5, கசகசா 1 ஸ்பூன் ஆக இம்மூன்றையும் மாலை 3 மணிக்கு கால் டம்ளர் பசும்பாலில் ஊற வைக்க வேண்டும். ஒரு மணி நேரம் ஊறிய பின் அதனை அப்படியே அரைத்து ஒரு டம்ளர் பசும்பாலில் காய்ச்சி பனங்கற்கண்டு சேர்த்துப் பருக வேண்டும். இப்படி 3 மாதம் சாப்பிட, உடம்பு கல் போன்று வலிமை பெறும்.

நீண்ட கால நோயாளிகளுக்கு: கடுமையான நாள்பட்ட நோயால் பாதிக்கப் படுபவர்களுக்கு, அடிக்கடி சோர்வு, தூக்கமின்மை, அதிகமான உஷ்ணம், ஆகியன உண்டாகும். சப்போட்டாப் பழம் தினம் 5 சாப்பிட்டு பால் அருந்தி வர, தூக்கமும் குளிர்ச்சியும் உண்டாகி, உடலில் போதுமான சக்தி வளர்ந்து, விரைவில் சுகம் பெறுவர்.

உடல் வளருதல் (உயரம்) உயரமாக வளருவது குடும்பத்தின் இயற்கை வளர்ச்சி. அதைத் தடுக்க விரும்பினால், படுக்கும் போது கால்களை நீட்டாமல், மடக்கிக் கொண்டு படுக்கவும். அத்துடன் உணவில் உருளைக் கிழங்கு, உளுத்தம் பருப்பு இவைகளைத் தவிர்த்து, உணவு கொள்க.

வெகு நேரம் உட்கார்ந்து, வேலை செய்பவர்களுக்கு (வியாபாரம் செய்பவர்கள்) நோய்கள் அணுகாமலிருக்க: வாரம் 2 முறை பிரண்டைத் துவையலும், 15 நாளைக்கு ஒரு தரம் அகத்திக் கீரையும் உணவில் சேர்ப்பதுடன், விடியற்காலை 1 மைல் குறு நடையில் பயிற்சி செய்தல். அப்படி இன்றி உட்கார்ந்த இடத்தில் இருந்து வந்தால், பெருங்குடல் அசைவின்றி முதலில் மூலச்சூடு உண்டாகி, மூலம், பௌத்திரம் நோய்கள் உண்டாகிவிடும்.

மயக்கம்: அதிமதுரம், சிறுதேக்கு, பனங்கற்கண்டு, வகைக்கு 20 கிராம் சிதைத்துப் போட்டு, 200 மில்லி தண்ணீர் விட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி, 100 மில்லியாக சுண்ட வைத்த குடிநீரை தினமும் காலை உட்கொள்ள மயக்கம், தாகம், உட்சூடு, மூர்ச்சை போட்டு மயக்கத்தால் கீழே விழுதல் ஆகியன நீங்கும்.

உடல் இளைக்க

உடற்பருமன் ஏற்பட்டு விட்டதா? ஆமணக்குச் செடி வேரைக் கொண்டு வந்து, நன்றாகப் பொடித்து, அத்துடன் தேனைக் கூட்டிப் பிசைந்து, ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் அப்படியே ஊற வைத்து விடுங்கள். இரவு முழுவதும் ஊறினதும், காலையில் அதைக் கலக்கி வடிகட்டி அந்த நீரை மட்டும் சாப்பிட்டு வாருங்கள். நாலு வாரத்திற்குள் உங்களுக்கு நல்ல பலன் தெரியும்.

பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையைத் துவரம் பருப்புடன் மிளகு சேர்த்து சமைத்து உண்டு வந்தால், 3 மாதங்களில், பெருத்த உடல் பருமன் குறைந்து, நல்ல கெட்டியடைந்து ஆரோக்கியமடையும். நல்ல தேஜஸும், வீரிய விருத்தியும் உண்டாகும். நேத்திர ரோகமும் விலகும்.

தூல சரீரம் கறைந்து கெட்டிப்பட நில ஆவாரை இலையை நிழலில் உலர்த்தி இடித்துத் தூளாக்கி, துணியில் சலித்து, ஒரு ஜாடியில் போட்டு வைத்துக் கொண்டு, தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் போதும். தன்னில் தானே, உடல் வற்றிக் கெட்டிப் படும்.

பச்சை வாழைத் தண்டை நறுக்கி, அதில் எலுமிச்சைச் சாற்றினைக் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், உடல் பருமன் குறையும்.

காலையில் எலுமிச்சைப் பழச் சாற்றை உப்பு சேர்த்துக் கலந்து, ஒரு மாதம் வரை வெறும் வயிற்றில் அருந்தினால், தேவையற்ற கொழுப்புச் சத்தும், ஊளைச் சதையும் குறையும். ரத்தமும் சுத்தப் படும்.

அகில் கட்டையை பசும்பால் விட்டு சந்தனம் அரைப்பது போல அரைத்து, அதை உடம்பில் பூசிக் கொள்ள, உடல் தளர்ந்து சதையெல்லாம் தொள தொள என்று ஆடும், தொண்டு கிழவர்களின் தசை நார்கள் கெட்டிப்படும்.

கொழுப்பு உணவையும், அரசி உணவையும் குறைத்துக் கொண்டு தினம் எலுமிச்சம்பழச் சாறு 1 அவுன்ஸ், தேன் அரை அவுன்ஸ், தண்ணீர் 4 அவுன்ஸ் மூன்றையும் கலந்து, சிறிது சூடு செய்து, காலையில் ஒரு வேளை மட்டும் சாப்பிட்டு வர, எடை குறையும். சக்தி கிடையாது.

50 கிராம் கொள்ளு எடுத்து, 400 மில்லி தண்ணீரில் இரவே ஊற வைத்து விடவும். காலையில் அதைக் கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி, அதில் கால் தேக்கரண்டி இந்துப்பு சேர்த்துக் குடிக்கவும். அதே போல் காலையில் ஊற வைத்து, மாலையில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி, இந்துப்பு சேர்த்துச் சாப்பிடவும். ஒரு மாதத்தில் தூல சரீரம் இளைக்கும்.

வாழைத்தண்டு சூப் - வாழைத்தண்டை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, மிளகு, சீரகம், பூண்டு, சிறிது எலுமிச்சை பழச் சாறும் (ஒரு அவுன்ஸ்) சூப்பிற்கு ஒரு தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்தால், போதுமானது) கலந்து, மூடிக் கொதிக்க வைத்து, உப்பிட்டு முறைப்படி தாளித்துக் கொள்ளவும். இதனை காலை-பகல் உணவுக்கு முன் அருந்தவும். உடல் கனம் குறையும். இரத்த அழுத்தம் கூடுதலானவரகளுக்கு மிகவும் சிறந்த உணவு இது.

வேறு முறை சூப் - வாழைத் தண்டை இடித்துத் தேவையளவு சாற்றை எடுத்து, மண் சட்டியில் ஊற்றிக் கொள்ளவும். இஞ்சி, பூண்டு, இவைகளைத் தட்டிப் பச்சைக் கொத்தமல்லியும் போட்டு மூடிக் கொதிக்க விட்டு, இறக்கிச் சிறிது எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைக் கலந்து உப்பிட்டு அருந்தி வரலாம். 3 மாதங்களில் உடல் கனம் குறையும்.

கல்யாண முருங்கை என்ற முள் முருங்கை இலைச் சாற்றைத் தொடர்ந்து இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்கள் காலை, மாலை 2 வேளையும் 40 மில்லி அளவு அருந்தி வர, மிகப் பருத்த உடலை

இளைக்கச் செய்யும். மலட்டு நோயையும் நீக்கும்.

உடல் பருமன் குறைய, பொதுவாக உடற்பயிற்சி அவசியம் தான். ஆனாலும் அடிவயிறு, பருத்து இருந்தால், குறைக்க மருந்தும் தேவை. சிறு கீரை, தண்டுக் கீரை, இவைகள் சதையைக் குறைக்கும். பார்லி குடிநீர் உடம்பிலுள்ள நீரைக் கரைக்கும். தினமும் காலை, மாலை குனிந்து நேராக நிமிரும் உடற்பயிற்சி 15 நிமிடம் செய்ய, அடி வயிறு கரையும்.

உடல் பருமனைக் குறைக்க, கொள்ளு அரை கிலோ லேசாக வறுத்து இடித்து சலித்துக் கொண்டு, தினமும் காலை மதியம் மாலை ஆகிய 3 வேளையும் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு வாயில் போட்டு பொறுமையாக தண்ணீர் குடித்தால், ஊளைச் சதை குறைந்து, உடல் கெட்டிப்படும்.
“இளைத்தவனுக்கு எள்ளும், கொழுத்தவனுக்குக் கொள்ளும் கொடு” என்பது பழமொழி.

களைப்பும், இளைப்பும்: சிலர் சிறிது தூரம் நடந்தால் போதும், களைத்து விடுவார்கள். சிலர் கொஞ்ச தூரம் வேகமாக நடந்தால் போதும், களைத்துப் போவார்கள். அது மட்டுமல்ல, மூச்சுத் தடுமாற்றமும் ஏற்படும் ஒரு சிலருக்கு உட்கார்ந்து எழுவதில் கை, கால்களை மடக்கி நீட்டுவதில் சிறிது சிரமம் ஏற்படும். ஒரு சிலருக்கு உடல் கனமாக இருப்பது போன்ற மன உணர்வும் தளர்வும் இருக்கும். இவர்களுக்கு இப்படிப் பட்ட நோய் ஏற்பட முக்கியக் காரணம் விட்டமின் ‘பி’ காம்ப்ளக்ஸ் குறைவே ஆகும். கீழ்க்கண்டவைகளை இவர்கள் பச்சை ஆகவும், முறையாகச் சமைத்தும் உண்டு வந்தால், நோயும் தணியும், நோய் வராமலும் நிச்சயம் தடுக்கலாம்.

முளைக்கீரை, அகத்திக் கீரை, சிறுகீரை, முள்ளங்கிக் கீரை, தூதுவளை, மணத்தக்காளி, பச்சைக் கொத்துமல்லிக் கீரை, தண்டுக் கீரை, பெரிய வெங்காயம், வேர்க்கடலை, பச்சைப் பட்டாணிக் கடலை, பச்சைப் பயறு, கைக் குத்தல் அரிசி, ஆகியவற்றில் நிறைந்து இருக்கிறது.

குழந்தை நலம் BABY HEALTH

குழந்தை வளர்ப்பு -- (Baby care)

பிறந்த குழந்தைக்கு தலையில் நல்லெண்ணை தேய்க்கக் கூடாது. தேங்காயெண்ணையைக் காய்ச்சித் தேய்க்கணும். குழந்தை தலையிலேயும். உடம்புலேயும் தேய்க்கக் தேவையான அளவு சுத்தமான தேங்காயெண்ணையைக் காயவைத்து அதில் 1 டேபிள் ஸ்பூன் தேங்காய்ப்பால் விடுங்க. அது படபடன்னு கொதிச்சு அடங்கினதும் 1 டீஸ்பூன் கஸ்தூரி மஞ்சள் பொடியைப் போட்டு இறக்குங்க. குழந்தைக்கு 1 வயது வரை இந்த எண்ணையைத்தான் தேய்க்கணும். ஆனால் இந்த எண்ணை நல்லாப் போற மாதிரி பாசிப்பயறு மாவு தேய்த்துக் குளிப்பாட்டணும். இப்படிச் செய்து வந்தால் குழந்தைக்கு உடம்பில் சொறி. சிரங்குன்னு எதுவும் வராமல் மேனி பட்டுப் போல் இருக்கும்

பொதுவா குழந்தைக்கு நாலு வயசாகறவரை தலைக்கு தேங்காயெண்ணை தேய்ச்சுக் குளிப்பாட்டறதுதான் உசிதம். நல்லெண்ணை குளியல் வேண்டாம். முன்னெல்லாம்

.்ப்ரெஷ்ஷா தேங்காய்ப்பால் எடுத்து காய்ச்சி எண்ணை எடுத்து குழந்தைக்கு தேய்ச்சுக் குளிப்பாட்டுவோம். இப்பவும் கேரளாவுல அப்படித்தான் செய்யறாங்க. அதான் குழந்தையில் இருந்தே அவங்க சருமமும் தலைமுடியும் பட்டுப்போல இருக்கு. ஆனா..இந்தக் காலத்துல உடனுக்குடன் எண்ணை எடுக்குறதெல்லாம் நடக்கிற காரியமா? அதுக்குப் பதிலா நல்ல தேங்காயெண்ணை ரெண்டு கரண்டி அளவுக்கு எடுத்து. சுட வெச்சு அதுல கால் கரண்டி தேங்காய்ப்பாலும் ஒரு டீஸ்பூன் மஞ்சள் தூளும் போட்டா. தேங்காய்ப்பால் சடசடங்கற கத்தத்தோட முறிஞ்சு .்ப்ரெஷ் தேங்காயெணிணையா கமகமனு மணக்கும். இதை குழந்தையோட தலை. உடம்புனு முழுக்கப்பூசி குளிப்பாட்டினா ஜோரா இருக்கும். எண்ணைப்பசை போக சீயக்காயெல்லாம் போடக்கூடாது. பாசிப்பயறு அல்லது கடலை மாவு தேய்ச்சுக் குளிப்பாட்டினாலே எண்ணைப்பசை போய்டும். இப்பிடி குளிக்க வெச்சா. குழந்தைக்கு கரப்பான். சொரி சிரங்கு மாதிரியான சரும வியாதிகள் எதுவும் பக்கத்துலயே வராது. வெயில் காலத்துல ஒரு பக்கெட் தண்ணியிலே ஒரு கொத்து வேப்பிலை போட்டு சூரிய வெப்பத்துலே வெச்சு சூடேரினதும் அந்தத் தண்ணியிலே குளிப்பாட்டினா. இன்னும் நல்லது. **மூலிகை மூதாட்டி கல்யாணி சுவாமி அவள் விகடன் 29.09.206 பக்கம் 66**

குழந்தைகள் தலைக்குக் குளிக்கும் நீரில் வேப்பிலை போட்டுக் குளிப்பாட்டுவது நல்லது.

மாதமொரு முறை வெந்தயம் 1 ஸ்பூன். மிளகு அரை ஸ்பூன். வேப்பிலை 4. துளசி 4 ஆகியவற்றை அரைத்துத் தலையில் தேய்த்து 5 நிமிஷம் ஊறியபின் குளிப்பாட்டுவது சூட்டைத் தணிக்கும். கிருமிகள் அணுகாமல் தடுக்கும்.

பிறந்த குழந்தைகளுக்கு வேம்பின் கொழுந்து இலை சிறிதளவு, 2 மிளகு, சீரகம் இவைகளை மை போல் அரைத்து, அதில் சுண்டைக்காயளவு வெந்நீரில் கலக்கி, எண்ணெய் ஸ்நானம் முடிந்ததும் கொடுத்துவர, நோய் நொடியின்றி ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள்.

ஓமம், வசம்பு, மஞ்சள், இந்துப்பு, அதிமதுரம், சீரகம், திப்பிலி, சுக்கு இவைகளைச் சம அளவு எடுத்து, இடித்துத் தூளாக்கி வைத்துக் கொண்டு, ஒரு கரண்டி பசும் நெய்யில் கலந்து, தினசரி காலையில் ஒரு கரண்டி கொடுத்து வந்தால், மக்குப் பிள்ளையும் கெட்டிக் காரப் பிள்ளை ஆகி விடும்

குழந்தை நோய்களுக்குத் துளசி மிகவும் கைகண்ட மருந்து. கொஞ்சம் துளசியை எடுத்து சுத்தம் செய்து சற்று ஆவியில் காட்டிக் கசக்கிப் பிழிந்து சாற்றை எடுக்கவும். ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சாற்றில் சிறிய கோரோசனை மாத்திரை ஒன்றைக் கரைத்துக் குழந்தைக்குக் கொடுக்க, அவ்வப்போது வரும் நோய்கள் அனைத்துமே குணமாகும்.

முற்றின தேங்காயிலிருந்து எடுத்த தேங்காய்ப்பாலை (தண்ணீர் கலக்காமல்) காய்ச்சி எண்ணெய் எடுக்கவேண்டும். அந்த எணணெயை வடிகட்டி, தினமும் காலை மாலை ஒரு ஸ்பூன் உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் வாய்ப்புண் வயிற்றுபுண் குணமடையும். தவிர இந்த எண்ணெயை 5 மாதம் வரை குழந்தைகளுக்குத் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டினால், தோல் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் குழந்தைகளுக்கு வராது.

கடுக்காய்த்தூளை வெந்நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வையுங்கள். இந்தத் தண்ணீரில் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டினால் ஜலதோஷம் பிடிக்காது. -- சுமங்கலி 01-02-88

குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டும் போது தண்ணீரில் கொஞ்சம் உப்பும், டெட்டாலும் கலந்து கொண்டால், குழந்தைகளுக்குச் சர்ம நோய்கள் வராது.

வேப்பங்கார உருண்டை: பிறந்த குழந்தைகளுக்கு வேம்பின் கொழுந்து இலை சிறிதளவு, இரண்டு மிளகு, சீரகம் இவைகளை மைபோல முன்னதாகவே அரைத்து வைத்துக் கொண்டு, அதில் சுண்டைக்காய் அளவு வெந்நீரில் கலக்கி, எண்ணெய் ஸ்நானம் முடிந்ததும், கொடுத்து வர, நோய் நொடியின்றி, ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள்.

குழந்தைகளுக்கு நாவல் மர இலையை மட்டும் அரைத்து, உடம்பு எல்லாம் தடவி,உடனே வெந்நீரில் குளிக்க வைக்க, சகல பூத கணபால கிரஹதோஷம் எல்லாம் விலகிப் போகும். இந்த இலைக் கொழுந்துடன் இரண்டு மிளகு சேர்த்து அரைத்து வெந்நீரில் ஒரு சுண்டைக் காய் அளவு கலந்து கொடுக்க குழிதோஷம் விலகி, குழந்தைகளுக்கு போகும் நீரான மலம் கட்டும்.

பச்சிளம் பாப்பா பராமரிப்பு

(மங்கையர் மலர் ஏப்ரல் 2009 – பாட்டி வைத்தியம் - பக்கம் 56, 57)

குழந்தை பிறந்த மூன்றாம் நாள் ஒரு சொட்டு விளக்கெண்ணெயை உள்ளங்கையில் விட்டு, சிறிது தாய்ப்பால் சேர்த்து நன்கு குழைத்து, குழந்தையின் நாக்கில் தடவினால், குழந்தையின் வயிற்றில் உள்ள கறுப்பு மலம் வெளியேறிவிடும்.

குழந்தை பிறந்த மூன்றாம் நாள் அம்மைத் தடுப்பு ஊசி போடுவார்கள். ஊசி குத்திய இடம் புண் ஆகாமல் இருக்க வேப்ப இலையும், பசு மஞ்சளும் சேர்த்து அரைத்துத் தடவினால் விரைவில் ஆறி விடும்.

குழந்தை பிறந்த ஐந்தாம் நாள் வெற்றிலைச் சாறு, தாயப்பால், கோரோஜனை ஒரு அரிசி எடை அளவு கலந்து புகட்டினால் சளி இருந்தால் வெளியேறிவிடும்.

ஏழாம் நாள் துளசிச்சாறு எடுத்து தாய்ப்பாலில் கலந்து புகட்டினால் சளி கரையும்.

குழந்தைக்கு தலைக்குக் குளிப்பாட்டும் போது கொடுக்க (11ம் நாள்) சுக்கு, சித்தரத்தை, ஜாதிக் காய், மாசிக்காய் எல்லாவற்றையும் பாலில் போட்டு வேக வைத்துக் கொள்ளவும். வெந்த சாமான்களை நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். குழந்தையைத் தலைக்குக் குளிப்பாட்டியவுடன் ஒரு சந்தனக் கல்லில் பாலில் வேக வைத்த இந்தச் சாமான்களை ஒரு முறை இழைத்து தாய்ப்பால் சேர்த்து (ஒரு கட்டிப் பெருங்காயத்தையும் இந்தச் சாமான்களுடன் வைத்துக் கொள்ளவும்.) பெருங்காயத்தையும் ஒரு இழை இழைத்து எல்லாவற்றையும் சேர்த்துப் புகட்டலாம்.

சுக்கு வாயுவைக் கலைக்கும் - சித்தரத்தை சளி பிடிக்காது – ஜாதிக்காய் தூக்கம் வரும்
மாசிக்காய் பேதி ஆகாது - காயம் வாயுவைக் கலைக்கும்.

குழந்தைக்கு வயிற்று வலி இருந்தால் நாமக் கட்டியை இழைத்து, தொப்புளில் போடலாம்.

வசம்பு வாங்கி வந்து உப்புத் தண்ணீரில் நனைத்து, நல்லெண்ணெய் விளக்கில் சுட்டு, ஒரு டப்பாவில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும். குழந்தை வயிற்று வலியால் அழுதால் சந்தனக் கல்லில் ஒரு இழை இழைத்து தாய்ப்பால் கலந்து ஒரு பாலாடை அளவு புகட்டலாம். சுட்ட

வசம்பின் சாம்பலை ஒரு வெற்றிலையில் போட்டு சிறிது தேன் கலந்து, நன்கு குழைத்து குழந்தையின் நாக்கில் தடவினாலும் வயிற்று வலி சரியாகும்.

குழந்தைக்கு வயிறு மந்தமாக இருந்தால், வெற்றிலைச் சாறு, தாய்ப்பால், கஸ்தூரி மாத்திரை மூன்றையும் கலந்து புகட்டுங்கள். வயிறு மந்தம் சரியாகும்.

வெற்றிலை, ஓமம், பூண்டு, உப்புக்கல் சேர்த்து அரைத்து வடிகட்டி, சிறிது சர்க்கரை சேர்த்துப் புகட்டினால் வயிறு மந்தம் சரியாகும்.

தேங்காய் எண்ணெயில் கற்பூரத்தைப் போட்டு, காய்ச்சி மாந்தம் வரும்போது, விலாக்களிலும் மார்பிலும் தடவி, கறுப்பு வெற்றிலையை அடுப்பில் சூடு செய்து ஒத்தடம் கொடுத்தால் சரியாகும்.

வெற்றிலைக் காம்பை விளக்கொண்ணெயில் தோய்த்து குழந்தையின் ஆசன வாயினுள் வைத்தால் மலம் இளகி சுலபமாக வெளியேறும்.

கற்பூர வல்லி இலையை, சிறிது நீர் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி, சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுத்தால், சளி கரையும். சிறிது பெரிய குழந்தையென்றால் கற்பூரவல்லி இலையை, காரமில்லாத பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்து, பஜ்ஜியாகச் செய்து கொடுக்கலாம்.

கொய்யா இலையை நீர் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி சிறிது உப்பு சேர்த்து கொடுத்தால், பேதி நின்றுவிடும்.

ஆறு மாதத்துக்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு நொச்சி இலை, நுணா இலை, ஆடாதோடா இலை மூன்றையும் சேர்த்து நீர்விட்டுக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுத்தால், சளி கரையும்.

கண்டங்கத்திரி இலையை நீரி சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுத்தால் சளி கரையும்.

தூதுவளை இலையை நீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து, தேன் கலந்து வடிகட்டிக் கொடுத்தால், சளி கரையும்.

மொசுமொசுக்கை நீர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து, உப்புக்கல் சேர்த்து வடிகட்டிக் கொடுத்தால், குழந்தைக்குச் சளி பிடிக்காது.

வெண் புழுங்கல் அரிசியை ஊற வைத்து, ஓமம், உப்பு சேர்த்து கிரைண்டரில் அரைத்து தேன் குழல் அச்சில் மாவைப் போட்டு, ஒரு துணியில் சிறுசிறு வில்லைகளாகப் பிழிந்து காய வைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வில்லையை எடுத்து, சிறிது தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் 5 நிமிடம் வைத்தால் வெந்து விடும். கீழே இறக்கி வைத்து சிறிது பால், சர்க்கரை சேர்த்து ஊட்டினால் குழந்தை புஷ்டியாக வளரும்.

ஆறு மாதக் குழந்தைக்கு, வேப்பங்கொழுந்து, ஓமம், உப்பு சேர்த்து வெந்நீர் விட்டு அரைத்து, வடி கட்டிக் கொடுத்தால், வயிற்றில் பூச்சி வராது.

புச்சைப் பயறு, கஸ்தூரி மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொண்டால், சோப்பு தேய்க்காமல் இந்த மாவைத் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டலாம். சரும அலர்ஜி வராது.

கேழ்வரகு இரண்டு ஸ்பூன் முதல் நாள் ராத்திரி ஊற வைத்து, மறுநாள் காலை மிக்சியில் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் சிறிது தண்ணீர் வைத்து அரைத்த கேழ்வரகு விழுதை ஒரு துணியில் போட்டு வடிகட்டி, அந்தப் பாலைப் போட்டு கைவிடாமல் கிளறி (2 நிமிடம்) இறக்கவும். பால், சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். 6 மாதக் குழந்தையாக இருந்தால், சிறிது ரசம் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். (அரைத்த கேழ்வரகை ஒரு துணியில் போட்டு வடிகட்டி அந்தப் பாலை எடுத்து உபயோகிக்கவும்.)

குழந்தையைக் குளிப்பாட்டும் வெந்நீரில், சிறிது யூகலிப்டஸ் இலையைப் போட்டு அந்த நீரில் குளிப்பாட்டினால் ஆரோக்கியமாக வளரும்.

குழந்தைக்கு ஆரம்பத்திலேயே தூளி பழக்கப் படுத்தக் கூடாது. பழக்கமானால் பிறகு தூளி இல்லாமல் தூங்காது.

குழந்தைகள் புஷ்டியாக வளர

“”அஷ்டா வங்கர அஇ தானிகி தம்புடு சொ. நாலு கால்ல பெ. நல்ல குட்ல மி ”
அ - அல்லம் (இஞ்சி) சொ - சொண்டி (சுக்கு) பெ - பெல்லம் (வெல்லம்)
மி – மிரிகாலு (மிளகு)
இது ஒரு தெலுங்குப் பாடல். இவற்றைக் கலந்து. உருண்டை செய்கு தினமும் சாப்பிட. வேறு மருந்துகளே தேவையில்லை. பறந்துவிடும் நோய்கள். தடுத்துவிடும் நோய்களை.

மிளகு, சீரகம், அதிமதுரம், தென்னம்பூ, ஆலம்விழுது - ஒவவொரு தோலா எடுத்து, பசும்பாலிட்டு மை போல அரைத்து, முக்கால் படி பசு நெய்யில் கலக்கிக் காய்ச்சி வடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். காலை, மாலை ஒரு மொச்சை அளவு கொடுத்து வந்தால், குழந்தைகள் புஷ்டியாக வளரும்.

குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் பசும்பாலைக் காய்ச்சும்போது, அதில் 5 துளசி இலைகளை நன்றாகக் கழுவி, துடைத்துப் போட்டு, நன்றாகக் கொதித்ததும் இறக்கி, ஆறினபிறகு துளசி இலைகளை எடுத்துவிட்டு, அந்தப் பாலை கொடுத்து வந்தால், எந்த நோயும் வராது. வயிற்றில் புளிப்பு சேராது. ஜலதோஷம் பிடிக்காது. ஜீரண சக்தி உண:டாகும்.

9 மாதங்கள் கடந்த குழந்தைகள் துரித வளர்ச்சியும், பருமன் ஆகவும் வளர, பகல் உணவில் நெய் பருப்புச் சாதத்துடன், வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கை பாதி சேர்த்து பிசைந்து ஊட்டி விடவும். வாரம் 3 நாட்கள் இவ்வாறு செய்து வரலாம். வேக வைத்த உருளைக் கிழங்குடன் பால் ஏடு சிறிதும், சர்க்கரை சிறிதும் சேர்த்துப் பிசைந்தும் ஊட்டலாம் ----------திணமணி கதிர் - 19-07-1992 ----

ஒரு பிடி கொத்துமல்லி இலையை ஆய்ந்து, பழுப்பு இலைகளை நீக்கித் தனியே வைக்கவும். இரண்டு ஸ்பூன் உளுந்து, இஞ்சி 1துண்டு, சிறிது புளி, பெருங்காயம் 1துண்டு,

மிளகு 10, ஆகியவற்றை நெய்யில் வேக வைத்து, வறுத்து, வதக்கி, தேங்காய்த் துண்டு சிறிது மேற்படி கொத்துமல்லி இலையுடன் சேர்த்து மை போல் அரைக்கவும். அதன்பின் சிறிது சீரகம் சேர்த்துத் தாளித்து கலந்து துவையல் ஆக்கவும். பகல் உணவில் 3 பிடி சூடான சாதத்தில் அரை ஸ்பூன் நெய், 5 ஸ்பூன் துவையல் கலந்து பிசைந்து சாப்பிட்டு வரவும். 3 மாதத்தில் உடலுக்குத் தேவையான இரத்தத்தை இதன் மூலம் பெற்றிடலாம். வாரம் இரண்டு நாளாவது இவ்வாறு சாப்பிடுவது உடல் வளர்க்கும் எளிய உபாயமாகும். இரண்டு வயதைத் தாண்டும் குழந்தைகளும், மகப்பேறு அடைந்த தாய்மார்களும் இவ்வாறு உண்பது 'இரத்த சோகை' நோயை விரட்டும்.

ஏத்தன் (நேந்திரம்) காய்களை தோலைச் சீவி, சிறிய துண்டுகாளக்க வேண்டும். பிறகு அவைகளை நல்ல வெயிலில் காய வைத்து, நன்றாக உரலில் இடித்து, சல்லடையில் சலித்து, பொடியை காற்றுப் புகாத டின்னில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளின் வயதுக்கு ஏற்றவாறு அளவான பொடியை எடுத்து, அதற்குரிய தண்ணீரை அடுப்பில் வைத்து, கொதிக்க வைக்கவும். நன்கு தண்ணீர் கொதித்ததும், பொடியைப் போட்டுக் கூழ் போல் கிளறி இறக்கவும். அளவான சர்க்கரை சேர்த்து, வளரும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். கேரளாவில் மூன்றாம் மாதம் முதலே இக்கூழைக் காய்ச்சிக் கொடுக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள். அதிவிரைவாக குழந்தை 'கொழு-கொழு' என புஷ்டியாக வளர்வதைப் பார்த்து மகிழலாம்.

வளர்ற குழந்தைகளுக்கு விளாம்பழம் ரொம்ப நல்லது. அப்பப்போ விளாம்பழத்தைக் கொடுத்து சாப்பிட வைத்தால், உறுதியான எலும்புகள் அமையும். ஞாபக சக்தி அபாரமா இருக்கும். நோய்களும் சட்டுனு தாக்காது. புற்கள் பலப்படும். வயதானவர்களுக்கும் டானிக் மாதிரி செயல்படும்.

இரவில் தூங்கும் முன் சூடான பாலில் தேன் கலந்து குடித்தால், நல்ல 'ஞாபக சக்தி' வரும் தூக்கமும் வரும் மெலிந்த தேகம் சற்று பூசினாற் போன்று வரும்.

அரிசிக் குருணையுடன் கொள்ளையும் சேர்த்துக் கஞ்சியாக வைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், உடலில் நன்றாக சதை பிடிக்கும்.

பீட்ரூட். பீன்ஸ். அவரை. முள்ளங்கி. நூல்கோல். காரட. முட்டைக்கோஸ். டர்னிப். ஒரு முருங்கை. புடலை. தக்காளி இவற்றைச் சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கி வேக வைத்து. தண்ணீரை வடிகட்டி. அதனுடன் உப்பு. மிளகுத்தூள் சேர்த்துக் குழந்தைகளுக்கு "சூப்" போல செய்து கொடுத்தால். மிக **நன்றாகப் பசி** எடுத்து. பலம் கொடுக்கும். வெந்த காய்களை கறி. கூட்டு செய்யலாம். தொடர்ந்து 10 நாட்கள் குடித்தால் உடல் எடை கூடும். "அனிமிக்"கினால் (சோகை) பலஹீனம் ஏற்படாமல் இருக்கும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு வசம்பை அரைத்துச் சிறு உருண்டையாக்கி வெற்றிலையில் வைத்து அதை விளக்கில் காட்டி சிறிது சூடு படுத்தி. தலை உச்சி உள்ளங்கால். விலா முழுவதும் தடவ வேண்டும். சிறிது நாக்கில் தடவலாம் **அஜீரணம். மலச்சிக்கல்** தடுக்கப்படுவதோடு **நினைவாற்றல்** பெருகும். வாரத்தில் 3-4 நாட்கள். ஒரு வயது வரை. இதைச் செய்யலாம்

தற்போது குழந்தைகளுக்கு நினைவாற்றல் அதிகம் தேவை. படிப்பு சுமை அதிகம். வசம்பு அதற்கு வழி செய்யும் இரவில் படுக்கும் சமயம் அரைத்த வசம்பை சுண்டைக்காயளவு

வென்னீரில் கலக்கிக் குடித்தால் குழந்தைகளுக்கு நல்ல **நினைவாற்றல்** இருக்கும். 12 வயதுக்குள் இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு இது பலிக்கும்

புதினா, கொத்தமல்லி செடியை சமஅளவு எடுத்து அரைத்து, அந்தச் சாறை வடிகட்டி குடித்தால், குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஞாபக சக்தி கிடைக்கும். புத்துணர்வு ஏற்படும்.

கைக்குழந்தைகள் இரவில் தூங்காமல் அழுது கொண்டிருந்தால் அரை ஸ்பூன் தேன் கொடுத்தால், நன்கு தூங்கும்.

இழுப்பு என்னும் இசிவு நோய்: குழந்தைக்கு இழுப்பு வந்து. கை-கால் உதறி. பல் கிட்ட ஆரம்பிக்கும. உடனே காயப்படுத்தாத சிறு பென்சில் அல்லது கட்டையை. இரு பல் வரிசைக்கு நடுவே வைத்து விடவேண்டும் பிறகு இஞ்சியை தட்டி சாறு எடுத்து சர்க்கரை சேர்த்துப் புகட்டிவிட வேண்டும். பூண்டைத்தட்டி ஒரு துணியில் கட்டி. விளக்கில் காட்டினால் அதிலிருந்து ஒரு எண்ணை வடியும். அதை உள்ளங்கை. உள்ளங்கால். விலா முதலிய இடங்களில் தடவ வேண்டும். வேப்பெண்ணையும் தடவலாம். சிறு குழந்தைகள் இருக்குமிடத்தில் இந்த எண்ணையை வைத்திருப்பது நல்லது.

குழந்தைகளுக்கு வலிப்பு நோய் வந்தால், தினசரி 3 வேளை, 2 தேக்கரண்ழ அளவு திராட்சைப் பழச்சாறு கொடுங்கள். வலிப்பு நோய் வராமல் தடுக்கும் ஆற்றல் திராட்சைப் பழத்திற்கு மட்டுமே உண்டு.

தூதுவளை இலைச்சாறு இஞ்சிச்சாறு, துளசிச்சாறு இவைகளை ஒன்று சேர்த்து, அதனளவு தேன் சேர்த்து, ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் குழந்தைகளுக்கு 3-நாட்கள் கொடுக்க, தெக்கத்திக்கணை என்னும் இழுப்பு உடனே நிற்கும். கபம் கரைந்து ஆரோக்கியம் பெறும்.

குழந்தைகளுக்கு இழுப்பு நோய் வந்தால் உடனே வெங்காயத்தை நசுக்கி, ஒரே ஒரு துளியை குர்ந்தையின் கண்களில் விடுங்கள். கண்களில் எரிச்சல் ஏற்படும். இழுப்பு நிற்கும்.

சில குழந்தைகளுக்கு **வாயில் மாவு மாதிரி வெள்ளை** படிந்து இருக்கும். அதை நீக்க. மாசிக்காயை சந்தனக்கல்லில் உரசி. அந்த விழுதை குழந்தையோட நாக்கில் தடவினால் போதும்.

சின்னக் குழந்தை **வாந்தி** பண்ணினால் வசம்பைச்சுட்டுப் பொடி பண்ணி ஒரு ஸ்பூன் தாய்ப்பாலில் கலந்து. நாக்கில் தடவினால் சட்டுனு குணம் கிடைக்கும். வசம்புக்கு ”பிள்ளை வளர்ப்பான்”னு பேரே உண்டு.

குழந்தைகளுக்கு வாந்தியும், பேதியுமானால், மருந்துக் கடையில் கிடைக்கக் கூடிய துளசி விதையை நன்றாக அரைத்துப் பசும்பாலில் கலந்து, ஒரு சங்கு வீதம் கொடுக்க, உடனே நிற்கும்.

துளசிச் சாற்றில் ஒரு காசு எடை எடுத்து வெற்றிலையில் விட்டு கொஞ்சம் தேன் சேர்த்துக் குழப்பி குழந்தையின் வாயில் தடவினால் வாந்தி நின்றுவிடும். குழந்தை நன்றாகப் பால் குடிக்கும்.

துளசி விதையை நனறாக அரைத்துப் பசும்பாலில் கலந்து, ஒரு சங்கு வீதம் கொடுக்க வாந்தியும் பேதியும் உடனே நிற்கும்.

ஒரு வயது குழந்தைக்கு பல் முளைக்கும்போது, மலக்கட்டு உண்டாகும். ஜலதோஷம், காய்ச்சல் உண்டாகும். அப்போது திராட்சைப் பழத்தைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து, தினமும் இருவேளை 1 ஸ்பூன் அளவு கொடுத்துவரவும்.

குழந்தைகளின் காசநோய் அறிகுறி (Primary Complex)

இந்த அறிகுறியின்போது உடல் அனல்போல கொதிக்கும். இதனைப் போக்கினால்தான் உடல் வளர்ச்சி பெறும். அதிமதுர லேகியம் இதற்குச் சிறந்த தீர்வாகும்.

அதிமதுரம் 200 கிராம். மிளகு-50கிராம், சித்தரத்தை-50கிராம், சீரகம்-100 கிராம், சோம்பு-50கிராம், சுக்கு-100கிராம், ஏலக்காய்-10 கிராம்

இவற்றை லேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து தனியே வைத்துக்கொள்ளவும். 1 லிட்டர் பசும்பாலில் 1 கிலோ பழுப்புச்சர்க்கரை அல்லது கற்கண்டு சேர்த்து பாகு தயரிக்கவும். கம்பிபோல பாகு பதம் வரும்போது மேற்கண்ட சூரணத்தைச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து லேகியம் போல கிளறி பதத்தில் இறக்கியபின், பசுநெய் 200 கிராம் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதனை 5 நாட்கள் வெயிலில் வைத்து எடுத்த பின் - தினசரி காலை, இரவு நெல்லிக்காயளவு எடுத்து சாக்லெட் போல சுவைத்துச் சாப்பிட்டுப் பின் பசும்பாலருந்தி வரவும். இப்படி 2 அல்லது 3 மாதங்கள் சாப்பிட்டுவர குர்ந்தைகளின் எலும்பை உருக்கும் காசநோய் அறிகுறிகள் நீங்கி, தேக அனல் விலகி உடல் எடை கூடும். – தினமணிசுடர் - 29-05-93

குழந்தைகளுக்கு சளி இருமல் வருவது சகஜம்தான். இதையே டாக்டர்கள் பிரைமரி காம்ளக்ஸ் என்று சொல்லி, நிறைய ஊசிகள் போட்டு குழந்தைகளைத் துளைத்து எடுத்து விடுவார்கள். 7 துளசி இலைகளை மாலையில் ஒரு கோப்பை ஆறிய வென்னீரில் போட்டு மூடி வைத்துக் காலையில் எழுந்து அரைக் கோப்பை தண்ணீர் மாத்திரம் சாப்பிடவும். மீதம் உள்ள நீரை மாலையில் கொடுக்கலாம். இப்படித் தொடர்ந்து கொடுத்து வந்தால், சளி, இருமல் நீங்கி குழந்தை நன்கு வளரும்

குழந்தைகளுக்குத் தொடக்க காலத்தில் ஏற்படும் பிரைமரி காமப்ளக்ஸ், ழ.பி முதலியவை - களுக்கு அம்மான் பச்சரிசி, தூதுவளை சேர்த்துச் சாப்பிட 10 நாளில் குணம் தெரியும்.

மூன்று தூதுவளை அலையை நசுக்கி, இரண்டு அவுன்ஸ் தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி வடித்துக் கொண்டு, காய்ச்சிய பசும்பால் இரண்டு அவுன்ஸ் சேர்த்து, வேளைக்கு ஒரு சங்கு அளவு காலை, பகல், மாலை ஆக மூன்று வேளை குழந்தைக்குக் கொடுத்து வர, 6 நாளில் குழந்தை, மூச்சு விடும்போது போடும் கர்-புர் சப்தம் அடங்கி, குழந்தை நன்கு விளையாட ஆரம்பிக்கும்

அடிக்கடி ஜலதோஷம், சைனஸ் உள்ள குழந்தைகளை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பாட்ட பயந்து ஷாம்பு போடுவார்கள். அது நல்லதல்ல. அடிக்கடி ஷாம்பு போடுவது நல்லதல்ல. அரைக்கிலோ பச்சைப் பயிறுடன், ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் வெந்தயம் கலந்து, மிஷினில் அரைத்துக் கொள்ளலாம். குளிப்பதற்கு அரை மணி முன்பு வேண்டிய அளவு எடுத்து வெந்நீரில் குழைத்தால், வெந்தயம் இருப்பதால் நுரைத்து வரும். எண்ணெய்

தேய்க்காமலேயே இதைத் தலையில் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டலாம். அழுக்கு பிசுக்கு போய்விடும். வெந்தயம் தலைமுடியை மிருதுவாகவும் பளபளப்பாகவும் ஆக்கும்

கடுக்காய்த்தூளை வெந்நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வையுங்கள். இந்தத் தண்ணீரில் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டினால் ஜலதோஷம் பிடிக்காது. -- சுமங்கலி 01-02-88

நல்லெண்ணையில் வசம்பைத் தட்டிப்போட்டு காயவைத்து, சிறு குழந்தைகளுக்குத் தேய்த்தால், எக்காலத்திலும், குழந்தைகளுக்கு ஜலதோஷம் பிடிக்காது. - சுமங்கலி

ஜலதோஷம்: ஒரு வயதுக்குள் குழந்தைக்கு ஜலதோஷம் வந்தால், தாய்ப்பாலில் குங்குமப் பூவைக் கலந்து, பற்று போடுவது நர்லது. சிறிது துளசிச் சாற்றைத் தேனுடன் கலந்து புகட்டலாம். 12 வயது வரையுள்ள குழந்தைகளுக்கு, விரலி மஞ்சளை இழைத்துத் துளி சுண்ணாம்பு கலந்து, நன்கு கொதிக்க வைத்துப் பற்றுப் போடலாம். பெரியவர்கள் ஓமத்தை சிறு துணியில் மூட்டை கட்டி வைத்துக் கொண்டு, உறிஞ்சலாம். மிளகை அரைத்து, சூடான பற்று போடலாம்.

ஜலதோஷம்: ஒரு வயதுக்குள் குழந்தைக்கு ஜலதோஷம் வந்தால் தாய்ப்பாலில குங்குமப் பூவைக் கலந்து. பற்றுப் போடுவது நல்லது. சிறிது துளசிச் சாற்றைத் தேனுடன் கலந்து புகட்டலாம். 2 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு விரலி மஞ்சளை இழைத்துத் துளி சுண்ணாம்பு கலந்து நன்கு கொதிக்க வைத்துப் பற்றுப் போடலாம். பெரியவர்கள் ஓமத்தை சிறு துணியில் மூட்டை கட்டி வைத்துக்கொண்டு உறிஞ்சலாம். மிளகை அரைத்து சூடான பற்றுப் போடலாம்

சளித்தொல்லையால் குழந்தை அவதிப்பட்டால் கால் டீஸ்பூன் விளக்கெண்ணையில் 2 பல் பூண்டைப. போட்டுக் காய்ச்சி கசக்கி அந்தச் சாறைத் தாய்ப்பாலில் கலந்து 2 டேபிள் ஸ்பூன் கொடுத்தால் சளி அத்தனையும் மலத்தில் வெளியேறிவிடும்.

5 வயது வரைக்கும் சில குழந்தைகளுக்கு சளி பிடிச்சுச்சுன்னா. மூச்சிறைப்பு. இருமல்னு அவதிப்படும். அதுக்கு வெற்றிலையில் கடுகு எண்ணை பூசி லேசா சூடு காட்டி. குழந்தை மார்பில் வையுங்க. இம்மாதிரி 4-5 முறை செஞ்சா நிவாரணம் கிடைக்கும்.

பயமான சளி, மார்ச்சளி பிடித்துக் குழந்தை கஷ்டப்படுமபோது, துளசி இலைச்சாறு. குப்பைமேனி இலைச்சாறு இரண்டும் சேர்த்து 8 துளி உள்ளுக்குக் கொடுத்தால், சில நிமிடங்களில் சளியெல்லாம் வெளி வந்து, குழந்தை சுகமாகத் தூங்கும்.

பாரிஜாதமலர்-15, அத்துடன் 5 மிளகு தட்டிப்போட்டு, பசும்பாலில் மலர், மிளகு இவற்றுடன் 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு பிறகு வடிகடடி கொடுக்க சளி, சுரம் குணமாகும்.

காச நோய் மற்றும் கணைச் சூட்டினால் இளைத்து எலும்பும் தோலுமாய் காட்சியளிக்கும் சிறுவர்களுக்கு, தினம் 100 கிராம் உருளைக் கிழங்கை வேக வைத்து உண்ணக் கொடுப்பது நல்லது. கெடுதல் ஒன்றும் நேராது.

வேப்பமபூவைத் தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சிக் கஷாயமாகச் செய்து காலை-மாலை அரை அவுனஸ் கொடுக்க, குழந்தைகளுக்கு வயிறு சுத்தப்படும். பசி எடுக்கும்.

பகல் 11 மணிக்கு 1 பிடி சாதத்தில் நன்கு வேகவைத்த மாங்காயை 2 ஸ்பூன் எடுத்து அத்துடன் காரட் துருவி, நெய் 10 சொட்டு சேர்த்து, பருப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து ஊட்டி விடலாம். சாப்பிட அடம் பிடிக்கும் குழந்தைகள், மறுநாள் அடம் குறைந்து சாப்பிடத் துவங்கும். 3-ம் நாள் தாயைத் தேடிவந்து சோறு கேட்கும். மாங்காயிலுள்ள அமினோ அமிலங்களும், ருசியும் குழந்தையின் நாவில், மந்தமாகி இருக்கும் சுவை நரம்புகளுக்கு புத்துயிர் ஊட்ட உணவைச் சுவைக்கத் தூண்டும். குடலில் செரிமானத்தைத் தூண்டி பசியை உண்டாக்கும். கீரைப்பூச்சிகளை மலத்தின் வழி வெளியேற்றும்.

அஜீரணத்தால் அவதிப்பட்டால், தாய்ப்பாலிலோ வெந்நீரிலோ, சிறிது பெருங்காயத்தையோ அல்லது மிளகையோ கரைத்துக் கொடுக்க வயிற்றுவலி நின்று விடும்.

அஜீரணத்தால் அவதிப்பட்டால், தாய்ப்பாலிலோ, வெந்நீரிலோ, சிறிது பெருங்காயத்தையோ அல்லது மிளகையோ கரைத்துக் கொடுக்க வயிற்றுவலி நின்று விடும்.

குழந்தைகளின் அஜீரணத்திற்கு லேகியம்

ஓமம்-கால் படி, வெல்லம்-கால் படி, நெய்-4 ஸ்பூன், தேன்-4 ஸ்பூன்

ஓமத்தைக் கல்நீக்கி சுத்தம் செய்து, புளித்த மோர் அல்லது தயிரில் ஊறவைக்கவும். மறுநாள் காலை வெயிலில் உலர்த்தி, நன்றாக உலர்ந்ததும், வாணலியில் சிவக்க வறுத்து, அத்துடன் வெல்லமும் சேர்த்துப் பொடி செய்யவும். அடுப்பில் சிறு தீயாக எரியவைத்து, வாணலி வைத்து, அதில் நெய் விட்டு, பொடி செய்தவைகளைப் போட்டுக் கிளறி, லேகியபதம் வந்ததும் தேன் விட்டு இறக்கி வைத்துக் கொள்ளவும் (ரொம்ப கட்டியாகக் கிளறினால் கட்டியாகிவிடும்) குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் வயிற்று சம்பந்தமான அஜீரணம், வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்போக்குக்கு தினம் காலை சிறு சுண்டைக்காயளவு கொடுத்தால் அவை நீங்கிவிடும்.

சரியா **பசி** எடுக்காம. சாப்பிடவே சங்கடப்படுற குழந்தைகளுக்கு 3 வெற்றிலையோட சாறுல. கொஞ்சம் மிளகுத்தூள்போட்டு கஷாயம் காய்ச்சிக் குடிக்கக் கொடுத்துப் பாருங்க. கபகபனு பசி எடுத்து நீங்க போட்டதை மூச்சுக் காட்டாம சாப்பிட்டுவிட்டுப் போயிடுவாங்க.

வயிற்றுப்புரட்டல்: ஓமம். 2-3 வெற்றிலை. பெருங்காயம். சிறுதுண்டு சுக்கு. ஒரு பல் பூண்டுடன் அரைத்து, வெந்நீரில் கலக்கிக் கொடுத்தால் நல்லது. வாந்தி எடுத்தாலும் இதை உபயோகிக்கலாம்.

மாந்தம்

குழந்தை வியாதிகளுக்கு என்றே இறைவன் சிருஷ்டியில் உண்டாக்கப் பட்ட இயற்கை மருந்துகளில் மஞ்சள் நீராட்டி, மஞ்சனாட்டி, மஞ்சனாத்தி என்னும் நுணா இலையும் ஒன்று. குழந்தைகளுக்குக் காணும் தீவிர (கடுமையான) வியாதிகளில் மாந்தம் என்பது ஒன்று. இதில் பலவிதம் உண்டு. உப்பு மாந்தை, கண மாந்தை, மூச்சை இழுக்கும் மோது மார்பு

விலாப் பக்கங்களில் பள்ளம் விழுதல், போன்றவைகளுக்கு அள்ளு மாந்தை, குண்டிக்காய் அச்சரம் என்று சொல்வதுண்டு. மற்றும் உளை மாந்தம், போர் மாந்தம், பீச்சாங்குழல் அடித்த மாதிரி வயிற்றிலிருந்து வேகமாக வரும் பேதி, மற்றும் சகல மாந்த, கண ஜுரங்களுக்கு நுணா இலைச் சாறு மிகுந்த பயன் தரவல்லது.

1) நல்ல பசுமையான நுணா இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாறு ஒரு பங்கு, உத்தாமணி இலைச் சாறு, நொச்சி இலைச் சாறு, பொடுதலை சாறு ஆகியவை மூன்றும் ஒரு பங்கு சேர்த்து யாவும் ஒன்றாகக் கலக்கி, 6 மாத குழந்தைகளுக்கு வேளை ஒன்றுக்கு அரை சங்கு அளவு (40 முதல் 60 துளி), 1 வருடத்திற்கு மேல் 2 வயதுள்ள குழந்தைக்கு அரை சங்களவும், 3 வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு 1 சங்களவு ஆக நாள் ஒன்றுக்கு 3 முதல் 4 வேளை இரண்டு முதல் மூன்று நாள் நோய்க்குத் தக்கபடி கொடுத்து வர, சகல மாந்த ரோகமும் தீரும்.

   தாய்ப் பால் கொடுப்பவர்களுக்கு வாயைக் கட்டிவிட வேண்டும். "வாயைக் கட்டினவளுக்கு பிள்ளையும், வயிற்றைக் கட்டினவளுக்குக் கணவனும்", இது நம் நாட்டுப் பழமொழி. குழந்தை நோய் நீங்க, தாய்க்குப் பத்தியம் அவசியம். சுட்ட புளி, வறுத்த உப்பு, மிளகு ரசம், துவரம் பருப்பு துவையல் போன்றவை மட்டும் சேர்ப்பதால், மேலே குறிப்பிட்ட மாந்த நோய்கள் எவ்வளவு கடினமாக இருந்த போதிலும் குணமாகி விடும் என்பதில் ஐயமில்லை. பசுமையான இலைகளை தினமும் கொண்டு செய்வது நல்லது. இப்படிச் செய்ய வசதியற்றவர்கள் கீழ்க்கண்ட முறைப்படி தயாரித்து வைத்துக் கொண்டால், வேண்டும் போது, கஷாயம் தயாரித்து உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

2) முற்றிய நுணா அலை, உத்தாமணி இலை, நொச்சி இலை, பொடுதலை ஆகிய நான்கையும். சுத்தம் செய்து, பழகிய வாயகன்ற சட்டியில் போட்டு தண்ணீர் விடாமல் நன்றாகக் கருக்கி, கருகிய உடன் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, அதே சட்டியில் சுக்கு, மிளகு, சீரகம், ஓமம், பெருங்காயம் இவைகளை ஒவ்வொன்றாய் நல்லெண்ணை விட்டு சிவப்பாக வறுத்து எடுத்து, யாவும் ஒன்றாய் இடித்துத் தூள் செய்து, காற்று புகாத புட்டியில் வைத்துக் கொண்டு, வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு மேஜைக் கரண்டி அளவு, தூளை ஒரு மெல்லிய துணியில் இளக்கமாக முடிச்சு கட்டி, அரைக் குவளை தண்ணீரில் போட்டு, கொதிக்கக் காய்ச்சி, சுண்ட எடுத்து மேற் சொன்ன அளவுபடியே குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து வர, மாந்த கண ரோகங்கள் யாவும் மாயமாய் மறைந்து விடும்.

மந்தம்: வெற்றிலையும் ஓமமும் உள்ளங்கையில் வைத்து நன்கு கசக்கி சாறு எடுத்து வயிற்றில் தடவிஇ மிக லேசாக சூடு காண்பித்தால் (விளக்கில் கை வைத்து. அந்த சூட்டை) மந்தம் விலகி பசி எடுக்கும். அந்தச் சாற்றை ஒரு துளித் தாய்ப்பாலுடன் கலந்து உள்ளுக்கும் கொடுக்கலாம்

கைக்குழந்தைக்கு **மாந்தம். உப்புசம்**லாம் வராம இருக்க. உரை மருந்து கொடுக்கணும்: ஜாதிக்காய். மாசிக்காய். வசம்பு. கடுக்காய். சுக்கு எல்லாம் தலா ஒன்று எடுத்து வேக வைக்கவும். அப்புறம் அதை எடுத்து வெயிலில் சுக்கா காய வைக்கவும். குழந்தைக்குத் தலைக்குக் குளிப்பாட்டும்போது எல்லாம். இந்த மருந்துப் பொருட்களை சுத்தமான சந்தனக்கல்லில் ஒரு உரை (அதிகம் கூடாது) உரைச்சு. 2 டேபிள் ஸ்பூன் தாய்ப் பாலில் கலந்து புகட்டணும். ஆறு மாதக் குழந்தை என்றால் 10 நாளுக்கு ஒரு முறை. ஒரு

வெற்றிலை. ஒரு பல் பூண்டு. ஒரு சிட்டிகை ஓமம். எல்லாத்தையும் அரைத்து வெந்நீரில் கலந்து ஒரு பாலாடை அளவு புகட்டினால் குழந்தைக்கு வயிற்றில் வாயு சேராம இருக்கும்.

மந்தம்: வெற்றிலையும், ஓமமும் உள்ளங்கையில் வைத்து, நன்கு கசக்கி, சாறு எடுத்து, வயிற்றில் தடவி, மிக லேசாக சூடு காண்பித்தால், (விளக்கில் கைவைத்து, அந்த சூட்டை) மந்தம் விலகி, பசி எடுக்கும். அந்தச் சாற்றை ஒரு துளி தாய்ப் பாலுடன் கலந்து, உள்ளுக்கும் கொடுக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் உண்டாகும் மப்பு, மாந்தம் முதலிய கோளாறுகளைத் தடுக்க பசும்பாலுடன் ஆரஞ்சுப் பழ ரசமும், தோல் சத்து நீரும், மூன்று சம பங்காகக் கலந்து கொடுத்து வர, நல்ல குணத்தைக் காணலாம். (தோல் சத்து நீர்: ஆரஞ்சுத் தோலை சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி 8 அவுன்ஸ் சுடுதண்ணீர் விட்டு அரை மணி நேரம் ஊற வைத்து வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்)

கறிவேப்பிலையில் எட்டும், வயதுக்குத் தக்கபடி ஒன்று முதல் நான்கு மிளகையும் சேர்த்து நெய்யில் வறுத்து, வெந்நீர் விட்டு அரைத்துக் கரைத்துப் பாலர்களுக்கு நீராட்டிய பின் குடிக்கச் செய்தால், மந்தம்-மாந்தம், முதலியன நீங்கிப் பசியை உண்டு பண்ணும். சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்.

அஜீரணத்தால் வயிறு உப்பிக் கொண்டு அழும் குழந்தைகளுக்கு, பெருங்காயம் ஒரு புளியங்கொட்டை அளவு, ஒரு தேக்கரண்டி ஓமம், ஒரு தேக்கரண்டி மிளகு, ஒரு தேக்கரண்டி சீரகம், ஒரு சிறிய துண்டு சுக்கு, அரை தேக்கரண்டி உப்பு, 10 பற்கள் பூண்டு, 10 துளசி இலைகள், 10 வில்வ இலைகள், 10 வேப்பங் கொழுந்து, 10 முள் நீக்கிய தூதுவளை இலை, 2 வெற்றிலை ஆகியவைகளை நைசாகக் கெட்டியாக அரைத்து, பட்டாணி அளவு மாத்திரைகளாகச் செய்து, நல்ல வெயிலில் நன்றாக 2-3 நாட்கள் உலர்த்தி, காற்று புகாமல், கண்ணாடி பாட்டிலில் எடுத்துப் போட்டு வைத்தால், அதில் ஒரு மாத்திரை எடுத்துக் கரைத்து, குழந்தைகளுக்கு உடம்பு குளிப்பாட்டியவுடன் கொடுத்தால், அஜீரணம் நெருங்குவதே இல்லை. பெரிய குழந்தைகளுக்கு 3 மாத்திரை கொடுத்தால், நல்ல பசி எடுத்து உணவு உட்கொள்ளும். கைக்குழந்தைகளுக்கு இது நல்ல மருந்து.

குழந்தை **வயிறு வலித்து** அழுதால் கடுக்காயை சந்தனம் மாதிரி உரைத்து. குழந்தையோட வயிற்றில் சதும்பப்பூசி விடணும். ஒரு வெற்றிலையை விளக்கில் காட்டி சூடு படுத்தி இளஞ்சூட்டில் குழந்தையின் தொப்புளில் போட வேண்டும். 2 நிமிஷத்தில் வலி நீங்கி குழந்தை சிரிக்கும்

மலச்சிக்கல் தினமும் 2-3 பெரிய காய்ந்த திராட்சையை நீரில் ஊறப்போட்டு. பழத்தை நன்கு பிழிந்து எடுத்துவிட்டு நீரைப் புகட்டலாம்

மலச்சிக்கல் **தினமும் 2 – 3 பெரிய காய்ந்த திராட்சையை நீரில் ஊற வைத்து, பழத்தை நன்கு பிழிந்து எடுத்து விட்டு, நீரைப் புகட்டலாம்.**

வயிற்று வலி: சூட்டினால் ஏற்படும் வலியாக இருந்தால், தொப்புளைச் சுற்றி, ஒரு ஸ்பூன் விளக்கெண்ணை அல்லது நல்லெண்ணை தடவி, தொப்புளுக்கு உள்ளும் விடலாம்.

குழந்தைகளுக்கு நாவல் மர இலையை மட்டும் அரைத்து, உடம்பு எல்லாம் தடவி,உடனே வெந்நீரில் குளிக்க வைக்க, சகல பூத கணபால கிரஹதோஷம் எல்லாம் விலகிப் போகும்.

இந்த இலைக் கொழுந்துடன் இரண்டு மிளகு சேர்த்து அரைத்து வெந்நீரில் ஒரு சுண்டைக் காய் அளவு கலந்து கொடுக்க குழிதோஷம் விலகி, குழந்தைகளுக்கு போகும் நீரான மலம் கட்டும்.

சிறு குழந்தையின் வயிற்றுக்கடுப்புக்கு, கசகசாவை அரைத்து பசும்பாலில் கலக்கிக் கொடுக்க உடனே நின்றுவிடும்.

சிறு குழந்தையின் வயிற்றுக்கடுப்புக்கு கசகசாவை அரைத்து பசும்பாலில் கலக்கிக் கொடுக்க உடனே நின்றுவிடும்.

அடிக்கடி பேதியானால்: ஓமத்தைக் கருப்பாக வறுத்து, அதில் 3 டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு ஒரு பங்காக வற்றவைத்து, வடிகட்டி, அத்துடன் தேன் கலந்து கொடுக்க வேணடும். சிறு குழந்தைக்கு, ஒரு பாலாடை வீதம் 3 அல்லது 4 நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை நாளைக்கு 5 வேளை கொடுக்கலாம்.

சூடு காரணமா குழந்தைக்கு **மலம் தண்ணியாப்**. போனால். ஜாதிக்காயைத் தாய்ப்பாலில் 2 உரை உரைச்சுபுகட்டிப் பாருங்க. உடனே குணம். கிடைக்கும். 3 வேளை இப்படிக் கொடுத்தா. முழுவதுமா குணமாயிடும். ஆனால் ஒரு விஷயம் ஜாக்கிரதை! ஜாதிக்காயை 2 உரைக்கு மேல் உரைக்கக்கூடாது. டோஸ் ஜாஸ்தியாச்சுன்னா. குழந்தைக்கு மயக்கம் வரவும் சான்ஸ் இருக்கு.

துளசி விதையை நனறாக அரைத்துப் பசும்பாலில் கலந்து, ஒரு சங்கு வீதம் கொடுக்க வாந்தியும் பேதியும் உடனே நிற்கும்.

குழந்தைகளுக்கு வாந்தியும், பேதியுமானால், மருந்துக் கடையில் கிடைக்கக் கூடிய துளசி விதையை நன்றாக அரைத்துப் பசும்பாலில் கலந்து, ஒரு சங்கு வீதம் கொடுக்க, உடனே நிற்கும்.

அடிக்கடி பேதியானால் - ஓமத்தைக் கருப்பாக வறுத்து, அதில் 3 டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு ஒரு பங்காக வற்றவைத்து, வடிகட்டி அத்துடன் தேன் கலந்து கொடுக்க வேணடும். சிறு குழந்தைக்கு ஒரு பாலாடை வீதம் 3 அ 4 நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை 1 நாளைக்கு 5 வேளை கொடுக்கலாம்.

வயிற்றில் பூச்சிகள்

வயிற்றில் பூச்சியா - குழந்தையின் வயிற்றில் பூச்சி இருக்கிறது என்ற சந்தேகம் வந்தவுடனேயே வசம்பைச் சுட்டுப் பொடியாக்கித் தேனில் குழைத்துக் குழந்தையின் நாக்கில் தடவி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் வயிற்றில் பூச்சிகள் எளிதில் இறந்து விடுகின்றன.

கொக்கிப்புழுக்கள் - மஞ்சள் கிழங்குச் (பச்சை மஞ்சள்) சாற்றை அரை அல்லது ஒரு தேக்கரண்ழ வரை பாலில் கலந்து இரண்டு மூன்று நாட்கள் கொடுத்தால் கொக்கிப் புழுக்கள் மாண்டு மலத்தோடு கழிந்துவிடும்.

பூச்சித் தொல்லையா, - மாதம் ஒரு முறையோ அல்லது வாரம் ஒரு முறையோ 5 மில்லி விளக்கெண்ணையுடன் 5 மில்லி வேப்ப எணணெயையும் கலந்து உள்ளங்கையில் ஊற்றி நாவால் நக்கிச் சாப்பிடவும். சற்று குமட்டலாம். என்ன செய்வது, இதைச்சாப்பிட்டு ஒரு மணி நேரத்திற்குப்பின்னே சிற்றுண்ழ சாப்பிட வேண்டும். மலத்தோடு பூச்சிகள் வெளியெ வந்துவிடும்.

திமிர்ப்பூச்சிகள் வெளியாக - வேலிப்பருத்தியின் (உத்தாமணி) வேரை உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து, 2 அ 3 சிட்ழகை பாலில் கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால், வாயுத் தொல்லை நீங்கி, நன்றாக பேதியாகும். வயிற்றிலுள்ள திமிர் பூச்சிகளும் வெளியாகும்.

வயிற்றில் உண்டாகும் நாடா போலிருக்கும் நாக்குப் பூச்சிக்கு 2 அவுன்ஸ் மாதுளை வேரின் தோல், ஒரு அவுன்ஸ் மாதுளம்பூ இரண்டையும் 16 அவுன்ஸ் தண்ணீரில் வேக வைத்து 8 அவுன்ஸ் ஆக்கி, இதில் 2 அவுன்ஸ் மருந்தை அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு, பிறகு அரை மணி நேரத்திற்கு ஒரு தடவை சாப்பிட, மிகவும் சுலபமாக பேதியாகும். வயிற்றிலுள்ள நாக்குப் பூச்சிகள் எல்லாம் வெளியாகும். இந்த மருந்தை விட சிறந்த மருந்து வேறு ஒன்றும் இல்லை எனலாம்.

இளநீருடன் ஒன்று அல்லது அரை அவுன்ஸ் தேன் கலந்து காலையில் சாப்பிட்டால் பூச்சிகளுடன் பேதியாகும். அதிகமாகப் பேதியானால் மோர் சாப்பிட வேண்டும். மேலும் பேதியானால் மோர்ச் சாதம் சாப்பிட பேதி நிற்கும்.

பிரண்டைச்சாறு, எலுமிச்சைச் சாறு ஆகியவற்றை மோர் கலந்து சாப்பிட்டால் (அரை டம்ளர்) வயிற்றில் பூச்சிகள் போய்விடும்.

சிறு குழந்தைகள் இனிபபு வகைகள் போன்றவற்றை அதிகம் சாப்பிடுவதால் பூச்சிகள் உண்டாகும். இதற்கு ஒரு எளிய வைத்தியம். தித்திப்பு மாதுளையை முதல் நாள் சாப்பிடக் கொடுத்து, மறுதினம் பாலில் சிறிது விளககெண்ணையைக் கலந்து கொடுத்தால் பூச்சிகள் வெளியேறும்.

வெங்காயம் 3, வேப்பிலைக் கொழுந்து கொஞ்சம், ஒரு ஸ்பூன் மிளகு, ஒரு ஸ்பூன் சீரகம் அரைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சிறு நெல்லிக்காயளவு 5 - 6 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால், குடலில் உள்ள புழுக்கள் வெளியாகும். வயிற்று வலி, வயிற்றை புரட்ழ வலிக்கும் வலிகளும் குணமாகும்.

பச்சை மஞ்சள் கிழங்கு சாற்றை அரை அல்லது ஒரு தேக்கரண:ழ வரை பாலில் கலந்து 2 அல்லது 3 நாட்கள் இரவு நேரங்களில் மட்டும் குழந்தைகளுக்கு கொடுத்தால் கொக்கிப் புழுக்கள் மாண்டு, மலத்தோடு கழிந்து விடும்.

மண்ணுண்பாண்டு (மண், ஊண், பாண்டு), மண் உண்பதினால் வருகின்ற பாண்டு என்று பெயர். தவறு என்று தெரிந்த பின்னரும் மேற்கூறியவற்றைத் தின்பதை நிறுத்த வேண்டும். வயிற்றுப் பூச்சியை அகற்ற பேதிக்கு மருந்து உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். அகத்திக்

கீரையை அவித்து எடுத்த குடிநீருடன், பனங்கற்கண்டு சேர்த்துக் குடித்தால், 2-3 முறை வயிறு கழிந்து பூச்சிகள் வெளிப்படும். உடலில் ரத்தத்தை அதிகரிக்கும்.

வசம்பைச் சுட்டுப் பொடியாக்கி தேனில் குழைத்து, குழந்தையின் நாக்கில் தடவி விடுங்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உள்ளுக்குக் கொடுத்து வந்தால், வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் எளிதில் இறந்து விடுகின்றன.

குழந்தை இரவில் பல்லை நறநற என்று கடிப்பது ஆசன வாயில் குடல் புழுக்களின் உறுத்தல் இருப்பதனால் தான். வேப்பங்கொழுந்தை அரைத்து வெல்ல உருண்டையில் வைத்து விழுங்கச் சொல்லுங்கள். அல்லது ஒரு பிடி துளசியோடு ஒரு ஸ்பூன் மிளகுத் தூள் சேர்த்து 2 டம்ளர் நீரில் கலந்து கொதிக்க வைத்து, அரை டம்ளர் ஆனதும் வெது வெதுப்பாகக் குடிக்கச் செய்யுங்கள். தினமும் வெறும் வயிற்றில் இதைச் சாப்பிட்டால், பூச்சித் தொல்லை நீங்கும்.

கொக்கிப் புழுக்கள் தொந்தரவிலிருந்து விடுபட, துளசிச் சாற்றுடன் எலுமிச்சைச் சாற்றைக் கலந்து குடித்து வரவும். தினமும் சில இலைகளை மென்று வந்தாலே, புழுக்கள் வெளியேறும்.

குழந்தைகளுக்குக் காய்ந்த திராட்சை ஒரு பிடி, சூரத் விதை (நிலா விதை) இரண்டையும் கஷாயம் வைத்துக் கொடுக்கவும். வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் இறந்து விடும். பெரியவர்களும் சாப்பிடலாம்.

வேப்பிலைக் கொழுந்துடன் சிறிது உப்பைச் சேர்த்து, மையாக அரைத்து, சுண்டைக்காய் அளவு உருண்டைகளாக்கி, இரண்டு உருண்டைகளை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடச் செய்தால், பூச்சிகள் செத்து, வெளியே வந்துவிடும்.

நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் மாங்கொட்டையை நன்றாகப் பொடி செய்து, ஒரு ஸ்பூன் தேனில் அரை ஸ்பூன் பொடியைக் கலந்து, காலையும், மாலையுமாக (விடுமுறை நாட்களில்) இரண்டு நாட்கள் தரவும்.

வயிற்று உப்புசம், வயிற்று வலி, முடக்குவாதம், நாக்குப் பூச்சி இவைகளைப் போக்க, நொச்சி இலையையும், மிளகையும் சேர்த்து, கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிடலாம். இந்நொச்சி இலைகளை நசுக்கித் தலையில் வைத்துக் கட்ட, தலை பாரம், உடல் நோவு தீரும்.

வயிற்றிலிருக்கும் பூச்சிகளை, இயற்கை வழியில் ஒழிக்க, வெறும் எலுமிச்சம்பழத்தைத் தண்ணீரில் பிழிந்து, சர்க்கரை போடாமல் சாப்பிட்டு வந்தால், வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் இறந்து விடும். பூச்சிகள் இறக்கும் வரை, இனிப்பைத் தொடக் கூடாது.

வயிற்றில் கீரைப்பூச்சிகள் இருந்தால், வாரத்திற்கு ஒரு முறை அன்னாசிப் பழம் சாப்பிடுங்கள். வயிற்றைச் சுத்தம் செய்து, வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகளை எல்லாம் கொன்று அழித்து விடும் தன்மை அன்னாசிப் பழத்திற்கு உண்டு.

கொட்டைப் பாக்கை சந்தனம் போல் இழைத்து, சுமார் ஒரு ஸ்பூன் அளவு காலை வெறும் வயிற்றில், சிறிது பாலில் அல்லது தண்ணீரில் கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க, குடல் பூச்சிகள் மொத்தமும் அன்றே வெளிவரும். கடும் பத்தியம் கிடையாது. குழந்தைகளின் வயதுக்கேற்ப அளவைக் கூட்டியோ, குறைத்தோ கொடுக்கலாம்.

வேப்பம்பூவை பூக்கும் காலத்தில் சேர்த்து உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு, வாரம் ஒரு நாள் 2 தேக்கரண்டி வேப்பம்பூவும், 1 தேக்கரண்டி மிளகும், நெய்யில் வாட்டி, அரைத்து, சுண்டைக்காய் அளவு குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வயிற்றுக் கிருமிகள் நாசமாகும்.

குப்பை மேனி இலைகள் 100 கிராம் எடுத்து, தூய்மை செய்து கொள்ளவும். சிற்றாமணக்கு எண்ணெய் அரை லிட்டர் எடுத்து, அதில் இந்த இலைகளைப் போட்டுக் காய்ச்சவும். இலைகள் மிதக்கும்போது, அவைகளை வெளியே எடுத்து நன்கு அரைத்து, மேற்படி எண்ணெயில் கலந்து வைக்கவும். குழந்தைகட்கு ஒரு தேக்கரண்டி, பெரியவர்கட்கு இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு, காலையில் உள்ளுக்குக் கொடுத்து, இச்சா பத்தியம் இருக்கவும். குடல் கிருமிகள் யாவும் வெளியேறும். அத்துடன் பௌத்திர நோயும் குணம் பெறும்.

தூங்கும்போது பற்களை 'நறநற' என்று கடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு, சிறிய வெள்ளைப் பூச்சிகள், அரிசி, இனிப்பு நிறைய தின்னும் பிள்ளைகட்கு உண்டாகும். ஆமணக்கெண்ணை சங்களவு எடுத்து, குப்பைமேனி வேர், வேப்பிலை இவைகளை சமமாக அரைத்து, ஒரு கொட்டைப் பாக்கு அளவு எடுத்து, மேற்படி எண்ணெயில் கரைத்து ஒரு ஞாயிற்றுக் கிழமை காலை வெறும் வயிற்றில் கொடுத்து விடவும். நன்றாக பேதி ஆக, மிளகு ரசம், நிற்க மோர் சாதம். இப்படி செய்ய, பூச்சி இருந்த இடம் தெரியாமல் ஒழியும். புற்களைக் கடிப்பதும் நிற்கும்.

குழந்தைகளுக்கு காய்ந்த திராட்சை ஒரு பிடி, சூரத் விதை (நிலா விதை) இரண்டையும் கஷாயம் வைத்துக் கொடுத்தால், வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் இறந்து விடும். (பெரியவர்களும் சாப்பிடலாம்.)

வேப்பிலைக் கொழுந்துடன் சிறிது உப்பைச் சேர்த்து, மையாக அரைத்து, சுண்டைக்காய் அளவு உருண்டைகளாக்கி இரண்டு உருண்டைகளை (ஒரு குழந்தைக்கு) வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடச் செய்யவும். பூச்சிகள் செத்து வெளியில் வந்துவிடும்.

மாங்கொட்டையை (நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) நன்றாகப் பொடி செய்து, ஒரு ஸ்பூன் தேனில் அரை ஸ்பூன் பொடியைக் கலந்து காலையும் மாலையுமாக 2 நாட்கள் தரவும். விடுமுறை நாட்களில் தரவும்.

காய்ந்த திராட்சை ஒரு பிடி, சூரத் விதை (நிலா விதை) இரண்டையும் கஷாயம் வைத்துக் கொடுத்தால், வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் இறந்து விடும்.

பச்சை மஞ்சள் சாற்றைக் குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் ஏற்படும் கொக்கிப் புழுவைக் கொல்லும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம். மஞ்சள் கிழங்குச் சாற்றை அரை அல்லது ஒரு தேக்கரண்டி வரை பாலில் கலந்து, இரண்டு மூன்று நாட்கள் இரவு நேரங்களில் மட்டும் கொடுத்து வந்தால், கொக்கிப் புழுக்கள் மாண்டு மலத்தோடு கழிந்து விடும்.

அகத்திக் கீரையை அவித்து எடுத்த குடிநீருடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து, குடித்தால் 2. 3 முறை வயிறு கழிந்து, பூச்சிகள் வெளிப்படும். உடலில் ரத்தத்தை அதிகரிக்கும்.

வேப்பம்பூவையும், மிளகையும் நெய்யில் வதக்கி அரைத்துக் குழந்தைகளுக்கு, வாரம் ஒருமுறை எணணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும் தினத்தில,.·. சுண்டைக்காயளவு கொடுக்க வேண்டும். வயிற்றிலுள்ள கிருமிகள் நாசமடையும். இரவில் குழந்தைகள் நிம்மதியாக தூங்கும். பல்லைக் கடிக்காது.

குழந்தைகளின் வயிற்றில் பூச்சி இருந்தால், தித்திப்பு மாதுளையை முதல் நாள் சாப்பிடக் கொடுத்து, மறுதினம் பாலில் சிறிது விளக்கெண்ணையைக் கலந்து கொடுத்தால் பூச்சிகள் வெளியேறும்.

கொஞ்சம் வசம்பை வறுத்துப் பொடித்துத் தேனில் குழைத்துக் கொஞ்சம் கொடுத்தால் குழந்தையின் வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் இறந்துவிடுகின்றன.

சிறு குழந்தைகள் இரவில் தூக்கத்தில் நறநறவென பல்லைக் கடிக்கும். இதற்கு முதல் நாள் காலை ஒரு கடுக்காயை உடைத்து, கால் டம்ளர் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, மறு நாள் அதைக் கொதிக்கவைத்து, ஆறவைத்து, வடிகட்டி, வாரம் ஒருமுறை குழந்தைகளை குடிக்கச் செய்தால், பல் கடிப்பது நாளடைவில் நின்றுவிடும் - சுமங்கலி

குழந்தைகளுக்கு **நீர் பிரியாமல்** கஷ்டப்பட்டால். தாய்ப்பால் சிறிது எடுத்து. வெள்ளைத்துணியில் நனைத்து. தொப்புளில்வைத்தால் உடனே நீர் பிரியும். தாய்ப்பால் கிடைக்காவிட்டால் பச்சைத்தண்ணீரில் நனைத்தும் போடலாம்;

குழந்தைக்கு சரியாக மூத்திரம் போகாமல், வயிறு உப்பியிருக்கிறதா? சில சமயங்களில் கை கால்கள் கூட வீங்குவதுண்டு. கற்பூரத்தையும் சந்தனத்தையும் நலலெணணையில் கலந்து சூடாக்கி, குழந்தையின் அடிவயிற்றில் தடவி ஒத்தடம் கொடுத்து வாருங்கள். மூத்திரம் போக ஆரம்பித்து விடும்.

மீன் எண்ணை. கடுகு எண்ணை இவற்றைத் தினமும் தேய்த்தால் **கால்களுக்குப் பலம்** உண்டாகும். கால் சூப்பிய குழந்தையை அரிசி கழுவிய நீரில் நிற்க வைத்தால் அல்லது ஆற்று மணலில் நிற்க வைத்தால் காலப்போக்கில் சரியாகிவிடும்

முற்றின தேங்காயிலிருந்து எடுத்த தேங்காய்ப்பாலை (தண்ணீர் கலக்காமல்) காய்ச்சி எண்ணெய் எடுக்கவேண்டும். அந்த எணணெயை வடிகட்டி, தினமும் காலை மாலை ஒரு ஸ்பூன் உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் வாய்ப்புண் வயிற்றுபுண் குணமடையும். தவிர இந்த எண்ணெயை 5 மாதம் வரை குழந்தைகளுக்குத் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டினால், தோல் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் குழந்தைகளுக்கு வராது.

சிறு கட்டிகள் வந்துவிட்டால், சிறிது சோப்பும், மஞ்சளும் கலந்து, கட்டியில் தடவினால், உடனே உடைந்து விடும்.

உட்காயங்கள் குழந்தைகள் கீழே விழுந்து அடிபட்டால் மேல்காயம் இல்லாமல் உட்காயமாகக் கூட இருக்கலாம். அதனால் கீழே விழுந்த குழந்தைக்கு பாலுடன் மஞ்கள் பொடி சேர்த்துக் குடிக்க வைத்தால் உள்புண் ஏற்பட்டிருந்தாலும் ஆறிவிடும்.

வளரும் குழந்தைகள்

பிறந்த குழந்தைக்கு உணவு (0 - 12 மாதங்கள் வரை)

உப்பு. காரம் கூடாது.

திரவ உணவுகள்	3 - 8 மாதங்கள்	சூப். ஜுஸ் வகைகள். பால்
கூழ் போன்ற உணவுகள்	6 - 8 மாதங்கள்	வேக வைத்து மசிக்கப்பட்ட காய்கறிகள், கஞ்சி, குழைய வேகவைத்த நன்கு மசிக்கப் பட்ட பருப்பு வகைகள்
ஓரளவு கெட்டியான பருப்புகள்	8 மாதங்கள்	.நன்றாக வேகவைக்கப்பட்ட உணவுகள் அதற்கும் மேல் வேகவைக்கப் பட்டு. கூழாக்கப் பட்ட பழங்கள், நன்கு வேகவைக்கப் பட்ட பொங்கல மசித்த அரிசி சோறு போன்ற உணவுகள்

குழந்தை பிறந்த பின் முதல் 4 மாதங்கள் தாய்ப்பால் மட்டுமே கூட போதுமானதாக இருக்கும். அதற்குப் பிறகு வெவ்வேறு உணவுகள் ஒவ்வொன்றாகக் கொடுக்கப்பட வேண்டும். அதே நேரம் தாய்ப்பாலை திடீரென ஒரு நாள் நிறுத்திவிடவும் கூடாது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒவ்வொரு வேளையாக வேறு உணவு (புட்டிப்பால். (அ) பசும்பால்) மாற்றி. கடைசியில் ஒரு நேரம் மட்டுமே கூட பல மாதங்கள் (இரவில் மட்டும்) கொடுத்துப் பிறகு நிறுத்தலாம்.

தாய்ப்பால் மட்டுமே ஆறு மாதமான குழந்தைக்குப் பற்றாது. ஏனெனில்:

1. அந்த வயதிற்குத் தேவையான புரதமும் சக்தியும் தாய்ப்பாலில் இருந்து மட்டுமே பெற இயலாது
2. தாய்ப்பாலில் இரும்புச் சத்தும் வைட்டமின் “சி“யும் இல்லை

இவையெல்லாம் வேறு உணவில் இருந்து பெறப்பட வேண்டும்.

எந்த மாதத்தில் இருந்து என்ன மாதிரி உணவு குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம் ?

குழந்தை குண்டாக கொழு கொழுவென்று இருக்க என்ன கொடுக்க வேண:டும்? பலப்பல தாய்மார்கள் கேட்கும் முதல் கேள்வியே இதுதான். குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்று முதலில் எண்ணுங்கள். குழந்தையின் எடையானது அதன் எலும்பு. தசை போன்றவற்றினால் இருக்க வேண்டும். கொழுப்புச் சத்தினால் எடை போடக் கூடாது. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குழந்தைக்கு இயற்கையாகவே அமையும்படி அதன் உணவுப் பழக்கங்கள் அமைய வேண்டும். அதனால் உணவைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொடுப்பது என்பது அவசியமாகிறது.

புரதச்சத்தானது குழந்தையின் எலும்பு. தசை. பற்கள் போன்றவை வலுவாக அமைய உதவும். அதை புருப்பு வகைகள் கீரை. முட்டை போன்றவற்றில் இருந்து பெறலாம்.

வைட்டமின்கள். தாது உப்புக்களை. காய்கறிகள். பழங்கள். பால. போன்றவற்றில் இருந்து பெறலாம்.

”சக்தியை” தானியங்கள். பழங்கள். பாலிலிருந்து பெறலாம்

முதல் வருடம் எந்தெந்த உணவு கொடுக்கப்படலாம் என்பதற்குக் கீழ்க்காணும் குறிப்புகள் பயனுள்ளதாக அமையும்.

திரவ வகை உணவுகள்

1. **பால்** தாய்ப்பாலானது குழந்தைக்கு ஆறு மாதங்கள் ஆகும்போது ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்பு முறைகள் வருமாறு குறைந்து போகும. அப்போது பசும்பாலைத் தரலாம். முதன் முதல் பசும்பால் தரும்போது 2 பங்கு பாலுடன் ஒரு பங்கு தண்ணீர் சேர்க்கவும். ஒரு சில வாரங்களில் பழகப்பழக தண்ணீர் ஊற்றுவதைக் குறைத்து அப்படியே தரலாம். அப்போது தான் குழந்தையின் ஜீரண உறுப்புகள் அதைச் சரிவர ஏற்றுக் கொள்ளும். ஒரு நாளுக்கு 2 தடவை ஒரு தடவைக்கு 225 மில்லி லிட்டர் அளவு பால் சரியாக இருக்கும். சரக்கரை வேண்டுமானால் சேர்க்கலாம்.

2. **ஜுஸ் பழரசங்கள்**: குழந்தைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு மாதங்கள் ஆகும்போது ஜுஸ் தர ஆரம்பிக்கலாம். பொதுவாக ஆரஞ்சு. சாத்துக்குடி. தக்காளி. திராட்சை போன்ற பழ ரசங்களைக் கொடுப்பதால் வைட்டமின் ”சீ” சத்து கிடைக்கும்

முதன் முதலில் கொடுக்கும் போது ஜுஸுடன், சம அளவு. காய்ச்சி ஆற வைக்கப்பட்ட தண்ணீர், சேர்த்துக் கலந்து கொடுக்கவும். படிப்படியாக தண்ணீர் விடுவதைக் குறைத்து ஒரு சில வாரங்களில் ஜுஸை அப்படியே தரலாம். முதலில் மிகக் குறைந்த அளவே கொடுக்கப்படவேண்டும். அவ்வப்போது கொஞ்சம் கொஞ்சம் தரலாம். ஆரஞ்சு சாத்துக்குடி ஜுஸானால் ஒரு நாளைக்கு 75 மீ.லி . தக்காளி ஜுஸானால் 170 மி லி கொடுத்தால் சரியாக இருக்கும்.

3. **கீரை சூப்** கீரையைக் குக்கரில் தண்ணீர் விட்டு வேக வைத்து அரைத்து நன்கு வடிகட்டி ”சூப்” போல் கொடுக்கலாம். ருசிக்காக ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்க்கலாம்.

4. **மீன் எண்ணை** டாக்டரின் பரிந்துரையின் பேரில் ”டானிக்” போல கிடைக்கும். மீன் எண்ணை தரலாம். இதில் வைட்டமின் ”ஏ” மற்றும் டி கிடைக்கப்பெறும். சிறிதளவு பாலில் ஒரு சில சொட்டுகளைக் கலந்து தர வேண்டும்.

மசிக்கப்பட்ட உணவுகள்

7 அல்லது 8வது மாதத்தில் இருந்து குழந்தைக்கு மசிக்கப்பட்ட உணவுகள் தரலாம். அதுவரை அதற்கு ஜுஸ். பால். சூப் டானிக் போன்றவை தரப்படுகிறது.

1. தானியம். ஸ்டார்ச் உள்ள கஞ்சி வகைகள் கலோரிகளும் புரதமும் கிடைப்பதற்குப் பலவித தானியங்கள். பயறுகள் கலந்து தயாரிக்கப்படும் சத்துமாவு கஞ்சியை பால். சர்க்கரை கலந்து தரலாம். அதில் புரதத்தின் சத்தை அதிகமாக்கவும். சுலபமாக ஜீரணிக்கப்படுவதற்கும் முளை கட்டிய தானியம். பயறுகள் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

இவை ஊற வைக்கப்பட்டு முளை கட்டப்படுகிறது. அதற்குப்பின் காய வைக்கப்பட்டு பதமாக வறுக்கப்பட்டு சலித்து கஞ்சி மாவாகத் தயாரிக்கப்படும். இதைப் போல முளை கட்டப்பட்ட

தானியங்களில் ஸ்டார்ச்சானது மால்டோஸாக மாற்றப்படும். இந்த மாவைத் தயாரித்து பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொண்டால் தினமும் தண்ணீர் விட்டு கஞ்கியாகக் காய்ச்சி பிறகு அதில் பால். சர்க்கரை சேர்த்துக் குழந்தைக்குத் தரலாம். அதிக விலை கொடுத்து கடைகளில் விற்கப்படும் உணவுகள் தான் வாங்க வேண்டுமென்பதில்லை. நாமாகவே தயாரித்தால் விலையும். குறைவு. நாமே சுத்தமாக செய்தோமென்ற திருப்தியும் கிடைக்கும்.

சத்து மாவு

கேழ்வரகு (ராகி) 1 கிலோ, பொட்டுக்கடலை அரை கப்
பஞ்சாப் கோதுமை (200 கிராம்), முழுப் பச்சைப் பயறு தலா 1 கப்,

கேழ்வரகை 24 மணி நேரம் ஊறவைத்து அதன் பின முளைகட்டி 2-3 நாள் வைக்கவும். முளை வந்தபிறகு ஒரு மணி நேரம் வெயிலில் வைத்து எடுத்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வாணலியில் போட்டு நல்ல வாசனை வரும்படி வறுக்கவும். பஞ்சாப் கோதுமையை நன்றாக வறுக்கவும். கோதுமை வறுபட்டதும் கடைசியாக பொட்டுக்கடலை சேர்த்துச் சூடானதும் இறக்கவும். பயறை தனியாக நன்றாக வறுக்கவும். இவை எல்லாவற்றையும் ஒனறாக மிஷினில் அரைத்து நைஸ் பவுடராக்கவும். விருப்பமானவர்கள் பாதாம் பருப்பு. குங்குமப்பூ சேர்த்துக் கொள்ளலாம். .இந்த முறை சத்துமாவு அக்காலத்தில் இருந்து பல குடும்பங்களில் செய்து வைத்துக் கொள்வது வழக்கம். இதில் தானியம். பயறு கலவை சிறப்பானதாக உள்ளதால் சக்தி. புரதம். மற்றும் பல முக்கிய சத்துக்கள் கிடைக்கிறது. சிறிய குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை தினமும் கஞ்சி காய்ச்சிக் குடிப்பது வழக்கம்.
இதைப் போலச் செய்து வைத்துக் கொண்டு அதோடு வேகவைத்து மசித்த காய்கறி. பழங்கள் விதவிதமாக மாற்றி தினமும் தரலாம்.
முட்டையின் மஞ்கள் கரு அல்லது மாமிசம் வேகவைத்த தண்ணீர் (சூப்)
போன்றவைகளைச் சிறிதளவு கலந்து தரலாம்.

குழந்தைக்கு வேறு உணவுகள் ஆரம்பிக்கும்போது முக்கியமாக நினைவில் கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள்

1. ஒரு தடவைக்கு ஒரு உணவு மட்டுமே புதிதாகக் குழந்தைகளுக்குச் சேர்க்கப்பட வேண்டும்
2. அந்த உணவின் ருசிக்குக் குழந்தை பழக்கப்பட்ட பின்பே அடுத்த உணவு தரவேண்டும்
3. முதல் தடவை கொடுக்கும் போது மிகக் குறைந்த அளவே குழந்தைக்குத் தரவேண்டும். (1டீஸ்பூனுக்கும் குறைவு)
4. படிப்படியாகக் குழந்தைக்குப் பழக்கப்படுத்தி உணவின் அளவை அதிகரிக்க வேண்டும்
5. முதலில் வடிகட்டிய திரவ உணவுகள் கொடுத்து படிப்படியாக அடர்த்தியை அதிகமாக்கி கஞ்சி போன்ற உணவுகளுக்குப் பழக்கப்படுத்த வேண்டும். அப்போதுதான் குழந்தையால் விழுங்க இயலும்
6. குழந்தைக்கு ஏதாவது ஒரு உணவு பிடிக்கவில்லையெனில் அதை அப்போது தவிர்த்து சிறிது நாள் கழித்துக் கொடுத்துப் பார்க்கவும்.
7. குழந்தைக்குப் பிடிக்காததை கட்டாயப்படுத்திக் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும். அதனால் அந்த உணவின் மீது எப்போதும் வெறுப்பு ஏற்படுமாறு அமைந்து விடும்
8. பெரியவர்களைப் போல உப்பு. காரம் போன்றவற்றைப் போடக் கூடாது. மிக மிகக் குறைந்த உப்பு. இலேகான காரம் சேர்க்கலாம்.
9. குழந்தையால் கடிக்க. விழுங்க. நன்றாக வாயை மெல்ல இயலும் போது தான்

பழங்கள். காய்கறிகள். போன்றவற்றைச் சேர்க்க வேண்டும்.

10. ஒரே நேர உணவில் பலப்பல உணவுகளைக் கலந்து ருசியாக. சத்துள்ளதாக மாற்றி அமைத்துக் கொடுக்கவும். (தானியம் + காய்கறி. தானியம் + பழங்கள்)
11. மிகச்சிறிய அளவில் நெய். வெண்ணை. எண.ணை. போன்றவற்றை உணவில் கலந்து கொடுத்தால் அதிகக் கலோரிச் சத்துள்ள உணவாக அமையும்.
12. எப்போதும் புதிதாகக் கலந்த உணவைக் கொடுப்பது நல்லது
13. அதிக நார்ச்சத்துள்ள அதிக வாசனையுள்ள உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

குழந்தைகள் அதிகக் குண்டாகாமல். அதே நேரம் ஒல்லியாக. சத்தில்லாமல் இருக்காமல் நார்மலாக சரியான எடை உயரத்துடன் அமைய சரியான உணவுப் பழக்கங்கள் அவசியம்.

இன்ஸ்டண்ட் முட்டை மா

பச்சரிசி 2 டம்ளர், உளுத்தம் பருப்பு அரை டம்ளர், முட்டை 4, சர்க்கரை 2 டம்ளர்,
பேரீச்சம்பழம் 20 வேர்க்கடலை- கால் டம்ளர், திராட்சை 25 கிராம்,
நெய்- ரீபைண்ட் ஆயில் 4 டேபிள் ஸ்பூன்

அரிசியைக் கழுவி கல் அரித்து. பதமாக உலர்த்தி. பின் மிஷினில் நைசாகத் திரிக்கவும். உளுத்தம் பருப்பையும் லேசாக வறுத்துத் திரித்து வரவும்.. இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து விடவும். வாணலியில் எண்ணெய் நெய் ஊற்றி இந்த மாவை கொட்டி. சிறு தீயில் நல்ல பொன் நிறமாக வறுக்கவும். மாவு வறுபட்டவுடன் பொடித்த ஏலக்காய் அரை ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து வறுக்கவும். பின்பு முட்டையை நன்றாக அடித்து அதனைச் சிறிது சிறிதாகத் தெளித்து நன்கு கிளறவும். முதலில் லேசான கட்டிகள முந்திரி அல்லது வறுத்த தோன்றும் அவை மசித்த உடன் பொடியாகிவிடும். முட்டை வாடை அகன்றவுடன் அடுப.பை நிறுத்தி விடவும். இதில் ஏலக்காய்ப் பொடி சேர்க்கவும். சிறிது நெய்யில் அவரவர் விருப்பப் படி கொட்டை நீக்கி துண்டுகளாக்கிய பேரீச்சம்பழம். திராட்சை. முந்திரி.-நிலக்கடலை வறுத்துச் சேர்க்கவும். சூடு ஆறியபிறகு இதை பாட்டிலில் போட்டு வைத்தால 3 மாதங்கள். வரை கெடாது. இது தான. இன்ஸ்டன் முட்டை மா

பயன்படுத்தும் விதம்

6 மாதக் குழந்தைகளுக்கு: இதனைப் பயன்படுத்தும் போது திராட்சை. முந்திரி. கடலை இவை சேர்க்கவேண்டாம்.

ஒரு ஸ்பூன் மாவை ஒரு கப்பில் போட்டுச் சூடான பாலை அதன் மேல் ஊற்றினால். செரிலாக் போல் திரண்டு வரும். அதைச் சிறிது சிறிதாக ஸ்பூனில் குழந்தைகளுக்கு ஊட்டலாம். பழம் அல்லது ஜுஸ் சேர்த்தும் ஊட்டலாம். தான்யங்கள். பருப்பு வகை. முட்டை கலந்திருப்பதால் இது முழுமையான ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவாகிறது.

2 வயது முதல்: இந்த மாவினை அப்படியே கிண்ணத்தில் வைத்து ஸ்பூன் போட்டுக் கொடுக்கலாம்

மாலாடு தேங்காய துருவிச் சேர்த்து. சிறிது பால் தெளித்து நன்கு பிசைந்து சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்துக் கொடுக்கலாம். இது ஒரு மா லாடு

மா புட்டு: சிறிது பாவுடன் சூடான நீர் அல்லது பால் தெளித்து கட்டிகள் இல்லாமல் உதிர்த்து சற்று அதிகமாகத் தேங்காயப்பூ சேர்க்க. இதுவே இன்ஸ்டன்ட் புட்டு. இத்துடன்

அவித்த வாழைப்பழம் அல்லது ஏதேனும் பழம் பிசைந்து சாப்பிட சிறுவர்களுக்குக் காலை டிபன் ஆகிறது.

அலங்கரித்த மா கேக்: அரை டம்ளர் இன்ஸ்டன்ட் மாவுடன் சூடான டால்டா - நெய் 4 ஸ்பூன் சேர்த்து பிஸ்கட் மாவு பிசைவது போல் பிசையவும். இதனை பிஸ்கட் அச்சு அல்லது ஹார்லிக்ஸ் மூடியில் அழுத்தித் தட்டினால் பல
டிசைன்களில் மா கேக் கிடைக்கும்

இந்த மாவினை பூரிக்கு நடுவில் வைத்து சமோசா போல் பொரித்து எடுக்கலாம். கொழுக்கட்டை பூர்ணமாக உபயோகிக்கலாம்.

இந்த மாவை ∴ப்ரிட்ஜில் வைத்தால் 6 மாதம் வரை கெடாது.

சத்தான ஸ்நாக்ஸ்

அரிசி மாவு- கப், மிளகாய் துள் - ஸ்பூன், மஞ்சள் துள் - வெங்காயம் 1/2 கப்,
பொடியாக நறுக்கிய பாலக்கீரை 1 கட்டு,உப்பு,எண்ணெய் தேவைக்கு, கறிவேப்பிலை சிறிது,

பாலக்கீரையை சுத்தம் செய்து வெறும் வாணலியில் வதக்கவும். வதங்கியபின் ஒரு பாத்திரத்தில் பாலக் கீரை. வெங்காயம். மஞ்சள் தூள் மிளகாய்த்தூள் சோள மாவு. கடலை மாவு. அரிசி மாவு. உப்பு. கறிவேப்பிலை. சேர்த்து நன்கு கலந்து கொள்ளவும். பின் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு பிசையவும். அடித்துப் பிசைய கூடாது. பின்னர் சிறிய உருண்டைகளாகச் செய்யவும். அலுமினியம் ∴பாயில் அல்லது பால் கவரைச் சுத்தம் செய்து சிறிது எண்ணை தடவி. அதில் உருண்டைகளைத் தட்டவும். பின்னர் தோசைக் கல்லை சுடவைத்து சிறிது எண்ணை விட்டு தட்டிய தாலிபீட்டைசுடவும். நடுவில் சிறிய ஓட்டை போட வேண்டும். .இருபுறமும் எண்ணை விட வேண்டும். ஒரு தட்டால் மூடவும். சிவந்த பிறகு எடுத்துவிட வேண்டும்.
குழந்தைகளுக்கு மிகவும் சத்தான ஸ்நாக்ஸ். இது. இதற்கு தொட்டுக்கொள்ள எதுவும் தேவையில்லை. சட்னி அல்லது சாஸ் சேர்த்து சிறிது வெண்ணை தடவியும் சாப்பிடலாம்.

குழந்தைகள் சத்துணவு

நான்கு வயதுக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு

இன்ஸ்டன்ட் புரோட்டீன் மிக்ஸ்

கேழ்வரகு, கொண்டைக்கடலை, பச்சைப் பயறு, பார்லி, முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா
மேற்படி ஏழும் தலா 150 கிராம்
புழுங்கலரிசி, சம்பா கோதுமை, வேர்க்கடலை, மக்காச் சோளம், உடைத்த கடலை, மேற்படி ஐந்தும் தலா 100 கிராம்
கொள்ளு, கம்பு, காராமணி, பச்சரிசி, ஜவ்வரிசி மேற்படி ஐந்தும் தலா 50 கிராம்
துவரம் பருப்பு, வெந்தயம், உளுத்தம் பருப்பு மூன்றும தலா ஒரு டீ ஸ்பூன்

சுக்கு 3 துண்டு, கசகசா 2 டீ ஸ்பூன்

செய்முறை: தானிய வகைகளை தனித்தனியே தண்ணீரில் ஊற வைத்து, முறை கட்ட விடவும். பிறகு வெயிலில் உலர்த்தி, வெறும் வாணலியில் தனித்தனியாக வறுத்து வைக்கவும். சுக்கு தவிர மற்ற சாமான்களையும் தனித்தனியாக வறுக்கவும் ஆறியவுடன் எல்லாவற்றையும் மெஷினில் கொடுத்து அரைத்து வைக்கவும்.

8 மாத குழந்தைக்கு ஒரு கரண்டி மாவிற்கு. ஒன்றரை தம்ளர் பால் அல்லது தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து, அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்க விடவும். நன்கு கொதித்துக் கஞ்சியாக மாறும் சமயத்தில், ஒரு சிட்டிகை உப்பும், தேவையான அளவு வெல்லமும் கலந்து, இறக்கவும். ஆறியதும் ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு, குழந்தைக்குப் புகட்ட, சப்புக் கொட்டிக் கொண்டு சாப்பிடும்.

ஒன்றரை வயதிற்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு: இந்த வயதில் குழந்தைகளுக்கு தயிரின் வாசனை பிடிக்காது. மேற்சொன்ன முறையில் கஞ்சி தயாரித்து, அதில் 2 ஸ்பூன் தயிர் கலக்கித் தரவும்.
நன்கு கொதித்த, சூடான தண்ணீரில் தேவையான உப்பும், ஒரு ஸ்பூன் ஆலிவ் ஆயிலும் போட்டு, மைதா 3 பங்கு, சத்து மாவு ஒரு பங்கு என்ற விகிதத்தில் கலந்து, சப்பாத்தி – பூரி செய்யலாம்.
இட்லி மாவில் ஒரு ஸ்பூன் சத்து மாவைக் கலக்கவும். கேரட், அல்லது பீட்ரூட்டை துருவி வைக்கவும். இட்லித் தட்டில் ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணை தடவி, இட்லி மாவை ஊற்றி, மேலே துருவிய காய்களைத் தூவி, வேக வைத்துத் தரலாம்.
தோசை மாவில் 2 அல்லது 3 ஸ்பூன் சத்து மாவைக் கலந்து ஊற்றி, ஏதேனும் கீரைகளைக் கிள்ளிப் போட்டு, மிதமான தீயில் வேக வைத்துத் தரவும்.
தோல் நீக்கிய இஞ்சித் துண்டு, தக்காளி ஒன்று மிக்ஸியில் அடித்து, சத்து மாவுடன் கலந்து, இட்லி மாவு பதத்துக்குக் கரைக்கவும். நறுக்கிய வெங்காயமும், உப்பும் சேர்த்து, அரை ஸ்பூன் நெய் விட்டு அடையாக வார்க்கவும். கறிவேப்பிலை, மல்லித் தழையை கைகளால் கிள்ளி, மேலே தூவித் தரவும்.
நல்ல கொதித்த தண்ணீரில் உப்பும், சத்து மாவும் கலந்து, நன்கு கிளறி, இடியாப்பக் குழலில் பிழிந்து எடுத்தால், இடியாப்பம் ரெடி. ஆவியில் வேக வைத்து இனிப்பு அல்லது காரம் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.
கொஞ்சம் மாவை ஒரு ஈரத்துணியில் கட்டி, இட்லிப் பானையில் வேக வைக்கவும். பிறகு சூடு ஆறியவுடன் வாணலியில் லேசாக வறுத்து எடுத்து, மீண்டும் ஆற வைத்து, தேவையான உப்பைத் தண்ணீரில் கரைத்து, மாவில் தெளித்துப் பிசிறவும் கட்டியில்லாமல் பிசிறி, மீண்டும் இட்லிப் பானையில் 10 நிமிடம் வேக வைத்து எடுக்கவும். இனிப்புப் புட்டு என்றால் வெல்லமும், பழமும் போட்டுப் பிசைந்து தரலாம். காரப் புட்டு வேண்டுமெனில் தாளித்துத் தரவும்.
குறிப்பு: வெல்லத்திற்குப் பதில் கருப்பட்டி உபயோகிக்கலாம். அதில் அயன் சத்து இன்னும் அதிகம்.
குழந்தைகள் தானே சாப்பிடப் பழகும் வயது இது. எனவே ஒவ்வொரு ஜட்டத்திற்கும் மேலே காய்களைத் தூவிப் பரிமாறலாம்.

எனி டைம் மல்டி மீல்ஸ்

புழுங்கல் அரிசி, சம்பா – பஞ்சாப் கோதுமை இரண்டிலும் தலா 200 கிராம்

பச்சைப் பயறு, காபூலி சனா, வேர்க்கடலை, பொட்டுக்கடலை, சோயா பீன்ஸ்,
கேழ்வரகு ஆறும் தலா 100 கிராம்

எல்லா தானியங்களையும் நன்றாகச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். கேழ்வரகை 2-3 தரம் களைந்து விட்டுக் கல் அரிந்து, நிழல் உலர்த்தலாக உலர்த்திக் கொள்ளவும் இரும்பு அல்லது கனமான அலுமினியம் வாணலியில் ஒவ்வொரு தான்யத்தையும் தனித்தனியாகப் போட்டு மணம் வரும் வரை வறுத்துக் கொள்ளவும். வறுக்கும் போது அதிகம் சிவக்காமல், தீய்ந்து போகாமல் இருத்தல் வேண்டும். பிறகு எல்லாவற்றையும் கலந்து ஆறியபிறகு, மிக்ஸியில் அரைத்து சலிக்கவும்.

முதல் இருமுறை அதாவது சலித்த கப்பி (50 சதம்) இருக்கும் வரை நைஸ் சல்லடையாலும், அதன் பிறகு மெல்லிய ரவை சல்லடையாலும் சலிக்கவும். அப்போதுதான் 'ரெடி மிக்ஸ்' லேசாக, கரகரப்பாக இருக்கும். செய்யும் பொருளும் நாக்கில் ஒட்டிக் கொள்ளாமல் பொல பொல என்று இருக்கும். இந்த மாவைக் காற்று புகாத டப்பாவில் போட்டு மூடி வைக்கவும்.. ∴ப்ரிட்ஜில் வைக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

தேவையானபோது, இந்த 'ரெடி மிக்ஸ்' உபயோகித்து, பல சத்தான உணவுகள் செய்து, நான்கு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். இந்த தானியங்களில் புரோட்டீன், கார்போ-ஹைட்ரேட் மற்றும் தேவையான வைட்டமின்கள் இருப்பதால், இது ஒரு சத்தான சமச் சீரான உணவாகும்.

சுவையான கூழ் : ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் மேற்குறிப்பிட்ட 'ரெடிமிக்ஸ்' மாவு எடுத்து, அரை கப் நீரில் கரைத்து, ஒரு கொதி விட்டு இறக்கி, அரை கப் பால், அரை ஸ்பூன் சர்க்கரை கலந்து, ஒரு ஸ்பூன் தேன் விட்டு, மெலிதாக சீவின பாதாம் போட்டு, ஸ்பூனால் எடுத்துச் சாப்பிடும் பதத்தில் (கூழ் பதத்தில்) கொடுக்கலாம். வெயில் காலமாக இருந்தால், ∴ப்ரிட்ஜில் வைத்துக் குளிர வைத்துக் கொடுக்கலாம்

திடீர் மாலாடு 2 டேபிள் ஸ்பூன் மாவு, 1 டேபிள் ஸ்பூன் பொடித்த சர்க்கரை, டிரை ஆக வறுத்த கசகசா, கால் டீ ஸ்பூன் வறுத்த முந்திரி அல்லது திராட்சை, ஏலப் பொடி எல்லாம் கலந்து, கொஞ்சமாக நெய் காய்ச்சி விட்டு சிறுசிறு உருண்டைகள் ஆகப் பிடித்துக் கொடுக்கலாம்.

மினி டோக்ளா: 2 டேபிள் ஸ்பூன் மாவை, புளிக்காத கெட்டி மோர் விட்டு, உப்புப் போட்டு இட்லி மாவுப் பதத்தில் கரைக்கவும். அரை ஸ்பூன் எண்ணெய் காய விட்டு, மஞ்சள் தூள் போட்டு, மாவில் கலக்கவும்.
ஒரு சிட்டிகை ஈனோஸ் ∴ப்ரூட் சால்ட் எடுத்து, ஒரு ஸ்பூன் நீரில் கலந்து மாவில் கலந்தால், புஸ் என்று நுரைத்து வரும். இந்த மாவை நன்கு கலந்து, மினி இட்லித் தட்டில் விட்டு, ஸ்டீம் குக் செய்து ஆறிய பிறகு, ஒவ்வொரு டோக்ளா மீதும் கொஞ்சமாக 'சீஸ்' துருவல் வைத்து, அதன் மேல் ஒரு துளி தக்காளி சாஸ் விட்டுக் கொடுக்கலாம்.

ஹெல்தி கட்லெட்:: 2 டேபிள் ஸ்பூன் மாவை ஒரு சிட்டிகை மிளகுப் பொடி, உப்புப் போட்டுக் கலந்து வைக்கவும். ஒரு மீடியம் சைஸ் தக்காளியை வெந்நீரில் போட்டு, தோல் உரித்து கூழ் ஆக்கிப் பொறுக்கும் சூட்டில் சுட வைத்து, மாவில் விட்டுக் கெட்டியாகப் பிசையவும். கொஞ்சம் கேரட் துருவல், சா.∴ப்பட்டாக இருக்கும். பச்சைப் பட்டாணி கொஞ்சம் எடுத்து, உப்பு, மஞ்சள் பொடி போட்டு அரை வதக்கல் வதக்கி, மாவுடன் நன்கு கலந்து,

ஒரு தட்டில் அரை இன்ச் கனத்திற்கு தட்டி குக்கீஸ் மோல்டுகளால், பல டிசைன்களில் கட் பண்ணவும். மோல்டு இல்லாவிட்டால், கத்தியால் துண்டு போடவும். கட் செய்த துண்டுகளை, ரொட்டித் தூளில் புரட்டி, நான்-ஸ்டிக் தவாவில், கொஞ்சமாக நெய் விட்டு, இருபுறமும் சிவக்கச் செய்து, கட்லெட் தயார் செய்து, தயிர் அல்லது தக்காளி சாஸுடன் கொடுக்கலாம்.

புட்டு மாவு கஞ்சி கூழ்

புழுங்கல் அரிசி 4 ஆழாக்கு, ஓமம் 50 கிராம், கல் உப்பு சிறிது

சுத்தம் செய்து, புழுங்கல் அரிசியில் கொதி நீரை ஊற்றி, 30 நிமிடம் மூடி வைக்கவும். தண்ணீரை வடிகட்டி, நல்ல வெண்மையான துணியில் அரிசியைப் பரவலாகப் போட்டுக் காய விடவும். நன்கு காய்ந்ததும், ஓமம் சுத்தம் செய்ததைப் போட்டு, கல் உப்பு கொஞ்சம் போட்டு, மிஷினில் அரைத்து வாங்கவும். நன்கு சூடு ஆறினதும், டப்பாவில் போட்டு மூடி வைக்கவும்.
இந்த மாவில் 2 ஸ்பூன் போட்டு, கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து வைக்கவும். அடுப்பில் வைத்துக் கூழ் போல் கிளறி, வெந்ததும், இறக்கி ஆறவிட்டு, காய்ச்சிய கொஞ்ச பாலில் கலந்து, சர்க்கரை கலந்தும் ஸ்பூனால் ஊட்டலாம்.
குழந்தைகளுக்குப் பசி அடங்கும். சாதத்திற்கு ஈடாகும். வேக வைத்து மசித்த காய்கறி, பருப்பு, உருளைக் கிழங்கு ஒரு ஸ்பூன் அளவுக்கு மசித்துக் கலந்தும் ஊட்டலாம். எளிதில் ஜீரணமாகவும், வயிறு சம்பந்தப்பட்ட உபாதை வராமல் தடுக்கவும். ஓமம் சேர்த்து உள்ளது. இது ஒரு ஹெல்தி .்புட்

தானிய சாதம்

கேழ்வரகு, கம்பு, பாசிப் பயறு, கொண்டைக்கடலை, வேர்க்கடலை தலா 50 கிராம்
கேரட், பீட்ரூட் தலா 1 – ஏலக்காய் 5 – தேங்காய் அரை மூடி – மல்லி, கறிவேப்பிலை

எல்லா தானியங்களையும், ஒன்றாகச் சேர்த்து, காலையில் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, ஊற வைக்கவும். மாலையில் அதைக் களைந்து, ஒரு துணியில் போட்டு கட்டி வைக்கவும்.
மறுநாள் தானியங்கள் முளை வந்து இருக்கும். அதை ஆவியில் வேக வைத்து எடுக்கவும். (இட்லிப் பானையின் மேல் துணி போட்டு, அதன் மேல் தானியங்களைப் போடவும்.) 20 நிமிடங்களில் வெந்து விடும். கேரட், பீட்ரூட், தேங்காய் என அனைத்தையும் தனித்தனி ஆகத் துருவி வைக்கவும்.
இத்துருவல்களை தனித்தனி தட்டுகளில் போட்டு, தானியத்தைப் போட்டுக் கலக்கவும். மஞ்சள், சிவப்பு, வெள்ளை எனத் தனித்தனி நிறங்களில் பார்க்க அழகாக இருக்கும்.
இனிப்பு தேவை எனில் வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்து ஏலப்பொடி தூவிக் கொடுக்கவும்.
காரம் தேவை எனில் மிளகைப் பொடி செய்து போட்டுக் கொத்து மல்லி, கறிவேப்பிலை சேர்த்துக் கொடுங்கள்.
அனைத்துச் சத்துகளும் நிரம்பிய இந்தச் சத்துள்ள சாதத்தைக் குழந்தைகள் விரும்பி உண்பார்கள்.

வீட் சோயா சப்பாத்தி அன்ட் மஷ்ரும் தால்

கோதுமை மாவு 30 கிராம் - சோயா மாவு, கடலை மாவு தலா 20 கிராம்
வெதுவெதுப்பான பால் 3 ஸ்பூன் - துருவிய கேரட் சிறிது – உப்பு தேவைக்கேற்ப
எண்ணெய் - நெய் 1 டீ ஸ்பூன்

3 மாவு வகைகளையும் சலித்து, வெதுவெதுப்பான கால், ஒரு டீ ஸ்பூன் எண்ணெய் அல்லது நெய் மற்றும் துரவிய கேரட் சீவல்கள், உப்பு சேர்த்து, தேவையான வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசையவும். பின்பு வழக்கம் போல் தேய்த்து, மெல்லிய சப்பாத்திகளாக இடவும்.

மஷ்ரூம் தால் சிறியதாக நறுக்கிய (பட்டன்) காளான் 3 அல்லது 4 – பச்சை மிளகாய் 1
துவரம் பருப்பு ஒன்றரை ஸ்பூன் -- இஞ்சி 2 சிறிய துண்டு – எண்ணெய் 1 ஸ்பூன்
வெங்காயம் 2சிறியது --தக்காளி அரை (சிறியது) – உப்பு, மல்லி, கறிவேப்பிலை-
சிறிது மஞ்சள் தூள், கடுகு தாளிக்க
துவரம் பருப்பை சிறிது மஞ்சள் தூள் சேர்த்து, வேக வைத்துக் கொள்ளவும். குடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகைத் தாளித்து, பச்சை மிளகாய், துரவிய இஞ்சி, தக்காளி, வெங்காயம், சிறியதாக நறுக்கிய காளான் சேர்த்து, வேகும் வரை வதக்கவும். இடையில் நீர் சிறிது சேர்த்துக் கொள்ளவும். பின்பு வேக வைத்து மசித்த துவரம் பருப்பை இதனுடன் சேர்க்கவும்.

உணவா? விளையாட்டா?

ஆரோக்கியமான உணவை குழந்தைக்குத் தர வேண்டுமென்று எண்ணும் தாய்மார்களுக்கு மிகச் சோதனையான கட்டம் ஸ்கூலுக்குக் குழந்தைகள் செல்வதற்கு முன் உள்ள முதல் நான்கு வருடங்கள் என்று கூறலாம்
பல் முளைக்கும்போது ஒருவிதமான பிரச்னை. முதலில் வந்த முன் பற்கள் விழும்போது மற்றொரு வகையில் பிரச்னை என எதிர்கொள்ள வேண்டிவரும். வளரும் நிலையில் உள்ள குழந்தைகள் எப்போதும் துறுதுறுவென்று ஓடிக்கொண்டே விளையாடிக்கொண்டே இருப்பதால் ஒரு .டத்தில் உட்கார வைத்து அவர்களுக்கு உணவு கொடுப்பது என்பது பெரிய விஷயமாக இருக்கிறது.
இப்போதெல்லாம் ஒன்று அல்லது இரண்டு குழந்தைகளுக்கு மேல் பெறுவதில்லை உன்பதால் அக்குழந்தையின் பின்னாலேயே சென்று விதவிதமான விளையாட்டுக் காட்டி அவர்களுக்கே தெரியாமல் வாயில் உணவைத் திணிக்கும் தாய்மார்களே அதிகம். அப்படிச் செய்யாமல் எல்லோரும் உணவு உண்ண அமரும்போது குழந்தைகளையும் அவர்களோடு சாப்பிடப் பழக்க வேண்டும. அவர்களாகவே எடுத்துச் சாப்பிடும் பழக்கத்தை உண்டாக்கவேண்டும. ஒருவேளை. இரண்டு வேளை சரியாகச் சாப்பிடாவிட்டால் பரவாயில்லை. பசித்தால் தானே வந்து உட்கார்ந்து உண்ண வேண்டும் என்று அக்குழந்தை உணரும்படி தாய்தான் செய்ய வேண்டும். அதை விட்டுவிட்டு நாமே அதன் பின்னால் திரிந்து பழக்கப்படுத்திவிட்டு பிறகு வருந்தினால் பயன் இல்லை. அதே போல குழந்தையின் முதல் வருட வளர்ச்சியில் மூளை வளர்ச்சி மிக அதிகம். இரண்டிலிருந்து ஆறு வருடம்வரை ஒருவித நிதானமான எல்லா விதத்திலும் முழு வளர்ச்சி நடைபெறும். குழந்தை ஓடியாடி விளையாடுவதால் மட்டுமின்றி உடல் வளர்ச்சியும் நடைபெறுவதால் நல்ல ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவு மிக மிக அவசியம் இப்போதைய கால கட்டத்தில் நான் கவனித்தவரை பலரும் அந்த நேரப் பசிக்கு குழந்தைக்குப் பிடித்ததை உண்ணட்டும் என்று மத்தியில் பிஸ்கட் சாக்லேட் கேக் போன்றவைகளைக் கொடுப்பது ஒரு .ஃபாஷன் போல ஆகியிருக்கிறது. உணவுஉண்ணும் இடைவேளையில் பசி எடுப்பதற்கு முன் இந்த மாதிரி கொடுத்தால் உணவு நேரத்தில் பசி

எடுக்காமல் குழந்தை உண்ணவே உண்ணாது. இதனால் என்ன ஆகிறது? ஊட்டச்சத்துள்ள உணவிற்குப்பதில் வெறும் கொழுப்பும் சர்க்கரையும் மாவுச்சத்தும் மட்டுமே சேருகிறது புரதச்சத்து சரியான அளவு கிடைக்காவிடில் எலும்பின் வளர்ச்சியும் திசுக்களின் வளர்ச்சியும் குறையும். நல்ல உயரம் திடம் வர வேண்டிய நேரத்தில் கொழுப்புச் சத்து மட்டும் சேர்த்தால் என்ன ஆகும்? ஆரோக்கியம் குறையும். நோய்எதிர்ப்புச் சக்தி குறையும். எதிலெல்லாம் புரதச்சத்து இருக்கிறது என்று கேட்கிறீர்களா? முழுப்புரதம் என்றால் பால். மற்றும் அசைவ உணவுகளான முட்டை மீன். கோழி. மாமிசம் போன்றவற்றில் உள்ளது அதுவே சைவ உணவு உண்பவர்களாயிருந்தால் முழுப்பயறு வகைகள் சோயா. கோதுமைத் தவிடு. பருப்பு வகைகளில் இருந்தாலும் அதோடு தானியங்கள் சேரும்போது முழுப்புரதம் கிடைக்கிறது.

அதனால் இட்லி முதல் பொங்கல் கிச்சடி வரை எல்லாமே சத்தானவைதான். 4 பங்கு தானியத்திற்கு 1 பங்கு பருப்பு சேர்க்கும் எல்லா உணவுமே நல்ல புரதம் கொண்டவைதான் காய்கறிகள் பழங்கள் கீரைகள் போன்றவைகள் சேரும்படி
உணவு கொடுத்துப் பழக்குங்கள்
திரவ உணவிலிருந்து கூழ் போன்ற உணவிற்கு மாறி திட உணவு உண்ண ஆரம்பிக்கும்போது உள்ள பருவம் மிக முக்கியமானது. அப்போது பல பிரச்னைகள் ஏற்படும். ஐந்திலிருந்து ஆறு வயது வளரும் பருவம் உள்ள குழந்தைகள் மிகவும் தேர்ந்தெடுத்து உண்ணுபவர்களாக இருப்பார்கள்
பள்ளிக்குச் செல்லும் முன் உள்ள பருவத்தில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது கீழே உள்ள குறிப்புகளை நன்கு படித்து மனதில் கொள்ளவும்
குழந்தைக்குக் கொடுக்கப்படும் உணவானது அதற்கு முழுச்சத்தையும் கொடுக்கும்படியும் வயிறு நிறையும்படியும் இருக்க வேண்டும். தேவைக்கேற்ப பால் மட்டுமின்றி அதிகப்புரதம் நிறைந்த உணவு இரண்டு வகையாவது இருத்தல் அவசியம்.
குழந்தைக்கு 18 மாதங்கள் ஆகும்போது கடித்து விழுங்கும்படியாக உள்ள கேரட் போன்றவைகளைத் தரலாம்
2. குழந்தையின் வயதிற்கேற்ப அது உண்ணும் காய்கறிகள். பழங்கள். பயறுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது அவசியம்.
உதாரணத்திற்கு சரியாக விழுங்கத் தெரியாத குழந்தைக்கு ஆப்பிள் போன்றவைகளைத் தவிர்க்கலாம்
3. ஒரே விதமான உணவுகளே தினமும் கொடுக்கக்கூடாது. வெரைட்டி மிகவும் அவசியம். எந்தக் குழந்தை தன் தட்டில் வைக்கப்படும் எல்லா உணவுகளையும் உண்ணப் பழகுகிறதோ அக்குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருக்கும். தேர்ந்தெடுத்துத் தனக்குப் பிடித்ததை மட்டும் எடுக்கும் குழந்தை அந்த அளவிற்கு ஆரோக்கியமாக இருக்காது. தினமும் எல்லாவிதமான உணவுத் தொகுதிகளில் இருந்தும் உணவுகள் தேரிந்தெடுக்கப்படுதல் அவசியம் (தானியங்கள். பயறு. பருப்பு வகைகள். காய்கறிகள். - பழங்கள். பால். பால்-பொருட்கள். எண்ணை. சர்க்கரை வகைகள்.)
4. உணவை வெவ்வேறு வடிவங்களில். கலர்களில் மாற்றி குழந்தைக்கு அது உண்ணத் தூண்டும்படி அமைய வேண்டும் தினமும் ஒரே மாதிரி பால் கொடுப்பதைவிட வெவ்வேறு காம்பினேஷன். கலர்கள். மாற்றி வரும்படி கொடுக்கலாம். (உ-ம்) ரோஸ் மில்க். சாக்லேட். மில்க். பாதாம் மில்க் போல) அது மட்டுமின்றி இப்போது விதவிதமான டிசைன்களில் கப்புகள். கண்ணாடி தம்ளர்கள் கிடைக்கின்றன. அதை மாற்றினாலும் பலன் கிடைக்கும் (இன்றைக்கு
மிக்கி மவுஸ் தம்ளர். நாளை சூப்பர்மேன் கப் என்று கூறினால் குழந்தை ஆர்வத்துடன. புடிக்கும்.)
5. அதிகமான காரம். புளிப்பு தவிர்க்கப்படுதல் அவசியம்

6. குழந்தையை எப்போதும் கட்டாயப் படுத்தியோ. துன்புறுத்தியோ உணவை உண்ணச் சொல்லக்கூடாது
7. குழந்தைகள் தம்மைச்சுற்றி இருப்பவர்களிடமிருந்துதான் எல்லாவற்றையும் கற்றுக் கொள்கிறது அதனால் வீட்டில் மற்ற எவரும் தனக்கு அந்த உணவு பிடிக்கவில்லை என்றெல்லாம் கூறாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.
8. சிறிய குழந்தைகள் அதிக வாசனைகள். ருசிகள் போன்றவற்றிற்கு மிகவும் பரிச்சயம் இல்லாததால் தினப்படி உணவில் திடீரென ஒரு புதுவித வாசனையுடன் கொடுத்தால் பழக சில நாட்கள் பிடிக்கும். அதனால் உடனடியாக அந்த உணவை உண்ணாமல் போகலாம்
9. தினமும் வேளை தவறாது உணவை உண்ணக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். அவ்வப்போது என்று கொடுக்காமல் சரியான நேரத்தில் தினமும் உண்ணக் கொடுத்தல் அவசியம். அப்போதுதான் பசித்து உண்ண இயலும்.
10. வெவ்வேறு வகையான உணவுகள் ருசியுடன் கொடுக்கும்போது சுலபமாக குழந்தைகள் அந்த உணவை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயங்குவதே இல்லை.
11. உணவு உண்ணும்போது அது ஒரு இனிய அனுபவமாக குழந்தைக்கு இருக்க வேண்டும். நாம் வெளியே போக வேண்டுமென்ற ஆசையில். அக்குழந்தையை அவசரம். அவசரமாக சாப்பிடச் சொல்லி வாயில் திணித்து சாப்பிடச் சொன்னால் அந்தக் குழந்தைக்குச் சாப்பிட வேண்டுமென்ற ஆசையே போய்விடும். உணவு உண்ணும்போது அவசரப்படுத்தக் கூடாது. நன்றாக மென்று விழுங்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தவேண்டும்.
12. காபி. டீ போன்ற பானங்கள் குழந்தைகளுக்கு பழக்கப்படுத்தக் கூடாது. அவர்கள் வளரும்போது உள் உறுப்புகள் நல்லபடி தானாக இயங்குதல் நல்லது
(Never allow their system to be over stimulated by these drinks)
13. பொரித்த உணவுகள். அதிகக் கொழுப்பு உள்ள உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது. ஜீரண உறுப்புகளுக்கு இவை அதிகப்பளுவைத் தரும்.
14. நன்கு பழுக்காத வாழைப்பழங்கள். ஆப்பிள் போன்ற உணவுகளைக் குழந்தை விழுங்க முடியாமல் அவதிப்படலாம் ஆறு வயது வரை இவற்றைத் தவிர்ப்பது நலம். பெற்றோர் கண்காணிப்பு இருந்தால் நன்கு பழுத்த பழங்களைத் தரலாம்
ஜுஸாகக் கொடுப்பது நல்லது.மற்றபடி பல பிரச்னைகளை உணவுப்பழக்கங்களில் சந்திக்க நேரிடும். பெற்றோர்கள் பல் சொத்தையைத் தவிர்க்க என்ன செய்யவேண்டுமென்று கற்றுக் கொடுத்தல் அவசியம். தினமும் இரு முறை பல் தேய்ப்பதில் இருந்து எந்தெந்த உணவுகள் உண்டால் வாயில் பாக்டீரியா போன்ற தொற்றுக்கள் அதிகமாகும் என்பது வரை பெற்றோர் தாமும் புரிந்து குழந்தைகளுக்கும் புரிய வைக்க வேண்டும். வைட்டமின் “ஏ“ பல்லின் எனாமலுக்கும். வைட்டமின் “சி“ டென்டைன் என்ற பல்லின் முக்கியப் பொருளுக்கும் தேவை. கால்சியம். பாஸ்பரஸ். வைட்டமின் “டி“ போன்றவை பல்லின் கெட்டித் தன்மைக்கும் தேவை. பல் சொத்தை சீக்கிரம் வராமல் தடுக்க புளூரின் தேவை. சீக்கிரமாகப் புளிக்கும் தன்மை வாய்ந்த மாவுப் பொருட்கள். நேரடி இனிப்புகளான சர்க்கரை அல்லது கலந்த உணவுகள் முக்கியமாக பல் சொத்தைக்குக் காரணம்.ஒவ்வொரு நேர உணவிற்கு முன்னும். பின்னும் நன்றாக வாய் கொப்பளிப்பது முக்கியம் என்பதையும் உணர்த்த வேண்டும். மற்றபடி குழந்தைகளுக்கு விதவிதமான உணவை ருசியுடன் தயாரிக்க தாயானவள் கற்றுக் கொண்டு அன்புடன் அளிப்பது முக்கியம்

மாதிரிக்கு ஒரு சில சத்தான உணவுகள்

முட்டை கஸ்டர்டு:

பால் ஒன்றரை தம்ளர் -- மிகப் பொடியாக அரிந்த கனிந்த வாழைப்பழம் 1

மஞ்சள் கரு 1 -- சர்க்கரை 1 டேபிள் ஸ்பூன்

பாலுடன் சர்க்கரை. முட்டையின் மஞ்சள் கரு சேர்த்து முட்டையின் நன்கு அடித்துக் கொள்ளவும். குறைந்த தணலில் விடாமல் கிளறி விட்டுக்கொண்டே இருந்தால், கலவை ஓரளவு கெட்டிப்பட்டு கூழ் போன்ற பதத்திற்கு வரும். ஒரு ஸ்பூனை அதற்குள் முக்கி அதன் பின்புறம் கஸ்டர்டு படிய வேண்டும

அந்தப் பதத்தில் இறக்கி ஆறவிட்டு வாழைப்பழத்தைக் கலந்து தேவையான உஷ்ணத்தில் கொடுக்கலாம்

பருப்பு சூப்

பயத்தம் பருப்பு 2 டீ ஸ்பூன், அரிந்த கேரட் கால் கப், வெண்ணை கால் டீ ஸ்பூன், மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள் தலா 1 சிட்டிகை, தக்காளி சிறியது 1, உப்பு - ருசிக்கேற்ப,

பருப்புடன் கேரட். தக்காளி சேர்த்து மெத்ததென்று வேக விடவும். வெந்ததும் நன்கு மசித்து வடிகட்டவும். தேவையான பதத்திற்கு தண்ணீர் விட்டு கரைத்து உப்பு. மிளகு. சீரகத்தூள் சேர்த்துச் சூடாக்கவும்

கடைசியில் வெண்ணை விட்டுக் கலந்து இறக்கி ஆறவிட்டு பரிமாறவும்.

சத்து மாவு பாயாசம்

சத்து மாவு, பால் பவுடர் தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன், தண்ணீர் 1 கப்

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கரைத்து நன்றாக அடுப்பில வேகவிடவும். கரைசல் பளபள என்று வெந்ததும் துருவிய வெல்லம். ஏலக்காய்த் தூள். விருப்பத்திற்கு ஏற்ப கலந்து இறக்கவும். வேண்டிய பக்குவத்திற்குக் கரைத்துக் கொள்ளலாம்
இதைப் பாயாசமாகக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

தினமும் கொடுக்கப்படும் உணவுகளை மேலும் சத்துள்ளதாக. ருசியாக மாற்றியமைத்து உணவுப்பழக்கங்களை ஏற்படுத்தினால் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியுடன் ஆரோக்கியமாக இருக்க இயலும்

எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத் மங்கையர் மலர் ஜூன் 2004 பக்கம் 17

துறுதுறு குழந்தைகள

குழந்தைகள் முதன் முதலில் பள்ளிக்குச் செல்லும்போது பல புதியவர்களைச் சந்திப்பதும். உணவுப் பழக்கங்கள் மாறுவதுமாக இருக்கும். குழந்தைகள் சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும் வேண்டும். நன்கு படிக்கவும் வேண்டும் எனும்போது இந்த
வயதிற்கேற்ற சரியான ஊட்டச்சத்து கிடைக்கப்பெறுகின்றனரா? என்பதே கேள்வி. பல தாய்மார்களின் முதல் பிரச்னையே இது தான்.

இந்த வயதில் கலோரிகளும் புரதமும் படிபடிப்படியாக அதிகரிக்கப்படவேண்டும். 10-12 வயது குழந்தைகளுக்குப் பெரியவர்களை விட அதிகக் கால்சியம் தேவைப்படுகிறது உடலில் எலும்பு வளர்ச்சி அதிகமாக இருக்கும் வயது இது. இரத்த விருத்தி அதிகமாவதால் இரும்புச்சத்தும் அதிகம் தேவை. வைட்டமின் "சி" மற்றும் "ஏ" இரண்டும் வயதானவர்களுக்குத் தேவையான அளவு குழந்தைகளுக்கும் தேவை. ஒரு நாளைய உணவைத் தேர்ந்தெடுக்க இதை எல்லாம் மனதில் கொள்ள வேண்டும்.
சுறுசுறுப்பாகக் குழந்தைகள் ஓடிக் கொண்டே இருப்பதால் முதலில் காலை உணவு கட்டாயம் தரப்படவேண்டும். காலை உணவு சரியாக உண்ணாவிடில் குழந்தையின் சுறுசுறுப்பு குறையலாம். சரிவர பள்ளியில் படிப்பில் கவனம் செலுத்த இயலாமல் போகலாம். சுலபமாக உண்ணும் உணவாகவும் இருக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்குப் பிடித்ததாகவும் இருக்க வேண்டும். அதே சமயம் ஊட்டச் சத்து மிகுந்த உணவாகவும் தர வேண்டும். இந்த வயது குழந்தைக்குத் தினமும் ஒரே மாதிரி உணவு கொடுத்தால் "போர் மம்மி" என்று கூறிவிடுவர். அவர்களுக்கு நல்ல வெரைட்டி. கலர். ருசி. மணம் எல்லாமே தேவை.
வெயில் காலமா. மழைக் காலமா என்று அதற்குத்தகுந்த உணவு தரவேண்டும். இந்த வெயில் நாட்களில் அதிகமான ஜுஸ். மோர். லஸ்ஸி. இளநீர். மில்க்ஷேக் போன்றவைகளைக் கொ:டுக்கலாம்
அடிக்கடி ஏதாவது "ஸ்னாக்" போல உண்ணப்பிரியப்படும். குழந்தைகள் அதிக உணவை ஒரே நேரம் உண்ண ஆசைப் படமாட்டார்கள்.
அவர்கள் சுலபமாக எடுத்துச் சாப்பிடும் உணவையே விரும்புவர்

ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை இங்கு குடும்பத்தினர் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். குடும்ப அங்கத்தினர்கள் அனைவரும் வந்து அமர்ந்து உண்ணும்போது அந்தக் குழந்தைக்கும் தட்டு வைத்து எல்லோருடனும் சேர்ந்து உண்ணும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும்.
"சாலட்" போன்றவைகளைத் தனியாக உண்ணப் பிரியப்பட்டால் சாண்ட்விச். ரோல்ஸ் போன்று அவர்கள் விரும்பும் வண்ணம் தருதல் அவசியம்.
பள்ளி செல்லும்போது குழந்தைகள் மதிய உணவின் போது மற்ற குழந்தைகள் எதைக் கொண்டு வருகிறார்கள் என்பதில் இருந்து, டெலிவிஷன் முதல், வெளியில் மற்றவருடன் பழகும்போது கற்றுக்கொள்வதில் இருந்து, குழந்தையின் மனம் பலவிதங்களில் மாற்றப்படுவதால், உணவு உண்ணும்போது அவர்கள் மிக அதிகம் ஆகவே எதிர்பார்க்கிறார்கள். அவர்களுக்குப் பிடித்தமானதாக சமைப்பது என்பது பல இளம் தாய்மார்களுக்குச் சவாலாகவே உள்ளது.
மதிய உணவைக் கட்டித்தரும்போது லன்ச் பாக்ஸை முடிந்த வரை ஒரே டப்பாவில் 2, 3பிரிவாக உள்ளதாகத் தேர்ந்தெடுத்தால் நல்லது. பெரிய காரியரில் தனித் தனியாகக் கொடுத்தால் அவர்களுக்குத் திறந்து பார்க்கக் கூட பொறுமை இராது.
கீழ்க்காணும் குறிப்புகள் குழந்தைகளுக்கு மதிய உணவை கட்டித் தரும்போது மனதில் கொண்டால் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக இருக்க வழி செய்யும்.
1. ஒரு நாளைக்குத் தேவையான கலோரிகளும். புரதமும் மூன்றில் ஒரு பாகம் கட்டாயம் இந்த மதிய உணவில் அமைய வேண்டும். (தானியங்கள் பருப்பு வகைகளில் இருந்து கிடைக்கும்.)
2. மதிய உணவில் கட்டாயம் ஐந்துவகை உணவுத்தொகுதியில் எல்லாவற்றில் இருந்தும் கலந்த உணவு அமைவது அவசியம். 1.தானியங்கள். 2.பயறுகள். 3. காய்கறி-பழங்கள் 4 .முடடை-பால்-மாமிச உணவுகள். 5. கொழுப்பு- சர்க்கரை.
3. தினமும் கீரையை ஏதாவது ஒரு விதத்தில் சேர்த்தால் வைட்டமின்கள். தாது உப்புக்கள் போன்றவைகள் ஒரு நாளைய தேவையில் மூன்றில் ஒரு பாகம் கிடைத்து விடும்

4. புரதச்சத்து கிடைக்க பால். பால் பொருட்களான தயிர். சீஸ் போன்றவை அல்லது தானியம். பருப்பு கலந்த கலவை அல்லது முட்டை இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று இடம் பெறுதல் அவசியம்
5. சமைத்த உணவை பல குழந்தைகள் அப்படியே கொண்டு செல்வதானால் கூட ஒரு பழம். சிப்ஸ் அல்லது ஜுஸ். மோர் போன்றவைகளைத் தவர்ப்பது நலம். அவற்றினால் ஏதும் பயன் இராது.
6 தினமும் ஒரே மாதிரி உணவை தவிர்ப்பது நல்லது
7. காலை டிபனுக்குக் கொடுத்ததையே மதிய உணவிற்கும் கட்டிக் கொடுக்கக்கூடாது.
8. கொடுக்கும் உணவானது சரியான பதத்தில் இருப்பது நலம். உதாரணத்திற்கு குழம்பு சாதம் அதிகமாகத் தளர்த்தியாகக் கலந்தால், உண்ணும்போது வழியும். அதனால் குழந்தைகள் உண்ணாது. தயிர் சாதத்தை மிகக் கெட்டியாக. புளிப்பாகக் கொடுத்தால் உண்ண முடியாது. சப்பாத்தியை ஒரு பாலிதின் கவரில் அல்லது அலுமினியம் ∴பாயில் பேப்பரில் சுற்றிக் கொடுத்தால் காய்ந்து வரட்டென்று ஆகாமல் நன்றாக இருக்கும். நாம் சரியாகக் கொடுக்காமல் உண்ணாத குழந்தையின் மேல் பழி போடுவது கூடாது.

”சரி விகித உணவாக” எப்படிக் கொடுப்பது என்ற உதாரணத்திற்கு சில செய் முறைக் குறிப்புகள்
தினமும் செய்யும் சப்பாத்தி மசாலா போன்றவற்றையே ஒரு சில மாற்றங்கள் செய்து சரிவிகித உணவாக குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க தாய்மார்கள் கற்றுக் கொள்வது அவசியம்.

பாலக் சீஸ் ரோல்

சப்பாத்தி மாவு செய்ய:
கோதுமை மாவு - 1 கப்

சோயா மாவு - கால் கப்
உப்பு - தேவையானது

பாலக் கீரை - 1 கட்டு

சப்பாத்தி மாவு செய்ய:
பாலக் கீரையைக் கிள்ளி. கழுவி சிறிது எண்ணையில் ஓரிரு நிமிஷங்கள் வதக்கி ஆற விட்டு மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும்
இதை கோதுமை மாவுஇ சோயா மாவு. உப்பு கலந்த கலவையில் போட்டு தேவைக்கு ஏற்ப தண்ணீர் விட்டு சப்பாத்தி மாவு போல பதமாகப் பிசைந்து மூடி வைக்கவும்

மசாலா செய்ய: உருளைக்கிழங்கு 1, கேரட் 2, பீட்ரூட் அரை கிலோ,
பொடியாக அரிந்த வெங்காயம் கால் கப், துருவிய பனீர் கால் கப், துருவிய சீஸ் 1 க்யூப்
இஞ்சி, பூண்டு விழுது அரை ஸ்பூன், மிளகாய்த் தூள் அரை ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் கால் ஸ்பூன்
கரம் மசாலாத் தூள் கால் ஸ்பூன், உப்பு ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய், வெண்ணெய் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப

காய்கறிகளை குக்கரில் ஆவியில் வேக வைத்து மசித்துக் கொள்ளவும்.
வாணலியில் எண்ணை விட்டு வெங்காயம். இஞ்சி-பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும். . அதோடு மசித்த காய்கறிகள். உப்பு. மஞ்சள் தூள். கரம் மசாலா. மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்கவும் கடைசியாகத் துருவிய பனீர். சீஸ் சேர்க்கவும். சப்பாத்தி ரோல் செய்யப் பிசைந்த மாவில் சப்பாத்திகள் செய்து கல்லில் சுட்டு எடுக்கவும். மத்தியில் மசாலா வைத்து சுருட்டி ஒரு அலுமினியம் ∴பாயில் பேப்பரில் சுருட்டி லன்ச் பாக்ஸில் வைக்கவும்.
குறிப்பு: அலுமினியம் ∴பாயில் பேப்பரில் சுருட்டிக் கொடுக்கும் போது சப்பாத்தி காய்ந்து விடாமல் நன்றாக இருக்கும்.
சத்துக்கள் விவரம் : சப்பாத்தி மாவுடன் சோயா மாவு சேர்ப்பதால் மாவுச் சத்துடன் புரதச் சத்தும் சேர்ந்து முழுமையான உணவாகிறது இதோடு கீரை சேர்ப்பதால் இரும்புச் சத்து.

வைட்டமின் “ஏ“ சேருகிறது. மற்றும் மசாலாவில் மூன்று விதமான காய்கறிகள். பனீர். சீஸ் சேருவதால் இந்த ஒரு உணவிலேயே குழந்தைகளுக்குத் தேவையான முக்கிய ஊட்டச் சத்துக்கள். உயிர்ச்சத்துக்கள் . தாது உப்புக்கள் கிடைக்கின்றன.

SEVEN WONDER (ஸெவன் ஒன்டர்)

பொட்டுக்கடலை, மக்காச் சோளம், சோயா பீன்ஸ், கோதுமை, ராகி, ஜவ்வரிசி, பாசிப்பயறு தலா 100 கிராம்

மாவு தயாரிக்கும் முறை:

எல்லாப் பொருட்களையும் கல் இல்லாமல் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். பிறகு தானியங்களை அலம்பி. முளை கட்டியோ அல்லது அப்படியே காய வைத்து வாணலியில் தனித்தனியாக லேசாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். மிஷினில் நைஸாக மாவாக்கிக் கொள்ளவும். குழந்தைகளுக்குத் தினம் ஒரு புதுவித திண்பண்டம் வேண்டும். இந்த மாவைத் தயாரித்து வைத்துக் கொண்டால் 7 நாட்களுக்கு ஒவ்வொன்று செய்ய சரியாக இருக்கும். குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்

பாதாம் டிரிங்க்:

மாவு 1 ஸ்பூன். தண்ணீர் முக்கால் டம்ளர். பால் கால் டம்ளர்.
பாதாம். வேர்க் கடலை. முந்திரிப்பருப்பு பவுடர் ஒரு ஸ்பூன்.
மாவை நீரில் நன்றாகக் கரைத்துக் கொதித்த உடன் பாலைக் கலந்து சர்க்கரை கலந்து. ஆறியவுடன் குடிக்க நன்றாக இருக்கும். ∴ப்ரிட்ஜ் இருந்தால் குளிர்ந்தபின் அருந்தலாம்

பிஸ்கட்டுகள்

1 கப் மைதா. 1 கப் சத்துமாவு. 1 கப் சர்க்கரை. 1 கப் வெண்ணை. 2 ஸ்பூன் பால். 1 ஸ்பூன் கோகோ பவுடர். அல்லது நியூட்ரமுல்.அரை ஸ்பூன் வெண்ணிலா எஸன்ஸ், அரை ஸ்பூன் சமையல் சோடா. 2 ஸ்பூன் ரவை
முதலில் சர்க்கரையைப் பொடி செய்து அத்துடன் வெண்ணையைப் போட்டு. நுரைவரும் வரை கலக்கவும். பாலில் கோகோ பவுடரைப் போட்டுக் கரைத்து. வெள்ளை சர்க்கரையுடன் கலக்கவும். பிறகு மைதா. சத்துமாவு. சோடா. ரவையைக் கலந்து 3 முறை சலிக்கவும். சலித்தபின். நுரைத்த கலவையில் கொஞ்கம் கொஞ்கமாய் போட்டுக் கலக்கவும். இது கெட்டியாக இருக்கவேண்டும். கொஞ்ச நேரம் ∴ப்ரிட்ஜில் வைத்து விட்டு ஓவனில் பிஸ்கட் போல் செய்து 240 டிகிரி F க்கு அரைமணி நேரம் பேக் செய்யவும்.

கேக்

மைதா. சத்துமாவு. சர்க்கரை தலா ஒரு கப். 2 முட்டை. அரை கப் வெண்ணை.
அரை கப் வெது வெதுப்பான பால். அரை ஸ்பூன் வெண்ணிலா எஸன்ஸ், ரவை 2 ஸ்பூன், 2 ஸ்பூன் பேக்கிங் சோடா. அரை ஸ்பூன் சமையல் சோடர்..
இவற்றை கேக் செய்வது போல் கலந்து. ஓவனில் 220 டிகிரி F க்கு அரை மணி பேக் செய்யவும்.

பொரி விளங்காய் உருண்டை:

சத்து மாவு. வெல்லம். தலா 1 கப். அரை கப் தேங்காய். சின்னத் துண்டுகளாக நறுக்கியது. கால் கப் வேர்க்கடலை வறுத்துத் தோல் நீக்கியது. சுக்கு. ஏலக்காய்ப்பொடி. வாசனைக்கு

சத்துமாவைக் கொஞ்சம் வறுத்துக் கொள்ளவும். வெல்லத்தைப் பாகு வைத்து,. கெட்டிப்பாகு வந்தவுடன். தாம்பாளத்தில் உள்ள மாவில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டு (வெல்லத்திலேயே தேங்காய். கடலை. ஏலம் போட்டு விடவும்.) கிளறி சூட்டுடன் உருணடைகளைப் பிடிக்கவும். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். கர்ப்பிணிகளுக்கும் நல்லது

புளி மாவு:

கால் கப் அரிசி மாவு. 1 கப் சத்து மாவு. 1 கப் தயிர். (அ) மோர்.
உப்பு. மஞ்சள் பொடி. மிளகாய்ப்பொடி ஒரு ஸ்பூன். எண்ணை கால் கப்.
தாளிக்க கடுகு. உ.பருப்பு, 2 பச்சை மிளகாய்., கொத்துமல்லி
சத்துமாவுடன் தயிர். அரிசி மாவு. உப.பு. மஞ்சள் பொடி. மீ. பொடி எல்லாவற்றையும் கெட்டியாகப் பிசைந்து. தாளித்தவுடன் மிதமான தீயில் மாவைப் போட்டு வதக்கிக் கொண்டே இருக்கவும். மாவு உதிரி உதிரியாக ஆனவுடன் நிறுத்தி விடவும்.

தோசை மாவுடன் ஒரு கப் சத்துமாவு போட்டுத் தோசை வார்க்கலாம்.
ஒரு கப் அரிசியை ஊற வைத்து அரைத்து அதில் ஒரு கப் சத்து மாவு.. ஒரு கப் ரவை கலந்து கொஞ்சம் மோர் விட்டுக் கரைத்து சீரகம். கடுகு. கொத்துமல்லி போட்டு. ரவை தோசை போல் வார்க்கலாம்

சப்பாத்தி சப்பாத்தி பிசையும்போது கோதுமை மாவுடன் ஒரு கப் சத்து மாவு. கால் கப் பொடியாக நறுக்கிய புதினா அல்லது வெந்தயக்கீரை. மஞ்கள். உப்பு. கொஞ்சம் சர்க்கரை. கால் கப் தயிர் முதலியன கலந்து சப்பாத்தி தயாரிக்க. குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடு-வார்கள். தொட்டுக் கொள்ள வெங்காயச் சட்னியோ. தக்காளிச் சட்னியோ அல்லது தயிர்ப்பச்சடியோ இணையாக இருக்கும்.

ஜீரா ரைஸ்

ஒரு ஆழாக்கு பாஸ்மதி அரிசியை உதிரியாக சாதம் வடித்துக் கொள்ளுங்கள். வாணலியில் ஒரு ஸ்பூன் நெய்யில் 2 ஸ்பூன் சீரகத்தை வறுத்துக் கொள்ளுங்கள். வறுக்கும் பொழுது கொஞ்சம் கறிவேப்பிலையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும். இதில் சாதத்தைச் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். தேவையான அளவு உப்பு. 2 ஸ்பூன் நெய். சேர்த்துக் கிளறவும். நல்ல வாசன ஆகவும். ருசியாகவும் இருக்கும்.
இதற்கு **கத்தரிக்காய் கொத்ஸு** தொட்டுக் கொண்டால் நன்றாக இருக்கும்.
பெரியதான முழுக் கத்தரிக் காயை எண்ணை தடவி மைக்ரோவேவ் ஓவனில் வைத்து எடுத்து தோல் நீக்கி கெட்டித்தயிரில் கரைத்து உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து வைக்கவும். வாணலியில் சிறிது எண்ணை விட்டு கடுகு. மிளகாய் வற்றல் தாளித்து சேருங்கள். கொத்துமல்லி இலைகளையும். தூவி விடுங்கள். கத்தரிச்காய் கொத்ஸு ரெடி.
குழந்தைகளுக்கு மதிய உணவாக இவற்றைச் செய்து லன்ச் பாக்ஸில் வைத்து அனுப்பினால் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த லன்ச் பாக்ஸ்

சப்ஜி சாதம்

அரிசி - 1 ஆழாக்கு
சப்ஜி சாதத்திற்கு மிக முக்கியமானது காய்கறி தான்.
பச்சை மிளகாய், உருளைக்கிழங்கு, கேரட், மிளகாய் வற்றல், கேப்சிகம், வெங்காயம், தக்காளி தலா 2
காலிப்ளவர், கோஸ் தலா 1 கப் -- பச்சைப்பட்டாணி அரை கப்
எண்ணை 1 கரண்டி, கடுகு – சிறிது, நெய் 2 ஸ்பூன்,
காய்கறி தேவைக்கு
பச்சை மிளகாய் 4 எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

முதலில் அரிசி ஒரு ஆழாக்கு எடுத்து சாதம் வடித்துக் கொள்ளவும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து சூடேற்றி எண்ணை ஒரு ஸ்பூன் விட்டு கடுகு. மிளகாய் வற்றல் தாளித்து. பச்சை மிளகாய். வெங்காயம் உரித்து நறுக்கிப் போட்டு மேலே சொன்ன காய்கறிகளைப் பொடியாக நறுக்கி மஞ்கள் பொடி சேர்த்து நன்றாக வதக்கி தேவையான உப்பு. கறிவேப்பிலை கொத்துமல்லி சேர்க்கவும். 2 ஸ்லைஸ் பிரெட் எடுத்து துண்டுகளாகக் கட் பண்ணி 2 ஸ்பூன் நெய்யில் பொரித்துப் போடலாம். சாதத்தில் சப்ஜியை சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும்.

இந்த சப்ஜி சாத்த்திற்கு பருப்பு. புளி இரண்டுமே தேவையில்லை.
இதைக் குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

இந்த சப்ஜி சாதத்திற்குத் தொட்டுக்கொள்ள **“டாங்கர்” என்ற தயிர்ப்பச்சடி** ருசியாகஇருக்கும். வெண்டைக்காயைப் பொடியாக நறுக்கி வாணலியில் சிறிது எண்ணையை விட்டு நன்றாக முறுகலாக வதக்கிக் கொள்ளுங்கள். நல்ல கட்டித் தயிரில் கொஞ்சம் உளுந்து மாவைக் கரைத்து சிறிது உப்பு, சீரகம் சேர்த்து. வெண்டைக்காயையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து கடுகு தாளித்து எடுத்து வைக்கவும். டாங்கர் ரெடி.

பாலக் ரைஸ் :
பாலக்கீரையை நன்றாக அலம்பி நறுக்கி வேகவைத்து இலேசாக மசித்துக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாய் 2. சிறிது சீரகம். தேங்காய்த்துருவல் முதலியவை அரைத்து கீரையில் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கொதிக்க வைத்து இறக்கவும்.
ஒரு ஆழாக்கு அரிசி. அரை ஆழாக்கு பயத்தம் பருப்பு இரண்டையும் சேர்த்து வேகவைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் கீரையைச் சேர்த்து தேவையான உப்பு சேர்த்து 2 ஸ்பூன் நெய் விட்டு நன்றாகக் கலந்து பரிமாறுங்கள்
இதற்குத் தொட்டுக்கொள்ள அப்பளம். வற்றல் ருசியாக இருக்கும்

ஆண்கள்

தாது புஷ்டி

அம்மான் பச்சரிசி, தூதுவளை இவ்விரண்டு இலைகளையும் நெய்யில் வதக்கி, பூண்டு, உளுத்தம் பருப்பு, தேங்காய் சேர்த்து துவையல் செய்து சாப்பிட்டு வர, நீற்று உடைந்து போன தாதுவைக் கட்டி உடல் பலம் பெறச் செய்யும்.

புளியங்கொட்டையில் கொஞ்சம் எடுத்து, அதன் மேலுள்ள தோலைத் தட்டிப் போக்கி விட்டு, அதை வெயிலில் நன்றாகக் காய வைத்து, இடித்துத் தூள் செய்து, மெல்லிய துணியில் சலித்து, வடிகட்டி, ஒரு சீசாவில் போட்டு வைத்துக் கொண்டு, ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்துக் காலை-மாலை பசு நெய்யில்கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், தாதுவிருத்தி ஏற்படும்.

தூதுவளைப்பூ, முருங்கைப்பூ இரண்டிலும் 10 எடுத்து, ஒரு குவளை பாலில் போட்டுக் காய்ச்சிக் குடித்துவர, சுக்கிலப் பெருக்கும், தேக வலிமையும் ஏற்படும்.

ஓரிதழ் தாமரையின் இலையை மட்டும், சூரிய உதயத்திற்கு முன் தின்று, பசும் பால் குடிக்க வேண்டும். இப்படி 40 நாட்கள் செய்ய, சிற்றின்ப பலவீனத்தைப் போக்கி, தம்பதிகளின் உறவைப் பலப்படுத்தும். ஆண்மையையும், சுக்கில விருத்தியையும் பலத்தையும் தருவதில் இதற்கு நிகரான பொருள் இல்லை என்றே சொல்லலாம். செடியின் இலையைப் பறித்துப் பச்சையாகவோ, அல்லது உலர்த்திப் பொடிசெய்து சமபாகம் சர்க்கரை சேர்த்தோ, உபயோகித்து வரலாம்.

நெல்லிக் காயை வற்றல் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும். நெல்லி வற்றல், பேரீச்சம் பழம், திராட்சைப் பழம், சீனாக் கற்கண்டு இவைகளைச் சேர்த்து நெய் விட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும். தினமும் காலையில் சுண்டைக்காய் அளவு சாப்பிட்டு வர, உடம்பில் உள்ள சூடு தணியும். தாது புஷ்டி உண்டாகும்.

மாமபழத்துடன தேன், குங்குமப்பூ, ஏலப்பொடி, பச்சைக் கற்பூரப் பொடி, பால் ஆகியவைகளையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், இருதயம் பலப்படும். தாதுவிருத்தி உண்டாகும்.

புளிச்சக் கீரையையும், வெங்காயத்தையும் சேர்த்து நெய் விட்டு தாளித்துச் சாப்பிட்டால், இந்திரியம் கெட்டிப்படும். தாதுவிருத்தி ஏற்படும்.

முருங்கைப்பூ, இளம் தென்னைக் குருத்திலுள்ள அரிசி ஆகிய இவைகளை சமமாக எடுத்துக் கொண்டு, பசும்பால் விட்டு அரைத்து, பசும்பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி, படுக்கும் போது, சாப்பிட, தாதுவிருத்தி உண்டாகும்.

தாம்பத்திய உறவில் தடுமாற்றம் வருவது இல்லற வாழ்வில் இன்னல் சேர்க்கும். இந்த இன்னலைப் போக்கும் இனிய உணவு பேரீச்சம்பழம். தினசரி வெள்ளாட்டுப் பாலில் 5 – 10 பேரீச்சம் பழங்களைச் கலந்து பனங்கற்கண்டு சேர்த்துக் காய்ச்சிப் பருகவும்.
வாழ்வளிக்கும் மூலிகைகளின் ஒரு பிரிவு கீரைகள். பருவத்துக்கு ஏற்ப பல கீரைகளைப் பயன்படுத்தும் வழி முறைகளை நம் முன்னோர் வகுத்துத் தந்து உள்ளனர். அதிலும் குறிப்பாக – திருமாணவர்கட்கு என்றே சக்தி வாய்ந்த சில கீரைகளை அன்றாடம் கலந்து உண்ணும்படி கூறியுள்ளனர். இதற்குச் “சலவைக் கீரை” என்று பெயர்.
முருங்கை, தூதுவளை, பசலை, அரைககீரை, நறுந்தாளிக் கீரை
இந்த ஐவகைக் கீரைகளையும் கிடைக்கும் போது, ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு பிடி எடுத்து, பருப்புடன் நெய்யில் பொறித்து, பூண்டு, சீரகம், வெங்காயம் சேர்த்து பகலுணவில் 2 பிடி சாப்பிட்டு வர, ஆண்மை சக்தி பெருகும். 5 கீரைகளில் குறைந்தது 3 கீரைகளாவது சாப்பிடுவது நல்லது

மணமாகியவர்கள் உருளைக் கிழங்கை வாரம் 2 நாட்கள் வேக வைத்துத் தோல் நீக்கி, நெய்யில் வறுத்துச் சாப்பிட்டு வர, நரம்புகளின் அயர்வைப் போக்கி, இல்லற ஈடுபாட்டில் உற்சாகத்தைத் தரும்

50 வயதுக்கு மேல் ஆண்மைத் தனம் தேவைப்படுபவர்கள்:-
நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் பூனைக் காலி விதை, கருவ பிசின் (கருவேல மரத்துப் பிசின்), பாதாம் பருப்ப இந்த மூன்றையும் அரைத்து மெழுகு பதத்தில் வைத்துக் கொண்டு, காலை-மாலை இரண்டு வேளையும் புளியங்கொட்டை அளவுக்கு சாப்பிட்டு பசும் பால் சாப்பிட்டு வரவும். இது ஆண்மை வீரியத்தை உண்டாக்கும். இதைச் சாப்பிடும் போது, இரவு நேரங்களில் புளி சேர்க்காத சாப்பாடு சாப்பிட வேண்டும்.

தேன் ஒரு தேக்கரண்டி, வெங்காயச் சாறு ஒரு தேக்கரண்டி, இஞ்சிச் சாறு ஒரு தேக்கரண்டி இவற்றைக் கலந்து காலையில் மட்டும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால், ஆண்மை சக்தி அதிகரிக்கும். இதைத் தினமும் தயார் செய்து சாப்பிட வேண்டும். இந்த மருந்தைச் சாப்பிட்டால், வயிற்றில் எரிச்சல் உண்டாகும். உடனே ஏதாவது சாப்பிட வேண்டும். இதனால் பசி அதிகரிக்கும். Liver கல்லீரலிலுள்ள நோய்கள் நீங்கி பலப்படும். உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் இளைப்பார்கள்.

நரம்புத் தளர்ச்சியால் பாதிக்கப் பட்டு, ஆண்மைக் குறைவு ஏற்பட்டவர்களுக்கும் உடலுறவு கொள்ளும்போது சக்தி சீக்கிரம் வெளிப்படுபவர்களுக்கும், ஆண் உறுப்பு சிறியதாக இருப்பவர்களுக்கும்,
நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் நீர் முள்ளி விதை 250 கிராம், நிலப் பனங்கிழங்கு 250 கிராம் வாங்கி, நீர்முள்ளி விதையை லேசாக வறுத்துக் கொண்டு, பொடி செய்து கொண்டு, நிலப்பனங்கிழங்கை உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்து கொண்டு, இரண்டையும் கலந்து வைத்துக் கொண்டு, 500 கிராம் பேரீச்சம் பழம் வாங்கி, கொட்டையை நீக்கிவிட்டு, உரலில் போட்டு மெழுகு பதமாய் இடித்து முன் தயார் செய்த சூரணங்களை இதனுடன் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து, மறுபடியும் இடித்து வைத்துக் கொண்டு, காலை-மாலை, இரு வேளையும், நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட்டு, பால் குடித்து வந்தால், விந்து வெகு சீக்கிரம் வெளியேறுகிற பலவீனம் நிவர்த்தி அடையும்.

முள்ளங்கி விதையைத் தூள் செய்து, சீனாக் கற்கண்டுப் பொடியுடன் கலந்து, காலை மாலைகளில் ஒரு சிட்டிகை வீதம் சாப்பிட, தாதுவைப் பலப்படுத்தி, தேக பலத்தைத் தரும்.

காணாம் வாழை, தூதுவளைப்பூ, முருங்கைப்பூ இவைகளைச் சிறிதளவு புதியதாக எடுத்து, ஒரு குவளை நீருடன் காய்ச்சி, அரைக் குவளையாக்கி, அதில் பசும்பால் சிறிது கற்கண்டும் சேர்த்து, அரை முதல் ஒரு மண்டலம் தவறாது காலையில் மட்டும் குடித்துவர மோர் போல ஒழுகும் தாதுவை பலப்படுத்தி கட்டிவிடும். அதோடு போக இன்பம் பெருகி இல்லற தர்மம் செழித்தோங்கும்.

ஓரிதழ் தாமரை என்ற ரத்ன புருஷ் இலையை மட்டும் நாள் தோறும் அதிகாலையில் (சூரியோதயத்திற்கு முன்னதாக) எடுத்து, நீரில் அலசி, சிறிதளவு வாயிலிட்டு நன்றாக மென்று, தின்று பசும்பால் குடிக்க வேண்டும். இங்ஙனம் அரை மண்டலம் முதல் ஒரு மண்டலமும் அதற்கு மேலும் தொடர்ந்து செய்து வரலாம். இதன் விசேஷ குணம் யாதெனில் பல ஆண் பிள்ளைகள் பிஞ்சிலேயே பழுத்த பழங்களாகி, கண்கள் குழிவிழுந்து, கன்னங்கள் ஒட்டிப் போய், ஜீவ களையற்று, ஜனனேந்திரிய உறுப்புகளும் தளர்ந்து வளர்ச்சி குன்றி போய்விடும். இப்படிப் பட்டவர்களுக்கு ஏற்றதொரு மூலிகை ரத்ன புருஷ் என்ற ஓரிதழ்

தாமரை. தாதுவை பலப்படுத்தி, உடல் உறுப்புகளை வலுப்பெறச் செய்து, இழந்த வீரிய சக்தியை மீண்டும் உண்டாகச் செய்து, முகப் பொலிவையும், அழகையும் தரும். ஒழுக்கமான இல்லற வாழ்க்கைக்கு ஏற்றவன் ஆக்கும். இந்த மூலிகை பசுமையாக தினந்தோறும் கிடைக்க வழியில்லாதவர்கள் மொத்தமாக சேகரித்து, வெயிலில் உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து தினம் இருவேளை பசும்பாலுடன் உட்கொண்டு வரலாம். குறிப்பாக ரத்னபுருஷ் சுக்கில தாதுவின் குற்றங்களை நீக்கி, உடலுக்கு பலத்தையும், முக அழகையும் தரும் என்பது திண்ணம்.

பகலுணவில் கீரையில்லாத உணவு பருப்பு இல்லாத கல்யாணம் போல் ஆகும். பருவத்துக்கு ஏற்ற பல கீரைகளைப் பயன்படுத்தும் வழிமுறைகளை நம் முன்னோர் வகுத்துத் தந்துள்ளனர். அதிலும் குறிப்பாக திருமணம் ஆனவர்கட்கு என்றே சக்தி வாய்ந்த சில கீரைகளை அன்றாடம் கலந்து உண்ணும்படி கூறியுள்ளனர். இதற்குக் கலவைக் கீரை என்று பெயர்.

முருங்கை, தூதுவளை, பசலை, அரைக்கீரை, நறுந்தாளிக் கீரை

இந்த ஐவகை கீரைகளையும் கிடைக்கும் போது ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு பிடி எடுத்துப் பருப்புடன' நெய்யில் பொறித்து, பூண்டு, சீரகம், வெங்காயம் சேர்த்து, பகல் உணவில் 2 பிடி சாப்பிட்டு வர, ஆண்மை சக்தி பெருகும். 5 கீரைகளில் குறைந்தது 3 கீரைகளாவது கலந்து சாப்பிடுவது நல்லது. 10 யானைகளின் பலம் கொண்ட பழைய காலத்து மிருகமான 'யாளியின்' வலிமையை இந்தக் கலவைக் கீரை சாப்பிடுவதன் மூலம் பெறலாம் என்கிறார் நம் அகத்தியர்

ஒரு தோலா முருங்கைப் பிசின், அலை லிட்டர் நீர் விட்டுப் புதுப் பாண்டத்தில் வைத்து இருந்து, காலையில் இரண்டு அவுன்ஸ் நீருடன் கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிடத் தாது கெட்டிப்படும்.

கசகசா, வால் மிளகு, பாதாம் பருப்பு, கற்கண்டு சம அளவு எடுத்து இடித்து, தேன் போதுமான அளவு சேர்த்து லேகிய பதமாக கிளறி வைத்துக் கொண்டு. சுண்டைக் காய் இளவு சாப்பிட்டு பால் குடித்து வந்தால், வீரிய விருத்தியும், உடலுறவில் பலமும் ஏற்படும்

கற்கண்டுத் தூள் 50 கிராம், பொரித்து எடுத்த படிகாரத் தூள் 15 கிராம், இரண்டையும் உறவுபடக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு, 10 நாளைக்குப் பங்கு செய்து கொண்டு, காய்ச்சி, பசும் பாலுடன் சாப்பிட்டு வந்தால், நீற்றுப் போன தாது கட்டும்.

ஆண்குறியின் விறைப்புத் தன்மை குறைந்து, துவண்டு விடுவதற்கு கருவேலம்பிசின் ஒரு வரப்பிரசாதம் ஆகும். நன்றாய்க் காய்ந்த கருவேலன் பிசினை நெய்யில் வறுத்துப் பொடி செய்து, ஒரு சிட்டிகை அளவு காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால், ஆண்மையும் தாது விருத்தியும் ஏற்படுவதுடன் குறியின் தளர்ச்சி நீங்கி விறைப்பும் ஏற்படும்.

சில இளைஞர்களுக்கு உற்ற வயதில் கனவில் இந்திரியம் வெளிப்பட்டு வீணாவது உண்டு. இதற்கு, கொஞ்சம் துளசி விதையை எடுத்துச் சுத்தம் செய்து, அதைத் தண்ணீரில் முன் இரவிலேயே ஊற வைத்து விடவும். காலையில் அதை எடுத்து, அம்மியில் வைத்து அரைத்து, அரை ஆழாக்குப் பாலில் கலந்து, வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். ஒரு வாரம் சாப்பிட்டால் போதும். கனவில் வெளியாவது நின்றுவிடும். காலையில் அதை எடுத்து

அம்மியில் வைத்து அரைத்து, அரை ஆழாக்குப் பாலில் கலந்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். ஒரு வாரம் சாப்பிட்டால் போதும். கனவில் வெளியாவது நின்றுவிடும்.

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையைப் பற்றி வடலூர் இராமலிங்க சுவாமிகள் நிறையப் பேசி உள்ளார். கூடுமானவரை பச்சையாகவே சாப்பிடலாம். அதிக காரம், புளி சேர்க்காமல் சமைத்துச் சாப்பிடலாம். பருப்புடன் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. இது தாதுக்களைத் திடப்படுத்தும், ஈரல் நோயே வராது. வெள்ளை, வெட்டை நோய்கள் விலகும். பற்கள், தலைமுடி, கண்கள், தோல் ஆகியவை தேய்வு அடையாமல் வலிமை பெறும்.

முருங்கை விதை, முருங்கைப் பிசின், வெங்காய விதை, நீர்முள்ளி விதை, நாயுருவி விதை இவைகளில் வகைக்கு 40 கிராம் எடுத்து, பசும்பால் விட்டு அரைத்துச் சுண்டைக் காய்ப் பிரமான மாத்திரை செய்து, காலை-மாலை 2 வேளையும், ஒரு மாத்திரை சாப்பிட்டு, பசும்பால் பருகி வந்தால், தாது கட்டும். வீரிய விருத்தி ஏற்பட்டு, போக சக்தி அதிகரிக்கும்.

தாதுவை விருத்தி செய்ய வேண்டியிருந்தாலும் சரி, இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்த வேண்டி இருந்தாலும் சரி, முருங்கைக் கீரையை அவ்வப்பொழுது சமைத்துச் சாப்பிட்டு வாருங்கள். முருங்கைப் பூவையும், அத்துடன் சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

தாதுவிருத்திக்கு அதிமதுரம் மிகவும் நல்லது. ஆண்மை குறைந்த இளைஞர்கள் அதிமதுரத்தை அரைத்து பாலில் கலந்து, அதில் தேனையும் விட்டு, சாப்பிட்டு வர வேண்டும். இது சக்தியூட்டும் அரு மருந்து. தாது பலம் பெறும்.

தாது புஷ்டிக்கு கனிந்த வாழைப் பழங்களை அதிகமாகச் சாப்பிட்டு வாருங்கள். போக சக்திக்குத் தேவையான ஊட்டம் வாழைப் பழத்திலேயே இருக்கிறது.

புளிச்ச கீரையையும், வெங்காயத்தையும் சேர்த்துச் சமைத்து நெய்விட்டுத் தாளித்து சாப்பிட்டு வந்தால், இந்திரியம் கெட்டிப்படும். விந்து உற்பத்திக்கான இரும்புச் சத்து இதில் அதிகமாக இருக்கிறது.

அதிமதுரம் தாது விருத்திக்குச் சக்தி ஊட்டும் அருமருந்து. ஆண்மை குறைந்த வாலிபர்கள் அதிமதுரத்தை அரைத்துப் பாலில் கலக்கி, அதோடு தேனம் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், தாது பலம் பெறும்.

நல்ல முருங்கைக் கீரை, தூதுவளை, பசலை, அரைக்கீரை இவைகளை புளி நீக்கி பருப்பு சேர்த்து, 48 நாள் சாப்பிட்டு வந்தால், தாது விருத்தியும், புணர்ச்சியில் நிர்வாகத் திறமையும் உண்டாகும்.

அமுக்கராக் கிழங்கைப் பாலில் வேக வைத்து, உலர்த்தி, இடித்துக் கற்கண்டு சேர்த்து, பசும்பாலில் காய்ச்சிக் கலந்து சாப்பிட்டால் விந்து உற்பத்தி ஆகும்.

பேரீச்சம் பழத்தைத் தேனில் ஊற வைத்து இரவில் தினமும் இரண்டு சாப்பிட்டு வர, விந்து பெருகும்.

நல்ல பேரீச்சம்பழத்துடன் சீனாக் கற்கண்டை சமமாகச் சேர்த்து, தேனில் நைய அரைத்துத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர, தாது வலிமை உண்டாகும்.

தினமும் இரவு வாதுமைப் பருப்பு ஒன்றைச் சாப்பிட்டு, ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கலந்த பாலை உடன் அருந்தி வர, தாதுக்கட்டு உண்டாகும்.

கரமைதுனம், அமித போகம், முதலியவற்றால், இழந்துவிட்ட ஆண் தன்மையை, நெருஞ்சில் மூலத்தின் மூலம் மீண்டும் பெறலாம். பூ, காய் முதலியவற்றோடு ஒரு நெருஞ்சிக் கொடியைக் கொண்டு வந்து, அரை லிட்டர் வெள்ளாட்டுப் பாலில் 6 மணி நேரம் ஊற வைத்து வடிகட்டி வேளைக்கு நாலு அவுன்ஸ் தேன் சேர்த்து, காலையும் மாலையும் சாப்பிட்டு வந்தால், நல்ல பலன் கிட்டும்.

தாது நீர்த்துப் போய், போக சக்தி குறைந்து, சோர்வு அடைபவர்கள் சிறிது அம்மான் பச்சரிசி இலையைப் பறித்து உலர்த்தி, தூள் செய்து, அதற்கு சமமாக கற்கண்டுத் தூள் சேர்த்து, காலை மாலையில் 6 கிராம் வீதம் சாப்பிட்டு, உடனே பசும்பால் அருந்திவர, நோய்கள் நீங்கி, நல்ல தாது விருத்தியும் உண்டாகும்.

எட்டி விதையை நன்றாகத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, காலை மாலை சிறிது சிறிதாக (ஒரு கிரெய்னில் இருந்து 5 கிரெய்ன் வரை) உட்கொண்டு வந்தால், சீதபேதி, மலபந்தம், தாது நஷ்ட நோய்கள் முதலியவைகளும், வாத நோய்களும் நீங்கி விடும். இதைச் சாதாரண சுரங்களுக்கும் கொடுப்பதுண்டு.

ஓரிதழ் தாமரைச் செடியின் இலையைப் பறித்து, பச்சையாகவோ அல்லது உலர்த்திப் பொடி செய்து சமபாகம் சர்க்கரை சேர்த்து உபயோகித்து வர, தாது கெட்டிப் படும். உலர்த்தித் தூள் செய்து சர்க்கரை கலந்த சூரணமாயிருந்தால், ஒரு சிட்டிகை அளவு காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால், 15 தினங்களுக்குள் உடல் வெப்பம் தணிந்து, சிறுநீர் தாராளமாய் இறங்கும். தாதுவும் கெட்டிப்படும்.

வயது சென்ற ஆண்களுக்கும், தற்கால இளைஞர்களுக்கும், குறியின் விறைப்புத் தன்மை குறைந்து துவண்டு விடுவதுண்டு. போகம் செய்ய ஆவல் எழும். ஆனால் உறுப்பு ஒத்துழைக்காது. இதற்கு கருவேலன்பிசின் ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். நன்றாய் காய்ந்த கருவேலன் பிசினை நெய்யில் வறுத்துப் பொடி செய்து, ஒரு சிட்டிகை அளவு காலை மாலை உண்டு வந்தால், ஆண்மையும், தாது விருத்தியும் ஏற்படுவதுடன் குறியின் தளர்ச்சி நீங்கி விறைப்பு ஏற்படும்.

ஆண்மைக் குறைவு நீங்க

இதற்கும் மூலகாரணமாக அமைவது அறுசுவை உணவில் கசப்புச் சுவை இன்மையே என்று காரணம் கூறிவிடலாம். உப்புச் சுவையை உணவில் மிகவும் குறைத்து, கசப்புச் சுவைக்கு உரிய காய்கறி, கீரை வகைகளை மற்ற நான்கு சுவைகளுடன் கலந்து உட்கொண்டு வரவேண்டும். மேலும் பழ வகைகளை கணிசமான அளவு சாப்பிட்டு வரலாம் பச்சை வெண்டைக்காய் இரண்டை அனுதினமும் மென்று விழுங்கி வர வேண்டும். பயறு, காராமணி, கடலை இவைகளையும் முளைகட்டி வேக வைத்தும் சாப்பிட்டு வரலாம்

அங்கக் குறைபாடுள்ள குழந்தைகளின் பிறப்பைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

மனிதர்கள் முறைப்படி உட்கொள்ள வேண்டிய அறுசுவை உணவில் கசப்புச் சுவைக்கு உரிய காய்கறி உணவு வகைகளை உண்ணாமல் விட்டுவிடுகின்ற காரணத்தாலான குறைசுவை உணவால் உடலின் கண் உற்பத்தி ஆகின்ற விந்துவில் ஜீவ உயிரணுக்கள் முழு உருவத்தைப் பெறும் வாய்ப்பினை இழந்து விடுகிறது. கருத்தரிக்கும் "கரு" குறைவடிவம் கொண்ட கருவாக வளர்ந்து, ஊனம் உள்ள குழந்தையாகப் பிறக்கிறது.

மேலும் பொதுவாக ”கசப்புச்” சுவையினை பெரும்பாலோர் உண்ணாததால் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் முழுச் சக்தியற்றவைகளாகப் பிறந்து ஒழுங்கான வளர்ச்சி அடைவதில்லை. முழு அறுசுவை உணவை உட்கொண்டு நலமான குழந்தைகள் பெறவும்.

தந்தி மேகம்

சிறுநீர் கழிக்கும் போது, தாதுவும் சேர்ந்து வெளியாவதைத் தந்தி மேகம் என்பர் இதில் எரிச்சல், வேதனை ஒன்றும் இல்லாவிட்டாலும், இந்தப் போக்கு உடலைப் பலஹீனப் படுத்தி விடும். வியாதி, அடுத்த கட்டங்களுக்குப் பரவக் கூடியது. அதனால் இதைத் தடுக்க, அரைத் தேக்கரண்டி மருதாணி இலைச் சாற்றோடு, 2 அவுன்சுக்குக் குறையாமல் பாலோ அல்லது நீரோ சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், நல்ல குணம் தெரிகிறது. வேண்டும் என்றால் சுவைக்காக, சிறிது சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

செழிப்பான நாயுருவி இலைகளை எடுத்து மை போல அரைத்து, சுண்டைக்காய் அளவு காலையில் வெறும் வயிற்றில் எருமைத் தயிரில் கலந்து கொடுக்க, ரத்த மூலம், சீத பேதி, சிறுநீருடன் நூல் போன்று வரும் தாது (தந்தி மேகம்) யாவும் தீரும்.

விந்து

ஆண்களில் சிலருக்கு விந்து நீர்த்து வெளிப்படும. அத்திஇலை மென்று விழுங்கி வந்தால், நாளண்டவில் சரியான முறையில் மாற்றமடைந்து இறுகி முறைப்படி வெளியாவது இத்துவர்ப்பு ருசியுள்ள அத்தியிலை அளிக்கும் பெரும் பயன் ஆகும்

ஆண் உறுப்பு

புாரிஜாதப் பூக்களை (பவளமல்லி) போதுமான அளவு பறித்து, இளஞ்சூடாக வதக்கி, விதை வீக்கங்களுக்கும், அண்ட வாதத்திற்கும் (ஹைட்ரோசல்) வைத்துக் கட்டிவர, ஆப்ரேஷன் இல்லாமலே வலியும், வீக்கமும் மறையும். அண்டவாதத்திற்கு இதைவிடச் சிறந்த மருந்து இல்லை என்று சொல்லலாம்..

ஆண்குறி மிகவும் உறுதிபெற, அமுக்கணாங்கிழங்கு, வசம்பு, எட்டிக் கொட்டை இவைகளை சம எடை எடுத்து, பசும்பால் விட்டு நன்றாக அரைத்து, குறியின் மீது பற்றுப் போட்டு வரவும். ஒரு வாரம் செய்தால் போதும். மிகுந்த வலுவடையும்.

விதை வீக்கம்

நிறைய பாரிஜாத மலர்களைக் கொண்டு வந்து, சட்டியில் இட்டு இலேசாக வதக்கி, விதை வீக்கத்தின் மேல் வைத்து, கட்டி வந்தால், வீக்கம் தானே வடிந்துவிடும்.

சுக்கு, பெருங்காயம், களிமண் இவைகளை ஒன்றாய் அரைத்து, இரவு நேரங்களில் பற்று போட்டு, விடிந்தவுடன் கழுவி விடவும். இச்சிகிச்சையின் போது, சைக்கிள் சவாரி கூடாது. வாய்வு பண்டம் நீக்க வேண்டும்.

இச்சை

தமிழ் வைத்தியத்தில் நீண்ட காலமாக சாதிக்காய் லேகிய, சூரண வகைகளில் முக்கியமான கூட்டுப் பொருளாக இருந்து வருகின்றது. சாதிக்காய்க்கு போக இச்சையைத் தூண்டக் கூடிய குணமுண்டு. ஆண்மைக் குறை உள்ளவர்களுக்குச் சாதிக்காய் பயன் உள்ளதாகும். குறைபாடில்லாதவர்கள் அதி போகம விரும்பி, எந்த ரூபத்திலாவது இதைப் பயன்படுத்தி வந்தால், இது செயற்கைத் தூண்டி ஆக அமைந்து, பின் நிர்ப்பந்தமாக உபயோகிக்கும் வழக்கத்தை உண்டு பண்ணிவிடும்.

துளசி வேரை உலர்த்தி இடித்துப் பொடியாக்கி, வெற்றிலையுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், வீரிய விருத்தி உண்டாகும். தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால், மிகவும் நல்லது. நீண்ட சுகம் கிடைக்கும்.

முருங்கைக் கீரையுடன் மக்காச் சோள மணிகளை வேகவைத்து அவியலாக்கி வாரம் 2 அல்லது 3 நாட்கள் ஒரு கப் அளவு உண்டுவர, ஆண்மைக் குறைபாடு நீங்கி, நிவாரணம் பெறலாம்.

அடிக்கடி போக இச்சை காரணமாக விந்து வெளியேறி விந்துக் குறைவு நோயால் பாதிக்கப் பட்டவர்கள், அன்றாடன் அசல் குங்குமப்பூவை தாம்பூலத்துடன் தரித்துவர அல்லது இரவில் பாதாம் பருப்பு, முருங்கைப் பிசின் இவற்றுடன் கலந்து பருகி வர, விந்து உற்பத்தி பெருகி, போக இச்சையில் நாட்டம் ஏற்படும்.

ADDICT - குடிபோதை - மயக்கம்

குடிமயக்கத்தைத் தெளிய வைக்க அவர்கள் வாயில் தாராளமாகத் தேனை ஊற்றலாம். சிறிது சிறிதாக உளளே செல்லட்டும். குடிமயக்கம் உடனே தெளிந்து விடும்.

போதை மயக்கத்தைத் தெளியவைக்க பேரீச்சம்பழத்தைப் பாலில் கலந்து கொடுக்கலாம்.

மது குடிக்கும் எண்ணம் வெறி நீங்கவேண்டுமானால் கொத்துமல்லி விதையை (தனியா) கஷாயம் வைத்து பனங்கற்கண்டு அல்லது எலுமிச்சம்பழம் சாறு கலந்து தொடர்ந்து குடித்து வர காலப்போக்கில் மது குடிக்கும் எண்ணம் குறைந்து போதைக்கு அடிமையாகும் மனப்பான்மை விலகும்.

ALLERGY- ஒவ்வாமை

ஒவ்வொருவர் உடலுக்கும் ஒத்துக்கொள்ளாதது ஒன்று உண்டு. அதைச் சேர்த்துக் கொண்டால் அலர்ஜி ஏற்படும். இதைக் காணாக்கடி என்பர். உடலில் அரிப்பும் ஏற்படும். தடிப்பும் ஏற்படும். இதைப்போக்க, சிறிது வேப்பிலையுடன் 7அ8 மிளகையும் சேர்த்து வாயில் போட்டு நன்றாக கசகச என்று மென்று விழுங்க வேண்டும். இவ்வாறு நாள் ஒன்றுக்கு 3 வேளை சாப்பிட்டால், அரிப்பும் தடிப்பும் மறையும்.

எக்காரணங்கொண்டும் அலர்ஜி ஏற்பட்டழருந்தாலும், செய்ய வேண்டிய முதலுதவி. மருதாணி இலையின் சாற்றைப் பிழிந்து, தேங்காய் எண்ணெயில் கலக்கி நன்கு சுண்டவைத்து அதை உடலெங்கும் பூச கட்டுப்படும்..

அலர்ஜி என்றதும் மஞ்சளும், கருவேப்பிலையும் ஞாபகத்துக்கு வர வேண்டும். இரண்டையும் நன்றாக அரைத்து, ஒரு மாதம் சாப்பிட்டு வர, நோ அலர்ஜி, நோ நமைச்சல்.

தூசி அலர்ஜி – சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து இதில் சுக்கு தவிர மற்ற இரண்டையும் ஒரே பக்குவத்தில் வறுத்து, மூன்றையும் பொடி செய்து சலித்துக் கொண்டு, குப்பை மேனி என்னும் மூலிகைச் சாறை இந்தப் பொடியில் விட்டு அரைத்து, வெண்ணெய் போல் ஆனதும்,ஒரு சுண்டைக்காய் அளவு மாத்திரைகளாய் உருட்டி, நிழலில் உலர்த்திக் கொண்டு, காலை-மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால், தூசி அலர்ஜி குணமாகும்.

காக்கை வலிப்பு EPILEPSY

காலும் கையும் இழுத்து வலித்துக் கொண்டு இருப்பது தான் காக்கை வலிப்பு எனப் பெயர். இந்த வலிப்பு நிற்க: வெள்ளை வெங்காயச் சாறு, வலிப்பு வரும்போது காதுகளில் 4 துளி விட்டு வரவும். அதே சமயம் பேய்ப்பீர்க்கன் சாறு நாசியில் விடவும். இப்படி வலிப்பு வரும் போது எல்லாம் செய்ய பூரண குணம் காணும்.

கை-கால் வலிப்பு நோய் வந்தால், குங்குமப்பூவைத் தேன் விட்டுக் குழைத்து நாக்கில் தடவி வர, வலிப்பு நோய் படிப்படியாகக் குணமாகும். வலிப்பு வந்த பின் ஏற்படும் வலிகள் வராது.

அபஸ்மார ரோகம் அதாவது காக்கை வலிப்பு உள்ளவர்களுக்கு நாள்தோறும் ஆகாரத்துடன் வேகவைத்த வெங்காயத்தை, காலை-மாலை இருவேளை கொடுத்து வந்தால், நோயின் வேகத்தைக் குறைக்கும்.

வலிப்பு வரும்போது வெள்ளை நிறமுள்ள வெங்காயத்தைத் தட்டி அதன் சாற்றை எடுத்துக் காதில் விட, வலிப்பு நின்றுவிடும்.

தினந்தோறும் தவறாமல் 50 கிராம் வெங்காயச்சாறினை அருந்திவர காக்கை வலிப்பு நீங்கும்.

வேப்பஇலை, வில்வஇலை, துளசிஇலை சமபங்கு எடுத்து, அத்துடன் ஒரு கடுக்காயையும் நசுக்கிப் போட்டுக் கஷாயம் வைத்து வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். காலை-மாலை வெறும் வயிற்றில் 50 மில்லி கஷாயம் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். இத்தினங்களில் உப்பு அறவே கூடாது. 40 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் குணம் கிடைக்கும்.

அத்திப்பழத்தின் ரசத்தையும் ஆப்பிள் பழத்தின் ரசத்தையும் பாலில் கலந்து சாப்பிட வலிப்பு நோய் விரைவில் கட்டுப்படும்.

எலுமிச்சம்பழச்சாற்றை இளஞ்சூடுள்ள வெந்நீரில் கலந்து அடிக்கடி சாப்பிடுபவர்களுக்கு வலிப்பு நோய் வராது.

குழந்தைகளுக்கு இழுப்புநோய் எனும் கபநோய் வந்தால், வெங்காயத்தை கசக்கி, அதன் சாறில் ஒரே ஒரு துளியைக் கண்களில் விட்டால் போதும். உடனே இழுப்பு நின்றுவிடும்.

பார்லி அரிசித் தண்ணீரில் இளநீரையும் தேனையும் கலந்து சாப்பிட்டால், வலிப்பு நோய் குணமாகிறது. பார்லியும், இளநீரும் நரம்புகளுக்கு வலு ஊட்டுகின்றன.

வெள்ளை வெங்காயச் சாறு வலிப்பு வரும்போது காதுகளில் 4 துளி விடவும். அதே சமயம் பேய்ப்பீர்க்கு சாறு நாசியில் விடவும். வலிப்பு வரும்போது எல்லாம் இப்படி செய்ய பூரண குணமாகும்.

குங்குமப்பூவைத் தேன் விட்டுக் குழைத்து நாக்கில் தடவி வர, வலிப்பு நோய் வந்தபின் ஏற்படும் வலிகள் வராது. வலிப்பு நோயும் படிப்படியாகக் குணமாகும்.

ஒரு கைப்பிழ வல்லாரையை 200 மில்லி தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி அதில் 200 மில்லி பால், 2 தேக்கரண்டி சர்க்கரை சேர்த்து காலையில் அருந்தவும். 48 நாட்கள் அருந்த, நினைவாற்றலைப் பெருக்கும். பைத்தியம், காக்கை வலிப்பு போகும்

நாகலிங்க மரத்தின் இலையைக் குடிநீர் காய்ச்சி, காலை மாலை ஒரு டம்ளர் குடித்து வந்தால், கால், பாதம், விரல்கள் இசிவு நீங்கும்.

காக்கை வலிப்பு

இது மூளையின் கண் ஏற்படும் சில நரம்புப் பிடிப்புகளால் ஏற்படுவதாகும். இந்த வலிப்பு எற்படும் போது சாதாரணமாக ஒரு கையுங் காலும் தானாக இழுத்து இழுத்து அசைந்து கொண்டிருக்கும். கணகளும் ஒரு புறமாகச் செருகிக் கொண்டிருக்கும். முகம் வெளுத்து விட்டும், வாயில் நுரையும் கக்கி வெளி வந்து கொண்டும் இருப்பதும் சகஜம். ஒரு சிலருக்கு முகப் பாகத்தில் மடடும் தசைகள் துடித்துக்கொண்டிருக்கும். இது பொதுவாக 2. 3நிமிடத்தில் நின்று விடுவதுமுண்டு. ஒரு சிலருக்கு 10 - 15 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து இழுத்துக் கொண்டிருப்பதும் உண்டு. மனித உடலில் மூளையின் பாகத்திலிருக்கும் நரம்புகள்

இயங்குமிடங்களில் போதிய பசைத் தன்மை குறைவால் மேற்கூறிய நரம்புப் பிடிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

பசைத் தன்மையை எவ்வாறு அதிகரித்துக் கொள்வது?

நாமுண்ணும் உணவில் கலந்துண்ணும் கடலை எண்ணெய் உபயோகத்தில் ஆறில் ஒருபங்கு சுத்தமான ஆமணக்கெண்ணெய் என்ற விளக்கெண்ணையை உடன் கலந்து உபயோகப்படுத்தலாம். இந்தக்கலப்பு எண்ணையில் பலகாரம் தயாரித்தல், தாளிதம் போன்றவைகளுக்கு பயன்படுத்துவதால் நமது உடலில் படிப்படியாக எண்ணெய்ப் பசை மிகதியாகும். இதனால் கால்-கை வலிப்பு வராமல் தடுக்கலாம். வலிப்புள்ளவர்கள் நெடுங்கால உபயோகத்திற்குப் பின்னரே குணமடைய முடியும். மேலும் வலிப்பு தொந்தரவு உள்ளவர்கள் மலச்சிக்கலின்றி இருப்பதற்கான உணவு முறையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

கால் கை வலிப்புள்ளவர்கள் கீழ்க்கண்ட மூலிகைக் கஷாயம் தயாரித்து கடும் பத்தியத்துடன் இருந்து, ஒரு மண்டலம் அல்லது இரு மண்டலங்கள் குடித்து குணம் காணலாம்
முற்றிய வேப்பிலை, வில்வ இலை, துளசி இலை 25 கிராம்
இவைகளை மண் பாத்திரத்தில் இட்டு ஒன்றரை லிட்டர் ஊற்றி அரை லிட்டர் கஷாயம் கிடைக்கும்படி சுண்டக் காய்ச்சி சுத்தமான துணியால் வடிகட்டி வைத்துச் சிறிய கடுக்காய் ஒன்று நசுக்கிப்போடவும். கொள்ள வேண்டும். தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் 50 மில்லிக் கஷாயமும் அருந்தி வரவேண்டும். இந்த கஷாயம் அருந்திவரும் தினங்களில் எந்தவேளை உணவிலும் அறவே உப்புச் சுவை கலக்கவே கூடாது. பாதிப்பைப் பொறுத்து 48 நாட்களோ 96 நாட்களோ மேற்படி கஷாயம் அருந்தி பலன் அடையலாம்

மனநோய் Hysteria

நரம்பு பலவீனமான பெண்களுக்கு ஏற்படும் 'ஹிஸ்டீரியா' என்னும் பேய் பிடித்ததாகக் கூறப்படும் நோய், இழுப்பு வாத நோய், வலிப்பு நோய்களுக்கு - பொன்னாவரை இலை, வேர், பூ முதலியவற்றை வகைக்கு 40 கிராம் எடுத்து, ஒரு லிட்டர் நீர் விட்டு அரை லிட்டராகக் காய்ச்சி, வேளைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு நாளைக்கு 3 வேளை கொடுக்க நல்ல பலன் கிடைக்கும். அஜீரண வாபு ரோகங்களுக்கும் பயன் படுகிறது.

ஹிஸ்டீரியா நோய் உள்ள பெண்கள், இரவில் மருதோன்றிப்பூவைத் தலையில் வைத்துக் கொண்டால், நல்ல தூக்கம் வரும். இந்த தூக்கத்தினால் மனநோய் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறையும்.

நன்றி – தமிழ் வார மாத இதழ்கள்

உடல் காங்கை – BODY HEAT

அன்றலர்ந்த அகத்திப்பூ 30 கிராம் அளவு எடுத்து, ஒரு டம்ளர் பசும்பாலில் காய்ச்சி, சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு வாரம் சாப்பிட்டால் உடல் காங்கை நீங்கும்.

வெள்ளை அல்லி சர்பத் சாப்பிட்டால் அதிக வெப்பத்தால் வரும் கண் நோய்கள் விலகும். உடல் சூடு, மேகம் ஆண் உறுப்பில் ஏற்படும் இரணம் நீரிழிவு, நாவறட்சி நீங்கும்.

ஆடாதோடைப் பூவை வதக்கி இரவில் படுக்கைக்கு முனபு கால்களில் வைத்துக் கட்ட காலையில் எறிந்து விடலாம். உடல் வெப்பத்தால் ஏற்பட்ட கண் நோய்கள் எளிதில் நீங்கி விடும்.

பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையைச் சுத்தம் செய்து பச்சையாகவும் சாப்பிடலாம். சிறிது கசப்போடு வழவழப்பாக இருக்கும். தேகக்காந்தல் கண்ணெரிவு நீங்கும். வாய்ப்புண் தொண்டைபுண் நீங்கும்.

ஏப்பொழுதும் கணைச்சூடு உள்ளவர்களுக்கு முகத்தில் களையே இருக்காது. இவர்கள் தினந்தோறும் சுத்தமான தேனை வெதுவெதுப்பான வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். அத்துடன் உணவில் வெங்காயத்தை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்வதும் நல்லது. சில நாட்களுக்குள்ளாகவே கணைசூடு மாறி சுறுசுறுப்பு ஏற்படும்.

உடலைக் குளிர்ச்சியடையச் செய்ய வெள்ளரிப் பிஞ்சை அழக்கழ சாப்பிடுங்கள். அழக்கழ சமையலில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பச்சையாகவும் மிளகுத்தூள் கலந்தும் சாப்பிடலாம்.

நெருஞ்சிமுள் 2 செடியைக் கழுவி நசுக்கி ஒரு கைப்பிழ அருகம்புல் சேர்த்து மண் சட்டியிலிட்டு கசாயம் வைத்து வடிகட்டி வேளைக்கு 2 அவுனஸ் வீதம் தினசரி 3 வேளையாக இரண்டு மூன்று நாட்கள் குழத்தால் கண் எரிச்சல் கண்ணில் நீர் வழதல் தேக உஷ்ணம் குணமாகும்.

பருப்புக்கீரையை சமைத்து உண்டால் உடல் குளிர்சியடையும். கண்கள் நல்ல ஒளி பெறும். குளிர்ந்த உடல் உடையோர் மிளகும் சீரகமும் சேர்த்துச் சமைத்து உண்ணுதல் நல்லது..

உடல் உஷ்ணமாக இருக்கிறதா , அரை ஸ்பூன் வெந்தயத்தை வாயில் போட்டு மென்று தின்று கொஞ்சம் மோர் சாப்பிடுங்கள். உடலிலுள்ள உஷ்ணம் குறைந்து விடும். அழக்கழ சாப்பிட வேண்டாம். உடல் அதிக குளிர்ச்சியடையும்.

கேழ்வரகு மாவில் தண்ணீர் விட்டு அதைப் புளிக்க வையுங்கள். 3 நாட்கள் தண்ணீரில் ஊறினால் மாவு புளித்து விடும். இந்த மாவை வேகவைத்து, இத்துடன் மோரைக் கலந்து சாப்பிட்டால் உடம்பில் உஷ்ணம் குறையும். இரத்த விருத்தி கூட ஏற்படுகிறது.

ஒரு கைப்பிழ அளவு கோதுமையை இரவில் ஊறவையுங்கள். காலையில் அதை அரைத்து சிறிது இனிபபு சேர்த்து சாப்பிடுங்கள். சூடு தணிநது விடும்.

சிலரது உடம்பு நம் உடம்பில் தவறி பட்டுவிட்டால் சூரியனே அருகில் வந்த மாதிரி சுடும். மாசிக்காயை பொழத்து தேனிலாவது வெந்நீரிலாவது கலந்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிட்டால் உடம்பு குளிர்ச்சியாகி விடும்.

வெடித்த மாதுளம்பழத்தை சீக்கிரமாகப் பிழிந்து மெல்லிய துணியில் வடிகட்டி சீனாக்கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட உஷ்ணம் ஒழியும். சரீரம் முழுவதும் குளிர்ச்சி அடையும்.

நான்கு தேக்கரண்டி அளவு மோருடன் இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு தக்காளிச் சாற்றைக் கலந்து உடலில் பூசி வர உடல் எரிச்சல் சூடு தணியும். தடவி அரை மணி நேரம் கழித்து குளித்து விடலாம்.

தினமும் தக்காளிச் சாறு பருக உடல் உஷ்ணம் குறையும்.

கரும்புச்சாறுடன் இஞ்சி, எலுமிச்சம்பழச்சாறு கலந்து வாரம் 3 நாட்கள் பருகிவர பித்தத்தைத் தணிக்கும். பித்தம் காரணமாக வரும் குடல்புண், மலக்குடல் வறட்சி, இரத்தமூலம் வெள்ளைபடும் நோய் வெட்டைச்சூடு ஆகியவை நீங்கும்.

வெங்காயத்தை நெய் விட்டு வதக்கிச் சாப்பிட்டால் உடல் சூடு தணியும்.

5 வெங்காயத்தையும் இஞ்சி சிறு துண்டும் பச்சை மஞ்சள் சிறு துண்டு, மிளகு ஒரு தேக்கரண்ழ சீரகம் ஒரு தேக்கரணடி, ந.எணணை 50 மில்லி போட்டுக் காய்ச்சி மணம் வரும் தருவாயில் இறக்கி ஆறவைத்து வெந்த வெங்காயத்தையும் இஞ்சியையும் மென்று சாப்பிட்டு எண்ணையை தலைக்குத் தேய்த்து 15 நிமிடங்கள் வைத்துக் குளிக்க உடலில் உள்ள சகல உஷ்ண ரோகங்களும், உடல் சூடும் தணியும்.

5 வெங்காயம், மிளகு, கசகசா, ஓமம் மூன்றும் ஒவவொரு தேக்கரண்ழ பாலில் அரைத்து தலையில் தேய்த்து 15 நிமிடங்கள் வைத்து வெந்நீரில் குளித்து வர தலைப்பொடுகு, தலை அரிப்பு குணமாகும். கண்களுக்கு குளிர்ச்சி உண்டாகும். உடல் சூடு தணியும்.

3 டீஸ்பூன் வெள்ளை எள்ளு, முந்தைய நாள் இரவே வெந்நீரில் ஊற விடுங்கள். மறுநாள் அரைத்து, அதனுடன் சம அளவு பயத்தம் பருப்பு மாவைக் கலந்து, உடம்பெல்லாம் தேய்த்துக் குளியுங்கள. வாரம் ஒரு முறை இப்படிக் குளிப்பதால், உடம்பில் உஷ்ணம் குறையும்.

செம்பருத்தி, மருதாணி இரண்டும் தலா ஒரு பிடி எடுத்து அரைத்துக் கொண்டு வாரம் ஒரு முறை தலையில் தேய்த்துக் குளித்தாலும், தலையில் சூடு தணியும். உஷ்ணத்தினால் கண்களுக்கு ஏற்படும் ஒட்டு மொத்தப் பிரச்னைக்கும் தீர்வு கிடைக்கும்.

ஆலிவ் எண்ணெய், விளக்கெண்ணை, நல்லெண்ணை என ஒவ்வொரு நாள் ஒவ்வொரு எண்ணையை உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை நன்றாகத் தடவுங்கள். ஒரு மணி நேரம் கழித்து, மிதமான குடுநீரில் குளியுங்கள். முடிக்கும் முன்பு சந்தனப் பவுடர், சிவப்பு சந்தனப் பவுடர் இரண்டையும் சம அளவு கலந்து உடம்பில் தேய்த்து அலசி விடவும். இப்படிக் குளிப்பதால், உடல் சூடு தணிவதுடன், சருமமும் வறண்டு போகாமல் பளபள என மின்னும். குற்றாலத்தில் இருப்பது போல் உடம்பு குளு குளு என்றும் இருக்கும்.

அனலாகக் கொதிக்கும் உடம்பை அருவிபோல் குளிர்ச்சியூட்டும் அசத்தலான பொடி. பச்சைப் பயறு அரை கிலோ, சுத்தப்படுத்திய துளசி இலை – 10 கிராம், வேப்பிலை – 5 கிராம், கஸ்தூரி மஞ்சள் 5 கிராம் இவற்றை லேசாகக் காய வைத்து பவுடராக்குங்கள். தினமும் பூசிக் குளித்துப் பாருங்கள். மேனியே ஜில்லிடும்.

எலுமிச்சைத் தோலை சிறு துண்டுகளாக்கி, வெயிலில் உலர்த்தி, மிஷினில் அரைத்துக் கொள்ளவும். இதில் 1 டீஸ்பூன் எடுத்து, பாலில் கரைத்து, உடம்பு முழுவதும் தேய்த்துக் குளியுங்கள். வெயிலின் பாதிப்பில் இருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கும் இந்தப் பேஸ்ட் குளியல்.

முதல் நாள் இரவு ஒரு சின்னக் கிண்ணத்தில் மோரில் வெந்தயம் 1 ஸ்பூன் ஊற வைத்து, அதை அடுத்த நாள் காலையில் சாப்பிட்டால், உடல் சூடு தணியும். ரதத அழுத்தம், நீரிழிவு நோய்களைத் தணிக்கும்.

மருதாணி இலை, துளசி, கறிவேப்பிலை இவற்றில் தலா ஒரு பிடியும், கொட்டை நீக்கிய கடுக்காய்த் தூள் ஒன்றும், இவை நான்கையும் அரைத்து வடி கட்டுங்கள். இதனுடன் 25 மில்லி நல்லெண்ணெய் சேர்த்து இறக்குங்கள். மிதமான சூட்டில் தலையில் நன்றாகப் பூசி, பிறகு சீயக்காய் போட்டு அலசுங்கள். வாரம் ஒரு முறை இந்தத் தைலக் குளியல் போடுங்கள். ஜில்லுனு இருக்கும்.

வெதுவெதுப்பான நீரில் சிறிதளவு நெய்யும், சர்க்கரையும் கலந்து குடித்தால், பிரயாணச் சூடு போய் விடும்.

உடல் சூடு

செம்பருத்தி இலையைக் கொஞ்சம் பறித்து கிறிது நேரம் அடுப்பிலு் கொதிக்க வைத்து இறக்கி வைக்க வேண:டும. நன்றாக ஆறியவுடன் பார்த்தால் ஷாம்பூ போல ”கொழ-கொழ” என்றிருக்கும். அதைத்தலை உச்சி. தலை முடி முகம். கால்-கை எல்லாம் தேய்த்து. 10 நிமிஷங்கள் ஊற வைக்க வேண்டும். பின் பச்சைத் தண்ணீரில் குளிக்க பேண்டும். உடம்பின் சூட்டைத் தணிக்க இதை விட வேறு ஒன்றுமே கிடையாது

5 வெங்காயம். மிளகு ஒரு தேக்கரண்டி. கசகசா ஒரு தேக்கரண்டி. ஓமம் ஒரு தேக்கரண்டி. பாலில் அரைத்துத் தலையில் தேய்த்து 15 நிமிஷங்கள் வைத்து. வெந்நீரில் குளித்து வர. தலை. பொடுகு. துலை அரிப்பு குணமாகும். .இதனால் கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி உண்டாகும். உடல் சூடு தணியும்.

பிரயாணம் செய்வதால் உடல் சூடாக இருக்கிறதா? வெதுவெதுப்பான நீரில் சிறிதளவு நெய்யும்சர்க்கரையும் கலந்து குடியுங்கள். சூடு போயே போச்சு.

கசகசாவை 3 (அ) 4 ஸ்பூன் எடுத்து அரைத்து, வடித்த கஞ்சி (அ) தயிரில் போட்டுக் கலக்கி, உடம்பில் தேய்த்துக் குளித்து வர, சரும அரிப்பு, உடல் வெப்பம் போன்ற தொல்லைகள் தீரும்.

<u>உடல் வலி</u>

புளிய இலைகளை தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து அதை வெது வெதுப்பாக ஆறவைத்து அதில் குளித்தால் உடம்பு வலி குணமாகும்.

யூகலிப்டஸ் இலையையும் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து குளித்தாலும் உடல் வலி நீங்கும்.

உள்ளங்கை, கால் அசதி ஏற்பட்டிருந்தாலும், வலி இருந்தாலும் முருங்கை இலையை உறுவியபின் காம்புகளை நறுக்கிப் போட்டு மிளகு ரசம் வைத்து சாப்பாட்டுடன் சாப்பிட்டால் உடனே சரியாகும்.

நன்றி - தமிழ் வார-மாத இதழ்கள்:

தலை HEAD

தலைசுற்றல்

அடிக்கடி பித்தம் தலைசுற்றல் மற்றும் தோல் வியாதிகள் வருபவர்களுக்கு நிரந்தர குணம் தெரிவதற்கு கொத்தமல்லி விதை (தனியா) பச்சையாக ஒன்றிரண்டாக உடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் இந்த உடைத்த தனியாவை ஒரு கை அள்ளி, கொதித்த வென்னீரில் போட்டு மூடி வைக்கவும். தேவையானால் சிறிது நேரம் கொதிக்க வைக்கலாம். பிறகு வடிகட்டி பால் சர்க்கரை சேர்த்து அருந்தலாம். உடலில் கெட்ட நீர் பிரிந்து ரத்தம் சுத்தமாகும்.

கொத்தமல்லி கசகசா பருத்திவிதை இம்மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து தூள் செய்து இரண்டு பங்கு நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு சிட்டிகை போட்டு வென்னீர் குடிக்க, தலைச்சுற்று, கிறுகிறுப்பு நீங்கும்.

அடிக்கடி தலைசுற்றல் இருந்தால் ரத்தஅழுத்தம் இருப்பதாக அர்த்தம். முற்றிய இஞ்சியை நசுக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்து அத்துடன் சிறிது தேன் கலந்து சாப்பிடுங்கள். தலைச்சுற்றும் நிற்கும். பிளட் பிரஷரும் குறையும்.

வெண்தாமரைப்பூவின் இதழ்களைத் தூளாக்கி காப்பி டிகாக்சனைப்போல் தயாரித்து பாலில் ஊற்றிச் சாப்பிடுங்கள - தலைச்சுற்றல், கிறுகிறுப்பு. குணமாகும்.

50 கிராம் சீரகத்தில் 2 ஸ்பூன் உப்பையும் சிறிதளவு பெருங்காயம், ஒரு பெரிய எலுமிச்சம்பழத்தின் சாற்றையும் சேர்த்து ஒரு நாள் ஊறவைத்து அடுத்த நாள் வெயிலில் நன்றாகக் காயவைத்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொண்டு தலைச்சுற்றல் வயிற்றுபபொறுமல் பசியின்மைக்கு இதில் அரை ஸ்பூன் சீரகத்தை எடுத்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் மிகவும் நல்லது.

வயது நாற்பதா? லேசான தலைசுற்றல் வரும். இதைத்தடுக்க கொத்தமல்லி வைத்தியம். - சந்தனம், கொத்தமல்லி விதை, நெல்லி வற்றல் மூன்றையும் சம அளவு சேர்த்து இரவில் ஊறவைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு அவுன்ஸ் குழத்தால் தலை சுற்றல் நிற்கும். அபாயமில்லாத பலன் கொடுக்கும்.

துலைச்சுற்றல் ஏற்பட்டால், ஏலக்காயை இடித்து பனைவெல்லம் கலந்து சாப்பிடவும்.

ஒரு துண்டு இஞ்சி இடித்து சாறு எடுத்துத் தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால், தலை சுற்றல் குறையும்.

பித்தத்தினால் தலை சுற்றலா? ஒரு துண்டு இஞ்சி, 1 ஸ்பூன் சீரகம், ஒரு ஸ்பூன் தனியா, இவற்றை மிக்ஸியில் நைசாக அரைத்து வடிகட்டி, இலேசாக சுடவைத்து, தேன் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்து 1 மூடி எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து சாப்பிட தலைச் சுற்றல் பிரச்னை குணமாகும்.

வெயிலில் வெளியே போய் விட்டு வந்தால் கண்களை இருட்டிக் கொண்டு தலை சுற்றி பூமியே தட்டாமாலை ஆடுவது போல் இருக்கும். கொட்டைப் புளி, ஒரு துண்டு வெல்லம், ஒரு ஸ்பூன் சீரகம் மூன்றையும் ஒன்றாக நசுக்கி, உருட்டி, வாயில் அடக்கிக் கொண்டு, கண்களை இறுக மூடிக் கொண்டு படுத்துக் கொள்ளவும். தலையணை கூடாது. இந்த ரசம் தொண்டையில் இறங்க இறங்க தலை சுற்றலும் குறையும்.

தலை பாரம்

நாகலிங்க மரத்தின் இலையை அரைத்து தலையில் அப்பி வைத்து இருந்தால் ஜன்னிக் கோளாறு, தலை பாரம், நீரேற்றம் எல்லாம் பறந்தோடிவிடும்.

மண்டைப் பீனிசம், நுரையீரல் கபம் காரணமாக மழைக் காலத்திலும் குளிர் காலங்களிலும் அடிக்கடி தொல்லையுறும் அனைவருக்கும் துரித நிவாரணமளிப்பது குங்குமப்பூ. சிறிது குங்குமப் பூவை எடுத்து, கற்பூரம் சிறிதளவு எடுத்து இரண்டையும் தேங்காய் எண்ணெய் 20 சொட்டு விட்டு உரைத்து, தலையின் கன்னப் பொட்டு, நெற்றி, கழுத்துப் புறங்களில் தேய்த்து விடவும். அரை மணி நேரத்தில் வலி குறையும். தலை பாரம் நீங்கும். மூக்கடைப்பு விலகும். தொடர்ந்து செய்து வர, மண்டைப் பீனிசமும் விலகும்.

தலைபாரம், நீரேற்றம் ஆகியன நீங்க இலவங்கம் (கிராம்பு) 2, சுக்கு ஒரு துண்டு, இரண்டையும் மைபோல அரைத்து, மூக்கு, நெற்றிப் பொட்டு ஆகிய இடங்கள் மீது பற்றிட்டு, சாம்பிராணி அனல் புகை காட்டிட விலகும்.

தலை வலி

தலைவலி வருவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. சாதாரண டென்ஷன் தலைவலி முதல் தாங்க முடியாத மூளைக் கட்டி தலை வலி வரை பல உள்ளன. தலை வலி வரும் காரணங்கள் உடல் ரீதியானது. என்றும் மன ரீதியானது என்றும் பிரிக்கலாம் அதிக நேரம் பசியுடன் இருத்தல் வெயிலில் அலைதல் அதிகமான உடல் உழைப்பு தூக்கமின்மை அதிகக் களைப்பு சளி சுரம் அஜீரணம் கண்களில் கோளாறு இவை உடல் ரீதியான

சாதாரண காரணங்களாகும் . சிறு நீரகம் பழுது அடைதல “க்ளுகோமா” அதாவது கண்ணின் அழுத்தம் அதிகரித்தல் மெனிஞ்சைடிஸ் எனற மூளைக் காய்ச்சல் மூளையில் கட்டி இவை உடல் ரீதியான ஆழ்ந்த காரணங்களாகும் உணர்ச்சி வசப்படுதல: கோபம் பயம் துக்கம் உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டாமல் அடக்கி வைத்தல் போதிய சுதந்திரமற்ற அடக்கு முறையான சூழ்நிலையில் வளர்ந்த அன்பற்ற சூழ்நிலை நெடு நாட்களாகத்
தீர்க்க முடியாத பிரச்னைகள் பணப் பிரச்னையால் ஏற்படும் மன அழுத்தம் இவை மன ரீதியான காரணங்களாகும்
உடல் ரீதியான காரணங்களால் வரும் தலைவலியைக் கட்டுப்படுத்தலாம் குணப்படுத்தலாம் ஆனால் மன ரீதி ஆன பிரச்னைகளால் ஏற்படும் தலைவலியைக் கட்டுப்படுத்துதல் மிகக் கடினம். தலைவலிக்காக கடைகளில் கிடைக்கும் ரெடிமேட் மருந்துகளால் தலைவலி தீர்வதில்லை உள்ளுகககுள் அடக்கி வைக்கப் படுகிறது. அவ்வப்போது வெளியே வந்து தலை காட்டுகிறது. இம்மாத்திரைகளை அடிக்கடி உபயோகிப்பதால் இதயக்கோளாறு போன்ற பக்க விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன.

தலைவவிக்கு அக்குபிரஷர் சிகிச்சை

அக்குபிரஷர் முறையில: தலைவலிக்கு சில எளிமையான தீர்வுகள் உள்ளன. பல வருடங்களாக துன்பம் கொடுக்கும் மைக்ரேன் தலைவலியைக் கூட இம்முறையில் எளிதில் முற்றிலுமாகக் குணப்படுத்தலாம் மன ரீதியான காரணங்களால் ஏற்படும் தலைவலிக்கு அக்குபிரஷர் முறையில் மனோரீதியான சிகிச்சை செய்ய சில புள்ளிகள் உள்ளன.

டென்ஷன் தலைவலி

(படத்தில் காட்டியபடி) கை கட்டை விரல் நகத்தின் அடியில் இருபுள்ளிகளை மற்றொரு கையின் கட்டை விரல், ஆள் காட்டி விரல் இவற்றின் உதவியால் இரு பக்கங்களிலும
அழுத்தம் கொடுத்து விலக்க வேண்டும் சில முறைகள் செய்தபின் தலைவலி குறைந்து விட்டால் அழுத்தம் “கொடுப்பதை நிறுத்திவிடலாம் 14 முறைகள் அழுத்தம் கொடுத்தும் நிற்காவிட்டால் மற்றொரு கை கட்டை விரலில் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும்
தலைவலி மாயமாய் மறைந்து விடும்

மைக்ரேன் தலைவலி

மைக்ரேன் தலைவலிக்கும் இந்தக் கட்டைவிரல் அழுத்தம் பொருந்தும கை கட்டை விரல்களில் அழுத்தம் கொடுத்து பிறகு கால் கட்டை விரல்களிலும் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும் தினமும் இப்படிச செய்து வந்தால் தலைவலி வருவதைத் தடுக்கலாம் இதைத் தவிர படத்தில் காட்டியபடி கண்களின் வெளிப்புறத்தில் உள்ள புள்ளிகளில் அழுத்தம் கொடுத்து விலக்க வேண்டும் ஒல்வொரு புள்ளியிலும் தனித்தனியே அழுத்தம் கொடுத்து விலக்க வேண்டும் படத்தில் காட்டியபடி காலில் உள்ள புள்ளியில் 7 முறைகள் அழுத்தம் கொடுத்து விலக்க வேண்டும். இது போன்று அழுத்தம் கொடுத்து விலக்குவதால் தலைவலி அடிக்கடி வருவது குறைகிறது. பிறகு முற்றிலுமாகக் குணம் தெரிகிறது. மைக்ரேன் தலைவலி பெருந்தலைவலி ஆகும் வந்தால் இலேசில் நம்மை விட்டு அகலாது. தலையின் ஒரு பாகத்தில் ஆரம்பித்து பல இடங்களுக்குப் பரவும். தலைச்சுற்றல் வாந்தி மயக்கம் இவை ஏற்படும் சாப்பாடு பிடிக்காது. தூங்க முடியாது. கண் இருண்டு வரும் இந்த நிலை வாரக்கணக்கில் நீடிக்கும் பித்த நீர் குறைவாகச் சுரப்பதால் வயிற்றில் அமிலத் தன்மை

அதிகமாகி அசிடிடி உண்டாகிறது. உணவு செரிப்பது கடினமாகிறது. அதனால் இந்நிலை ஏற்படுகிறது. அதிகமான மின் ஒளியில் வேலை செய்தல் அதிக நேரம் டீவி வீடியோ பார்த்தல் அதிகமான சத்தம் சீஸ் சாக்லேட் மற்றும் ஆல்கஹால் போன்ற பொருள்-களினால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை இவை மைக்ரேன் தலைவலியின் சில காரணங்களாகும். வாரிசுகளையும் பாதிக்கலாம் கல்லீரல் மெரிடியன் பித்தப்பை மெரிடியன் இவற்றில் சக்தி பாய்வதில் தடங்கல் ஏற்படுவதால் மைக்ரேன் தலைவலி உண்டாகிறது. இந்த மெரிடியன்களில் அக்குபங்சர் சிகிச்சை செய்வதால் மைக்ரேன் தலைவலிக்கு உடனடி தீர்வு காணலாம். இந்த மெரிடியன்களில் காற்றின் சக்தியைக் குறைப்பதால் தலைவலி மறைகிறது. மைக்ரேன் தலைவலிக்கு மனதின் உணர்ச்சிகளே காரணம். உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டாமல் மனதிற்கு உள்ளேயே புதைத்து வைக்கும் போது அது மைக்ரேன் தலைவலியாக வெளிப்படுகிறது. அது பல காரணங்களால் நம்மிடமே ஒட்டிக்கொண்டு வளரவும் செய்கிறது. மன ரீதியாகவும் சிகிச்சை செய்ய அக்குபங்சர் முறையில் வழி உள்ளது. வருத்தத்தைக் குறைத்து மகிழ்ச்சியை அதிகரித்து பய்த்தைக் குறைத்து கோபத்தைக் குறைத்து என்று சில புள்ளிகளில் அக்குபங்சர் செய்து மன உளைச்சல்களால் ஏற்படும் தலைவலியையும் முழுவதுமாக நீக்கலாம்

ஒற்றைத் தலைவலி

கரிசாலை, கீழாநெல்லி, பொன்னாங்கண்ணி, இஞ்சி, ஆகியவைகளை இடித்து எடுத்த சாறு வகைக்கு 200 மில்லி வீதம், ஒன்றாகக் கலந்து, அதில், மிளகு, கருஞ்செம்பைப் பூ, கஸ்தூரி மஞ்சள், சாம்பிராணி ஆகியவைகளை இடித்துத் தூள் செய்து, அதில் 500 மில்லி நல்லெண்ணையும், முன் கூறிய மூலிகைச் சாற்றையும், ஒருங்கே கலந்து, சிறு தீயாகக் காய்ச்சி, முடியும் போது பால் சாம்பிராணியும் 10 கிராம் பொடித்துப் போட்டு, வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு, வாரம் இருமுறை காலையில் தலைக்குத் தேய்த்து முழுக வேண்டும். அன்று புளி இல்லாத மிளகு நீர் (ரசம்) சோறு சாப்பிட வேண்டும். இதனால் ஒற்றைத் தலைவலி, மூக்கு, பீனிசம், மூலச் சூடு, தலை கிருகிருப்பு, மயக்கம் நீங்கும்.

சவுரிப் பழத்தை மட்டும் 5 எடுத்து, அத்துடன் 50 கிராம் நற்சீரகத்தைச் சேர்த்துச் சிதைத்து, ஒரு லிட்டர் நல்லெண்ணையுடன் கலந்து காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு, வாரம் இரண்டு முறை தலைக்கு, சூரிய உதயத்திற்கு முன்பு தேய்த்துத் தலை முழுக நாட்பட்ட தலைவலி, ஒற்றைத் தலைவலி, தலை பாரம், மண்டைக் குத்தல், மண்டை பீனிசம், யாவும் நீங்கிப் போகும்.

வெள்ளெருக்கம் பூ ஒரு கைப்பிடி, கொம்பரக்கு 100 கிராம், உயர்ந்த ரக சாம்பிராணி 200 கிராம், மலைப்பூண்டு 25 கிராம், பூசு மஞ்சள் தூள் 1 ஸ்பூன், இவற்றை நாட்டு மருந்துக் கடையில் மேற்கண்ட அளவுப்படி வாங்கி, சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கிலோ நல்லெண்ணையினை நீலநிற ஜ்வாலையில் காய்ச்சவும். கொதிக்கும் நிலையில் இறக்கி வைத்து, மேற்கண்ட பொருள்களை சிறிது சிறிதாக சேர்க்கவும். அவை பொரிந்து கரைந்து விடும். மேல் தட்டினால் மூடி ஆற விடவும். மறுநாள் ஒரு கண்ணாடிப் புட்டியில் அதனை மாற்றி, தினசரி வெயிலில் வைக்கவும். 10 நாள் வைத்தபின் அதனைக் கொண்டு வாரம் 2 நாள் வீதம், தலைக்குத் தேய்த்து 15 நிமிடம் ஊற வைத்துப் பின் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்யவும். சீயக்காய் தேய்த்துக் குளிக்கவும். இப்படி 3 மாதம் செய்துவர, டாக்டர்கள் கைவிட்ட unidentified migraine தலையை விட்டு ஓடிவிடும்.

இஞ்சிச் சாறு, நல்லெண்ணை ஆகிய இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து ஒன்று சேர்த்துக் காய்ச்சி பாட்டிலில் பத்திரப் படுத்த வேண்டும். இத்தைலத்தை நன்றாகத் தேய்த்து, 20 நிமிடம் ஊறியபின் பயத்த மாவு அல்லது அரப்பு தேய்த்து, வெந்நீரில் குளிக்க நல்ல குணம் கிடைக்கும். பிரசவித்த பெண்களுக்கு வரும் ஒற்றைத் தலைவலிக்கு இது நல்ல பலனைக் கொடுக்கும்.

ஒற்றைத் தலைவலிக்கு அதிமதுரத்துடன் கால் ஸ்பூன் சீரகம் கலந்து, பொடி செய்து, தேனுடன் கலந்து, தினம் ஒரு வேளை சாப்பிட்டு வர, கோளாறுகள் விலகும்.

முழு மிளகாய் 175 கிராம் பொறுக்கி எடுத்து, அதில் ஒரு லிட்டர் சுத்த நீர் விட்டுக் கால் பங்காகக் காய்ச்சி இறக்கவும். அதில் 350 கிராம் சுத்தமான நல்லெண்ணை விட்டுக் கலக்கி, 20 கிராம் மிளகுடன் பசும்பால் விட்டு அரைத்துக் கலக்கிய விழுதையும் போட்டு, அடுப்பில் ஏற்றவும். நெய் போல் பதமான உடன், இறக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இளங்காலை நேரத்தில் இதைத் தேய்த்து, நீராடி வந்தால், ஒற்றைத் தலைவலி நீங்கும்.

புவளமல்லிகைப் பூவுடன், 7-8 மிளகைச் சேர்த்து, அம்மியில் விழுது போல் அரைத்து, தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால், மண்டைக் குடைச்சலும், ஒற்றைத் தலைவலியும் நாளடைவில் நீங்கிவிடும்.

தூங்க முடியாத ஒற்றைத் தலைலிக்கு சின்ன வெங்காயத்தை எடுத்து அம்மியில் நசுக்கி துணியில் வைத்து மூக்குத் துவாரத்தில் (ஒற்றைத் தலைவலி வலது புறம் என்றால் இடது துவாரத்திலும், இடது புறம் என்றால் மூக்கின் வலது துவாரத்திலும்) இரண்டு துளிகள் வெங்காயச் சாறை விட வேண்டும். சுரீர் என்று மூக்கில் பட வேண்டும். உடனே ஒற்றைத் தலைவலி போயே போய் விடும்.

சைனஸ் தலைவலி

சைனஸ் பிரச்னை இருப்பவர்கள் தலைவலி வரும்போது படத்தில் காட்டியபடி புருவங்களுக்கு மேலும் கண்ணுக்குக் கீழும் வரிசையாக அழுத்தம் கொடுத்து விலக்க வேண்டும். கண்ணுக்குக் கீழே அழுத்தம் கொடுக்கும் போது கண்ணில் படாமல் எலும்பில் அஜத்தம் கொடுக்க வேண்டும் இவ்வாறு செய்வதால் தலைவலி மட்டுமல்ல சைனஸ் பிரச்னையும் தீரும் இத்துடன் தீனம் இருமுறைகள் விரல்களின் நுனிகளில் ஒவ்வொன்றிலும் 14 முறைகள் அழுத்தம் கொடுத்து விலக்க வேண்டும் இவ்வாறு செய்வதால் சைனஸ் பிரச்னைக்குத் தீர்வு காணலாம் சைனஸ் வராமல் தடுக்கலாம் மெரிடியனில் அக்குபங்சர் சிகிச்சை செய்வதால் இத்தொல்லையை அறவே ஒழிக்கலாம்

கண்பார்வைக் கோளாறினால் வரும் தலைவலி

கண் பார்வையில் கோளாறு இருந்தால் அடிக்கடி தலைவலி வரும் இவர்கள் கண் பரிசோதனை செய்து கண்ணாடி அணிந்தால் தலைவலி குறையும் பார்வைக் கோளாறினைச் சரி செய்ய படத்தில் காட்டியபடி கட்டை விரலில் 4 புள்ளிகள் வட்டமாகக் குறிக்கப்பட்ட 2 இடங்கள் மற்றும் வடிவில் குறிக்கப்பட்டு உள்ள இடங்களில் தினமும் இரு கைகளிலும் அழுத்தம் கொடுத்து விலக்குவதால் பார்வைக் குறைபாடுகள் நாளடைவில் குறைந்து அகன்று விடும.

இதைத் தவிர படத்தில் காட்டியபடி கண்ணைச்சுற்றி உள்ள புள்ளிகளில் அழுத்தமாக மஜாஜ் செய்ய வேண்டும. விழிகளில் கை படாமல் கவனத்துடன் செயல்பட வேண்டும் விழியைச்சுற்றிலும் உள்ள எலும்புகளில் மட்டுமே அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும.

காரணம் தெரியாத தலைவலி
மேற்கண்ட காரணங்களின்றி நீண்ட காலமாக ஒருவருக்குத் தலைவலி தலை சுற்றல் என்று இருக்குமானால் மூளையில் கட்டி இருக்க வாய்ப்பு உள்ளது. படத்தில் காட்டிய படி காதிற்கு மேல் உள்ள புள்ளியில் அழுத்தம் கொடுக்கும் போது வலி தெரியும. அப்போது மூளையில் கட்டி இருக்கிறதா எனச் சோதனை செய்து கொண்டு சிகிச்சை பெற வேண்டும்

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

நமது உள்ளங்கைகளில. நம் உடலின் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் பிரதிபலிப்புப் புள்ளிகள் உள்ளன. உள்ளங்கைகளில. உள்ள எல.லாப்புள்ளிகளிலும் அழுத்தம் கொடுத்து விலக்குவதால் உள் உறுப்புகள் பலம் பெறுகின்றன. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அல்லது தடுப்புச் சக்தி அதிகரிக்கின்றன. இவ்வாறு தினமும் செய்வதால் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளலாம் இரு வேளைகளும் பிராணாயாமம் அதாவது ஆழ்ந்த மூச்சுப்பயிற்சி செய்வதால் மூளை உடலின் உள்உறுப்புகள் எல்லா இடங்களுக்கும் அதிக அளவில் ஆக்ஸிஜன் செல்கிறது. அசுத்தங்கள் எரிக்கப் படுகின்றன. இரத்தம் சுத்தமடைந்து இரத்த ஓட்டம் சீராகிறது. அக்குபிரஷர் மற்றும் பிராணாயாமம் செய்வதால் எல்லாவிதமான நோய்களுக்கும் குட்பை சொல்லலாம்

மங்கையர் மலர் செப்டம்பர் 2003 இணைப்பு இதழ்

தலை வலி

கடுகு, சுக்கு, சாம்பிராணி வகைக்கு 5 கிராம் எடுத்து நசுக்கி ஆமணக்கு எண்ணெய் (விளக்கெண்ணெய்) சிறிது விட்டு அம்மியில் நன்றாக அரைத்து தலையில் வலியுள்ள இடங்களில் பூசி, சிறிது அடுப்பு அனலில் தலையைக் காட்டி, சுமார் 5 நிமிஷங்கள் மெதுவாகத் தேய்த்து பின்னர் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
நாட்கணக்கில் தலைவலி உள்ளவர்கள் இம்முறையை நாள் 1க்கு 3 தடவை செய்து கொள்ள வேண்டும். இதுபோல் மூன்றே தினங்கள் செய்தால் போதுமானது. ஆனால் அதே தினங்களில் சுண்டைக்காய் அல்லது கண்டங் கத்தரிக்காய் குழம்ப வைத்து பகல் உணவுடன் கலந்துண்டு வரவேண்டும்
இம்மாதிரி நாட்களில் வழக்கமாக உடம்புக்கு பொருந்தும் உணவு முறைகளை மட்டும் கடைப்பிடித்து வர வேண்டும். இரவு ஆகாரம் அரை பாகம் தான் (அளவில்) எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்

பால் சேர்க்காத கடுங்காப்பி சூடாக ஒரு தம்ளர், அதில் அரை எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து உடனே அருந்துங்கள். தலைவலி என்றால் என்ன என்று கேட்கத் தோன்றும்.

தலா கால் தேக்கரண்ழ சின்ன வெங்காயச்சாறு, கடுகு, சுக்குப்பவுடர் இம்மூன்றையும் வெந்நீர் விட்டு அரைத்து நெற்றியில் பற்று போட்டு 10 நிமிடங்கள் வைத்து பின் சுடுநீரில் கழுவி விட வேண்டும். இதனால் தலைவலி, சளி யாவும் நீங்கும்.

நெல்லிக்காய் சாறு பிழிந்து சம அளவு விளக்கெண்ணெய் கலந்து நெற்றிப் பொட்டில் வைத்துத் தேய்த்தால் தலைவலி நீங்கும்.

கடும் தலைவலி ஏற்பட்டால் சிறிது பஞ்சை எடுத்து பீட்ரூட் சாற்றில் நனைத்து காதுக்குள் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

களிமண்ணை அரைத்து நெற்றிப் பொட்டுகளில் பற்று போடலாம். இம்முறையில் குணமாகாத தலைவலியே கிடையாது.

கடுகும் தொட்டால்சிணுங்கி இலையையும் அரைத்து நெற்றியிலும் உள்ளங்காலிலும் தடவுங்கள்.

நெற்றிப் பொட்டில் (உரோம பாகத்தில் படாதவாறு) சிறிது தேனைத் தடவலாம்.

தலைநோய், நீர்க்கோர்வை, ஜலதோஷம், சள்ளைக்கடுப்பு இவைகளுக்கு கடுகுப்பற்று உபயோகப்படும். ஒரு சிறிய கரண்டி கடுகு, ஒரு சிறிய கட்டி கஸ்தூரி மஞ்சள் அதே அளவு சாம்பிராணி இவைகளைப் பொடி செய்து தண்ணீரில் கலந்து ஒரு இரும்புக் கரண்டியில் கொதிக்க வைத்துச் சூடாக இருக்கும்போது, முன் நெற்றி, முன் மண்டை இவைகளில் பூசி மறுநாள் காலை தண்ணீர் விட்டுச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். கீல்வலி முழங்கால் வீக்கம் மூட்டுப்பிடிப்பு இவைகளுக்கும் கடுகுப் பற்று போடலாம்.

ஆலிவ் எண்ணெய் 2 அவுன்சில் இருபது சம்பங்கி அல்லது சண்பக பூக்களை நனறாய் அரைத்து இந்த விழுதைப் பற்றுப் போட்டால் எவ்விதமான தலைவலியும் நீங்கும்.

அன்னாசிப்பழத்தை நீடித்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் வெள்ளை வெட்டை, வாந்தி, தாகம், தீராத்தலைவலி முதலியவை நீங்கும். மேனியழகு உண்டாகும்

தலைவலி சைனஸ் ஆகியவற்றிற்கு கருணைமலை காகபுஜண்டர் அருளிய எளிய வைத்தியம் - வேம்பு எணணெய் அரை லிட்டரில் கரும்துளசி ஒரு பிடி சேர்த்து மண் சட்டியில் விறகு அடுப்பில் தைலமாகக் காய்ச்சி நெற்றியின் இரண்டு பக்க பொட்டுகளில் தேய்க்கக் குணமாகும்

சுக்கு, கிராம்பு இரண்டையும் சுடுதண்ணீரில் உரைத்துப் பற்றுப் போட்டால் தாங்க முடியாத தலைவலி சரியாகும்.

எப்போது பார்த்தாலும் தலைவலி ஒரே தலைவலி என்பவர்கள் பகல் உணவுக்குப்பின் தினசரி 15 பச்சை திராட்சைப்பழங்கள் தொடர்ந்து 9 நாட்கள் சாப்பிட்டால் பொதும். தலைவலியே வராது.

பெரிய பூண்டாக இரண்டு எடுத்து அதன் தோலை நீக்கிவிட்டு அதை நம் இரு காதினுள் அடைத்து வைத்துக் கொண்டால் தலைவலி கப்பென்று நிற்கும்.

ஆறு கிராம்பை எடுத்து பசும்பால் விட்டு விழுதுபட அரைக்கவேண்டும். பின் அதனுடன் மேலும் கொஞ்சம் பால் விட்டு அடுப்பில் கொதிக்க வைத்து, நம் நெற்றியில் ஒட்டுமளவுக்கு கட்டியானவுடன் இறக்கி விடவேண்டும். வெது வெதுப்பாக இருக்கும்போது அதை எடுத்துத் தடவிக் கொண்டால் தலைவலி இறக்கை கட்டிக் கொண்டு பறக்கும்.

வேப்பங்கொட்டையை வெந்நீர் விட்டு கரகரப்பான கல்லில் உரசி அதன் சாற்றைத் தடவினால் தலைவலி நீங்கும்.

தினசரி காலை வெறும் வயிற்றில் அருகம்புல் அரைப்பிழ எடுத்து மிளகு-5, சீரகம் கால் ஸ்பூன் சேர்த்து சிறிது நீர் தெளித்து அரைக்கவும். நெல்லிக்காயளவு உருண்டை போல் வரும். இதை வாயிலிட்டு வெந்நீர் அரை டம்ளர் பருகவும்

மிளகாய், மிளகு, செம்மண் ஒரு அளவாக எடுத்து தண்ணீர் விட்டு மை போல் அரைத்துக் கொதிக்க வைத்து இளஞ்சூடாகப் பற்று போட தலைவலி குணமாகும்.

தீராத தலைவலிக்கு எணணெய்

ந.எண்ணெய் கால் படி - மிளகாய் வற்றல் 15 - மிளகு 1 ஸ்பூன் - இஞ்சி ஒரு துண்டு - வெற்றிலை 5 - ந.எண்ணெயை இருப்பு சட்டியில் போட்டு மிளகாய் போட்டு, மிளகாய் கறுப்பாகும் வரை காய்ச்சி, பிறகு மிளகு, இஞ்சி துண்டாக்கிய வெற்றிலை போட்டு இஞ்சி வறுபடும் வரை காய்ச்சி இறக்கவும். ஏண்ணை நன்றாக ஆறியதும் மிளகாயைக் கையால் நன்றாக நொறுக்கிப் பிசைந்து, வடிகட்ழ பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும். வாரம் இருமுறை இந்த எண்ணையை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் தலைவலி வராது.

தலைவலி, பித்த மயக்கம் உள்ளவர்கள் மஞ்சள் நிற மாம்பழங்களைத் தோலுடன் சாப்பிடலாம். அல்லது சாறு பிழிந்து அதில் சுக்குப் பொடி கால் ஸ்பூன், ஏலக்காய்-5, தேன் 1 ஸ்பூன் கலந்து பருகிவரலாம்

மிளகைத் தேவையான அளவு எடுத்து, பாலில் அரைத்துப் பசும்பாலுடன் கலக்கித் தலையில் தடவி வைத்திருந்து, பிறகு ஸ்நானம் செய்தால் தலைவலி வராது.

5 கிராம்பை மைபோல் அரைத்து பற்றுப் போட்டால் தலைவலி நிமிடத்தில் சரியாகும்

இஞ்சிச்சாறு, ந.எண்ணெய் ஆகிய இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து ஒன்று சேர்த்து காய்ச்சிப் பாடடிலில் பத்திரப்படுத்த வேண்டும். இத்தைலத்தை நன்றாகத் தேய்த்து 20 நிமிடங்கள் ஊறியபின் பயத்தமாவு, அல்லது அரப்புத்தூள் தேய்த்து வெந்நீரில் குளிக்க நல்ல குணம் கிடைக்கும். பிரசவித்த பெண்களுக்கு வரும் ஒற்றைத் தலை வலிக்கு இது நல்ல பலனைத் தரும். இந்த எண்ணையைத் தேய்த்து வாரம் இருமுறை ஸ்நானம் செய்து வந்தால், தலைவலி, மண்டைக் குடைச்சல், பித்த மயக்கம், ஆகியவை குணமாகும்.

ஏதாவது ஒரு கையின் பெருவிரலையும, சுட்டுவிரலையும் சேர்த்து அழுத்திக் கொள்ளுங்கள். இபபோது புறங்கையில் ஒரு மேடு ஏற்படும். இந்த மேட்டில் 10 நிமிடங்கள் அழுத்தினால், தலைவலி உட்பட, உடலில் எந்த இடத்தில் வலி இருந்தாலும் கானாமல் போய்விடும்.

கற்பூரம் 10 கிராம், மென்தால் 10 கிராம் (நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும்) இரண்டையும் ஒன்றாக்கினால், திரவமாகிவிடும். இதை ஒரு கண்ணாடிப் பாட்டிலில் கலந்து சில துளிகள் எடுத்து வலியுள்ள இடங்களில் சூடு பறக்கத் தேய்த்து விட்டால், வலி விலகும்.

மண்டைப் பீனிசம், நுரையீரல் கபம் காரணமாக மழைக் காலத்திலும், குளிர் காலங்களிலும் அடிக்கடி தொல்லையுறும் ஆண், பெண் குழந்தைகள் அனைவருக்கும் துரித நிவாரணம்

அளிக்கவல்லது குங்குமப்பூ. சிறிது குங்குமப்பூவை எடுத்து கற்பூரம் சிறிது அளவு எடுத்து, இரண்டையும் தேங்காய் எண்ணெய் 20 சொட்டு விட்டு உரைத்து, தலையின் கன்னப்பொட்டு நெற்றி, மூக்கு, கழுத்துப் புறங்களில் தேய்த்து விடவும். அரை மணி நேரத்தில் வலி குறையும். துலை பாரம் நீங்கும். மூக்கடைப்பு விலகும். தொடர்ந்து செய்து வர மண்டைப் பீனிசம் விலகும்.

மண்டையிடி போல் சில நேரங்களில் தலைவலி வரும். சுக்குடன் பெருங் காயம், தனியா தூள் சேர்த்து அரைத்து நெற்றி மீது பற்றுப் போட்டு சாம்பிராணி புகை அனல் காட்டிவர, மண்டையிடி தணியும்.

குப்பை மேனி செடியின் இலைகளை நிழலில் உலர்த்தி தூள் செய்து, சுத்தமான மெல்லிய துணியில் சலித்து, மூக்கினுள் அவ்வப்போது உறிஞ்சி வர, பீனிசம் மட்டுமல்ல, எல்லாவித தலைவலிகளும் போன இடம் தெரியாமல் ஓடிவிடும்.

கீழா நெல்லி, குப்பை மேனி, வேலிப்பருத்தி இவைகளின் தழையை சாறு பிழிந்து சாற்றின் அளவுக்கு சம அளவு நல்லெண்ணை கலந்து, அடுப்பில் ஏற்றி சிறுதீயில் காய்ச்ச வேண்டும். இந்த எண்ணெயை சில சொட்டுகள் மூக்கினுள் உறிஞ்சினால் போதும், எப்படிப்பட்ட கடுமையான நாட்பட்ட தலைவலியும், குடைச்சலும் பறந்து விடும்.

சிந்தினீர்க் கண்டம் தெறிசுக்கு தேன் அளாய மோந்தபின் யார்க்கும் தலைக் குத்தில் - ‘திருவள்ளுவமாலை’ - சர்க்கரை, சுக்குத் துண்டு, தேன் இந்த மூன்றையும் கலந்து மோந்தால், யாருக்கும் தலைவலி இல்லாமல் போகும்.

மருதோன்றி இலையைத் தேவையான அளவு எடுத்து, அம்மியில் வைத்து மை போல அரைத்து, வலியுள்ள பக்கம் ஒரு ரூபாய் அகலம், ஒரு ரூபாய் கனத்திற்கு பற்றுப் போட வேண்டும். போட்ட கால் மணி நேரத்தில் தலைவலி குணமாகும்.

வெள்ளை மிளகு 15, அருகம்புல் ஒரு பிடி, பசும்பால் 50 கிராம் (அல்லது அரை டம்ளர்) - மூன்றையும் நன்கு மை போல் அரைத்து குளிர்ச்சி மாறும் அளவுக்கு மட்டும் அடுப்பில் வைத்து சூடேற்றவும். அதிகம் சூடானால் பலன் இல்லை. காலையில் நன்றாகத் தலைக்குத் தேய்த்து அரை மணி ஊற வேண்டும். பின்பு கடலை மாவினால் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். தொடர்ந்து 21 நாட்கள் இவ்வாறு செய்தால், தலைவலி வருவதே இல்லை.

குப்பை மேனி கீரையின் சாற்றில் சுக்கு தேய்த்து, ‘பற்று’ போட்டுக் கொண்டால் அரை மணியில் தலைவலி இருந்த இடம் தெரியாது.

கருப்பு மிளகு 10, கல் உப்பு 4, இவற்றைத் துளி நீர் விட்டு, அம்மியில் மை போல் அரைத்து, ‘பற்று’ போட்டால், தலை வலி போன இடம் தெரியாது.

வெள்ளை எள்ளுடன் எருமைப் பாலை சேர்த்து அரைத்து, இளங் காலை நேரத்தில் நெற்றியில் பற்று போட்டுக் கொண்டு, சூரிய வெளிச்சத்தில் நின்றால் குணமாகும்.

முழு மிளகாய் 175 கிராம் பொறுக்கி எடுத்து, அதில் 1 லிட்டர் சுத்த நீர் விட்டுக் கால் பங்காகக் காய்ச்சி இறக்கவும். அதில் 350 கிராம் சுத்தமான நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கலக்கி, 20 கிராம் மிளகுடன் பசும்பால் விட்டு அரைத்துக் கலக்கிய விழுதையும் போட்டு

அடுப்பில் ஏற்றவும். நெய் போல் பதமான உடன் இறக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இளங்காலை நேரத்தில் இதைத் தேய்த்து நீராடி வந்தால், ஒற்றைத் தலைவலி நீங்கும்.

வேப்பம் பட்டை 5பலம், கஸ்தூரி மஞ்சள், பூண்டு, மிளகு, சீரகம், வகைக்கு ஒரு பலம், சாம்பிராணி அரை பலம், இவைகளை இடித்துத் தூளாக்கி, ஒரே மாட்டின் பசும்பால் 1 படி, நல்லெண்ணெய், ஒன்றரை படி சேர்த்து, யாவும் கலந்து காய்ச்சி, அடிக்கசண்டு முருகு பதம் வரும்போது இறக்கி, ஆறினவுடன் வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு, ஸ்நானம் செய்து வந்தால், மண்டையிடி, பீனிசம், வாத ரோகங்கள், பாரிச வாயு தொந்தரவு உடையவர்கள், சீதள ரோக சம்பந்தமுடையவர்கள், சர்ம ரோகத்தில் நீண்ட நாள் அவஸ்தைப் படுபவர்கள் முதலியவர்களுக்கு நல்ல பலனுண்டு.

தாங்க முடியாத தலைவலிக்கு சுக்கு, கிராம்பு இரண்டையும் சுடுதண்ணீரில் உரைத்து பற்று போட்டுக் கொண்டால், சரியாகிவிடும்

எப்போது பார்த்தாலும் ‘தலை வலிக்கிறது’, ‘ஒரே தலைவலி’ என்று கூறுபவர்கள் பகல் உணவுக்குப் பின் தினசரி 15 பச்சை திராட்சைப் பழங்கள் வீதம் தொடர்ந்து 9 நாட்கள் சாப்பிட்டால் போதும். தலைவலியே உங்கள் பக்கம் வராது.

இஞ்சிச் சாறு 200 மில்லி, அசல் நல்லெண்ணெய் 200 மில்லி, இரண்டும் கூட்டி காய்ச்சி, (மெழுகு பதமாக) வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு தலைக்குத் தேய்த்து வாரம் ஒரு முறை குளித்து வர வேண்டும். அதனால் பித்த மயக்கம், பிளட் பிரஷர் என்ற மயக்கம், மண்டை இடி, வாத நோய்கள் யாவும் நீங்கிப் போகும்

வெள்ளை வெங்காயச் சாறு 50 மில்லி, புளியாரைக் கீரைச் சாறு 50 மில்லி கலந்து மெல்லிய துணியில் ஊற வைத்து, நெற்றிப் பொட்டில் போட்டு வர, நீங்காத தலையும் நீங்கும்.

கொஞ்சம் மண்ணெண்ணையை விட்டு அதில் மிளகை மைபோல் அரைத்து வலியுள்ள இடத்தில் பற்றுப் போட, தலைவலி குணமாகும்.

மிளகைத் தாய்ப்பாலில் இட்டு அரைத்துக் கொதிக்க வைத்துப் பற்றுப் போட்டு ஓய்வாகப் படுத்திருந்தால் குணம் கிடைக்கும்

பவள மல்லிகைப் பூவுடன் 7 – 8 மிளகைச் சேர்த்து, அம்மியில் விழுது போல் அரைத்து, தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால், மண்டைக் குடைச்சலும் ஒற்றைத் தலைவலியும் நாளடைவில் நீங்கி விடும்.

2 – 3 துளிகள் வெற்றிலைச் சாற்றை மூக்கினுள் விட்டால் தலைவலி நீங்கும்.

ஸ்ரீகாகபுஜண்டர் அருளிய எளிய வைத்தியம்: வேம்பு எண்ணெய் அரை லிட்டர், கரும் துளசி 1 பிடி சேர்த்து, மண் சட்டியில் விறகு அடுப்பில் தைலமாகக் காய்ச்சி நெற்றி இரண்டு பக்கப் பொட்டுகளில் தேய்க்கக் குணம் ஆகும்.

ஒற்றைத் தலைவலி வந்து அவதிப்படுபவர்கள், தேரையர் கூறும், கீழ்க்கண்ட தைலத்தை தயாரித்து, வாரம் 2 நாள் தலை முழுகிவர, கபாலக் குத்தல், கபால சூலை காரணமாக

வரும் ஒரு பக்கத் தலைவலி, ஒரு மணடலத்திற்குள் விலகும். பூசணிக்காய், புடலங் காய், முள்ளங்கி, தக்காளி, எலுமிச்சம் பழம், இளநீர் ஆகியன சாப்பிடக் கூடாது. வெள்ளைப்பூண்டு, வலம்புரிக்காய், மாசிக்காய், லவங்கம், கொம்பாக்கு தலா 50 கிராம், இவைகளை பசும்பாலில் அரைத்து, 1 கிலோ நல்லெண்ணையில் கலந்து காய்ச்சி, முறுகு பதத்தில் இறக்கி ஆற வைத்து எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்யவும்.

ஒற்றைத் தலைவலிக்கு அதிமதுரத்துடன் கால் ஸ்பூன் சீரகம் கலந்து பொடி செய்து தேனுடன் கலந்து தினம் ஒரு வேளை சாப்பிட்டு வர, கோளாறுகள் விலகும்.

மண்டையிடி போல் சில நேரங்களில் தலைவலி வரும். சுக்குடன் பெருங்காயம், தனியாத் தூள் சேர்த்து அரைத்து நெற்றி மீது பற்றுப் போட்டு சாம்பிராணி புகை அனல் காட்டி வர, மண்டையிடி தணியும்.

டென்ஷன் காரணமா தாங்க முடியாத தலைவலிக்கு 6 வெற்றிலையை அரைச்சு அந்த விழுதை நெத்தியிலே பத்து போட்டு, அரை மணி நேரம் அப்படியே கண்ணை மூடி படுங்க, தலைவலி டாட்டா காண்பித்து ஓடிடும்

தலைவலி ஜலதோஷத்திற்கு மாத்திரைகள் சாப்பிட்டால், 1 லிட்டர் நீரைக் கொதிக்க வைத்து, சூடக்கற்பூரம் சிறிசு, மஞ்சள் தூள் அரை டீ ஸ்பூன் போட்டு ஆவி பிடித்தால், தலை வலி உடனே விட்டு விடும்

காபியில் சில சொட்டுகள் எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து பருகிப் பாருங்கள் - தலைவலி உடனே போய்விடும்.

துளசி இலைகளை வாயிலிட்டு மென்றால், தலை வலி குணமாகுமாம். கடுமையான மைக்ரேன் தலைவலிக்கு, கொதிக்கும் நீரில் சில துளிகள் துளசி எண்ணெய் அல்லது சாற்றை விட்டு ஆவி பிடித்தால், உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

துளசி டீ அருந்தினாலும், தலைவலி ஓடிவிடும்.

தாங்க முடியாத ஒற்றைத் தலைவலிக்கு சின்ன வெங்காயத்தை எடுத்து அம்மியில் நசுக்கி துணியில் வைத்து மூக்குத் துவாரத்தில் (ஒற்றைத் தலைவலி வலப்புறம் என்றால், இடது துவாரத்திலும், இடது புறம் என்றால் மூக்கின் வலது துவாரத்திலும்) இரண்டு துளிகள் வெங்காயச் சாறை விட வேண்டும். சுரீர் என்று மூச்சில் பட வேண்டும். உடனே ஒற்றைத் தலைவலி போயே போய்விடும்.

துளசி கைப்பிடி, 2 கிராம்பு, சிறிது சுக்கு இவற்றை நன்றாக இழைத்துச் சூடாக்கி, நெற்றியில் பற்றுப் போட்டால், தலைவலி போகும்.

குங்குமப்பூவுடன் மஞ்சள் கிழங்கைச் சந்தனக் கல்லில் இழைத்து விளக்கிச் சுடரில் சுட வைத்து நெற்றியில் தடவ குணம் தெரியும். அடிக்கடி ஒற்றைத் தலைவலியா? தினமும் 5-6 பாதாம் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

கடுகு, சுக்கு, சாம்பிராணி வகைக்கு 5 கிராம் எடுத்து நசுக்கி ஆமணக்கு எண்ணெய் (விளக்கெண்ணெய்) சிறிது விட்டு அம்மியில் நன்றாக அரைத்து தலையில் வலியுள்ள

இடங்களில் பூசி, சிறிது அடுப்பு அனலில் தலையைக் காட்டி, சுமார் 5 நிமிஷங்கள் மெதுவாகத் தேய்த்து பின்னர் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
நாட்கணக்கில் தலைவலி உள்ளவர்கள் இம்முறையை நாள் 1க்கு 3 தடவை செய்து கொள்ள வேண்டும். இதுபோல் மூன்றே தினங்கள் செய்தால் போதுமானது. ஆனால் அதே தினங்களில் சுண்டைக்காய் அல்லது கண்டங் கத்தரிக்காய் குழம்ப வைத்து பகல் உணவுடன் கலந்துண்டு வரவேண்டும்
இம்மாதிரி நாட்களில் வழக்கமாக உடம்புக்கு பொருந்தும் உணவு முறைகளை மட்டும் கடைப்பிடித்து வர வேண்டும். இரவு ஆகாரம் அரை பாகம் தான் (அளவில்) எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்

நன்றி - தமிழ் வார மாத இதழ்கள்

SINUS
நீர்க் கோர்வை, பீனிசம்

மண்டையில் நீர்க் கோர்த்து ஆடுவது போன்ற உணர்ச்சியும், குளிர்ச்சியும். தலைவலியும், குத்தல்-குடைச்சலும் இருப்பதற்கு எளிய வைத்தியம்:
வேளைக் கீரை என்ற மூலிகையை எடுத்து வந்து இடித்துப் பிழிந்த சக்கையை மண்டையிடி, குத்தல், தலைவலி உள்ள இடத்தில் வைத்து, மேலே ஒரு பானை ஓடு வைத்துக் கட்டி, 15 நிமிடங்கள் பொறுத்து, கட்டவிழ்த்துவிட, சக்கையில் நீர் இருக்கும். எடுத்துப் பிழிய நீர் வரும். இது மாதிரி வாரம் 2 முறை செய்துவர, இந்த நோய் இருக்குமிடம் தெரியாமல் போய்விடும்.

தும்பைப் பூக்களை நல்லெண்ணையில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு, வாரம் தோறும் தலையில் தேய்த்து இளம் சூடான வெந்நீரில் தலைக்குக் குளித்துவர, பீனிச தலைவலி, நீர்க்கோர்த்தலால் ஏற்பட்ட தலைபாரம் நீங்கும்.

பீனிசம் மட்டுமல்ல, எல்லாவிதமான தலைவலிகளுக்கும் குப்பைமேனி செடியின் இலைகளை நிழலில் உலர்த்தி தூள் செய்து, சுத்தமான மெல்லிய துணியில் இந்தப் பொடியை சன்னமாக சலித்து, மூக்கினுள் அவ்வப்போது சிறிதளவு உறிஞ்சிவர, தலைவலி போன இடம் தெரியாமல் போய்விடும்.

கீழாநெல்லி, குப்பைமேனி, வேலிப்பருத்தி இந்த மூலிகைச் செடிகளின் தழையைச் சாறு பிழிந்து, இந்தச் சாற்றின் அளவுக்கு சம அளவில் நல்லெண்ணை கலந்து, அடுப்பில் ஏற்றி, சிறுதீயில் காய்ச்ச வேண்டும். இந்த எண்ணெயை சில சொட்டுகள் மூக்கினுள் உறிஞ்சினால் போதும். எப்படிப்பட்ட நாட்பட்ட தலைவலியும், குடைச்சலும் பறந்தே போகும்.

தாய்ப் பாலில் கிராம்பை உறைத்துத் தலையில் பற்று போட்டாலும், தலைவலி நீங்கும்.

நொச்சி இலைகள் 4 கைப்பிடி அளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சமையல் மஞ்சள் சுண்டு விரல் அளவில் 2 துண்டுகள் எடுத்து, நொச்சி இலையுடன் உரலில் இட்டு, ஒன்றிரண்டாக இடித்து, தண்ணீரில் இட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி, பிறகு அந்த நீரையும்

நன்றாகக் காய்ச்ச வேண்டும். செங்கல்லை சிறிய கொய்யாக் காய் அளவில் சிறு துண்டுகளாக உடைத்து, விறகு அடுப்பினுள் போட்டு நன்றாகப் பழுக்கக் காயும் அளவுக்கு சூடாக்க வேண்டும். நொச்சி இலை, மஞ்சள் போட்டுக் காய்ச்சிய நீரை ஒரு உலோக பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொண்டு, அடுப்பில் சூடேறிய செங்கல் துண்டுகளை ஒவ்வொன்றாகக் காய்ச்சிய நீரினுள் போட்டு, தலைக்கு மேலாக துண்டைப் போர்த்திக் கொண்டு, முகத்தில் ஆவியைப் பிடித்து, சுவாசத்திலும் உள் இழுக்க வேண்டும்.

தலை நோய், நீர்க் கோர்வை, ஜலதோஷம், சள்ளைக் கடுப்பு இவைகளுக்கு கடுகுப் பற்று உபயோகப்படும். ஒரு சிறிய கரண்டி கடுகு, ஒரு சிறிய கட்டி கஸ்தூரி மஞ்சள், அதே அளவு சாம்பிராணி இவைகளைப் பொடி செய்து, தண்ணீரில் கலந்து, ஓர் இரும்புக் கரண்டியில் கொதிக்க வைத்துச் சூடாக இருக்கும் போது, முன் நெற்றி, முன் மண்டை இவைகளில் பூசி, மறுநாள் காலை தண்ணீர் விட்டுச் சுத்தம் செய்துவிட வேண்டும். கீல் வலி, முழங்கால் வீக்கம், மூட்டுப் பிடிப்பு இவைகளுக்கும் கடுகுப் பற்றுப் போடலாம்.
தலைபாரம், நீரேற்றம் ஆகியன நீங்க, கிராம்பு (இலவங்கம்) 2, சுக்கு ஒரு துண்டு, இரண்டையும் மைபோல் அரைத்து, மூக்கு, நெற்றிப் பொட்டு, ஆகிய இடங்களில் பற்றிட்டு சாம்பிராணி அனல் புகை காட்டிட, அவை விலகும்.

ஜலதோஷம், தலையில் ஏறிக் கொண்டிருக்கும் நீர் போகவும் ஒரு யோசனை.
சாம்பிராணி புகையைப் போட்டுத் தலையைக் காய வைத்துக் கொள்வது போல, ஓமம் சிறிது, மஞ்சள் சிறிது போட்டு, புகையை மூக்கு, தொண்டையில் இழுத்துக் கொண்டால், இத்தொல்லைகள் குறையும்.

தலையில் நீர் கோர்த்துக் கொண்டு அடிக்கடி வரும் தலைவலிக்கு, நல்லெண்ணையில் தும்பைப் பூவைப் போட்டுக் காய்ச்சி, எண்ணெயுடன் அந்தப் பூவையும் நன்றாகத் தலையில் அழுத்தித் தேய்த்துத் தினமும் குளித்து வந்தால், தலைவலி குணமாகும்.

ஓமம் வாங்கி, அதைத் தூள் செய்து கொள்ளவும். சிறிதளவு மஞ்சள் தூள் கலந்து இரண்டையும் சாம்பிராணியுடன் கலந்து வைத்துக் கொண்டு, தலைக்குக் குளிக்கும் போதெல்லாம், இக்கலவையை நெருப்பிலிட்டு வரும் புகையில் தலையைக் காட்டினால், தலையில் நீர்க் கோர்க்காது. தலைவலி வராது.

கஸ்தூரி மஞ்சள், பூண்டு, மிளகு, சீரகம், தலா ஒரு பலம், வேப்பம்பட்டை 5 பலம், சாம்பிராணி அரை பலம், இவைகளை இடித்துத் தூளாக்கி, பசுவின் பால் ஒரு படி, நல்லெண்ணை ஒன்றரை படி சேர்த்து, யாவும் கலந்து காய்ச்சி, அடிக்கசண்டு முருகு பதம் வரும்போது இறக்கி, ஆறினவுடன் வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு, ஸ்நானம் செய்து வந்தால், மண்டையிடி, பீனிசம், வாத ரோகங்கள், பாரிச வாயு தொந்தரவு உடையவர்கள், சீதள ரோக சம்பந்தமுடையவர்கள், சர்ம ரோகத்தில் நீண்ட நாள் அவஸ்தைப் படுபவர்கள் முதலானவர்களுக்கு நல்ல பலனுண்டு.

ஓமம் 50 கிராம், பூங்கற்பூரம் 10 கிராம், கருஞ்சீரகம் 50 கிராம், இவற்றைத் தனித் தனியே இடித்துப் பிறகு ஒன்றாகக் கலந்து, சிறிய துணி முடிச்சுகளில் முடிந்து, தினசரி காலை-மாலை-இரவ மூன்று வேளை 10 நிமிடம் முகர்ந்து, மூச்சினை உள்ளுக்கு இழுத்து வர, மெல்ல மெல்ல அந்த முடிச்சில் ஊறிவரும் மருந்துத் தன்மை, மூச்சுக் குழல், மூக்கு, நுரையீரல்களில் உள்ள நுண் காற்றறைகளை சுத்தம் செய்து, சளியைக் கரைத்து வெளியேற்றி, மூக்கடைப்பினை 10 நாளில் கரைத்து விடும். மண்டைப் பீனிசம் என்னும் சைனஸ் நீங்கிவிடும்.

மண்டைப் பீனிசம், நுரையீரல், கபம் காரணமாக மழைக் காலத்திலும், குளிர் காலங்களிலும் அடிக்கடி தொல்லையுறும் ஆண், பெண், குழந்தைகள் அனைவருக்கும் துரித நிவாரணம் அளிக்க வல்லது, குங்குமப்பூ. சிறிது குங்குமப்பூவை எடுத்து, கற்பூரம் சிறிது அளவு எடுத்து, இரண்டையும் தேங்காய் எண்ணெய் 20 சொட்டு விட்டு உரைத்து, தலையின் கன்னப் பொட்டு, நெற்றி, மூக்கு, கழுத்துப் புறங்களில் தேய்த்து விடவும். அரை மணி நேரத்தில் வலி குறையும். தலை பாரம் நீங்கும். மூக்கடைப்பு விலகும். தொடர்ந்து செய்து வர, மண்டைப் பீனிசம் விலகும்.
குப்பைமேனிச் செடியின் இலைகளை நிழலில் உலர்த்தி, தூள் செய்து சுத்தமான மெல்லிய துணியில் சலித்து, மூக்கினுள் அவ்வப்போது உறிஞ்சிவ ர, பீனிசம் மட்டுமல்ல, எல்லாவிதத் தலைவலிகளும், போன இடம் தெரியாமல் போய்விடும்.

மூளை BRAIN

சீமை அத்திப்பழம் 2, உலர்ந்த திராட்சைப்பழம் 10 கிராம், இரண்டையும் பாலில் கலந்து காய்ச்சி, தினம் காலையில் சாப்பிட்டுவர கண்களுக்கும் மூளைக்கும் நல்ல வளர்ச்சியும் வலிமையும் தரும்.

இரவில் தூங்கும் முன் சூடான பசும்பாலில் தேன் கலந்து குடித்தால், நல்ல 'ஞாபக சக்தி' வரும் தூக்கமும் வரும் மெலிந்த தேகம் சற்று பூசினாற் போல் வரும்.

தேவையான அளவு கொத்துமல்லி, உபபு, மிளகு ஆகியன சேர்த்துத் துவையல் செய்து பகல் உணவில் ஒருபிழ சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிட்டுவர, மூளத் திசுக்களின் வளர்ச்சி குன்றாது. குறிப்பாக பக்கவாதம் மூளையின் ரத்தச் சுழற்சித் தடைகள் ஆகியவை வராது காக்கும்.

மூளையைப் பற்றிய பலவேறு நோய்களைத் தடுத்து சீர்படுத்தும் தன்மை கறிவேப்பிலையில் உண்டு. சித்தப்பிரமையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு கால்பிடி கறிவேப்பிலையுடன் 1 சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி, 2 சிட்டிகை சீரகம் தூள் செய்து சேர்த்து தினசரி காலையில் அரைத்து மோருடன் கலந்து 48 நாட்கள் சாப்பிட்டுவர பிற மருத்துவ சிகிச்சைகளில் காணமுழயாத நற்பலன்களை இதில் காணலாம்.

கரிசாலை, குப்பை மேனி, சிறுசெருப்படை என்று ஒரு மூலிகை, ஆகிய இவைகளை சமஅளவு எடுத்துச் சூரணம் செய்து, உட்கொள்ள உடலில் ஏற்படும் தோஷங்களும், அறிவும் நன்கு விருத்தியாகி உடல் பொன் நிற மேனியாகும்.

பள்ளி மாணவர்களுக்கு ஞாபக சக்தி பெருக, அடிக்கடி சுண்டைக்காய் சாப்பிட வேண்டும். மூளை பலம் பெறும்.

சர் விஸ்வேஸ்வரையா அவர்கள் 'புத்தி கூர்மைக்கு மோர் இன்றியமையாதது' என்று கூறியிருப்பதோடு, மோரைப் பெருக்கி எலுமிச்சம்பழச் சாற்றுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தாலேயே பிறரி சாதிக்க முடியாத காரியங்களைத தனது மதி வன்மையால் சாதித்ததாகக் குறிப்பிடுகிறார். எலுமிச்சம்பழச் சாறு கலந்து நிறைய நீருடன் பெருக்கி அளவான உப்பு இட்டுப் பருகலாம். பாம்பாய் வாலாக்களும். வட இந்தியர்களும் எல்லாவித

உணவுகளிலும் தின் பண்டங்களிலும் எலுமிச்சம் பழ ரசம் சேர்த்துச் சாப்பிடுகிறார்கள். அவர்களின் ஆரோக்கிய ரகசியம் இதுதான்.

ஓமம், வசம்பு, மஞ்சள், இந்துப்பு, அதிமதுரம், சீரகம், திப்பிலி, சுக்கு இவைகளை சம அளவு எடுத்து இடித்துத் தூள் செய்து வைத்தக் கொண்டு, ஒரு கரண்டி பசும் நெய்யில் கலந்து, தினசரி காலையில் ஒரு கரண்டி கொடுத்து வந்தால் மக்குப் பிள்ளையும் கெட்டிக்காரப் பிள்ளையாகி விடும்.

துளசி இலைகள் 10 முதல் 20 எடுத்துக் கழுவி, அத்துடன் ஏலக்காய் 4, சுக்கு அரைத் துண்டு, இவைகளைச் சேர்த்து நசுக்கி 1 குவளை கொதி நீரில் கலந்து காய்ச்சி அரைக் குவளையாக வடிகட்டி தேவையானால், சிறிது பால், தேன் கலந்து வர மணமுடன் மருத்துவ குணமும் உடலுக்குச் சேரும். இந்தத் துளசி டீ சாப்பிட்டு வந்தால், மூளையின் செயல் திறன் ஊக்குவிக்கப் படுகிறது.

மூளைச் சோர்வு

கல்யாணிப்பூசணிக்காயின் சாற்றை ஒரு அவுன்சுக்குக் குறையாமல் எடுத்து ஒரு தேக்கரண்ழ தேனோ அல்லது போதுமான அளவு கற்கணடோ பனைவெல்லமோ சேர்த்து சாப்பிட்டு வருவதன் மூலம் அதி மோகத்தால் உண்டான தளர்ச்சியைப் போக்கிக் கொள்ளலாம். மேலும் இம்முறைப்பழ சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தம் சுத்தம் அடைந்து களைப்பு, ஆயாசம் முதலியன நீங்கிவிடுகின்றன. மூளச் சோாவும் அசதியும் உள்ளவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த பானமாகும். இதற்குச் சமமான சோாவு நீக்கும் மருந்தே இலலை எனலாம்.

தாமரைப் புஷ்பத்தை நீரில் காய்ச்சி காலை மாலைகளில் உண்டு வந்தால் மூள பலப்படும், தேகமும் சிவந்து காணும். நரை திரை மாறிவிடும்.

பைத்தியம் தெளிய சங்கு புஷ்பத்தின் வேரை பசுவின் பாலில் அரைத்து 80 நாட்கள் காலையில் கொடுத்து வரவும். அல்லது கூவளத்தின் வேர், பட்டை, இலை, பூ, காய் இவைகளைக் கொண்டு வந்து, தண்ணீரில் அரைத்து வெண்ணெய் சேர்த்து 96 நாட்கள் கொடுக்கவும். பைத்தியம் குணமாகும்.

புத்திக்கூர்மை

எலுமிச்சம்பழச் சாறு கலந்து, நிறைய நீர் பெருக்கிய மோருடன், அளவான உப்பு போட்டு பருகிடில், புத்திக் கூர்மை ஏற்படும். சர் விஸ்வேஸ்வரையாவின் அனுபவம்.

ஓமம், வசமபு, மஞ்சள், இந்துப்பு, அதிமதுரம், சீரகம், திப்பிலி, சுக்கு இவைகளை சம அளவு எடுத்து, இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக கொண்டு ஒரு கரண்டி பசும் நெய்யில் கலந்து, தினசரி காலையில் ஒரு கரண்ழ கொடுத்து வந்தால், மக்குப் பிள்ளையும், கெட்டழக்காரப் பிள்ளையாகி விடும்.

துளசி இலைகள் 10 முதல் 20 வரை எடுத்துக் கழுவி, அத்துடன் ஏலக்காய்-4, சுக்கு அரை துண்டு இவைகளைச் சேர்த்து நசுக்கி 1 குவளை கொதிநீரில் கலந்து காய்ச்சி

அரைக்குவளையாக வடிகட்டி, தேவையானால் சிறிது பால், தேன் கலந்து பருகிவர மணமுடன் மருத்துவ குணமும் உடலுக்குச் சேரும். இந்த துளசி டீ சாப்பிட்டு வந்தால், மூளையின் செயல் திறன் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது.

சித்தப்பிரமை

ஊமத்தன் என்ற உன்மத்தம் பூவை தண்ணீரில் போட்டு வைத்திருந்து மேல்படி தண்ணீரில் தினமும் குளித்து (தலைக்கு ஸ்நானம்) வர, சித்தப் பிரமை, உன்மத்தம் நோய் விலகும்.

கல்தாமரை இலையை நிழலில் உலர்த்தி எடுத்துக் கொண்டது 5 பங்கு, சீந்தில் சர்க்கரை 1 பங்கு, மூங்கிலுப்பு 1 பங்கு, சீனாக்கற்கண்டு பொடி 10 பங்கும் சேர்த்து நன்றாகப் பொழ செய்து வைத்துக் கொண்டு, காலை மாலை வேளைகளில், பசு நெய்யில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் புத்தி மயக்கம், சித்தப்பிரமை, இரத்தக் கொதிப்பு முதலியவற்றைப் போக்கி, நல்ல பலத்தைத் தரும்

மனக்குழப்பம்

பச்சை அருகம்புல் ஒரு கைப்பிழ, மிளகு-6, சீரகம் இரண்டு சிட்டிகை சேர்த்து அரைத்து, எலுமிச்சங்காயளவு காலையில் சாப்பிட்டு பால் குடிக்கவும். 7 நாள் செய்ய, மனக்குழப்பம் நீங்கி, மன அமைதி உண்டாகும்.

ஞாபக சக்தி

வல்லாரைக்கீரை வாங்கி நன்கு சுத்தம் செய்து, தண்ணீரில் மண் போகும்படி அலசி 4 அல்லது 5 நாட்கள் நிழலில் உலரச் செய்து, ஈரம் வற்றி உலர்ந்தவுடன, சிறிது எண்ணெய் விட்டு லேசாக வறுத்துகொண்டு மிகசியில் பவுடராகச் செய்து கொள்ள வேண்டும். அரைத்த பவுடர் ஒரு ஆழாக்கு இருக்குமானால், அதற்கு மிளகாய் வற்றல்-10, கொத்துமல்லி விதை ஒரு தேக்கரண்டி, க.பருபபு ஒரு தேக்கரண்ழ, உப்பு தேவையான அளவு, புளி கோலிக்குண்டு அளவு எடுத்துக் கொண்டு, மி.வற்றல், மல்லிவிதை, க.பருப்பு மற்றும் உப்பு, புளியுடன் மிக்சியில் இட்லிப்பொழ அரைக்கும் பக்குவத்தில் அரைத்து, முதலில் அரைத்த வல்லாரைக் கீரைப் பொடியை இத்துடன் கலந்து ஒரு பாட்ழலில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். சாதத்துடன் நெய் விட்டு 1 ஸ்பூன் கலந்து சாப்பிட சுவையாக இருக்கும். வாரத்தில் 2 நாட்கள் படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து சாப்பிட செய்ய ஞாபக சக்தி நன்கு வளரும்.

பள்ளி மாணவர்களுக்கு ஞாபகசக்தி பெருக, அடிக்கடி சுண்டைக்காய் சாப்பிட வேண்டும். மூளை பலம் பெறும.

மாங்கனீஸ் சத்து உள்ள பாதாம்பருப்பையும், தேங்காயையும் அடிக்கடி சாப்பிட்டால் ஞாபகசக்தி வளரும்.

வல்லாரைக்கீரையை சர்பத் செய்து தினசரி சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல ஞாபக சக்தி உண்டாகும். வயிற்றில் பூச்சி இருந்தாலும் அதை வெளியேற்றிவிடும். சர்பத் செய்யும் முறை - வல்லாரைக்கீரையை உரலில் போட்டு இடித்துச் சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். கொஞ்சம்

தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சவும். நுன்றாகச் சுண்டக் காய்ச்ச வேண்டும். பிறகு சர்க்கரை, சுக்கு, ஏலக்காய், மிளகு, வசம்பு இவைகளைப் பொழ செய்து அதில் போட்டு மறுபடியும் அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்க வையுங்கள். கொதித்த பிறகு வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு, தினசரி காலையில் கொஞ்சம் சாப்பிடுங்கள். நல்ல ஞாபகசக்தி வரும்.

வல்லாரைக்கீரையை நிறைய சேகரித்துக் கழுவி, பாலில் அவிக்கவும். பின் நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். சிறிது மிளகு, சீரகம், ஏலம், சுக்கு இவற்றையும் இத்துடன் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இபபொடியினை காபி டிகாக்சன் போல் வேண்டும் போது தயாரித்து, பால், தேன் அல்லது பனை வெல்லம் கலந்து பருகலாம். வாரம் 2 நாட்கள் பருகிவர, நினைவாற்றல் பெருகும். மூளைத்திறன் வளரும்.

அரிசித்திப்பிலி 45-ஐ எடுத்து தேனில் போட்டு 45 நாள் ஊற வைத்துப் பின்பு தினம் ஒனறாகக் காலையில் சாப்பிட்டுவர ஞாபகமறதி குணமாகும்.

ஒருபிழ வில்வ இலையை 300 மில்லி தண்ணீரில் இரவு ஊறபபோட்டு, காலையில் அந்த இலையில் ஒன்றை மென்று சாப்பிட்டு, ஊறிய நீரை 50 மில்லி வீதம் குடிக்கவும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர, மேக நோய், கை கால் பிடிப்பு, கிரந்தி நீங்கி, மூளைக்குப் பலத்தையும், புத்திககூர்மையையும் உண்டு பண்ணி, தாதுவைப் பலப்படுத்தும்.

ஒரு கைப்பிழ வல்லாரையை 200 மில்லி தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி அதில் 200 மில்லி பால், 2 தேக்கரண்ழ சர்க்கரை கூட்ழ, காலையில் அருந்தவும், 48 நாட்கள் அருந்த, நினைவாற்றலைப் பெருக்கும். பைத்தியம், காக்கை வலிப்பு போகும்.

தேனும், பேரீச்சம்பழமும் கலந்து தினமும் காலையில் கொடுத்துவர, குழந்தைகள் சுறுசுறுப்பாகவும், உற்சாகமாகவும், ஞாபகசக்தியுடனும் விளங்குவார்கள்-

வல்லாரையை ஏராளமாக சேகரித்து நிழலில் உலர்த்தி, ஒரு கிலோவிற்கு 100 மிளகு அல்லது சீரகம் சேர்த்து அரைத்துப் பொடி செய்து, தினசரி காலை கால் ஸ்பூன் அளவு பசும்பால் அல்லது தேனுடன் கலந்து சாப்பிடலாம்

தூக்கம்

கண் விழிக்க - பனை வெல்லத்துடன் சிறிதளவு ஏலக்காய் அல்லது லவங்கம் (கிராம்பு) சேர்த்து மெதுவாக மென்று, சுரக்கும் நீரை சிறிது சிறிதாக விழுங்குங்கள். தூக்கம் பறந்துவிடும்.

நரம்புத்தளர்ச்சி காரணமாகத் தூக்கம் சரியாக வரவில்லையென்றால், உருளைக்கிழங்கின் இலைச்சாற்றை அரை அவுனஸ் எடுத்து, தேன் 2 ஸ்பூன் சேர்த்து வெறும் வயிற்றில் தினம் 1 வேளை பருகிவர தூக்கம் வரும். 10 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்யவும்.

இரவில் உணவருந்தியபின், ஒரு தேக்கரண்டி தேன் சாப்பிடுங்கள். நிம்மதியாகத் தூங்கலாம்.

கசகசா 1 டீ ஸ்பூன் எடுத்து முந்திரிப்பருப்பு 2 சேர்த்து அறைத்துப் பாலில் கலந்து காய்ச்சி, சிறிது கல்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட்டுவர, தூங்கும் சக்தி வரும். 10 நாட்களாவது தொடர்ந்து சாப்பிடவேண்டும். ஒருமாதம் வரை சாப்பிட்டால் ஒரு இடைவேளை தேவை. இம்மருந்து சிறியவர்களுக்கும், 50-வயதுக்குமேல் ஆனவர்களுக்கும் கொடுக்கக்கூடாது. ஏனெனில் அதுவே பழக்கமாகிவிடும்.

ஜடாமாஞ்சி என்ற மூலிகை 300கிராம் வாங்கி இடித்துச் சலித்து சூரணம் செய்து சம அளவு சர்க்கரை சேர்த்துக் கலந்து ஒரு புட்டியில் அடைத்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு வாயில் போட்டு வெந்நீர் சாப்பிடவும். இது தூக்கத்தை உண்டாக்கும். மேலும் இந்த மருந்து நல்ல உடல் தேற்றி ஆகவும் செயல்படும். தினமும் படுக்கப் போகுமுன் இந்த மருந்தைச் சாப்பிடவும்.

மாலையில் 2 ஸ்பூன் தேன் சாப்பிடுங்கள். இரவில் வேறு ஒன்றும் சாப்பிடாதீர்கள். நன்றாகத் தூக்கம் வரும்.

வெங்காயத்தை நெய் விட்டு வதக்கிச் சாதத்தோடு பிசைந்து சாப்பிட தூக்கம் இல்லாமல் துன்பப்படும் நோய் குணமாகும் நரம்புகளுக்கு நல்ல வலு கிடைக்கும்.

படிகாரத்தை நீரில் கரைத்து வாய் கொப்பளித்து வந்தால் தூங்கும்போது வாயில் நீர் வடியும் நோய் குணமாகும்.

தூக்கத்தில் நடக்கும் பழக்கமுள்ளவர்களுக்கு இரண்டு ஆப்பிள் பழங்களை இரவில் தண்ணீரில் ஊறவைத்து காலையில் இந்த பழங்களை அரைத்துப் பாலில் கலந்து கொடுங்கள். சில நாட்களில் இந்த நோய் குணமாகும்.

இரவில் தூக்கம் வரவில்லை என்றால், கசகசாவைத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, படுக்கப் போகும் போது, அதைப் பாலில் கலந்து சாப்பிடுங்கள். சுகமான தூக்கம் வரும்.

தலையணைக்கு அடியில் சிறிது படிகாரத்தை வைத்துக் கொண்டு, தூங்கினால் பயங்கரக் கனவுகள் வராது. படிகாரத்திற்கு இப்படி ஒரு சக்தி.

தூங்கும்போது கண்டபடி தூங்கக்கூடாது. பொதுவாக வலக்கைப் பழக்கமுள்ளவர்கள் இடதுபுறமாகவும் இடக்கைப்பழக்கமுள்ளவர்கள் வலதுபுறமாகவும் திரும்பிப் படுக்க வேண்டும். எந்தக் கரங்களுக்கு வேலை மிகுதியோ அந்தக் கரம் மேலே இருக்கும்படி படுத்துத் தூங்கினால்தான் சரியான ஓய்வு கிடைக்கும். மல்லார்ந்து தூங்குவது எப்போதுமே நல்லது.

இரவில் தூங்கும் முன் சூடான பசும்பாலில் தேன் கலந்து குடித்தால், நல்ல 'ஞாபக சக்தி' வரும் தூக்கமும் வரும் மெலிந்த தேகம் சற்று பூசினாற் போல் வரும்.

எல்லா அக்குபிரஷர் புள்ளிகளும் கால்களில் முடிவதால் தினமும் இரவில் படுக்கும்முனபு இரண்டுகால்களையும், நன்றாக அழுத்தித் தேய்த்துவிடுங்கள் நன்றாகத் தூக்கம் வரும். நல்ல புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். பல நோய்கள் குணமாகும்.

நன்றி - தமிர் வார மாத இதர்கள்

கூந்தல் பராமரிப்பு HAIR CARE

இயற்கை ஷாம்பு

7 அல்லது 8 செம்பருத்தி இலைகளைப் பறித்து சிறிது தண்ணீர் தெளித்து அரைத்தால் விழுதாக நுரைத்து வரும். இதை தலையில் தேய்த்து அலசிக் கொண்டால் ஷாம்பு போட்டுக் குளித்தது போல் இருக்கும். தலைமுடியும் கருப்பாக மாறும். உடலுக்குக் குளிர்ச்சியும் கூட.

செம்பருத்திப்பூவை நல்ல வெயிலில் உலர்த்துங்கள். எண்ணெய் குளியலுக்கு மறுநாள் அல்லது தேவையான போது கொஞ்சம் வெந்தயத்தை அரைத்து (ஊறவைத்தோ அல்லது மிக்சியில் பொடியாகவோ) கொஞ்சம் நீரில் 5 நிமிடங்கள் போடுங்கள். அதில் உலர்ந்த செம்பருத்திப்பூவை கொஞ்சம் ஊறவைத்துக் கசக்குங்கள். சோபபு மாதிரி வரும் நுரையைத் தலையில் தேய்த்து அலசுங்கள். பிசுபிசுக்கு விட்டுவிடும். தலைமுடிக்கும் கேடு இல்லை.

கூந்தலுக்கு வாசனை தூபம் தயாரித்தல்

சாம்பிராணி 5 பலம், சந்தனத்தூள் 5 பலம். அகிற்கட்டை 5 பலம். மட்டிப்பால் 2 பலம். ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியாகத் தூள் செய்து, சன்னமான துவாரங்களுள்ள சல்லடையில் சலித்துக் கொள்ளவும். பிறகு இந்தப் பவுடர்களைத் தனித் தனியாகப் பாடில்களில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும். தலைக்கு ஸ்நானம் செய்யும் நாட்களில் தலையை நன்கு துவட்டியபின், இந்த வாசனைப் பவுடர்களை, ஒ சம அளவு எடுத்துத் தணலில் போட்டு, கேசத்தில் புகை பிடித்தால், கேசம் விரைவில் உலர்வதோடு, நாள் முழுவதும் மனோகரமான வாசனை வீசும். தலைபாரம், தலைவலி போகும். சிறுகுழந்தைகளுக்கும், நீராட்டிய பிறகு போடலாம்.

பேன்

கருந்துளசியைத் தலையணை மீது பரப்புங்கள். அதன்மேல் வெள்ளைத் துணியைப் போட்டுப் படுத்து உறங்குங்கள். பேன்கள் உடனே இறங்கிவிடும்.

தூங்கப்போகுமுன் காடியை (வினிகர்) தலையில் அழுந்தத் தேய்த்து, தலையில் ஒரு துணியைக் கட்டிக் கொண்டு, காலையில் சோப் அல்லது ஷாம்பூ தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் போதும். இரண்டு, மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு முறை பேன்கள் ஒழிகிற வரை இதைத் தொடர்வது நல்லது.

பொடுகும் பேனும் சேர்ந்து விட்டால், வில்வக்காயை நன்றாக உலர்த்திப் பொடி செய்து, அதைச் சீயக்காயுடன் அளவோடு சேர்த்து அரைத்துத் தலையில் தேய்த்துக் குளியுங்கள். இதனால் கண்ணுக்கும் தோலுக்கும் கூட நல்லது.

வில்வப்பழத்தைச் சற்று காய் வெட்டாக எடுத்து, நன்றாகக் காயவைத்து பொடி செய்து, அளவாகச் சீயக்காயுடன் சேர்த்துத் தலைக்குக் குளியுங்கள். கண்ணுக்கும், தோலுக்கும் நல்லது. பொடுகு போகும். பேனும் சாகும்.

எலுமிச்சம்பழத்தைக் கொதிக்கும் நீரில் 2 அல்லது 3 நிமிடங்கள் போட்டு எடுக்கவும். அதன் சாறு பிழிந்து, அத்துடன் சிறிது உப்பு கலந்து நன்றாகக் கரைத்து தலையில் அழுத்தித் தேய்த்து 2 மணி நேரம் ஊறவேண்டும். அதன்பின் தலைக்குக் குளிக்க வேண்டும். தொடர்ந்து ஒரு வாரம் செய்தால் பொடுகு உதிர்ந்து விடும்.

தலையில் பேன் இருந்தால் நெருக்கமான பல் உடைய சீப்பை உபயோகித்து அகற்றலாம்.

பகல் அல்லது இரவில் தலையணையில் வேப்பிலை, துளசி இவைகளைப் பரப்பி வைத்துக் கொண்டு படுத்தாலும் பேனைக் குறைக்கலாம்.

பேனை அகற்ற கடலைப்பருப்பு 2 ஸ்பூன் வெற்றிவேர் 1 ஸ்பூன், சிறிய தேங்காய்த் துண்டு, ஐந்தாறு பூண்டு துண்டுகள், சிறிதளவு வெந்தயம் முதலியவற்றை அரைத்து, கூந்தலில் தடவிக் கொள்ள வேண்டும். அரை மணி நேரத்திற்குப் பிறகு நீரில் கூந்தலை அலசினால் பேன்கள் அறவே ஒழியும்.

தேங்காய் எண்ணெயில் வெங்காயச் சாற்றைப் பிழிந்து, தலையில் தேய்த்து சிறிது நேரம் கழித்து தலையை அலசினால் பேன் அறவே ஒழியும்.

படிகாரத்தைச் சிறிதளவு தண்ணீரில் கரைத்து, அத்துடன் இரண்டு சிட்டிகை மூக்குப் பொடியை நன்றாகக் கலக்கி, தலையில் தேய்த்துக் கொண்டு, ஒரு மணி நேரம் கழித்து, சீயக்காய் கொண்டு தலை முழுகினால், பேன் அறவே ஒழிந்து போகும்.

ஒரு கையளவு துளசி எடுத்து நன்றாக அரைத்துத் தலையில் தடவிககொண்டு, அரை மணி நேரம் கழித்து ஷாம்பூ போட்டு குளித்தால், பேன் தொல்லை இருக்காது.

மருதாணி விதை 100 கிராம், வெந்தயம் 50 கிராம், வசம்பு 50 கிராம் ஆகியவற்றை ஒரு லிட்டர் தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சி அதனை அனறாடம் பயன் படுத்தி வர பேன், பொடுகு அடியோடு ஒழியவும்.

சீயக்காய் உபயோகிப்பவர்கள் அதைப் புளித்த தயிருடன் கலந்து தலைமுடியை அலசினால் பொடுகு தொல்லை நீங்கும். கேசம் மிருதுவாகும். நல்ல மணத்துடன் இருக்கும்.

புளித்த தயிரை தலையில் தேய்த்து, அரை மணி நேரம் ஊறிய பின் ஷாம்பு தேய்த்துத் தலையை அலசி வந்தால், தலையிலுள்ள பேன், பொடுகு முதலியவை நீங்கும்.

இரண்டு ஆஸ்பிரின் மாத்திரைகளை பொடி செய்து ஒரு மேசைக்கரண்டி எலுமிச்சை சாற்றில் குழைத்து பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் தடவி ஊறிய பின் குளித்து வர பொடுகு நீங்கும்.

வேப்பம்பூவை வாட்டி தலையில் கடடிக் கொண்டால், பேன் பொடுகு ஈறு முதலியன போய்விடும்.ஹ வெல்லம் இரண்டையும் கலந்து நன்கு காய்ச்சி வடிகட்டித் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்க, பொட்டு, பொடுகுகள் நீங்கும். தினந்தோறும் தலையில் தேய்க்கவும் உபயோகிக்கலாம்.

வெந்தயத்தை பாலிலோ, தயிரிலோ அரைத்துத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தாலும் பொடுகு வராது.

தேங்காய் எணணெயில் சிறிது கற்பூரத்தைப் போட்டு அந்த எணணெயைத் தினமும் தேய்க்கலாம். 15 நாட்களில் நல்ல பலன் கொடுக்கும். ஒரு பேன், பொடுகு இருக்காது.

காட்டு சீரகத்தை எலுமிச்சைச் சாற்றில் அரைத்து தலையில் தடவ பேன்கள் சாகும்

வசம்பை மை போல் அரைத்துத் தலையில் தேயுங்கள். பின்பு ஒரு மணி நேரம் கழித்துக் குளித்தால், ஈறுகளே தலையில் இருக்காது.

துலையில் பொடுகு அதிகமாக இருந்தால், அதை நீக்குவதற்கு சுலபமான ஒரு வழியண்டு. ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தை கொதிக்கும் நீரில் 2-3 நிமிடங்கள் போட்டு எடுக்கவும். அதன் சாறு பிழிந்து, அத்துடன் சிறிது உப்பு கலந்து, நன்றாகக் கரைத்து, தலையில் அழுத்தித் தேய்த்து, 2 மணி நேரம் ஊற வேண்டும். அதன்பின் தலைக்குக் குளிக்க வேண்டும். தொடர்ந்து ஒரு வாரம் செய்தால், பொடுகு உதிர்ந்துவிடும்.

படிகாரத்தைத் தண்ணீரில் கரைத்து, அத்துடன் மூக்குத் தூளைப் போட்டுக் குழப்பி, தலையில் நன்றாகத் தேய்த்து, அரை மணி நேரம் கழித்துச் சீயக்காய் தேய்த்துத் தலை முழுகப. பேன் போகும்.

ஒரு டீஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய், ஒரு முழு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து எடுத்த சாறு. இவற்றில் பூண்டுப் பல் சிலவற்றைப் போட்டு - இவை சிறிது ஊறி, கலந்தவுடன் பேன் உள்ள தலையில் தேய்த்து, சிறிது ஊறியபின் குளிக்கவும். இவ்வாறு தொடர்ந்து சில முறைகள் குளிக்க பேன் தொல்லை ஒழியும்.

பொடுகு தலையில் நிறைய இருந்தால், கொஞ்சம் கடுகை அரைத்துத் தலையில் தேய்த்து அரை மணி நேரம் கழித்துக் குளிக்கவும். ஒரு வாரம் செய்யவும். பொடுகு போன இடம் தெரியாது.

பொடுகுத் தொல்லையிருந்தால், வினிகரை மயிர்க் கால்களில் தடவி ஷாம்பூ போட்டு அலசவும். பொடுகு காணாமல் போய் விடும்.

முதல் நாளே ஊற வைத்த வெந்தயம், மிளகை நைசாக அரத்துக் கொண்டு, ஒரு எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து, அதில் கரைத்து, தலையில் தடவி வர, பொடுகு தொல்லை நீங்கும்

சீயக்காய் அரைக்கும் போது, மற்ற சாமான்களுடன் சிறிது வேப்பிலையும் காய வைத்து அரைத்தால், பேன் பிடிக்காது.

பொடுகுத் தொல்லையை எளிய முறையில் வெல்ல, முதல் நாள் இரவே யயயல்லெண்ணையில் வெல்லத்தைப் போட்டுக் காய்ச்ச, வெல்லம் பொங்கி வரும். இறக்கி வைக்கவும். மறுநாள் காலை பாகு அடியில் போய் படிந்து இருக்கும். தேன் நிற எண்ணெய் 'ஜம்' என்று தயாராக இருக்கும். மயிர்க் கால்களில் பட எண்ணெய் தேய்த்து, வழக்கமான எண்ணெய்க் குளியல் குளிக்க, நாலே குளியல்களுக்குள் பொடுகு போயே போய் விடும்.

புத்தம் புதிய வேப்பம்பூ ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து, காம்பு ஆய்ந்து சுத்தம் செய்து, கால்படி தேங்காயெண்ணையிலிட்டு ஒரு நாள் முழுதும் வெயிலில் வைத்து, அவ்வப்போது கலக்கி விடுங்கள். மறுநாள் சிறு தீயில் பூ கருகாமல் மொறு மொறு என வரும்வரை காய்ச்சி, (கொட்டைப் பாக்கு அளவு) ஒரு துண்டு வெல்லத்தை மறக்காமல் போட்டு

இறக்குங்கள். ஆறியபின் ஒரு பாட்டிலில் ஊற்றி, ஒரு வாரம் வைத்திருந்து பிறகு, இதையே தலைக்குத் தினமும் உபயோகித்து வாருங்கள். பொடுகு பறந்து விடும். மறுபடி வராது. தலையில் உள்ள பிற புண்கள், பேன் போன்றவை கூட நீங்கும்.

தேங்காயெண்ணையுடன் சிறிதளவு மூக்குப் பொடியைக் கலந்து, தலைக்குத் தடவி வரவும். பேன் எல்லாம் ஒழியும்.

புதிய காட்டுச் சீரகம் 250 கிராம் எடுத்து, இதில் 50 கிராம் சோறு சேர்த்து நன்றாக இடித்துக் கொள்ளவும். தேவையான அளவு எடுத்து, வெந்நீரில் குழைத்து, தலையில் நன்றாகத் தேய்த்து பசை போல் அப்பி, 10 நிமிடங்கள் கழித்து, வெந்நீரில் தலை குளிக்கவும். குளித்ததும் தலையைத் துவட்டி, உடன் நெருக்கமான பற்களுள்ள சீப்பால், தலையைச் சீவ, பேன்கள் கீழே விழும். தொடர்ந்து 3 நாட்களுக்குச் செய்யவும்.

100 கிராம் வேப்பம் பருப்பை இடித்துக் கொள்ளவும். அதில் 10 கிராம் உலர்ந்து புகையிலையை இடித்துப் போடவும். அல்லது மூக்குப் பொடியைப் போடவும். இரண்டையும் கலந்து, 250 கிராம் வேப்ப எண்ணெயில் குழைத்துக் கொள்ளவும். தேவையான அளவு எடுத்துத் தலையில் அழுத்தித் தடவி முடியிலும் தடவி, 10 நிமிடங்கள் கழித்து சிகைக்காய் தேய்த்து வெந்நீரில் தலை குளிக்கவும். ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் 3 குளியலுக்குப் பின் பேன் ஒழியவும்.

இரண்டு ஸ்பூன் வினிகருடன் கடலை மாவைக் குழைத்து, கால் மணி நேரம் ஊற வைத்து. நன்றாக மயிர்க்கால்களில் படும்படி தடவி அரை மணி நேரம் ஊறிய பிறகு அலசி விடவும்.

துளசி இலைச் சாறு 50 மில்லி, வசம்புத் தூள் 5கிராம், இரண்டையும் கால் கிலோ எண்ணெயில் போட்டு காய்ச்சி வடிகட்டுங்கள். இந்த எண்ணெயை தலையில் தேய்த்து மசாஜ் செய்யுங்கள். பிறகு 2 டீஸ்பூன் வெந்தயப் பவுடருடன், 2 டீஸ்பூன் சீயக்காய்த் தூள் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்துக் குளியுங்கள். வாரம் 2 முறை இப்படிச் செய்தால், பேன் உங்கள் தலை பக்கமே தலை காட்டாது.˙.

துளசி இலைச் சாறு, வில்வ இலைச் சாறு இரண்டிலும் தலா ஒரு கப் எடுத்து, இரண்டு கப் தேங்காய் எண்ணையைச் சேர்த்துக் காய்ச்சுங்கள். சாறு வெந்து அடியில் கசடாக தங்கிவிடும். மேலே தெளிவாக நிற்கும் எண்ணெயை தினமும் தலையில் தடவி வர, பேன், பொடுகு அரிப்பு சகலமும் ஒழிந்துவிடும்.

25 கிராம் வேப்பம்பூவை 100 மில்லி தேங்காயெண்ணையுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி, தலையில் தேய்த்துப் பின்பு தலைக்குக் குளிக்க, பேன்கள் தொல்லை கட்டுப் படும். தொடர்ந்து இப்படிச் செய்து வர, பேன் தொல்லையிலிருந்து நிரந்தரமாக விடுபடலாம்.

தேங்காயெண்ணையுடன் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து நன்றாகத் தலையில் மயிர்க்கால்களில் தடவிய பின், சீயக்காய்ப் பொடி தேய்த்துக் குளிக்கவும். தலை, சருமம் உலர்வதால் தான், பொடுகு ஏற்படுகிறது. தனி சீப்பைப் பயன்படுத்தவும். மரச்சீப்பு, கொம்பு சீப்பினால் வாரிப் பின்னிய காலத்தில் பொடுகு இருந்ததில்லை.

துளசிச் சாறு, எலுமிச்சம் பழச் சாறு, வேப்ப இலைச் சாறு மூன்றையும் சம அளவில் கலந்து தலையில் நன்றாக வேர்க்கால்களில் படும்படித் தடவி விடவும். 20 நிமிடங்கள் ஊறிய பிறகு தலையை வெதுவெதுப்பான நீரில் அலசி வரவும். வாரம் ஒரு முறை செய்து

வர பேன் தொல்லை நீங்கும். எண்ணெய் தடவிய தலையில் பேன் சீப்பால் வாரிப் பெரிய பேன்களை நீக்கினால், மேற்கூறிய வகையில் ஈறுகளும் ஒழிந்து விடும்.

20 கிராம் புகையிலையை ஒரு லிட்டர் நீரில் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து தலை முடியை அலசினால், பேன்கள் தன் செத்துப் போகும். தலை முடியும் பட்டுபோல் மின்னும்.

மிக அதிகப் பொடுக்குத் தொல்லை: அரைகப் தேங்காய்ப் பாலில் 4 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சைச் சாறு கலக்கவும். முதலில் தலையை நன்கு பிரஷ் செய்யவும். பிறகு தலை முடியைப் பகுதிகளாகப் பிரித்து, தேங்காய்ப் பால், எலுமிச்சை கலவையில் பஞ்சை நனைத்துத் தடவவும். பொடுகு அதிகமுள்ள இடத்தில் சற்று எரிச்சல் அதிகமிருக்கும். அரை மணி நேரம் காத்திருந்து, வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் 'ஆன்டி டேன்ட்ராப் ஷாம்பு' கலந்து, 2 முறை கூந்தலை அலசவும். இப்படி அலசும் போது கண்டிஷனர் உபயோகிக்க வேண்டாம்

முதல் நாளே ஊற வைத்த வெந்தயம், மிளகை நைசாக அரைத்துக் கொண்டு, ஒரு எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து, அதில் கரைத்து, தலையில் தடவி வர, பொடுகுத் தொல்லை நீங்கும்.

சீயக்காய் அரைக்கும் போது, மற்ற சாமான்களுடன் சிறிது வேப்ப இலையையும் காய வைத்துச் சேர்த்துக் கொண்டால், பேன் பிடிக்காது.

துளசியை அரைத்துத் தலையில் ஒரு மணி நேரம் சென்ற பிறகு, சீயக்காய் போட்டுக் குளித்தால், பேன்கள் ஒழியும்.

வேப்பிலையை இரவில் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு, பின்பு காலையில் குளிக்கும் போது, அதே நீரை மறுபடியும் கொதிக்க வைத்து, அந்தத் தண்ணீரில் குளித்தால், பேன் பொடுகு சர்ம நோய்கள் வராது.

நல்லெண்ணையில் வேப்பம்பூ போட்டுத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால், பொடுகு நீங்கும்.

முடி வளர

மருதாணி இலையைத் துண்டுபண்ணி அத்துடன் கொஞ்சம் வினிகரும் உப்பும் சேர்த்துத் தடவிக் கொண்டு அரை மணி நேரம் கழித்துக் குளியுங்கள். வழுக்கைத் தலையில் முடி வளரும் அதிசயத்தைக் காண்பீர்கள்.

தலையில் சொட்டை விழுந்திருந்தால் அந்த இடத்தில் சிறிது வெங்காயத்தை (சாம்பார் வெங்காயம்) தேய்த்து வந்தால் நாளடைவில் சொட்டை நீங்கி முடி வளரும்

தலை முடி கொட்டுவதைத் துடக்க எளிதான வழி பூண்டை நன்றாக நசுக்கி அதன் சாறு மயிர்க்கால்களில் படும்படி மென்மையாக மசாஜ் செய்து வருவதுதான். இதனால், ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து முடிகொட்டுவது படிப்படியாக நின்று விடும்.

செம்பருத்திப்பூ, மருதாணி இலை, வேப்பந்தழை, கறிவேப்பிலை, பொன்னாங்கண்ணி, கரிசலாங்கண்ணி, வல்லாரைக்கீரை, அதிமதுரம், வேம்பாளம்பட்டை, வெந்தயம், கார்போக அரிசி, வாசனைப் பட்டை, நெல்லி முள்ளி, மகிழம்பூ, வெட்டிவேர் ஒன்றிலிருந்து ஏழு வரை கொடுத்துள்ள (முதல் வரியில்) பொருள்களைச் சம அளவு எடுத்து, தண்ணீர் விடாமல் அரைத்துக் கொள்ளவும். ஏட்டிலிருந்து பதினான்கு வரை பொடுத்துள்ள பொருள்களைப் பொடி செய்யவும். புதினைந்தாவது எண்ணில் கொடுத்துள்ள வெட்டிவேரைத் துண்டு துண்டாக வெட்டிஈ தேங்காயெண்ணையில் போட்டு இலேசாக சூடு படுத்தி, ஆற வைத்துத் தலையில் தடவி வர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

கூந்தல் செழிப்பாக வளர வேண்டுமா? இரு கட்டை விரலையும் நெற்றிப் பொடடில் அழுத்திக் கொண்டு, மற்ற விரல்களின் நுனியால், நெற்றியில் தொடங்கி, தலையின் பின்புறம் வரை சுற்றிச்சுற்றி, 10 நிமிடங்கள் அழுத்தி விடவேண்டும். பிறகு அழுத்தமான சீப்பால் தலைவார வேண்டும். இரவு ஆலிவ் எணணெயை 5 டீஸ்பூன் அளவு லேசாக சுடவைத்து, அதில் அரை எலுமிச்சம்பழச்சாற்றை கலந்து, தலையின் தோலில் அழுத்தித் தேய்த்து வைத்து காலையில் தலை முழுகிட வேண்டும். மாதம் மும்முறை இவ்வாறு குளிக்கலாம்.

நன்றி – தமிழ் வார மாத இதழ்கள

முகம்

பெண்கள் முகத்திற்கு சோப்பு போடுவதைவிட மஞ்சளைத் தடவிக் கொள்வது நல்லது. மஞ்சளைத் தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு அரைத்து முகத்தில் தடவி, சிறிது நேரம் கழித்து, பயத்தம் பருப்பு மாவைக் குழைத்துப் பூசி முகத்தைத் தேய்த்துக் கழுவிக் கொள்ளலாம்.

சிலருக்கு கன்னங்களில் மங்கு என்னும் கறுப்பு நிற படைகள் வரும். கைகளிலும் நிறம் மாறி கருத்துவிடும். சிலருக்கு கால்களிலும் வரும். முகம் முழுவதும் பரவும். இதைச் சித்தமருத்துவத்தில் கருமேகம் என்பர். இதற்கு மருந்து நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் காட்டுசீரகம் 200 கிராம், கார்போக அரிசி 50 கிராம் வாங்கி சுத்தம் செய்து லேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து சன்னமாக சலித்துக் கொள்ளவும். பனைவெல்லம் ஒரு கிலோ வாங்கி இடித்து இந்த சூரணத்தையும் அதில் போட்டு கலக்கி எடுத்தால் லேகியம் போல வரும். இதை காலை, மாலை - 6 மணிக்கு இரு வேளையும், நெல்லிக்காய் அளவு

எடுத்து மென்று சாப்பிடவும். இப்படி 2 அல்லது 3 மாதங்கள் சாப்பிட்டால் கருத்த சருமம் பழைய நிறத்திற்கு மாறும். லேகியத்தைச் சாப்பிடும்போது, பனை வெல்லத்திலுள்ள சிறு மணல் தென்படுவதைத் துப்பி விடலாம்.

எலுமிச்சம்பழச்சாறு அல்லது தயிரில் கடலை மாவைக் கரைத்து முகத்தில், கழுத்தில் பற்று போட்டுக் கொண்டால், எண்ணெய் பிசுக்கு இருக்காது. இளமைப் பொலிவு மிகுதியாகும். சுருக்கங்கள் வராது.

இரவில் படுக்கப்போகுமுன் தயிரில் வினிகரை நாலுக்கு ஒன்று என்ற விகிதத்தில் கலந்து அக்கலவையை லேசாக முகத்தில் பூசிக் கொண்டு தூங்குங்கள். காலையில் வழக்கம் போல முகம் கழுவிக் கொள்ளுங்கள். முகம் பளபளப்பாகும்.

நெற்றியில் பருக்கள் போல் ஏற்பட்டு, பின் கரும்புள்ளிகளாக மாறி விட்டால், வில்வக்காயைப் பசும்பால் விட்டு உறைத்து, வரும் விழுதினை இரவில் நெற்றியில் கருமையான இடங்களில் தடவிவர 20 நாட்களில் மறையும். ---- மூலிகைமணி --

முகப்பருக்களுக்கு மஞ்சள் ஒரு துண்டு, அம்மாம்பச்சரிசி ஒரு கைப்பிடி எடுத்து மை போல் அரைத்து முகத்தில் பூசி, ஒரு மணி நேரம் கழித்து கழுவி விடவும். இப்படி 20 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்து வரவும். ---------- மூலிகைமணி

முகப்பரு வராமல் தடுக்கவும், வந்த பருக்களின் அடையாளம் போகவும், எலுமிச்சம்பழச்சாறு தினம் இரவில் படுப்பதற்கு முன் முகத்தில் தேய்த்துக் கொண்டு காலையில் கழுவி விடவும். ---------- மூலிகைமணி --

வெங்காயத்தைப் பச்சையாகச் சாப்பிட்டு வந்தால், முகப்பருக்கள் மறையும். நீரை அதிகம் பருக வேண்டும். முகப் பருக்கள் வந்த இடத்தில் பள்ளம் இருந்தால், அந்த இடத்தில் சர்க்கரை கோதுமை மாவைக் கலந்து தேய்த்து வர நாளடைவில் பள்ளம் மறையும்.

பசும்பாலில் சிறிதளவு கிளிசரின் கலந்து இரவில் படுக்குமுன், முகத்தில் மேல் நோக்கி மென்மையாக மஸாஜ் செய்து பின் கழுவி வந்தால், முகச்சுருக்கம் மறைந்து விடும்.

முட்டையின் மஞ்சள் கருவுடன், சிறிது சந்தணம், எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து தேய்த்தால், முகத்திலுள்ள சுருக்கங்கள் நீங்கி முகம் பொலிவு பெறும்.

காய்ச்சாத பாலில் கடலை மாவைக் கலந்து, காலையிலும், மாலையிலும், முகத்தில் தடவி குறைந்த பட்சம் அரை மணி நேரம் வைத்திருந்து, பிறகு முகத்தை குளிர்ந்த நீர் கொண்டு கழுவி விட வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்தால, முகம் ஒளியுன் திகழும்

நித்தியமல்லியின் இலைகளோடு கொஞ்சம் மஞ்சள் சேர்த்து, விழுது போல் அரைத்து அந்த விழுதுடன் பால் ஏடு அல்லது வெண்ணெய் திட்டமாக கலந்து கொள்ளுங்கள். இரவில் படுக்கைக்கு முன்போ அல்லது காலையில் குளிப்பதற்கு முன்போ முகத்தில் தடவி, சிறிது நேரம் ஊறவிட்டுக் குளியுங்கள். நாளடைவில் பருக்கள் மறைந்து, முகம் பட்டுப் போல ஆகிவிடும்.

பசுவின் பாலில் சிறிதளவு கிளிசரின் கலந்து இரவில் படுக்கச் செல்லுமுன்ஈ முகத்தில் மேல் நோக்கி மென்மையான மஸாஜ் செய்து பின் கழுவி வந்தால், முகச்சுருக்கம் அகலும்.

காலையில் தூங்கி எழுந்ததும் நல்லெண்ணை 10 சொட்டு கையில் விட்டுக் கொண்டு, 10 சொட்டுத் தண்ணீரையும் சேர்த்து, இரண்டு கையாலும் சூடு வரும் வரை தேய்த்தால், கையில் வெள்ளையாக சோப்பு தேய்த்தது போல் இருக்கும். அதை முகத்தில் எல்லா இடங்களிலும் நன்றாகத் தடவிக் கொண்டு கொஞ்ச நேரம் கழித்து பயத்தம் மாவு போட்டு அலம்பவும். இப்படித் தினசரி செய்து வந்தால், நாளடைவில் முகம் பட்டுப் போல் மென்மையாக ஆகும்.

முகச்சவரம் செய்தபின் தெரியும் கரும்பள்ளிகளுக்கு, துத்திவேர் பட்டையை நல்லெண்ணெயில் போட்டு வெயிலில் 15 நாட்கள் உலர்த்தவும். இந்த எணணெயை இரவில் படுக்குமபோது முகத்தில் பூசிக்கொண்டு படுக்கவும். நாளடைவில் கரும் புள்ளிகள் மறையும்.

முகத்தில் மங்கு: பொதுவாக வீட்டு விலக்கு நிற்கின்ற பருவத்தில் இந்த மங்கு ஏற்படும். அதற்கு ஒரு ஸ்பூன் கசகசா, ஒரு ஸ்பூன் பயத்த மாவு, 2 வேப்பங் கொட்டை, 7-8 துளசி இலை ஆகியவற்றை நன்றாக அரைத்துக் கொண்டு, தயிரில் கலக்கி, முகத்தில் தினம் பூசிவ ர குணம் தெரியும். வீட்டில் இருக்கும்போது, ஆலிவ் எண்ணெயைத் தடவிக் கொள்ளவும். சோப்பு, அழகு சாதனங்களைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது நல்லது.

மூக்கின் மேலுள்ள கரும்புள்ளிகளுக்கு நல்ல வைத்தியம், முகத்தை ஸ்டீம் செய்வது தான். ஒரு அகன்ற பாத்திரத்தில் வெந்நீரை வைத்துக் குனிந்து, அந்த நீராவி முகத்தில் படும்படி செய்தால், கரும்புள்ளிகள் உள்ள துவாரங்கள் விரிவாகும். ஒரு பூத்துவாலையால் அதன் மீது சுழற்றித் தேய்ப்பதன் மூலம், உள்ளே இருக்கும் கருமுளைகள் வெளியே வந்துவிடும். பிறகு குளிர்ந்த தண்ணீரால் முகத்தைக் கழுவி விட்டுச் சந்தனத்தை அரைத்துப் பூசவும். ஏண்ணெப் பதார்த்தங்களைத் தவிர்க்கவும்.

அம்மை வார்த்த பின்பு ஏற்படும் தழும்புகளுக்கு சோறு வடித்த கஞ்சியை முகத்தில் பூசி வரவும். அல்லது வெண்ணெயும், கஸ்தூரி மஞ்சள் தூளும் கலந்த கலவையைத் தினமும் பூசி வரவும். வேப்பிலையை மஞ்சளுடன் அரைத்துப் பூசி வரவும். வேப்பிலையை மஞ்சளுடன் அரைத்துப் பூசிக் குளித்தால், 2-3 மாதங்களில் மறைந்து விடும்.

முகப்பருக்கள்

முகத்தில் எண்ணெய்ப் பசை இருப்பதால், கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேறுவது தடைப்பட்டு முகப்பரு உண்டாகும். அதைக் கிள்ளக் கூடாது. பருக்கள் மறையும் வரை சோப்பு வேண்டாம்.

சீரகத்தை எருமைப் பால் விட்டு மையாக அரைத்துப் பருவின் மீது பூசித் தண்ணீரினால் கழுவவும்.

கடற்சங்கைப் பால் விட்டு சந்தனக் கல்லில் இழைத்து, பருக்கள் மீது தடவவும்.

திருநீற்றுப் பச்சை இலையோடு, வசம்பு சேர்த்து, இளநீரில் நன்றாக அரைத்துப் பற்றுப் போட்டால், பருக்கள் மறையும்.

மரப்பாச்சியைத் தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்த விழுதைப் பருவின் மீது பூசவும். அப்படியே உலர விடவும்.

வெள்ளைப் பூண்டை பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி, நசுக்கி எடுத்து முகப் பருக்கள் மீது தடவினால், பருக்கள் மறையும்.

சந்தனத்தை இழைத்து. அதில் ஓமவல்லி இலைச்சாறு கலந்து பருக்கள் மீது தடவலாம்.

வேப்பிலை, துளசி, புதினா, முல்தானி மெட்டிப் பொடி இவற்றை லேசான சுடுதண்ணீரில் குழைத்துப் பருக்கள் மீது தடவி ஊற வைத்துக் கழுவவும்.

ஜாதிக்காயையும், சந்தனத்தையும் கல்லில் இழைத்துப் படுக்கும் முன் பருக்கள் மீது தடவவும்.

லவங்கைப் பட்டைப் பொடியோடு தேன் கலந்து பருக்கள் மீது தடவிப் பாருங்கள். – தொடர்ந்து சில நாட்கள் .

புதினா இலையை நன்றாக அரைத்துப் பருக்கள் மீது பற்றுப் போடலாம். கழுவிய பின் சந்தன எண்ணெய் ஒரு சொட்டு தடவலாம்.

இத்தனை செய்தும் பருக்கள் போகவில்லை என்றால், குடலைச் சுத்தம் செய்ய, 3 மாதத்துக்கு ஒரு முறை பேதிக்குச் சாப்பிடுவது நல்லது.

திப்பிலியை லேசா வறுத்துப் பொடி பண்ணி அரை டீஸ்பூன் தேனில் கலந்து முகத்தில் பத்து மாதிரி போட்டால், முகம் பட்டு மாதிரி ஆயிடும். தேன் சர்மத்தை ப்ளீச் செய்யவும், திப்பிலிப் பொடி மீண்டும் பரு வராமல், தடுக்கவும் உதவும். ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் என்று சில நாட்கள் இந்த .:.பேஷியலைத் தடவி வந்தால், பருக்களுக்கு குட்பை.

புதினா இலையை அரைத்துத் தடவினால், பருக்களும், அதன் அடையாளக் குறிகளும் மறையும்.

ஜாதிக்காயை அரைத்து ஒரு நாளுக்கு இருமுறை தடவ வேண்டும்.

மஞ்சள், வேப்பிலையை அரைத்து குளிப்பதற்கு அரை மணி நேரம் முன்பு பருக்கள் மீது தடவ வேண்டும்.

சந்தனம், தேன் இரண்டையும் குழைத்துத் தடவி, பின் குளிக்க வேண்டும்.

முகப்பரு நீங்க அறுத்த வெங்காயத்தை முகப்பரு உள்ள இடத்தில் தேய்க்க குணமாகும்.

வாழைத்தண்டை பாதியாகப் பிளந்து முகப்பருவுள்ள இடங்களில் ஒரு நாளைக்கு 2 நிமிடங்கள் தேய்த்து வந்தால் முகப்பரு நீங்கி, முகம் அழகாகும். குறிப்பு - இம்முறையை மழைக்காலங்களிலும், சளி பிடித்து இருக்கும் போதும், காய்ச்சலின் போதும் செய்யக் கூடாது. குழந்தைகளுக்கும், நிறை கர்ப்பிணிகளுக்கும் ஆகாது.

சந்தனம், மிளகு, ஜாதிக்காய் ஆகிய மூன்றையும் அரைத்து, முகப்பரு மீது தடவி வந்தால், பரு மெல்ல மெல்ல மறையும்.

புனுகைத் தடவி வர முகப்பரு மறையும்.

இரவில் வெண்ணெயைத் தடவி வைத்திருந்து, காலையில் கடலை மாவைத் தேய்த்துக் குளித்தால், பரு அகன்று விடும். இந்த முறையைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

ஒரு வெள்ளை வெங்காயத்தைப் பாதியாக அரிந்து, பரு உள்ள இடத்தில் தேய்த்து வந்தாலும், பரு அகன்று விடும்.

முற்றி உலர்ந்த நான்கு தேங்காயை உடைத்து திருகிப் பால் எடுத்து அதில் எண்ணெய் காய்ச்சி, அந்த எண்ணெயை ஓயவு நேரங்களில் எல்லாம் முகத்தில் தடவிக் கொண்டு ஊறவைத்து, பிறகு கடலை மாவு கொண்டு கழுவ வேண்டும். தொடர்ந்து செய்து வர, பருக்கள் நீங்கி முகம் பளபளப்படையும். முகப் பளபளப்புக்கு பெண்கள் இப்படிச் செய்யலாம்.

கசகசாவை எலுமிச்சம்சாறு விட்டு மைபோல அரைத்து, அந்த விழுதை அடிக்கடி முகப்பரு மேல் தடவி வந்தால், பருக்கள் மறைந்துவிடும். முகம் கவர்ச்சிகரமாகவும் அழகாகவும் இருக்கும்.

முகம் கழுவியவுடன் பவுடருக்குப் பதில் எலுமிச்சம்சாற்றை உபயோகித்தால் முகம் பளபளப்பாக மாறும். பரு தேமல் வராது.

13 வயதைத் தாண்டும் போதுதான் முகப்பரு தோன்றும். அந்த வயதில் காலை, மாலை, இரவு என மூன்று வேளையும், இளஞ்சூடான நீரில் 2 சிடடிகை மஞ்சள் பொடியைக் கலந்து, அதனைப் பஞ்சினால் நனைத்து, முகத்தில் அழுத்தித் துடைத்து வர, முகப்பருக்கள் தோன்றும் காரணங்கள் விலகும்

கொள்ளு ரசம், பூண்டு ரசம், தினசரி உணவில் சாப்பிடுவது நல்லது. இளநீர், மோர் அடிக்கடி பருகுவது நல்லது.

பப்பாளிப்பழம், சோற்றுக்கற்றாழை ஆகியவற்றை வெட்டினால், மேற்புறம் உறைந்து கிடக்கும் மெல்லிய சோற்றினை முகத்தில் தடவி, 10 நிமிடம் கழித்து வெந்நீரில் கழுவி வர முகப்பரு வராது.

புதினாச் சாற்றை முகத்தில் பூசிக் கழுவி வர, பரு நீங்கி முகம் பொலிவு பெறும்.

பாலாடையயுடன் எலுமிச்சஞ்சாறு 6 துளிகள், பன்னீர் ஒரு டீஸ்பூன் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி முகத்திற்கு பூசி வாருங்கள். கருமை போய் முகம் பளிச்சென்று இருக்கும்.

திருமண் கட்டியை (நாமக்கட்ழ) குழைத்து பரு மேல் போடுங்கள். பரு இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து விடும். வடககே கிடைக்கும் முல்டானிமட்டி என்ற பொருளும் இந்த வகையைச் சேர்ந்தது தான்.

கொஞ்சம் சீரகம், கருஞ்சீரகம் இவைகளை அம்மியில் வைத்துக் கொஞ்சம் எருமைப் பாலை விட்டு மை போல் அரைத்து பருவின் மேல் பூசி, ஒரு மணிநேரம் காய விட்டு, பிறகு குளித்து விடவும். தினசரி இப்படிச் செய்தால் பருக்கள் பறந்துவிடும்.

கால் பலம் மிளகு, கால் பலம் பூண்டு, துத்தியிலை ஒரு பிடி இவைகளை நன்றாக அரைத்து, 2 ஆழாக்கு சுத்தமான ஆமணக்கு எண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சித் தடவி வர, குணம் வரும்.

கருப்பு மிளகை பாலில் கொதிக்க விட்டு, நன்றாக ஆற விடவும். படுக்கைக்குப் போகுமுன் இதை முகத்தில் தடவிக் கொள்ளுங்கள். காலையில் எழுந்ததும் கந்தகம் கலந்த சோப் (கடைகளில் கிடைக்கும்) கொண்டு, முகத்தைக் கழுவி விடுங்கள். இப்படிச் சில மாதங்கள் செய்யுங்கள். முகப்பரு தொல்லை அடியோடு நீங்கி, முகம் பொலிவு அடையும்.

தேங்காயெண்ணை, எலுமிச்சம் பழச்சாறு, சந்தனம் ஆகியவற்றைச் சம அளவு கலந்து, தொடர்ந்து தடவி வந்தால் முகப்பரு நீங்கும்.

முகத்தில் புண் போல் பருக்கள் ஏற்பட்டால், எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து, அதில் கொஞ்சம் பசு நெய்யைப் போட்டுக் கலக்கி, பரு உள்ள இடத்தில் தேய்த்து வாருங்கள். பசு நெய் கிடைக்காவிட்டால், கொஞ்சம் கிளிசரினுடன் கலந்து பருக்களின் மேல் தேய்த்து வாருங்கள். புண் மறைந்து விடும்.

முகப்பரு ஏற்பட்டு முகத்தின் அழகையே கெடுத்து விடும். எச்சிலைத் தொட்டு வைக்கலாம். ஆனால் அது பூரணமான மருத்துவம் ஆகாது. சுத்தமான மெழுகைப் பொடி செய்து, அதில் கொஞ்சம் வெண்ணையும். கிளிசரினையும் விட்டு நன்றாய்க் குழைத்துக் வைத்துக் கொண்டு, இந்தக் கலவையை சூடு படுத்தினால், சற்று உருகும். அந்த இளம் சூட்டோடு எடுத்து இரவில் பருக்களின் மீது பூசுங்கள். விடிந்ததும் பரு மறைந்தே போகும். பரு தோன்றும் போதெல்லாம் இதை உபயோகித்து வந்தால், முகம் மழமழ என்றாகிவிடும்.

நெற்றியில் பருக்கள் போல் ஏற்பட்டு, பின் கரும்புள்ளிகளாக மாறி விட்டால் வில்வக் காயைப் பசும்பால் விட்டு உறைத்து வரும் விழுதை இரவில் நெற்றியில் கருமையான இடங்களில் தடவி வர, 20 நாளில் மறையும்.

ஒரு சிட்டிகை படிகாரத்தை ஒரு கப் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் கலந்து, பருக்களின் மேல், சில முறை தடவி, அரை மணி நேரம் காய விடவும். பிறகு கழுவி விடலாம்.

ஒரு டீ ஸ்பூன் கஸ்தூரி மஞ்சள் தூறுடன், ஒரு டீ ஸ்பூன் சந்தனம், ஒரு சிட்டிகை ஜாதிக்காய்த் தூள் சேர்த்து, பன்னீரில் குழைத்து, பருக்களின் மேல் தடவி, 15 நிமிடங்கள் கழித்து, குளிர்ந்த தண்ணீரில் கழுவலாம்.

பருக்களால் உண்டான கரும்புள்ளிகளின் மேல், ஒரு டீ ஸ்பூன் உருளைக் கிழங்கு சாறும், ஒரு டீஸ்பூன் அரிசி மாவும் கலந்து தடவி, 15 நிமிடங்கள் கழித்து, குளிர்ந்த நீரில் கழுவலாம்.

தக்காளிச் சாற்றை தினமும் முகத்தில் தடவி, ஒரு மணி நேரம் கழித்துக் கழுவி விட வேண்டும். பருவினால் ஏற்பட்ட தழும்புகள் மறையும்.

வைட்டமின் 'ஈ' மாத்திரையிலிருந்து அதன் ஆயிலை முகப் பருக்கள், வடு மீது தடவி வந்ததில், ஒரே வாரத்தில் வடு மாறி சர்மம் இயல்பு நிலை அடைந்தது.

முகப்பரு ACNE

முகத்தில் எண்ணைப் பசை இருப்பதால் கழிவுப் பொருள் வெளியேறுவது தடைப்பட்டு முகப்பரு உண்டாகும். அதைக் கிள்ளக்கூடாது. பருக்கள் மறையும்வரை சோப்பு வேண்டாம்.

சீரகத்தை எருமைப்பால் விட்டு மையாக அரைத்துப்பருவின் மீது பூசித் தண்ணீரினால் கழுவவும். கடற்சங்கைப் பால் விட்டுச் சந்தனக்கல்லில் இழைத்து. பருக்கள் மீது தடவவும்.திருநீற்றுப்பச்சை இலையோடு. வசம்பு சேர்த்து. இளநீரில் நன்றாக அரைத்துப் பற்றுப் போட்டால் பருக்கள் மறையும்.

மரப்பாச்சியைத் தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்த வீழுதைப் பருவின் மீது பூசி. உலர விடவும். வெள்ளைப் பூண்டை பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி. நசுக்கி எடுத்து முக்ப்பருக்கள் மீது தடவினால் பருக்கள் மறையும்.

சந்தனத்தை இழைத்து அதில் ஓமவல்லி இலைச்சாறு கலந்து பருக்கள் மீது தடவலாம். வேப்பிலை. துளசி. புதினா. முல்தானி மெட்டிப்பொடி இவற்றை லேசான சுடுதண்ணீரில் குழைத்துப் பருக்கள் மீது தடவி ஊறவைத்துக் கழுவவும்.

ஜாதிக்காயையும். சந்தனத்தையும். கல்லில் இழைத்துப் படுக்கும் முன் பருக்கள் மீது தடவவும். லவங்கப்பட்டைப் பொடியோடு தேன் கலந்து பருக்கள் மீது தடவிப் பாருங்கள்.-

தொடர்ந்து சில நாட்கள் புதினா இலையை நன்றாக அரைத்துப் பருக்கள் மீது பற்றுப் போடலாம். கழுவியபின் சந்தன எண்ணை ஒரு சொட்டு தடவலாம். இதனைச் செய்தும் பருக்கள் போகவில்லை என்றால் குடலைச் சுத்தம் செய்ய. 3 மாதத்துக்கு ஒரு முறை பேதிக்குச் சாப்பிடுவது நல்லது திப்பிலியை லேசாக வறுத்துப் பொடி பண்ணி அரை டீஸ்பூன் தேனில் கலந்து முகத்தில் பற்று மாதிரிப் போட்டால் முகம் பட்டு மாதிரி ஆயிடும்.

தேன் சர்மத்தை ப்ளீச் செய்யவும். திப்பிலிப் பொடி மீண்டும் பரு வராமல் தடுக்கவும் உதவும். ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் என்று சில நாட்கள் இந்த ∴பேஷியலைத் தடவி வந்தால் பருக்களுக்குக் குட்பை

வேப்பிலையைப் பசைபோல் அரைத்து அதனுடன் கொஞ்சம் கடைகளில் கிடைக்கும் இரத்த சந்தனம் கலந்து பருக்களின் மேல் தடவி. பத்து நிமிஷங்கள் உலர விட்டு பின்பு முகம் கழுவ நல்ல ரிசல்ட் தெரியும்

முகப்பருக்கள் இருந்த இடத்தில் குழியாகவும். சிறுசிறு துளைகளும் இருந்தால் பாதாம் எண்ணையில் சிறிது மசித்த வாழைப்பழம். பயற்றம் மாவு இவற்றைக் கலந்து குழைத்துத் தடவி வரவும். நாளடைவில் வடுக்கள் மறையும். பவுடர். கிரீம்களைத் தவிர்க்கவும். ஜாதிக்காயை சந்தனக் கல்லில் இழைத்துச் சந்தனமும் கலந்து தடவி வந்தால் பருக்களின் தழும்புகள் மாறும்

முகம் முழுக்க அடிக்கடி புருக்கள் தோன்றி அவதிப்படுபவர்களுக்கு
சிறு துண்டுகளாக்கின வெட்டி வேர் 1 டீ ஸ்பூன், கொட்டை நீக்கிய கடுக்காய் 1

இந்த இரண்டையும் முந்தின தின இரவே கொதிநீரில் ஊற வையுங்கள். மறுநாள் இதை அம்மியில் அரைத்து அந்த விழுதை பருக்கள் மீது முழுவதுமாக மறைப்பது போல் தடவுங்கள். ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் இப்படிச் செய்து வந்தாலே பருக்கள் உதிர்ந்துவீடும். பருக்கள் இருந்த வடுவும் தெரியாது. என்பதுதான் இந்த சிகிச்சையின் சிறப்பம்சம்

பழைய பருக்கள் ஏற்படுத்திவிட்டுப் போன தழும்புகளால் சிலருக்கு முகம் கரடு முரடாக இருக்கும். அதற்கான நிவாரணம்
ஒரு பிடி வெட்டிவேரை சிறு துண்டுகளாக்கி வெந்நீரில் போட்டு மூடுங்கள் ஒரு இரவு இது ஊறட்டும் மறுநாள் ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரைக் கொதிக்க வையுங்கள். முந்தின நாள் ஊற வைத்த வெட்டி வேரையும் தண்ணீரையும் தனியே பிரித்து வையுங்கள். இப்போது சொதி நீரில் வெட்டி வேரைப் போட்டு ஆவி பிடியுங்கள். அப்படியே முகத்தைத் துடைக்காமல் வெட்டிவேர் ஊறின தண்ணீரில் சுத்தமான வெள்ளைத் துணியை அமிழ்த்திப் பிழிந்து முகத்தை ஒற்றி எடுங்கள். வாரம் இருமுறை இப்படிச் செய்து வந்தால். தழும்புகள் மறைந்துவிடும்

சிலர் எப்பொழுதும் வியர்வையில் குளித்திருப்பார்கள். அதனாலேயே பருக்களும் அதிகமாக இருக்கும். அவர்களுக்கான ஸ்பெஷல் பேக்
வெட்டிவேர், ரோஜா மொட்டு, மகிழம்பூ, செண்பகப்பூ, சம்பங்கிவிதை இவற்றை சம அளவு எடுத்து மெஷினில் கொடுத்து அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். இவற்றை எவ்வளவு அரைத்தாலும் திப்பி திப்பியாக இருக்கும். அதை நன்றாக சலித்து நைஸான பவுடரை மட்டும் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள் இந்தப்பவுடரை தண்ணீரில் குழைத்து முகத்தில் பூசிக்கழுவுங்கள். வெட்டிவேர் முகத்தில் உள்ள எண்ணைப்பசையை எடுத்துவிடும் சம்பங்கிவிதை முகத்துக்கு புத்துணர்ச்சி கொடுக்கும். சோர்வைப் போக்கி நிறத்தைக் கொடுக்கிறது. ரோஜா மொட்டு. மகிழம்பூவும் செண்பகப்பூவும் வியர்வை நாற்றத்தைப் போக்கி வாசனையைக் கொடுக்கிறது

மேக்கப் போடுவதற்கு முன்பு. 2 சொட்டு ஆலிவ் ஆயிலை எடுத்து. கையில் சூடு பறக்கத் தேய்த்து. முகத்தில் ஒத்தி எடுங்கள். அதன்பிறகு மேக்கப் போட்டுக்கொண்டால் பரு வராது. மேக்கப் அதிக நேரம் கலையாது. முகமும் கூடுதல் பிரகாசத்துடன் இருக்கும். மேக்கப் சாதனங்களில் அடங்கியுள்ள ரசாயனப்பொருட்களால் தோலும் பாதிப்படையாது

பருக்களினால் ஏற்பட்ட வடுக்கள் மறைய:
பருக்களைக் கிள்ளுவதால் வடுக்கள் உண்டாகின்றன. பருக்கள் காய்ந்ததும் அதைப் பிய்த்து எறியும் போது அந்தப்பகுதியில் கருமை படர்ந்து தழும்பாகி விடுகிறது. தொடர்ந்து ஒரு மாதம் கீழ்க்கண்ட சிகிச்சைகளை செய்து பாருங்கள். கருமை நீங்கி முகம் பொலிவாகி விடும் கோரைக் கிழங்கு. பூலான்கிழங்கு. கஸ்தூரி மஞ்கள் மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து மிஷினில் கொடுத்து நைஸாக அரைத்துச் சலித்துக் கொள்ளுங்கள். தினமும் குளித்து முடித்ததும் இந்தப் பவுடரை முகத்தில் பீசி நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவுங்கள். கோரைக்கிழங்கு முகத்திலிருக்கும் அநாவசிய முடிகளை அகற்றும். பூலான் கிழங்கும். கஸ்தூரி மஞ்சளும் தோலை மிருதுவாக்கி வடுக்களை மறையச் செய்யும்.

பருக்களினால் ஏற்பட்ட வடுக்கள் மறைய: இன்னொரு சிகிச்சை
சர்க்கரை,சந்தனம் தலா 1டீஸ்பூன், ஜாதிக்காய்ப்பவுடர், லவங்கப் பவுடர் தலா அரை டீஸ்பூன இவற்றை ஏடு இல்லாத தயிரில் கலந்து பேஸ்ட் அரை டீஸ்பூன் ஆக்குங்கள். கன்னத்தில் ஏற்பட்ட பள்ளத்தின் மீது வைத்து பக்கவாட்டாக சுற்றி 5 நிமிஷம் மசாஜ் செய்யுங்கள். ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் இப்படிச் செய்துவர முகம் குளிர்ச்சி ஆகி பள்ளம் விழுந்த இடம் நாளாவட்டத்தில் சமமாகி விடும்.

பருக்களினால் ஏற்பட்ட வடுக்கள் மறைய: இன்னொரு சிகிச்சை 3வது வழி
பசு மஞ்சள் கிழங்கு 1, வேப்பம் தளிர் கொஞ்சம் இரண்டையும் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். இரவு தூங்கப் போகுமுன் முகத்தைக் கழுவி இந்த விழுதை வடுக்களை மூடுவதுபோல் தடவுங்கள். 15 னிமிஷம் கழித்து முகத்தைக் கழுவுங்கள். இதனால் வடுக்களால் ஏற்பட்ட கருமை மறைந்து தோல் மிருதுவாகும்.

வேப்பங்கொழுந்து 2 கொத்து, கருந்துளசி 5 இலைகள் இந்த இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து அதனுடன் அரை டீஸ்பூன் கடலை மாசைக் கலந்து பருக்கள் மீது பூசி விடுங்கள். நன்றாகக் காய்ந்ததும் கலவையோடு சேர்ந்து பருக்களும் உதிர்ந்துவிடும். பிறகு முகத்தைத் துடைத்துவிட்டு அரை லிட்டர் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து ஆவி பிடியுங்கள். முகம் மலர்ந்து விடும். மறுநாள் சிறு துண்டுகளாக்கிய வெட்டி வேர் - 5. துளசி இலை 6 இவற்றைக் கொதிநீரில் போட்டு ஆவி பிடித்து பிறகு முகத்தைத் துடைத்துவிட்டு ஐஸ் கட்டிகளை பருக்கள் இருந்த இடத்தின் மேல் வைத்து ஒத்தி எடுத்தால் பருக்கள். இருந்த சுவடுகளே தெரியாமல் போய்விடும், தோலும் மிருதுவாகும்.

நித்திய மல்லிச் செடியின் இலைகளை கஸ்தூரி மஞ்சளோடு சேர்த்து அரைத்து பருக்களின் மேல் தடவி அரை மணி நேரம் கழித்து முகத்தை நல்ல நீரால் கழுவிக் கொண்டு வந்தால், நாளடைவில் பருக்கள் மறைந்து விடும்.

முகம்

வீட்டு வைத்தியத்தில் அருமையான முகப்பூச்சு இருக்கிறது.
கடலை மாவு 1 டீ ஸ்பூன், தயிர் 1 டீ ஸ்பூன் தேன் சில துளிகள் (புருவத்தில் பட்டால் நரைத்து விடும்), எலுமிச்சைச்சாறு, பன்னீர் சில துளிகள் அரிசி மாவு அரை டீ ஸ்பூன், இத்தனையையும் குழைத்து முகத்தில் கெட்டியான பூச்சாகப் பூசிக்கொண்டு 20 நிமிஷங்கள் ஊறிய பிறகு லேசாகத் தேய்த்துக் கழுவி விடுங்கள். சருமம் புதுப் பொலிவுடன் விளங்கும்

தக்காளிச் சாறைத் தினமும் முகத்தில் தடவி வந்தால். முகத்திற்கு நல்ல நிறம் கிடைக்கும்

ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் அரிசி மாவில் தயிரை சேர்த்து முகத்தில் மசாஜ் செய்து வந்தால் முகத்தின் அழகு அதிகமாகும்

கேரட்டை வேக வைத்து அதை அரைத்து முகத்தில் தேய்த்தால். முகத்தின் நிறம் கூடும்

ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் கடலை மாவில் பாலும். கால் டீ ஸ்பூன் தேனும் கலந்து முகத்தில் புரட்டுவது நல்லது

அதிகமாக வெயில் பட்டால் முகம் கறுக்கும் எனவே வெள்ளரிக்காயை அரைத்து. தேன் கடலை மாவு இவற்றைக் கலந்து முகத்தில் புரட்டி அரை மணி நேரம் கழித்து கழுவ வேண்டும். இப்படித் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் வெயிலால் முகத்தில் ஏற்படும் கறுப்பு அடையாளம் காணாமல் போகும்

முகத்தில் முகப்பருவின் அடையாளம் இருந்தால் தளிர் வெற்றிலையை அரைத்துத் தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து முகத்தில் புரட்டி வர வேண்டும். இப்படித் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் முகப்பருவின் அடையாளம் காணாமல் போகும்

நெற்றியில் குங்குமம் வைத்துப் புண்ணாகி. அரித்தால் வில்வ மரத்துக் கட்டையுடன் சந்தனமும் சேர்த்து இழைத்துத் தடவி வந்தால் புண் குணமாகிவிடும். ஆலிவ் எண்ணை புண்ணை ஆற்றும். கருந் துளசிச்சாறும் தடவலாம் ஸ்டிக்கர் பொட்டில் உள்ள பசை ஒவ்வாமையினால் அரிப்பை ஏற்படுத்தும் சாந்தும் பொட்டும் வைப்பது நல்லது

முகத்தில் மங்கு: பொதுவாக வீட்டு விலக்கு நிற்கின்ற பருவத்தில் இந்த மங்கு ஏற்படும் அதற்கு 1 ஸ்பூன் கசகசா. 1 ஸ்பூன் பயத்தமாவு. 2 வேப்பங்கொட்டை. 7-8 துளசி இலை. ஆகியவற்றை நன்றாக அரைத்துக்கொண்டு. தயிரில் கலக்கி முகத்தில் தினம் பூசிவர. குணம் தெரியும். வீட்டில் இருக்கும்போது ஆலிவ் எண்ணையைத தடவிக் கொள்ளவும். சோப்பு. அழகு சாதனங்களைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது நல்லது.

மூக்கின் மேலுள்ள கரும்புள்ளிகளுக்கு நல்ல வைத்தியம்: முகத்தை ஸ்டீம் செய்பதுதான் ஒரு அகன்ற பாத்திரத்தில் வெந்நீரை வைத்துக் குனிந்து அந்த நீராவி முகத்தில் படும்படி செய்தால் கரும்புள்ளிகள் உள்ள துவாரங்கள் விரிவாகும். ஒரு பூத்தவாலையால் அதன் மீது சுழற்றித் தேய்ப்பதன் மூலம் உள்ளே இருக்கும் கருமுளைகள் வெளியே வந்துவிடும் பிறகு குளிர்ந்த தண்ணீரால் முகத்தைக் கழுவிவிட்டுச் சந்தனத்தை அரைத்துப் பூசவும். எண்ணைப் பதாரத்தங்களைத் தவிர்க்கவும்

அம்மை வார்த்த பின்பு ஏற்படும் தழும்புகளுக்கு. சோறு வடித்த கஞ்சியை முகத்தில் பூசி வரவும். அல்லது வெண்ணையும் கஸ்தூரி மஞ்சள் தூளும் கலந்த கலவையைத் தினமும் பூசி வரவும். வேப்பிலையை மஞ்சளுடன் அரைத்துப்பூசிக் குளித்தால் 2-3 மாதங்களில் மறைந்துவிடும்

கன்னம் பெருக்க: கன்னம் ஒட்டிப்போய் இருக்கிறதா? தினமும் எழுந்து பல் துலக்கினதும் உங்க வாய் கொள்ளும் அளவுக்கு தண்ணீரை வாய்க்குள் மடக்கி வைக்கவும். அப்புறம் வாசல் தெளித்தல். கோலம் போடுதல். காப்பி போடுதல் என்று முடிந்தவரை. அத்தனை காலை வேலைகளையுமே வாயில் தண்ணீரை அடக்கிக் கொண்டே செய்யவும். வாய் வலித்ததென்றால் துப்பிடலாம். இது மாதிரி தினம் செய்து வந்தால் ஒட்டிய கன்னம் உப்பி அழகா புசுபுசுனு வந்துடும்

முகஅழகைக் கெடுக்கிற கரும்புள்ளி தேமல் தழும்புகளை விரட்ட ஒரு பேஸ்ட் புதினா இலை 5 துளசி இலை 5 வேப்பங்கொழுந்து 5 இவற்றுடன் 1 சிறிய வெள்ளரிக்காயை ஜுஸாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அரை டீஸ்பூன் தயிரில் இந்தக் கலவையை கலந்து முகத்தில் பூசுங்கள். வெள்ளரிக்காய் முகத்தில் ப்ளீச் செய்து விட கரும்புள்ளியும் தழும்புகளும் காணாமல் போய்விடும்

எப்போதும் முகம் இருண்டு இருக்கிறதா? ஒளியேற்ற அசத்தல் பவுடர்:
ஜாதிக்காய். மாசிக்காய். துளசிப்பவுடர் சர்க்கரை இவை ஒவ்வொன்றும் 5 கிராம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இத்துடன் அரை கிராம் பச்சைக்கற்பூரம் சேர்த்து ரவை போல் அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்தப் பவுடரை நீர் சேர்த்துப் பேஸ்ட்டாக்கி முகத்துக்கு பேக் போட்டுக்

காய்ந்ததும் அலசுங்கள். வாரம் இரு முறை இந்த பேக் போட்டுப் பாருங்கள். நட்சத்திரமாக முகம் ஜொலிக்கும்

தேங்காயையும். கேரட்டையும் அரைச்சு. முகத்துலே தேய்த்தால் முகம் பளபளக்கும்
சிலருக்குத் தோள் பட்டையிலும் முதுகுப்புறங்களிலும் பரு போன்ற சிறுகட்டிகள் இருக்கும் சில ஆண்களுக்கு உடலில் வரிவரியாக ஈருக்கும். இந்த இரு பிரச்னைகளுக்குமான ஒரே தீர்வு பச்சைப் பயறு 100 கிராம். சிறுதுண்டுகளாக்கின வெட்டிவேர் 50 கிராம் இந்த இரண்டையும் சேர்த்து நன்றாக அரையுங்கள். இந்தப் பவுடரை உடலுக்குத் தேய்த்துக் குளியுங்கள். தினமும் இப்படிக் குளித்து வந்தாலே சிறு கட்டிகளும். வரிகளும் ஓடிப்போகும். சர்மமும் மிருதுவாகும்

விசேஷங்களுக்கு மேக்-அப் போட்டு திரும்பி வந்ததும் மேக்-அப்பைக் கலைக்க 1 டீஸ்பூன் தேனை மிதமான சுடுநீரில் கலந்து இதைக் கொண்டு முகத்தைக் கழுவுங்கள் மேக்அப் போட்ட தடமே தெரியாத அளவுக்கு முகம் சூப்பர் சுத்தமாகிவிடும்

நலங்கு மாவு: பாசிப்பயறை அரைத்து வெச்சுக்கணும். ரோஜா மொட்டு. கஸ்தூரி மஞ்சள். விளாமிச்சை வேர்இ வெட்டி வேர். காய்ந்த எலுமிச்சைத்தோல். பூக்கடைகளில் கிடைக்கும் கதிரிப்பச்சை இது எல்லாவற்றையும் நல்லா வெயிலில் காய வைத்து. மிஷினில் கொடுத்து அரைச்சுக்கணும். இந்த மாவோட பயத்த மாவையும் தரமான வாசனைப் பொடியையும் கலந்தா அது தான் நலங்குமாவு. சோப்புக்குப்பதிலா இந்த மாவைத் தேய்த்துக் குளித்தால். சர்மம் பட்டுப் போல் மிருதுவா இருக்கும்.

துளசிச்சாறு, வெட்டிவேரச்சாறு, கடலை மாவு தலா 1 டீஸ்பூன்
மூன்றையும் கலந்து. முகத்தில் பூசி குளியுங்கள் ஜொலிப்பீர்கள். முகத்தில் எண்ணை வடியாது

வெயில் காலத்தில் பூச கிரீம் வேக வைத்த உருளைக்கிழங்கு கூழ் 1 டீஸ்பூனுடன். சந்தனப் பவுடர். துளசிப்பவுடர் தலா 2 சிட்டிகை கலந்து கொள்ளவும். இதனுடன் எண்ணைப்பசை சருமம் உள்ளவர்கள் ஏடெடுதடத தயிரையும் கலந்து பூசி கழுவி வந்தால் வெயிலினால் ஏற்பட்ட கருமை மாறி. நிறம் கூடும் வெயில் காலத்தில் இந்த கிரீமை தினமும் பூசலாம்.

உலர வைத்த ரோஜா இதழ்கள் 50 கிராம், உலர்ந்த மல்லி இதழ்கள் 25 கிராம்
சந்தனத்தூள் 10 கிராம்
இவைகளை நன்கு பன்னீர் விட்டு அரைத்து முகத்துடன் உடல் முழுவதுமே ”பேக்” போல போட்டு. பின் குளித்துவர உடல் துர்நாற்றம் குறையும் அழகைக் கூட்டும் சக்தி பன்னீருக்கு மிகவும் உண்டு.

அழகும் மணமும் சந்தன நிறமும் கொண்ட செண்பகப்பூக்கள் மைசூர் மாநிலத்தில் அதிகமாகக் காணப் படுகிறது மருத்துவப்பயன்கள் நிறைந்த இந்த மலரை அப்படியே அரைத்து முகத்தில் பற்றாகப் போட்டு உலர விட்டுக் கழுவி வர. பருக்கள் கட்டுப்படும். நிறம் கூடும். சர்மம் பளபளபபு ஆகும். இதை நீர் அல்லது பால் அல்லது பன்னீர் இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றை விட்டு அரைத்து எடுக்கலாம்.

சிறிதளவு கற்றாழை ஜெல்லுடன் (சோற்றுடனீ) ஒரு சொட்டு தேன். ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூள் கலந்து முகத்துக்குப் பூசி 15 நிமிஷம் கழித்துக் கழுவுங்கள். முகத்தில் இளமை குடியேறும்

நல்லெண்ணை. ஆலிவ் ஆயில் இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து. இதைக் கலக்கும் அளவுக்கு பயத்த மாவைக் கலந்து பேஸ்ட் ஆக்கி. வாரம் 2 முறை உடம்பில் தேய்த்து அலசி வாருங்கள். இப்படிச் செய்தால் எல்லாத் தோல் பாதிப்புகளில் இருந்தும் விடுதலை கிடைக்கும். சருமமும் பளபளவென்று மின்னும்.

தினமும் குளித்து முடித்ததும் 1 டீஸ்பூன் ஆலிவ் ஆயிலை எடுத்து. தோல். கண் இமை பகுதிகளில் தடவி வந்தால் ஒரே வாரத்தில் தோல் சுருக்கங்கள் மறைந்து இளடைத் தோற்றம் திரும்பும்.

தேங்காயெண்ணை சருமத்துக்கு பெஸ்ட் பிரண்டு. முகத்துக்குத் தேங்காயெண்ணை தேய்த்தபின் மேக்கப் போடவும். காலையில் முகத்தில் சில துளிகள் தேங்காயெண்ணை தேய்த்து பத்து நிமிஷம் விட்டிருந்து குளித்தால் சர்மம் பளபளக்கும்

எக்கச்சக்கமல தண்ணீர் குடிக்கவும். முகத்தை அடிக்கடி கழுவவும். 3 நாளைக்கு ஒரு முறை முகத்துக்கு கடலை மாவு போட்டுக் கழுவவும். வாரம் ஒரு முறை பாலும் கடலை மாவும் கலந்து பேஸ் பேக் ஆகப் போட்டு அது உலர்ந்ததும் கழுவவும். அப்புறம் தினமும் காலையில் எழுந்ததும் முகத்தை நல்லாக் கழுவிட்டு முகத்துக்கு (நாட்டு மருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கும்) குங்குமாதி தைலம் அப்ளை பண்ணவும்.

வாரம். ஒரு முறை காஸ்மெடிக் கடைகளில் கிடைக்கும் பபாயா ஸ்சரப்பை முகம் முழுக்கப் போட்டு. மேல் நோக்கி வட்ட வட்டமாத் தேய்ச்சு மசாஜ் பண்ணி அரை மணி நேரம் கழித்து முகத்தைக் கழுவவும். இந்த பபாயா ஸ்கரப்பை கால் பாதங்களுக்கும் போட்டு அரை மணி நேரம் கழித்து கால்களைக் கழுவிவிட்டு வெதுவெதுப்பான தண்ணியில் 10 நிமிஷம் கால்களை வைத்திருந்தால் கால்கள் பரிசுத்தமா மின்னும்.

சிலதுளி நல்லெண்ணையோடு அதே அளவு நீர் துளிகளைச் சேர்த்துக் குழைத்தால் வெண்மை ஆகப் பசை போல் நுரைவரும். முகத்தில் சுருக்கம் உள்ளவர்கள் இதனைத் தடவி. நன்கு உரசித் தேய்த்து வந்தால் சுருக்கம் நீங்கி பளபளப்பாய்த் திகழும்

சிறிது பன்னீர். 2-3 துளி ஏலுமிச்சம்பழச்சாறு. சிறிதளவு ஆலிவ் ஆயில் இவற்றை ஒரு பாட்டிலில் போட்டு குலுக்கி முகத்தில் தடவி வர முகம் பிரகாசமாக இருக்கும்.

நெற்றி

நெற்றியில் குங்குமம் வைத்துப் புண்ணாகி அரித்தால்:

- வில்வ மரத்துக் கட்டையுடன் சந்தனமும் சேர்த்து இழைத்துத் தடவி வந்தால், புண் குணம் . ஆகிவிடும்.
- ஆலிவ் எண்ணெய் புண்ணை ஆற்றும்.
- கருந்துளசிச் சாறும் தடவலாம்.
- கடுக்காயைக் கழுநீரில் உரைத்து, 2 நாள் தடவினால் அரிப்பு நிற்கும்.
- மஞ்சள் சந்தனத்தை தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்துப் பூசி வந்தால், நாளாவட்டத்தில் கறுப்புத் தடமே மறைஞ்சு போயிடும்.
- பொட்டு வைக்கும் இடத்தில் லேசா தேங்காய் எண்ணெயைத் தடவி விட்டு பொட்டு வைத்தால பிரச்னை இருக்காது.
- அக்காலத்தில் ∴பேன்ஸி கடைகளில் கிடைக்கும் ஆஷா என்ற கலர் மெழுகை தடவி விட்டு, அது மேல் வைப்பார்கள் குங்குமத்தை. சர்மத்துக்குக் கோட்டிங்கா ஆஷா அமையறதால, தரமில்லாத குங்குமமா இருந்தாலும், சர்மத்தைப் பாதிக்காது.
- கடுக்காயைச் சந்தனக் கல்லில் உரைத்துத் தடவினால், நல்ல பலனுண்டு.

வறுத்து அரைச்ச உளுந்த மாவோடு அரை ஸ்பூன் கடலை மாவு கலந்து தடவ, நெற்றியில் குங்குமம் வைத்ததினால் ஏற்படும் அல்ஜிக் கருப்பு நீங்கும்.

வில்வக் காயைப் பசும்பால் விட்டு உறைத்து வரும் விழுதை, இரவில் நெற்றியில் கருமையான இடங்களில் தடவி வர, 20 நாளில் மறையும்.

குங்குமம் இட்ட கருப்பு மறைய துளசி இலையை தேங்காய்ப் பால் விட்டு அரைத்துப் போட்டால், கருப்பு மறையும்.

நெற்றியில் குங்குமம் வைத்ததினால் ஏற்படும் கருநிறத்தைப் போக்க மிகச் சுலபமான வழி. குங்குமம் இட்டுக் கொள்ளும்போது, வெள்ளை நிறமுள்ள வாஸ்லைனை முதலில் நெற்றியில் வைத்துக் கொண்டு, அதன் மேல் குங்குமம் இட்டுக் கொண்டாலே போதும். சில மாதங்களில் கருநிறம் மாறி, நெற்றி இயற்கையான நிறத்திற்கு வந்து விடும்.

சாந்து

நந்தியாவட்டை சாந்து: அடுக்கு நந்தியாவட்டை மலர்களை இடித்து சாறு பிழிந்து ஒரு பித்தளை தாம்பாளத்தில் தடவவும். நல்லெண்ணை அல்லது விளக்கெண்ணை விட்டு விளக்கு ஏற்றவும். காற்று போக சிறிது இடைவெளி விட்டு, விளக்கைச் சுற்றி, செங்கற்களை வைக்கவும். விளக்கின் சூடு படும்படி தாம்பாளத்தைக் கவிழ்க்கவும். தாம்பாளம் நன்கு சுட்டுக் கரி படிந்ததும், இத்துடன் கெட்டி வெண்ணையைக் குழைத்து எடுத்தால், சாந்து ரெடி.

சோற்றுக் கற்றாழைச் சாந்து: சோற்றுக் கற்றாழை இலையை நீள வாக்கில் நறுக்கி, விளக்கெண்ணை தீபத்தில் காட்டினால், உள்ளே இருக்கும் சதைப்பற்று கருத்து விடும். வழவழப்பான இந்தச் சாற்றை வழித்துக் வைத்துக் கொண்டு, தேவையான போது உபயோகிக்கலாம்.

ஜவ்வரிசி சாந்து: சூடான வாணலியில் ஒரு பிடி ஜவ்வரிசியைப் போட்டு, கருப்பாக ஆகும் வரை வறுக்கவும். இத்துடன் சிறிதளவு நீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்தால், பசை போலக் குழைந்து விடும். இதைக் காற்று புகாத டப்பியில் எடுத்து வைத்து உபயோகிக்கவும். இது உலர்ந்து கெட்டி ஆகி விட்டால், சிறிது நீர் விட்டுக் குழைத்துக் கொள்ளவும்.

வசம்புப் பொட்டு: வசம்பை நெருப்பில் சுட்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தேவையான போது சிறிது நீர் விட்டு இழைத்தால், சாந்து போல வரும்.

கைப்பிடி அளவு ஜவ்வரிசியை இரும்பு வாணலியில் போட்டுக் கை விடாமல் கருக வறுக்கவும். அதில் கொஞ்சம் நீர் ஊற்றிக் கொதிக்க விடவும். ஜவ்வரிசி கரைந்து மெழுகுப் பதமாகப் பளபள என்று வரும். முத்தால் நன்றாக மசித்தால் கட்டிகள் இருக்காது. ஆற வைத்து அதில் வாசனைத் தைலம் (அத்தர்) ஊற்றிக் கலந்து ஒரு கிண்ணத்தில் ஊற்றிக் காய வைக்கவும். வெயிலில் உலர்த்துவதாக இருந்தால், தூசி படாமல் ஒரு மெல்லிய துணியால் மூடி வைக்கவும். இறுகிய பிறகு தேவையான போது, சிறிது நீர் விட்டுக் குழைத்து, நெற்றியில் இட்டால், அதன் மணமும், பளபளப்பும் நிறமும் …….. அழகே அழகு.

ஒரு கரண்டி ஜவ்வரிசியை வெறும் வாணலியில் போட்டு சிகப்பாக வறுத்து ஆறினதும் எடுத்து மிக்ஸியில் நைஸாக அரைக்கவும். அரைத்ததைக் கறுப்பாக வறுத்து, பிறகு அதே வாணலியில் போட்டு, ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு, நன்றாகக் கரைத்துக் கொதிக்க வைக்கவும். கட்டியான பதம் வந்ததும் எடுத்து, கொட்டாங்கச்சியில் கொட்டவும். நூளாக, நாளாக சாந்து கெட்டியாகும். பிறகு, தேவைப்படும் போது, தண்ணீர் விட்டுத் தேய்த்து இட்டுக் கொள்ளலாம். இதுவே தரமான சாந்து தயாரிக்கும் முறை.

புவளமல்லிப் பூக்களின் காம்புகளை மட்டும் எடுத்து கல்லுரலில் இட்டு அரைத்துத் துணியிலோ, சல்லடையிலோ வடிகட்டி, அந்நீரை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, சாந்து பதத்தில் இறக்கினால், அன்றிலிருந்து சிவப்பு சாந்து உங்கள் நெற்றியை அழகு செய்யும்.

நன்றாக முற்றிய பச்சை மஞ்சளை ஒரு பானையில் போட வேண்டும். எலுமிச்சம் ரசத்தைப் பிழிய வேண்டும். அரைக் கிலோ மஞ்சளுக்கு ஆறு எலுமிச்சம்பழம் போதுமானது. சாறு அதிகம் உள்ள பழமானால் நான்கு போதும்இ கொஞ்சம் வெண்காரத்தைப் போட்டு நன்கு மூடி வைத்து விட வேண்டும். ஒரு வாரம் கழித்துப் பார்த்தால், மஞ்சள் எல்லாம் வெண்காரம் கலந்த எலுமிச்சம் ரசத்தினால் சிகப்பு நிறமாகும். பிறகு நன்கு இடித்து வஸ்திரகாயம் (மெல்லிய துணியில் சலித்தல்) செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம். கலப்பில்லாத உயர்ந்த குங்குமம் இதுதான்.

ஐந்து மஞ்சளையும், இரண்டு சிறிய படிகாரங்களையும், மிளகு அளவில் சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு எவர்சில்வர் பாத்திரத்தில் போடுங்கள். அந்தத் துண்டுகள் மூழ்கும் வரை எலுமிச்சைச் சாற்றை விட்டு, நன்கு ஊற வையுங்கள். பின் அதை நன்றாக வெயிலில்

காய வையுங்கள். நன்கு காய்ந்ததும் இடித்துப் பொடி செய்யுங்கள். அந்தப் பொடி நன்றாக சிவப்பாக இருக்கும். இப்போது உண்மையான, கெடுதல் இல்லாத, மஞ்சள் குங்குமம் ரெடி.

கன்னம்

பனி காலங்களில் சிலருக்கு கன்னங்களின் பக்கத்திலும், காதின் அடிப் பாகத்திலும் வீக்கம் கண்டு பொறுக்க இயலாத வலி ஏற்படும். இதனை புட்டாளம்மை என்று கூறுவர். ஆனால் இது புட்டாளம்மை இல்லை. 35 கிராம் கருஞ்சீரகத்தை, வெற்றிலைச் சாற்றில் மைபோல் அரைத்து, வீக்கத்தின் மேல் பற்று போட்டு, சாம்பிராணி புகை காட்டி வரவும். இங்ஙனம் 5 நாட்கள் செய்து வர, வீக்கமும் வலியும் தீரும்.

கண்

பாதாம்பருப்பு 15 கிராம், சோம்பு 5 கிராம், பேரீச்சம்பழம் 15 கிராம், அத்திப்பழம் 10 கிராம் இவற்றை அரைத்துப் பாலில் கலந்து ஒரு மண்டலம் 48 நாட்கள் சாப்பிட்டால் கண் கோளாறு எல்லாவற்றிலிருந்தும் விடுதலை. கண்ணுக்குப் புத்தொளி உண்டாகும். கண்ணே போய் விடுமோ என அஞ்சிப் பல பரிசோதனைக்குப் பிறகு ஒரு வைத்தியரின் ஆலோசனைப் படி, இந்தப் பானம் அருந்தி. கண் திரும்பப் பெற்றவர் கூறியது.

வாரம் ஒருமுறை பாசிப்பருப்பு, வெல்லம் இவற்றுடன் ஏலக்காய் போட்டு பாயாசம் வைத்து, ஒரு ஆண்டு சாப்பிட்டு வந்தால், கண் பார்வை தெளிவு பெறும். கண்ணாடி அணிபவர்களின் கண்ணாடியின் சக்தி (பவர்) குறையும்.

கண்ணில் நீர் வடிதல்: கண் இமைகளில் நமைச்சல், கண் சிகப்பு, கண்வலி முதலியவற்றிற்கு, உருளைக்கிழங்கை நீர் விடாமல் மசித்து, பிசைந்து காலை மாலைகளில் கண்ணில் வைத்துக் கடடிவர சிறந்த பலன் அளிக்கும்.

சிறுவர்களுக்குக் தோன்றும் கண் நோய்களுக்கும், பெரியவர்களின் கண் எரிச்சல், கண் அரிப்பு முதலியவற்றிற்கும் கற்றாழைச் சோற்றை எடுத்துக் கண்களில் வைத்துக் கடடிவர மேற்கண்ட நோய்கள் குணமாகும்.

கண்களில் அரிப்பும் நமைச்சலும் ஏற்பட்டால், உருளைக்கிழங்கைத் தோல் நீக்கி ஒரு துணியில் வைத்து நசுக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்து அதைக் கொண்டு கண்களைக் கழுவுங்கள். சரியாகிவிடும்.

இளவயதினருக்குக் கண்பார்வை மங்கலாக இருந்தால் உடனே கவனிக்க வேண்டும். ஜாதிக்காயைப் பசும்பாலில் இழைத்து கண்ணைச்சுற்றி பற்றுப் போட்டு வாருங்கள்.

கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சி கிடைப்பதுடன், பார்வையும் பளிச்சிடும். இரவில் பற்று போட்டு காலையில் கழுவி விடுவது நல்லது.

கண்பார்வை குறை ஏற்பட்டு கண்ணாடி போடும் சிறு வயதினர்களுக்கு, முருங்கைக் கீரையை சமைத்து அடிக்கடி கொடுத்து வாருங்கள். இனறேல் அகத்திக்கீரையையும் சமைத்துக் கொடுக்கலாம். இரண்டொரு மாதங்களில் கண்ணுடியைக் கழட்டி விடலாம்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏதோ சுரம் என்று வந்து கண்ணில் பூ விழுந்து விடும். இதை உடனே கவனிக்க வேண்டும். அதைப் போக்க நந்தியாவட்டைப்பூவை இதழ்களாக எடுத்துகொண்டு, ஒரு வெளளைத துணியில் முடிந்து அதை அப்படியே தாய்ப்பாலில் நனைத்து ஊறவைத்து சில துளிகளைக் கண்களில் பிழியுங்கள். ஒரே வாரத்தில் பூ மறைந்து விடும்.

கண்ணில் சதை வளர்ந்தால், பேரீச்சம் கொட்டையை பன்னீரில் இழைத்து கணணுக்கு மை போல் போடவும். தாய்ப்பால் கிடைத்து அதில் இழைத்துப் போட்டால் மிகவும் நல்லது.

பிடி வில்வ இலையை எடுத்து அத்துடன் ஒரு ஸ்பூன் மிளகு சேர்த்து பசும்பால் விட்டு அரைத்த விழுதை தலைக்குத் தேய்த்து 3 மணி நேரமாவது ஊறவிட்டு இள வெந்நீரில் குளிக்கவும். இவ்வண்ணம் அவ்வப்போது செய்து வந்தால் கண் காது மூக்கிலுண்டாகும் பிணிகள் நீங்கும்.

வில்வ இலையைப் பிழிந்து இரண்டு சொட்டு கண்ணில் விட்டால் சகலவித கண் வலிகளும் குணமாகும். மாலைக்கண்ணும் சரியாகும்.

கண்கள் சிவந்து வலி ஏற்படுகிறதா? உடனே ஆடாதொடைப் பூக்களைச் சுத்தம் செய்து கண்களின் மேல் வைத்துக் கட்டிக்கொண்டு வரவேண்டும். மூன்று முறை கட்டினால் போதும். சரியாகிவிடும்.

நிழலில் உலர்த்திய மந்தாரைப் பூவை இடித்துச் சூரணமாக்கி, தினமும் சிடடிகை அளவு சர்க்கரை கூடடிச் சாப்பிட்டால், மலமிளகும். உடலில் வெப்பம் மாறும். கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியைத்தரும். உஷ்ண இருமல் நீங்கும்.

எள்ளின் பூவைப்பறித்து பல்லில் படாமல் விழுங்கிவிட வேண்டும். எத்தனை பூக்கள் சாப்பிடுகிறீர்களோ அத்தனை வருடங்களுக்கு கண்வலி வராது என்பர்.

கண்களில் அடிக்கடி காரணமில்லாமல் நீர் வழிந்தால், கண்களைச் சுத்தமாக்க கழுவுங்கள். பின் சுத்தமான பன்னீரில் கழுவினால், சீக்கிரத்தில் கண்ணில் நீர் கொட்டுவது நின்றுவிடும்.

கண் இறப்பைகளில் கட்டிகள் வந்தால் கண் திறக்கவே சிரமப்படும். அவவேளையில் கருவேப்பிலையை நசுக்கி கசக்கி சாறு எடுத்து அக்கட்டியின் மீது தடவிவர சீக்கிரம் குணமாகும்.

கண்களுக்கு சிறந்த ஒளியையும், நல்ல அழகையும் பெற, ஆப்பிள் பழத்தை நறுக்கி சுத்தமான தேனில் நனைத்து சாப்பிட வேண்டும். சில வாரங்களில் கண்ணாடியில் உங்கள் முகம் பளிச்.

கண்வலி இருந்தாலும், கண் சிகப்பு, அரித்தல் போன்றவைகள் இருந்தாலும், வில்வத்தளிரை வதக்கி சூட்டுடன் கண் இமைகளில் ஒற்றடம் கொடுக்க குணமாகும்.

சம்பங்கிப்பூ கண் நோய்களைக் குணப்படுத்த வல்லது. பூவின் சாற்றை எடுத்து கண்களில் இரண்டு சொட்டுக்கள் விட்டுவர இரணடொரு நாளில் குணமாகும்.

புன்னைப்பூவை நீரில் ஊறவைத்து, அந்நீரைக் கொண்டு கண்களைக் கழுவி வந்தால் கண் வீக்கம், சொறி சிரங்கு போகும்.

கண் இரப்பைகளில் கட்டி வந்தால், வெண்சங்கைக முலைப்பாலில் உரைத்து கட்டியின் மேல் பற்று போடவும். சீக்கிரத்தில் உடைந்து குணமாகும். சில சமயம் அப்படியே அமுங்கிப் போவதும் உண்டு.

புருவம் உதிர்ந்தால், தினசரி காலை பசு வெண்ணெயும், இரவில் பசும்பாலும் சாப்பிட வேண்டும்.

பொதுவாக கண்களில் எந்த நோய் வந்தாலும், நந்தியாவட்டைப்பூவை இரவில் கண்களில் வைத்துக் கட்டிக் கொண்டால் போதும், குணமாகும்.

கண்களில் கட்டி இருந்தால், துளசி இலையைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து அதைக் கண்ணிலுள்ள கட்டியின் மேல் அடிக்கடி தடவிக் கொண்டே இருந்தால், கடடி உடைந்துவிடும், அல்லது அப்படியே அமுங்கிவிடும்.

கண்ணில் எரிச்சல் ஏற்பட்டால், வாய் அகன்ற பாத்திரத்தில் அரை லிட்டர் குளிர்ந்த நீரை எடுத்துக் கொண்டு, அதில் 5 டேபிள்ஸபூன் உப்பு போடவும். உப்பு கலந்த இந்நீரை கண்ணுக்கு அருகில் சில நிமிடங்கள் வைத்திருந்தால், எரிச்சல் உடனே போய்விடும்.

கண்களைச்சுற்றிக் கருவளையம், பலவீனம் காரணமாக ஏற்படுகிறது. சிறிது அளவு தேங்காய் எணணெயுடன் மஞ்சள் பொடியைக் குறைத்து நன்றாகக் காய்ச்சி, அதனை தினமும் குளிப்பதற்கு முன் கண்களைச் சுற்றிலும் தேய்த்து 10 நிமிடம் ஊறியபின் குளிக்க வேண்டும். தொடர்ந்து சில நாட்கள் இவ்வாறு செய்தால் பலன் கிட்டும்.

கண் பார்வை மங்கல், கண் வலி ஆகியவற்றிற்கு அதிமதுரத்துடன் சீரகம் கால் ஸ்பூன் பொடி செய்து தேனுடன் கலந்து தினமும் ஒரு வேளை சாப்பிட்டு வர, ஒரு மாதத்தில் கோளாறுகள் விலகும்.

வாரம் 2 நாட்கள் அரை பிடி தூய்மையான அருகம்புல்லை எடுத்து மிளகு-6, சீரகம் 2 சிடடிகை கலந்து அரைத்து நெல்லிக்காயளவு எடுத்து காலை வேளை வெறும் வயிற்றில் மோருடன் அல்லது இளநீருடன் பருக, கண்கள் பார்வைத் தெளிவு பெறும்.

சுத்தமான நல்லெண்ணையில் 2 லிட்டர் எடுத்து அதில் 3 பிழ அருகம்புலலை நன்றாக நறுக்கி அதில் கலந்து வெயிலில் வைக்கவும். இவ்விதம் 40 நாட்கள் வைத்து பின் அதனை எடுத்துத் தினசரி தலைக்கு ஸ்நானம் செய்துவர பார்வை ஒளி பெருகும்.

5 வெங்காயம், மிளகு ஒரு தேக்கரண்டி, கசகசா 1 தேக்கரண்டி, ஓமம் 1 தேக்கரண்டி பாலில் அரைத்துத் தலையில் தேய்த்து 15 நிமிடங்கள் வைத்து வெந்நீரில் குளித்து வர

தலைப் பொடுகு, தலை அரிப்பு குணமாகும். இதனால் கண்களுக்கு குளிர்ச்சி உண்டாகும். சூடு தணியும்.

தூக்கமின்மை, தொடர்ந்து கம்ப்யூட்டரில் வேலை .. .. .. இவற்றால் கண்கள் சோர்ந்து போகின்றனவா? தேன், உருளைக்கிழங்கு ஜூஸ் இரண்டையும் அரை டீ ஸ்பூன் கலந்து கொள்ளுங்கள். பஞ்சை இதில் தொட்டு, கண்களின் மேல் வைத்து 2 நிமிடம் கழித்து எடுத்து விடுங்கள். இதை தினமும் செய்து வந்தால், கண்கள் பளிச்சென்று இருக்கும். சோர்வைப் போக்கி கண்களைப் பொலிவாக்கும்.

உஷ்ணத்தால் கண்களில் ஏற்படும் சின்னச் சின்ன கட்டிகள் வறட்சித் தன்மையைப் போக்க, 2 பாதாம் பருப்பை முந்தைய நாள் இரவே ஊற வைத்து மறுநாள் அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதைக் கண்களைச் சுற்றிப் பூசி, 10 நிமிடம் கழித்துக் கழுவுங்கள். கண்கள் குளுமையாகி கட்டிகள் மறைந்து விடும்.

செம்பருத்தி, மருதாணி இரண்டும் தலா ஒரு பிடி எடுத்து, அரைத்துக் கொண்டு, வாரம் 1 முறை தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால், தலையில் சூடு தணியும். உஷ்ணத்தினால் கண்களுக்கு ஏற்படும் ஒட்டு மொத்த பிரச்னைக்கும் தீர்வு கிடைக்கும்.

இமைகளில் முள் போன்று சின்னச் சின்னக் கட்டிகள் துருத்தி நிற்கிறதா? துளசிச் சாறுடன் சிறிது வெண்ணையைக் குழைத்து இமைகளில் தடவுங்கள். கட்டிகள் கறைந்து விடும்.

கண்கள் சோர்வாக இருக்கிறதா? துளசிச் சாறு 1 டீஸ்பூன், கசகசா அரைத்த விழுது அரை டீ ஸ்பூன், இரண்டையும் கண்களைச் சுற்றிப் பூசுங்கள். பிறகு 10 நிமிஷம் கழித்து முகத்தை அலம்புங்கள். கண்களில் சோர்வு போயே போய்விடும்.

கண்களுக்குக் கீழே கருமை, பை போன்ற தடங்கள் இருக்கிறதா? துளசிச் சாறு 1 டீ ஸ்பூன், அரைத்த வெள்ளரி விதை – அரை டீ ஸ்பூன், வேக வைத்த உருளைக் கிழங்கு விழுது கூழ் - அரை டீ ஸ்பூன் மூன்றையும் கலந்து கண்ணைச் சுற்றிப் பூசிவிட்டு கால் மணி நேரம் கழித்துக் கழுவுங்கள். அந்தத் தடங்கள் எல்லாம் நீங்கி பளிச்சென்று ஆகி விடும்.

கண்களின் கீழ் ஏற்படும் கருவளையத்திற்கு: ரோஜா இதழ்கள் (சாதாரண ரோஸ் நிற ரோஜா, பல வண்ணத்தில் கிடைக்கும் ஒட்டு ரோஜா அல்ல), கைப்பிடி எடுத்து. அதனுடன் 250 மில்லி டிஸ்டில்ட் வாட்டர் சேர்த்து, 15 நிமிடங்கள் கொதிக்க விட்டு, ஆற வைக்க

கம்ப்யூட்டரில் வேலை பார்க்கிறீங்களா?

கம்ப்யூட்டரில் வேலை பார்க்கும்போது நம் உடம்பின் சில உறுப்புகளை மட்டும் அதிகம் உபயோகிக்கிறோம். கண், கழுத்து, மணிக்கட்டு, கை, விரல்கள், மற்றும் முதுகு இவற்றுக்கு மட்டுமே அதிக வேலை. இதனால் கைவலி, முதுகு வலி, ஸ்பாண்டிலைடீஸ் என பல்வேறு

உடல் உபாதைகளுக்கு உள்ளாகிறோம். கண் வலி, கண் வீக்கம், கண்ணில் நீர் வடிவது என்று கண்களும் பாதிப்படைகின்றன.

பெண்கள் எவ்வாறு தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது என்று மட்டும் சொல்வோம்.

சரியான பொஸிஷனில் கம்ப்யூட்டர் சேரில் உட்கார வேண்டும். நேராக நிமிர்ந்து உட்காரப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். பாதங்கள் தரையையோ, .ூட்ரெஸ்ட்டையோ தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

கடின வேலைக்கு இடையே கண்களுக்கு போதிய ஓய்வு தர வேண்டும். எப்போதும் கம்ப்யூட்டரையே பார்த்துக் கொண்டிராமல், மற்ற பொருட்களையும் இடையிடையே பார்க்க வேண்டும். கம்ப்யூட்டர் ஸ்கிரீனுக்கு 'ஆன்டி-க்ளேர்-ஸ்கிரீன்' பொருத்த வேண்டும். கண்களை இமைக்க மறக்கக் கூடாது. அறையில் போதிய ஒளி இருத்தல் வேண்டும். வீட்டில் இருக்கும்போது வெள்ளரிக்காய் ஸ்லைஸ் கண்களின் மேல் வைத்து சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

கீ போர்டு மற்றும் மவுஸ் உபயோகப் படுத்தும்போது,கைகளை சரியான பொசிஷனில் வைக்க வேண்டும். கைகள் சுமாராக 90 டிகிரி கோணத்தில் இருக்க வேண்டும். இடையிடையே கைகளுக்கு ஓய்வு தருதல் அவசியம்.

ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை நாற்காலியை விட்டு எழுந்து சற்று தூரம் நடந்து விட்டு வர வேண்டும். யாருடனாவது இரண்டு வார்த்தை பேசலாம். சிரிக்கலாம். நம் மனத்தை வேலையிலிருந்து வேறு விஷயத்துக்கு சிறிது நேரம் திருப்புவது நல்லது.

இது ஒரு புது வகை கண் நோய் இதற்கு சில எளிய முறைகளைக் கையாண்டால் நல்லது. கம்ப்யூட்டர் உபயோகிப்பதால் கண்கள் பாதிக்கப்படுகிறது என்னவோ உண்மைதான் தினமும் 6 மணி நேரத்திற்கு மேல் கம்ப்யூட்டர் திரையின் முன் உட்கார்ந்து இருந்தால் தலை வலி. கண் பார்வை மங்குதல். ஒரு கண்ணின் திறன் குறைதல். வேலைத்திறன் குறைதல். விளையாட்டில் திறன் குறைவு. படிப்புத்திறன் குறைவு. சோர்வு. மனத்தொய்வு கூட ஏற்பட்டு விடுமாம் இதெல்லாம் வரக் காரணம. கணினி மற்றும் வீடியோ கேம் பார்க்கும்போது. ஒரு கை நீட்டும் தூரத்தில் பார்வை தொடர்ந்து குவிகிறது. சிக்கலான மற்றும் அதிகமான கண் அசைவுகள். தொடர்ந்து உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பது. போதிய வெளிச்சம் இல்லாதது. கணினித் திரையில் வெளிச்சம் விழுந்து கிளார் அடிப்பது. கணினித் திரையில் உருவங்கள் மாறும் வேகம் போன்றவைகள் தான் காரணம்.
இவை கண்களை நேரடியாகத் தாக்குகின்றன. கண்கள் வறண்டு போய் சிவந்து எரிச்சலுடன் இருப்பது. சில சமயம் இரட்டைப் பார்வை. கணினியில் டைப் அடிப்பதில் தவறு செய்வது. கண்ணாடி அணிபவருக்கு பவர் மாறுவது போன்றவை ஏற்படுகிறது. இதற்கு சில மாற்று வழிகள்

1. 2 மணி நேரம் கம்பயூட்டரில் உட்கார்ந்தால் 10-15 நிமிஷம் கண்ணுக்கும் உடம்புக்கும கட்டாயம் ரெஸ்ட் தரணும்
2. கம்ப்யூட்டர் திரை கண்ணின் மட்டத்திற்கு கொஞ்சம் (20) கீழாக இருந்தால் நல்லது
3. கம்ப்யூட்டரில் பிரிண்டர். திரையின் மட்டத்திற்குச் சமமாக இருக்க வேண்டும்
4. கம்ப்யூட்டருக்குப் பின் பக்கமும் ஒரு திறந்த இடம் இருக்குமாறு வைக்க வேண்டும். சிறிது

நேரத்திற்கு கம்ப்யூட்டரிலிருந்து பார்வையை விலக்கி வெற்று இடத்தைப் பார்த்துக் கொள்வதால் கண்களுக்கு ஏற்படும் சிரமம் குறையும்

5. திரையில் வரும் உருவங்கள் திரையின் பின்னணியை விட 10 மடங்கு பிரகாசமாக இருக்க
வேண்டும். இதை நாமே அட்ஜஸ்ட் செய்யலாம்
6. நமது அறை கம்ப்யூட்டரின் பின்னணியை விட 3 மடங்கு பிரகாசமாக இருக்க வேண்டும். இது 10:3 என்று சொல்லப்படுகிறது.

கண்ணுக்கு எளிய பயிற்சி

பயிற்சி 1: உள்ளங்கை பயிற்சி

இரண்டு கைகளையும் நன்றாக சுமார் 30 வினாடி தேய்த்தால் கை லேசாக சூடாக இருக்கும் அல்லவா. அந்த சூட்டோடு கைகளை மூடி. கண்களின் மேல் குவித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
கைகளின் மற்ற விரல்களை நெற்றியில் லேசாக சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும் கண்களையோ. நெற்றியையோ ரொம்பவும் அழுத்த வேண்டாம். ஓரிரு நிமிஷம் அமைதியாக உட்காரவும். நீ எவ்வளவு தூரம் அமைதியாக ரிலாக்ஸ்ட் ஆக இருக்கிறாயோ அந்த அளவுக்கு கண்கள் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்

பயிற்சி 2: கிட்ட எட்டப் பார்வை

கண்கள் விரிவடைந்து சுருங்குவதை இது அதிகரிக்கிறது. உனது கட்டை விரலை மூக்குக்கு நேராக 6 அங்குலம் (15 செ. மீ) தள்ளி வைத்துக் கொள்ளவும். அதை உற்றுப் பார்க்கவும். மூச்சை ஆழமாக இழுத்து நிதானமாக வெளியில் விடவும். கண்ணுக்கு 10 அடி தள்ளி கட்டை விரலுக்கு நேராக ரூமில் இருக்கும் மற்ற பொருளைப் பார்க்கவும். மறுபடி இழுத்து நிதானமாக மூச்சை விடவும். மறுபடி கட்டை விரலைப் பார்க்கவும். இது போல் 15 நிமிஷம் செய்யவும்.

பயிற்சி 3: ஊடுருவிப் பார்த்தல்

இதுவும் கண்கள் விரிந்து சுருங்குவதை அதிகப்படுத்துகிறது. உனது ரூமில் ஒரு ஓரமாக உட்காரவும். அல்லது நிற்கவும். ரூமில் உள்ள ஒவ்வொரு பொருளாக நிதானமாக ஊடுருவது போல் பார்க்கவேண்டும். உதாரணமாக கடிகாரம். ∴போன். படங்கள். கதவு.. ∴போட்டோக்கள் லைட். போன்றவை. ஒரு ∴போட்டோவைப் பார்த்தால் அதன் ஓரங்களை நான்கு பக்கமும் பார்க்கவும். பிறகு பின்னணி. அதில் உள்ள உருவங்கள் ஒன்று ஒன்றாக என்று ஒரு விவரமும் விடாமல் பார்க்கவும். 2-3 நிமிஷம் பார்க்கவும். ஒவ்வொரு முறையும் நிதானமாக மூச்சை இழுத்து பிறகு வெளியில் விடும் பயிற்சியும். செய்ய வேண்டும.

பயிற்சி 4: தண்ணீர் சிகிச்சை

கை பொறுக்கும் சூட்டுடன் வெந்நீரில் ஒரு மிருதுவான பருத்தித் துணியை நனைத்து 30 வினாடி இரண்டு கண்களிலும் மாற்றி மாற்றி வைக்க வேண்டும். இதே போல ஐஸ் வாட்டர் (நீரில் ஐஸ் கட்டி போட்டுக் கொள்ளலாம்) ஒரு துணியை நனைத்து இரண்டு கண்களிலும் 30 வினாடி வெந்நீர. 30 வினாடி குளிர்ந்த நீர் என்று மாற்றி மாற்றி இரண்டு மூன்று நிமிஷங்கள் வைக்க வேண்டும். முடிவில் கண்களை மூடிக்கொண்டு ஒரு காய்ந்த துணியால் லேசாக மசாஜ் செய்யவும்.

பயிற்சி 6 - தலைச்சுழற்சி

கம்ப்யூட்டரில் அதிக நேரம் வேலை செய்ய. கழுத்து தசைகள். தலை. முகத்தின் தசைகள் ஆகியவற்றுக்குப் பயிற்சி தேவைப்படுகிறது. மூச்சை ஆழமாக உள்ளே இழுத்து கண்களை மூடி மூச்சை மெதுவாக வெளியிட வேண்டும். தலையைக்குனிந்து தாடை நெஞ்சைத் தொடும்படி உட்கார்ந்து. கழுத்து மற்றும் தோள் பட்டைத் தசைகளை தளரவிடவேண்டும். கழுத்தை இடது பக்கம். பின் பக்கம். வலது பக்கம் மார்பை நோக்கி என்று மெதுவாகச்

செய்ய வேண்டும். இடையிடையே ஆழ்ந்த மூச்சு விட வேண்டும். வலது. இடது பக்கங்களை மாற்றி மாற்றி தலையைச் சுற்றலாம்

டாக்டர் கங்கா - மங்கையர் மலர் ஜூன் 2004 பக்கம் 137

சில பெண்களுக்குக் கண்ணுக்கு அடியில் வீங்கியிருக்கும். இதற்கு உருளைக் கிழங்கு உபயோகப்படும். உருளைக் கிழங்கைத் தோலுடன் அரைத்து அந்த விழுதை சின்னச் சின்ன துண்டுத் துணியில் முடிந்து ப்ரிஜ்ஜில் வைக்கவும். குளிர்ந்த உருளை விழுது மூட்டைகளைக் கண்களுக்கு மேலே வைத்துக் கொண்டு 10 நிமிடம் ரிலாக்ஸ் Relax செய்து கொள்ளவும். அப்புறம் கண்களுக்கு அடியில் முகாமிட்டிருந்த வீக்கம், காணாமல் போய்விடும். கண்களும் புது பேட்டரி போட்டது போல பளிச்சென்று இருக்கும்.

வெள்ளரிக்காய் 2 துண்டு எடுத்து, சிறிது நேரம் ஊறிய 2 ஸ்பூன் உளுந்து சேர்த்து, மைய அரைத்து, கண்ணுக்கு அடியில் தடவினால் கரு வளையம் காணாமல் போகும்.

கண்களில் தூசி விழுந்து விட்டால், சிறிது வெண்ணெயை மை இடுவது போல் இட்டால், கண் சூட்டில் வெண்ணெய் உருகி தூசியுடன் வெளி வந்துவிடும்.

தாய் கர்ப்ப காலத்தில் தன் உணவில் விட்டமின் 'ஏ' சத்துள்ள உணவுகளை சேர்த்துக் கொண்டால், குழந்தைகளுக்குக் கண் பார்வை நன்றாக இருக்கும்.
விட்டமின 'ஏ' சத்துள்ளவைகள்: வெண்ணெய், பால், தயிர், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, கார்டு லிவர் ஆயில், தக்காளிப் பழம், மாம்பழம், பப்பாளிப் பழம், முள்ளங்கி, காரட், பறங்கிக்காய், முட்டைக்கோஸ், கறிவேப்பிலை, புதினா, முள்ளங்கி இலை, பச்சைக் கொத்துமல்லிக் கீரை, முளைக்கீரை, சிறுகீரை, பசலைக் கீரை, வெள்ளை மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரைகள், முருங்கைக் கீரை
மேற்கண்டவைகளை தினமும் இயன்ற அளவு உணவில் சேர்த்து வரவேண்டும்.
சிறு குழந்தைகளுக்குக் கண் பார்வையில் கோளாறு இருந்தால், மேற்கண்டவைகளை அவர்களுக்கு கொடுத்து வந்தால், கோளாறு நீங்கும்.

உணவில் வைட்டமின் 'பி-2' என்ற சத்துக் குறைவாக இருந்தால், வாய்ப்புண் உடனே ஏற்படும். சிலருக்கு மூக்கின் கீழும் கண்ணிமைகளிலும் புண் ஏற்படும். இவர்கள் பி-2 சத்துள்ள கீழ்க்கண்ட உணவுகளை நாள்தோறும் உண்டு வர வேண்டும்

வெங்காயம், கத்தரிப் பிஞ்சு, சிகப்பு முள்ளங்கி, வெண்டைக் காய், காரட், பீட்ரூட், காலிபிளவர், பச்சை-சிவப்பு அவரை பிஞ்சுகள், டபுள் பீன்ஸ், பீன்ஸ், கருணைக் கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, கடலைப்பருப்பு, பச்சை வேர்க்கடலை, காய்ந்த வேர்க்கடலை, பசும் பால், எருமைப் பால், தயிர், மோர், ஆகியவற்றை முறையாக சமைத்து அளவாக உண்டு வந்தால், வாய்ப்புண் ஏற்படாது.

கண்ணின் கீழே கருவளையமா? இரண்டு பேரீச்சம் பழத்தை (கொட்டை நீக்கி) சில துளிகள் கிளிசரின் மற்றும் ஒரு டீ ஸ்பூன் பாலேட்டுடன் அரைத்துத் தடவி வந்தால், விரைவில் கருவளையத்துக்குக் குட்பை சொல்லலாம்.

சூடு அதிகமாகி கண்ணிலிருந்து நீர் கொட்டுகிறதா? கண்களைக் கசக்கிக் கொண்டே இருக்கணும் போலத் தோன்றுகிறதா? ஒரு ஸ்பூன் விளக்கெண்ணெய் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். குக்கரைத் திறந்த உடன் சாத்திலிருந்து ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து, ஒரு சின்ன

வெள்ளைத் துணியில் வைத்து மூட்டையாகக் கட்டி, இந்த விளக்கெண்ணெயில் தேய்த்து, கண் இமைகள் மீது ஒற்றி, ஒற்றி எடுங்கள். இது போல மூன்று நாள் செய்தால், நான்காம் நாள் கண் தெளிவாகத் தெரிவதோடு வலியும் இருக்காது.

கண் மை

பெண்கள் தங்கள் கண்களுக்கு மை தீட்டி அழகு செய்யும் போது, முதலில் இடக் கண்ணிற்கு மை தீட்டிய பின்னரே, வலக் கண்ணிற்கு மை தீட்ட வேண்டும். மற்றபடி கைக்கு வளை, காதிற்குத் தோடு, மூக்குத்தி முதலில் அணியும் போதோ, வலப்பக்கம் நகைகளை அணிந்து கொண்டே இடப்பக்கம் அணிய வேண்டும்.

கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி தரும் சந்தன மை: ஓர் அகல் விளக்கில் நிறைய விளக்கெண்ணை ஊற்றி தீபம் ஏற்ற வேண்டும். ஒரு தாமிரத் தம்ளரில் சந்தனக் கல்லில் அரைத்த சந்தனத்தை, தம்ளரின் அடிப்பாகம் முழுவதும் கருமையாக ஆனதும் இந்தத் தீயை ஒரு தட்டில் கொட்டி வெண்ணை, விளக்கெண்ணை கலந்து, குழைத்து மைக்கூட்டில் அடைத்து தினமும் கண்களுக்கு இட்டுக் கொள்ளலாம். இந்த மை கண்ணுக்கும் நல்லது, குளிர்ச்சி ஆகவும் இருக்கும். அல்லது தம்ளரின் அடிப் பாகத்தில் உள்ள சந்தனத்தின் கீழ் தீபம் எரிய வேண்டும். சிறிய 3 கல் வைத்து அதன் மேல் சந்தனத் தம்ளரை வைத்து, அதன் அடியில் விளக்கெண்ணை தீபம் ஏற்றவும். காற்று படுமாறு மூங்கில் கூடையைக் கவிழ்த்து வைக்க வேண்டும்.

கரிசலாங்கண்ணி மை: இக்கீரையை வாங்கி, வேர்ப்பகுதியை நீக்கி விட வேண்டும். சுத்தமான தண்ணீரில் இதைக் கழுவி. நிழலில் உலர்த்த வேண்டும். பின் இதை உரலில் இட்டு, இடித்து சாற எடுக்க வேண்டும். தண்ணீர் விடவே கூடாது. எடுத்த சாறை ஒரு சுத்தமான சிறு பாத்திரத்தில் சேர்க்க வேண்டும். மெல்லிய சுத்தமான துணியை, விளக்குத் திரிக்கு வரும் அளவில் சிறு துண்டுகளாகக் கத்தரித்து, இந்தச் சாறில் ஊற வைக்க வேண்டும். சற்று ஊறியதும், இத்துணியை எடுத்து வெயிலில் காய வைக்க வேண்டும். விளக்கெண்ணை வாங்கி, அகல் விளக்கில் நிரப்பி, இத்திரியை அதில் இட்டு, விளக்கு போல் ஏற்ற வேண்டும். ஒரு புதிய மண் சட்டியை வாங்கி, இதன் உட்புறத்தை சுத்தப் படுத்தி இந்த அகல் விளக்கின் மேல் கவிழ்த்தபடி வைக்க வேண்டும். விளக்கு எரிவதற்கு போதுமான காற்று வசதி இருக்க வேண்டும. விளக்கு எரியும் போது, சட்டியின் உட்பக்கம் கரி படிய ஆரம்பிக்கும். இப்படி விளக்கு முழுவதும் எரிந்து, போதுமான கரி படிந்ததும், சட்டியை மெதுவாக ஆற வைக்க வேண்டும். ஒரு சுத்தமான கத்தி அல்லது தட்டையான ஸ்பூன் கொண்டு, சட்டியிலிருந்து இக்கரிப் படலத்தைச் சுரண்டி, சேகரித்து, சுத்தமான விளக்கெண்ணையில் குழைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கைக்கு அடக்கமான, சுத்தமான குப்பிகளில் அடைத்து உபயோகிக்க கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியும், புத்துணர்ச்சியும் கிடைக்கும்.

மாதுளம்பழக் கண் மை:

மேற்படி முறையே இதற்கும். நன்றாகப் பழுத்த மாதுளம் பழம் வாங்கி, அதன் முத்துக்களை இடித்து, அதன் ரசத்தை எடுத்துக் கொண்டு, வெள்ளைத் துணியில் ஊற வைத்து, வெயிலில் உலர்த்தி திரியாக்கி, முன் சொன்னது போல் மையாகத் தயாரிக்க வேண்டும்.

உஷ்ணத்தினால் ஏற்படும் கண் பொங்குதல், கண் எரிச்சல், கண்களிலிருந்து நீர் வடிதல், கண் கூச்சம், போன்றவற்றை இது விலக்கும். விழியோர நரம்புகளுக்கு வலுவூட்டும். சுருக்கங்களை நீக்கி, பொலிவூட்டும்.

சோற்றுக் கற்றாழை அஞ்சனம்

சோற்றுக் கற்றாழையின் உள்பகுதிகளைக் கொண்டு, முன் பக்கத்தில் சொன்ன வகையில் சாறெடுத்து, கண்மை தயாரிக்க வேண்டும். இந்த அஞ்சனம் நோய் தடுக்கும் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொண்டது. எனவே கண் சம்பந்தப்பட்ட பிற நோய்களிலிருந்து இது பாதுகாக்கும். தவிர கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரக்கூடிய அஞ்சனம் இது.

வேப்பம் பூ கண்மை

வேப்பம் பூக்களைப் புதிதாகச் சேகரித்து, வெயிலில் இப்பூக்களை நன்றாகக் காய வைக்க வேண்டும். திரிக்கு ஏற்ற வகையில் தயாரிக்கப் பட்ட வெள்ளைத் துணியில் காய்ந்த வேப்பம் பூவை வைத்து, சுருட்டி திரி போலச் செய்து, முன் சொன்னது போல் அகல் விளக்கேற்றி, புகையைப் பிடித்து, கண் மை தயாரிக்க வேண்டும். இது கண்களுக்குக் குளுமையைத் தரும் எதிர்ப்பு சக்தியை உண்டாக்கும்.

ஒரு அகல் விளக்கில் தீபம் ஏற்றி, அந்த தீபத்தில் கற்றாழை மடலை இலேசாக வாட்டவும். மடல் நன்றாகப புகைந்து, அதன் மேற்பகுதியில் கருநிறத் திட்டுகள் படியும். இந்தத் திட்டுக்களைச் சேகரித்து, மைக் கூட்டில் அடைத்து. ஒரு சொட்டு விளக்கெண்ணெய் கலந்து வைத்து உபயோகிக்கவும். கண்களுக்கு அழகையும், குளுமையையும் அள்ளித் தரும் இந்த இயற்கை கண் மை

செம்பருத்தி இதழுடன் தாய்ப்பால் (அ) பசும்பாலை சேர்த்துப் பிழிந்து கண்ணில் விட்டால், கண்ணில் உள்ள வலி எரிசச்சல் குணமாகும்.

நன்றி - தமிழ் வார மாத இதழ்கள்

காது

துளசி இலைகள் 2 கைப்பிடி அளவும், 20 மிளகும் எடுத்து, இரண்டையும் பசும்பால் விட்டு அரைத்து, வடை தட்டுவதுபோல் தட்ட, நல்லெண்ணெய் 500 மில்லி அடுப்பில் ஏற்றி அடையை அதில் இட்டுக்காய்ச்சி, சிடுசிடுப்பு அடங்கியவுடன் இறக்கிவைத்து எணணெயைப் பாட்டிலில் அடைக்கவும். வாரத்தில் இரு நாட்கள் காலையில் இரு தேக்கரண்ழ அளவு உச்சந்தலையில் தேய்த்து அரை மணி நேரம் கழித்து சீயக்காய் போட்டு வெந்நீரில் குளிக்கவும். எணணெய்க் குளியலின்போது மோர் சாப்பிடவும். சிகிச்சை முடியம் மட்டும் மாமிசம் சாப்பிட வேண்டாம். மூன்று மாதங்களில், காதுகளில் கேட்கும் கொயங்..... என்ற இரைச்சலும், எண்ணெய் போன்ற திரவம் வடிதலும நிற்கும்.

காதில் சீழ் வந்து, சரியாக காது கேட்காவிட்டால், வெள் வேளைச் செடிகளைப் பறித்து நசுக்கி சாறு எடுத்து, காலை-மாலை 5 சொட்டுகள் வீதம் காதில் விட்டுவர குணமாகும்.

நாயுருவி இலைகளை இடித்துச் சாறு பிழிந்து சம அளவு நல்லெண்ணை சேர்த்து காய்ச்சி சாறு சுண்டியபின் எடுத்துக் கொண்டு காது மந்தம், பேரிரைச்சல், செவிடு, வலிகளுக்கு இரண்டு வேளையாக 5 துளி விட்டுவந்தால், நாளடைவில் குணம் ஆகிவிடும்.

குழந்தைகளுக்கு வரும் காது நோய்களுக்கு சுத்தமான தேனுடன் உப்பையும், துளசிச் சாற்றையும் கலந்து கொடுப்பதோடு, காதில் வலி, குத்தல் உபாதைகளுக்குத் துளசிச் சாறு 3 அல்லது 4 துளிகள் காதில் விடவேண்டும்.

பூண்டு முக்கால் ரூபாய் எடை, வசம்புத்துண்டு 3, கரி மஞ்சள் முக்கால் ரூபாய் எடை, இவைகளைத் தட்டி, தேவையான வேப்ப எண்ணெயில் போட்டு, நன்றாகக் காய்ச்சி வடித்து வைத்துக் கொண்டு, இரண்டு, மூன்று துளிகள் காதில் விட்டுப் பஞ்சு வைத்து அடைத்து விடக் குணமாகும்.

ஒரு தலையுள்ள பூணடின் மேல்தோல் நீக்கி, அதைக் காதின் துவாரத்தில் வைத்து அடைத்துப் படுத்துக் கொண்டால், காது இரைச்சல், காது செவிடு குணமாகும்.

காதில் அடிக்கடி அழுக்கு சேர்ந்து, குத்தல் உண்டாகிறது. துலைவலி, கண்வலியும் இருந்தால், புளிப்புப் பொருட்களைச் சாப்பிடாமல் இருக்கவும். இதனால் அழுக்கு அதிகமாகச் சேராது. கடல்நுரை நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும். அதில் 50 கிராம் வாங்கி, 50 கிராம் பெருங்காயம் சேர்த்து, 50 மில்லி நலலெண்ணையுடன் போட்டுப் பொங்கக் காய்ச்சி வடித்து வைத்துக்கொண்டு, இரவில் காதில் விட்டுவர குத்தல் குடைச்சல், தலைவலி, கண்வலி போன்றவைகள் நீங்கிவிடும். விடிந்தவுடன் காதுகளை பஞ்சு கொண்டு நன்றாகச் சுத்தம் செய்து விடவும்.

காதில் சீழ்வடிதல், ரத்தம் வருதல், குத்தல், குடைச்சல் வலிகளுக்கு - ஒரு வெள்ளைப்பூண்டு, ஒரு துண்டு பெருங்காயம் சேர்த்து இரும்புக் கரண்டியில் நலலெண்ணெய் விட்டு நன்றாகக்காய்ச்சி, ஒரு பஞ்சில் நனைத்து சூடு பொறுக்கும் அளவில் 5 முதல் 6 துளிவிட்டு, காலை மாலை பஞ்சு கொண்டு அடைக்க, சில தினங்களில் சீழ்வடிதல் போன்றவை நீங்கும்.

நாட்பட்ட காதுவலி நோய்கள் நீங்க- ஊமத்தன் இலைச்சாறு 100 மில்லி, மயில் துத்தம் 10 மில்லி, இடித்துத்தூள் செய்து கலந்து சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் 100 மில்லி யாவும் ஒன்றாகக் கலந்து காய்ச்சி சாறு சுண்டியபின் எடுத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். காதின் உள்ளே ரணம் இருந்தாலும், தினமும் 2 துளி விட்டுவர, சில தினங்களில் காது நோய் சம்பந்தமான நாட்பட்ட வலிகளும் நீங்கும்.

கடுமையான காதுவலியால் அவதிப்படுபவர்கள் வெள்ளைப் பூண்டை இடித்து, அதன் சாறை காதில் ஊற்றுவது நல்லது.

சிலருக்கு காதுல தோடு போடற இடத்தில் அரிப்பெடுத்து புண்ணாயிடும். அதுக்கு அடிவண்டலான கழுநீர்ல கடுக்காயை உரைச்சு, அந்த விழுதை புண்ணான காதில் தடவி வர, 2-3 தடவையிலேயே சரியாய் விடும்.

வேப்பங்கொட்டையை கழுநீரில் உரசிப் போட்டாலும், காதில் தோடு போடுற இடத்தில் அரிப்பு எடுத்து ஆகும் புண் குணமாகும்.

வில்வ இலைச்சாறு, தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணை வகைக்கு கால் படி வீதம் சேர்த்து வெள்ளைப் பூண்டு, மஞ்சள், வசம்பு வகைக்கு 25 கிராம் வீதம் சேர்த்து அரைத்துக் கலக்கித் தைலப் பதத்தில் காய்ச்சி, இதை வாரம் இரு முறை தேய்த்துக் குளிக்க, சகலவிதமான காது, மூக்கு, தொண்டை நோய்கள் குணமடையும்.

காது குத்தல். காதுவலி காதில் சீழ் ஏற்பட்டால் -

ஐந்தாறு வெள்ளைப்பூண்டினை நசுக்கி சாறு எடுத்து, 2 சொட்டு விடவும்

குப்பைமேனி இலைக்கஷாயத்தை நாலைந்து துளிகள் விடலாம். இந்த இலையை இளஞ்சூடு செய்து காதுப் பகுதிகளில் வேது பிடிக்கலாம்.

பச்சை பனைமட்டையை நெருப்பில் காட்ட வதக்கி முறுக்கிப் பிழிந்தால் கிடைக்கும் சாற்றை 2 துளிகள் விட காது வலி சரியாகி விடும்.

எலுமிச்சை ரசத்துடன், இஞ்சிச் சாற்றையும் கலந்து சற்று சூடாக்கி சிறிதுவிட்டால் சீக்கிரத்தில் காது வலி குணமாகும்.

காது குத்தல் இருந்தாலும். காதில் சீழ் வடிந்தாலும், முருங்கைப்பிசினை நன்றாய் உலர்த்தி இரண்டு மூனறாக ஒடித்து நல்லெண்ணெயில் காய்ச்சி சில துளிகள் விட்டால் காதுநோய் சரியாகும்.

அஸ்ஸாம் நாட்டழல் காது வலிக்கும் தொண்டைவலிக்கும், அவரைக்காயின் சாற்றைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

வாழைக் கிழங்கை இடித்துச் சாறு எடுக்கவும். இந்தச் சாறை சிறிது சூடாக்கி, காதில் சில துளிகள் விட்டால், காது குத்தல், நிற்கும். காது மந்தம், நமைச்சல், வீக்கம் ஆகியவற்றுக்கும் இது நல்ல மருந்து. காதில் சீழ் வடிந்தாலும், இதைப் பயன்படுத்தலாம்.

குப்பை மேனி இலையைத் தனலில் வதக்கி உள்ளங்கையில் வைத்துக் கசக்கினால், சாறு வரும். இந்தச் சாற்றினை வலியுள்ள காதில் 2 துளி விட்டு சுத்தமான பஞ்சை வைத்து அடைத்து விடவேண்டும். தினசரி காலையில் சுத்தம் செய்து விட்டு மறுபடி சாறு விட்டு பஞ்சை வைத்து அடைத்து வர, காது வலி குணமாகும்.

முடக்கத்தான் இலை, மல்லிகை இலை ஆகியவற்றை தனித்தனியே எடுத்துப் பிழிந்து சாறு ஆக்கி, அந்தச் சாற்றை தனித்தனியே காதில் விடலாம். மல்லிகை இலையிலிருந்து எடுக்கப் படும் எண்ணெயையும் வாங்கி காதில் விட சீழ் வடிவது நிற்கும்.

வில்வ இலைப் பழுப்பும், வெள்ளாட்டு ஹோமியம், எள்ளு எண்ணெய் மூன்றையும் காய்ச்சி, காதில் விட்டு பஞ்சு வைக்கவும். நாட்பட்ட செவிடானாலும் நன்றாய்க் கேட்கும்.

பழுத்த எருக்கன் இலையை நெருப்பில் வதக்கிச் சாறு எடுக்கவும். அதில் இரணடொரு சொட்டு விட்டால் போதும். இவ்வாறே கற்றாழையையும் செய்யலாம்.

காதில் சீழ், புண், புரை ஏற்பட்டால், படிகாரத்தில் பசும்பால்விட்டு ஒட்டஒட்ட அரைத்து அடைபோல் தட்ழ வெயிலில் உலர்த்தி எடுக்கவும். பிறகு அதைப் பொழ செய்து வெந்நீரில் கரைத்து இரண்டு மூன்று துளிகள் காதில் விடவும். உடனே சரியாகிவிடும்.

பிடி வில்வ இலையை எடுத்து அத்துடன் ஒரு ஸ்பூன் மிளகு சேர்த்து, பசும்பால் விட்டு அரைக்கவும். இந்த விழுதை தலைக்குத் தேய்த்து, 3 மணி நேரமாவது ஊற விட்டு இளவெந்நீரில் குளிக்கவும். இவ்வண்ணம் அவ்வப்போது செய்துவந்தால், கண், காது, மூக்கிலுண்டாகும் பிணிகள் உடனே நீங்கிவிடும்.

செவிக்குள் பூச்சிகளோ மற்றவைகளோ போய்விட்டால் உடனே உப்புக் கலக்கின நீர் சிறு சூடாக செவிக்குள் ஊற்றினால், பூச்சிகள் வெளியே வந்துவிடும். பிறகு காதிலுள்ள நீரை நன்றாகத் துடைத்து எடுத்துவிடவும்.

நன்றி - தமிழ் வார, மாத இதழ்கள்

மூக்கு

மூக்கினுள் சதை வளர்வதைத் தடுக்க வேப்ப எண்ணெய் 200 மில்லியில் 20 பூண்டு பற்கள் நசுக்கி போட்டு, காய்ச்சி எடுத்து, அதை சதைவளரும் இடத்தில் பூசிவரவும். இங்க்பில்லர் உதவியால் மூக்கினுள்ளே நான்கைந்து சொட்டுக்கள் விடவும். 40 நாட்கள் செய்து வர பலன் கிடைக்கும்.

இரவில் மூக்கடைப்பு தொந்தரவு இருந்தால், படுக்கப் போகும் போது வேப்ப எணணெயில் விரலை நனைத்து, 2 மூக்குத் துவாரத்திலும் தடவிக் கொண்டு படுத்தால் தொந்தரவு இராது.

ஓமம் 50 கிராம், பூங்கற்பூரம் 10 கிராம், கருஞ்சீரகம் 50 கிராம், தனித்தனியே இடித்து ஒன்றாகக் கலந்து துணியில் சிறுமுடிச்சுகளாகப் போட்டு, மூன்று வேளையும் 10 நிமிடம் தொடர்ந்து முகர்ந்து வரவும். (ஏற்கனவே வேறு ஒரு பகுதியில் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது)

மூக்கடைப்பிற்கு மஞ்சளைச்சுட்டு அதன் புகையை உறியலாம். அல்லது மிளகு ஒன்றை ஊசியில் குத்தி, விளக்கில் காடடிச் சுட்டு அதன் புகையை உறியலாம்.

பிழ வில்வ இலையை எடுத்து அத்துடன் ஒரு ஸ்பூன் மிளகு சேர்த்து பசும்பால் விட்டு அரைக்கவும். இந்த விழுதை தலைக்குத் தேய்த்து, 3 மணி நேரமாவது ஊற விட்டு இளவெந்நீரில் குளிக்கவும். இவ்வண்ணம் அவ்வப்போது செய்துவந்தால், கண், காது, மூக்கிலுண்டாகும் பிணிகள் உடனே நீங்கிவிடும்.

மூக்கடைப்பு இருந்து மூச்சுவிட சிரமமாக இருந்தால், இரவில் சிலதுளிகள் கடுகு எணணெயை மூக்கின் மேல் பாகம் தேய்த்தால் நல்லது. சீக்கிரத்தில் மூக்கடைப்பு நீங்கி விடும்.

மூக்கிலிருந்து ரத்தம் வந்தாலஃ எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை 2 சொட்டு, இரண்டு மூக்கிலும் விடுங்கள். சற்று நேரம் எரியும். ரத்தம் வருவது நின்றுவிடும். 1 வேளை விட்டால் கூட போதும்.

மூக்கிலிருந்து ரத்தம் கொட்டினால் கோதுமை மாவுடன் சர்க்கரையும் பாலையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகும்.

மூச்சுவிடுவதற்கு சிரமமேற்பட்டால் கொதிக்கும் நீரில் மஞ்சளைப் போட்டு, ஆவியை சுவாசித்தால்: விரைவில் நாசித்தடை நீங்கி, மூச்சுவிட சுலபமாகும்.

மண்டைப்பீனிசம், நுரையீரல் கபம் காரணமாக மழைக்காலத்திலும், குளிர் காலங்களிலும் அடிக்கடி தொல்லையுறும் ஆண் பெண் குழந்தைகள் அனைவருக்கும் துரித நிவாரணம் அளிக்கக்கூடியது குங்குமப்பூ. சிறிது குங்குமப்பூ, சிறிது கற்பூரம், இரண்டையும் 20 சொட்டு தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு உரைத்து தலையின் கன்னப் பொட்டு, நெற்றி, மூக்கு கழுத்துப் புறங்களில் தேய்த்து விடவும். அரை மணி நேரத்தில் வலி குறையும். தலைபாரம் குறையும். மூக்கடைப்பு விலகும். தொடர்ந்து செய்து வர மண்டைப்பீனிசமும் விலகும்.

வில்வ இலைச் சாறு, நல்லெண்ணை, தேங்காயெண்ணை வகைக்கு கால் படி வீதம் சேர்த்து, வெள்ளைப் பூண்டு, மஞ்சள், வசம்பு வகைக்கு 25 கிராம் வீதம் அரைத்துக் கலக்கி, தைல பாகத்தில் காய்ச்சி, இதை வாரம் இரு முறை தேய்த்துக் குளிக்க சகலவிதமான காது, மூக்குத் தொண்டை நோய்கள் குணமடையும்.

ஜலதோஷம் நீங்க: ஒரு காலன் வெந்நீருக்கு ஒரு அவுன்ஸ் கடுகுப் பவுடரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். கடுகுப் பவுடரில் சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டு, குழைத்த அதை வெந்நீரில் சேர்த்துக் கலக்குங்கள். அந்த நீரில் சில நிமிடங்கள் தலையை அமிழ்த்தி, வேகமாக அலசி, துவட்டி, சிறிது நேரம் உறங்கினால், ஜலதோஷம் பறந்து விடுமாம். இது அன்றைய ஜலதோஷம் போக்கும் மருந்து.

உணவில் வைட்டமின் 'பி-2' என்ற சத்துக் குறைவாக இருந்தால், வாய்ப்புண் உடனே ஏற்படும். சிலருக்கு மூக்கின் கீழும் கண்ணிமைகளிலும் புண் ஏற்படும். இவர்கள் பி-2 சத்துள்ள கீழ்க்கண்ட உணவுகளை நாள்தோறும் உண்டு வர வேண்டும்

வெங்காயம், கத்தரிப் பிஞ்சு, சிகப்பு முள்ளங்கி, வெண்டைக் காய், காரட், பீட்ரூட், காலிபிளவர், பச்சை-சிவப்பு அவரை பிஞ்சுகள், டபுள் பீன்ஸ், பீன்ஸ், கருணைக் கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, கடலைப்பருப்பு, பச்சை வேர்க்கடலை, காய்ந்த வேர்க்கடலை, பசும் பால், எருமைப் பால், தயிர், மோர், ஆகியவற்றை முறையாக சமைத்து அளவாக உண்டு வந்தால், வாய்ப்புண் ஏற்படாது.

மூக்கு

மூக்கினுள் சதை வளர்வதைத் தடுக்க வேப்ப எண்ணெய் 200 மில்லியில் 20 பூண்டு பற்கள் நசுக்கி போட்டு, காய்ச்சி எடுத்து, அதை சதைவளரும் இடத்தில் பூசிவரவும். இங்க்பில்லர் உதவியால் மூக்கினுள்ளே நான்கைந்து சொட்டுக்கள் விடவும். 40 நாட்கள் செய்து வர பலன் கிடைக்கும்.

இரவில் மூக்கடைப்பு தொந்தரவு இருந்தால், படுக்கப் போகும் போது வேப்ப எணணெயில் விரலை நனைத்து, 2 மூக்குத் துவாரத்திலும் தடவிக் கொண்டு படுத்தால் தொந்தரவு இராது.

ஓமம் 50 கிராம், பூங்கற்பூரம் 10 கிராம், கருஞ்சீரகம் 50 கிராம், தனித்தனியே இடித்து ஒன்றாகக் கலந்து துணியில் சிறுமுடிச்சுகளாகப் போட்டு, மூன்று வேளையும் 10 நிமிடம் தொடர்ந்து முகர்ந்து வரவும். (ஏற்கனவே வேறு ஒரு பகுதியில் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது)

மூக்கடைப்பிற்கு மஞ்சளைச்சுட்டு அதன் புகையை உறியலாம். அல்லது மிளகு ஒன்றை ஊசியில் குத்தி, விளக்கில் காடடிச் சுட்டு அதன் புகையை உறியலாம்.

பிழ வில்வ இலையை எடுத்து அத்துடன் ஒரு ஸ்பூன் மிளகு சேர்த்து பசும்பால் விட்டு அரைக்கவும். இந்த விழுதை தலைக்குத் தேய்த்து, 3 மணி நேரமாவது ஊற விட்டு

இளவெந்நீரில் குளிக்கவும். இவ்வண்ணம் அவ்வப்போது செய்துவந்தால், கண், காது, மூக்கிலுண்டாகும் பிணிகள் உடனே நீங்கிவிடும்.

மூக்கடைப்பு இருந்து மூச்சுவிட சிரமமாக இருந்தால், இரவில் சிலதுளிகள் கடுகு எணணெயை மூக்கின் மேல் பாகம் தேய்த்தால் நல்லது. சீக்கிரத்தில் மூக்கடைப்பு நீங்கி விடும்.

மூக்கிலிருந்து ரத்தம் வந்தாலஃ எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை 2 சொட்டு, இரண்டு மூக்கிலும் விடுங்கள். சற்று நேரம் எரியும். ரத்தம் வருவது நின்றுவிடும். 1 வேளை விட்டால் கூட போதும்.

மூக்கிலிருந்து ரத்தம் கொட்டினால் கோதுமை மாவுடன் சர்க்கரையும் பாலையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகும்.

மூச்சுவிடுவதற்கு சிரமமேற்பட்டால் கொதிக்கும் நீரில் மஞ்சளைப் போட்டு, ஆவியை சுவாசித்தால்: விரைவில் நாசித்தடை நீங்கி, மூச்சுவிட சுலபமாகும்.

வில்வ இலைச் சாறு, நல்லெண்ணை, தேங்காயெண்ணை வகைக்கு கால் படி வீதம் சேர்த்து, வெள்ளைப் பூண்டு, மஞ்சள், வசம்பு வகைக்கு 25 கிராம் வீதம் அரைத்துக் கலக்கி, தைல பாகத்தில் காய்ச்சி, இதை வாரம் இரு முறை தேய்த்துக் குளிக்க சகலவிதமான காது, மூக்குத் தொண்டை நோய்கள் குணமடையும்.

மண்டைப்பீனிசம், நுரையீரல் கபம் காரணமாக மழைக்காலத்திலும், குளிர் காலங்களிலும் அடிக்கடி தொல்லையுறும் ஆண் பெண் குழந்தைகள் அனைவருக்கும் துரித நிவாரணம் அளிக்கக்கூடியது குங்குமப்பூ. சிறிது குங்குமப்பூ, சிறிது கற்பூரம், இரண்டையும் 20 சொட்டு தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு உரைத்து தலையின் கன்னப் பொட்டு, நெற்றி, மூக்கு கழுத்துப் புறங்களில் தேய்த்து விடவும். அரை மணி நேரத்தில் வலி குறையும். தலைபாரம் குறையும். மூக்கடைப்பு விலகும். தொடர்ந்து செய்து வர மண்டைப்பீனிசமும் விலகும்.

ஜலதோஷம் நீங்க: ஒரு காலன் வெந்நீருக்கு ஒரு அவுன்ஸ் கடுகுப் பவுடரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். கடுகுப் பவுடரில் சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டு, குழைத்து, அதை வெந்நீரில் சேர்த்துக் கலக்குங்கள். அந்த நீரில் சில நிமிடங்கள் தலையை அமிழ்த்தி, வேகமாக அலசி, துவட்டி, சிறிது நேரம் உறங்கினால், ஜலதோஷம் பறந்து விடுமாம். இது அன்றைய ஜலதோஷம் போக்கும் மருந்து.

உணவில் வைட்டமின் ‘பி-2’ என்ற சத்துக் குறைவாக இருந்தால், வாய்ப்புண் உடனே ஏற்படும். சிலருக்கு மூக்கின் கீழும் கண்ணிமைகளிலும் புண் ஏற்படும். இவர்கள் பி-2 சத்துள்ள கீழ்க்கண்ட உணவுகளை நாள்தோறும் உண்டு வர வேண்டும்

வெங்காயம், கத்தரிப் பிஞ்சு, சிகப்பு முள்ளங்கி, வெண்டைக் காய், காரட், பீட்ரூட், காலிபிளவர், பச்சை-சிவப்பு அவரை பிஞ்சுகள், டபுள் பீன்ஸ், பீன்ஸ், கருணைக் கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, கடலைப்பருப்பு, பச்சை வேர்க்கடலை, காய்ந்த வேர்க்கடலை, பசும்

பால், எருமைப் பால், தயிர், மோர், ஆகியவற்றை முறையாக சமைத்து அளவாக உண்டு வந்தால், வாய்ப்புண் ஏற்படாது.

வாய்

வாய் துர்நாற்றமடித்தால் மருந்துக்கடையில் கிடைக்கும் கோஷ்டம் மற்றும் அதிமதுரம் இரண்டும் 50 கிராம் கலந்து இடித்து சன்னமாக சலித்துகொண்டு காலை, மாலை அரை தேக்கரண்ழ அளவு பசும்பாலில் சாப்பிடவும்.

எலுமிச்சம்பழச் சாற்றையும், புதினாச் சாற்றையும் சரிபாதியாக அரை லிட்டர் நீரில் கலந்து வாய் கொப்பளித்தால், வாய் துர்நாற்றம் நீங்குவதோடு, மூச்சுக்குப் புதினா மணமும் கிடைக்கும்.

படிகாரம் சிறுகட்டியினைப் போட்டு, நீர் ஊற்றி நன்கு காய்ச்சி, பின் அதில் 3-4 முறை வாய் கொப்புளிக்க, வாய் நாற்றம் நீங்கும்.

வாய் நாற்றத்தைப் போக்க எலுமிச்சம்பழத்தை ஒரு தம்ளர் நீரில் பிழிந்து, சிறிது உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிட்டுவரவும். அந்தத் தண்ணீரைக்கொண்டு வாய் கொப்பளித்து வந்தாலும் நல்லது.

தூங்கும்போது **வாயில் நீர் வடிந்தால**, படிகாரத்தை நீரில் கரைத்து அடிக்கடி வாய் கொப்பளித்து வரவேண்டும். அதன் பிறகு அப்படி நீர் வடியாது.

உமிழ்நீரில் ரத்தம் இருப்பது ரத்த பித்தம். நுரையீரல், கல்லீரல் பழுது அடைந்தால் நிகழும். ஏணணெய்ப பொருட்கள், புகைத்தல், மாமிச உணவு இவைகளால் இது அதிகரிக்கும். இந்த ரத்தப்பித்தம் நிற்க மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணியை தினமும் பச்சையாக ஒரு மண்டலம் மென்று தின்றுவர, உமிழ்நீருடன் சுரக்கும் இரத்தம் நிற்கும்.

வேப்பம்பூவுடன் புளி, மிளகு, உப்பு, சீரகம், கறிவேப்பிலை முதலியவைகளைச் சேர்த்து துவையல் செய்து சாப்பிட, பித்தம் சாந்தியாகும். **வாயில் அதிக நீர் ஊறுதல்** நிற்கும். உணவு ருசிக்கும். பசி உண்டாகும்.

வாய் திக்கல் - (1) திப்பிலியை வாயில் இரண்டு போட்டு அடக்கி வைத்துப் பேசுவதால் பேச்சுத் திக்கல் நாளடைவில் நீங்கும். (2) புளியங்கொட்டை அளவு வல்லாரைக் கீரையை சாப்பிட்டு பால் குடித்து வர வாய் திக்கல் குணமாகும். 40 நாட்கள் செய்து வந்தால் நல்ல பலனுண்டு.

குழந்தைக்கு உரிய வயது வந்தும் சரியாகப் பேசவிலலையானால், சுயமான தேனை வாங்கி இரவு முழுவதும் பனியில் வைத்து எடுத்து அதிகாலையில் குழந்தையின் நாக்கில் தாராளமாகத் தடவி வர, சீக்கிரத்தில் குழந்தை நன்றாகப் பேசத்தொடங்கி விடும்.

பேச்சு: பேசும் பேச்சு சீராக இல்லையென்றால் அதிமதுரம் 50 கிராம், அக்கிரகாரம் 50 கிராம் இவைகளை நாட்டு மருந்துக் கடையில் வாங்கி, அக்கிரகாரம் மாத்திரம் ஒன்றிரண்டாக இடித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். மதிமதுரத்தை தனியாக எடுத்து, இடித்து சலித்து இந்த இரண்டையும் கூட்டி சீனி 100 கிராமுடன் கலந்து வைத்துக் கொண்டு நாள் தோறும் 5 அல்லது 6 முறை கால் தேக்கரண்டி அளவில் வாயில் விட்டு சாப்பிடவும். பேச்சுத் திறன் வளரும்.

வாய்ப்புண்

நெல்லி இலைகளை அவித்த நீரினால் அடிக்கடி வாய் கொப்பளித்துவர வாய்ப்புண்கள் ஆறிவிடும். நெல்லிச் சாறையும், தேனையும் சமமாகக் கலந்து, மூச்சுத் திணறல், நீண்ட கால விக்கல் நோய் முதலியவற்றிற்குக் கொடுத்து வரலாம். சில மருத்துவர்கள் இதோடு திப்பிலி சூரணத்தையும் சேர்த்துக் கொடுப்பார்கள்.

வாய்ப்புண் போக, மணத்தக்காளி இலைகளை நிறைவாய் போட்டு மென்று, சற்று நேரம் வாயில் வைத்திருந்து விழுங்கவும். இவ்வாறு முற்றின தேங்காயையும் உபயோகிக்கலாம்.

வாயில் வயிற்றில் புண் இருந்தால் பாலில் சிறிது தேனைக் கலந்து சாப்பிட்டுவர சில நாட்களில் புண் குணமாகும்.

வாய்ப்புண் அதிகமாகி விட்டால் காரத்தை அடியோடு நிறுத்த வேண்டும். மாசிக் காயை உடைத்து அதன் தோலை மாத்திரம் வாயில் போட்டு அப்படியே அடக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஊறிவரும் நீரை விழுங்குங்கள். வாய்ப்புண் சரியாகிவிடும்.

வாயில் புண் இருந்தால், அகத்திக்கீரையைச் சமைத்துப் சாப்பிடவும். வாய்ப்புண்ணும், நாக்குப் புண்ணும் குணமாகும். புண் அதிகமாக இருந்தால், புண்மீது பசு வெண்ணையைத் தடவுங்கள்.

குழந்தைகளுக்கு வாய்ப்புண் வந்தால், மாசிக்காயை பாலில் கரைத்து தேனில் குழைத்து நாக்கில் தடவ குணமாகும்.

தீராத வாய்ப்புண்ணிற்கு கடுக்காயை உடைத்து ஒரு துண்டை வாயில் அடக்கி வைத்திருக்கவும். சாறு தொண்டையில் போகபோக உடனடியாக குணம் கிடைக்கும்.

பச்சரிசி, பயத்தம்பருபபு 1 ஸ்பூன் வெந்தயம், நிறைய பூண்டு உரித்துப்போட்டு குக்கரில் வைத்து வெந்தவுடன், அத்துடன் கெட்டியான தேங்காய்ப்பால் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுப்புண் ஆறி வாய்ப்புண்ணும் நீங்கும்.

மணத்தக்காளிக் கீரையையும், அகத்திக் கீரையையும் பொரியலாகச் செய்து, தேங்காய்ப் பருப்பு சேர்த்து சாப்பிட்டால், இரண்டு நாளில் குணமாகும்.

திப்பிலித் தூள், நெல்லிச் சாறு, தேன் மூன்றையும் குழைத்து, நாக்கில் தடவவும்.

விளாம்பழப் பச்சடி உடனடி பயன் தரும்

வாய் வெந்து போய், புண்ணால் தவிக்கின்றீர்களா? சின்ன வெங்காயம் 10, ஒரு பிடி மணத்தக்காளிக் கீரை, அல்லது அகத்திக் கீரை, நீர் 2 கப், சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து, சிட்டிகை உப்பு போட்டு, 4 நாள் சாப்பிட, வாய்ப்புண் மறைந்து விடும். குடலும் சுத்தமாகும்.

வாயில் அடிக்கடி புண் வந்து கஷ்டப்படுபவர்கள் சுத்தமான தேனை நாக்கின் எல்லா இடங்களிலும் படும்படி தடவ வேண்டும்.ஒரு நாளைக்கு 2 முறை செய்தால், மூன்றே நாட்களில் புண் ஆறி விடும்.

ஒரு ஸ்பூன் நெய்யில் சீரகம், கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம், சேர்த்து பொரித்து, உப்பு கலந்த பொடி செய்து வைத்துக் கொண்ட, சாப்பாட்டுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வர, பனிக் கால உதடு வெடிப்பு, குடல் புண், வாய்ப்புண் போன்றவை குணமாகும்.

ஒரு துண்டு கொப்பரை, ஒரு ஸ்பூன் கசகசா, இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து ஒரு தம்ளர் பசும்பாலில் அதைப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து காலையும், மாலையும் மூன்று நாள் சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் மறைந்து போகும். வாய்ப்புண் அதிகமாக இல்லாமல் ஒன்று இரண்டு இருந்தால், நாக்குக்கு அடியில் ஒரு துண்டு கொப்பரையை அடக்கிக் கொண்டால் கூட போதும். அந்த ரசம் புண்ணின் மேல் படப்பட அதன் வீரியம் குறைவதோடு இன்னொரு இடத்தில் வராமலும் இருக்கும்.

வாயிலிருந்து ரத்தம் வருவதை நிறுத்த - தேத்தான் கொட்டையை இடித்துத் தூளாக்கி இரண்டு சிட்டிகை அசல் தேனுடன் கலந்து நாவினால் சுவைத்துச் சாப்பிட, ரத்தம் வருவது நிற்கும்.

நாக்கு

நாக்கு தடித்து ருசி தெரியாவிட்டால் முற்றிய நெல்லிக்காயை அடிக்கடி சாப்பிடவும். ஆனால் நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் பயனிலலை. நாக்கில் புண் ஏற்பட்டு நாக்கின் மேல் புறம் முழுவதும் வெடித்து நாக்கின் நுனியிலும் புண் இருப்பது, வயிற்றில் புண் இருப்பதைக் குறிக்கும். வயிற்றில் புண் இருந்தால் நாக்கிலும் புண் வரும். எனவே வயிற்றைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். 100 கிராம் பொடித்த படிகாரத்தை வாணலியில் போட்டு எரிக்கவும். அந்தப்படிகாரம் நனறாக உருகிப் பொரிந்து வெள்ளையாகி வெண்மையான பஸ்பமாகும். அதை நன்றாக அரைத்து, அதன் அளவுக்கு கற்கண்டு சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு, காலை மாலை அரைத் தேக்கரண்ழ அளவு பசும்பாலில் அல்லது தண்ணீரில் சாப்பிடவும். இதனால் வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண், குடல்புண் எல்லாம் குணமாகும்.

வாரம் 2 நாள் காலையில் பல் துலக்கியபின் நாக்கின் மேற்புறம் நலலெண்ணை 5 சொட்டு எடுத்து தடவி விடவும். 5 நிமிடம் கழித்து சீயக்காய் பொடியை 5 சிட்ழகை எடுத்து சில துளி நீர் விட்டுக் குழைத்து, நலலெண்ணை தடவின நாக்கின் மீது தேய்த்து வழிக்கவும். பின் வெந்நீரில் வாய் கொப்பளிக்கவும். நாக்கில், பல்லில், ஈறுகளில் தங்கிய அனைத்து அழுக்குகளும் இதனால் வெளியேறும். எளிதான, சிக்கலற்ற, பயன் நிறைந்த Tongue Cleaner இதுதான்.

உதடு

உதடுகள் வெடிப்பதற்கு எள்ளில் பால் விட்டு அரைத்துப் புரட்டுவது நல்லது.

உதடுகள் நாவல் பழ கருப்பில் காட்சி அளித்தால், கருமையைப் போக்கி உதட்டை அழகாக்கும் உன்னத சிகிச்சை. துளசி இலை 2, கொத்தமல்லித்தழை 2, இரண்டையும் கசக்கி, அந்தச் சாறை உதடுகளில் தேய்த்து வாருங்கள். நாவல் பழ கருப்பு மாறி, கோவைப்பழ சிவப்பாகும்.

சிலருக்கு உதடுகள் கறுப்பு லிப்ஸ்டிக் பூசியது போல் இருக்கும். உளுந்து மாவு 1 சிட்டிகையுடன் ஒரு சொட்டு தேன் கலந்து உதட்டில் தடவி, 5 நிமிடம் கழித்து மிதமான வெந்நீரில் கழுவுங்கள். நாளடைவில் உதடுகள் ரோஜா நிறமாவதுடன் மென்மையாகவும் ஆகும்.

பன்னீர் கலந்த சந்தனத்தைத் தடவி வந்தால், கறுத்த உதடுகள் சிவப்பாகும்.

உணவில் வைட்டமின் 'பி-2' என்ற சத்துக் குறைவாக இருந்தால், வாய்ப்புண் உடனே ஏற்படும். சிலருக்கு மூக்கின் கீழும் கண்ணிமைகளிலும் புண் ஏற்படும். இவர்கள் பி-2 சத்துள்ள கீழ்க்கண்ட உணவுகளை நாள்தோறும் உண்டு வர வேண்டும்

வெங்காயம், கத்தரிப் பிஞ்சு, சிகப்பு முள்ளங்கி, வெண்டைக் காய், காரட், பீட்ரூட், காலிபிளவர், பச்சை-சிவப்பு அவரை பிஞ்சுகள், டபுள் பீன்ஸ், பீன்ஸ், கருணைக் கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, கடலைப்பருப்பு, பச்சை வேர்க்கடலை, காய்ந்த வேர்க்கடலை, பசும் பால், எருமைப் பால், தயிர், மோர், ஆகியவற்றை முறையாக சமைத்து அளவாக உண்டு வந்தால், வாய்ப்புண் ஏற்படாது.

வாய் நாற்றம்: பற்களைச் சுத்தமாக துலக்காததாலும், முறை மீறி உண்வு உண்பதாலும், சீரணக் குறைவு ஏற்படுவதாலும், மலக்கட்டு ஏற்படுவதாலுமே, வாய் நாற்றம் ஏற்படுகிறது. பொதுவாக மலக் கட்டு உள்ளவர்களுக்கு வாய் நாற்றம் இருப்பதில் அதிசயமில்லை. மலக்கட்டைப் போக்காமல் வாய் நாற்றத்தை ஒழிக்க முடியாது.

நெல்லிக்கனி, அல்லது பச்சைக் கறிவேப்பிலையை அரைத்து மோருடன் கலந்து சாப்பிட்டால் வாய்ப் புண், வயிற்றுப் புண் ஆறும்.

பல்

ஆப்பிள், கொய்யா, கரும்பு போன்றவற்றைக் கத்தியால் வெட்டி சாப்பிடுவதை விட கடித்துச் சாப்பிட்டால், ஈறுகளுக்கும், பற்களுக்கும் மிகவும் நல்லது.

வாரமொருமுறை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றுடன் சிறிது டேபிள்ஸால்ட் கலந்து பல் தேய்த்தால், பற்கள் பளீரென மின்னும்.

பற்கள் பளீரென்று மின்ன, நாயுருவி வேரைக்கொண்டு பல் துலக்கலாம். வேரைப் பொடி செய்தும் உபயோகிக்கலாம்.

கறிசலாங்கன்னி இலை 2 பறித்து வெந்நீரில் அலம்பி, வாயிலிட்டு குதப்பி, பற்களுக்கிடையே செலுத்தி அதன்பின் வெந்நீரால் வாய் கொப்பளிக்க, பற்கள் பளபளப்பாக இருக்கும்

பல்லில் மஞ்சள் நிறமான கறை படிவது கல்லீரல் பழுது அடைந்து உள்ளதைக் குறிக்கிறது. தினமும் காலையில் கரிசலாங்கண்ணிச் செடியின் வேரால் பல் துலக்கிக் கொண்டு வரவும். அத்துடன் அதே கீரையை பல் துலக்கியவுடன் இரண்டு பிடி எடுத்து மென்று தின்று ஒரு மடக்குத் தண்ணீர் குடிக்கவும்.

தினசரி காலையில் பல் துலக்கியபின் சிறிது கொத்துமல்லி இலைகளை வாயிலிட்டு மென்று நாக்கு நுனியில் வைத்து, ஈறுகள், பற்களிடையே துழாவி, அதற்குப் பின் வெந்நீரில் வாய் கொப்புளித்து வர, பயோரியா நோய் வராது. ஈறுகளில் ரத்தம் கசியாது.
பற்களில் கறை படியாது. வாய் மணக்கும்.

பெருங்காயத்தை எலுமிச்சம்பழ சாற்றில் உரைத்தால் வெண்ணெய் போல் வரும். இதை பஞ்சில் எடுத்து வலிக்கும் பல்லின் மீது வைத்து அடக்கி வையுங்கள். பல்வலி மறைந்து விடும்
ஒரு கரண்டி மிளகுடன் 2 கரண்டி சர்க்கரையைச் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து பல்வலி உள்ள இடத்தில் வைத்தால் வலி தீரும். .சுகம் ஆகும் வரை அடிக்கடி செய்யவும்.

துளசி இலையுடன் கொஞ்சம் உப்பையும் சேர்த்து நன்றாகக் கசக்கி வலியுள்ள இடத்தில் வைத்தால், பல்வலி குறையும்.

அவ்வப்போது மாவிலைக் கொண்டும், பல் துலக்கலாம்.

காலையிலும், இரவிலும், வெந்நீரில் வாய் கொப்பளிக்கவும்., வேப்பங்குச்சி, ஆலங்குச்சி கொண்டு பல் துலக்குவது நல்லது.

ஆலமரத்துப் பட்டை கஷாயம் செய்து, வாரம் 2,3 நாட்கள் வாய் கொப்பளித்து வர பற்கள் கிருமித் தொல்லைகளிலிருந்து விடுபடும். குறிப்பாக பயோரியா நோய்க்கு சிறந்தது.

பல் கூச்சம் போக்க, இஞ்சியைத் தட்டிப்போட்டு கஷாயம் வைத்து 3 நாட்கள் காலையில் சாப்பிட்டால் பல் கூச்சம் தானே மறைந்து விடும்.

கடுக்காயை நன்றாக பொடி செய்து தண்ணீரில் போட்டுக் கலக்கிச் சிறிது நேரம் ஊற வைத்து விட்டு, பல்லில் படும்படி அந்த நீரால் கொப்பளித்தால் பற்கள் கூசுவது நின்று விடும்.

மாதுளம் பழத் தோல்களின் உட்பகுதியை எடுத்து, அதன் தோல்களை தூக்கி எறியாதீர்கள். உள் பக்கத்தை எடுத்து, பல் தேய்த்தால், பல்லுக்கும் உறுதி, பல்லும் பளிச் என்று இருக்கும்.

பிரியாணிக்கு மணமூட்ட உதவும் பிரியாணி இலைக்கு பற்களில் படியும் மஞ்சள் கறையை மாற்றும் திறனும் உண்டு. பொடி உப்பில் சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு விட்டுப் பற்களை நன்கு தேய்த்த பின்பு, பிரியாணி இலை கொண்டு பற்களைத் தேய்த்தால், வித்தியாசம் தெரியும்.

அரை மூடி எலுமிச்சைச் சாற்றில், 1 சிட்டிகை சமையல் உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் குழைத்து பல் தேய்க்கவும். பத்தே நாளில் பற்கள் வெண்மையாகும்.

5 ஸ்பூன் தேனில் 1 டீ ஸ்பூன் பட்டைப் பொடியைக் கலந்து வலி உள்ள பல்லின் மீது தடவவும். ஒரு நாளைக்கு 3 முறை இதைச் செய்யவும். வலி நிற்கும் வரை தொடர்ந்து செய்து கொண்டே இருக்கவும்.

பல்வலி வந்து விட்டால்,ஒரு பூண்டை உரித்து பாதியை உங்கள் மணிக்கட்டில் நாடித்துடிப்பு இருக்கும் இடத்தில் வைத்து இறுக்கக் கட்டுங்கள். இடப்பக்கம் வலி என்றால் வலது மணிக்கட்டிலும், வலப்பக்கம் வலி என்றால் இடது மணிக்கட்டிலும் கட்ட வேண்டும்.

தாளித பத்திரியை உலர்த்தித் தூள் செய்து பற்களில் தேய்க்க பல்வலி நீங்கும்.

சூரத் நிலா விதையை உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து, பற்களில் தேய்க்க சகலவித பற்கள் வலி நீங்கும்.

தாங்க முடியாத பல் வலிக்கு நொச்சிஇலை, மருதாணி இலை, வெற்றிலை, பூண்டு, உப்பு இவற்றைக் கொதிக்கவைத்து வாயைக் கொப்பளிக்கவும். .வலி அகன்று விடும்.

பல்வலியைப் போக்க இலகு வைத்தியம் ஒன்றுள்ளது. அருகம்புல்லைப் பறித்து சுத்தம் செய்து, வாயில் போட்டு மென்று, சற்று வலியுள்ள பகுதியில் அதை ஒதுக்கி வையுங்கள். சிறிது நேரத்தில் சரியாகிவிடும்.

துவரைச் செடியின் இலை 1 கைப்பிடி, வசம்பு 1, நிலமுருங்கை விதை 5 கிராம் சேர்த்து, வெந்நீர் விட்டு அரைத்து, சுண்டைக்காயளவு மாத்திரைகள் செய்து, காய வைத்துக் கொண்டு, அதை மீண்டும் வெந்நீரில் உரைத்து பற்களின் ஈறுகளில் தீட்டி வந்தால், பல்வலி, பல்லரணை, ஈறு வளர்தல், ஈறு தேய்தல், கரைதல் போன்ற எல்லாவித பல் நோய்களும் நீங்கிப் போகும்.

இஞ்சியை பல் வலிக்கும் இடத்தில் வைத்துக்கொண்டு, இஞ்சிச்சாறு அதில் வரும்படி பல்லினால் அழுத்தி வைத்துக் கொண்டால் பல்வலி இருக்குமிடம் தெரியாமல் ஒரு நிமிஷத்தில் மறைந்து விடும் .பல் வலிக்கு இஞ்சி ஒரு வரப்பிரசாதம்.

பெருங்காயத்தை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் இழைத்து தடவி வாருங்கள்.அல்லது அதை பஞ்சில் நனைத்து பல் இடுக்கில் அடக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

பல்லில் ரத்தம் வருவதற்கு, வேப்பங்குச்சியால் பல் துலக்கவும்.

அருகம்புல்லை பறித்து சுத்தம்செய்து வாயில்போட்டு மென்று, சற்று வலியுள்ள பகுதியில் அதை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். சிறிது நேரத்தில் சரியாகும்.

புதினா இலையை வெயிலில் காயவைத்து,அதனுடன் சம அளவு உப்பு சேர்த்து இடித்துத் தூள் செய்து கொண்டு ஒரு சிட்டிகை அளவு எடுத்து வாயில் போட்டு அடக்கிக் கொண்டால், பல்வலி போய் விடும்.

ஆலமரத்தில் கிடைக்கும் மொட்டுகளைப் பறித்து வாயில் போட்டு அடக்கிக் கொள்ளுங்கள் பல்வலி பறந்து போகும்.

பல் சொத்தை ஏற்பட்டால், எருக்கம்பால் ஒரு சொட்டு எடுத்து சொத்தை கண்ட இடத்தில் வைக்கவும். சொத்தை அதோடு நின்றுவிடும்.பல் கூச்சமும் நின்றுவிடும். இரண்டு, மூன்று முறைகள் பயன்படுத்தவும். மறுபடியும் சொத்தை வராது.

ஆலமரத்துப் பட்டைக் கஷாயம் செய்து, வாரம் 2-3 நாட்கள் வாய் கொப்புளித்து வர, பற்கள் கிருமித் தொல்லை இன்றி, ரணங்கள் இன்றி, பாதுகாக்கப் பெறும். குறிப்பாக, பயோரியா நோய்களுக்கு இந்த முறை மிகச் சிறந்ததாகும்.

பல்லில் மஞ்சள் நிறமான கறை படிவது .கல்லீரல் பழுது அடைந்துள்ளதைக் குறிக்கிறது. தினமும் கரிசலாங்கன்னிச் செடியின் வேரால் பல் துலக்கிக்கொண்டு வரவும். அத்துடன் இரண்டுபிடி எடுத்து மென்று தின்று ஒரு மடக்கு தண்ணீர் குடிக்கவும்.

ஈறுகள் வலுப்பெற ஆலம்விழுது கொண்டு பல் துலக்கவும்.

பற்களில் இரத்தம் கசிவதை நிறுத்த, சீரகம், கடுக்காய், உப்பு இவைகளை நன்றாகக் காய வைத்து, நைசாக இடித்து வைத்துக் கொண்டு பல் தேய்த்து வந்தால் இரத்தக் கசிவு நின்றுவிடும்.

கற்பூரம் 1 பங்கு, ஆலம் விழுது தூள் 8 பங்கு, வேப்பம்பட்டை, கடுக்காயத் தூள், வகைக்கு கால் பங்கு கலந்து பல் துலக்கினால் பற்களில் பூச்சி, தூநாற்றம் விலகும்.

தினசரி காலையில் பல் துலக்கிய பின் சிறிது கொத்து மல்லி இலைகளை வாயிலிட்டு மென்று, நாக்கு நுனியில் வைத்து ஈறுகள். பற்களிடையே துளாவி, அதற்குப் பின், வெந்நீரல் வாய் கொப்புளித்து வர, பயோரியா நோய் வராது. ஈறுகளில் இரத்தம் கசியாது.
பற்களில் கறை படியாது. வாய் மணக்கும்.----- மூலிகை மணி ஆக92.

பப்பாளிப்பழத்தில் நல்ல மருத்துவ குணம் இருக்கிறது. பல் சம்பந்தமான எந்த நோய் ஏற்பட்டாலும், சில பப்பாளித் துண்டுகளை வாயிலிட்டு மெல்லுங்கள். அந்த பழச்சாறு பல் இடுக்கில் புகுந்து நல்ல வேளை செய்கிறது. உடனே தொல்லை தீருகிறது.

குழந்தைகளுக்கு பல் முளைக்கும் பருவத்தில் ஏற்படும் மலச்சிக்கலுக்கும், மலச்சிக்கலினால் ஏற்படும் வலிப்பு நோய்களுக்கும், வேளைக்கு ஒரு ஸ்பூன்அளவு திராட்சை ரசத்தை காலை,மாலை நேரங்களில் கொடுக்கலாம்.

பல் முளைக்கும் போது ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்கை நீக்க, புளியாக்கீரை ஒரு பிடியும் வாழைப்பூ (ஆய்ந்து எடுத்து) ஒரு பிடியும் எடுத்து இரண்டையும் ஆவியில் வைத்து அவித்து கசக்கிச் சாறு பிழிந்து, அந்த சாற்றில் தேனை விட்டுக் கலந்து காலை,மாலை கொடுத்து வாருங்கள். வயிற்றுப் போக்கு நின்றுவிடும்.

குழந்தைகளுக்கு பற்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமா? காரட் கிழங்கை பச்சை-யாகவே கொடுங்கள்.

மாசிக்காய், கடுக்காய், அரக்கு, சீனாக்காரம், துருசு ஆகியவற்றை வகைக்கு வராகன் எடை (சுமார் 4 கிராம்), தான்றிக் காய், அரைப் பொடி வகைக்கு 3 வராகன் எடை எடுத்து, எல்லாவற்றையும் எலுமிச்சம்பழத்தில் ஊற வைத்து உலர்த்தித் தூளாக்கிக் கொள்ளவும். இதைக் கொண்டு பல் துலக்கி வந்தால், பற்களிலுள்ள புழுக்கள் செத்துவிடும். பல் ஈறுகளிலுள்ள வீக்கம் மாறும். மேலும் பல் அசைவு, பல் குத்து, வாய்ப் புண், நாற்றம் நீங்கி, பற்கள் ஒளி வீசிப் பிரகாசிக்கும்.

எலுமிச்சை ரசத்துடன் பாதாம் கொட்டைத் தோலை அரைத்துக் கலந்து, பல் துலக்கி வந்தால், பற்கள் முத்துக்கள் போன்று ஒளி விட்டுப் பிரகாசிக்கும், பற்களில் எந்தக் கிருமியையும் அண்ட விடுவதில்லை.

ஆலமரத்துப் பட்டைக் கஷாயம் செய்து, வாரம் 2-3 நாள் வாய் கொப்புளித்து வர, பற்கள் கிருமித் தொல்லை இன்றி, ரணங்கள் இன்றி பாதுகாக்கப் பெறும். குறிப்பாக பயோரியா நோய்களுக்கு இம்முறை மிகச் சிறந்ததாகும்.

ஒரு குமுட்டி அடுப்பும், இரண்டு சிறிய மூங்கில் குழாய்களும் எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில் தண்ணீரும் எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு குழல் தணலில் இருந்து பல்லில் படும் படியாகவும், மற்றொரு குழல் பல்லில் இருந்து தண்ணீரில் படும்படியாகவும்.
வைத்துக் கொள்ளவும். வேப்பெண்ணையில் தோய்த்த கண்டங்கத்திரி விதைகளைத் தணலில் போட்டால், புகை எழும்பும். 5 நிமிடங்களில் குட்டி குட்டியாக புழுக்கள் தண்ணீரில் தெறித்து விழும். பிறகு சொத்தைப் பல்லின் தொந்தரவு தீரும்.

பற்பொடி

கல்நார் பற்பொடி செய்யும் முறை:
வறுத்த கல்நார், வறுத்த உப்பு, பொறித்த படிகாரம், இலுப்பைக் கட்டி, கடுக்காய், கொட்டைப் பாக்கு, கருவேலன் பட்டை இவைகள் வகைக்கு 50 கிராம், லவங்கம் 5 கிராம், யாவும் இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, நாள் தோறும் பல் துலக்கி வந்தால், பல் அசைவு, சொத்தைப் பல், பற்களில் புழு, வாய் நாற்றம், ஈறு வளருதல், பல்லில் சீழ், ரத்தம் வருதல், மற்றும் பல் தொல்லைகள் யாவம் நீங்கி, பற்கள் பளபளப்பு ஆகும்.

நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் படிகாரம் 200 கிராம் வாங்கி தூள் செய்து, ஒரு சட்டியில் போட்டு மேல் மூடியிட்டு சூடு செய்து, வெண்மையாய்ப் பொரிந்தவுடன் எடுத்துத் தூள் செய்து, அதன் எடைக்கு உலர்த்திய சோற்று உப்புப் பொடியைக் கலந்து, பல்

துலக்கிவரின், பற்கள் உயிருள்ள வரையில் வன்மையாயிருக்கும். குச்சிகளைக் கொண்டு பல் துலக்குவதைக் கூடிய வரையில் நீக்க வேண்டும்.

பூந்திக் கொட்டையுடன் கொஞ்சம் சாப்பாட்டு உப்பு சேர்த்து பொன் நிறமாக வறுத்துப் பொடி செய்து பல் துலக்கினால் பல் நோய் எதுவுமே வராது.

ஆரஞ்சுப் பழத்தோலை வெயிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து சுக்கு, ஓமம், இவைகளையும் பொடி செய்து பல்பொடியாக உபயோகிக்கலாம்.

கொட்டை நீக்கிய கடுக்காய் 125 கிராம்: மிளகு 20 கிராம்: புறத்தோல் நீக்கிய சுக்கு 35 கிராம், படிகாரம் 10 கிராம் - இவை நான்கையும் நிழலில் உலர்த்தி, தூய்மை செய்து இடித்து, புடைத்து, சலித்து வைத்துக் கொண்டு, அத்துடன் கடலை மாவு 175 கிராம் எடுத்து கலந்து வைத்துக் கொண்டு, பல் துலக்கி வர, ஈறு வலிவு பெற்று, பற்கள் தூய்மை அடையும்.

'மாவிலையில் பல் துலக்காதவன் மா பாவி' என்ற பழமொழி உண்டு. பிரதி தினமும் பல் துலக்காவிட்டாலும், மாளய பட்சம் வரும் போது பெரியோர்கள் அந்த 15 நாளும் மா இலையால் தான் பல் துலக்கி வருவார்கள். திதி, சிரார்த்தம் முதலியன வரும் தினம் மா இலையால் பல் துலக்குவதால், தோஷங்கள் விலகி, பிதுர்க்களின் கடாட்சமும், தெய்வ பலமும் பெருகும் என்பது சாஸ்திரம்.

ஈறு

ஈறுகளில் ரத்தம் வருவது பயோரியா என்னும் நோயின் அறிகுறி. இந்நோய் உடலை பலவிதங்களில் பாதிக்கும்.சதை ஏட்டி என்ற மூக்குத்திப்பூண்டு என்று கூறப்படும் கொடியை வேருடன் பிடுங்கி நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும்.(இது கிடைக்காவிட்டால் கரிசலாங்கன்னியை உபயோகிக்கலாம்) இதை இடித்துப்பொடி செய்து 100கிராம் எடுத்துக் கொண்டு, 10கிராம் சுக்குத்தூள்,10கிராம் வசம்புத்தூள், 10கிராம் சாப்பாட்டு உப்புத்தூள் இவற்றைக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு காலை,மாலை பல் துலக்கலாம்.

தென்னைமரத்து வேரினை உலர்த்திப் பொடி செய்து,வெற்றிலை பாக்கில் சிறிது பொடி சேர்த்து மென்று தின்றால் ஈறுகளும்,பற்களும் நன்றாகப் பலப்படும்.

இலவங்கத்தை (கிராம்பு) நெருப்பில் கருகிவிடாதபடி சுட்டு,வாயில் அடக்கிக் கொண்டு உமிழ்நீரை மட்டும் விழுங்குவதினால் நல்ல சுவாச கதி ஏற்படும்.
தொண்டைக் கம்மல் நீங்கிவிடும்.பல் ஈறுகளுக்கும் நல்ல வலுவைக் கொடுக்கும். இலவங்கைத்தை நீர் வீட்டு அரைத்து களிம்பு போல் செய்து தலைவலி. ஜலதோஷம் முதலியவற்றிற்கு பற்று போடலாம்.

இரண்டு சிறிய வெங்காயத்தை நசுக்கி, இத்துடன் சுத்தமான உப்புத்தூள் சிறிது கலந்து,அக்கலவையை ஈறு வீங்கியுள்ள இடத்தில் வாயினுள்ளேயே உட்பக்கமும் வெளிப்பக்கமும் கையால் எடுத்துவைத்து. விராலால் சற்று அழுத்தி 10நிமிடங்கள் தேய்த்துவர வேண்டும். இது போல் 2 அல்லது 3 நாட்கள் தேய்த்தால் போதும். ஈறு வீக்கம் வடிந்து விடும்.

வேப்பங்குச்சி, ஆலங்குச்சி ஆகியவற்றால், பல் விளக்குவது பற்களும், ஈறுகளும் சிதைவு இன்றி இருக்க உதவும்.

ஈறு கெட்டியாக வளர்ச்சி பெற ஆலம் விழுதைக் கொண்டு பல் துலக்கலாம்.

ஈறுகள் எப்போதும் வீங்கிரத்தம் வரும். சிரித்தால் கூட ரத்தம் வரும், இந்த நோயுக்கு, நன்னாரி வேர் பச்சையாக எடுத்து அரைத்து, தினமும் காலை நேரம் கொட்டைப் பாக்கு அளவு பாலில் கலந்து 8 நாட்கள் சாப்பிடவும். ரத்தம் வருவது நிற்கும்.

வாரம் 2 நாள் காலையில் பல் துலக்கியபின் நாக்கின் மேல்புறம் நல்லெண்ணை 5 சொட்டு எடுத்துத் தடவி விடவும். 5 நிமிஷம் கழித்து சீயக்காய்ப் பொடியை 5 சிட்டிகை எடுத்து, சில துளி நீர்விட்டுக் குழைத்து, நல்லெண்ணை தடவிய நாக்கின் மீது தேய்த்து வழிக்கவும். பின் வெந்நீரில் வாய் கொப்புளிக்கவும். நாக்கில். புல்லில், ஈறுகளில் தங்கிய அனைத்து அழுக்குகளும், இதனால் வெளியேறும். ஏளிதான, சிக்கலற்ற, பயன் நிறைந்த
வுழபெரந ஊடநயநெச இது தான்.

சிலருக்கு பல்லில் ரத்தம் கசியும். கடுக்காய், சீரகம், உப்பு ஆகிய மூன்றையும் இடித்துத் தூளாக்கி, தினமும் 2 வேளை பல் தேய்க்க, ரத்தம் கசிவது நிற்கும்.

பல் ஈறுகள் பலவீனப்படுவதினால் தான் ரத்தம் கசிவு ஏற்படுகிறது. பெரிய நெல்லிக்காயைப் பற்களினால் மெல்ல மெல்ல மென்று தின்றால் நல்லது.

பல்ஈறு வீக்கம் குறைய ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணையை (வெறும் வயிற்றில்) வாயில் வைத்துக் கொப்புளித்துத் துப்பவும்.

கிராம்பு, துளசிச் சாறுடன் கற்பூரம், சேர்த்துக் குழைத்து, ஈறுகளில் தடவினால், வீக்கம் குறையும்.

மிகச்சிறந்த வைத்தியம், ஈறில் இரத்தக் கசிவிற்கு, கடுக்காய்ப் பொடியைச் சிறிது வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து, 2 மணி நேரத்துக்கு ஒரு முளை கொப்பளிப்பதுதான்.

புல் ஈறுகளில் பாதிப்பா? 1 கப் தண்ணீரில் 3-4 பூண்டினை நசுக்கிப் போட்டு, கொதிக்க வையுங்கள். ஆறியபின் அந்நீரால் வாயினை நன்கு கொப்புளிக்க ஈறு பலப்படும்.

பல்வலியா? நூட்டு மருந்துக் கடையில் லவங்கத் தைலம் கிடைக்கும். இதை பஞ்சில் நனைத்து, வலி இருக்குமிடத்தில் வைத்தால், வலி குறைவதோடு, இதமாகவும் இருக்கும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறையாவது இந்த வைத்தியத்தைச் செய்ய வேண்டும். கெட்ட நீர் வெளியே வருவதோடு, கிருமித் தொற்றும் கட்டுப்படும்.

விக்கல் HICCUP

மார்புக்கும் வயிற்றுக்கும் நடுவே உதரவிதானம் என்னும் ஒரு சவ்வு இருக்கிறது. ஆங்கிலத்தில் (Diaphragm) என்று கூறுவார்கள். அது திடீரெனச் சுருங்கி சுண்டிச் சுண்டி இழுக்கும். இதையே விக்கல் என்கிறோம். இந்த விதானமானது சுருங்குமபோது, குரல்வளை விரிவடைந்து, காற்று உள்ளே போக வழி ஏற்படுகின்றது. விதானத்தின் இசிவு எப்போதாவது ஏற்படுமபோது குரல் வளை மூடிககொள்வதினால் இந்த விக்கல் ஏற்படுகிறது.

பொதுவாக காரமுள்ள - அதிக உஷ்ணமான உணவுப் பொருட்களை அருந்துவதினால் வயிற்றில் பொருமல் ஏற்படும். அதனால் வலப்பக்க ஈரலில் நோய் ஏற்பட்டு, விதான நரம்புகள் தூண்டப்படுவதினாலும், கடுமையான காய்ச்சலினாலும், சிறுநீர் சரியாகக் கழியாத நிலையிலும் விக்கல் ஏற்படுகின்றது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக கடுமையான மலச் சிக்கலினாலும் இவ்விக்கல் ஏற்படுவதுண்டு. இந்த விக்கல் பிணியானது பத்து வகையாகக் கூறப்படுகின்றது.

1. அன்னவிக்கல் - உணவு உடகொள்ளும்போது ஏற்படும் விக்கல்
2. சூத்திரவிக்கல் - உணவுக்குப்பின், அது சரியாகச் சீரணம் ஆகாமையால் ஏற்படும் விக்கல்.
3. யமன் விக்கல் - உணவு சீரணமாகிக் கொண்டிருக்கும்போதே ஏற்படும் விக்கல்
4. மகர விக்கல் - கொடுமையான ஆரம்பத்துடன் வரும் விக்கல்
5. கம்பீர விக்கல் - முரசு ஒலியுடன் எழுந்து வரும் விக்கல்
6. உளி விக்கல் - அதிக காரமான பொருட்களை உண்பதால், அடிக்கடி எற்படும் விக்கல்
7. அழல் விக்கல் - களைப்பு, சோர்வு எனும் அழையா விருந்தினர்கள் உடலில் வந்து சேருமபோது ஏற்படுவது. இது நெஞ்சுக்குழியிலிருந்து வரும் விக்கல்
8. ஐயம் விக்கல் - புருவக்காவலின் கீழ் இருக்கும் கண்களிலிருந்து விரிகள் பிதுங்கி வெளியே விழுவது போல் உணர்வுடன் ஏற்படும் விக்கல்
9. முக்கிற்ற விக்கல் - கடுமையான காய்ச்சலுடன் ஏற்படும் விக்கல்
10. செரியா விக்கல் - வறண்டுபோன பொருள், எளிதில் ஜீரணம் ஆகாத பொருள் முதலியவைகளை உண்பதினால

குளிர்ந்த நீரை அருந்துதல், மூச்சை உள்ளே இழுத்து சற்று வெளியிடாமல் நிற்க வைத்தல், தும்மல் வரும்படிச் செய்ய மூக்கில் மருந்துப் பொருட்களை மூச்சில் இழுக்கச் செய்தல், மலச்சிக்கல் இருந்தால் எனிமா கொடுத்தல், காது மடலை வேகமாக இழுத்து விடுதல் போன்ற வழிமுறைகளினால் விக்கலைக் குணப்படுத்த முடியும் என மருத்துவம் கூறுகிறது

புதினாக் கீரையை வேருடன் உலர்த்தி இடித்துக் கொண்டு அதே அளவு அரிசித் திப்பிலித் தூளைக் கலந்து தேனுடன் குழைத்து உடகொண்டால் விக்கல் தொடர்வது நிற்கும்.

விக்கல் வந்துவிட்டால் மூக்கை ஒரு கையால் இறுகப் பிடித்துக் கொண்டு, வாயையும் மூடிக்கொண்டு மூச்சுவிடாமல் தம் பிடிக்க வேண்டும். விக்கல் நின்று விடும்.

ஊமத்தங்காயும், எலுமிச்சம்பழமும் சமனாக எடுத்துக் கொண்டு, துண்டு துண்டாக வெட்டிச் சட்டியிலிட்டு, கரியாகக் கருக்கிப் பொடித்து வைத்துக் கொண்டு, 2-3 குன்றி எடை தேனில் கொடுக்க, தீராத விக்கல் எல்லாம் உடனே நிற்கும். கருக்கும்போது சாம்பலாக விடாமல், கரியாக இருக்கும் போதே எடுத்து விடவும்.

உடல் பலஹீனத்தால் உண்டான விக்கலுக்கு, ஒரு பங்கு ஆளி விதைத் தூளை எட்டு பங்கு நீரில் ஊற வைத்தோ அல்லது கொதிக்க வைத்தோ, ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் உள்ளுக்குக் கொடுத்து வந்தால், ஓரிரு தினங்களில் நல்ல பயன் கிடைக்கிறது. ஆளி விதை இளமையில் முதுமை எய்தவர்களுக்கும், ஆண் தன்மையை இழந்து விட்டவர்களுக்கும், அதி மோகத்தால் உடல் மெலிந்தவர்களுக்கும் மறுவாழ்வு அளிக்கக் கூடிய வித்தாகும்.

லவங்கப் பட்டை என்ற கருவாப் பட்டை ஒரு பங்கு, சுக்கு ஒரு பங்கு, திப்பிலி ஒரு பங்கு ஆக மூன்று வராகனெடை எடுத்து, தட்டிப் போட்டு, அரைப்படி தண்ணீர் விட்டு, அரைக்கால் படியாக வற்ற வைத்து, வேளைக்கு இரண்டு அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வர, விக்கல் குணமாகும்.

தொடர்ச்சியாக விக்கல் வருவதை நிறுத்த, பாதிர்ப்பூவின் சாறு எடுத்து, அதில் சுத்தத் தேனை கலந்து சாப்பிட்டால் நல்லது. விக்கல் நின்று விடும்.

தொடர் விக்கல்: கருஞ்சீரகத்தை சூரணம் செய்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு தேக்கரண்டி அளவு 100 மில்லி மோரில் கலந்து, ஒரு நாளைக்கு 3, 4 தடவை அருந்தவும்.

சாதாரணமான விக்கலுக்கு கொஞ்சம் குளிர்ந்த தண்ணீரை மெதுவாக சப்பி சப்பிக் குடித்தாலே போதுமானது.

ஒரு ஐஸ் துண்டை வாயில் அடக்கலாம்.

சிறிது நேரம் மூச்சை அடக்கினாலும் விக்கல் நிற்கக்கூடும்.

ஒரு காகிதப் பையினுள் மூக்கையும் வாயையும் பொருத்திக் கொண்டு மூச்சை வெளி விடவும். இது ஓரளவு விக்கலைக் குணப்படுத்தும்.

ஒரு டீஸ்பூன் சர்க்கரையை வாயில் போட்டு, அது கரையும் முனபே விழுங்கவும். மணலாகத் தொண்டைக்குள் இறங்கும் சர்க்கரை, அங்குள்ள நுண்ணிய நரம்பு முனைகளை வருடி, முக்கியமாக விக்கல் தொடரக் காரணமான .ஃப்ரீனிக் என்னும் நரம்பை அமைதிப் படுத்துவதால், விக்கல் விரைவில் நின்றுவிடும்.

சிலருக்கு அடிக்கடி விக்கல் வந்து துன்பப்படுவர். இவர்கள் வெள்ளாட்டுப் பாலில் இஞ்சிச் சாற்றைக் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நல்லது. விக்கல் தொந்தரவு அடியோடு நின்றுவிடும்.

அடிக்கடி விக்கல் வந்தால், விக்கல் வந்தவுடன், நெய்யில் கொஞ்சம் வெங்காயத்தை அரைத்துப் போட்டு சாப்பிடுங்கள். விக்கல் நின்று விடும்.

தாமரைக் கொட்டையை உடைத்து, அதிலுள்ள பருப்பைப் பொடி செய்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு தூளை சிறிது வெந்நீரில் கலக்கிக் கொடுக்க, விக்கல் தீரும்.

பாதாம் பருப்பை அரைத்து, ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்துக் காய்ச்சின பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு, வயிற்றின் மீதும், பாதாம் பருப்பைப் பாலில் குழப்பிப் பத்திடவும். குணமாகும்.

வறட்சி விக்கலுக்கு: இழைத்த சந்தனம், பசு வெண்ணை இரண்டிலும் தலா ஒரு தேக்கரண்டியை ஒன்றாகக் கலந்து சாப்பிட உடன் நிற்கும். நெய்யைத் தனியாக சாப்பிட்டாலும், வறட்சி விக்கல் நிற்கும்.

தோல் நீக்கிய மதிமதுரச் சூரணம் தோலா ஒன்றரை, வெள்ளைச் சர்க்கரை முக்கால் தோலா, இரண்டையும் ஒன்று சேர்த்து, 6 பாகம் ஆக்கி வைத்துக் கொண்டு, ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை ஒவ்வொரு பட்டணம் கொடுக்கக் குணமடையும்.

நாவல் இலையை அரைத்து, இலந்தக் காயளவு மாத்திரைகள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, ஒரு நாளைக்கு 4-5 மாத்திரைகள் கொடுக்கவும். விக்கல் நிற்கும்.

கருஞ்சீரகத்தூள் முக்கால் வராகனெடை, நெய் ஒரு தோலா, இரண்டையும் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு, கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கொடுக்க, விக்கல் நீங்கும்.

இலவங்கப் பட்டை, ரூமஸ்தகி இரண்டும் சமன் அளவு எடுத்து, இடித்து, கால்படி தண்ணீரில் போட்டு, அடுப்பில் வைத்துப் பாதியாகச் சுண்ட வைத்து, வடிகட்டிக் கொடுக்க, நல்ல குணம் தரும்.

கடுகுத்தூள் கால் பலம், கொதிக்கின்ற வெந்நீர் ஓர் ஆழாக்கில் போட்டு, ஊறவைத்து, வடிகட்டிக் கொடுக்க சிறந்த முறையாகும். கடுகை அரைத்துத் துணியில் தடவி, மார்புக் குழியில் 15 நிமிடம் போட்டு, ஊற வைத்து, வடிகட்டிக் கொடுக்க, சிறந்த முறையாகும்.

கடுகை அரைத்துத் துணியில் தடவி, மார்புக் குழியில் 15 நிமிடம் போட்டு வைத்து எடுத்து விடவும். இதுவும் பயன் தரும்.

கரும்பின் சாறு ஓராழாக்கு சாப்பிட்டால், விக்கல் நிற்கும்.

இரண்டு வெங்காயத்தை உரித்து வாயில் போட்டு மென்று தின்ன, உடனே குணமடையும். மறுமுறை வந்தால், இதே போல் செய்யவும்.

வெள்ளருகு சூரணம் செய்து தினமும் 3 வேளை, 3 நாள் கால் ஸ்பூன் அளவு எடுத்துத் தேனில் தர விக்கல் நீங்கும்

மஞ்சள் அல்லது ஏலக்காய்த் தோல் அல்லது அஜமேத ஓமம் மூன்றில் ஒன்றைச் சுங்கானில் வைத்துப் புகை பிடிக்க நிற்கும்.

சந்தனக் கட்டைத் தூள், உயர்ந்த சாம்பிராணித் தூள் இரண்டும் சமமாக எடுத்துக் காகிதத்திற்குள் வைத்துச் சுருட்டுப் போல் சுருட்டி புகை பிடித்தால், விக்கல் உடனே நிற்கும்.

சுருட்டை அணைத்து வைத்துக் கொண்டு, விக்கல் வரும்போது எல்லாம் கொளுத்திப் புகை பிடிக்கவும்.

அரச மரத்துப் பட்டையை இடித்துக் கொளுத்திய சாம்பலை 2 ஸ்பூன் அளவு எடுத்து, கால் டம்ளர் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டிக் கொடுக்கச் சாந்தமடையும்.

குன்றிமணி இலையை அரைத்துக் கோலி அளவு எடுத்து, அதில் பூரபற்பம் வைத்துக் கொடுக்க, எதிலும் நிற்காத வெட்டை ரோகத்தினால் ஏற்பட்ட விக்கல் உடனே நிற்கும்.

பால் சாம்பிராணி பொடித்து, வஸ்திரகாயம் செய்தது 30 கிராம், நல்ல வெல்லம் 30 கிராம், இரண்டையும் சேர்த்து, மெழுகு போல் அரைத்து, மிளகுப் பிரமாணம் மாத்திரை உருட்டிக் கொள்ளவும். வேளைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு மாத்திரை, சர்க்கரையில் புரட்டி, காலை மாலை இரு வேளையும் மூன்றே கால் நாள் தரவும்.

காய்ச்சலில் விக்கல் இருந்தால், 3 மணிக்கு ஒரு மாத்திரை வீதம் தரவும். குணமாகும்.

பழைய செருப்புத் தோலைச் சுட்டு கரியாக்கிக் கொள்ளவும். பாக்கு, திப்பிலி, மிளகு மூன்றையும் ஒட்டிவிட்டு வறுத்துக் கரியாக்கி, நான்கையும் சம அளவு எடுத்துச் சேர்த்துப் பொடித்துத் தேன் விட்டுக் குழைத்துவைத்துக் கொண்டு, கால் மணிக்கு ஒரு முறை நாவில் தடவிக் கொண்டு வர, அசாத்திய விக்கல், நாக்குக் கருப்பு, சுரசுரப்பு முதலியன தீரும்.

தினம் சராசரியாக 12 டம்ளர் தண்ணீர் அருந்துபவர்களுக்கு விக்கல் வருவதில்லை.

அபினைக் குன்றிமணி அளவுக்கு வெல்லத்தில் வைத்துக் கொடுக்க உடன் நிற்கும்

அபினை உக்காவில் வைத்துப் புகை பிடித்தாலும் நிற்கும்

அடிக்கடி விக்கல் வருபவர்களுக்கு, புதினாக் கீரை சூப் மிகவும் நல்லது.

மேல் உதடு மேல், மூக்கின் கீழ் உள்ள பாகத்தின் நடுவே, ஒரு விரலை வைத்து அழுத்தி ஒரு நிமிடம் வைத்து இருந்தால் விக்கல் நின்று விடும்

கெட்டியான (விழுது) நெய் இரண்டு அல்லது மூன்று ஸ்பூன் விழுங்கினால் விக்கல் உடனே நிற்கும்.

சர்க்கரையை வாயில் போட்டு நறநறவென்று கடித்துச் சாப்பிடலாம்

மிளகை ஊசியில் குத்தி, விளக்கில் காட்டி, அதன் புகையை உள்ளே இழுக்கலாம்.

தயிரை விடாமல் தாரையாக

இரண்டு காதுகளையும் கை விரலால் அடைத்துக் கொண்டு மூச்சை ஒரு நிமிடம் இழுத்துப் பிடித்து விட்டால் விக்கல் நிற்கும்.

ஒரு துண்டு சுக்கு, ஒரு துண்டு லவங்கப் பட்டை, எடுத்துத் தூள் செய்து, சுண்டைக்காய் அளவு தேனில் கலந்து சாப்பிட விக்கல் நிற்கும்.

நன்றி - தமிழ் வார, மாத இதழ்கள்

கழுத்துப் பிடரி

தேங்காய் மூடி ஒன்றைத் துருவி, 4-5 நாட்கள் ஆடாதோடை இலையைக் குறுக அரிந்து, அதனுடன் சேர்த்து வாணலியில் வதக்கி, துணியில் எடுத்துக் கொண்டு, பிடரியில் ஒத்தடம் கொடுக்க, கழுத்து வலி நீங்கும்.

தொண்டை

தொண்டையின் இருபுறமும் கட்டிகள் இருந்தால் குப்பைமேனி இலையைப் பறித்து அதனுடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து இடித்து, அதைப்பிழிந்து சாறு எடுத்து வடிகட்டி பஞ்சில் நனைத்து தொண்டையின் இருபக்கமும் பூசவும்.

வெந்நீரில் எலுமிச்சம்பழ ரசத்துடன் தேன் சேர்த்து நாள்தோறும் 3 வேளை குடித்தால் தொண்டைவலி போய்விடும்.

தொண்டைக் கரகரப்பு உள்ளவர்கள் அதிமதுர வேரினை அவ்வப்போது ஒரு துண்டு எடுத்து வாயிலிட்டு சுவைத்து வருவது நல்லது.

தொண்டைக் கரகரப்புக்கு வெதுவெதுப்பான நீரில் 2 ஸ்பூன் Cider வினிகர் கலந்து கொப்புளித்தால், பலன் நிச்சயம்.

100 கிராம் சீமைப் பார்லியை லேசாக வறுத்து இடித்து அரை லிட்டர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து கால் லிட்டராகச் சுருக்கி, வடிகட்டி 2 ஏலக்காய் நசுக்கிப் போட்டு பனங்கற்கண்டு தேவையான அளவு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இதனால் தொண்டைப்புண் ஆறும்.

தொண்டை கரகரப்பு நீங்க நெல்லிக்காயை உலரவைத்து தூளாக்கி 100 கிராமுடன் 50 கிராம் வெல்லம் சேர்த்து ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் போட்டுவைத்து தினமும் மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வந்தால், இரண்டு நாளில் கரகரப்பு நீங்கும்.

தொண்டை கரகரப்பாக இருந்தால் 5-6 மிளகு தின்றால் சரியாகும்.

தொண்டையில் சதை

ஐஸ் போன்ற பொருள்களை அதிகமாகச் சாப்பிடும் குழந்தைகட்கு தொண்டையில் சதை வளர்ச்சி கண்டு, சளி, இருமல் ஆகியன அடிக்கடி வரும். இவர்கள் ஐஸ் போன்றவற்றை நீக்க வேண்டும். வெந்நீரில் சீரகம் போட்டுக் காய்ச்சி, அடிக்கடி பருக வேண்டும். தலையில் எக்காரணம் கொண்டும் தண்ணீர் படக்கூடாது. இந்நோய்க்கு அகத்தியர் கூறும் மருத்துவம் கடுக்காய் சூரணம், சித்தரத்தை, திப்பிலி தலா 100 கிராம், ஜாதிக்காய் 35 கிராம், வால் மிளகு 200 கிராம், ஆகியவைகளை நிழலில் உலர்த்தி, இடித்துப் பொடித்து, தூள் செய்து கொள்ளவும். குழந்தைகளுக்கு 2 சிட்டிகை அளவும், சிறுவர்களுக்கு 5 சிட்டிகை அளவும் எடுத்துத் தேனில் குழைத்து உள்ளுக்குக் கொடுத்துவரவும். இவ்வாறு மூன்று மாதங்கள் சாப்பிட்டுவர நோய் பூரண குணமடையும்.

திருநீற்றுப்பச்சை இலை, கற்பூரவல்லி இலை, மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி இலை இம்மூன்றும் வகைக்கு 100 கிராம் எடுத்து, மிளகு, திப்பிலி வகைக்கு 15 கிராம் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து மை போல் அரைத்து எடுத்து சிறு சிறு மாத்திரைகளாக செய்து நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். தினமும் காலை மாலை ஒரு மாத்திரை காய்ச்சிய பசும்பாலில் சிறுவர்கட்குக் கொடுத்து வரவும். இதனால் டான்சில் தொண்டை ஆப்ரேசன் இல்லாமலேயே 40 நாட்களில் தீரும்

ஆவாரை இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாற்றில் படிகாரத்தைப் பொழ செய்து 1 சிட்டிகை போட்டுக் கலந்து, தலை உச்சியில் மேலுக்குத் தேய்த்து வர போகும். சிறுவர்கட்கும் தேய்க்கலாம். ஆப்ரேசன் அவசியமிருக்காது.

தொண்டைப்புண்

இருமல், ஜலதோஷம் மற்றும் தொண்டைப் புண்ணுக்கு பார்லி அரிசியை சிறிது நீர் விட்டுக் கொதிக்கவைத்து, அப்படியே இறக்கிவைத்து விட்டால், தெளிந்த நீர் கிடைக்கும். இந்த நீருடன் இரண்டு கரண்ழ தேன் கலந்து சாப்பிட இருமல் ஜலதோஷம் குறையும். தொண்டைப்புண்ணும் ஆறும். மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட குணம் தெரியும்.

தொண்டைப்புண் சளிக்கு ஓர் கஷாயம் - பனங்கற்கண்டு, சிறிது மிளகு, சிறிது சீரகம், சிறு துண்டு விரலி மஞ்சள் - மிளகு சீரகத்தை வறுத்துக் கொண்டு பொடி செய்து கொள்க. ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் சிறிது மஞ்சளை நொறுக்கிப் போட்டு இந்த பொடி, கல்கண்டு எல்லாவற்றையும் போட்டுக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கிய கஷாயத்தில் சூட்டுடன் ஒரு ஸ்பூன் வெண்ணெயைச் சேர்த்துக் கலக்கிக் குடித்தால், தொண்டை உபாதைகள் சட்டென்று சரியாகிவடும்.

சில சமயங்களில் தொண்டைப்புண் வந்து சிரமப்படுத்தும். எச்சிலைக் கூட கூட்டி விழுங்க சிரமமாயிருக்கும். அதற்கு அன்னாசிப்பழச்சாற்றை வாயில் ஊற்றிக் கொண்டு மெது மெதுவாக தொண்டையில் வைத்திருந்து விழுங்க வேண்டும். அல்லது அப்பழச் சாற்றை தொண்டையில் படும்படியாகச் செய்து கொப்பளித்து வந்தாலும் போதும். தொண்டைப்புண் குணமாகும்.

வெந்நீரில் உப்புப்போட்டு கரைத்து வாயில் ஊற்றி தொண்டையில் படும்படி வைத்திருந்து கொப்பளியங்கள். தொண்டையில் வலி, கம்மல் இருந்தாலும் குணமாகும்.

எலுமிச்சம்பழச் சாறைச் சுடுதண்ணீரில் கலந்து, அதோடு சிறிது தேனையும் சேர்த்துச் சாப்பிட, தொண்டைபபுண் தொண்டை வலி குணமாகும்.

50 கிராம் மிளகை லேசாக வறுத்துப் பொழ செய்து கொள்ளவும். சம அளவு வெல்லம், 25 கிராம் நெய் சேர்த்து அரைத்து, சுண்டைக்காயளவு உருண்டை உருட்டிக் கொள்ளவும். இதனை 6 மணி நேரத்திற்கு ஒரு உருண்டை வாயில் போட்டு சப்பி வரவும். எளிதில் தொண்டை வீக்கம், ரணம் குணமடையும்.

தொண்டையில் புண்ணாகிப் பேச முடியாமல் கஷ்டப்படும போது கடுகு எண்ணெயை கழுத்தின் முன்பாகம் தேய்த்து இரு மூக்குத் துவாரங்களிலும் ஒரு சொட்டு உள்ளுக்கு விட்டுத் தேய்த்து உறிஞ்சனால், மந்திரம் போட்டது போல் தொண்டை வலி சரியாகும்

தேனை முகர்ந்தால் தொண்டையில் ஏற்படும் சொரிகளும் கரகரப்பும் மறையும்

தொண்டை கட்ழ புண்ணாகிவிட்டால் உலர்ந்த மாவிலையைச் சுட்டு அதே கரியை தொண்டைக்கு தடவினால் குணமாகும். அந்தக் கரியைப் போட்டு தண்ணீர் குடிப்பதும் நல்லது.

தொண்டை கரகரப்பாக இருந்தால் ஐந்தாறு மிளகு தின்றால் சரியாகிவிடும்.

தொண்டை கட்ழ இருமல் இருந்தால்.. அரிசி பொட்டவஜடன் டிபா"கிவந்து டிகாதிக்கும் தண்ணீரில் ஒரு டம்ளர் எடுத்து அதில் பண"கற்கண்டையஜம் சொர்த்து ஆற்றிச் சாப்பிடவஜம்.

உடலில் உஷ்ணம் அதிகமாகி தொண்டைப் புண் அல்லது வலி வந்து அவதிப் படுபவர்களுக்கு ஒரு பர்மியக் குறிப்பு: ஒரு பெரிய டமளரில் கால் டம்ளர் பசும்பால் எடுத்துக் கொள்ளவும். கடையில், பாட்டிலில் விற்கும் சோடா ஒன்று வாங்கி, பால் உள்ள டம்ளரில் அரை பாட்டில் சோடாவை விடவும். பால் பொங்கி நுரையுடன் மேலெழும். நுரை அடங்குவதற்குள் தொண்டைப் புண் உள்ளவர்கள் 'மடக்-மடக்' என்று குடித்து விட வேண்டும். இப்படித் தொடர்ந்து 3 நாட்கள் குடித்து வந்தால், கை மேல் பலன். முக்கியமாக மசக்கை காலத்தில் முதல் 4 மாதங்களுக்கு உடல் உஷ்ணத்தால் அவதிப் படுபவர்களுக்கு, வாரம் ஒரு முறை இதைக் கொடுத்து வந்தால், நல்லது.

இருமல் அதிகமாகித் தொந்தரவு கொடுக்கும்போது, வாயில் சுக்கை ஒதுக்கிக் கொண்டு, அதன் சாற்றை விழுங்கினால் இருமல் குறையும்.

தொண்டை அடைப்பான் நோய் மிகவும் கொடியது. உடனே கவனிக்கா விட்டால் உயிருக்கே ஆபத்து வரும். குப்பைமேனி இலை கைப்பிடி அளவு பறித்துக் கசக்கி சாறு எடுக்கவும். அந்தச் சாற்றை ஒரு தேக்கரண்ழ அளவு குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க தொண்டை அடைப்பு உடன் நீங்கும்.

உடலில் உஷ்ணம் அதிகமாகி தொண்டை புண் அல்லது வலி வந்து அவதிப்படுபவர்களுக்கு ஒரு பர்மியக் குறிப்ப -

ஒரு பெரிய டம்ளரில் கால் டம்ளர் பசும்பால் எடுத்துக் கொள்ளவும். கடையில் பாடடிலில் விற்கும் சோடா வாங்கி பால் உள்ள டம்ளரில் அரை பாட்டில் சோடா விடவும். பால் பொங்கி நுரையுடன் மேலெழும். நுரை அடங்குவதற்குள் புண் உடையவர்கள் மடக் மடக்

இது ஒரு வாசகியின் அனுபவம்

என்று குடித்து விட வேண்டும். இப்படி 3 நாட்கள் குடித்து வந்தால் கை மேல் பலன். முக்கியமாக மசக்கை காலத்தில் முதல் நான்கு மாதங்களுக்கு உடல் உஷ்ணத்தால் அவதிப்படுபவர்கள் வாரம் ஒரு முறை இப்படி குடித்து வந்தால் நல்லது

சம்பழம் அளவு வெண்ணெயை எடுத்துக் கொதிக்கும் வெந்நீரில் போட்டு ஸ்பூனால் கலக்கி, சூட்டோடு ருசித்தால் தொண்டைப் புண், கொடிய இருமல் குணமாகும்.

தொண்டைக் கட்டு

ஆடாதோடை இலையைக் கொண்டு வந்து, நெருப்பின் மேல் போட்டு, சற்று வதங்கச் செய்து, சாறு பிழிந்து எடுக்க வேண்டும். அதில் தேனையும் கலந்து, மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வந்தால், போதும. தொண்டை வெகு சீக்கிரத்தில் தெளிவடைந்து விடும்.

தொண்டைக் கரகரப்பையும், குரல் கம்மலையம் போக்க, நன்றாய் தூள் செய்த திப்பிலியில் ஆறு க்ரெய்ன் வரை 2, 3 வேளை தேனோடு சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால், நல்ல குணம் தெரியும். இதைச் சாதாரண இருமலுக்கும் கொடுக்கலாம். இதை நீண்ட நாட்களுக்கு உபயோகித்து வர, ஆஸ்த்மா நோயும் கூட சமனம் அடைவது அனுபவம்.

அம்மை ஏற்பட்டதினால் சிலருக்குத் தொண்டை கம்மிப் போகும். இதற்கு கற்பூர வல்லி இலையைக் கொண்டு வந்து, அரை அவுன்ஸ் சாறு எடுத்து, அதில் சில கோரோசனை மாத்திரையை நசுக்கிக் கரைத்து, காலையிலும், மாலையிலும் சாப்பிட்டு வாருங்கள். தொண்டைக் கம்மல் சரியாகிவிடும்.

தொண்டை நோய்கள் ஏதேனும் இருந்தால், அதிமதுரப் பாலும், கற்கண்டும், புழுங்கலரிசியும் வாயில் போட்டு அடக்கிக் கொண்டு, அதன் ரசத்தை விழுங்கி வரவும். உடனே குணமாகும்.

தொண்டைக் கட்டு போக, குப்பை மேனி இலைச் சாறுடன் சிறிது சுண்ணாம்பையும் சேர்த்துக் குழைத்து, தொண்டையின் மேல் பற்றுப் போட, இரண்டொரு நாட்களில் சரியாகிவிடும்.

ஆதிமூலக்கொடி இலைளைச் சேகரித்து, நிழலில் உலர்த்தி இடித்து தேன் விட்டு அரைத்து, 40 நாட்கள் உண்டு வந்தால், தலைசுற்றல், கிறுகிறுப்பு, மயக்கம், மண்டைக்குள் ஏற்படும் வலி இவைகள் தீரும். முகம் அழகு கொடுக்கும். குரல் இனிமை ஆவதோடு பாடும் வல்லமை அதிகரிக்கும். இதை 80 நாட்கள் உண்டு வந்தால், புஜங்கள் திரண்டு பருக்கும். விரிந்த மார்பும், படர்ந்த நெஞ்சமும் கலங்கா இதயமும் உண்டாகும் என கமல ரிஷி கூறுகிறார்.

தொண்டை வலிக்கும், கட்டுக்கும் சுண்ணாம்பையும் விளக்கெண்ணையையும், கலந்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி பொறுக்கும் அளவு சூட்டோடு தொண்டையின் வெளிப் பகுதியில் தடவினால், உடனே தொண்டை வலியும், தொண்டைக் கட்டும் குணமாகிவிடும்.

தொண்டைக் கம்மலுக்கு, மிளகை நெய்யில் வறுத்து, அம்மியில் வைத்துத் தூளாக இடித்து, வெல்லத்துடன் கலந்து பட்டாணி அளவு சாப்பிட, தொண்டைக் கம்மல் சரியாகும்.

வில்வப் பழம் சாப்பிட்டால், தொண்டைக் கட்டு, தொண்டைப் புண், குணம் ஆகும். உடல் சூட்டையும் தணிக்கும்.

ஆடாதோடை இலையை நெருப்பில் வாட்டிச் சாறு எடுத்து, அந்தச் சாறுடன் தேன் கலந்து, தினமும் 3 வேளை சிறுகரண்டி அளவு சாப்பிட, தொண்டைக் கட்டு, தொண்டைக் கம்மல்

மார்பு இருதயம் CHEST, HEART

இதயவலி வந்தவர்கள் யோகாசனப் பயிற்சிகள் செய்யகூடாது

மேல் சுவாசம் நீங்க - கபம் அதிகம் உள்ளவர்கட்கும், வாய்வுப் பெருக்கினாலும் சிலருக்கு மூச்சு விடமுடியாமல், மேல் மூச்சு விடுவார்கள். இம்மாதிரி வரும் மேல் மூச்சு சுவாசம் குணமாக - சுக்கு (தோல்நீக்கி) 5 கிராம், அதிமதுரம் 10 கிராம் இரண்டும் அளபுப்படி எடுத்து நசுக்கி 2 குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி, 1 குவளையாக சுருக்கி, கொதிக்கும் போது சீனாக் கற்கண்டு 10 கிராம் போட்டு வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். காலை ஒரு வேளையும், இரவு படுக்கப் போகும்போது ஒரு வேளையும், அரை டம்ளர் வீதம் குடித்து வர, மேல் சுவாசம் நீங்கும். ஆஸ்த்மா நோயாளிகளும் இதனைப் பின்பற்றலாம்.

ஆஸ்த்மா போன்ற தீவிர சுவாசத்தின் போது தேங்காய் எணணெயில் சிறிது கற்பூரத்தைக் கலந்து மார்பின் மேல் தடவ கஷ்ட சுவாசம் தணியும்

மாரடைப்பு

மாரடைப்பு என்றால் என்ன? ,

உடல் உறுப்புகள் அனைத்திற்கும் இதயம் சுருங்கி விரிந்து இரத்தத்தை அனுப்புகிறது. மகாதமனி (AROTA) என்ற உடலிலேயே மிகப்பெரிய இரத்தக்குழாய் வழியாக, இதயத்திலிருந்து உடலெங்கும் இரத்தம் எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது. ஓயாமல் வேலை செய்யம் இதயத்திற்கும் சக்தி தர பிராணவாயுவும் சக்திகளும் வேண்டுமல்லவா? அச்சக்தியை மகாதமனி தொடங்கும் இடத்தில் கரோனரி தமணி என்ற இரத்தக்குழாய் வழியாக வரும் சுத்த ரத்தம் அளிக்கிறது. அந்த கரொனரி தமனியிலோ, அதன் கிளைகளிலோ இரத்தம் பாயாமல் ஏதேனும் அடைத்துக் கொள்ளுதல் அல்லது அந்தத் தமனியே சுருங்கிக் கொள்ளுதல். தாங்க முடியாத நெஞ்சு வலியையும், இரத்தம் பாயாத பகுதிகளில் சேதத்தையும் உண்டாக்குகின்றது. இதற்குத்தான் மாரடைப்பு என்று பெயர்.

கரோனரி தமனி அடைப்புக்கு முதன்மையான காரணங்கள்

1. இரத்தம் உறைந்து போய் உண்டான கட்டிகள் (Thrombus) கரோனரி தமனியின் விட்டத்தைவிடப் பெரியதாக இருந்தால், அடைத்துக் கொள்ளும். இதற்கு இரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்து அதிகரித்தல் காரணமாகும்.
2. மேக நோய் கரோனரி தமனி புறப்படும் இடத்தில் சிதைவுகளை உண்டாக்குகிறது. மேலும் மகாதமனியின் வால்வுகளையே சிதைத்துவிடுகிறது.
3. அதிகமான இரத்தச சோகையினால் இதயத்திற்குப் போதுமான பிராணவாயு கிடைக்காமல் போய் விடுகிறது.
4. முதுமை. மூப்பினால் இரத்தக்குழாய்கள் சுருங்குகின்றன. கரோனரி தமனியும் சுருங்குகிறது. முதியவர்கள் இதயம் அதிக அளவில் துடிக்கத் தொடங்கினால், கரோனரி தமனி தரும் இரத்தம் போதாது. எனவே கோபம், துயரம் ஆகிய இவ்வுணர்ச்சி வேகத்தால் இதயம் துடிப்பது அதிகமானால் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது.

பெண்களின் தமனிகள் ஆண்களின் தமனியைவிட விரிவானவை. எனவே ஆண்களுக்குத்தான் மாரடைப்பு அதிகம் ஏற்படுகிறது.

மாரடைப்பு என்று எப்படி கண்டு கொள்வது.

நெஞ்சின் நடுப்பகுதியில் அல்லது இடப்பக்கத்தில் யாராவது உட்கார்ந்து அமுக்குவது போன்று தாங்க முடியாத வலி உண்டாகும். மூச்சு விடத் திணறும். சில வேளைகளில் வலி இடக்கை விரல் நுனிவரை கூட அல்லது முதுகு வரைகூடப் பரவும். ஓரேயடியாக வியர்த்துக் கொட்டும். இந்நிலை அரை மணி நேரம் வரை இருக்கும். இரத்த ஓட்டம் குறைந்து உடல் சில்லிட்டும் போகும். முகம் வெளுக்கும். இரத்த அழுத்தம் குறையும். மயக்கம் ஏற்படும். சிறுநீர் சுரப்பதும் குறையும். அரைமணி நேரத்திற்குள் இயற்கைச் சக்தியால் தமனிகள் விரிந்து கொள்வதாலோ சிறுசிறு தந்துகிக் குழாய்கள் மற்ற கிளைத்தமனிகளோடு இணைப்புகள் ஏற்படுத்தி, இரத்தம் பாய்வதாலோ, சிதைவுகள் சீர் பெற்று வலி குறையும். இத்தகைய தடுப்புகள் இயற்கையில் ஏற்படாவிட்டால் அக்கணமே உயிரிழக்க நேரிடும்.

மாரடைப்பு வந்தால் - மாரடைப்பு நேரும் சமயங்களில் பலரும், பொதுவாக தனியாகவே இருக்க நேரிடுகிறது. இதயமோ, கட்டுப்பாடு இல்லாமல் துடிக்கிறது. நீங்கள் சுய நினைவை இழக்க, மயங்கி விழ, 10 நொடிகளே உள்ள நிலை எனினும், இருமுவதன் மூலம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும். மார்பிலிருந்து சளியை வெளி ஏற்ற, கடுமையாக இருமுவது போல் தொடர்ந்து வேகமாக இரும வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை இருமும் முன் ஆழமாக மூச்சும் விட வேண்டும். உதவி கிடைக்கும் வரை அல்லது இதயத் துடிப்பு கட்டுப்பாட்டிற்குள் வரும் வரை இந்த ஆழமான மூச்சு விடுதலும், கடுமையான இருமலும் தொடர வேண்டும்.

ஆழ்ந்த சுவாசம், நுரையீரலுக்கு பிராண வாயுவை எடுத்துச் செல்லும். இருமல் இதயத்தை அழுத்தி, இரத்த ஓட்டத்தைத் தொடரச் செய்யும். இதயத்தில் ஏற்படும் அழுத்தம். இதயத்தின் துடிப்பை இயல்பான நிலைக்குக் கொண்டு செல்லவும் உதவும். இவ்வகையில் மாரடைப்பு ஏற்பட்ட நபர், மருத்துவ வசதியை அடைய முடியும்.

மாரடைப்பின் விளைவுகள்

1. இதயவீக்கம் - (Cardiac Hypetrophy) இதயத்தின் வேலை செய்யும் சக்தி குறைந்து, இதயம் வீங்குகிறது. எனவே மூச்சுத்திணறல் ஏற்படும். இரத்தம் உடலுறுப்புகளுக்குப் பாய்வது குறையும். கொஞ்சம் வேலை செய்தாலும், தாங்காமல் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு, உயிருக்குக் கேடு தரும். கால்கள் வீங்கத் தொடங்கும்.
2. ஒழுங்கற்ற இதயத்துடிப்புகள் உண்டாகும். நாடித் துடிப்பு எண்ணிக்கை குறையும்.
3. இதயத்தின் சுவர் அறுந்து போகலாம். அல்லது இதயவால்வுகளை சுவரோடு இணைக்கும் பெப்பிலரி தசைகள் Papillary muscles அறுபட்டு இதயவீக்கம் உண்டாகலாம்.
4. இதயத்தில் உண்டான அழிவுகள் கடடிகளாய் மாறி Thrombus மூளைக்குச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்களை அடைத்துப் பக்கவாதம் Hermiplegia ஏற்படலாம். அல்லது இரத்தக்குழாய்கள் அடைபட்டு பச்சை வாதங்கள் உண்டாகலாம்.

மாரடைப்பு வராமல் தடுப்பது எப்படி.

40-வயதுக்கு மேல் லேசான நெஞ்சுவலி வந்தாலும் ECG எடுத்து உண்மையான மாரடைப்பை உணர்நது கொள்ளலாம். சாதாரண தசைவலி, வாய்வுப்பிடிப்புகள், வயிற்றுவலி போன்றவை கூட நெஞ்சில் வலியை ஏற்படுத்தும். எனவெ 40-வயதுக்கு மேல் இசிஜி எடுத்துப் பார்த்துக்கொள்வது நல்லது.

இரத்தத்தில் கொழுப்புச்சக்தி அதிகரிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் இரத்தக் குழாயை அடைக்கும் இரத்தம் உறைந்த கடடிகள் Thrombus உண்டாகாமல் காக்கலாம். மதிய உணவு தடபுடலாக சாப்பிட்டதும், உடனே படுத்து உறங்ககூடாது. அப்போது இரத்த ஓட்டம் மெதுவாகச் செல்லும். அதுவும் அந்த அடைக்கும் கட்டிகள் உண்டாகக் காரணமாகும். குளிர்காலத்தில் குளிர்ந்த நீரில் குளித்தலாகாது. குளிர் இரத்தக் குழாய்களைச் சுருங்கச்செய்யும். அதிக கோபம். அதிக துக்கம், அதிர்ச்சிகள் இவற்றால் தாக்கப் படக்கூடாது. எதையும் தாங்கும் இதயம் வேண்டும். எனவே தினமும் அதிக நேரம் இறைவனை நிந்தனை செய்வதும், பக்திப் பாடல்களைப் பாடுவதும், கேட்பதும் நல்லது. புகைபிடித்தல், புகையிலை போடுதல் அறவே கூடாது.

இரும்பு சக்தி குறைதல், வைட்டமின் B2, B12, குறைதல், வைட்டமின் C குறைதல், வயிற்றில் பூச்சிகள் இரத்தத்தை உறிஞ்சுதல், இவையெல்லாம் இரத்த சோகைக்கு காரணங்கள். நல்ல காய்கறிகள், கீரை வகைகள், பழங்கள், பால், முட்டை, இவற்றைச் சாப்பிடுவதன் மூலம் சோகை வராமல் தடுக்கலாம். ஒழுங்காக உணவு உண்ணாது, சோகைக்கு ஆளானவர்களுக்கும் மாரடைப்பு எளிதில் ஏற்படும்.

இதயநோய்

இதயமானது நாம் உயிர்வாழ்வதற்கு இன்றியமையாத உறுபபுகளில் முதன்மையானதாகும். இது மார்புககூட்டுக்குள் இடப்புறமாக அமைந்துள்ளது. இதயம் விரிதல், குவிதல் தன்மையுடையது. அதைச்சுற்றி எலிப்பொறிகளை ஒத்த வாசற்படிகள் மூன்று உள்ளன. அவற்றில் ஒரு வாசற்கதவின் மூலம் இரத்தம் வெளிப்படுகிறது. இரண்டு வாசற்கதவுகளின் மூலம் இரத்தம் உட்செல்கிறது. இதயத்தில் உண்டாகும் வியாதிகள் வாசற்கதவுகளின் சீர்கேட்டாலும், இதயத்தின் சுறுங்கல், வீங்கல்களினாலும் உண்டாகிறது.

இதயமானது இரைப்பையின் மேலும் இரண்டு சுவாச உறுப்புகள் (நுரையீரல்கள்) முடிவிலும் இருக்கின்றது. இது தாமரைப் பூவைப் போன்ற உருவமுடையது.

இதயத்தில் உண்டாகும் வியாதிகள் - அதிகத்துடிப்பு, குறைந்த துடிப்பு, இதயவீக்கம், இதயச்சுருக்கம், இதயஇரணம், இதய வாசல்களின் உணர்ச்சியின்மை, காற்றின் குறைவு, காற்றின் வேகம், கபாடம் Valve உடைபடல், கபாலபந்தம் முதலியன. இவை பல காரணங்களால் பல பெயர்களுடன் கூறப்படுவன.

அதிகத்துடிபபு, என்னும் வியாதியானது பலவீனத்தாலும், அதிகச் சூடடினாலும் உண்டாவது. ஆங்கிலத்தில் இதை Palpitation of the Heart என்றும், சித்த மருத்துவத்தில் இதைக் கணைச்சூடு என்றும் கூறுவர். இவ்வியாதி பெரும்பாலும் சிறுவர்களுக்கு உண்டாகிறது. இவற்றின் முதிர்ச்சி வாலிபவயதில் மேகசுரத்தை (சயரோகம்) உண்டாக்கும். சரீரம் எபபோதும் சூடாகவே இருக்கும். உடல் மெலிந்திருக்கும். மார்புக்கூட்டு எலும்புகள் வெளியே தெரியும். அதிகம் நடந்தாலும், படிக்கட்டு ஏறினாலும் மூச்சு வாங்கும். சிலருக்கு கபுத்தில் கரளைகள் கட்டழக்கொண்டிருக்கும். இவை இதன் அடையாளங்கள்.

இத்தகைய குறிகள் காணப்படுவோருக்கு காப்பி, டீ போன்ற சூடான ஆகாரத்தை நீக்கி தயிர் அன்னம், மோர் அன்னம், நீராகாரம், பழைய சோறு, கேழ்வரகுக்கூழ் இவைகளைக் காலை வேளைகளில் கொடுத்து வரவேண்டும்.

இதயத்தின் சூட்டைப்போக்க இலேசான தங்கச்சத்து, வெள்ளிச்சத்து, வங்கச்சத்து காணப்படும் மூலிகைகளைக் கொண்டு பானங்கள் செய்து உண்பது மிகவும் நல்லது.

செம்பரத்தம்பூவில் தங்கச்சத்து உள்ளது. மோர், நீராகாரம், பழைய அன்னத்திலும் வெள்ளிச்சத்து உள்ளது. சாம்பல் பூசணிக்காயில் வங்கச்சத்து உள்ளது. கேழ்வரகுக் கஞ்சியில் தாமிரச்சத்து உள்ளது. தங்கமும் தாமிரமும் இதயத்தையும் மூளையையும் பலப்படுத்தக் கூடியவைகள்.

இதயத்தைச்சுத்தம் செய்து, மூளைக்கும் உடலுக்கும் நீடிய ஆயுளுக்கும் உதவி புரிவது தாமரைப் பூவாகும். தாமரைப்பூ லேகியம், தாமரைப்பூ சர்பத், தாமரைப்பூ கசாயம் இவைகள் இதயசம்பந்தமான வியாதிகளுக்கு உதவி வருகின்றன.

இதயவீக்கம் - Dilation of the Heart - இதயம் வீக்கம் அடையுமானால் சீரணம் குறைந்துவிடும். கல்லீரல் சரியாக வேலை செய்யாது. சிறுநீர் இறங்குவது மட்டுப்படும். கால், வயிறு வீங்கும். மார்புத்துடிப்பு அதிகமாகும். சில நேரங்களில் மார்பில் ஒருவித குத்தல் இருக்கும். பெரும்பாலும் இவ்வியாதி அதிகப் போகத்தாலும், அதிகக் குடியினாலும் ஏற்படுகிறது.

இதயம் சுருங்குதல் - இதயம் சுருங்கி விடுமானால், கல்லீரல் வேலை செய்யாது. கால், வயிறு வீங்கும். சிறுநீர் தாராளமாய் இறங்காது. ஆயாசம் அதிகப்படும். இவ்வியாதியானது அதிகக்குடியினாலும், அதிக போகத்தாலும் உண்டாகக் கூடியவை. இதயத்தில் உண்டாகும் வியாதி எதுவானாலும், கல்லீரலையும், மூளையையும் பாதிக்கக் கூடியதாகவே இருக்கும்.

கல்லீரலில் இரணம் ஏற்பட்டு அஜீரணம் உண்டாயினும், இதயத்தில் வாய்வு தங்கி வலி காணும். இதைப் பித்த குன்மம் என்று தீர்மானித்து, குன்மத்திற்கான மருந்து கொடுத்து குணப்படுத்த வேண்டும்.

பெண்களுக்கு வெட்டை வியாதியால் சூதகம் சீர்கேடடைந்து இதயத்தில் வாயு அதிகரித்து மார்பு வலி உண்டாகும். இதை இதயவியாதி என்று சொல்லமுடியாது. சூதகச் சீர்கேட்டை சரி செய்தால் இவ்வியாதி குணமாகும்.

வெள்ளைச் சார்வேளை என்ற கீரையைக் கொண்டுவந்து, 175 கிராம் கீரையை நரம்புகளுடன் தட்டிப்போட்டு, அவற்றில் கால்பழ (400மில்லி) தண்ணீர்விட்டு, அரைக்கால் படியாகச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொண்டு அதனுடன் கொஞ்சம் பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து, காலை மாலைகளில் காப்பிக்குப் பதிலாக உபயோகிக்க மாதவிலக்கு ஒழுங்குபட்டு, கருப்பையில் தங்கியிருக்கும் உதிரக்கட்டுகள் வெளிப்பட்டு மார்வலி இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்துவிடும். வெள்ளைச் சார்வேளை நீர்ப்பையிலும், கருப்பையிலும் வேலை செய்யக் கூடியது. மலத்தை வெளிப்படுத்தி குடல் சுத்தம் செய்யவும் வல்லது.

கை-கால் மூட்டுகளில் வீக்கம், வலி ஏற்படும். கீல் வாய்வின் போதும் இதயவலி ஏற்படுவதுண்டு. இதுவும் ஆபத்தான வியாதிதான். சித்த மருத்துவத்தில் இதை மேகவாயு என்று தீமானித்து அதற்கான மருந்தைக் கொடுப்பார்கள்.

- முற்றின முருங்கைப்பட்டை 250கிராம் எடுத்து இடித்து, இரண்டு பிழ தண்ணீர் விட்டு, அரைப்படியாகச் சுண்டக்காய்ச்சி வடிகடடிய பின் அதனுடன் ஒரு லிட்டர் விளக்கெண்ணைய் விட்டு நீர் சுண்டக்காய்ச்சி வடி கட்ழ வைத்துக் கொண்டு, தினமும் காலையில் 15 மில்லி வீதம் 5 நாள் வரை கொடுக்க, கீல்களின் வலி நீங்கும். இதயமும் சீர்படும்.
- ஆகாயத்தாமரை இலையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து அரைப்பழ எடுத்து அதனுடன் விளககெண்ணை அரைப்படிச் சேர்த்து காய்ச்சி, பதத்தில் வடி கடடிக்கொண்டு, முன்போல் உபயோகிக்க மார் நோய், கீல்களில் வலி நீங்கும்.

மல்கோவா மாம்பழத்தைத் துண்டுகளாக்கி அதில் தேன், குங்குமப்பூ, ஏலக்காய், பன்னீர் கலந்து தினம் காலை, மாலை பருகிவர இதயம் வலிமை பெறும். இல்லற சுகம் நீடித்து மீண்டும் தேன் நிலவைத் தேடலாம்.

- மருதம்பட்டை 10 கிராம், கிராம்பு 3, உலர்ந்த திராட்சை 5கிராம் இவைகளை இடித்து மண்சட்ழயில் போட்டு, 300 மில்லி தணணீர் ஊற்றி, 100 மில்லியாகச் சுண்டக்காய்ச்சி வடிகட்ழ, காலையில் தினமும் வெறும் வயிற்றில் 2 அல்லது 3 வருடங்கள் சாப்பிடவும். இருதயவலி நிச்சயம் வராது.
- காலை, மாலை 2 பேரீச்சம்பழம் சாப்பிட்டுவர கோலூன்றி நடப்பவர்கள் கோலை வீசிவிட்டு, காலூன்றி கலகலப்புடன் நடப்பார்கள்.
- பச்சைக்கடலையையும், செம்பரத்தைப்பூ 2-ம், சீமை அத்திப் பழத்தையும் இரவில் மண் சட்ழயில் ஊறவைத்து காலையில் அடுப்பில் கொதிக்கவைத்து சுணடிய நீரில் பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்துக் குடித்து வர இதயநோய் பறந்துபோகும். இந்தமுறை மிகவும் அனுபவமான உண்மையாகும்.
- பிரதி தினம் படுக்கும் சமயம் ஒரு கோப்பை பசும்பாலில் தேன் தெக்கரண்ழ அளவஜ கலந்து சாப்பிட இதயம் பலப்படும். ஆயுள் நீடிக்கும். உடல் வன்மை பெறும்.
- காலையில் ஒரு சிறிய இஞ்சித்துண்டை (தோல் நீக்கியது) அரைத்து, 4 அவுன்ஸ் வெந்நீரில் கலக்கி வைத்து, அரைமணி நேரம் கழித்துத் தெளிவு நீரை வடித்து, அதில் தேன் 1 தேக்கரண்டி அளவும், எலுமிச்சை ரசம் கால் அவுன்ஸ் அளவும் கலந்து பிரதி தினமும் சாப்பிடவும். இப்படித் தொடர்ந்து பல மாதங்கள் சாப்பிட இருதயக் கோளாறு 2 முறை வந்தவர்களுக்குக் கூட அக்கோளாறு மறுபடியும் வராது.
- தாமரைப்பூ இதழ்கள் 30 எடுத்து நசுக்கி, 4 டம்ளர் தண்ணீரிலிட்டு பனங்கற்கண்டு அளவுடன் கூட்ழ 1 டம்ளராக வற்றவைத்து, வடிகட்டி. பால் சேர்ததோ, அல்லது சேர்க்காமலோ சாப்பிட்டுவர இருதயத் துடிப்பு, வலி முதலியன நீங்கும். வருடக்கணக்கில் சாப்பிட்டுவர இதுவே ஓர் கல்ப மருந்தாக அமையும். உலர்ந்த இதழ்களையும் உபயோகிக்கலாம்.
- செம்பரத்தம்பூ 200 எடுத்து, துண்டு துண்டாய் நறுக்கி ஒரு பீங்கான் பேசினிலிட்டு 50 எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்த சாற்றை அதில் சேர்த்துப் பிசைந்து வெயிலில் வைக்கவும். மாலையில் எடுத்துப் பிரிய ரத்தம் போல் சாறு வரும். சர்க்கரை வேண்டிய அளவு அச்சட்டியிலிட்டு தண்ணீர் கொஞ்சம் விட்டு அதில் மேற்படி சாறைக் கலந்து காய்ச்சி சர்பத் செய்து கொண்டு காலை மாலை 2 அவுனஸ் நீரில் கலந்து சாப்பிடலாம். இருதயம் பலப்படும். இரத்தம் உடலில் பரவும். கல்லீரல் பலப்படும். உடல் வன்மை

பெறும். இருதய வலிக்கு இது மிகவும் உயர்ந்த மருந்து-டானிக். மேற்பழ பூவை கஷாயம் செய்து பால், சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

- அன்னாசிப் பழத்தை மேல் தோல் நீக்கி, வட்டவட்டமாக மெல்லியதாக வெட்டி அதன் மேல் சர்க்கரை தூவி, ஓர் சுத்தமான பாத்திரத்தில் 4 மணி நேரம் வைக்க, அடியில் நீர் இறங்கி நிற்கும். அதை மெதுவாக வடித்துக் கொண்டு ஒரு வேளைக்கு 2 அவுன்ஸ் வீதம் குடித்துவர, இதயபலகீனம் எல்லாம் தீரும். இதயம் பலப்படும். இப்படியே செய்து வந்தால் ஜீரண உறுப்புகள் பலப்படும். மலக்குடலை சுத்திசெய்து சுறுசுறுப்பைத் தரும். சூலை, குன்மம், நீழத்த காங்கை, வாதநோய், வயிற்றுவலி நோய்கள் குணமாவதுடன், மேனிக்கு அழகு தரும் என்பதில் ஐயமில்லை.
- இதயப்படபடப்பு, பலவீனம் ஆகியவற்றிற்கு திராட்சைப் பழத்தை பன்னீரில் ஊறவைத்து, அதன் சாற்றைப் பருகிவர இதயம் வலிமை பெறும்.
- புத்தம்புதிய 3 செம்பருத்திப் பூக்களை அதன் காம்பு நீக்கி 2 குவளை கொதி நீரில் போட்டு ஒரு குவளையாகச் சுருக்கினால், இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில் கஷாயம் கிடைக்கும். இதனை வடிகட்டி பசும்பால் அரைக்குவளை, ஏலக்காய்-2, தேன் 2 ஸ்பூன் கலந்து பருகவும். தொடர்ந்து இவ்விதம் 40-80 நாட்கள் பருகிவர இதயத்தின் வலிமை சீராக இருக்கும். இதயத்தின் இடப்பக்கம் வலி இருக்காது.
- மருதம்பட்டையால் இதயநோயை முற்றும் போக்கிக் கொண்டு, சுகவாழ்வு வாழ இயலும். மருதம்பட்டை 30கிராம்.். நான்கு செம்பருத்திப்பூ - மருதம் பட்டையை இடித்துப் போட்டு 400மில்லி தண்ணீர் விட்டு அடுப்பிலேற்றி பாதியாகச் சுண்டவைத்து, வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு காலையில் பாதி, மாலையில் பாதி கஷாயம் குழக்கவும். இதுபோல் 40 நாட்கள் சாப்பிடவும். ஊப்பு, புளி, காரம் இவை மிகக்குறைவாகச் சேர்த்த உணவு அவசியம். அலைச்சல் தவிர்க்கவும். இதய வியாதி மிக நன்றாகக் குணம் அடையும்.

இருதய பலகீனம்

இருதய பலகீனம் இருந்தால், வெள்ளைத் தாமரையைக் கொண்டுவந்து அதன் இதழ்களை மாத்திரம் பிய்த்து எடுத்துக் கசாயம் வைத்து வடிகட்ழ பாலுடன் கலந்து காலையும் மாலையும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் இருதயம் பலம் பெறுவதை நாமே உணரலாம்.

காப்பிப்பழக்கத்தை விட்டுவிட எண்ணுபவர்கள், கேழ்வரகை கருகும் வண்ணம் வறுததெடுத்து இடித்து வைத்துக் கொண்டு, காப்பிப் பொடிக்குப் பதிலாக பானம் தயாரித்து உபயோகித்து வரலாம். கேழ்வரகை வறுத்தாலும் அதிலுள்ள தாமிரச் சத்து அழிந்துவிடுவதில்ஸல. இதனால் இருதயச் சோர்வு ஆயாசம் முதலியன நீங்கி இருதயம் பலப்படுவதோடு, உற்சாகமாயும் விளங்கும். தாமிரச்சத்து இருதயத்தைப் பலப்படுத்தக்கூடியது.

ஒரு அவுனஸ் நெல்லிச்சாற்றில் ஒரு கரண்ழ பசு நெய்யைக்கலந்து காலை வேளையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வந்தால், இருதயம் பலமாவதுடன் உடல் பலத்தையும் அதிகரிக்கும். இது ஒரு சிறந்த டானிக்.

துளசியைப் பிரிந்து ஒரு ஸ்பூன் சாறு எடுத்து, சம அளவுக்குத் தேனைக் கலந்து நாள் தோறும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால், இருதய பலகீனம் நீங்கும்.

நாள்தோறும் இரவில் பால் சாப்பிடும்பொழுது, ஒரு சிடடிகை கடுக்காய் பொடியைக் கலக்கிச் சாப்பிட்டு வர இருதயம் பலப்படுவதுடன், இருதயம் சம்பந்தமான எந்த வியாதியும் வராது.

இருதயப்படபடப்பு இருந்தாலும் சரி, இருதயம் பலவீனமாக இருந்தாலும் சரி, திராட்சைப் பழத்தை பன்னீரில் ஊறவைத்து, கொஞ்ச நேரம் கழித்து அதை அப்படியே பிசைந்து வடிகடடி சிறிது சிறிதாக அருந்தி வாருங்கள். இருதயம் பலப்படும். புடபடப்பும் நீங்கும்.

இருதயம் பலம் அடையவும், மூளைக்குக் குளிர்ச்சி ஏற்படவும், சுரைக்காயைச் சமைத்துச் சாப்பிட நல்ல வலுவூட்டும். நரம்புகளுக்கு முறுக்கேற்றும்.

பேரீச்சம்பழத்தை இரவில் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, காலையில் ஊறிய பழத்தை ஊறிய தண்ணீரிலேயே பிசைந்து கலந்து குடித்துவிடுங்கள். இப்படி வாரத்திற்கு இருமுறை சாப்பிட்டால், மூளையும் இருதயமும் பலமடையும். இருதயத்திற்கும், மூளைக்கும் பேரீச்சம்பழத்தைவிட சிறந்தது வேறு எதுவும் இலலை.

நெஞ்சுவலி

அடிக்கடி நெஞ்சுவலி ஏற்பட்டால், விளாம்பழம் சாப்பிட்டுவர குணமாகும். வெயில் காலத்தில் அடிக்கடி தாகம் எடுத்தால் கூட இதைச் சாப்பிட்டுக் குணமடையலாம். பெரும் பயன் தரும் பழங்களில் இது ஒன்று.

அடிக்கடி மார்பில் வலி ஏற்பட்டுவந்தால், உங்கள் வயிற்றில் புளிப்பு நீர் அதிகமாகி விட்டது என்பதாகும். இதைப்போக்க இஞ்சியும், எலுமிச்சம்பழமும் உணவில் நிறைய சேர்த்துக்கோள்ளவும். அதன்பிறகு மார்பு வலி வராது.

அடிக்கடி நெஞ்சுவலி ஏற்பட்டால், மாத்திரை மருந்து சாப்பிடுவதைவிட உளுந்து மாவைக் களியாகக்கிண்டி சாப்பிட்டு வந்தால் உடலுக்கும் பலம், நெஞ்சு வலியும் போகும்.

மாரடைப்பு, இதயநோய் வராமலிருக்க அடிக்கடி உணவில் வெங்காயம் சேர்த்துக் கொள்ளவும். கடலைப்பருப்பையும் அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும். விரும்புகிறவர்கள் ஒரு திரி பூண்டைப் போட்டு காய்ச்சிப் பருகி வரலாம்.

மார்பில் நமநம என்று வலி ஏற்பட்டு தொந்தரவு வரும்போது செம்பரத்தம்பூ கஷாயம் மிகவும் நல்லது. பூக்களை சுத்தம்செய்து, சுண்டும்படியாக கஷாயம் வைத்து, பாலும் சர்க்கரையும் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், மார்புவலி இராது. இருந்த வலியும் நின்றுபோகும்.

குப்பைமேனி இலையை உலர்த்தி இடித்து மெல்லிய துணியில் சலித்துக் கொண்டு, சமமாகச் சர்க்கரை சேர்த்து, 200 மில்லி பசும்பாலில் கலந்து, காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வரவும். இவ்வாறு 15 நாட்கள் சாப்பிட்டால், மார்பு வலி நீங்கி தேகத்திற்குக் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். அதனால் சரீர வனப்பு உண்டாகும்.

நெஞ்சுவலி வந்தால், பேரீச்சம்பழத்தை அப்படியே கொட்டையுடன் இடித்துப் பிசைந்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நன்றாக மென்று விழுங்குங்கள். அதில் இரும்புச் சத்து நிறைந்துள்ளது. அதனால் நெஞ்சுவலியை எளிதில் குணப்படுத்தும்.

இரத்தம் BLOOD

அடிக்கடி பித்தம், தலைசுற்றல் மற்றும் தோல் வியாதிகள் வருபவர்களுக்கு, நிரந்தரமாக குணமடைய ஒரு வழி. கொத்துமல்லி விதை (தனியா) பச்சையாக ஒன்றிரண்டாக உடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். உடைத்த தனியாவை ஒரு கை அள்ளி கொதித்த நீரில் போட்டு மூடி வைக்கவும். தேவையானால் சிறிது கொதிக்க வைக்கலாம். பிறகு வடிகட்டி பால் சர்க்கரை சேர்த்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் அருந்தலாம். உடலில் கெட்ட நீர் பிரிந்து, ரத்தம் சுத்தமாகும்.

தினசரி அரை மாதுளம்பழம் உண்பது வயிற்றுக்கு இதம் தரும். ரத்தவிருத்தி உண்டாகும். இப்பழத்தைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து தேனும், ஏலக்காயும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், சீரான செரிமானம் ஆகும். இரத்தமும் தூய்மை பெறும்.

இரண்டு மாதுளம் பழங்களைச் சாறு எடுக்கவும். அதில் 20 மில்லி இஞ்சிச் சாறு, சிறிது தேன் கலந்து, தினம் சாப்பிட்டு வந்தால், ... ஒரே வாரத்தில் ரத்த சோகை பறந்து விடும்.

இஞ்சியை சிறு துண்டுகளாக்கி தேனில் ஊறப் போடுங்கள். ஊறிய பிறகு ஒரு துண்டு எடுத்து மென்று தின்று வந்தால் ... ரத்தத்தில் ஹீமோக்ளோபின் அதிகரிக்கும். இதை சர்க்கரை வியாதிக் காரர்களும் உண்ணலாம்.

ஒருபிடி கொத்துமல்லி இலைகளை ஆய்ந்து, பழுப்பு இலைகளை நீக்கவும். இரண்டு ஸ்பூன் உளுந்து, இஞ்சி ஒரு துண்டு, சிறிது புளி, பெருங்காயம் ஒரு துண்டு, மிளகு-10 ஆகியவற்றை நெய்யில் வேகவைத்து வறுத்து வதக்கி, தேங்காய் துண்டு சிறிது சேர்த்து, கொத்துமல்லி இலையுடன் மை போல் அரைக்கவும். அதன்பின் சீரகம் சேர்த்துத் தாளித்துக் கலந்து துவையல் ஆக்கலாம். இதை வாரம் 2 நாட்களாவது சாப்பிடுவது உடல் வளர்க்கும் எளிய உபாயமாகும். 3 மாதத்தில் உடலுக்குத் தேவையான ரத்தத்தை பெற்றிடலாம். 2 வயதைத் தாண்டும் குழந்தைகளுக்கும், மகப்பேறு அடைந்த தாய்மார்களுக்கும் கட்டாயம் மல்லித் துவையல் சாப்பிடுவது ரத்தசோகை நோயை விரட்டும் வழியாகும்.

செம்பருத்திப்பூ இதழ்களோடு கற்கண்டு தூள் செய்து கலந்து வெயிலில் நீர்ச்சத்து போகும்வரை, சில தினங்கள் வைத்திருந்து சிறிது ஏலம், லவங்கம் இவற்றை தூள் செய்து ஜாடியில் வைத்துக்கொண்டு, காலை-மாலை வேளைகளில் பத்து கிரெய்ன் அளவு சாப்பிட்டு வரலாம். இதனால் இரத்த விருத்தியும் மன உற்சாகமும் ஏற்படும்.

புத்தம்புது 3 செம்பருத்திப் பூக்களை அதன் காம்பு நீக்கி, 2 குவளை கொதிநீரில் போட்டு ஒரு குவளையாகச் சுருக்கினால், இளஞ்சிவப்பு வண்ணத்தில் கஷாயம் கிடைக்கும். இதனை வடிகட்டி, பால், ஏலக்காய், தேன் கலந்து பருகவும். ரத்தசோகை நோயை முற்றிலும் விரட்ட செம்பருத்தி கஷாயம் பெரிதும் உதவுகிறது. தினசரி காலை-மாலை 48 நாட்கள் பருகினால், வெளுத்தமுகம், ரோஜாவைப்போல் சிவக்கும். தொடர்ந்து 2-3 மாதங்கள் கூட இதனைப் பருகி வரலாம். இரத்தம் ஊற்று மாதிரி பெருக்கெடுத்து ஓடும்.

ரத்தசோகை, மஞ்சள்காமாலை, பாண்டுரோகம் ஆகியவற்றிற்கு கரிசலாங்கண:ணி கை கண:ட மருந்து.

காரட்டை மிக்ஸியில் சாறு எடுத்து தேன் கலந்து சாப்பிட்டால், 'ரத்த சோகை' காணாமல் போகும்.

இரத்தசோகை குணமாக கொய்யாப்பழம் சாப்பிடலாம்.. அப்பழத்தில் விஷக் கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தியிருப்பதால், வியாதியை ஏற்படுத்தும் விஷக்கிருமிகள் இரத்தத்தில் கலந்தால், அதை உடனே கொன்றுவிடும்.

தான்றிக்காய், நெல்லிக்காய், கடுக்காய் இம்மூன்றையும் உலர்த்தித் தூள் செய்து, சம எடை கலந்து திரிபலாதி சூரணமென்று உபயோகித்து வருகின்றனர். இது வாய்வு வியாதிகளுக்கும், இரத்த விருத்திக்காகவும், பிரதானமாக கையாளப்பட்டு வருகின்றது. வயிற்றுப்போக்கு, சீதபேதி, மூல ரோகங்கள் முதலியவற்றிற்கும் பயன்படும்.

குங்குமப்பூ கலந்த குல்கந்து, மணமும் சுவையும் பெறுவதோடு, இரத்த சுத்தியையும் உண்டுபண்ணும். குங்குமப்பூவை தூள் செய்து, 5 கிரெய்ன் அளவு தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், இரத்த சுத்தியையும், மனதிற்கு உற்சாகத்தையும் கொடுக்கும்.

உடலில் இரத்தம் குறைவாக உள்ளவர்கள், கொத்துமல்லிக் கீரையை பசுமையாக வாங்கி வந்து, இரண்டொன்றாகக் கிள்ளி, நெய்யில் வதக்கி, சூடான சாதத்தில் கலந்து சுவையாகச் சாப்பிட்டு வரவும். அதுவே போதும். அதில் இரும்புச் சத்து ஏராளமாக உள்ளது.

உடலில் இரத்தத்தை உண்டுபண்ண வேண்டுமா? உடலுக்கு அழகு வேண்டுமா? சிறுகீரையைச் சுத்தம் செய்து அவ்வப்போது - அடிக்கடி - பருப்புடன் சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிடுங்கள்.

வாழைப்பூ இரத்த விருத்திக்கு மிகவும் நல்லது.

ஆரஞ்சுப்பழத் தோலின் ரசத்தையும், பசுவின் பாலையும் சம அளவு கலந்து சாப்பிட்டால், இரத்தம் ஊறும். உடல் களைப்புத் தீரும். மனம் உற்சாகம் பெறும்

பழுப்பு இலைகளை நீக்கி ஆய்ந்த ஒரு பிடி கொத்துமல்லி இலை: 2 ஸ்பூன் உளுந்து, இஞ்சி ஒரு துண்டு, சிறிது புளி, பெருங்காயம் ஒரு துண்டு, மிளகு 10, ஆகியவற்றை நெய்யில் வேக வைத்து வறுத்து வதக்கி, தேங்காய்த் துண்டு சிறிது, மேற்படி கொத்தமல்லி இலையுடன் சேர்த்து மை போல் அரைக்கவும். அதன்பின் சீரகம், சிறிது சேர்த்துத் தாளித்து கலந்து துவையல் ஆக்கவும். பகல் 11 மணிக்கு 3 பிடி சூடான சாதத்தில் அரை ஸ்பூன் நெய், 5 ஸ்பூன் துவையல் கலந்து பிசைந்து சாப்பிட்டு வரவும். மூன்று மாதத்தில் உடலுக்குத் தேவையான ரத்தத்தை இதன் மூலம் பெற்றிடலாம்.

ஒருவர் உடலில் இரும்புச் சத்துக் குறைந்து போனால், சோகை நோய் ஏற்படுகிறது. சோகை நோய் ஏற்பட்டவர் முதலில் முகத்தில் வெளுப்பு நிறம் பரவும்.. மூட்டுகளிலும் வெளுப்பு நிறம் உண்டாகும். பின்பு உடம்பு முழுவதும் வெளுப்பு ஆகும். சிலர் உடல் கனத்தது போன்றும் இருக்கும். கன்னங்கள் உப்பலாகக் காணப்படும்.

புழுங்கலரிசி, அவரைக்காய், பச்சரிசி, சிறிய-பெரிய வெங்காயங்கள், உருளைக் கிழங்கு, பாதாம் பருப்பு, பிஸ்தா பருப்பு, திராட்சைப் பழம், வாழைப் பழம், தக்காளிப் பழம், ஆரஞ்சுப் பழம், ஆப்பிள் பழம், பேரீச்சம் பழம், காய்ந்த திராட்சைப் பழம், தேங்காய் ஆகியவற்றை

உண்பதால் போதிய இரும்புச் சத்து உடலுக்குக் கிடைக்கும். சோகை நோயும் ஏற்படாது. ஏற்பட்ட சோகை நோயும் குணமாகும். உடல் வலுவாகும்.

ஹீமோக்ளோபின்

இதன் அளவு குறைந்ததால். மருத்துவர் வெல்லம் நிறையச் சாப்பிடச் சொன்னார்கள். கெட்டித் தயிரை மெல்லிய துணியில் கட்டி நீர் வடிந்த விழுதில் வெல்லம். ஏலம் சேர்த்த ஸ்ரீகண்டை விடாமல் 2 மாதம் கொடுக்க. **ஹீமோக்ளோபின்** அளவு உயர்ந்தது. வெல்லத்தில் இரும்புச் சத்து அதிகம்.

இஞ்சியை சிறு துண்டுகளாக்கி தேனில் ஊறப் போடுங்கள். ஊறிய பிறகு ஒரு துண்டு எடுத்து மென்று தின்று வந்தால் ... ரத்தத்தில் **ஹீமோக்ளோபின்** அதிகரிக்கும். இதை சர்க்கரை வியாதிக் காரர்களும் உண்ணலாம்.

இரத்தப் பெருக்கு - பெரும்பாடு

இம்மாதிரி ரத்தப் பெருக்கு ஏற்படுவதன் மூல காரணம் உண்ணும் உணவில் துவர்ப்பு சுவையும், கசப்புச் சுவையும் குறைவாக இருப்பதே ஆகும். மேற்கண்ட தொந்தரவால் அவதியுறுவோர்கள், துவர்ப்புச்சுவைகள் மிகுதியாக உள்ள கீழ்க்கண்ட மூலிகை வகைகளைப் போட்டு கஷாயம் இறக்கி 10-15 நாட்கள் குடித்து வந்தால் பூரண பலனைக் காணலாம்

அரசனிலை - 25 கிராம்
நாவல் இலை 25 கிராம்
மாமர இலை 25 கிராம்
அத்தி இலை 25 கிராம்
தண்ணீர் 2 லிட்டர்

மேற்கண்டவைகளை மண் பாத்திரத்திலிட்டு நன்றாக வேக வைத்து சுமார் 1 லிட்டர் அளவு கஷாயம் கிடைக்கும்படிச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். தினமும் காலையிலும், இரவிலும் உணவுக்கு முன் வேளை 1க்கு 75 மில்லி கஷாயம் குடித்து வரலாம். இதே போல் தேவைக்குத் தக்கபடி 10 அல்லது 15நாட்கள் குணமடையும் வரை குடித்து வர வேண்டும். கஷாயத்தை 2 தினங்களுக்கு ஒரு முறை புத்தம் புதியதாக தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும். இக்கஷாயம் அருந்தும் தினங்களில் எந்த வேளை உணவிலும் "உப்பு" சுவை அறவே கலக்கவே கூடாது. ஆனால் உணவு அளவில், திருப்தியாகும் வரை, உண்ணலாம்.
மேலும் அவ்வப்போது இரத்தக் கசிவை வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்த துணியால் யோனியின் பாகத்தில் ஒத்தி துடைத்துச் சுத்தமாக்கி வரவேண்டும் குணமான பின் படிப்படியாக சிறிது சிறிதாக உப்புச் சுவையை

இரத்த அழுத்தம்

பிளட் பிரஷர் என ஆங்கிலத்தில் கூறப்படும் இரத்த அழுத்த வியாதியானது, சுரப்பிகள், கல்லீரல், நீர்ப்பை, மூளை ஆகியவற்றின் சீர்கேடுகளாலும், நரம்புகளின் கோளாறுகளினாலும், இன்னும் பலவித காரணங்களினால் உண்டாகிறது.

சிரசில் உள்ள சிறிய நரம்புகளின் மூலம் அளவுக்கு மீறிய ரத்தம் வேகமாக ஓடுவதால் பிளட்பிரஷர் ஏற்படுகிறது. தேவைக்கு அதிகமான இரத்தம் ஓடும் காலத்தில், இரத்தக்குழாய் பிளவு பட்டு, அங்கு இரணம் ஏற்படுகிறது. பிளவு பட்ட காலத்திலிருந்து மயக்கம் ஏற்படுகிறது.

2 நெல்லிக்காய்களைச் சாறு பிழிந்து 2 சிட்டிகை மஞ்சள், 2 சிட்டிகை மிளகுப்பொடி தேன் 1 ஸ்பூன் கலந்து 15 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் இரத்த அழுத்தம் சரி பாதி குறையும்

அதிமதுரம், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சீரகம், தாளிசபத்திரி, கசகசா, சிறுநாகப்பூ, லவங்கபத்திரி, தூதுவளைப்பூ, நன்னாரி, ஏலம், நெல்லிமுள்ளி - இவைகளை (13) 10 கிராம் அளவில் வறுத்துப் பொடி செய்து, பாலுடன் சேர்த்து அருந்தி வந்தால் குணம் கிடைக்கும்.

காரச்சத்துக்கள் கொண்ட பச்சைக்காய்கறிகள், பச்சடி ஆகியவற்றை உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.

உள்ளிப்பூண்டை சிறிது சிறிதாக நறுக்கிப் பசும்பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி இரவில் சாப்பிடலாம்.

உணவில் உப்பின் அளவைக் குறைக்க வேண்டும்.

இஞ்சிச்சாறு 200 மில்லி, அசல் ந.எண்ணெய் 200 மில்லி இரண்டும் கூட்டிக் காய்ச்சி (மெழுகு பதமாக) வடிகடடி வைத்துக் கொண்டு தலைக்குத் தேய்த்து வாரம் ஒரு முறை குளித்து வர வேண்டும். இருடீல், பித்த மயக்கம், பிரஷர் என்ற மயக்கம், மண்டையிடி வாதநோய்கள் யாவும் நீங்கிப்போகும்.

அமுக்கரவு வேர்ககொடியை தினமும் காலை-மாலை, பகலில் சாப்பிட்டுவர, இரத்த அழுத்தம் நீங்கும்.

வெள்ளரிப்பிஞ்சை பச்சையாகவோ அல்லது பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்தோ சாப்பிடுங்கள். வெள்ளரி கிடைக்காத கால்களில் வெந்தயக்கீரையைச் சமைத்துச் சாப்பிடுங்கள். இரத்தககொதிப்பு கட்டுப்படும்.

சர்ப்பகந்தி வேரையும் நிலவேம்பின் வேரையும் சமமாக எடுத்துத் தூள் செய்து, 5 கிரெய்ன் வரை காலை-மாலை ஆகாரத்திற்குமுன் சாப்பிட்டு வந்தால், பூரண குணம் கிடைக்கும்.

இரத்த அழுத்தம், கொதிப்பு ஏற்பட்டால், தலை கிறுகிறுப்பு ஏற்படும். இதைப் போக்க இஞ்சிச்சாற்றில் தேனை விட்டு, சிறிது எலுமிச்ச ரசம் விட்டு காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும். குறைந்த பட்சம் 7 வாரங்கள் சாப்பிடவும்.

பனை மரத்திலிருந்து இறக்கும் பதநீரை சாப்பிட்டு வந்தால், இருதய சம்பந்தமான நோய்களைக் குணப்படுத்தும்.

நாள்தோறும் காலை வேளையில் ஒரு அவுனஸ் துளசிச்சாறு குடித்து வருதல் நலம். அடைபட்டிருக்கும் இரத்தக்குழாயை துளசிச்சாறு அகலப்படுத்த உதவுகிறது. உடனே ரத்த அழுத்தம் குறைகிறது.

நன்னாரி வேரை இடித்துச்சாறு எடுத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், தோல் சம்பந்தப்பட்ட வியாதியெல்லாம் சரியாகிறது. அத்துடன் இரத்தத்திலுள்ள கோளாறுகளையும் குணப்படுத்துகிறது.

அவரைப் பிஞ்சு இரத்தக் கொதிப்பைத் தடுக்கும்

வாரத்திற்கு ஒரு முறை, நாள் முழுவதும் வெறும் பேரிக்காயை மட்டும் சாப்பிடுங்கள். நல்ல ஓய்வும், பேரிக்காயும் இரத்தக் கொதிப்பு நோயைக் கட்டுப்படுத்தி விடுகின்றன.

தினம் காலை-பகல்-மாலை 3 வேளையும் வேளைக்கு 2 பூண:டு வீதம் உரித்து சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து நசுக்கி உண்டுவர, இரத்த அழுத்தம் உடலைத் தாக்காது தடுக்கப்படும்.

வாழைத்தண்டை சிறுதுண்டுகளாக வெட்டி, மிளகு, சீரகம், பூண:டு, சிறிது எலுமிச்சஞ்சாறும் கலந்து, மூடிக கொதிக்கவைத்து, உப்பிட்டு முறைப்படி தாளித்துக் கொள்ளவும். இதனை காலை-பகல் உணவுக்குமுன் அருந்தவும். உடல் கனம் குறையும். இரத்த அழுத்தம் கூடுதலானவர்களுக்கு மிகவும் சிறந்த உணவு இது. ஒரு அவுனஸ் சூப்பிற்கு, ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எலுமிச்சஞ்சாறு கலந்தால் போதுமானது.

தினசரி பூண்டினை 3 அ 4 பற்கள் அரை குவளை பாலுடன் கலந்து சாப்பிடுங்கள். அத்துடன் 200 மில்லி எலுமிச்சஞ்சாற்றில், சீரகம் 100 கிராம், மிளகு 10 கிராம் சேர்த்து, நிழலில் ஊறவைக்கவும். 3 நாட்கள் கழித்து சாறு வற்றியதும் வெயிலின் அனலில் உலற வைக்கவும். நன்கு உலர்ந்ததும் பொடி செய்து தினசரி காலை-இரவு இருவேளை 5 சிட்டிகை அளவு வாயிலிட்டு சுவைத்து வர இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்படும்.

<u>பொது</u>

கோபம், ஆத்திரம் தவிர்க்க வேண:டும். எதிலும் பதட்டம் விடாது. பயம், கவலை விடவேண்டும். அதிக அளவு காபி, டீ அருந்துவதையும், புகை பிடித்தலையும் விட்டுவிட வேண்டும்.

<u>கைகள்</u>

தொடர்ந்து சமையல் அறையில் வேலை செய்பவர்களின் கைகள் சொரசொரப்பாகி விடும். இரவில் வேலை முடிந்த பிறகு, கிளிசரின், எலுமிச்சை சாறு சமமாகக் கலந்து கைகளில் பூசி 20 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு கழுவி விடலாம். தொடர்ந்து 1 வாரம் செய்தாலும் போதும். கைகள் மிருதுவாகிவிடும்.

குப்பைமேனி இலை ஒரு கைப்பழ, முருங்கை இலை ஒரு கைப்பிடி, சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து இடித்துக் கசக்கிப் பிழிந்த சாற்றை வலி உள்ள இடங்களில் தேய்த்து சூடு பறக்கத் தேய்க்க கை-கால் வலிகள் நீங்கிப் போகும்.

எருக்கன் இலைச்சாறு, ஊமத்தன் இலைச்சாறு இஞ்சி இடித்துப்பிழிந்த சாறு வகைக்கு 30 மில்லி எடுத்து சூடு செய்து சுண்டக்காய்ச்சி குழம்பு பதத்தில் எடுத்து வீக்கமுள்ள இடங்களில் பூசி வர வலியும் வீக்கமும் குறையும்.

மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் நிலப்பனங்கிழங்கு 50 கிராம், ஒரு குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி சர்க்கரை, பால் சேர்த்து 40 நாள் சாப்பிட்டுவர, கைகால் நடுக்கம், நரமபு இழுப்பு எல்லாம் சரியாகும். மது, மாமிசம், புகை நிறுத்தவும்..

முருங்கைக் கீரையை நெய் விட்டு வதக்கிப் பொரியல் செய்து 40 நாட்கள் பகலில் தவறாமல் உணவில் மீண்டும் நெய் சேர்த்து, சாப்பிட்டுவர எழுதும் போது ஏற்படும் கைநடுக்கம் குணமாகும்.

கற்பூரம் 10 கிராம் (நாட்டு மருந்துக்கடையில் கிடைக்கும்) மென்தால் 10 கிராம் இரண்டையும் ஒன்றாக்கினால் திரவமாகும். இதை பாட்டிலில் எடுத்து வைத்து சில துளிகள் எடுத்து வலியுள்ள இடங்களில் சூடு பறக்கத் தேய்த்து விட்டால் வலி நீங்கும். ஜலதோஷம் தணியும். கை-கால் அசதி தீரும்.

பப்பாளி இலையை அரைத்துப் பற்று பொட்டு வெந்நீரில் கழுவ கை-கால் வலி, குடைச்சல் தணியும்.

எலுமிச்சம் பழச் சாறை கை-கால் முட்டிகளில் சொர சொரப்பு, கருமை உள்ள இடங்களில் தடவி ஊறவிட்டு, பின் கழுவி விடவும். கருமை நீங்கி ஜொலிக்கும்.

கை-கால்களில் ஆர்த்ரிட்டிஸ் வலி வந்தால், ஓட்சை (2கப் ஓட்சுக்கு 1 கப் தண்ணீர்) தண்ணீரில் சுட வைத்து, கிளறி ஆற விடவும். பிறகு ஆறியதும் அதை வலியுள்ள இடத்தில் தடவி விட்டால் வலி குறைந்து விடும்

சிலருக்கு முழங்கை கருப்பாக சொர சொரப்பாக இருக்கும். பாலில் ஒரு ஸ்பூன் தேனும், 2 ஸ்பூன் எலுமிச்சம்பழச் சாறும் கலந்து, கருமை உள்ள இடங்களில் பூசி, 10 நிமிடம் ஊறிய பின் வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவவும். சில வாரங்களிலேயே அந்தப் பகுதிகள் இயல்பான நிறத்தைப் பெற்று விடும்.
கைகளுக்கு சூரியகாந்தி எண்ணெய் தடவினால், கைகளை சா.ஃப்ட் ஆகவும் சுருக்கம் விழாமலும் பாதுகாக்கும்.

சிலருக்கு கைவிரல்களில் நடுக்கம் காணப்படும். இவர்கள் அமுக்கிராக் கிழங்கினை நசுக்கி பனை வெல்லத்துடன் சேர்த்து தண்ணீர் ஊற்றிக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி பருகி வர, நடுக்கம் நீங்கும்.

மேலும் கை-கால் வீக்கங்கள் குறைய அத்திமரப்பாலையும் செம்மண்ணையும் கலந்து வீக்கமுள்ள இடங்களில் 2, 3 தினங்கள் பூசுவது உண்டு.

கையைத் தூக்கவும் முடியாமல், அசைக்கவும் முடியாமல் திண்டாடுபவர்களுக்கு:
கடுகு எண்ணெய் வாங்கி, ஒரு பெரிய கரண்டியில் ஒரு கரண்டி கடுகு எண்ணெய் விட்டுப் பத்துப் பூண்டுப் பற்களைப் போட்டு நன்றாகக் காய்ச்சவும். பூண்டு சிவந்து எண்ணெயிலிருந்து புகை வந்ததும் எடுத்து ஆற வைக்கவும். கை பொறுக்கும் சூடு இருக்கும் போது, கழுத்திலிருந்து தோள் பட்டை வழியாக, கைகளில் இழுத்து சற்று இதமாக அழுத்தி

இரண்டு கைகளிலும் தடவினார். கால் மணிநேரம் ஊறிய பிறகு வெந்நீரில் குளிக்கச் சொன்னார். இவ்வாறு 3 தினங்கள் செய்ததில் வலி பறந்து விட்டது.

நுரையீரல்

சுவாசக்குழாய்களுக்கு சற்று கீழே இறங்கினால் சுவாசக் குழல் கிளைகள் பக்கத்துக்கு ஒன்றாகப் பிரிந்து நுரையீரல் என்னும் பப்புசங்களில் சென்று முடிவடைகிறது. இந்த பப்புசம் என்னும் நுரையீரல்களில் தான் நாம் சுவாசிக்கும் காற்று போய், அந்த நுரையீரல்களில் உள்ள அறைகளில் உள்ள நுண் அறைகளில் ஊடே பாய்ந்து, நாளங்களிலிருந்து வரும் அசுத்த ரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தி, மீண்டும் உடலுக்கு அனுப்ப நாடி என்னும் நரம்பு வழியாக இதயத்திற்கு அனுப்புகிறது. இப்படி அனுப்பும் தொழில் சரிவர இயங்காமல் அந்த நுண்ணறைகளில் கபம் என்ற சளி சேர்ந்து தடை செய்யுமபோது தான் ஆஸ்த்மா, சுவாச காசம் போன்ற நோய்கள் உண்டாகி மூச்சு தடைபடுகிறது.

பக்கத்திற்கு ஒன்றாக இருக்கும் இந்த நுரையீரல்கள் வெளிர்நிற ரோஜா நிறத்தை ஒத்து இருக்கும். ஒவ்வொரு நுரையீரல்களும் மூன்று பகுதியுடையவைகளாகி, மேல்பகுதி, நடுப்பகுதி, கடைப்பகுதியாகப் பிரிந்து யாவும் ஒன்றாக மார்பகத்தினுள் மூச்சுவிடும் போது, சிறியதாகச் சுருங்கி, மூச்சு எடுக்கும் போது விரிந்து பெருத்தும் இயங்கும் சக்தியை உடையதாக இருக்கும். இந்த விரிந்து சுருங்கும் சக்திக்கு ஏற்ப, விலா எலும்பும், பழுவெலும்புகளும் விரந்து சுருங்கும். விரிந்து சுருங்கும் சக்தி எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு அதிகமாகிறதோ, அவ்வளவுக்கும் மனித உடம்பு நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும் என்பதைத் திடமாக நம்பலாம். இந்த பழுவெலும்புகளுக்கும் நுரையீரல்களுக்கும் நடுவே சளி ஊறும் சவ்வுகள் இருந்து, நுரையீரல்கட்கு நோய் தடுப்பு சக்தியை அளிக்கும்.

நோய் பற்றியவர்களின் இந்த சளியூறும் சவ்வுகள் தடிப்பேறி, நீர கோர்த்துக் கொண்டால், பழுவெலும்புகள சரியாக சுருங்கி விரியாது. இந்தச் சவ்வுகளில் உள்ள நீர் சிறிது சிறிதாக நுரையீரலுக்குச் சென்று, இரத்த ஓட்டத்தைத் தடை செய்து, அந்த நுண்ணறைகளில் சென்று கடினத் தன்மையாகி, நுரையீரலுக்கு "சுருங்கிப் பெருக"ச் செய்யும் இயக்கத்தைத் தடை செய்வதால், சுவாசிக்கும் காற்று கடைசி நுண்ணறைகளைச் சென்று முடிவடையாமல், பாதியிலேயே இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்யாமல் திரும்பி விடும்.

தினசரி காலை, மாலை, இரவு 3 வேளை 10 நிமிடம் முகர்ந்து மூச்சினை உள்ளுக்கு இழுத்து வர, மெல்ல மெல்ல அந்த முடிச்சில் ஊறிவரும் மருந்து தன்மை மூச்சுக் குழல், மூக்கு நுரையீரல்களில் உள்ள நுண் காற்று அறைகளை சுத்தம் செய்து சளியைக் கரைத்து, வெளி ஏற்றி மூக்கடைப்பினை 10 நாளில் கரைத்து விடும். 'மண்டைப் பீனிசம்' என்னும் 'சைனஸ்' நீங்கி விடும். கார், ஸ்கூட்டர், சிகரெட் புகை நம்மையும் மீறி 'சுவாசம்' வழி நுரையீரலில் 'சார்பன்-டை-ஆக்சைட்' ஆகப் படியும். இந்தக் கரிம வாயுவை வெளியேற்றும் திறன் இந்த 'இயற்கையான இன்ஹேலருக்கு' உண்டு. 'Air pollution' காரணமாக நம் 'சுவாசம்' கலப்படமாகி நுரையீரலைத் தாக்கும்போது இந்த 'இயற்கை இன்ஹேலரை' எல்லோரும் வாரம் 2 அல்லது 3 நாட்கள் பயன்படுத்தி வர, நுரையீரல் பழுது அடையாது.

உள்ளே செல்லும் காற்று பிராண வாயுடன் செல்கிறது. அது இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்தவுடன், கரியமிலவாயுவைத் தாங்கி வெளி வரும். இப்படிக் கரியமில வாயு வெளிவருவது மிக மிக சொற்பமாகவே இருப்பதால், சுவாசத்தில் ஓர் தடை ஏற்பட்டு மூச்சுத் திணறல், மூச்சு முட்டல், திக்கு முக்காடல் போன்ற கஷ்ட நிலை உண்டாகும். இதுவே ஆஸ்த்மா, இரைப்பு, கஷ்ட சுவாசம், சுவாச காசம் என்று எல்லாம் கூறுவார்கள்.

நுரையீரல்கள் நமது சுவாசத்தை எடுத்துக் கொண்டு, மனித உடம்புக்கு மிக முக்கியமான இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்யும் ஒரு முக்கிய நிலையமாகத் திகழ்கிறது. இதில் ஏற்படும் தடைகளை உடனுக்குடன் கவனித்து, இந்த நிலையைச் சரிசெய்து கொள்ளாவிடில், மனித உடம்பு மிக விரைவில் அழிந்து போகும் என்பதில் ஐயமில்லை. எனவே, எந்த நோயை நாம் அசட்டை செய்தாலும், நுரையீரலில் தடை ஏற்பட்ட பிறகும் வாளாயிருத்தல் கூடாது.

ஓமம் 50 கிராம், பூங்கற்பூரம் 10 கிராம், கருஞ்சீரகம் 50 கிராம் வாங்கி, இவற்றை தனித்தனியே இடித்துப் பிறகு ஒன்றாகக் கலந்து, சிறிய துணி முடிச்சுகளில் முடிந்து, தினசரி தூதுவளையை, புதினா, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, உளுந்து ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து புளி, காரம், தேங்காய் சேர்க்காமல், சிறிது உப்பு சேர்த்து. நெய்யில் வதக்கித் துவையல் செய்து பகல் உணவில் 2 பிடி சாதத்துடன், 4 ஸ்பூன் துவையலைச் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு, இதயம் நுரையீரலுக்குப் பாதுகாப்புக் கவசமாகிறது.

சுவாசப் பாதை RESPIRATORY TRACT

மூக்கடைப்பு: மின்விசிறியின் நேர் கீழே படுக்க வேண்டாம். சற்று உயரமான தலையணை பயன்படுத்தவும். மல்லாந்து படுக்கும் போது, மூக்கடைப்பு அதிகமாகும். பக்கவாட்டில் படுக்கவும். காலையில் பல் தேய்க்கும் போது. நாக்கு வழித்து விட்டு 3 முறை மாறி மாறி மூக்கைச் சிந்தவும். சுவாசப் பாதையை சுத்தப் படுத்த நமது முன்னோர் காட்டிய வழி இது.

சைனஸ் நோய் உள்ளவர்களுக்கு மூக்கடைப்பு ஏற்படும் போது 2 சொட்டு நல்லெண்ணை மூக்கில் விட்டால், அடைப்பு நீங்கிவிடும்.

ஜலதோஷத்தால் மூக்கிலிருந்து நீர் வடிந்து கொண்டே இருந்தால், நல்ல மிளகை நன்றாக அரைத்துக் கொதிக்க வைத்து தலை உச்சியிலும், நெற்றிப் பொட்டு, இரு பக்கங்களிலும் பற்றுப் போட்டால், நல்ல பலன் கிடைக்கும்

மூக்கில் தண்ணீர் கொட்டுகிறதா? தேங்காய் நாரைக் கொண்டு புகை போடுங்கள்.

அந்தப் புகையை உறிஞ்சினால் கொட்டும் நீர் உடனே நிற்கும்

இருமல் COUGH

இருமல், ஜலதோஷம் மற்றும் தொண்டைப் புணகளுக்கு, பார்லி அரிசியை சிறிது நீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து, அப்படியே இறக்கிவைத்து விட்டால், தெளிந்த நீர் கிடைக்கும். இந்த நீருடன் இரண்டு கரண்ழ தேன் கலந்து சாப்பிட இருமல், ஜலதோஷம் குறையும். தொண்டைப் புண்ணும் ஆறும். மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட குணம் தெரியும்.

புலாச்சுளையை தேனில் நனைத்துச் சாப்பிட்டால், இருமல் போய்விடும்.

இரண்டு சிட்டிகை சித்தரத்தைப் பொடி, கொஞ்சம் கல்கண்டு பொடி, 1 ஸ்பூன் நெய், மூன்றையும் குழைத்துச் சாப்பிட, வறட்டு இருமலுக்கு மிகவும் நல்லது

வெந்நீரில் தேன் கலந்து குடித்தால், ஜலதோஷம், இளைப்பு, நுரையீரலில் உள்ள சளி நீங்கி விடும்.

வால்மிளகு-10, அதிமதுரம் 2 செ.மீ, சித்தரத்தை 2 செமீ, திப்பிலி, துளசி இலை 15 போட்டு அவித்து சாறு எடுத்துக் கொண்டு பனங்கற்கண்டுடன் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை வீதம் அருந்தவும். இருமலுக்கு மிகவும் நல்லது.

மூன்று சொட்டு இஞ்சிச்சாறுடன் தேன் கலந்து சிறு குழந்தைகளுக்குப் புகட்டினால் கக்குவான் இருமல் நிற்கும்.

தாங்க முடியாத அடுக்கு இருமலுக்கு முருங்கைக் கீரையை உப்பு சேர்த்து உள்ளங் கையில் கசக்கவும். சிறிது சுண்ணாம்பு சேர்த்து தொண்டையில் தடவினால் இருமல் குறையம்.

அரிசித்திப்பிலியை இலுப்புச் சட்டியில் வறுத்துப் பொடி செய்து வைக்கவும். சதா இருமும் குழந்தைகள், பெரியவர்கள் யாரும் இதை உட்கொள்ளலாம். ஒரு டீ ஸ்பூன் பொடியில் சிறிது தேன் விட்டுக் குழைத்து ஒரு கிண்ணத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். இதை, காம்பு நீக்கிய வெற்றிலையின் நடுவில் அரை ஸ்பூன் வைத்து, வாயில் போட்டு வெற்றிலைச் சாறுடன் சேர்த்து சிறிது சிறிதாக சிறிது நேரம் வாயில் அடக்கிக் கொண்டு சாப்பிட்டால் இருமல் குறையும்.

துளசிச் சாறையும் கல்கண்டையும் கலந்து சர்பத் போலக் காய்ச்சி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். வயதுக்குத் தகுந்தபடி இத் துளசிச்சர்ப்பத்தை சிறிதளவு எடுத்து 2 அல்லது 3 தடவைகள் சாப்பிட இருமல் குணமாகும்

வறட்டு இருமலால் அவதிப்படுவோர் அதிமதுர வேரினை அவ்வப்போது 1 துண்டு வாயிலிட்டு சுவைத்து வருவது நல்லது.

கண்டங்கத்திரி, தூதுவளை, ஆடாதொடை, துளசி இவைகளின் இலை வகைக்கு 1 படி, சித்தரத்தை 1 துண்டு, இஞ்சி 1 துண்டு சேர்த்து இடித்துப் பிரிந்த சாறு 10 முதல் 20 துளி வரையில் வெண்ணையில் கலந்து காலை, மாலை கொடுத்து வர ஓயாத இருமல் நீங்கும். கபக்கட்டு, சிறுபிள்ளைகளுக்குக் காணும் கணைச்சூடு விலகும்.

சித்தரத்தை, அதிமதுரம், சுக்கு, திப்பிலி, சீரகம் - வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்தி உலர்த்தி கல் மண் எடுத்து இடித்துத் தூள் செய்து, வேளைக்கு ஒரு சிட்டிகை வீதம் எடுத்து, தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டபின், சிறிது காய்ச்சிய பால் குடிக்கவும். 20 நாளில் இருமல் முற்றிலும் குணமாகும்.

இடைவிடாது இருமிக் கஷ்டப்படுபவர்கள், கடுகை நன்றாக அரைத்துத் தேனில் கலந்து சாப்பிட (மூன்று வேளையாக) நன்றாகக் குணமாகும் (கடுகும் தேனும் 1 ஸ்பூன்)

பசும்பாலில் மஞ்சள் பொடியையும் சிறிது மிளகுப் பொடியையும் போட்டுக் காய்ச்சவும். நனறாகக் கொதி வந்ததும், இறக்கிப் பனங்கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிடவும். 2 அல்லது 3 வேளைகளில் இருமல் சரியாகிவிடும்.

இலுப்பைப் பூவைக் கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிட்டால் இருமல் குணம் ஆகிறது. இந்தக் கஷாயம் சாப்பிட்டால் ஆண்மைக் குறைவும் நிவர்த்தியாகிறது. ஒரு அவுன்ஸ கஷாயத்தை 200 மில்லி பாலுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடும்போது விசேஷ பலன் கிடைக்கிறது.

காங் காங் என்று வரட்டு இருமலுடன் சப்தம் வரும்போது, 200 மில்லி தண்ணீரில் 1 அவுனஸ் துளசிச் சாற்றைக் கலந்து போதுமான கற்கண்டையும் அதில் போட்டு நன்றாகக் காய்ச்சி வைத்துக் கொள்ளவும். நாள்தோறும் 3 வேளை மூன்று அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல் குணமாகும்.

சாதாரண இருமலுக்கு.˙. எலுமிச்சம்பழ ரசம், தேன், கிளிசரின் சமபாகம் கலந்து, ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை ஒரு ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகும்.

வரட்டு இருமலுக்கு.˙. உப்பையும் மிளகையும் பொடி செய்து, காய்ச்சிய தேனில் கலந்து உள்ளுக்குச் சாப்பிடவும். உடனே ஒரு டம்ளர் காய்ச்சிய பசும்பால் பருக வேண்டும்.

சில கற்கண்டு துணுக்குகளுடன், சீரகத்தையும் சேர்த்து வாயில் போட்டுக் கொண்டு நர நர என்று மென்று விழுங்குங்கள். இருமல் நிற்கும்.

சிலர் காலை வேளையில் இரண்டு, மூன்று மணி நேர அளவில் இருமிக்கொண்டு இருப்பர். அப்புறம் இருமல் இருக்காது. இந்தவியாதி வசப்படாது போல் இருந்தாலும்.˙. வீட்டிலுள்ள கடுகைப் பட்டு போல் அரைத்து ஒரு சிடடிகை தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டால் இரண்டு வேளைகளில் குணம் தெரியும்.

சப்பாத்திப் பழத்தை முள் போக்கி, தோல் நீக்கி, விதை நீக்கிச் சாப்பிட்டால் காச இருமலும், ரத்தம் கக்கும் இருமலும் குணமாகிறது.

ஜலதோஷம், இருமல், மற்றும் தொண்டைப் புண்ணுக்கு பார்லி அரிசியை சிறிது நீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து, அப்படடியே இறக்கி வைத்து விட்டால், தெளிந்த நீர் கிடைக்கும். இந்த நீருடன் இரண்டு கரண்டி தேனைக் கலந்து சாப்பிட்டால், ஜலதோஷம் இருமல் குறையும். தொண்டைப் புண்ணும் ஆறும். 3 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட குணம் தெரியும்.

இருமல் அதிகமாகித் தொந்தரவு கொடுக்கும் பொழுது வாயில் சுக்கை ஒதுக்கிக் கொண்டு, அதன் சாற்றை விழுங்கினால், இருமல் குறையும்.

ஆடாதோடை இலையின் சருகுகளைக் கத்தரித்து,சுருட்டு போல் சுருட்டி, புகை பிடித்தால் இழுப்பு இருமல் நின்று, தாராளமாய் மூச்சு விட முடியும்.

ஒரு காய்ந்த பேரீச்சம் பழத்தை எடுத்து, ஒரு பக்கத்தில் நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். உள்ளிருக்கும் விதையை எடுத்து விடுங்கள். அவ்விடத்தில் சிறிது கருப்பு மிளகை அடைத்து, முன் போல் மூடி, ஒரு நூலால் கட்டி விடுங்கள். ஒரு டம்ளர் பாலை எடுத்து, அடுப்பில் காய வையுங்கள். அதில் இந்த பேரீச்சம்பழத்தை போட்டு, பால் அரை டம்ளர் ஆகுமட்டும் மெதுவாக கொதிக்க விடுங்கள்.

பிறகு அப்படியே ஆற்றிக் குடிக்கவும். சிறிது குங்குமப் பூவும், சர்க்கரையும். வேண்டுமானால் சேர்த்துக் கொள்ளவும். இது இருமலை உடனே நிறுத்தும்.

அதிகாலை இருமல் : கடுகினை நன்றாகப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு, காலை மாலை ஒரு சிட்டிகை (2 கிராம்) தேனில் சாப்பிட இரண்டு வேளையில் குணமாகும்.

கிராம்பு என்ற லவங்கப்பூ, அக்கிரக்காரம், சித்தரத்தை, சித்திர மூலம், இந்த நான்கும் வகைக்கு ஒரு தோலா எடுத்து, இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, வேளைக்கு 2 குன்றுமணி அளவு எடுத்து, தேனில் குழைத்து நாவில் சுவைத்து, தினம் காலை-மாலையாகச் சாப்பிட்டு வர, எந்த வித இருமலும், 1 வார கெடுவுக்குள் நீங்கிப் போகும். இதையே 40 நாள் தொடர்ந்து கொடுத்து வர, சுவாச கோச சளி, இருமல்கள் யாவம் உடலை விட்டு, அறவே நீங்கிப் போகும். குழந்தைகட்கு பாதி அளவு. பத்தியம் - எண்ணெய், புளி, கடுகு நீக்கவேண்டியது

தூதுவளை இலை 10, துளசி கொஞ்சம், வெற்றிலை 2, மிளகு 5, சிறிது சித்தரத்தை, எல்லாவற்றையும் போட்டுத் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைத்துப் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும். தூதுவளை இலை கிடைக்காவிட்டால், கடைகளில் கிடைக்கும் தூதுவளைப் பொடி அரை ஸ்பூன் பேர்ட்டுக் கொள்ளலாம். அதே போல் சித்தரத்தைப் பொடியும் அரை ஸ்பூன் போட்டுக் கொள்ளலாம்

கடுமையான இருமலில் அவதிப்படுபவர்கள் மிளகை அரைத்துத் தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால், நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

சூட்டு இருமல் - சித்தரத்தையை நன்றாகப் பொடி செய்து, சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும். இரவில் உறங்கப் போகுமுன்பு, அரை டீஸ்பூன் சித்தரத்தைப் பொடி, ஒரு ஸ்பூன் பனங்கற்கண்டுப் பொடி, அரை சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி, அரை ஸ்பூன் மிளகுப் பொடி இவைகளை சூடான பாலில் போட்டுக் குடித்தால், சூட்டு இருமல் தணியும்.

இரவில் படுப்பதற்கு முன் சூடான பாலில் அரை டீஸ்பூன் சுக்குப் பொடி போட்டு ஒரு டீஸ்பூன் தேனுடன் கலந்து பருகி வந்தால், தூக்கமும் நன்றாக வரும். வுறட்டு இருமல் நிற்கும்.

மிளகாய் வற்றல் 1, பூண்டு 1 பல், மிளகு 3, நல்லெண்ணையில் போட்டு சூடு படுத்தி, ஆற வைத்து, திப்பிகளை நீக்கி, தலைக்குத் தேய்த்து, வெந்நீரில் குளிக்க, வறட்டு இருமல் குணமாகும்.

மிளகாய் வற்றல் 1, பூண்டு1பல், மிளகு 3, நல்லெண்ணையில் போட்டு சூடுபடுத்தி ஆற வைத்து திப்பிகளை நீக்கித் தலைக்குத் தேய்த்து வெந்நீரில் குளிக்க வரட்டு இருமல் குணமாகும்.

தூதுவளை இலை 10, துளசி கொஞ்சம், சித்தரத்தை சிறிது, வெற்றிலை 2, மிளகு 5

எல்லாவற்றையும் போட்டுத் தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து, பனங்கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிடவேண்டும். தூதுவளை இலை கிடைக்காவிட்டால் கடைகளில் கிடைக்கும் தூதுவளைப் பொடியை வாங்கி அரை ஸ்பூன் போடலாம். அதே போல் சித்தரத்தையையும் பொடியை வாங்கி அரை ஸ்பூன் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

கபம், சளி CATARRH, PHLEGM

அதிமதுரத்தைப் பொடி செய்து நீரில் கொதிக்க வைத்துக் குடிக்கலாம். ஓமம், உப்பு, கிராம்புப் பொடி செய்து மென்று தின்றாலும் கபம் குறையும்.

அத்திப் பழம் நல்லது

குழந்தைகளுக்கு மிளகுப் பொடியோட கொஞ்சம் வெல்லம், நெய் சேர்த்து சின்ன உருண்டை செய்து கொடுக்கலாம்.

துளசி, மிளகு கொஞ்சம் கல்கண்டு வெந்நீரிலே போட்டு மூடி வைத்து. அப்பப்ப கொஞ்சம் குடிச்சா, சளி குறையும்.

கோதுமை மாவைவறுத்து, அதை ஒரு மெல்லிய துணியிலே மூட்டையாகக் கட்டி, முதுகு, நெஞ்சில் ஒத்தடம் கொடுத்தால், சளி கரைந்து கோழையாக வெளியே வரும்.

ஆவி பிடித்தல்: வேப்பிலை தழைகளை உருவி விட்டு, அந்தக் குச்சிகளையும், அரை ஸ்பூன் மஞ்சள் பொடியும், ஒரு சிட்டிகை உப்பையும் போட்டுக் கொதிக்க விடவும். தலையிலே ஒரு போர்வையைப் போர்த்திக் கொண்டு, இந்த நீராவியை மூக்கில் படும்படி ஆவி பிடித்தால், சளியை விரட்டும்.

குரலைப் பயன்படுத்தவர்களுக்கு வால் மிளகு, பனங்கற்கண்டு இரண்டையும் பொடி செய்து, அப்பப்ப வாயிலே போட்டுக்கலாம். சளி இருந்தால் போய்விடும்.

தேங்காய் நார் புகையைப் பிடிப்பதுதான், நீர் வடிவதைத் தடுக்க, மிக எளிய வழி. கை மேல் பலன் கிடைக்கும்.

அதிகமான கப தொல்லையால் அவதிப் படுபவர்கள் இஞ்சியைச் சுட்டு, தோலை எடுத்துவிட்டு சாப்பிடுவது நல்லது.

தூதுவளைக் கஷாயம்: ஒரு கைப்பிடி அளவு தூதுவளையை அலம்பி எடுத்து, ஒரு டம்ளர் தண்ணில போடுங்க. அதோட அரை டீஸ்பூன் மிளகுத் தூள், போட்டு அடுப்புல வெய்யுங்க. தண்ணி கொதிச்சு அரை டம்ளர் ஆகற வரைக்கும் விட்டுவச்சு, இறக்கி ஆறினதும் ஒரு சிட்டிகை கல் உப்பு போட்டுக் குடிக்க வேண்டியது தான்.

கற்பூர வல்லி கஷாயம் : தூதுவளைக் கஷாயம் மாதிரியே கற்பூர வல்லி இலையைப் போட்டும் கஷாயம் பண்ணி குடிக்கலாம்.

கற்பூரவல்லி பச்சடி ஒரு கைப்பிடி அளவு கற்பூரவல்லி இலையை எடுத்து அலம்பி, பொடிப் பொடியா நறுக்கி, புளிக்காத தயிர்ல போட்டுக்கணும். தேவையான அளவு உப்பு சேருங்கள். சின்னதா ஒரு பச்சை மிளகாய், கடுகு தாளிச்சு கொட்டினா, வத்தக் குழம்புக்கு தொட்டுக்கிட்டு சாப்பிட ஜோரா இருக்கும். சளியாவது, தும்மலாவது! கிட்டவே அண்டாது.

5 வயது வரைக்கும் சில குழந்தைகளுக்கு சளி பிடித்தால், மூச்சிரைப்பு, இருமல்னு அவதிப்படும். அதற்கு வெற்றிலையில் கடுகு எண்ணெய் பூசி, லேசா சூடு காட்டி, குழந்தை மார்பில் வையுங்க. இம்மாதிரி 4-5 முறை செஞ்சா போதும். நிவாரணம் கிடைக்கும்.

சளி, இருமல் இருந்தால், மிளகை வறுத்துப் பொடி செய்து, அதனுடன் நெய் கலந்து இரண்டு உருண்டை சாப்பிடவும்.

சித்தவைத்திய சாலைகளில் கிடைக்கும் சிவனார் அமிர்தம் என்னும் மருந்துப் பொடியை ஒரு விரலால் தொட்டு மூக்கில் இழுத்தால், சளி பீனிசம் முதலிய நோய்கள் தீரும். பொடி போடும் பழக்கமுடையவர்கள், இதை சிறிது காலம் உபயோகிக்க, அப்பழக்கம் மாறும்.

சுவாசப் பையில் நெடுநாட்களாக தேங்கிய சளி கெட்டியாக இறுகி, மஞ்சள் நிறமாகி வெளியேறாமல் சுவாசம் விடும்போது சளியின் துர்கந்தம் நோயாளிக்கே அருவருப்பை உண்டுபண்ணும். மூச்சு விடும் போதும், இருமும் போதும் கொள கொள என்ற சப்தம் அருகில் உள்ளவரும் கேட்கலாம். இப்படி உள்ள இருமல், சயம், ஆஸ்த்மா நோயாளிகளுக்கு முசுமுசுக்கை முக்கியமானது. முசுமுசுக்கை வேர் 3 பலம், ஆடாதோடை வேர் 2 பலம், திப்பிலி கால் பலம், லவங்கம் அரைக்கால் பலம், சுக்கு கால் பலம், மிளகு கால் பலம் ஆகியவற்றை நன்றாக உலர்த்தி, தனித்தனியாக இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து கலந்து வைத்துக்கொண்டு, 5 அரிசி எடை காலை மாலை கருப்பு வெற்றிலையுடன் வாயிலிட்டு மென்று தின்று, பின்பு காய்ச்சிய பசும்பால் குடிக்க வேண்டும். கெடியான கபம் இளகி இருமலுடன் சிறிது சிறிதாக வெளியேறிவிடும்.

முசுமுசுக்கைத் தைலம்: முசுமுசுக்கை இலைச்சாறும், நல்லெண்ணையும் சம அளவு எடுத்து காய்ச்சி சாறு சுண்டியதும் பதம் பார்த்து இறக்கி, வாரம் ஒரு முறை எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்துவர முன் குறிப்பிட்ட நோய் உள்ளவர்களுக்கு, உஷ்ணம் தணிந்து, கண் எரிச்சல், தேக காந்தல் யாவும் நீங்கும்.

குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி சளி பிடிப்பதைத் தடுக்க, ஒரு சிறு தேக்கரண்டி அளவு சீரகம், 5 மிளகு, சிறு கரண்டி ஓமம், உப்பு, ஒரு சிறு கொத்து கறிவேப்பிலை முதலியவைகளை அம்மியில் வைத்து நீர்விட்டு அரைத்து, பட்டாணி அளவு உருண்டைகளாகச் செய்து, ஒரு அவுனஸ் வெந்நீரில் ஒரு மாத்திரையை கரைத்துக் கொடுத்துவர, சளி தொல்லை தராது.

தினசரி தூதுவளையை, புதினா, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, உளுந்து ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து, நெய்யில் வதக்கி துவையல் செய்து பகல் உணவில் 2 பிடி சாதத்துடன் 4 ஸ்பூன் துவையலைப் பிசைந்து சாப்பிடுவது நல்லது.

குளிர், பனிக் காலங்களில் சிறுவர்களுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் நுரையீரலில் கபம் சேர்ந்து, சளி, தும்மல், மூச்சுத்திணறல், இருமல், ஏற்படலாம். இதற்குத் தூதுவளைத்துவையல் மிகவும் உகந்தது. தூதுவளைக் கீரையை இஞ்சி, மிளகு, கொத்துமல்லி, மிளகாய் வைத்து அரைத்து, தாளித்து உணவுடன் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும். நுரையீரல் நோய்கள், மூளைநரம்புகள், உடலின் தாதுக்கள் அத்தனையும் உரம் பெறும்

சளி பிடிப்பது, தும்மல் வருவது, நீர் ஒழுகுதல் இவை எல்லாம் அடுத்து வரப்போகும் நோய்க்கு எச்சரிக்கைகள். அம்மான் பச்சரிசிச்சாறு ஓரிரு சொட்டு மூக்கில் விட சிறந்த பலன் தெரியும். இதற்கு (மூக்கில் விட) அஞ்சுபவர்கள், அதை இலை பூவுடன் சேர்த்து அரைத்து காலை, மாலை பெரிய நெல்லிக்கனி அளவு உண்ண ஒரே நாளில் குணம் தெரியும்.

பாரிஜாத மலர் 15 எடுத்து அத்துடன் 5 மிளகு தட்டிப்போட்டு பசும்பாலில், மலர், மிளகு இவற்றுடன் 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு, பிறகு வடிகட்ட (சளியுடன் கூடிய சுரமுள்ள குழந்தைக்கு) கொடுக்கவும். சிறிது நேரத்தில் காய்ச்சல் மட்டுப்பட்டு, சளியும் காணாமல் போகும். சளி, சுரம் இவற்றிற்கு பாரிஜாத மலர், மிளகு நல்ல மருந்து ஆகும்.

தொண்டைப்புண், சளிக்கு ஒரு கஷாயம் - மிளகு, சீரகத்தை வறுத்துக் கொண்டு, பொடி செய்து கொள்க. ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் சிறிது மஞ்சளை நொறுக்கிப் போட்டு இந்தப் பொடி, கல்கண்டு எல்லாவற்றையும் போட்டுக் கொதிக்க விட்டு இறக்கிய கஷாயத்தில் சூட்டுடன் 1 ஸ்பூன் வெண்ணையைச் சேர்த்துக் கலக்கிக் குடித்தால், தொண்டை உபாதிகள் சடடென்று விலகிவிடும்.

சின்ன வெங்காயச்சாறு, கடுகு, சுக்குபபொடி ஒவவொன்றிலும் கால் தேக்கரண்ழ எடுத்து வெந்நீர் விட்டு அரைத்து நெற்றியில் பற்று போட்டு, 10 நிமிடங்கள் கழித்து பின் சுடுநீரில் கழுவி விட வேண்டும். இதனால் தலைவலி, சளி யாவும் நீங்கும்.

6 மாதக்குழந்தை மூச்சுவிடும்போது கர் புர் என்று சத்தம் வருகிறது. மூச்சு விடும் போது மார்பின் கழர் பள்ளம் விழுகிறது. இதற்கு - 3 தூதுவளை இலையை நசுக்கி 2 அவுன்ஸ் தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி வடித்துக்கொண்டு, காய்ச்சிய பசும்பால் 2 அவுன்ஸ் சேர்த்து, வேளைக்கு 1 சங்கு அளவு காலை பகல் மாலை ஆக 3 வேளை கொடுத்துவர, 6 நாட்களில் கர்புர் சத்தம் நின்று, குழந்தை நன்கு விளையாட ஆரம்பிக்கும்.

தூதுவளை, சுக்கு, மிளகு, அரைக்கீரை போன்றவைகளை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் சளியை நிரந்தரமாகப் போக்கிக் கொள்ளலாம்.

மஞ்சள் துண்டு எடுத்து விளகெண்ணையில் தோய்த்து எடுத்து, அதைக் கொளுத்தினால் வரும் புகையை, ஒரு மூக்கை அடைத்துக் கொண்டு வேகமாக உறிஞ்ச வேண்டும். மண்டையில் சுரீரென்று உறைக்கும். மறு மூக்கிலும் இவ்வாறு செய்ய வேண்டும். 3 அல்லது 4 நாட்கள் செய்து வர, சளியும் நின்று, சளியினால் மூக்கில் ஏற்படும் ரணமும் ஆறிவிடும்.

நன்றாக விளைந்த மிளகுகளாக எடுத்து மூன்று நாட்கள் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் ஊறவைக்க வேண்டும். நனறாக ஊறிய பின் எடுத்து வெயிலில் காய வைக்க வேண்டும். ஈரம் போக காய்ந்த பின் பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலை மாலை 5 மிளகுகள் சாப்பிட்டால் சுவாசம் சீராக இயங்கும். சளியும் கட்டாது.

சுவாசப் பயிற்சியால் கபாலத்திற்கு சூடு ஏறும். தலைக்கனமும், பிடரியும் வலிக்கும். இதற்கும் மேற்கூறிய மிளகு மருந்து மிக்க நல்லது.

மார்பில் சளி கட்டிக்கொண்டு இருமினாலும் வெளியே வராது. அச்சளியைக் கரைக்க சிறிது ஏலத்தைப் பொடி செய்து, அதை நெய்யில் குழப்பி காலையிலும், மாலையிலும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். மார்பு சளி தானே கரைந்து விடும்.

அடிக்கடி சளி பிடிக்கிறதா, அச்சமயங்களில் பசும்பாலில் கொஞ்சம் ஓமத்தைப் போட்டுக் காய்ச்சிச் சாப்பிடுங்கள். சளி கரைந்து குணம் தெரியும்.

குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும், குளிர் காலங்களில் நெஞ்சில் கோழை கடடிக் கொள்ளும். இதைக் கரைக்க, குப்பைமேனி இலையைச் சாறு எடுத்து ஒரு ஸ்பூன்

உள்ளுக்குக் கொடுங்கள். பெரியவர்களுக்கு 4 அ 5 ஸ்பூன் கொடுங்கள். சீக்கிரத்தில் இந்த கோழை சரியாகிவடும்.

சிலருக்கு கபம் அடைப்பினால் மேல் சுவாசம் ஏற்படுவதுண்டு. அதிமதுரம் 15 கிராம், சுக்கு 10 கிராம், சீனாக்கற்கண்டு 15 கிராம் எடுத்துக் கொள்ளவும். அதிமதுரத்தையும் சுக்கையும் தடடிப்போட்டு, கற்கண்டையும் சேர்த்துத் தண்ணீரிலிட்டு நன்றாகப் பாதி அளவுக்குச் சுண்டும்படிக் கஷாயம் வைத்து வடிகட்டி இரவு படுக்கப்போகும் சமயம் உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். குணம் ஆகும்.

துளசி இலைகள் சிலவற்றோடு சிறிது மிளகை இடித்துச் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி சிறிது சர்க்கரை அல்லது தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், சளித் தொல்லை போகும்.

நெஞ்சில் கபம் கட்டிக்கொண்டிருந்தால், விளாம்பழத்தை உடைத்துச் சாப்பிடவும். கபம் உடைந்து வெளியேறும்.

மார்பிலுள்ள சளி ஒழிய வேண்டுமா, வயிற்றில் கிருமிகளைக் கொல்ல வேண்டுமா, சுண்டைக்காயை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வாருங்கள். பச்சை சுண்டைக்காய் கிடைக்காவிடில், சுண்டைக்காய் வற்றலைப் பயன் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

அடிக்கடி சளிப்பிடித்துக் கொண்டு தும்மல் வருகிறதா, அகத்திக்கீரை, அகத்திப்பூ இவை இரண்டையும் நசுக்கிச்சாறு பிழிந்து, அதில் தேனையும் கலந்து மூன்று வேளையும் சாப்பிடுங்கள். சளி வறண்டு விடுவதுடன், தும்மலும் நின்றுவிடும்.

தூதுவளைச்சாறு, இஞ்சிச்சாறு, துளசிச்சாறு இவைகளை ஒன்று சேர்த்து, அதனளவு தேன் சேர்த்து, ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் குழந்தைகளுக்கு 3 நாட்கள் கொடுத்து வந்தால், தெக்கத்திக்கணை என்னும் இழுப்பு நோய் உடனே நிற்கும். கபம் கறைந்து ஆரோக்கியம்.

குர்ந்தைகளுக்கு நெஞ்சில் சளி இருந்தால் தூங்காது. ஒரு வெள்ளைப் பூண்டை தோல் உரிக்காமல் அப்படியே அடுப்பில் போட்டு சுட்டு, அதன் பல்லை தனித்தனியாக எடுத்து தோல் உரித்து, அதனை நசுக்கினால் எண்ணெய் போல் திரவம் வழியும். ஒரு சங்கில் இந்தப் பூண்டு எணணெய் பாதி அளவும், பாதி அளவு தாய்ப் பாலையும் கலந்து கொடுத்தால் சளி வெளி வந்து விடும்.

சிறு குழந்தைகளுக்குக் கபம் இருந்தால், வேம்பின் கொழுந்து இலை சிறிது அளவு, 2 மிளகு, 10 சீரகம் இவற்றை மை போல அரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதில் ஒரு சுண்டைக்காயளவு எடுத்து வெந்நீரில் கரைத்து, பாலாடை மூலம் குழந்தைக்கு ஊட்ட வேண்டும். முக்கலும், திணறலும் ஆகி மார்பில் கபம் எல்லாம் வெளிவந்துவிடும்.

பெரியவங்களும் வெற்றிலைச் சாறும், இஞ்சிச் சாறும் சம அளவு கலந்து குடிச்சா, கபம் குறையும்.

சளித் தொல்லையால் வாடுபவர்களுக்கு தூதுவளைக் கீரை கண் கண்ட இயற்கை மருந்து. சிறிது கசப்பாக இருக்கும். இதை நன்றாக வதக்கி சுடுசாதத்தில் பிசைந்து 3 நாட்கள் சாப்பிட்டால், சளித் தொல்லையிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கும்.
.

கக்குவான் இருமல் WHOOPING COUGH

படிகாரத்தைப் பொடி செய்து ஒரு வேளைக்கு சிட்டிகை அளவு தேனில் குழைத்துக் கொடுத்தால் குணமாகும். குணம் தெரியவில்லையானால். மறுபடியும் 3 நாளைக்கு படிகாரத்தூளைக் கொஞ்சம் அதிகரித்துக் கொண்டு, அத்துடன் கொஞ்சம் பெருங்காயமும் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

வசம்பைச் சுட்டுப் பொசுக்கி, சிட்டிகை அளவு தேனில் குழைத்துக் கொடுத்தால் குணம் கிடைக்கும்.

துளசிச்சாறு, வெற்றிலைச்சாறு ஆடாதொடை இலைச்சாறு இவற்றை சம அளவு எடுத்து 3 பங்கு தேனில் குழைத்துக் கொடுத்தால் குணம் கிடைக்கும்.

மிளகைச் சுட்டு சாம்பலாக்கி, அதே அளவு மயில் இறகையும் சுட்டு சாம்பலாக்கிக் கொண்டு, இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து கொண்டு, அதில் ஒரு சிட்டிகை எடுத்துப் பசு நெய்யில் கலந்து காலை,மாலை கொடுத்து வந்தால் கக்குவான் இருமல் தீரும்.

பெருங்காயத்தூள் 6 நெல் எடை, படிகாரத்தூள் 3 நெல் எடை ஒன்றாகச் சேர்த்து தேன் விட்டுக் குழப்பி, ஒரு நாளைக்கு 3 முறை கொடுக்க குணம் கிடைக்கும்.

மிளகு சாம்பல 1 ரூபாய் எடை, மயிலிறகு சாம்பல் 1 ரூபாய் எடை, இவைகளை ஒன்று சேர்த்து எட்டு பாகமாக்கி, ஒவ்வொரு பாகத்தையும், பசு வெண்ணெயில் குழைத்துக் கொடுத்து வர வேண்டும். சீக்கிரத்தில் இருமல் படிமானமாகிவிடும்.

மரிக்கொழுந்தைக் கசக்கிச் சாறு பிழிந்து, நாலைந்து சொட்டு சாற்றில் சிறிது தேனையும் விட்டுக் குழைத்து, குழந்தையின் நாக்கில் தடவிச் சாப்பிடச் சொல்லுங்கள். மெதுவாக உள்ளே போகட்டும். மூன்றே நாட்களில் கக்குவான் இருமல் நின்றுவிடும்.

கொஞ்சம் மிளகு, கொஞ்சம் மயிலிறகு, கொஞ்சம் ஆமையின் ஓடு (கடையில் கிடைக்கும்) சம எடை எடுத்து, நெருப்பிலிட்டு கருக்கி, நன்றாக இடித்துப் பட்டுப் போல் தூள் செய்து கொள்ளுங்கள். இதில் ஒரு சிட்டிகை அளவு எடுத்து தேன் விட்டுக் குழைத்து, குழந்தையின் நாக்கில் தடவி விடவும். அப்படியே சுவைத்து விழுங்கட்டும். காலை, மாலை என்று நாலைந்து நாட்கள் கொடுத்து வாருங்கள். அதற்குள் குணமாகிவிட்டால் நிறுத்திவிடவும்.

அலுமினியப் பாத்திரத்தில் படிகாரத்தைப் பொரித்து வைத்துக்கொண்டு. இரண்டு குண்டுமணி அளவு வெந்நீரில் கலக்கிக் கொடுக்கவும். நாள்தோறும், 3 முறையாக 5 நாட்கள் கொடுத்து வர வேண்டும்.

எலுமிச்சம்பழ சாறும். தேனும், விளக்கெண்ணையும் சேர்த்து கொடுக்கலாம்.

அன்னாசிச் சாறும், தேங்காயெண்ணையும் சம அளவு எடுத்து நெருப்பில் காய வைத்து ஆறியபின் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். சீக்கிரத்தில் குணமாகும்.

காச நோய்

காச இருமலுக்கு ஆடாதொடை இலையைக் காயவைத்துத் தூளாக்கி நெலபொரி தூள் சம அளவு சேர்த்து சர்க்கரையுடன் சேர்த்துக் கொடுக்கவும். நெல் பொரியின் தூளுக்குப் பதிலாக சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி இவைகளின் பொடியும் தேனும், சர்க்கரையும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். குணமாகும்

பருத்திக்கொட்டை, நெல்லிப்பருப்பு, சீரகம், ஏலக்காய், நெற்பொரி ஆகியவைகளைச் சமமாக எடுத்து இடித்துத் தூளாக்கிக் கொண்டு சீனாக்கற்கண்டும் கால் பாகம் சேர்த்துக்கொண்டு வேளை 1-க்கு இரண்டு சிட்டிகை வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடிக்கவும். சயநோயாளிகளுக்கு காணும் ரத்த வாந்தி நிற்கும்.

எலும்புருக்கி என்னும் காசநோய்க்கு சப்போட்டாப் பழம் அருமருந்தாகும். ஸடெப்டோமைசின், ஐசோனக்ஸ் போன்ற ஆங்கில மருந்துகள் காச நோயை வேகமாகக் கட்டுப்படுத்தும். கூடவே செவிடாக்குதல், புத்தி மந்தம், நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற தொல்லைகளையும் உண்டாக்குகின்றன. எனவே காசநோயைக் குணப் படுத்தவும், அந்நோயால் உடல் இளைக்காமல் இருக்கவும், சப்போட்டாப் பழம் உதவுகிறது. தினம் காலை மாலை இருவேளை 2 சப்போட்டா பழம் சாப்பிட்டு பால் ஒரு குவளை குடித்து வர காசநோயின் கடுமையும், அதன் விளைவாக வரும் உடல் இளைப்பும் நீங்கும்.

காசநோய் மற்றும் கணைச்சூட்டினால் இளைத்து எலும்பும் தோலுமாகக் காட்சியளிக்கும் சிறுவர்களுக்கு தினம் 100 கிராம் உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து உண்ணக் கொடுப்பது நல்லது. கெடுதல் ஒன்றும் இல்லை.

பனை ஓலை வேய்ந்த வீட்டில் வசிப்பதும், பனைமரத்தோப்பில் உலாவுவதும் நோயாளிகளுக்கு நல்லது. பனைமரக்காற்றில் டி.பி.யைக் குணமாக்கும் சக்தி இருக்கிறது.

சீத்தாப்பழத்தை வெளைக்கு 2 பழங்கள் வீதம் தினசரி 3 வேளை சாப்பிடவேண்டும். பழம் சாப்பிட்ட 2 மணி நேரத்திற்குத் தண்ணீர் சாப்பிடக்கூடாது. இப்படி எட்டு வாரங்கள் சாப்பிட்டால் டி.பி. குணம் அடைந்துவிடுகிறது.

கழுதைப் பாலைத் தினமும் சாப்பிட காசநோய் குணமடைகிறது.

ஒரு கிலோ காம்பெடுத்து செம்பருத்திப் பூவுடன் கால் லிட்டர் தேனைக் கலந்து ஊற வைக்கவும். ஏலக்காயைப் பொடித்து, சேர்த்து மூடி 10 நாள் வைக்கவும். ஒரு நாள் வெயிலில் காய வைத்து எடுக்கவும். தினமும் இதை நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து, இரண்டு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால், யூரினரி இன்.்பெக்ஷன், கல்லீரல் வீக்கம், காச நோய் போன்றவை கட்டுப்படும்.

தினசரி வெள்ளாட்டுப்பால் சாப்பிட்டு வந்தால் காசநோய் குணமாகிறது. டி.பி நோய்க் கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தி வெள்ளாட்டுப் பாலுக்கு உண்டு.

சுத்தமான ஆலிவ் ஆயிலை தினசரி ஒரு ஸ்பூன் பசும்பாலுடன் சாப்பிட்டு வந்தால், ஆரம்பகால டி.பி. குணமடைகிறது.

காசநோய் உள்ளவர்கள், காலையில் எழுந்ததும் வெறும் வயிற்றில் மூன்று வெங்காயத்தை மென்று விழுங்க வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து வெங்காயத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால் ஆரம்பகால காசநோய் குணமாகி விடுகிறது.

நாட்பட்ட சயரோகம், ஆஸ்த்மா தீவிர இளைப்பு, ரத்தகாசம், சுவாசகாசம், கபகாசம் இவைகளால் கஷ்டப்பட்டு நூற்றுக்கணக்கான ஊசிகளும் மாத்திரைகளும் டானிக்குகளும் சாப்பிட்ட பின்பும் நோய் தீராமல் மார்பு கூடு எலும்பு மனிதனைப் போல் காட்சி அளிக்கும் நோயாளிகளுக்கு முசுமுசுக்கை ஒரு வரப்பிரசாதம். முசுமுசுக்கை கொடியோடு இலை உட்பட எடுத்து உலர்த்தி இடித்த தூள் 3 பலம் தூதுவளை இலைத்தூள் 2 பலம் ஆக இரண்டையும் மீண்டும் சன்னமாக இடித்து அகன்ற ஒரு பாத்திரத்தின் மேல் சுத்தமான துணியைக்கட்டி அதன் மேல் மேற்படி
மெல்லிய தூள் யாவும் உள்ளே சென்று கடைசியில் (திப்பி) மசியாத தூள் மேலே நின்றுவிடும். மசியாத தூளை ஒரு டப்பாவிலும், பாத்திரத்தின் உள்ளே விழுந்துள்ள சன்னமான தூளை ஒரு பாட்டிலிலும் பத்திரப்படுத்தவும். (இதுதான் வஸ்திரகாயத்தூள் எனப்படும்) கரும்வேலம் பிசின் 1 பலம் வாங்கி சுத்தம் செய்து, வெயிலில் நன்றாக உலர்த்தி இடித்துத்தூள் செய்து வேறு புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். ஒரு வெற்றிலை எடுத்து அதில் 2 அரிசி எடை மேற்படி பிசின் தூளைப்போட்டு சன்னமான வஸ்திரகாயப் பொடி 5 அரிசி எடை அளவும் இதில் சேர்த்து சுத்தமான பசு வெண்ணை ஒரு புன்னக்காயளவு சேர்த்து யாவும் நன்றாகக் கலந்து தினமும் காலை மாலை நாவினால் ருசித்து விழுங்க வேண்டும். நோய் கடினமானவர்கள் 3 வேளையும் கொடுக்கலாம். இப்படி 40 முதல் 80 நாட்கள் வரை இந்த சிகிச்சையை கொடுக்கலாம். மசியாத திப்பித் தூளை மாலைநேரங்களில் காப்பித்தூளுக்குப் பதிலாக இந்த தூளை டிகாக்ஷன் போட்டு காப்பியாகக் கொடுப்பதில் மிக்க நன்மையுண்டு.

காலையும், மாலையும் எலுமிச்சம்பழம் அளவு வெண்ணெயை எடுத்துக் கொதிக்கும் வெந்நீரில் போட்டு ஸ்பூனால் கலக்கி, சூட்டோடு ருசித்தால் தொண்டைப் புண், கொடிய இருமல் குணமாகும்.

இருமல் அதிகமாக இருந்தால், படுக்கும் முன் உள்ளங்காலில் விக்ஸ் நன்றாகத் தேய்த்துக் கொண்டு, இரண்டு கால்களிலும் சாக்ஸைப் போட்டுக் கொண்டு தூங்கவும். இருமல் குறையும். இது அனுபவபூர்வமான உண்மை.

சளி, கோழை எதுவுமில்லாமல் வெயில் காலத்தில் வரட்டு இருமல் வந்து தொல்லை தந்தால், மிளகு உருண்டை உபயோகிக்கவும். ஒரு ஸ்பூன் மிளகை தூளாக்கவும். இலுப்பைக் கரண்டியில் ஒரு ஸ்பூன் நெய்யை விட்டு அதில் ஒரு துண்டு வெல்லத்தையும், இந்த மிளகுப் பொடியையும் போட்டு சூடு பண்ணவும். திரண்டு வரும் போது இறக்கி, சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பண்ணி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு உருண்டையை எடுத்து வாயில்

காச இருமலுக்கு ஆடாதோடை இலையைக் காய வைத்துத் தூளாக்கி, நெல் பொரியின் தூள் சம அளவு சேர்த்து, சர்க்கரையுடன் சேர்த்துக் கொடுக்கவும். நெல் பொரியின் தூளுக்குப் பதிலாக சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி இவைகளின் பொடியும் தேனும் சர்க்கரையும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். குணமாகும்.

தேவையான நாயுருவி செடியை எடுத்து உலர்த்தி கொளுத்திய சாம்பல் 1 படி, ஆன் பனைமரத்தின் பூ, மடல், (அதாவது கார்த்திகை மாதம் தீபத்தின் போது மாவிலி சுற்றுவார்களே, பனம் புழுக்கை, அது பூக்கு முன்பு பாளை விடும்), அந்த மடல்களை சேகரித்து உலர்த்தி கொளுத்திய சாம்பல் 1 படி ஆக இரண்டையும் ஒரு மண் பாண்டத்தில் 5 படி நீர் விட்டு 15 நிமிடம் நன்றாய் கரைத்து ஒரு மூலையில் பானையை அசையாமல் வைத்து மறு நாள் பார்க்க வண்டல் யாவும் அடியில் தங்கி, நீர் மட்டும் தெளிந்து காணும். இதை அப்படியே அசையாமல் மெல்ல நீரை மட்டும் வேறு ஒரு மண் பாண்டத்தில் இறுத்துக் கொண்டு, வண்டலை எறிந்து விடுங்கள். இந்த நீரை இரண்டு பாகமாக பங்கிட்டு, தனித் தனியாக எடுத்து வைக்கவும். ஒரு மெல்லிய பானை ஓடு அடுப்பில் வைத்து காய வைக்கவும். ஒரு பாகம் தெளிந்த நீரை வைத்துக் கொண்டு ஒரு கரண்டி மொண்டு காய்ந்து கொண்டு இருக்கும் ஓட்டில் விடவும். சிறிது நேரத்தில் நீர யாவும் சுண்டிவிடும். சுண்டும் தருணம் மறுபடியும் 1 கரண்டி விடவும். இப்படியாகவே அருகில் இருந்து, முன் விட்ட நீர் சுண்டிய பிறகே விட்டு விட்டு ஒரு பாக நீரையும் எரித்தால் ஓட்டில் உப்பு காணும். அந்த உப்பு யாவையும் எடுத்து, சுரண்டி வேறு ஒரு ஓட்டில் வைத்து, மறுபடியும் அடுப்பில் வைத்து இரண்டாவது பாகம் வைத்து இருக்கும் தெளிநீரை அந்த உப்பின் மேல் சிறுக சிறுக ஊற்றி யாவும் சுண்ட எரிக்க வேண்டும். நீரை யாவும் எரித்த பிறகு, கடைசியாக நீர் வற்றிப் போனவுடன் நாலு பிரட்டு பிரட்டி வறுத்து எடுத்து, ஆறினவுடன் நன்றாய் அரைத்து, காற்று புகாத புட்டியில் அடைத்து விடவும். இதை எவ்வளவு சுத்தமாக செய்கிறோமோ, அவ்வளவு சுத்தமாகி வெளுக்கும். மூலிகைகளில் செய்யும் உப்புக்கள் யாவும் மற்றொரு துணை அனுபானத்துடன் சேரும் போது தான் தீராத வியாதிகள் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் விலகும். நாயுருவி உப்பு அளவு 2 அரிசி எடை, தேன், நெய், புளித்த மோர், வெண்ணெய் முதலிய அனுபானங்களில் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். இது பித்த, உஷ்ண சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளுக்கு உள்ளுறுப்புகளில் நன்கு வேலை செய்யக் கூடியது, நுரையீரல், கல்லீரல், மூத்திரக் குண்டிக்காய், சிறுகுடல் முதலியவைகளில் உள்ள நுண் பூச்சிகளையும் ரணங்களையும் ஆற்றி பித்த உஷ்ணங்களை தணித்துவிடும். முக்கியமாக ட்யூபர்குளோசிஸ் என்னும் நுரையீரல் கூஷயத்திற்கும், நீரேத்தம், குன்மம், பித்த பாண்டு, ரத்த பித்தம், மற்றும் ஆஸ்த்மா, காசம், மார்ச்சளி, இவைகளுக்கும் உபயோகம் ஆகும். கூஷயரோஹ கிருமிகளுக்கு ஏற்றது. நாயுருவி உப்பு, தென்னங் கள்ளை நாயுருவி உப்புக்கு அனுபானமாகக் கொண்டு, அந்தக் காலத்தில் 40 நாள் விடாமல் கொடுத்த போது, தீராத கூஷயம், குன்ம ரணங்கள், குடல் கட்டிகள் ஆகியவைகள் மறுபடியும் தலைகாட்டாதபடி, குணம் செய்து உள்ளனர். நாயுருவி உப்புக்குத் தூதுவளை, ஆடாதொடை, கண்டங் கத்திரி, கரிசலாங்கண்ணி ஆகிய மூலிகை கஷாயங்கள் துணை மருந்தாக உபயோகிப்பதில் சிறப்பான பலன் கொடுக்கும். கடற்கரை ஓரங்களில் உள்ள நாயுருவியை எடுத்து உப்பு செய்யும் முறைக்கு உபயோகித்தால் உப்பு வராது. கடற்காற்று படும் மூலிகைகளில் உப்புச் சத்து கிடைக்காது என்பதை அவசியம் தெரிந்து வைத்தல் நல்லது.

முசுமுசுக்கை கொடியோடு (இலை உட்பட) எடுத்து உலர்த்தி இடித்த தூள் 3 பலம், தூதுவளை இலைத்தூள் 2 பலம், ஆக இரண்டையும் மீண்டும் சன்னமாக இடித்து அகன்ற ஒரு பாத்திரத்தின் மேல் சுத்தமான துணியைக் கட்டி, அதன் மேல் மேற்படித் தூளை சிறிது சிறிதாகப் போட்டுத் தேய்க்க மெல்லிய தூள் யாவும் உள்ளே சென்று, கடைசியில் (திப்பி) மசியாத தூள் மேலே நின்றுவிடும். மசியாத தூளை ஒரு டப்பியிலும், பாத்திரத்தின் உள்ளே விழுந்துள்ள சன்னமான தூளை ஒரு சுத்தமான புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். இது வஸ்திரகாயத்தூள் என்பது. கருவேலம்பிசின் 1 பலம் வாங்கி சுத்தம் செய்து வெயிலில் நன்றாக உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து, வேறு புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். ஒரு வெற்றிலை எடுத்து, அதில் 2 அரிசி எடை மேற்படி பிசின்தூளைப் போடவும். முதல் புட்டியில் செய்து வைத்த வஸ்திரகாயத்தூள் 5 அரிசி எடை அளவும் இதில் சேர்த்து

சுத்தமான பசு வெண்ணெய் ஒரு புன்னைக்காயளவு சேர்த்து சுத்தமான பசு வெண்ணெய் ஒரு புன்னைக் காயளவு சேர்த்து யாவும் நன்றாய்க் கலந்து, அவரவர் வழிபடும் இறைவனை நினைத்து தினம் காலை மாலை நாவினால் நக்கி ருசித்து விழுங்க வேண்டும். நோய் கடினமாகி விட்டவர்களுக்கு 3 வேளையும் கொடுக்கலாம். இப்படி 40 முதல் 80 நாட்கள் வரை இந்த சிகிச்சையை கொடுத்துப் பாருங்கள். டப்பியில் எடுத்து வைத்த திப்பித் தூளை, மாலை நேரங்களில் சயரோகம் உடையவர்கட்கு காப்பித் தூளுக்குப் பதிலாக இந்தத் தூளை டிகாக்ஷன் போட்டு காப்பியாகக் கொடுப்பதில் மிக்க நன்மை உண்டு. நாள்பட்ட சயரோகம், ஆஸ்த்மா, தீவிர இளைப்பு, ரத்த காசம், சுவாச காசம், கப காசம் இவைகளால் கஷ்டப்படும் நோயாளிகளுக்கு முசுமுசுக்கை ஓர் வரப்பிரசாதம்..

ASTHMA ஆஸ்த்மா

மழைக் கால ஆஸ்த்மா நோயாளிகள், சாதாரண பலூன்களை வாங்கி, ஒரு பலூனை நிதானமாக முழுவதும் ஊதி, பின் அதிலுள்ள காற்றைத் திறந்து விட்டு, மறுபடியும் ஊதுங்கள். இதே போல் இரு வேளையும் பத்து முறை செய்யவும். மூச்சுத் திணறல் பெருமளவு குறையும். தினமும் ஒரு புதிய பலூனை உபயோகிக்கவும்.

பனிக் கால ஆஸ்த்மாவிற்கு சிகிச்சை முறைகள்:

ஜனவரி – பிப்ரவரி மாதங்கள் பின் பனிக் காலமாதலால் ஆஸ்த்மா நோயாளிகள் இரவிலும் விடியற்காலையிலும் மூச்சு விட முடியாமல் சிரமப் படுவார்கள். இச்சிரமத்தினை குறைக்கும் சில வழிமுறைகளைக் காண்போம்.

- காலை 7 மணிக்குத் தினசரி 10 முதல் 15 துளசி இலைகளைத் தண்ணீரில் கழுவி வாயிலிட்டு மென்று விழுங்கி சுடு தண்ணீர் அருந்தவும்.

- புதினா, கறிவேப்பிலை, தூதுவளையுடன் உளுந்து சேர்த்துத் துவையல் செய்து பகல் உணவில் 1 பிடி சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடவும்.

- பகல் உணவில் குளிர்ச்சியான காய்கறிகள் எலுமிச்சை, புளிப்பான மோர் ஆகியன சேர்க்க வேண்டாம். பூசணிக்காய், புடலங்காய், வெள்ளரிக்காய், சாப்பிடக் கூடாது.

- மாலையில் கற்பூரவல்லி பஜ்ஜி அல்லது வேர்க்கடலை சாப்பிடவும்.

- இரவு 7 மணிக்கு மேல் திடமான உணவு, எண்ணெய், பலகாரம், பால், தயிர் சாப்பிட வேண்டாம்.

- மாலை நேரங்களில் பனி நடமாட்டத்தினைத் தவிர்க்கவும்.

- மாலையில் காது, கழுத்து, மூக்கு, நெற்றி மீது நீலகிரித் தைலம் சிறிது தடவி விடவும். இரவு உணவில் உலர்ந்த பழங்கள், ஹார்லிக்ஸ், போன்ற திரவ உணவுகளும், சத்தான கோதுமை உணவும் சேர்க்கவும்.

- படுக்கும்போது காய்ச்சிய பாலில் 5 மிளகு, 1 இலவங்கம், 2 ஏலக்காய் தூள் செய்து கலந்து பருகவும். இவ்விதம் செய்து வந்தால் உடம்பில் சளி ஒழியும். ஆரோக்கியம் மெல்ல மெல்ல உதயமாகும்.

ஆஸ்த்மா நோயாளிகள் 2 இலவங்கம் (கிராம்பு), 2 ஏலக்காய், 1 ஸ்பூன் தேன், 1 வெற்றிலையில் வைத்து மென்று சாப்பிட 'மூச்சு இளைப்பு' கட்டுப்படும்.

ஆஸ்த்மாவை முறியடிக்கும் சக்தி வில்வ இலைக்கு உண்டு. தினசரி மாலையில் ஆறு வில்வ இலையில் மூன்று மிளகுகளை வைத்து வாயில் போட்டுககொண்டு நனறாக மென்று சாப்பிடவேண்டும். உடனே சுத்தமான பசும்பாலை சாப்பிட வேண்டும். இம்முறையை ஒருநாள் விடாமல் ஒரு மண்டலம் பின்பற்றினால் ஆஸ்த்மா நோய் சிட்டாய்ப் பறந்துவிடும்.

ஆடுதின்னாப் பாளை இலையை உலர்த்தி இடித்துப் புகையாக்கி பிடித்தால் ஆஸ்த்மாவிற்கு குணம் கிடைக்கும்.

ஆஸ்த்மா நோய் உள்ளவர்கள் குளிர்காலத்தில் கஷ்டப்படுவார்கள். மூன்று அல்லது நான்கு உரித்த பூண்டுகளைப் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி, தினமும் இரவில் படுக்கைக்குப் போகுமுன் சாப்பிட்டால் ஆஸ்த்மா தொந்தரவு இருக்காது.

பஞ்சாலையில் வேலை பார்ப்போருக்கு, பஞ்சு துகள்கள் நுரையீரலில் படிந்து ஆஸ்த்மாவுக்கு வழி வகுத்து விடும். சயரோகம் வருவதற்கும் வாய்ப்புண்டு. இதற்கு கண்டங்கத்திரி செடியை வேருடன் பிடுங்கி நிழலில் உலர்த்தி இடித்து நைசாக சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும். இடிப்பதற்கு முன் 1 மணி நேரம் வெயிலில் உலர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். 10 கிராம் பெருங்காயத்தை வாணலியில் வறுத்துப் பொடிசெய்து, இந்த மூலிகையின் பொடியில் 60 கிராம் எடுத்து, இரண்டையும் நன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதை காலை மாலை அரை தேக்கரண்டியளவு தினமும் டீ, காபி, வெந்நீர் போன்ற பானங்களில் கலந்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் ஆஸ்த்மா படிப்படியாக் குறையும்.

வில்வ இலையில் மூன்றும், மிளகு ஒன்றும் சேர்த்து மென்று, தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கலாம். ஆஸ்த்மா நோய் மட்டுமல்ல – குன்ம வயிற்று வலி, வெண்குட்டம், முதலிய நோய்களும் தீரும். ஆயுள் பெருகும்.

கண்டங்கத்திரிச் சூரணம், 6 மடங்கு, பொரித்த பெருங்காயம், தூள் செய்தது ஒரு மடங்கு, இரண்டையும் கலந்து வைத்துக் கொண்டு, காலை பால், இரவு உணவுக்கு முன் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு வெந்நீரில் சாப்பிடவும். இழுப்பு அதிகமாக வரும்போதும் சாப்பிடலாம். அடிக்கடியும் சாப்பிடலாம். உடலுக்கு ஒரு வித தொந்தரவும் தராது. நோயும் நாளுக்கு நாள் குறைந்து விடும். தொடர்ந்து சில மாதங்கள் சாப்பிடின் ஆஸ்த்மா நோய் தீரும்.

கண்டங்கத்திரி என்னும் முள் செடியை இலை, கொடி முழுமையும் பிடுங்கி வந்து, காய்களை அகற்றிவிட்டு, நிழலிலேயே உலர்த்தவும். உலர்ந்த பிறகு உரலில் இட்டு இடித்து, தூள் செய்து. சல்லடையில் சலித்துக் கொள்ளவும்.

துளசி இலை 10, உத்தாமணி இலை 10, அரைத்துச் சாறாக்கி தேன் கலந்து காலை, மாலை 2 வேளை குடிக்கவும்.

ஆஸ்த்மாவை அடியோடு போக்க முடியாவிட்டாலும், குறைத்துக் கொள்ளலாம். தூதுவளைப்பூவைப் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி, நாள்தோறும் படுக்கப் போகுமுன் சாப்பிட்டு வந்தால், ஆஸ்த்மா தொந்தரவு குறையும்.

ஆஸ்த்மாக் காரர்கள் மூச்சுவிடச் சிரமப்பட்டால், வெள்ளைப்பூண்டை நசுக்கி அதன் சாற்றை மூக்கில் வைத்து உறிஞ்சினால், சுவாசம் சற்று சமனப்படும். தொந்தரவு குறையும்.

ஆஸ்த்மா நோயின் உபத்திரவம் குறைய வேண்டுமானால், நாலு வில்வ இலைகளுடன், நாலு துளசியையும் சேர்த்துக்கசக்கி, அத்துடன் நாலு மிளகையும் சேர்த்து வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிடுங்கள். சீக்கிரத்தில் உபத்திரவம் குறையும்.

அடிக்கடி காலையில் ஒரு வெள்ளைப்பூண்டை நெருப்புத் தணலில் வேக வைத்துச் சாப்பிடவும். ஆஸ்த்மாவைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

'காகபுஜண்டர் அருளிய எளிய வைத்தியம் - வேம்பு எண்ணை ஒரு லிட்டர், வெட்டி வேர் 1 பிடி அளவு, பூண்டு 5 இவைகளைச் சேர்த்து மண் சடடியில் விறகு அடுப்பில் தைலமாகக் காய்ச்சி, மார்பு, விலா, முதுகில் தடவி வர குணம் ஆகும்.

துளசி இலைகள் 10 அல்லது 20 எடுத்து கழுவி. அத்துடன் ஏலக்காய்-4, சுக்கு அரைதுண்டு சேர்த்து நசுக்கி, 1 குவளை கொதி நீரில் கலந்து காய்ச்சி அரைக்குவளையாக வடிகட்டி தேவையானால் சிறிது பால், தேன் கலந்து பருகிவர மணமுடன் மருத்துவ குணமும் உடலுக்குச் சேரும். இத்துளசிக் கஷாயம், துளசி டீ, துளசி சிரப் ஆஸ்த்மா, இளைப்பு நோய், மூளைக்காய்ச்சல் கல்லீரல் சிதைவு ஆகிய நோய்களை வராமலும், வளரவிடாமலும் தடுக்கும் ஆற்றலுடையது.

நெல்லிப்பருப்பை கற்கண்டு சேர்த்து அரைத்து மை போல் ஆக்கி சுண்டைக் காயளவு உருட்ட மாத்திரைகளாக்கி நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு, தினமும் 2 வேளை காலை, மாலையில் வாயில் போட்டு ஆழாக்கு ஆட்டுப்பால் குடித்துவர 1 மண்டலத்தில் வேருடன் இந்த ஆஸ்த்மா நோய் நீங்கி பூரண குணமாகும்

சுவாசத்தடை - தேங்காய் எண்ணை 60 மில்லி எடுத்து, அதில் பூங்கற்பூரம் சிறிது போட்டு, சிறுக சூடேற்றினால், கறபூரம் கரைந்துவிடும். தினம் காலை மாலை இருவேளை அல்லது மூச்சுத் தடைப்படும் போது, மார்பில் மற்றும் முதுகுப் புறங்களில் கறபூரம் சேர்த்த தேங்காய் எண்ணையை நன்கு தேய்த்து, கோதுமை தவிடு ஒத்தடம் கொடுதது வரவும். சளி இருந்தால் அவை கரைந்து வெளியெறிவிடும். மூச்சு தடையும் நீங்கும். 10 நாட்கள் விடாமல் செய்வது நல்லது

<u>ஆஸ்த்மாவுக்கு இயற்கை வைத்தியம்</u>

- உடலைக் கூடியவரை சூடாகவே வைத்திருக்க உதவும் பப்பாளி, அன்னாசி, பேரீச்சம்பழம், புதினா போன்றவற்றை தினசரி உணவில் சேர்க்கவும்
- பால் சாப்பிடும் பொழுதெல்லாம் பூண்டு 4 அல்லது 5 பற்கள் போட்டு சாப்பிடவும்.
- தூதுவளை, முசுமுசுக்கை சட்னி சாப்பிடுவது சளி சேராது தடுக்கும்.

- ஐஸ்கிரீம், தக்காளி, புடலங்காய், வெள்ளரிக்காய், பூசணிக்காய், நூல்கோல், முள்ளங்கி ஆகியவை சாப்பிடகூடாது.
- சுண்டைக்காய வற்றலை தினசரி 5 முதல் 10 வரை வறுத்து சாப்பிடலாம்
- 3 வெற்றிலையுடன், 1 கிராமபு, 2 ஏலக்காய், 3 வால்மிளகு சேர்த்து, தினம் ஒரு வேளை மென்று விழுங்கலாம்.
- தினசரி தலைக்கு தண்ணீர் விட்டுக் குளிப்பதைத் தவிர்க்கவும்..
- மாலை 7 மணிக்கு மேல் (பனிக்காலங்களில்) காதில், மூக்கில் சிறிது விக்ஸ் அல்லது அமிர்தானஞ்சனம் தடவி விடவும
- தூதுவளைக் காய்களை மோரில் ஊறவைத்து உலர்த்தி மழை, பனிக் காலங்களில் நலலெண்ணையில் வறுத்துச் சாப்பிட்டால் குணம் கிடைக்கும்.

கரிசலாங்கண்ணி (பொற்கொழ) இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாறு, அசல் எள் நெய் ஆக இரண்டும் சம பாகங்களாகக் கலந்து 1 படி அளவு, அத்துடன் அதிமதுரம் 1 பலம், இடித்துத்தூள் செய்து கலந்து, காய்ச்சி சாறு சுண்டிய பதத்தில், முறியாமல் காய்ச்சி, இறக்கி வடிகடடி வைத்துக் கொண்டு இருமல், சளி, காசநோய், குரல் கம்மல், கப ரோகம், ஆஸ்த்மா போன்ற நோய்களுக்கு உள்ளங்கையில் கொஞ்சம் போல் இந்த நெய்யை விட்டு, நாக்கினால நக்கி, காலை மாலை சாப்பிட்டுவர குணமாகும். இதையே தலைக்கு வாரம் ஒருமுறை முழுகிவருவதும் பயன் தரும்.

ஊமத்தன் இலை, பூ, விதை மூன்றையும் 5 பலம் எடுத்து ஒருவாயகன்ற மண் பாத்திரத்தில் அரைக்கால் படி பசும்பால் விட்டு அதன் வாயை ஒரு மெல்லிய துணியால் கட்ழ அதன் மேல் ஒரு சட்டியை மூடி அடுப்பில் வேக வைத்து எடுக்க வேண்டும். இது பிட்டவியல் எனப்படும்.. பின்பு வெயிலில் நன்றாகக் காயவைத்து ஒன்றிரண்டாக இடித்துத் தூள் செய்து ஒரு புடடியில் அடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். சுவாச காச நோயாளிக்கு, எதிலும் தீராமல், எந்த வித இஞ்சக்சன் மருந்துகளும் பயனற்றுப் போய் சுவாச இரைப்பினால் மரண அவஸ்தைப் பட்டுக் கொண்டிருக்கும் சமயம், ஒரு பீடியை எடுத்து, அதிலுள்ள புகையிலையைக் கொட்டிவிட்டு, நாம் தயார் செய்த தூளை வைத்து நிரப்பி பற்றவைத்து புகையை பீடிபோல் இழுக்கச் சொல்ல, எமனுடன் வாதாடிக் கொண்டிருக்கும் ஆஸ்த்மா நோயாளியின் பிராணன் பூலோகத்திற்குத் திரும்பும் என்பதில் ஐயமில்லை.

பிஞ்சு மிளகுகளாக இல்லாமல் நன்றாக விளைந்த மிளகுகளாக எடுத்துக் கொண்டு எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் 3 நாட்கள் ஊறவைக்க வேண்டும். நன்றாக ஊறியபின் எடுத்து வெயிலில் காயவைக்க வேண்டும். ஈரம் போக நன்றாகக் காய்ந்தபின் எடுத்துப் பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்திக் கொண்டு, தினமும் காலை மாலை 5 வீதம் சாப்பிட்டுவர வாசி நிலைக்கும. அதாவது சுவாசம் சீராக இயங்கும். இதனால் சுவாசப் பாதையில் அதாவது சுவாசக் குழாயிலும், நுரையீரலிலும் சளி கட்டாது. சுவாசப் பயிற்சியால் சூடு கபாலத்திற்கு ஏறி கபாலத்தில் நீர் கட்டும். தலைக்கனமும், பிடறி வலியும் ஏற்படுவது இயற்கை. இந்த மருந்து இந்த உபத்திரவங்களிலிருந்து தப்ப வைக்கும்.

தினமும் காலை 5 மணிக்கு, 3 வில்வ இலை, 5 மிளகு இரண்டையும் சேர்த்து வாயிலிட்டு மென்று விழுங்கவும். காலை ஐந்தரை மணிக்கு தண்ணீரில் தலை முழுகவும். இதுமாதிரி 90 நாட்கள் அருந்த ஆஸ்த்மா அகலும். இவ்வாறு தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் ஆஸ்த்மா நோய் மட்டுமல்ல, குன்ம வயிற்று வல, வெண்குட்டம் முதலிய நோய்களும் தீரும். ஆயுளும் பெருகும்.

துளசி இலை சூரணம் - சுக்கு, வால்மிளகு, அதிமதுரம், சித்தரத்தை, நன்னாரி வகைக்கு 30 கிராம் இடித்துத் தூளாக்கி வைத்துக் கொண்டு காபி, டீத்தூளுக்குப் பதிலாக, சிறிதளவு பாலில் கலந்து பயன் படுத்தலாம்

ஆஸ்த்மா போன்ற தீவிர சுவாசத்தின் போது தேங்காய் எண்ணெயில் சிறிது கற்பூரத்தைக் கலந்து மார்பின் மேல் தடவ கஷ்ட சுவாசம் தணியும்.

காய்ந்த சவுரிப் பழத்தை இடித்து, சிறிது மஞ்சளும் சேர்த்து, பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். சுவாச காச ஆஸ்த்மா, இரைப்பு நோய் வந்து தொல்லை தரும் போதெல்லாம் நெருப்பனல் இட்டு, அதில் மேற்படி பொடியைத் தூவினால் வரும் புகையினை உள்ளுக்கு இழுக்க, இரைப்பு, (ஆஸ்த்மா) நோய்கள் யாவம் உடனே (ஆங்கில மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டது போல்) நிற்கும். ஆனால் ஆங்கில மருந்து மாதிரி கெடுதல் தராது

நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களான இரைப்பு, இருமல், சுவாசகாசம் ஆகியவை மருதம்பட்டையால் குணமாக்கலாம். மருதம்பட்டை 100 கிராம், சன்னராஷ்டம் (சித்தரத்தை) 5 கிராம், திப்பிலி 10 கிராம், சுக்கு 15 கிராம் இவைகளை ஒரு மண் சட்டியில் நசுக்கிப் போட்டு, 400 மில்லி தண்ணீரில் விட்டு, 200 மில்லியாகச் சுண்டவைத்து, வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு, காலையிலிருந்து மாலைக்குள் 4 வேளையாக பங்கிட்டு, சாப்பிட்டு வரவும். நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட சயநோய், காசநோய், நாட்பட்ட ஆஸ்த்மா நீங்கிச் சுகம் காணலாம்.

ஆஸ்த்மா நோயுள்ளவர்கள் குளிர் காலத்தில் கஷ்டப்படுவார்கள். 3 – 4 உரித்த பூண்டுகளைப் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி, தினமும் இரவு படுக்கைக்குப் போகுமுன்பு சாப்பிட்டால், ஆஸ்த்மா தொந்தரவு இருக்காது.

வெள்ளைப் பூ பூக்கும் கல்யாணமுருங்கை என்ற முள் முருங்கை இலையின் சாறு 30 மில்லி, வெள்ளை வெங்காயச்சாறு 30 மில்லி, புழுங்கலரிசிச் சாதம் வெந்த கஞ்சி 60 மில்லி மூன்றையும் ஒன்று சேர்த்து இளஞ்சூடாகத் தினமும் காலை வேளையில் குடித்து வரவும். குறைந்தது ஒரு மாதமாவது பருக வேண்டும். நாட்பட்ட சுவாச காசமும் இதனால் பூரணமாகத் தீரும். மாமிச உணவு, புகை, பெண் போகம் கூடாது.

கண்டங்கத்திரி செடியை வேருடன் பிடுங்கி, தண்ணீரில் மண், தூசு இல்லாமல் அலசி, நிழலில் உலர்த்தி இடித்து, சூர்ணமாக இடித்துக் கொள்ளவும். நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் சுருள் பட்டை (என்ற செங்கத்திரி) 50 கிராம், வாங்கித் தூள் செய்து கொள்ளவும். திப்பிலி என்ற மருந்தையும் 50 கிராம் வாங்கித் தூள் செய்து கொள்ளவும். 10 கிராம் பெருங்காயம் வாங்கி, அதையும் தூள் செய்து கொள்ளவும். மேலே தயாரித்த கண்டங்கத்திரி சூரணம் 100 கிராம், சுருள் பட்டை சூர்ணம் 50 கிராம், திப்பிலி சூரணம் 50 கிராம், பெருங்காய சூரணம் 10 கிராம், இவைகளை ஒன்றாகக் கலந்து பாட்டிலில் அடைத்துக் கொள்ளவும். இதைக் காலை அரைத் தேக்கரண்டி, மாலை அரைத்தேக்கரண்டி வீதம் வெந்நீரில் சாப்பிட்டு வந்தால், ஆஸ்த்மா, தலைவலி, சளி, தும்மல் போன்ற வியாதிகள் படிப்படியாக தீரும்.

ஆஸ்த்மாவை முறியடிக்கும் சக்தி வில்வ இலைகளுக்கு உண்டு. தினசரி காலையில் ஆறு வில்வ இலையில் 3 மிளகுகளை வைத்து, வாயில் போட்டுக் கொண்டு. நன்றாக மென்று சாப்பிட வேண்டும். உடனே ஒரு தம்ளர் சுத்தமான பசும் பாலைச் சாப்பிட வேண்டும். இம்முறையை ஒரு நாள் விடாமல் ஒரு மண்டலம் பின்பற்றினால் ஆஸ்த்மா நோய் சிட்டாய்ப் பறந்து விடும்.

தூசி அலர்ஜி : சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து, இதில் சுக்கு தவிர மற்ற இரண்டையும் ஒரே பக்குவத்தில் வறுத்து, மூன்றையும் பொடி செய்து சலித்துக் கொண்டு, குப்பை மேனி என்னும் மூலிகைச் சாறு இந்தப் பொடியில் விட்டு அரைத்து,

வெண்ணை போல் ஆனதும், ஒரு சுண்டைக்காய் அளவு மாத்திரைகளாய் உருட்டி நிழலில் உலர்த்திக் கொண்டு, காலை-மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால் தூசி அலர்ஜி குணமாகும்.
அகில் கட்டையை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி 300 கிராம், 2 லிட்டர் நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி, 1 லிட்டர் ஆகச் சுண்டியபின், பசும் பால் 1 லிட்டர், நல்லெண்ணெய் 1 லிட்டர் ஆக மூன்றும் கூட்டி, ஒன்றாக்கி அடுப்பேற்றிக் காய்ந்து கொண்டு இருக்கும் போது, சாறு சுண்டும் சமயம் 30 கிராம் அதிமதுரம், 30 கிராம் தான்றிக்காய்த் தோலும், தூள் செய்து போட்டுப் பதமாகக் காய்ச்சி, வடிகட்டிக் கொள்க. இது ஸ்நானத் தைலம். வாரம் ஒரு முறை எண்ணெய் ஸ்நானம் எடுத்து வர, மண்டை பீனிசம், ஒற்றைத் தலைவலி, அண்டையிடி, கழுத்துக்கு மேல் காணும் வியாதிகள் அனைத்திற்கும் சிறந்தது. ஆத்துடன் நுரையீரல் நோய்களான ஆஸ்த்மா, மூச்சுத் திணறல் போன்ற வியாதிகளுக்கும் சிறப்பான தைலம். இதையே முடி வளரும் தைலமாகவும் தினமும் தடவி வரலாம்.

முசுமுசுக்கை கொடியோடு (இலை உட்பட) எடுத்து உலர்த்தி இடித்த தூள் 3 பலம், தூதுவளை இலைத்தூள் 2 பலம், ஆக இரண்டையும் மீண்டும் சன்னமாக இடித்து அகன்ற ஒரு பாத்திரத்தின் மேல் சுத்தமான துணியைக் கட்டி, அதன் மேல் மேற்படித் தூளை சிறிது சிறிதாகப் போட்டுத் தேய்க்க மெல்லிய தூள் யாவும் உள்ளே சென்று, கடைசியில் (திப்பி) மசியாத தூள் மேலே நின்றுவிடும். மசியாத தூளை ஒரு டப்பியிலும், பாத்திரத்தின் உள்ளே விழுந்துள்ள சன்னமான தூளை ஒரு சுத்தமான புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். இது வஸ்திரகாயத்தூள் என்பது. கருவேலம்பிசின் 1 பலம் வாங்கி சுத்தம் செய்து வெயிலில் நன்றாக உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து, வேறு புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். ஒரு வெற்றிலை எடுத்து, அதில் 2 அரிசி எடை மேற்படி பிசின்தூளைப் போடவும். முதல் புட்டியில் செய்து வைத்த வஸ்திரகாயத்தூள் 5 அரிசி எடை அளவும் இதில் சேர்த்து சுத்தமான பசு வெண்ணெய் ஒரு புன்னைக்காயளவு சேர்த்து சுத்தமான பசு வெண்ணெய் ஒரு புன்னைக் காயளவு சேர்த்து யாவும் நன்றாய்க் கலந்து, அவரவர் வழிபடும் இறைவனை நினைத்து தினம் காலை மாலை நாவினால் நக்கி ருசித்து விழுங்க வேண்டும். நோய் கடினமாகி விட்டவர்களுக்கு 3 வேளையும் கொடுக்கலாம். இப்படி 40 முதல் 80 நாட்கள் வரை இந்த சிகிச்சையை கொடுத்துப் பாருங்கள். டப்பியில் எடுத்து வைத்த திப்பித் தூளை, மாலை நேரங்களில் சயரோகம் உடையவர்கட்கு காப்பித் தூளுக்குப் பதிலாக இந்தத் தூளை டிகாக்ஷன் போட்டு காப்பியாகக் கொடுப்பதில் மிக்க நன்மை உண்டு. நாள்பட்ட சயரோகம், ஆஸ்த்மா, தீவிர இளைப்பு, ரத்த காசம், சுவாச காசம், கப காசம் இவைகளால் கஷ்டப்படும் நோயாளிகளுக்கு முசுமுசுக்கை ஓர் வரப்பிரசாதம்..

மழைக் காலம் ஆஸ்த்மா நோயாளிகளுக்கு தீராத பிரச்னை. அவர்களுக்கான எளிய பயிற்சி: சாதாரண பலூன்கள் சில வாங்கி, ஒரு பலூனை நிதானமாக முழுவதும் ஊதி, பின் அதிலுள்ள காற்றைத் திறந்து விட்டு மறுபடியும் ஊதுங்கள். இதே போல் இரு வேளையும் 10 முறை செய்யவும். மூச்சுத் திணறல் பெருமளவு குறையும். ஆனால் தினமும் ஒரு புதிய பலூனை உபயோகிக்க வேண்டும்.

குளிர் காலத்தில் சில குழந்தைகளும், வயதானவர்களும் மூச்சுவிட முடியாமல் திணறுவார்கள். அச்சமயத்தில் கோதுமை தவிடை வெறும் வாணலியில் வறுத்து, ஒரு துணியில் கொட்டி, கை பொறுக்கும் சூட்டில், மார்பிலும் முதுகிலும் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். தவிடு இல்லையெனில் வெறும் வாணலியை சூடாக்கி, அதில் ஒரு துணியை பந்து போல சுருட்டி, வாணலியில் நன்கு புரட்டி, அந்தச் சூட்டுடன் ஒத்தடம் கொடுத்தால், பாதிக்கப் பட்டவர்கள் அதன்பின் நன்கு தூங்குவார்கள்.

தேவையான நாயுருவி செடியை எடுத்து உலர்த்தி கொளுத்திய சாம்பல் 1 படி, ஆன் பனைமரத்தின் பூ, மடல், (அதாவது கார்த்திகை மாதம் தீபத்தின் போது மாவிலி சுற்றுவார்களே, பனம் புழுக்கை, அது பூக்கு முன்பு பாளை விடும்), அந்த மடல்களை சேகரித்து உலர்த்தி கொளுத்திய சாம்பல் 1 படி ஆக இரண்டையும் ஒரு மண் பாண்டத்தில் 5 படி நீர் விட்டு 15 நிமிடம் நன்றாய் கரைத்து ஒரு மூலையில் பானையை அசையாமல் வைத்து மறு நாள் பார்க்க வண்டல் யாவும் அடியில் தங்கி, நீர் மட்டும் தெளிந்து காணும். இதை அப்படியே அசையாமல் மெல்ல நீரை மட்டும் வேறு ஒரு மண் பாண்டத்தில் இறுத்துக் கொண்டு, வண்டலை எறிந்து விடுங்கள். இந்த நீரை இரண்டு பாகமாக பங்கிட்டு, தனித் தனியாக எடுத்து வைக்கவும். ஒரு மெல்லிய பானை ஓடு அடுப்பில் வைத்து காய வைக்கவும். ஒரு பாகம் தெளிந்த நீரை வைத்துக் கொண்டு ஒரு கரண்டி மொண்டு காய்ந்து கொண்டு இருக்கும் ஓட்டில் விடவும். சிறிது நேரத்தில் நீர யாவும் சுண்டிவிடும். சுண்டும் தருணம் மறுபடியும் 1 கரண்டி விடவும். இப்படியாகவே அருகில் இருந்து, முன் விட்ட நீர் சுண்டிய பிறகே விட்டு விட்டு ஒரு பாக நீரையும் எரித்தால் ஓட்டில் உப்பு காணும். அந்த உப்பு யாவையும் எடுத்து, சுரண்டி வேறு ஒரு ஓட்டில் வைத்து, மறுபடியும் அடுப்பில் வைத்து இரண்டாவது பாகம் வைத்து இருக்கும் தெளிநீரை அந்த உப்பின் மேல் சிறுக சிறுக ஊற்றி யாவும் சுண்ட எரிக்க வேண்டும். நீரை யாவும் எரித்த பிறகு, கடைசியாக நீர் வற்றிப் போனவுடன் நாலு பிரட்டு பிரட்டி வறுத்து எடுத்து, ஆறினவுடன் நன்றாய் அரைத்து, காற்று புகாத புட்டியில் அடைத்து விடவும். இதை எவ்வளவு சுத்தமாக செய்கிறோமோ, அவ்வளவு சுத்தமாகி வெளுக்கும். மூலிகைகளில் செய்யும் உப்புக்கள் யாவும் மற்றொரு துணை அனுபானத்துடன் சேரும் போது தான் தீராத வியாதிகள் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் விலகும். நாயுருவி உப்பு அளவு 2 அரிசி எடை, தேன், நெய், புளித்த மோர், வெண்ணெய் முதலிய அனுபானங்களில் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். இது பித்த, உஷ்ண சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளுக்கு உள்ளுறுப்புகளில் நன்கு வேலை செய்யக் கூடியது, நுரையீரல், கல்லீரல், மூத்திரக் குண்டிக்காய், சிறுகுடல் முதலியவைகளில் உள்ள நுண் பூச்சிகளையும் ரணங்களையும் ஆற்றி பித்த உஷ்ணங்களை தணித்துவிடும். முக்கியமாக ட்யூபர்குளோசிஸ் என்னும் நுரையீரல் கூஷயத்திற்கும், நீரேத்தம், குன்மம், பித்த பாண்டு, ரத்த பித்தம், மற்றும் ஆஸ்த்மா, காசம், மார்ச்சளி, இவைகளுக்கும் உபயோகம் ஆகும். கூஷயரோஹ கிருமிகளுக்கு ஏற்றது. நாயுருவி உப்பு, தென்னங் கள்ளை நாயுருவி உப்புக்கு அனுபானமாகக் கொண்டு, அந்தக் காலத்தில் 40 நாள் விடாமல் கொடுத்த போது, தீராத கூஷயம், குன்ம ரணங்கள், குடல் கட்டிகள் ஆகியவைகள் மறுபடியும் தலைகாட்டாதபடி, குணம் செய்து உள்ளனர். நாயுருவி உப்புக்குத் தூதுவளை, ஆடாதொடை, கண்டங் கத்திரி, கரிசலாங்கண்ணி ஆகிய மூலிகை கஷாயங்கள் துணை மருந்தாக உபயோகிப்பதில் சிறப்பான பலன் கொடுக்கும். கடற்கரை ஓரங்களில் உள்ள நாயுருவியை எடுத்து உப்பு செய்யும் முறைக்கு உபயோகித்தால் உப்பு வராது. கடற்காற்று படும் மூலிகைகளில் உப்புச் சத்து கிடைக்காது என்பதை அவசியம் தெரிந்து வைத்தல் நல்லது.

வீஸிங் உள்ளவர்களுக்கு தூக்கம் வருவது கஷ்டம். அப்போது 2 மிளகு, 2 கிராம்பு, இவற்றை வெற்றிலையில் சிறிது சர்க்கரை வைத்து மடித்து நன்றாக மென்று தின்று ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் ஏலக்காயைத் தட்டிப் போட்டு கொதிக்க வைத்து, அதையும் வடிகட்டி குடிக்க, சுகமான தூக்கம் வரும்

வயிறு

அவசரமாக உண்ணாதீர், ஆசைக்காக உண்ணாதீர், அளவு மீறி உண்ணாதீர் பசியாமல் உண்ணாதீர், பார்க்காமல் உண்ணாதீர், கொடாமல் உண்ணாதீர், கடமைக்காக உண்ணாதீர், மெல்லாமல் உண்ணாதீர், செரியாமல் உண்ணாதீர், அடுத்தவருக்காக உண்ணாதீர், வீணாகும் என்று உண்ணாதீர்

வயிறு என்பதில் கல்லீரல். மண்ணீரல். கணையம். சிறுநீரகம். பெண்களின் கருப்பை. சிறுகுடல். பெருங்குடல். ஆசனவாய் வரை அத்தனை உறுப்புகளும் அடங்குகின்றன. இவை அனைத்துக்கும் வலுவூட்ழ அவை சீராக செயல்பட உதவும் ஒரு கனி மாதுளை.

தேனீரில் எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து சாப்பிடுங்கள். உடல் உஷ்ணம் குறையும். வயிற்றுத் தொல்லையும் குறையும்.

சுாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு, 2 ஸ்பூன் தேன் சாப்பிட்டால், நெஞ்செரிச்சல், வயிற்றுக் காந்தல், அல்சர குறையும்.

வயிறு சரியாக இல்லையா, நன்றாகப் பழுத்த பப்பாளிப்பழத்தைக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுங்கள். அன்று முழுவதும் வேறு எதுவும் சாப்பிடாதீர்கள். வயிறு சரியாகிவிடும்.

வயிற்றில் கோளாறுகள் இருந்தால், பார்லித் தண்ணீரில் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைக் கலந்து. அடிக்கடி சாப்பிடுங்கள். எந்தக் கோளாறு ஆனாலும் சரியாகிவிடும்.

2 ஸ்பூன் சீரகத்துடன். 7 அல்லது 8 மிளகையும், 2 நிமிடம் வெறும் வாணலியில் வறுத்து. அத்துடன் தேவையான அளவு உப்பையும் சேர்த்து. நனறாக இடித்துச் சாதத்தில் கலந்து சாப்பிடுங்கள். வயிற்றுக் கோளாறுகள். பசியின்மை, பித்தம் போன்றவைகள் நீங்கிவிடும்.

வயிற்றில் கோளாறுகள் இருந்தால் நல்ல இளங்கருவேப்பிலையை ஓர் பிடி எடுத்து எண்ணை விட்டு வதக்கிக் கொண:டு. கொஞ்சம் புளி. உபபு,. 4 மிளகாய் வற்றல் இஞ்சி இவற்றை வறுத்து. அரைத்து சாதத்துடன் சாப்பிட்டால் நல்லது. வயிற்றுக்குமட்டல். வாந்தி. அஜீரணம். மந்தம் போன்ற வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

வீட்டில் யாருக்காவது பேதியோ, வயிற்றுப் போக்கோ ஏற்பட்டால், உடனே இதைக் கொடுத்தால் பலன் கை மேல் கிடைக்கும். வெந்தயத்தை நன்றாகக் கருப்பாக வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதை நைஸாகப் பொடி செய்து பாட்டிலில் போட்டு மூடி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு டீ ஸ்பூன் பொடியில் சிறிது தேன் விட்டுக் கலந்து வயிற்றுப் போக்கு உள்ளவர்கள் உடனே உட்கொள்ள வேண்டும். இதை 2, 3 தரம் கூடக் கொடுக்கலாம். வயிற்றுப் போக்கு, வாந்தி வரும் போலுள்ள வயிற்றுப் பெரட்டல் எல்லாம் சிறு நொடியில் பறந்து விடும்.

வயிற்றுக் கோளாறு காரணமாகச் செரியாமை, மந்தம், பசியின்மை உள்ளவர்கள் சுக்கு, ஓமம், இந்துப்பு மூன்றும் வகைக்கு 50 கிராம், இலவங்கம் (கிராம்பு) 10 கிராம் ஆகியவற்றை லேசாக வறுத்து பின் இடித்துப் பொடித்து காலை, மாலை 2 வேளை கால் ஸ்பூன் அளவு வாயிலிட்டு, வெந்நீர் குடித்து வர, செரியாமை, நீங்கி, பசி நன்கு எடுக்கும்.

தட்டைப் பயறு வேக வைத்த நீரைச் சாப்பிட்டால், வயிறு சம்பந்தமான அனைத்து வியாதிகளும் குணமாகும்.

வயிற்றில் பிடிப்பு ஏற்பட்டால், அரை கப் வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி நெய். மற்றும் ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரை சேர்த்துப் பருகினால், உடனே குணமாகும்.

வயிற்றில் கோளாறு, - அத்திக்காய் சாற்றில் தயிரைக் கலந்து, அதில் இரண்டொரு ஓமத்தையும் நுணுக்கிப் போட்டு சாப்பிடுங்கள். வயிறு சரியாகிவிடும்.

வயிற்றில் எரிச்சலா, - வயிற்றில் புண் ஏற்பட்டால், வலிக்கும். எரிச்சல் தோன்றும். வாயில்கூட புண் வரும். மாங்கொட்டைப்பருப்பை மணத்தக்காளிச் சாறு விட்டு அரைத்து சிறு சிறு மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். காலை மாலை 2 மாத்திரைகள் வீதம் ஆறு வாரங்கள் சாப்பிடவும். மோரில் சாப்பிட்டால் நல்லது. வெந்நீரிலும் சாப்பிடலாம். வயிற்றுப்புண் ஆறி விடும்.

அடிக்கடி காற்று பிரிகிறதா, - காய்ந்த கறிவேப்பிலை, ஓமம், கசகசா, சுண்டைக்காய் வற்றல் சுக்கு இவைகளை சம அளவு எடுத்து நெய் விட்டு தனித்தனியே வறுத்து இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். அரை தேக்கரண்டி காலை மாலை வெந்நீரில் சாப்பிட்டு வந்தால் கண்ட நேரத்தில் காற்று பிரிவது நின்றுவிடும்.

வயிற்றில் தலைமுடியா, - வாழைப்பழத்தினுள்ளோ அல்லது வெல்லத்தினுள்ளோ ஒரு நெல்லை வைத்து விழுங்கி விடலாம்.

ஒரு ஸ்பூன் நெய்யில் சீரகம், கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம், சேர்த்து பொரித்து, உப்பு கலந்த பொடி செய்து வைத்துக் கொண்ட, சாப்பாட்டுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வர, பனிக் கால உதடு வெடிப்பு, குடல் புண், வாய்ப்புண் போன்றவை குணமாகும்.

ஏப்பம்

முள்ளங்கி அல்லது காரட் சாறு பிழிந்து தேன் 2 ஸ்பூன் கலந்து சாப்பிட புளிச்ச ஏப்பம் நீங்கும்.

அஜீரண பேதி, நீண்ட ஏப்பம் வந்தால், கொத்தமல்லி விதையான தனியா காப்பியுடன் சோம்பு சிறிது சேர்த்துப் பருக கட்டுப்படும

தனியா காபி: தனியா எனப்படும் கொத்து மல்லி விதை 100 கிராம், தோல் சீவிய சுக்கு 100 கிராம், ஏலக்காய் 10 கிராம் மூன்றையும் லேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து 1 ஸ்பூன் அளவு எடுத்து, தினசரி காபி டிகாக்ஷன் போல் தயாரித்து, பால் தேன் கலந்து பருகி வரவும்.

புளிச்ச ஏப்பம

இஞ்சி 10 கிராம், மிளகு 5 கிராம், சீரகம் 3 கிராம், மூன்றையும் தட்டிப் போட்டு 400 மில்லி தண்ணீர் விட்டு, 200 மில்லியாக சுண்டக்காய்ச்சிய கசாயத்தில் ஒரு அவுன்ஸ் வீதம், 3 மணிக்கு ஒரு முறை, 2 வேளை சாப்பிட்டால் போதும்.

வாரத்திற்கு ஒரு முறை எதுவும் சாப்பிடாதீர்கள். மத்தியானம் பீட்ரூட், கேரட், முட்டைக்கோஸ் ஆகியவைகளை ஆவியில் வேகவைத்துச் சாப்பிடுங்கள். இரவில் ஒன்றும் சாப்பிடாதீர்கள். வாரத்திற்கு ஒரு நாள் இப்படி செய்து வந்தால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் எதுவும் வராது.

பப்பாளிப்பழம் கால் பழம் தினசரி சாப்பிட்டு வந்தால், அஜீரணம், வாய்வுத் தொல்லை, நெஞ்சு எரிச்சல் எதுவும் வராது.

இஞ்சியை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி 200 கிராம் இஞ்சித்துண்டுக்கு இரண்டு எலுமிச்சஞ்சாறு பிழிந்து உப்பு சேர்த்து (போதுமான சாறு சேர்ந்ததும் இஞ்சி சிவந்து விடும்) 3 நாட்கள் ஊற விடவும். பிறகு வெயிலில் வேடுகட்டி வைத்திருந்து, நீர்ப்பசை வற்றியதும், தாம்பாளத்தில் உலர விட்டு எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். அஜீரணம், வாந்தி முதலியவற்றிற்கு உலர் இஞ்சி கை கண்ட மருந்து.

வேப்பிலைக் கொழுந்து, ஓமம், மிளகு, வசம்பு, பூண்டு முதலியவற்றை சிறிது சிறிது எடுத்து அரைத்து சுண:டைக்காயளவு சாப்பிட வயிற்றுப் பொருமல், அஜீரணம், குழந்தைகளுக்கு வரும் மாந்தம் நீங்கும்.

100 கிராம் இஞ்சி, சீரகம் 50 கிராம், சர்க்கரை 150 கிராம் - இஞ்சியை தோல் நீக்கி, சுத்தம் செய்து, துண்டு துண்டாக வெட்டி தேன் சிறிது கலந்து, வெயிலில் உலர்த்தி எடுத்து வைக்கவும். சீரகத்தை சுத்தம் செய்து, இளம் வறுப்பாக வறுத்து, இஞ்சி, சீரகம் இரண்டையும் சேர்த்துப் பொடி செய்து சலித்து, சர்க்கரை சேர்த்து கலந்து பாட்டிலில் பத்திரப் படுத்தவும். வாந்தி அஜீரணத்தால் வரும் மாந்தம், வயிற்று எரிச்சல் ஆகியவற்றிற்கு 3 கிராம் அளவு எடுத்து வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடிக்கவும்.

ஒரு ஸ்பூன் மிளகு எடுத்து இலேசாக வறுத்து அதை அப்படியே தட்டிப் போட்டு கசாயம் வைத்து வடிகட்டி சிறிது தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் பசியின்மை போகும்.

பசியிருந்தும் ருசியில்லாதவர்களுக்கு சிறிது இஞ்சியையும், கொஞ்சம் சீரகத்தையும் ஒன்றாக வைத்து அரைத்து, சுடச்சுட சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து சாப்பிடுங்கள். ருசி கூடிவிடும். பசியும் தீரும்.

பசியில்லாதவர்கள் அடிக்கடி திராட்சைப்பழம் சாப்பிட வேண்டும். பசியைத் தூண்டும். குடல் கோளாறுகளும் குணமாகும்.

பசியும் ருசியும் இல்லையா , புதினாக்கீரையை சுத்தம் செய்து இலேசாக வதக்கி துவையல் செய்து சுடச்சுட சாதத்தில் போட்டுச் சாப்பிடுங்கள். சரியாகிவிடும்.

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு எட்டாவது மாதத்திலிருந்து பசியில்லாது இருக்கும். அவர்கள் தாமரைப்பூவையும் நெய்தல் கிழங்கையும் அரைத்துப் பசும்பாலில் குடித்து வந்தால் நல்லது.

பசிக்குறைவு இருந்தால் சிறிது சீரகத்தை பொன்னிறமாக வறுத்து பொடித்துப் பனை வெல்லத்துடன் சேர்த்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சாப்பிடுங்கள். இது பசிக் குறைவை நீக்கி ஜீரண சக்தியை அதிகப் படுத்தும்.

2 ஸ்பூன் சீரகத்துடன் ஏழெட்டு மிளகையும் இரண்டு நிமிடம் வெறும் வாணலியில் வறுத்து அத்துடன் தேவையான அளவு உப்பையும் சேர்த்து நன்றாக இடித்து சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட்டால் பசியின்மை வயிற்றுக் கோளாறுகள், பித்தம் போன்றவைகள் நீங்கும்.

பித்தத்தினால் தலை சுற்றலா? ஒரு துண்டு இஞ்சி, 1 ஸ்பூன் சீரகம், ஒரு ஸ்பூன் தனியா, இவற்றை மிக்ஸியில் நைசாக அரைத்து வடிகட்டி, இலேசாக சூடவைத்து, தேன் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்து 1 மூடி எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து சாப்பிட தலைச் சுற்றல் பிரச்னை குணமாகும்.

பசி

பசியே எடுக்கவில்லையா? சாத்துக்குடி சாறு குடித்துப் பாருங்கள். நீங்களே ஆச்சரியப்பட்டுப் போகும் அளவுக்கு சாப்பிட்டு அசத்தி விடுவீர்கள்.

விரல் நீளத்துக்கு ஒரு துண்டு இஞ்சியை எடுத்து, தோல் நீக்கிட்டு நசுக்கி சாறு எடுக்கவும். ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரையைப் போட்டு வறுத்து, சர்க்கரை சிவந்ததும், இஞ்சிக் காப்பி உடம்புக்கு நல்ல வலு கொடுக்கும். நல்லாப் பசியும் எடுக்கும்.

இஞ்சியைத் தோல் சீவி விட்டு சிறிதளவு ஓமத்துடன் நன்றாக அரைத்து வடிகட்டி, அதில் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்துக் குடிக்கவும். 'கபகப' என்று பசி எடுக்கும்.

பசி இல்லையா - (1) ஒரு ஸ்பூன் மிளகை லேசாக வறுத்து அதை அப்படியே போட்டு கஷாயம் வைத்து வடிகட்டி, அதில் சிறிது தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் பசியின்மை போய்விடும்.

(2) அடிக்கடி திராட்சைப்பழம் சாப்பிடலாம். அது பசியைத்தூண்டும். குடலில் கோளாறுகள் இருந்தாலும் குணமாகும்.

(3) புதினாக்கீரையை சுத்தம் செய்து, இலேசாக வதக்கித் துவையல் செய்து, சுடச்சுட சாதத்தில் போட்டு சாப்பிடுங்கள்.

(4) கிச்சிலிப் பழத்தோலை நன்கு உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து இரண்டு கிராம் சர்க்கரையுடன் சேர்த்து வெந்நீரில் குடித்து வர, மந்தம், வாந்தி, துர்பலம் நீங்கி, பசியை உண்டாக்கும். பித்தத்தைச் சாந்தி செய்து நோய்களைக் கண்டிக்கும்.

சில கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு, எட்டாவது மாதத்தில் பசியில்லாது இருக்கும். அவர்கள் தாமரைப் பூவும், நெய்தற்கிழங்கும் அரைத்துப் பசும்பாலில் குடித்து வந்தால் நல்லது.

பசிக்குறைவு இருந்தால், சிறிது சீரகத்தை எடுத்துப் பொன் வறுவலாக வறுத்துப் பொடித்துப் பனைவெல்லத்துடன் சேர்த்து, கொஞ்சம், கொஞ்சமாகச் சாப்பிடுங்கள். இது பசிக் குறைவைப் போக்கி, ஜீரண சக்தியை அதிகப் படுத்துகிறது.

50 கிராம் சீரகத்தில், 2 டீஸ்பூன் உப்பையும், சிறிதளவு பெருங்காயம், ஒரு பெரிய எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றையும் சேர்த்து, ஒரு நாள் ஊற வைத்து, அடுத்த நாள் வெயிலில் நன்றாகக் காய வைத்து, ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தலைச்சுற்றல், வயிற்றுப் பொருமல், பசியின்மைக்கு, இதில் அரை டீஸ்பூன் ஜீரகத்தை எடுத்து, வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால், மிகவும் நல்லது.

இரண்டு டீஸ்பூன் சீரகத்துடன், ஏழெட்டு மிளகையும் இரண்டு நிமிடம் வெறும் வாணலியில் வறுத்து, அத்துடன் தேவையான அளவு உப்பையும் சேர்த்து, நன்றாக இடித்து சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட்டால், பசியின்மை, வயிற்றுக் கோளாறுகள், பித்தம் போன்றவை நீங்கும்.

வயிற்றுக் கோளாறு காரணமாகச் செரியாமை, மந்தம், பசியின்மை, உள்ளவர்கள் சுக்கு, ஓமம், இந்துப்பு, மூன்றும் வகைக்கு 50 கிராம், இலவங்கம் (கிராம்பு) 10 கிராம், ஆகியவற்றை லேசாக வறுத்து, பின் இடித்துப் பொடித்து, காலை மாலை இரு வேளை கால் ஸ்பூன் அளவு வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடித்துவர, செரியாமை நீங்கி, பசி நன்கு கேட்கும்.

50 கிராம் சுக்கு, 100 கிராம் துவரம் பருப்பு, தலா 10 கிராம் பெருங்காயம், மிளகு, சீரகம் ஆகியவைகளை நன்றாக வறுத்துப் பொடி செய்து, சூடான சாதத்தில் நெய் விட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட்டால், வயிற்றுப் போக்க, பசியின்மை நீங்கும்.

பசியே எடுக்கவில்லையா? சாத்துக்குடி சாறு குடித்துப் பாருங்கள். நீங்களே ஆச்சரியப்பட்டுப் போகும் அளவிற்கு சாப்பிட்டு அசத்தி விடுவீர்கள்.

சூனாம் வயிறு

(கை கால்கள். கழுத்து எல்லாம் மெலிந்து. வயிறு மட்டும் பெருத்து இருத்தல்) - தினமும் பொடுதலை கீரையை அரைத்து. எலுமிச்சங்காயளவு பார்லி தண்ணீரில் கலந்து கொடுக்கவும். இருபது நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

பிரண்டை உப்பு: பிரண்டையைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நறுக்கிய பிரண்டைத் துண்டுகள் அமுங்கும்படியாக நல்ல (எருமைத்) தயிரில் ஊற வைக்க வேண்டும். ஒரு படித் துண்டுகள் போட்டால், அரை படி உப்புப் போட வேண்டும். 3 நாள் ஊறிய பின் அதை எடுத்து நிழல் எரிச்சலாக அடுப்பை எரியவிட்டு நன்கு கருகும்படி, அதாவது பச்சைத் தன்மை நன்கு போகும்படி வறுக்க வேண்டும். அப்படி வறுத்தபின் அதைப் பொடி பண்ணி டப்பாவில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளலாம். துண்டுகளை நெறித்தால், நெறிபடும்படி இருப்பது தான் பக்குவம். இந்தப் பிரண்டை உப்பு வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு மிக நல்லது.

உடல் பருமன் பொதுவாகக் குறைய உடற்பயிற்சி அவசியம் தான். ஆனாலும் அடிவயிறு பெருத்து உள்ளதைக் குறைக்க மருந்தும் தேவை. சிறுகீரை, தண்டுக் கீரை, இவைகள் சதையைக் குறைக்கும். பார்லி குடிநீர் உடம்பிலுள்ள நீரைக் குறைக்கும். தினமும் காலை, மாலை குனிந்து நேராக நிமிரும் உடற்பயிற்சி 15 நிமிடம் செய்ய அடிவயிறு கரையும்.

சித்த மருத்துவம் 1985 அக்டோபர் இதழ்

வயிற்று வலி

சாப்பிட்டவுடன் வயிற்றுவலி அதிகரிப்பவர்களுக்கு. சுண்டைக்காயளவு பெருங்காயம் கரண்டியில் போட்டு பொறித்துக் கொண்டு. நீர் மோர் ஒரு டம்ளர் எடுத்து. அதில் பெருங்காயத்தை நன்றாகக் கரைத்து. உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன் சாப்பிட்டு வந்தால். வயிற்று வலி நின்றுவிடும்.

திடீர் வயிற்று வலிக்கு. ஒரு வெற்றிலையில் உப்பை சேர்த்து தின்னலாம். அல்லது சுக்கைப் பொழ செய்து. அதனுடன் பனை வெல்லத்தைக் கலந்து சாப்பிடலாம்.

உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் வயிற்று வலிக்கு எலுமிச்சம் பழத்தின் சாறைப் பிழிந்து இளநீரில் கலந்து கொடுத்தால் வயிற்று வலி உடனே நின்று விடும்.

புழுங்கலரியை ரவை போல் உடைத்து அத்துடன் அரை ஸ்பூன் வெந்தயம். தேவையான உப்பு,. ஓமம் சிறிது கலந்து. குழைய வேக வைத்து. தண்ணீர் கலந்து பகல். இரவு. இரு வேளை 2 குவளை பருகிவர. உஷ்ணம் தொடர்பாக வரும் வயிற்று வலி தீரும்.

உஷ்ணத்தால். திடீரென்று வயிற்றின் இடதுபுறம் இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டு நீண்ட நேரம் வலி இருக்கும். சிறிதளவு சீரகம், உபபு இரண்டையும் வாணலியில் போட்டு நனறாக வெடித்துக் கருகியதும். அம்மியில் பொடி செய்து வாயில் போட்டு தண்ணீர் குடித்தால். நொடியில் வலி இருந்த இடம் தெரியாமல் போய்விடும்.

வயிற்றுவலி. குமட்டல். வாந்தி எதுவாக இருந்தாலும் - ஜாதிக்காயை உடைத்து நான்கில் ஒரு பாகத்தை நைசாக அரைத்து தேனில் குழைத்து விழுங்குங்கள். உடனே நிவாரணம் கிடைக்கும்.

ஒரு லிட்டர் அரிசிப் பொரியை சாப்பிட்டு. நீர் குடித்தால். சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் வயிற்று வலி பறந்து விடும்.

வெங்காயம் 3, வேப்பிலைக் கொழுந்து கொஞ்சம், ஒரு ஸ்பூன் மிளகு, ஒரு ஸ்பூன் சீரகம் அரைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சிறு நெல்லிக்காயளவு 5, 6 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால், குடலில் உள்ள புழுக்கள் வெளியாகும். வயிற்று வலி, வயிற்றை புரடடி வலிக்கும் வலிகளும் குணமாகும்.

ஆகாதது அருகம்புல்லில் ஆகும். அதனால் வயிற்று வலிக்கு அருகம்புல்லுடன் வேப்பிலையையும் சம பங்கு எடுத்து கசாயம் வைத்து சாப்பிடவும். குறைந்த பட்சம் 100 மில்லியாவது சாப்பிடவேண்டும். இரண்டொரு நாட்களில் வயிற்று வலி சரியாகும்.

வயிற்றைச் சுருட்டிப் பிடித்துக் கொண்டு வலி எடுத்தால், நல்ல மாவுச் சுக்கு வாங்கி பொடி செய்து அதை தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டால் இரண்டொரு வேளையிலேயே சரி ஆகும்.

வாய்வுத் தொலலை, குன்ம வயிற்று வலி, ஜீரணக்கோளாறு, உடல் பலஹீனம், பசியின்மை ஆகியவைகளுக்கு வில்வ இலையை உலர்த்தித் தூள் செய்து, பசும் பால் விட்டு காய்ச்சி போதுமான அளவு பனை வெல்லமும் நெய்யும் சேர்த்து லேகிய பதமாய் செய்து கொண்டு சாப்பிட்டு வரலாம்.

வில்வ மரத்தின் இலைகளைத் தண்ணீரில் எட்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து, பிறகு அந்த இலைகளை எடுத்து எறிந்து விட்டு, அந்தத் தண்ணீரைக் குடித்தால், நாட்பட்ட வயிற்று வலி குணமாகும்.

கருணைமலை காகபுஜண்டர் அருளிய எளிய வைத்திய முறை: மூட்டு வாதத்திற்கும், வயிற்று வலிக்கும்: - வேம்பு எண்ணெய் அரை லிட்டர், ஒரு சாண் அளவு 3 முருங்கைப் பட்டை, எருக்கம் மொட்டு 10, 2 முழு பூண்டு, இவைகளைச் சேர்த்து மண் சட்டியில் விறகு அடுப்பில் தைலமாக்கி, வலி கண்ட மூட்டுகள் அல்லது வயிற்றில் தேய்க்க குணம் காணலாம்.

வில்வ இலையை ஒரு கைப்பிடி எடுத்து கால் படி தண்ணீரில் இரவு படுக்கும் போது ஊறவைத்து விடுங்கள். காலையில் எழுந்தது முதல், இரவு படுப்பதற்குள் சிறிது சிறிதாக அந்நீரைப் பருகி முடியங்கள். இதுபோல் 10 அல்லது 20 நாட்கள் பருகினால், வயிற்றில் எப்பாகத்திலுள்ள ரணமும் ஆறி வலி நீங்கி விடும்.

பிரண்டை உப்பு: பிரண்டையைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நறுக்கிய பிரண்டைத் துண்டுகள் அமுங்கும்படியாக நல்ல (எருமைத்) தயிரில் ஊற வைக்க வேண்டும். ஒரு படித் துண்டுகள் போட்டால், அரை படி உப்புப் போட வேண்டும். 3 நாள் ஊறிய பின் அதை எடுத்து நிழல் எரிச்சலாக அடுப்பை எரியவிட்டு நன்கு கருகும்படி, அதாவது பச்சைத் தன்மை நன்கு போகும்படி வறுக்க வேண்டும். அப்படி வறுத்தபின் அதைப் பொடி பண்ணி டப்பாவில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளலாம். துண்டுகளை நெறித்தால், நெறிபடும்படி இருப்பது தான் பக்குவம். இந்தப் பிரண்டை உப்பு வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு மிக நல்லது.

கொதிக்கும் ஒரு கோப்பை வென்னீரில் ஒரு கரண்டி தேனைவிட்டுச் சாப்பிட்டால், வயிற்று வலி உடனே நின்று விடும்.

வயிற்றில் வலி இருந்தால், பார்லித் தண்ணீரில் கொஞ்சம் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைச் சேர்த்துச் சாப்பிடுங்கள். வயிற்று வலி நின்று விடும். வயிறு கூடச் சுத்தமாகும்.

அன்னாசிப் பழத்தை அடிக்கடி சாப்பிட்டால், வயிற்று வலி குணமாகும்.

இரண்டு டம்ளர் தண்ணீரில் ஒரு டீ ஸ்பூன் வெறும் வாணலியில் வறுத்த ஜீரகத்தைப் போட்டு, 5 நிமிடங்கள் அடுப்பில் கொதிக்க வைத்து, இறக்கி, அதை வடிகட்டி, ஒரு டம்ளர் தண்ணீருக்கு அரை டீ ஸ்பூன் நெய் ஊற்றிக் கலந்து, இரண்டு வேளை குடித்தால், உஷ்ணத்தினால் ஏற்படும் வயிற்று வலி நீங்கும். கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இவ்வாறு குடித்து வந்தால், மிகவும் நல்லது.

வெள்ளாட்டுப் பாலுடன் மணத்தக்காளிக் கீரையை அரைத்துக் கலந்து, 4 நாட்கள் சாப்பிட, அல்சர் சம்பந்தமான வயிற்றுவலி வராது.

வயிற்றுவலி - (1) அருகம்புல்லுடன், வேப்பிலையும் சம பங்கு எடுத்து கஷாயம் வைத்து சாப்பிடவும். குறைந்த பட்சம் 100 மில்லி கஷாயம் சாப்பிடவேண்டும். இரண்டொரு நாளில் வயிற்றுவலி குணமாகும்.

(2) வயிற்றைச் சுருட்டிப் பிடித்து வலி எடுத்தால், நல்ல மாவுச் சுக்காக வாங்கி பொடி செய்து அதைத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் இரண்டொரு வேளையிலேயே சரியாகிவிடும்.

வயிற்று வலி

தீராத வயிற்று வலியால் பலர் அவ்வப்போதோ, அல்லது தொடர்ந்தோ அவதிப்படுவதுண்டு. அதற்குக் கீழ்க்கண்ட கஷாயம் உபயோகப்படும்.

அருகம்புல், முற்றிய வேப்பிலை - தலா 25 கிராம் எடுத்து. 1 லிட்டர் தண்ணீரில் பாத்திரத்தில் இட்டு சுமார் அரை லிட்டர் கஷாயம் கிடைக்கும்படி வற்றக் காய்ச்சி, சுத்தமான வெள்ளைத் துணியால் வடிகட்டி ஆறவைத்துஅகன்ற வாய் உள்ள கண்ணாடி பாட்டிலிலோ, எவர்சில்வர் பாத்திரத்திலோஊற்றி வைத்துக் கொண்டு. தினமும் 100 மில்லி கஷாயம் (15 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் அருந்த வேண்டியது) நாவினால் சகித்துக் கொண்டு சுவைத்து விழுங்கி வரவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு 10 மில்லி முதல் வயதுக்குத் தக்கபடி கொடுக்கலாம்.

வயிற்றுக் கடுப்பு

கசகசாவை சிறு குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் ஏற்படும் வயிற்றுக்கடுப்பு, ஜலதோஷம், நித்திரையின்மை முதலிய சாதாரண நோய்களுக்கும் பாலில் அரைத்துக் கொடுப்பது நாட்டு வழக்கம்.

வயிற்றுக்கடுப்பு ஏற்பட்டால், உடனே வெந்தயத்தை அரைத்துத் தயிரில் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுங்கள். சரியாகிவிடும்.

வயிற்றுக்கடுப்பு ஏற்பட்டால் ஒரு டம்ளர் இளநீரில் அரை எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து நன்றாகக் கலக்கிச் சாப்பிடுங்கள். இரண்டு அல்லது மூன்று வேளைகள் சாப்பிட்டால் வயிற்றுக் கடுப்பு தானே நின்றுவிடும்.

வயிற்றுக்கடுப்பு ஏற்பட்டால் 3 ரூபாய் எடை கடுக்காய்ப்பிஞ்சை லேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து தேனில் ஒரு சிடடிகைப் பொடியைக் குழைத்துச் சாப்பிட்டால், 3 நாட்களில் குணம் தெரியும்.

வயிற்றுப் பொருமல்

நல்ல 10 மிளகுகளை எடுத்து நெய்யில் போட்டுப் பொரித்து அதைப் பொடி செய்து, பிறகு சிறிது வெல்லப்பாகில் அந்தப் பொடியைத் தூவி உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பொருமல் ஏற்படும் போதேல்லாம், ஒரு உருண்டையை வாயில் போட்டு ஒதுக்கிக் கொண்டால் போதும்.

வேப்பிலைக் கொழுந்து, ஓமம், மிளகு, வசமபு, பூண்டு முதலியவற்றை சிறிது சிறிது எடுத்து அரைத்து, சுண்டைக்காயளவு சாப்பிட வயிற்றுப் பொருமல, அஜீரணம், குழந்தைகளுக்கு வரும் மாந்தம் நீங்கும்.

ஒரு மேஜைக் கரண்டி தேன், ஒரு மூடி எலுமிச்சைச் சாறு, துளி உப்பு, துளி புளிக்காத தயிர் எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கிக் குடித்தால் வயிற்றுப் போக்கு உடனே நின்று விடும்.

வாய்வு பொருமல் நீங்க - கறிவேப்பிலை ஈர்க்கு, நெல்லி ஈர்க்கு, வேப்பிலை ஈர்க்கு, முருங்கை ஈர்க்கு, வசம்பு மஞ்சள் இவைகளை சமமாய் சட்டியிலிட்டுக் கறுக்கி, 2 லிட்டர் நீர் விட்டு கால் லிட்டராக வற்றவைத்து, வடித்து தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், சொருகல் பேதி, வாயு பொருமல், அஜீரணம் முதலியன நீங்கி நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டாகும்.

வயிற்றில் புளிப்பு

பெருங்காயம் 30 கிராம், திப்பிலி, மிளகு, சீரகம், கருஞ்சீரகம் வகைக்கு 20 கிராம், ஓமம் 1 ஸ்பூன், தேவையான அளவு உப்பு.- பெருங்காயம், உப்பு இரண்டையும் தனித் தனியாக வறுத்துப் பொடி செய்யவும். மற்றவற்றை தனித் தனியாக பொடி செய்து, பின் எல்லாவற்றையும் ஒனறாகக் கலந்து பாட்டிலில் வைத்துக் கொண்டு, 2 சிட்டிகைப் பொடியை தேனில் குழைத்து சாப்பிடலாம். அல்லது மோரில் கலக்கிக் குடிக்கலாம். அல்லது சாதத்தில் கலந்து சாப்பிடலாம். புளிபபு மற்றும் வாய்வுக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

புளி ஏப்பம் நீங்க - அன்னாசிப்பூவை உலர்த்தி, இடித்துப் பொடி செய்து ஒரு சிட்டிகை அளவு நாள்தோறும் காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் புளி ஏப்பம் நீங்கும்.

வயிற்றுப்போக்கும் வாந்தியும் - புதினாக்கீரையைச் சுத்தம் செய்து, வதக்கி அதில் நீர்விட்டு, சற்று சுண்டக்காய்ச்சி, கஷாயமாக இறக்கி வடிகட்டி குழந்தைகளுக்கு அரை சங்களவு ஒரு நாளைக்கு 3 வேளையும் கொடுத்து வந்தால், வயிற்றுப்போக்கு வாந்தி ஆச்சரியமாய் குணமாகும்.

மாதவிலக்கின் போது வயிற்றுவலி - கலியாணமுருங்கை இலைச்சாற்றை காலையில் சாப்பிட வேண்டும். குறைந்த பட்சம் 10 நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும்.

வாய் கசக்கிறதா, - பித்தம் அதிகமானால் வாய் கசக்கும். எலுமிச்சம்பழச்சாறு தேவையான அளவு எடுத்து அதில் கொஞ்சம் உப்பு போட்டுக் கரைத்து, அடி வண்டல் நிற்கும் - இறுத்துக் கொள்ளவும். அந்தச் சாற்றில் இஞ்சியை தோல் சீவி சுத்தம் செய்து சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிப் போட்டு ஊறவைத்து, காலை மாலை சில இஞ்சித் துண்டுகளை எடுத்து மென்று தின்னவும். வாய் கசப்பு மாறிவிடும்.

.

வயிற்றில் இரைச்சல

சிலருக்கு வயிறு இரைச்சல் இருந்து கொண்டே இருக்கும். இதைத் தவிர்க்க, ஒரு டம்ளர் வெந்நீரில் ஒரு ஸ்பூன் சப்ஜா (துளசி) விதைகளை ஊற வைத்துக் குடித்தால், வயிறு இரைச்சல் நின்று விடும்.

அஜீரணத்தால் வயிற்றில் இரைச்சல் ஏற்படும். அத்திக்காய் சாற்றில் தயிரைக் கலந்து, அதில் இரண்டொரு ஓமத்தையும் நுணுக்கிப் போட்டு சாப்பிடுங்கள். வயிறு சரியாகிவிடும். பேதியிருந்தாலும் நின்று விடும்.

கொஞ்சம் ஓமத்தை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, அதன் மீது கொதிக்கும் நீரை விட்டு மூடி வையுங்கள். அது சில நிமிடங்களில் காப்பி டிகாக்சனைப் போல வரும். இதை வடிகட்டி பாலையும், சர்க்கரையையும் சேர்த்துச் சாப்பிடுங்கள். வயிற்று இரைச்சல் நின்று விடும்.

வயிற்றில் இரைச்சல் இருந்தால் வாய்வு இருக்கிறது. வயிற்றில் உள்ள வாயுவைப் போக்க, ஓமத்தையும், பனை வெல்லத்தையும் சேர்த்து வைத்து அரைத்துச் சாப்பிடுங்கள். வாய்வு கலைந்து விடும். வயிற்றில் இரைச்சல் இருக்காது.

வயிற்றில் இரைச்சலா, - (1) ஒரு டம்ளர் வெந்நீரில் ஒரு ஸ்பூன் சப்ஜா (துளசியின் விதை) விதைகளை ஊறவைத்துக் குடித்தால், வயிற்று இரைச்சல் அவசியம் நின்று விடும்.

(2) ஓமத்தை நசுக்கி அத்துடன் பனை வெல்லத்தையும் கலந்து பிசைந்து இரண்டொரு உருண்டைகள் சாப்பிட்டால் போதும். வாய்வு கலைந்து விடும்

வாந்தி

பயணத்தின் போது வாந்தியா, - எலுமிச்சம்பழத்தை நறுக்கி அதில் உப்பையும் மிளகையும் தூவி வைத்து ருசிப்பது நல்லது. வாயில் ஒரு கிராம்பையோ அல்லது ஏலக்காயையோ போட்டு சுவைத்தாலும் நல்லது.

ரத்த வாந்தி - நொச்சிப் பூவைக் குடிநீர் செய்து 4 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குடிக்கச் செய்தால் இரத்த வாந்தி நிற்கும். கடின பதார்த்தங்கள் விடாது. கஞ்சி ஆகாரம்தான் சாப்பிட வேண்டும்.

ரத்த வாந்தி – மனதைப் பெரும் திகிலுக்கு உள்ளாக்கும். அதனால் உடல் பலஹீனம் அடையும். ஆலம் விதைகளையும், அரச விதைகளையும் சம அளவு எடுத்துச் சேர்த்து அரைத்து, காய்ச்சிய பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிடவும். உடனே இரத்த வாந்தி நிற்கும்.

வாந்தி - கறிவேப்பிலையை ஈர்க்குடன் இடித்துச் சாறு எடுத்து, கிராம்பு திப்பிலி சேர்த்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால், உடனே வாந்தி நிற்கும். பசி எடுக்கும்

மயிலிறகின் காம்பை சுட்டு கரியாக்கி, தேனில் குழைத்து, நாக்கில் தடவி சாப்பிட, வாந்தி உடனே நின்றுவிடும்.

புதினாக் கீரையை இடித்துச் சாறு எடுத்து, சிறிது சர்க்கரையைக் கலந்து சாப்பிட்டால், எந்த வித வாந்தியாக இருந்தாலும், உடனே நின்றுவிடும்.

திடீரென்று வாந்தி, பேதி வந்தால், சிறிது சீரகத்தை வறுத்து, பொடியாக்கி, அதோடு எலுமிச்சம் பழச்சாறு, தேன் ஆகியவைகளைக் கலந்து சாப்பிடுங்கள். கொஞ்சம் தண்ணீர் சாப்பிடுங்கள். பேதியும், வாந்தியும் உடனே நின்று விடும்.

200 கிராம் இஞ்சியை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, இரண்டு எலுமிச்சம்பழச் சாறு பிழிந்து, உப்பு சேர்த்து, (போதுமான சாறு சேர்ந்ததும், இஞ்சி சிவந்துவிடும்), 3 நாள் ஊற வைத்து, பிறகு வெயிலில் வேடுகட்டி, வைத்திருந்து, நீர்ப்பசை வற்றியதும், தாம்பாளத்தில் உலர விட்டு எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். அஜீரணம், வாந்திக்க இநடத "உலர் இஞ்சி" கை கண்ட மருந்தாகும்.

எவ்வகை வாந்தியும் உடன் நிற்க, புதினாக் கீரையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து, 30 மில்லி எடுத்துக் கொள்ளவும். அதில் சிறிது சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட, வாந்தி உடன் நின்றுவிடும்.

சிறுநீரக, நீரிழிவு நோயாளிகள் கல்லீரல் சிதைவு காரணமாக ரத்த வாந்தி எடுத்து. வலியால் அவதிப்படுவார்கள். மாதுளம் பழத்தை உண்பது அந்நோய்கள் விரைந்து தீர உறுதுணை ஆகும்.

வயிற்று வலி, வாந்தி, குமட்டல் எதுவாயிருந்தாலும் சரி, ஜாதிக்காயை உடைத்து, நான்கில் ஒரு பாகத்தை நைசாக அரைத்து, தேனில் குழைத்து விழுங்குங்கள். உடனே நிவாரணம் கிடைக்கும்.

வாய்வு

வயிற்றிலிருந்தால் - குடல் வாய்வு
இதயத்திலிருந்தால் - மார்வலி அல்லது இதய வாயு அல்லது தமரச வாயு
கர்ப்பிணிகளுக்குத் தோன்றுவது - கர்ப்ப வாயு

மலச்சிக்கல், அகால உணவு, அவசரமாக உண்ணுதல், வாழைக்காய், உருளைக் கிழங்கு, கொட்டை வகைகளட இவற்றை எண்ணெயில் வறுத்துச் சாப்பிடுதல் -
இவற்றினால் வாயுத் தொல்லை தோன்றும்.

பச்சைத் தண்ணீரைத் தவிர்த்து வெந்நீரே குடிக்கவும்.

தேனில் ஊற வைத்த இஞ்சித் துண்டங்கள் சாப்பிடலாம்

சீரகம் ஒரு தேக்கரண்டி, ஜாதிக்காய் பாதி, சுக்குப் பொடி 1 டீ ஸ்பூன், இவற்றை வறுத்துப் பொடி செய்து சுடுநீருடன் அல்லது தேனுடன் சாப்பிடவும்.

சாப்பிட்ட உணவு செரிப்பதற்கு முன் படுக்கக் கூடாது.

சுக்கு, மிளகு, சீரகம், ஓமம், பெருங்காயம் இவற்றை இளவறுப்பாக வறுத்துப் பொடி செய்து, பகல், இரவு உணவில், முதலில் ஒரு பிடி சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிட்டு வந்தால், வாயுத் தொல்லை அகலும்.

வெந்தயத்தை ஒருநாள் முழுவதும் நீரில் ஊறவிட்டு மறுநாள் சுத்தமான துணியில் தளர முடிச்சுப் போட்டு, நன்கு முளை வந்தபின் உட்கொண்டால், வயிற்றுவலி, வாயுத் தொல்லை நீங்கும்.

வெந்தயத்தை ஒரு நாள் முழுவதும் நீரில் ஊறவிட்டு மறுநாள் சுத்தமான துணியில் தளர முடிச்சுப் போட்டு, நன்கு முளை வந்தபின் உட்கொண்டால், வயிற்றுவலி, வாயுத் தொல்லை நீங்கும்.

புளியேப்பம் நீங்க – அன்னாசிப்பூவை உலர்த்தி, இடித்துப் பொடி செய்து ஒரு சிட்டிகையளவு நாள்தோறும் காலை சாப்பிட்டு வந்தால் புளியேப்பம் நீங்கும்.

அடிக்கடி காற்று பிரிகிறதா? – காய்ந்த கறிவேப்பிலை ஓமம் கசகசா, சுண்டைக்காய் வற்றல், சுக்கு இவைகளை சம அளவு எடுத்து நெய் விட்டு தனித்தனியே வறுத்து இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளவும். அரை தேக்கரண்டி காலை மாலை வெந்நீரில் சாப்பிட்டு வந்தால் கண்ட நேரத்தில் காற்று பிரிவது நின்றுவிடும்.

வாய்வு பொருமல் நீங்க – கறிவோப்பிலை ஈர்க்கு, நெல்லி ஈர்க்கு, முருங்கை ஈர்க்கு, வேப்பிலை ஈர்க்கு, வசம்பு, மஞ்சள் இவைகளை சமமாய் சட்டியிலிட்டுக் கறுக்கி, 2 லிட்டர் நீர் விட்டு கால் லிட்டராக வற்றவைத்து. வடித்து தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், சொருகல் பேதி, வாயு பொருமல் அஜீரணம் முதலியன நீங்கி நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டாகும்.

வயிற்றில் வாய்வு ஏற்பட்டு, சாப்பிட்டதும் இரைச்சல் ஏற்படும், ஓமத்தை நசுக்கி. அத்துடன் பனைவெல்லத்தைக் கலந்து, பிசைந்து இரண்டொரு உருண்டைகள் சாப்பிட்டால் போதும். வாய்வு கலைந்துவிடும்.

ஏலத்தைப் பொடி செய்து 3 கிரெய்ன் அளவு காலை-மாலை நெய்யில் கலந்து சாப்பிட்டு வர, உஷ்ண பேதி, இருமல், கபக்கட்டு. சுக்கில நஷ்டம் முதலியன நீங்கும். பசியைத்தூண்டும். சாதாரண வாய்வுத் தொந்தரவுகள் மறையும்.

ஆழாக்கு பாலில், அதில் பாதி அளவு தண்ணீர் சேர்த்து, 2, 3 பெரிய பூண்டு அரிசிதளை தோல் நீக்கி பாலில் போட்டுச் சுண்டக் காய்ச்ச வேண்டும். பால் நன்றாகச் சுண்டியபிறகு, இறக்கி, பூண்டைக் களைந்து எடுத்து விட்டு, பாலைக் குடித்தால் வாயு தொல்லை நீங்கும்.

மருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கும் மூசாம்பரத்தை சிறு துண்டுகளாக்கி வாழைப்பழத்தில் வைத்து விழுங்க வேண்டும். இப்படிச் செய்து வந்தால் தொப்பை குறையும். வாய்வு சம்பந்தமான எல்லா நோயும் நீங்கும்.

பப்பாளிப் பழத்தை கால் பழம் அளவு தினசரி சாப்பிட்டு வர அஜீரணம், வாய்வுத்தொல்லை நெஞ்சு எரிச்சல் படிப்படியாக விலகும்.

தோல் நீக்கிய சுக்கு 200 கிராம், கறிவேப்பிலை 200 கிராம், மிளகு 100கிராம், சீரகம் 100 கிராம், ஓமம் 200 கிராம் ஆகியவற்றைப் பொடி செய்து, இதில் 2 ஸ்பூன் பொடியைப் பகல் உணவில் 1 பிடி சாதத்துடன் சிறிது நல்லெண்ணை விட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட்டால் அஜீரணம், வாய்வுக் கோளாறு வராது. சாப்பிட்ட உணவும் செரித்து ஊட்டம் தரும்.

உரித்த வெள்ளைப்பூண்டு 10 பற்கள் எடுத்து 200 மில்லி பசும்பாலில் போட்டு நன்றாகக் காய்ச்சி, ஆறியவுடன் பூண்டை மென்று, பாலுடன் விழுங்க வேண்டும. சகல வாய்வும் பறக்கும்.

3 பிடி கறிவேப்பிலையை நல்லெண்ணெயில் வதக்கி இத்துடன் துவரம்பருப்பு 200 கிராம், தோல் நீக்கிய சுக்கு 100 கிராம், மிளகு 100 கிராம், சீரகம் 100 கிராம், பெருங்காயம் 50 கிராம் இவற்றை லேசாக வறுத்துக் கலந்து வெயிலின் அனல் படும் தூரத்தில் நிழலில் 2 நாட்கள் காயவைத்து பின் சன்னமாக பொடி செய்து 1 பாட்டிலில் பத்திரப் படுத்தவும். தினசரி பகல் உணவில் 1 பிடி சூடான சாதத்தில் இந்தப் பொடியை 2 ஸ்பூன் சேர்த்து, நெய் அல்லது நல்லெண்ணை அரை ஸ்பூன் சேர்த்து பிசைந்து சாப்பிட, வாய்வு சேராது. மலச்சிக்கல் ஏற்படாது. பசியைத்தூண்டும், வயிற்றுப்புண், வயிற்றுக் கோளாறுகள் உள்ளவர்கள், மிளகுக்குப் பதிலாக வெந்தயத்தை சேர்த்து அரைத்துப் பயன் படுத்தவும். நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும்.

மிளகு,சுக்கு, திப்பிலி, பெருங்காயம், கழற்சிக்காய் பருப்பு சம அளவு எடுத்துத் தூள் செய்து காலை-மாலை பாக்களவு சாப்பிடவும்.

வெள்ளைப் பூண்டு அரை பலம், மிளகு 1 பலம், கழற்சி வேர் 2 பலம், இம்மூன்றையும், அரைத்து, ஒரு பலம் சிற்றாமணக்கு எண்ணெயில் வேக வைத்துக் கிளறி எடுத்துக் கொண்டு, அதை 3 பாகமாக்கி, 3 நாள் காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வரக. குணமாகும்.

பித்த வாயுவு சம்பந்தமான வியாதிகளை தேன்,இஞ்சி குணப்படுத்தி ஜீரண சக்தியைக் கொடுக்கும். பெரிய இஞ்சியைத் தோல் சீவி (இஞ்சியை எப்போதும் தோல் நீக்கித்தான் உபயோகிக்க வேண்டும்.) மெல்லீய வட்டமான துண்டுகளாக நறுக்கிப்போட்டு, மேல் ஈரம் காய வெயிலில் வைத்து எடுத்து ஒரு பாட்டிலில் போட்டு நல்ல தேனை அதன் மேல் மட்டம் வரை நிரப்பி நன்றாகக் குலுக்கி, வெயிலில் வைத்து எடுத்து வைக்க வேண்டும். 2-3 துண்டுகளை எடுத்து காலை-மாலை சாப்பிட மேற்கண்ட வியாதிகள் குணமாகும்.

மாங்காய் இஞ்சியைத் துவையல் செய்து சாப்பிடவும் வாய்வுத் தொந்தரவே வராது.

தினசரி வெங்காயத்தைப் பாசிப்பருப்புடன் சேர்த்து வேகவைத்து உப்பு, நெய் கூட்டிச் சாப்பிட்டு வர உஷ்ண வாயு குறையும்.

வாய்வுத் தொல்லை குன்ம வயிற்றுவலி, ஜீரணக்கோளாறு, உடல் பலஹீனம், பசியின்மை முதலிய நோய்களுக்கு, வில்வ இலைகளை உலர்த்தித் தூள் செய்து, பசும்பால் விட்டுக் காய்ச்சி, போதுமான அளவு பனை வெல்லமும் நெய்யும் சேர்த்து லேகிய பதமாய் செய்து கொண்டு சாப்பிடவும்.

காலையில் காப்பி, டீ அருந்துவதற்குப் பதில் நீராகாரமும், வெங்காயமும் கலந்து, 1 துண்டு நாரத்தை வற்றல் உண்டு வர, அன்று முழுதும் உடம்பு 'ஏர்-கண்டிஷன்" செய்தது போல் இருக்கும். உஷ்ண வாய்வு ஏற்படாது.

அடுப்புக் கரியை எடுத்து மை போல தூளாக்கி வைத்துக் கொண்டு, 4 சிட்டிகை கரித்தூளுடன் சம அளவு சீனித்தூள் கலந்து, காலை-மாலை வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடித்து வர, இந்த அபான வாயு நின்று போகும்.

அபான வாய்வு

அடுப்புக்கரியை எடுத்து மை போல் தூளாக்கி வைத்துக் கொண்டு நான்கு சிட்டிகை கரித்தூளுடன் சம அளவு சீனித்தூள் கலந்து காலை-மாலை வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடித்து வர அபான வாய்வு நின்று விடும்.

வயிற்றில் இருக்கும் புழு, பூச்சிகள், கிருமிகள் வெளியாக

வாரம் ஒரு முறையோ, மாதம் இரு முறையோ, சுத்தமான ஆமணக்கு எண்ணெய் (விளக்கெண்ணை) 5 மில்லியுடன், சுத்தமான வேப்பெண்ணை 5 மில்லியைக் கலந்து, காலையில் வெறும் வயிற்றில், உள்ளங்கையில் ஊற்றி நக்கிச் சாப்பிட்டுவிட வேண்டும். இதை முடித்த 1 மணி நேரத்திறகுப் பிறகே காலை சிற்றுண்டி உண்ணலாம்.
உணவு வகையில் கட்டுப்பாடு அதிகம் ஏதுமில்லை

சாதம் செய்யும்போது வரும் கொதி கஞ்சியில் ஒரு கரண்டி நெய்யை விட்டுச் சாப்பிட்டால் வயிற்று வலி குறையும்.

கொத்துமல்லி விதையை வறுத்து, ஒன்றிரண்டாக இடித்து கஷாயம் வைத்து காலை-மாலை சாப்பிட அஜீரணக் கோளாறுகள் விலகும்.

வெளியூர் பயணம் செய்யும் பொழுது குடிக்கும் தண்ணீரில் சிறிது பச்சைக் கற்பூரம் கலந்து குடித்தால், வயிறு சம்பந்தமான உபத்திரவம் வராது.

பருப்பை வேக வைக்கிறப்போ அதில் ஒரு பிடி வேப்பம்பூவைப் போட்டு வேக விடுங்க. கசப்பு போயிடும். சூடான சாதத்தில் நெய் விட்டு இந்த வேப்பம்பூப் பருப்பைப் போட்டு, பிரசவம் ஆன பெண்களுக்குக் கொடுத்தா... சிசேரியன்

வாழைப்பூவை, பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, அத்துடன் முருங்கைக் கீரையும் சேர்த்து வதக்கி அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் குடற்புண் குணமாகிவிடும்.

நெல்லிக்கனி, அல்லது பச்சைக் கறிவேப்பிலையை அரைத்து மோருடன் கலந்து சாப்பிட்டால் வாய்ப் புண், வயிற்றுப் புண் ஆறும்.

வயிறு மப்பும், மந்தாரமாக இருந்தால், குழந்தையானால் மந்தம் தட்டியிருக்கிறது என்றும், பெரியவர்களுக்கானால் இதை 'அசிடிட்டி' என்போம். இதற்குக் கைகண்ட மருந்து ஓமம் தான். இரண்டு தம்ளர் சுத்தமான தண்ணீரில் ஒரு பிடி ஓமத்தைப் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். இரண்டு தம்ளர், ஒரு தம்ளராகச் சுண்ட வேண்டும். இந்த ஓம ரசத்தை குழந்தைகளுக்கு ஒரு பாலாடையும், பெரியவர்களுக்கு அரைத் தம்ளரும் கொடுக்கலாம். ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை என்று மூன்று நாள் சாப்பிட்டால், இந்த மந்தம் குறைந்து 'கலகல' எனப் பசி எடுக்கும். புளி ஏப்பமும் குறையும்

வயிற்றுப்புண்

வயிற்றில், வாயில் புண், - தேங்காய்ப்பாலில் சிறிது தேனைக் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், சில நாட்களில் புண் குணமாகும்.

வயிற்றில் புண், - கவலை, மற்றும் அதீத உணர்வுகளால் வயிற்றில் அமிலம் சுரக்கிறது. வெறும் வயிற்றில் இந்த அமிலம் சுரப்பதினால் வயிற்றில் புண் உண்டாகிறது. அத்தி இலையுடன் சம பங்கு வேப்பிலையையும் சேர்த்துக் கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிடவும். நாளடைவில் வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

வயிற்றில் ரணமா, - இரண்டு பாதாம்பருப்பு, இரண்டு முந்திரிப்பருப்பு, கொஞ்சம் கசகசா இவை மூன்றையும் சேர்த்து அரைத்து காய்ச்சிய பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், வாய்ப்புண் வயிற்றில் ரணம் ஆறும். அத்துடன் இது நீண்ட இல்லறசுகத்தையும் கொடுக்கக் கூடியது.

குடல் புண் - (1) முட்டைகோஸ் வேகவைத்து, அந்தத் தண்ணீரை சூப்பாகச் சாப்பிட வேண்டும். இரண்டு மிளகை உடைத்துப் போட்டு லேசான காரம் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

(2) அவ்வபபோது தேங்காயையோ தேங்காய்ப் பாலையோ சாப்பிடுவது நல்லது.

மாங்கொட்டைப் பருப்பை, மணத்தக்காளிச் சாறு விட்டு அரைத்து, சிறு சிறு மாத்திரைகளாச் செய்து, நிழலில் உலர்த்தி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். காலை- மாலை 2 மாத்திரைகள் வீதம் 6 வாரங்கள் சாப்பிடவும். மோரில் சாப்பிட்டால் நல்லது. வெந்நீரிலும் சாப்பிடலாம். வயிற்றுப்புண் ஆறிவடும்.

வயிற்றில், வாயில் புண் இருந்தால் தேங்காய்ப் பாலில் சிறிது தேனைக் கலந்து சாப்பிட்டு வர சில நாட்களில் புண் குணமாகும்.

பச்சரிசி, பயத்தம்பருப்பு, ஒரு ஸ்பூன் வெந்தயம், நிறை பூண்டு உரித்துப் போட்டு குக்கரில் வைத்து வெந்தவுடன், அத்துடன் கெட்டியான தேங்காய்ப்பால் கலந்து சாப்பிட்டால், வயிற்றுப் புண் ஆறி, வாய்ப்புண்ணும் நீங்கும்.

நாபியில் (வயிற்றில்) புண் இருந்தால், நாக்கில் புண் வரும். வயிற்றுப் புண்ணை அல்சர் என்று சொல்வர். மலச்சிக்கல் வராமல் பார்த்து, வயிற்றை மிகவும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். விளக்கெண்ணை 1 தேக்கரண்டி, காய்ச்சிய பசும்பால் 4 தேக்கரண்டி சேர்த்துக் குழப்பி இரவு படுக்கும்போது சாப்பிடவும். இது மலச்சிக்கலை ஒழிக்கும். வயிற்றுப்புண்ணையும் ஆற்றும்.

நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் படிகாரம் 100 கிராம் வாங்கி, நன்றாகப் பொரித்து, ஒரு வாணலியை அடுப்பேற்றி, அதில் இந்தப் படிகாரத் தூளைப் போட்டு எரிக்கவும். அந்தப் படிகாரம் நன்றாக உருகிப் பொரிந்து வெள்ளையாகி வெண்மையான பஸ்பமாகும். அதை எடுத்து நன்றாக அரைத்து அதன் அளவுக்கு கற்கண்டு சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதைக் காலை, மாலை அரை தேக்கரண்டி அளவு பசும்பாலில் அல்லது தண்ணீரில் சாப்பிடவும். இப்படிச் செய்து வந்தால், வாய்ப்புண், வயிற்றுப் புண், குடல் புண் எல்லாம் குணமாகும்.

துருவிய தேங்காயை, நீர் கலக்காமல் நனறாகப் பிழிந்து, காய்ச்சி எண்ணை எடுக்க வேண்டும். இந்த எண்ணையை தினமும் காலை-மாலை 1 ஸ்பூன் சாப்பிட்டால் வாய்பபுண் வயிற்றுப்புண் முதலியவைகள் குணமாகும்.

முட்டைக்கோஸை சுத்தமாகக் கழுவி பொடி செய்து Juice செய்து தினசரி 2 குவளை பருகவும். எரிகுன்ம வாய்வு எனப்படும் பெபடிக் அல்சரைக் Peptic Ulcer குணப்படுத்தும் வைட்டமினும், குளோரின் மற்றும் கந்தகச் சத்து, முட்டைக்கோசில் இருக்கிறது. மேலும் குடலின் உட்புறச் சுவர்களில் ஏற்படும் சிதைவுகளைக் கட்டுப் படுத்தும் ஆற்றல் இதில் இயற்கையாக உள்ளது. எனவே மருந்தின்றி பெப்டிக் அல்சரை குணமாக்க முட்டைக் கோசு சாறு தொடர்ந்து பருகுவதுடன், விளாம்பழம், வாழைப்பழம் ஆகியன சாப்பிட்டு வருவதும் நல்லது. புகைப் பழக்கம் மது, காபி, டீ, ஊறுகாய், அதிக காரம் புளிப்பு ஆகியன சேர்க்கக் கூடாது.

வயிற்றுப் புண் Ulcer

குடற்புண் அல்லது வயிற்றுப் புண் அநேகமாக பலவிதமான மாற்று உணவுகளை வெவ்வேறு ஊர்களில் சாப்பிடுபவர்களுக்குத் தான் பெரும்பாலும் உண்டாவதாகத் தெரிகிறது. இது மலச்சிக்கல் காரணமாகவும் தோன்றும். கவலை மற்றும் அதீத உணர்வுகளினால் வயிற்றில் அமிலம் சுரக்கிறது. இரைப்பையின் உட்புறச் சுவர் பாதிக்கப்படுகிறது. செரிமானம் தடைப்படுகிறது.

இம்மாதிரி வயிற்றுப் புண்ணால் அவதியுறுவோர்கள் கீழ்க்கண்ட மூலிகைக் கஷாயம் தயாரித்து ஒரு மாதம் அல்லது ஒரு மண்டலம் (48 தினங்கள்) அருந்தி படிப்படியாக குணமடையலாம்.

பிரம்ம விருட்சம் என்னும் அத்தி இலை - 25 கிராம்
முற்றிய (கருநிறப் பச்சை) வேப்பிலை - 25 கிராம்.
தண்ணீர் - 1 லிட்டர்
இவைகளை மண் பாத்திரத்தில் இட்டு நன்றாக வேக வைத்து சுமார் அரை லிட்டர் ஆகும் வரை வற்றக் காய்ச்சிச் சுத்தமான வெண்மை நிறத்துணியால் வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நாள் 1க்கு 100 மில்லி கஷாயம் வீதம் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வரவேண்டும். இக்கஷாயத்தை 5 தினங்களுக்கு ஒரு முறைப் புதியதாக தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும். கஷாயத்தைத் தூசு விழா வண்ணம் மண்பாத்திரத்திலோ, எவர்சில்வர் பாத்திரத்திலோ துணியால் மூடிக் கட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
உணவு முறை: வழக்கமாக உடம்பிற்கு ஒத்துக் கொள்ளும் சிற்றுண்டியையும், மதிய உணவையும், அரை வயிறு ஆகாரமாகவே சாப்பிட்டு வரவேண்டும். காரத்தை நீக்கி விட வேண்டும். இரவு உணவுக்குப் பதிலாக காய்ச்சிய பசும்பால் 250 முதல் 350 மில்லி வரை சர்க்கரைக்குப் பதிலாக பனை வெல்லம் போட்டுக் கலக்கிக் குடித்து வரவேண்டும்.
ஒரு மாத காலத்திற்குப் பின்னர் எல்லா வகைச் சுவை உணவினையும் தேவைக்கு ஏற்ப உண்ணும் நிலை ஏற்பட்டு விடும். நீண்ட கால வயிற்றுப்புண் உள்ளவர்கள் தேவைப்பட்டால் மேலும் ஒரு மாதம் அல்லது ஒரு மண்டலம் - 48 நாட்கள், தொடர்ந்து கஷாயத்தையும் உணவு முறைகளையும் பயன்படுத்திக் குணம் அடையலாம்

வயிற்றிலுள்ள பகுதிகளில் உண்டாகும் ஆறாத ரணங்களை குணப்படுத்திக் கொள்ள தினமும் இரண்டு அத்தி இலையை நன்றாக மென்று விழுங்கி வரலாம்.

வயிற்றில் ரணம் உண்டாகி கார வகை உணவினை உண்ண முடியாத நிலைமையில் உள்ளவர்களும் மேற்கூறியபடி காலையில் வெறும் வயிற்றில் மென்று விழுங்கிக் குணம் அடையலாம்.

அத்தி மரத்தின் இலை துவர்ப்பு ருசியினை உடையது. இந்தத் துவர்ப்புச் சுவையினால் ரத்தக் கசிவுகள் உறைந்து வயிற்று ரணம் ஆற ஆரம்பித்து விடுகிறது. இம்மாதிரியாக ஒரு மண்டலம் (48 தினங்கள்) அத்தி இலை சாப்பிட்ட பின் கார உணவினைச் சேர்த்து உண்ண ஆரம்பிக்கலாம்.

குடல் புண்

குடல் புண்ணினால் வயிற்றில் எரிச்சலுடன் வலி இருந்தால் - அகத்திக்கீரை அல்லது மணத்தக்காளிக்கீரை ஒரு கப் அளவு சுத்தம் செய்து, அதை அரிசி களைவதுபோல் களைந்து எடுத்தால், பால்போல் வரும் நீரை வடிகட்டி அந்த நீரில் கீரையை ப்ரஷர் பேனில் 5 நிமிடம் வேகவைத்து, 2 ஸ்பூன் தேங்காய் துருவல், அரை ஸ்பூன் கசகசா, 10 மிளகு, அரை ஸ்பூன் பொட்டுக்கடலை மாவு, உப்பு கொஞ்சம் இவற்றை அரைத்து, களைந்த நீரில் வெந்த கீரையில் (நீரை இறுக்காமல்) போட்டு, இரண்டு கொதி வந்தவுடன் இறக்கி, சாதத்தில் நெய்யுடன் கலந்து வாரம் 2 முறை சாப்பிட அல்சர் சுத்தமாகக் குணமாகும்.

கரும்புச்சாறு, இஞ்சி, எலுமிச்சஞ்சாறு கலந்து சர்பத் ஆகப் பருகுவதால் உடலின் உட்சூடு காரணமான பித்தம் தணிகிறது. பித்தம் மிகுதியானால் குடல் புண் மலக்குடல் வறட்சி, இரத்தமூலம், பெண்களுக்கு வெளைபடும் நோய், வெட்டை சூடு ஆகியன ஏற்படும். வாரம் 3 நாட்கள் இதனைப் பருகிவர, மெல்ல மெல்ல மேற்கண்ட நோய்கள் விலகும்.

முட்டைக்கோஸ் தினமும் 50 கிராம் எடுத்து, 200 மில்லி தண்ணீரில் வேகவைத்து அந்த நீரை காலை 1 வேளை மட்டும் அருந்துங்கள். குடல்புண், மருந்துகள் இன்றி பூரண குணமாகும். குடல்புண்களுக்கு முட்டைக் கோஸ் மிகவும் உகந்தது. முட்டைக் கோசை வேகவைத்து, அந்தத் தண்ணீரை சூப்பாக சாப்பிட வேண்டும். இரண்டு மிளகை உடைத்துப் போட்டு, இலேசான காரம் சேர்த்துக் கொள்ளவும். அந்த முட்டைக் கோஸ் சூப், குடல் புண்ணைக் குணப்படுத்துகிறது.

மாசிக்காயை நன்கு தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, காலை-மாலை 2 சிட்டிகை அளவு நெய்யில் கலந்து சாப்பிட, குடல் புண் குணமடையும்.

வல்லாரை இலையை வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் இரண்டொரு தினங்களில் சரியாகிவிடும்.

குடல்புண், வாய்ப்புண் தொண்டைப்புண் எது ஏற்பட்டாலும், அத்தி மரத்தின் பட்டையை நன்றாக இடித்துச் சாறு எடுத்து, இரண்டு அவுன்ஸ் சாற்றில் சம அளவு பசும்பால் கலந்து, கற்கண்டு போட்டு சாப்பிடுங்கள். புண்கள் குணமாகும்.

குடலில் புண் இருந்தாலும், மற்றும் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கும் புங்க இலையை சுத்தம் செய்து, கசக்கிச் சாறு எடுத்து, காலை-மாலை சிறிது சாப்பிட்டு வர அனைத்தும் குணமாசி விடும்..

குடல் புண்ணையும், வாய்ப்புண்ணையும் ஆற்றி, ஈரலுக்கு வலிமையைக் கொடுக்க தேங்காய் மிகவும் நல்லது. அவ்வப்போது தேங்காயையோ அல்லது தேங்காய்ப் பாலையோ சாப்பிடுவது நல்லது.

திராட்சை பழச்சாற்றை காலை, பகல், மாலை என மூன்று வேளையும், வேளைககு 2 அவுன்ஸ் : வீதம் சாப்பிட்டு வரவும். குடல்புண் குணமடைவதுடன், வலிமையும் பெறும்.

வாரத்திற்கு ஒரு முறை சுக்கு, மிளகு, பூண்டுக் குழம்பு சாப்பிட்டால், குடல்களில் ஏற்படும் கோளாறுகளைக் குணமாக்கிவிடுகிறது.

வெள்ளாட்டுப் பாலுடன் மணத்தக்காளிக் கீரையை அரைத்துக் கலந்து 4 நாட்கள் சாப்பிட, அல்சர் சம்பந்தமான வயிற்று வலி வராது.

வயிற்றுப் புண்

குடற்புண் அல்லது வயிற்றுப் புண் அநேகமாக பலவிதமான மாற்று உணவுகளை வெவ்வேறு ஊர்களில் சாப்பிடுபவர்களுக்குத் தான் பெரும்பாலும் உண்டாவதாகத் தெரிகிறது. இது மலச்சிக்கல் காரணமாகவும் தோன்றும். கவலை மற்றும் அதீத உணர்வுகளினால் வயிற்றில் அமிலம் சுரக்கிறது. இரைப்பையின் உட்புறச் சுவர் பாதிக்கப்படுகிறது. செரிமானம் தடைப்படுகிறது.

இம்மாதிரி வயிற்றுப் புண்ணால் அவதியுறுவோர்கள் கீழ்க்கண்ட மூலிகைக் கஷாயம் தயாரித்து ஒரு மாதம் அல்லது ஒரு மண்டலம் (48 தினங்கள்) அருந்தி படிப்படியாக குணமடையலாம்.

பிரம்ம விருட்சம் என்னும் அத்தி இலை - 25 கிராம்
முற்றிய (கருநிறப் பச்சை) வேப்பிலை - 25 கிராம்.
தண்ணீர் - 1 லிட்டர்

இவைகளை மண் பாத்திரத்தில் இட்டு நன்றாக வேக வைத்து சுமார் அரை லிட்டர் ஆகும் வரை வற்றக் காய்ச்சிச் சுத்தமான வெண்மை நிறத்துணியால் வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நாள் 1க்கு 100 மில்லி கஷாயம் வீதம் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வரவேண்டும். இக்கஷாயத்தை 5 தினங்களுக்கு ஒரு முறைப் புதியதாக தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும். கஷாயத்தைத் தூசு விழா வண்ணம் மண்பாத்திரத்திலோ, எவர்சில்வர் பாத்திரத்திலோ துணியால் மூடிக் கட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உணவு முறை: வழக்கமாக உடம்பிற்கு ஒத்துக் கொள்ளும் சிற்றுண்டியையும், மதிய உணவையும், அரை வயிறு ஆகாரமாகவே சாப்பிட்டு வரவேண்டும். காரத்தை நீக்கி விட வேண்டும். இரவு உணவுக்குப் பதிலாக காய்ச்சிய பசும்பால் 250 முதல் 350 மில்லி வரை சர்க்கரைக்குப் பதிலாக பனை வெல்லம் போட்டுக் கலக்கிக் குடித்து வரவேண்டும்.

ஒரு மாத காலத்திற்குப் பின்னர் எல்லா வகைச் சுவை உணவினையும் தேவைக்கு ஏற்ப உண்ணும் நிலை ஏற்பட்டு விடும். நீண்ட கால வயிற்றுப்புண் உள்ளவர்கள் தேவைப்பட்டால் மேலும் ஒரு மாதம் அல்லது ஒரு மண்டலம் - 48 நாட்கள், தொடர்ந்து கஷாயத்தையும் உணவு முறைகளையும் பயன்படுத்திக் குணம் அடையலாம்

வயிற்றிலுள்ள பகுதிகளில் உண்டாகும் ஆறாத ரணங்களை குணப்படுத்திக் கொள்ள தினமும் இரண்டு அத்தி இலையை நன்றாக மென்று விழுங்கி வரலாம்.

வயிற்றில் ரணம் உண்டாகி கார வகை உணவினை உண்ண முடியாத நிலைமையில் உள்ளவர்களும் மேற்கூறியபடி காலையில் வெறும் வயிற்றில் மென்று விழுங்கிக் குணம் அடையலாம்.

அத்தி மரத்தின் இலை துவர்ப்பு ருசியினை உடையது. இந்தத் துவர்ப்புச் சுவையினால் ரத்தக் கசிவுகள் உறைந்து வயிற்று ரணம் ஆற ஆரம்பித்து விடுகிறது. இம்மாதிரியாக ஒரு மண்டலம் (48 தினங்கள்) அத்தி இலை சாப்பிட்ட பின் கார உணவினைச் சேர்த்து உண்ண ஆரம்பிக்கலாம்.

மலச்சிக்கல

கடுமையான மலச்சிக்கலுக்கு இரவில் பேரீச்சம்பழத்தைப் பாலில் வேக வைத்துச் சாப்பிடுங்கள். மலச்சிக்கல் சரியாகிவிடும்.

பசலைக்கீரையை (தரைப்பசலை) அவ்வப்போது சமைத்துச் சாப்பிட்டால், மலச்சிக்கல் அடியோடு போகும். வெள்ளை, வெட்டை குணமாகும். சிறுநீர் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் குணமாகும். போக இச்சையை உண்டுபண்ணும்.

அனைத்து நோய்களுக்கும் அநேகமாக மலச்சிக்கலே காரணம். அதைப்போக்க நாள்தோறும் நாலைந்து வில்வ இலைகளைத் தின்று வரலாம். அல்லது இரவு உணவுக்குப்பின் அம்மான் பச்சரிசி இலைக் கொழுந்து இரண்டை மென்று தின்று விழுங்கி வரலாம். 10-15 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால், பூரணமாக மலச்சிக்கல் குணமாகும்.

குழந்தைகளுக்கு மலம் போகாவிட்டால், எருமை வெண்ணெயும், வெல்லமும் கலந்து சுண்டைக்காயளவு உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். ஒருமுறையே பேதி ஆகும். சற்று நேரம் கழித்து வெந்நீர் கொடுத்தால், மற்றொரு முறை பேதியாகும். அதன் பிறகு மலம் சரியாகப் போய்க் கொண்டிருக்கும்.

நுனா மரத்தின் வேரை இடித்துக் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு கஷாயமாகக் காய்ச்சி வடிகடடிச் சாப்பிடவும். உடனே இரண்டொரு முறை பேதியாகும். கவலை வேண்டாம். மலச்சிக்கல் காணாமல் போகும்.

தொடர்ந்து மலச்சிக்கல் இருக்கிறதா? ரோஜாப்பூ இதழ்களை நிறைய சேகரித்து, அத்துடன் போதுமான அளவு கற்கண்டையும் சேர்த்து உரலில் போட்டு இடித்து, ஒரு ஜாடியில் வைத்துக் கொள்ளவும். தினம் இரவில் சாப்பிட்டு வந்தால், மலம் தாராளமாகப் போகும்.

நிழலில் உலர்த்திய மந்தாரைப்பூவை இடித்துத் தூளாக்கி தினமும் சிட்டிகையளவு எடுத்து சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் மலம் இளகும். உடலில் வெப்பம் மாறும். கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும். உஷ்ண இருமல் நீங்கும்.

மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள், மிளகு, சீரகம், உப்பு மூன்றையும் பொடி செய்து வைத்துககொண்டு, சூடான சாதத்தில் பிசைந்து, கொஞ்சம் நெய் விட்டு சாப்பிட வேண்டும். அஜீரணமும், மலச்சிக்கலும் இருக்கும்போது, இந்தப் பொடியைக் கலந்து சாப்பிட்டால், உணவு ஜீரணமாகும். மலச்சிக்கலும் ஏற்படாது.

செம்பருத்தி இலைகளை உலர்த்தித் தூள் செய்து, காபிக்குப் பதிலாக ஒரு டம்ளர் வெந்நீரில் இந்தத்தூள் ஒரு டீக்கரண்டி அளவு போட்டு, பால் விட்டு சர்க்கரை சேர்த்து, காபி மாதிரி சாப்பிட மலச்சிக்கல் வராது.

திராட்சைப்பழங்களை வெந்நீரில் ஊறவைத்து, அந்தப் பழங்களைச் சாப்பிட்டு அந்த வெந்நீரையும் குடித்தால், மலச்சிக்கல் வராது.

இரவில் சூடான வெந்நீரில், எலுமிச்சம்பழச்சாற்றைக் கலந்து, உப்போ சர்க்கரையோ சேர்க்காமல் அப்படியே சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல், தலைவலி, மூட்டுவலி, ஜலதோஷம் முதலியவை நீங்கும்.

கடுக்காய்த் தோலை மட்டும் (கொட்டையை எடுத்துவிட்டு) நன்றாக இடித்துத் தூளாக்கி வைத்துக் கொண்டு தினசரி 2 ஸ்பூன் கடுக்காய்த் தூளை வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட மலச்சிக்கல் வராது.

முற்றிய வேப்பம்பட்டையை எடுத்து தூள் செய்து, 10 அரிசி எடை அளவு எடுத்து, பசும்பாலில் கலந்து குடிக்கலாம். இரண்டு முறை சாப்பிட்டால் போதும். மலக்கட்டு நீங்கும். மூலசூடு, மாந்தம் ஆகியவற்றிற்கும் நல்ல மருந்து.

தேன் வண்ணப் பாடடிலில் குளிர்ந்த நீரை நிரப்பிக் கொண்டு தாகம் எடுக்கும் போதெல்லாம் பருகவேண்டும். ஒரு மண்டலம் சாப்பிட வேண்டும். மலச்சிக்கல் வராது.

மருந்துக்கடையில் கிடைக்கும் சப்ஜா விதைகளில் 10 எடுத்து, இரவு கால் டம்ளர் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, மறுநாள் காலை வெறும் வயிற்றில் குடித்தால், மலச்சிக்கலே இருக்காது.

கொய்யாப்பழம் மலச்சிக்கலை எளிதில் நீக்கும்.

மஞ்சள் நிற மாம்பழங்களை தோலுடன் சாப்பிடலாம். அல்லது சாறு பிழிந்து அதில் சுக்குபபொடி கால் ஸ்பூன், ஏலக்காய்-5, தேன் 1 ஸ்பூன் கலந்து பருகி வரலாம்.

பிஞ்சு கடுக்காய், சுக்கு சம அளவு எடுத்து, 100 கிராம் இடித்து, ஒரு குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி, இரவு படுக்குமுன் குடித்துவர, மலச்சிக்கல் தீரும்.

தினசரி இரவில் 3 பேரீச்சம்பழம் சாப்பிட்டு சுடுதண்ணீர் அருந்தினால், மலச் சிக்கலைத் தரும் மந்தமான மலக்குடல் சுறுசுறுப்பாகி, காலையில் நம்மை பாத்ரூமுக்கு விரட்டும்.

ஐந்துப்பு சூரணம் செய்து, வேளை ஒன்றுக்கு 20 நெல் எடையளவு ஒரு நாளைக்கு 3 வேளை சாப்பிடலாம். மலச்சிக்கல் நீங்கும். ஐந்துப்பு செய்யும் முறை -இந்துப்பு 1 பங்கு, ஓமம் 2 பங்கு, சீரகம் 3 பங்கு, திப்பிலி 4 பங்கு, கருஞ்சீரகம் 5 பங்கு இவை எல்லாவற்றிற்கும் சமமாக கடுக்காய் எல்லா வற்றையும் சேர்த்து இடித்துச் சூரணம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

சீரகம் 150கிராம், உலர்ந்த கற்றாழை, பனைவெல்லம் வகைக்கு 150 கிராம், பால், நெய் தக்க அளவு சேர்த்து லேகியமாக வைத்துக் கொண்டு நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட்டு வர, வயிற்றுவலி, நீர்ச்சுருக்கு, எரிவு, வெப்பம், அஜீர்ணம், கண் சொரிவு, கை கால் எரிச்சல், ஆசனக்கடுப்பு, மலச்சிக்கல், மலக்கட்டு ஆகியவை நீங்கும்

சவுரிக் கொடியின் வேரை இடித்து (30 கிராம்) 2 குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சிக் குடிக்க, நாள்பட்ட மலக்கட்டு நீங்குவதுடன், வெள்ளை ஒழுக்கும் நிற்கும்.

மலச்சிக்கலா, - கண்டகண்ட மருந்துகளைச் சாப்பிடவேண்டாம். பேரீச்சம்பழத்தை பாலில் வேகவைத்துச் சாப்பிடுங்கள். மலச்சிக்கல் சரியாகிவிடும்.

மலச்சிக்கல் - அனைத்து நோய்களுக்கும் அநேகமாக மலச்சிக்கலே காரணம். நாள் தோறும் நாலைந்து வில்வ இலைகளைத் தின்று வரலாம். அல்லது இரவு உணவுக்குப் பின் அம்மான் பச்சரிசி இலைக் கொழுந்து இரண்டு தின்று வரலாம். 10 அ 15 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் பூரண குணம்.

மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் அனைத்து வகை நோய், வலிகள் போன்ற உபாதைகளுக்கு மலச்சிக்கல் தான் மூல காரணம். இதற்கான முக்கிய காரணங்கள் -

1 - உணவுடன் போதுமான அளவு தண்ணீர் அருந்தாமல் விட்டு விடுவது
2 - மலங்கழிக்கும் உணர்ச்சி உண்டாகும்போது உடனடியாக மலம் கழிக்கச் செல்லாமல் இருந்து விடுவது.
3 - அளவுக்கு மீறிய அதிக உணவினை அடிக்கடி உண்பது

அனுதினமும் சிவாலயங்களில் இருக்கும் 4, 5 வில்வ இலைகளை உணவு உண்டபின் மென்று தின்று வரலாம். அத்துடன் இரவு உணவுக்குப் பின் அம்மான் பச்சரிசி இலைக் கொழுந்து முன்னதாகப் பறித்து வைத்துக்கொண்டு இரண்டு கொழுந்து மென்று விழுங்கி வரலாம். இது போன்று 20 தினங்கள் தின்று வந்தால் பூரணமாக மலச்சிக்கல் நீங்கும். 20 தினங்கள் மேற்கூறிய மூலிகைகளை மென்று வந்தால் தான் மலக்குடல் தசையின் நரம்புகள் பலமடைந்து,முறைப்படி ஒழுங்காக இயங்க ஆரம்பிக்கும் நாள் 1க்கு சுமார் 2 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
இரவில் 2 வாழைப் பழங்கள் சாப்பிடலாம்
அதிகாலையில் இலேசான சுடுநீரில் அரை டீஸ்பூன் கடுக்காய்ப் பொடி சேர்த்துக் குடித்து விட்டால், 15 நிமிடங்களில் குடல் சுத்தமாகி விடும்
தண்ணீர் அதிகம் குடிக்க வேண்டும்.
இரவில் கடுக்காய்ப் பொடி 2 சிட்டிகை வெந்நீரில் கலந்து குடித்தால், காலையில் .ப்ரீயாகிவிடும்.
கொய்யாப் பழ சீஸனில் ஒரு நாளைக்கு ஒரு பழம் வீதம் கிண்ணத்தில் போட்டு, அதன் மேல் கொதி நீரை (காபி டிகாகசனுக்கு விடுவது போன்று) ஊற்றி மூடி வைக்கவும். 10

நிமிடங்கள் கழித்து, பழத்தை எடுத்து சூடு ஆறியதும், சாப்பிடவும். தொடரந்து செய்து வந்தால், உடனடியாக நிவாரணம் தெரிய வரும்.

முள்ளங்கி சீஸனாக இருந்தால், தினம் ஒரு முள்ளங்கியைப் பொடிப் பொடி ஆக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியில் 4 ஸ்பூன் சமையல் எண்ணையை விட்டு, ஒரு வெங்காயத்தை நறுக்கிப் போட்டு, இளம் சிவப்பாக உப்பும், கால் டீஸ்பூன் மஞ்சள் பொடியும். சேர்த்துக் கிளறிவிட்டு மூடி வைக்கவும். மெதுவாக எரியும் அடுப்பில் முள்ளங்கி, எண்ணையிலேயே வெந்து சுருண்டு வரும் நன்கு வதங்கிய பிறகு, சூடாக சாதத்தோடு சேர்த்துப் பிசைந்தோ, அல்லது அப்படியே ஸ்பூனால், எடுத்தோ சாப்பிட்டு விட வேண்டும். முள்ளங்கியே காரமாக இருப்பதால், மிளகாய்ப் பொடியோ, பச்சை மிளகாயோ தேவை இல்லை.

கொய்யாவோ, முள்ளங்கியோ கிடைக்காத சீஸனில் இரவு படுக்கப்போகுமுன் முக்கால் டம்ளர் வெதுவெதுப்பான பாலில் 3 ஸ்பூன் சீனியைப் போட்டு நன்கு கலக்கிச் சீனி அடியில் தங்கி நிற்காமல் அலசிக் குடித்து விட வேண்டும். இப்படி சீனி அதிகம் சேர்த்த பால் குடித்த பிறகு வேறு எதுவும் குடிக்கவோ, சாப்பிடவோ கூடாது.

தொடர்ந்து மலக்கட்டால் பாதிக்கப் படுபவர்கள் காலை, இரவு, உணவு முறையைத் திருத்தி அமைக்க வேண்டும். குறிப்பாக காலை உணவுக்குப் பின் வாழைப்பழம் உட்கொள்ள வேண்டும். மாலை உணவில் தோசை, அடை, சப்பாத்தி, புட்டு போன்றவற்றைக் கண்டிப்பாக நீக்க வேண்டும். இட்லி, பொங்கல், இடியாப்பம் ஆகியவற்றில் ஒன்றை மட்டும் குறைவாக உட்கொண்டு, மோர் அல்லது பால் அருந்தி வர வேண்டும். வாழைப் பழமும் சேர்த்து உட்கொண்டு வரலாம். அல்லது இட்லி நெய், பழம், வெங்காயச் சட்னி, வெங்காயக் குழம்பு, போன்ற உணவையும் உட்கொண்டு வரலாம். காலை உணவு மிகவும் மென்மையாகவும் எளிமையாகவும் இருக்கலாம்.

புழுங்கலரிசி, பச்சரிசிக் கஞ்சியும் மிகவம் நல்லதாகும். பகல் உணவில் கீரை, நெய், மோர், காரட், பீட்ரூட், கருணைக் கிழங்

குறிப்பா மலக்கட்டு உள்ளவர்கள் இரவு உணவை மிகவும் குறைவாகவும், எளிதில் சீரணம் ஆகக் கூடியதாகவும் உட்கொள்ள வேண்டும். அதுவும் குறைவாக உட்கொள்ள வேண்டும். இரவு உணவுக்குப் பின் பாலும், பழமும் அருந்தலாம்.

பேதி - (1) அடிக்கடி பேதியானால் எலுமிச்சம்பழத்தைக் குளிர்ந்த நீரில் பிழிந்து சாப்பிடுங்கள். பேதியாவது நிற்கும்.

(2) குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்றுக் கோளாறுகள்: மாந்தம், பேதி முதலியவைகளுக்கு, தும்பைபபூவின் சாறு, உத்தாமணிச்சாறு (வேலிப்பருத்தி) இரண்டு துளி, மிளகுத் தூள் இரண்டு சிட்டிகை இவற்றைக் கலந்து சிறிது தேன் கூடடி உள்ளுக்குள் கொடுக்கவும்.

காலரா பேதி - வசம்பு 10 கிராம் இடித்து கொதிக்கின்ற நீர் 100 மில்லி சேர்த்து ஊறவைத்து எடுத்து வடிகட்ழ கொடுக்க காலரா என்ற தொத்துநோய் ஊரில் பரவியுள்ள காலத்தில் வராமல் தடுக்கலாம். நோய் கண்டவர்கள் 15 நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை இப்படி செய்ய பேதி நின்று சுகமாகும்.

இரத்த பேதி - (1) மாதுளம்பழததோல், வில்வ இலை, சீரகம் இம்மூன்றையும் சேர்த்து கஷாயம் செய்து, அதில் 1 ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து மூன்று வேளை சாப்பிட வேண்டும். 2 நாளிலேயே ரத்த பேதி நின்றுவிடும்.

இரத்த பேதி - நாவல் பழங்களை நிறைய சாப்பிடுங்கள். அல்லது சாறு எடுத்துச் சாப்பிட்டாலும் சரி.

சீதபேதி - (1) சீதபேதி ஏற்பட்டால் உடனே காரம் சாப்பிடுவதை நிறுத்துங்கள். காலையில் கருவேப்பிலையை அரைத்துத் தயிரில் கரைத்துச் சாப்பிடுங்கள். 2 நாளில் குணமாகிவிடும்.

(2) வில்வப் பழ ஓட்டை ஒடித்துபபோட்டு கஷாயம் வைத்து, அதில் தேனைக்கலந்து சாப்பிடுங்கள். சீக்கிரத்தில் சரியாகிவிடும்.

(3) பேதியுடன் ரத்தமாகப் போகும்போது, கீரைத்தண்டை காரம் இல்லாமல் சமைத்து சாப்பிடலாம்.

(4) நிழலில் உலர்த்திய மாம்பூவைக் கஷாயம் வைத்து காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் நாட்பட்ட சீதபேதி நிற்கும்.

(5) சீதபேதிக்கு ஒரு சுலபமான வைத்தியம் - ஒரு சிறு கரண்டியளவு வெந்தயத்தை இரவில் ஊறவைத்து, மறுநாள் காலை அந்த ஊறிய வெந்தயத்தைத் தின்று, ஊறிய நீரையும் குடித்துவிடவும். சீதபேதி உடனே நின்றுவிடும்.

விஷபேதி - கரிமஞ்சள் 300 கிராம் இடித்து 8 லிட்டர் நீர் விட்டு 4 லிட்டர் அளவு சுண்டக்காய்ச்சி வடிகட்ழ வைத்துக் கொண்டு வேண்டிய அளவு அருந்தச் செய்தால் விஷபேதி உடனே நீங்கிவிடும்.

சுகமான பேதி - கடுக்காயை இடித்து விதை போக்கி கஷாயம் வைத்து நனறாகச் சுண்டியதும் இறக்கி வடிகட்ழ அதில் விளகெண்ணெய் ஒரு அவுன்ஸ் சேர்த்து, எலுமிச்சம்பழ ரசத்தையும் கலந்து சாப்பிட்டால் சுகமாக பேதியாகும். பித்தம், வாய்வு. கபம் இவைகளின் வேதனையும் தணியும்.

அஜீரணபேதி வந்தால், உளுந்து மாவுக் கூழும், களியும் கொடுக்கலாம்

வயிற்றுப்போக்கா, - நீண்டகால வயிற்றுப்போக்கிற்கு திராட்சை விதைகளைச் சேகரித்துத் தூள் செய்து, காற்றுப்புகாத பாடடிலில் வைத்துக்கொண்டு, வேளைக்கு 5 கிரெய்ன் அளவு காலையும், மாலையும் வெண்ணெய் அல்லது நீரில் சாப்பிட்டுவந்தால் நல்ல குணம் தெரியும்.

ஜவ்வரிசியை வெறும் வாணலியில் வறுத்து மிக்ஸியில் மாவாக்கிக் கொள்ளவும். இந்த மாவில் கஞ்சி வைத்துச் சாப்பிட்டால், வயிற்றுப் போக்கு 'சட்' என நிற்கும்.

வயிற்றுக்கடுப்பா, - கசகசாவை பாலில் அரைத்துக் கொடுக்கலாம்

வயிற்நோட்டம் - பேதி, வயிற்நோட்டம் தனியான வியாதியல்ல. கண்டதை தின்றுவிட்டு நாமே ஏற்படுத்திக் கொள்வதுதான். 15 கிராம் வசம்புடன், 50 கிராம் வேப்பிலையைச்

சேர்த்துப்போட்டு கஷாயம் வைத்து, நாளைக்கு மூன்று வேளை 50 மில்லி சாப்பிடவும். இரண்டொரு நாளில் சரியாகிவிடும்.

வயிற்நோட்டம் (பேதியாதல்)

நசுக்கிய வசம்பு 15 கிராம், முற்றிய வேப்பிலை 50 கிராம், தண்ணீர் 1 லிட்டர
இவைகளை மண் பாத்திரத்தில் நன்றாக வேக வைத்து காய்ச்சி, சுமார் அரை லிட்டர் ஆகும்படி வற்றச் செய்து, வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நாள் 1க்கு காலை, பகல், இரவு ஆக 3 வேளையும், வேளை 1க்கு 50 மிலிலி கஷாயம் குடித்து வந்தால், போதுமானது. இம்மாதிரியாக ஓரிரண்டு தினங்கள் கடைப்பிடிப்பதிலேயே வயிற்நோட்டம் நின்றுவிடும்
இத்தினங்களில் புழுங்கலரிசி கஞ்சியை அரை உப்புச் சேர்த்து உணவாகக் கொள்ளலாம்.

ஜவ்வரிசியை வெறும் வாணலியில் வறுத்து, மிக்ஸியில் மாவு ஆக்கிக் கொள்ளவும். இந்த மாவில் கஞ்சி வைத்துச் சாப்பிட்டால், வயிற்றுப் போக்கு சட் என நிற்கும்.

வயிற்றுப்போக்கு

புதினாக்கீரையை சுத்தம் செய்து வதக்கி அதில் நீர் விட்டு சற்று சுண்டக் காய்ச்சி கஷாயமாக இறக்கி வடிகட்டி குழந்தைகளுக்கு அரை சங்களவு ஒரு நாளைக்கு 3 வேளை கொடுத்து வந்தால், வயிற்றுப் போக்கு, வாந்தி ஆச்சரியமாக குணமாகும்.

15 கிராம் வசம்புடன், 50 கிராம் வேப்பிலையைச் சேர்த்துப் போட்டு கஷாயம் வைத்து, நாளைக்கு 3 வேளை 50 மில்லி சாப்பிட இரண்டொரு நாட்களில் சரியாகிவிடும்.

சீதபேதிக்கு, இஞ்சியை நசுக்கிச் சாறு எடுத்து. அதில் சிறிது உப்பு கலந்து சாப்பிட்டால் குணம் ஆகும்.

துளசிச்செடியை வேருடன் பிடுங்கி கழுவி சுத்தம் செய்து துண்டுகளாக நறுக்கி நிழலில் நன்றாக காயவைத்து இடித்துத் தூளாக்கி, ஒரு சிட்டிகை அளவு காலை மாலை வெற்றிலையுடன் சேர்த்து மென்று விழுங்கினால் இரத்த பேதி நின்று விடும்.

அடிக்கடி பேதியானால் எலுமிச்சம்பழத்தைக் குளிர்ந்த நீரில் பிழிந்து சாப்பிட்டால் பேதி நின்று வடும்.

இரத்த பேதி இருந்தாலும். இரத்த வாந்தி இருந்தாலும், நொச்சிப்பூக்களைச் சேகரித்து உலர்த்தி இடித்துப் பொடியாக்கி இரண்டு சிட்டிகை பொடியுடன். பனங்கற்கண்டு சேர்த்து வாயிலிட்டு சுவைத்துச் சாப்பிட வேண்டும் உடனடியாக நின்றுவிடும்.

குழந்தைக்கு வாந்தியும், பேதியுமாக இருந்தால், புதினாக் கீரை இலைகளை நசுக்கி கஷாயம் வையுங்கள். பாதியளவு சுண்டியவுடன் இறக்கி வடிகட்டி வேளைக்கு ஒரு பாலாடையளவு இரண்டு வேளை கொடுங்கள். வாந்தியும், பேதியும் நின்றுவிடும்.

இரத்த பேதிக்கு நாவல் பழங்களை நிறைய சாப்பிடவும். அல்லது சாறு எடுத்துச் சாப்பிட்டாலும் சரி, உடனே இரத்த பேதி நிற்கும்.

குழந்தைகளுக்கு பேதியுடன் காய்ச்சலும் இருந்தால், அரிசி அளவு கற்பூரத்தூள், தண்ணீரில் கரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். ஓயாமல் அழுவதும் நிற்கும். ஈரல் வீக்கம் குறையும், காய்ச்சலும் மறையும்.

சீதபேதி உள்ளவர்களுக்கு கீரைத்தண்டை கொடுத்து வந்தால் நலம். பேதியுடன் இரத்தமாக போகும் போது, கீரைத்தண்டை காரம் இல்லாமல் சமைத்துக் கொடுத்தால் இரத்தப் போக்கு நின்று விடும்.

விஷபேதி இருந்தால், கரி மஞ்சள் 300 கிராம் எடுத்து இடித்து 8 லிட்டர் நீர் விட்டு, 4 லிட்டர் அளவுக்கு சுண்டக்காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு, வேண்டிய அளவு குடித்தால் விஷபேதி உடனே நிற்கும்.

உலர்ந்த மாதுளம்பூ 10 கிராம், வேலம்பிசின் தூள் 10 கிராம், அபின் 3 அரிசி எடை எடுத்து. மூன்றையும் ஒன்று சேர்த்து, வேளைக்கு 6 குண்டுமணி அளவு வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால், இரத்தபேதி, இரத்தமூலம், இரத்தமூத்திரம் முதலிய பிணிகள் போகும்.

நிழலில் உலர்த்திய மாம்பூவை கஷாயம் வைத்து காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் நாட்பட்ட சீதபேதி நிற்கும்.

காலரா பேதி நிற்க, வசம்பு 10 கிராம் இடித்து, கொதிக்கின்ற நீர் 100 மில்லி சேர்த்து ஊறவைத்து எடுத்து, வடிகட்டி, கொடுக்க காலரா என்ற தொத்து நோய் ஊரில் பரவியுள்ள காலத்தில் வராமல் தடுக்கலாம், காலரா நோய் கண்டவர்கள் 15 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை கொடுக்க பேதி நின்று விடும்.

சீதபேதி ஏற்பட்டு துன்பமாய் இருந்தால் காரம் சாப்பிடுவதை உடனே நிறுத்தவும். கருவேப்பிலையை அரைத்து, தயிரில் கலந்து சாப்பிடுங்கள். காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவது நல்லது. இரண்டொரு நாட்களில் சீதபேதி நின்று விடும்.

உலர்ந்த அசோகு புஷ்பத்தை நன்றாகப் பொடி செய்து 10 கிராம் அளவு எடுத்து, ஆழாக்கு நீரில் கலந்து உண்டால், இரத்தப்பேதி நிற்கும், இரத்தமும், சீதமும் கலந்த பேதியும் நிற்கும்.

முட்டைக்கோஸைப் பொடியாக நறுக்கிப் பிழிந்த சாறு எடுத்து,1கரண்டி சாற்றில் அரைக்கரண்டி தேனையும் கலந்து காலையிலும், மாலையிலும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வரவும். இரத்தபேதி உடனே நிற்கும்.

சீதபேதிக்கு ஒருசிறு கரண்டியளவு வெந்தயத்தை இரவில் ஊறவைத்து மறுநாள் காலை அந்த ஊறிய வெந்தயத்தை நன்றாக மென்று தின்று விட்டு அந்த ஊறிய நீரையும் அப்படியே குடித்துவிடவும் காரம் வேண்டாம் சீதபேதி நிற்கும்.

சீதபேதியை நிறுத்த, வில்வபழ ஓட்டை ஓடித்துப்போட்டுக் கஷாயம் வைத்து அதில் தேனைக் கலந்து கொடுத்து வந்தால், சீக்கிரமே குணம் கிடைக்கும்.

இரத்தபேதிக்கு மாதுளம்பழத்தோல், வில்வ இலை, சீரகம் மூன்றையும் சேர்த்துக் கஷாயம் வைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். அதில் 1 ஸ்பூன் அளவு எடுத்து சர்க்கரை சேர்த்து 3 வேளை சாப்பிடவும். இரண்டு நாட்களில் இரத்த பேதி நின்று விடும்.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்றுக்கோளாறுகள், மாந்தம், பேதி முதலியவைகளுக்கு, தும்பைப்பூவின் சாறு, உத்தாமணிச்சாறு இரண்டு துளி மிளகுத்தூள் 2 சிட்டிகை, இவற்றைக் கலந்து, சிறிது தேன் கூட்டி உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். உடனே சரியாகிவிடும்.

பூக்காத நாகலிங்க மலர் மொட்டுக்களை அரைத்து சர்க்கரைப்பாகு செய்து, அதில் கலந்து வைத்துக்கொண்டு உள்ளுக்கு கொடுத்து வர இரத்தபேதி, சீதபேதி நீங்கும்.

நீண்ட கால வயிற்றுப் போக்கிற்கு, திராட்சை விதைகளைச் சேகரித்துத் தூள் செய்து, காற்றுப் புகாத பாட்டில்களில் வைத்துக் கொண்டு, வேளைக்கு ஐந்து கிரெய்ன் அளவு காலையும், மாலையும் வெண்ணெய் அல்லது நீரில் சாப்பிட்டு வந்தால், நல்ல குணமேற்படும்.

தலைமுடி உள்ளுக்குச் சென்றுவிட்டால், பேதியாகத் தொடங்கிவிடும். அதைப் போக்க ஒரு நெல்லை எடுத்து, வெல்லத்திற்குள்ளோ, அல்லது வாழைப் பழத் துணுக்கினுள்ளோ வைத்து, அப்படியே விழுங்கி விடுங்கள். சீக்கரத்தில் உள்ளிருக்கும் முடி வெளியாகி பேதியை நிறுத்திவிடும்.

அடிக்கடி வயிற்றுப்போக்கு இருந்தால் மாங்கொட்டையிலுள்ள வெள்ளைப் பருப்பை நெய்யில் வறுத்துத் தூள் செய்து அதைத் தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுப்போக்கு நின்றுவிடும்.

கீழாநெல்லி இலை, பசுமையான மாதுளம் கொழுந்து இலை சம பங்கு எடுத்து அரைத்து மோர் அல்லது தயிர் இவைகளில் கலந்து கொடுக்க இரண்டொரு நாட்களில் சீதபேதி குணமாகும்.

சுண்டைக்காய் வற்றலை நன்கு வறுத்து, தேன் கொஞ்சம் விட்டுக் குழைத்து கொடுத்தால், வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும். சுண்டைக் காய்ப் பொடியை சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்தும் சாப்பிடலாம்.

நாவல் இலைக் கொழுந்து இடித்துப் பிழிந்த ரசம் ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்து. அதில் 2 ஏலக்காய் அரிசி, சின்ன லவங்கப்பட்டை மிளகளவு தூள் செய்து காலை மாலை இரு வேளை கொடுக்க அஜீரணம் சம்பந்தப்பட்ட பேதி, உஷ்ணபேதி நிற்கும். சிறுவர்களுக்கு பாதி அளவு கொடுக்கவும்.

வெந்தயத்தை நன்றாக கருப்பாக வறுத்து நைசாக பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு ஸ்பூன் பொடியில் சிறிது தேன் விட்டு கலந்து வயிற்றுப் போக்கு உள்ளவர்கள் உடனே சாப்பிடவும் 2 அல்லது 3 தடவைகள் கூட கொடுக்கலாம். வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி வரும் போல உள்ள வயிற்றுப் புரட்டல் சிறிது நொடியில் பறந்து விடும்.

குடலுக்குள் சிக்குண்டிருக்கும் மயிரினால் ஏற்படும் பேதிக்கு, சொரணையோடு கூடிய 4, 5 நெல்லை வாயில் போட்டு நீர் அருந்தினால், நெல்லின் சொணையால், குடலில் சிக்குண்டு இருக்கும் மயிர், நெல்லுடன் கலந்து, மலத்தில் சேர்ந்து வெளிப்பட்டு விடும். பேதியும் நின்று விடும்.

பிரண்டையைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். நறுக்கிய பிரண்டைத் துண்டுகள் அமுங்கும்படியாக நல்ல எருமைத் தயிரில் ஊற வைக்க வேண்டும். ஒரு படித் துண்டுகள் போட்டால், அரை படி உப்பும் போட வேண்டும். 3 நாள் ஊறியபின் அதை எடுத்து நிழல் எரிச்சலாக அடுப்பை எரிய விட்டு, நன்றாகக் கருகும்படி அதாவது பச்சைத் தன்மை நன்கு போகும்படி வறுக்க வேண்டும். அப்படி வறுத்தபின் அதைப் பொடி பண்ணி, டப்பாவில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளலாம். துண்டுகளை நெறித்தால், நெறிபடும்படி இருப்பதுதான் பக்குவம். இந்தப் பொடியை மோரில் போட்டுச் சாப்பிட்டால், வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும். வயிற்று வலியாயிருந்தால், வெந்நீரில் போட்டுச் சாப்பிட்டால், வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும். வயிற்று வலியாக இருந்தால், வெந்நீரில் போட்டுச் சாப்பிட வேண்டும். இதுதான் பிரண்டை உப்பு.

100 கிராம் துவரம்பருப்பு, 50 கிராம் சுக்கு, தலா 10 கிராம் பெருங்காயம், மிளகு, சீரகம், இவைகளை நன்றாக வறுத்துப் பொடி செய்து, சூடான சாதத்தில் நெய்விட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட்டால், வயிற்றுப் போக்கு, பசியின்மை நீங்கும்.

அசைவ உணவு உண்போர், அதிகமாக காபி , டீ, மசாலா பொருட்கள் உண்போர், புகை பிடிப்போர், மது அருந்துபவர்கள், ஐஸ் கிரீம், சாக்லேட் அதிகம் சாப்பிடும் குழந்தைகள், தினசரி நீண்ட பயணம் செய்பவர்களுக்கு வயிற்றுக்கோளாறுகள் திடீர் திடீர் என்று ஏற்பட்டு அவதிப்படுத்தும். அமியாபிக் டிசன்ட்ரி எனப்படும் வயிற்றுக்கடுப்பு, கழிசல் காரணமாக அடிக்கடி பாத்ரூம் செல்பவர்களுக்கு. மாதுளங்கனி இயற்கை அளித்த அருமருந்தாகும். தினசரி 1 மாதுளம்பழத்தைச்சாறு பிழிந்து சிறிது வென்னீர் கலந்து வெறும்வயிற்றில் அப்படியே பருக வேண்டும். மாலையில் அதன் ஒடுகளை நன்றாக இடித்து 3குவளைத் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து ஒரு குவளையாக வடிகட்டி அதில் சிறிது கல்கண்டும், 5 ஏலக்காயும் சேர்த்துப் பருக வேண்டும். 20 முதல் 40 நாட்கள் வரை தொடர்ந்து பருகி வந்தால் நோய் மெல்ல மெல்ல கட்டுப்பட்டு சீரான நிலைக்கு வரும், இப்படி சாப்பிடும்போது மாமிசம். காபி, டீ, மது தவிர்ப்பது நல்லது.

சீதபேதி:

செழிப்பான நாயுருவி இலைகளை மை போல அரைத்து சுண்டைக்காயளவு காலையில் வெறும் வயிற்றில் எருமைத்தயிரில் கலந்து கொடுத்தால் ரத்த மூலம், சீதபேதி, சிறுநீருடன் நூல் போல் வரும் தாது யாவும் மறையும்.

நாவல் இலைக் கொழுந்து, மாவிலைக் கொழுந்து, இவையிரண்டையும் ஒரு பிடி சேர்த்து மைபோல அரைத்து, ஒரு நெல்லிக்கனியளவு எருமைத்தயிரில் காலையில் 2 முதல் 4 நாட்கள் கொடுக்க சீதபேதி, ரத்த பேதி, வயிறு கடுத்து நீராகப் போகும் பேதி ஆகியவை நிற்கும்.

கொழுந்து மாந்தளிர், மாதுளங்க இலைக் கொழுந்து, இரண்டும் வகைக்கு ஒரு பிடியை சேர்த்து அரைத்து, சிறுவர்களுக்கு ஒரு சுண்டைக்காயளவும், பெரியவர்களுக்கு ஒரு நெல்லிக்காயளவும், காலை, மாலையாக, காய்ச்சிய பசும் பால் அல்லது மோர், தயிர் சேர்த்துக் கொடுத்து வர, சீத பேதி, ரத்த பேதி, சீதமும், ரத்தமும் கலந்து காணும் பேதிகள், வயிற்றுப் கடுகடுப்பு இவைகள் நன்று போகும்.

புளிப்பு மாதுளம்பிஞ்சு இரத்தபேதி, சீதபேதி, கழிச்சல் முதலியவைகளை குணமாக்கும்.

மாதுளம்பழத்தை தோலுடன் உரலில் போட்டு இடித்து ரசத்தைப் பிழிந்து மிளகு சேர்த்துக் குடிப்பதால் வாந்தியும் பேதியும் உடனே நிற்கும்.

சீதபேதி, அஜீரணபேதி ஆரம்பமாகும்போது, மாதுளம் தோலில் 1 பங்கும், வெந்நீர் 10 பங்கும் கூட்டி ஒரு சிட்டிகை லவங்கத்தூள் சேர்த்து, கால் மணி நேரம் கொதிக்க வைத்து இறக்கி வடிகட்டிக் குளிர்ந்தவுடன் நாளொன்றுக்கு 3 வேளை 2 அவுன்ஸ் வீதம் கொடுத்து வரக் குணமாகும்.

மாதுளம்பழத்தோலைச் சுட்டுக் கரியாக்கிய பொடியை கோதுமை அரிசி சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிட வயிற்று வலியுடன் அடிக்கடி மலம் போவது நிற்கும்.

வாழைப்பூவையும் கறிவேப்பிலையையும் அம்மியில் வைத்து அரைத்து எருமைத்தயிரில் கலக்கிக் குடித்தால் சீதபேதி குணமாகும். காலை, மாலை குடிக்க வேண்டும்.

சீதபேதிக்கும் ரத்த மூலத்துக்கும் வாழைப்பூ மிகவும் நல்லது. குறிப்பாக சீத பேதிக்கு இது சிறப்பான மருந்து. வாழைப் பூவை உரலில் இட்டு நன்றாக இடிக்க வேண்டும். இடித்துச் சாறு பிழிந்து 2 அவுன்ஸ் சாற்றை எருமைத் தயிரில் சேர்த்துச் சாப்பிட, சீத பேதி உடனடியாகக் குணமாகும். முற்றிலும் குணமாக குறைந்த பட்சம் மூன்று நாடகளாவது சாப்பிட வேண்டும்.

பேதிக்கு மருந்து

மிளகு 3 வராகனிடை, ஓமமும், சுக்கும் தலா ஒரு வராகனிடை, சுத்தி செய்த வாளம் 5 பலம், கடுகு ரோகணி 3 பலம், கற்கண்டு 5 பலம், திராட்சைப் பழம் 5 பலம், இவையெல்லாம் கல்வத்தில் போட்டு, பசும் நெய் 2 பலம், புதுத் தேன் ஏழரை பலம், கொஞ்சம், கொஞ்சமாய் விட்டு 4 ஜாமம் அரைத்துக் கல் ஜாடியில் வைத்துக் கொள்ளவும். குழந்தைகளுக்கு ஒரு காசு அளவு எடுத்து, அரிசி அடையில் தடவிக் கொடுக்கவும். பேதியாகும். பெரியவர்களுக்கு காலணா எடை சாப்பிடவும். பேதி அதிகமானால், மோர் சாதம் சாப்பிடவும். இச்சா பத்தியம். சாயரட்சை வசம்பு கியாழம் கொள்ளவும்.

எலுமிச்சம்பழ ரசம் சிறந்த **காலரா** தடுப்பு மருந்து, அதனால் அப்பழச் சாற்றை பானமாகத் தயாரித்து அவ்வப்பொழுது சாப்பிட்டு வர, காலரா வராது.

சிறுநீர்

காலையில் எழுந்தவுடன் சிறுநீரை ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் ஊற்றி, ஒன்றரை மணி நேரத்திற்குள் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

ஒரு சிறுதுளி நல்லெண்ணையை நடுவில் விட்டு வெயிலில் வைத்துப் பார்க்கும் போது, அது மாறும் நிறத்தையும், போகின்ற வழியையும் கொண்டு, எந்தெந்த வியாதிகள் என்றும் கண்டுபிடிக்கலாம்.

சிறுநீரில் எண்ணெய் விட்டவுடன்:

அல்லி மலரைப்போல் காணப்பட்டால், எவ்வித பயமும் இல்லை.
கோதுமையின் வடிவத்தைப் பொற்றால், வாத நோயைக் குறிக்கும்.

மோதிரத்தைப் போல் வட்ட வடிவமாக இருந்தால், பித்த நோயைக் குறிக்கும்.
சக்கரம் மாதிரி விரிந்து இருந்தால், கபநோயைக் குறிக்கும்.
சரேலென்று பொங்கி காணப்பட்டால், வெள்ளை நோய் ஏற்பட்டுள்ளது
என்று அறிந்து கொள்ளலாம்.
தாமரை இலை, ஆல இலை நாமம் போலக் காணப்பட்டால், குணமாவது கடினம்.
ஒன்றாகக் கலந்து இருந்தால், நோயாளிக்கு வியாதி குணமாவது சந்தேகந்தான்
பல துளிகளாகச் சிதறி, சேராமல் பரவி இருந்தால், நோயாளி பிழைப்பது கடினம்.

எலுமிச்சம் பழச்சாறு தினம் அருந்தினால், மூத்திரப்பை சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்கிவிடும். சிறுநீர் கருவிகளைச் சுத்திகரித்து அவைகள் தங்கள் வேலைகளைச் சரிவரசந் செய்யும்படி செய்கிறது. அக்கருவிகள் அடிக்கடி சுத்தம் செய்யப்படாவிட்டால், அவைகளிலுள்ள அசுத்தங்கள் ரத்தத்துடன் கலந்து, இரத்தம் கெட்டு விடும். இரத்தம் கெட்டால், அநேக வியாதிகள் உண்டாகும். ஆகையால் ரத்தத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள ஒவ்வொரு நாளும் எலுமிச்சம் பழத்தை ரசமாக அருந்தி வருதல் நல்லது. (எச்சரிக்கை – தாதுவை நீர்த்துவிடும்)

மூத்திர ரோகம் ஏதேனும் இருந்தால், முள்ளங்கியை இடித்துச் சாறு பிழிந்து, காலை ஒரு சங்களவு சாப்பிட்டு வர, நீரத் தாரை, நீர்ப்பை ஆகியவைகளில் உள்ள குற்றங்களையும் நீங்கும்.

வாழைத்தண்டு சிறுநீர் கோளாறுகளுக்கு மிகவும். நல்லது. சிறுநீர் கழிக்க சிரமப் படுபவர்கள் வாழைத்தண்டு கறி வைத்து அடிக்கடி சாப்பிடவேண்டும்.

நிறைமாத கர்ப்பிணிகளுக்கு நீர் இறங்க, வெங்காயத்தைப் பொரித்து பொடி செய்து ஒரு வேளைக்கு 2கிராம் அளவு ஒரு இளநீரில் கலக்கிக் குடிக்க, பத்து நிமிடங்களில் நீர் தாராளமாக இறங்கி .உடல் நிலை சீராகும்.

சூட்டினால் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிந்தால். விளக்கெண்ணையை தொப்புளிலும் நகக்கண்ணிலும் தடவினால், உடனே நின்றுவிடும். அல்லது சுண்ணாம்பை நகக்கண்ணில் மட்டும் தடவலாம்.

நாளைக்கு 30 முறைக்கு மேல் நீர் கழிப்பவர்கள் - சிறுகட்டுக்கொடி என்ற மூலிகையை நிழலில் உலர்த்தி வைத்து எடுத்து, ஒரு மணி நேரம் வெயிலில் காயவைத்து இடித்து சூரணமாக்கி வைத்துக்கொண்டு. ஒரு தேக்கரண்டி அளவு காலை-மாலை பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால், அடிக்கடி சீறுநீர் போவது நின்று உடல் தேறும்.

மஞ்சள் பொடியோடு சிறிது பனை வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், சிறுநீர ஒழுங்காகப் பிரியும்.

ஒரு கிலோ காம்பெடுத்த செம்பருத்திப் பூவுடன் கால் லிட்டர் தேனைக் கலந்து ஊற வைக்கவும். ஏலக்காயைப் பொடித்து, சேர்த்து மூடி 10 நாள் வைக்கவும். ஒரு நாள் வெயிலில் காய வைத்து எடுக்கவும். தினமும் இதை நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து, இரண்டு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால், யூரினரி இன்.்பெக்ஷன், கல்லீரல் வீக்கம், காச நோய் போன்றவை கட்டுப்படும்.

ராத்திரி படுக்கப் போகும்போது வெள்ளைச் சுண்ணாம்பை தண்ணீர் விட்டுக் குழைத்து, இரண்டு கால்களின் பெருவிரல்களிலும் (நகம் உட்பட) மேல்புறம் பூசிக் கொண்டு தூங்கினால், மறுநாள் காலை விழிக்கும்போது நீர்க்கடுப்பு நீங்கிவிடும்.

நீர்க்கடுப்பு, கல்லடைப்பு வியாதிகள்

சிறு நீர்

வெயில் காலத்தில் "நீர்க ்கடுப்பு" ஏற்படுவது அதிகமாகத் தண்ணீர் குடிக்காத காரணத்தால் தான். தாரளமாகத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும. பார்லி அரிசி ஒரு கைப்பிடி எடுத்து 8 தம்ளர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து ஆறிய பிறகு குடிப்பது நல்லது. இளநீரில் வெந்தயப் பொடி (முளை கட்டிய வெந்தயத் தூள் கடைகளில் கிடைக்கிறது) கலந்து குடிக்கலாம்

கல்லடைப்பு ரோகத்தினை நான்கு வகையாகப் பிரிக்கலாம்:

வாதக் கல்லடைப்பு
பித்தக் கல்லடைப்பு
சிலேத்துமக் கல்லடைப்பு
தொத்தக் கல்லடைப்பு

இவற்றில் முதல் மூன்றும் குணப்படுத்தச் சாத்தியமானவை. நான்காவது அசாத்தியமானது.

வாதக் கல்லடைப்பு:: நாபியின் கீழ் சுருக்கெனக் குத்துதல், ஆண் குறியில் வலி, வயிற்று உப்புசம், சிறுநீர் மாமிசத்தைப் போல் தோன்றலல, இவை போன்ற குணங்களைக் கொண்டது.

பித்தக் கல்லடைப்பு: சிறுநீர் அடைத்து அருகல். இரும்பைக் காய்ச்சி செருகுதல் போன்ற வலி, உதிர நிறமானக் கற்களுண்டாகி நீர்த் தாரையில் சிக்கல் ஏற்படல், சிறுநீர் கழிக்கங்கால், தாங்க முடியாமல் கூச்சல் போடக் கூடிய அளவிற்கு வலி ஏற்படல்.

சிலேத்துமக் கல்லடைப்பு: தொப்புளின் அடியில் வில்லைப் போன்று வலி ஏற்படல், கை-கால் குடைச்சல், இடுப்புக் குடைச்சல், போன்றவை ஏற்படல். ஆண் குறியின் அடியில் வியர்த்தல். கடுத்தல் போன்றவை வெண்ணிறமான சிறு கற்கள் நீரோடு இறங்கல் போன்ற குறிகளைக் கொண்டது இது.

தொத்தக் கல்லடைப்பு: நீர்த்தாரையின் அடியில் அதிக வலியையும், வருத்தத்தையும் உண்டாக்குதல். அதிக கஷ்டத்துடன் நீர் இறங்குதல். நீரில் சிறு மணல்கள் போல் தோன்றுதல் முதலிய குறிகளைக் கொண்டது.

இவ்விதமான குணங்களைக் கொண்ட ரோகங்களை ஆங்சில மருத்துவப்படி, நீரடைப்பு என்று கூறுவர். கிராவல் Gravel அது தத்துவமான மணல்கள், கால்குலஸ் Calculus கண்ணுக்குத் தெரியும்படியான மணல்கள், ஸ்டோன்ஸ் Stones ஆகியவை அடங்கின.

உடலின் செயல்படல்: சிறு நீரில் இவைகள் உண்டாகும் போது, இடுப்பில் வலி உண்டாகி, குண்டிக்காயில் இருந்து அதன் குழாய் வழியாக கீழ் இறங்கி மூத்திரப் பையில் வந்து விழுந்துவிடும். அப்போது சகிக்க முடியாத வேதனை உண்டாகும். இடுப்பில் எடுத்த வலியானது அடி வயிறு, மூத்திரப் பை இவைகளில் கீழ் நோக்கி, பீஜத்திற்கும் தொடைக்கும் இறங்கும். அச்சமயம் பீஜங்கள் மேல் இழுத்தல், மூத்திரத்தில் ரத்தம் கலந்திருத்தல், கை-கால் சில்லிட்டுக் குளிர்தல். ஆகிய இக்குணங்களை உண்டாக்கும். இச்சிறு மணல்கள் மூத்திரப் பையில் இறங்கி விட்டால், உடனே வலி குறையும். அணு போன்று இருந்தால், மூத்திரத்தில் இறங்கிவிடும் பெருங் கற்களாக இருந்தால், மூத்திர எரிச்சல், அடிக்கடி நீர்

வருவது போன்று தோன்றுதல், நீர் இறங்கும் போது, அடைத்துக் கொள்ளல், என்பது போன்ற வேதனை உண்டாகும்.
சீரகத்தை நெய்யில் பொன் போல் வறுத்து, கஷாயம் செய்து குடித்தால் நலம், வாழைத்தண்டு, முள்ளங்கி, பூசணிக்காய், பெரிய வெங்காயம் போன்ற காய்கறிகள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

சின்ன வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கிக் கொண்டு, அத்துடன் மேல் தோல் நீக்கிய இஞ்சி துண்டு பொடியாக நறுக்கிக் கொண்டு, கொத்துமல்லி இலை, பச்சைமிளகாய், கருவேப்பிலை, கடுகு, சீரகம் தாளிதம் செய்து தயிரில் கொட்டி, அதனுள் பச்சை வாழைத்தண்டு சிறுக நறுக்கி நார் எடுத்துவிட்டு. ஒன்றாகச் சேர்த்துச் சாப்பிட, மூத்திர கிரிசாரம், சொட்டு மூத்திரம், கிட்னி சம்பந்தமான வியாதிகள், மூத்திரப்பை கல், மூத்திரக்காயில் கல் யாவும் கரையும். உடல் குளிர்ச்சி அடையும். ரத்தம் சுத்தமாகும். மூலச்சூட்டினால் ஏற்படும் வியாதிகள் குணமாகும்.

சிறு நீரகத்தில் கல் இருந்தால், ஓமத்தை தினசரி கஷாயம் வைத்துப் பாலில் கலந்து, சில நாட்களுக்குச் சாப்பிட்டால், ஆபரேசன் இல்லாமல் கல் கரைந்து விடும்.

சிறுநீர்ப் புறவழியில் கடுப்புக்கு அதிமதுப்பொடி கால் ஸ்பூன், தேனுடன் கலந்து தினம் ஒரு வேளை சாப்பிட்டுவர, ஒரு மாதத்தில் கோளாறுகள் நீங்கும்.

சிறுநீர்த்தடை ஏற்பட்டு. சிறுநீர் சரிவர வராமல் அவதிப்படுபவர்கள், உணவில் உருளைக்கிழங்கைச் சேர்த்துவர, சிறுநீர் நன்கு பிரியும்.

காரசூட சத்துப்பற்பம்: பொரித்த வெங்காரம், கற்பூர சிலாசத்து தலா ஒரு பலம், எலுமிச்சம் பழச்சாற்றுடன் கல்வத்தில் இட்டு அரைத்துப் பின் வில்லை தட்டிக் காயவைத்து 5-6 எருவில் புடம் செய்து, பின் கல்வத்தில் இட்டு அரைத்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒன்றிலிருந்து ஒன்றரை அரிசி எடை தேனில் கொடுக்கலாம். காரசாரம் இல்லாத உணவு அருந்தலாம்.

சிறுநீர்க்கடுப்பு தாராளமாகக் கழியாமை:

சிறுநீர்க்கடுப்பு சிறுநீர் தாராளமாகக் கழியாமை முதலிய நோய்களுக்கு ஒரு தோலா முள் இலிவு இலையைப்பறித்து அரைத்துப் பாலோடு காலை-மாலை சாப்பிட்டுவர நீர் தாராளமாக இறங்கும்.

கண் விழிப்பவர்களுக்கு உஷ்ணம் அதிகம் ஏற்பட்டு, நீர்க்கடுப்பு ஏற்படலாம். இவர்கள் நிறைய மோர் சாப்பிட வேண்டும். மோரில் எலுமிச்சம்பழச்சாறு விட்டு சாப்பிட்டு வந்தால் நீர்க்கடுப்பு போய் விடும்.

மூத்திர அடைப்பு ஏற்பட்டிருந்தால் 50 கிராம் வெங்காயத்தைச் சட்டியிலிட்டு சூடாக்க, அது பொரிந்து பஷ்பமாகும். அதை 5 கிராம் அளவு இளநீரில் உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். 7-8 நிமிடங்களில் நீர் இறங்கும்.

எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை நல்லெண்ணையுடன் சமமாகக் கலந்து சாப்பிட, இரண்டொரு வேளையிலேயே நீர்க்கடுப்பு நீங்கிவிடும்.

இரவில் படுக்கப்போகுமுன், வெறும் வயிற்றில் 2 அல்லது 3 திராட்சைப் பழங்களை எடுத்து, அதிலுள்ள விதைகளை நீக்கிவிட்டு. ஒவ்வொரு பழத்தின் உள்ளேயும் ஒரு மிளகை வைத்து விழுங்கிவிட வேண்டும். இதை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும். சிறுநீர் சிரமமில்லாமல் பிரியும்.

நீர்ச்சுரக்கு வரும்போது, புளியங்கொட்டை ஒன்றை வாயில் போட்டு மேல்தோலைச் சுவைத்து சாப்பிடவேண்டும்

பொடி வெங்காயத்தை இடித்து 30 மில்லிச் சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும். வெங்காரத்தைச் சட்டியில் போட்டு, நெருப்பிலிட்டுப் பொரித்துப் பொடித்து வைத்துக் கொண்டு, ஒரு புளியங் கொட்டை அளவு (2 கிராம்) வெங்காயச் சாற்றில் காலை-மாலை சாப்பிட, சொட்டு மூத்திரம், நீர்ச் சுருக்கு, நீர்க் குத்தல் நீங்கும்.

காரட் சாறு பிழிந்து இரண்டு அவுன்ஸ் வீதம் காலை-மாலை அருந்தி வந்தால் சிறுநீரகக் கோளாறுகள், சீர்கேடுகள். நீரக்கடுப்பு, நீரடைப்பு, ரத்த சோகை போன்ற நோய்களையும் போக்கிக் கொள்ளலாம். நீர்க்கடுப்பு, சிறுநீர் தெளிவின்டை முதலிய கோளாறுகளுக்கும் காரட் சிறந்த மருந்தாகும்.

ஒரு கைப்பிடி அளவு சிறுசிறு துண்டுகளாகக் கத்திரித்து எடுத்த பனை ஓலைக் குறுத்து, தனியா (கொத்துமல்லி) ஒரு கைப்பிடி, பனங்கற்கண்டு 2 தேக்கரண்டி, 400 மில்லி தண்ணீர் விட்டு இரவில் அடுப்பில் போட்டு வைத்து காலையில் வடிகட்டி கொடுக்கவும். சிறுநீர் நன்றாக இறங்கும்.

வெயில் காலத்தில் அதிகமாகத் தண்ணீர் குடிக்காமல் இருந்தால், நீர்ச்சுருக்கு ஏற்படும். தாராளமாகத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். பார்லி அரிசி ஒரு கைப்பிடி எடுத்து எட்டு தம்ளர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து ஆறிய பிறகு குடிப்பது நல்லது

நீண்ட பயணம் போனவர்கட்கும் சிறுவர்களுக்கும் சிறுநீர் கழித்தவுடன் எரிச்சலாக இருக்கும். இதற்கு எளிமையான தீர்வு கால் கட்டை விரல்கள் இரண்டிலும் சுண்ணாம்பு தடவி விட்டால் போதும். அடுத்த முறை சிறுநீர் போவதற்கு முன் கடுப்பு, எரிச்சல் நீங்கி விடும்.

வாழைத் தண்டை உரித்து விட்டு, குறுக்கு-நெடுக்காகத் துண்டாக நறுக்கி, மிக்ஸியில் சிறிது கறிவேப்பிலை, இஞ்சி, (எலுமிச்சையிலையும் சேர்க்கலாம்),
இரண்டு கரண்டி தயிர் விட்டு சுற்றவும். நன்கு மசித்ததும், உப்புத் தண்ணீர் சேர்த்து, கறிவடிகட்டியில் வடிகட்டி பிழிந்து எடுத்து, மண் பானையில் போட்டு வைத்து, விருந்தினர் உட்பட அனைவரும் கமகம என குடிக்கு, இந்நாளில் ஏற்படும் நீர்ச்சுருக்கு துன்பம் வராது.

கதிர்விடாத இளம் நாயுருவிச் செடியை வேருடன் எடுத்து, மண்தூசிகளை நீர் கொண்டு அலசி யாவும் சிதைத்து, மண் பாண்டத்தில் 1 படி தண்ணீர் விட்டு, இதையும் போட்டுக் கொதிக்கக் காய்ச்சி 8க்கு 1 படியாக்கி வடித்து வைத்துக் கொண்டு, 2 முடக்கு வீதம் தினம் 2, 3 வேளை குடித்து வரலாம் உஷ்ணம் ஆனால் சிறிது காய்ச்சிய பசும்பாலும், சர்க்கரையும் அளவோடு சேர்த்துப் பருகி வரலாம். இதனால் தடைப்பட்ட மூத்திரம் வெளியேறி உடலில் உள்ள நீரையெல்லாம் வடித்து விடும். ஊதுகாமாலை, நீரேத்தம், பித்த பாண்டு, ரத்த மூலம், முறை ஜுரம், சூதக தடை, பேதிகள், பிரசவத்துக்குப் பிறகு உதிரம் சரிவரப் படாதவர்கள், அதி வியர்வை, இருமல் ஆகியவைகளுக்கு 3 முதல 4 நாள் வரை கொடுக்க தீரும். ஆனால் இதை பிரதி தினமும் பசுமையான மூலிகையில் தயாரித்துக்

கொள்ள வேண்டும். தினமும் கிடைக்காவிட்டால், வேண்டிய அளவு செடியைக் கொண்டு வந்து உலர்த்தி, ஒன்றிரண்டாய் இடித்துத் தூள் செய்து, ஒரு புட்டியில் வைத்துக் கொண்டு வேண்டும் போது, ஒரு மேஜைக் கரண்டி அளவு ஒரு குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி, அரைக் குவளையாக்கி, 3 வேளையாக சிறிது பனங்கற்கண்டு அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துப் பருகி வரலாம்.

சிறுநீர் – வலி எரிச்சல்:

உடலில் உஷ்ணம் அதிகம் ஏற்படும் போது சில சமயங்களில் சிறுநீர் தாராளமாக இறங்காமல், வலி ஏற்படுவது உண்டு. கண்டங்கத்திரி இலைச்சாற்றோடு தேன் சமமாகக் கலந்து அரை அவுன்ஸ் ஒரு வேளை சாப்பிட விரைவில் குணம் ஏற்படும்.

ஓரிலைத் தாமரையை அப்படியே உலர்த்தி இடித்து துணியால் வடிகட்டி, நெய்யில் கலந்து 3 வேளை உட்கொண்டுவர எரிச்சல் நீங்கும்.

நெருஞ்சி முள் 15கிராம் எடுத்து கால் லிட்டர் நீரில் ஊறவைத்து இறுத்துச் சர்க்கரை சேர்த்துப் பருகினால் எரிச்சல் நீங்கும்.

விளாம்பிசின் 35கிராம் எடுத்து 1லிட்டர் நீரில் கரைத்து வடிகட்டி வேளைக்கு 1அவுன்ஸ் வீதம் பருகி வந்தால் எரிச்சல் நீங்கும்.

வெண்டை விதையை பார்லி போல் கஞ்சி வைத்து 3 நாட்கள் இரு வேளையும் பருகி வந்தால் எரிச்சல் குணமாகும்.

கல்யாண முருங்கையின் இலைச்சாறு, சிறுநீர் எரிச்சலைப் போக்கி, தாராளமாய் நீர் இறங்கச் செய்யும். 1 அவுன்ஸ் வீதம் காலை-மாலை சாப்பிட்டுவர, நீண்ட கால நீர்ச்சருக்கு, நீர் எரிச்சல் வியாதிகள் கூட நீங்கிவிடும். பெண் மலட்டுத் தன்மையும் மாறும்.

சிறுநீர் – ரத்தம்:

மூத்திர தாரையில் இரத்தம் என்னும் ‘செங்கமாரி’ நோய் வந்தால், கீழா நெல்லிச் செடியை வேறுடன் பிடுங்கி அலம்பி, இடித்துப்பிழிந்த சாறு 1அவுன்ஸ் எடுத்து அத்துடன் கறந்த பசும்பால் 3அவுன்ஸ் இரண்டையும் கலந்து கொடுக்கவும். தினம் 1 வேளையாக 4நாட்கள் கொடுத்து வர இந்நோய் தீரும்.

மேக உஷ்ணத்தால், சிறுநீரில் இரத்தம் வந்தால், ஆரைக்கீரையை உலர்த்தி எடுத்து கஷாயம் வைத்து வடிகட்டி, காய்ச்சிய பசும்பாலும், பனங்கற்கண்டும் சேர்த்துச் சாப்பிட இரத்தம் போவது உடனே நிற்கும்.

சோற்றுக் கற்றாழையின் உள் இருக்கும் சதைப்பகுதியை எடுத்து, கொஞ்சம் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து விழுங்கினால், மூத்திரத்தில் ரத்தப்போக்கு உடனே நிற்கும் நீர்க்கடுப்புக்கு இது மிகவும் நல்ல மருந்து.

கால்

ஆடு தசை வலி: சமையல் மேடையை இரு கைகளாலேயும் அழுத்தமாக பிடித்துக் கொள்ளவும். குதிகால் மேலே வரும்படி, தூக்கி பத்து விரல்களில் நிற்கவும். அப்புறம் மெதுவாக குதிகால்களை இறக்கி தரையில் ஊன்றவும். மறுபடியும் விரல்களை மேல்புறமாத் தூக்கி, குதிகால்களில் நிறகவும். இப்படியே மாற்றி, மாற்றி (பால் காய்ச்சும் நேரம் வரை) செய்யவும். சில நாட்களில் ஆடுசதை வலி ஓடியே போய்விடும்.

எலுமிச்சம் சாறை கால்-கை முட்டிகளில் சொர சொரப்பு, கருமை உள்ள இடங்களில் தடவி ஊறவிட்டு, பின் கழுவி விடவும். கருமை நீங்கி ஜொலிக்கும்.

காலில் கண்ணாடி குத்தி விட்டதா? ஓமத்தை வெல்லத்துடன் அரைத்து, குத்திய இடத்தில் வைத்துக் கட்டுங்கள். எவ்வளவு சிறிய துண்டாக இருந்தாலும் வந்து விடும்.

காலில் முள் குத்தி அந்த இடத்தில் தடிப்பாகவும், குழி விழுந்தால் போலிருந்து வலி இருந்தால், சிறிது உபபைத் தூள் செய்துகொண்டு, தினமும் அந்த குழி வழுந்த இடத்தில் வைத்து, அடுபபுத்தட்டின் மேல் கால் வைத்துக் கொண்டிருக்க சுரீர் என்ற உணர்ச்சி உண்டாகும். பிறகு எடுத்து விடவும். இப்பழ 5 நாட்கள் செய்து வர சரியாகும்.

கற்பூரம் 10 கிராம், மென்தால் 10 கிராம் (நாட்டு மருந்துக்கடையில் கிடைக்கும்) இரண்டையும் ஒன்றாக்கினால் திரவமாகிவிடும். இதை பாடடிலில் வைத்திருந்து, சில துளிகள் எடுத்து வலி உள்ள இடங்களில் சூடு பறக்கத் தேய்த்துவிட்டால் வலி விலகும். ஜலதோஷம் தணியும். கை கால் அசதி நீங்கும்.

நான்கைந்து வெளளெருக்கன் இலைகளைப் பறித்துக் கொண்டு ஒரு செங்கல்லை அடுப்பில் போட்டு சூடாக்கி பிறகு வெளியே எடுத்து, அந்தச் சூடான செங்கல் மீது நீண்ட வெளளெருக்கன் இலையை வைத்து அதன் மீது வலியுள்ள காலை வைக்கவும். செங்கல் சூட்டில் வதங்கும் வெள்ளெருக்கு இலை கால்வலிக்கு இதமான ஒற்றடம் போல் பயனாகின்றது. நான்கு இலைகளையும் இம்மாதிரி மாற்றி மாற்றி செங்கல் மீது வைத்து ஒற்றடம் செய்து வர 2 நாளில் கால்வலி நீங்கும். குறிப்பாக குதிகால்களில் வரக்கூடிய வலிகளுக்கு இந்த முறை மிகச் சிறப்பாகவும் விரைந்தும் செயலாற்றுகிறது.------

பப்பாளி இலையை அரைத்து கைகால் குடைச்சலுக்குப் பற்று போட்டு வெந்நீரில் கழுவ வலி குடைச்சல் தணியும்

60 வயதாகிறது. கால்களை நீட்டவோ மடக்கவோ சிரமமாக இருக்கிறது. முழங்காலுக்கு கீழும் வலி. நடப்பதற்கு சிரமம் - முருங்கை மரப்பட்டை, வெள்ளைக்கடுகு, சுக்கு இவைகளை அரைத்து முழங்காலுக்கு கீழ் பற்று போட்டு நெருப்பு அனல் காட்ட வரவும். இப்படி விடாமல் 1 வாரம் செய்ய எழுந்து நடமாட முடியும். இதில் பயனிலலை எனில் உத்தாமணி இலையை வதக்கி ஒத்தடம் கொடுத்து வர, காலை நீட்ட, மடக்க, உட்கார வசதி உண்டாக்கும்.

குப்பைமேனி இலை ஒரு கைப்பிடி முருங்கை இலை ஒருகைப்பிடி, சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து இடித்துக் கசக்கிப் பிழிந்த சாற்றை கைகால்களில் வலி கண்ட இடங்களில் தேய்த்து சூடு பறக்கத் தேய்க்க வலிகள் நீங்கிப்போகும்.

எருக்கன் இலைச்சாறு, ஊமத்தன் இலைச்சாறு, இஞ்சிச் சாறு வகைக்கு 30 மில்லி எடுத்து சூடு செய்து சுண்டக்காய்ச்சி குழம்பு பதத்தில் எடுத்து வீக்கமுள்ள இடங்களில் பூசிவர, வலியும் வீக்கமும் குறையும்.

மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் நிலப்பனங்கிழங்கு 50 கிராம், ஒரு குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி, சர்க்கரை, பால் சேர்த்து 40 நாட்கள் சாப்பிட்டுவர, கை கால் நடுக்கம், நரம்பு இழுப்பு எல்லாம் சரியாகும். மது, மாமிசம், புகை நீக்கவும்

மூட்டு நழுவல்

கணுக்கால் மூட்டு திரும்பிக் (நழுவி) கொண்டால், உடனே ஈரத் துணியால் கட்டி விட்டு இரவு தூங்கும் முன்பு 1 முட்டை வெள்ளைக் கரு, சுக்கு இவைகளைப் பொடியாக இடித்து, இரண்டையும் கலந்து மூட்டில் தடவி கட்டி விட்டுப் படுக்கலாம்.

கடுகை நீர் விட்டு அரைத்து மெழுகாக இருக்கும் போது, அதை மூட்டுகளில் வீக்கம் உள்ள இடங்களில் வைத்துக் கட்டிப் படுக்கலாம்

விரைவில் வீக்கம் குறைவதோடு தளர்ந்திருந்த நரம்புகள் அதனுடைய நிலைக்கு வந்து அமரும். காலை வேளையில் குதிகாலை உயர்த்திப் பயிற்சி செய்தால், முற்றிலும் குணமாகும்.

கால் ஆணி

பாதத்தில் கால் ஆணிகள் ஏற்பட்டு சிரமப்படுத்தினால் அத்திஇலை, துளசி, வேப்பிலை, வில்வம் இவைகளை சமஎடை எடுத்து, சிறிது கடுகையும் சேர்த்து, கஷாயம் வைக்கவும். நாள் தோறும் காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் 50 மில்லி கஷாயம் சாப்பிட்டு வரவும். குறைந்தபட்சம் ஒரு மாதமாவது சாப்பிட்டு வர சரியாகும்.

மருதாணியை அரைத்துக் கற்பூரம் தேய்த்துக் குழைத்துத் தடவினால், கால் ஆணி குணமாகும்.

உள்ளங்கால்களில் ஆணிகள் ஏற்பட்டிருந்தால், 2 மஞ்சள் துண்டு, ஒரு வசம்பு துண்டு, 10 கிராம் கறபூரம், மருதாணி இலை ஒரு ரூபாய் எடை எடுத்து, நான்கையும் அம்மியில் வைத்து மைபோல் அரைத்து, ஆணிகள் உள்ள இடத்தில் ஒரு வாரம் கட்ட வந்தால் போதும். ஆணிகள் எல்லாம் மறைந்து போகும். கால் ஆணிக்கும் போடலாம்.

வசம்பு வேரையும், சுடடெடுத்த பச்சை பசு மஞ்சளையும் நீர்விட்டு அரைத்து விழுதை கால் ஆணிகளின் மேல் தடவிவர, விரைவில் குணம் தெரியும்.

அழவணம் எனப்படும் மருதாணி இலைகளைப் புதிதாகப் பறித்து, அத்துடன் பூசு மஞ்சள்-1, வேப்பிலை அரைப்பிடி எடுத்து அரைத்து, கால் ஆணி உள்ள இடங்களில் நன்றாக சுத்தம் செய்து, இதனை அதன் மீது வைத்து அழுத்தமாகக்கட்ழ காலை எழுந்ததும் வென்னீரில் அலம்பி விடவும். உள்ளுக்கு காலை நேரத்தில் 10 வில்வ இலை எடுத்து, இதனுடன் 5 மிளகையும் சேர்த்து மென்று விழுங்கவும். இப்பழ ஓரிரு மாதங்கள் செய்து வந்தால், கால் ஆணி அடியோடு ஒழியும். மீன், கருவாடு, புகையிலை, காப்பி தவிர்க்கவும்.

மருதோன்றி இலையுடன் கொஞ்சம் மஞ்சள், வசம்பு, கற்பூரம், ஆகியவைகளைச. சேர்த்துக் கொண்டு, நன்றாக அரைக்க வேண்டும். இரவு படுக்கப் போகும் போது, காலில் ஆணி விழுந்த இடத்தில் வைத்து, இதைக் கட்டிக் கொண்டு, படுக்க வேண்டும். இப்படி ஒரு வாரம் செய்து வந்தால், ஆணி மறைந்து விடும்.

அம்மான் பச்சரிசிப் பாலைக் காலில் முள் தைத்த உடன், சிறிது கிளறிவிட்டு வைத்தால், முள் வெளியே வரும். 10 நாள் காலை-மாலை இலையை அரைத்து உண்ணுவதுடன் அதன் பாலை காலாணி மேல் கெட்டியாகத் தடவ, ஆணி வெளி வரும். (காலில் ஏற்படும் வலியுடன் கூடிய கருப்புத் தழும்பு)

அத்தி இலை, துளசி இலை, வில்வ இலை, வேப்பிலை வகைக்கு 25 கிராம், கடுகு 5 கிராம் இவைகளை மண் பாத்திரத்திலிட்டு சுமாத் ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றி முக்கால் லிட்டராகும்படி நன்றாக வேக வைத்து வற்றக் காய்ச்சி சுத்தமான வெண்ணிறத்துணியால் வடிகட்டி பாட்டிலிலோ, எவர்சில்வர பாத்திரத்திலோ நிரப்பி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இக்கஷாயத்தை 4 தினங்களுக்கு ஒரு முறை புத்தம் புதியதாகத் தயாரித்துக் கொள்ளவேண்டும். தினசரி காலையில் வெறும் வயிற்றில் காலை உணவுக்கு முன் 50 மில்லிக் கஷாயமும் மாலையில் இரவு உணவுக்கு முன் 50 மில்லியும் குடித்து வர வேண்டும். இம்மாதிரி ஒரு மண்டலம் (48 நாட்கள்) குடித்து வரவேண்டும். காலை, பகல் உணவு திருப்தியாகவும், இரவு உணவு மட்டும் அரைபாக அளவாகவும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

மஞ்சள் பொடியோடு வேப்பங்கொழுந்து, மருதாணி, குப்பைமேனி இலைகளை எல்லாம் சம அளவா கலந்து அரைச்சு தடவி வந்தால் போதும. கால் ஆணி காணாமல் போகும்.

மருதாணியை அரைத்துக் கற்பூரம் தேய்த்துக் குழைத்துத் தடவினால் கால் ஆணி குணமாகும்.

பித்த வெடிப்பு

மாசிக்காய், கடுக்காய்ப் பொடி பண்ணி விளக்கெண்ணெயில் சரிசமமாகக் கலந்து தடவினால் குணமாகும்.

குளிர்காலங்களில் பலருக்குப் பாதங்களில் உண்டாகும் பனி வெடிப்பிற்கு வலி நீங்கி நிவாரணம் பெற எளிய மருந்து. 50 கிராம் நலலெண்ணையை நனறாக புகை வரும்படி சூடு செய்து, அதில் 2 அங்குல நீளமுள்ள மெழுகுவர்த்தித் துண்டை தூள் செய்து போட்டால் கரைந்துவிடும். சூடு ஆறியதும் எடுத்து வெடிப்பின் மீது தடவினால் மிக விரைவில் வலி நீங்கிவிடும்.

கால் பாதங்களில் உண்டாகும் பித்த வெடிப்புகளில் மாம்பிசின் தடவினால், வெடிப்புகள் மறைந்து ரணங்கள் மாறும்.

அம்மான் பச்சரிசிப் பாலைக் காலில் முள் தைத்தவுடன் சிறிது கிளறி விட்டு வைத்தால் முள் வெளியே வந்துவிடும்.

பாதங்களில் வெடிப்பு ஏற்பட்டால் அதில் இரவு வேபபெண்ணையைத் தடவ வேண்டும். காலையில் நார்த்தங்காயில் ஒரு துண்டு சாப்பிட்டு நீராகாரம் சாப்பிட வேண்டும்.

மஞ்சள், கடுக்காய், எள், உப்பு, ஆகியவைகளைச சம அளவு சேர்த்து இடித்துப் பொடி செய்து கொண்டு, வெள்ளாட்டின் சிறுநீர் கிடைத்தால் அதனுடன் கலந்து கொண்டு, இரவில் படுக்கும் போது வெடிப்பின் மீது தடவிவர வெடிப்பு போய்விடும்.

மெழுகுவர்த்தியைச் சீவி, தூள் செய்து கொண்டு, தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து விடுங்கள். இந்தக் கலவையை நெருப்பில் காட்டிச் சூடேற்றுங்கள். மெழுகு உருகி லேகியம் போல் வரும். அதை அபபோது நன்றாகக் கிளறி எடுத்து வைத்து, வெடிப்பின் மீது தடவி வாருங்கள். வெடிப்பு குணமாகி விடும். முக்கியமாக கால் கீழே ஊன்ற முடியாமலிருக்கும் வலி நீங்கிவிடும்.

50 கிராம் நல்லெண்ணையை நன்றாகப் புகைவரும்படி சூடு பண்ணி அதில 2 அங்குல நீளமுள்ள மெழுகுவர்த்தித் துண்டைத் தூள் பண்ணிப் போட்டால், கரைந்து விடும். சூடு ஆறியதும் எடுத்து வெடிப்பின் மீது தடவினால், விரைவில் வலி நீங்கிவிடும்.

கால் தோலில் வெடிப்புகள் இருந்தால் இரவில் படுக்கப்போகும்போது வாஸ்லைனை வெடிப்புள்ள இடங்களில் தடவுங்கள். காலில் ஈரம் படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். செருப்பு இல்லாமல் நடக்க வேண்டாம்.

காலில் பித்தவெடிப்பு இருந்தால், விளக்கெண்ணெயில் கொஞ்சம் சுண்ணாம்பைக் கலந்து பித்த வெடிப்புகளில் போட்டு வந்தால் பித்த வெடிப்பு விரைவில் குணமாகும்.

பாதங்களில் வெடிப்பு இருந்தால், தினமும் குளிப்பதற்குமுன் வெடிப்பு உள்ள இடங்களில் வாஸ்லைன் அல்லது விளக்கெண்ணை தடவ வேண்டும். சில நாட்களில் வெடிப்புகள் மறைந்துவிடும்.

விளக்கெண்ணையைக் கொதிக்க வைத்து, அதில் தேன் மெழுகைப் போடுங்கள். எண்ணெய் போல் திரண்டு வரும். இதை ஒரு பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொண்டு, இரவு படுக்கப்போகும்போது, பித்த வெடிபபுப் பகுதிகளில் தேய்த்துக் கொண்டு படுத்தால், வெடிப்பு மறைந்து போகும்.

அரச மரத்தின் அடிமரத்தைக் கீறினால் பால் வடியும். அந்தப் பாலை இந்த வெடிப்புகளில் தடவி வர, நாளடைவில் மறைந்து விடும்.

மருதோன்றி இலைகளைப் பசுமையாகப் பறித்து எலுமிச்சம்பழச் சாறு விட்டு அரைத்து அந்த விழுதைப் பாதங்களில் தடவினால், பித்த வெடிப்பு. ரணம் எரிச்சல் குணமாகும். உடலுக்குக் குளுமை தரக்கூடியது இந்தப் பற்று.

நல்லெண்ணை விளக்கிலிருந்து எழுகின்ற புகையை ஒரு தட்டில் பிடித்து, அந்தக் கரித்தூளில் நான்கு சொட்டு கிளிசரின் அல்லது ஆலிவ் எண்ணையைக் குழைத்து கால் பித்த வெடிப்பில் பூசிவர குணம் தெரியும்.

பாத வெடிப்பிற்கு, படிகாரத்தை இரும்புச் சட்டி அல்லது கரண்டியில் பொரித்தால், சோளம் போல் பொரிந்து விடும். அதைப் பொடி செய்து ஆலிவ் ஆயில் அல்லது தேங்காயெண்ணை குழைத்துப் போட குணமாகும்.

வேப்ப எண்ணெயை மஞ்சள் சேர்த்துக் குழைத்து பித்த வெடிப்பு மீது தடவ விரைவில் குணமாகும்.

மருதாணி இலைகளை மையாக அரைத்துப் பித்தவெடிப்பு உள்ள கால்களில் வைப்பது நல்லது அதில் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து அரைக்கவும்

நல்லெண்ணை விளக்கிலிருந்து எழுகின்ற புகையை ஒரு தட்டில் பிடித்து அந்த கரித்தூளில் நான்கு சொட்டு கிளிசரின் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெயைக் குழைத்து கால் பித்த வெடிப்பில் பூசி வர குணம் தெரியும்

வெள்ளை ரவை - அரை டீஸ்பூன் ; உளுந்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன் ; இந்த இரண்டையும் ரவை மாதிரி பொடித்து அதில் எலுமிச்சைச்சாறைக் கலந்து பேஸ்ட்டாக்குங்கள. இரவு படுப்பதற்கு முன் இந்த பேஸ்ட்டை வெடிப்பின் மேல் தேய்த்து உலாந்ததும் கழுவுங்கள் பிறகு பாதத்தைத் துடைத்துவிட்டு. சிறிது கிளிசரின் தடவுங்கள். 4 - 5 நாட்கள் இதைத் தொடரந்து செய்து வந்தால் பித்த வெடிப்பு. சேற்றுப்புண் போன்றவை இருந்த இடம் தெரியாமல் ஓடிவிடும். காலும் மெத்தென்று இருக்கும்

எல்லா அக்குபிரஷர் புள்ளிகளும் கால்களில் முடிவதால் தினமும் இரவில் படுக்கும் முன்பு இரண்டு கால்களையும், நன்றாக அழுத்தித் தேய்த்துவிடுங்கள். நன்றாகத் தூக்கம் வரும். நல்ல புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். பல நோய்கள் குணமாகும்.

காலில் பித்த வெடிப்பா? மஞ்சள் பொடியோடு வேப்பங்கொழுந்தை அரைச்சு காலில் பத்து போட்டு வர, பாதம் “மொழு மொழு“ என ஆகிவிடும்.

தேனையும், சுண்ணாம்பையும் ஒன்றாய்க் குழைத்து, பித்த வெடிப்பில் தடவி வந்தால், பித்த வெடிப்பு இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து விடும்.

கூலில் பித்த வெடிப்பா? மெழுகுவர்த்தி எரியும்போது உருகி வரும் மெழுகை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு ஸ்பூன் தேங்காயெண்ணெயில் இந்த மெழுகைக் கலந்து வெடிப்பின் மேல் தடவி ஒரு பழைய சாக்ஸைப் போட்டுக் கொண்டு தூங்குங்கள். காலையில் எழுந்ததும் ஒரு வாளியில் மிதமான வெந்நீர் எடுத்துக் கொண்டு, அதில் ஒரு பிடி கல் உப்பைப்

போடுங்கள். உப்பு கரைந்ததும், அதில் இரண்டு கால்களையும் ஐந்து நிமிடம் வைத்திருங்கள். இப்படி ஒரு வாரம் தொடர்ந்து செய்தால், வெடிப்பு மறைவதோடு உள்ளங்காலும் மெத்தென்று பட்டுப் போலாகும்.

யானைக்கால்

பப்பாளிப் பழச்சாற்றைத் தனியாக எடுத்து உலர்த்தித் தூள் செய்து 5 கிரெய்ன் அளவுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து, யானைக்கால் வியாதிக்குக் கொடுத்து வரலாம். பப்பாளி இலையை அரைத்து மேல்பூச்சு பூசலாம். இதனால் நல்ல பயன் ஏற்படுகிறது.

நகச்சுற்று

சுண்ணாம்பை கொழுந்து வெற்றிலையில் தாராளமாகத் தடவி, அப்படியே அதை அரைத்து, நகத்தைச் சுற்றி வைத்துக் கட்டவும். குணமாகும்.

பரங்கிச்சக்கையை எலுமிச்சம் ரசத்தில் இழைத்து நகச்சுற்றின் மீது பற்றுப் போடுங்கள். இரண்டொரு நாளில் குணமாகும்

தும்பை செடியின் தளிர், துளசி இலைகளை சமபங்கு எடுத்து அரைத்து கட்டு கட்டலாம். வெற்றிலைக் காம்பை அரைத்துக் கட்டுவதும் உண்டு.

துளசி இலைகளை அரைத்து, எலுமிச்சம் சாற்றில் கலந்து, அதைக் கட்டலாம். இதை மேனியில் படர்தாமரை இருக்கும் இடங்களில் பூசி வந்தால் படர்தாமரை குணமாகும்.

சிறிது கடுகு, மஞ்சள், ஓமம் முதலியவற்றை விழுது போல் அரைத்து நகச்சுற்றின் மீது 2 அல்லது 3 வேளை கடடினால் வலி குறைந்து உடைந்து விடும்.

மெழுகுவர்த்தியை ஏற்றி 2 சொட்டு சூடாக நகக்கணுவில் ஊற்றினால் அதிசயத்தக்க வகையில் சிறிது நேரத்தில் குணமாகும்.

சப்சா விதைகளை தண்ணீரில் ஊறவைத்தால் அது வெள்ளையாக வரும். அதை நகச் சுற்றின் மீது கடடினால் விரைவில் குணமாகும்.

உப்பு, வெங்காயம், சுடுசோறு இமமூன்றையும் சம அளவு எடுத்து நனறாக அரைத்து, அதை நகச்சுற்றின் மீது கட்டிக் கொள்ள விரைவில் குணமாகும்.

பாதாம் எண்ணெய் சில சொட்டுகளை நகங்கள் மீது தேய்த்து வந்தால், அவை ஆரோக்கியமாக வளரும். பேரீச்சம்பழம் கலந்த பால் சாப்பிட்டால், வெளிறிய உடைந்த நகங்கள் கூட உறுதி அடையும்.

தேங்காய்ப் பாலில் சில சொட்டு பாதாம் எண்ணெய் கலந்து, கைகளில் தடவிக் கொண்டால், உள்ளங்கைகள் பூப்போல் சா.ப்டாக இருக்கம் நகங்களும் உடையாது. ஐகளின் மேற்புற சுருக்கங்களும் விரிவடையும்.

நகச்சுற்று

வெங்காயத்தை நசுக்கிச் சாறு எடுத்து அதில் சிறிது உப்புக்கல் சேர்த்து. சூடான சாதத்தில் கலந்து. அந்தக் கலவையை நகச்சுற்று உள்ள விரலில் வைத்துக் கட்டுப் போடவும்

வாத நாராயண இலையை நன்கு அரைத்து வெண்ணை கலந்து நகச்சுற்றின் மீது வைத்துக் கட்டினால் குணமாகும்

சப்ஜா விதைகளை வாங்கி தண்ணீரில் ஊற வைத்தால் அது நன்றாக வெள்ளையாக வரும் அதை நகச்சுற்றின் மேல் லைத்து இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை கட்டினால் வலி குறைந்து உடைந்து விடும்

உப்பு. வெங்காயம். சுடுசோறு இம்மூன்றையும் சம எடை சேர்த்து நன்றாக அரைத்து நகச்சுற்றில் கட்டிக்கொள்ள குணமாகும்

சுண்ணாம்பை. சொழுந்து வெற்றிலையில் தாராளமாகத் தடவி அப்படியே அதை அரைத்து. நகத்தைச் சுற்றி வைத்துக் கட்டவும். குணமாகும்

பரங்கிச் சக்கையை எலுமிச்சம்பழம் ரசத்தில் இழைத்து நகச்சுற்றின் மீது பற்றுப்போட்டு வரவும் இரண்டொரு நாளில் சரியாகிவிடும்

தும்பைச்செடியின் தளிர். துளசி இவைகளைச் சமபங்கு கொண்டு வந்து. அரைத்து வைத்து கட்டு கட்டலாம். சிலர் வெற்றிலைக் காம்பை அரைத்துக் கட்டுவதும் உண்டு. சீக்கிரத்தில் குணமாகும்

துளசி இலைகளை அரைத்து எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் கலந்து. அதை உடம்பில் தோலில் படர்தாமரை இருக்கும் இடங்களில் தடவி வந்தால் அது ஆறிவிடுகிறது. நகச்சுற்று நோய்க்கும் இதை பயன்படுத்தலாம்

சிறிது கடுகு. மஞ்சள் சிறு துண்டு. ஓமம் முதலியவற்றை விழுது போல் அரைத்து. நகச்சுற்றின் மேல் வைத்து இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை கட்டினால் வலி குறைந்து உடைந்து விடும்

விரலில் நகச்சுற்று வந்தவுடன் மெழுகுவர்த்தியை ஏற்றி. சிறிது நேரம் எரியத்துவங்கியபின் இரண்டு சொட்டு மெழுகைச் சூடாக நக்கணுவில் ஊற்றினால் அதிசயக்கத்தக்க வகையில் சிறிது நேரத்தில் குணமாகிவிடும். மங்கையர் மலர் செப்டம்பர் 1988

சிலருக்கு நகங்கள் பழுப்பு நிறமாகி அடிக்கடி உடைந்தும் போகும். இதற்கு துவரம்பருப்பு, பாதாம் பருப்பு வெள்ளரி விதை மூன்றையும் சம அளவு எடுத்துக் கொண்டு 4 வேப்பிலை சேர்த்து அரைத்து. கை-கால் நகங்களுக்கு மருதாணி வைப்பது போல் பூசிக் கொள்ளுங்கள். இனி நகங்கள் முத்துப்போல் மின்னத் தொடங்கிவிடும்.

நகச்சுற்று வந்தவர்கள் கடைகளில் கிடைக்கும் “சப்ஜா“ (திருநீற்றுப் பத்திரி) விதை வாங்கி, ஊற வைத்து, ஒரு துணியில் வைத்து நகச்சுற்று வந்த விரல் மேல் வைத்துக் கட்டுங்கள்.

மிகவும் குளிர்ச்சியாக இருக்கும். அதே சமயத்தில் ஒரே நாளில் குணமாகிவிடும். வலி சிறிதளவும் தராது.
மழை நீரில் வைட்டமின் பி 12 உள்ளது. ரத்த சோகை நோயைக் குண்ம் ஆக்கும்.

சுளுக்கு

பிரண்டையைத் தட்டி சாறு எடுத்து, மஞ்சள் தூளையும் உப்பையும் அளவோடு சேர்த்து, அடுப்பில் ஏற்றிக் காய்ச்சினால் கூழாகிப் பிசின் போலாகும். அந்தப் பக்குவத்தில் இறக்கி பொறுக்கும் சூட்டுடன், சுளுக்கு கண்ட இடத்தில் பற்றுப் போடவும். உடனே குணமாகும்

சுளுக்கு, சதை புரளுதல், வீக்கம், வலி ஏற்படும் இடங்களில் பிரண்டையை எடுத்துச் சாறு பிழிந்து, புளி, உப்பைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி, குழம்பு பதம் வரும் சமயம் இறக்கி, சூடு பொறுக்க மேல் தடவி வந்தால், பூரண குணமடையும்.

உடம்பில் எந்த உறுப்பில் சுளுக்கு ஏற்பட்டாலும், உடனே நிவாரணம் பெற வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுத்து, தேக்கரண்டியளவு தே.எண்ணெய் காயவைத்து, அதில் சிறிது மிளகுத் தூளையும், கறபூரத்தையும் போட்டுக் கலக்கி சுளுக்கு கண்ட இடத்தில் பூசினால் சுளுக்கு மளுக்கென்று விட்டுவிடும்.

மூசாம்பரம் என்ற நாட்டுமருந்தை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் கொதிக்க வைத்து, பற்று போட வேண்டும். அரை மணி நேரம் கழித்து, போஸ்தக்காய் ஓட்டை கசாயம் வைத்து, அந்த நீரை வைத்து ஒத்தடம் கொடுக்க சுளுக்கு நீங்கும்.

வெள்ளைப்பூண்டுடன் உப்பு சேர்த்துக் கசக்கிப் பிழிந்தால், பூணடின் சாறு கிடைக்கும். இந்தச் சாற்றைத் தடவினால், சுளுக்கு நீங்கி குணம் பெறலாம்.

பிடிப்பு

இடுப்புப் பிடிப்பு அகல – மிளகு, சுக்கு, பூண்டு, பனைவெல்லம், பொடுதலை இலை ஆகியவை சமமாக எடுத்து, மை போல் அரைத்து, 2 பாக்களவு காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வரவும். 5 அ 7 நாட்கள் சாப்பிட குணமாகும். புளி ஆகாது.

சுளுக்கு, வாய்வுப் பிடிப்பு வீக்கத்திற்கு - கால் பலம் மிளகை லேசாக தண்ணீர் விட்டு மை போல் அரைத்து, அத்துடன் காலனா எடை கற்பூரம் அல்லது நாட்டு சூடன் வைத்து நன்றாக அரைத்து, வலியுள்ள இடத்தில் பற்றுப் போட வேண்டும். ஒரே வேளையில் குணம் தரும். இல்லையேல் இன்னுமொருமுறை போட வேண்டும்.

கை கால்களில் சுளுக்கு அல்லது வாயுப்பிடிப்பு ஏற்பட்டால் அந்த இடத்தில் உப்புத்தூள் பற்றுப் போட வேண்டும்.

பாலில் ஒரு ஸ்பூன் விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து அருந்தினால், மல இளக்கம் ஏற்படும். வலி விட்டுப் போகும். சிறிது ஓமத்தைக் கொதிக்க வைத்த நீரில், 100 மில்லி லிட்டர் தேங்காய் எண்ணெயைக் கலந்து கொதிக்க வைக்கவும். கஷாய பாகம் நீக்கியதும், எண்ணெயை வடிகட்டி, 20 கிராம் கற்பூரம் சேர்த்துக் கொள்ளவும். இதை இடுப்பில் தடவி வந்தால் வலி குறையும். கடுக்காய் லேகியம், அத்திப்பழ சர்பத் உபயோகித்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

இடுப்பு, முழங்கால் பிடிப்பு, சுளுக்கு முதலியவற்றிற்கு பிரண்டையை நன்றாக அரைத்து அத்துடன் சம அளவு ந.எண்ணெய் அல்லது தே.எண்ணெய் கலந்து, கசண்டு கருகும் பதத்திற்குக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு, வலியுள்ள இடத்தில் தடவி அழுத்தித் தேய்க்கவும். ஆச்சரியப் படத் தக்க வண்ணம் மிகத் துரிதமாகக் குணம் தெரியும். அதிக வலி இருந்தால் 2-3 தடவைகள் ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.

முருங்கைப்பட்டை, மாவிலங்கப்பட்டை, வெள்ளைப்பூடு - வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்து தட்டிப் போட்டுப் பிழிந்த சாற்றை மேலுக்கு பூசிவர எல்லாவித பிடிப்பு வலிகள் நீங்கும்.

சுளுக்கு, பிடிப்பு

நீரில் மிளகுத் தூளும், கற்பூரத்தையும் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, அந்தத் தண்ணீரில் துணியை நனைத்துச் சுளுக்கு உள்ள இடத்தின் மீது போடுங்கள்

டர்பன்டைன் எண்ணையைத் தடவலாம்.

சிவந்த குன்றிமணி விதைகளின் மரத்தின் இலைகளைக் கொதிக்க வைத்த நீரைக் குடிப்பதால், நாட்பட்ட கீல் பிடிப்புகளும், மூட்டு வலிகளும் நீங்கும்.

முருங்கைக் கீரையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கிக் கட்டினால், சுளுக்கு சரியாகிவிடும்.

சுளுக்கோ, தசைப்பிடிப்போ ஏற்பட்டால், பழைய புளி, உப்பு, மஞ்சள் பொடி இவற்றைக் கொதிக்க வைத்துப் பேஸ்ட் ஆக்கிக் கொள்ளவும். சுளுக்குள்ள இடத்தில் கை பொறுக்கும் சூட்டில் தடவினால், சுளுக்கு நிவர்த்தியாகும்.

நீரில் மிளகுத்தூளும், கற்பூரத்தையும் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து அந்தத் தண்ணீரைத் துணியில் நனைத்துச் சுளுக்கு உள்ள இடத்தின் மீது போடுங்கள்
அல்லது டர்பன்டைன் எண்ணெயைத் தடவினாலும் சுளுக்கு விட்டு விடும்
.
சுளுக்கோ, தசைப் பிடிப்போ ஏற்பட்டால் பழைய புளி, உப்பு, மஞ்சள் பொடி இவற்றைக் கொதிக்க வைத்து பேஸ்ட் ஆக்கிக் கொள்ளவும். சுளுக்கு உள்ள இடத்தில் கை பொறுக்கும் சூட்டில் தடவினால் சுளுக்கு நிவர்த்தி ஆகும்.

Courtesy - Tamil Weekly, Monthly Journals

மூட்டு

‘போஷிப்புக் குறைவு’ என்றால் குறைந்த அளவு ஆகாரம் அல்லது பட்டினி என்பது அல்ல. தவறான ஆகாரம் என்பதே. இவை பெரும்பாலும் உலோகச் சத்துகளும், உயிரூட்டி வைட்டமின்களும் குறைந்த ஆகாரமாகும். இதன் விளைவாகக் கல்லீரலிலும். குடல்களிலும் செரிமானம் பாதிக்கப் படுகிறது. மூத்திரக் காய்களின் கழிவு வேலையில் விசேஷமாக யூரிக் அமில ஸ்படிகங்கள் (Urea) வெளியேறாமல், ரத்த ஓட்டத்தின் வழியாக உடம்பின் வெவ்வேறு பாகங்களில் பரவலாம்.

சதைத் தசைகளில் அக்கழிவு சிக்கிவிட்டால், தசைகள் கனத்துக் கெட்டிப்பட்டு (Fibrositis), சதைச் சூலக் கட்டாகவும், (Muscular Rheumatism) , மாறலாம். இடுப்பின் தசைகளில் தங்கிப் பாரிச வாய்வு என்றும் (Lumbago), கை-கால் நரம்புகளில் தங்கினால் நரம்பு எரிச்சலாகவும் (Neuralgia) கீழ் அங்கத்தில் தங்கினால் நரம்பு வாதமாகவும் (Sciatica) அழைக்கப்படும்.

யூரிக் அமில ஸ்படிகங்கள் தடித்த, கனத்த, கூரிய முனை கொண்டவை. எலும்பு மூட்டுகளில் படியும் ஸ்படிகங்கள் மூட்டின் எண்ணையைக் கெட்டிப்படுத்தி, மூட்டை இறுக வைக்கின்றன. கூரிய முனைகளின் உறுத்தலால், எரிச்சலும், வலியும், விறுவிறுப்பும் அழுத்தத்தின் காரணமாகக், குத்தலற்ற பாகங்களில், மதமதப்பும் வீக்கமும் தோன்றுகின்றன.

மூட்டு வாதம்

கருணைமலை காகபுஜண்டர் அருளிய எளிய வைத்திய முறை:
மூட்டு வாதத்திற்கும், வயிற்று வலிக்கும்:

வேம்பு எண்ணெய் அரை லிட்டர், ஒரு சாண் அளவு மூன்று முருங்கைப் பட்டை, எருக்கம் மொட்டு 10, பூண்டு (முழுசு) 2, இவைகளைச் சேர்த்து மண் சட்டியில் விறகு அடுப்பில் தைலமாக்கி, வலி கண்ட மூட்டுகள் அல்லது வயிற்றில் தேய்க்க குணம் காணலாம்

கீல்வாதம்

ஜுரம் வந்து, பின்னர் ஒரு வாரம் சென்று இரண்டு கால்களும் செயலிழந்து விட்ட 24 வயது ஆனவருக்குச் சொல்லப்பட்ட முறை:

கல் சுண்ணாம்பு நீறு 100 கிராம் எடுத்து, தழுதாழை இலையைச் சாறு பிழிந்து, அந்தச் சாற்றில், கல் சுண்ணாம்புத் தூளை 2 மணி நேரம் அரைத்து, பட்டாணி அளவு மாத்திரை செய்து, நிழலில் உலர்த்தி, புட்டியில் அடைக்கவும். காலையும், மாலையும் ஒவ்வொரு மாத்திரையை பாலில் சாப்பிடவும். அந்தக் கீல்வாதம் நீங்கும்

கீல்வாதம், மூட்டு வலி ஆகியவற்றிற்குப் பாதிக்கப் பட்ட பகுதியின் மீது வெங்காயச் சாற்றுடன் சம அளவு கடுகு எண்ணெய் கலந்து தடவ வேண்டும்.

மூட்டுவலி

கொள்ளை நன்கு புடைத்து, கல்போக அரிந்து வெயிலில் உலர்த்தவும். அதை சிவக்க வாணலியில் வறுக்கவும். பின் இயந்திரத்தில் உடைத்து தொலியை நீக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு தொலி நீக்கி உடைத்த கொள்ளு 1 கைப்பிழ அளவு, துவரம்பருப்பு 1 கப், மிளகு 2 டீ ஸ்பூன், சிறிது பெருங்காயம், 2 அல்லது 3 மிளகாய் வற்றல் இவற்றை வாணலியில் சிறிது நலலெண்ணை விட்டு வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவும். பின் அத்துடன் 3 அல்லது 4 பூண்டு பற்களையும் வதக்கி, புளி, உப்பு இவைகளைச் சேர்த்து, மிகஸியிலோ, அல்லது ஆட்டுரலிலோ துவையலாக அரைத்துச் சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடவும். தொடர்ந்து 1 வாரம் அல்லது 10 நாட்கள் சாப்பிட மூட்டுவலி விட்டுப் போய்விடும்.

உடம்பில் கழலையா, இருக்கவே இருக்கிறது, முட்டைகோஸ் சாறு. வலி ஏற்பட்டுள்ள மூட்டுகளில், புத்தம்புதிய முட்டைக் கோஸ் இலைகளை சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி, முட்டையிலுள்ள வெள்ளைக்கருவுடன் கலந்து காயங்கள், தீக்காயங்கள் மீது தடவுங்கள். அதிவிரைவில் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

மூட்டுகளில் வரும் வீக்கம், வலி இவைகள் குணமாக- வேலிப்பருத்தி இலைச்சாறு எடுத்து (அரை லிட்டர்) அதில் ஒரு ரூபாய் எடை புதுச்சுண்ணாம்பை நீறப் போட்டு நன்றாகக் கரைத்து, ஒரு மணி நேரம் வெயிலில் வைத்து எடுத்து, வீக்கம், வலி உள்ள மூட்டுகளில் தடவி நன்றாகத் தேய்க்க வெண்டும். ஒரு மணி நேரத்தில் குணமாகும்.

தேவையான சுக்கையும், அதே அளவு பெருங்காயத்தையும் எடுத்து, பால் விட்டு அரைத்து, அந்த விழுதை வலியும் வீக்கமும் கண்ட மூட்டுகளில் தடவி வந்தால் குணமாகும்.

கால், கை, மூட்டுவலி, இடுப்பு வாத வலி முதலியவற்றிற்கு, கோதுமை மாவைப் பொன்னிறமாக வறுத்து, ஒரு அவுன்ஸ் எடுத்துக்கொண்டு, அதோடு போதுமான அளவு தேன் சேர்த்துப் பிசைந்து, காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால், நல்ல குணம் ஏற்படும்.

சுத்தமான தேனுடன், கொஞ்சம் பசு வெண்ணையைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் கால், கை, மூட்டு வலி எல்லா வலிகளும் போய்விடும்.

கால் மூட்டுகளில் வலி இருந்தால், கீல்வாதம் என்று பெயர். தினசரி 2 வேளை எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை, தண்ணீரில் கலந்து சாப்பிட குணமாகும்.

மூட்டு வலிகளுக்கு தினசரி 5 பல் பூண்டினை காய்ச்சிய பசும்பாலில் போட்டு தேன் 2 ஸ்பூன் சேர்த்துப் பருகிவர, 2-3 மாதங்களில் மூட்டு வலி கட்டுப்பட்டு குணமாகும்.

குதிகாலில் வலி உண்டாகித் துடிப்பவர்களுக்கு, சிவப்பு செங்கல்லைப் பழுக்கப் பழுக்கச் சுட வைத்து, அதன் மேல் எருக்கம் இலையைப் போட்டு வாட்டி, சூடாகக் குதிகாலில் ஒத்தடம் கொடுத்தால், வலி பறந்துவிடும்.

மூட்டு வலி வந்துவிட்டால், உட்கார்ந்து எழுந்திருக்கவும், நடக்கவும். மிகவும் சிரமமாக இருக்கும். அதைப் போக்க, கடலையை ஊற வைத்து எடுத்து நன்றாக அரைத்து வெந்நீரில் கலந்து வலியுள்ள மூட்டுகளின் மேல் பற்றுப் போட்டு வரவும். சில நாட்களில் மூட்டு வலி சரியாகிவிடும்.

மூட்டுகளில் வலி உண்டாகி உட்கார்ந்தால், சிரமத்துடன் எழுந்து கொள்பவர்கள் கற்புரத்தைத் தேங்காயெண்ணையில் கலந்து தடவி 'மசாஜ்' செய்தால், அல்லது கற்பூரத் தைலம் வாங்கி மேற்பூச்சாகப் பயன்படுத்தி வந்தால் கீல்வாத வலி வீக்கம் மறையும்.

குதிகால் வலியுள்ளவர்கள் அழக்கழ கொய்யாப்பழம் சாப்பிட வேண்டும்.

தினசரி 5 பல் பூண்டினை காய்ச்சிய பசும்பாலில் போட்டு, தேன் 2 ஸ்பூன் சேர்த்துப் பருகிவர, 2 அல்லது 3 மாதங்களில் மூட்டுவலி கட்டுப்பட்டு குணமாகும்.

உடல் பருமன் அதிகமாக இருந்தால் மூட்டு வலி வரும். நிறைய நடக்க வேண்டும். வீட்டுக்குள்ளேயே கூட எப்போதும் உட்கார்ந்தே இல்லாமல், நடப்பது மூட்டுக்களை இயக்கத்தில் வைக்கும். எளிய உடற் பயிற்சியான வச்சிராசினத்தில் அமர்வது நல்ல பயனைத் தரும். இஸ்லாமியர்கள் தொழுகைக்கு அமர்வது போல் (முழங்கால் இட்டுப் பின் குதிகால் மீது அமர்வது) தினசரி செய்து வந்தால், நாளடைவில் மூட்டு வலி போய்விடும். அமரும் போது வலது கால் கட்டை விரல், இடது கை கட்டை விரல் மீது இருக்க வேண்டும்.

கேழ்வரகு மாவு ஓரிரு டேபிள் ஸ்பூன் எடுத்து ஒரு இலுப்பக் கரண்டியிலிட்டு தண்ணீர் விட்டுக் கலக்கவும். பிறகு அடுப்பிலேற்றி கிளறிக் கொதிக்க விடவும். எடுத்துப் பூசும் அளவுக்கு கெட்டியானதும் இறக்கி, கை பொறுக்கும் சூட்டில் முழங்காலில் இருந்து, கணுக்கால் வரை, இரண்டு கால்களிலும் தடவ வேண்டும். காய்ந்து போகும் வரை துணி படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மறுநாள் காலை வெந்நீரில் கால்களை அலம்ப வேண்டும். இவ்விதம் 3 நாட்கள் செய்த பிறகு வலி எங்கே என ஓடிவிடும். நாட்பட்ட வலியானால் பத்து நாட்கள் கழித்து மறுபடியும் மேற்சொன்னவாறு செய்யவும். சிவந்த குன்றிமணி விதை மரத்தின் இலைகளைக் கொதிக்க வைத்த நீரைக் குடிப்பதால், நாட்பட்ட கீல் பிடிப்புகளும், மூட்டு வலிகளும் நீங்கும்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் கணுக்கால், மூட்டுவலி போன்றவைகளுக்கு வெள்ளி நகைகளைக் கால்களிலும், கால்விரல்களிலும் அணிவதால் குணமடைகின்றன அதனால் தான் கால்களில் கொலுசுகள், கால் விரல்களில் மெட்டிகள் அணிகிறோம்.

ஒரு பங்கு தேன், 2 பங்கு வெதுவெதுப்பான நீர், இதில் ஒரு டீ ஸ்பூன் இலவங்கப் பட்டை பொடி கலந்து, பேஸ்ட் போல் குழைத்துக் கொண்டு, வலி உள்ள இடத்தில் மெதுவாகத் தேய்த்து விடவும். வலி குறைவதை உணரலாம். இதே போல் மேலே சொன்னவற்றை நீருடன் கலந்து பருகலாம்.

மூட்டுவலிக்கு வேப்பெண்ணையை சூடாக்கி, வெற்றிலையை வதக்கித் தடவி, மூட்டில் பற்று போல் போட்டுக் கொண்டால், வலி குறைய ஆரம்பிக்கும்.

காலையில் 5, 6 பூண்டுப் பற்களை நல்லெண்ணெயில் வதக்கி காலை உணவுடன் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். இதனால் மூட்டு வீக்கம் குணமாகும். வலியும் குறையும்.

மூட்டு வலி, இடுப்பு வலிக்கு எளிய வைத்தியம் வாத நாராயண கீரை

இந்தக் கீரையுடன் வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, மிளகாய் ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கி கேழ்வரகு மாவுடன் சேர்த்து அடை செய்து சாப்பிடலாம்.

புதினா துவையல் செய்வது போல் இந்தக் கீரையையும் எண்ணெயில் வதக்கி, சிறு தேங்காய்ப் பத்தையம் வைத்துத் துவையல் செய்து சிற்றுண்டிக்குத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிடலாம்.
வுத்தக் குழம்பு இறக்கும் முன் இந்தக் கீரையை வதக்கிச் சேர்த்து, கொதிக்க விட்டு இறக்கலாம்.
வுாத நாராயண கீரையை வெயிலில் காய வைத்துத் தூளாக அரைத்துக் கொண்டு, கொதிக்கும் நல்லெண்ணையில் போட்டு இறக்கவும். பூங்கற்பூரத்தை ஒரு கட்டி போட்டு, கிளறி ஆறிய பிறகு கண்ணாடி பாட்டிலில் ஊற்றி வைக்கவும். தினமும் வலி இருக்கும் இடத்தில் தேய்த்து, ஐந்து நிமிடம் ஊறிய பிறகு வெந்நீரில் குளித்தால் வலி போயே போச்.
வுாத நாராயண இலையை துணியில் முடிந்து காய்ந்த கடாயில் ஒற்றி, வலியுள்ள இடத்தில் மேற்கூறிய எண்ணெயைத் தடவி ஒத்தடம் கொடுக்க, கடுமையான வலி கூட குறைந்துவிடும்.

ARTHRITIS - மூட்டுவலி

அக்டோபர் 2000 மங்கையர் மலர் நட்பு வட்டத்திலிருந்து:
நம்மில் பலரும் மூட்டுவலியினால் (ஒருவிதமான ஆர்த்ரைடிஸ்) அவதிப்படுகிறோம். இதற்கான மூலகாரணம் நாம் அறியவேண்டியது ஒன்று நாம் சிறுவயதில் ஓடி ஆடி விளையாடுகிறோம். சிறுவயதில் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டுமானால் உடனடியாக செய்துவிடுகிறோம். வயதானால் நல்ல டாய்லட் அல்லது வேறு பல காரணங்களால் அடக்கிக் கொள்கிறோம். சிறுநீரகங்களில் சிறுநீர் நிரம்பி இருந்தாலும், நாம் சரியான இடத்திற்காக, நேரத்திற்காக அடக்கி வைக்கிறோம் இந்த நிலை பெண்களுக்கு 10 வயது முதலும், ஆண்களுக்கு 18 வயது முதலும் ஆரம்பிக்கும். இந்த நேரங்களில் நமது சிறுநீரகங்கள் சிறுநீரை வெளியேற்ற இயலாமல் தவிக்கிறது. அப்பொழுது மூளையிலிருந்து செல்லும் உத்திரவு மூலமாக தற்காலிகமாக சிறுநீரகம் தன் வேலையை நிறுத்தி வைக்கிறது. இதனால் நம் உடலில் ஓடும் ரத்தம், சிறுநீரை வெளியேற்றாமல் அப்படியே எல்லா இடங்களுக்கும் செல்கிறது. அவ்வாறு செல்லும்போது இரத்தத்தில் உள்ள யூரிக் ஆசிட் கிறிஸ்டல்ஸ் மூட்டுகளில் படிந்து விடுகிறது. இந்தச் சிறு சிறு கற்கள் சுமார் சினோரியல் மெம்கிரேம் (நமது மூட்டுகள் நம் எண்ணத்திற்கு ஏற்ப அசைவதற்கு உதவும் ஒரு தசை) என்னும் இடத்தில் உட்கார்ந்து விடுகிறது. இது பல வருடங்களாக தொடர்ந்து நடைபெறுகிறது. சிலருக்கு 35 வயதுக்கு மேல் காலை படுக்கையை விட்டு எழும்பொழுது இடுப்பு, பாதம், கை, கால் முட்டிகளில் அதிக வலி இருக்கும். இதுதான் ருமாட்டாயிட் ஆர்த்ரைட்டிஸின் ஆரம்ப நிலை.

இந்தியாவில் 65 சதவிகித மக்கள் இந்த வகை மூட்டுவலியினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதில் 85 சதவிகிதம் பெண்கள். பலவிதமான மருத்துவ முறைகளில் இந்த நோய்க்கு மூலகாரணம் கண்டுபிடித்து மருந்து அளிப்பதில்லை. நம் முன்னோர்கள் 2000 வருடங்களுக்கு முன்பே இயற்கை மருத்துவ குணம் கொண்ட கீரையை நமக்கு அறிமுகப்படுத்தி உள்ளார்கள். அதுதான் முடக்கத்தான் கீரை.

ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ள குயின்ஸ் யுனிவர்சிட்டியிலிருந்து இந்தியாவின் சில மூலிகைகளை காப்பாற்றியும், அதில் உள்ள மருத்துவக் குணங்களையும், எந்த மூலக்கூறு ஒவ்வொரு மூலிகையிலும் எந்தெந்த வியாதிகளுக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது என்பதைப்பற்றியும் கூட்டு முயற்சியில் செயல்பட்டார்கள்.

அப்போது முடக்கத்தானிலுள்ள தாலைட்ஸ் ஒரு குறிப்பிட்ட விகிதத்தில் யூரிக் ஆசிட்டைக் கரைக்கும் சக்தி படைத்திருப்பதை அறிந்து, மேலும் இந்த ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டு வெற்றியும் கண்டுள்ளார்கள். இதன் சிறப்புக்குணம் நமது மூட்டுகளில் எங்கு யூரிக் ஆசிட் இருந்தாலும் அதைக் கரைத்து. சிறு நீரகத்திற்கு எடுத்துச்சென்று விடும். இதுபோல் எடுத்துச்சென்று சிறுநீராக வெளியேற்றும்போது, அது சோடியம் மற்றும் பொட்டாசியம் இவைகளை நம் உடலிலே விட்டு விடுகிறது. இது ஒரு மிக முக்கியமான இணையான மாற்றத்தை நம் உடலில் ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் நமக்கு உடல் சோர்வு ஏற்படுவதில்லை. மூட்டுகளுக்கு கனிப்பொருள் சக்தியும் அளிக்கிறது.

முடக்கத்தான் கீரையை தோசை மாவில் கரைத்து, தோசை செய்து சாப்பிட வேண்டும்.. அந்தக்கீரையைக் கொதிக்க வைத்து உண்ணக்கூடாது. அதனுள் உள்ள மருத்துவ சத்துக்கள், கொதிக்க வைப்பதின் மூலம் அழிந்து விடும்.
மழைக்காலங்களில் மட்டுமே இந்தக் கீரை கிடைக்கும். மற்றக் காலங்களில் கிடைப்பது அரிது. ஐந்து இதழ்கள் உள்ள சிவப்பு செம்பருத்திப்பூ 2 எடுத்துக்கொள்ளவும். ஒரு டம்ளர் நீரை ஒரு கொதி விட்ட அதில் இந்தப்பூக்களை காம்பு நீக்கி போடவும். உடனே நீரின் கலர் சிவப்பு மெஜந்தாவாக மாறிவிடும். வடிகட்டி அப்படியே அருந்தலாம். அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துக் குடிக்கலாம். ஒரு வாரம் தினமும் காலையில் எழந்தவுடன் அருந்தி வாருங்கள். வலி நிச்சயம் குறைந்திருக்கும். காணாமல் கூட போயிருக்கும். ஒரு வாசகி அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

மற்றொரு வாசகி:

1. 200 மி.லி நல்லெண்ணையில் 4 ஸ்பூன் மிளகு பொடித்துப் போட்டுக் காய்ச்சி கால்களில் தடவினால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.
2. முடக்கத்தான் இலையை ஆய்ந்து 2 கப் நீரில் வேகவிடவும். நீரை வடித்து, அதில் சிறிதளவு மிளகு, சீரகம், உப்பு சேர்த்து வாரத்தில் 2 நாட்கள் சூப்பாக குடிக்கவும்.
3. முடக்கத்தான் இலையை விளக்கெண்ணையுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடித்து முழங்கால் மற்றும் மூட்டு வீக்கத்திற்கு தடவினால் உடனடியாக நல்ல பலன் கிடைக்கும்.
4. தினமும் ஒரு மணிநேரம் நடை பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம்.
5. ஹார்டுவேர் கடைகளில் கிடைக்கும் மெழுகை வாங்கி ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டு, அடுப்பில் வைத்து உருக்கிக் கொள்ளவும். இரண்டு பழைய துணிகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒத்தடம் கொடுக்க வசதியாக இருத்தல் நல்லது. முதலில் ஒரு துணியை உருகிய சூடான மெழுகில் போட்டு ஒரு குச்சியால் வெளியே எடுத்து, ஒரு பேப்பரின் மேல் பரத்திக் கொள்ள வேண்டும். பொறுக்கும் சூட்டில் அத்துணியை எடுத்து வலியும் வீக்கமும் உள்ள இடங்களில் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். இதற்குள் மற்றொரு துணியையும் சூடான உருகிய மெழுகில் போட்டு எடுத்து பரத்திக் கொள்ள வேண்டும். சூடு ஆறாமல் இரு துணிகளாலும் மாற்றி மாற்றி அரை மணி நேரம் வரை ஒத்தடம் கொடுத்தோமேயானால் வலி இருந்த இடம் தெரியாமல் ஓடி விடும். வலியின் தீவிரத்திற்கேற்ப மாதம் 2 அல்லது 3 முறை செய்யலாம். இந்த மெழுகை திரும்ப பலமுறை உபயோகிக்கலாம்.
6. கால் நீட்டி உட்கார்ந்தபடி கால் பாதங்களை இரண்டு பக்கங்களிலும் 11 முறை அசைக்க வேண்டும். அடுத்து பாதங்களை இடமாக 11 முறையும் வலமாக 11 முறையும் மெதுவாக சுழற்ற வேண்டும். அடுத்து கால் நீட்டி உட்கார்ந்தபடி ஐந்து முறை ஒவ்வொரு காலை நீட்டி மடக்க வேண்டும். பின் சோபாவில் உட்கார்ந்தபடி 5 முறை ஒவ்வொரு காலையும் நீட்டி மடக்க வேண்டும். 3 நாட்களில் மூட்டுவலி போய்விடும்.

ஆர்த்ரிட்டிஸ் பிரச்னை உள்ளவங்களுக்கு இந்த மஞ்சள் டீ நல்லது. அரை லிட்டர் தண்ணீரில் 50 கிராம் மஞ்சள் பொடி போட்டு சுண்டக் காய்ச்சணும். சிறிது இஞ்சி தூவவும். இதைத் தேவையானால் சர்க்கரை, பால் சேர்த்து, ஒரு வாரத்துக்கு தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் மூட்டு வலி போய்விடும்

வாதம் - PARALYSIS

'போஷிப்புக் குறைவு' என்றால் குறைந்த அளவு ஆகாரம் அல்லது பட்டினி என்பது அல்ல. தவறான ஆகாரம் என்பதே. இவை பெரும்பாலும் உலோகச் சத்துகளும், உயிரூட்டி வைட்டமின்களும் குறைந்த ஆகாரமாகும். இதன் விளைவாகக் கல்லீரலிலும். குடல்களிலும் செரிமானம் பாதிக்கப் படுகிறது. மூத்திரக் காய்களின் கழிவு வேலையில் விசேஷமாக யூரிக் அமில ஸ்படிகங்கள் (Urea) வெளியேறாமல், ரத்த ஓட்டத்தின் வழியாக உடம்பின் வெவ்வேறு பாகங்களில் பரவலாம்.

சுதைத் தசைகளில் அக்கழிவு சிக்கிவிட்டால், தசைகள் கனத்துக் கெட்டிப்பட்டு (Fibrositis), சதைச் சூலக் கட்டாகவும், (Muscular Rheumatism) , மாறலாம். இடுப்பின் தசைகளில் தங்கிப் பாரிச வாய்வு என்றும் (Lumbago), கை-கால் நரம்புகளில் தங்கினால் நரம்பு எரிச்சலாகவும் (Neuralgia) கீழ் அங்கத்தில் தங்கினால் நரம்பு வாதமாகவும் (Sciatica) அழைக்கப்படும்.

யூரிக் அமில ஸ்படிகங்கள் தடித்த, கனத்த, கூரிய முனை கொண்டவை. எலும்பு மூட்டுகளில் படியும் ஸ்படிகங்கள் மூட்டின் எண்ணையைக் கெட்டிப்படுத்தி, மூட்டை இறுக வைக்கின்றன. கூரிய முனைகளின் உறுத்தலால், எரிச்சலும், வலியும், விறுவிறுப்பும் அழுத்தத்தின் காரணமாகக் குத்தலற்ற பாகங்களில் மதமதப்பும் வீக்கமும் தோன்றுகின்றன.

மூட்டு வாதம்

கருணைமலை காகபுஜண்டர் அருளிய எளிய வைத்திய முறை:
மூட்டு வாதத்திற்கும், வயிற்று வலிக்கும்:
வேம்பு எண்ணெய் அரை லிட்டர், ஒரு சாண் அளவு மூன்று முருங்கைப் பட்டை, எருக்கம் மொட்டு 10, பூண்டு (முழுசு) 2, இவைகளைச் சேர்த்து மண் சட்டியில் விறகு அடுப்பில் தைலமாக்கி, வலி கண்ட மூட்டுகள் அல்லது வயிற்றில் தேய்க்க குணம் காணலாம்

கீல்வாதம்

ஜுரம் வந்து, பின்னர் ஒரு வாரம் சென்று இரண்டு கால்களும் செயலிழந்து விட்ட 24 வயது ஆனவருக்குச் சொல்லப்பட்ட முறை:
கல் சுண்ணாம்பு நீறு 100 கிராம் எடுத்து, தழுதாழை இலையைச் சாறு பிழிந்து, அந்தச் சாற்றில், கல் சுண்ணாம்புத் தூளை 2 மணி நேரம் அரைத்து, பட்டாணி அளவு மாத்திரை செய்து, நிழலில் உலர்த்தி, புட்டியில் அடைக்கவும். காலையும், மாலையும் ஒவ்வொரு மாத்திரையை பாலில் சாப்பிடவும். அந்தக் கீல்வாதம் நீங்கும்

கீல்வாதம், மூட்டு வலி ஆகியவற்றிற்குப் பாதிக்கப் பட்ட பகுதியின் மீது வெங்காயச் சாற்றுடன் சம அளவு கடுகு எண்ணெய் கலந்து தடவ வேண்டும்.

வாத நாரயணன் என்ற மரத்தின் இலைகளை ஒரு பிடி அளவு எடுத்து, அதனுடன் 10 மிளகு சேர்த்து, இடித்து, சட்டியில் போட்டு, அடுப்பில் வைத்து, அதில் இரண்டு கோப்பை தண்ணீர் ஊற்றி, நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து, ஒரு தம்ளராக அது சுண்டியபின் அதைக் காலை மாலை அரை கோப்பை வீதம் சாப்பிட்டால், லேசாக பேதி ஆகும். பேதி அதிகமானால், மருந்து குடிக்கும் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளவும். இவ்விதம் ஒரு வாரம் சாப்பிடவும். இந்த இலையை துவையல் செய்தும் சாப்பிடலாம். புளி, மிளகாய், உப்பு சேர்த்து, துவையல் செய்து, சாதத்தில் கலந்தும் சாப்பிடலாம்.

300 மில்லி வேப்ப எண்ணெயில் 3 பூண்டு இடித்துப் போட்டு, காய்ச்சி பக்குவமாக இறக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். அதை மூட்டு வலி, அல்லது வீக்கங்களில் தடவி வரவும். இளம் சூடாக இருக்கும் போது, தடவ வேண்டும்.

தழுதாலை இலைகளைத் தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி, இளம் சூட்டுடன் முட்டிகளில் ஊற்றவும். இது வீக்கத்தைக் குறைப்பதோடு, வாத நோயையும் குணப் படுத்தும்.

வேப்பம் பட்டை 5 பலம், சாம்பிராணி அரை பலம், கஸ்தூரி மஞ்சள், பூண்டு, மிளகு, சீரகம் வகைக்கு ஒரு பலம், இவைகளை இடித்துத் தூளாக்கி, ஒரே மாட்டின் பசும்பால் 1 படி, நல்லெண்ணை ஒன்றரை படி சேர்த்து, யாவும் கலந்து காய்ச்சி. அடிக்கசண்டு முருகுபதம் வரும்போது இறக்கி ஆறினவுடன் வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு, ஸ்நானம் செய்து வந்தால், மண்டையிடி, பீனிசம், வாத ரோகங்கள், பாரிச வாயு தொந்தரவு உடையவர்கள், சீதள ரோக சம்பந்தம் உடையவர்கள், சர்ம ரோகத்தில் நீண்ட நாள் அவஸ்தைப் படுபவர்கள் முதலானவர்களுக்கு நல்ல பலனுண்டு.

வாத நோய் உள்ளவர்கள் தினந்தோறும் நான்கு பூண்டு வீதம் தின்று வந்தால் வாதம் குணமாகும். அது அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

புங்கமர வேரை மட்டும் அரைத்து வாத வலிகள், வீக்கங்கள், குடைச்சல் ஆகியவைகளுக்கு மேலே பூசிவர அவை விலகும்.

பாரிச வாயு

ஒரு பலம் மிளகைச் சட்டியில் போட்டுத் தீப்பறக்க வறுத்து, தண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் கொதிக்கும் சமயம், தட்டையான சட்டியில் அதைக் கொட்டி, அதன் மேல் முறத்தால் மூடி, தலைக்கும் காலுக்கும் தலையணையையும், முறத்தின் மேல் துணியையும் போட்டுக் கொண்டு, வலியுள்ள இடத்தை அதன் மேல் வைத்து, சூடு ஏறி வாய்வு கலைகிற வரையில் குப்புறப் படுத்து இருக்க வேண்டியது. கலைந்த பின் எழுந்திருந்து, அந்த மிளகுக் கஷாயத்தில் ஓர் ஆழாக்கு எடுத்து, கொட்டைப் பாக்கு அளவு வெண்ணெய் போட்டுச் சாப்பிடக் குணமாகும்.

மிளகு கால் பலம், பூடு கால் பலம், பொடுதலை கால் பலம், பனை வெல்லம் கால் பலம் இவைகளை எல்லாம் ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து, உள்ளுக்குக் காலையில் மட்டும் ஒரு வேளையாக, 3 நாள் சாப்பிடக் குணம் தரும்.

இடுப்பு

பாவாடை இறுக்கமாகக் கட்டுவதால் இடுப்பில் வெள்ளையாகப் படை போல் தோன்றும். அதற்கு பூவரசங்காயை உடைத்து தேய்த்து வருவதுடன் பாவாடையை இறுக்கமாகக் கட்டாமல் இருக்கவும்.

இடுப்பில் புடவை இறுக்கிக் கட்டுவதால் ஏற்படும் புண்ணுக்கு, கடுக்காயை சந்தனக்கல்லில் உரசித் தடவி வந்தால் குணமாகும்.

குறுந்தட்டி அல்லது சிற்றாமுட்ழ வேரில் 100 கிராம் தட்டிப்போட்டு ஒரு படி தண்ணீர் விட்டு அரைக்கால் படியாகக் காய்ச்சி சுண்ட வைத்து, அதை காலை- மாலையாக ஒரு மடக்கு வீதம் குடித்து வந்தால், இடுப்பு பற்றிய வலிகள் எல்லாம் மறைந்து விடும்.

முருங்கைப்பட்டை, மாவிலங்கப்பட்டை, வெள்ளைப்பூண்டு ஒவ்வொன்றும் 15 கிராம் எடுத்து தட்டிப்போட்டுப் பிழிந்த சாற்றை மேலுக்குப் பூசி வர எல்லா வித பிடிப்பு வலிகளும் நீங்கும்.

இடுப்பு வலி - 10 வெங்காயம், 2 தேக்கரண்டி சீரகம், 2 தேக்கரண்டி கசகசா, 10 திராட்சைப்பழம், 1துண்டு இஞ்சி 100 கிராம் கருப்பட்டி, 4 தேக்கரண்டி நெய் - வெங்காயத்துடன் மற்ற மருந்துப் பொருட்களை நன்கு அரைக்கவும். கருப்பட்டியை பாகு பதத்தில் காய்ச்சி அரைத்த விழுதைக் கலந்து, நெய்யையும் அதில் ஊற்றிக் கிளறி, லேகிய பதத்தில் எடுத்து சேமித்து வைத்துக் கொண்டு, தினசரி காலையில் ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட்டு வர, இடுப்பு வலி நீங்கும். மூல நோயும் குணமாகும்.

இடுப்புவாதவலி.. கால் கைகளின் மூட்டுவலி முதலியவற்றிற்கு, பொன் நிறமாய் வறுத்த கோதுமை மாவை ஒரு அவுன்ஸ் எடுத்துக்கொண்டு அதோடு போதுமான அளவு தேன் சேர்த்துப் பிசைந்து காலை-மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

முருங்கைக் கீரையுடன் உப்பையும் சேர்த்து இடித்துச் சாறு எடுத்து, அதை இடுப்பில் நன்றாகத் தேய்த்தால் இடுப்புப் பிடி விட்டுப் போகும். இரண்டொரு தடவைகள் தேய்த்தாலே போதும். குணம் தெரியும்.

கால் மூட்டு வலி, கை மூட்டு வலி, இடுப்பு வலி இவைகளுக்கு சுத்தமான தேனுடன் கொஞ்சம் பசு வெண்ணையைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், எல்லா வலிகளும் விலகும்.

100 மில்லி தேங்காய் எண்ணெயில் கட்டிக்கற்பூரம் 10 கிராம் போட்டுக் காய்ச்சி கற்பூரம் கரைந்ததும், ஒரு புட்டியில் ஊற்றிவைத்துக்கொண்டு ஓய்வு நேரங்களில் இடுப்பின் மீது தேய்க்கவும். இடுப்பு வலி சுலபமாக நீங்கி குணமடையலாம்.

உளுந்து இடுப்புக்கு நல்ல பலம். அதனால் தான் வயதுக்கு வந்த பெண்ணுக்கும் பிரசவித்த பெண்ணுக்கும் மணக்க மணக்க உளுத்தங்களி செஞ்சு தராங்க. உளுந்தை நல்லா அரைச்சு, நிறைய நல்லெண்ணெய், நெய் விட்டுக் கிளறுகிற களி தான். இடுப்பு எலும்புக்கு அவ்வளவு பலம்.

உளுந்து கிச்சடி

வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு ஒரு டம்ளர் -- சிறிய வெங்காயம் 50 கிராம்

தேங்காய்த் துருவல் ஒரு கப் -- பச்சை மிளகாய் 2
தாளிக்க: கறிவேப்பிலை, கடுகு, விருப்பமான எண்ணெய்
பருப்பை ஒரு மணி நேரம் நீரில் ஊற வைத்துக் களைந்து கழுவி, வடைக்கு அரைப்பது போல பூக்க, பூக்க அரைத்து எடுத்து, ஆவியில் வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். (அரைக்கும் பொழுதே, உப்ப, பெருங்காயம், சிறிது மிளகு சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும்.) வெங்காயம், மிளகாயை நறுக்கிக் கொண்டு, வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, வெங்காயம், மிளகாயை நன்கு வதக்கவும். நன்கு வதங்கியதும் வெந்த மாவை அதில் கொட்டி, நன்கு கிளறவும். தேவையானால், சிறிது எண்ணெய் சேர்த்து, நன்கு பொல-பொல என்று வரும் வரை கிளறி இறக்கிக் கொத்துமல்லித் தழையைப் பொடியாக நறுக்கித் தூவிப் பரிமாறவும். தேங்காய்த் துருவலையும் தூவிக் கிளறவும்.
இது செலவில்லாத, எளிமையான, ஆனால் மிகவும் சத்தான உணவாகும். குழந்தைகளும் விரும்பி உண்ணக் கூடியது. பெண்களுக்கு வரும் **இடுப்பு வலிக்கும் இடுப்பு வலிமைக்கும்** மிகவும் ஏற்ற ஒரு உணவாகும்.

பெண்கள்

மார்பக அழகு BREAST

மார்பகங்கள் சிறியதாய் இருக்கும் தாய்மார்கள் அதிமதுரம் என்ற மருந்தை வேண்டிய அளவு வாங்கி, பால் விட்டு அரைத்து, இரவில் மார்பகங்களின் மீது பற்றுப் போட்டு காலையில் கழுவி விடவும். இவ்வாறு சில நாட்கள் செய்து வர, மார்பகங்கள் பருத்து, சுருக்கமும் நீங்கும்.

சில பெண்களுக்கு மார்பகம் இயங்கைக்குக் குறைவாக சிறியதாக இருக்கும். அல்லது இல்லாமலே கூட இருப்பதும் உண்டு. அப்படிப்பட்ட பெண்கள் வெள்ளைக் குன்றிமணி மர வேரைச் சுத்தம் செய்து, எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டு நன்றாக அரைத்து, சில நாட்கள் மார்பகத்தில் தடவி வர, மார்பகம் சரியாக வளர்ந்து வரும்

மணத்தக்காளிக் கீரையை நன்றாக சுத்தம் செய்து, அத்துடன் பாசிப் பருப்பினை நன்றாக வேக வைத்து, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் தாளித்து கூட்டு செய்து, வாரத்துக்கு 3 அல்லது 4 தடவை சாப்பிட்டு வந்தால், மார்பகங்கள் நன்றாக வளர்ந்து எழிலுடனும், கவர்ச்சியுடனும் காட்சி தரும்.

மாதுளம் பழத் தோல் வேண்டிய அளவு எடுத்து, நல்லெண்ணையில் போட்டுக் காய்ச்சி வடித்து, அந்த எண்ணெயை இரவில் மார்பகங்களில் தேய்த்து விட்டு, மறுநாள் காலை வெந்நீரில் சுத்தம் செய்து விடவும். இவ்வாறு செய்து வர, நாளடைவிலட மார்பகங்கள் சிறியதாகும்.

கர்ப்பப்பை

மாமரப் பட்டையைக் கஷாயம் செய்து சாப்பிட்டால், கருப்பை ரணங்கள் கட்டுப்படும்.

இலவங்கப் பட்டையை 30 கிராம் எடுத்து, அரை லிட்டர் தண்ணீர் விட்டுப் பாதியாகக் காய்ச்சி, வேளைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் காலை நேரங்களில் கொடுத்து வந்தால்,

கர்ப்பப்பைக் கோளாறுகளைப் போக்கும். குழந்தை பிறந்தபின் சில நாட்களுக்கு இதைத் தாயானவள் உபயோகித்துவர, கர்ப்பப்பை பழைய நிலை அடையும்.

அடிவேர் முதல் இலைக் காம்பு விதை யாவும் சமூலம் என்பது. நாயுருவிச் செடியின் சமூலம் வேண்டிய அளவு எடுத்து, உலர்த்தி, எரித்து சாம்பலாக்கி, சேகரித்து வைத்துக் கொண்டு, மாதம் தலை முழுக்கு சரிவர காணாத பெண்களுக்கு, காலை மாலை 5 அரிசி எடை தேனில் கொடுத்து வர, சூதக தடை விலகி சரிவர ஆகும். இந்த அளவு பிரசவித்த மாதர்களுக்கும் உதிரச் சிக்கல் உண்டாகும் போது, கொடுக்க 3 நாளில் கருப்பாயசம் சுத்தமாகும்.

மூசாம்பரம் என்னும் கரியபோளம் நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும். இதில் 50 கிராம் வாங்கி, காசு இல்லாமல், சுத்தமாக அலசி எடுத்து, தென்னம்பாளையில் இருக்கும் இளம் பூக்களை இடித்துச் சாறு பிழிந்து, அந்தச் சாற்றை விட்டு, இந்த மூசாம்பரத்தை அரைத்து மெழுகு பதமான பின்பு வழித்து, பட்டாணி அளவு மாத்திரை செய்து நிழலில் உலர்த்தி, புட்டியில் அடைக்கவும். இம்மாத்திரையை காலையும், மாலையும் வேளைக்கு இரண்டு மாத்திரைகள் பாலில் சாப்பிடவும். இது மிக நல்ல மருந்து. கர்ப்பப் பையிலிருக்கும் அத்தனை வியாதிகளையும் இது நீக்கும். மாத விலக்கு ஒழுங்காக வரும். வயிற்று வலி தீரும். உதிரப் பெருக்கு சரி ஆகும். வெள்ளைப் படுவது நிற்கும். குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்களுக்கு ஏற்படும் அனைத்துத் தொந்தரவுகளுக்கும் இது மிகச் சிறந்த மருந்து.

பருவமடைதல்

செம்பருத்திக்கு ருது உண்டாக்கக் கூடிய குணம் உண்டு. தகுந்த வயது வந்து, பருவக் கழிவு எய்தாத பெண்களுக்குச் செம்பருத்தம் பூவை எந்த ரூபத்தில் ஆவது கொடுத்து வர, அப்பெண் பருவம் அடைவாள்.

பருவப் பெண் உரிய வயதில் பூப்பெய்தவில்லையா? செம்பருத்திப் பூவில் கல்கண்டுத் தூளைச் சேர்த்து, தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க வைக்கவும். இதில் லவங்கம், ஏலக்காய் சேர்த்து, தினமும் இரு வேளை குடித்து வர, சீக்கிரமே மஞ்சள் நீராட்டு விழா நடக்கும்.

இரத்தப் போக்கு நிற்க, 2 -3 செம்பருத்திப் பூவை பசு நெய்யில் வறுத்துத் தின்ன வேண்டும். புஷ்பவதியாகாத பெண்களுக்கு இதைக் கொடுத்து வந்தால், சீக்கிரம் புஷ்பவதி ஆவார்கள்.

கடுகு, கருஞ்சீரகம், பனை வெல்லம் இன்மூன்றையும் சம அளவு எடுத்துக் கொண்டு, நன்றாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதைப் பருவ வயதில், வயதுக்கு வராமல் இருக்கும் பெண்ணுக்கு, அதிகாலையில் கொடுத்து வந்தால், விரைவில் பலன் கிடைக்கும்.

கல்யாண முருங்கை என்ற முள் முருங்கை இலையை வேக வைத்துக் கடைந்து, தேங்காய் எண்ணெயில் தாளித்துச் சோறறுடன் உண்ண, பெண்களுக்கு பால் சுரக்கும்: பருவம் அடையாத பெண்கள் விரைவில் பூப்பு எய்துவர்

சோம்பு 2 சிட்டிகை எடுத்த, அத்துடன் சீரகம் சிறிது, குங்குமப்பூ தாள் பத்து எடுத்து, இரு குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டிச் சிறிது சர்க்கரை கூட்டிப் பருகவும். அன்றாடம் வெற்றிலை பாக்குடன் 2 முதல் 5 தாள் குங்குமப்பூ சேர்த்து, மென்று விழுங்கவும். மாத விலக்கு சரிவர வராத மகளிர், குங்குமப்பூவை மேற்சொன்ன முறைகளில் பயன்படுத்தி வர, ருது உண்டாகும்.

டிங் லாடு

உருண்டை வெல்லம் அரை கிலோ – சம்பா கோதுமை 250 கிராம் -- பசு நெய் 200 கிராம்
வெந்தயம் 1 மேஜைக் கரண்டி – ஏலக்காய்ப் பொடி 1 டீ ஸ்பூன்
நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் கோந்து (Edible Gum என்ற பெயரில் பெரிய மளிகைக் கடைகளில் கிடைக்கும்), பாதாம், கறுப்பு முழு உளுந்து தலா 100 கிராம்

கோதுமை, உளுந்து, வெந்தயம் இவற்றைச் சுத்தம் செய்து, கனமான இலுப்பச் சட்டியில் கொஞ்சம், கொஞ்சமாகப் போட்டு வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும். ஆறியதும் மிக்ஸியில் நைசாக பொடித்துக் கொள்ளவும்.
2 ஸ்பூன் நெய்யை வாணலியில் விட்:டு கோந்துத் துண்டுகளை 4-5 களாகப் போட்டு பொரித்து எடுக்கவும்.
பாதாம் பருப்புகளை சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும்.
அகலமான பேசினில் மாவுக் கலவை, பொரித்த கோந்து, பாதாம் பருப்பு, ஏலக்காய் பொடி, நெய் எல்லாம் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.
உருண்டை வெல்லத்தை சிறு துண்டுகளாக்கி 1 கப் வெந்நீரில் கரைய விட்டு வடிகட்டி பாகு காய்ச்சவும்.
பாகுபதம்: பாகை சிறிது எடுத்து நீரில் விட்டால் உருட்ட வரும். அதைத் தட்டில் வீசிப் போட்டால் 'டங்' என்று சப்தம் வரும் (இதுவே 'டங்' பதம்). இந்தப் பதத்தில் பாகை பேசினில் உள்ள மாவுக் கலவையில் விட்டு நன்கு கலந்து சிறிது ஆறியதும் சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்து வைக்கவும்.
வயதுக்கு வந்த பெண்களுக்கும், பிரசவித்த பெண்களுக்கும் தினம் காலை, மாலை ஒரு உருண்டை வீதம் கொடுத்து வந்தால், இடுப்பு பலம் பெறும். இந்த 'டிங்லாடு' வடநாட்டில் மிகவும் பிரசித்தமானது.
இதை கர்நாடகாவில் 'அண்டின உண்டே' என்பார்கள். அண்டு என்றால் பசை! (கோந்து), 'உண்டே' என்றால் உருண்டை.

தூர விலக்கு நாட்களில் ஏற்படும் வலி நீங்க உணவு முறை: சில பெண்களுக்குத் தூர விலக்கு ஆகும் சமயம் இரண்டொரு நாடகளுக்கு முன்பு வயிற்றில் வலி ஏற்படுவதுண்டு. தூர விலக்கு நிற்கும் வரை சிலருக்கு வலி நீடிப்பதுண்டு.
இப்படிப்பட்ட பெண்கள் தூரவிலக்கு ஏற்படப் போவதற்கான அறிகுறிகள் தெரிந்ததும் 2, 3 நாட்கள் முன்னதாக எண்ணெய்ப் பண்டங்கள், கிழங்கு வகைகள், கடலை வகைகள், சுக்கா சப்பாத்தி, தோசை, ரவா உப்புமா, போண்டா, பஜ்ஜி, காரக் குழம்பு, வத்தல் குழம்பு, மிளகாய்ப் பொடி, ஆகியவற்றைக் கண்டிப்பாக நீக்கி விட வேண்டும்.
இளங்காய்கள், கீரைகள், துவரம் பருப்பு, மிளகுப் பொங்கல், சாம்பார், தக்காளி ரசம், மிளகு ரசம், மோர், பால், நெய், புழுங்கலரிசி, பச்சரிசி, பச்சைப் பருப்பு ஆகியவற்றை மட்டும் சமைத்து உணவாக உட்கொண்டு வரவேண்டும். தூர விலக்கு நிற்கும் வரை, இந்த உணவு

முறையை அனுஷ்டித்தால், நோய் குணமாகும். 3 மாதங்கள் ஒவ்வொரு மாதவிலக்கின் போதும், தொடர்ந்து இந்த உணவு முறைகளைக் கடைப்பிடித்தால், பூரணமாகக் குணமாகும்.
குறிப்பாக மலக்கட்டு ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அடிக்கடி மலக்கட்டு ஏற்படும் பெண்களுக்குத் தூரக் காலத்தில் வலி ஏற்படுவது சகஜம் ஆகிறது. எனவே தூர நாட்களில் வலியுள்ள பெண்கள் மாதம் ஒரு முறை குறிப்பாகத் தூரம் ஆவதற்கு 7 நாட்கள் முன்னதாக சுகபேதி அருந்தலாம்.
தூர நாட்களில் கடுமையான வலிக்கு ஆளாகும் பெண்கள் தூரம் ஏற்படப் போகும் 3 நாட்கள் முன்னதாக இரவு உணவை விலக்கிப் பாலும், 2 வாழைப் பழமும் மட்டும் உட்கொண்டு வரவம். வாழைப் பழத்தோடு சிறிது தேனும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சீனியைக் கண்டிப்பாக விலக்க வேண்டும். சீனிக்குப் பதிலாக நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். காலை உணவில் இஞ்சி, எலுமிச்சம் பழ ரசம், பச்சைக் கொத்து மல்லி சேர்த்து அரைத்துச் சிறிது உப்பிட்டுக் காலை உணவோடு உண்டு வரவேண்டும். தொடர்ந்து செய்து வந்தால், நோய் குணமாகும்.

மாதவிலக்கு

மாத விலக்குத் தொந்தரவுகள்

சில பெண்களுக்கு நேரம். காலம் தப்பி மாதவிலக்கு வர்றதுண்டு. மறுநாள் வீட்டுல விசேஷம் இருக்க, திடீர்னு விலக்காகிட்ட பொண்ணுங்க ரொம்பவும் டென்ஷன் ஆகிடுவாங்க. அந்தப் பிரச்னையை சரி பண்ணக் கூடிய அருமருந்து ”சப்ஜா விதை”. நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் இந்த சப்ஜா விதையை வாங்கி. ராத்திரி கால் டம்ளர் தயிர்ல ஒரு ஸ்பூன் சப்ஜா விதையை ஊறப்போட்டு மறு நாள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டா உடனடியா பலன் கிடைக்கும். ரத்தப்போக்கு நிற்கும்

வந்தது நிக்கறதுக்கு மருந்து சொன்னேன். வரப்போறதைத் தள்ளி வைக்கறதுக்கும் மருந்திருக்கு

எங்க காலத்துலே நாள். கிழமை. பண்டிகை சமயத்துலே எங்களுக்கு ”தூரத்துக்கு நாள்” வந்துட்டா. கண்ட-கண்ட மாத்திரைகளை சாப்பிட்டு உடம்பைக் கெடுக்க மாட்டோம். இந்த சப்ஜா விதை தயிர்க் கலவையை சாப்பிட்டு ரெண்டு மலை வாழைப் பழத்தை சாப்பிட்டு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடிச்சுட்டு அடுத்த வேலையைக் கவனிக்கப் போயிடுவோம். கேரண்டியா அன்னிக்கு மாத விலக்கு ஆகாது.
தூரத்தைத் தள்ளிப்போட. இன்னொரு சூப்பரான ஆரோக்கியமான பழி இருக்கு! காலையில் வெறும் வயிற்றில் கைப்பிடி பொட்டுக் கடலையை (பொரி கடலை) மென்னு தின்னு. ஒரு டம்ளர் பச்சைத் தண்ணி குடிங்க. அதுக்கப்புறம் ஒரு மணி நேரம் கழிச்சுத்தான் காப்பியோ, டீயோ எது ஆனாலும் குடிக்கணும். அப்படிச் செஞ்சா கட்டாயம் அன்னிக்கு மாதவிலக்கு வராது. இப்படியே அஞ்சாறு நாள் கூட மாதவிலக்கைத் தள்ளிப் போடலாம். உடம்பை பாதிக்காத எளிய வழி. கூடவே உடம்புலே புரோட்டின் சத்தும் சேரும்

சில சமயம் ”சீக்கிரமே மாதவிலக்கு வந்துட்டா தேவலைனு நினைச்சா அதுக்கும் ஒரு கை வைத்தியம் இருக்கு1 கொஞ்சம் எள்ளையும் வெல்லத்தையும் சேர்த்துத் தின்னுங்க. பலன் நிச்சயம். எள். வெல்லம் ரெண்டுமே சூட்டைக் கிளப்பிட்டு மாதவிலக்கையும் வர வச்சுடும் அதே மாதிரி. கொஞ்சம்போல (ஒரு இணுக்கு) கற்பூரத்தை வெத்திலையில வச்சுத் தின்னாலும் சீக்கரம் தூரமாகிடலாம். அதுவும் இல்லைன்னா. இஞ்சிச் சாறுல நிறைய வெல்லம் கலந்து வெறும் வயிற்றில் குடித்தாலும் பலன் கிடைக்கும்

செம்பருத்திப்பூ தினசரி 3 சாப்பிடவும். முற்றிய செம்பருத்தி இலைகளைப் பறித்து அரை கிலோ அளவுக்கு நிழலிலே உலர்த்திப் பொடி செய்யுமுன் 2 மணி நேரம் வெயிலில் வைத்து எடுத்துப் பொடி செய்து காலை-மாலை பசும்பாலுடன் அரை தேக்கரண்டி கலந்து சாப்பிடவும்.

மூசாம்பரம் என்னும் கரியபவளம் நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும். 50 கிராம் வாங்கி, தூசு இல்லாமல் சுத்தமாக அலசி எடுத்து, தென்னம்பாளையில் இருக்கும் இளம்பூக்களை எடுத்து இடித்துச் சாறு பிழிந்து, அந்த சாற்றை விட்டு மூசாம்பரத்தை அரைத்து, மெழுகு பதமான பின்பு வழித்து பட்டாணி அளவு மாத்திரை செய்து நிழலில் உலர்த்தி புட்டியில் அடைக்கவும். இந்த மாத்திரையை காலை-மாலை வேளைக்கு இரண்டு மாத்திரைகள் பாலில் கலந்து சாப்பிடவும். இது மிக நல்ல மருந்து. கர்ப்பப்பையில் இருக்கும் அத்தனை வியாதிகளையும் இது நீக்கும். மாதவிலக்கு ஒழுங்காக வரும். வயிற்று வலி தீரும். உதிரப்போக்கு சரியாகும். வெள்ளை படுவதும் நிற்கும். குடும்பகட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்களுக்கு ஏற்படும் தொந்தரவுகளுக்கு நல்ல மருந்து.

அடிவேர் முதல் இலை, காம்பு விதை யாவும் சமூலம் எனப்படும். நாயுருவிச் செடியின் சமூலம் வேண்டிய அளவு எடுத்து உலர்த்தி எரித்து சாம்பலாக்கி சேகரித்து வைத்துக்கொண்டு மாதம் தலைமுழுக்கு சரிவரக் காணாத பெண்களுக்கு காலை-மாலை 5 அரிசி எடை தேனில் கொடுத்துவர சூதக தடை விலகி சரியாகும். இதே அளவு பிரசவித்த மாதர்களுக்கும், உதிரச்சிக்கல் உண்டாகும் போதும் கொடுக்க 3 நாளில் கருப்பை சுத்தமாகும்.

2-3 செம்பருத்திப் பூக்களை பசு நெய்யில் வறுத்துச் சாப்பிட்டால் இரத்தப் போக்கு நின்றுவிடும்.

அதிக வெட்டைச் சூட்டினால் ஏற்பட்ட வெள்ளை ஒழுக்கு கானாம் வாழை, கீழா நெல்லி இரண்டையும் சம அளவாகச் சேர்த்து மை போல் அரைத்து கட்டி எருமைத் தயிரில் நெல்லிக்காய் அளவு தினம் 3 முறை கொடுக்கத் தீரும்.

வெள்ளை ஒழுக்கு போன்ற நோய்களுக்கு கீழாநெல்லி இலை, யானை நெருஞ்சில் இலை ரத்னபுருஷ் என்ற ஓரிதழ் தாமரை இலை ஆக மூன்றையும் ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து கால் படி கட்டி எருமைத்தயிரில் கலந்து நோய்க்குத் தக்கபடி ஒரு வாரம் முதல் நோய் தீரும் வரை சாப்பிட நோய் படிப்படியாகக் குறையும்.அல்சர், கேன்சர், மற்றும் வெள்ளை படுதல், அதிக ரத்தப் போக்கு போன்ற நோய்களுக்கு சப்போட்டா பழச் சாறுடன் கொஞ்சம் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால், ஓரளவுக்கு தீர்வு கிடைக்கும்.

மாதவிலக்கின் போது ரத்தப் போக்கு அதிகமானால், சாதம் வடித்த கஞ்சியை அரை டம்ளர் எடுத்து, மோர் விட்டு சாப்பிட்டால் நின்றுவிடும்.

<u>மாதவிடாய் சீராக</u>

மாதவிலக்கு சரியாக வராததற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். ரத்த சோகையாய் இருந்தால், அதற்கு நல்ல மருந்து மிளகு லேகியம். சிறு கிண்ணம் மிளகும், அதே அளவு சீனாக்

கற்கண்டும் நன்கு பொடி செய்து கொண்டு 4 தம்ளர் பாலில் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டு அல்வாப் பதத்தில் வரும்போது, வெண்ணெய் சேர்த்துக் கிளறி வைக்கவும். தினமும் ஒரு உருண்டை சாப்பிட ரத்த விருத்தி ஏற்படும். மிளகு குளிர்ச்சி தரும். கீரை வகைகள் உணவில் சேர்ப்பது அவசியம்.

மாங்கொட்டைகளை மேல் ஓட்டுடன் நன்கு சுட்டு பின் உள் இருக்கும் பருப்பை பெண்கள் அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் மாதவிடாய் காலங்களில் வரும் உபாதைகள் அகன்று விடும்.

மாதவிலக்கு காலங்களில் கோதுமை கஞ்சி சமைத்து உண்டு வந்தால், மாதவிலக்கு ஒழுங்காக நடைபெறும். உடலும் வலுப்பெறும்.

பப்பாளி, அன்னாசி ஆகியவற்றை மாதம் 2 முறை சாப்பிட்டால் கருப்பையில் அழுக்குகள் தங்காது மாதவிடாய் சீராகும்.

கொள்ளுவை வறுத்து நீர் ஊற்றி வேகவைக்க வேண்டும். வறுத்த கொள்ளு வெந்த தண்ணீரை வடித்து எடுத்து அதில் கால் சிட்டிகை பெருங்காயத் தூளைப் போட்டு மாதவிடாய் ஏற்படும்போது சாப்பிடவேண்டும். இவ்வாறு சாப்பிட்டால் முறையற்ற மாதவிடாய் படிப்படியாக முறையான மாதவிடாய் ஆக மாற ஆரம்பிக்கும். கர்ப்பப்பையைச் சுற்றி உள்ள ரத்தக்கட்டிகளைக் கரைத்து கர்ப்பப்பை சுவரை சுத்தமாக்கும்.

தேவையான அளவு வெந்தயத்தைக் கஷாயமாகச் செய்து வடிகட்டி தொடர்ந்து 3 நாட்கள் அருந்தி வந்தால் மாதவிடாய்க் கோளாறுகள் நீங்கி சரியான காலங்களில் வரும்.

வல்லாரை இலையைக் காயவைத்துத் தூள் செய்து கொள்ளவும். கால் பலம் சுக்கு, கால் பலம் சோம்பு ஆகியகைகளைத் தட்டி, ஒரு சட்டியில் போட்டு அதில் வல்லாரைத் தூளையும் போட்டு ஆழாக்கு தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சுங்கள். நன்றாகச் சுண்ட சுண்டக் காய்ச்ச வேண்டும். பிறகு இதை இறுத்து, ஒரு டம்ளர் காலையிலும், மாலையிலும் மாதவிடாய்த் தொல்லைகள் உள்ள பெண்கள் சாப்பிட வேண்டும். மாதவிடாய் சம்பந்தமான எந்த தொல்லையும் ஏற்படாது.

கொஞ்சம் அத்திமரத்தின் வேரைக் கொண்டுவந்து 2 டம்ளர் தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சவும். ஒரு டம்ளராகச் சுண்டும் வரை காய்ச்சவும். இதில் தேனோ அல்லது சர்க்கரையோ சேர்த்துச் சாப்பிடவும். சீராக மாதவிடாய் வரும்.

புதிதாக மலர்ந்த மல்லிகை மலர்களை ஆய்ந்து, ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து கொண்டு, ஒரு சட்டியிலிட்டு 200 மில்லி நீர் விட்டு 100 மில்லியாக நீர் சுண்டும்வரை காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு வேளைக்கு 2 அவுனஸ் வீதம், காலை-மாலை என இரு வேளை 7 நாட்களுக்குச் சாப்பிட்டு வர மாதவிலக்கு ஒழுங்காகும். உபத்திரவம் எதுவும் இருக்காது. வயிற்று வலி அகலும்.

40 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு வரும் மாதவிடாய்த் தொல்லை தீர திராட்சை ரசம் தினம் 3 அவுன்ஸ் 2 வேளை சாப்பிட்டு வர குணம் பெறலாம்.

இளம் பெண்களுக்கு அந்த 3 நாட்களில் வரும் வயிற்று வலிக்கு உளுத்தம் களி செய்து கருப்பட்டி நெய்யுடன் கொடுத்தால், கருப்பை வலிவு பெறும். கோதுமை மாவை சிவக்க வறுத்து, அதில் நெய் விட்டுச் சாப்பிட்டால் வயிற்று வலி குறையும். மாதுளம் பழம், அகத்திப்பூ, வாழைத்தண்டு அவசியம் சேர்க்க வேண்டும்.

சிலருக்கு மாதவிலக்கின் போது வயிற்றுவலி அதிகமிருக்கும். அப்போது முருங்கைக் கீரையை ஆய்ந்து கழுவி, சிறிது நல்லெண்ணை விட்டு, உப்புப் போட்டு வதக்கிச் சாப்பிட்டால், நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதாந்திர ருது காலங்களில் சரியான கழிவு ஏற்படாவிட்டால், ஆமணக்குச் செடியின் இலையை நெருப்பில் இளம் சூடு செய்து அடிவயிற்றுப் பகுதிக்கு மேல் போட்டால், சுகமான கழிவை உண்டு பண்ணும்.

மாதவிடாய் தள்ளிப் போக

சில பெண்களுக்கு நேரம், காலம் தப்பி மாதவிலக்கு வர்றதுண்டு.. மறுநாள் வீட்டுல விசேஷம் இருக்க, திடீர்னு விலக்காகிட்ட பொண்ணுங்க ரொம்பவும் டென்ஷன் ஆகிடுவாங்க. அந்தப் பிரச்னையை சரிபண்ணக் கூடிய அருமருந்து சப்ஜா விதை. நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் சப்ஜா விதையை வாங்கி, ராத்திரி கால் டம்ளர் தயிர்ல ஒரு டீஸ்பூன் விதையை ஊறப் போட்டு, மறுநாள் காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட, உடனடியா பலன் கிடைக்கும். ரத்தப் போக்கு நிக்கும்.

வந்தது நிக்கறதுக்கு மருந்து சொன்னேன். வரப் போறதை தள்ளி வைக்கறதுக்கும் மருந்து இருக்கு. எங்க காலத்துல நாள், கிழமை, பண்டிகை சமயத்துல எங்களுக்கு தூரத்துக்கு நாள் வந்துட்டா என்ன செய்வோம் தெரியுமா? இந்த சப்ஜா விதை, தயிர் கலவையை சாப்பிட்டு, 2 மலை வாழைப் பழத்தை சாப்பிட்டு, ஒரு டம்ளர் தண்ணியைக் குடிச்சுட்டு, அடுத்த வேலையைப் பார்க்கப் போயிருவோம். கேரண்டியா அன்னிக்கு மாத விலக்கு வராது.

தூரத்தைத் தள்ளிப் போட இன்னொரு சூப்பரான ஆரோக்கியமான வழி இருக்கு. காலையில் வெறும் வயிற்றில் கைப்பிடி பொட்டுக் கடலையை (பொரி கடலை) மென்று தின்று, ஒரு டம்ளர் பச்சைத் தண்ணி குடிங்க. அதுக்கப்புறம் ஒரு மணி நேரம் கழித்துத் தான் காப்பியோ, டீயோ எதுவானாலும் குடிக்கணும். அப்படிச் செஞ்சா கட்டாயம் அன்றைக்கு மாதவிலக்கு வராது. இப்படியே 5 – 6 நாட்கள் கூட மாதவிலக்கைத் தள்ளிப் போடலாம். உடம்பைப் பாதிக்காத எளிய வழி கூடவே. ஊடம்பில் புரோட்டின் சத்தும் சேரும். இப்போ மாதிரி கண்ட மாத்திரை சாப்பிட்டு, உடம்பைக் கெடுக்க மாட்டோம்.

சூடான பாலில் எலுமிச்சைப் பழம் பிழிந்து குடிக்க, மாதவிலக்குத் தள்ளிப் போகும்.

சில சமயம் சீக்கிரமே மாதவிலக்கு வந்துட்டா தேவலைனு நினைச்சா, அதுக்கும் ஒரு கை வைத்தியம் இருக்கு. கொஞ்சம் எள்ளையும். வெல்லத்தையும் சேர்த்துத் தின்னுங்க. பலன் நிச்சயம். எள், வெல்லம் இரண்டுமே சூட்டைக் கிளப்பிவிட்டு, மாதவிலக்கையும் வர வச்சிடும். அதே போல கொஞ்சம் போல, ஒரு இணுக்கு கற்பூரத்தை வெற்றிலையில் வைத்துத் தின்னாலும், சீக்கிரம் தூரமாகிடலாம். அதுவும் இல்லைன்னா, இஞ்சிச் சாற்றில் நிறைய வெல்லம் கலந்து, வெறும் வயிற்றில் குடித்தாலும் பலன் கிடைக்கும். மூலிகை மூதாட்டி கல்யாணி சுவாமி – அவள் விகடன் - 10.02.2006 பக்கம் 14

சிறிது கடுகை வறுத்து அத்துடன் சிறிது வெல்லத்தைச் சேர்த்து இடித்துச் சாப்பிட்டால், மாதவிலக்கு வருவதை ஓரிரு நாட்கள் தள்ளிப் போடலாம்.

மாதவிடாய் தள்ளிவர வேண்டும் என்று விரும்பும் பெண்கள் நாள் தோறும் (மாதவிலக்கு வருவதாக உள்ள நாளிலிருந்து) காலையில் பொட்டுக் கடலையை வெறும் வயிற்றில்

சாப்பிட்டால் மாதவிடாய் சற்றுத் தள்ளிப் போகும். எத்தனை நாட்கள் தள்ளிப்போக வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களோ அத்தனை நாட்கள் உடைத்த கடலையை சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

மாதவிடாய் - அதிகப்போக்கு

காகமலை காகபுஜண்டரின் எளிய வைத்தியம்:

வேம்பு எண்ணெய் அரை லிட்டர், விளக்கெண்ணெய் கால் லிட்டர், நல்லெண்ணை அரைக்கால் லிட்டர் இவைகள் மூன்றையும் கூட்டி

பூண்டு பல் 5, பிரண்டை 4 விரல் அளவு, கருந்துளசி ஒரு பிடி அளவு, எருக்கு இலை ஒன்று, ஆல மொட்டு சிறிது, வெள்ளைத் தாமரையின் நடு(விதை)பாகம் மூன்று, இவை அனைத்தையும் அரைத்து மேற்படி எண்ணெயில் கலந்து, மண் சட்டியிலிட்டு, விறகு அடுப்பில் காய்ச்சி, தைலபதம் வந்தவுடன் எடுத்து வைக்கவும். மேற்படி தைலத்தை தினம் அடி வயிறில் தடவி, தேய்க்க பெண்களின் மாதாந்திர தீட்டு சம்பந்தமான சகல தொந்தரவுகளுக்கும் நல்லது, நீங்கும். அதிக ரத்தப் போக்கு, தீட்டுக் காலங்களில் உண்டாகும் வயிற்று வலி நீங்க, 10 நாட்களுக்கு முன்பாக உபயோகித்து வர சுகமாகும்.

சீரகம், வெங்காயம், தரைப்பசலி இவைகளைச் சமஎடை எடுத்து, அம்மியில் வைத்து நீராகாரம் விட்டு நன்றாக அரைத்துக் கொட்டைப் பாக்கு அளவு காலை மாலை சாப்பிடக் குணமாகும்.

புளியம் கொட்டையில் கொஞ்சம் எடுத்து அதன் மேல் உள்ள தோலைத் தட்டிப் போக்கிவிட்டு, அதை வெயிலில் நன்றாகக் காயவைத்து இடித்துத் தூள் செய்து, மெல்லிய துணியில் சலித்து, வடிகட்டி, ஒரு சீசாவில் போட்டு வைத்துக் கொண்டு, ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து, சூரிய உதயத்திற்கு முன்னதாக ஆழாக்குப் பசுமோரில் கலந்து 7 நாள் சாப்பிட, பெண்களுக்கு ஏற்படும் பெரும்பாடு குணமாகும்.

மாதவிடாய் தொடர்ந்து போய்க்கொண்டிருந்தால் காலையில் வெறும் வயிற்றில் (வேறு எதுவும் சாப்பிடக் கூடாது) ஏலக்காயை நன்றாகப் பழுத்த வாழைப் பழத்துடன் சாப்பிடுங்கள். மாதவிடாய் தொடர்ந்து போவது நின்று விடும்.

கருப்பை ரணம் காரணமாக அதிகப்போக்கு இருக்கும். இதற்கு தினசரி மாதுளம்பழம் ஒன்றைச்சாறு பிழிந்து, சிறிது வென்னீர் கலந்து வெறும் வயிற்றில் அப்படியே பருக வேண்டும். மாலையில் அதன் ஓடுகளை நன்றாக இடித்து 3 குவளை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து ஒரு குவளையாக வடிகட்டி அதில் சிறிது கற்கண்டும், ஏலக்காய் 5ம் சேர்த்துப் பருகவேண்டும் இவ்விதம் தொடர்ந்து 20முதல் 40 நாட்கள் சாப்பிட குணமாகும்.

வெறும் வெங்காயத்தை பெண்கள் மாதவிடாய் காலங்களில் உட்கொள்ள உதிரச் சிக்கல் நீங்குவதுடன் சிறுநீரைப் பெருக்கும்

2, 3 செம்பருத்திப் பூக்களை பசு நெய்யில் வறுத்துத் தின்றால் இரத்தப் போக்கு நின்றுவிடும்.

தாமரைப் பூவின் கஷாயம் அளவுக்கு மிஞ்சிய மாதாந்திரப் போக்கைக் கட்டுப் படுத்துவதில் நல்ல பயனளிக்கிறது.

அதிகப் போக்கு இருந்தால் மாங்கொட்டைப் பருப்பை நன்றாக வெயிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு அதில் 1 ஸ்பூன் அளவு எடுத்து சுத்தமான தேன் விட்டுக் குழைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். இவ்வாறு காலை-மாலை சாப்பிட்டுவர மூன்றே நாட்களில் சரியாகிவிடும் இரத்தப்போக்கு அதிகமாய் இருந்தாலும் இதனால் குணமாகும்.

மாதவிடாய் அதிக நாட்கள் நீடித்தால் அருகம்புல்லையும் மாதுளை இலையையும் சேர்த்துக் கஷாயம் வைத்து வடிகட்டி அரை டம்ளர் அளவு எடுத்து அருந்தி வாருங்கள். நாள்தோறும் காலை-மாலை சாப்பிட்டுவர வேண்டும். ஓரிரு நாட்களில் மாதவிலக்கு நின்றுவிடும்

மாதவிடாய் நேரங்களில் உதிரப்பெருக்கு அதிகமானால், 5 செம்பருத்திப் பூவைக் கொண்டு: வந்து, நெய் விட்டு அதை வறுக்க வேண்டும். இதைக் காலையிலோ, மாலையிலோ சாப்பிட்டு வந்தால், அதிகமாக இரத்தம் போவது நின்று விடும்..

மாதவிலக்கு - குறைந்த போக்கு

மாதவிலக்கு வரும் முன்பு ஒரு நாள் முன்னாடியாகவே ஒரு அன்னாசிப்பழத்தை வாங்கி தோல் சீவி அறுத்துச் சர்க்கரை போட்டு வைக்கவும். முதல் நாள் அதில் நீர் சுரக்கும். அதனைக் குடித்து விடவும். இரண்டாம் நாள் 4 துண்டு மூன்றாம் நாள் 4 துண்டு அன்னாசி சாப்பிடவும். போதிய உதிரம் கழிந்து மாதவிலக்கு சரியாகும்.

காலையில் ஒரு கைப்பிடி வறுத்த வேர்க்கடலையைத் தின்றால் ரத்தப்போக்கு போக வேண்டிய அளவு போகும்.

மாதவிடாய் காலங்களில் இரத்தச் சிக்கல் ஏற்பட்டு அது சில தொந்தரவுகளைக் கொடுக்கும். இதற்கு வேலிப்பருத்தி தழையைக் கொண்டு வந்து, சுக்கு, பூண்டு ஆகிய இரண:டையும் சம அளவு சேர்த்துக் கொண்டு 2 டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சுங்கள். ஒரு டம்ளராகச் சுண்டக் காய்ச்சி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு 3 வேளை சாப்பிட்டால் போதும். இரத்தச் சிக்கல் நின்றுவிடும். மாதவிடாயின் போது எந்தத் தொல்லையும் இருக்காது.

மாதவிலக்கு - வயிற்று வலி

மாதவிடாயின் போது வயிற்று வலி உண்டாகும். அவர்கள் அடுத்த முறை மாத விலக்கு வருவதற்கு 3 நாட்கள் முன்பு முருங்கைக் கீரையை இடித்துச் சாறு எடுத்து வெறும் வயிற்றில் அதிகாலையில் பருகி வந்தால் வலி இருக்காது.

மாதவிடாய் ஒழுங்காக ஆகாமலிருந்தாலும் மாதவிடாய் ஏற்படும் காலங்களில் உண்டாகும் வயிற்று நோவுக்கும் வெந்தயக் கீரையையும், வெந்தயத்தையும் உண்டால் உடனே குணம் ஏற்படும்.

நன்றாகப் பொடி செய்த லவங்கத்துடன் சம அளவு பனைவெல்லத்தையும் உட்கொண்டால் மாதவிடாய் காலங்களில் ஏற்படும் கடுமையான வயிற்று வலி அகன்றுவிடும்.

வெந்தயத்தை மட்டும் வறுத்துப் பொடிசெய்து அத்துடன் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் மாதவிடாய் காலங்களில் ஏற்படும் வயிற்று வலி இடுப்பு வலி நீங்கும்.

அதிகாலையில் 9 துளசி இலைகளை மென்று தின்று நீர் பருகி வர வலி நீங்கும்.

கடைகளில் கிடைக்கும் பிரண்டை உப்பு 2 குன்றுமணி அளவு எடுத்து வெணணெயில் குழைத்து நாளைக்கு 3 வேளை சாப்பிடக் குணமாகும்.

புதினாக்கீரையை சட்னி செய்தோ அல்லது அதன் சாரைக் குடிக்கும் தண்ணீரில் கலந்தோ அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால், பெண்களின் மாதாந்திர வயிற்று வலி போய்விடும்.

மாதவிடாய்க்கு முன்னும் பின்னும் கடுமையான வயிற்று வலி ஏற்பட்டால், கல்யாண முருக்கன் இலைச்சாற்றை காலையில் சாப்பிட வேண்டும். குறைந்த பட்சம் 10 நாளாவது தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுவலி தொந்தரவு ஒழிந்து போகும்.

மாதவிலக்கு சமயத்தில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் கடுமையான வலியைக் குணப் படுத்த சிறிதளவு பஞ்சு எடுத்து ஆல்கஹாலில் நனைத்து காதில் வைத்துக் கொண்டால் 3 நிமிடங்களுக்குள் வலி பஞ்சாய்ப் பறந்து போகும் என சீன டாக்டர்கள் அறிவித்து உள்ளனர்.

மாதவிடாய் சமயங்களில் சிலருக்கு அதிக உதிரப் போக்கும், தாங்க முடியாத வலியும் ஏற்படுவதுண்டு. இதற்க இலவ மரத்து இலையை சீரகம் சேர்த்து, நீராகாரத்தில் கலக்கி 3 வேளை காலையில் குடிக்க அதிகப்படியான உதிரப் போக்கு ஏற்படுவதையும் தாங்க முடியாத வலியையும் நிவர்த்தி செய்யலாம்.

இலவ மரத்து இலை 4 பலம், பனங்கற்கண்டு நான்கரை பலம், சீரகம் கால் பலம், சோம்பு கால் பலம். - இலவ இலையை நிழலில் உலர்த்திக் கொண்டு, மேங்கண்ட மற்ற பொருள்களுடன் சூரணமாகச் செய்து பாட்டில்களில் அடைத்து வைத்துக் கொண்டு, மாத விடாய்க் காலங்களில் 3 வேளை காலையில் நீராகாரத்துடன் சாப்பிடலாம். மேற்படி 2 முறையிலும் நல்ல பலனை எதிர்பார்க்கலாம்.

நன்றாக பழுத்த எருக்கன் இலை ஒன்று எடுத்து, லேசாக அனலில் வதக்கிப் பிழிந்து, 5 – 6 சொட்டுகள் சர்க்கரையில் கலந்து மாத விலக்கு உள்ள 3 நாட்களும் கொடுத்து வந்தால், அக்காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்று வலி நின்று விடும். அதன் பிறகு கர்ப்பமும் தரிக்கும்.

இஞ்சியை நன்கு சுத்தம் செய்து அலம்பி, அரைத்துப் பிழிந்து சாறு எடுத்து அடுப்பில் வைத்து சிறிது வெல்லம் (சர்க்கரை கூடாது) சேர்த்து லேசாகக் கொதிக்க விடவேண்டும். பிறகு இறக்கி ஆறியபின் ஒரு எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிரிந்து, இஞ்சிச்சாறுடன் கலந்து, காலை-மாலை பருக மாதவிலக்கு சமயம் வரும் வயிற்று வலி பறந்தே போகும். இந்த சாறு தலைவலி அஜீரணம் வாந்தி, பசியின்மை அலுப்பு போன்ற நோய்களுக்கும் நல்லது.

வயது வந்த பெண்களுக்கு மாதவிடாய் வந்த (ஆரம்ப) காலத்திலிருந்தே அரைத்து வைத்த ரோஜா இதஸ் 1 டீ ஸ்பூனும், 1 டீ ஸ்பூன் தேனையும் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால், வயிற்று வலி, இடுப்பு வலி இல்லாமல் சில மாதங்களில் முகத்தில் நல்ல பொலிவு ஏற்படும்.

வெள்ளை - வெட்டை

பிறப்பு உறுப்பில் அரிப்பு, புண், கட்டி வந்தால் அதற்கு வெட்டை நோய் என்று பெயர். வெறும் வயிற்றில் 10 செம்பருத்தி இதழை சாப்பிட்டு, ஒரு டம்ளர் பால் குடிக்கலாம். அல்லது ஒரு கைப்பிடி செம்பருத்திப் பூவை அரைத்து, பாதி எலுமிச்சம்பழத்தின் சாறு சேர்த்து, அதனை ஒரு டம்ளர் பாலில் கலந்து குடித்து வந்தாலும், வெட்டை நோய் விருட்டென்று ஓடிவிடும்.

சவுரிக் கொடியின் வேரை இடித்து 30 கிராம் எடுத்து 2 குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சிக் குடிக்க நாட்பட்ட மலக்கட்டு நீங்குவதுடன் வெள்ளை ஒழுக்கும் நிற்கும்.

சவுரி வேர் 50 கிராம், 200 மில்லி பசும்பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி சிறிது சீனி சேர்த்து வடிகட்டி காலை-மாலை சாப்பிட்டு வர வெள்ளைப்போக்கு நின்று வெட்டை தணியும்.

சீரகம் 2 கிராம், நாட்டுச்சர்க்கரை 2 கிராம் சேர்த்து, தினம் காலை வெறும் வயிற்றில் மென்று தின்று பால் குடிக்க, வெள்ளை நோய் நீங்கும். எந்த வயது உடையவரானாலும், 10 ஆண:டுகளாக வெள்ளை பட்டாலும் நீங்கிவிடும்.

செவ்வாழை அல்லது பேயன்பூவை உதிர்த்து, கள்ளனை (நரம்பு) நீக்கி இடித்த சாரை, வெறும் வயிற்றில் அதிகாலையில் 20 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து அருந்தினால் பெண்களைத் துன்புறுத்தும் வெள்ளை நோய் நீங்கும்.

வெட்டை ரோகம் தீர அம்மான் பச்சரிசி இலையை அரைத்து நெல்லிக்காயளவு எடுத்து 200 மில்லி தயிரில் கலக்கி, 3 நாடகளுக்குக் காலையில் மட்டும் கொடுக்கவும். உணவில் புளி, காரம் சேர்த்தலாகாது. மோர்ச் சாதம், சர்க்கரை சேர்க்காத பால் சாதம் 3 நாட்களுக்கு உண்ணவும்.

ஆலமரத்தின் விழுதுத் துளிரையும் அதன் விதையையும் வகைக்கு 20 கிராம் எடுத்து அம்மியில் அரைத்து 200 மில்லி பசும்பாலில் கலந்து காலையில் மட்டும் ஒரு வாரம் சாப்பிட வெட்டை மேகம் ஆண்கள் பெண்கள் இருவருக்கும் நீங்கும். உடல் எரிச்சல் வியக்கத்தக்க முறையில் குணடையும்.

ஒரு ரஸ்தாளி வாழைப்பூவை, மட்டைகளை நீக்கி, நரம்போடு உரலில் போட்டு 100 மில்லி பசும்பால் விட்டு இடித்து வடிகட்டிப் பனங்கற்கண்டு கலந்து குடிக்க, வெட்டைச்சூடு வியக்கத்தக்க முறையில் விலகும். காலை நேரத்தில் மட்டும் 3 நாட்கள் அருந்தினால் போதுமானது. உணவில் புளி காரம் கூடாது.

சீந்தில் கொடியை இடித்துப் பிழிந்த சாறு 50 மில்லி, தேன் 25 மில்லி கலந்து 5 நாட்கள் சாப்பிட சகல பிரமேகமும் நீங்கும்.

சீரகம் உலர்ந்த ரோஜாப்பூ வகைக்கு 35 கிராம் எடுத்து 400 மில்லி தண்ணீர் கலந்து அடுப்பிலேற்றி பாதியாகச் சுண்டவைத்து வடிகட்டி அதில் 175 கிராம் சர்க்கரை சேர்த்து காய்ச்சி பாகு செய்து வைத்துக் கொண்டு காலை-மாலை 1 ஸ்பூன் வீதம் சாப்பிட்டுவர பெண்கள் ஆண்களுக்கு அடிக்கடி வெள்ளை படுதல் நீர்க்குத்தல் நீங்கும்.

கொங்கு, இலவன் பட்டைச் சூரணம் 12 கிராம் எடுத்து 100 மில்லி தண்ணீரில் ஓர இரவு ஊற வைத்துக் காலையில் வடிகட்டிச் சாப்பிடவும். ஆண்களுக்குள்ள வெள்ளை வெட்டைக்கு 3 நாளும், பெண்களுக்குள்ள வெட்டை நோய்க்கு 6 நாளும் சாப்பிடக் குணம் அடையும்.

தனிப்படிகாரத்தைப் பொடித்து வேளைக்கு 5 கிராம் வீதம் 200 மில்லி பதனீரில் கொடுத்தால் மேகம் உடனே நீங்கும்.

மேகவெட்டையால் உடல் வறட்சியாகி நீர் வேட்கை அதிகமாகும்போது குங்குமப் பூவைக் குடிநீராக்கி பருகிவர, உடல் வறட்சி தணியும். வெட்டை எரிச்சல் போகும்.

நெல்லி முள்ளியைச் சூரணம் செய்து 1 ஸ்பூன் பாலிலாவது தேனிலாவது காலை- மாலை சாப்பிட்டுவர குணம் கிடைக்கும்.

தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கை 60 கிராம், உட்பகுதியை எடுத்து முக்கால் லிட்டர் பாலில் கலக்கிச் சாப்பிட்டு வர பலன் கிடைக்கும்.

புங்கன் கொழுந்தை நன்கு அரைத்து, நல்லெண்ணையுடன் கலந்து தினம் இரண்டு வேளையும் சாப்பிட்டால், வெட்டை நோய் குணமாகும்.

ஆனைநெருஞ்சின் தழையைச் சுத்தம் செய்து நீராகாரத்தில் தேய்க்க, வழவழப்பு ஆன பொருள் கிடைக்கும். இதை வாரம் ஒரு முறை சாப்பிட்டு வந்தால், வெள்ளை-வெட்டை குணமாகும்.

கரும்புச்சாறு, இஞ்சி, எலுமிச்சஞ்சாறு கலந்த சர்பத் குடிப்பது உடம்பின் உட் சூட்டுக்குக் காரணமான பித்தத்தைத் தணிக்கும். பித்தம் மிகுதியானால் குடல்புண் மலக்குடல் வறட்சி இரத்த மூலம், பெண்களுக்கு வெள்ளைபடும் நோய், வெட்டை சூடு முதலியன வராமல் தடுக்க மேற்படி சாறு உதவும். வாரத்தில் 3 நாட்கள் இதனைப்பருகிவர மெல்ல மெல்ல மேற்கண்ட நோய்கள் விலகும் - சர்க்கரை நோயாளிகள் இதனைத் தவிர்க்கவும் -

வெள்ளைப்பூண்டில் சிறிதளவு மிளகும், கொஞ்சம் வெள்ளெருக்கு வேரும் சேர்த்து பால்விட்டு அரைத்துப் பாலுடன் சேர்த்துப் பருகி வந்தால் வெட்டை நீங்கும்.

செம்பருத்திப் பூவின் வெள்ளைக் காம்பை நீக்கி விட்டு, 5 இதழ்களை வாயில் போட்டு மென்று தண்ணீர் குடியுங்கள். தொடர்ந்து 2 வாரம் சாப்பிட்டு வந்தால் .. கணைச் சூடால் ஏற்படும் வெள்ளைபடுதல் நின்றுவிடும். உடம்பில் எதிர்ப்பு சக்தியும் அதிகரிக்கும்.

அதிக வெட்டைச் சூட்டினால் ஏற்பட்ட வெள்ளை ஒழுக்கு, கானாம் வாழை, கீழா நெல்லி இரண்டையும் சம அளவாகச் சேர்த்து மை போல் அரைத்து கட்டி எருமைத் தயிரில் நெல்லிக் காய் அளவு தினம் 3 முறை கொடுக்கத் தீரும்.

வெள்ளை ஒழுக்கு போன்ற ஸ்திரீ ரோகங்களுக்கு, கீழா நெல்லி இலை, யானை நெருஞ்சில் இலை, ரத்ன புருஷ் என்ற ஓரிதழ் தாமரை இலை ஆக மூந்றையும் ஒரு கைப்பிடி அளவு அரைத்து, கட்டி எருமைத் தயிர் கால் படியில் கலந்து, நோய்க்குத் தக்கபடி, ஒரு வாரம் முதல் நோய் தீரும் வரை சாப்பிட, படிப்படியாகக குறைந்து உடலை விட்டு நீங்கிப் போகும்.

ஆமணக்கின் வேரைத் தூள் செய்து, சமனடை சர்க்கரை கலந்து, ஒரு சிட்டிகை அளவு காலை மாலை வேளைகளில் சாப்பிட்டு வந்தால், உடம்பிலுள்ள மேகவலிகள் குறைந்து மூளை பலப்படும்.

வெள்ளை ஒழுக்கு, காச நோய் உள்ளவர்கள் மயில் மாணிக்கத்தின் இலையை மட்டும் அரைத்து, தயிருடன் கலந்து சாப்பிட்டு வரவும். குணமாகும்.

வெள்ளை வெட்டை நோய்களுக்கு செம்பருத்திப் பூக்களைக் கொண்டுவந்து, காம்பை கிள்ளிவிட்டு, வாயில் போட்டு நன்றாய் மென்று விழுங்கச் செய்யுங்கள். அதன் பிறகு தண்ணீர் குடிக்கவும். இப்படி நாலைந்து வாரங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால், அந்நோய்கள் குணமாகும்.

மேகவியாதி உள்ளவர்கள் வல்லாரை இலையை நிழலில் உலர்த்தி, இடித்துத் தூள் 2 பங்கு, சர்க்கரை 1 பங்கு சேர்த்து காலை-மாலை ஒரு சிட்டிகை அளவு நெய்யில் குழைத்துச் சாப்பிட குணமாகும்.

தவறான உறவினால் வரும் பாலின நோய்களுக்கு (ஆண்-பெண் இருவருக்கும்) Gonorrhohea கீழாநெல்லி அற்புதமான மருந்து. தினசரி கீழாநெல்லி செடியை வேருடன் பிடுங்கி சுத்தம் செய்து சீரகம் கால் ஸ்பூன், வெந்தயம் அரை ஸ்பூன் சேர்த்து அரைத்து காலை வேளை வெறும் வயிற்றில் பசு மோருடன் கலந்து பருகி 1 மணி நேரம் எதுவும் சாப்பிடாமல் இருக்கவேண்டும். இவ்விதம் 1 மாதம், 2 மாதம் என்று சாப்பிட்டு மது, காரம், மாமிசம், புகை நீக்கி பத்தியத்துடன் இருக்க பிற மருத்துவ முறையில் காறாத குணத்தை விரைவில் காணலாம்.

சீமை அகத்தி இலையை மட்டும் இடித்து அத்துடன் 6 மிளகு சேர்த்து கஷாயமாக குடித்துவர பேதியாகும். அதன்பின் மேகப்புண் நஞ்சுக்கழ ஆகியவை குணமாகும

ஆயுள் வளர்க்கும் ஆயுர்வேதம்

கர்ப்பமானவர்களுக்கு அறு சுவையும் அவசியம

போன வேளைக்கோ. நேற்றைக்கோ சமைத்த உணவு மீந்து போனால் அதை தாங்கள் சாப்பிட்டுக் கொண்டு ஆண்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் சுடச்சுட சமைத்துப் போடுவது பெண்களின் குணம். கர்ப்பமாக இருக்கும் போதாவது இந்த தியாகக் குணத்தை பெண்கள் தவிர்க்கவேண்டும்

பழையதும். நொதிந்ததுமான உணவுகளை கர்ப்பிணிகள் உண்ணக்கூடாது. செரிக்கக் கடினமானதையும். வெப்பத்தை உண்டு பண்ணக் கூடிய அயிட்டங்களையும், எண்ணைப் பசையோ. ஈரப்பசையோ இல்லாத வறண்ட உணவுப் பொருள்களையும் புளிப்பு. காரம் போன்ற சுவைகள் கூடிய உணவுகளையும் தவிர்க்க வேண்டும். மலச்சிக்கலோ. சேரிமானக் கோளாறோ இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்வது இந்த நேரத்தில் மிகவும் முக்கியம்.

கர்ப்பிணிகள் மனதுக்குப் பிடித்ததும்., பெரும்பாலும் திரவமாக உள்ளதும், இனிப்பும். நெய்யும் அதிகம் கலந்ததும், சுலபம் ஆக ஜீரணமாகிப், பசியைத் தூண்டக் கூடியதும் ஆகிய உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பிணிகள் இரவு சாப்பாட்டை சீக்கிரமே முடித்துக் கொண்டு தூங்கி விட வேண்டும். அறுசுவை உணவை உண்ண வேண்டும்

மாதவாரியாக கர்ப்பிணிகள் என்னென்ன சாப்பிடலாம் என்று ஆயுர்வேதம் பட்டியல் போட்டே கொடுத்திருக்கிறது.

முதல் மாதத்தில் சத்துள்ள உணவோடு காலையும் மாலையும் காய்ச்சிய பால் பருக வேண்டும்

2வது மாதத்தில் இதே உணவோடு பாலில் சுத்தம் செய்த உலர் திராட்சைகளைப் போட்டுக் காய்ச்சிக் குடிக்க வேண்டும் ஒரு டம்ளர் பாலுக்குப் பத்து. பதினைந்து உலர் திராட்சைகள் போடலாம்

3வது மாதத்தில் காய்ச்சிய பாலோடு சிறிது நெய், சில துளிகள் தேன் கலந்து குடிக்க வேண்டும்

4வது மாதத்தில் கரு தன்னை ஸ்திரப்படுத்திக் கொள்வதால் தாய்க்கு உடல் பாரம் அதிகமாக இருக்கும். அப்போது ஒரு டம்ளர் பாலுக்கு 12 கிராம் என்ற அளவில் காய்ச்சிய பாலில் வெண்ணை கலந்து குடிக்க வேண்டும்

5ம் மாதத்திலிருந்து 7ம் மாதம் வரை உப்பு. கொழுப்பு குறைவான. இனிப்பு நிறைந்த சத்தான உணவைச் சாப்பிட வேண்டும். காலையிலும் மாலையிலும் அரை ஸ்பூன் அல்லது ஒரு ஸ்பூன் நெய் சாப்பிடலாம். வெறும் நெய்யாக சாப்பிட இயலாதவர்கள் நெய்யில் சுமார் 10 உலர் திராட்சையைப் போட்டுக் காய்ச்சி அதை சாப்பிடலாம்

9ம் மாதம் பால் கஞ்சியில் நெய் கலந்து அதை பருக வேண்டும்

முதல் மாதத்திலிருந்து ஒன்பதாவது மாதம் முடிய இப்படிக் கூறப்பட்டவற்றை பின்பற்றுவதால் கர்ப்பிணிக்கு கருத்தரித்த காலத்தில் கருப்பை. வயிறு. இடுப்பு. முதுகு ஆகிய பகுதிகள் மென்மை அடைகின்றன. உடலின் மற்ற இயக்கங்களும் இயல்பாக அமைகின்றன. பலமும். நிறமும் அதிகரிக்கின்றன.

அவள் விகடன் 06.05.2005 பக்கம் 30

கர்ப்பமான முதல் 3 மாதத்துக்கு சாப்பாட்டில் அதிக புளி. வெல்லம் பூண்டு சேர்க்கக் கூடாது. இதெல்லாம் சூட்டைக் கிளப்பும். ஆனால் 4ம் மாதத்திலிருந்து. அப்பப்போ பூண்டு ரசம் வைத்து சாப்பிட்டால் கர்ப்பிணிப் பெண்ணின் உடம்பில் வாயு தங்காது

கர்ப்பிணிகள் 4ம் மாதத்திலிருந்து இடது பக்கமாகவே ஒருக்களித்துப் படுக்க வேண்டும். 5 நிமிஷத்திற்கு மேல் மல்லாந்து படுக்கக் கூடாது. ஒரே பக்கமாகப் படுக்கக் கடினமாயிருந்தால் வலது பக்கமாக சிநிது நேரம் படுக்கலாம் அடிக்கடி புரண்டு படுக்கக்கூடாது. கொடி சுற்றிக்கொள்ளும். மருத்துவரீதியாக இடது பக்கம் படுப்பதே சிறந்தது. குழந்தைக்கு சீரான சுவாசமும் இரத்த ஓட்டமும் அப்போது தான் கிடைக்கும்.

5 மாதமாகி விட்டால் குழந்தை வளைய வரும்போது வயிற்றில் இழுத்துப் பிடித்துக்கொண்டு வலி வரும். விளக்கெண்ணையைக் காய்ச்சி வெந்தயத்தைப் போட்டு பொரித்து எடுக்க வேண்டும். அதைத் தொப்புளில் ஊற்றி, சுற்றித் தடவி, ஊறியதும் வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிக்க வேண்டும். இரவில் தடவி காலையிலும் குளிக்கலாம்.

மகப்பேறுற்ற மகளிர். அசல் குங்குமப்பூவின் தாள் 2 முதல் 5 வரை எடுத்துப் பகல் உணவுக்குப் பின் வெற்றிலையோடு சேர்த்து உண்ணலாம். அல்லது இரவில் பாலுடன் கலந்து பருகலாம்.
(குங்குமப்பூ உண்மையானவை என்பதற்கு அடையாளம்: இந்தத்தாளின் ஒரு பகுதியைக் கிள்ளி 1 குவளை நீரில் போட்டால் உடனே நீர் முழுவதும் செம்மஞ்சள் நிறம் ஆகிவிடும். தாள் மெல்ல. மெல்லக் கரைவதைக் கண்ணாரக் காணலாம். மணம் கமழும். மினுமினுப்பாய் இருக்கும் கருவமைந்த 5 மாதம் கழித்தபின் தொடர்ந்து இதனை வாரம் 3 நாட்களாவது உண்டு வர. இரட்டைப் பயனை பெறலாம் பிறக்கும் குழந்தை குங்குமச் சிவப்பில் ”கொழு கொழு” என்று இருக்கும். தாய்க்கும் குளிர்ச்சி காரணமாக வரக்கூடிய ஜன்னிக் காய்ச்சல் வராது. தற்காலத்தில் “டெட்டனஸ்” ஊசிபோல. அந்தக் காலத்தில் ”பிரசவ ஜன்னி” வராமல் காக்கும் மருந்தாகப் பயனாகியது. குங்குமப்பூ எனில் மிகையன்று. இதனால் பிரசவ வலிகளும் குறைந்து குழந்தை பிறந்தவுடன் கருப்பையில் தங்கும் அழுக்குகளையும் அகற்றும் தன்மை இதற்குண்டு. பசியின்மை. அஜீரணம். மலச்சிக்கல். கபக்கோளாறு

ஆகியவற்றால் மகப்பேறுற்ற மகளிர் தொல்லை அடையாமல் காக்க உதவும் அரிய மூலிகை ” குங்குமப் பூ ” தினமணி கதிர் 12.07.1973 மூலிகைமணி க. வேங்கடேசன்.

ஆறு மாதத்துக்கு மேல் உப்பைக் குறைக்க வேண்டும். உப்பு நீர் அதிகமானால் கை-கால். முகம். வீக்கம் ஏற்படும். வலிப்பு வரும். வெறும் வயிற்றில் குறுந்தட்டி வேர் போட்ட நீர் குடிக்கலாம். ”ஆயிரம் மருந்து செய்வதை இந்த வேர் தீர்க்கும்” என்பார்கள

குங்குமப்பூவை கர்ப்பிணிப் பெண்கள் 7ம் மாதம் முதல் பாலில் சிறிதளவே போட்டுக் குடித்துவர வேண்டும். அத்துடன் சீமை அத்திப்பழம் தினமும் இரவில் இரண்டு சாப்பிட்டுவர. குழந்தை நல்ல சிகப்பு நிறமாகவும். தளதளவென்று அழகாக இருக்கும். என்பதில் ஐயமில்லை. மூலிகை மணி டிசம்பர் 1972

கர்ப்பிணிகள் 7 மாதம் ஆகிவிட்டால் தினமும் காலையில் எலுமிச்சை அளவு வெண்ணை எடுத்து அதை சூடு உள்ள கஞ்சி அல்லது வெந்நீரில் போட்டு குடித்துவந்தால் சுகப்பிரசவம் ஆகும்.

8ம் மாதத் தொடக்கத்தில் இருந்து தினமும் ராத்திரி சாப்பாட்டிற்குப் பின். பூண்டு லேகியம் சாப்பிட்டால் ரொம்ப நல்லது.

பூண்டு லேகியம் செய்ய:

ஒரு முழுப்பூண்டை தோல் உரிச்சு பல் பல்லா எடுத்துக்கணும். அரை டம்ளர் பசும்பாலில் பூண்டுப் பற்களைப் போட்டு மையா வேக வைக்க வேண்டும். அதற்குள் இன்னெரு வாணலியில் தலா 50 கிராம் சுக்கு. சித்தரத்தை. அதிமதுரம். திப்பிலி போட்டு வறுத்துப் பொடித்து. பூண்டு வேகற பால்ல போடணும். கூடவே 50 கிராம் நெய். ருசிக்குத்தகுந்த மாதிரி கல்கண்டு போட்டு கிளறி. அல்வா பதத்துக்கு இறக்கி வைத்தால் வாசனை ஊரைத்தூக்கும். இதை மொத்தமாக பண்ணி வைக்காமல் அப்பப்ப .்ப்ரெஷ்ஷா பண்ணிக்கொடுப்பது நல்லது. வயிற்றில் இருக்கிற குழந்தைக்கும் வாயு சேராம. ஆரோக்கியமா இருக்கும்.

பொய் வலி என்று வரும். பிரசவ வலிக்கு முன்னதாக. சீரகம் போட்டுக் கொதிக்க வைத்த நீரைக் குடித்தால் அடங்கி விடும். உணமையான வலியாக இருந்தால். 32 வலிகள் அடுக்கடுக்காக வரும்

கர்ப்பிணிகள் 10வது மாத இறுதியில் ஆடாதோடை வேரைக் கொண்டுவந்து இடித்து கஷாயம் வைத்துக் குடித்தால் சுலபமான சுகமான பிரசவம் உண்டாகும்

பிரசவத்துக்கு 20 நாட்கள் முன்பிருந்தே ஒன்றிரண்டு துளசி இலையைத. தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர, பிரசவம் மிக எளிதாகும்.

அங்கக் குறைபாடுள்ள குழந்தைகளின் பிறப்பைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

மனிதர்கள் முறைப்படி உட்கொள்ள வேண்டிய அறுசுவை உணவில் கசப்புச் சுவைக்கு உரிய காய்கறி உணவு வகைகளை உண்ணாமல
உணவால் உடலின் கண் உற்பத்தி ஆகின்ற விந்துவில் ஜீவ உயிரணுக்கள் முழு

உருவத்தைப் பெறும் வாய்ப்பினை இழந்து விடுகிறது. கருத்தரிக்கும் ”கரு” குறைவடிவம் கொண்ட கருவாக வளர்ந்து, ஊனம் உள்ள குழந்தையாகப் பிறக்கிறது. மேலும் பொதுவாக ”கசப்புச்” சுவையினை பெரும்பாலோர் உண்ணாததால் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் முழுச் சக்தியற்றவைகளாகப் பிறந்து ஒழுங்கான வளர்ச்சி அடைவதில்லை. முழு அறுசுவை உணவை உட்கொண்டு நலமான குழந்தைகள் பெறவும்.

கர்ப்பம் தரித்தவுடன் கடைபிடிக்க வேண்டியது.

ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற, சில விதிமுறைகளைக் கடைபிடித்தல் வேண்டும்.

மாத விலக்கு தள்ளிப் போனவுடன் சிலருக்கு **மசக்கை, வாந்தி** ஏற்படும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து அதில் ஒரு சொட்டு இஞ்சிச் சாறு சேர்த்துக் குடிக்க வேண்டும்.

காய்ச்சின பசும்பால் 100 மில்லி எடுத்து, சூடு இல்லாமல் ஆற வைத்துக் கொள்ளவும். அதில் ஒரு கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கரு, அரை புட்டி சோடா நீர் கலந்து சாப்பிட, **வாந்தி** எடுப்பது குணமடையும்.

கர்ப்பமான பெண்களுக்கு அடிக்கடி **வாந்தி** வரும். எதைச் சாப்பிட்டாலும் வாந்தி எடுப்பார்கள். 3 ஏலக்காய்களைத் தீயில் சுட்டுப் பொடியாக்கி, தேனில் குழைத்துக் கொடுத்தால், வாந்தி உடனே மட்டுப்படும்

*ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் கால் லிட்டர் பார்லியைப் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து, சிறிது உப்பு சேர்த்து, அரை எலுமிச்சம்பழத்தையும் அதில் பிழிந்து, தினமும் அவ்வப்பொழுது சில நாட்கள் குடித்து வர, **மசக்கை**யால் உண்டாகும் தொந்தரவு மறைந்தே போகும்.*

சீரகத்தைப் பொடி செய்து வாயில் போட்டு மெல்லலாம். (சீரகத் தண்ணீர் - ஒரு ஸ்பூன் சீரகத்தை ஒரு அவுன்ஸ் வெந்நீரில் போட்டு, சாறு இறங்கியவுடன் அப்படியே குடிக்கும் தண்ணீர் வைத்திருக்கும் பாத்திரத்தில் அப்படியே ஊற்றி வைத்துக் கொண்டு, அதையே குடித்து வரலாம். மலையாளிகள் இப்படி சீரக வெள்ளம் சாப்பிடுவதாலேயே அவர்கள் பிள்ளைகள் நல்ல நிறமாகப் பிறக்கின்றன.)

சாப்பிட மட்டும் பிடிக்காவிட்டால், வறுத்த சீரகப்பொடியுடன் துளி உப்பு சேர்த்து, காய்ச்சிய நெய்யுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் ருசியாக இருக்கும். ஜீரணமாகும். கண்டிப்பாக மாங்காய், சாம்பல், விபூதி விக்ஸ் இவைகளைச் சாப்பிடக்கூடாது. பிறக்கப்போகும் குழந்தைக்கு ரத்தம் ஊறாமல் ரத்த சோகை ஏற்படும். மிகவும் குளிர்ச்சி உடம்புள்ளவர்கள் எலுமிச்சை சேர்க்கக்கூடாது. தண்ணீர் குடிக்கும்போது சீரகத்தை போட்டுக் கொதிக்க வைத்துதான் குடிக்கவேண்டும்.

40 நாட்கள் ஆனதுமே, வெதுவெதுப்பான நீரில்தான் குளிக்க வேண்டும். குளிர்ந்த அல்லது மிகச் சூடான நீர் குழந்தையைத் தாக்கும். 40 நாட்கள் முதல் 90 நாட்கள் வரை அலைச்சல் பிரயாணம் கூடாது. கருச்சிதைவு ஏற்படும் காரம் குறைக்க வேண்டும். மிளகாய்க்கு பதில் மிளகு சேர்க்கலாம்.

5 மாதம் ஆகிவிட்டால், குழந்தை வளைய வரும்போது, வயிற்றில் இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டு வலி வரும். விளக்கெண்ணையைக் காய்ச்சி, வெந்தயத்தைப் போட்டு, பொரித்து எடுக்க வேண்டும். அந்த எண்ணெயைத் தொப்புளில் சிறிது ஊற்றி தொப்புளைச் சுற்றித் தடவி, ஊறியதும் வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிக்க வேண்டும். இரவில் தடவிக் கொண்டு, காலையிலும் குளிக்கலாம்.

இரவு சாப்பாடு விரைவாக முடித்துக் கொள்ள வேண்டும். புளிப்பு அதிகம் சாப்பிடக் கூடாது, பலாப் பழம் கண்டிப்பாக சாப்பிடக் கூடாது, ஜீரணம் ஆகாது. பிரசவம் கஷ்டமாகும். வலிப்பு, ஜன்னி கூட வந்து விடும்.

கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்கள். தினமும் கொஞ்ச நேரம் ஓய்வாக. மல்லாந்து படுத்துக்.கொண்டு மூச்சை மெல்ல உள்ளே இழுத்து மெல்ல வெளியே விடவேண்டும். இப்படியே தினமும் பலமுறை மூச்சை நன்றாக இழுத்து விட்டால் பிரசவத்தின் போது வேதனை எதுவும் இல்லாமல். சுகமாகப் பிள்ளை பெற முடியும்.

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் தர்ப்பூசணிப்பழம் காப்பிட்டு வந்தால். பிறக்கும் குழந்தை அழகாக இருக்கும். மூளைக்குப் பலமும் கல்லீரலுக்கு வலுவும் கூட ஏற்படுகிறது.

கர்ப்பிணிகள் பேரிக்காய் சாப்பிடுவது நல்லது. இதனால் வயிற்றில் வளரும் சிசுவிற்கு நல்ல போஷாக்குக் கிடைக்கும் அத்துடன் குழந்தையின் எலும்புகள் இருதயம் பலப்படும்

கர்ப்பிணிகள் இரவு மிஞ்சும் அடியில் தங்கிய சாதத்தில் பால்விட்டுப் பிசைந்து. துளி தயிரை அதில் உறைஊற்றுவது போல ஊற்றிவைத்தால். மறுநாள் ருசி மட்டுமல்ல. டானிக்கே தேவையில்லை

தினமும் வெண்ணீரில் தேன் விட்டுக் குடித்தால். குழந்தைக்கு ரத்தம் விருத்தியாகும் கர்ப்பிணிகள் வயிறும் கனக்காமல் இருக்கும். குனிந்து. நிமிர்ந்து வேலை செய்து. வாக்கிங் போய். நேரத்துக்கு உணவு அருந்தி. இறை உணர்வுடனும். நல்ல சிந்தனையுடனும் இருந்தால். குழந்தைகள் புத்திசாலிகள் ஆகவும். படிப்பாளிகளாகவும் இருப்பார்கள்

கருத்தரித்த மகளிர் அதிமதுர வேரினை அவ்வவ்போது ஒரு துண்டு எடுத்து வாயிலிட்டு சுவைத்து வருவது நல்லது.

கர்ப்பிணிகள் வாரம் ஒரு நாள் சீமைப்பார்லியை ஒரு பிடி அளவு எடுத்து, இரவு வேகவைத்து காலையில் வடிகட்டி தேன் 2 ஸ்பூன் விட்டுப் பருகி வர ரத்த அழுத்தம் காரணமாக வரும் கால் வீக்கம். முகவீக்கம் தணியும். சிறுநீர் தாராளமாகப் பிரியும். உடலுக்கும் உரம் அளிக்கும்.

100கிராம் சீமைப் பார்லியை லேசாக வறுத்து இடித்து அரை லிட்டர் தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்து கால் லிட்டராக சுருக்கி வடிகட்டி 2 ஏலக்காய் நசுக்கிப்போட்டு பனகற்கண்டு தேவையான அளவு சேர்த்து சாப்பிடலாம். இது கருவுற்ற மகளிர்க்கு சத்துணவாக அமையும்.

தாய் கர்ப்ப காலத்தில் தன் உணவில் விட்டமின் ‘ஏ’ சத்துள்ள உணவுகளை சேர்த்துக் கொண்டால், குழந்தைகளுக்குக் கண் பார்வை நன்றாக இருக்கும்.

விட்டமின ‘ஏ’ சத்துள்ளவைகள்: வெண்ணெய், பால், தயிர், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, கார்டு லிவர் ஆயில், தக்காளிப் பழம், மாம்பழம், பப்பாளிப் பழம், முள்ளங்கி, காரட், பறங்கிக்காய், முட்டைக்கோஸ், கறிவேப்பிலை, புதினா, முள்ளங்கி இலை, பச்சைக் கொத்துமல்லிக் கீரை, முளைக்கீரை, சிறுகீரை, பசலைக் கீரை, வெள்ளை மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரைகள், முருங்கைக் கீரை
மேற்கண்டவைகளை தினமும் இயன்ற அளவு உணவில் சேர்த்து வரவேண்டும்.

கர்ப்ப காலத்தில் சில பெண்களுக்கு வாய் நாற்றம் ஏற்படுவதுமுண்டு. அது சில நாட்கள் தொடர்வதும் உண்டு. அப்படி இருந்தால் இரவு உணவின் அளவை மிகவும் குறைத்துப் பாலும் வாழைப் பழமும் மட்டும் உட்கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக வாய் நாற்றம் ஏற்படக் காரணம் விட்டமின் ‘சி’ குறைவே ஆகும். பச்சைப் பட்டாணி, பச்சைப் பயறு, முளை கட்டியது, சிறிய-பெரிய நெல்லிக்காய், ஆரஞ்சுப் பழம், திராட்சைப் பழம், வாழைப்பழம், தக்காளிப் பழம், சின்ன-பெரிய வெங்காயம், முட்டைக் கோஸ், சிவப்பு-வெள்ளை முள்ளங்கிகள், வெள்ளரிப் பிஞ்சு, வெள்ளரிக்காய், பேரிக்காய் ஆகியவற்றில் போதுமான அளவு விட்டமின் ‘சி’ அடங்கி உள்ளது. இவைகளை உட்கொண்டால், வாய் நாற்றம் நீங்கும்.

ஆறு மாதத்துக்கு மேல் உப்பைக் குறைக்க வேண்டும். உப்பு, நீரில் அதிகமானால் கை-கால், முகம், வீக்கம் ஏற்படும். வலிப்பு வரும். வெறும் வயிற்றில் குறுந்தொட்டி வேர் போட்ட நீர் குடிக்கலாம். “ஆயிரம் மருந்து செய்வதை, இந்த வேர் தீர்க்கும்” என்பார்கள்.
சீரகம் அரை ஸ்பூன் போட்டுக் கொதித்த நீரைக் குடித்தால். நீர் பிரியும். “சுகப் பிரசவம்“ ஆகும் ஆயுர்வேத மருந்தான “மாதுளங்க ரசாயனம்“ இரண்டு வேளை இரண்டு ஸ்பூன் அருந்தி வந்தால். குழந்தை நல்ல வளர்ச்சி அடையும்

சில பெண்களுக்கு குழந்தை உண்டாகியிருக்கும்போது பாதங்களில் நீர் கோர்க்கும். குப்பைமேனி இலைகளைப் பறித்து நன்று அலம்பி வாயில் போட்டுக்கொண்டு மென்று சாப்பிட – வீக்கமாவது ஒன்றாவது.

கர்ப்பமுற்ற பெண்கள் வாரம் 3 நாள் உணவில் முருங்கை ஈர்க்கு ரசம் சேரப்பது.. சுக்கு காபி சாப்பிடுவது -இவைகளால் நீர் சுலபமாக இறங்கும். உடம்பும் கலகலப்பாக இருக்கும்.

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு நீர் தாராளமாக இறங்க வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டால், முருங்கை ஈர்க்குகளை மாத்திரம் எடுத்து அவித்து அந்நீரைக்கொண்டு ரசம் வைத்துக் சாப்பிட்டால் நீர் இறங்கும். அல்லது.அந்த ஈர்க்குகளை சாதாரண ரசத்தில் போட்டு கொதிக்கவைத்து அதை உணவோடு சேர்த்து சாப்பிட்டாலும் நீர் இறங்கும்.

ஒரு பிடி கொத்துமல்லி இலைகளை ஆய்ந்து பழுப்பு இலைகளை நீக்கி தனியே வைக்கவும். இரண்டு ஸ்பூன் உளுந்து இஞ்சி ஒரு துண்டு,சிறிது புளி, பெருங்காயம் ஒருதுண்டு, மிளகு10 ஆகியவற்றை நெய்யில் வேகவைத்து வறுத்து வதக்கி தேங்காய்த்துண்டு சிறிது மேற்படி கொத்தமல்லி இலையுடன் சேர்த்து மை போல் அரைக்கவும். அதன் பின் சிறிது சீரகம் சேர்த்து தாளித்து கலந்து துவையல் ஆக்கவும். பகலில் உணவில் 3பிடி சூடான சாதத்தில் அரை ஸ்பூன் நெய், 5ஸ்பூன் துவையல் சேர்த்து கலந்து பிசைந்து சாப்பிடவும். 3 மாதத்தில் உடலுக்குத்தேவையான இரத்தத்தை இதன் மூலம் பெற்றிடலாம். 2 வயதைத் தாண்டும் குழந்தைகளுக்கும், மகப்பேறு அடைந்த தாய்மார்களுக்கும் இவ்வாறு சாப்பிடுவது ரத்த சோகை நோயை விரட்ட உதவும்.

குங்குமப்பூவை கர்ப்பிணிப்பெண்கள் 7ம் மாதம் முதல் பாலில் சிறிதளவு போட்டு குடித்துவர வேண்டும். அத்துடன் சீமை அத்திப்பழத்தை தினமும் இரவில் இரண்டு சாப்பிட்டுவர, குழந்தை நல்ல சிகப்பு நிறமாகவும் தளதளவென்று அழகாக இருக்கும்.

கர்ப்பிணிகளுக்குத் தோன்றும் கால் வீக்கத்திற்கு காடி எனப்படும் வினிகரை தேய்த்து வந்தால் கால்களில் வீக்கம் வடிந்து விடும் சுமங்கலி 01.06.1988

“”அடா வங்கர அஇ தானிகி தம்புடு சொ. நாலு கால்ல பெ. நல்ல குட்ல மி ”
அ - அல்லம் (**இஞ்சி**) சொ - சொன்டி (**சுக்கு**) பெ - பெல்லம் (**வெல்லம்**) மி - மிரிகாலு **(மிளகு)** இது ஒரு தெலுங்குப் பாடல்
இவற்றைக் கலந்து. உருண்டை செய்து தினமும் சாப்பிட. வேறு மருந்துகளே தேவையில்லை. பறந்துவிடும் நோய்கள். தடுத்துவிடும் நோய்களை.

கர்ப்பமான பெண்களுக்கு அடிக்கடி ஏற்படும் களைப்பைப் போக்க. ஒரு முழு வெள்ளைப்பூண்டை எடுத்து உடைத்து அதிலுள்ள பூண்டுகளை நசுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு சட்டியில் இந்தப் பூண்டுகளையும். மஞ்சளில் ஒரு துண்டையும் கொத்துமல்லி விதையில் கொஞ்சத்தையும் போட்டு சிவக்க வறுக்கவும். இந்தச் சட்டியில் 2 டம்ளர் தண்ணீர் விட்டுச் சுண்டக் காய்ச்சி. கஷாயம் எடுத்துக் கொண்டு கொஞ்சம் சர்க்கரை போட்டுக் களைப்பு தோன்றும் பொழுது எல்லாம் சாப்பிட களைப்பு நீங்கும்

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்களின் வயிற்றில் காற்று தேங்கி உபத்திரவம் செய்யும். இதற்கு டர்பன்டைனை பஞ்சில் தோய்த்து வயிற்றில் மெல்லத் தடவி பிறகு வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுத்தால் வாயு வெளியேறிவிடும்

மகப்பேறுற்ற தாய்மார்கள்,அசல் குங்குமப்பூவின் தூள் (உண்மையான என்பதற்கு அடையாளம்) - இந்த தூளின் ஒரு பகுதியைக்கிள்ளி 1 குவளை நீரில் போட்டால் உடனே நீர் முழுவதும் செம்மஞ்சள் நிறம் ஆகி விடும். தூள் மெல்ல மெல்ல கரைவதைக்காணலாம். மணம் கமழும் மினுமினுப்பாய் இருக்கும். 2 முதல் 5 வரை எடுத்து பகல் உணவிற்குப்பின் வெற்றிலையோடு சேர்த்து உண்ணலாம். அல்லது இரவில் பாலுடன் சேர்த்துப் பருகலாம். கருவடைந்த 5 மாதம் கழிந்தபின் தொடர்ந்து இதனை வாரம் 3 நாட்களாவது உண்டுவர, இரட்டை பயனைப் பெறலாம். பிறக்கும் குழந்தை குங்குமச் சிவப்பில் கொழு கொழு என்று இருக்கும். தாய்க்கும் குளிர்ச்சி காரணமாக வரக்கூடிய ஜன்னிக் காய்ச்சல் வராது. தற்காலத்தில் டெட்டனஸ் ஊசி போல அந்தக் காலத்தில் பிரசவ ஜன்னி வராமல் காக்கும் மருந்தாகப் பயனாகியது. இதனால் பிரசவ வலிகளும் குறைந்து, குழந்தை பிறந்தவுடன் கருப்பையில் தங்கும் அழுக்குகளையும் அகற்றும் தன்மை அதற்குண்டு. பசியின்மை, அஜீரணம், மலச்சிக்கல், கபக்கோளாறு ஆகியவற்றால் மகப்பேறுற்ற மகளிர் தொல்லை அடையாமல் காக்க உதவும் அரிய மூலிகை குங்குமப்பூ.

வயிற்றுப்புரட்டல் ஓமம். 2-3 வெற்றிலை. பெருங்காயம். சிறுதுண்டு சுக்கு. ஒரு பல் பூண்டுடன் அரைத்து வெந்நீரில் கலக்கிக் கொடுத்தால் நல்லது. வாந்தி எடுத்தாலும் இதை உபயோகிக்கலாம்

இடுப்பு பிடித்துக் கொள்ளுதல் முருங்கை இலை ரசம் வைத்துக் குடிக்கலாம். ஒரு பிடி முருங்கை இலையை புளித்தண்ணீருடன் போட்டுக் கொதிக்க விட வேண்டும். புளி வாசனை

போனவுடன் மிளகு. சீரகம். மிளகாய். அரைத்து, அதில் ஊற்றி பொங்கியதும். கடுகு தாளித்து இறக்கினால் முருங்கை ரசம் தயார்

இடுப்பு வலி. வாயுத்தொல்லை ஏற்பட்டால் நாட்டு மருந்துக்கடையில் கிடைக்கும் சாரணவேர் வாங்கி அதில் சிறு துண்டு தண்ணீரில் தட்டிப்போட்டுக் கொதி வரும்போது அரிசி நொய்யும் கைப்பிடி அளவு பூண்டும் போட்டுக் கஞ்சி வைத்து. சர்க்கரை போட்டு மசித்து சூடாகக் குடிக்கலாம். 3 நாட்கள் தொடர்ந்து குடித்தால் வாயுத் தொந்தரவே வராது.

வாந்தி: சூட்டினால் ஏற்படும் வலியாக இருந்தால் தொப்புளைச் சுற்றி ஒரு ஸ்பூன் விளக்கெண்ணை. அல்லது நலலெண்ணை தடவி. தொப்புளுக்கு உள்ளும் விடலாம்

கதிர்விடாத இளம் நாயுருவிச் செடியை வேருடன் எடுத்து. மண் தூசிகளை நீர் கொண்டு அலசி யாவும் சிதைத்து மண்பாண்டத்தில் 1 படி தண்ணீர் விட்டு இதையும் போட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி 8க்கு 1படியாக்கி (1/8 படி) வடித்து வைத்துக் கொண்டு. 2 மடக்கு வீதம். தினம் 2. 3 வேளை குடித்து வரலாம் உஷ்ணமானால் சிறிது காய்ச்சிய பசும் பாலும். சர்க்கரையும் அளவோடு சேர்த்து பருகி வரலாம். இதனால் **தடைப்பட்ட மூத்திரம்** வெளி ஏறி உடலில் உள்ள நீரையெல்லாம் வடித்து விடும். ஊதுகாமாலை. நீரேற்றம். பித்த பாண்டு. ரத்த மூலம். முறைசுரம், சூதக தடை. பேதிகள். பிரசவத்துக்குப் பிறகு உதிரம் சரிவரப்படாதவர்கள். அதிவியர்வை. இருமல் ஆகியவைகளுக்கு 3 முதல் 4 நாள் வரை கொடுக்க தீரும். ஆனால் இதை பிரதி தினமும் பசுமையான மூலிகையில் தயாரித்துக்கொள்ள வேண்டும். தினமும் கிடைக்காவிட்டால் வேண்டிய அளவு செடியைக் கொண்டுவந்து. உலர்த்தி ஒன்றிரண்டாய் இடித்து தூள் செய்து ஒரு புட்டியில் வைத்துக்கொண்டு. வேண்டும்போது ஒரு மேஜைக் கரண்டி அளவு 1 குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி அரைக் குவளையாக்கி 3 வேளையாக சிறிது பனங்கற்கண்டு அல்லது சர்க்கரை கூட்டி பருகிவரலாம்

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்களின் வயிற்றில் காற்று தேங்கி உபத்திரவம் செய்யும். இதற்கு டர்பன்டைனை பஞ்சில் தோய்த்து வயிற்றில் மெல்லத் தடவி பிறகு வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுத்தால் வரயு வெளியேறிவிடும்

தினமும் சாப்பாட்டில் 100 கிராம் பிஞ்சு வெண்டைக்காய் வாங்கி. சிறிதாக நறுக்கி. அதனுடன் சின்ன வெங்காயம் போட்டு. கூட்டு போல் செய்து சாப்பிடவும். வதக்கக்கூடாது. தண்ணீர் விட்டு வேக வைக்க வேண்டும். (கொழ கொழ என்று வர வேண்டும்.) சூப்பு போல செய்தும் சாப்பிடலாம்.

நேந்திரம் பழம் ரொம்பவும் நல்லது. கேரளாவில் உள்ளவர்கள் தினமும் காலை. மாலை இரு வேளையும் நேந்திரம் பழம் வேக வைத்துச் சாப்பிடுவார்கள். பழத்தை உரிக்காமல் முழுசாகக் கத்தியால் நடுவில் கோடு போட்டு. குக்கர் அல்லது இட்லித்தட்டில் வைத்து வேக வைக்கவும். வெயிட் போட வேண்டாம். மணம் வரும். ஆறினபின் தோல் உரித்து வெந்த பழத்தைத் தின்னவும். அதில் அதிக அளவு கால்சியம் உண்டு.

கர்ப்ப காலத்தில் பல பெண்களுக்கு ஏற்படற பிரச்னை மலச்சிக்கல். இதைப் போக்க ஒரு வழி இருக்கு: பேயன் வாழைப்பழம் மூன்றை வில்லை. வில்லையா நறுக்கி அரை கரண்டி விளக்கெண்ணையில் போடவும். ருசிக்குத் தகுந்த மாதிரி பனங்கற்கண்டு சேரக்கவும். கூடவே ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் காய்ந்த திராட்சை போட்டு. மிக்ஸ் பண்ணி. அந்த பாத்திரத்தை 4-5 நாட்கள் வெயிலில் வைத்து எடுக்கவும். ராத்திரி படுக்கப்போகுமுன் கர்ப்ப ஸ்திரி இதுல ஒரு

துண்டு வாழைப்பழத்தை ஜீஸோட சேர்த்து சாப்பிட்டா போதும். மலச்சிக்கலாவது .... ஒண்ணாவது.

கர்ப்பத்திலிருப்பது ஆணா, பெண்ணா, எப்படி அறிவது?

கர்ப்பமுற்ற 8வது வாரத்தில் பெண்ணின் வலது கண் நீண்டும், வலது தொடை தடித்தும், வலது மார்பகம் பெருத்தும் காணப்பட்டால், பிறப்பது ஆண் குழந்தை! இதற்கு நேர் மாறாக இருப்பின் பெண் குழந்தை.

கர்ப்பத்தில் உருவாவது ஆண் குழந்தையாக இருந்தால், தாயின் உடல் வண்ணம் மிக அழகாக காணப்படும். மற்றும் அக்குழந்தை பிறப்பது எளிதாக இருக்கும். 40 நாட்கள் ஆனதும் குழந்தை கர்ப்பப் பையில் அசைவது தெரியும். ஆனால் பிறக்கும் குழந்தை பெண்ணாக இருப்பின், இவை யாவும் காணப்படாது. தாய்க்கு உடல் கனம் அதிகமாகிவிடும். கால் சற்று வீக்கம் அடைந்தும், இடுப்போ அல்லது வயிறோ சற்றுப் பருத்தும் தோன்றும். குழந்தை ஆணாக இருந்தாலும், பெண் ஆக இருந்தாலும், கர்ப்பத்தில் அதற்கு ரோமம் வளரத் துவங்கும் போது, தாய்க்குத் தாங்க முடியாத குமட்டலும், வாந்தியும் ஆயாசமும் தோன்றும்.

பெண் குழந்தை வேண்டும் என்றால் மாத விலக்கு முடிந்த முதல் 11 நாட்களில், 1, 3, 5, 7, 9 மற்றும் 11வது நாடகளிலும் அதாவது ஒற்றைப் படையில்), ஆண் குழந்தை வேண்டுமெனில் மாத விலக்கு முடிந்த முதல 12 நாட்களில் 2, 4, 6, 8, 10 மற்றும் 12வது நாட்களில் (இரட்டைப் படை நாட்களில்) உடலுறவு கொள்ள வேண்டுமென ஆயர்வேதம் கூறுகிறது.

கேரளத்தில் வாழும் மலைப்பணிக்கர்மார் என்ற இனப்பெண்கள், பிறக்கப்போகும் குழந்தை ஆணா அல்லது பெண்ணா என்பதைத் துல்லியமாக முன்கூட்டியே தெரிவிக்கின்றனர். கர்ப்பிணியின் மார்பில் பால் சிறிய அளவில் துளித்துளியாய் வருமானால் பிறக்கப்போவது ஆண் என்றும், பால் கெட்டியாகிப் பிசின் போல் சிரமத்துடன் வருமானால் பெண் என்றும் கூறுகின்றனர்.

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு ஊட்டச்சத்து

பல பருப்புக் கிச்சடி:

துவரம் பருப்பு. பயத்தம் பருப்பு. கடலைப் பருப்பு. - தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன்
காரட், பீன்ஸ், உ.கிழங்கு. பட்டாணி, முள்ளங்கி, பீட்ரூட் எல்லாமாக ஒரு கப்.
உடைத்த சம்பா கோதுமை 6 டேபிள் ஸ்பூன் - இஞ்சி 1 சிறிய துண்டு
பெரிய வெங்காயம். பச்சை மிளகாய் தலா 2 – எண்ணெய் 3 டேபிள் ஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை. கொத்தமல்லி கொஞ்சம் -- கடுகு. உப்பு தேவையானது

3 பருப்புகளையும் கழுவி. காய்களுடன் 2 டம்ளர் தண்ணீரில் வேக விடவும். பிறகு மேலும் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து. அதில் சம்பா ரவையும் கலந்து வேகவிட்டு இறக்கி வைத்து. உப்பைப் போடவும். ஒரு கடாயில் எண்ணை விட்டு அதில் கடுகு போட்டு வெடிக்க விடவும். பிறகு கறிவேப்பிலை. வெங்காயம். பச்சை மிளகாய். இஞ்சி சேர்த்து. பொன் நிறமாக வதக்கி. கிச்சடியுடன் சேர்த்துக் கலக்கவும். எலுமிச்சைச்சாறும் சேர்த்துக் கிளறிப் பரிமாறவும். தொட்டுக்கொள்ள தயிர் நன்றாக இருக்கும். எல்லாச் சத்துக்களும் இதில் இருப்பதால் கர்ப்பிணிக்கு நல்ல ஊட்டம் தரும்

கொய்யா நெல்லி ஜுஸ

கொய்யாப்பழம் (அரைப்பழமாக இருந்தாலும் போதும்) - 2
சுக்குப் பொடி அல்லது இஞ்சித்துண்டு அரை டீ ஸ்பூன்
எலுமிச்சம்பழச்சாறு. புதினா இலைகள் ஒரு டீ ஸ்பூன்
சர்க்கரை அல்லது கருப்பட்டி டேபிள் ஸ்பூன் 4
பெரிய நெல்லிக்காய் 2 -- குடிநீர் ஒரு டம்ளர்

கொய்யாப்பழத்தை பெரிய துண்டுகளாக்கவும். கொட்டை எடுத்த நெல்லிக்காயை. குடிநீருடன் சர்க்கரை அல்லது கருப்பட்டி. இஞ்சி சேர்த்து மிக்ஸியில் கூழாக்கி வடிகட்டி, எலுமிச்சைச் சாறும். புதினா இலையும் கலந்து அருந்தலாம்.
காலை 11 மணியளவில் அருந்த மிகவும் சுவையான பானம் இது. வைட்டமின் “சி“ சத்து நிறைந்தது.

கர்நாடக வடபகுதி மக்கள் வழக்கம்

கர்ப்பிணிகளுக்கு நல்ல சக்தி. உறக்கம் இரண்டும் இன்றியமையாதது என்பதால் அதற்கேற்ற ஆகாரம் தயாரித்து எடுத்துக் கொண்டு. பிறந்தகத்தினர் வருகிறார்கள்.

பசு வெண்ணை. கொள்ளு. பால் ஹல்வா. தேன். பிஞ்சு கத்தரிக்காய். பொட்டுக் கடலை. பழைய அரிசி, பாதாம். அத்திப்பழம். குங்கும்ப்பூ. பூண்டு எல்லாவற்றையும் சீராக எடுத்து வருகிறார்கள்.

கொள்ளு சேர்ப்பதால். உடம்பில் நீர் கட்டாது என்று நம்புகிறார்கள்.
பொட்டுக்கடலை இடுப்பிற்கு நல்ல பலம் உண்டாக்கும் என எல்லாவற்றிலும். கொஞ்சம் பொட்டுக்கடலை சேர்ச்கிறார்கள் இதில் நிறைய புரோட்டீன் உள்ளதே காரணம்.
பூண்டும் தினசரி சேர்க்கிறார்கள். இது வாய்வுத் தொல்லையின்றி பிரசவமும. எளிதாக ஆகும் வாய்ப்பை உண்டாக்கும்
கர்ப்பிணிகளின் ஆகாரத்தில் சிறிதளவு கசகசா. ஜாதிக்காய் சேர்ப்பதால் இரவில் நல்ல உறக்கம் கொள்ள முடியும் அமைதியான உறக்கத்திலேயே நல்ல ஓய்வு கிடைக்கிறது. ஆரோக்யமும் நல்லபடி ஆக இருக்கும்

வெந்தயம். கொள்ளு. பிஸ்தா. பாதாம் எல்லாம் சேர்த்து உருண்டை தயாரித்துக் கொடுப்பார்கள்

நீலக்கத்தரிக்காயில் ரத்த சிவப்பணுக்களை அதிகரிக்கக் கூடிய சத்து நிறைந்துள்ளது என இப்பொழுது விஞ்ஞான ரீதி ஆகவும் டாக்டர்கள் கூறுகிறார்கள்.
வடகர்நாடகத்தில்.பெண்களுக்கு நிறைய கத்தரிக்காய் சாப்பிடக் கொடுக்கிறார்கள்.

கத்தரிக்காய் துவட்டல். சட்னி. பொரியல். ரசம் எல்லாம் அடிக்கடித தயாரித்து. கர்ப்பிணிகள் ஆகாரத்தில் சேர்க்கின்றனர்.
இதே போல கொள்ளு தானியத்தைச் சேர்க்கிறார்கள். கொள்ளு ரசம். உசிலி. உருண்டை ரொட்டி. எல்லாம் தயாரித்துக் கொடுக்கிறார்கள்

கர்ப்பிணிகளுக்கு சில சிற்றுண்டிகள்

சப்பாத்தி 25 – சர்க்கரை, பொட்டுக் கடலை தலா 50 கிராம் --
கொப்பரைத் துருவல், கசகசா தலா 25 கிராம் -- தூள் செய்த வெல்லம் 2 ஸ்பூன்
ஜாதிக்காய் கால் டீ ஸ்பூன் (பொடி செய்தது): - ஏலக்காய் 4 பொடித்தது

சப்பாத்தி தயாரிக்கும்போதே மெல்லிய அப்பளமாக இட்டு மொர மொரப்பாகச் சுட்டு எடுக்கவும். கசகசாவைப் பொன் நிறமாக வறுத்த எடுக்கவும். வெல்லம். சர்க்கரை இரண்டையும் தூள் செய்யவும் சப்பாத்தியை மிக்ஸியில் இட்டு ரவை போன்ற தூளாக்கவும். கசகசா. பொட்டுக் கடலை. கொப்பரைத் துருவலை சப்பாத்தித் தூளுடன் கலக்கவும். மீண்டும் 2 நிமிஷம் மிக்ஸியில் அரைக்கவும். ஏலக்காய். ஜாதிக்காய்ப்பொடி. சரக்கரை. வெல்லப்பொடி போட்டு நன்றாகக் கலந்து 10 நிமிஷம் மூடி வைக்கவும். தேவை ஆனபோது ஒரு ஸ்பூன் நெய். பால் சேர்த்து உருண்டை செய்து சாப்பிடலாம்.இரவில் தூக்கம் வராதவர்கள் மாலையில் 2 உருண்டைகள் சாப்பிட்டால் நல்ல தூக்கம் வரும்

கொள்ளு உருண்டை

வெந்தயம் 10 கிராம். கொள்ளு 150 கிராம் இரண்டையும் நைஸ் ரவையாகப் பொடி செய்யவும்
உணவில் சேர்க்க பிரத்யேகமாகக் கிடைக்கும் கோந்து - 50 கிராம்,
பாதாம் - 5 பிஸ்தா 15 ஒன்றிரண்டாக முறித்தது – சர்க்கரை கால் கிலோ, லவங்கம் 5 சுக்கு -அரை அங்குலம் (பொடி செய்யவும்) -ஜாதி பத்திரி 2 இதழ்கள், நெய் 100 கிராம்
கொப்பரைத் துருவல் 150 கிராம் ஜாதிக்காய் அரை ஸ்பூன் - முந்திரிப் பருப்பு 15 –
வெல்லம் 100 கிராம் திராட்சை 25

வெந்தயம். கொள்ளு. கோந்து மூன்றையும் தனித்தனியாக வறுத்து வைக்கவும்
சர்க்கரை. வெல்லம் சேர்த்துப் பாகு வைக்கவும். பாதாம். பிஸ்தா. திராட்சை. முந்திரிப்பருப்பை நெய்யில் பொறித்துக் கொட்டவும். வாசனை சாமான்களையும் நெய்யில் பொறித்துக் கொட்டவும்
வறுத்து வைத்துள்ள ரவையையும். சர்க்கரைப் பாகில் போட்டு நன்றாகக் கிளறி. ஒரு தாம்பாளத்தில் கொட்டவும்
கையில் நெய் தடவிக் கொண்டு சிறுசிறு உருண்டைகள் ஆக உருட்டிப் போடவும். அல்லது தாம்பாளத்தில் சமமாகப் பரப்பவும். ஆறினதும் சிறிய சதுர வில்லைகளாகத் துண்டு போடவும்.
இதை டானிக் போல. சிறிய வில்லை ஒன்று சாப்பிட்டு வரவும். இதைக் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்குக் கொடுத்து ஒரு சிறிய கப் பாலும் கொடுத்து வரவும்
இதைக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் உட்கொண்டால் நல்லது

தால் பிரட் காரா ரொட்டி

சோள மாவு, கடலை மாவு, கோதுமை மாவு தலா ஒரு கப் - அரிசிமாவு அரை கப்

ஏள், சீரகப் பொடி, கொத்தமல்லிப் பொடி, பூண்டுத் துருவல் தலா 1 ஸ்பூன்
தேங்காய், இஞ்சித் துருவல்கள் தலா அரை ஸ்பூன்
மிளகாய்த் தூள், உப்பு தேவைக்கு

எல்லாவற்றையும் சேர்த்துப் பிசைந்து. 1 ஸ்பூன் எள்ளில் புரட்டி எடுக்கவும். மாவை உருட்டி வைக்கவும். அதன் மீது இன்னெரு பேப்பர் வைத்து அப்பளக் குழவியை ஓட்டி. மெல்லிய அப்பளமிடவும். சற்றே பருமனாக இருந்தாலும். தவறு இல்லை. தோசைக்கல்லில் எண்ணை தடவி இந்த அப்பளத்தைப் போட்டு சுற்றிவர எண்ணை தடவி வேக வைக்கவும் தயிர் சட்னி இவற்றுடன் பரிமாறவும்.
இவை இரண்டையும் கர்ப்பிணியை விருந்துக்கு அழைக்கிறவர்கள் தயாரித்துக் கொடுக்கிறார்கள் இது மிகவும் ருசி நிறைந்ததாக உள்ளது.

ஹால் பாய்

இந்த இனிப்பு எங்கள் வீடுகளில் பாட்டிக்கு பாட்டி காலத்திலிருந்து வழிவழியாக வந்த ஸ்டிபஷல் இனிப்பு. இதற்கு எண்ணெயில்லை. வெண்ணெயில்லை. நெய்யில்லை (2 ஸ்பூன் மாத்திரம்) இந்த இனிப்பை எங்கள் வீடுகளில் முக்கியமாக கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு செய்து கொடுப்பார்கள். இதைச் சாப்பிட்டால் பிறக்கும் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான. மிருதுவான. பளபளப்பான தோற்றத்துடன் இருப்பார்கள். என்பது வழிவந்த நம்பிக்கை.

நன்றாக முற்றிய மீடியம சைஸ் தேங்காய் 1 – ஏலக்காய் 10 – நெய் 2 ஸ்பூன்
பாதியாக உடைத்த (அரைச் சந்திரன்) முந்திரிப் பருப்பு 20 – 25 துண்டுகள்
வெல்லம் சின்ன சின்ன ஜெல்லி கல் சைஸ் ஒன்றரை ஆழாக்கு
அரிசி கால் ஆழாக்கு (ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்)

தேங்காய்த் துருவல், ஊற வைத்த அரிசி, உரித்த ஏலக்காய், இவற்றைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நீர் விட்டுக் கொண்டு, நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும். விழுது தோசை மாவு பதத்துக்கு இருக்கலாம். கிரைண்டரில் முக்கியமாக தேங்காய், கசகசா போன்றவை நன்றாக அரைபடும். விழுதுடன் வெல்லத்தைச் சேர்த்து ஒரு கனமான, அகலமான பாத்திரத்தில் ஊற்றி, அடுப்பின் மேல் வைத்து, மிதமான சூட்டில் விடாமல் கலக்கிக் கொண்டே இருக்கவும். 10 நிமிடத்தில் அல்வா போல் பாத்திரத்தில் கலவை சுருட்டிக் கொண்டு வரும். அதை நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி, நெய் தடவிய கரண்டியால் கமமாகத் தட்டிப் பரத்தவும். நன்றாகவே ஆறியபின் கத்தியால் 2 இன்ச் துண்டுகளாகக் கட் செய்யவும். ஒவ்வொரு துண்டின் மீதும் முந்திரிப் பருப்புத் துண்டுகளை அமுக்கி விடவும்.

இதே மாதிரி கோதுமையை நனைத்து அரைத்துப் பால் எடுத்து கிளறலாம். (ஒரு ஆழாக்கு கோதுமைக்கு ஒன்றரை ஆழாக்கு வெல்லக் கட்டி) கண்ணாடி போல் தெளிவாக வரும்.

பால் ஹல்வா

கோதுமைப் பால், தேங்காய்ப் பால், பசும் பால் மூன்றும் தலா 1 கப் - சர்க்கரை கால்கிலோ சுத்தமான குங்குமப்பூ ஒரிரு இதழ் - பாதாம் 5 – முந்தரி, திராட்சை தலா 10

ஒரு அடிகனமான பாத்திரத்தில் 3 பால்களையும், பாதாம், முந்திரி அரைத்ததைப் போட்டுக் காய்ச்சவும். திராட்சை, குங்குமப்பூ, போட்டு கெட்டியாகும் வரை கிளறவும். ஒரு நெய் தடவிய தட்டில் கலவையைக் கொட்டிச் சமமாகப் பரப்பவும். ஆறினதும் துண்டு போடவும்.

பிரசவம்

False Pain என்று வரும் பிரசவ வலிக்கு முன்னதாக, சீரகம் போட்டுக் கொதிக்க வைத்த நீரைக் குடித்தால், அடங்கி விடும். உண்மையான வலியாக இருந்தால், 32 வலிகள் அடுக்கடுக்காக வரும்.

பிள்ளைத் தாய்ச்சிப் பெண்களுக்கு வலி எடுத்தா, முதல்ல சீரக கஷாயம் தான் பண்ணிக் கொடுக்க வேண்டும. 2 ஸ்பூன் சீரகத்தை வெறும் வாணலியில் போட்டு வறுத்து, அரை டம்ளர் தண்ணி ஊத்தி, அது கால் டம்ளரா சுண்டினதும் வடித்து எடுத்து, சர்க்கரை போட்டுக் குடிக்கக் கொடுத்தா, பொய் வலின்னா, உடனே மட்டுப் பட்டு, உடம்பு நார்மல் ஆயிடும். பிரசவ வலின்னா, இந்த கஷாயம் குடிச்சதும் வலி தீவிரப்படும். அந்தளவு சக்தி நிறைஞ்சது சீரகம்.

பிரசவ நாளன்று சுகப்பிரசவம் ஆகாவிடில் கீழாநெல்லி அல்லது நாயுருவிச்செடியின் வேரை. அந்த கர்ப்பிணியின் காலில் சுற்றி வைக்கவும். குழந்தையின் தலை எந்தப் பக்கம் இருந்தாலும் உதயமாகி குழந்தை பிறந்து தாயும் சேயும் நலமுடன் பிரிந்து விடுவார்கள்

ஒரு ஸ்பூன் சீரகம். 1 கப் நீரில் வறுத்து கஷாயம் தயாரித்து அரை ஸ்பூன் வெண்ணையுடன. சாப்பிட்டால். நச்சுவலி நின்று சுகப் பிரசவம் ஆகும்.

நிறை மாதம் ஆகி. இடுப்பு வலி கண்ட உடனேயே மருத்துவமனைக்குக் கிளம்பும் முன். செய்ய வேண்டியது ஒரு ஸ்பூன் சோம்பை கடாயில் போட்டு நன்கு கருகுமாறு வறுத்து. அதில் ஒரு டம்ளர் (200 மி.கி) நீர் விட்டு. அது கொதித்து அரை டம்ளராகச் சுண:டும் வரை வைத்து இளம் சூட்டுடன் அதைக் கர்ப்பிணி பருகுவது நல்லது. இதனால் வலி தங்குதடையின்றி வேகமாக ஏற்பட்டு இயற்கையான முறையில் குழந்தை பிறக்கும். வலி பொய் வலிஆக இருப்பின் இக்கஷாயம் வலியை நிறுத்திவிடும்.

பேறுகாலம் வந்தவுடன் சோம்பு 2 சிட்டிகை எடுத்து. அத்துடன் சீரகம் சிறிது. குங்குமப்பூத்தாள் 10 எடுத்து இரு வேளை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி. சிறிது சர்க்கரை கூட்டிப் பருக வைக்கவும். விரைவில் சுகப்பிரசவம் ஆகும்

அரைப்பலம் சீரகத்தை அம்மியில் வைத்து மை போல் அரைத்து எருமை வெண்ணெய் ஓர் எலுமிச்சம்பழ அளவு எடுத்து அதில் நன்றாகக் கலந்து 3 கொட்டைப்பாக்கு அளவு உள்ளுக்குக் கொடுக்க. சுகப்பிரசவம் ஆகும்

பிரசவிக்கக் கஷ்டப்படும்போது 3 அவுன்ஸ் சுத்தமான தேனைக் குடிக்கக் கொடுத்தால். கஷ்டம் குறைந்து குழந்தை பிரசவம் ஆகும்.

பிள்ளைத்தாய்ச்சிப் பெண்களுக்கு வலி எடுத்தால் முதலில் சீரக கஷாயம்தான் பண்ணிக்கொடுக்க வேண்டும். 2 ஸ்பூன் சீரகத்தை வெறும் வாணலியில் போட்டு வறுத்து. அரை டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி. அது கால் டம்ளராச் சுண்டினதும் வடித்து எடுத்து சர்க்கரை போட்டுக் குடிக்கக் கொடுத்தால் பொய் வலின்னா. உடனே மட்டுப்பட்டு உடம்பு நார்மல்

ஆகிவிடும். பிரசவ வலின்னா. இந்தக் கஷாயம் குடிச்சதும் வலி தீவிரப்படும். அந்தளவு சக்தி நிறைந்தது சீரகம்.

பிரசவத்திற்குப் பின்

குழந்தை **பிறந்ததும்** கஸ்தூரியை வெற்றிலையில் வைத்து உடனே உள்ளுக்குக் கொடுத்தால், வயிற்றில் எஞ்சியுள்ள நீர், அழுக்கு வெளிவந்துவிடும்.

ஒரு கைப்படி கொத்துமல்லி இலைகளை ஆய்ந்து. (பழுப்பு இலைகளை நீக்கி) தனியே வைக்கவும் 2 ஸ்பூன் உளுந்து. இஞ்சி ஒரு துண்டு. சிறிது புளி. பெருங்காயம் ஒரு துண்டு. மிளகு 10. ஆகியவற்றை நெய்யில் வேக வைத்து வறுத்து வதக்கி. தேங்காய்த்துண்டு சிறிது. மேற்படி கொத்துமல்லி இலையுடன் சேர்த்து மைபோல் அரைக்கவும் அதன்பின் சிறிது சீரகம் சேர்த்து மைபோல் அரைக்கவும். அதன்பின் சிறிது சீரகம் சேர்த்துத் தாளித்துக் கலந்து துவையல் ஆக்கவும். பகல் உணவில் 3 பிடி சூடான சாதத்தில். அரை ஸ்பூன் நெய். 5 ஸ்பூன் துவையல் கலந்து பிசைந்து சாப்பிட்டு வரவும். 3 மாதத்தில் உடலுக்குத் தேவையான இரத்தத்தை இதன் மூலம் பெற்றிடலாம். 2 வயதைத் தாண்டும் குழந்தைகளும் மகப்பேறு அடைந்த தாய்மார்களும் இவ்வாறு சாப்பிடுவது "ரத்த சோகை" நோயை விரட்ட உதவும். மூலிகை மணி வேங்கடேசன் தினமணி கதிர் 23.08.1992

தாய்ப்பால் பெருக பூண்டு மிகவும் உதவும். பூண்டை உரித்து நெய்யில் வதக்கி அரைத்துக் கருப்பட்டியுடன் ஒன்பது பொடி கலவை சேர்த்து சாப்பிட்டு விட்டு வெற்றிலை போட்டுக்கொண்டு தூங்கிவிட்டால் நன்கு தாய்ப்பால் ஊறும். அஜீரணம். வாயுத்தொல்லை வராது.

குளிக்காத முறையன்று (குளிமுறை நாளுக்கு மறுநாள்) பூண்டை உரித்து வைத்துக் கொண்டு கலந்து இரண்டு ஊத்தப்பம் செய்து சாப்பிடுவார்கள்.

பூண்டை வேக வைத்து அரைத்து மசித்து கடுகுடன் சேர்த்து தேவையான உப்பு சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து இரண்டு கொதி வந்ததும் இறக்கிச் சாப்பிட்டால் இடுப்புக்கு மிகவும் நல்லது. கடுகு சேரத்தால் "அல்சர்" வராது.

தாய்ப்பால் கொடுக்கும் முன் சிறிதளவு வெண்னீர் அல்லது மிதமான சூட்டில் பால் குடித்து விட்டால் பால் அதிகமாகச் சுரக்கும்.

""உல்லி சேயாதது. தல்லி சேயது." என்பது பழமொழி. (பூண்டு செய்வதை. தாய் கூட செய்யமாட்டாள். பூண்டின் அருமையை இதிலிருந்தே அறியலாம்.

குழந்தை பெற்ற முதல் 3 மாதத்துக்கு அம்மாக்காரி மிளகு. சித்தரத்தை தட்டிப் போட்ட வெந்நீர் குடிப்பது ரொம்ப நல்லது.

குழந்தை பிறந்த மூன்றரை மாதங்கள் கழித்து குழந்தை பெற்றவர்கள் கொள்ளு ரசம். கொள்ளு சாம்பார் வைத்துச் சாப்பிட்டால் கருப்பையில் தங்கி இருக்கும் அழுக்கு நீங்கும். பிரசவத்திற்குப் பிறகு ஏற்படும் உடல் ஊதலும் குறைந்து ஸ்லிம் ஆக இருக்கலாம்.
குழந்தை பிறந்த சில மாதத்துக்காவது காபி. டீ. குடிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அது தாய்க்கு மட்டுமல்ல. சேய்க்கும் நல்லது. காபி டீக்குப் பதிலா புழுங்கலரிசி கஞ்சி வைத்துக் கொடுக்கலாம். புழுங்கலரிசி கஞ்சிக்கு வயிற்றுப்புண்ணை ஆற்றும் சக்தி இருக்கு. பச்சை

உடம்புக்காரிக்கு அதுதானே தேவை. நல்ல தரமான (ஆனைக்கொம்பன்) அரிசியா வாங்கி அத்துடன் கொஞ்சம் சுக்கு தட்டிப் போட்டு குக்கரில் குழைய வேக வைக்கவும். அப்புறம் அவங்கவங்க ருசிக்கு ஏற்ப. பால்-சர்க்கரை சேர்த்தோ. உப்புப் போட்டோ கஞ்சியாக் குடிக்கக் கொடுக்கலாம். வயிறும் நிறையும். உடம்புக்கு சக்தியும் கொடுக்கும. உப்புக் கஞ்சிக்கு தொட்டுக்க ஒரு சூப.பர் சட்னி: பழுத்த தக்காளி 2. ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் கசகசா. ஊறவைத்துத் தோல் நீக்கிய 4 பாதாம் பருப்பு. தேவையான அளவு உப்பு எல்லாவற்றையும் வதக்கி அரைத்து கடுகு தாளித்துக் கொட்டவும். சட்னி ரெடி.

பல இளம் தாய்மார்களுக்கு தீராத கவலை தரக்கூடிய விஷயம், பிள்ளை பெற்ற பிறகு வயிற்றில் ஏற்படுகிற 'ஸ்ட்ரெட்ச் மார்க்"குகள். உளுத்தம் பருப்பு இதற்குத் தீர்வு வைத்திருக்கிறது. உளுந்து மாவு 1 டீஸ்பூன், கஸ்தூரி மஞ்சள் 1 டீஸ்பூன், இந்த இரண்டையும், உளுந்து ஊற வைத்த நீருடன் கலந்து கொள்ளுங்கள். இதனை வயிற்றில் 'பற்று' மாதிரி போட்டு, 5 நிமிடம் கழித்துக் கழுவுங்கள். வரிகள் மங்கலாவதுடன் அரிபபும் ஓடியே போகும்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் 10 நாட்கள் கழித்துப் பின் அன்றாடம் வெற்றிலை பாக்குடன் 2 முதல் 5 தாள் சேர்த்து மென்று விழுங்கி வர. மகப்பேறு காரனமாக வரும் இரத்தப்போக்கு சீர்படும். தாய்க்கும். குழந்தைக்கும் சளி. காய்ச்சல் போன்ற தொல்லைகள் வராது. கண் பார்வை தெளிவு பெறும்

பிள்ளை பெற்றாள் ரசம்

பழைய புளி சிறிய எலுமிச்சை அளவு – உப்பு ஒரு டீ ஸ்பூன்
தாளிக்க: நெய், கடுகு தலா கால் ஸ்பூன் -- கறிவேப்பிலை
ரசப் பொடிக்கு: மிளகு 2 ஸ்பூன் -- துவரம்பருப்பு 1 ஸ்பூன் -- சீரகம் அரை ஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய் சிறியது 1 – நெய் கால் டீ ஸ்பூன்
கட்டிப் பெருங்காயம் சிறு துண்டு

பொடிக்கக் கொடுத்தவற்றை கால் டீ ஸ்பூன் நெய் விட்டு, வறுத்துப் பொடித்துக் கொள்ளவும். புளியையும், உப்பையும் தனித்தனியே வறுத்துக் கொள்ளவும். புளியை 2 கப் நீர் விட்டுக் கரைத்து வடிகட்டி, உப்பையும் போட்டுக் கொதிக்க விடவும். பின்னர் பொடியைப் போட்டுக் கொதித்ததும் இறக்கி, நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலை இரண்டையும் தாளித்துக் கொட்டவும். குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கு வைத்துக் கொடுக்கும் ரசம் இது

சுக்கு மிளகு திப்புலி சுருள் சீரகம் கண்டந்திப்பிலி சித்திரத்தை அக்கரை பெருஞ்சீரகம் அதிமதுரம் இவை ஒன்பதையும் வறுத்துப் பொடி செய்து வைத்திருக்க வேண்டும் **மிகச்சிறந்த பிரசவ மருந்து**. இஞ்சியை தட்டி தோல் நீக்கி நீர் விட்டு வைத்து, நீர் தெளிந்ததும் எடுத்து பனை வெல்லம் சேர்த்து, 10 நாட்கள் கொடுப்பார்கள். வயிற்றை சுத்தம் செய்து, கர்ப்பப் பைப் புண்ணை ஆற்றி, ஜீரனம் செய்ய, உதவும் மிகச் சிறந்த பொடி.
40 நாட்கள் கண்டிப்பாக பத்தியம் இருக்க வேண்டும் மிளகு சீரகம் பொடி செய்து புளி சேர்க்காத ரசம், பிஞ்சுக் கத்திரிக்காய். புடலை. அவரை வதக்கல்கள், அரைக் கீரை மட்டும் சேர்ககலாம் ஏழாம் நாளிலிருந்து புளியை சுட்டு ரசம் வைப்பர்

அடிவேர் முதல் இலைக்காம்பு விதை யாவும் சமூலம் என்பது. நாயுருவிச் செடியின் சமூலம் வேண்டிய அளவு எடுத்து உலர்த்தி எரித்து சாம்பலாக்கி சேகரித்து வைத்துக் கொண்டு

மாதம் தலைமுழுக்கு சரிவரக் காணாத பெண்களுக்கு காலை. மாலை 5 அரிசி எடை தேனில் கொடுத்துவர சூதக தடை விலகி சரிவர ஆகும். இந்த அளவு பிரசவித்த மாதர்களுக்கும். உதிரச்சிக்கல் உண்டாகும்போது கொடுக்க, 3 நாளில் கருப்பாசயம் சுத்தமாகும்

காய்ச்சிய நெய் நல்லது. ஒரு வேளை சாப்பாடு.. இரவு கஞ்சி மதியம் ரொட்டி இரண்டு தோசைகள் மட்டும் தான் உணவு.

சுக்கைத் தட்டிப்போட்டு ஆறிய வெந்நீர் தான் குடிக்க வேண்டும்

நிறைய வெற்றிலை போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். வெற்றிலை ஜீரணத்துக்கும். கொட்டைப் பாக்குத்தூள் வயிறு புண் ஆற்றவும். சுண்ணாம்பு கால்ஷியம் என்றும். தினமும் நிறைய சேர்ப்பார்கள்.

குளிமுறை எண்ணையில் பூண்டு. மிளகு. மிளகாய் இஞ்சி. சீரகம் தட்டிப்போட்டுக் காய்ச்சி உடம்பிலும் தடவினால் தண்ணீர் எண்ணையை மீறி உடம்பின் உள்ளே இறங்காது. அலுப்பும் தீரும்.

9 பொடிக் கலவையை. பனை வெல்லம் சேர்த்து நெய்யும் ஊற்றி ”பிடிகாயம்” உருண்டை செய்து கொடுப்பார்கள் சாதரணமாக ஏற்படும் உடம்பு வலிக்குக் கூட நாம் இதை சாப்பிடலாம்.

வேலங்கோந்து உருண்டை

ஆறிலிருந்து அறுபதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கும் எலும்புகளுக்கு முக்கியமாக முதுகு, இடுப்பு, மூட்டுகளுக்கு வலுவூட்டக் கூடிய அருமருந்துப் பொருள் வேலங்கோந்து. வெள்ளையாக பெருங்கல்கண்டு வடிவில் உள்ள இதை அரை கிலோ, ஒரு கிலோ அளவில் வாங்கி, தூய்மையான துணியில் வெயிலில் காயவைத்து பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

வேலங்கோந்து 15 துண்டு – கொப்பரைத் துருவல் 4 டேபிள் ஸ்பூன் -- கசகசா 2ஸ்பூன்
பூதாம் பருப்பு 6 – பொட்டுக் கடலை 5 டேபிள் ஸ்பூன் -- சர்க்கரை 100 கிராம்
நெய் 2 ஸ்பூன்
வேலங்கோந்தை சிறிது நெய் விட்டு வறுக்கவும். உப்பி வந்ததும், இறக்கி விடவும். பிறகு, கொப்பரைத் துருவல், கசகசாவை வாசனை வர இலேசாக வறுக்கவும். ஆறியதும் சர்க்கரை, கோந்து, பாதாம், பொட்டுக் கடலை கலந்து மிக்ஸியில் பொடிக்கவும். இலேசான பிசுபிசுப்புடன் இருப்பதால் எளிதாக சிறு உருண்டையாகப் பிடிக்க முடியும். இதை, சுத்தமான கண்ணாடி பாட்டிலிலிட்டு வைக்கவும்.
பிரசவம் முடிந்த பதினைந்தாம் நாளிலிருந்து ஆறு மாதம் வரை காலையில் வெறும் வயிற்றில் இந்த உருண்டைகளைச் சாப்பிடத் தாய்க்கும், சேய்க்கும் வலு கூடும். வயிற்றுப் புண்ணும் ஆறும். வாய்வுத் தொல்லை இருக்காது. சருமப்புண் விரைவில் ஆறும்.

குழந்தையைக் குளிப்பாட்ட

குழந்தையை நான்கு வயசாகிற வரை தலைக்குத் தேங்காயெண்ணெய் தேய்ச்சுக் குளிப்பாட்டறது தான் உசிதம். நல்லெண்ணைக் குளியல் வேண்டாம். முன் எல்லாம் ∴ப்ரெஷ்ஷா தேங்காய்ப் பால் எடுத்துக் காய்ச்சி, எண்ணெய் எடுத்து, குழந்தைக்குத் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டுவோம். இப்பவும் கேரளாவில் அப்படித்தான் செய்யறாங்க. அதான் குழந்தையில் இருந்தே, அவங்க சருமமும், தலைமுடியும் பட்டுப் போல இருக்கு. அப்படி எண்ணெய் எடுக்க முடியாவிட்டால், நல்ல தேங்காயெண்ணை இரண்டு கரண்டி அளவுக்கு எடுத்து, சூட வைத்து, அதில் கால் கரண்டி தேங்காய்ப் பாலும், ஒரு டீ ஸ்பூன் மஞ்சள் தூளும் போட்டா, தேங்காய்ப் பால் சடசடங்கற சத்தத்தோட முறிஞ்சு, ∴ப்ரெஷ் தேங்காயெண்ணையா கமகம என்று மணக்கும். இதைக் குழந்தையோட தலை, உடம்பு என்று முழுக்கப் பூசி, குளிப்பாட்டினால் ஜோரா இருக்கும். எண்ணெய்ப் பசை போக, சீயக்காய் போடக் கூடாது. பாசிப்பயறு, அல்லது கடலை மாவு தேய்த்துக் குளிப்பாட்டினால், எண்ணெய்ப் பசை போயிடும். இப்படிக் குளித்தால், குழந்தைக்கு கரப்பான், சொரி சிரங்கு மாதிரியான வியாதிகள் வராது.

பிரசவ கால மருந்து

நாடடு மருந்துக் கடையில் ”ஜாதி பத்திரி” பிரசவ சாமான்கள்னு கேட்டா. 22 மருந்துப் பொருட்களை செட்டா கட்டித் தருவார்கள். அதோட 100 சிராம் தனியா. 50 கிராம் சீரகம். 50 கிராம் மிளகு சேர்த்து வெறும் வாணலியில் வறுத்து அரைக்க. சல்லடையில் சலித்து எடுத்து. டப்பாவுலே போட்டு வைக்கணும். இந்த சேர்மானத்திலேயும் மருந்தைச் சாப்பிடுகிற பக்குவத்திலும் தானிருக்கிறது விசேஷம்

பிள்ளை பெற்ற 11வது நரளிலிருந்தே இந்த மருந்தைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். காலையில் வெறும் வயிற்றில் தான் சாப்பிடணும். அதன்பின் 1 மணி நேரம் கழித்துத்தான் வேறு பானமோ. உணவோ சாப்பிடணும். அப்பதான் மருந்துக்குப் பலன்.
தினமும் காலையில் இந்த மருந்துப்பொடி 2 ஸ்பூன் எடுத்து. அதுல ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் இஞ்சிச்சாறு. தேவைக்கு ஏற்ப கருப்பட்டித் தூள் (வெல்லம் கூடாது). ஒரு டீஸ்பூன் நெய் ஊற்றிக் கலந்தால் லேகியம் போல வரும் இதை ஒரு உருண்டை சாப்பிட்டு விட்டு வெற்றிலை போடணும். இந்த லேகியத்தைக் குழந்தை பிறந்து 40 நாள் வரை சாப்பிடலாம்

40 நாட்களுக்கு அப்பறம் சாப்பிட வேண்டிய லேகியம் வேறு ஒன்று இருக்கிறது. அதற்கான செய் முறை:

வால் மிளகு, சித்தரத்தை தலா 15 கிராம் - சுக்கு 40 கிராம்
மிளகு, கண்ட திப்பிலி, சீரகம் தலா 50 கிராம் ஜாதிக் காய் 2 கிராம்
லவங்கம், அதிமதுரம், ஓமம், கட்டிக் காயம் தலா 25 கிராம் -
நெய், வெல்லம், நல்லெண்ணை தலா 100 கிராம்

இவைகளில் நெய். நல்லெண்ணை. வெல்லம் தவிர மற்ற சாமான்களை வெறும் வாணலியில் போட்டு எண்ணை விடாமல் வறுக்கணும். பெருங்காயத்தை மட்டும் துளி நெய்யில் பொரித்தெடுத்து மொத்தமா வறுத்து வைத்த அத்தனை பொருட்களையும்

மிக்ஸியில் அரைத்து சல்லடையில் போட்டு சலிச்சு எடுக்கவும். அப்புறம் வாணலியில் வெல்லம் போட்டு கம்பிப்பதத்துக்குப் பாகு காய்ச்சி. அதில் மேற்கண்ட மருந்துப் பொடியை போட்டு நல்லெண்ணையையும் விட்டு. நல்லாக் கிளறணும். கொஞ்சம் இறுகி வந்ததும் (ரொம்ப இறுக விட்டு விடக்கூடாது). நெய் சேர்த்துக் கிளறி. அல்வா பதம் வந்ததும் அடுப்பை அணைத்து விடலாம். லேகியம் ஆறினதும் பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும். இந்த லேகியங்கள் பசியைத் தூண்டும். சாப்பிட்டவை ஜீரணமாகும். இடுப்புக்கும் வலு சேர்க்கும்.

பிரசவத்திற்குப் பின் சாப்பிட மருந்து

ஏல அரிசி. சீரகம். தாதிக்காய். கருஞ்சீரகம். வால்மிளகு. இலவங்கப்பத்திரி. பட்டை. அரிசித் திப்பிலி. கிராம்பு. ஓமம். மிளகு. பெருஞ்சீரகம். பரங்கிச்சக்கை. கசகசா இவை ஒவ்வொன்றும் 10 கிராம்.
பனை வெல்லம் 1 கிலோ. நெய் அரை கிலோ. தேன் இருந்தால் சிறிது ஊற்றாலம்.
1 முதல் 14 வரை உற்ற மண் சட்டியில் இளம் வறுவலாக வறுத்து. எல்லாச் சாமான்களையும் இடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
வெண்கலப் பாத்திரத்திலோ. இரும்பு வாணலியிலோ 200 மில்லி பாலில் வெல்லத்தைப் போட்டுக் காய்ச்சவும். பாகு பதத்தில் வந்ததும். இம்மருந்துப் பவுடரை அவ்வெல்லத்திலேயே போட்டு. நன்றாகக் கட்டி தட்டாமல் கிளறவும். கிளறும் போது கொஞ்சம். கொஞ்சமாக நெய் ஊற்றிக கொண்டே கிளறவும். பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வரும். இறக்கி வைத்து பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும். தலை குளித்த பிறகு 15 நாட்களுக்குப் பிறகு சாப்பிடலாம். எந்தவித கெடுதலையும் தராது. உடலுக்கு வலிவும். வனப்பும் தர வல்லது.

குழந்தை பெற்ற முதல் 3 மாதத்துக்கு அம்மாக்காரி மிளகு, சித்தரத்தை தட்டிப் போட்ட வெந்நீர் குடிப்பது ரொம்ப நல்லது

குழந்தை பிறந்த சில மாத்துக்காவது காபி, டீ குடிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அது தாய்க்கு மட்டுமல்ல, சேய்க்கும் நல்லது. காபி, டீக்குப் பதிலா, புழுங்கல் அரிசி கஞ்சி வைத்துக் கொடுக்கலாம் புழுங்கலரிசிக் கஞ்சிக்கு வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும் சக்தி இருக்கு. பச்சை உடம்புக்காரிக்கு அதுதானே தேவை. நல்ல தரமான (ஆனைக் கொம்பன்) அரிசியா வாங்கி, அத்துடன் கொஞ்சம் சுக்கு தட்டிப் போட்டு, குக்கரில் குழைய வேக வைக்கவும். அப்புறம் அவங்கவங்க ருசிக்கு ஏற்ப, பால், சர்க்கரை சேர்த்தோ, உப்புப் போட்டோ, கஞ்சியாக் குடிக்கக் கொடுக்கலாம். வயிறும் நிறையும். உடம்புக்குச் சக்தியும் கொடுக்கும்.
உப்புக் கஞ்சிக்குத் தொட்டுக்க ஒரு சூப்பர் சட்னி:
பழுத்த 2 தக்காளி, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் கசகசா, ஊறவைத்துத் தோல் நீக்கிய 4 பாதாம் பருப்பு, தேவையான அளவு உப்பு எல்லாவற்றையும் வதக்கி அரைத்து, கடுகு தாளித்துக் கொட்டவும். சட்னி ரெடி.

தாய் பால்

தாய்பால் சுரக்க:

1. பச்சைக்கோரைக் கிழங்கை அரைத்து தாய்மார்களின் மார்புகளில் பற்று இடலாம்.
2. தேவையான வெற்றிலையை எடுத்து தணலில் வாட்டி ஸ்தனத்தின் மேல் வைத்துக் கட்டலாம்.

3. கீழ்க்கா நெல்லி வேரை அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து 4நாட்கள் குடிக்கலாம்.
4. ஆலம்விழுது துளிரையும் ஆலின் விதையையும் அரைத்துப் பசும்பாலில் கலந்து குடிக்கலாம்.
5. நாட்டு ஓரிழைத் தாமரையை அம்மியில் அரைத்து கொட்டைப்பாக்களவு எடுத்து ஆகாரத்திற்குப்பின் காலையில் மட்டும் பசும்பாலில் கரைத்துக் குடித்து வரலாம்.
6. அம்மாம் பச்சரிசியின் பூக்களைக்கொண்டு வந்து இதில் 1பலம் அளவு எடுத்து சுத்தம் செய்து பால் விட்டு மைபோல் அரைத்து ஆழாக்கு பசுவின் பாலில் கலந்து காலையில் மட்டும் சாப்பிடவேண்டும். ஒருவாரம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் போதும்.
7. தாய்மார்கள் வாரம் 3நாளைக்கு முருங்கைக்கீரையை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.
8. காலையில் ஆழாக்கு பாலில் 3 பலம் பாதாம் பருப்பை அரைத்து கரைத்து, 2 பலம் கற்கண்டு தூள் போட்டு 3நாள் சாப்பிடலாம்.

முற்றிய பப்பாளிக் காய்களைத் தனியாகவோ அல்லது கறியாக சமைத்தோ உண்ணுவதால் தாய்ப்பால் ஊட்டும் பெண்களுக்கு பால்சுரப்பைத் தரும்.

எள்ளுக்கும் பாலைப்பெருக்கும் குணமுண்டு, ஆகாரத்தோடு எந்த உருவத்திலாவது எள்ளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பால் பற்றாக்குறை நீங்குவதோடு உடலும் திடகாத்திரமாக விளங்கும்.

எள்ளை வெல்லத்துடன் கலந்து நிறைய சாப்பிட்டால் உடனே பால் சுரந்குவிடும்

கல்யாண முருங்கை என்ற முள் முருங்கை இலையை வேகவைத்துக் கடைந்து, தேங்காய் எண்ணெயில் தாளித்துச் சோற்றுடன் உண்ண பெண்களுக்கு பால் சுரக்கும். பருவமடையாத பெண்கள் விரைவில் பூப்பெய்துவர்.

தாய்ப்பால் பெருக பூண்டு மிகவும் உதவும். பூண்டை உரித்து நெய்யில் வதக்கி அரைத்துக் கருப்பட்டியுடன் ஒன்பது பொடி கலவை சேர்த்து சாப்பிட்டு விட்டு வெற்றிலை போட்டுக்கொண்டு தூங்கிவிட்டால் நன்கு தாய்ப்பால் ஊறும். அஜீரணம். வாயுத்தொல்லை வராது.

காலையில் பசும்பாலில் பாதாம் பருப்பை அரைத்து கரைத்து கற்கண்டுத்தூள் போட்டு 3 நாள் சாப்பிட்டு வருவதும் நல்லது.

வெற்றிலையில் ஆமணக்கு எண்ணை பூசி. லேசா வாட்டி. மார்பில் வைத்துக் கட்டிட்டு. இரவு படுத்து எழுந்தா. மறுநாள் நல்ல தாய்ப்பால் சுரக்கும்

தாய்ப்பால் பெருக பூண்டு மிகவும் உதவும். பூண்டை உரித்து நெய்யில் வதக்கி அரைத்துக் கருப்பட்டியுடன் ஒன்பது பொடி கலவை சேர்த்து சாப்பிட்டு விட்டு வெற்றிலை போட்டுக்கொண்டு தூங்கிவிட்டால் நன்கு தாய்ப்பால் ஊறும். அஜீரணம். வாயுத்தொல்லை வராது.

தாய்ப்பால் சுரப்பை நிறுத்த வேண்டுமானால், வேப்பிலைகளை ஸ்தனங்களில் வைத்துக்கட்டினால் பால் வரண்டு போகும். மல்லிகைப்பூவையும் கட்டலாம். பால் சுரப்பது நிற்பதுடன் வலியம் குணமாகும்.
எள்ளை வெல்லத்துடன் கலந்து நிறைய சாப்பிட்டால் உடனே பால் சுரந்து விடும்.

முட்டைக்கோஸை பொடிப்பொடியாக நறுக்கி மார்பகத்தில் வைத்துக் கட்டினால் பால் சுரப்பு நின்றுவிடும்.
வாழைப்பிஞ்சை அரைத்து மார்பில் பற்றுப் போட பால் சுரப்பது நின்றுவிடும்.

மார்பில் பால் கட்டிக்கொண்டு வலியும். வீக்கமும் ஏற்பட்டால் வெறும் வாணலியில் வெற்றிலையைப் போட்டு லேசா வதக்கி. பொறுக்கும் சூட்டில் மார்பில் கட்டினால் வலியும் வீக்கமும் கறையும்.

டிங் லாடு

உருண்டை வெல்லம் அரை கிலோ – சம்பா கோதுமை 250 கிராம் --
கறுப்பு முழு உளுந்து 100 கிராம் -- வெந்தயம் 1 மேஜைக் கரண்டி –
நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் கோந்து (Edible Gum என்ற பெயரில் பெரிய மளிகைக் கடைகளில் கிடைக்கும்), பாதாம் தலா 100 கிராம்
ஏலக்காய்ப் பொடி 1 டீ ஸ்பூன் -- பசு நெய் 200 கிராம் --
கோதுமை, உளுந்து, வெந்தயம் இவற்றைச் சுத்தம் செய்து, கனமான இலுப்பச் சட்டியில் கொஞ்சம், கொஞ்சமாகப் போட்டு வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும். ஆறியதும் மிக்ஸியில் நைசாக பொடித்துக் கொள்ளவும்.
2 ஸ்பூன் நெய்யை வாணலியில் விட்:டு கோந்துத் துண்டுகளை 4-5 களாகப் போட்டு பொரித்து எடுக்கவும்.
பாதாம் பருப்புகளை சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும்.
அகலமான பேசினில் மாவுக் கலவை, பொரித்த கோந்து, பாதாம் பருப்பு, ஏலக்காய் பொடி, நெய் எல்லாம் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.
உருண்டை வெல்லத்தை சிறு துண்டுகளாக்கி 1 கப் வெந்நீரில் கரைய விட்டு வடிகட்டி பாகு காய்ச்சவும்.
பாகுபதம்: பாகை சிறிது எடுத்து நீரில் விட்டால் உருட்ட வரும். அதைத் தட்டில் வீசிப் போட்டால் ‘டங்’ என்று சப்தம் வரும் (இதுவே ‘டங்’ பதம்). இந்தப் பதத்தில் பாகை பேசினில் உள்ள மாவுக் கலவையில் விட்டு நன்கு கலந்து சிறிது ஆறியதும் சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்து வைக்கவும்.
வயதுக்கு வந்த பெண்களுக்கும், பிரசவித்த பெண்களுக்கும் தினம் காலை, மாலை ஒரு உருண்டை வீதம் கொடுத்து வந்தால், இடுப்பு பலம் பெறும். இந்த ‘டிங்லாடு’ வடநாட்டில் மிகவும் பிரசித்தமானது.
இதை கர்நாடகாவில் ‘அண்டின உண்டே’ என்பார்கள். அண்டு என்றால் பசை! (கோந்து), ‘உண்டே’ என்றால் உருண்டை.

பிள்ளைப்பேறு தடுக்க

எளிய கருத்தடை முறை

தொல்காப்பியத்தில் மாதவிலக்கு முடிந்த 4வது நாளிலிருந்து 12 வது நாள் வரையிலும் அதன் பிறகு 20வது நாளிலிருந்து 28வது நாள் வரையிலும் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு குறைவு என்று குறிப்பிடப்பட்டு உள்ளது. இந்த நாட்களில் கருத்தரிப்பு என்பது பெரிதும் இயலாதது ஆகும் என்று தொல்காப்பியர் கூறுகின்றார் SAFE PERIOD

பெண்கள் தினசரி உணவில் எள்ளு, வெல்லம், கத்தரிக்காய், கொள்ளு, நல்லெண்ணை, அன்னாசிப்பழம், பப்பாளி போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், 'உணவு வழி கருத்தடை" இயல்பாக ஏற்படும்.

அதே போல் ஆண்கள் துளசி, வேப்பிலை, எலுமிச்சம் பழம், இளநீர், பாகற் காய் ஆகியவற்றை அன்றாட உணவில் சேர்ப்பதின் மூலம், கருவமையும் வாய்ப்புகள் குறையும்.

தேனை மேற்பூச்சாகப் பூசிப் புணர்வதால், சுக்கில உயிர்கள் தேனைச் சந்தித்ததும் அசைவற்றுப் போய் விடுகின்றன. கர்ப்பப் பைக்குள் போக முடியாமல் பெண் குறியிலேயே தங்கி மடிந்து விடுகின்றன. இவ்விதம் தேன் சிறந்த கர்ப்பத் தடை மருந்தாக அமைகின்றது.

தேனைப் போலவே வேப்ப நெய்யையும் மேற்பூச்சாகப் பூசிப் புணர்ந்தால், நல்ல கர்ப்பத் தடைச் சாதனமாக அமையும். ஆணுக்கோ, பெண்ணுக்கோ கிரந்தி சம்பந்தமான நோய் இருந்தாலும், குணம் செய்வதாகும். அதை ஆண் குறியின் தோலும், பெண் குறியின் தோலும் உறிஞ்சிக் கொள்வதால், உடம்புக்குப் பலமுண்டாகும். நல்ல டானிக் ஆகும்.

வேப்ப இலை அல்லது புளிய இலைகளை நன்றாய் ஜலத்தில் வேகவைத்து, வடிகட்டிய கஷாயத்தையும் மேற்பூச்சாகத் தடவிப் புணர்ந்தால், நல்ல சுக்கில உயிர்க் கொல்லியாக அமைந்து, கர்ப்பத் தடை மருந்தாக அமையும்

எலுமிச்சம் பழச்சாறும் நல்லதே! அது சுக்கில உயிர்களைக் கொல்லும். மேகக் கிருமிகளையும் கொல்லும்: எவ்விதத் தீங்கும் கிடையாது. ஒரு டம்ளர் ஜலத்திற்கு ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

கறியுப்பு ஒரு வீட்டு மருந்து. கெடுதல் செய்யாது. நிச்சயமாக சுக்கில உயிர்களைக் கொல்லும். ஒரு டம்ளர் ஜலத்துக்கு 4 தேக்கரண்டி உப்பு போதும்.

உடலுறவு முடிந்தவுடன் பெண் ஒரு ஸ்பூன் எள் எடுத்துச் சாப்பிட வேண்டும். அப்படிச் சாப்பிட்டால், கரு கூடாது.

சீனிக்காரம் --இதுவும் சாதாரணமாக வீடுகளில் நடமாடும் மருந்தே. விலையும் சொற்பமே. எங்கும் கிடைக்கும். நல்ல சுக்கில உயிர் நாசினி. இரண்டு டம்ளர் ஜலத்துக்கு ஒரு கிராம் சீனிக்காரம் அளவு. அரை நிமிஷத்தில் அந்த உயிர்கள் இறந்து போகும். சம்போக இன்பத்துக்கு ஆண் குறியும், பெண் குறியும் இறுக்கமாக வேண்டியது அவசியம். புல குழந்தை பெற்ற பெண்களின் குறி பெரியதாய்த் தளர்ந்து போயிருக்கும். அப்படிப்பட்ட பெண் குறிகளைச் சீனிக்காரம் சுருங்கச் செய்து, எப்பொழுதும் போல் இன்பத்தை அனுபவிக்கச் செய்யும்.

இரவில் படுக்கும் பொழுது 100 மில்லிப் பசும்பாலில் 5 பூண்டுத் திரிகளை உரித்துப் போட்டுக் காய்ச்சி, ஆற வைத்து, பின் மேற்படி பூண்டை மென்று சாப்பிட்டு, பாலைக் குடித்துவர, பிள்ளைப் பேறு தடுக்கப்படும். கணவன், மனைவி இருவரும் உண்ண வேண்டும்.

கருத்தடைக்கு இயற்கை மருந்தாகிறது செம்பருத்திப்பூ. கேரளத்தில் உள்ள குறிப்பிட்ட இனத்தினர், அடிக்கடி செம்பருத்திப்பூ இரண்டினை எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் அரைத்து, தண்ணீருடன் கலந்து பருகுவார்களாம். மாதவிலக்குக்கு முன் குறைந்த பட்சம் 10 நாட்களாவது, இவ்விதம் அவர்கள் பருகி வந்ததால், கருத்தடை ஏற்பட்டதாகவும், இம்முறை பரம்பரை, பரம்பரையாக நிலவி வருவதாகச் சொல்கின்றனர்.

மலடு

வேப்பம்பூவுடன் மிளகு சேர்த்து இடித்து குலதெய்வத்தை நினைத்து பால் நிவேதனம் செய்து அதனுடன் தினம் சாப்பிட்டு வருவதாலும், தெய்வ பூஜைக்குப் பயன்படும் வாழை இலையை வெள்ளி, செவ்வாய், பெண்ணின் நட்சத்திர நாட்களில் பூஜை அறையில் அன்னம் வைத்துப் படையல் செய்து சாப்பிட்டு வருவதாலும், குழந்தையின்மை நீங்கும்.

குழந்தைப் பேறு அடைய நட்சத்திர மூலிகைக் குளிகைகள்

குளிசம் கட்டிக் கொண்டால் வெற்றி கிடைக்கும் என்று கிராமப்புறங்களில் முற்காலத்தில் இருந்தே ஒரு சொல் வழக்கம் உண்டு. காலப்போக்கில் அதை மறந்து விட்டார்கள்.

செப்புத் தகட்டில் செய்த மோதிரம் தசையில் படுவதால் இரத்த ஓட்டம் சீராகிறது. அது போல தெய்வீக மூலிகைகளை உடலில் உரசும் படி பூஜை செய்து கட்டிக் கொண்டால் வாரிசு பிறக்கும். இளநீரில் அரைத்துத் திலகமிட ஆயுளும் கூடும் என்று தேரையர் தன் செய்யுளில் கூறியுள்ளார்.

கணவன்-மனைவி ஒற்றுமை ஏற்பட்டால்தான் இந்த புத்திர ஸந்தான பலன் சித்திக்கிறது. அவர்கள் விரிசல் தீர்ந்திட இந்த மூலிகைகளையும் பூஜை செய்து வழிபடலாம்.

மலட்டுத்தன்மை – எளிய கருத்தடை முறை

மலட்டுத்தன்மை

பத்துமிளகைப்பொடி செய்து அத்துடன் பாகல் இலைச்சாற்றையும், கரிசலாங்கண்ணி இலைச் சாற்றையும் அளவோடு கலந்து, நாற்பது நாட்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் பெணகளுக்கு மலட்டுத்தன்மை நீங்கும்.

ஆணகளுக்கு ஜீவ அணு குறைவாக இருந்தால் ஆலம்பழத்தை உலர்த்தி தூளாக்கி அத்துடன் கற்கண:டையும் சேர்த்து, நாள்தோறும் ஒரு சிட்டிகை அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் இரணடொரு வாரங்களில் பலன் கிடைக்கும்.

சாதிக்காய், கடுக்காய், துளசிவிதை, சுக்கு சம அளவு எடுத்து பொடித்துத் தூளாக்கி வைத்துக் கொண்டு, இரவில் சாப்பிட்ட பிறகு படுக்குமுன் ஒரு சிட்டிகை வாயில் போட்டு ஆழாக்கு பசும்பால் கற்கண்டுடன் சேர்த்து 40 நாட்கள் குடித்து வர ஆண் மலட்டுத்தன்மை நீங்கும்.

அரைக்கீரையை நெய் விட்டு வதக்கி உண்டால் புத்திர உற்பத்தி உண்டாகும்.

ஆண்களின் இனவிருத்தி மண்டல அமைப்பில் உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கையைக் கூடுதலாக்கும் திறன் மாதுளம்பழ விதைகளுக்கு உண்டு. இவ்வெண்ணிக்கை குறைவு காரணமாக மகப்பேறு இல்லாது இருப்பவர்கள் தொடர்ந்து 6 மாதங்கள் மாதுளம்பழத்தை விதையுடன் மென்று சாப்பிட்டு வர மகப்பேறு வாய்க்கும்.

தினமும் இரவு படுக்குமுன் செவ்வாழைப்பழம் 1 சாப்பிட்டு பின்பு 1 ஸ்பூன் தேனையும் 40 நாட்களுக்கு சாப்பிடவும். நிச்சயம் குழந்தை பிறக்கும்.

ஒருபிடி இலந்தை மர இலையை எடுத்து, 10 மிளகு, 4 பூண்டு சேர்த்து நன்றாக அரைத்து 3 உருண்டைகளாக்கி, மாதவிலக்கான முதல்நாள் 1 உருண்டை என்று 3 நாட்கள் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் குழந்தை இல்லாதவர்களுக்கு குழந்தை பிறக்கும்.

நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் மூசாம்பரம் (கரியபோளம்) பொரித்த பெருங்காயம் இவைகளைச் சோற்றுக் கற்றாழைச் சாற்றில் அரைத்து, பட்டாணி அளவு மாத்திரை உருட்டி, நிழலில் உலர்த்தி, காலை-மாலை, வேளைக்கு ஒரு மாத்திரை சாப்பிட்டு வர, உடல் பருமன் குறையும்.
குழந்தையும் பிறக்கும். மாமிசம், மீன், முட்டை, கருவாடு இவைகளைச் சாப்பிட வேண்டாம்

நன்றாகப் பழுத்த எருக்கன் இலை ஒன்று எடுத்து லேசாக அனலில் வதக்கி பிழிந்து 5-6 சொட்டுகள் சர்க்கரையில் கலந்து மாத விலக்குள்ள 3 நாட்களும் கொடுத்து வந்தால் அக்காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்று வலி நின்று விடும். அதன் பிறகு கர்ப்பமும் தரிக்கும்.

திராட்சைப் பழச்சாறைக் குடித்தால், கர்ப்பப்பைக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

பெண்கள் கருவுற அரை டீஸ்பூன் தேனில், ஒரு சிட்டிகை பட்டைப் பொடியைக் குழைத்து, நாள் முழுக்க பல் ஈறுகளில் தடவி, இந்த மருந்து எச்சிலுடன் கலந்து, உடலில் சேர்ந்து விடும். எப்பேர்ப்பட்ட மலட்டுத் தன்மையும் நீங்கும்.

மாதவிலக்குக் கோளாறுகள் இருந்தாலும்கூட கருத்தரிக்கிறதுலே சிக்கல் வரும். மாதவிலக்குக் கோளாறுதான் காரணம்னா, அதை நீக்கிச் சருத்தரிக்க என்னால் ஒரு வைத்தியம் சொல்ல முடியும். அரை லிட்டர் பசும்பாலில் கால் கிலோ மலைப்பூண்டை உரிச்சுப் போட்டு, வேக வைக்கவும். கலவை நல்லா சுண்டி அல்வா பதத்துக்கு வந்ததும், தேவையான அளவு கற்கண்டு, இல்லேன்னா, பனங்கற்கண்டு போட்டுக் கிளறி இறக்கவும். மாதவிலக்கான நாளில் இருந்து ஒரு வாரத்துக்குத் தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் இதைச் சாப்பிட்டு வந்தால், கண்டிப்பா பலன் கிடைக்கும்.
இன்னொரு வைத்தியமும் இருக்கு. பசும் மஞ்சளை அரைச்சு எடுத்த சாறு மலைவேம்புச் சாறு, நல்லெண்ணை .. இவை எல்லாவற்றையும் சமஅளவு எடுத்துக் கலந்து வைக்கவும். இதை சூடு பண்ணத் தேவையில்லை. மாதவிலக்கான முதல் 3 நாட்கள்ல காலை மாலை 2 வேளையும் தலா ரெண்டு டேபிள் ஸ்பூன் சாப்பிடணும். எனக்குத் தெரிஞ்ச நிறைய பெண்களுக்கு இந்த மருத்துவத்தை சிபாரிசு பண்ணி பலன் கிடைச்சுருக்கு. உடம்புல ஊளைச் சதை அதிகமிருந்தாலும் கரு உண்டாவதில் பிரச்னை வரும். தினம் 5 – 10 எண்ணிக்கை வரை, சின்ன வெங்காயத்தை எடுத்து, பச்சையா சாப்பிட்டா, கொஞ்ச நாள்லயே, ஊளைச் சதை குறைந்து, ஆளும் ஸ்லிம்மாகிடுவாங்க. சீக்கிரமே வீட்டுல 'குவா குவா' சத்தமும் கேட்கும். மூலிகை மூதாட்டி கல்யாணி சுவாமி- அவள் விகடன் - 24.02.2006 பக்கம்59

வேப்பம்பூவுடன் மிளகு சேர்த்து இடித்து குல தெய்வத்தை நினைத்து பால் நிவேதனம் செய்து அதனுடன் தினம் சாப்பிட்டு வருவதாலும், தெய்வ பூஜைக்குப் பயன்படும் வாழை இலையை வெள்ளி, செவ்வாய், பெண்ணின் நட்சத்திர நாட்களில் பூஜை அறையில் அன்னம் வைத்துப் படையல் செய்து சாப்பிட்டு வருவதாலும் குழந்தை இன்மை நீங்கும்.

குழந்தையில்லாக் குறை நீங்க

மாதவிலக்கான 3 தினங்கள் முதல், முற்றிய வேப்பிலையை 100 கிராம் எடுத்து தண்ணீர் 2 லிட்டர் ஊற்றி மண் பாத்திரத்தில் கஷாயம் 1 லிட்டராக வற்றுமளவுக்குக் காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்துக் கொண்டு, 100 மில்லி கஷாயம் வீதம் 6 தினங்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் கணவன் மனைவி இருவரும் குடிக்க வேண்டும். இம்மாதிரியாக 6 தினங்கள் குடித்த பிறகு, அரசனிலை மாவிலைக் கஷாயம் தயாரித்து 9 தினங்கள் 100 மில்லி கஷாயம் வீதம் காலையில் வெறும் வயிற்றில் தம்பதிகள் இருவரும் நாவினால் சுவைத்துக் குடித்து வரவேண்டும்.

அரசனிலை, மாவிலை கஷாயம் தயாரிக்கும் முறை:

அரசனிலை, மாவிலை இரண்டும் வகைக்கு 50 கிராம் பறித்து எடுத்து மண் பாத்திரத்தில் போட்டு 2 லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றி, ஒரு லிட்டர் ஆகும்படி சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முன்னர் கூறிய வேப்ப இலைக் கஷாயம், பின்னர் எழுதிய அரசனிலை, மாவிலைக் கஷாயம் ஆகிய கஷாயங

உணவு வகையில் எவ்விதச் சுவைக் கட்டுப்பாடும் (பத்தியம்) இல்லை. ஆனால் கஷாயம் அருந்தும் தினங்களில் இரவு ஆகாரம் மாத்திரம் அரை வயிறு (வழக்கமாக உண்பதிலிருந்து பாதி) தான் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். உணவு வகையில் சாகி, கொத்து மல்லி தழையை மிகுதியாகச் சேர்த்துக் கொள்ள

புருஷ ரத்தின தைலம் செய்யும் முறை

அரை வீசை வெள்ளை குண்டு மணியை இருபிளவாய் செய்து கொண்டு, வெள்ளாட்டின் பாலில் ஓர் இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து, பிறகு மேல் தோலைப் போக்கி ஒரு பகல் முழுவதும் வெயிலில் காய வைக்கவும். இவ்வாறு 7 இரவு பாலில் ஊற வைத்து, 7 பகல் காய வைத்துக் கொண்டு, ஓர் கலயத்தின் அடித்தூறில் 5 துவாரம் செய்து, அத்துவாரங்களுக்கு 5 இரும்புக் கம்பிகள் சொருகி, மேற்கூறிய பருப்புகளை எல்லாம், அந்தக் கலயத்தில் போட்டு, 5 சீலை மண் செய்து, காய வைத்து, ஒரு ஜான் அகலமும், ஒரு ஜான் முழம் குழி வெட்டி, குழிக்குத் தகுந்த ஒரு சட்டி வைத்து, அதில் ஜலம் நிறப்பி, அதில் ஒரு கனமுள்ள டம்ளர் வைத்து, முன் சொல்லிய கலயக் கம்பிக்கும், டம்ளர் வாய்க்கும் சரியாய்ப் பொருந்தச் செய்து, கலயத்தைச் செவ்வையாக அமர்த்திப் பார்த்தால், பூமி மட்டத்திற்கு மேலே கலயம் முக்கால் பங்கு அளவிருக்க வேண்டும். பின்பு ஒரு முழம் விரட்டி அடுக்கி, புடம் போட வேண்டியது. ஆறின பிறகு, புடத்தை மெதுவாகப் பிரித்து, கலயத்தை அசையாமல் எடுத்து, அப்புறப்படுத்திப் பார்த்தால், டம்ளர் நிறம்ப மாதுளம்பூ நிறமான தைலம் இருக்கும். அதை சீசாவில் பதனம் செய்து கொள்ளவும்.
உபயோகம் - இந்த தைலத்தை சர்க்கரையோடு 5 துளி விட்டு மத்தித்து காலை மாலையாக 10 நாள் சாப்பிட்டு, பின்பு மறு பத்தியம் 10 நாள் இருந்து, பிறகு நல்லெண்ணையில் ஸ்நானம் செய்து விட வேண்டும். பத்தியம் - மீன், கருவாடு, கடுகு, புளி ஆகாது. இவ்வாறு பத்தியம் தவறாது சாப்பிட்டு வந்தால், தாதுகள் மணியாயிருக்கி விடும். 80 வயதுள்ள விருத்தாப்பியர் மேற்படி தைலத்தை 10 நாள் சாப்பிட, வாலிப தன்மை அடைவர். புாரிச வாயு உள்ளவர்கள் 10 நாள் சாப்பிட, பூரண குணமடைவர். இவ்வருமை தைலத்தை உபயோகித்தவர்களே, இதன் பெருமையைச் சொல்வார்கள். சிற்றின்பமே புரியும் காமிகளுக்கு மாத்திரமல்ல, குடும்ப சுகத்தை அனுபவிக்க இயலாமலும், சந்ததி விருத்தி இல்லாமலிருக்கும் சகல ஆண் பெண் இரு தரப்பினரும் நன்மை அடைய விரும்பியே இவ்வருமைத் தைலத்தை வெளியிடலானோம்.
அகத்தியர் அருளிய அனுபோக வைத்திய களஞ்சியம்
P.S. சேணி நாயர் தொகுத்தது. R.G.பதி கம்பெனி வெளியீடு

பால்வினை நோய்

தவறான உடலுறவுப் பழக்கங்களால் வரும் பால்வினை நோயினால், உடலில் கொப்புளங்கள், கை-கால் வீக்கம், தடிப்பு, ஆண்களுக்கு வெள்ளை படுதல், மூத்திரம் போகும் போது எரிச்சல் இவைகள் வரும். இதற்கு மருந்து
வெள்ளைக் குங்கிலியம் என்ற பிசின் 50 கிராம் வாங்கி, தூளாக்கிக் கொள்ளவும். நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் அவுரி என்ற நீலிச் செடி பல இடங்களில் கிடைக்கும். அதன் இலைகளை எடுத்து இடித்துச் சாறு பிழிந்து, அந்தச் சாற்றை விட்டு மேலே சொன்ன குங்கிலியத்தை மெழுகு பதமாக அரைத்து வழித்து, பட்டாணி அளவுக்கு மாத்திரை செய்து, நிழலில் உலர்த்தி, புட்டியில் அடைத்துக் கொள்ளவும்.

இதைக் காலை-மாலை ஒரு மாத்திரை வீதம் பாலில் சாப்பிட்டு வந்தால், உடலில் உள்ள கொப்புளங்கள் அடங்கி, புண்கள், புரைகள், முதலியன குணமாகும். வெள்ளை படுதல், சிறுநீர் எரிச்சல் முதலியவை குணமாகும்.

தவறான உடலுறவு பழக்கத்தால், ஆண்குறியில் புண் வந்து, நீர் வடிகிறது. ஆங்கிலத்தில் இதை Syphilis என்பர். இதற்கு வல்லாரை இலைச் சாறு அரை லிட்டர், வெள்ளை வெங்காயச் சாறு அரை லிட்டர், பீச்சுக்கண் என்னும் பீநாறி இலைச் சாறு அரை லிட்டர், தேங்காய்ப் பால் அரை லிட்டர், விளக்கெண்ணெய் ஒரு லிட்டர், இவை எல்லாவற்றையும் ஒரு இரும்பு வாணலியில் இட்டு, லேசான நெருப்பில் காய்ச்சவும். இந்தச் சாறு வற்ற 2 மணி நேரமாகும். சிடுசிடுப்பு அடங்கியதும் இறக்கி ஆறவைத்து (நெய் காய்ச்சும் பக்குவம்) வடிகட்டி, புட்டியில் அடைக்கவும். இதைக் காலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு பசும்பாலில் விட்டு உள்ளுக்குச் சாப்பிடவும். அதே போன்று இரவு படுக்கும்போதும் ஒரு தேக்கரண்டி சாப்பிடவும். இப்படி 3 மாதம் புலால் உணவை நீக்கிச் சாப்பிடவும். நோய் குணமாகும். உடலும் தேறும்.

தோல் சம்பந்தப்பட்டவைகள்

சரும வியாதிகள்

சர்ம வியாதிகளான கடி, படை, அரிப்பு, வெண்மைநிறத் தேமல், ஆகிய வியாதிகளில் இருந்து நீங்கி சுகம் பெற, பின் கண்ட தெய்வீக மூலிகைக் கஷாயம் தயாரித்து அருந்திப் பயனடையலாம்.

வில்வ இலை	25 கிராம்	இம்மூலிகைகளை மண் பாத்திரத்தில்
முற்றிய வேப்பிலை	25 கிராம்	இட்டு மூலிகைகள் மறைகின்ற அளவு
துளசி இலை	25 கிராம்	சுமார் இரண்டு லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றி
அருகம் புல்	25 கிராம்	ஊற்றிய நீர் பாதியளவு ஆகும்படி வற்றக்
அத்தி இலை	25 கிராம்	காய்ச்சி வடிகட்டி பெரிய வாய் உள்ள
தும்பை இலை	25 கிராம்	பாட்டிலிலோ, எவர்சில்வர் பாத்திரத்திலோ
மாவிலை	25 கிராம்	ஊற்றி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இக்கஷாயத்தை நான்கு நாட்களுக்கு ஒரு முறைப் புதியதாக தயாரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உபயோக முறை: தயாரிக்கப் பட்ட பூராக் கஷாயத்தையும் தினமும் ஒரு முறை மண் பாத்திரத்தில் ஊற்றிச் சூடு செய்து அதிலிருந்து 100 மில்லிக் கஷாயத்தை எடுத்து சூடு ஆறிய பின் நாவினால் ருசித்து சிறிது சிறிதாக அருந்த வேண்டும். மீதிக் கஷாயத்தை சூடு ஆறிய பின் பாட்டிலிலோ, பாத்திரத்திலோ நிரப்பி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கஷாயத்தைக் காலை

பல் துலக்கியதும் வெறும் வயிற்றில் குடித்துவிட வேண்டும். இம்மாதிரி ஒரு மண்டலம் (48 நாட்கள்) அருந்த தர வேண்டும். பல வருடங்களாக தீராத் தோல் வியாதிகளை உடையவர்கள் தொடர்ந்தாற் போல் 2, 3 மண்டலங்கள் கூடத் தேவைப்படும் வரை அருந்தலாம்.

உணவுப் பத்தியம்: காலை உணவு, பகல் உணவு இவைகளில் அளவு கட்டுப் பாடில்லை. இரவு உணவு பாதி (அரை வயிறு ஆகாரம் தான் சாப்பிட வேண்டும்.) மருந்து அருந்தும் நர்ட்களில் எந்த வேளை உணவிலும் அவரைக் கொட்டை, மீன், கத்தரிக்காய், உருளைக் கிழங்கு ஆகியவைகள் இடம் பெறவே கூடாது.

களி மண் சிகிச்சை

திறந்த புண் இருக்கிறவர்களும், ஆஸ்த்மா, சைனஸ் மற்றும் நுரையீரல் சம்பந்தப் பட்ட நோய்கள் இருக்கிறவர்களும் மண் சிகிச்சையைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஆற்றங்கரைகள், கழிமுகத் துவாரங்கள் என்று மனிதர்களால் இதுவரை அதிகம் பயன்படுத்தப் படாத இடங்களில், 5 அடி ஆழம் தோண்டியபின் கிடைக்கிற களி மண் தான் இச்சிகிச்சைக்கு ஏற்றது. அப்படி சேகரித்த மண்ணை, 48 மணி நேரம் வெயிலில் காயவைத்து, சலித்துக் கொள்ளவும். அடுத்ததா, அதை ஒரு மண் பானை தண்ணியில் இரு இரவு முழுதும் ஊறவிட்டால், சிகிச்சைக்கான மண் ரெடி.

ஒரு மஸ்லின் துணியில் இந்த மண்ணைக் கட்டி, தேவைப்படும் இடங்களில் ஒத்தடம் மாதிரி வைத்து எடுக்கலாம். உடம்பில் நேரடியாகவும் பூசலாம். முகத்தில் மடடும் பூசினால் 45 நிமிஷத்திலேயும், உடம்பு முழுக்கப் பூசினால், 45 நிமிஷத்திலேயும் கழுவிடலாம். சாதாரண குழாய் தண்ணியில், சோப்புப் போடாமல் கழுவி விட்டாப் போதும். மண் சிகிச்சை சர்மத்திலுள்ள வியர்வைத் துவாரங்களைத் திறந்து விடுவதால், கழிவுப் பொருட்கள் வியர்வையாக வெளியேறிவிடும். சர்மமும்
ஆரோக்கியமாகும்.

காயங்கள்

‘தன் காயம் சேர்க்க, வெங்காயம் உதவும்’ என்பார்கள். 4 – 5 சின்ன சாம்பார் வெங்காயங்களைத் தோலுரித்து, சிறுசிறு வில்லைகளாக நறுக்கி 2 குழிக்கரண்டி தேங்காய் எண்ணையில் கறுக, பொரிய வறுத்து, பின் அந்த எண்ணெயை ஆற வைத்து, ஒருபாட்டிலில் எடுத்து வையுங்கள். இந்த வெங்காய எண்ணெயை தீப்புண், கட்டி, கொப்புளம், காயம், சொரி சிரங்குகளில் தடவ, அவைகள் எளிதில் குணமாகும். இந்த வெங்காய எண்ணெய் ஒரு ‘சர்வ சருமரோக நிவாரணி’.

இரத்தக்காயம் ஏற்பட்டு, சொட்டும் இரத்தத்தை நிறுத்த. எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை, அந்த காயத்தின் மீது பூசுங்கள். சிறிது எரியும். ஆனால் இரத்தப் பெருக்கு உடனே நின்று விடும்.

நீண்ட கால வீக்கங்களுக்கும், நீர் வடியும் புண்களுக்கும் நன்னாரி வேரை நீர் விட்டு களிம்பு போல் அரைத்துப் புண்களைக் கழுவுவதற்கும், புண்களை ஆற்றுவதற்கும். உபயோகிக்கலாம்.

சுண்ணாம்பை சம அளவு தேனுடன் கலந்து நன்றாகக் குழைத்து அடிபட்ட இடத்தில் தடவினால், காயம் விரைவில் ஆறிவிடும். சீழும் பிடிக்காது.

வேப்பங்கொட்டையை உலர்த்தி பருப்பை மட்டும் அரைத்துப் புரையோடிய ரணங்களுக்கும், புழு வைத்து நெளியும் குஷ்ட ரணங்களுக்கும் வைத்துக் கட்டினால், மேற்படி புழக்கள் யாவும் வெளியாகி ரணங்கள் ஆறிவிடும்.

ஆயர்வேத மஹரிஷிகள் சரகர், சக்ரதத்தர் என்ற மகான்கள் நாவல் கொட்டையும், பட்டையும், குறிப்பாக சர்மத்தில் காணும் கட்டிகள் நீரிழிவு நோய்களால் காணும் ஆறாத ரணங்கள், புண் பரைகளுக்கும். உள்ளுக்குக் கஷாயமாகவும். தூளாகவும் கொடுக்க, மிக்க பலன் தரும்.

ஆறாத ரணங்கள், ராஜ பிளவைகளுக்கு வடக்குப்பக்கம் போகும் புங்கமர வேரை ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் எடுத்து, சீவி எடுத்துப் பால் பிழிந்து, அதே அளவு முற்றிய தேங்காய்ப்பாலுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி, ஆறாத ரணங்கள், குழிப்புண்கள், தீராத ராஜ பிளவைக்கட்டிகள், மற்றும் அழிந்து நாற்றமடிக்கும் நாட்பட்ட புரையோடிய புண்கள் இவைகளுக்குத் தினமும் மேலே 2 தடவைகள் தடவிவரவும். இப்படித் தொடர்ந்து தவறாமல் செய்தால், இவை மீண்டும் வராமல் ஓழியும்.

அரச மரத்தின் பழுப்பு இலைகளை ஓரு சட்டியில் போட்டு, அதன் மீது ஒரு சட்டியை வைத்து மூடி. 10நிமிடங்கள் அடுப்பில் வைத்தால், இலைகள் சாம்பலாகும். இச்சாம்பலில் தேங்காய் எண்ணெயை ஊற்றிக் கலந்து, புண்களில் தடவி வந்தால் புண்கள் ஓரே வாரத்தில் ஆறும்.

உலர்த்திய நெல்லிக்கனியின் எரித்த சாம்பலை, நன்றாகத் தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்து, மஞ்சள் பொடியுடன் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு, பின் புண்ணை உப்பு நீரில் நன்றாகக் கழுவிவிட்டு இந்த எண்ணெயை பூசி வந்தால், நாட்பட்ட புண்கள் மாயமாய் விடும்.

புண்கள் - ரணங்கள்

எவ்வித ரணங்களும் உண்டாகாமல் இருக்கவும்கூட, தடுப்புமருந்தாகவே அவ்வப்போது நலமுடன் இருப்பவர்கள் கூட அத்தி இலையை மென்று விழுங்கி வரலாம்.

நாகலிங்க மரத்தின் இலையை அரைத்து, அத்துடன் பசு வெண்ணெய் கலந்து போட்டால், புண் எரிச்சல் இன்றி ஆறும்.

கட்டிகள்

குழந்தைகளுக்கு வேனிற்காலங்களில் வரும் கட்டிகளுக்கு, அவுரி இலையையும், அல்லி இலைகளையும் சமமாக எடுத்து, அரிசி கழுவிய நீரில் அரைத்துப் பூசினால் கட்டிகள் உடையும். பிறகு பிளாஸ்திரி போட புண் ஆறும்.

வெயில் காலங்களில் குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் உடலில், உஷ்ண மிகுதியால், ஆங்காங்கு கட்டிகள் தோன்றுவதுண்டு. வெள்ளைப்பூண்டை நசுக்கி, சிறிது சுண்ணாம்பையும் கலந்து கட்டியின் மீது தடவி வந்தால், சீக்கிரத்தில் கட்டி உடைந்து குணமாகும்.

குழந்தைகளுக்கு அக்கி வந்தால், முதலில் வயிற்றை சுத்தப்படுத்துங்கள். பிறகு பப்பாளிச்சாற்றைப் பசும்பாலில் கலந்து, அக்கியின் மேல் பூசி வந்தால் குணமாகும்.

உடலில் கட்டிகள் தோன்றினால், ஆரம்பத்திலேயே மல்லிப்பூவை அரைத்து, அதன் மீது தடவி வாருங்கள். அப்படியே அமுங்கிவிடும். வலி இருக்காது.

பழுத்து, உடையாமல் வீங்கி, குத்தலும் குடைச்சலும் எடுக்கும் கட்டிகளின் மீது, நீளமான புகையிலையை விரித்து, அதில் விளக்கெண்ணை தடவி போட்டு வந்தால் கட்டிகள் உடைந்து, சீழும், இரத்தமும் முளையோடு வெளியே வந்துவிடும்.

பன் ரொட்டியின் பஞ்சு போன்ற பாகத்தை எடுத்து, ஒரு கரண்டி தண்ணீரில் கரைத்து அனலில் காட்டவும். மிதமான சூட்டோடு அந்தப் பசையை வைத்து கட்டுங்கள். அடுத்த நாளே கட்டி உடையும். உபத்திரவம் குறையும்.

சீரகத்தை அரைத்துத் தேங்காய்ப் பாலில் கலக்கினால், களிம்பு போல் வரும். இந்த களிம்பை தொடர்ந்து 2 நாட்கள் பூசினால் கட்டிகள் உடையும். வேனல் கட்டிகள் மேலும் பூசலாம். விரைவில் குணமாகும்.

வேனல் காலங்களில் ஏற்படும் வேர்க்குரு, வேனல் கட்டி, ஆகியவைகளுக்குப் பப்பாளிப் பாலையும், போரகஸ் பவுடரையும் சேர்த்து உடம்பில் தேய்த்துக் கொள்ளலாம். இந்தக் களிம்பு, படை, சொறி, சிரங்கு குணமாகவும் பயன்படுகிறது.

சந்தன அத்தரைத் தடவினால் வேனல் கட்டிகள் குணமாகும்.

வசம்பைப் பொழ செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் ஊறவைத்து தேய்த்தால் வேனல் கட்டிகள் குணமாகும்.

கருஞ்சீரகத்தைப் பொடி செய்து, தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து தடவினால் ஊறல் எடுக்காமல் இருக்கும்.

நுங்கின் நீரைத் தடவினால் வலி குறையும்.

கண்களைத் தவிர உடம்பில் எங்கு கட்டிகள் வந்தாலும், ஊமத்தை இலையிஅ சிறிது விளக்கெண்ணெய் தடவி நெருப்பு அனலில் காட்டி கட்டியின் மீது போட்டு வைக்கவும். கட்டிகள் உடைந்து விடும்.

கண்களைத் தவிர உடம்பில் எங்கு கட்டிகள் வந்தாலும் வெங்காயத்தை நெருப்பில் போட்டு சுட்டு, அதை மை போல அரைத்து கட்டியின் மீது தடவுங்கள். கட்டி பழுக்கும். பின்பு உடைந்து விடும்.

மஞ்சளை களிம்பு போல் அரைத்து சுட வைத்து பற்று போட்டால் வீக்கம் குறையும். கட்டி பழுக்கும். உடையும். மஞ்சளை அரிசியுடன் சேர்த்துக் களியாகக் கிண்டியோ, அல்லது சாதத்துடன் சேர்த்து அரைத்தோ கூட கட்டியின் மீது பற்று போடலாம்.

வெங்காயத்தை சுட்டு, அதனுடன் மஞ்சள் பொடியையும், நெய்யையும் சேர்த்துப் பிசைந்து கட்டியின் மேல் சூடாக வைத்துக் கட்டினால், கட்டி உடைந்து விடும்.

வேப்பிலை 2 கைப்பிடி, கற்பூரம் கொட்டைப்பாக்களவு, ஒரு துண்டு மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து கட்டி, அம்மை கட்டி, பிளேக் கட்டிகள் ஆகியவைகளுக்கு பற்று போடலாம்.

அடிக்கடி பித்தம், தலைசுற்றல், மற்றும் தோல் வியாதி வருபவர்களுக்கு நிரந்தரக் குணம் தெரிய ஒரு வழி:

கொத்த மல்லி விதை (தனியா) பச்சையாக ஒன்றிரண்டாக உடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் இந்த உடைந்த தனியாவை ஒரு கை அள்ளி கொதித்த வென்னீரில் போட்டு மூடி வைக்கவும். தேவையானால் சிறிது நேரம் கொதிக்க வைக்கலாம். பிறகு வடிகட்டி, பால் சர்க்கரை சேர்த்து அருந்தலாம். உடலில் கெட்ட நீர் பிரிந்து ரத்தம் சுத்தியாகும்.

மேகப் புண்: சீமை அகத்தி இலையை மட்டும் இடித்து, அத்துடன் 6 மிளகு சேர்த்துக் கஷாயமிட்டுக் குடித்து வர, பேதியாகும். அதன்பின் மேகப் புண், நஞ்சுக் கடி ஆகியன குணமாகும்.

முகம் வைக்காத கட்டியாக இருந்தால், வலி அதிகமாக இருக்கும். அதற்குச் சிறிதளவு சுண்ணாம்பும் (வெற்றிலைக்குத் தடவுவது) சிறிது தேன் அல்லது வெல்லம் சேர்த்துச் சூடு பறக்கக் குழைத்தால், ஒரு கலவையாக வரும். அதை அந்தக் கட்டியின் மீது போட்டு, ஒரு வெற்றிலையை அதன் மீது ஒட்டி விடவும். கட்டி பெரிதாகாமல், அமுங்கி விடலாம். அல்லது கருஞ்சிவப்பு நிறத்தில் பழுத்து முகம் வைத்துக் கொள்ளும். தொடர்ந்து 3 நாட்கள் போட்டால், உடைந்து சீழ் வந்து விடும். உடைந்நத கட்டியின் மீது தேங்காயெண்ணையைத் தடவி வந்தால், ஆறி விடும்.

சிவந்த குன்றிமணி விதைகளை அரைத்துக் கட்டிகளுக்குப் பற்றுப்போடலாம்.

ஒரு பிடி துளசி இலைச் சாறு, அரை டீஸ்பூன் எலுமிச்சைச் சாறு,இவற்றுடன் 1 டீஸ்பூன் சீயக்காய்த் தூள் கலந்து இரவில் கட்டிகளின் மேல் "பற்று" போடுங்கள். கட்டி, சொரி, சிரங்கு இருந்த அடையாளமே தெரியாமல் மறைந்து விடும்.

எங்கேயாவது விழுந்தாலோ, இடித்துக் கொண்டாலோ, ஏற்படும் வீக்கத்திற்கு வெள்ளை நாமக் கட்டியை ஊற வைத்து அரைத்து, உடனே தடவி விட்டுஅதன் பிறகும் 2, 3 தடவை தடவ, விரைவில் குணமாகும்.

வீக்கம்

காட்டாமணக்கு இலையையும் வேரையும் அரைத்து வீக்கங்களுக்குப் பற்று போடலாம்

நீர்முள்ளி விதை, வெள்ளரி விதை இவை இரண்டையும் சமமாக எடுத்து அரைத்து உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டால் நீர் தாராளமாக பிரியும். உடம்பில் உள்ள விஷ நீர் வடிந்து வீக்கம் இருந்தாலும் சரியாகும்.

அடிபட்டு, ரத்தம் கட்டிக்கொண்டு வீக்கம் இருந்தால், கொஞ்சம் கரியபவளம், காசுக்கட்டி, நெல், கஸ்தூரி மஞ்சள் ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்து தண்ணீர் விட்டு அரைத்து அக்கலவையை ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து சூடேற்றி அதை இரத்தம் கட்டிய இடத்தில் பூசிப் பற்றுப் போடவேண்டும். வீக்கம் குறையும். வலி மறையும். இரத்தக்கட்டு கானாமல் போகும்.

பூவரசனின் பசுமையான இலைகளை அரைத்து, வதக்கி, வீக்கமுள்ள இடங்களில் வைத்துக் கட்ட வீக்கம் குறைந்து விடும். பூவுக்கே அரசன் என்பதால், அதனுடைய மருத்துவக் குணங்கள் கணக்கிலடங்காது.

நீண்ட கால வீக்கங்களுக்கும், நீர் வடியும் புண்களுக்கும் நன்னாரி வேரை நீர் விட்டு களிம்பு போல் அரைத்துப் புண்களைக் கழுவுவதற்கும், புண்களை ஆற்றுவதற்கும் பயன்படுத்தலாம்.

குழந்தைகள் கீழேவிழுந்து அடிபட்டு உடம்பில் எங்காவது வீக்கம் ஏற்பட்டால் 10 நிமிட இடைவெளியில் இரண்டு முறை மண்ணெண்ணெய் தடவினால் வீக்கம் வடிந்து வலியும் குறைந்து விடும்.

சேற்றுப்புண்

மருதோன்றி இலையை மஞ்சளுடன் சேர்த்து அரைத்து, இரவில் பற்றுப்போட்டு காலையில் கழுவி விடவும். 3 நாட்கள் செய்தால் போதும்.

படுக்கப்போகுமுன் விரல் இடுக்குகளில் மஞ்சளையும் சுண்ணாம்பையும் கலந்து போடலாம்.

மஞ்சள் தூளையும், தேனையும் கலந்து தடவ, விரைவில் குணமாகும்.

மஞ்சள் தூளையும் தேங்காய் எண்ணெயையும் கலந்து வைத்துக் கொண்டு தடவி வரலாம்.

உளுந்தை அரைத்து அத்துடன் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைக் கலந்து தடவினால் குணம் கிடைக்கும்.

கடுக்காய், மஞ்சள் இரண்டையும் அரைத்துத் தடவி வரலாம்.

சொறி, சிரங்கு

அரை லிட்டர் வேம்பு எண்ணெய், அரைக்கால் லிட்டர் நல்லெண்ணெய், பெரிய பூண்டு ஆவாரம்பூ ஒரு பிடி, அருகம்புல் ஒரு பிடி, வெட்டிவேர் ஒரு பிடி -இவற்றைச் சேர்த்து மண் சட்டியில் வைத்து, விறகு அடுப்பில் காய்ச்சி, இந்த தைலத்தை சொறி, சிறங்குகளில் தடவினால் குணமாகும்.

வாரம் 2 நாட்கள், அரை பிடி தூய்மையான அருகம்புல் எடுத்து, 6 மிளகு, 2 சிட்டிகை சீரகம் கலந்து அரைத்து, நெல்லிக்காயளவு காலை வேளை வெறும் வயிற்றில் மோருடன் அல்லது இளநீருடன் பருக, சொறி, சிறங்கு படை நோய்கள் சர்மத்தில் தோன்றாது.

உருளைக்கிழங்கை வெட்டி மேற்பூச்சாக தேய்த்து வர நமைச்சல் அடங்கும்.

இரண்டு வெங்காயம், ஒரு துண்டு பச்சை மஞ்சள் அல்லது ஒரு தேக்கரண்டி மஞ்சள் பொடி அரை எலுமிச்சம் பழச்சாறு, 15-குப்பைமேனி இலை, மருதாணி இலை கொஞ்சம், வேப்ப இலை கொஞ்சம் - இவை யாவற்றையும் தண்ணீர் விட்டு அரைத்து சொறி சிறங்குகளுக்கு போட்டு வர குணமாகும்.

இநநோயை அறவே நீக்க, சீமை அகத்தி இலை. பட்டை. பூ ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்து. இடித்துச் சேர்த்துக் கசாயம் செய்து சொறி. படையின் மீது கழுவி வர குணமாகும்.

வேனல் காலங்களில் ஏற்படும் வேர்க்குரு, வேனல் கட்டி, ஆகியவைகளுக்குப் பப்பாளிப் பாலையும், போரகஸ் பவுடரையும் சேர்த்து உடம்பில் தேய்த்துக் கொள்ளலாம். இந்தக் களிம்பு, படை, சொறி, சிரங்கு குணமாகவும் பயன்படுகிறது.

மிளகு, கரப்பான் இலை, இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து, மை போல் அரைத்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து சிரங்குகளில் தடவி, அரை மணி நேரம் வரை இருந்து, பிறகு ஸ்நானம் செய்யச் சிரங்கு உதிர்ந்து விடும்.

புங்கம் பூ, புளியம் பூ, பூண்ட, சீரகம், நன்னாரி வேர், வெட்பாலை அரிசி, வசம்பு, ஆகியவைகள் வகைக்கு 1 பலம் சுத்தம் செய்து, இடித்து அரைப்படி பசும்பாலில் வைக்கவும். அத்துடன் எள் நெய் ஒரு படியும் சேர்த்துக் காய்ச்சி, நீர் சுண்டக் காய்ந்துவரும் சமயம் பக்குவ பதத்தில் இறக்கி வடிகட்டி புட்டியில் பத்திரப் படுத்தவும். இதைத் தினம் ஒரு வேளை, அரை முதல் ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் உள்ளுக்குக் கொடுத்து, பத்தியமுன் இருக்க, 18 வித கரப்பான் சர்ம நோய்களும் விலகும். வடிகட்டிய திப்பிகளை அரைத்து தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து, மேலுக்கும் தடவி வர, ரணம் ஆறி, சர்மம் தூய்மை ஆகும்.

பாலுண்ணி

மருவு – மருகு - பாலுண்ணி

மனித உடம்பில் எந்த பாகத்திலும் ”மருகு” என்கிற சிறு கொப்புளங்கள் போன்ற வலியற்ற குருணைகள் சில சமயங்களில் தோன்றக் கூடியதாகும். இது உடம்பில் 2 அல்லது 3 மருகுகளாகவோ 20, 30 ஆகவோ எண்ணிக்-கையில் தோன்றியிருக்கலாம். இதற்குக் குணம் காண: ஒன்று அல்லது இரண்டு மருகுகள் உள்ளவர்கள் இந்தமருகின் மீது தினமும் எருக்கங் கொழுந்தை உடைத்தால் அதில் வருகின்ற எருக்கம் பாலை தோலின் மீது படாமல் தடவி வரவேண்டும். இது போல் ஒரு வாரம் தடவிய பின்னர் மேற்கொண்டு தடவ வேண்டியதில்லை. இதற்குப் பின் 10 முதல் 15 தினங்களுக்குள் மருகு தோலில் இருந்து கருகி விழுந்து விடும். இருபது அல்லது முப்பது மருகுகள் உள்ளவர்கள் ஒவ்வொரு முறையிலும் ஐந்து மருகுகளுக்கு மட்டுமே எருக்கன் பாலைத் தடவி அது விழுந்தபின் அடுத்து ஐந்தைந்து மருகுகளாக நீக்கிக் கொள்ளலாம். எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் எருக்கம் பால் மருகு பகுதியைத் தவிர மற்ற தோல் பகுதியில் ப்டாத வண்ணம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தவறி மற்ற தோல் பாகத்தில் பட்டால் ரணமாகி விடும்.

வெற்றிலைச் சாறு இடித்துச் சிறிதளவு சுண்ணாம்பு சேர்த்துப் பாலுண்ணி மீது போடலாம். வெங்காயச் சாறு எடுத்துப் பாலுண்ணிகள் மீது தடவி வரவும்.

உப்புக் சோழி (சோவி) என்று சொல்லப்படும் கடல் சோழி (பார்ப்பதற்கு மேல் புறம் நீலநிறமாக இருக்கும்.) 4 எடுத்துக் கொண்டு, அதனைக் கண்ணாடித் தமளரில் போட்டு, அது மூழ்கும் வரை, எலுமிச்சைச் சாறு பிழிய வேண்டும். அதை வெயிலில் 4 நாள் வைக்க வேண்டும். அந்தக் கலவை பேஸ்ட் மாதிரி வரும். அதனைப்பாலுண்ணி இருக்கும். இடங்களில் போட்டால் பாலுண்ணி மறைந்துவிடும். கண் பக்கம் தவிர்க்கவும்.

இரணக் கள்ளிச் சாற்றை இடித்துப் பிழிந்து மருவு, பாலுண்ணி ஆகியவைகளுக்கும், கால் ஆணி, சொர சொரப்பான பருக்கள் ஆகியவைகளுக்கும் இரவு நேரம் தாவி வந்தால், அவைகள் மாறி மறைந்து போகின்றன.

ஒரு கிண்ணத்தில் தண்ணீர் விட்டுக் கட்டிப் பெருங்காயத்தை ஊற வைக்கவும். அது லேகியம் போல் ஆனபின், தினமும் அந்தப் பசையை மருவின் மீது தடவினால், காலப் போக்கில் மரு மறைந்துவிடும்.

மஞ்சள் பொடி கலந்த விளக்கெண்ணையைத் தினமும் 2-3 முறை மருவின் மீது தடவி வர, மரு மறுவார்த்தை பேசாமல் மறைந்து போகும்.

அம்மாம்பச்சரிசி என்ற மூலிகையைக் கிள்ளினால் பால் வரும். அதைப் பாலுண்ணிகளில் படும்படி அடித்து வந்தால் பாலுண்ணிகள் மறைந்து விடும். மருக்களும் மறைந்து விடும்.

சுண்ணாம்பு, நவச்சாரம் இரண்டையும் குழப்பி, பாலுண்ணி மீது வைத்து வந்தால், அது கரைந்து விடும்.

தேமல்

செம்பருத்திப் பூவை அரைத்து அதிகம் புளிக்காத தயிரில் கலந்து 48 நாட்கள் தொடர்ந்து வந்தால், தோலில் உள்ள வெண் படலம், படை, தேமல் குணமாகும்.

கருந்தேமலுக்கு மருதாணி இலைகளுடன், சிறு துண்டு உடம்புக்கு போடும் சோப்பையும் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து, பற்று போட்டால் சில நாட்களில் கருப்பு தோல் மறைந்து விடும்.

மருதாணி இலையை அரைத்துப் பூசி, ஊறியபின் மருந்து சோப்புப் போட்டுக் கழுவினால், குணம் கிடைக்கும்.

விதைகளை நீக்கிய புடலங்காயை அரைத்து, அதனுடன் அரப்புத்தூளைக் கலந்து. தேமல் உள்ள இடங்களில் தேய்த்து, சிறிது நேரம் கழித்து, குளிக்கவும். தேமல் மறையும் வரை இவ்வாறு செய்ய வேண்டும்.

கோதுமைத்தவிடு. பச்சைப்பயிறு, கஸ்தூரி மஞ்சள், பூலாங்கிழங்கு ஆகியவைகளை மாவாக்கித் தேய்த்துக் குளித்தால், உடலிலுள்ள தேமல் போய்விடும்.

இலுப்பை மரத்தின் இலைகளை வேகவைத்து, களிம்பு போல் அரைத்து, அதை தேமல் இருக்கும் இடத்தில் தேய்த்துக் குளியுங்கள். தேமல் போன்ற சரும நோய்கள் குணமாகிவிடும். இலுப்பை இலைகளில் கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தியிருக்கிறது.

சீரகம், கருஞ்சீரகம் இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து எருமைப்பால் விட்டு அரைத்து, முகத்தில் தடவி ஒரு மணி நேரம் கழித்துக் குளிக்கவும். தேமல், கருவாங்கு குணமாகும்.

வெள்ளைப்பூண்டையும், வெற்றிலையையும் அரைத்துப் பூசுங்கள். தேமல் குணமாகும். படை பறந்துவிடும்.

நெகட்டிவ் கழுவும் ஹைபோ உப்பைச் சுடுநீரில் கரைத்துப் பஞ்சால் தேமல் உள்ள இடத்தில் தொடர்ந்து தடவி வந்தால் ஒரு வாரத்தில் மறையும்.

கொத்துமல்லி இலைகளை பசும்பால் விட்டு அரைத்து தேமல் மீது பூசி 15 நிமிடம் கழித்துக் குளிக்கவும். 20 நாட்களில் தேமல் மறையும்.

பசுமையான மருதாணி இலைகள் 2 பிடி, வேப்பிலை 1 பிடி, பூசு மஞ்சள் கிழங்கு 1, ஆகியன சேர்த்து மைபோல் அரைத்து, மேற்பூச்சாக இரவில் பூசி விடவும். காலையில் சீயக்காயும், கடலை மாவும் தேய்த்துக் குளிக்கவும்.

கருஞ்சீரகத்தை நன்றாக அரைத்து தேமல்-படை ஆகியவற்றின் மீது தொடர்ந்து தடவி வந்தால் நாளடைவில் மறைந்து விடும்.

தேங்காய் எண்ணையை புகையக் காய்ச்சி வெளஸைள முள்ளங்கியை சிறு வில்லைகளாக நறுக்கிப் போட்டு இறக்கி விடவும். ஆறிய பிறகு பாட்டிலில் எடுத்து வைத்து, தினமும் உடலில் தடவி, ஊறிய பின் குளிக்க வேண்டும். சோப்பை உபயோகிக்காமல். பயத்த மாவை உபயோகிப்பது சிறந்தது. சொறி. படை. தேமல் மறைவதுடன். அம்மைத் தழும்பும் மறையும்.

கருஞ்சீரகத்தை காடிவிட்டு அரைத்து, தேமல் உள்ள இடங்களில் சில நாட்கள் தொடர்ந்து பூசி வந்தால் தேமல் மறையும். தேமலுடன் உடல் அரிப்பும் இருந்தால், சரக்கொன்றை வேரின் பட்டையை பசுவின் பால் கொண்டு அரைத்துத் தடவி வந்தால், விரைவில் குணமாகும்.

கற்பூரவல்லி இலை. திருநீற்றுப்பச்சையிலை இரண்டையும் கசக்கித் தேய்த்து. ஊறிய பின் வெந்நீரில் கழுவ வேண்டும். 3 நாட்களில் குணம் கிடைக்கும்.

தோல் படைக்கு

கக்கூஸ், சோப், டெரிலின் துணிகள் காரணமாக, தோலின் மேல் வரும் படைகள் குணமாக, சீமை அகத்தி இலையை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு அரைத்து. காலையில் பற்று போட்டு. அரைமணி நேரம் கழித்து குளிக்கவும். 10 முதல் 20 நாட்கள் விடாமல் செய்து வர குணம் கிடைக்கும்.

உடலில் எங்காவது படை. தேமல் இருந்தால் வெள்ளைப பூண்டையும் வெற்றிலையையும் அரைத்துப் பூசுங்கள். தேமல் குணமாகும். படை பறந்து விடும்.

Ringworm என்னும் தோல் படைக்கு, முழு குணம் அளிக்கவல்ல மூலிகை சீமை அகத்தி

பப்பாளிப் பாலையும், போரக்ஸ் பௌடரையும் உடம்பில் தேய்த்துக் கொள்ள படை, சொறி, சிரங்குகள், வேனல்கட்டி ஆகியவை குணமாகும்.

குஷ்டம்

வேப்பங் கொட்டைகளை உலர்த்தி ஓட்டை எடுத்தால், பருப்பு காணும். வேப்பம் பருப்பை அரைத்து, புரையோடிய ரணங்களுக்கும், புழு வைத்து நெளியும் குஷ்ட ரணங்களுக்கு வைத்துக் கட்டினால், மேற்படி புழுக்கள் யாவும் வெளியாகி ரணங்கள் ஆறிவிடும்.

குஷ்டரோகம் என்ற பெருவியாதிகளுக்கு மிகச் சிறந்ததொரு முறை வல்லாரையில் உண்டு. இந்த நோய் ஆரம்ப நிலையில் உடம்பெல்லாம் திடீரென்று வியர்வை விடுதல், முகம், கை, கால்களில் பளபளப்பாகவும், கண் இமைகளில் உள்ள ரோமங்கள் உதிர்தல், புருவமேடு, உதடு, காதுகள் ஓரம், கை-கால் விரல் நுனிகள், ஆகியவைகளில் நீர் கொண்டு தடிப்பாகி விடுதல், உடம்பெங்கும் சிவப்பு நிற, கரு நிற படைகள் உண்டாகி நமச்சல் ஏற்படுதல், ஆகியவைகள் ஆரம்ப குறிகள் ஆகும். இந்நோய் முற்றி ரணம் ஆகாத முன்பே, தடுத்துவிட வேண்டுமானால் வல்லாரையை எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி, அதன் சம எடைக்கு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் நல்ல திடமான உயர்ந்த ரக பரங்கிச் சக்கையை உலர்த்தி இடித்து இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். மிகச் சுலபமான முறை. ஆனால் பத்தியம் கடுமையாக இருத்தல் அவசியம். மேற்படி தூளை காலை, பகல், மாலை ஆக மூன்று வேளை 10 அரிசி எடை வீதம் சுத்தமான பசு வெண்ணெய் கால் அவுன்ஸ் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். கார வஸ்துக்களும், தித்திப்பு வஸ்துக்களும் நீக்கி வெறும் மோர், பால் சாதம் அரை உப்பு, சேரத்துத் தான சாப்பிட வேண்டும். மிக முக்கியமாக குஷ்டரோகம் உடையவர்களுக்கு காம விகார எண்ணங்கள் அதிகமாக இருக்கும். இவர்கள் மனதை பரிசுத்தமாக வைத்து, நற்செயல்களில் ஈடுபடுவது நோய் குறைய உதவியாக இருக்கும். இங்ஙனம் உடல் பத்தியம் மனப்பக்குவம் அடைந்து

மேற்படி சிகிச்சையை 40, 80, 120 நாட்கள் தொடர்ந்து நோய்க்குத் தக்கபடி சாப்பிட்டு வர 18 வித குஷ்டங்களுக்கும் தீர்ந்து விடும் என்பதில் ஐயமில்லை. நோய் முற்றி ரணம் ஆகி விட்டவர்களுக்கும் கூட, சாப்பிட்டு வருவதால் தடுத்து நிறுத்தி விடுவதுடன் மேற்கொண்டு பரவாமல் இருக்குமே!

வெண் குஷ்டம் வெண்புள்ளிகள்

200 கிராம் மருதாணி இலையை பசும்பால் விட்டு இடித்துச் சாறு எடுக்கவும். அந்த சாறுடன் ஒரு லிட்டர் விளக்கெண்ணை கலந்து அடுப்பிலேற்றி எரிக்கவும். சாறு சுண்டியபின் கீழே இறக்கி வடித்துப் பாட்டிலில் அடைக்கவும். அதில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு காலை வெறும் வயிற்றில் காபி அல்லது பாலில் கலந்து 3 மாதங்கள் சாப்பிடவும்.

மருதாணி இலையை உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்து சலித்துக் கொள்ளவும். அதில் 50 கிராம் தூளில் நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் வாயு விளங்கம் 10 கிராம் வறுத்துப் பொடி செய்து. இரண்டையும் கலந்து வைத்துக் கொண்டு. கால் தேக்கரண்டி அளவு காலை மாலை பசும்பாலில் சாப்பிடவும். இதை சாப்பிடும் காலத்தில் புலால் உண்ணக்கூடாது. தொடர்ந்து இரண்டு வருடங்கள் சாப்பிட வேண்டும்.

வெண்கொடி வேலி வேரை குன்றிமணி இலைச்சாற்றில் அரைத்து. வெண்ணிறமுள்ள பகுதிகளில் சுமார் 6 வாரங்கள் வெளிபபூச்சாக உபயோகித்து வந்தால். நல்ல பலன் கிடைக்கும். நாளடைவில் வெண்புள்ளி சாதாரண உடல் நிறத்திற்கு வந்து விடும்.

வெண்குஷ்டம் ஆரம்ப நிலையிலிருந்தால். பருத்திப்பூவையும். அதன் பட்டையையும் ஒன்றாக வைத்து அரைத்து வெண்குஷ்டத்தின் மீது தடவி வர வேண்டும். நாளடைவில் நிறம் மாறி. உடல் நிறத்திற்கு வந்து விடும்.

வெண்குஷ்டம் ஆரம்ப நிஸலயிலிருந்தால். வெள்ளி நிற சங்குப்பூச் செடியின் வேரை நன்றாக அரைத்து. அந்த இடத்தில் - நாள் தோறும் 3 வேளை தடவி வந்தால். சில நாட்களில் மறையத் தொடங்கி விடும்.

பசுமையான மருதோன்றி இலைகள் 2 பிடி. வேப்பிலை 1 பிடி. பூசு மஞ்சள் கிழங்கு 1, ஆகியன சேர்த்து மை போல் அரைத்து மேற்பூச்சாக இரவில் பூசி விடவும். காலையில் சீயக்காய். கடலைமாவு கலந்து தேய்த்துக் குளிக்கவும்.

வியர்வை

கை, கால்களிலும் மற்ற பாகங்களிலும் வியர்த்துக் கொட்டுவது, இரும்புச்சத்து குறைவே காரணம். கரிசலாங்கண்ணியில் இரும்புச்சத்து அதிகம். இதை வேருடன் பிடுங்கி, மண்போக அலசி, நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும். பிறகு அதை இடித்து சூரணம் செய்து, அதன் அளவுக்குப் பத்தில் ஒரு பங்கு வறுத்த மிளகை பொடி செய்து புட்டியில் அடைத்துக் கொண்டு தினமும் காலை-மாலை அரை தேக்கரண்டி அளவு காய்ச்சிய பசும்பாலில் அல்லது வெந்நீரில்

சாப்பிடவும். தொடர்ந்து 3 மாதங்கள் சாப்பிடலாம். மருந்து சாப்பிடும் காலங்களில் புலால் சாப்பிடக் கூடாது.

இரும்புச் சத்து நிறைந்த மூலிகை கரிப்பான் என்னும் கரிசலாங்கண்ணி. இந்தச் செடிகளை வேருடன் பிடுங்கி, சுத்தப் படுத்தி, நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். இதை நன்றாக உலர்த்தி எடுத்து, அரை மணி நேரம் வெயிலில் காய வைத்து, இடித்து சன்னமாக சலித்துக் கொள்ளவும். இந்தப் பொடியின் எடையில் ஆறில் ஒரு பங்கு லேசாக வறுத்த சீரகத்தைப் பொடித்துப் போட்டு கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதை தினமும் அரை தேக்கரண்டி பாலில் கலந்து, அல்லது சுத்தமான தண்ணீரில் காலை-மாலை இரு வேளை சாப்பிடவும். 6 மாதங்கள் சாப்பிட்டால் இரும்புச்சத்து அதிகமாகி பல நோய்கள் குணம் ஆவதுடன், உடலும் வலிமை பெறும்.

அசல் விளகெண்ணையை இரவில் படுக்கப்போகும்போது அக்குளில் தேய்த்துக் கொண்டு படுக்கவும். அக்குளில் வியர்வை அதிகமாக வந்து ஜாககெட்டுகளில் படிந்து துர்நெடி வருவது நாளடைவில் நீங்கும்.

வேப்பங்கொழுந்து சாறு, ஆவாரை இலைச்சாறு சம அளவு சேர்த்து மண் சட்டியில் இட்டு, ஒரு பங்கு வேம்பு எண்ணை 2 பங்கு விளக்கெண்ணெய் அரை பங்கு நல்லெண்ணை சட்டியிலிட்டு நன்கு காய்ச்சி தைலம் எடுக்கவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கியபின், வேம்பு மரத்துப் பட்டை சிறிது எடுத்து சிறு துண்டுகளாக்கி தைலத்தில் போட்டு ஊறவைக்கவும். தினம் சிறிது தைலம் எடுத்து இரவில் உள்ளங்கை, உள்ளங்கால்களில் தடவி சிறிது தேய்க்கவும். விடாமல் 24 நாட்கள் தேய்க்க சிறிது குணம் தெரியும். 48 நாட்கள் விடாமல் தடவ நல்ல குணம் காணலாம்.

வேனல் கட்டிகள்

சீரகத்தைப் பொடி செய்து சிறிது தேங்காய்ப்பாலில் கலந்து குழப்பி பூசினால் வேனல் கட்டிகள் உடைந்து விடும்.

வாழைப்பூவைத் தண்ணீர் சேர்க்காமல் அரைத்துப் பூசலாம்.

வெறும் வினிகரை ஒரு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீரில் விட்டுக் கலந்து பூசினால் வேனல் கட்டிகள், வேர்க்குரு, நாய்முள் எனப்படும் சூட்டுக் கொப்பளங்கள் நீங்கி வலியும் குறையும்.

கொத்துமல்லி இலையை ஆமணக்கு எண்ணெயில் வதக்கிக் கட்டினால் வேனல் கடடிகள் உடைந்து விடும்.

பப்பாளி மரத்தைக் கீறினால் கிடைக்கும் பாலை இளநீர் அல்லது சந்தனத்தில் குழைத்து வேர்க்குரு, வேனல்கட்டி கரப்பான் மீது பூசிவர படிப்படியாக உலர்ந்து குணமாகும்.

பப்பாளிப் பாலையும், போரகஸ் பபுடரையும் உடம்பில் தேய்த்துக் கொள்ளலாம். இந்தக் களிம்பு படை சொறி சிரங்குகள் குணமாகப் பயன்படுகிறது.

சந்தன அத்தரைத் தடவினால் வேனல் கட்டிகள் குணமாகும்.

வசம்பை பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் ஊறவைத்துத் தேய்த்தால் வேனல் கட்டிகள் குணமாகும்.

கருஞ்சீரகத்தைப் பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து தடவினால் ஊறல் எடுக்காமல் இருக்கும்.

நுங்கின் நீரைத் தடவினால் வலி குறையும்.

நவச்சாரத்தைச் சுடுநீரில் போட்டுக் கரைத்து, அந்தக் கரைசலை கட்டியின் மீது தடவினால் குணமாகும்.

சப்பாத்திப்பூவை அம்மியில் அரைத்துப் பூசினால் கட்டிகள் உடைந்து விடும்.

வேகவைத்த அரளி விதையை கட்டியின் மேல் வைத்து, மெல்லிய துணியினால் கட்டுப் போட்டால் கட்டிகள் உடையும்.

சின்னப் பிள்ளைகளுக்கு வர்ற வேனல் கட்டிக்கு சாதாரணமா சந்தனக் கட்டையை அரைச்சு, பூசி வந்தாலே போதும். சரியாகிவிடும்.

பெரியவங்களுக்கு உஷ்ணம் அதிகமாகி அதனால வரக் கூடிய வேனல் கட்டிகளை சரி பண்ணனும்னா, அதுக்கு வேற வைத்தியம் இருக்கு. சின்ன வெங்காயம் 2, வெந்தயம் ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து, தண்ணி விடாம அரைக்கணும். அதைக் கட்டியோட நுனிப் பகுதியில் படாம மற்ற பகுதியில பூசணும். ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளை வீதம் ரெண்டு நாள் பூசி வந்தா கட்டி உடைஞ்சுரும்.

ஒரு டீ ஸ்பூன் சீரகத்துடன் தேங்காய்ப்பால் விட்டு, அம்மியில் அரைக்கவும். அரைத்த விழுதை மீண்டும் தேங்காய்ப் பாலில் கலந்து கட்டிகளின் மீது தடவினால் கட்டிகள் குணம் அடையும்.

அக்கி

குழந்தைகளுக்கு அக்கி வந்தால், முதலில் பேதிக்குக் கொடுத்து, வயிற்றைச் சுத்தம் செய்துகொண்டு, பப்பாளிச்சாற்றை பசும்பால் கலந்து, அக்கி வந்திருக்கும் இடத்தில் பூசி வந்தால், அக்கி குணமாகும்

தரைப் பசலைக் கீரையை நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து, மையா அரைச்சு ஒரு ஸ்பூன் வெண்ணெய் எடுத்து, அதுலு போட்டுக் குழப்பி, அக்கி வந்த எடத்துல பூசணும். காலையில் பூசி மதியம் ஒரு மணி அளவுல குளிக்கணும். சோப்புக்குப் பதிலா பச்சைப் பயறு மாவை உபயோகிச்சுக் குளிக்கணும். இப்படி 3 நாள் செய்துட்டு வந்தாலே அக்கி குணமாகிவிடும்.

அகத்திக் கீரையை தேவையான அளவு எடுத்து மையா அரைச்சு, காலையில் பூசி, மதியம் ஒரு மணிக்குப் பச்சைப் பயறு மாவு பூசி குளிக்கணும். தொடரந்து 3 நாளைக்கு இப்படி செஞ்சு வந்தாலும், அக்கி குணமாகி விடும்.

சோறு வடிச்ச கஞ்சித் தண்ணிய ராத்திரி நேரத்துல எடுத்து வச்சி, காலை நேரத்துல

அக்கி மேல தடவி வரணும். ஏற்கெனவே சொன்னது போல சோப்புக்குப் பதிலா பச்சைப் பயறு மாவு தேய்ச்சிக் குளிக்கணும். தொடர்ந்து 3 நாள் இப்படி செஞ்சா அக்கு குணமாயிரும்.

அம்மை நோய்கள்

தடுப்பு மருந்து: ஒரு வீட்டுல யாருக்காவது அம்மை நோய் வந்திருந்தா, மத்தவங்க உஷாரா இருக்கணும். வேப்பங்கொழுந்து 2 இணுக்கு எடுத்து, அரைச்சு, காலையிலே வெறும் வயிற்றுல 3 நாள் சாப்பிடணும். இதைச் சாப்பிட்டு ரெண்டு மணி நேரம் கழிச்சுத்தான் காலை டிபன் சாப்பிடணும். இப்பிடி செஞ்சா அம்மை நோய் பக்கத்துலேயே வராம நம்மைப் பாதுகாத்துக் கிடலாம்.

வந்த பின் குணமாக: பொதுவா அம்மை வந்தா கிராமப் புறங்கள்ல வேப்ப இலையைக் கீழ் பரப்பி அது மேலே உக்கார வைப்போம். ஏன்னா.. வேப்ப இலை நல்ல குளுமை. அதோட கிருமி நாசினியும் கூட! படுக்கையிலே கூட வேப்பிலையைப் பரப்பி வைக்கலாம். மேலும் வேப்பங்கொழுந்து ஒரு இணுக்கு எடுத்து அரைக்கஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவ உள்ளுக்குச் சாப்பிடக் கொடுக்கலாம். ஜவ்வரிசி கஞ்சி, இளநீர், புளிப்பில்லாத நீராகாரத்தையும் கொடுக்கலாம். வேற வைத்தியம் தேவையில்லை.
அம்மை வந்தா அஞ்சாவது நாளோ, ஏழாவது நாளோ இறங்கும். அப்போ தலைக்கு தண்ணி ஊத்துவாங்க. அதுக்கு சாதாரண தண்ணிய உபயோகிக்கக் கூடாது. அதுக்கும் ஒரு பத்தியம் இருக்கு.. சொல்றேன்.
ஒரு பக்கெட் நிறைய தண்ணி நிரப்பி, அதோட ஒரு கைப்பிடி வேப்பிலை, ஒரு கைப்பிடி அருகம்புல், ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூள் போட்டு வெயில்ல காய வைக்கணும். மதியம் ஒரு மணி அளவுல இந்த தண்ணியை எடுத்து தலைக்குக் குளிக்கணும்.
குளிக்கிறதுக்கு முன்னால, வேப்பிலை 4 இணுக்கு, அருகம்புல் 4 இணுக்கு கொஞ்சமா மஞ்சள் தூள் சேர்த்து அரைச்சி, தண்ணியிலே கலந்து தலையிலே லேசா தெளிக்கணும். கொஞ்ச நேரம் கழிச்சி பாசிப்பயறு தேய்ச்சிக் குளிக்கணும்.
ஆம்மை நோய் முழுசுமா போற வைர 5 முறையோ, 7 முறையோ இப்படி குளிச்சிட்டு வந்தாலே அம்மை நோய் முழுசுமா குணமாகிடும்.

மஞ்சள் தூளைப் போட்டு வேப்பிலையுடன் தண்ணீர் ஊற்றி வேக வைத்துத் தயாரித்த கஷாயத்தை வாயின் மூலம் உள்ளுக்கு அரை டம்ளர்(100மில்லி) காலை, மாலை இரு வேளை இரு தினங்கள் பெரியவர்கள் குடித்துவந்தால் விரைவாக ஆச்சரியப்படும் வகையில் அம்மை நோய் அகன்று விடுகின்றது
சிறு குழந்தைகளுக்கு வயதுக்கு ஏற்றவாறு 5 மில்லி முதல் 25 மில்லி வரை கொடுக்கலாம். இது அனுபவத்தில் கண்ட உண்மையாகும். அது ம்ட்டுமல்ல, இதே கஷாயத்தைக் காலரா, பிளேக் போன்ற கொடிய தொற்று நோய்க் காரர்களும் குடிப்பதால் மிக விரைவில் குணமடையலாம். இதையே தடுப்பு மருந்தாக, முன்னதாகக் குடிப்பதாலும் பூரண பலன் கிடைக்கிறது.

ஒரு குழந்தைக்கு புட்டாலம்மை வந்தால், மற்ற குழந்தைகளுக்கும் ஒரு வாரத்திற்குள் வந்துவிடும். கூடிய மட்டிலும் குழந்தையை மற்றக் குழந்தைகளுடன் சேரவிடாமல் தனித்து வைக்க வேண்டும். வேப்பங் கொழுந்தையும் மஞ்சளையும் சமமாக எடுத்து அரைத்து பூசி வரவேண்டும். பூண்டை கியாழம் வைத்து, தொண்டையில் படும்படியாக நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை வாய் கொப்புளித்து வந்தால், சீக்கிரம் குணமாகும்.

அம்மை போட்டு ஜுரம் வந்தால், துளசி, இஞ்சி, ஓமம் இம்மூன்றையும் சம அளவில் சேர்த்து, நீர் விட்டு மைபோல் அரைத்து, உடம்பின் மேல் தடவினால், ஜுரம் நீங்கி அம்மை சீக்கிரம் மறையும்.

அம்மை போட்டு, தழும்புகள் ஏற்பட்டால், நாள் தோறும் ஆலிவ் எண்ணெயை அத்தழும்புகள் மேல் தடவி வாருங்கள. நாளடைவில் அத்தழும்புகள் மறைந்து போகும்.

கத்தரிக்காயை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொண்டால், அம்மை நோய் தொத்தாது. கத்தரிக்காயில் உள்ள சிறுவிதைகளுக்கு அம்மை நோய்க் கிருமிகளைத் தடுத்து நிறுத்திக் கொல்லும் சக்தி இருக்கிறது.

தடுப்பு மருந்து: அம்மை வைசூரி வருமுன் உடம்பு முழுவதும் காந்தல் ஏற்படும். தலைவலி, தலைக்கனம் ஏற்படும். தும்மல் ஏற்படும். இக்குறிகள் காணும் சமயத்தில் கால் பலம் மிளகையும், கால் பலம் வெந்தயத்தையும் தட்டிப் போட்டு, அரைப்படி தண்ணீர் விட்டு, கால்படியாகச் சுண்ட வைத்து வடிகட்டி, அதில் 2 அவுன்ஸ் வீதம் 3 வேளை சாப்பிட்டால், வியாதி ஏற்படுவதைத் தடுத்து, வியாதியும் வராது. பாதுகாத்துக் கொள்ளும் பத்தியம் கிடையாது.

படுக்கைப்புண்

நீண்ட நாட்களாக நடமாட முடியாமல் படுக்கையில் கிடக்கும் நோயாளிகளுக்கு, குறிப்பாக முதுகு, தோள், கை கால்களில் படுக்கைப் புண் வரும். அது வராமல் தடுக்கவும், வந்தபின் ஆற்றவும், கற்பூரத்தை சிறிதளவு ஆலிவ் எண்ணெயில் கரைத்து சூடு செய்து மேற்பூச்சாக பூசி வர, பாதுகாப்பாக இருக்கும

பிரமாதமான ஆண்டிசெப்டிக் லோஸன் தயாரிக்க
தேங்காய் எண்ணெய் கால் லிட்டர் எடுத்துக் காய்ச்சுங்க. அது காயும போது 50 கிராம் கஸ்தூரி மஞ்சள் தூள் போடுங்க. (கஸ்தூரி மஞ்சள் தான் போடணும்) நல்லா பொரிஞ்சு நுரை வரும். ஆறியதும் மேலே தெளிஞ்சு நிக்கும். அதை அப்படியே ஒரு பாட்டில்லே எடுத்து வச்சுக்குங்க.
தீப்புண், வெட்டுக் காயம், எல்லாத்துக்கும் அருமருந்து.

நன்றி - தமிழ் வார, மாத இதழ்கள்

SUN BURNS

கோடைக் கொப்புளங்கள்

சீரகத்தைப் பொடி செய்து சிறிது தேங்காய்ப்பாலில் கலந்து குழப்பி பூசினால் வேனல் கட்டிகள் உடைந்து விடும்.

வாழைப்பூவைத் தண்ணீர் சேர்க்காமல் அரைத்துப் பூசலாம்.

வெறும் வினிகரை ஒரு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீரில் விட்டுக் கலந்து பூசினால் வேனல் கட்டிகள், வேர்க்குரு, நாய்முள் எனப்படும் சூட்டுக் கொப்புளங்கள் நீங்கி வலியும் குறையும்.

கொத்துமல்லி இலையை ஆமணக்கு எண்ணெயில் வதக்கிக் கட்டினால் வேனல் கட்டிகள் உடைந்து விடும்.

பப்பாளி மரத்தைக் கீறினால் கிடைக்கும் பாலை இளநீர் அல்லது சந்தனத்தில் குழைத்து வேர்க்குரு, வேனல்கட்டி கரப்பான் மீது பூசிவர படிப்படியாக உலர்ந்து குணமாகும்.

பப்பாளிப்பாலையும், போரிக் பவுடரையும் உடம்பில் தேய்த்துக் கொள்ளலாம். இந்தக் களிம்பு படை சொறி சிரங்குகள் குணமாகப் பயன்படுகிறது.

சந்தனத்தை அரைத்துத் தடவினால் வேனல் கட்டிகள் குணமாகும்.

வசம்பை பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் ஊறவைத்துத் தேய்த்தால், வேனல் கட்டிகள் குணமாகும்.

கருஞ்சீரகத்தைப் பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து தடவினால் ஊறல் எடுக்காமல் இருக்கும்.

நுங்கின் நீரைத் தடவினால் வலி குறையும்.

நவச்சாரத்தைச் சுடுநீரில் போட்டுக் கரைத்து அந்தக் கரைசலை கட்டியின் மீது தடவினால் குணமாகும்.

சப்பாத்திப்பூவை அம்மியில் அரைத்துப் பூசினால் கட்டிகள் உடைந்து விடும்.

வேகவைத்த அரளி விதையை கட்டியின் மேல் வைத்து மெல்லிய துணியினால் கட்டுப் போட்டால் கட்டிகள் உடையும்.

குழந்தைகளுக்கு அக்கி வந்தால் முதலில் பேதிக்குக் கொடுத்து வயிற்றைச் சுத்தம் செய்து கொண்டு பப்பாளிச்சாற்றை பசும்பால் கலந்து அக்கி வந்திருக்கும் இடத்தில் பூசி வந்தால் அக்கி குணமாகும்.

BURNS & SCALDS

சுட்டபுண் - வெந்தபுண் -- தீக்காயங்களும், சுடுதிரவங்களால் ஏற்படும் புண்களும்

தீக்காயங்கள் முக்கியமாக இரண்டு வகையில் ஏற்படுகின்றன.

ஒன்று தீயால் ஏற்படுவது, இதை ஆங்கிலத்தில் Burns என்பர். மற்றொன்று கொதிக்கும் நீராவி போன்றவற்றால் ஏற்படுவது. இதை Scald என்பார்கள்.

தீக்காயம் ஏற்பட்ட இடத்தை நன்கு குளிரச்செய்யுங்கள். காயம் சிறியதாக இருந்தால் குறைந்தது 10 நிமிடங்களாவது தண்ணீரில் குளிரச் செய்யுங்கள். காயம் பெரியதாக இருந்தால், தண்ணீரை காயத்தின் மீது ஊற்றிக்கொண்டே இருங்கள். டாக்டரிடம் கொண்டு செல்லும் வரை. எந்தக் காரணம் கொண்டும், லோஷன், கிரீம், பட்டர் மற்றும் கிருமிநாசினி ஆயின்ட்மெண்ட்களை உபயோகிக்கக் கூடாது. இவைகள் காயம் பட்ட இடத்தைக் குளிரச் செய்யாது - பதிலாக காயம் குளிரச் செய்வதை நிதானப்படுத்தும். மேலும் தோல் மற்றும் அதன் அடிப்புறத்தில் உள்ள திசுக்கள் பாதிக்கப்படும். தண்ணீரினால் முதலுதவி கொடுக்கும்போது, பினனாளில் காயம் பட்ட இடத்தில் தீப்புண் தழும்புகள் இருப்பதே இல்லை.

நாகலிங்க மரத்து இலையை அரைத்து அத்துடன் பசுவெண்ணை கலந்து போட, தீப்பட்ட ரணம், கொப்புளம், புண் எரிச்சலின்றி ஆறும்.

மாவிலைகளை எரித்துச் சாம்பலாக்கி அதனை வெண்ணெயில் குழைத்து தீப்புண் மீது பூசிவர சீக்கிரம் ஆறும்.

வேப்பங்கொழுந்தை பசுமோர் விட்டு அரைத்து, தீப்பட்ட புண்ணில் பூச, 1 வேளை பூச்சிலேயே புண் ஆறிவிடும்.

தீப்பட்ட புண்கள் மீது வெற்றிலையை வைத்துக் கட்டலாம்.

ஐகயை நெருப்பில் சுட்டுக் கொண்டால், சுண்ணாம்பை, சிறிது தேங்காய் எண்ணெயுடன் தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்துக் கொண்டு, அதில் கையை வைத்துக் கொண்டு இருந்தால், எரிச்சல் இருக்காது.

பாக்கை தண்ணீர் விட்டு வெண்ணை போல் அரைத்து, ஒரு பெரிய நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும். அதை 100 மில்லி தேங்காய் எண்ணெயில் கலக்கி, ஒரு நாள் முழுவதும் வெயிலில் காய வைக்கவும். மறுநாள் அடுப்பில் வைத்து, சிறு தீயில் நீர் வற்றக் காய்ச்சி (மெழுகு போல் அடியில் தங்கும்) ஆற வைத்து பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும். தீச்சுட்ட புண், சூடான எண்ணெய் தெறித்தல் இவைகளுக்கு இதைப் பூசினால் உடனடியாக ஆறுவதுடன், பினனாளில் தழும்பும் இருக்காது.

நெருப்பினால் ஏற்படும் புண்களுக்கு, நன்றாகக் கனிந்த வாழைப் பழங்களைப் புண்களின் மீது தடவி, வெற்றிலையால் மூடித் துணியினால் கட்டி விடவும். தீப்புண்கள் விரைவில் ஆறிவிடும்.

நெருப்பினால் ஏற்பட்ட புண்களுக்குக் கோழி முட்டையின் வெண்கருவையும், கருவேலம் பிசினையும் கலந்து, அரைத்துப் போடுங்கள். நெருப்புப் பட்ட புண்கள், தழும்புகள் கூட இல்லாமல் குணமாகிவிடும்.

கொஞ்சம் குளிர்ந்த நீரில் உப்பைப் போட்டுக் கொண்டு ஒரு வெள்ளைத் துணியை அதில் நனைத்து, கொதிநீர் பட்ட இடத்தில் வைத்து ஒத்தி ஒத்தி எடுத்தால், கொப்புளம் வராது, புண் வராது.

தீப்புண், கொப்புளம் மற்றும் ஆறாத, அழுகிய புண்களுக்கு ஒரு எளிய வைத்தியம். அரச மரத்தின் பழுப்பு இலைகளை ஒரு சட்டியில் போட்டு, அதன்மீது ஒரு சட்டியை வைத்து மூடி 10 நிமிடங்கள் அடுப்பில் வைத்தால், இலைகள் சாம்பலாகும். இச்சாம்பலில் தேங்காய் எண்ணெயை ஊற்றிக் கலந்து, புண்களில் தடவி வந்தால் புண்கள் ஒரே வாரத்தில் ஆறும்.

தீக்காயம் என்றால் ஐஸ்கோல்டு வினிகரைத் தடவினால் கொப்புளம் வராது.

· தீப்புண்கள்

மனிதர்களுக்கு நேரடியாக நெருப்பினாலோ, அல்லது சூடான எண்ணெய் நீர் போன்றவைகளாலோ ஏற்படும் தீப்புண் காயங்களை ஆற்றி விடுவதற்கானகீழ்க்கண்ட எளிய முறையைப் பயன்படுத்திப் பலன் பெறலாம். இம்முறையால் குணமாக்கப்பட்ட இடம், தோலில் எவ்வித நிற மாற்றங்களையும் ஏற்படுத்துவதில்லை என்பது விசேஷ அனுகூலமாகும். தீக்காயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் பஞ்சு மூலம் ஒத்தி எடுத்து சுத்தம் செய்த பின்னர் கீழ்க்கண்ட களிம்பை தினமும் காலை, இரவு தடவி வர வேண்டும் களிம்பு தயாரிப்பு முறை: புதிய அல்லது பழைய செருப்புத் தோலை (மாட்டுத் தோல்) தேவைக்கு எடுத்து தீயிலிட்டு எரித்துக் கரியாக்கி நன்றாக அரைத்து அதில் சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயை விட்டு நன்றகக் கலக்கி களிம்பு செய்து பாட்டிலிலோ, டப்பியிலோ நிரப்பி வைத்துக் கொள்ளலாம் இந்தக் கலவையை 15 தினங்களுக்கு ஒரு முறை புதிதாகத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

கையில் தீப்புண் பட்டு விட்டால் உடனே ஒரு கிண்ணத்தில் பாலை ஊற்றிஅதில் கையைக் கொஞ்ச நேரம் நனைத்துக் கொண்டால் போதும். புண் ஆறிவிடும்.

தீப்பட்ட காயங்களில் மேல் கெட்டியாக டிகாக்ஷனைத் தடவினால், காயம் விரைவில் ஆறிவிடும்.

தீக்காயம் என்றால், ஐஸ் கோல்ட் வினிகரைத் தடவினால், கொப்புளம் வராது

நன்றி - தமிழ் வார மாத இதழ்கள்

புற்று நோய் CANCER

வராமல் தடுக்க

சிவனுக்கு உரியது எனப்படும் வில்வ இலை - 25 கிராம்
சக்திக்கு உரியது எனப்படும் முற்றிய வேப்பிலை - 25 கிராம்
திருமாலுக்கு உரியது எனப்படும் துளசி இலை - 25 கிராம்
கங்காதேவி(எ)கங்கைக்கு(அ)நீருக்குரியதான மாவிலை - 25 கிராம்
கணபதிக்கு வேண்டியது எனப்படும் அருகம்புல் - 25 கிராம்
பிரமனுக்கு உரியது எனப்படும் அத்தி இலை - 25 கிராம்
அனைத்து தெய்வங்களுக்கும் படைக்கப்படும் வெற்றிலை - 25 கிராம்

மேற்கண்ட ஏழு மூலிகைகளையும் மண் பாத்திரத்தில் போட்டு நிரவி, மூலிகைகள் மூழ்கும் அளவு சுமார் 3 லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றி, ஒன்றரை லிட்டர் கஷாயம் கிடைக்கும்படி வற்றக் காய்ச்சி வடிகட்டி, வாரம் ஒருமுறை தயாரித்து வீட்டில் உள்ளோர் அனைவரும் வயதுக்குத் தகுந்தவாறு 10 மில்லி முதல் 100 மில்லிக் கஷாயம் வரை வாரத்தில் ஒரு நாள் மட்டும் அருந்திவந்தால் போதுமானதாகும். நிச்சயமாக புற்று நோய் வராமல் வாழ முடியும்.

ஆனால் இதுகாறும் உணவில் நீக்கி வந்த கசப்புச் சுவைக்கு உரிய காய்கறி கீரை வகைகளான அகத்திக் கீரை, பாகற்காய், சுண்டைக்காய், கண்டங்-கத்தரிக்காய், வேப்பம் பூ ஆகியவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றினை அனுதினமும் ஒரு வேளை உணவிலாவது சமைத்து சேர்த்துண்டு வர வேண்டும்.

நீரிழிவு

இந்நோய் பெரும்பாலும் தாய் தந்தையர்கள் மூலம் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு வருகிறது. பாதிக்கப்படடோரின் உடல் குளுகோஸ் எனப்படும் சர்க்கரைச் சத்தை முறையாகக் கிரகித்து. சேமித்து அதைப் பயன் படுத்தும் திறனற்றுப் போகிறது. நமது உடல் குளுகோஸை சரியான முறையில் பயன்படுத்துவதற்கு இன்சுலின் என்ற ஹாமோன் தேவைப்படுகிறது. இந்நோயுற்றோருக்கு. ஒன்று கணையத்தில் உற்பத்தியாகும் இன்சுலின் போதுமானதாக இல்லை, அல்லது உற்பத்தியாகும் இடத்திலிருந்து வெளிப்படுவதில்லை. அல்லது உற்பத்தியாகும் இன்சுலின் பயன்படுத்தக்கூடியதாக இல்லை. ஆகவே சர்க்கரைச் சத்தை சரியான முறையில் உடல் பயன்படுத்த முடியவில்லை. இதனால் சர்க்கரை வியாதியின் அறிகுறிகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன.

அறிகுறிகள்

(1) அதிக அளவு, நிறைய தடவைகள், குறிப்பாக இரவில் நீர் கழிப்பது

(2) வாய் உலர்ந்து போவது, அதிகமாக தாகம் எடுப்பது

(3) நல்ல பசியிருந்தும் உடல் எடை குறைதல்

(4) நீண்ட நாட்களாக ஆறாத புண், சறுமம் மற்றும் ஈறுகளில் அடிக்கடி நோய் வருதல்.

(5) இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் அரிப்பு

(6) தெளிவற்ற கண் பார்வை

(7) ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய், மற்றும் மலட்டுத்தன்மை

மேற்கூறிய அறிகுறிகள் இருந்தால் மருத்துவரிடம் ஆலோசனைக்குச் செல்வது நல்லது

அதிக எடை ஒரு எதிரி, மிகையாக உணவு உட்கொள்வதும், உடல் உழைப்பில் ஈடுபடாமலிருப்பதும், உடற்பயிற்சியின்றி இருப்பதும் உடல் எடை கூடுவதற்குக் காரணங்கள்.

நீரிழிவு நோயை ஆரம்பத்திலிருந்தே கண்டறிந்து சிகிச்சையளிப்பது அவசியம். இந்நோயை முற்றிலும் கட்டுப்படுத்த முடியம். அறவே குணப்படுத்த முடியாது. உணவு முறையும். உடற்பயிற்சியும் நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதில் மிகவும் பங்காற்றுகின்றன.

பொதுவாக ஒரு நாளைக்கு 1800 அளவு கலோரிச்சத்தை அளிக்கக்கூடிய உணவை மட்டும் உட்கொள்ள வேண்டும் என மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். மருத்துவ சிகிச்சை மேற்கொண்டுள்ளவர்கள் -

(1) மருத்துவர்கள் கூறுகின்றபடி முறையாக தவறாது சிகிச்சை பெறவேண்டும்

(2) வாயில் நோய்கள் உண்டாகமலிருக்க, தவறாது தினமும் பற்களைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

(3) குறிப்பிட்ட காலத்திற்கொருமுறை மருத்துவரிடம் சென்று உடலைப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

(4) பாதங்கள், சருமங்கள் ஆகியவற்றிற்கு அதிகம் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

(5) உடலில் ஏற்படும் சிராய்ப்பு, காயம் முதலியவற்றிற்கு முறையாகவும் உடனடியாகவும் மருந்திட வேண்டும்.

(6) எந்நோயானாலும், குறிப்பாக ஜலதோஷம், ∴ப்ளு போன்றவற்றிற்கு உடனடி சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

(7) எல்லாவற்றிற்கும் ஒரு நடுத்தரமான வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

(8) உடலில சர்க்கரை சத்து குறைவாகும்போது (பட்டினியாக இருப்பதைத் தொடர்ந்து வியர்ப்பது) பயன்படுத்துவதற்காக, ஒரு சிறிய சர்க்கரைக்கட்டி அல்லது ஒரு சாக்லட் எப்பொழுதும் வைத்திருக்க வெண்டும்.

<u>தவிர்க்க வேண்டியவைகள்</u>

மலச்சிக்கல், செருப்பின்றி நடப்பது, நோய்களுக்கு இலக்காவது, மது அருந்துவது, நீண்டநேரம் உடலை வற்புறுத்தி வேலை செய்வது அல்லது உடற்பயிற்சி செய்வது. மிகையாக உண்பது அல்லது உண்ணாமலேயே பட்டினி கிடப்பது

<u>உணவு பற்றிய குறிப்பு</u>

கோதுமை அல்லது கேழ்வரகு போன்றவை. சத்துக்களைப் பொறுத்தவரை அரிசியினின்றும் வேறுபடவில்லை. ஆகவே நோயாளிகள் தானிய உணவுக்கு மாறுவது தேவையில்லை. எவ்வளவு உட்கொள்கிறோம் என்பது முக்கியமே தவிர எந்த தானியம் உட்கொள்கிறோம் என்பது அவ்வளவு முக்கியமானதல்ல.

அளவின்றி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியவை

வெள்ளரிக்காய், பாகற்காய், வாழைப்பூ, பூசணி, கத்தரிக்காய், வெண்டைக்காய், முருங்கைக்காய், தக்காளி, காலி பிளவர், நூல்கோல், முள்ளங்கி முதலிய காய்கறிகளை நிறைய சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முருங்கைக்கீரை, முட்டைக்கோஸ், புதினா போன்ற எல்லாவகைக் கீரைகளையும் நிறைய உண்ணலாம். 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை ஆட்டிறைச்சி சாப்பிடலாம். வாரத்திற்கு ஒரு முறை கோழி இறைச்சி சாப்பிடலாம். தினமும் ஒரு துண்டு மீன் சாப்பிடலாம்.

கவனமாக கடைப்பிழக்க வேண்டியவைகள்

சர்க்கரையை எவ்விதத்திலும் உட்கொள்ளக்கூடாது. இனிப்புப் பலகாரங்கள், சாக்லட் மிட்டாய்கள், ஐஸ்கிரீம் அல்லது சர்கக்ரை சேர்த்த பானங்கள் கூடாது. முட்டை மஞ்சள் கரு, கூடாது. உணவில் தேங்காய் எண்ணெய் தவிர்க்க வேண்டும். முடியுமானால் குறைவாகவே பயன்படுத்த வேண்டும்.

நீரிழிவு

முள்ளங்கிக் கிழங்கு 2 நசுக்கியது -- முற்றிய வேப்பிலை, மாவிலை துலூர்25 கிராம் இவைகளை மண்பாத்திரத்தில் போட்டு 1 லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றி சுமார் அரை லிட்டர் ஆகும்படிக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
அனுதினமும் காலையில் 100 மிலிலி கஷாயம் நாவினால் வெறும் வயிற்றில் ருசித்து சாப்பிட்டு வரவேண்டும். தினமும் பூரா கஷாயத்தையும் சிறிது சூடு ஏற்றி அதிலிருந்து 100 மில்லி கஷாயத்தை எடுத்துக் குடித்து வரவேண்டும். 5 தினங்களுக்கு ஒரு முறை புதியதாகக் கஷாயம் தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
உணவு முறை: வழக்கமாக அவரவர் உடம்பு ஏற்றுக் கொள்ளும் உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டு வரலாம். இனிப்பு வகைகளை மிகமிகக் குறைவாக சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இரவு உணவில் பாதியளவு உணவு தான் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். தேவைக்குத் தக்கபடி 20 அல்லது 30 நாட்கள் கஷாயம் குடித்து வரலாம்

உடலில் புண் உண்டாகி எளிதில் ஆறாத ரணமோடிருக்கும் நீரிழிவு வியாதிக்காரர்கள் கீழ்க்கண்ட முறையைப் பயன்படுத்திப் பலன் அடையலாம்.
அருகம்புல், குண்டு (அ) ஜம்பு நாவல் மா இலை, அத்தி இலை வகைக்கு தலா 25 கிராம் எடுத்து ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீருடன் மண் பாத்திரத்தில் இட்டு முக்கால் லிட்டர் கஷாயம் கிடைக்கும்படி வற்றக் காய்ச்சி சுத்தமான வெண்மை நிறத் துணியில் வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தினம் காலை உணவுக்கு முன் 50 மில்லியும், இரவு உணவுக்கு முன் 50 மில்லி கஷாயமும் நாவினால் ருசித்து ருசித்து குடித்து வர வேண்டும். இதுவும் 5 தினங்களுக்கு ஒரு முறை புதியதாக தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும். மொத்தம் 30

தினங்கள் அருந்தி வரலாம். உடம்பில் மேலே உள்ள ஆறாத புண்களுக்கு அத்தி இலை, வேப்பிலை, மஞ்சள் பொடி இவைகளை அரைத்து (இலுப்ப எண்ணெய் தேவைக்கு விட்டு கலந்து) இரவில் படுக்கைக்குப் போகும் முன்னர் புண்களின் மீது தடவிக் கொள்ளலாம். இரவு உணவு வகை அரை வயிறு தான் சாப்பிட்டு வரலாம். பகலில் பப்பாளி
பழம் கிடைத்தால் உணவுக்குப் பின் கொஞ்சம் சாப்பிட்டு வரலாம்.

உணவு முறை

காலையில் 6 மணிக்கு இஞ்சி 1 துண்டு தோல் சீவி, ஒரு குவளை நீரில் கொதிக்க வைத்து, அரை டம்ளராகச் சுருக்கி வடிகட்டி, ஏலக்காய் 3, பால் அரை டம்ளர் கலந்து சர்க்கரை சேர்க்காமல் பருகுதல்

காலையில் 9 மணிக்கு கோதுமை, ராகி கலந்து அரைத்த ரவையில் கஞ்சி செய்து, 2 குவளை பருகுதல். சில நாட்கள் பூரி, சப்பாத்தி, கேழ்வரகக் கஞ்சி, ஓட்ஸ் கஞ்சி, என்று அவ்வப்போது மாற்றிக் கொள்ளவும்.

காலையில் 11 மணிக்கு முருங்கைக் கீரை, அரைக் கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையில் சூப் செய்து ஒரு கப் அருந்துதல்

பகல் உணவுக்கு முன், கட்டாயமாக ஒரு பாகற்காயினை நறுக்கி சாறு பிழிந்து, அரை அவுன்ஸ் எடுத்துத் தண்ணீர் சிறிது கலந்து பருகுதல். சில நாட்களில் பாகற்காயைப் பொரியல் செய்து சாப்பிடவும்.

புகல் 3 மணிக்கு அரை ஸ்பூன் வெந்தயத்தை மோரில் கலந்து பருகவும்.

சிறு கீரை, வாழைத் தண்டு, வாழைப்பூ, அகத்திப்பூ, ஆராக்கீரை, நூல்க்கோல், கோஸ், சுண்டவற்றல், உளுந்து, சம்பாக் கோதுமை, அவரைக் காய், முள்ளங்கி, வெங்காயம், பூண்டு, அத்திக் காய் என்று மாற்றி மாற்றி சாப்பிடுதல்

இனிப்பு, கிழங்குகளை தவிர்த்தல்.

எப்போதாவது பப்பாளியும், பேரீச்சம்பழமும் சாப்பிடுதல்

சித்த மருத்துவம்

தினம் ஒரு சுண்டைக்காய் அளவு வேப்பிலையும், மிளகும் அரைத்துச் சாப்பிட்டால், நீரில் சர்க்கரை இருக்காது.

கோவைக்கிழங்கு பொதுவாக நீரிழிவு நோயாளிகட்கு உடம்பில் உண்டாகும் சர்க்கரையைக் குறைக்கிறது. சிலாகித்து, கல்நார் போன்ற கடின கற்களை எல்லாம் பற்பமாக்கிவிடும் சக்தி கொண்டது ஆகம். தினமும் கோவைக்காய் சமைத்து அளவோடு உண்டுவர, மிகுந்த பயன் தரும்.

இரவில் அழக்கழ நீர் இறங்குவோருக்கு. முருங்கைக்கீரை, எள்ளுப்புண்ணாக்கு இரண்டையும் சேர்த்து சமைத்து உணவோடு சாப்பிடவும். கடுக்காய் சூரணம் அரைத்தேக்கரண்டி நீருடன் இரவில் படுக்கப் போகும்போது சாப்பிட நீர் சுருங்கும்.

தினமும் ஒரு சுண்டைக்காய் அளவு வேப்பிலையும், மிளகும் அரைத்துச் சாப்பிட நீரில் சர்க்கரை இருக்காது.

தினமும் பூணடினை (4 பற்கள்) வேகவைத்து பாலுடன் சாப்பிடுவது நல்லது. காபி, டீ, சர்க்கரை, மாவுப் பண்டங்களை நீக்கவும்.

பாகற்காய், சுண்டைக்காய், நீர் ஆரைக்கீரை, ஆவாரம்பூ முதலியன அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள சர்க்கரையை கட்டுப்பாட்டழல் கொண்டுவரலாம்.

மாவிலைக் கொழுந்துகளுடன் வேப்பிலைக் கொழுந்துகளும் சேர்த்துச் சாப்பிட நீரிழிவு நோய் மருந்தின்றி குணமாகும்.

மருதம்பட்டை 50கிராம், நாவல்பட்டை 50கிராம், ஆலமரவிழுது 50கிராம், - இவைகளைத் தட்ழ ஒரு மண் சட்ழயில் போட்டு 400 மில்லி தண்ணீர் விட்டு, 200 மில்லியாக சுண்ட வைத்து வடிகட்டி, காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் பாதிப் பாதியாக குழக்கவும். 40 முதல் 80 நாட்கள் குடித்துவர இந்நோய் பூண்டோடு ஒழியும்.

பாகற்காய் விதைகளை அகற்றிவிட்டு.. பாகற்காயை நன்கு குழைய அரைத்து, காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு உருண்டை சாப்பிட்டு வந்தால், 10 நாட்களில் நோய் சிட்டாய்ப் பறக்கும்.

நீரிழிவு உள்ளவர்கள் நாள்தோறும் பாகற்காய் சூப் வைத்து சாப்பிடலாம். நாளடைவில் சர்க்கரை வியாதி தானே மறைந்து விடும்.

அத்திப் பழத்தின் விதைகளைத் தனியாக எடுத்து, உலர்த்தித் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, வேளைக்கு ஆறு கிரெய்ன் வீதம் தேன் சேர்த்து காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால், சிறுநீரிலுள்ள சர்க்கரைச் சத்து முறையாகக் குறைந்துவிடும்.

நாவல் கொட்டைகளைச் சேகரித்து நன்றாய்க் காயவைத்து தூளாக இடித்து வைத்துக் கொண்டு, காலை-மாலை வெறும் வயிற்றில், ஒரு சிட்டழகைப் பொடியை வெந்நீரில் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்லது. சிறுநீரில் உள்ள சர்க்கரை குறைந்து வரும்.

இந்நோய் உள்ளவர்கள் கொய்யாப்பழம் அடிக்கடி சாப்பிட்டால் நல்ல குணம் தெரியும். சுர்க்கரை வியாதிக்குச் செலவில்லா மருந்து கொய்யாப் பழம்.

நெல்லிக்காயில் உள்ள சத்து, நீரிழிவு நோயையும், மஞ்சட்காமாலையையும் விரைவில் குணமாக்கும். அதனால் நெல்லிக்காயை தினசரி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இந்நோய் உள்ளவர்கள், ஒருநாள் விட்டு ஒரு நாள் முருங்கைக்கீரையுடன் எள் சேர்த்து தாளித்து உணவுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் கட்டுப்படும்.

தினசரி 10 முதல் 20 துளசி இலைகளை வாயிலிட்டு (காலை-மாலை) தண்ணீர் பருகிவர காலப் போக்கில் (3 மாதத்தில்) இன்சுலின் போடுவதிலிருந்து தப்பிக்கலாம்

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் உணவில் அடிக்கடி கோவைக் காயைச் சேர்த்தால், சர்க்கரை வியாதி குறையும்.

100 கிராம் சீமைப் பார்லியை லேசாக வறுத்து இடித்து அரை லிட்டர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து கால் லிட்டராகச் சுருக்கி, வடிகட்டி 2 ஏலக்காய் நசுக்கிப்போட்டு, பனங்கற்கண்டு தேவையான அளவு சேர்த்து சாப்பிடலாம். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இது சத்துணவாகும்.

நாவல் பழக் கொட்டையின் பருப்பு, மாங்கொட்டை பருப்பு போல், பழத்தால் வரும் கெடுதலை முறித்து விடும். பழம் நீரைப் பெருக்கித் தள்ளும். கொட்டை சிறுநீரைக் கட்டி, அதிகம் போவதைத் தடுக்கும். அத்துடன் சிறுநீரிலுள்ள சர்க்கரையைக் குறைத்துவிடும். ரத்தத்தைச் சுத்தி செய்யும். நீரிழிவுக்கு ஏற்ற மூலிகைகளில் நாவல் கொட்டையும் ஒன்று. மொத்தத்தில் கீரை வகைகளில் நீர் ஆரைக்கீரையும், செடிவகைகளில் ஆவாரையும், மரவகைகளில் மாமரமும், நாவல் மரமும் சர்க்கரை வியாதிக்கு பயன் தரக்கூடியவைகள்

நாவல் கொட்டைகளைச் சேகரித்து நன்றாய் உலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாயத்தூள் செய்து புட்டியில் வைத்துக் கொண்டு காலை-மாலை வெறும் வயிற்றில் அரைக்கால் ரூபாய் எடை சுத்தமான ஜலத்துடன் சாப்பிட 4 முதல் 10 நாளில் சிறுநீரிலுள்ள சர்க்கரை குறைந்து, அதிமூத்திரம் நிற்கும். இப்படியே மரத்தின் பட்டையையும், பச்சையாக ஒரு பலம் எடுத்து இடித்து, ஒரு குவளை ஜலம் விட்டுக் காய்ச்சி, அரைக் குவளையாக சுருக்கி, அதைக் காலை-மாலையாகப் பருகலாம். கொட்டையைத் தொடர்ந்து சாப்பிடக் கூடாது. சிறுநீரில் சர்க்கரை குறைந்து நீர் அளவாகப் போகும்வரை, சாப்பிட்டு நிறுத்த வேண்டும். நாவல் கொட்டையுடன்ஈ மாங்கொட்டைப் பருப்பும் சேர்த்துக் கொடுப்பதால், சகல நீரிழிவு வியாதிகளும் பெட்டியில் அடங்கிய பாம்பு போல் அடங்கும்.

முற்றிய வேப்ப மரத்தின் பட்டை, நாவல் மரத்தின் பட்டை, அரசம்பட்டை, ஆலம்பட்டை, இவைகளை எல்லாம் நிழலில் உலர்த்தி, இடித்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். அவற்றை தனித்தனியாக சம அளவு (100 கிராம்) எடுத்து நான்கு பொடிகளையும் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இவை 400 கிராம் எடுத்துக் கொண்டால், எட்டப்பட்டைத் தூள் 50 கிராம் எடுத்து, எல்லாவற்றையும் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இந்தத் தூளில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து இரண்டு டம்ளர் தண்ணீரில் கலக்கி, அடுப்பிலேற்றி, அதைக் கொதிக்க வைத்து, நீர் ஒரு டம்ளராகச் சுண்டியவுடன், இறக்கி காலையில் அரை டம்ளர் கஷாயத்தை வெறும் வயிற்றிலும், மீதமுள்ள அரை டம்ளர் அதே கஷாயத்தை, மாலையிலும் சாப்பிட்டு வர, மதுமேகம், நீரிழிவு நோய் இவைகள் தீரும். உணவில் அடிக்கடி நெல்லிக்காய் சேர்த்துக் கொள்ளவும். (அரிநெல்லிக்காய் அல்ல)

ஆரைக்கீரையை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் மருந்தின் துணையின்றி நோய் கட்டுப்பட்டு வரும் வாழைப் பூவை சமைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. இந்தப் பூவைத் தயிரில் கலந்து சாப்பிடுவது மிகவும் சிலாக்கியம்.

மதுமேக நோயுள்ளவர்களுக்கு முள்ளங்கி மிகவும் உபயோகமானது. முள்ளங்கியைத் திருகி, நிழலில் உலர்த்தி, பசுநெய், கற்கண்டு, தேன் சேர்த்து, லேகியம் போலச் செய்து உபயோகித்து வர, நாளடைவில் இந்நோய் குணமாகும்.

நித்திய கல்யாணிச் செடியின் வேரை சேகரித்து, துண்டு-துண்டாக நறுக்கி, வெயிலில் காய வைத்து, நைசாக இடித்து, வஸ்திரகாயம் செய்து கொள்ளவும். இந்தத் தூளில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து வாயில் கொட்டி, வெந்நீர் குடிக்க வேண்டும். நோயின் தன்மைக்கு ஏற்ப, ஒரு நாளில் பல வேளைகள் இந்த மருந்தை சாப்பிடலாம். மருந்து சாப்பிட்ட 4 அல்லது 5 மணி நேரத்தில் நல்ல குணம் தெரியும். சிறுநீரில் சர்க்கரையின் அளவு வெகுவாகக் குறைந்திருக்கும்.

அரிசி உணவைக் கட்டுப்படுத்தி, கோதுமை உணவைக் கூட்டி, கோவைக்காய், முள்ளங்கி, சுண்டைக் காய், வாழைப்பூ, வெந்தயம், அவரை, நூல்கோல், பாகற்காய் ஆகியவற்றை உண்டுவர, மருந்தின்றி நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப் படுத்தலாம். காபி, டீ, சர்க்கரை, மாவுப் பண்டங்களை நீக்கவும்.

டயாபடீஸ் என்ற (சர்க்கரை) நீரிழிவு வியாதிஸ்தருக்கு, மாந்துளிர் இலைகளைச் சேகரித்து எடுத்து உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, தினந்தோறும் வெறும் வயிற்றில் காலையில் ஒரு தேக்கரண்டி, ஒரு கப் தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து ஆறியபின்பு, குடித்து வர, சிறுநீரில் உள்ள சர்க்கரைச் சத்துக்கள் குறைந்து போகும். அதிகமாக நீர் போவதும் நிற்கும்.

புங்கமரப்பூ (புங்கம் பூவும்) மதுமேக நோயாளிகளுக்கு மிகச் சிறப்பு உடையதாகும். இந்தப் பூவை கீழ்க்கண்ட முறைப்படி சாப்பிட்டு வர, சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும். புங்கம் பூவை மண், கல், தூசி இல்லாமல் ஒரு படி அளவு சேகரித்து, எடுத்து ஒரு இரும்பு வாணலியில் சிறிது பசு நெய் விட்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பூவைப் போட்டு முறிய வறுத்து எடுத்துக் கொண்டு, அதை வெயிலில் வைத்து 2 மணி நேரம் உலர்ந்த பின்பு நன்றாகத் தூள் செய்து, பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். 5 கிராம் அளவு காலை-மாலை வெந்நீருடன் உண்டு வரவேண்டும். மதுமேக நீரிழிவுகளில் வரும் புண், ரணம், ராஜ பிளவைகள் எல்லாம் ஆறிவிடுவதுடன் சர்க்கரையைக் குறைத்து, எல்லாவிதமான மேக ரோகங்களையும் தடுத்து விடும். இதை 1 அல்லது 2 மண்டலம் நோய்க்குத் தக்கபடி சாப்பிட்டு வர, நோய்கள் விலகும் என்பதில் ஐயமில்லை. ஆனால் புளி, புகை, போகம், வாய்வு பண்டம், காபி, டீ போன்ற வஸ்துக்களை நீக்கி, இச்சா பத்தியமாக இருத்தல் அவசியத்திலும் அவசியமாகும்.

பாகற்காய் போலவே கோவைக்காயும் நீரிழிவைக் கட்டுப் படுத்துகிறது. பாகற்காய் மிகுந்த கசப்பு உள்ளது. ஆனால் கோவைக்காய் மிகுந்த கசப்பில்லாமல், உண்பதற்கு ஏற்றதாகும். வாரம் 3 நாட்கள், நல்லெண்ணையில் மிளகு, சீரகம், பூண்டு, பெருங்காயம் போட்டு, தேங்காய்த் துருவலுடன் கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, இஞ்சியுடன் பொறியல் செய்து பகல் அல்லது இரவு உணவுடன் சாப்பிட்டு வர, வியாதியைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம்.

சர்க்கரை நோயாளிகளும், அதிகமாக முடி உதிரும் பெண்களும், 40 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்களும், மார்பக வளர்ச்சி இல்லாதவர்களும், காலையில் வெறும் வயிற்றில் முளை கட்டிய வெந்தயத்தை, வாரத்தில் 2 நாட்கள் ஒரு டீஸ்பூன் விகிதம் சாப்பிட்டால், நல்ல பலன் கிட்டும்.

குடித்தல் DRINKING

குடிக்கும் தண்ணீரில் ஏலக்காய் தோலையோ, ஆரஞ்சுத் தோலையோ போட்டு வைத்தால், தண்ணீர் வாசனையாக இருப்பதோடு, அதில் கலந்துள்ள கண்ணுக்குத் தெரியாத கிருமிகளும் கொல்லப்படும்.

ஒரு சிறிய குட குடிநீரில் 'ஸ்டெரி' STERI tabs மாத்திரை ஒன்று போட்டு, நீரைச் சுத்தப் படுத்தி, சாப்பிட்டால், வியாதிகள் சீக்கிரம் வராது. நீரை சூடுபடுத்தத் தேவையில்லை. ஒரு மாத்திரை போட்ட அரை மணியில் நீர் சுத்தமாகி, சுவையாக இருக்கும். சிரமமின்றி சுத்தப் படுத்தி அருந்தலாம். குடும்ப டாக்டர் கூறிய ஆலோசனை. 'மங்கை'யில் ஒரு வாசகி

சாப்பிடுமுன்

சாப்பிட உட்காருமுன், நாக்குப் பொறுக்கற சூட்டுல ஒரு டம்ளர் வெந்நீர் குடிங்க. அந்த மாதிரி, சாப்பிட்ட பின்னும் ஒரு டம்ளர் வெந்நீர் குடிங்க. அந்த வெந்நீர் வெது, வெதுப்பாக இருக்கக் கூடாது. அதுக்காக நாக்கைப் சுட்டுக்கவும் கூடாது. நாக்குப் பொறுக்கற சூடு, ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளவும்.
இந்த வெந்நீர் வைத்தியத்தில் பல ஆச்சர்யமான சமாச்சாரங்கள் அடங்கியிருக்கு:

1. சாப்பிடறதுக்கு முந்தி குடிக்கிற வெந்நீர் நம்ம வயிறு .்.புல் ஆன மாதிரி ஒரு திருப்தியைக் கொடுக்கும். ஸ்வீட், காரம் என்று பிடித்த அயிட்டங்களை இப்படிப் பேச்சு வாக்கில் வளைச்சுக் கட்ட முடியாது. வடையோ, பாயாசமோ கொஞ்சம் சாப்பிட்டாலும் 'போதும்"னு சொல்ல வைக்கும்.
2. அது மட்டுமில்லாம, இந்த வெந்நீர் வைத்தியம் பண்றதாலே நாக்குக் கொழ-கொழப்பு, வாய் துர் நாற்றம், தொண்டைக் கரகரப்பு, முகத்துல வர்ற பரு, கரும்புள்ளிகள் எல்லாம் மறைஞ்சுடும். உள்ளே சுத்தமா இருந்தா, வெளியேயும் சுத்தமா இருக்கலாம். இதுக்காகத் தான் அந்தக் காலத்தில் சுமங்கலி பிரார்த்தனை, திரி .. .. .. இது போன்ற சமயங்களில் சாப்பாட்டு இலைக்குப் பக்கத்திலே சுக்கைத் தட்டிப் போட்டு, வெந்நீரை வச்சுடுவாங்க.
3. நாம் தினமுமே இப்படி வெந்நீர் குடிக்கலாம். உடலையும் முகத்தையும் நல்லா வெச்சுக்கலாம்

ஜானகி பாட்டி, அவள் விகடன் 13.10.2006 பக்கம் 125

பித்தம்

எலுமிச்சம் பழம், மாதுளம் பழம், விளாம் பழம், நாரத்தை, இஞ்சி, சீரகம், மஞ்சள், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, கிச்சிலி போன்றவை பித்தத்தைத் தணிக்கும் பொருட்கள்.

பித்தம் ஜாஸ்தியானால் வாய் கசந்து சாப்பாடு பிடிக்காம போய் விடும். இதுக்கு மருந்து விளாம்பழ பச்சடி
விளாம்பழ சதைப் பகுதியில் வெல்லம் போட்டுப் பிசைந்து, கொஞ்சமா தண்ணீர் விட்டு, அடுப்பில் வைத்து ஜாம் மாதிரி ஆனதும் இறக்கி விடவும். விருப்பப்பட்டால், ஒரு காய்ந்த

மிளகாயைத் தாளித்துக் கொட்டலாம். இனிப்பும், புளிப்பும் வாய்க்கு அவ்ளோ ருசியாய் இருக்கும்.

தனியா ஒரு கைப்பிடி, இஞ்சி பெரிய துண்டு, மிளகு அரை டீஸ்பூன், சீரகம் அரை டீஸ்பூன் எலுமிச்சம்பழம் 4, சர்க்கரை தேவைக்கு
தனியாவை முதல் நாள் இரவு ஊறவைக்க வேண்டும் மறுநாள் காலையில் தனியாவுடன் இஞ்சி, மிளகு, சீரகம் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து, நீர் விட்டு மிக்ஸியில் நன்றாக அரைக்கவும். நைசாக அரைத்து கொண்டு, ஒரு தம்ளர் நீர் சேர்த்து டீ வடிகட்டியில் வடி கட்டவும். கொஞ்சம் அரைத்த நீர் திக்காக இருக்கட்டும். அந்தத் தனியா நீரை இலேசாக சூடு பண்ணவும். பிறகு வேண்டியச சர்க்கரையையும் போட்டு, எலுமிச்சம்பழச் சாறும் பிழிந்து கலந்து விட்டு, கால் தம்ளர் அளவு ஒவ்வொருவரும் சாப்பிடலாம். காலையில் வெறும் வயிற்றில் தான் சாப்பிட வேண்டும். 15 நிமிடம் கழித்து காபி சாப்பிட்டலாம். இதை 3 நாளைக்கு சேர்ந்தாற்போல் சாப்பிட்டு வந்தால், பித்தத்தினால் வயிற்றுப் பிரட்டல், வாயில் நீர் ஊறுதல் எல்லாம் குறைந்து விடும். சாப்பிடுவதற்கும் ருசியாக இருக்கும்.

பித்த ஆதிக்கம் இருந்தால், கடின பதார்த்தங்கள் எதுவும் சாப்பிட்டால், உடனே விக்கல், ஏப்பம் போன்றவை வரும் மேலும் முதுகுத் தண்டு, கழுத்துப் பிடரிப் பக்கம் அடிக்கடி பிடிப்பு, வலி உண்டாகிறது. மலச்சிக்கல், முதுகுப் பக்கம் சதா எரிச்சல், பேசும் சக்தியும் பலவீனமாயிருக்கும். இந்த பித்த ஆதிக்கத்திற்கு:-
தோல் நீக்கிய இஞ்சி, சீரகம், சோம்பு, கருஞ்சீரகம், இந்துப்பு, காட்டு சீரகம் ஆகியவைகளில் தலா 50 கிராம் ஒரு பீங்கான் கோப்பையில் போட்டு, (உலோகப் பாத்திரங்கள் கூடாது.) இந்த சரக்குகள் மூழ்கும் அளவிற்கு கொட்டை இல்லாமல், எலுமிச்சம்பழச் சாறு பிழிந்து வெயிலில் வைக்கவும். நன்றாக உலரும் வரை கிளறிக் கொடுத்து, காய வைக்கவும். பிறகு அதைப் பொடி செய்து, புட்டியில் வைத்துக் கொண்டு, கால் தேக்கரண்டி அளவு காலை, மாலை தண்ணீரில் சாப்பிடவும். இதனால் 40 வகைப் பித்தமும் தீரும்.

காப்பிக் குடியர்களுக்கும், மற்றும் பித்தம் அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் ஓயாத வாந்திக்கும். நாவல் மரப் பட்டை கஷாயம் கொடுக்க, நின்று விடும்.

வேப்பம்பூ, புளி, மிளகு, உப்பு, சீரகம், கறிவேப்பிலை முதலியவைகளைச் சேர்த்து துவையல் செய்து சாப்பிட, பித்தம் சாந்தியாகும். வாயில் அதிக நீர் ஊறுதல் நிற்கும். உணவு ருசிக்கும். நல்ல பசி உண்டாகும்.

2 விரல்கடை சீரகத்தை எடுத்து, அதைக் குப்பைகள் நீக்கிச் சுத்தம் செய்து, ஒரு சிறிய காகிதத்தில் மடித்துத் தலை மாட்டில் வைத்துப் படுத்துவிட வேண்டும். விடியற்காலை எழுந்திருக்கும் முன் ஞாபகமாக கண்களைத் திறந்து விடாமல், பொட்டலத்தில் இருக்கும் சீரகத்தை வாயில் கொட்டி, நன்றாக மென்று விழுங்கிவிட வேண்டும். கண்ணைத் திறந்தால், உடனே பித்தப் பையின் திறந்த வாய் மூடிக் கொள்ளுமாம். ஆகையால் சீரகத்தை மென்று விழுங்கும் போது, கண்ணைத் திறக்கக் கூடாது. இவ்விதம் 40 நாள் செய்து வந்தால், பித்தம் சம்பந்தப்பட்ட எந்த வியாதியும் குணமடையும்.

பித்தம் வாய்வு சம்பந்தமான வியாதிகளைக் குணப்படுத்தி, ஜீரண சக்தியை தேன் இஞ்சி கொடுக்கும். பெரிய இஞ்சியாகப் பார்த்து எடுத்து, அதைத் தோல் சீவி, மெல்லிய வட்டமான துண்டுகளாக நறுக்கிப் போட்டு, மேல் ஈரம் காய வெயிலில் வைத்து எடுத்து, அவைகளை ஒரு சீசாவில் போட்டு, நல்ல தேனை அதன் மேல் மட்டத்துக்கு மேல் நிற்கும்படி விட்டு,

நன்றாகக் குலுக்கி வெயிலில் இந்த பாட்டிலை 3 வாரம் வைத்து எடுக்க வேண்டும். இதில் 2-3 துண்டுகள் எடுத்து, காலை-மாலை சாப்பிட, மேற்கண்ட வியாதிகள் குணமாகும்.

இஞ்சியைப் பொடித் துண்டுகளாக அல்லது மெல்லிய வட்டத் துண்டுகளாக நறுக்கி தேவையான எலுமிச்சம் பழ ரசத்தில் கொஞ்சம் இந்துப்பு போட்டுக் கரைத்து, அதில் இந்தக் காய்ந்த இஞ்சித் துண்டுகளைப் போட்டு ஊற வைத்த, மறுநாள் எடுத்து உலர்த்தி விட வேண்டும். பிறகு வெயிலில் சுக்கு போல் உலர்த்திவிட்டு அதை ஒரு சீசாவில் போட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அஜீரணம், பித்த மயக்கம், பித்த வாந்தி, வயிற்று உப்புசம், வயிற்று வலி, புளித்த ஏப்பம் இவைகளுக்கு இதில் கொஞ்சம் எடுத்து வாயில் போட்டு மென்று விழுங்கிக் கொஞ்சம் தண்ணீர் குடிக்க, குணம் தரும்.

அடிக்கடி பித்தம், தலை சுற்றல் மற்றும் தோல் வியாதிகள் வருபவர்களுக்கு நிரந்தரமாகக் குணம் தெரிவதற்கு ஒரு வழி இருக்கிறது. கொத்த மல்லி விதை (தனியா) பச்சையாக ஒன்றிரண்டாக உடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் இந்த உடைத்த தனியாவை ஒரு கை அள்ளி, கொதித்த வெந்நீரில் போட்டு மூடி வைக்கவும். தேவையானால் சிறிது நேரம் கொதிக்க வைக்கலாம். பிறகு வடிகட்டி, பால், சர்க்கரை சேர்த்து அருந்தலாம். உடலில் கெட்ட நீர் பிரிந்து ரத்தம் சுத்தமாகும்.

தோல் உரித்த வெங்காயத்துடன் வெல்லத்தைச் சேர்த்து உண்ண பித்தம் போகும்.

பித்தத்தினால் வயிற்றைப் புரட்டல், வாயில் நீர் ஊறுதல், இருப்பவர்கள் ஒரு கரண்டி தனியா, கொஞ்சம் இஞ்சி, கொஞ்சம் சீரகம் மூன்றையும் அம்மியில் நன்றாக ஜலம் விட்டு அரைத்து வடிகட்டி, அந்த ரசத்தில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தையும் பிழிந்து, சர்க்கரையும் போட்டு, வரிசையாக 3 நாட்களுக்கு காலை வேளையில் சாப்பிட்டு வந்தால், பித்தம் நன்றாகக் குறைந்து விடும். சாப்பிடுவதற்கும் ருசியாக இருக்கும்.
ஆரைக்கீரையைச் சமைத்து, குறைந்த பட்சம் 40 நாட்களுக்குத் தவறாது சாப்பிட்டு வந்தால், பித்த சம்பந்தமான எல்லா வியாதிகளும் குணமாகிவிடும். அளவுக்கு மீறி இறங்கும் சிறு நீரையும் கட்டுப் படுத்தும்.

பித்த சம்பந்தமான எல்லா வியாதிகளும் குணமாக அன்னாசிப் பழம் சாப்பிட வேண்டும். பகல் உணவிற்குப் பிறகு, 50 கிராம் அளவு அன்னாசிப் பழம் சாப்பிட்டு வந்தாலே போதும், ஆனால் தொடர்ந்து 2, 3 வாரங்கள் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

பித்த நோய் ஏற்பட்டால், உள்ளங்காலில் தோல் உரியும். இதற்கு இஞ்சியை இடித்துச் சாறு எடுத்து, அதில் வெல்லத்தைக் கரைத்து, உள்ளுக்குச் சாப்பிடுங்கள். கை-கால்களில் தோல் உரிவது நின்று விடும்.

வாழைக் காயை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால், இருமல் குறையும். வாந்தியை நிறுத்தும். பித்தம் அகலும். வாழைக்காய் சமையலட உணவில் சேரும் போது, மிளகு, சீரகம் சற்று அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொண்டால், நல்லது, வாய்வு தெரியாது.

பித்த மயக்கம் வந்தால், மாதுளம்பழத்தைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து, சம அளவு தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட, மயக்கம் வருவது குறைந்து, பின் நின்றுவிடும்.

உடம்பில் பித்தம் அதிகமாக இருந்தால், பசுவின் பாலில் ஒரு துண்டு இஞ்சியை ஆவது அல்லது ஒரு துண்டு சுக்கையாவது இடித்துப் போட்டுக் காய்ச்சிச் சாப்பிட்டால், சில நாட்களில் பித்தம் குறைந்து விடும். சுக்கும், இஞ்சியும் பித்தத்தைப் போக்கும் மருந்துகள்.

எலுமிச்சம்பழச் செடியின் இலைகளைப் பறித்து, புளித்த மோரிலே அதை ஊற வைத்து, பழைய சாதத்தில் இந்த எலுமிச்சம் இலை கலந்த மோரை ஊற்றி, உப்பைக் குறைவாகப் போட்டுச் சாப்பிட்டால், பித்த சம்பந்தமான நோய்கள், தோல் நோய்கள், உடல் சூடு, ஆகியவைகள் குணமாகிவிடும்.

நன்னாரி வேரை நன்றாக அரைத்து, அதனுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால், உடம்பிலுள்ள பித்தம் குறையும். உடலிலுள்ள சூடு தணியும். நன்னாரி சர்பத் பிரயோஜனம் இல்லை. இதனால் சர்க்கரை வியாதி தான் வரும்.

வயிற்றில் பித்த வாயு காரணமாகத் தோன்றும் செரியாமை, ரத்தக் கடுப்பு, வாந்தி, கிராணி ஆகியன விலகிட அரை லிட்டர் நீரில் 10 கிராம் லவங்கத்தை (கிராம்பு), தூள் செய்து போட்டுக் காய்ச்சி, கால்லிட்டராகச் சுருக்கி வைத்துக் கொண்டு, காலை-மாலை 100 மில்லி அளவு எடுத்து ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து குடித்து வர மேற்கண்டவை விலகி நல் பெறலாம்.

பித்த மயக்கம், ஆசனக் கடுப்பு தீர:
இலவங்கம் (கிராம்பு), சிறுநாகப் பூ, சீரகம் மூன்றிலும் 10 கிராம், விளாமிச்சை வேர் 30 கிராம் இவற்றை லேசான வறுவலாகச் சூடு செய்து, சூரணமாகச் செய்து, பிறகு அதனை வடகம் போல் சிறு உருண்டையாகச் செய்து கொள்ளவும். பித்த மயக்கம், ஆசனக் கடுப்பு, பேதி, வாந்தி ஆகியன வந்துற்ற போது, இந்த மாத்திரையில் 2 காலை, மாலை இரு வேளை மோருடன் சாப்பிட்டு வரக் குணமாகும்.

நாலைந்து கிராம்புகளை நசுக்கி, கால் கோப்பை தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்துக் குடித்தால், களைப்பு, கை-கால் ஓய்ச்சல் நீங்கும்.

பித்த ரசம் : புளியைக் கரைத்துக் கொதிக்க வைத்து, கொஞ்சம் துவரம் பருப்பு (பச்சையாக) புளியிலேயே நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து, வாணலியில் நெய்யை விட்டு, சிகப்பு மிளகாய் ஒன்று இரண்டாகக் கிள்ளிப் போட்டு, பொறுக்கிய வேப்பம் பூவையும் போட்டு, மிளகாய் கருகும்வரை இருந்து, கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, போட்டுத் தாளித்ததை, புளி கொதித்ததில் கொட்டி, நன்றாக விளாவி, அடுப்பில் வைத்து, பொங்கும் போது இறக்க வேண்டும். (பித்தம், தலைவலி போகும்.)

இரண்டு டீஸ்பூன் சீரகத்துடன், 7-8 மிளகையும், 2 நிமிஷம் வெறும் வாணலியில் வறுத்து, அதனுடன் தேவையான அளவு உப்பையும் சேர்த்து, நன்றாக இடித்து, சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட்டால், பசியின்மை, வயிற்றுக் கோளாறுகள், பித்தம் போன்றவை நீங்கி விடும்.

இஞ்சிச் சாறு 200 மில்லி, அசல் நல்லெண்ணை 200 மில்லி, இரண்டும் கூட்டிக் காய்ச்சி, மெழுகு பதமாக, வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு, தலைக்குத் தேய்த்து வாரம் ஒரு முறை குளித்து வரவேண்டும். அதனால் பித்த மயக்கம், பிளட் பிரஷர் என்ற மயக்கம், மண்டை இடி, வாத நோய்கள் யாவும் நீங்கிப் போகும்.

சுக்கு, சீரகம், பேய்ப்பீர்க்கு, சீந்தில், பற்பாடகம், கொத்த மல்லி ஆகியன வகைக்கு 20 கிராம் சேர்த்து, 500 மில்லி தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி, பாதியாக்கி 3 நாட்கள் கொடுக்க, பித்தத்தால் வந்த எல்லாத் தொல்லையும் நீங்கிப் போகும்.

30 கிராம் சீரகத்தை ஒரு லிட்டர் அசல் எள் எணணெயில் போட்டு நன்கு காய்ச்சி (சீரகம் ஒடியத்தக்க அளவில்) எண்ணெயை வடித்துக் கொண்டு, அந்த எண்ணெயில் வாரம் ஒரு முறை தலை முழுகி வர, பித்த மயக்கம் தீரும்.

200 கிராம் சீரகத்தை எடுத்து ஒரு கோப்பைத் தட்டில் வைத்து, அது நிறைய எலுமிச்சம் பழ ரசம் எடுத்து, ஊற வைத்து, வெயிலில் வைக்கவும். அது நன்றாக காய்ந்தவுடன் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, அந்த சீரகத்தை 2 சிட்டிகை வாயில் போட்டு அடக்கவும். வாயில் ஊறும் உமிழ் நீரை விழுங்க, பித்தத்தால் உண்டான நோய்கள் அனைத்திற்கும் சாந்தி செய்யும். பித்த சமன முறையாகும்.

பித்த மயக்கம் உள்ளவர்கள் மஞ்சள் நிற மாம்பழங்களைத் தோலுடன் சாப்பிடலாம். அல்லது சாறு பிழிந்து அதில் சுக்குப் பொடி கால் ஸ்பூன், ஏலக்காய் 5, தேன் 1 ஸ்பூன் கலந்து பருகி வரலாம்.

வேப்பம்பூ 1 கப் எடுத்து எண்ணெயில் வறுக்கவும். எண்ணெயில் பொரித்த பெருங்காயம், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கால் ஸ்பூன் கடலைப் பருப்பு இவற்றுடன் ஒரு கொட்டைப் புளியும், தேவையான உப்பும் சேர்த்து, துவையலாக அரைக்கவும். சிறிய துண்டு சுக்கும் வெல்லமும் சேர்த்துக் கொண்டால், மேலும் நல்லது. அஜீரணம், குமட்டல், பித்த வாந்தி சரியாகும்.

ஜீரணம் DIGESTION

ஜீரணம் அஜீரணம்

ஆஜீரண நிவாரண அட்டவணை

எதைச்சாப்பிட்டதால் அஜீரணம்	நிவாரணம் பெற சாப்பிட வேண்டியது
மாங்காய் அல்லது மாம்பழம்	ஒரு கோப்பை பால்
அதிக நெய்	ஒரு கோப்பை எலுமிச்சம் ரசம்
வாழைப்பழம்	சிறிது உப்பு
கேக்குகள் (பேக்கரி)	ஒரு கோப்பை வெந்நீர்
பால் அதிகம் சாப்பிட்டால்	ஒரு கோப்பை மோர்
பலாப்பழம்	ஒரு வாழைப்பழம்
தேங்காய் அல்லது தேங்காயில் செய்த பலகாரம்	கொஞ்சம் அரிசி
துண்ணீரால் ஏற்பட்டால்	சிறிது தேன்
அதிக சாப்பாடு	சிறிது சுக்கும் வெல்லமும்

ஜீரணம்

சாப்பிட்ட ஒரு மணி நேரம் கழித்து, நீர் மோர் ஒரு டம்ளர் எடுத்து அதில் ஒரு சுண்டைக்காயளவு பெருங்காயத்தைப் பொரித்துப் போட்டு கலக்கி, 20 நாட்கள் சாப்பிடவும். சாப்பாடு ஜீரணமாகும்.

ஓமம் 200 கிராம், சீரகம் 100 கிராம், மிளகு 100 கிராம், கருஞ்சீரகம் 100 கிராம் பூண:டு 50 கிராம், கறிவேப்பிலை 100 கிராம், தோல் நீக்கிய சுக்கு 200 கிராம் இவற்றை லேசாக நல்லெண்ணையில் வறுத்துப் பொடி செய்து தினசரி பகல் உணவில் 2 ஸ்பூன் 1 பிடி சாதத்துடன் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிட்டு வர செரிமானம் நல்ல நிலையில் ஆகி வயிற்றுக் கோளாறுகள் இன்றி சுகமாக இருக்கலாம்.

விசேட நாட்களில் பலகாரம் சாப்பிட்டதால் அஜீரணம், பசியின்மை, வயிறு உப்புசம், உடல் வலி, அசதி முதலியவைகளுக்கு வீட்டிலேயே தயாரிக்கும் சுக்கு தண:ணீர் மிகவும் நல்லது. 2 பெரிய சுக்கு, 2 ஏலக்காய் இவற்றை நசுக்கிக் கொண்டு, ஒரு ஸ்பூன் சீரகம் சேர்த்து, 2 டம்ளர் நீர் சேர்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் கொதிக்க வைத்து, முக்கால் டம்ளராக சுண்டியவுடன் கருப்பட்டியோ (பனை வெல்லம்) அல்லது சாதாரண வெல்லத்துடன் கலநதோ குடித்து வந்தால் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் நல்லது. உடம்பு கல கலப்பாக இருக்கும்.

இஞ்சி, சீரகம், கறிவேப்பிலை மூன்றையும் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்துக் குடித்தால், ஜீரணமாகும்.

சுக்குப் பொடியுடன் சுடுநீரைச் சேர்த்துக் குடிக்கக் குணம் தெரியும்.

சாப்பிட்டு முடித்தபின், சுமார் 15 நிமிடங்கள் இடது பக்கமாக சாய்ந்து படுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஜீரணம் ஆவதில் சிக்கல் இருக்காது.

ஒரு கைப்பிடி துவரம்பருப்பு ஒரு ஸ்பூன் மிளகு, ஒரு ஸ்பூன் சீரகம், பெரிய துண்டு பெருங்காயம், 2 கைப்பிடி அரிசி, ருசிக்கு உப்பு, பத்து மிளகாய் வற்றல் இவற்றை சிறு தீயில் எண்ணை விடாமல் வாணலியில் வறுத்துக் கொள்ளவும். 3 கைப்பிடி பொட்டுக் கடலை சேர்த்துப் பொடி செய்து பாடடிலில் நிரப்பிக் கொள்ளவும். சூடான சாதத்தில் எண்ணை அல்லது நெய் சேர்த்து சாப்பிட அஜீரணம் போகும். பசி எடுக்கும்.

தினசரி 4 பேரீச்சம்பழம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு, வயிற்றுக்கடுப்பு, அஜீரண பேதி, மலச்சிக்கல், அமீபியாசிஸ் போன்ற வயிற்றுக் கோளாறுகள் வருவதிலலை.

தீபாவளி சுக்குக் களி

150 கிராம் புழுங்கல் அரிசி, 300 கிராம் உளுத்தம் பருப்பு, 50கிராம் சுக்கு, 2 டீஸ்பூன் வெந்தயம், 500 கிராம் உருண்டை வெல்லம், நல்லெண்ணை 500 மில்லி, - தேவையான சாமான்கள்.

அரிசி, உளுந்து, வெந்தயம் இம்மூன்றையும் ஊறவைக்கவும். வெல்லத்தைத் தட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். சுக்கைத்தட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். சுக்கைத் தட்டிப் பொடி செய்து கொள்ளவும்.

ஊற வைத்த அரிசி, உளுந்து, வெந்தயம் மூன்றையும் ஆட்டுரலில் போட்டு நன்கு மசிய ஆட்ட வேண்டும். மசிந்ததும் பொடி செய்த சுக்கைப் போட்டு வெல்லக்கட்டி இல்லாமல் ஆட்டவும். மாவு தண்ணீராக இருக்கும்.

ஆட்டிய மாவை ஒரு அகலமான வாணலியில் ஊற்றிக் கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். 10 நிமிடம் கழித்து, நல்லெண்ணையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஊற்றிக் கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அல்வா போல் எண்ணை கக்கி வாணலியில் ஒட்டாமல் பரவலாகத் திரட்டி ஆறினதும் துண்டாகவோ, அல்லது ஸ்பூன் கொண்டோ எடுத்துச் சாப்பிடலாம். தீபாவளி அன்று சாப்பிட்ட பலகாரம் ஜீரணம் ஆவதற்கு என்றே இதை திருநெல்வேலிக் காரர்கள் செய்வார்கள். ஒரு மாதமானாலும் கெடாது.

இது ஜீரணக் கோளாறையும், வாயு பிடிப்பையும் போக்கும், சிறந்த லேகியம் ஆகும்.

அஜீரணம் INDIGESTION

நாக்கில் வெள்ளை படிந்தால், அது அஜீரணத்துக்கு அறிகுறி. பல் தேய்க்கும் போது நாக்கை வழிக்க வேண்டும்.

ஜீரண சக்தி பெற - நோய் வந்தவர்கள் பாலைக் கூட ஜீரணிக்க முடியாத நிலை ஏற்படும். இரண:டு மூன்று ஆரஞ்சுப் பழங்களைப் பிழிந்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். உரித்த தோலை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நீரில் ஊறவைத்து வடிகடடி அந்த நீரையும், பழச்சாற்றுடன் கலந்து கொடுத்து வந்தால் நல்ல ஜீரணசக்தி உண்டாகும்.

புளியேப்பம் நீங்க – அன்னாசிப்பூவை உலர்த்தி, இடித்துப் பொடி செய்து ஒரு சிடடிகையளவு நாள்தோறும் காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் புளியேப்பம் நீங்கும். பலவீனத்தைப் போக்கும். அஜீரணம், மாந்தம் முதலியவைகளையும் கண்டிக்கும். இது மராட்டி மொக்கு என்றும் பெயர் பெறும்.

உண்ட ஆகாரம் ஜீரணமாகாமல் இரைப்பையில் தங்கிவிட்டால், புளி ஏப்பம் வரும் இஞ்சி 10 கிராம், மிளகு 5 கிராம், சீரகம் 3 கிராம், இம்மூன்றையும் தட்டிப் போட்டு, 400 மில்லி தண்ணீர் விட்டு, 200 மில்லியாக சுண்டக் காய்ச்சிய கஷாயத்தில், ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் 3 மணிக்கு ஒரு முறை, இரண்டு வேளை சாப்பிட்டால் போதும். ஜீரணமாகி புளிச்ச ஏப்பமும் நிற்கும்.

வாழை, மா, பலா ஆகியவை சாப்பிட்டு ஜீரணமாகவில்லையா?. அதை நீக்க துவரம்பருப்பு நீரில் மிளகு, பூண்டு சேர்த்து ரசம் வைத்து அருந்தினால் குணமாகும்.

சீரகத்தை இலேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து, அதில் பனை வெல்லத்தையும் அளவோடு கலந்து சாப்பிடுங்கள். உடனே அஜீரணம் குணமாகும்

அஜீரணமா? திப்பிலிப் பொடியைச் சிறிது எடுத்து, தேனில் கலந்து சாப்பிடலாம்

பனங்கற்கண்டு 50 கிராமுடன் நெல்லிக்காயை உலர வைத்து, இதே விகிதாச் சாரத்தில் கலய வைத்துத் தூளாக்கி கலந்து ஒரு சிட்டிகை அளவு மூன்று வேளை, நான்கு நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால், அஜீரணக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

வாரத்திற்கு ஒரு நாள் காலையில் எதுவும் சாப்பிடாதீர்கள். மத்தியானம் கேரட், பீட்ரூட், முட்டைக் கோஸ் ஆகியவைகளை ஆவியில் வேகவைத்துச் சாப்பிடுங்கள். இரவில் எதுவும் சாப்பிடாதீர்கள். வாரத்துக்கு ஒரு நாள் இப்படிச் செய்து வந்தால், வயிற்றுக் கோளாறுகள் எதுவும் வராது.

வேப்பிலைக் கொழுந்து, ஓமம், மிளகு, வசம்பு, பூண்டு முதலியவற்றை சிறிது சிறிது எடுத்து அரைத்து, சுண்டைக்காய் அளவு சாப்பிட வயிற்றுப் பொருமல், அஜீரணம் குழந்தைகளுக்கு வரும் மாந்தம் நீங்கும்.

இஞ்சி 100 கிராம், சீரகம் 50 கிராம், சர்க்கரை 150 கிராம் எடுத்து, இவற்றில் இஞ்சியைத் தோல் நீக்கி, சுத்தம் செய்து, துண்டு துண்டாக வெட்டி, தேன் சிறிது சேர்த்து, வெயிலில் உலர்த்தி எடுத்து வைக்கவும். சீரகத்தைத் தூய்மை செய்து, இளம் வறுப்பாக வறுத்து, இஞ்சி, சீரகம், இரண்டையும் சேர்த்துப் பொடித்து, சலித்து, சர்க்கரை சேர்த்து கலந்து பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தவும். வாந்தி. அஜீரணத்தால் வரும் மாந்தம், வயிறு எரிச்சல் ஆகியவற்றிற்கு மேற்படி சூரணத்தில் 3 கிராம் அளவு வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடிக்கவும். அவை நீங்கும்.

உலர் இஞ்சி: இஞ்சியை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, 200 கிராம் இஞ்சித் துண்டுக்கு, இரண்டு எலுமிச்சம் பழச்சாறு பிழிந்து, உப்பு சேர்த்து (போதுமான சாறு சேர்ந்ததும், இஞ்சி சிவந்து விடும்.) மூன்று நாள் ஊற விடவும். பிறகு வெயிலில் வேடுகட்டி வைத்திருந்து, நீர்ப்பசை வற்றியதும், தாம்பாளத்தில் உலரவிட்டு எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். அஜீரணம், வாந்தி முதலியவற்றிற்கு உலர் இஞ்சி கைகண்ட மருந்தாகும்.

புப்பாளிப் பழத்தினை தினசரி கால் பழம் வீதம் சாப்பிட்டு வர, அஜீரணம் வாய்வுத் தொல்லை, நெஞ்சு எரிச்சல் ஆகியன படிப்படியே விலகும்.

ஜீரண சக்தி பெற - நோய் வந்தவர்கள் பாலைக்கூட ஜீரணிக்க முடியாத நிலை ஏற்படும். இரண்டு மூன்று ஆரஞ்சுப் பழங்களைப் பிழிந்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். உரித்த தோலை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நீரில் ஊறவைத்து வடிகட்ட அந்த நீரையும், பழச்சாற்றுடன் கலந்து கொடுத்து வந்தால் நல்ல ஜீரணசக்தி உண்டாகும்

வாழை, மா, பலா ஆகியவை சாப்பிட்டு ஜீரணமாகவில்லையா?. அதை நீக்க துவரம்பருப்பு நீரில் மிளகு, பூண்டு சேர்த்து ரசம் வைத்து அருந்திடில் குணமாகும்.

ஜீரணக் கோளாறு - (1) சீரகத்தை இலேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து, அதில் பனை லெல்லத்தையும் அளவோடு கலந்து சாப்பிடுங்கள். உடனே குணமாகும்.

(2) உண்ட ஆகாரம் ஜீரணமாகாமல் இரப்பையில் தங்கிவிட்டால் புளியேப்பம் வரும். இஞ்சி 10 கிராம், மிளகு 5 கிராம், சீரகம் 3 கிராம் இம்மூன்றையும் தட்டிப் போட்டு 400 மில்லி தண்ணீர் விட்டு 200 மில்லியாக சுண்டக்காய்ச்சிய கஷாயத்தில் ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் மூன்று மணிக்கு ஒருமுறை, 2 வேளை சாப்பிட்டால் போதும். ஜீரணமாகி புளியேப்பம் நிற்கும்.

பஞ்ச சூரணம் - (அஜீரணத்தைப் போக்க)

சுக்கு, தனியா, சீரகம், மிளகு, ஏலஅரிசி (நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும்) தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சம்பழச் சாறு, கெட்டித் தயிர், வெற்றிலைச் சாறு, பசும்பால், இளநீர் - இதெல்லாம் தலா கால் கப்

தனியாவை எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் ஊற வைக்கவும். சுக்கைத் தயிர்ல தட்டிப் போட்டும், சீரகத்தை வெற்றிலைச் சாறிலும், மிளகைப் பாலிலும், ஏல அரிசியை இளநீரிலும் ஊற விடுங்கள். இதெல்லாத்தையும் தனித்தனிக் கிண்ணங்களில் ஒரு நாள் இரவு முழுக்க ஊற விடுங்கள்.

மறுநாள் காலையில் சுள்ளுனு வெயில் அடிக்கிறப்போ தனியா, சுக்கு, சீரகம், மிளகு, ஏல அரிசி எல்லாத்தையும் எடுத்து, தனித்தனியா தட்டுகளில் போட்டு காய வையுங்க. அடிக்கிற கோடை வெயிலுக்கு ஒரே நாளில் எல்லாமே சுக்கா காய்ந்து விடும். அப்புறம் வெறும் வாணலியை சூடு படுத்தி, ஒவ்வொரு பொருளா போட்டு சிவக்க வறுத்து எடுங்க. ஆறினதும் மொத்தமா மிக்ஸியில் போட்டு மையா அரைச்சு, சலித்து ஒரு பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும். அஜீரண சமயத்தில், இந்தப் பொடியை ஒரு ஸ்பூன் அளவு எடுத்து, சர்க்கரையோ, உப்போ கலந்து சாப்பிட்டு, அரை டம்ளர் வெந்நீர் குடிக்கவும். அடுத்த அரை மணி நேரத்துலே, சாப்பாடு எங்கே? கோண்டா கொண்டானு பசியெடுக்கும். வாய்க்குப் பிடித்ததை எல்லாம் சாப்பிட வைக்கும்.

மூலிகை மூதாட்டி கல்யாணிசுவாமி - அவள் விகடன் 26.05.2006

DIARRHOEA -- வயிற்றுப் போக்கு

செம்பருத்திப் இலை, பிஞ்சுக் காய் .. இரண்டையும் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, ஏலக்காய், ஓமம் சேர்த்து ஒரு அவுன்சு சாப்பிட்டால், வயிற்றுப் போக்கு உடனே நிற்கும்.

வாயுப் பொருமலுடன் வயிற்றுப் போக்கும் ஏற்பட்டால் மிகவும் களைத்து விடுவோம். இதோ அதற்கு ஓர் எளிய மருந்து

பெரிய வெற்றிலை 1 (காம்பு, நடுநரம்பு இரண்டையும் எடுத்து விடவும்.)

பூண்டுப் பற்கள் 5 முதல் 7 வரை – உப்பு 1 சிட்டிகை

வெற்றிலையைக் கழுவி, பூண்டை உரித்துப் போட்டு, உப்பு ஒரு சிட்டிகை சேர்த்து அம்மியில் விழுதாக அரைக்கவும். வெந்நீர் அரை டம்ளர் எடுத்து அதில் விழுதைக் கலந்து பதமான சூட்டில் குடிக்கவும். உடனேயே பேதியாவது கட்டுப்படும். இவ்வாறு 3 வேளையும் சாப்பிட்டால் முழு நிவாரணம் தெரியும்.

ஆகாரம்: வெண்ணெய் நீக்கிய மோர் சாதம். தொட்டுக் கொள்ள உரைப்பில்லாத நாற்றங்காய். வேந்நீரில் 1 ஸ்பூன் சர்க்கரையும், 1 ஸ்பூன் உப்பும் கலந்து வைத்து, அவ்வப்போது குடித்தால் டீ ஹைட்ரேட் (De-hydrade) ஆகாமல் இருக்கும்.

உஷ்ணத்தாலே வயிறு வலிச்சு பேதியாகிறதா? ஏட்டு மிளகு, ஒரு ஸ்பூன் துவரம் பருப்பு ஒரு கல்லு உப்பு, மூன்றையும் பொடி பண்ணி, சுடச்சுட சாதத்தின் மேல் போட்டு, பொரிய பொரிய ஒரு ஸ்பூன் நெய்யைக் காய்ச்சி, அதன் மேல் விட்டுப் பிசைந்து, மூன்று கவளங்கள் சாப்பிட்டால், உஷ்ண பேதி உடனே நின்றுவிடும்.

கல்லீரல்

தண்ணீர், உணவு எது சாப்பிட்டாலும் வாந்தி வரும். இவர்களுக்குக் கல்லீரல் வேலை செய்யவிலலை. நாட்டு மருந்துக்கடையில் கிடைக்கும் சதகுப்பை 100கிராம், சோம்பு 100 கிராம் வாங்கி இரண்டையும் தனித்தனியே லேசாக வறுத்து, இடித்து சூரணம் செய்து, சலித்து எடுக்கவும். ஒரு கிலோ பனைவெல்லத்தை சலித்த சூரணத்தில் போட்டு இடித்தால் அல்வா மாதிரி வரும். இதை புட்டியில் அடைத்து வைத்துக் கொண்டு, நாள் ஒன்றுக்கு 3 வேளைகள் (காலை-6, மதியம்-12, மாலை-6 மணிக்கு) நெல்லிக் காயளவு எடுத்துச் சுவைத்துச் சாப்பிடவும். இப்படி ஒரு மாதம் சாப்பிட்டால், கல்லீரல் குணமாகி, வாந்தி வருவது நின்றுவிடும்.

கல்லீரலை வலுவூட்டி சீராக செயல்பட வைப்பது மாதுளங்கனி.

துளசி இலைகள் 10-20 எடுத்து கழுவி, அத்துடன் ஏலக்காய்-4, சுக்கு அரை துண்டு சேர்த்து நசுக்கி 1 குவளை நீரில் கலந்து காய்ச்சி, அரை குவளையாக வடிகட்டி தேவையானால் சிறிது பால், தேன் கலந்து பருகிவர மணமுடன் மருத்துவ குணமும் உடலுக்குச் சேரும். இத்துளசி கஷாயம், துளசி சிரப், ஆஸ்த்மா, இளைப்பு நோய், மூளைக் காய்ச்சல், மலேரியா, நிமோனியா காய்ச்சல், கல்லீரல் சிதைவு ஆகிய நோய்களை வராமலும், வளர விடாமலும் தடுக்கும் ஆற்றல் உண்டு. மதுபானம், போதை மருந்து, சிகரெட் புகையால் பாதிக்கப் பட்ட கல்லீரல் மெல்ல மெல்ல சிதைவடையும். முற்றிய நிலையில் இரத்த வாந்தி எடுத்து அறுவை சிகிச்சைக்கு ஆட்பட வேண்டிடும்.

எலுமிச்சம்பழமும் தேனும் தக்காளி ரசமும் சம அளவு கலந்து காலை-மாலை நேரங்களில் வேளைக்கு ஒரு அவுனஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வர கல்லீரலின் சீர் கேடுகள் மறைந்து உடம்பு தெம்பாக இருக்கும். இதனால் சயரோக இருமலும் கூட குறைந்து விடுகிறது. இரத்த ஓட்டம் சீராபெறும். இருதயமும் பலம் பெறும். சிறு நீரிலுள்ள சர்க்கரைப் பொருளும் குறைந்து விடுகிறது.

ஈரல் பலப்பட வேண்டுமென்றாலும், கல்லீரலில் ஏதேனும் கோளாறு இருந்தாலும், பாலில் எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து, உடனே சாப்பிட்டு வாருங்கள். சீக்கிரத்தில் குணமாகும்.

கல்லீரல் மண்ணீரலில் கோளாறுகள் ஏதேனும் இருந்தால், துளசியை இரவில் ஊறவைத்து, காலையில் அதை வடிகடடி அந்த நீரை மட்டும் சாப்பிட்டு வாருங்கள். தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் ஈரல் கோளாறுகள் எல்லாம் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து விடும்.

வாரம் ஒருநாள் கீழாநெல்லி, கரிசலாங்கண்ணி, கொத்துமல்லி ஆகிய 3 கீரைகளையும் நெய், சீரகம், பாசிப்பருப்புடன் சமையல் செய்து பகல் உணவில் சாப்பிட்டு வர கல்லீரல் சேதமடையாமல் வலிமையுடன் செயல் படும். கல்லீரலைச் சார்ந்து செயல்படும் மண்ணீரல், கணையம், சிறுநீரகம் ஆகிய உறுப்புகளும் நஞ்சுமயம் ஆகாமல், சிதைவின்றி ஊக்கமுடன் செயல்படும். குறிப்பாக புகை, மது, இரவு கண் விழிப்பு, அதிக காரம், அதிக காபி பழக்கமுள்ளவர்களுக்கு வரக்கூடிய கல்லீரல் அழற்சி, கல்லீரல் சிதைவு ஆகியவை வராமல் தடுக்கும்.

ஈரல், குடல்

கல்லீரல் சீர்பட - (1) எலுமிச்சம்பழச்சாறு, தேன், தக்காளி ரசம், சம அளவு கலந்து, காலை, மாலை நேரங்களில் வேளைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டுவர, கல்லீரல் சீர்கேடுகள் மறைந்து உடம்பு தெம்பாக இருக்கும்.

(2) கல்லீரல்.ல். மண்ணீரல் கோளாறுகள் ஏதேனும் இருந்தால், துளசியை இரவில் ஊறவைத்து காலையில் அதை வடிகட்டி அந்த நீரை மட்டும் சாப்பிடுங்கள். தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால், ஈரல் கோளாறுகள் எல்லாம் மறைந்துவிடும்.

கல்லீரலில் கோளாறு. - ஈரல் பலப்பட வேண்டுமென்றாலும், கல்லீரலில் ஏதாவது கோளாறு இருந்தாலும், பாலில் எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து சாப்பிட்டு வாருங்கள். சீக்கிரத்தில் குணமாகும்.

ஈரல்குலைக் கட்டி – குழந்தைகளுக்கு வரும் இந்நோயை உடனே கவனிக்க வேண்டும். நாட்டு முள்ளங்கியை இடித்துப் பிழிந்த சாறு அரை அவுன்ஸ் வெடியுப்பையும் சேர்த்துக் கலக்கி, உள்ளுக்குக் கொடுத்து வரவும். 6 வாரங்கள் கொடுத்துவர கட்டி கரைந்துவிடும்.

குடல்நோய் நீங்க - பச்சை மஞ்சளை பசுமையாய் அரைத்து, சிறிதளவு சில நாட்கள் தொடர்ந்து தின்று வந்தால், குடல் நோய், குழந்தை பிறந்தபிறகு தாய்க்கு வரும் வலி. சூதகம் போன்ற நோய்கள் வராது. மேனிக்கு பளபளப்புத் தரும். இரு பாலாருக்கும் நல்லது.

குடலுக்குப் பாதுகாப்புக் கவசமாக பேரீச்சம்பழம் விளங்குகிறது.

சிறுகுடல், பெருங்குடல் இவைகளை வலுவூட்டி – அவை சீராக செயல்பட உதவும் ஒரு கனி மாதுளை.

கரும்புச்சாறு, இஞ்சி, எலுமிச்சஞ்சாறு கலந்து சர்பத் ஆகப் பருகுவதால் உடலின் உட்சூடு காரணமான பித்தம் தணிகிறது. பித்தம் மிகுதியானால் குடல் புண் மலக்குடல் வறட்சி, இரத்தமூலம், பெண்களுக்கு வெளைபடும் நோய், வெட்டை சூடு ஆகியன ஏற்படும். வாரம் 3 நாட்கள் இதனைப் பருகிவர, மெல்ல மெல்ல மேற்கண்ட நோய்கள் விலகும்.

நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் படிகாரம் 100 கிராம் வாங்கி, நன்றாகப் பொரித்து, ஒரு வாணலியை அடுப்பேற்றி, அதில் இந்தப் படிகாரத் தூளைப் போட்டு எரிக்கவும். அந்தப் படிகாரம் நன்றாக உருகிப் பொரிந்து வெள்ளையாகி வெண்மையான பஸ்பமாகும். அதை எடுத்து நன்றாக அரைத்து அதன் அளவுக்கு கற்கண்டு சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதைக் காலை, மாலை அரை தேக்கரண்டி அளவு பசும்பாலில் அல்லது தண்ணீரில் சாப்பிடவும். இப்படிச் செய்து வந்தால், வாய்ப்புண், வயிற்றுப் புண், குடல் புண் எல்லாம் குணமாகும்.

நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் நத்தை ஓடு, சங்கு, ஆமை ஓடு, ஆகியவைகளைத் தூள் செய்து, அந்தத்தூளை 30 கிராம் எடுத்துக் கொள்ளவும். நல்லெண்ணை எடுத்து அதில் அந்த சூர்ணத்தைப் போட்டுக் காய்ச்சி, புகை வந்தவுடன் இறக்கி ஆறவிட்டுப் புட்டியில் அடைக்கவும். இந்த எண்ணெயை வெளியில் வந்த குடலில் காலை, மாலை தடவி வரவும். நாளடைவில் வெளியே தள்ளப்பட்ட குடல் உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளும்.

பெருங்குடலில் புண் இருந்து, மலம் நீராகவோ, கட்டியாகவோ இல்லாமல், பற்பசை போல் வரும். சளி அல்லது நிறமற்ற திரவம், சில சமயங்களில் ரத்தக் கலப்போடும், மலத்துடன் வெளிவரும். இதற்கு வில்வ இலை 5, மிளகு 3, இவை இரண்டையும் பசும்பால் விட்டு அரைத்து, ஒரு தம்ளர் பசும்பால் விட்டு கலக்கி, காய்ச்சி வடிகட்டி, காலை 6 மணிக்கும், மாலை 6 மணிக்கும் வேளைக்கு ஒரு முறை என்ற கணக்கில் குடித்து வரவும். இது தவிர ஒரு லிட்டர் விளக்கெண்ணை வாங்கி, அதில் 50 கிராம் பெருங்காயத்தைப் பொரித்து, அரைத்துப் போட்டு, அடுப்பிலேற்றி பக்குவமாகக் காய்ச்சி, இறக்கிப் புட்டியில் அடைக்கவும். இந்த எண்ணெயை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து, 50 மில்லி காய்ச்சின பாலில் நன்கு கலக்கி, இரவு படுக்கும்போது குடிக்கவும். இதனால் மறுநாள் மலம் சுலபமாகப் போகும். இவ்வாறு தினமும் செய்து வர, மலத்துவாரத்தில் ஏற்படும் அத்தனை தொந்தரவுகளும் நீங்கும்.

இரத்தமூலம்: பெண்களுக்கு வெள்ளைபடும் நோய் வெட்டை சூடு ஆகியன ஏற்படும். வாரம் 3 நாட்கள் இதனைப் பருகிவர மெல்ல மெல்ல மேற்கண்ட நோய்கள் விலகும்.

குடல்புண் வந்தால் வல்லாரை இலையை வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் இரண்டொரு தினங்களில் சரியாகிவிடும்.

வாரமொரு முறை சுக்கு, மிளகு, பூண்டுக்குழம்பு சாப்பிட்டால் குடல்களில் ஏற்படும் கோளாறுகள் குணமாகிறது.

குடல் புண்ணினால் வயிற்றில் எரிச்சலுடன் வலி இருந்தால் - அகத்திக்கீரை அல்லது மணத்தக்காளிக்கீரை ஒரு கப் அளவு சுத்தம் செய்து அதை அரிசி களைவது போல் களைந்து எடுத்தால் பால் போல் வரும் நீரை வடிகட்டி, அந்த நீரில் கீரையை ப்ரஷர் பேனில் 5 நிமிடம் வேகவைத்து, 2 ஸ்பூன் தேங்காய் துருவல், அரை ஸ்பூன் கசகசா 10 மிளகு அரை ஸ்பூன் பொட்டுக் கடலை மாவு உப்பு கொஞ்சம் இவற்றை அரைத்து களைந்த நீரில் வெந்த கீரையில் (நீரை இறுக்காமல்) போட்டு, இரண்டு கொதி வந்தவுடன் இறக்கி சாதத்தில் நெய்யுடன் கலந்து வாரம் 2 முறை சாப்பிட அல்சர் சுத்தமாகக் குணமாகும்.

கரும்புச்சாறு, இஞ்சி, எலுமிச்சஞ்சாறு கலந்து சர்பத் ஆகப் பருகுவதால் உடலின் உட்சூடு காரணமான பித்தம் தணிகிறது. பித்தம் மிகுதியானால் குடல் புண் மலக்குடல் வறட்சி இரத்த மூலம் பெண்களுக்கு வெள்ளைபடும் நோய், வெட்டை சூடு ஆகியன ஏற்படும். வாரம் 3 நாட்கள் இதனைப் பருகிவர மெல்ல மெல்ல மேற்கண்ட நோய்கள் விலகும்.

முட்டைக்கோஸ் தினமும் 50 கிராம் எடுத்து 200 மில்லி தண்ணீரில் வேக வைத்து அந்த நீரை காலை 1 வேளை மட்டும் அருந்துங்கள். குடல்புண் மருந்துகள் இன்றி பூரண குணமாகும்.

மாசிக்காயை நன்கு தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, காலை-மாலை 2 சிட்டிகை அளவு நெய்யில் கலந்து சாப்பிட குடல் புண் குணமடையும்.

வல்லாரை இஸலயை வாயில் பொட்டு டிமன்று சாப்பிட்டு வந்தால் இரண:டிடாரு தின"களில் சரியாகிவிடும்.

குடல்புண், வாய்ப்புண் தொண்டைப்புண் எது ஏற்பட்டாலும் அத்தி மரத்தின் பட்டையை நன்றாக இடித்துச் சாறு எடுத்து இரண்டு அவுன்ஸ் சாற்றில் சம அளவு பசும்பால் கலந்து, கற்கண்டு போட்டு சாப்பிடுங்கள். புண்கள் குணமாகும்.

புங்க இலையை சுத்தம் செய்து, கசக்கிச் சாறு எடுத்து காலை-மாலை சிறிது சாப்பிட்டு வர அனைத்து புண்களும் குணமாகும்.

குடல் புண்ணையும் வாய்ப்புண்ணையும் ஆற்றி ஈரலுக்கு வலிமையைக் கொடுக்க தேங்காய் மிகவும் நல்லது. அவ்வப்போது தேங்காயையோ அல்லது தேங்காய்ப் பாலையோ சாப்பிடுவது நல்லது.

திராட்சை பழச்சாற்றை காலை பகல் மாலை என மூன்று வேளையும் வேளைக்கு 2 அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வரவும். குடல்புண் குணம் அடைவதுடன் வலிமையும் பெறும்.

APPENDICITIS குடல் வால்

சிறுகுடலானது உடம்பின் இரைப்பையிலிருந்து தொடர்கின்றது. இக்குடலுக்குள் நுழையும் உணவானது, மெள்ள மெள்ளத் தள்ளப்படுகின்றது. அதாவது கடல் அலையைப் போல், காற்றின் குவிதல், விரிதலால், உணவு தள்ளப்பட்டுச் சென்று, சீரணமாகிச் சத்து உறிஞ்சப் பட்ட பின்னர், சக்கை அல்லது மலம் பெருங்குடலின் மூலமாய் வெளியே கொண்டு போய்ச் சேர்க்கப் படுகின்றது.

அன்றாடம் உட்கொள்ளும் உணவில், நாம் அறியாமற் சேரும், சிறு கற்களும், குடலுக்குள் நுழைந்து, பின் மலத்துடன் வெளிப்பட்டுவிடும்.

சிலசமயம், குடலுக்குள் சேரும் கற்களானவை, குடலின் ஓரத்தில் பதிந்து விடுவதும் உண்டு. அப்படிப் படியுமானால், அந்த இடம் புண்ணாகும். பின் உணவைத் தள்ளும் காற்றின் மூலம் அக்கற்கள் குடலின் உட்புறம் படிந்துபோய் நின்றுவிடும். இக்கல்லின் மேல் நாம் உண்ணும் உணவு தாக்கும்போதெல்லாம் ஈட்டியால் குத்தினது போன்ற வலி ஏற்படும்.

இதனைச் சித்த முறையில் பக்க சூலை வியாதி என்றும் கூறுவர்

குடல் ஓரங்களில் உப்பு உறைந்து கல்லைப் போல் காரை கட்டிவிடும். இதனாலும் பக்க சூலை ஏற்படலாம்.

சுத்தமான விளக்கெண்ணெய் 30 மில்லியும் வாழைக்கிழங்கு சாறு அல்லது வாழைத்தண்டு சாறு 30 மில்லியும் கலந்து காலை நேரத்தில் ஆகாரத்திற்கு முன் கொடுக்க வேண்டும். இப்படி 3 நாட்கள் தரவேண:டும். பலன் குடல் வாலிலுள்ள கற்கள் வெளியேறிவிடும். முதல் நாளே வலி இருக்காது. 3 நாட்களில் பூரண குணம் தெரியும்.

மஞ்சட்காமாலை

நோய் கணடதுமே தாகத்திற்கு வெந்நீர் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட்டு, வெள்ளைப் பூசணியை துண்டுகளாக அரிந்து நீர் விட்டு நனறாக வேகவைத்து இறுத்து, தாகத்திற்கு அந்த நீரையே கொடுத்து வந்தால், மிக விரைவில் சிறுநீரில் மஞ்சள் நிறம் மாறி சீக்கிரம் நோய் குணமாகும்.

சங்கம் வேர்ப்பட்டை ஒரு வராகன் எடை, அதிமதுரம் அரை வராகன் எடை, வெங்காயம் அரை பலம், சீரகம் அரைக்கால் பலம் - நான்கையும் அரைத்துப் பசுந்தயிரில் அல்லது எருமைத் தயிரில் கலக்கி சாப்பிடவும். 3 நாட்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட நோய் நீங்கும்.

மஞ்சட்காமாலை, இரத்த சோகை முதலிய வியாதிகளுக்கு, கீழர்நெல்லியை எலுமிச்சம் பழ அளவு பாலில் அரைத்துக் காலை வேளைகளில் 3 அ 4 நாட்கள் கொடுத்து வர நல்ல குணம் தெரியும்.

மணத்தக்காளிக் கீரை வேகவைத்த நீரைக் குடித்துவர, இரண்டொரு தடவைகள் பேதி ஆகி, உடனே உடலின் மஞ்சள் நிறம் மாறிவரும்.

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையை ஒட்ட அரைத்துப் பாலில் கலந்து கொடுப்பதும் உண்டு. கரிசலாங்கண்ணிச் சாற்றை எடுத்து, கால் அவுன்ஸ் வீதம் உள்ளுக்குக் கொடுங்கள். நாலே நாட்களில் குணமாகிவிடும். ஆனால் உப்பு, புளி நீக்கி சாப்பிடவேண்டும்.

கோமயம், வெங்காயச்சாறு, வெள்ளாட்டுப்பால் மூன்றையும் சம அளவு கலந்து நாளதோறும் அரை லிட்டர் அளவு சாப்பிட்டு வாருங்கள். புளி, காரம் இல்லாமல் ஒரே வேளை சாப்பிட்டு பத்தியம் இருக்க வேண்டும். மூனறே நாட்களில் நோய் குணமாகும்.

நெல்லிக்காயை இடித்துச் சாறு எடுத்து, அத்துடன் தேனையும் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

நாலைந்து நாட்களுக்கு காலையில் காரட்டைப் பச்சையாக மென்று சாப்பிட்டால், மஞ்சள் காமாலை நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

முதல் நாள் கீழாநெல்லி இலையை அரைத்து நெல்லி அளவு சாப்பிட்டு பால் குடிக்கவும். இரண்டாவது நாள் மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணியை எலுமிச்சை அளவு சாப்பிட்டு மோர் குடிக்கவும். மூன்றாவது நாள் நாயுருவி இலையை மட்டும் சுண்டைக்காய் அளவு சாப்பிட்டு மோர் குடிக்கவும். நான்காவதுநாள் 1 கைப்பிடி அருகம்புல், 2 தும்பை இலையையும் சேர்த்து அரைத்து நெல்லிக்காயளவு சாப்பிட்டு பால் குடிக்கவும். ஐந்தாவது நாள் கீழாநெல்லி, கரிசலாங்கண்ணி, நாயுருவி 2 இலை, தும்பை, அருகம்புல் யாவும் ஒன்றாக அரைத்து எலுமிச்சங்காயளவு சாப்பிட்டுவிட்டு மோர் குடிக்கவும். இந்த 5 நாட்களும் மோர் சாதம், பால் சாதம் தவிர இதர பொருட்கள் கூடாது. ஆறாம் நாள் கீழர்நெல்லி இலையை மட்டும் அரைத்து, நலலெண்ணையில் காய்ச்சி தலை முழுகவும். அன்று பகல் தூக்கம் கூடாது. எந்த விதமான மஞ்சள் காமாலையும் ஓடிப்போகும்.

கீழ்க்காய் நெல்லிச் செடியில் பறித்த இலை 25 கிராம், முற்றிய வேப்பிலை 25 கிராம்

மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி இலை 25 கிராம், மஞ்சள் தூள் 10 கிராம்
மேற்கண்டவைகளை மண் பாத்திரத்தில் போட்டு மூலிகைகள் மறையும்படி சுமார் 1 லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றி வேக வைத்து முக்கால் லிட்டர் கஷாயம் கிடைக்கும்படி வற்றக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் காலையில் பூரா கஷாயத்தையும். சிறிது சூடேற்றி அதிலிருந்து 75 மில்லி எடுத்து நாவினால் ருசித்து அருந்த வேண்டும். அதற்குப் பின்னர் அரை மணி நேரத்துக்குப் பின்னர் தான் காலை உணவு அருந்த வேண்டும் மீண்டும் மாலை 7 மணியளவில் (அன்றைய தினம் மறுமுறை சூடு செய்யத் தேவையில்லை.) 75 மில்லி கஷாயம் அருந்தி வர வேண்டும். ஒவ்வொரு ஐந்து தினங்களுக்கு ஒரு முறை கஷாயத்தைப் புதியதாக தயாரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
உணவு முறை: வழக்கமாக அவரவர் உடம்புக்கு ஒத்துக் கொள்ளும் உணவினை உட்கொள்ளலாம். இரவு உணவு மட்டும் மருந்து சாப்பிடும் நாட்களில் "உப்பு" சுவையின்றி தயாரித்த உணவு வகை-களையும் பழ வகைகளையும் அரை வயிறு அளவு ஆகாரமாகத் தான் சாப்பிட்டு வர வேண்டும;. Courtesy - Tamil Weekly, Monthly Journals

PILES

மூல நோய்களில் தள்ளு மூலம், இரத்த மூலம், உள் மூலம், சீழ் மூலம் என்று சில வகைகள் உண்டு.

இந்நோய் வரக் காரணங்கள் : ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து நீண்ட நேரம் எழுதுவது, படிப்பது, வேலை செய்வது போன்றவற்றாலும், வேளைக்கு ஒழுங்காக உணவு உட்கொள்ளாமையாலும் அகால உணவு உண்பதாலும், மலக்கட்டு உண்டாக்கும் உணவுப் பண்டங்களை உண்பதாலும், மலம் வந்த போது கழிக்காமல் அடக்கி வைப்பதாலும், உணவு சீரணமாகும் முன் உடலுறவில் ஈடுபடுவதாலும் மூல நோய் உண்டாகிறது.

காய்ந்த மிளகாய், உருளைக் கிழங்கு, வாழைக்காய், மொச்சைக் கொட்டை, கொள், எள், சுரைக்காய், புடலங்காய், தோசை, சுக்கா சப்பாத்தி, கடலைப் பருப்பு, கடலை எண்ணெய், கேழ்வரகு, சோளம், கம்பு, மீன், கருவாடு இவற்றை இயன்ற அளவு நீக்கவும்.

இளங்காய்கள், அவரைப் பிஞ்சு, புடலம் பிஞ்சு, துவரை, பச்சைப் பருப்பு, முளைக் கீரை, பொன்னாங்கண்ணி, பீட்ரூட், காரட், முள்ளங்கி, காலிபிளவர், நூல்கோல், பழங்கள், பால், தயிர், மோர், நெய், தேன், இளநீர், புழுங்கலரிசி, பச்சைக் கொத்துமல்லி, எலுமிச்சம்பழம், இட்லி, இடியாப்பம், மிளகுப் பொங்கல், போன்றவை மூல நோயைத் தணிக்க வல்லவையாகும்.

இரத்த மூலமுள்ளவர்களுக்கு உணவு: ஒவ்வொரு வேளை உணவிலும் சிறியதாகிலும் நெய் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உணவுக்குப் பின் கண்டிப்பாக வாழைப்பழம், உட்கொள்ள வேண்டும். நாளும் கீரை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவு உணவுக்குப் பின் சிறிது பாலும் பழமும் அருந்துவது மிகவும் நல்லது.

சீழ் மூலமுள்ளவர்களுக்கு உணவு: மலவாசலை ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 3 முறைகள் கழுவ வேண்டும். தேய்த்துக் கழுவ அரப்புத் தூளைப் பயன்படுத்த வேண்டும். இரவு படுக்கைக்குப் பொகுமுன் கண்டிப்பாகக் கழுவ வேண்டும். தினமும் கருணைக் கிழங்கைச் சமைத்துக் காலை, பகல், இரவு 3 வேளை உணவோடும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கடல் நீரில் குளிப்பதும் மிகவும் நல்லது. நோய் குணமாகும் வரை சீனியை (அஸ்காவை) விலக்க வேண்டும். அளவாக நாட்டுச் சர்க்கரை, தேன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

வெங்காயம்10 – சீரகம், கசகசா தலா 2 தேக்கரண்ழ - திராட்சை 10 - இஞ்சி 1 துண்டு, கருப்புக்கட்டி 100 கிராம் - நெய் 4 தேக்கரண்டி.

வெங்காயத்துடன் மற்ற மருந்துப் பொருட்களை நன்கு அரைக்கவும். கருப்பட்டியை பாகு பதத்தில் காய்ச்சி அரைத்த விழுதை கலந்து நெய்யையும் அதில் ஊற்றிக் கிளறி லேகிய பதத்தில் எடுத்து சேமித்துக் கொண்டு தினசரி காலையில் ஒரு நெல்லிக்காயளவு உண்டுவர இடுப்பு வலி நீங்கும். மூலநோய் குணமாகும்.

மாங்கொட்டையில் உள்ள பருப்பினை வேகவைத்து மசியல் செய்து சாப்பிட விலகும்.

பிரண்டையை பசுநெய் விட்டு அரைத்து சிறு உருண்டைகளாக்கி காலை. மாலை சாப்பிட்டுவர மூலநோய் குணமாகும். ஆலமர விழுதையும் ஆலம் கொட்டையையும் இதேபோல் அரைத்துப் பாலுடன் சாப்பிட குணம் கிடைக்கும்.

விளக்கெண்ணெய் 300 மில்லி - பொரித்த பெருங்காயம் 5 கிராம் - பெருங்காயத்தைப் பொடி செய்து விளக்கெண்ணையில் போட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி பாட்டிலில் அடைத்துக் கொண்டு இரவில் படுக்கப் போகும்போது ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து 200 மில்லி பசும்பாலில் கலக்கி சாப்பிடவும்

குப்பைமேனி இலைச்சாறு 500 மில்லி, விளக்கெண்ணெய் 500 மில்லி இரண்டையும் கலந்து சிறு தீயில் காய்ச்சி சிடுசிடுப்பு அடங்கும்போது இறக்கி பாட்டிலில் அடைத்து வைத்துக்கொண்டு - காலை உணவுக்கு முன்பாக பசும்பாலிலோ அல்லது வெந்நீரிலோ ஒரு தேக்கரண்டி அளவு விட்டு கலக்கி சாப்பிட்டு வந்தால் மூலநோய் குணமாகும்.

அதிகமான ரத்தம் போகும்போது குப்பைமேனி இலை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து அரை தேக்கரண்டி அளவு சீரகம் சேர்த்து அரைத்து பசும்பாலில் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் ஒரே வேளையில் கூட ரத்தப்போக்கு நின்றுவிடும்.

அதற்கு மாறாக தொடர்ந்து ரத்தப்போக்கு நீடித்தால் குப்பைமேனி இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாறு அரைலிட்டர், விளக்கெண்ணெய் அரை லிட்டர் இரண்டையும் கலந்து இரும்பு வாணலியில் இட்டு அடுப்பேற்றி காய்ச்சி, நெய் காய்ச்சும் பக்குவத்தில் சிடுசிடுப்பு அடங்கியதும் இறக்கி ஆறவைத்து புட்டியில் அடைத்துக்கொண்டு இரவில் படுக்கப் போகும்போது, பசும்பாலில் அல்லது வெந்நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிடவும். அதிகமாக பேதியானால் மருந்தின் அளவை குறைத்துக் கொள்ளவும். இதைப் பல மாதங்கள், வருடங்கள் கூடச் சாப்பிடலாம். குழந்தைக்கும் குறைந்த அளவு கொடுக்கலாம்.

மாலையில் ஒரு கடுக்காய் எடுத்து, கொட்டை நீக்கி தோலை எடுத்து அரைக் கடுக்காய் தோல் அளவுக்கு வாயில் அடக்கிக் கொண்டு உமிழ்நீருடன் கடுக்காயின் சாரத்தையும் விழுங்கி வந்தால் மலம் இளகி வெளியேறும். மூலநோய் உள்ளவர்களுக்கு இது மிகவும் பயன்தரும்.

வெள்ளைப்பூண்டை பசுநெய் சேர்த்து அரைத்துத் தேனுடன் சாப்பிட்டு வந்தால் நலம் பெறலாம்.

மாதுளம் இலையை விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி, சுடச்சுட ஒத்தடம் கொடுக்க வெளிமூலம் போகும்.

நாட்பட்ட மூலநோய்க்கு, வேப்பம்பருப்பைச் சுத்தம் செய்து வைத்துக்கொண்டு, மை போல் அரைத்து, பாக்களவு காலை மாலை 2 வேளையாக 7 நாள் சாப்பிட மூலம் குணமாகும்.

பாசிப்பருப்பு, கருணைக்கிழங்கு ஆகியவற்றுடன் வாழைப்பூவைச் சேர்த்துச் சமைத்து சாப்பாட்டோடு தொடர்ந்து சிலநாள் சாப்பிட்டுவர, மூலரோகம் குணமாகும்.

சிலருக்கு மூலநோய் பரம்பரையாக வருவதுண்டு. ஆரம்ப அறிகுறிகளாக, மலத்துடன் ரத்தம் கலந்து போதல், ஆசன வாயில் கடுப்பு, கொப்புளங்கள் ஏற்படும். இவை ஏற்பட்டவுடன், மாதுளம்பழம் சாப்பிட ஆரம்பித்தால், மூலநோய் வராமலேயே தடுத்து விடலாம்.

ஆடாதோடை நெய், ஆடாதோடைச் சாறு 2 படி, பசுவின் பால் 1 படி, சுக்கு, இந்துப்பு, கொடுவேலி வேர், கடுக்காய், தான்றிக்காய், நெல்லிப் பருப்பு இவை வகைக்கு இரண்டு வராகன் எடை எடுத்து, நன்றாக அரைத்துச் சேர்த்துக் காய்ச்சி, பதத்தில் வடித்துக் கரண்டி அளவு உட்கொள்ள, காசம், சுவாச கோசம், அருசி, பித்தப் பாண்டு, மூலம் முதலிய நோய்கள் ஓடிப் போகும்.

ஆம்மான் பச்சரிசியைக் காலை மாலை ஒரு சிறிய எலுமிச்சம் பழ அளவு எடுத்து, பாலில் அரைத்து உண்டால், 3 நாட்களுக்குள் பலன் தெரியும். சில நாட்களுக்குப் பிறகு, தானாகவே மலம் கழியும்.

இரத்தமூலம் கடுமை ஆகும் போது, தனியாவைக் கஷாயம் செய்து அதில் பாலும் பனங்கற்கண்டும் சேர்த்துப் பருகிவரக் கட்டுப்படும்

உலர்ந்த வேப்பம் விதைகளைக் கொண்டுவந்து, உள்ளே இருக்கும் பருப்பை எடுத்து நசுக்கி வெல்லத்துடன் கலந்து சாப்பிட்டால் மூலவியாதி குணமாகும்.

ஆரம்பகால மூலநோயாக இருந்தாலும், வயிற்றில் புண் இருந்தாலும் வெள்ளை வெங்காயத்தை நெய் விட்டு வதக்கி சூடான சாதத்தில் கலந்து சாப்பிடவேண்டும். குணமாகிவிடும்.

மூலக்கடுப்பு குணமாக: மாதுளமபூச்சாற்றில் அதிமதுரத்தைக் கரைத்து சுண்டைக்காயளவு பாலில் உண்டு வந்தால் நலம். சீக்கிரம் குணம்

மூலரோகம், குடல்வாதம், தொண்டைக்கம்மல் உள்ளவர்கள் முள்ளங்கிக் கிழங்கை சமைத்துச் சாப்பிடலாம். நோய்களை அகற்றுவதுடன் நீரையும் பெருக்கும்.

வில்வப் பழத்தைப் பாலில் கலந்து, அதில் சிறிது மிளகுத்தூளைச் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும். விரைவில் மூலநோய் குணம் ஆகிவிடும்

இந்நோய் உள்ளவர்கள் அடிக்கடி கருணைக் கிழங்கை அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டும். கருணைக்கிழங்கை வேகவைத்து சிறுபருப்புடன் கூட்டுசெய்து சாப்பிட வேண்டும். கருணைக் கிழங்கை காரம் சேர்த்தோ, பொரித்தோ மசாலா செய்தோ சாப்பிடக்கூடாது.

ஆரம்ப மூலவியாதிக்கு உலர்ந்த சீமை அத்திப்பழங்கள் 3 எடுத்து, வெந்நீரில் நன்றாக கழுவி விட்டு 1 கிளாஸ் தண்ணீரில் ஊறப்போட்டு மூடிவைத்து, மறுநாள் காலைக்கடன் முடித்துவிட்டு ஊறிய அந்த 3 மூன்று அத்திப்பழங்களை எடுத்துச் சாப்பிடுங்கள். ஊறிய அந்த தண்ணீரையும் குடித்துவிடுங்கள். ஒரு மாதத்திற்கு இப்படிச் சாப்பிட்டு வரவும்.

மூலநோய் உள்ளவர்கள் தினசரி பப்பாளிப் பழத்தை சாப்பிட்டு வர வேண்டும். பப்பாளிப் பழத்திற்கு மலத்தை இளக்கும் சக்தியுண்டு. மூலத்திலுள்ள உஷ்ணத்தைக் குறைத்து தாராளமாக மலம் கழிக்கப் பப்பாளிப்பழம் உதவுகிறது. இரத்த மூலத்திற்கு இது கைகண்ட மருந்து.

கொய்யாப்பழம் மூலநோய்க்காரர்களுக்கு ஒரு பெரியவரப்பிரசாதம்.

வெள்ளை வெங்காயம் கிடைக்காவிடில் சாதா வெங்காயம் 70 கிராம் எடுத்து உரித்து துண்டு துண்டாக்கி பசுநெய்விட்டு வதக்கித் தினமும் காலையில் சாப்பிட்டுவந்தால் மூல உபத்திரவம் யாவும் குணமடையும்

மூலம், பௌத்திர நோய் ஏற்பட்டிருந்தால், குப்பை மேனி சமூலம் நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து, அதன் அளவுக்குக் கால் பங்கு திப்பிலியை வறுத்துச் சூர்ணம் செய்து சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு, அரை தேக்கரண்டி அளவு காலை மாலை பாலுடன் சாப்பிடவும். இவ்வாறு 50, 60 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். அப்பொழுது தான் குணமாகும்.

உள் மூலம், வெளி மூலம் நீங்க, முட்காவேளை இலை, துத்தி இலை, பொடுதலங்காய் இம்மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து, அரைத்து காலை மாலை (கர்ஜக்காய் அளவு) எருமைத் தயிரில் கலந்து சாப்பிட்டு வர உள் மூலம், இரத்த மூலம் நோய்களை வேருடன் களைந்து குணமாக்கும். பொடுதலங்காய் கிடைக்காத நேரத்தில், அதற்குப் பதிலாக பச்சை அருகம்புல் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

மூலக்கடுப்பு குணமாக, மாதுளம்பூச் சாற்றில் அதிமதுரத்தை அரைத்து சுண்டைக்காயளவு பாலில் உண்டு வர வேண்டும். சில நாட்களில் குணமடையும்.

விளக்கெண்ணையில் சின்ன வெங்காயத்தை வதக்கிக் கொண்டு, பொறுத்துக் கொள்ளும் சூட்டில் ஒரு துணியில் வைத்து மூலத்தின் மீது ஒத்தடம் கொடுத்து வர, மூலம் உள்ளே போய்விடும்.

வெங்காயத்தை விளக்கெண்ணையில் வதக்கி, சாதத்தில் முதலிரண்டு வாய் பிசைந்து சாப்பிடுவது மூல வியாதிக்காரர்களுக்கு மிகவும் நல்லது.

வில்வக் காயுடன் ஒரு துண்டு இஞ்சியும் சிறிது சோம்பும் வைத்து அரைத்து, ஒரு நாளுக்கு ஒரு உருண்டைதருவார்கள். நாளடைவில் மூலம் தீருமென்று சொல்வர்.

ஆசன வாய்க் கடுப்பிற்கு அதிமதுரத்துடன் சீரகம் கால் ஸ்பூன் கலந்து பொடி செய்து, தேனுடன் கலந்து தினம் ஒரு வேளை சாப்பிட்டு வர, ஒரு மாதத்தில் கோளாறுகள் விலகும்

இரத்தமூலம்

செழிப்பான நாயுருவி இலைகளை எடுத்து மைபோல அறைத்து, சுண்டைக்காய் அளவு, காலையில் வெறும் வயிற்றில் எருமைத்தயிரில் கலந்து கொடுக்க, ரத்தமூலம், சீதபேதி, சிறுநீருடன் நூல்போன்று வரும் தாது (தந்திமேகம்) யாவும் தீரும்.

மாதுளம்பழத்தோலைச் சுட்டுப் பொடியாக்கித் தண்ணீரில் கலந்து ஆசனத்தைக் கழுவிவர மூலத்தில் ரத்தம் விழுதல் நிற்கும்.

உடனடியாக மாமிச உணவு, காபி, டீ, புகையிலை, நீண்டதூரப் பயணம் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும். இரவு அதிக நேரம் கண் விழிக்க வேண்டாம். வாழைப்பூ அத்திக்காய் வெங்காயப் பச்சடி நீராகாரம் பொட்டுக்கடலை ஆகியவை தினசரி உணவில் சேர்க்க ரத்தமூலம் தீவிரமடையாது, கட்டுப் படும். துத்திக்கீரையை நெய்யில் பொரித்து 1 பிடி சாப்பிட்டுவர படிப்படியாக குணமாகும்.

வாழைப்பூவின் சாற்றை அரை ஆழாக்கு அளவுக்கு தனியாக காலை மாலை சாப்பிட்டுவந்தால் ரத்த மூலம் குணமாகும். இதைச் சாப்பிடும்போது புளிப்பும் காரமும் சாப்பிடக்கூடாது.

கரும்புச் சாறு, இஞ்சி, எலுமிச்சம் சாறு கலந்து சர்பத் ஆக அருந்துவது உடலின் உட்சூட்டுக்குக் காரணமான பித்தத்தைத் தணிக்கும். பித்தம் மிகுதியானால் குடல் புண், மலக்குடல் வறட்சி, இரத்த மூலம், பெண்களுக்கு வெள்ளை படும் நோய், வெட்டைச் சூடு, ஆகியன ஏற்படும் வாரம் 3 நாட்கள் இச்சாறு பருகிவர மெல்ல மெல்ல மேற்கண்ட நோய்கள் விலகும்.

இரண்டு பலம் வெங்காயத்தை சிறு துண்டுகளாக அரிந்து நெய் விட்டு வதக்கி, பனங்கற்கண்டைக் கூட்டி, தினம் 2 வேளை சாப்பிட ரத்த மூலம் குணமாகும்.

கதிர்விடாத இளம் நாயுருவிச் செடியை வேருடன் எடுத்து, மண்தூசிகளை நீர் கொண்டு அலசி யாவும் சிதைத்து, மண் பாண்டத்தில் 1 படி தண்ணீர் விட்டு, இதையும் போட்டுக் கொதிக்கக் காய்ச்சி 8க்கு 1 படியாக்கி வடித்து வைத்துக் கொண்டு, 2 முடக்கு வீதம் தினம் 2, 3 வேளை குடித்து வரலாம் உஷ்ணம் ஆனால் சிறிது காய்ச்சிய பசும்பாலும், சர்க்கரையும் அளவோடு சேர்த்துப் பருகி வரலாம். இதனால் தடைப்பட்ட மூத்திரம் வெளியேறி உடலில் உள்ள நீரையெல்லாம் வடித்து விடும். ஊதுகாமாலை, நீரேத்தம், பித்த பாண்டு, ரத்த மூலம், முறை ஜுரம், சூதக தடை, பேதிகள், பிரசவத்துக்குப் பிறகு உதிரம் சரிவரப் படாதவர்கள், அதி வியர்வை, இருமல் ஆகியவைகளுக்கு 3 முதல 4 நாள் வரை கொடுக்க தீரும். ஆனால் இதை பிரதி தினமும் பசுமையான மூலிகையில் தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் கிடைக்காவிட்டால், வேண்டிய அளவு செடியைக் கொண்டு வந்து உலர்த்தி, ஒன்றிரண்டாய் இடித்துத் தூள் செய்து, ஒரு புட்டியில் வைத்துக் கொண்டு வேண்டும் போது, ஒரு மேஜைக் கரண்டி அளவு ஒரு குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி, அரைக் குவளையாக்கி, 3 வேளையாக சிறிது பனங்கற்கண்டு அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துப் பருகி வரலாம்.

இரத்த மூலம் வந்து சிரமப் படுகிறவர்கள் உடனே காரம் சாப்பிடுவதை நிறுத்த வேண்டும். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி நெய்யில் வதக்கிச் சாப்பிடவேண்டும். இத்துடன் பனங்கற்கண்டையும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. உடனே ரத்தமூலம் குணமாகும்.

இரத்த மூலத்துக்கு பிரண்டை கைகண்ட மருந்தாகும். பிரண்டையை நறுக்கி நெய் விட்டு வதக்கி அரைத்து ஒரு கோலிக்குண்டு அளவு காலை மாலை சாப்பிட்டுவந்தால் இரத்த மூலம் சரியாகும்.

வாழைப்பூவை தனியாகவோ அல்லது துவரம்பருப்புடன் சேர்த்தோ சமையல் செய்து சாப்பிட்டு வரவும். இரத்த மூலத்தைத் தடுத்து நிறுத்தி, குணமாக்குவதுடன் தாது பலத்தையும் உண்டாக்கும்

சோராங் கொட்டையை ஊசியினால் குத்தி நல்லெண்ணை விளக்கில் காட்டினால், கருநிறம் உடைய தைலம் வடியும். இதைச் சேகரித்து, 2 துளிகளை 200 மில்லி பசும்பாலில் விட்டு, ஒரு ஸ்பூன் நெய்யையும் சேர்த்து, காலை மாலை நேரங்களில் தொடர்நதாற் போல் ஐந்து நாட்கள் வரை சாப்பிட்டால், இரத்த மூலம், கிரந்தி (சிபிலிஸ்) காக்கை வலி போன்ற நரம்பு கோளாறினால் வரும் வியாதிகள் அனைத்தும் நீங்கும். ஆனால் இது சாப்பிட்டு வரும் பொழுது பத்திய உணவையே உட்கொள்ள வேண்டும்.

மூலநோய் உள்ளவர்கள் (இரத்த மூலமாக இருந்தாலும்) பப்பாளிப் பழுத்தைச் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். மலத்தை இளக்கிக் கொடுப்பதுடன் மூலத்தையும் ஆற்றுகிறது.

இரத்த மூலத்திற்கு கிரந்தி நாயகம் (படாஸ் செடி என்ற) இலைகளைக் கொண்டு வந்து அரைத்து, காலை மாலை கச்சக்காய் அளவு பசும் பாலில் கொடுத்து வர வேண்டும். நாலைந்து நாட்களில் இரத்தப் போக்கு நின்றுவிடும்.

மூலநோய் உள்ளவர்கள் தினசரி பப்பாளிப் பழத்தைச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். பப்பாளிப் பழத்திற்கு மலத்தை இளக்கும் சக்தி உண்டு. மூலத்திலுள்ள உஷ்ணத்தைக் குறைத்து தாராளமாக மலம் கழிக்க பப்பாளிப் பழம் உதவுகிறது. இரத்த மூலத்துக்கு இது கைகண்ட மருந்து.

கால் பிடி பொட்டுக் கடலையுடன் 2 ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து மென்று விழுங்கவும். எட்டு மணிக்கொரு முறை இவ்விதம் சாப்பிடுங்கள். அன்று மட்டும் எலுமிச்சம் சாதம், மோர்ச் சாதம் மட்டும் சாப்பிடுங்கள்.

இரத்து மூல நோய் கடுமையாகும் போது தனியாவைக் கஷாயம் செய்து அதில் பசும்பாலும் பனங்கற்கண்டும் சேர்த்து பருகி வர கட்டுப்படும்.

தனியா கஷாயம் - தனியா எனப்படும் கொத்துமல்லி விதை 100 கிராம், தோல் சீவிய சுக்கு 100 கிராம், 10 கிராம் ஏலக்காய் இம்மூன்றையும் லேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து, ஒரு ஸ்பூன் அளவு தினசரி எடுத்த 'காபி டிகாக்ஷன்' போல் தயாரித்து பால், தேன் கலந்து பருகிவர, உடலின் உஷண நிலை சீராக செயல்படும். இரத்த அழுத்தம் கமநிலையில் இருக்கும். பசி உரிய வேளையில் எடுத்து உணவு செரிமானமாகும். பித்தம் தணியும்.

பௌத்திரம்

குப்பைமேனி இலைகள் 100 கிராம் எடுத்து சுத்தம் செய்யவும். சிற்றாமணக்கு எண்ணெய் அரை லிட்டர் எடுத்து, அதில் இந்த இலைகளைப் போட்டுக் காய்ச்சவும். இலைகள் மிதக்கும்போது அவைகளை வெளியே எடுத்து நன்கு அரைத்து மேற்படி எண்ணெயில் கலந்து வைக்கவும். குழந்தைகளுக்கு ஒரு தேக்கரண்டி பெரியவர்களுக்கு 2 தேக்கரண்ட

அளவு காலையில் உள்ளுக்குக் கொடுத்து இச்சா பத்தியம் இருக்கவும். குடல் கிருமிகள் யாவும் வெளியேறும். அத்துடன் பௌத்திர நோயும் குணமாகும்.

பொதுவாக இந்நோய் உள்ளவர்கள் தினசரி இரவில் வாழைப்பழம் சாப்பிட்டு அந்தத் தோலை உட்பக்கமாக வைத்து கசவணம் (கோவணம்) கட்டி படுத்தால் மூலத்திற்கு மூலகாரணமான உஷ்ணம் கடுமையாகக் குறையும். பொதுவாக தண்ணீர் அதிகமாகக் குடிப்பது மிகவும் நல்லது

நரம்புத் தளர்ச்சி

நரம்புத் தளர்ச்சியால் தடுமாறுபவர்கள் மஞ்சள் நிற மாம்பழங்ளைத் தோலுடன் சாப்பிடலாம். அல்லது சாறு பிழிந்து, அதில் சுக்குப்பொடி கால் ஸ்பூன், ஏலக்காய்-5, தேன் 1 ஸ்பூன் கலந்து பருகிவரலாம்.

முருங்கைக்கீரையைத் தவறாமல் பகல் உணவில் சேர்க்கவும். நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

நிலப்பனங்கிழங்கு, பாதாம் பருப்பு சேர்த்து ஊற வைத்து, 35 கிராம் கசகசா கலந்து காலையில் அரைத்து, காய்ச்சிய பசும்பாலில் கலந்து, கற்கண்டு சேர்த்து குடித்து வரவும்.

மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் நிலப்பனங்கிழங்கு 50 கிராம், ஒரு குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி, சர்க்கரை, பால் சேர்த்து, 40-நாள் சாப்பிட்டு வர, கை கால் நடுக்கம், நரம்பு இழுப்பு எல்லாம் சரியாகி விடும். மாமிசம், புகை மது நிறுத்தவும்.

மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் அமுக்கராங்கிழங்கை நசுக்கி பனை வெல்லத்துடன் சேர்த்து காபி போடுவது போல் காய்ச்சி அருந்தவும்.

ஆரஞ்சுப் பழத்தோலிலும், அதனுடன் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் உள்பக்கத்து வெண்யைான பாகத்திலும் தான் ஜீவசத்துக்கள் நிறைந்து இருக்கின்றனவாம். ஆரஞ்சுத் தோலின் மேல் பாகத்திலே ஏராளமான எண்ணெய்க் கோசங்கள் இருக்கின்றன. தோலை எடுத்து நசுக்கினால், அதனின்றும் சிறுசிறு துளியாக ஒருவிதத் திராவகம் தெளித்துப் பீறிட்டுக் கொண்டு வருவதை நாம் காணலாம். இந்த ஆரஞ்சு எண்ணெய்த் திராவகத்திற்குக் குடலில் வாயு சேராதபடி தடுக்கும் சக்தி இருக்கிறது. ஆரஞ்சுத்தோலில் வைட்டமின் பி சி அதிகமாக இருக்கிறது. இவைகள் நரம்புக்கு நல்ல வலுவைக் கொடுத்து வளர்ச்சியைத் தருவதுடன், சரீரத்தில் இரத்த விருத்தியையும், அபரிமிதமாய் உண்டு பண்ணுகின்றன. தோலின் உட்பாகத்திலுள்ள வெண்மையான பாகத்தில் 'செல்லுலோஸ்' என்னும் சத்து இருக்கிறது. அது ஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்திக் குடலைத் துப்புரவாய்ச் சுத்தம் செய்கிறது. இதிலிருந்து நாம் தோலை எறிந்து விடுவதால், எவ்வளவு நஷ்டம் அடைகிறோம் என்பது தெரியவரும். ஆரஞ்சுத் தோலை சிறுசிறு துண:டுகளாக நறுக்கி சட்னியாகவோ, பச்சடியாகவோ செய்து சாப்பிடலாம். இரண:டு பழங்களின் தோலை சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, 8 அவுன்ஸ் சுடு தண்ணீர் விட்டு அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து, வடிகட்டி எடுத்துச் சர்க்கரை போட்டு பருகலாம். மிகவும் ஆரோக்கியத்தைத் தரும்.

ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் வெற்றிலைச் சாறும், ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் தேனும் கலந்து, தினம் 2 வேளை அருந்தி வந்தால், உடல் பலவீனமும், நரம்புத் தளர்ச்சியும் தானாகவே நீங்கி விடும்.

துளசி இலைகள் நரம்பு டானிக்காக செயல்பட்டு, நினைவு ஆற்றலை அதிகரிக்கும்.

நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் அமுக்கிராங்கிழங்கை நசுக்கி பனை வெல்லத்துடன் சேர்த்து, காபி போடுவது போல் காய்ச்சி அருந்தவும்.

VARICOSE VEINS - நரம்பு சிலந்தி

ரத்த ஓட்டம் சரியாக இல்லையென்றால், இந்த நோய் வரும். இதற்கு நிறைய வாக்கிங் போக வேண்டுமாம். இந்த நோய்க்கு சுளுக்கு போல் கூட வலி இருக்குமாம்.
இதற்கு Three Es தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அதாவது Elastic Bandage. Exercise. And Elevation. அதாவது எலாஸ்டிக் பேண்டேஜ், காலுக்குப் பயிற்சி, மற்றும் முடிந்த வரை காலைத் தொங்கப் போடாமல் உயர வைத்து இருப்பது, அதிக நேரம் நிற்கக் கூடாது. நடக்கலாம், தரையில் அல்லது உயரம் கம்மியாக உள்ள ஸ்டூல் மேல் உட்காரலாம். காலைத் தொங்கப் போட்டால் ரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப் படும். இதனால் தான் 'வாக்கிங்' இதற்கு ஒரு நல்ல மருந்து.

லேகியங்கள்

அஜீரண லேகியம்:

சுக்கு, மிளகு, சீரகம், திப்பிலி தலா 50 கிராம் -- கருஞ்சீரகம் 30 கிராம்
இந்துப்பு 10 கிராம், பெரு காயம் 5 கிராம், வெல்லம் 1 கப்,
நெய், எலுமிச்சைசாறு தலா 1 தேக்கரண்டி

இவைகளை இளஞ்சிவப்பாக வறுத்து, சிறிது இடித்துவிட்டு பிறகு மிக்ஸியில் போட்டு பொடியாக அரைக்கவும். நன்றாக மூன்று தடவைகள் சலித்து பொடியை எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும். ஒரு கப் வெல்லத்தை மண் இல்லாமல் வடிகட்டி 2கப் தண்ணீருடன் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து கொதி வரும் சமயம் மருந்துப் பொடியை தூவி, போட்டுக் கிளறி நன்கு கொதிக்கும் சமயம் நெய்யை விட்டுக் கிளறி சேர்ந்துவரும் சமயம் இறக்கி வைக்கவும். சிறிது ஆறியவுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைப் பிழியவும். இது அஜிரணத்திற்கு நல்லது.

சோர்வு நீக்கி லேகியம்:

மிளகு 50 கிராம், திப்பிலி, ஓமம், சித்தரத்தை, சதகுப்பை தலா 25 கிராம், லவங்கம் 20,
லவங்கபத்திரி 5 கிராம், ஏலக்காய் 10, பெருங்காயம் சிறிதளவு

எல்லாவற்றையும் வறுத்து இடித்து தூள் செய்து தேவையான பொழுது ஒரு கப் மருந்துப்பொடி ஒரு கப் வெல்லம் இரண்டு கப் தண்ணீர் ஒரு தேக்கரண்டி தேன், ஒரு தேக்கரண்டி நெய் சேர்த்து மேற்சொன்னபடி கிளறவும். இந்த பொடியை கஷாயம் வைத்து சாப்பிடலாம். ஒரு தம்ளர் நீர்விட்டு ஒரு ஸ்பூன் பொடியைப் போட்டு கொதிக்கவைத்து. அது கால் தம்ளராக வற்றியவுடன் இறக்கிவைத்து 1ஸ்பூன் தேன். ஒரு மூடி எலுமிச்சை சாறு

விட்டு குடித்தால். உடல் சோர்வு. உடல் கனத்தது போன்றவற்றிற்கு உடன் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

வாய்வு லேகியம்:

சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, சீரகம் தலா 100கிராம் – வெல்லம் 1கப் - நெய் ஒரு தேக்கரண்டி
தேன் 2தேக்கரண்டி – பெருங்காயம் 1கரண்டி வறுத்துப் பொடித்தது.

முதல் 4 பொருட்களையும் வறுத்து இடித்து சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு வெல்லத்தை இரண்டு கப் தண்ணீரில் கொதிக்கவிட்டுக் கிளறவும். இதை கஷாயமாக வைத்துச் சாப்பிடலாம் இது வாய்வுகளைப் போக்கும். வீட்டில் கைவசம் இருப்பது மிகவும் நல்லது.

இஞ்சி லேகியம்

இஞ்சிச் சாறு அரை கப் -- வெல்லம் 200 கிராம் -
பாதாம் பருப்பு 10 – கசகசா 50 கிராம் -- ஓமம் அரை டீ ஸ்பூன்

கசகசாவையும் ஓமத்தையும் இலேசாக வறுத்து, பாதாம் பருப்புடன் அரைக்கவும். வெல்லப்பாகு, இஞ்சிச் சாறு கலந்து, கெட்டியாகும் போது, அரைத்த விழுதைப் போட்டுக் கிளறவும். தேவைப்பட்டால் நெய் சிறிது தேன் சேர்க்கலாம்.

மப்புநீக்கி லேகியம்

மிளகு, சீரகம், தனியா, ஓமம், கண்ட திப்பிலி, தேசாவாம் தலா 50கிராம் -- சுக்கு 25கி ஏலக்காய் 10

மருந்துப் பொருட்களை வறுத்து இடித்து சலித்துப்பொடி செய்து, முன் சொன்ன அளவின்படி நெய், தேன், வெல்லம் சேர்த்து லேகியம் கிளறவும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் இதைச்சாப்பிட்டு நெய் எண்ணை பதார்த்தங்கள் சாப்பிட்டாலும் வயிறு மப்பு தட்டாது.

இடி மருந்து:

மஞ்சள், சுக்கு, திப்பிலி, சித்தரத்தை, மிளகு, சீரகம், கருஞ்சீரகம், கசகசா, கிரோசாணி, தனியா, சதகுப்பை, தேசாவாம், கண்டதிப்பிலி, வால் மிளகு, வாலவிலங்கம், அதிமதுரம், ஆனைக் கொம்பு, அதிவிடயம், பரங்கிச் சக்கை, தலா 100 கிராம்.
லவங்கப் பட்டை, தாளிபத்திரி, சிறுநாகப்பூ, முக்கானவோ, கடுகு, வெள்ளைக்கடுகு, நாட்டுப் பெருங்காயம், தலா 50 கிராம்.
இஞ்சி – 300 கிராம் -- ஓமம் 20 கிராம் -- குங்குமப்பூ 10 கிராம் -- ஜாதிக்காய் 2
ஏலம், கிராம்பு, ஜாதிபத்திரி தலா 5 கிராம்
ஜாதிக்காய் 2 – வெல்லம் 1கிலோ – தேன் 1கிலோ – நெய் அரை கிலோ

எல்ல மருந்து சாமான்களையும் தனித்தனியாக காயவைத்து, தனித்தனியாக வறுக்கவும். பெரிய துண்டுகளாக இருப்பதை உரலில் போட்டு இடித்துக்கொண்டு மிக்ஸியில் போட்டு பவுடராக அரைத்துக்கொள்ளவும் அதை சலித்துக்கொண்டு மீண்டும் மிக்ஸியில் சுற்றவும். சலித்துக்கொள்ளவும் நெய்யில் பொரித்து பொடித்த ஜாதிக்காய்,குங்குமப்பூ, ஏலம் இவற்றைக்

கலக்கவும். மேற்சொன்ன பொடியில், ஒரு கிலோ பொடிக்கு அரைகிலோ வெல்லம் தூள் செய்து கொள்ளவும். அரை கிலோ தேன் அரைகிலோ நெய்யை கூடு செய்து கொள்ளவும். இஞ்சியை தோல் சீவி மெல்லியதாக நறுக்கி நெய்யில் போட்டு பொரித்து எடுக்கவும். பிறகு இஞ்சியை உரலில் போட்டு நன்றாக இடிக்கவும். இடித்து வெல்லத்தை சேர்த்து இடிக்கவும். அதன் பின்பு மருந்து பொடியை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக போட்டு இடிக்கவும் பிறகு தேன் நெய் சேர்த்தால் தள தள என்று லேகியமாக வரும்.இது வருஷக் கணக்கில் கெட்டுப்போகாமல் இருக்கும்.

இன்னுமொரு செய்முறை:

இஞ்சியை நெய் விட்டு வதக்கி அரை மிக்ஸியில் அரைத்து, பிறகு நெய்யை விட்டு வதக்கவும். இத்துடன் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்கவிடவும். ஒரு கொதி வந்தவுடன் மருந்துப்பொடியைப் போடவும், நன்றாகக்கிளறவும், பிறகு நெய் சேர்க்கவும் இது நன்கு பந்து போல் சுரண்டு வரும். தண்ணீர் சேர்ப்பதால் மாதக்கணக்கில்தான் இருக்கும்.

இஞ்சி மருந்து ஸ்வீட் : இஞ்சிச்சாறு 50 மில்லி – வெல்லம் அரை கிலோ
மிளகு, திப்பிலி, சீரகம், தனியா, கசகசா, ஓமம் தலா 10 கிராம்
ஏலக்காய், நெய் - தேவையான அளவு

இஞ்சி, வெல்லம் தவிர மற்ற பொருள்களை வாணலியில் இலேசாக வறுத்துப் பொடி செய்யவும். வெல்லப் பாகில் இஞ்சிச் சாறு சேர்த்துக் கெட்டிப் பதம் வரும் வரை காய்ச்சவும். பின்னர் வறுத்துப் பொடி செய்ததை, இதில் கலந்து நிறைய நெய் விட்டுக் கிளறவும். சிறுசிறு உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும்.

சமயலறை மருந்துகள்

எள்ளு, கொள்ளு, ஓமம், புளி, தேன்

தனியா (கொத்துமல்லி) காபி

தனியா எனப்படும் கொத்துமல்லி விதை 100 கிராம், தோல் சீவிய நரம்பு நீக்கிய சுக்கு 100 கிராம் (எப்போதும் சுக்கை நரம்பு நீக்கி உபயோகிக்க வேண்டும்) ஏலக்காய் 100 கிராம் மூன்றையும் லேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து 1 ஸ்பூன் அளவு எடுத்து. தினசரி காபி டிகாக்ஷன் போல் தயாரித்து, பால் அல்லது தேன் கலந்து பருகவும்.

மணத்தக்காளி வற்றல் வாய்ப்புண் ரணத்திற்கு மிகவும் நல்லது. மிளகாயை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்பவர்கள், மணத்தக்காளி வற்றலை உணவில் நிறைய அளவில் சேர்த்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம். காரக்குழம்பு வைக்கிறபோது அதிலும் மணத்தக்காளி வற்றலைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வாய்ப்புண்ணுக்கு மணத்தக்காளி வற்றலை விட மணத்தக்காளிக் கீரையை, சிறிதளவு பச்சையாகவோ அல்லது சமைத்தோ சாப்பிட்டால் சீக்கிரம் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

வயிற்றில் பூச்சிகள் இருந்தால் அவற்றை சுண்டைக்காய் வற்றல் ஒழிக்கும். பெரியவர்களாக இருந்தால் சுண்டைக்காயை வறுத்து, நேரிடையாகவே சாப்பிடலாம். வறுத்து எடுத்த

சுண்டைக்காயைப் பொடி செய்து சாம்பார் ரசத்திலோ பொரியலிலோ கூட சேர்த்து விடலாம். குழந்தைகள் கூட சாப்பிட்டு விடுவார்கள். சுண்டைக்காய் வற்றல் பொடியை சாதத்தில் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிடலாம். பொதுவாக வாரம் ஒருமுறை சாப்பிடுவது நல்லது. வயிற்றில் பூச்சி தொல்லை இருந்தால் வாரம் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் பலன் கிடைக்கும்.

அமீபியாசிஸ் காரணமாக வரும் வயிற்றுப் போக்குக்கு சுண்டைக்காய் வற்றல் மிகவும் நல்லது.

வயிற்றில் புண் வாயில் பண் வயிற்றில் பூச்சி என்றால் வேப்பம்பூ நல்லது. நன்கு உலர்ந்த வேப்பம்பூ ரசம் வைத்து சாப்பிடுவது நல்லது. திருமணமாகி குழந்தை இல்லாத ஆண்கள் வேப்பம்பூவைத் தவிர்ப்பது நல்லது. வேப்பம்பூ குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மருந்து போன்றது.

நன்றி - கல்கி

எள்ளு

இளைத்தவனுக்கு எள்ளு, கொழுத்தவனுக்குக் கொள்ளு என்ற பழமொழி எதுகை மோனைக்காகச் சொல்லவில்லை. உண்மையிலேயே அதன் மருத்துவக் குணத்திற்காகத்தான் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

உடல் எடை போட வேண்டும் என்று நினைக்கிறவர்கள் எள்ளையும், இளைக்க வேண்டும் என்று எண்ணுபவர்கள் கொள்ளையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உடனடி பலன் கிடைக்காது. பலன் மெதுவாகத்தான் கிடைக்கும்.

உணவில் எள்ளை எப்படிச் சேர்த்துக் கொள்வது, எள்ளு சாதம் தயாரித்துச் சாப்பிடலாம். உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயம், மிளகாய் வற்றல் இவற்றை வறுத்து எடுத்துக் கொண்டு, தனியாக வறுத்து வைத்திருக்கும் எள்ளையும் சேர்த்து, உப்பு போட்டு மிகஸியில் பொடி செய்து, எள்ளுப்பொடி சாதம் தயாரிக்கலாம். உப்பு மிளகாய்க்குப் பதிலாக வெல்லம் சேர்த்து, இனிப்பான எள்ளுப்பொடியும் தயாரிக்கலாம். கத்தரிக்காயும், எள்ளும் சேர்த்து பொரியல் செய்து அதை சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடலாம்.

மாதவிலக்கு முறையாக வராமல் கஷ்டப்படும் பெண்மணிகள், கத்தரிக்காய்-எள் பொரியல் சேர்த்துப் பிசைந்த சாதம் சாப்பிட்டால், பீரியட் முறையாக இருக்கும். பொதுவாக கர்ப்பப்பைக்கு இது நல்ல பலத்தைக் கொடுக்கும்.

சில பெண்களுக்குச் சுழற்சி முறையாக இருந்தாலும், கசடுகள் முழுமையாக வெளியேறாமல் இருக்கும். அத்தகைய பெண்கள் இதைச் சாப்பிட்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

நேரடியாக எள்ளை எப்படிச் சாப்பிடலாம், முதல்நாள் இரவு 2 ஸ்பூன் எள்ளைத் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, மறுநாள் காலை அந்தத் தண்ணீரை வடிகட்டிக் குடிக்கலாம். ஊறிய எள்ளை வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாக மென்று சாப்பிடலாம்.

எட்டு முதல் பத்து வயது குழந்தைகளுக்கு பொரியலாகக் கொடுப்பதைவிட இனிப்பு எள்ளுப்பொடி எள்ளு உருண்டை எள்ளு பர்பி கொடுக்கலாம்.

வெள்ளை எள்ளை விட கருப்பு எள் சிறந்தது.

ஓமம்

ஓமம் என்றவுடன், நினைவுக்கு வருவது ஓமவாட்டர். அந்தக் காலத்தில் சின்னக் குழந்தைகள் இருக்கும் வீடுகளில் ஓமவாட்டர் கண்டிப்பாக இருக்கும். பெரியவர்கள் ஓமவாட்டருக்குப் பதிலாக, ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில், 2 சிடடிகை ஓமத்தைப் போட்டு நன்றாகக் காய்ச்சி, வடிகட்டி வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். ஓமத்தை அப்படியே சாப்பிட்டால் காரமாக இருக்கும். சிலருக்கு உட்புறம் புண்ணாகிவிடும். அல்சர், அமீபியாசிஸ் போன்ற பிரசனை உள்ளவர்கள் மிகமிகக் குறைந்த அளவில் ஓமம் பயன்படுத்தலாம் அல்லது ஓமத்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

ஆஜீரணம் சம்பந்தப்பட்ட எந்த பிரசனையானாலும் ஓம மருத்துவம் பலன் தரும். குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு அஜீரணம் எனறால் ஓமம் கைகண்ட மருந்து.

குளிர்காலத்தில் குழந்தைகளுக்கும், முதியவர்களுக்கும் உடல் சில்லிட்டுப் போகும். அந்த சமயங்களில், கற்பூரம். மஞ்சள். ஓமம் சம அளவு எடுத்து தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, அதை உள்ளங்கால், உள்ளங்கையில் தடவித் தேய்த்தால் உடலில் சூடு பிறக்கும்.

மூச்சுத்திணறல், மார்ச்சளியில் அவதிப்படும்போது, கோதுமைத்தவிடு, ஓமம் இரண்டையும் கலந்து லேசாக வறுத்து, சிறு துணியில் கட்டி ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். பலன் கிடைக்கும். நுரையீரல் செயல்பாடு சீரடையும்.

நன்றி - கல்கி

கொள்ளு

கிச்சனில் எள் இருக்கும். ஆனால் கொள்ளு இருக்காது. கொள்ளை எப்படி உணவில் சேர்க்கலாம். கொள்ளு சட்னி செய்து இட்லி தோசைக்குப் பயன் படுத்தலாம். கொள்ளு சுண்டல் செய்து சாப்பிடலாம். துவரம் பருப்பைப் போல கொள்ளை வேகவைத்து, ரசம் செய்து சாப்பிடலாம். கொள்ளு வேகவைத்த தண்ணீரை தனியே சூப் போலவும் சாப்பிடலாம்.

கொள்ளை ஒன்றுக்குப் பாதியாக உடைத்து பார்லியுடன் சேர்த்து கஞ்சி போட்டு குடிக்கலாம். கொள் சாப்பிடுவதன் மூலம், சிறுநீரகத்தில் கல் உருவாகாமல் இருக்கும். ஏற்கனவே கல் உருவாகி கஷ்டப்பட்டவர்கள். இதைச் சாப்பிடுவதின் மூலம் பிரச்னையிலிருந்து விடுபடலாம். சிறுநீரகத்தில் உருவாகும் கற்கள் கரைந்து சிறுநீர் மூலமாக வெளியேறிவிடும்.

இரவில் அரிசி சாதம் வேண்டாம் என்று எண்ணுபவர்கள், கொள்ளு-பார்லி கஞ்சி சாப்பிடலாம். கொள்ளு கொஞ்சம் உஷ்ணம் அதிகம் என்பதால், அதைச் சமப் படுத்துவதற்கு, குளிர்ச்சியான பீர்க்கு போன்ற குளிர்ச்சியான காய்கறிகளையும், மோரையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கொள்ளு வாய்வுத் தொல்லை கொடுக்கும் என்பது தவறான கருத்து. கொள்ளு மூட்டுகளில் சேருகிற வாய்வை வெளியேற்றும். இப்படி வெளியேற்றும்போது உடம்பில் வலி ஏற்படும்.

அதனால்தான் கொள்ளு வாய்வு என்று சொல்கிறார்கள். ஆனால் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால், வாய்வு முற்றிலும் வெளியேறி சுகம் கொடுக்கும்.

தேன்

மனிதனுக்கு வரும் நோய்களில் பெரும்பாலானவை பித்தம், கபம், வாய்வு, சம்பந்தம் ஆனவை தான். எனவே எந்த நோயானாலும் சரி, அதற்குரிய மருந்தை, பல மருத்துவக் குணம் கொண்ட தேனில் குழைத்துக் கொடுப்பது சித்தமருத்துவத்தில் வழக்கம். இதில் வயது வித்தியாசமே கிடையாது. சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் மட்டும் தேன் சாப்பிடக்கூடாது.

சித்த மருந்துகளை தண்ணீருடன் சாப்பிடாமல் பால் அல்லது தேனுடன் சாப்பிட்டால் மருந்தின் சக்தி உடனடியாக உடலால் கிரகித்துக் கொள்ளப்படுகிறது. பொதுவாக எந்த உணவு மருந்துப் பொருட்களுடன் தேனைச் சேர்த்தாலும் அந்தப் பொருட்களின் தனித்தன்மை கூடுகிறது.

தேன் மிகச்சிறந்த முறையில் ரணத்தை ஆற்றும் குணம் உடையது. வாய் தொடங்கி உணவுப் பாதைகளில் எங்கே ரணம் இருந்தாலும் தேன் சாப்பிட்டால் புண் உடனடியாக ஆறிவிடும். வெளிக்காயங்களுக்கும் தேனைத் தடவலாம். வெட்டுக்காயங்கள், தீப்புண்களுக்கும் அதன் மேல் தேனைத் தடவிக்கொண்டே இருந்தால் சீக்கிரம் குணம் ஆவது மட்டுமல்லாது தழும்புகள் கூட ஏற்படாது. படுக்கைப் புண்களுக்கும் தேனைத் தடவினால் நல்ல குணம் ஏற்படும்.

சுத்தமான தேனை எப்படி கண்டுபிடிப்பது, ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் ஒரு சொட்டு தேனை விட்டால் அது உடனடியாகக் கரையாமல் அப்படியே அடிப்பகுதிக்குச் சென்று அதன் பிறகு மெதுவாகக் கரைய வேண்டும். சுத்தமான தேன் நல்ல வெளிர் மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். சுத்தமான தேனை பிளாடடிங் பேப்பரில் விட்டால் பேப்பர் தேனை உறிஞ்சுவது இல்லை.

தேன் எடுக்கப்பட்டு ஆறுமாதங்களுக்குள் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். இல்லை என்றால் கெட்டுவிடும். நாள் பட்ட தேன் பழுப்பு நிறமாக இருக்கும். விரலால் தொட்டு நாக்கில் வைத்தால் புளிப்புச் சுவை தெரியும். இந்த அறிகுறிகள் கொண்ட தேனைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

(1) தாகம், உடல் சூடு தணிய எலுமிச்ச ரசத்தில் தேன் கலந்து சாப்பிடலாம்.

(2) வாய்வு, சளி, பசியின்மை குமட்டலுக்கு இஞ்சிச்சாறு எடுத்து, அதில் சிறிதளவு தேன் கலந்து சாப்பிடலாம்.

(3) கருவுற்றப் பெண்களுக்குக் குமட்டல் வாந்தி இருந்தால், மாதுளைச்சாறு, தேன் கல்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

(4) விஷக்கடி, பூச்சிக்கடிக்கு சீரகத்தண்ணீரில் தேன் கலந்து சாப்பிடலாம்.

(5) வாய் கொப்பளிக்கும் தண்ணீருடன் தேன் சேர்த்துக் கொப்பளித்தால், கோழையை அகற்றும்.

(6) பாலில் தேன் கலந்து தினசரி சாப்பிட்டால் உடல் நல்ல வளர்ச்சி பெறும். எடை கூடும்.

(7) வெந்நீரில், தேன் கலந்து தினமும் காலையில் சாப்பிட்டால் எடை குறையும்

(8) தெளிந்த பார்லி கஞ்சித் தண்ணீரில், தேன் கலந்து சாப்பிட்டுவர எடை குறையும். கேரட் ஜூஸிலும் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு எடையைக் குறைக்கலாம்.

(9) சிறிது எலுமிச்சைச் சாறுடன் தேன் கலந்து முகத்தில் தேய்த்து கால் மணி நேரம் ஊறியவுடன், முகத்தைத் தேய்த்துக் கழுவி வந்தால், முகத்தில் இருக்கும் சுருக்கம் கரும்புள்ளிகள் மறைந்து முகம் பொலிவு பெறும். ஆனால் புருவத்திலோ தலை முடியிலோ தேன் நேரடியாகப் படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இரவில் தூங்கும் முன் சூடான பசும் பாலில் தேன் கலந்து குடித்தால், நல்ல ஞாபக சக்தி வரும். தூக்கமும் வரும். மெலிந்த தேகம் சற்று பூசினாற் போல் வரும்.

அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் இளம் சூடான நீரில் தேன் கலந்து குடித்தால், உடல் இளைக்கும் புது உற்சாகம் பிறக்கும்.

சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு, 2 டீஸ்பூன் தேன் சாப்பிட்டால், நெஞ்செரிச்சல், வயிற்றுக் காந்தல், அல்சர் குறையும்.

பலாச்சுளையை தேனில் நனைத்துச் சாப்பிட்டால், இருமல் போய்விடும்.

காரட்டை மிக்ஸியில் சாறு எடுத்து தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் ரத்த சோகை காணாமல் போகும்.

இஞ்சியைத் தட்டி சாறு எடுத்து, தேன் கலந்து குடித்தால், 'பித்தம்' குறையும். 'அடிச்சுப் போட்டாப்புல உள்ள உடம்பு வலி' குறையும்.

அன்னாசிப் பழத்தோடு தேன் கலந்து சாப்பிட்டால், மேனியில் ஒருவிதத் தேஜஸ் (அழகு) உண்டாகும்.

வெந்நீரில் தேன் கலந்து குடித்தால், ஜலதோஷம், இளைப்பு, நுரையீரலில் உள்ள சளி நீங்கி விடும்.

40 வயதைத் தாண்டிவிட்டால், ஆணும் பெண்ணும் அகத்திற்கும் (குடிக்க) முகத்திற்கும் (பாலும், தேனும்) தேன் எடுத்துக் கொண்டால், 'முதுமை' நம்மை நெருங்காது

தூக்கத்தில் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் குழந்தைகள் அனைவருக்கும் அவரவர் வயதிற்கேற்ப அரை ஸ்பூன், ஒரு ஸ்பூன் எனத் தேன் கொடுத்தபின் தூங்க வையுங்கள். விரைவில் அந்தப் பழக்கம் நீங்கும்.

நன்றி -கல்கி

இலவங்கப் பட்டை. தேன் - மருத்துவ குணங்கள்

மூட்டு வலி நீங்க

1 பங்கு தேன். 2 பங்கு வெதுவெதுப்பான நீர். இதில் ஒரு டீஜ்பூன் லவங்கப்பட்டை பொடி கலந்து. பேஸ்ட் போல் குழைத்துக் கொண்டு வலி உள்ள இடத்தில் மெதுவாக தேய்த்துவிடவும். வலி குறைவதை உணரலாம். இதே போல் மேலே சொன்னவற்றை நீருடன் கலந்து பருகலாம்.

பல் வலி நீங்க:

5 ஸ்பூன் தேனில் 1 டீஸ்பூன் பட்டை பொடியை கலந்து வலி உள்ள பல்லின் மீது தடவவும். ஒரு நாளைக்கு 3 முறை இதை செய்யவும். வலி நிற்கும் வசை தொடர்ந்து செய்து கொண்டே இருக்கவும்.

கொலஸ்ட்ரால் குறைய

2 டேபிள் ஸ்பூன் தேன். 16 அவுன்ஸ் டீ டிகாக்ஷன். -- ஸ்பூன் பட்டை பொடி கலந்து பருக 2 மணி நேரத்திலேயே 10மூ கொலஸ்ட்ரால் குறையும்.

சளி ஜலதோஷம் நீங்க

லேசாக தேனை சூடுபடுத்தி கால் ஸ்பூன் பட்டை பொடியுடன் கலந்து 3 நாட்கள் குடித்தால் ஜலதோஷம் நீங்கும். சைனஸ் தொல்லை உள்ளவர்களும் இதைப் பருகலாம்.

மூத்திரப்பை நோய்

2 டேபிள் ஸ்பூன் பட்டை பொடி. 1 டீ ஸ்பூன் தேன் வெதுவெதுப்பான நீருடன் சேரத்துப்பருகவும்

மலட்டுத் தன்மை

மேற்சொன்னவாறு பருக ஆண்களுக்குப் பலம் பெற உதவும்.
பெண்கள் கருவுற அரை டீஸ்பூன் தேனில் ஒரு சிட்டிகை பட்டைப் பொடியை குழைத்து நாள் முழுக்க பல் ஈறுகளில் தடவ. இந்த மருந்து எச்சிலுடன் கலந்து உடலில் சேர்ந்துவிடும். எப்பேர்ப்பட்ட மலட்டுத் தன்மையும் நீங்கும்.

சோர்வு நீங்க

பல் தேய்த்த பிறகு காப்பிக்கு பதிலாக நீரில் அரை ஸ்பூன் தேன் விட்டு கலக்கி ஒரு சிட்டிகை பட்டைப் பொடி தூவி பருகிவர நாள் முழுவதும் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்கலாம்.

பருக்கள் நீங்க

முன்பு சொன்ன அதே அளவை எடுத்துக் கொண்டு பருக்கள் மீது பூசிவர பருக்கள் மறையும்.

ஓவர்வெயிட் குறைய (கேன்சர். இதய நோய்)

வெறும் வயிற்றில் ஒரு கப் நீரில் தேன். படடைப் பொடி சம பங்காக கலந்து கொதிக்கவிட்டு பிறகு பருகி வரவும். இரவும். படுக்கும் முன் இதைச் செய்யவும்.

இதே போல் கேன்சர். இதய நோய் உள்ள்வர்களும் தொடர்ந்து 1 மாதம் சாப்பிட சரியாகும்

வாய் நாற்றம: நீங்க.

தினமும் காலை எழுந்தவுடன் வெந்நீரில் தேன். பட்டைப் பொடி கலந்து வாய் கொப்புளிக்க

உப்பு

உப்பு சுவைக்கு மட்டும்தான் என்று இல்லை. நம் உடலிலுள்ள ஏராளமான திசுக்களின் வளர்ச்சிக்குத் தாது உப்புகள், வைட்டமின்கள், இதர உலோகச்சத்துக்கள் எல்லாம் அவசியம். எல்லா திசுக்களுக்கும் இந்த சத்துக்களைச் சுமந்து செல்கின்ற பணியை உடம்பிலுள்ள இந்த உப்புதான் செய்கிறது.

ஒவவொரு மனிதனின் உடல்வாகு, உழைப்பு, உணவு முறைக்கேற்ப உப்பின் தேவை மாறுபடுகிறது. அதேபோல் சீசனுக்கு ஏற்பவும் வேறுபடும். கோடை காலங்களில் சற்று அதிகமாகவும், குளிர் காலங்களில் சற்று குறைவாகவும் தேவைப்படும்.

உப்பின் அளவை நிர்ணயிக்கும் அளவுகோல் நாக்கு. உப்பு சரியான அளவில் நாக்கில் பட்டால் மிதமான அளவு உமிழ்நீர் சுரக்கும். அதிகமாகி விட்டால் நாக்கு கரிப்பை உணரும். உமிழ்நீரும் அதிக அளவில் சுரக்கும்.

இன்று நிறையபேருக்கு தைராய்டு பிரச்னை. அதுவும் பெண்களுக்கு அதிகம். இதற்கு காரணம் உப்புச்சத்து குறைவு. தைராய்டு பாதிப்பு ஏற்பட்டால் உடம்பு பெருத்து விடும். மாதவிலக்கு தள்ளிப்போகும். எனவே உணவில் உப்பை அளவோடு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதே சமயம் உப்பு அதிகமானாலும் பிரச்னைதான். உப்பு அதிகமானால் கல்லீரலும், சிறுநீரகமும் பாதிக்கப்படும். இந்தப் பாதிப்பினால் உப்பை அதிகமாகச் சாப்பிடத் தோன்றும். சிறுநீரகப் பிரச்னை உள்ளவர்கள் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

கிராமப்புறங்களில் இன்றும் சாப்பிடும் நீராகாரம் உடம்புக்கு நல்லது. கோடை காலங்களில் உடலில் உஷ்ணம் தணிய நீராகாரம் உதவுகிறது. கோடையில் ஏற்படும் அதிகப்படியான நீர் இழப்பு சமன் செய்யப்படுகிறது. களைப்பு இல்லாமல் சுறுசுறுப்பாக இருக்க உதவுகிறது.

வயிற்றுப்போக்கின் போது உப்புக் கரைசலையும் சர்க்கரை கலந்த நீரையும் சம அளவு கலந்து கொடுத்தால், வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும். அதனால் ஏற்படும் அசதி, சோர்வு நீங்கும்.

உடம்பில் உப்பின் அளவு அதிகமாகி விட்டது என்பதை உணர்த்தும் மீட்டர் நம் கண்கள். கண்களுக்குக் கீழே கருவளையம் வந்தால், உணவில் உப்பைக் குறையுங்கள் என்று அர்த்தம்.

கால்கள் வீங்கும். அழுக்கினால் பஞ்சு போலிருக்கும். உப்பு அதிகம் என்று அர்த்தம். உப்பைக் குறைக்கிறேன் என்று சாப்பாட்டில் உப்பைக் குறைத்து ஊறுகாய் வடாம் வற்றல் சாப்பிடக்கூடாது.

உடம்பில் உப்பு குறைந்து ரத்த அழுத்தக்குறைவு ஏற்பட்டால் திடீரென மயக்கம் ஏற்படும். இளநீரில் சிறிது சர்க்கரையும் உப்பும் கலந்து கொடுக்கலாம். இளநீர் கிடைக்காதபோது மோரில் உப்பு கலந்து தரலாம். அல்லது நீராகாரம் தரலாம்.

உப்பு ஒரு ஆன்டிசெப்டிக். உப்பு இருக்கும் இடத்தில் எந்தவித கிருமிகளும் வராது. உப்பு கிருமிநாசினி மட்டுமல்ல, அது ஒரு வலிநிவாரணி. முள் குத்திய பாதத்தில் முள்ளை எடுத்தபிறகும் வலி இருந்தால் வெதுவெதுப்பான உப்புத்தண்ணீரில் பாதங்களை அரை மணிநேரம் வைத்திருக்க வேண்டும். கால் ஆணித் தொல்லை உள்ளவர்கள் கூட இப்படிச் செய்யலாம்.

கால் வெடிப்பு உள்ளவர்கள் இரவில் உப்பிட்ட வெதுவெதுப்பான நீரில் கால் வைத்திருந்து, பின்னர் களிம்பு தடவிக் கொண்டால் சீக்கிரமே வெடிப்பு மறையும். குதிகால் வலி இருப்பவர்களும் இதைச் செய்யலாம்.

சுளுக்கு, வீக்கம் ஏற்படுகிறபோது கொஞ்சம் உப்புத்தண்ணீரில் சிறிதளவு புளி, மஞ்சள் பொடி போட்டு குழம்பு மாதிரி கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பசையாக இறுகியதும் இறக்கி ஆறவைத்து உடல் பொறுக்கும் சூட்டில் வீக்கம் உள்ள பகுதிகளில் பற்றுப் போட்டால் வீக்கம் சீக்கிரம் வடிந்து விடும்.

குளவி மற்றும் பூச்சிகள் கடித்தாலும் உப்பைக் கடிவாயில் வைத்து நன்றாகத் தேய்த்தால் விஷம் இறங்கும்.

இருமல் தொண்டை கட்டுக்கு வெதுவெதுப்பான உப்புக்கரைசலை தொண்டையில் படும்படி அண்ணாந்து கொண்டு கொப்பளிக்கலாம். குழந்தைகளுக்குச் செய்யும்போது தொண்டைக்குள் உப்புத்தண்ணீர் போகாதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 3 தடவைகள் செய்யலாம். இது ஒரு முழுமையான சிகிச்சை அல்ல. இதை ஒரு உப சிகிச்சையாகக் கொள்ள வேண்டும்.

உப்பு பற்களை பளிச்சிட வைக்கும். பற்பொடி உபயோகிப்பவர்கள் சிறிது உப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வாரம் ஒருமுறை உப்பில் எலுமிச்சம்பழச் சாறு கலந்து பல் தேய்க்க பல்லில் உள்ள கறைகள் எல்லாம் மறையும்.

வுலி, வீக்கத்திற்கு உப்பு ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். சிறு துணியில் ஒரு கைப்பிடி உப்பை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சிறிதளவு நலலெண்ணையை நன்கு காய்ச்சி அதில் இந்த உப்பு மூட்டையைப் போடுங்கள். எண்ணெயை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உப்பு உறிஞ்சிக் கொள்ளும். புறங்கையில் சூடு பார்த்து எடுத்து பொறுக்கிற சூட்டில் வலி வீக்கம் உள்ள இடத்தில் ஒத்தடம் தரலாம். இதமாகவும் இருக்கும். வலியும் மறையும்

காலில் முள் குத்தி ரத்தம் கசிந்தால், சுட்ட உப்பினால் (உப்பை ஒரு மூட்டையாகக் கட்டி, தவாவின் மேல் வைத்து சூடேற்றி) ஒத்தடம் கொடுக்கவும். உடனே வலி குறையும்.

தொண்டை வலி, கமறல், இருக்கிறதா? உப்பு நீரை 'களகள' என்று தொண்டை வரை இறக்கிக் கொப்புளிங்கள். தொண்டை சரளமாகிவிடும்.

துணியில் கறையா? ஊப்புத் தூளைக் கொண்டு அந்த இடத்தில் தேயுங்கள். கறை மறைந்ததும், சோப்பு நீரால் கசக்கி விடுங்கள்.

பூந்தொட்டியிலே வைக்கும் மலர்கள் வாடாது புதுப் பொலிவோடு இருக்க வேண்டுமா? ஜாடிக்குள் ஒரு சிட்டிகை உப்பைப் போட்டு வையுங்கள்.

செப்புப் பாத்திரத்தில் ஏறிய களிம்பு போகணுமா? ஒரு துண்டு எலுமிச்சம் பழத்தில் உப்பைத் தொட்டுத் தேய்க்க வேண்டும்.

அடுப்பில் வைக்கும் பாத்திரத்தில் அதிகமாகக் கரி பிடித்திருந்தால் தண்ணீரில் உப்பைக் கரைத்து, அதில் அந்தப் பாத்திரத்தை ஓர் இரவு முழுவதும் வைத்திருந்தால், கரிக்கறை போய்விடும்.

நீண்ட பிரயாணத்திற்குப் பிறகு, உடம்பு களைப்பாக இருக்கிறதா? வெது வெதுப்பான தண்ணீரில் சிறிது உப்பைப் போட்டு, கால்களை அதில் சிறிது நேரம் வைத்துக் கொண்டிருந்தால், புத்துணர்வு கிடைக்கும்.

தூள் உப்பை சிறு மூட்டையாகக் கட்டி, அரிசிப் பாத்திரத்தில் போட்டால், அரிசியில் புழு, பூச்சிகள் சேராது.
அழுக்குக் கர்சீப்புகள், ரிப்பன்கள் ஆகியவற்றை உப்புத் தண்ணீரில் தோய்த்தால், 'பளிச்' என்று ஆகும்.

மண்ணெண்ணை விளக்கு உபயோகிப்பவர்கள் மண்ணெண்ணையில் கொஞ்சம் உப்பைப் போட்டு வைத்தால், எண்ணெய் குறைவாகச் செலவாகும். விளக்கும் பிரகாசமாக எரியும்.

சின்னக் குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டும் போது, தண்ணீரில் கொஞ்சம் உப்பும், டெட்டாலும் கலந்து கொண்டால், குழந்தைகளுக்குச் சர்ம நோய்கள் வராது.

வீட்டிலுள்ள பர்னிச்சர் அழுக்காகி விட்டால், 2 எலுமிச்சம் பழங்களைப் பிழிந்து சாறெடுத்துக் கொண்டு, அதில் கொஞ்சம் உப்பைக் கலந்து துடைத்தால், பளபளப்பாகி விடும்.

சமையலுக்கு உபயோகித்தது போக மீதியுள்ள தேங்காய் மூடி, எலுமிச்சம் பழ மூடிகளின் மீது உப்பைத் தடவி வைத்தால், 2 – 3 நாட்களுக்கு வாடாமலும், கெடாமலும் இருக்கும்.

முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி மீது தூள் உப்பைத் தூவி விட்டு, ஒரு சுத்தமான துணியால் துடைத்தால் பளிச்சென்று ஆகிவிடும்.

கடையில் உப்பு வாங்கும்போது, வெள்ளிக் கிழமைகளில் வாங்கினால், வீட்டில் லட்சுமி நிரந்தரமாக வாசம் செய்வாள்.

ஒரு தேக்கரண்டி உப்ப, ஒரு தேக்கரண்டி மண்ணெண்ணை இந்த இரண்டையும் ஒரு வாளித் தண்ணீரில் கலந்து, தரையைத் துடைத்தால், தரையில் கரைகள் பணால்.

புளி

உப்பையும், புளியையும் சேர்த்தேதான் பயன்படுத்துகிறோம் என்றாலும், உப்பின் அளவில் பாதிதான் புளி சேர்க்க வேண்டும் என்பது விதி.

சாப்பாட்டில் புளிப்பு என்பதே தனியாகத் தெரியாமல், மற்ற சுவைகளுடன் கலந்து சுவையூட்டும் படியாக இருக்க வேண்டும்.

புளியில் பழைய புளி, புதிய புளி என 2 வகை உண்டு. பழைய புளி கொஞ்சம் கருப்பாக இருக்கும். பழைய புளி சேர்த்தால் சாம்பாரிலோ, ரசத்திலோ நிறம் கிடைக்காது. இருந்தாலும் பழைய புளியையே உபயோகிப்பது நல்லது. நிறம் வேண்டுவோர் பழைய புளியுடன் புதிய புளியையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

எந்தப் புளியானாலும் கடையில் வாங்கியதை அப்படியே உபயோகிக்கக் கூடாது. முதலில் வெயிலில் காயவைத்துக் கொண்டு, பின் வாணலியில் போட்டு லேசாக வறுப்பது போல் செய்தால் புகை வரும். அதுதான் பதம். அதை எடுத்து ஆறவைத்து, பத்திரப் படுத்தி உபயோகிக்க வெண்டும்.

புளி ஒரு வாய்வு அகற்றி. அத்துடன் மலச்சிக்கல் தொல்லை நிரந்தரமாக வராமல் இருக்கச் செய்யும்.

ஆஸ்த்மா, அல்சர் உள்ளவர்கள் புளியைக் குறைவாகத்தான் உபயோகிக்க வேண்டும். புளியின் உபயோகம் அதிகமானால், இவர்களுக்கு பிரச்னை தீவிரமாகி விடும்.

புளி ஒத்துக்கொள்ளாதவர்கள் அமிலத்தன்மை குறைந்த எலுமிச்சம்பழத்தைப் பயன் படுத்தலாம். அவசியமானால் எலுமிச்சையைவிட அசிடிடி குறைந்த தக்காளியைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பொதுவாக உணவில் புளி அதிகமாகிறபோது, பற்களில் தேய்மானம் ஏற்படும். பற்கள் வலு இழக்கும். புளியை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டால், சீக்கிரமே நரை ஏற்படும். புத்தி கொஞ்சம் மந்தமாகும். பித்தம் அதிகரிக்கும். இதனால் வாந்தி மயக்கம் வரும்.

புளியைக் காயவைத்து வறுத்து உபயோகம் செய்தால், மாற்று விளைவுகளைத் தவிர்க்கலாம்.

புளியைக் கரைத்த தண்ணீரை நன்றாக வடிகட்டி தினம் 3 தடவைகள் 2அ3 நாட்கள் வாய் கொப்பளித்தால் வாயில் வரும் புண்கள் ஆறிவிடும்.

கர்ப்பிணிகள் வாந்தி வரும்போல இருந்தால், புளிய இலைகளை வாயில் போட்டு நன்றாக மென்று அதன்பின் துப்பிவிடலாம். மற்றவர்களும் வாந்தி பசியின்மை ருசியின்மை போன்றவற்றிற்கு இதேபோல் செய்யலாம்.

காப்பிப் பொடியில் புளியங்கொட்டையைச் சேர்ப்பார்கள் லாபத்திற்காக. காசு கொடுத்து அப்படி ஏன் வாங்க வேண்டும். நாமே புளியங்கொட்டைப் பவுடரைக் காப்பிப் பொடியில் கலக்கிக் கொள்ளலாம். வயிற்றுப்போக்கு, நீர்க்கடுப்பு இருந்தால் சிறிதளவு காப்பிப்

பொடியுடன் புளியங்கொட்டைப் பவுடர் சேர்த்து டிகாக்ஷன் போட்டு காப்பி குடித்தால் பயன் கிடைக்கும்.

புளிய இலையை துவையல் செய்து சாப்பிடலாம். அத்துடன் இல்லாமல் கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை துவையல் செய்யும்போது புளிக்குப் பதிலாக புளிய மரத்து இலையைப் பயன்படுத்தலாம்.

மிக்ஸ் சுலபமாக கிடைக்கிறது என்பதற்காக நிறைய வீடுகளில் புளியோதரை அடிக்கடி தயார் செய்வார்கள். அலுவலகத்திற்குக் கொண்டு போவார்கள். அடிக்கடி புளியோதரை சாப்பிடுவது உடம்புக்கு நல்லதல்ல.

தவிர நிறைய புளியைச் சேர்த்துக் கொள்வதும், புளியோதரை சாப்பிடுவதும் சுறுசுறுப்பான இல்லற உறவுக்கு எதிரி என்பதைத் தெரிந்து கொண்டால் நல்லது.

நன்றி - கல்கி

கடுகு

நம் சமையலறையிலுள்ள அஞ்சறைப்பெட்டியிலுள்ள கடுகு ஒரு முக்கியமான அயிட்டம். கடுகிற்கு உடம்பிலிருந்து வாயுவை வெளியேற்றும் குணமுண்டு. பொதுவாக இடுப்புப் பகுதியில்தான் வாய்வு தங்கும். மலச்சிக்கல் இருந்தாலும்கூட வாய்வுத்தொல்லை இருக்கும். இதனால் இடுப்புப் பகுதியில் அசௌகரியம் ஏற்படும். அதிகமாக உட்கார்ந்தபடி வேலை செய்பவர்களுக்கு எலும்புப் பகுதிகளில் உரசல் ஏற்படுவதின் காரணமாக வலி ஏற்படும். இந்த உரசல் அதிகரித்தால் ரணமாகி நரக வேதனை ஏற்படும்.

இவற்றிற்குக் கடுகு நல்லதொரு நிவாரணி. மிளகு, கிராம்பு, போல் கடுகைக் கொண்டு தனியாக கஷாயமோ, பொடி செய்தோ சாப்பிட வேண்டியதில்லை. சமையலில் போதுமான அளவு கடுகு தாளித்துப் பயன்படுத்தினாலே போதும். அதிகமாக கடுகைத் தாளித்துப் பயன்படுத்தினால் உடம்பு சூடு அதிகமாகிவிடும். ஆகவே கடுகையும் அதன் உஷ்ணத்தை சமன் படுத்துவதற்காக கூடவே உளுத்தம் பருப்பையும் (குளிர்ச்சி இதன் குணம்) சேர்த்துத் தாளிக்க வேண்டும்.

சோம்பு

வயிற்றுவலியால் கஷ்டப்படுபவர்கள் சோம்பு கஷாயம் போட்டு வடிகட்டி அதனுடன் சிறிது நெய் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் வயிற்றுவலியிலிருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும். கஷாயத்தில் சோம்பை பச்சையாகப் போடாமல் வாணலியில் இட்டு இலேசாக வறுத்து அதன்பின் பயன்படுத்துங்கள். தேவையென்றால் சர்க்கரை, தேன், கருப்பட்டி சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஹெவியான சாப்பாட்டிற்குப்பின் ஏப்பம் வரவில்லையென்றால் கொஞ்சம் சோம்பு போட்டுக்கொண்டால் போதும். நிவாரணம் கிடைக்கும். அசைவ உணவிற்குப்பின் அந்த வாடை கொஞ்சம் நேரம் இருக்கும். அசைவம் சாப்பிட்ட கையோடு, கொஞ்சம் சோம்பு போட்டுக்கொண்டால் அந்த வாடை அகலும்.

வீடுகளிலும், ஹோட்டல்களிலும் தித்திப்பான சோம்பு வைக்கிறார்கள். இது நல்லது தான் என்றாலும் சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் சற்று எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்.

நன்றி - கல்கி

வினிகர்

தொண்டைக் கரகரப்பா? வெதுவெதுப்பான நீரில் 2 ஸ்பூன் cider வினிகர் கலந்து கொப்புளித்தால் பலன் நிச்சயம்.

தீக்காயம் என்றால் ஐஸ்கோல்டு வினிகரைத் தடவினால் கொப்புளம் வராது.

கண்ணாடிச் சாமான்களை முதலில் சோப்பில் கழுவி, பின்னர் வினிகர் வாட்டர் கொண்டு கழுவினால், டாலடிக்கும்.

எறும்புத் தொல்லையா? சாரி சாரியாக வருகிறதா? வினிகர் ஸ்ப்ரே செய்தால் வேறு வீட்டுக்கு ஓடி விடும்.

∴ப்ரிட்ஜில் 'குப்' வாடையா? ஈரத்துணியில் சிறிது வினிகரை விடடுத் துடைக்கவும். பளிச்

பொடுகுத் தொல்லையிருந்தால், வினிகரை மயிர்க் கால்களில் தடவி, ஷாம்பூ போட்டு அலசவும். காணாமல் போய்விடும்.

உடைகளில் காபி, ஜாம், சாம்பார் கொட்டிய கறையா? வினிகர் கொண்டு தேய்த்து பிரஷ் செய்தால், கறை போயே போச்.

சாமான்கள் துருப்பிடித்து, கண்றாவியாக இருக்கிறதா? வினிகர் வாட்டரில் முக்கி வைத்து, சில நிமிடங்கள் கழித்து சபீனா, விம் கொண்டு தேய்க்கவும்.

காலிப்ளவரை வேகவிடும்போது வினிகர் விடவும். வெள்ளை வெளேரென இருக்கும்.

வினிகர் ஒரு நல்ல பிரிசர்வேடிவ். ஊறுகாய்கள் கெடாமலிருக்க உதவும்.

வினிகர் கொண்டு தேய்க்க, தோல் பைகள் நீண்ட நாள் உழைக்கும்.

ஒரு ஸ்பாஞ்சில் வினிகரைத் தோய்த்து, கேஸ் அடுப்பைத் துடைத்தால், எண்ணெய்ப் பிசுக்கெல்லாம் நீங்கி, புதிய அடுப்பு போல் பளபளக்கும்.

காயம்

ஒரு டம்ளர் மோரில் 5 சிட்டிகை பெருங்காயத் தூள் சேர்த்து, ஒரு 10 நிமிஷம் அப்படியே வைத்திருந்து விட்டு, பின் சாப்பிட்டால், சிறிது நேரத்தில் ஏப்பமாகவும், அபான வாயு ஆகவும் வெளியேறி, காற்று இறங்கிய பலூன் போன்ற உணர்வை வயிற்றில் ஏற்படுத்தும்.

பெண்களுக்குப் பிரசவத்துக்குப் பின், மாத விலக்கு தொடர்வது, சில சமயம் தாமதம் ஆகலாம். அப்போது பெருங்காய லேகியத்தைக் கொடுத்தால், கருப் பையில் தங்கியுள்ள கசடுகள் வெளியேறி, மாதவிலக்கு தாமதமின்றித் தொடரும்.

மாதவிலக்கு நேரத்தில் பெண்கள் பெருங்காயத்தைச் சற்று எச்சரிக்கையுடன் பயன் படுத்த வேண்டும். பெருங்காயம், உதிரப் போக்கை அதிகரித்து விடும், சாத்தியம் உண்டு.

பெருங்காயம் ரத்தசோகையைப் போக்கும். பெருங்காயத்தில் கால்சியம் இருக்கிறது. மூட்டு வலி, எலும்புத் தேய்மானம் உள்ளவர்களுக்கு பெருங்காயம் அரிய மருந்து. குழந்தைகளின் மாந்தம் மற்றும் வயிற்றுப் பொருமலுக்கும் பெருங்காயம் நல்ல மருந்து.

கசகசா

நரம்புக்குத் தேவையான சக்தியையும், மூளைக்குத் தேவையான உற்சாகத்தையும் அளிக்க வல்லது கசகசா.

கசகசாவை குழந்தைகளுக்கோ, 60 வயது கடந்த முதியவர்களுக்கோ, கொடுப்பதைத் தவிர்த்துவிட வேண்டும்.

கசகசாவைப் பொடி செய்து வைத்து, ஒரு மாதத்துக்குள் பயன்படுத்துவது நல்லது. அதன்பின், அது ஒரு மாதிரி ஆகி, வேண்டிய பலன் தராது.

இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் பலருக்கு, அதிக உழைப்பும், நேரத்திற்கு சாப்பிட முடியாமையும், உடலைப் பேண முடியாமலும் இருக்கிறது. இப்படிப் பட்டவர்களுக்கு தினசரி பாலில் ஒரு சிட்டிகை கசகசா பொடி சேர்த்து அருந்தச் செய்தால், முகத்தில் ஒருவிதப் பிரகாசமும், மிளிர்ச்சியும் தென்படும்.

திருமணமானவர்கள் வாரம் 2 நாட்கள் சிறிது கசகசா, 2 பாதாம் பருப்பு போட்டு அரைத்து, பனங்கற்கண்டு சேர்த்த பால் சாப்பிட்டு வந்தால், பிரச்னை அற்ற இல்லற உறவு அமையும். ஓவர்-ஆக்டிவ் (Over-active) இல்லற உறவினால் ஏற்படும் தளர்ச்சி மற்றும் இழப்பிலிருந்து மீள இது உதவும்.

ஆண்களுக்கு விந்து வீரியமின்மை, எண்ணிக்கை குறைவு, சிறு நீருடன் விந்து வெளியேறுதல் போன்ற பிரச்னைகளுக்கும், கசகசா நல்லதொரு மருந்து

சூடான பாலில் சிறிதளவு கசகசா சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், பெண்களுக்கு வெள்ளை படுதலில் இருந்து, நிவாரணம் கிடைக்கும்.

வாரம் இருமுறை என்பதை மாற்றி அதிக அளவில் கசகசா பால் சாப்பிட்டால், உடம்பு பெருத்து விடும். கொலஸ்டிரால் அதிகமாகி பல பின் விளைவுகள் ஏற்படும்.

கசகசா போட்டுக் கொதிக்க வைத்த தண்ணீரை வடிகட்டிக் குடித்தால் சளி வெளி ஏறிவிடும்.

கசகசாவை அரைத்துப் பாலுடன் கலந்து “பேஸ்ட்” போலாக்கி, முகத்தில் தடவி ஊறவைத்து, கழுவினால், முகம் பொலிவு பெறும்.

இரவு 7 மணி அளவில் அரை ஸ்பூன் கசகசாவைப் பாலில் ஊற வைத்து, மிக்ஸியில் அரைத்து, அதை மறுபடி ஒரு டம்ளர் பாலில் கலந்து, பனங்கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், இரவு நன்கு தூக்கம் வரும். மாலையில் சாப்பிட்டால், இரவு 7 மணிக்கெல்லாம் கண்களைச் சுழற்றும். 10 – 15 நாட்கள் சாப்பிட்டால் தான், பலன் தெரியும். 3 மாத காலம் கசகசா சாப்பிட்டு வந்தால், அதன்பின் ஒரு இடை வெளி அவசியம். இல்லை என்றால் கசகசா சாப்பிட்டால் தான், தூங்க முடியும் என்ற அளவுக்கு ஆகிவிடக் கூடும்.

புளி

உப்பையும், புளியையும் சேர்த்தேதான் பயன்படுத்துகிறோம் என்றாலும், உப்பின் அளவில் பாதிதான் புளி சேர்க்க வேண்டும் என்பது விதி.

சாப்பாட்டில் புளிப்பு என்பதே தனியாகத் தெரியாமல், மற்ற சுவைகளுடன் கலந்து சுவையூட்டும் படியாக இருக்க வேண்டும்.

புளியில் பழைய புளி, புதிய புளி என 2 வகை உண்டு. பழைய புளி கொஞ்சம் கருப்பாக இருக்கும். பழைய புளி சேர்த்தால் சாம்பாரிலோ ரசத்திலோ நிறம் கிடைக்காது. இருந்தாலும் பழைய புளியையே உபயோகிப்பது நல்லது. நிறம் வேண்டுவோர் பழைய புளியுடன் புதிய புளியையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

எந்தப் புளியானாலும் கடையில் வாங்கியதை அப்படியே உபயோகிக்கக் கூடாது. முதலில் வெயிலில் காயவைத்துக் கொண்டு, பின் வாணலியில் போட்டு லேசாக வறுப்பது போல் செய்தால் புகை வரும். அதுதான் பதம். அதை எடுத்து ஆறவைத்து, பத்திரப் படுத்தி உபயோகிக்க வேண்டும்.

புளி ஒரு வாய்வு அகற்றி. அத்துடன் மலச்சிக்கல் தொல்லை நிரந்தரமாக வராமல் இருக்கச் செய்யும்.

ஆஸ்த்மா, அல்சர் உள்ளவர்கள் புளியைக் குறைவாகத்தான் உபயோகிக்க வேண்டும். புளியின் உபயோகம் அதிகமானால், இவர்களுக்கு பிரசனை தீவிரமாகி விடும்.

புளி ஒத்துக்கொள்ளாதவர்கள் அமிலத்தன்மை குறைந்த எலுமிச்சம்பழத்தைப் பயன்படுத்தலாம். அவசியமானால் எலுமிச்சையைவிட அசிடிட்டி குறைந்த தக்காளியை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பொதுவாக உணவில் புளி அதிகமாகிறபோது, பற்களில் தேய்மானம் ஏற்படும். பற்கள் வலு இழக்கும். புளியை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டால், சீக்கிரமே நரை ஏற்படும். புத்தி கொஞ்சம் மந்தமாகும். பித்தம் அதிகரிக்கும். இதனால் வாந்தி, மயக்கம் வரும்.

புளியை காயவைத்து வறுத்து உபயோகம் செய்தால் மாற்று விளைவுகளை தவிர்க்கலாம்.

புளியைக் கரைத்த தண்ணீரை நன்றாக வடிகட்டி தினம் 3 தடவைகள் 2அ3 நாட்கள் வாய் கொப்பளித்தால் வாயில் வரும் புண்கள் ஆறிவிடும்.

கர்ப்பிணிகள் வாந்தி வரும்போல இருந்தால் புளிய இலைகளை வாயில் போட்டு நன்றாக மென்று அதன்பின் துப்பிவிடலாம். மற்றவர்களும், வாந்தி, பசியின்மை, ருசியின்மை போன்றவற்றிற்கு இதேபோல் செய்யலாம்.

காப்பிப் பொடியில் புளியங்கொட்டையைச் சேர்ப்பார்கள் லாபத்திற்காக. காசு கொடுத்து அப்படி ஏன் வாங்க வேண்டும். நாமே புளியங்கொட்டைப் பவுடரைக் காப்பிப் பொடியில் கலக்கிக் கொள்ளலாம். வயிற்றுப்போக்கு நீர்க்கடுப்பு இருந்தால் சிறிதளவு காப்பிப் பொடியுடன் புளியங்கொட்டைப் பவுடர் சேர்த்து டிகாக்ஷன் போட்டு காப்பி குடித்தால் பயன் கிடைக்கும்.

புளிய இலையை துவையல் செய்து சாப்பிடலாம். அத்துடன் இல்லாமல் கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை துவையல் செய்யும்போது, புளிக்குப் பதிலாக புளிய மரத்து இலையைப் பயன்படுத்தலாம்.

மிக்ஸ் சுலபமாகக் கிடைக்கிறது என்பதற்காக நிறைய வீடுகளில் புளியோதரை அடிக்கடி தயார் செய்வார்கள். அலுவலகத்திற்குக் கொண்டு போவார்கள். அடிக்கடி புளியோதரை சாப்பிடுவது உடம்புக்கு நல்லதல்ல.

தவிர நிறைய புளியைச் சேர்த்துக் கொள்வதும் புளியோதரை சாப்பிடுவதும் சுறுசுறுப்பான இல்லற உறவுக்கு எதிரி என்பதைத் தெரிந்து கொண்டால் நல்லது.

புதினா

வீட்டின் எல்லா அறைகளின் ஜன்னலிலோ, மூலையிலோ சிறு பூந்தொட்டிகள் வைத்து அதில் புதினாச் செடிகள், லெமன் கிராஸ் செடிகள் போன்றவைகள் வளர்க்கலாம். ரொம்ப ∴ப்ரெஷ்ஷா நல்ல வாசனை இருக்கும். புதினாவின் வாடை வீட்டில் பூச்சிகளை வரவிடாது.

ஆரோக்கியத்துக்கு: புதினாவில் ஏகப்பட்ட இரும்புச் சத்து, கால்சியம், வைட்டமின், எல்லாமே இருக்கு. ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யற சக்தி புதினாவில் நிறையவே இருக்கு. வாந்தியில் தவிக்கிற மசக்கைப் பெண்களுக்கு புதினா ரொம்ப நல்லது. புதினாவை இலேசா வதக்கி கொதிக்கிற நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி, கொஞ்சம் மிளகு, உப்பு தூவிக் கொடுக்க, வாந்தி நின்னுடும்.

அழகுக்கு: புதினா இலைகளைச் சுத்தம் செஞ்சு காய வையுங்க. காய்ந்தபின் அதோட கொஞ்சம் வேப்பங்குச்சி, கொஞ்சம் உப்பு சேர்த்துப் பொடி பண்ணுங்க. இந்தப் பொடியால் பல் தேய்ச்சா வாய் மணக்கும். பல்லும் பளீர்
முகத்துல பருவந்தா கொதி நீர்ல ஆவி பிடிப்பாங்க. அப்படி பிடிக்கும்போது வெந்நீர்ல கொஞ்சம் புதினா இலைகளையும் போடுங்க. பருக்களால் வர்ற சீழ், தழும்பு, பள்ளம் எல்லாவற்றையுமே அப்படியே தடுத்துவிடும்.
பருவே வராமல் தடுக்க ஒரு பேக் Pack செய்யலாம். ஜாதிக்காய், மாசிக்காய், வெட்டிவேர் பொடிகளை நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் வாங்கி, எல்லாப் பொடியும் ஒரு சிட்டிகை எடுத்து, அதோட கொஞ்சமா பச்சைக் கற்பூரம், கால் டீ ஸ்பூன் முல்தானிமட்டி, பால் டீ ஸ்பூன் புதினாப் பொடி சேர்த்துக் குழைத்து, முகத்துல தடவி ∴பேஷியல் பண்ணலாம் பருவே வராதுன்னு புதினா கியாரண்டி கொடுக்கும். தழும்புகளையும் சுத்தமாப் போக்கிடும்.

முகத்துக்கு மட்டுமில்ல.... தலை முடிக்குக்கூட புதினாவால பேக் செய்ய முடியுமே! புதினாச் சாறு, பூண்டுச்சாறு, எலுமிச்சைச் சாறு தலா ஒரு ஸ்பூன் எடுத்துக் கலந்து, கூந்தல்ல தடவி ஊற வையுங்க. கொஞ்ச நேரம் கழிச்சு ஷாம்பு போட்டு அலசினா பொடுகுக்கு பை பை

உணவே மருந்து – மருந்தே உணவு

தடுக்கும் உணவுகள்

இரத்த சோகை
நீரிழிவு
மூலம்
இரத்த மூலம்
குடல் புண்
சுண்ணாம்பு சத்து குறைவு
அரிப்பு
நீர்க்கடுப்பு
நரம்புத் தளர்ச்சி
பெண் மலடு
யானைக்கால் சுரம்
உப்புநீர்
காசநோய்
ஞாபகமறதி
அதிக இரத்தக்கொதிப்பு
இளநரை
கால் ஆணி
கருப்பை கோளாறு
மஞ்சட்காமாலை
வுலிப்பு
ஹார்மோன் குறைவு
இரத்தப் புற்றுநோய்
முகப்பரு
திக்குவாய்
உடல் கருத்தல்
ஆண் மலடு
செம்பட்டை முடி

செம்பருத்தம் பூ தோசை
வெந்தயக்களி
கம்புக்களி
பொன்னாங்கண்ணி கீரை பூண்டு கூட்டு
அகத்திக்கீரை சூப்
சுரைக்காய் கூட்டு
மிளகுப்பொங்கல்
ஆவாரம்பூ சுவை நீர்
முருங்கைக்கீரை வாழைப்பூ துவட்டல்
சீமை அத்திப்பழ சாலட்
நாயுருவி வேர் கஷாயம்
கோவைக்காய் கூட்டு
பப்பாளிப்பழத் துவையல்
வல்லாரைத் துவையல்
முள் முருங்கையிலை அடை
கரிசாலைக்கூட்டு
பப்பாளிப் பிஞ்சு கூட்டு
கையில் மருதாணி இடுதல்
கரும்பு முள்ளங்கிச் சாறு
அருகம்புல் கஷாயம்
கறிவேப்பிலை நெருஞ்சி இலைத் துவையல்
பொற்றலைக்கூட்டு
பப்பாளிப்பழ பாயசம்
தூதுவளைத் துவையல்
பொன்னாங்கண்ணி கீரை கூட்டு
முருங்கைக்காய் கூட்டு
செம்பருத்தம்பூ காப்பி

குண் பார்வை சக்தி குறைவு	சிறு கீரை கூட்டு
கற்கள்	கொள்ளு சுண்டல்
மூட்டுவலி	சுண்டிக்கீரை சூப்
வெள்ளைப்போக்கு	வெந்தயக்களி
மாதவிடாய் வலி	முருங்கை காம்பு சூப்
புலஹீனம்	கேழ்வரகு அடை
வெண்குஷ்டம்	மஞ்சள் கரிசாலை கூட்டு
செதில் உதிர்தல்	ஓமவல்லி பஜ்ஜி
கடும்படை	கருஞ்சீரக காப்பி
ஜசனஸ்	தும்பைப்பூ பால்
சொட்டைமுடி	வல்லாரைத் துவையல்
டைபாய்டு	துளசிக் கஷாயம்
கண்ணில் நீர் வடிதல்	பொன்னாங்கண்ணி கீரை கூட்டு
தூக்கமின்மை	சேமியா பாயசம்
ஆண்மைக்குறைவு	முந்திரி நிலக்கடலை பால்
சொத்தை நகம்	கரிசாலை கூட்டு
மலச்சிக்கல்	கடுக்காய் துவையல்
கீரிப்பூச்சி	அகத்திக்கீரை துவட்டல்
குஷ்டம்	பாகற்பழக்கூட்டு
குடல்புற்றுநோய்	பிரண்டைத் துவையல்
பேதி	சுண்டை வற்றல் வறுவல்
கருப்பை இரத்தப் போக்கு	அத்திப்பிஞ்சு துவையல்
கட்டி சிரங்கு	தராயிலைத்துவையல்
கஷ்டப்பிரசவம்	வெண்தாமரைப்பூ பார்லி கஞ்சி
காது சீழ்	துளசி டீ
குறைப்பிரசவம்	குங்குமப்பூ கரந்தை பால்
ஒல்லியான உடல்	பப்பாளிப்பழ பாயசம்
குண்டு உடல்	கருணைக்கிழங்கு மசியல்
மலை ஏறமுடியாமை	திருநீற்றுப் பச்சிலை பால்
ஓட முடியாமை	விழுதியிலை ரசம்
குடல் இரைச்சல்	ஓமக்காப்பி
குடல்வாய்அழற்சி	வாழைத்தண்டு துவட்டல்

நன்றி-மெய்கண்டார்-திருவாவடுதுறை ஆதீனத் திங்களிதழ்-மலர்-19 - மே2001

காய்ச்சல் - ஜுரம் FEVER

பாரிஜாத மலர் 15 எடுத்து, அத்துடன் 5 மிளகு தட்டிப் போட்டு, பசும் பாலில் மலர் மிளகு இவற்றுடன் 5 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு, பிறகு வடிகட்டி, சளியுடன் கூடிய சுரமுள்ள குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க, சிறிது நேரத்தில் காய்ச்சல் மட்டுப் படும். சளி காணாமல் போகும். சளி, ஜுரம் இவற்றிற்கு பாரிஜாத மலர், மிளகு நல்ல மருந்து ஆகும்.

குளிர் ஜுரம்: காயம் 5 கிராம், மிளகு, சுக்கு, கழற்சிப் பருப்பு மூன்றிலும் தலா 10 கிராம் எடுத்து, தேன் விட்டு மைபோல் அரைத்து, மாத்திரைகளாக உருட்டி, காலையிலும், மாலையிலும் சிறிது சாப்பிட்டு வரக் குணம் கிடைக்கும்.

நிலவேம்புக் கஷாயம் வைத்துக் குடித்தாலும் பலன் கிடைக்கும்.

ஜன்னி

வெள்ளைப் பூண்டு, கடுகு, இஞ்சி, முருங்கைப் பட்டை இவைகளைச் சம எடை எடுத்துப் பஞ்சு போல் தட்டி, காலில் பெருவிரலில் வைத்துக் கட்டினால், அரை மணி நேரத்தில் ஜன்னி இறங்கும்.

வெள்ளைப் பூண்டு, கடுகு, இஞ்சி, முருங்கைப் பட்டை இவைகளைச் சம எடை எடுத்து நன்றாக அரைத்துத் தலையின் உச்சியில் அழுத்தித் தேய்க்கவும்.

கடுகு ஒரு பங்கு, முருங்கைப் பட்டை ஒரு பங்கு, இரண்டையும் காடிவிட்டு அரைத்து உள்ளங்காலில் வைத்துக் கட்டிவிட வேண்டும். ஜன்னி இறங்கியவுடன் அவிழ்த்துவிட வேண்டும்.

செம்பருத்தி வேரை தண்ணீரில் ஊற வைத்து அந்தத் தண்ணீரைக் குடித்து வர, கடுமையான ஜுரம், கட்டுப்படும். அதீத தாகத்தையும் இது போக்கும்.

விஷக் காய்ச்சல்

கெருடக் கொடியை நாட்டு மருந்துக் கடையில் வாங்கி, பாத்திரத்துலே ஒரு டம்ளர் தண்ணி ஊற்றி, கொதித்ததும், ஒரு கைப்பிடி கெருடக் கொடி மூலிகையையும், ஒரு சின்னத் துண்டு சுக்கையும் நசுக்கிப் போடணும். கஷாயம் பாதியா சுண்டினதும் இறக்கி வடிகட்டி, வெல்லம் போட்டு (கஷாயம் கொஞ்சம் கசக்கும்), இறக்கி குடிச்சுட்டுப் படுத்தால், தூங்கி எழுந்திருக்கும் போது, 'எனக்கா காய்ச்சல்னு கேக்குற அளவுக்கு குழந்தைகள் ஜம்முன்னு ஆயிடுவாங்க. கசக்கிற வாய்க்கு அன்னைக்கு மட்டும் அரிசிக் கஞ்சியும், நார்த்தங்கா ஊறுகாயும் சாப்பிட்டா பூரண குணமாயிடும்.

விஷக்கடி:

எந்த விஷக்கடியானாலும், உடனே வெள்ளைப்பூண்டை அரைத்து பூச்சி கடித்த இடத்தில் வைத்துக் கட்டுங்கள். சிறிது நேரத்தில் அங்கே எரிச்சல் வரும். உடனே பூண்டை வெளியே எடுங்கள் விஷம் இறக்கிவிடும்.

ஏதாவது பூச்சி கடித்திருந்தால், எந்தப் பூச்சி என்று தெரியாது, ஆனால் உடலில் நமைச்சல், தடிப்பு ஏற்பட்டுவிடும். உடனே அருகம்புல்லை வேறோடு பிடுங்கி சுத்தம் செய்து கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிடுங்கள். உடனே அந்தப் பூச்சிக்கடி விஷம் மாறிவிடும். மேலுக்குக் குப்பைமேனி, சுண்ணாம்பு அரைத்துப் பூச வேண்டும். பூச்சிகளின் எச்சத்தினால் வரும் நமைச்சலுக்கும் இதை பயன் படுத்தலாம்.

எந்த விஷக்கடியானாலும் பூவரசன் பட்டையை 200 கிராம் இடித்து கஷாயம் வைத்து, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை சாப்பிட்டால், இன்ன விஷக்கடி என்று கூறமுடியாத விஷக்கடி எல்லாம் மறைந்து விடும்.

சீமை அகத்தி இலை **‘புறத் தோலில்’ (சர்மம்)** காணும் பல நோய்களுக்கு சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இதன் இலையை நன்றாகக் கழுவி அதனுடன் எலுமிச்சம் சாறு விட்டு அரைத்து **எச்சில் தழும்பு** உள்ள இடத்தில் பற்றுப்போடலாம். தழும்பு மறையும்.

சில வகை பூச்சிகளின் எச்சம், சிறுநீர் ஆகியவை பட்டால், நமைச்சல், உண்டாகி பொரிந்தது போல் வரும். இதற்கு பச்சை அருகம்புல் காலை மாலை 3 நாள் உள்ளுக்குக் கொடுத்து, மேலுக்குக் குப்பை மேனி, சுண்ணாம்பு அரைத்துப் பூசிவர குணமாகும்.

குளவி கொட்டியவுடன் அந்த இடத்தைத் தண்ணீரால் நன்கு கழுவியபின் காலமைன் Calamine லோஷனைத் தடவினால் வலி குறையும்.

பூச்சி கடித்த இடத்தில் பரவிய விஷத்தை நீக்க, வெங்காயத்தை நறுக்கித் தேய்த்தால், விஷம் இறங்கும்.

தேள்கடி:

தேள் கொட்டியது தெரிந்தவுடன் முதலில் கடித்த இடத்தின் மேல் பகுதியில் ஒரு கயிற்றால் கட்டுப் போட வேண்டும். இரண்டாவதாக ஒன்பது மிளகுகளை எடுத்து, ஒரு சுத்தமான வெற்றிலையில் எடுத்து மடக்கி, அதை நன்றாக மென்று விழுங்கும்படி செய்து, சிறிதளவு தண்ணீர் கொடுக்கும்படி செய்து, நன்றாக முற்றிய தேங்காயை உடைத்து, அதைப் பெருங்துண்டுகளாக்கிச் சுமார் அரை மூடியளவு தேங்காயை மெது மெதுவாகத் தின்று, சக்கையைத் துப்பச் செய்ய வேண்டும். அரை மூடித் தேங்காயைத் தின்பதற்குள், தேள் கொட்டிய கடுப்பும், விஷமும் படிப்படியாகத் தணியும். ஒன்றரை மணி நேரத்தில் எந்த வித வலியோ, கடுப்போ இல்லாமல் போய்விடும்.

எந்த விஷக்கடியானாலும், உடனே வெள்ளைப்பூண்டை அரைத்து பூச்சி கடித்த இடத்தில் வைத்துக் கட்டுங்கள். சிறிது நேரத்தில் அங்கே எரிச்சல் வரும். உடனே பூண்டை வெளியே எடுங்கள் விஷம் இறக்கிவிடும்.

தேள் அல்லது தேனீக்கள் கொட்டிவிட்டால், ஒரு எலுமிச்சம்பழத்தை அறுத்து, அதன் சாற்றை கடிவாயில் நன்றாகத் தேய்த்து விடுங்கள். சில நிமிடங்களில் வலி குறைந்துவிடும்.

தேள்கடி, வண்டுகடி, பாம்புகடிகளுக்கு முதலுதவி சிகிச்சை. 1 வெற்றிலை 10 மிளகு, 2 உப்புக்கல் அதனை மென்று சாப்பிடுவதின் மூலம் ரத்தத்தில் நஞ்சு சேர்வது முறிக்கப்படுகிறது.

வெங்காயத்தைக் கசக்கி தேள் கொட்டு, வண்டு கடி முதலானவற்றிற்கு தேய்க்க விஷம் இறங்கும்.

சின்ன வெங்காயத்தை நசுக்கிக் கொட்டிய இடத்தில் தேய்த்தால், விஷம் போய்விடும்.

தேள் கொட்டினால், சின்ன வெங்காயத்தை இரண்டிரண்டு துண்டுகளாக நறுக்கி தேள் கொட்டிய இடத்தில், ஒவ்வொரு துண்டு வெங்காயமாக எடுத்து வைத்துத் தேய்க்கவும். தேள் விஷம் இறங்கிவிடும்.

கொட்டு வாயில் வெங்காயத்தை அரைத்து அழுத்தித் துடைக்கவும்.

பப்பாளிப்பாலை தேள் கடித்த இடத்தில் பூச விஷமிறங்கும்.

சுண்டைக்காயளவு சுண்ணாம்பு, அதன் சம அளவு பழம்புளி நன்றாகப் பிசைந்து கட்டுவாயில் வைத்து கட்டு போட, கடுப்பு நின்றுவிடும்.

மண்ணெண்ணையைத் தொடர்ந்து கடிவாயில் ஊற்றிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். வழியும் எண்ணையை மறுபடியும் உபயோகிக்கலாம். இப்படி 5 அல்லது 6 முறை செய்ய விஷம் இறங்கி கடுப்பு நிற்கும்.

9 மிளகை எடுத்து, 1 வெற்றிலையில் 3 மிளகு வீதம்வைத்து மடித்துக் கொடுக்க விஷம் இறங்கி, கடுப்பு நீங்கும்.

வாழைப்பழத்தைக் குறுக்காக வெட்டி கடிவாயில் வைத்துக் கட்டவேண்டும்.

கொட்டுவாயில் ஐஸ் வைத்துக் கட்டலாம்.

சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்குக் கொடியின் இலையை அரைத்துத் தேள் கடிவாயில் வைத்துப்பூசினால். கடிவலி குறையும்,நஞ்சு முறியும்.

ஒருபிடி துளசியை நன்றாக மென்று தின்றுவிட்டு கொட்டின இடத்திலும் வைத்துத் தேய்க்க உடனே உபாதை குறைந்துவிடும்.

மாங்காயைப் பறித்ததும் வரும் பாலை கடிவாயில் தடவலாம். வுலி நீங்கி விடும். இந்த பாலை ஒரு சிறிய புட்டியில் சேர்த்து வைத்திருப்பது அவசரத்திற்கு நல்லது.

வேப்பிலையை சட்டியிலிட்டு வதக்கி நன்றாக தீ வைத்தால் வேப்பிலை புகையும். அந்தப்புகையை கடிவாயில் காட்டினால் சிறிது நேரத்தில் விஷம் இறங்கிவிடும்.

கொஞ்சம் மிளகாயைப் பொடி செய்து 2 வெற்றிலையில் வைத்து மடித்து வாயில் போட்டு நரநரவென்று மென்று தின்ன வேண்டும். உடனே விஷம் போய்விடும்.

பெருங்காயத்தைத் தண்ணீர் விட்டு அரைத்து, கொட்டுவாயில் தடவி விட்டால், வலி மறைந்துவிடும்.

எலுமிச்சம்பழ விதைகளையும். உப்பையும் கலந்து அரைத்துக் குடித்து விட்டால் தேள் கடி விஷம் இறங்கி விடும்.

தேள் கொட்டினால் உடைந்த கிராமபோன் தட்டை தரையில் உரைத்து, அல்லது சுக்குடன் இரண்டு துளி தண்ணீர் விட்டுக் குழப்பி, தேள் கடித்த இடத்தில் தடவுங்கள். கடுகடுப்பு நீங்கும்.

கொல்லன் கோவைக் கிழங்கை அரைத்துக் கொடுக்கவும்.

வெள்ளெருக்கன் பாலை, துணிதனில் நனைத்து, மயில் பீலியில் சுற்றி, அதன் மேல் கோழி எச்சம் தடவி, உலர வைத்து தீ கொளுத்தி, கொட்டு வாயில் புகைக்க கடுப்பும் வலியும் போகும்.

புளியங்கொட்டையை முலைப் பாலில் நன்றாக அரைத்து, கொட்டு வாயில் பூசினாலும், விஷமும் வலியும் போகும்.

வெள்ள குரு, ஆடுதின்னாப் பாளை, கீழாநெல்லி, நிழலில் உலர்த்தி சூரணம் செய்து சாப்பிடவும். வெந்நீரும் கொடுக்கவும்.

தேள் கொட்டப் பட்டவர்களுக்கு ஒரு பெரிய வெற்றிலையில் 11 மிளகை வைத்து மடித்துக் கொடுத்து, நன்றாக மென்று விழுங்கும்படி செய்தால், தேள் விஷம் நீங்கும்.

தேள் கொட்டியதும் இரணக் கள்ளிச் சாற்றை இடித்துப் பிழிந்து, 2 துளிகளை தண்ணீரில் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். இந்த இலையை அரைத்து, கடிவாயில் வைத்துக் கட்டினால், உடனே தேள்கடி விஷம் இறங்கிவிடும்.

நட்டுவாக்காலி

தேளைப் போலவே பெரிய சைஸ்களில் இருக்கும்.

நட்டுவாக்காலி ஒரு அசமந்தம். சாதாரணமாக மனிதர்களைக் கொட்டுவது
இல்லை. இது நம்மைக் கொட்டுவதற்குள் கண்டு கொள்ளலாம். தப்பித் தவறி கொட்டினாலும் பயமில்லை. இருந்தாலும்.

1.கத்தரிக்காயை வெதுப்பிக் கொட்டுவாயில் வைத்துக் கட்டவும்.

2.பழம்புளியினை காடியில் ஊறவைத்து, குழம்பு போல் கரைத்து அடுப்பில் வைத்து கொதிக்க வைத்து, அந்த ஆவியை கொட்டுவாயில் பிடிக்க கடுப்பும் வலியும் நிற்கும்.
3.முற்றிய தேங்காயின் பால் எடுத்து குடிக்கலாம். அல்லது கொப்பரைத் தேங்காயை நன்றாக மென்று தின்றாலும் உடனே விஷம் இறங்கிவிடும்.

நாய்கடி:

எந்த விஷக்கடியானாலும், உடனே வெள்ளைப்பூண்டை அரைத்து பூச்சி கடித்த இடத்தில் வைத்துக் கட்டுங்கள். சிறிது நேரத்தில் அங்கே எரிச்சல் வரும். உடனே பூண்டை வெளியே எடுங்கள் விஷம் இறக்கிவிடும்.

நாயுருவி இலையை அரைத்து, தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் எலுமிச்சங்காயளவு சாப்பிட்டால், வெறி நாய்கடி விஷம் கூட நீங்கிவிடும்.

உப்பு, மஞ்சள், சுண்ணாம்பு சம எடை எடுத்து, தண்ணீர் விட்டு மை போல அரைத்து கடிவாயில் தேய்த்துவர நாய், பூனை, பூரான், எலி, செய்யான், பெருச்சாளி, மூஞ்சுறு விஷம் நீங்கும்.

நாய் கடித்தவுடன். ஒரு கிண்ணம் அளவு – நசுக்கிய முருங்கை இலைச்சாறு சம அளவு ந.எண்ணெய் கலந்து வாயில் ஊற்றி ஒரே மூச்சில் குடித்துவிடுங்கள். நாய்க்கடி விஷம் ஒன்றும் செய்யாது.

வெறிநாய் கடித்தால், மணத்தக்காளி இலைகளை இடித்துச் சாறு பிழிந்து அரைக்கால் லிட்டர் காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் 3 நாட்கள் சாப்பிடவும். அநத இலையை கசக்கிக் கடித்த இடத்தில் கட்டவும். ஒரு நாளுக்கு ஒரு கட்டு போடவும். 6 நாட்களுக்கு குளிக்க கூடாது. உப்பு, புளி, கடுகு நல்லெண்ணை தவிர்க்க வேண்டும். 4ம் நாள் வேண்டுமென்றால் வறுத்த உப்பு சேர்க்கலாம்.

நாய்க்கடிக்கு ஊமத்தன் இலை, நாயுருவி இலையைப் போலவே உபயோகம் ஆகிறது. நாய் கடித்த ரணங்கள் சலித்துக் கொண்டு ஆறாமல் இருப்பதற்கு ஊமத்தன் இலைகளை தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து, நல்லெண்ணையில் வதக்கி வைத்து கட்டிவர, அவை ஆறும். உடம்பில் ஏறிய நாய்கடி விஷம் முறிய, இலையின் சாற்றை 2 முதல் 4 துளிக்கு அதிகமாகாமல் நல்ல வெல்லம் கலந்து, தினம் இரண்டு வேளை கொடுக்க தீரும். ஆனால் 3 நாளைக்கு மேல் கொடுக்க வேண்டாம். மூன்று நாளும் கடும் பத்தியம் - அதாவது பகலில் தயிர் சாதம், இரவில் பால் சாதம், உப்பு போடாமல் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

நாய்க்கடிக்கு சுண்டைக்காய்ச் செடி இலையையும், உப்பையும் அரைத்துக் கடிவாயில் பூசவும்.

பாம்புக்கடி:

எந்த விஷக்கடியானாலும், உடனே வெள்ளைப்பூண்டை அரைத்து பூச்சி கடித்த இடத்தில் வைத்துக் கட்டுங்கள். சிறிது நேரத்தில் அங்கே எரிச்சல் வரும். உடனே பூண்டை வெளியே எடுங்கள் விஷம் இறக்கிவிடும்.

புங்கமரத்துவேர். தும்பைவேர் அல்லது இலைகளை சம அளவாக சேர்த்தரைத்து சிறிய எலுமிச்சம்பழம் அளவு கொடுத்தால், எந்த பாம்புக்கடி விஷமும் நீங்கும்.

கொடிய பாம்பு கடித்தாலும், இந்த மருத்துவத்தினால் எளிதில் உயிர் தப்பாலாம். பேய்ச்சுரைக்காயின் வேரை நசுக்கி 2 கொட்டைப் பாக்களவு உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். அத்துடன் கடிவாயில் அந்த இலையை அரைத்துக் கட்டிவிடவும். மூச்சடங்கிய உயிர்கூட மீண்டும் திரும்பும்

தேள்கடி, வண்டுகடி, பாம்புகடிகளுக்கு முதலுதவி சிகிச்சை. 1 வெற்றிலை 10 மிளகு, 2 உப்புக்கல் அதனை மென்று சாப்பிடுவதின் மூலம் ரத்தத்தில் நஞ்சு சேர்வது முறிக்கப்படுகிறது.

பாம்பு கடித்துவிட்டால் 5 வெற்றிலை, சிறுதுண்டு சுக்கு 2 சிட்டிகை உப்பு இவைகளைக் கசக்கி, கண், காது, மூக்கு இவைகளில் 2 துளிகள் விடவும், விஷம் இறங்கிவிடும்.

பாம்பு கடித்தவரை உடனே வாழையிலையில் படுக்கவைக்க வேண்டும் வாழைப் பட்டையின் சாற்றை எடுத்து குடிக்க கொடுக்க வேண்டும். - இது ஒரு முதலுவி.

தும்பை இலை சாறு எடுத்து சம அளவு ந.எண்ணெய் கலந்து கொடுக்க உடனே வாந்தியாகி விஷம் வெளியேறிவிடும்.

நாகப் பாம்பு விஷம்: முருங்கை இலை, எருக்கிலை, தும்பை இலை இவைகளில் சிறிது எடுத்துக் கசக்கி, மூக்கில் 3 சொட்டு விடவும்.

வீரியன் தீண்டினால்: 'விதி முடிந்தால் வீரியன் கடிக்கும்' என்பது பழமொழி. அவ்வளவு விஷம். இவைகள் கடித்தால், 200 மில்லி பாகல் இலைச்சாறுடன், 50 கிராம் மிளகுத்தூள் போட்டு கலந்து குடிக்கவும். கடிவாயின் வீக்கம் வற்ற, தக்காளி வேர், நீலிவேர், நாயுருவி வேர் இவற்றுடன் பாக்கு கலந்து அரைத்து வீக்கத்தில் பூச வடியும்.

பாகல் இலைச் சாறு நிறைய கொடுத்தாலும், விஷம் மேற்கொண்டு ஏறாமல் விஷமும் நீங்கும்.

வாழை மரத்தை நடுப்பாகமாக (முதலிலும் கடைசியிலும் கொஞ்சம் விட்டு) வெட்டி, அதன் பட்டைகளை இடித்துச் சாறு பிழிந்து, கால் படிச் சாறு கொடுக்க, விஷம் வாந்தியாகிவிடும். கொஞ்ச நஞ்ச விஷமும் மேற்கொண்டு ஏறாது. நூற்றுக்கு 98 பேர்களுக்கு, இதனால் பிழைக்க வாய்ப்புண்டு.

பாம்புக்கடி

பாம்பு கடித்த சுமார் அரை மணி நேரத்திற்குள் மிக அருகாமையில் கிடைக்கும் எவ்வித வாழை மரப்பட்டையையும் வெட்டி எடுத்து வந்து நெருப்பு அனலில் காட்டி வதக்கி பிழிந்து சாறு எடுத்து அரை டம்ளர் சாற்றை வாயினுள் ஊற்றி விட வேண்டும். பல் கிட்டிக் கொண்டிருக்கும் பட்சத்தில் உபகரணங்களைக் கொண்டாவது வாயைத் திறக்கச் செய்து சாற்றை ஊற்றி விடவேண்டும். மேலும் 1 டம்ளர் சாறு வாழை மட்டையில் இருந்து பிழிந்தெடுத்து கடிபட்ட மனித வெறும் உடம்பின் மீது பூராவும் பூசி தீப்பந்தம் தீ அனல்

காட்டி நன்றாக அரை மணி நேரம் தேய்க்கவும். இவ்வாறு செய்வதால் மயிர்க்கால் துவாரங்களின் வழியாக வாழைப்பட்டைச் சாறு உட்சென்று ரத்தத்தில் கலந்துள்ள விஷத்தை முறிவு செய்து விடுகின்றது. உணர்வும் ஏற்பட்டு விடுகின்றது. சுய உணர்வு வந்தவுடன் இரண்டு நாட்களுக்குப் பசி எடுத்த பின்னரே அரை வயிறு ஆகாரம் மட்டுமே கொடுத்து வர வேண்டும். இத்தினங்களில் எவ்வித இறைச்சி உணவும்கூடாது

முறை (2) - பாம்பு கடித்து விஷம் ஏறி மயக்கமாகி விட்டிருந்தால் குப்பை மேனி தழை பறித்து வந்து கசக்கி பிழிந்து சாறு எடுத்து ஒவ்வொரு கண்ணிலும் ஒரே சொட்டு சாறு விட்டால் மயக்கம் சிறிது நேரத்தில் நீங்க விடும். மயக்கம் தெளிந்த பின்போ, மயக்கமே அடையாது இருந்தாலோ கீழ்க் கண்டவைகளை தயாரித்துக் கொடுக்க வேண்டும்.
நல்லெண்ணை எனப்படும் எள் எண்ணெய் 40 மில்லி
தும்பை இலை பிழிந்த சாறு 20 மில்லி
நசியம் எனப்படும் மூக்குப் பொடி 2 ஸ்பூன்
மேற்கண்ட 3 வகைகளையும் ஒன்றாக கலக்கி வாயினுள் உள்ளுக்கு ஊற்றி விழுங்கச் செய்ய வேண்டும். உள்ளே விழுங்கிய உடனே வாந்தியாகும். வாந்தியான பின் 3, 4 மணி நேரம் கழித்து ரசம், புழுங்கல் சாதம் கால் வயிறு ஆகாரமாக கொடுக்கலாம். இரவு நேரமாக இருந்தால் உணவு கொடுக்க வேண்டியதில்லை.

பாம்பு தீண்டி மூச்சு நின்றுவிட்ட மாதிரி இருப்பவர்க்கு
பாம்பு கடித்து மயங்கி சுவாசம் இல்லாவிட்டால் விஷம் தீண்டப்பட்ட நபரின் மீது முதுகின் மேல் ஒரு பிரம்புக் கோலால் பளீர் என்று ஓங்கி அடிக்க வேண்டும். பிரம்பு அடி விழுந்த உடத்தில் வீக்கம் ஏற்பட்டால், சுவாசமின்றியும் உயிர் சக்தி உடம்பில் உள்ளதாக அர்த்தம் கொள்ள வேண்டும். இம்மாதிரிக் கேஸ்களில் உடம்பில் விஷக்கடி பட்ட இடத்தைக் கத்தியால் கீறி, அப்பகுதியில் பெட்டைக் கோழியின் ஆசன வாயை வைத்து அமுக்கிப் பிடித்தால் சுமார் அரை மணி நேரத்தில் மேற்படி நபருக்கு சுவாசம் ஆரம்பம் ஆகிவிடும். இந்த அரை மணி நேரத்திற்கு உள்ளேயே 2, 3 பெட்டைக் கோழிகள் (மனித உடம்பில் இருந்து) விஷம் ஏறி மடிந்து விடலாம் இதற்குப் பின்னர் முன் கூறிய மூக்குப் பொடி, நல்லெண்ணெய், தும்பைச்சாறு கலவையை உள்ளுக்கும் கொடுத்து விடலாம்

பூனைக்கடி:

குப்பை மேனிச்செடியின் பட்டையை உரித்து, பசும்பால் விட்டு நன்றாக அரைத்து ஒரு கொட்டைப்பாக்கு அளவு எடுத்து காலை – மாலை சாப்பிட்டு வர மூன்றே நாளில் பூனைக்கடி விஷம் அகன்று விடும்.

மஞ்சள், சுண்ணாம்பு உப்பு சமனெடை சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு மை போல் அரைத்துக் கடிவாயில் தேய்த்து வர, நாய், **பூனை,** பூரான், எலி, செய்யான், மூஞ்சுறு, பெருச்சாளி விஷம் நீங்கும்.

எலிக் கடி

எலி கடித்துவிட்டால் பச்சை நன்னாரி வேரை நன்றாக அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால். விஷம் உடம்புக்குள் ஏறாது.

மஞ்சள், சுண்ணாம்பு உப்பு சமனெடை சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு மை போல் அரைத்துக் கடிவாயில் தேய்த்து வர, நாய், பூனை, பூரான், **எலி,** மூஞ்சுறு, செய்யான், மூஞ்சுறு, பெருச்சாளி விஷம் நீங்கும்.

வண்டுக்கடி:

எந்த விஷக்கடியானாலும், உடனே வெள்ளைப்பூண்டை அரைத்து பூச்சி கடித்த இடத்தில் வைத்துக் கட்டுங்கள். சிறிது நேரத்தில் அங்கே எரிச்சல் வரும். உடனே பூண்டை வெளியே எடுங்கள் விஷம் இறக்கிவிடும்.

சீமை அகத்தி இலைச்சாறு 15 மில்லி, பூவரசம் இலைச்சாறு 15 மில்லி கலந்து தினம் காலையில் மட்டும் 10 நாள் குடித்து, புளி, காரம் நீக்கி பத்தியம் இருக்கவேண்டும்.

வண்டு கடித்துவிட்டால் வீக்கம், தினவு, உடல் தடிப்பு, நுரையுடன் கூடிய பேதி உண்டாகும். சங்கன் வேர்ப்பட்டையை அரைத்து சுண்டைக்காயளவு சாப்பிட தீரும்.

சீமை அகத்தி இலையையும், அருகம்புல் 1பிடி, 6 மிளகும் சேர்த்து கஷாயம் செய்து சாப்பிட வண்டுக்கடி விஷம் முறியும்.

துளசி இலையை எலுமிச்சம் சாறு விட்டு மைபோல் அரைத்து, வண்டு கடித்த இடத்தில் பற்று போட்டு விட்டால், எந்த வண்டு கடித்திருந்தாலும் விஷம் நீங்கிக் குணமேற்படும்.

ஒரு வெற்றிலை, 10 மிளகு, 2 கல் உப்பு இவைகளை மென்று சாப்பிடுவதின் மூலம் இரத்தத்தில் நஞ்சு சேர்ப்பது முறிக்கப் படுகின்றது.

வெங்காயத்தை கசக்கித் தேய்க்க, விஷமிறங்கும்.

கம்பளிப்பூச்சி கடித்தால் குத்தல், கொப்பளம், காய்ச்சல், வாந்தி வரலாம். குப்பை மேனி இலையை இடித்துப் பிழிந்து சாறு எடுத்து. அதில் சிறிது உப்பும், மஞ்சளும் கலந்து, கடி இடம், நமைச்சல் உள்ள இடமெல்லாம் தடவி வர குணமாகும்.

கம்பளிப்பூச்சி தேகத்தில் பட்டால் தடித்துவிடும். அரிப்பு எடுக்கும். சாம்பலை எடுத்து நன்றாகத் தேய்க்க குணமாகும். துளசிச்சாறு. சாம்பல் இரண்டையும் சேர்த்து பூசலாம்.

கொசுக்கடி: சிலருக்குக் கொசு கடித்தால் தடிப்பும், வேர்க்குரு போன்றும் ஏற்படுவதுண்டு. இதற்கு வாழைத் தண்டை இரண்டாக வெட்டி, வெட்டிய பகுதியைக் கொசுக் கடித்த இடங்களில் சில நிமிடங்கள் தேய்க்கக் குணமாகும். குறிப்பு – குழந்தைகளுக்கு ஆகாது.

கொசு அல்லது பூச்சி கடித்து, தழும்பு ஏற்பட்டு அரிப்பு இருக்கிறதா? சுமையல் சோடாவை, சிறிது தண்ணீரில் கரைத்துத் தடவுங்கள். உடனே குணம் காணலாம்.

பூராண்கடி- மஞ்சள், சுண்ணாம்பு உப்பு சமனெடை சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு மை போல் அரைத்துக் கடிவாயில் தேய்த்து வர, நாய், பூனை, பூரான் பூராண், எலிசெய்யான், மூஞ்சுறு, பெருச்சாளி விஷம் நீங்கும்.

மஞ்சளை சுண்ணாம்பு உப்புடன் சேர்த்து அரைத்துப் பூசுங்கள். பூரான் கடியினால் ஏற்பட்ட தடிப்புகள் மறைந்து விடும்.

பனை வெல்லத்துடன் 7 மிளகுகளை மென்று தின்ன பூரான் விஷம் முறிந்துவிடும்.

ம.எண்ணெயை பூரான் கடித்த இடத்தில் தேய்க்கவும்.

பூரான் கடித்துவிட்டால், தடிப்பு எற்படும். அரிப்பும் ஏற்படும். இதைப் போக்க, தும்பைச் செடியின் இலையைக் கொண்டு வந்து, அரைத்துப் பூசுங்கள். தடிப்பு மறைந்து போகும். அரிப்பு அடியோடு நின்றுவிடும்.

அரணை கடித்தால் உடனே கொஞ்சம் பனைவெல்லத்தைச் சாப்பிடவும். அல்லது வசம்பு, சுக்கு இரண்டையும் சமஅளவு எடுத்துச் சுட்டுப்பொடியாக்கி, வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிடவும். அரணைக்கடி நஞ்சு உடனே முறிந்துவிடும்.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்