

சர்மரோக நிவாரண மருந்துகள்

வைத்தியச் சித்தர்
கே. எஸ். லட்சுமண

அருள் நிலையம்

50/6-7, திருமலைப்பிள்ளை ரோடு
சென்னை-17.

வைத்தியச் சித்தரின் வாழ்க்கை நூல்கள்

என்றும் பதினாறு வாய் உதவும்
பதினாறு செவ்வங்கள்

குழந்தை நோய்களும் மருந்துகளும்
மாமிச உணவின் மருத்துவ குணங்கள்
தாது விருத்திக்கு தன்னிகரற்ற மருந்துகள்
தொந்தியைக் கரைப்பது எப்படி
சர்மரோக நிவாரண மருந்துகள்
மூலரோக நிவாரண மருந்துகள்
வெள்ளைப் பூண்டு வைத்தியம்
நோய் நீக்கும் பூக்கள்
வாயுத்தொல்லை நீங்க வகையான மருந்துகள்
நோய் நீக்குப் பழங்கள்
கர்ப்பிணிகளுக்கு கைகண்ட மருந்துகள்
தேனின் மருத்துவ குணங்கள்
விஷங்களை நீக்கும் வீரிய மருந்துகள்
பல்நோய் மருந்துகள்
எலுமிச்சை வைத்தியம்
இருமல் ஜலதோஷ நிவாரண மருந்துகள்

சருமமும் சாரமும்

நம்முடைய உடலில் பல முக்கிய உறுப்புக்கள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொருவிதமான அமைப்புடன் கூடியது. ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் ஒவ்வொரு முக்கிய வேலை இருக்கிறது. காரணமில்லாமல் எந்த உறுப்பும் இயங்கவில்லை. நம்முடைய சருமம் மிக முக்கியமான ஒர் உறுப்பாகும். ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஒவ்வொரு விலங்கிற்கும் கூட சருமம்தான் பொலிவைக் கொடுக்கிறது. குளிர்ந்த பிரதேசத்தில் வாழும் மக்களின் சருமம் மிகவும் வெண்மையாகவும் சிறிது சிகப்பு நிறமாகவும் காட்சி அளிக்கும். அதிக உஷ்ண நாட்டில் வசிக்கும் மக்களின் சருமம் கறுப்பாகக் காட்சி அளிக்கும். மித உஷ்ணப்பிரதேசத்தில் வசிக்கும் மக்களின் சருமம் வெண்மையும் கறுப்புமில்லாத லேசான பொன்னிறமாகக் காட்சி அளிக்கும்.

“கடவுள் என்னும் ரொட்டிக் கடைக்காரன் மனிதனைப் படைத்தான். சரியாக வறுபடும் முன் பிறந்தவன் வெள்ளையாகப் பிறந்தான்; அவன்தான் வெள்ளைக்காரன். அதிகமாக வறுபட்ட பின்னர் பிறந்தவன் கறுப்பாகப் பிறந்தான்; அவன்தான் நீக்ரோ. பக்குவமாக வறுக்கப்பட்டு சரியான நிறத்தோடு பிறந்தவன்தான் இந்தியன்” என்பதாக, உலக தத்துவ ஞானி டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் அவர்கள் கூறுகிறார்,

சருமம் என்றால் என்ன?

பலவகையான உறுப்புக்களைக் கொண்ட மனிதனுக்கு மேலுறையாக இருந்து எல்லாப் பாகங்களையும் இணைத்து நல்ல தோற்றமும் பாதுகாப்பும் அளிக்கும் தோல்தான் சருமம் எனப்படும். நம்முடைய உடலின் மிகப்பெரிய பாகம் சருமம்தான்.

சருமம்தான் மனிதனுக்கு நிறத்தைக் கொடுக்கிறது. அழகைக் கொடுக்கிறது. ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்கிறது. மிக முக்கியமான உடலுறுப்புகளில் சருமமும் ஒன்று. சருமத்தின் தோற்றமும் அமைப்பும் எப்படி அமைந்திருக்கின்றன தெரியுமா? முழுமையான மனிதனின் உடலில் சருமமானது மூவாயிரம் சதுர அங்குலப் பரப்பு உள்ளதாக இருக்கிறது. நம்முடைய உடம்பில் முக்கால் பாகம் இரத்தமாகக் காட்சியளிக்கிறது. இந்த இரத்தத்தில் மூன்றில் ஒரு பாகம் சருமத்தில் ஓடுகிறது. நன்றாக வளர்ச்சியடைந்த மனிதனின் சருமம் சுமார் ஆறு இராத்தல் எடை உள்ளது. இது இருதயத்தைப்போல் இருமடங்கு எடையுடன் கூடியது.

இவ்வளவு முக்கியமான இந்தச் சருமத்தின் வேலை என்ன என்பதைப் பார்ப்போம். சருமம் நம் சரீரத்தின் உள்ளேயிருக்கும் நுண்ணிய அவயவங்களுக்கு ஒரு பாதுகாப்பாக விளங்குகிறது. பாக்கடரியா நோய்க் கிருமிகள் உள்ளே புகாதபடி, அது பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. அதிக வெயிலினாலோ அல்லது அதிகக் குளிரினாலோ நம் சரீரத்திற்குத் தீங்கு விளைவிக்காதபடி, அது பாதுகாப்பளிக்கிறது. நரம்பு மண்டலங்களின் வேலைகளுக்கும் அவைகளின் உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்தும் தன்மைகளுக்கும் சருமம் உதவி செய்கிறது. நம்முடைய சருமத்தைப் பூதக்கண்ணாடியில் வைத்துப் பார்த்தால், அதில் ஒரு சதுர அங்குலத்தின் பரப்பளவில், சுமார் எழுபது அடி நீளமுள்ள நரம்புகள் இருப்பது தெரியவரும்.

நமது உடலுக்குச் சம வெப்பதட்ப நிலையை அளிப்பது சருமமாகும். நம் உடலிலுள்ள சருமத்தில் ஒரு சதுர அங்குலப் பரப்பளவை எடுத்துக் கொண்டோமானால் பதினைந்து அடி இரத்தக் குழாய்கள் இருக்கின்றன.

நம்முடைய உடலில் குடு அதிகம் இருக்கும்பொழுது இரத்தக் குழாய்கள் விரியும். அப்போது அதிகச் குடு வெளியே போகும்.

நம்மைச் சுற்றிலுமுள்ள காற்று அதிக வெப்பமாக இருக்கும்பொழுது, நம்முடைய உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைத்துக்கொள்ள நமக்கு இயற்கையாகவே ஒரு சாதனம் இருக்கிறது. அதுதான் வேர்வை. வேர்வை ஒருவித சுரப்பி களிவிருந்து உண்டாகிறது. நம்முடைய சருமத்தில் பத்தொன்பது லட்சத்திற்கும் அதிகமான வேர்வைக் குழாய்கள் இருக்கின்றன. இவற்றின் மொத்த நீளம் எட்டு மைல். இந்த வேர்வைக் குழாய்கள் நம் சரீரம் முழுவதும் இருக்கின்றன. ஆனால் நெற்றியிலும், அக்குளிலும், உள்ளங்கையிலும், உள்ளங்காலிலும் மிக அதிகம் இருக்கின்றன. இவற்றினின்று வெளியாகும் நீர் ஆவியாக மாறுகிறது. இதற்கு உடலின் வெப்பமே காரணமாகும். அப்படி ஆவியாக மாறுவதினால் சருமம் குளிர்ச்சியடைகிறது.

நம்முடைய சருமமானது பார்ப்பதற்கு வழவழப்பாக, ஒரே மாதிரியாக இருப்பதுபோல் காட்சியளிக்கும். ஆனால் பூதக்கண்ணாடியால் பார்த்தால் மேடு பள்ளங்கள் இருப்பது தெரியவரும். வாலிபர்களின் சருமம் பார்ப்பதற்கு மினுமினுப்பாகக் காட்சி அளிக்கும். பருவ காலங்களில் பெண்களுடைய சருமம் மினுமினுப்பாகக் காட்சி அளிக்கும்.

நம்முடைய உடலின் சருமமானது ஒரே தோலாக இருப்பதுபோல் வெளிப் பார்வைக்குக் காட்சியளிக்கும். உண்மை இது அல்ல. இச் சருமம் முன்று அடுக்குகளைக் கொண்டது. புறத்தே காணப்படுவது மேல்தோல்

(Epidermis) எனப்படும். அதற்கடியில் இருப்பது டெர்மிஸ் (Dermis) எனப்படும். அதற்கும் அடியில் மிகவும் மெல்லிய திசுக்களால் ஆக்கப்பட்ட தோல் ஒன்று உண்டு. இந்த வகையானது தோல்திசு (Subcutaneous-Tissue) எனப்படும். இதில்தான் நரம்பு மண்டலங்களும், கொழுப்பும், இரத்தக் குழாய்களும் இருக்கின்றன. இது அடித்தோலுக்குக் கீழே இருக்கும் தசைகளையும் எலும்புகளையும் பிணைக்கிறது.

வாவிப்பப் பருவத்தில் மினுமினுப்பாக உள்ள தோலானது முதுமையில் மினுமினுப்பின்றி அதனுடைய பொலிவை இழந்துவிடுகிறது. சருமத்தில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுகின்றன. முதுமையில் சருமங்களுக்குள்ளே இருக்கும் கொழுப்பெல்லாம் கரைந்து போவதால்தான் சுருக்கங்கள் ஏற்படுகின்றன.

புறத்தோலுக்கும் தோல் திசுக்களுக்கும் இடையில் உள்ள அடித்தோலில்தான் இரத்தக் குழாய்களும் நரம்புகளும் இருக்கின்றன. இப்பாகத்தில்தான் மயிர்க்குழிகள் உள்ளன. மேலும், எண்ணெய்ச் சுரப்பிகளும், வேர்வைச் சுரப்பிகளும் இங்கு உண்டு. இவ் வகையான அடித்தோலின் மேற்பரப்பில் சுணை இருக்கிறது. பதினைந்து கோடி சுணைகள் நம் உடம்பில் இருக்கின்றன. இச் சுணைகளில் நரம்புகள் இருக்கின்றன. இந்தச் சுணைகள் நல்ல உணர்ச்சி உள்ள இடங்களிலே காணப்படுகின்றன. மேல்தோலும் அடித்தோலும் வழக்காமல் ஒன்றோடொன்று இணைந்திருப்பதற்கு இச் சுணைகள் தான் காரணம். இந்தச் சுணைகளுக்கு மேலே கரடு முரடான உருவ அமைப்புகள் இருக்கின்றன. இவைகளைச் சுணைகள் இறுகப் பிடித்திருக்கின்றன.

மேல் தோலில் சுமார் பத்து அடுக்குகள் இருக்கின்றன. இவற்றின் மேல் உள்ள அடுக்கிற்கு உச்சி அடுக்கு என்று பெயர். இந்த உச்சி அடுக்கு அடிக்கடி உதிர்ந்து கொண்டேயிருக்கும். நம் உடலிலுள்ள கழிவுப் பொருட்களெல்லாம்

வேர்வை வழியாக வெளிவந்து, இந்த உச்சி அடுக்குகளில் தங்கியிருக்கும். நாம் சோப்புப் போட்டுத் தேய்த்துக் குளிக்கும்போது, இந்த உச்சி அடுக்குகளில் உள்ள செதில்கள் உதிர்ந்துவிடும். அதாவது அழுக்குகள் உதிர்ந்து விடும். குளித்த பிறகு நம்முடைய சருமம் பொலிவாக இருப்பதற்கு இதுதான் காரணம்.

ஒருவர் வெண்மையாக இருப்பதற்கும், கறுப்பாக இருப்பதற்கும், மாநிறமாக இருப்பதற்கும், மேல் தோலின் அடியில் இருக்கும் 'மெலனின்' என்ற சாயப் பொருள்தான் காரணம். அதிக வெயிலில் அலைந்து மேனி கறுத்திருப்பதற்குக் காரணம், இந்த மெலனின் சக்தி தோலின் மேலே வந்துவிடுகிறதே என்று அறிஞர்கள் கருதுகின்றனர்.

நம்முடைய சரீரத்தின் கழுத்துப் பாகத்திலும் மார்பிலும் சில சமயங்களில் தேமல் ஏற்படுவதைப் பார்க்கலாம். இதற்குக் காரணம் மெலனின் கூட்டம்தான்.

நம் தலையிலும் முகத்திலும் எண்ணெய் கலந்த வேர்வை வரும். சிலருக்கு முகத்தில் அதிகமாக வேர்க்கும். அத்தகையோரின் முகம் விளக்கெண்ணெய் பூசியது போல் காட்சி அளிக்கும். இதற்குக் காரணம் தலையிலும் முகத்திலும்தான் அதிகமான எண்ணெய்ச் சுரப்பிகள் இருக்கின்றன. எண்ணெய்ச் சுரப்பி இல்லாத இடம் உள்ளங்கையும் உள்ளங்காலும்தான். எண்ணெய்ச் சுரப்பிகள் மயிர்க்காம்புகளுக்கு அடியில் இருக்கின்றன. இவைகள் கொழுப்பை இடைவிடாது எண்ணெயாக மாற்றி மேலே அனுப்புகின்றன. இப்படி எண்ணெயாக மேலே வருவதால்தான் மயிர்கள் உலராமல் இருக்கின்றன. மயிர்கள் உலர்ந்தால் ஒடிந்துவிடும். இவ்வாறாக மயிரைக் காப்பது எண்ணெய்ச் சுரப்பிகளே யாகும்.

குறிப்பாக, பருவ காலத்தில் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் முகத்தில் பருக்கள் ஏற்படுவதைப் பார்த்திருக்க

லாம். இதற்குக் காரணம் என்ன தெரியுமா? எண்ணெய்ச் சுரப்பிகள் அதிகமாக எண்ணெயைச் சுரந்து முகத்திலுள்ள சருமத்தின் துவாரங்களை அடைத்துவிடும். மேலும் மேலும் எண்ணெயானது சுரந்து கொண்டேயிருக்கும். அப்பொழுது இவை வெளிப்படுவதற்கு மார்க்கமில்லாமல் பருக்களாக மாறி விடுகின்றன. சிகைக்காய் கொண்டு முகத்திலுள்ள எண்ணெய்க் கசிவைப் போக்கினால், விரைவில் பரு நீங்கி விடும்.

ஒவ்வொரு மயிர்க்காம்பின் வேரிலும் மெலனின் என்னும் சாயப்பொருள் இருக்கிறது. தலை முடிக்கு இதுதான் நிறத்தைக் கொடுக்கிறது. ஆனால், நரை முடி உள்ளவர்கட்குத் தலைப்பாகத்தில் இந்தச் சாயப் பொருள் இருக்காது.

மற்றெல்லா 'உறுப்புக்களையும்விட சருமத்தில் தான் அதிக இரத்த ஓட்டம் இருக்கிறது. இதனால் தான் பெண்கள் நாணமடையும் பொழுது முகம் சிவந்து விடுகிறது. கன்னத்தில் யாராவது அடித்தால் திடீரென்று கன்னம் சிவப்பதற்கும் இதுவே காரணம்.

பயத்தினால் சிட்டுக்கு முகம் வெளுத்துக் காணப்படுவதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். அது ஏன் தெரியுமா? ஆபத்தைச் சமாளிப்பதற்காக நாம் நமது கால்களுக்கும் கைகளுக்கும் அதிக வேலை கொடுக்கிறோம். அப்பொழுது கால்களிலும், கைகளிலும் உள்ள இரத்தக் குழாய்களில் அதிக இரத்தம் பாய்கிறது. அந் நேரத்தில் முகத்திலுள்ள இரத்தக் குழாய்கள் சுருங்கி விடுகின்றன. முகத்திற்குப் போதிய இரத்தம் கிடைப்பதில்லை. இதனால்தான் முகம் வெளுத்து விடுகிறது!

நம்முடைய தோலில் நரம்பு முடிகள் இருக்கின்றன. இவைகளில் சில சூட்டை உணரக்கூடியவை. சில குளிர்ச் சினை உணரக்கூடியவை. வேறு சில முடிகள் உணர்ச்சியைப்

புலப்படுத்தும். நாம் நம்முடைய சரீரத்தின் வெப்பத்தையும் குளிர்ச்சியையும், ஸ்பரிசுத்தையும் உணர்வதற்கு இந்த நரம்பு முடிகள் தான் காரணம்.

பாண்டு நோய் உள்ளவர்களுக்கு உடல் சருமம் முழுவதும் ஒரே வெளுப்பாகக் காட்சியளிக்கும். உடலில் உள்ள உரோமங்களும் சரி, தலையில் உள்ள உரோமங்களும் சரி, வெளுத்துக் காணப்படும். இதற்குக் காரணம் மயிர்க் குழியில் மெலனின் என்னும் சாயப்பொருள் இல்லாமல் இருப்பதேயாகும்.

நமது உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு உரோமத்தின் அடியிலும் ஒரு தசைநார் இருக்கும். நாம் உணர்ச்சி வசப்படும் பொழுது இது உரோமத்தைச் சுருக்கிப்பிடிக்கும். இதையே நாம் 'மயிர்' சிலிக்கிறது என்று கூறுகிறோம்.

தோலின் மிகப் பெரிய நன்மை என்ன தெரியுமா? நம்முடைய உடலில் ஏதாவதொரு பாகத்தில் அறுவை சிகிச்சையின் காரணமாகத் தோலின் அளவு குறைந்து விட்டால் மாற்றுத் தோல் தேவையாக இருக்கும். அதற்கு நம்முடைய உடலில் வேறொரு பாகத்தில் இருக்கும் தோலை எடுத்து, அறுவை சிகிச்சை நடந்த இடத்தில் ஒட்டவைத்து விடலாம். மற்றவர்களின் உடலில் உள்ள தோல் 'அவ்வளவாகப் பயன்படாது.

சரும ஆரோக்கியத்தின் மிகப் பெரிய உண்மை சந்துஷ்டியும் நிம்மதியுமே. கிரீம்களோ, பவுடர்களோ அப்பிக்கொள்ள வேண்டியதில்லை. சருமம் வறண்டு இருக்கும். வைட்டமின் 'ஏ' சத்துக்களுள்ள பால், வெண்ணெய், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, வாழைப்பழம், முள்ளங்கி, பச்சைக் காய்கறிகள் சாப்பிடவேண்டும். பால், பார்லி, பருப்பு வகைகள், காய்கறிகள், ஈஸ்ட், ஈரல், இவைகளில் சருமக்கோளாறுகளை நீக்கும் வைட்டமின் 'பி' இருக்கிறது.

நம்முடைய தலையில் 120 சதுர அங்குலத்திற்கு தோல் பரப்பு உள்ளது. அதாவது ஒரு சதுர அங்குலத்திற்கு சுமார் ஆயிரம் மயிர்கள் உள்ளன. தலைப்பாகத்தில் மாத்திரம் சுமார் 120,000 மயிர்கள் இருக்கும். இவை ஐந்து டன் எடையுள்ள பாரத்தைத் தூக்கவல்லது.

இதற்கு முன்னர் சொல்லியபடி நமது உடலின் மிகப் பெரிய உறுப்பு சருமமேயாகும். உடலின் எடையில் சருமம் மாத்திரம் ஆறில் ஒரு பங்கு இருக்கிறது. அது சுமார் இருபது சதுர அடி பரப்பு கொண்டது.

பத்து நயாபைசா அளவுள்ள தோல் துண்டில் முப்பது லட்சம் செல்லுகள் இருக்கின்றன. ஒரு கெஜம் இரத்தக் குழாய்களும் நான்கு கெஜம் நரம்புகளும், நூறு வேர்வைச் சுரப்பிகளும் இருக்கின்றன. மேலும் பதினைந்து எண்ணெய்ச் சுரப்பிகள் வேறு இப்பாகத்தில் செறிந்திருக்கும்.

ஆக, நமது சருமத்தைப் பெரிய சேமிப்புக் கிடங்கு என்று சொல்லலாம். அளவுக்கு அதிகமாக உட்கொள்ளும் நமது உணவு கொழுப்பாக மாறி இடுப்பைச் சுற்றிலுமுள்ள புட்டப் பாகத்திலும், சருமத்திலும் சேமித்துவைக்கப்படுகின்றது. இப்படி தண்ணீரும் கொழுப்புமாகச் சேர்ந்து சுமார் முப்பது பவுண்டு எடையை நமது சருமம் தாங்குகிறது. எப்போதாவது உடலுக்குக் கொழுப்புத் தேவையானால் சேமிப்புக் கிடங்குகளிலிருந்து அனுப்பப்படுகிறது.

சருமத்தின் கூறுகளையறிந்த நாம், இப்பாகத்தில் ஏற்படும் பிணிகளைப் பற்றியும் அதைப் போக்குவதற்கு என்னென்ன முறைகள் உள்ளன என்பதையும் அறிந்து ஆவன செய்வோமாக.

சருமப் பீடைகள்

சொரி, சிறங்கு நீங்க

சொரி, சிறங்கு உள்ளவர்கள் தினந்தோறும் பகல் வேளையில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு பிழிந்து, தண்ணீருடன் கலந்து சீனி சேர்த்துப் பருகி வரவும்.

குளிக்கும் பொழுது உடலில் தேய்த்துக் கொண்டு குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கவும். குளிக்கும் தண்ணீரில் எலுமிச்சந் தோலைப் போட்டு வைத்திருந்தும் குளிக்கலாம். இவ்வாறெல்லாம் செய்து வந்தால் சொரி, சிறங்கு, நமைச்சல் முதலியன அகலும். உடல் பொலிவு பெறும் கரப்பான் பதார்த்தங்கள் நீங்கிய உணவு கொள்ளவும்.

வேறு

கிலுகிலுப்பை இலையைக் கொண்டுவந்து சுத்தம் செய்து, இரண்டு பிடியளவு கசக்கி ஒரு சட்டியில் போடவும். ஒரு படி தண்ணீர் விட்டு அரைக்கால் படியாகக் காய்ச்சவும். இதில் இரண்டு அவுன்ஸ் அளவு காலைவேளையில் உட்கொள்ளவும். மூன்று நாள் பருகினால் போதும். மருந்து சாப்பிடும் நாட்களில், உப்பு புளி நீக்கி உணவு கொள்ளவும். சொரி, சிறங்கு நீங்கும்.

வேறு :

குடியோட்டிப் பூண்டு, இதை பிரமதண்டு என்றும் சொல்வர். தினந்தோறும் அதிகாலையில் ஆகாரத்திற்கு முன்பாக வெறும் வயிற்றில், இந்த குடியோட்டிப் பூண்டை நசுக்கிச் சாறெடுத்து ஒரு தோலா எடை உட்கொள்ளவும். இவ்வாறு ஐந்து வாரம் உட்கொள்ள, சருமத்தில் உள்ள நமைச்சல், சிறங்கு, கரப்பான், தடிப்புகள் அனைத்தும் நீங்கும். படைகள் உதிர்ந்து தேகம் பொலிவு பெறும். வியர்வை நாற்றம் நீங்கும்.

படைகள் நீங்க :

சருமப் படை நீங்க வேண்டுமானால், கொஞ்சம் நவச்சாரத்தை எடுத்து அதனுடன் தேன்விட்டு அரைத்து ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு, படையுள்ள இடங்களில் தடவி வரவும். படை உதிர்ந்து விடும்.

வேறு :

கலியாண முருங்கை இலையை இடித்துச் சாறெடுக்கவும். இதில் சோற்று உப்பைக் கலந்து அரைத்துப் படையுள்ள இடங்களில் தடவி வைத்திருந்து, மாலையில் சீயக்காய் தேய்த்துக் குளிக்கவும். படைகள் நீங்கிவிடும்!

தேமல் அகல :

கருஞ்சீரகத்தைக் கொஞ்சம் எடுத்து சுத்தம் செய்து, கல்வத்திலிட்டு காடி விட்டரைக்கவும். மைய அரைத்து இதனைத் தேமல் உள்ள இடங்களில் தடவிவந்தால் மறைந்து விடும்.

தேமல் சொரி அகல :

சரக்கொன்னை வேரின் பட்டையைப் பசுவின் பாலில் அரைத்துத் தேமல் உள்ள இடத்தில் தடவி வந்தால் தேமல் சொரி நீங்கும்.

யானைச் சொரி அகல :

பசும் பாலில் நரிக்கொன்னைக் கொழுந்தைக் கலந்து மைய அரைக்கவும். வேளைக்கு கழற்சிக்காய் பரிமாணம் ஏழு நாட்களுக்குச் சாப்பிட்டு வரவும். யானைச் சொரி அகலும். இதனை ஒரு நாளைக் கொருவேளை வீதம் சாப்பிட்டால் போதும்.

சொரி, சிறங்கு நீங்க :

துருசு ½ பலம், கந்தகம் ½ பலம், குங்குலியம் ½ பலம்.

இந்த மூன்று பொருட்களையும் கல்வத்திலிட்டு பொடியாக இடித்து, விளக்கெண்ணெய் விட்டு குழப்பித் தளர வைத்துக் கொள்ளவும். இதனைச் சிறங்கின்மேல் தடவிவர சிறங்கு ஆறும்.

மருதெண்ணை இலையைக் கொண்டுவந்து சுத்தம் செய்து நான்கு பிடி அளவு கல்வத்தில் போடவும். அதனுடன் பச்சை மஞ்சள் இரண்டு சேர்த்து மைய அரைக்கவும். மைய விழுதாக அரைத்தெடுத்து இதனுடன் இரண்டாழாக்குத் தேங்காயெண்ணெயை ஊற்றி ஒரு சுட்டியில் விட்டு அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சவும். நீர் சுண்டிய பிறகு எடுத்து ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு, கோழி இறகு அல்லது புழு இறகினால் தொட்டுச் சிறங்குள்ள இடத்தில் தடவவும். ஊறவைத்து பொருக்குகள் நீங்க அரப்பைச் சுட்டுத் தேய்த்துக் கழுவவும். பிறகு சுத்தமாகத் துடைத்து விட்டு மீண்டும் இந்த எண்ணெயை மேற் கூறியபடி தடவவும். சிறங்கு ஆறிவிடும்.

நன்றாக முற்றின பூவரசன் மரத்துப் பட்டையைக் கொண்டுவந்து மேற்பாகத்தை சுரண்டி நீக்கிவிட வேண்டும். உட்பாகத்தைக் கல்லூரலில் போட்டு இடித்து நன்றாகத் தூளாக்க வேண்டும். இந்தத் தூளை ஒரு மெல்லிய துணியில்

போட்டு சலித்தெடுக்கவும். இந்தப் பொடியானது முகப் பவுடர் போல் நைசாக இருக்கும். இதனில் மூன்று விரற்கடையளவு தண்ணீரில் கலந்து காலை, மாலை இரு வேளை குடித்து வரவும். சொரி, சிறங்கு மேகப்படை யாவும் நீங்கும்.

மிளகு, கார் போக அரிசி, ஏலம், அரிசி, கந்தகம், சூடன், பிராய்ப்பட்டை வகைக்குக் கால்பலம் எடுத்துப் பொடி செய்து, கால்படி நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ச்சவும். காய்ச்சி எடுத்து ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொண்டு, காலை வேளையில் சொரி, சிறங்கு உள்ள இடங்களில் தடவி வைத்திருந்து, மாலையில் இலுப்பைக்கட்டியைச் சுட்டு அரைத்துத் தூளாக்கி இந்தப் பொடியைப் போட்டுத் தேய்த்துக் குளிக்கவும். சிறங்கு, சொரி, அரிப்பு நீங்கும்.

கருஞ்சீரகத்தை ஒரு சட்டியில் போட்டு நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கருக வறுத்து எடுக்கவும். ஒரு கல்வத்தில் வைத்து மைய அரைக்கவும். இதனைச் சிறங்குள்ள இடத்தில் தடவி வந்தால் சிறங்கு ஆறும்.

உத்தாமணிப்பட்டை அல்லது வேரைக் கொண்டுவந்து சுத்தம் செய்து, நன்றாக மைய அரைக்கவும். இதில் ஒரு விராகனிடை பாலில் கரைத்துப் பருகினால் சொரி, சிறங்கு, கரப்பான் பிணிகள் மூன்றே நாட்களில் குணமாகும். கரப்பான் பதார்த்தம் கொள்ளக் கூடாது.

நீரடிமுத்தும் சந்தனமும் சமஅளவாக எடுத்து நன்றாக அரைக்கவும். மைய அரைத்த இந்தக் கலவையை சிறங்கின் மீது தடவி வரவும். சிறங்கு ஆறும்.

ஆகாசக் கருடன் என்றும் வெந்தோன்றிக் கிழங்குகள் என்றும் சொல்லுவார்கள். இதனையும் கந்தகத்தையும் வகைக்கு கால் பலம் எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கல்வத்தில் இவை யிரண்டினையும் போட்டு மைய அரைத்தெடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு சட்டியில் நல்லெண்ணெய் கால்படி ஊற்றி அதில் அரைத்து வைத்திருக்கும் பொருளையும் போட்டுக் கலக்கவும். பிறகு அடுப்பிலேற்றி சிறு தீயிட்டுக் காய்ச்சி எடுத்துவைத்துக் கொள்ளவும். இந்த எண்ணெயை காலை வேளையில் சிறங்கின் மேல் பூசி வைத்துவிட வேண்டும். மாலையில், இலுப்பை அரப்பைச் சுட்டு எடுத்துக்கொண்டு, அதனோடு வேப்பிலையையும் வைத்து அரைத்து, உடம்பில் தேய்த்துக் குளிக்கவும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் சிறங்கு ஆறிவிடும்.

புளிக் கிரையைக் கொண்டுவந்து சுத்தம் செய்து துவையல் தயாரிக்கவும். இந்தத் துவையலை காலையில் இட்லி தோசைக்கு தொட்டுக்கொண்டு சாப்பிடவும். மதிய உணவானால் சேரற்றுடன் நெய் கலந்து சாப்பிடவும். வயிற்றுப் புண், சொரி, சிறங்கு அனைத்துக்கும் நலன் தரும்.

மஞ்சளையும் வேப்பிலையையும் அரைத்துப் அரிப்புள்ள இடங்களிலும், சொரி, சிறங்குள்ள இடங்களிலும் தடவி வரவும். பிறகு குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கவும். சொரி சிறங்கு அரிப்புகள் குணமாகும்.

வேர்வை நாற்றம் நீங்க :

தினந்தோறும் குளிர்ந்த நீரில் குளித்தல் நல்லது. குளிக்கும்போது பாசிப்பயறு மாவையாவது கடலைப்பயறு மாவையாவது தேய்த்துக் குளிக்கவும். உடல்நலம் குன்றிய வர்கள், வயோதிகள் வெந்நீரிலும், மேற்படி மாவில்

ஏதேனும் ஒன்றைத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் வியர்வை நாற்றம் நீங்கும். வியர்வைக் கட்டிகள் முதலியன வராது.

சரும அரிப்புகள் நீங்க :

சோற்று உப்பு
பூவரசன் பட்டை
குரத்து ஆவரை இலை
நீர்வெட்டி முத்துப் பருப்பு

இம் மருந்து வகைகளை சம அளவாக எடுத்து ஒரு கல்வத்தில் வைத்து மைய அரைக்கவும். அரைத்தெடுத்த சாந்தை உடலில் தடவிவைத்து இரண்டு நாழிகை கழித்து குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கவும். குளிக்கும் பொழுது கடலைமாவு பயன்படுத்தி நன்றாகத் தேய்த்துக் குளித்துவர சரும அரிப்புகள் நீங்கும்.

சருமம் தடித்து சொரசொரப்பாக இருந்தால், மருந்து :

கொத்தமல்லி இஷையைப் பசுமையானதாக எடுத்து சருமத்தின்மேல் தடித்து சொரசொரப்பாக இருக்கும் பகுதிகளின் மேல் நன்றாக வைத்துத் தீத்தவும். காலையில் இவ்வாறு செய்து, மாலையில் குளிர்ந்த நீரில் கழுவி சுத்தம் செய்யவும். இதனால் தோல் தடிப்பு மாறிவிடும்.

உடல் எரிச்சல் நீங்க :

அகத்திச் செடியின் வேரைக் கொண்டு வந்து, மண் முதலியன நீக்கிச் சுத்தம் செய்து கல்வத்தில் வைத்து இடிக் கவும். ஒரு பிடி எடுத்து ஒரு பழைய மண்பாண்டத்தில் போட்டு, ஒரு படி தண்ணீர் ஊற்றி அடுப்பில் சிறு தீயிட்டுக் காய்ச்சவும். அரைக்கால் படியாகச் சுண்டிய பிறகு எடுத்து வடிகட்டவும். இந்தக் கஷாயத்தில் ஒரு வேளைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் மூன்று வேளை தினசரி குடித்து வரவும்.

இதனால் பித்தத்தினால் உண்டாகும் உடம்பு எரிச்சல் குணமாகும். உதிரக் கொதிப்பினால் சரீரத்தில் கண்ட தழும்பும் அடங்கும்.

சீத்தாப் பழத்தைக் கொண்டு வந்து இரவில் பனியில் வைத்து விடவும். காலையில் எழுந்ததும் பல் துவக்கிச் சுத்தம் செய்து, வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும். உடல் எரிவிந்தம் தணியும்.

கிரந்தி, மேக நோய்கள் நீங்க :

வல்லாரைக் கீரையைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்யவும். இட்டிலிப் பாணையில் வேடுகட்டிப் பிட்டவியலாக அவித்தெடுத்து நிழலில் உலர்த்திச் சருகானதும் கல்வத்தில் வைத்து இடித்துப் பொடிசெய்து கொள்ளவும். இதனுடன் பரங்கிச்சக்கை எனும் மருந்தையும் பொடி செய்து கலந்து கொள்ளவும். இந்தத் தூளை ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டு, தினசரி இரண்டு வேளை காலையிலும் மாலையிலும் ஒரு டீஸ்பூன் அளவு நெய்யில் கலந்து உட்கொண்டு வந்தால் நோய் நீங்கும்.

மேகம், கிரந்தி நீங்க இது சிறந்த ஒளடதமாகும்.

கற்றாழை நாற்றம் நீங்க :

அகில் என்று சொல்லப்படும் அருக்கட்டையைக் கொண்டு வந்து தண்ணீர் தெளித்து சந்தனம் உரைக்கும் கல்லில் உரைத்து, சாந்தை வழித்து ஒரு இலையில் வைத்துக் கொள்ளவும். உடலில் உள்ள அழுக்குப் போகத் தேய்த்துக் குளித்துவிட்டு வந்து, இந்தச் சாந்தை உடலில் பூசிக் கொண்டு உலரவிடவும். இவ்வாறு சில நாட்கள் செய்து வந்தால், உடலின்மீது வீசும் கற்றாழை நாற்றம் நீங்கும்.

இந்த சாந்தை கட்டிகளின்மேல் தடவினால் கரையும். படைகளுக்குத் தடவினால் அரிப்பு அடங்கும். படைகளும் மறையும். தளர்ந்த சரீரம் இறுகும்.

பாலுண்ணி நீங்க :

முகத்தில் தோன்றும் இதனை நீக்க வேண்டுமானால், மஞ்சள் அதாவது சிகப்பு முள்ளங்கி என்றும் ராட்டிஸ் என்றும் சொல்லுவார்கள். இதன் இலையைக் கொண்டு வந்து வெயிலில் போட்டு சருகாக்கவும். இதைக் கொளுத்திச் சாம்பலை எடுத்து ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் போட்டு வைக்கவும். இது தூளாக நொறுங்கிவிடும். இதில் விளக் கெண்ணெயை விட்டு மைபோல் குழைத்தெடுக்கவும். இதனை ஒரு மெல்லிய வெள்ளைத் துணியில் தடவி வைத்து, சிறு துண்டாக வெட்டி எடுத்துப் பிளாஸ்திரி போடுவது போல் பாலுண்ணியின் மீது போட்டுவிடவும். இவ்வாறு ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை செய்து வந்தால் போதுமானது. விரைவில் குணமாகிவிடும்.

கரப்பான் பிணிகள்

ஒரு பலம் துருவேல மரத்தின் வேரைக் கொண்டுவந்து நறுக்கி ஒரு சட்டியில் போட்டு அரைப்படி தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சவும். வீசம் படியாகச் சுண்டியபிறகு எடுத்து வைத்துக்கொண்டு வடிகட்டி, ஒரு வேளைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் காலை வேளைகளில் பருகி வரவும். கரப்பான் நோய்கள் நீங்கும்.

மண்டைக் கரப்பான் நீங்க :

நான்கைந்து ஆமணக்கு இலையை விளக்கெண்ணெய் தடவி வதக்கி எடுக்கவும். இரவு துயில் கொள்ளப்போகுமுன் தலையில் வைத்துக் கட்டிக்கொண்டு உறங்கவும். காலையில் எழுந்ததும், தலையில் குளிர்ந்த நீர்விட்டு அரப்புப் பொடி போட்டு நன்றாகத் தேய்த்துத் தலை முழுகவும். பிறகு தேங்காயெண்ணெய் தடவி தலைவாரிக் கொள்ளவும். இவ்வாறு மூன்று நாளைக் கொருமுறை செய்து வர, மண்டைக் கரப்பான் நீங்கும். கரப்பான் பதார்த்த வகைகள் நீக்கிய உணவு கொள்க.

ஆமணக்குச் செடியின் இலையைக் கொண்டுவந்து சுத்தம் செய்து, தேங்காயெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்ச

வும். காய்ச்சிய எண்ணெய் ஆறினவுடன் ஒரு பாட்டிலில் ஊற்றி பத்திரப்படுத்தி வைத்துவிடவும். காய்ச்சிய இலையை கொஞ்சம் எடுத்து நன்றாக அரைத்துத் தலையில் தடவி அரை நாழிகை கழித்து சுட்ட அரப்புப் பொடியைத் தேய்த்துத் தலை முழுகவும். பிறகு தலையைத் தூய்மையான துண்டினால் துடைத்து உலர்ந்த பிறகு, பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தி வைத்திருக்கும் காய்ச்சின எண்ணெயைப் புண்ணுள்ள இடத்தில் தடவவும். மண்டைக் கரப்பான் குணமாகும்.

கருங்கரப்பான் நோய்களுக்கு:

தீம்பாலைப் பட்டையைக் கொண்டுவந்து சுத்தம்செய்து இடித்து ஒரு பழஞ்சட்டியில் போட்டு ஒருபடி தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சவும். அரைக்கால் படியாகச் சுண்டியதும் வடிகட்டி எடுத்து ஒன்றரை அவுன்ஸ் அதிகாலையில் குடிக்கவும். கரப்பான் பதார்த்த வகைகள் நீக்கிய உணவு கொள்க. கருங்கரப்பான் நீங்கும்.

மலைப்பாலைப் பட்டையையும் மேற்படி வகையில் குடிநீர் செய்து பருகலாம்.

தலைக்கரப்பான் நீங்க:

வெறிச்சிப் பிசின், இது தமிழ் மருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கும். இதனை வாங்கி வந்து அரை ஆழாக்கு வேப்பெண்ணெயில் கால்பலம் பிசினைப் போட்டுக் காய்ச்சவும். இதனை இறக்கி ஆறியவுடன் தலையில் தேய்த்து ஒரு நாழிகை ஊறவைத்திருந்து பிறகு அரப்புத் தேய்த்துத் தலைமுழுகவும். ஈரத் தலையைத் தூய்மையான துண்டினால் துடைத்து நன்றாக உலர்ந்தபின் தேங்காயெண்ணெயை சுத்தமான தாக வாங்கி வந்து, தலைக்குத் தடவி வரவும். தலைக்கரப்பான் புண் ஆறும். அரிப்பு அடங்கும்.

விளக்கெண்ணெயில் பசுமாட்டின் சாணத்திலிருந்து உருட்டிச் சுட்டெடுத்த சாம்பலைக் குழப்பித் தலையில் பூசிக் கொள்ளவும். ஒரு நாழிகை ஊறவைத்திருந்து அரப்புப் பொடி தேய்த்துத் தலை முழுகவும். மண்டைக் கரப்பான் நீங்கும். குளுமை உடம்பு உள்ளவர்களுக்கு விளக்கெண்ணெய் தலையில் தேய்ப்பதால், காய்ச்சல் வரும். அவர்கள் மேலே கூறின வேப்பெண்ணெய் வெறிச்சிப் பிசின் கலந்து தயாரித்த எண்ணெயைத் தலை முழுக்குக்குப் பயன்படுத்தவும்.

மேக நோய்கள் நீங்க:

வெள்ளை வெங்காயம்	5 பலம்
பசுவின் பூல்	12½ பலம்
பசுவின் நெய்	2½ பலம்
சீனி	1½ பலம்
கோதுமை மாவு	2½ பலம்

இந்தப் பொருள்களை சுத்தம்செய்து எடுத்துக்கொண்டு, வெள்ளை வெங்காயத்தை தோல் நீக்கி ஒரு பழகின சட்டியில் போடவும். பசும்பாலையும் ஊற்றி அடுப்பிலேற்றி நன்றாகத் தீ மூட்டவும். ஒரு கரண்டியால் கிண்டிக் கொடுத்துக் கொண்டே மெழுகுபதமாக ஆன பிறகு இறக்கவும். உடனே சீனியை அதில் கொட்டிக் கிளறவும். கோதுமை மாவையும் அதன் மேல் தூவிக் கிண்டிக் கொடுத்துப் பக்குவமாய் வரும்படி எடுத்து ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவும். இதில் ஒரு கொட்டைப் பாக்களவு உட்கொள்ளவும். இவ்வாறு மூன்று வேளை, ஒரு நாளைக்கு சாப்பிடவும். மூன்று நாட்கள் உட்கொண்டால் போதுமானது. சிறு நீர் கழியும்; மேகநீர் இறங்கிவிடும். சிறுநீர் மிகுதியாகக் கழிந்தால், இந்த மருந்தை ஒரு நாள் விட்டு ஒருநாள் சாப்பிட்டு வரவும்.

வேறு :

சுக்கு, வெல்லம், நிலக்குமிழ், வகைக்கு கால்பலம் எடுத்துச் சுத்தம் செய்து நசுக்கி, ஒரு பழஞ்சட்டியில் போடவும். ஒருபடி தண்ணீர் விட்டு அடுப்பிலேற்றி சிறு தீயிட்டு அரைக்கால் படியாகக் காய்ச்சி எடுக்கவும். வடிகட்டி எடுத்து இந்த கஷாயத்தில் ஒரு வேளைக்கு ஒன்றரை அவுன்ஸ் காலை வேளையில் பருகவும். மேக நோய் அகலும். உடல் பொலிவு பெறும்.

சந்தனம், ஏலம், கிராம்பு, இலவங்கப்பட்டை, விலாமிச்சை வேர், தேவதாரம், கோரைக் கிழங்கு, இலந்தைத் தோல் (உலர்ந்தது), முந்திரிப் பழம், பேரிச்சம் பழம், மர மஞ்சள், வகைக்கு அரைப்பலம் வாங்கிச் சுத்தம் செய்து, நசுக்கி, ஒரு பழஞ்சட்டியில் போடவும். ஒரு படி தண்ணீர் விட்டு அடுப்பிலேற்றி, சிறு தீயிட்டு அரைக்கால் படியாகச் சுண்டக் காய்ச்சவும் பிறகு வடிகட்டி எடுத்து ஒரு சுத்தமான பிங்கான் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டு, ஒரு நாளைக்கு இரண்டுவேளை, காலை யிலும் மாலையிலுமாக ஒரு அவுன்ஸ்வீதம் சாப்பிட்டு வரவும். பலவித மேக நோய்களும் நீங்கும். கரப்பான் பதார்த்த வகைகள் நீக்கிய உணவு கொள்ளவும்.

தினமும் காலையில் எழுந்த உடன் பல் விளக்கி சுத்தம் செய்து ஒரு கிளாஸ் பதநீர் பருகவும். இவ்வாறு தொடர்ந்து நாற்பதுநாள் பருக மேகநோய் நீங்கும். உடல் வனப்பும், நல்ல ஆரோக்கியமும் உண்டாகும்.

கீழாநெல்லியின் இலையையும் வேரையும் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து, பழஞ்சட்டியில் ஒருபடி தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி, அரைக்கால் படியாகச் சுண்ட வைத்து ஆறின பிறகு ஒரு, அவுன்ஸ் எடுத்து மோரில் கலந்து பருகி வந்தால் மேக நோய் அகலும்.

அவரை இலையை நல்ல பச்சை நிறமாக உள்ளதாகப் பார்த்துக் கொய்துகொண்டு வரவும். கழுவி சுத்தம் செய்யவும். கல்வத்தில் வைத்து மைய அரைக்கவும். ஒரு கொட்டைப் பாக்களவு எடுத்துச் சாப்பிடவும். இவ்வாறு காலை மாலை இரண்டு வேளைகள் உட்கொள்ளவும். மூன்று நாட்கள் இந்தப்படி செய்து வந்தால் போதும். இந்த மூன்று நாட்களும் உப்பு நீக்கி உணவு கொள்ளவும் புளி சுட்டுச் சேர்த்துக் கொள்ளவும். கரப்பான் பதார்த்தங்கள் நீக்கிய உணவு கொள்ளவும். மேக நோய்கள் அகன்றுவிடும்.

நாள்தோறும் விடியற்காலை எழுந்ததும் பல் விளக்கி சுத்தம் செய்துவிட்டு, கற்றாழை மடலில் சூன்றைத் தின்று வந்தால், தேகத்தில் உள்ள அழற்சி நீங்கும். மேக நோய்கள் அகலும்.

சீந்திலுப்பு, மூங்கிலுப்பு, ஏலக்காய், கற்கண்டு, வகைக்குக் கால் பலம் வாங்கிக் கூட்டி அரைத்துச் சுத்தம் செய்த ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவும். இதில் சுண்டைக்காய் பிரமாணம் உட்கொள்ளவும். சகல மேக நோய்களும் குணமாகும். இதனை ஒரு நாளைக்கு ஒருவேளை வீதம் உட்கொண்டால் போதுமானது. கரப்பான் பதார்த்தங்கள் நீக்கி உணவு கொள்ள வேண்டும்.

மேக நோய்களுக்குப் பரங்கிச் சக்கைச் சூரணம்:

பறங்கிப்பட்டை	அரைப்பலம்
நீரடி முத்து	"
கடுக்காய்	"
அழுக்கிராவேர்	2 பலம்
கிராம்பு	அரை வீராகனெடை
ஜாதிக்காய்	"
ஜாதி பத்திரி	"

இந்தப் பொருள்களை இளவறுப்பாக ஒரு சட்டியில் போட்டு வறுத்து எடுக்கவும். கல்வத்திலிட்டு நன்றாக இடித்தும் அரைத்தும் தூளாக்கவும். ஒரு மெல்லிய துணியால் சலித்து, இந்தப் பொடியுடன் மூன்று பலம் சர்க்கரை சேர்த்து, ஒரு பீங்கான் குடுவையில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். இதனை ஒரு நாளைக்கு ஒருவேளை வீதம் முன்று வீரற்கடையளவு எடுத்துத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிடவும். இதனால் பலவகையான மேகநோய்களும் அகலும்.

இது "மேகத்தீத நீக்க மிக பரங்கிச்சக்கை" என்ற அனுபவ மொழியால் உணர்த்தப் பெற்றுள்ளது.

மேலும், இந்தச் சூரணத்தால் மேகத்தடிப்பு, மேக காங்கை, மேக ஊறல், மேக வாயு, மேகச் சூலை போம். அனைத்துக்கும் கண்கண்ட அனுபவ மருந்து.

பசளைக் கிரையை உணவுப் பக்குவம் செய்து, கூட்டு, கடையல் முதலியன வெங்காயம் சேர்த்துப் பக்குவப்படுத்திப் பயன்படுத்தி வந்தால் மேகநோய்கள் நீங்கும்.

பிரமேக வீக்கத்திற்கு

நத்தைச் சூரி, காஞ்சூரி வேர், கருங்காலி, மர மஞ்சள் பூண்டு வேர், மூவிலை வேர் தராக் கொத்து வேர், சிறுபூளை

வேர், விருட்சி வேர், வகைக்கு வீராகனெடை வாங்கிச் சுத்தம் செய்து, ஒரு பழஞ் சட்டியில் போட்டு, இரண்டு படி தண்ணீர் விடவும். இது அரைப்படியாகக் கண்டிய பிறகு எடுத்து வடிகட்டி ஆறவைக்கவும். பிறகு இந்தக் கஷாயத்தை அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கவிட்டு, அரிசி நொய் இரண்டாழாக்கு, பயறு அரையாழாக்கு எடுத்துக் கழுவிச் சுத்தம் செய்துப் போட்டு, கஞ்சியாகக் காய்ச்சி இறக்கவும். இதனை சாப்பிட்டு வந்தால் பிரமேகம் நீங்கும்.

பாத எரிச்சல் நீங்க:

மருதோன்றி இலையைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து நன்றாக அரைத்து இரவு படுக்கப் போகுமுன் பாதங்களில் அடைபோல் தட்டி வைக்கவும். மூன்று நாழிகை அல்லது நான்கு நாழிகை வைத்திருந்து வெந்நீர் விட்டுக் கழுவி சுத்தம் செய்து விடவும். இவ்வாறு ஒருவாரம் வரை செய்து வரலாம். இதனால் பாத எரிச்சல் நீங்கும்.

படர் தாமரை நீங்க

கடல் அழிஞ்சில் பட்டையைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்யவும். இதனை ஒரு பழைய மட்பாண்டத்தில் போட்டு ஒரு படி தண்ணீர் விட்டு ஊற வைக்கவும். மறுநாள் காலை யில் அடுப்பிலேற்றி சீராக தீயிட்டு சுண்ட வைத்து, அரைக் கால் படியாக வற்றின பிறகு இறக்கி ஆற வைக்கவும். இதனை வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு ஒரு வேளைக்கு ஒன்றரை அவுன்ஸ் பருகவும். இவ்வாறு தினசரி இரண்டுவேளை பருகி வந்தால் படர் தாமரை நீங்கும்.

தேங்காய் சிரட்டைகளை சிறு துண்டுகளாக இடித்துப் போட்டு, ஒரு பாணையிலிட்டு குழித்தைலம் தயாரித்து வைத்துக் கொண்டு படர் தாமரை உள்ள இடங்களிலும்

தேமல் உள்ள இடங்களிலும் பூசி வரவும். விரைவில் குணமாகும். (தேங்காய் சிரட்டை என்பது தேங்காய் ஓடு.)

* * *

மிளகு, கொன்னைத் துளிர், புளியந்துளிர், இந்த மூன்று வகைகளையும் சம அளவாக எடுத்து ஒரு கல்வத்திலிட்டு நன்றாக அரைக்கவும். இதனை படர்தாமரை உள்ள இடங்களில் பூசினால் நாளடைவில் குணமாகிவிடும்!

மது மேகம் நீங்க:

முள்ளங்கிக் கிழங்கைப் பிடுங்கிக்கொண்டு, வந்து, சுத்தம் செய்து காழி வேளையில் இடித்து இதன் சாறை இரண்டு அவுன்ஸ் அளவு படுக்கவும். மதுமேகம் நீங்கும்.

அம்மை வடு நீங்க:

கருவேப்பிலை நான்கு கொத்தை உருவிப் போடவும். அதனுடன் கசகசா கால்பலம், கஸ்தூரி மஞ்சள் அரைக் கால் பலம் இவைகளை நன்றாகக் கல்வத்தில் வைத்து அரைக்கவும். விழுதாக அரைத்ததை அம்மைத் தழும்புகள் உள்ள இடத்தில் பூசுவைத்து ஒரு நாழிகை ஊறவைத்திருந்து பிறகு குளிர்ந்த நீரில் கழுவிச் சுத்தம் செய்து குளிக்கவும். உடம்பு தேய்த்துக் குளிக்க கடலை மாவு அல்லது பச்சைப் பயறு மாவு பயன்படுத்துதல் நல்லது. அம்மைத் தழும்புகள் மறையுமளவு இவ்வாறு செய்து வரவும்.

தலைப் புண்ணுக்கு

வெப்பாலை இலையைக் கொண்டுவந்து சுத்தம் செய்து துண்டு துண்டாக நறுக்கி ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் போடவும். தேங்காயெண்ணெயை அதில் ஊற்றி வெய்யிலில் மூன்று தினங்கள் வைத்தெடுத்து, இந்த எண்ணெயைத்

தலைப் புண்ணுக்குத் தடவிவர ஆறி விடும். சிறங்குகளுக்கும் இதைப் பயன்படுத்தலாம். புண்ணுள்ள இடத்தில் சுட்ட அரப்பை அரைத்துத் தேய்த்துக் குளித்துச் சுத்தம் செய்து மீண்டும் இவ்வெண்ணெயைத் தடவவும். அடிக்கடி இவ்வாறு செய்தால் சிறங்குப் புண் மறையும்.

கள்ளிப்பூ கிரந்தி போக

வாகைக் கொழுந்தைக் கொண்டுவந்து சுத்தம் செய்து ஒரு கல்வத்தில் போட்டு இடிக்கவும். இடித்ததை எடுத்து ஒரு துணியில் வைத்துப் பிழிந்து சாறெடுக்கவும். இந்தச் சாற்றை அரைக்கால் படி எடுத்து அதில் ஒரு தேக்கரண்டி யளவு நல்வெண்ணெய் விட்டுக் கலக்கி, அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும். இவ்வாறு மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டால் போதும். கள்ளிப்பூக் கிரந்தி சுத்தமாக நீங்கி விடும். மருந்து சாப்பிட்ட மூன்று நாட்களிலும், பிறகு மூன்று நாட்கள் ஆக ஆறு நாட்களுக்கு கடுமீ பத்திய மிருக்க வேண்டும். உப்பு, புளி, எண்ணெய் கடுகு நீக்கி உணவு கொள்ள வேண்டும்.

கிரந்திச் சிறங்குகள் ஆற:

உள்ளுக்கு பேதி சாப்பிட வேண்டும். ரப்பான் உணவு களைத் தள்ளி வைத்து உணவு கொள்ள வேண்டும். தேங்காயெண்ணெயில் குங்குலியத்தைப் போட்டு சிறங்கின் மேல் அடிக்கடி தடவி வரவும். சிறங்கு ஆறிவிடும்.

தலையில் அக்கி போக

தமிழ் மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் பூங்காலியை வாங்கி வந்து தண்ணீர் விட்டு நன்றாக அரைக்கவும். இதனைத் தலையில் மயிர் உள்ள பாகங்களைக் கத்தரித்து விட்டுத் தடவவும். இதனை அடிக்கடி தடவி வந்தால் தலையில் உள்ள அக்கி நீர் சுண்டி வற்றி ஆறிவிடும்;

கருங்கிரந்திக்கு

ஒரு மண்பாண்டத்தை எடுத்து அடுப்பின்மேல் வைத்து ஒரு படி தண்ணீர் ஊற்றவும். பாண்டத்தின் வாயை ஒரு வெள்ளைத் துணியால் கட்டி அதன்மேல் கள்ளிக் கொழுந்தை வைத்து ஒரு மூடியால் பாத்திரத்தை மூடி, பிட்டலியலாக அவித்து எடுத்து ஒரு சிரங்கை அளவு சாறு பிழுந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இதனோடு ஒரு சிறு ஸ்பூன் அளவு நல்லெண்ணெய் கலந்து காலை வேளையில் கொடுக்கவும். இந்த மருந்தை மூன்று நாட்கள் உட்கொள்ளப் போதுமானதாகும். மருந்து உட்கொள்ளும் மூன்று நாட்களும் அதன் பிறகு மூன்று நாட்களும் ஆக ஆறு நாட்கள் கடும் பத்தியமாக இருத்தல் வேண்டும். உப்பு, புளி, எண்ணெய், கடுகு ஆகாது. இவ்வாறு ஆறு நாட்கள் இருக்க கருங்கிரந்தி அனைத்தும் குணமாகும்.

தேமல் மறைய:

பூவரசன் காயைப் பிஞ்சாகப் பார்த்துப் பறித்துக் கொண்டு வரவும். ஒரு கத்தியினால் இரண்டாக அறுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு டாதியை இடித்துத் தலையில் தேமல் உள்ள இடத்தில் நன்றாகத் தேய்க்கவும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் தேமல் மறையும். உடலில் இருந்தால் இந்தக் காயில் ஒரு பகுதியை நன்றாகத் தீத்திவிட்டு மூன்று மணிக் கொழு தடவைக் கழுவி சுத்தம் செய்து, மீண்டும் இது போன்று செய்து வரவும். இவ்வாறு அடிக்கடி செய்து வந்தால் போதும். தேமல் மறைந்து விடும்.

வாய்க்கிரந்தி தீர்:

சிற்றாமணக்கெண்ணெய் அரைப்படி, பூதகரப்பான் பட்டை, வேப்பன் பட்டை, பெருமரத்துப் பட்டை, கண்டங்கத்திரி வேர், நன்னூரி வேர், கழற்சி வேர், சிரந்தி நாயகம் வேர், வேலிப்பருத்தி வேர், கடுக்காய், சுக்கு

திப்பிலி வகைக்கு ½ விராகனெடை எடுத்து சுத்தம் செய்து வைத்துக் கொண்டு, கல்வத்திலிட்டு இடித்து, சிற்றாமணக்கு எண்ணெயை அரைப்படி ஒரு சட்டியிலூற்றி, அதில் மற்ற— இடித்த பொருளைப் போடவும். பிறகு அடுப்பிலேற்றி நன்றாகக் கொதிக்க விட்டு இறக்கவும். இறக்கி ஆறிய பிறகு ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். இதனை வேளையொன்றுக்கு ஒரு ஐந்து நயாபைசா எடையளவு சாப்பிடவும். ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளை சாப்பிட்டால் போதும். இவ்வாறு சில நாட்கள் சாப்பிட்டு வரவும். அதிக பட்சம் நாற்பது நாட்கள் சாப்பிடலாம். இந்நாட்களில் கரப்பான் பொருள்கள் உணவில் கலவாமல் சாப்பிட்டு வரவும். இதனால் தொண்டைப் புற்று, நாவுப் புற்று, வாய்ப் புற்று, நாக்கு வெடிப்பு, உதடு வெளுப்பு, நாக்குக் கொப்புளம், பல்லெயிறு கட்டிச் சீழ் வடிதல், வாய் நாற்றம், வாய்க்கிரந்தி தீரும்.

களாகி வெடித்துக் காய்ந்து சருகாகிப் பொடுகு போன்று உதிரும். அரிப்பெடுக்கும். தினவு தாங்காமல் சொரிந்து புண்ணாகி எரிச்சல் கொடுக்கும். இது அரிகிரந்தியாகும்.

ஆலங்கிரந்தி

தேகத்தில் கழற்சிக்காய் போல் தோன்றும். பிறகு ஒவ்வொன்றாய் வெடித்துப் புண்ணாகும். இதனை ஆலங்கிரந்தி என்பர்.

கள்ளிப்பூ கிரந்தி :

இது தேகத்தின் பல பாகங்களில் அரிப்பு ஏற்பட்டு சொரிதலால், கள்ளிப் பூப்போல் தடித்துப் புண்ணாகி காய்ந்து உதிரும். சிலருக்கு சிறுசிறு கொப்புளங்களாகி நீர் கட்டி வெடித்துப் பின் சருகாகி உதிரும். இதனைப் கள்ளிப்பூக் கிரந்தி என்பர்.

கட்டிகளுக்கு :

கடற்பாலை இலையைக் கொண்டுவந்து சுத்தமாகத் துடைத்து, கீழ்ப் பாகத்தைக் கட்டியுள்ள இடத்தில் வைத்துக் கட்டினால் முதிராத கட்டிகள் அமுங்கிவிடும். முதிர்ந்த கட்டிகள் பழுத்து உடைந்துவிடும். கட்டி உடைந்த பிறகு அழுக்கி அதில் உள்ள சீழ், இரத்தம் முதலியவற்றைத் துடைத்து சுத்தம் செய்துவிட்டு, இந்த இலையை மேற்பாகம் கட்டியின்மேல் இருக்கும்படி வைத்துக் கட்டினால் ஆறிவிடும்.

குதிரைக் குளம்படிப் பூண்டைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து இடித்துச் சாறு எடுக்கவும். இந்தச் சாற்றை கட்டிகளின் மேல் காயக்காயப் பூசி வரவும். கட்டி உடையும். உள்ளிருக்கும் முளையும் வெளியாகிவிடும்.

கிரந்தி நோய்

கருங்கிரந்தி :

உடலெங்கும் அரிக்கும். இந்த தினவு தரங்க இயலாமல் சொரிவதால் தோலில் புண் உண்டாகும். இது செம்முளை போல் சிறு அளவில் நீர் கட்டி சீழ்வைக்கும். சில சமயங்களில் கடுமையான தடிப்புகள் உண்டாகும். உலர்ந்த பொருக்குகள் உண்டாகி உதிரும். அவ்விடங்களில் தழும்பு கறுப்பாயிருக்கும், சிலருக்கு ஆரூமல் இரணமாய் இருக்கும். இதற்கு கருங்கிரந்தி என்பர்.

செங்கிரந்தி

உடம்பில் அரிப்பு ஏற்பட்டுச் சொரியும் இடங்களில் சிவப்பு சிவப்பான நிறமாக வட்ட வட்டமாய்த் தடித்துப் படரும். இவைகளின் மத்தியில் வெண்மையாயும் சுற்றேரங்களில் சிறுசிறு முளை முளையாய்ச் சீழ்கட்டி வற்றும். பிறகு சருகு போல் உதிரும். அவ்விடங்களில் தழும்புகள் சிவப்பாயிருக்கும். இதனைச் செங்கிரந்தி என்பர்.

அரிகிரந்தி :

தேகமெங்கும் சிறங்கு போல் தோன்றும். அரிக்கும். சொரியச் சொரியப் புண்ணாகி நீர்கட்டி சிறுசிறு கொட்டிளங்

குதிரைக் குளம்படி இலையைத் தண்ணீர்விட்டு வேக வைத்து, இவ் இலையை மேல் வைத்துக் கட்ட, கட்டி உடைந்து விடும்.

கட்டி வீக்கங்களுக்கு :

கட்டி வீக்கங்கள், ஆரூத இரணங்கள், பழுத்து உடையாத கட்டிகள் முதலியவற்றிற்கு, வேப்பிலையைக் கொண்டு வந்து சரக்குகளை நீக்கிவிட்டு நன்றாக அரைத்து குறிப்பிட்ட இடத்தில் வைத்துக் கட்டவும். கட்டி வீக்கம் தணியும். புண்களுக்கு இதனுடன் கொஞ்சம் மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கட்டினால் புண் ஆறி விடும். பழுத்து உடையாத கட்டிகளுக்கு வேப்பிலையைப் பிட்டனியலாக அவித்து வைத்தும் கட்டலாம். இதனால் கட்டிகள் உடைந்துவிடும்.

கட்டிகளுக்கு :

சப்பாத்திப் பூவைப் பறித்துக் கொண்டு வந்து கழுவிச் சுத்தம் செய்யவும். ஒரு கல்வத்தில் வைத்து அரைக்கவும். அரைத்த விழுதைக் கட்டியின்மேல் பூசவும். இவ்வாறு செய்து குன்று தடவி செய்தால் கட்டி உடைந்துவிடும்; அழுங்கி விடும்.

த்தபால் சேணுடன் சுண்ணாம்பைக் குழைத்துத் தடவினால் 'லவ' வெட்டு முக்கும், பிறகு கட்டி தானாக உடைந்து விடும். அல்லது அழுங்கி விடும். கட்டி உடைந்த பிறகு புனையிலையை எடுத்து அதில் எச்சிலைத் தூயி கட்டியின் மேல்பாகத்தில், அநாவது புண் உள்ள பாகத்தை மூடி வைத்தால், உள்ளிருக்கும் சீழையும் ஆணியையும் வெளிக் கொண்டு வந்துவிடும். இவ்வாறு இரண்டு முறை முறை செய்யப் புண் ஆறிவிடும்.

* * * *

புளித்த தோசை மாலை ஒரு கரண்டியில் எடுத்து கொஞ்சம் விளக்கெண்ணெய் விட்டுச் சுடவைத்து பொறுக் கும்படியான சூட்டில் அடைபோல் ஒரு இலையின் மேல் தட்டி மாவு பாகத்தைக் கட்டியின்மீது இருக்கும்படியாக வைத்துக் கட்டி விடவும். கட்டி பழுத்து உடைந்து விடும். பிறகு அந்தியால் இலையை எடுத்து அதில் விளக்கெண் ணெயைத் தடவித் தளவில் காட்டி வதக்கிக் கட்டியின்மீது போட்டு மூடிவைத்தால் சிலநாட்களில் ஆறிவிடும்.

* * *

ரொட்டியின் உள்ளிட்டுப் பாகமாகிய சோற்றுப் பகுதியை எடுத்து, ஒரு கரண்டியில் போட்டுத் தண்ணீர் விட்டுக் குழப்பிக் சுடவைத்து பொறுக்கும்படியான சூட்டி லெடுத்துக் கட்டியின்மீது வைத்துக் கட்டினாலும் கட்டி உடைந்துவிடும்.

கட்டிகள் உடைய :

ஊமத்தன் தண்டைச் சுட்டு அந்துச் சாம்பலுடன் விளக் கெண்ணெய் விட்டுக் குழப்பிக் கட்டியின்மேல் தடவவும்.

* * *

வெங்காயம்	2
மஞ்சள் தூள்	2 கரண்டி
நெய்	1 கரண்டி

வெங்காயத்தை அடுப்பில் போட்டுச் சுட்டு எடுத்துக் கொண்டு, மஞ்சள் பொடியையும் நெய்யையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பிசைந்து, கட்டியுள்ள இடத்தில் வைத்துக் கட்டி வும். கட்டியானது விரைவில் பழுத்து உடையும்.

* * *

கருஞ்சீரகத்தைக் காடி விட்டு நன்றாக அரைக்கவும். கட்டி உள்ள இடத்தில் பூசி வரவும். எவ்விதக் கட்டியும் உடைந்துவிடும்.

சுண்ணாம்பை சுழற்சிக்காயளவு எடுத்து தேனில் குழப்பவும். கட்டியின்மேல் பத்துப் போடவும். பழுக்காத கட்டியும் பழுத்து உடைந்து விடும்.

* * *

எருக்கம்பாலைக் கொண்டு வந்து அதனுடன் மஞ்சளை நன்றாக உரைக்கவும். பிறகு எடுத்துக் கட்டியின் முனைப் பாகத்தில் பூசி வைக்கவும். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மூன்று வேளை இவ்வாறு செய்து வந்தால் கட்டி அமுங்கி விடும்.

பேய்ச் சொரிக்கு :

பேய்ச் சொரி என்பது தேகத்தில் தினவுகண்டு சொரி வதால் சிவந்து காசுபோல் தடிக்கும். எரிவிந்தம் கொடுக்கும். பிறகு மீறையும். இவ்வாறு இருந்தால் கவலைப்பட வேண்டாம். கீழ்க்கண்ட மருந்து வகைகளைச் சேகரித்துப் பயன்படுத்தவும். மருந்து வகைகள் வருமாறு :

சங்கம் பட்டை, செங்கத்தாரிப்பட்டை, சிவன் வேம்பு, வெள்ளெருக்கு, சங்கங்குப்பி, சிறு செருப்படை, குன்றிமணி இலை, காட்டாமணக்கிலை, பரங்கிப்பட்டை, வகைக்கு 3 விராகனெடை, ஓமம் ½ விராகனெடை, கருஞ்சீரகம் ½ விராகனெடை கொண்டுவந்து சுத்தம் செய்யவும். பிறகு ஒரு கல்வத்தில் போட்டு இடித்து நன்றாக அரைத்து மெழுகு பதமாக எடுத்து நிழலிலுலர்த்தவும். பிறகு அதனையும் கல்வத்திலிட்டு அரைத்து சூரணமாகச் செய்துகொள்ளவும். இந்தச் சூரணத்தில் திரிகடிகை பிரமாணம் வெந்நீரில்

கலந்து சாப்பிடவும். இதனை மூன்று நாட்கள் ஒரு நாளைக் கொருவேளை வீதம் சாப்பிட்டால் போதும். பேய்ச் சொரி, கரப்பான், கிரந்தி அனைத்தும் நீங்கும். ஆறு நாட்கள் கடும் பத்தியமாக இருக்க வேண்டும். உப்பு, புளி, எண்ணெய் கடுகு ஆகாது.

* * *

இந்துப்பு ஒரு பலம் எடுத்து சுத்தம் செய்த ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் பொடி செய்து போடவும். அதில் நெய் விட்டுக் கலக்கி சூரிய வெப்பத்தில் வைக்கவும். இந்தக் கரைசலை உடம்பில் பூசி வைத்திருந்து மறுதினம் அரப்புத் தேய்த்துக் குளிர்ந்த நீரில் மூழ்கவும். பேய்ச் சொரி நீங்கும்.

எச்சிற் புண் நீங்க

பூவரசன் விதையை எடுத்து சுத்தம் செய்து ஒரு கல்வத்தில் கொஞ்சம் எடுத்துப் போட்டு எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு நன்றாக மைய அரைக்கவும். எச்சிற் புண் உள்ள இடத்தில் தடவி வைக்கவும். காலையில் தடவி வைத்து, மாலை யில் கழுவி சுத்தம் செய்து விடவும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் எச்சிற் புண் மறைந்து விடும்.

வேறு :

வெள்ளைப் பூண்டின் சாற்றையும் வெற்றிலைச் சாற்றையும் கலந்து தடவி வரவும். தடவி நன்றாக ஊற வைக்கவும். பல மணி நேரம் ஊறவைத்திருந்து கழுவிச் சுத்தம் செய்யவும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் எச்சிற் புண் மறைந்து விடும்.

கட்டிகள் உடைய :

சப்பாத்திப் பூவையும் விளக்கெண்ணெயையும் சேர்த்து அரைத்துக் கட்டியில் பூசி வைத்தால், கட்டிகள் உடைந்து விடும்.

சரும் நோய்களுக்கு ஸ்நானப் பொடிகள் :

அகில் கட்டை 1 பலம், சந்தனக் கட்டை 1 பலம், பாசிப் பயறு 1 ஆழாக்கு, கடலைப்பருப்பு 1 ஆழாக்கு, பச்சரிசி 2 ஆழாக்கு, மஞ்சள் ஒரு துண்டு.

இந்தப் பொருள்களை கல்வத்திலிட்டு அரைத்துப் பொடியாக்கி ஒரு குடுவையில் வைத்துக் கொள்ளவும். காலை வேளையில் குளிர்ந்தநீரில் குளிக்கும் பொழுது இந்தத் தூளைச் சீயக் காய் தேய்ப்பதுபோல் தேய்த்துக் குளித்துவந்தால், உடலில் ஏற்படும் வியர்வை நாற்றம், சுத்தாழை நாற்றம், சொரி, சிறங்கு எதுவும் வராது.

உடம்பில் கைகால் வீக்கம் வடிய:

வியாதியுள்ளவர்களுக்குக் கெட்ட நீர் உடம்பின் பல பாகங்களில் தங்கி வீக்கம் ஏற்படும். இவைகளுக்கு,

வேப்பிலையைக் கொண்டு வந்து, ஈர்க்குகளை நீக்கிவிட்டு சட்டியில் போட்டு வதக்கிக் கட்டவும். வீக்கம் வடியும்.

பொடுதலை இலையைக் கொண்டுவந்து சுத்தம் செய்து விளக்கெண்ணெயில் வதக்கிக் கட்டவும். வீக்கம் வடியும். அல்லது விளரி இலையை வதக்கிக் கட்டினாலும் வடியும்.

பித்த வெடிப்புகளுக்கு மருந்துகள் :

மருது இலையைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து கல்வத்திலிட்டு அரைத்து கழற்சிக்காயளவு எடுத்துக் கொள்ளவும். இதனைக் காய்ச்சிய பசும்பாலில் கரைத்து, காலை மாலை இரண்டு வேளைகள் சாப்பிடவும். இவ்வாறு சாப்பிட்டு பத்திய உணவு கொள்ள, பித்தவெடிப்பு நீங்கும்.

சேற்றுப் புண்ணுக்கு :

இந்த வகைப்புண் ஈரத்தினாலும் கால் இடுக்குகளில் அழுக்குச் சேர்ந்து பிசுபிசுப்பு ஏற்படுவதாலும் தோலானது அரிக்கப்பட்டு புண்ணாகி விடுகிறது. இதனைப் போக்க, காலை சுத்தமாகக் கழுவி, விரல்களுக்கிடையில் உள்ள அழுக்குகளை சுத்தம் செய்து, ஈரம் உலர்ந்த பிறகு மஞ்சள் அரைத்து சுற்றிலும் தடவவும். புண் ஆறிவிடும். அரிப்பு நீங்கிக் குணமாகும்.

பால் காம்பு வெடிப்பு இரணங்களுக்கு :

வெங்காயத்தை கொஞ்சம் எடுத்து நெருப்பின் மேல் போடப் பொரிந்து விடும். பொரிந்து வெண்ணிறமான தூளை எடுத்துச் சுத்தமான தண்ணீரில் கலந்து கரைக்கவும். நன்றாகக் கரைந்த பிறகு, இந்தக் கரைசலில் சுத்தமானதும் மெல்லியதுமான ஒரு வெள்ளைத் துணியை நனைத்து எடுக்கவும். இதனை வெடிப்பின் மேல் போட்டு வைத்திருந்து, குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும்போது, இதனை நீக்கி விட்டு, வெந்நீரில் நன்றாகக் கழுவி சுத்தம் செய்து விட்டுப் பிறகு பால் கொடுக்கவும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் வெடிப்புப் புண் ஆறிவிடும்.

கருந்தேமல் தீர் :

மருதோன்றி இலையை ஒரு பிடி பறித்துக் கொண்டு வந்து, சவுக்காரம் சிறுதுண்டு எடுத்து இரண்டையும் சேர்த்து மைய அரைக்கவும். இந்த விழுதைக் கருந்தேமல் உள்ள இடத்தில் பூசி வைத்திருந்து, அரப்புத்தூள் போட்டுத் தேய்த்து குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கவும். இதனால் படை, சொரி, சிறங்கு, நரம்பிழுப்பு, கால்வலி, கருந்தேமல் முதலியன நீங்கும். உடல் பொலிவு பெறும்.

கிரந்திப் புண்கள் ஆற :

கிரந்தி நீர் உள்ளவர்களுக்கு, செருப்புக்களோ அல்லது இறுக்கமான ஆடைகள் அணிவதாலோ அரிப்பு ஏற்பட்டுப்

புண்ணாடு விடுவது உண்டு. இதுபோன்ற புண்களுக்கு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைத் தொடர்ந்து சிலநாட்களுக்குப் புண்ணின்மேல் தடவிவந்தால் குணமாகிவிடும்.

முகத் தேமல் மறைய :

பூவரசன் விதையைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து கல்வத்திலிட்டு எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு மைபோலரைக் கவும். இதனைக் காலை யில் முகத்திலோ, அல்லது உடலின் வேறு பாகங்களில் தேமலிருந்தாலும் அவ்விடங்களிலோ பூசவும். மாலை யில் வெந்நீர் விட்டுக் கழுவி விடவும். இரவு துயில் கொள்வதற்கு முன்னர் இம்மருந்தை தேமல் உள்ள இடங்களில் பூசி வைத்திருந்து, காலை யில் வெந்நீரில் கழுவி சுத்தம் செய்து விடவும். தேமல் மறைந்து விடும்.

குஷ்டம் நீங்க மருந்துகள் :

கண்டங்கத்திரி வேர் 3 பலம், ஆடாதோடை வேர் 3 பலம், பேய்ப்புடல் வேர் 3 பலம், சீந்தில் வேர் 3 பலம். இந்த மருந்துப் பொருள்களைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்யவும். துண்டு துண்டாக நறுக்கி ஒரு பழஞ்சட்டியில் போட்டு நான்கு பூடி தண்ணீர் ஊற்றவும். அடுப்பிலேற்றி சிறுதீழிட்டு அரைப்படியாகச் சுண்டுமளவுக்குக் காய்ச்சவும். பிறகு வடிகட்டி எடுத்து இந்தக் கஷாயத்துடன் கால்படி பசுநெய் கலந்து அடுப்பிலேற்றவும். திரிபலை வகைக்கு மூன்று தோலா அளவு இடித்துப் பொடி செய்து போட்டுக் காய்ச்சி, வடிகட்டி எடுத்து ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளவும். இதனை காலை வேளையில் ஒரு வேளைக்கு ஒன்றரை அவுன்ஸ் வீதம் உட்கொள்ளவும். தினசரி இவ்வாறு செய்துவர குஷ்டம் நீங்கும்.

பித்த வெடிப்புகள் குணமாக :

சுத்தமர்ன சுண்ணாம்பைக் கொஞ்சம் எடுத்துக் கொள்ளவும். அதனுடன் விளக்கெண்ணெய் விட்டு நன்றாக இழைத்

துக் குழப்பவும். இது வெண்ணெய் போல ஆகிவிடும். பித்த வெடிப்புகள் உள்ள இடங்களை வெந்நீர் விட்டு சுத்தம் செய்து உலரவைத்து விடவும். வெடிப்புள்ள இடத்தில் மேற்படி குழப்பி வைத்திருக்கும் மருந்தைத் தடவி வைக்கவும். பித்த வெடிப்புகள் குணமாகி விடும். ஒரு முறை பேதி சாப்பிடுவது நல்லது. அடிக்கடி எலுமிச்சம் பழச்சாறு பருகவும். வேப்பங்கொழுந்தை வாயில் அடக்கிக்கொண்டு உமிழ் நீரை விழுங்கவும். இதனால் பித்த சம்பந்தமான நோய்கள் அகலுவதோடு பித்தவெடிப்பும் மறையும்.

சிலந்திப் புண் ஆற :

நாயுருவி செடியைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்யவும். பிறகு கல்வத்தில் வைத்து இடித்து இதனை எடுத்து ஒரு வெள்ளைத் துணியில் வைத்து பீங்கான் தட்டில் பிழியவும். இந்தச் சாற்றுடன் ஈயவெள்ளையைக் கலந்து குழப்பவும். புண்ணின்மேல் தடவி வரவும்; புண் ஆறிவிடும்.

வேலிப் பருத்தியைக் கொண்டு வந்து இடித்துச் சாறு பிழியவும். இந்தச் சாற்றில் சுத்தமான வெள்ளைத் துணியை நனைத்து உடைந்த பெருஞ்சிலந்திப் புண்களின்மேல் வைத்து அதன்மேல் பஞ்சு வைத்துக் கட்டவும். மூன்று நாளுக்கு வேளை கட்டினால் போதும். ஆணி முனை வெளிப்பட்டு விடும் புண் விரைவில் ஆறிவிடும்.

நெருப்புப்பட்ட புண் ஆற :

நெருப்பு சுட்ட உடன் சுத்தமான தேனை எடுத்துப் புண் உள்ள இடத்தில் பூசவும். புண் ஆறிவிடும்.

தேங்காயெண்ணெயையும் சுண்ணாம்புத் தெளிவையும் கலந்து புண்ணின்மேல் ஊற்றவும். இவ்வாறு செய்வதால் புண் சீழ்வைத்து நீர்கட்டாமல் குணமாகும்.

தலைச்சூடு நீங்கத் தைலம் :

தலையில் மிகுதியான சூடு காரணமாக தலை மயிர் உதிரும். தலை வறட்சியாக இருக்கும். கேசம் செம்பட்டை நிறமாகக் காணப்படும். வேர்வை நாற்றம் வீசும். வல்லாரைத் தைலம் உபயோகிக்கப் பலன் ஏற்படும். இதனைத் தயாரிக்க, வல்லாரைக் கிரையைக் கொண்டு வந்து இடித்து ஒரு சேர் அளவு சாறெடுத்துக் கொள்ளவும். அதேயளவு தேங்காயெண்ணெயைச் சேர்த்து ஒரு சட்டியிலிட்டுச் சுண்டக் காய்ச்சவும். இலைச் சாற்றின் நீர் வற்றிய பிறகு, இறக்கி ஆறவைத்து ஒரு பாட்டிலில் ஊற்றிவைத்துக் கொள்ளவும். இந்தத் தைலத்தை வாரத்திற்கு இரண்டு முறை வீதம் கொஞ்சம் உச்சந்தலையில் வைத்துத் தேய்த்துக் குளிர்ந்த நீரில் தலை முழுகிவர தலையில் உள்ள சூடு நீங்கும். மயிர் உதிராது. கரு கடுவென்றிருக்கும். கண்ணெரிச்சல் நீங்கும்.

புழு வெட்டு மறைவதற்கு :

மிளகு, கருஞ்சீரகம், வேப்பமுத்து வகைக்குக் கால் பலம் எடுத்துக் கல்வத்திலிட்டு நல்லெண்ணெய்விட்டு மைய அரைக்கவும். இந்த விழுதை நல்லெண்ணெயிலேயே குழப்பி தலையில் தடவி ஊறவைத்துப் பிறகு சீயக்காய் பொடி போட்டு நன்றாகத் தேய்த்துத் தலை முழுகவும். புழு வெட்டு மறையும். வாரமிருமுறை இவ்வாறு செய்யலாம்.

தலையில் பேன் பொடுகு போக :

இரவு உறங்கப் போகும் பொழுது செம்பருத்தி இலையைக் கூந்தலில் வைத்து துயிலவும். காலையில் அசற்றி விடவும். பேன் பொடுகு தலையினின்று அகன்றுவிடும்.

வெள்ளை மிளகு, வெந்தயம் இவைகளை வகைக்குக் கொஞ்சம் சம அளவாக எடுத்து அம்மியில் வைத்து அரைக்கவும். அரைத்த விழுதைத் தலையில் தடவி அரை முணி நேரம் வைத்திருந்து, பின் தலையில் அரப்புத் தூள்

போட்டுத் தேய்த்துக் குளிக்கவும். பேன், பொடுகு நீங்கும். தலையில் நாற்றம் சிக்கல் முதலியன நீங்கும்.

தோல் வியாதிகளுக்குத் தடுப்பு :

இலுப்ப இலையைக் கொண்டு வந்து நன்றாக அரைக்கவும். இதனைக் குளிக்கப் போவதற்கு முன்பு உடலில் சலும்பத் தேய்த்து வைத்து சிறிது நேரம் கழித்துக் குளிக்கவும். இவ்வாறு செய்து வருவதால் உடல் பொலிவு பெறும். சொரி, சிரங்குகள், படை இவைகள் வராது. வந்த தழும்புகள் இருந்தாலும் மறையும். அரிப்பு முதலியன நீங்கும். இது ஒரு சிறந்த வைத்திய முறையாகும். சர்மப் பாதுகாப்புக்கு இதுவே கண்கண்ட பலன்தரும் முறையாகும்.

தலை வழக்கை அகல :

கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை ஒரு கல்வத்தில் விட்டு, நாட்டு வெங்காயத்தை அதில் நறுக்கிப் போட்டு, நன்றாக அரைக்கவும். அரைத்தெடுத்த கலவையை தலையில் வழக்கையுள்ள இடத்தில் வைத்து சூடுபறக்கத் தேய்க்கவும். ஒரு மணி நேரங்கழித்து குளிர்ந்த நீரில் அரப்புப் பொடி போட்டு நன்றாகத் தேய்த்துத் தலை முழுகவும். வழக்கை மறைந்து அவ்விடத்தில் மயிர் முளைக்கும். மாதமிரண்டு முறை செய்யலாம்.

படர் தாமரை, படை போக

துளசி இலையைச் கொண்டு வந்து நன்றாக அரைத்து மை போன்று எடுத்துக் கொள்ளவும்.

கட்ட அரப்பைப் பொடி செய்து படர் தாமரை அல்லது படையுள்ள இடங்களில் நன்றாகத் தேய்த்துக் குளிக்கவும். பிறகு, ஒரு மெல்லிய துண்டினால் துடைத்துச்

சுத்தம் செய்து உலர்ந்தபிறகு அரைத்து வைத்திருக்கும் துளசிச் சாந்தைப் படையுள்ள இடத்தில் அடைபோல் தட்டிப் பூசி வைக்கவும். மறுநாள் அதனைச் சுத்தம் செய்து அரப்புப் பொடி தேய்த்துக் குளிக்கவும். இவ்வாறு படைகள் நீங்கும்வரை செய்து வரவும். குணமாகிவிடும்.

தலைப் பரு மறைய

பலாசு மரப்பட்டையைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து, ஒரு பலம் எடுத்து, ஒரு கல்வத்தில் போட்டு இடிக்கவும். இந்தத் தூளை ஒரு சட்டியில் போட்டு அரைப்படி தண்ணீர் விடவும். அடுப்பிலேற்றி சீரான தீயிட்டு ஓர் ஆழாக்காய் சுண்டிய பிறகு எடுத்து அதிகாலையில் ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வரவும்.

தந்தி மேகம் தீர

மருதோன்றி இலையைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து சாறு எடுக்கவும். இந்தச் சாற்றில் ஒரு தேக்கரண்டியளவு எடுத்து சர்க்கரை கலந்து பருகவும். உடனே ஒரு கிளாஸ் பசும்பால் பருகவும். இதனால் இம் மேகவியாதி உடலில் பரவி பல கோளாறுகள் வருவதைத் தடுக்கலாம்.

தலைப் பொடுகு போக

நன்றாக முற்றின தேங்காயைப் பிழிந்து சாறெடுத்து ஒரு மாகாணியளவு ஒரு சட்டியில் ஊற்றவும். இதனுடன் ஒரு மாகாணி தேங்காயெண்ணெய் ஊற்றி எரித்துக் காய்ச்சவும். நீர் சுண்டியதும் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு அடிக்கடி தலைக்குத் தடவி வரவும். இதனைத் தலைக்குத் தேய்த்து அரப்புப்பொடி போட்டுத் தலைமுழுகவும். வாரம் இருமுறை முழுகிவர தலைப்பொடுகு நீங்கிக் குணமாகும்.

முகப் பருவுக்கு மருந்து :

முகப்பரு உள்ளவர்கள் தினசரி ஒரு கோப்பையளவு வெந்நீர் எடுத்து அதில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து

சீனி கலந்து உட்கொள்ளவும். இவ்வாறு நூறு நாட்கள் செய்துவந்தால் பலன் தெரியும். முகப்பருக்கள் மறையும். மீண்டும் தோன்றாது. மேனி பொலிவு பெறும்.

பச்சை மஞ்சட் கிழங்கை நன்றாக இடித்தெடுக்கவும். ஒரு சட்டியில் போட்டு நல்லெண்ணெய் விட்டு நீர் சுண்ட வதக்கவும். இதனை முகப்பரு உள்ள இடத்தில் வைத்துக் கட்டவும். பரு வடிந்து நீங்கிவிடும்.

துத்தி இலையைக் கொண்டுவந்து அரைத்துக் காடியில் கரைத்து முகப்பரு உள்ள இடத்தில் தடவி வந்தால் முகப்பரு நீங்கும்.

சுத்தமாள் புணுகு தடவி வந்தால் முகப்பரு பழுத்து உடைந்து ஆழிவிடும்.

அவரை இலைச் சாற்றைப் பிழிந்து பரு உள்ள இடங்களில் தடவி வந்தால் குணமாகும்.

வாதாங்கொட்டையைக் கல்வத்திலரைத்து, இந்தத் தூளைச் சுத்தமான பசு வெண்ணெயில் குழைத்துத் தடவி வந்தால் பரு நீங்கிவிடும்.

பலாசு மரப்பட்டையைக் கஷாயம் செய்து உட்கொண்டால் நல்லது.

பொடுகு மறைய

நல்ல களிமண்ணைக் கொண்டு வந்து அடைபோல் தட்டி வெயிலில் போடவும் அது நன்றாகக் காய்ந்து வெடித்துவிடும். இதனைக் கல்வத்திலிட்டு மைய அரைக்கவும். வெண்ணெய் போல் அரைத்துத் தலையில் தடவி வைத்திருந்து, தலையை சுத்தமாக அலசிக் கழுவித் தலை முழுகவும். பொடுகு உதிர்ந்துவிடும்.

தலையில் பேன் போக :

மராளான் பட்டை, இது தமிழ் மருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கும். இதனை வாங்கிவந்து மையத் தண்ணீர் விட்டு அரைக்கவும். அரைத்த விழுதை தலையில் வைத்து நன்றாகத் தேய்க்கவும். இரண்டு மூன்று நாழிகை ஊறவைத்திருந்து, வெந்நீர் விட்டுத் தலை முழுவும். தலைமயிரை நன்றாகக் கசக்கிக் கசக்கித் தண்ணீர் விட்டுக் கழுவவும். பிறகு சுத்தமான துணியைக் கொண்டு துடைத்துவிட்டு சாம்பிராணிப் புகை காட்டவும். பேன் அற்றுவிடும். இவ்வாறு வாரம் இரண்டு முறை செய்யலாம்.

படிகாரத்தைப் பொடி செய்து தண்ணீரில் கொட்டிக் கலக்கவும். இது கரைந்த உடன் மூக்குப் பொடியைக் கொட்டிக் கரைக்கவும். இதனைத் தலையில் தடிவி நன்றாகத் தேய்க்கவும். இரண்டு நாழிகை ஊறவைத்திருந்து சீயக் காய் தேய்த்துச் சுத்தம் செய்து தலை முழுவும். தலையில் உள்ள பேன்கள் செத்துவிடும்.

பரு மறைய:

வெங்காயத்தை இரண்டாக நறுக்கிப் பரு உள்ள இடத்தில் சரசரவென்று தேய்த்து வரக் குணமேற்படும். முகப் பரு நீங்கும்.

எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை வெந்நீரில் கலந்து தினமும் உட்கொள்ள மூன்று நாளுக்கு மாதங்களில் பயன் தெரியும். பரு அகலும்.

வெள்ளைப் பூண்டையும் துத்தி இலையையும் நறுக்கிப் போட்டு, நல்லெண்ணெயில் எரித்துப் பருவில் தடவவும். முகப்பரு நீங்கிவிடும்.

கஸ்தூரி மஞ்சளை சிறிது எடுத்து நன்றாக அரைக்கவும். அரைத்தெடுத்துக் கொஞ்சம் வெண்ணெயை சேர்த்துக் குழம்பி முகத்தில் பரு உள்ள இடங்களில் தீத்தவும். பிறகு

சீயக்காய்ப் பொடிபோட்டு நன்றாகத் தேய்த்துக் குளிக்கவும். இவ்வாறு செய்தால் முகப்பரு நீங்கும்.

பால் ஏட்டை முகத்தில் தடவி வைத்திருந்து கடலை மாவு தேய்த்துக் குளிப்பதால் முகப்பரு நீங்கும்.

சாதிக்காய், சந்தனம், மிளகு, ஆகிய இவைகளை அரைத்து முகத்தில் பூசி வரவும். இதனால் முகப்பரு நீங்கும்.

உதட்டில் வரும் வெள்ளை மறைய

காலையில் எழுந்ததும் பல் துலக்கி சுத்தம் செய்து கருந் துளசியை ஒரு பிடியளவு எடுத்து நன்றாக மென்று தின்று வரவும். இதனைத் தொடர்ந்து நான்கைந்து வாரமாவது சாப்பிட்டு வந்தால் உதட்டில் தோன்றும் வெள்ளை மறைந்து விடும். பத்தியி உணவு கொள்ள வேண்டும். எண்ணெய் கடுகு நீக்கி உணவு கொள்க.

வெண்ணிறத் தோல் தட்டைகள் மறைய

மருதோன்றிச் செடியின் வேரைக் கொண்டுவந்து சுத்தம்செய்து வெயிலில் சருகாகக் காய வைத்துப் பத்திரப் படுத்திக் கொள்ளவும். இந்தக் காய்ந்த வேரைத் துண்டு களாக நறுக்கி, ஒரு கல்வத்தில் போட்டுப் பசும்பால் விட்டு மைய அரைக்கவும். இதனைத் தேய்த்துள்ள திட்டு களில் பூசி வைத்திருந்து, எட்டு மணி நேரம் கழித்துவிட்டு மீண்டும் பற்றுப்போடவும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் தோலில் உள்ள வெள்ளை மாறி குணமடைந்து விடும். இது பல நாட்கள் விடா முயற்சியுடன் செய்து வருவதாலேயே தான் பல்ன் காண முடியும்.

வெட்டுக் காயத்தின் இரத்தப்பெருக்கைத் தடுக்க

மாசிக்காயை சுட்டுச் சாம்பலாக்கி, இந்த சாம்பல் பொடியை வைத்து அழுத்தினால் இரத்தப் பெருக்கு நின்று விடும்.

இடுப்புப் புண்ணுக்கு

இடுப்பில் ஆடையை இறுக்கமாக அணிவதால், அரிப்பு ஏற்பட்டு சொரிந்து புண்ணாகிவிடுவதுண்டு. இது ஆண்களை விடப் பெண்களுக்கு மிகுதியாக வருவது வழக்கம். இதற்கு, தேங்காயெண்ணெயைத் தடவி ஆடையைத் தளர்த்தி விட்டு, இரவு நேரங்களில் உறங்கி, காலை யில் எழுந்து குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கவும். குளிக்கும் பொழுது கடலைமாவு தேய்த்துச் சுத்தம் செய்து குளித்துவரக் குணமேற்படும்.

புண்ணாகி விட்டால் கடுக்காயை சந்தனக் கல்லில் உரைத்துப் புண் உள்ள இடங்களில் பூசிவரக் குணமேற்படும்,

கடுக்காய், வேப்பிலை, மஞ்சள்.

இவைகளை சம அளவாக எடுத்து வெங்காயச்சாறு அல்லது எலுமிச்சைச்சாறு விட்டு அரைத்து, இரவு நேரத்தில் இடுப்பில் பூசி வைத்திருந்து, காலை வேளையில் குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கவும். குளிக்கும்பொழுது கடலை மாவு பாசிப் பயிறு மீவு இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றைத் தேய்த்துக் குளிக்கவும். குளித்துச் சுத்தமான துணியால் துடைத்துவிட்டு நன்கு சுத்தம் செய்யப்பட்ட தேங்காயெண்ணெயைப் பட்டும் பட்டமலும் தடவி, இடுப்பைச் சுற்றி நன்றாகத் தேய்த்து விட்டு மெல்லிய சுத்தமான ஆடையை இறுக்கமின்றி அணிந்து வந்தால் விரைவில் குணமாகிவிடும்.

யானைச் சொரி போக

நரிக் கொன்னைக் கொழுந்தைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து ஒரு பிடியளவு எடுத்துக் கல்வத்திலிடவும். பசும் பால் விட்டு மைய அரைக்கவும். கொட்டைப் பாக்களவு உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும், யானைச் சொரி நீங்கும். ஒரு வாரம் கொடுத்தால் போதும்.

தேமல் மறைய

வெள்ளைப் பூண்டின் பல் நாண்கு எடுத்து பச்சை வெற்றிலை யொன்றுடன் சேர்த்துக் கசக்கி இந்தச் சாற்றைப் பூசி வரவும். நாளைடையில் தேமல் மறைந்து விடும்.

வெள்ளைப் பூண்டை உரித்து அதில் பாதியளவு எடுத்து உதிர்த்து ஒரு சட்டியில் போடவும். அரையாழாக்குத் தேங்காயெண்ணெயை விட்டு எரித்து இறக்கி வைத்துக் கொண்டு, இந்த எண்ணெயை நாள் தோறும் தேமலின்மேல் தடவி வரவும். தேமல் மறைந்து விடும்.

கூகை வீக்கத்துக்கு

பொன்னுக்கு வீங்கி என்றும் சொல்வர். வேப்பங்கொழுந்தையும் மஞ்சளையும் சம அளவாக அரைத்துப் பத்துப் போடவும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் குணமாகும்.

வீக்கங்களுக்கு

ஒதியம் பட்டையைக் கொண்டு வீந்து சுத்தம் செய்து நறுக்கித் தூளாக்கவும். இதனோடு புளிச்சத் தண்ணீரைக் கலந்து வீக்கமுள்ள இடத்தில் வைத்துக் கட்டவும். இந்தக் கட்டு காயக்காய புளிச்சத் தண்ணீரை விட்டு நனைத்துக் கொண்டிருக்கவும். வீக்கம் வடிந்து குணமாகும். முட்டி பிசகிய இடத்திலும் இவ்வாறு செய்யலாம்.

வீக்கம் வடிய தேகத்தின் மேல் பகுதியில் எருக்கம் பாலைத் தடவவும். ஆனால் எருக்கம்பால் நாவில் படக் கூடாது. இது நஞ்சாகும்.

பொன்னுக்கு வீங்கி குணமாகும்

சிவப்பு அகத்திக் கீரையைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து, அதன் சாற்றை எடுத்து ஒரு கண்ணாடிக் கிளையில் வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு மெல்லிய வெள்ளைத் துணியில்

நனைத்து வீங்கியுள்ள இடத்தில் போடவும். காய்ந்த பிறகு எடுத்துவிட்டு மீண்டும் நனைத்துப் போடவும். நான்கைந்து முறை இவ்வாறு செய்த பிறகு, சுத்தமான வெந்நீர் விட்டு வீங்கிய பாகத்தில் சுத்தம் செய்துவிட்டு, மீண்டும் இந்த சாற்றில் துணியை நனைத்துப் போட்டு, முன்போல் செய்து வர, பொண்ணுக்கு வீங்கி குணமாகும். இந்நோய் சில இடங்களில் கூகை வீக்கம் என்றும், புட்டாளம்மை என்ற பேராலும் குறிக்கப்படுகின்றது.

சேற்றுப் புண்ணுக்கு மருந்து

காய்ச்சின வேப்பெண்ணையை ஒரு மெல்லிய துணியில் நனைத்து வீரல் இடுக்குகளில் இரவு உறங்குவதற்குமுன் வைத்து, காலைவில் எடுத்துவிடவும். இதை அவப்பதற்கு முன் வீரல் இடுக்குகளில் உப்புக்கலந்த வெந்நீர் ஊற்றி சுத்தம் செய்துபிறகு, சுத்தமான வெந்நீர் விட்டுக் கழுவித் துடைத்து விடவும். அரைமணிநேரம் கழிந்தபிறகு மேலே கூறியபடி வேப்பெண்ணையைத் துணியில் நனைத்துப் போட்டுக்கொண்டு துயில் கொள்ளவும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் விநைவில் குணமேற்படும்.

* * *

சேற்றுப்புண் உள்ள இடத்தை நன்றாகக் கழுவி விட்டு பிறகு புண்ணில் சுடுக்காவை சந்தனக் கல்லில் உரைத்துத் தடவி வந்தால் குணமாகும்.

* * *

கொடுக்காப் புளி இலையின் சாறை சேற்றுப் புண்ணில் தடவி வந்தால் ஆறும்.

வேண்டி கட்டிக்கு மருந்து:

சுத்தமான கட்டியின் மேல் தடவலாம். அல்லது சுத்தமான தேனும் கண்ணாம்பும் குழைத்துத் தடவவும்.

பெருங்காயத்தையும் கண்ணாம்பையும் அரைத்துத் தண்ணீர்விட்டுக் குழப்பித் தடவவும். கட்டி உடையும்.

இரணப் புண்கள் ஆற :

வசம்பு கால் பலம், வெள்ளை வெங்காயம் கால் பலம், ஊமத்தை வேர் கால் பலம். இவை மூன்றையும் நறுக்கிப் போட்டு நல்லெண்ணெய் ஒரு ஆழாக்கு ஊற்றி ஈரம் சுண்டக் காய்ச்சவும். இறக்கி ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு, கோழி இறகால் தொட்டு இரண முள்ள இடத்தில் தடவி வரவும். புண் ஆழிவிடும்.

புண்களை ஆற்றும் கீரைகள் :

மணத்தக்காளிக் கீரையினால் குடல் புண் ஆறும். நாளில் உள்ள புண்கள், வாய்ப்புண்கள் இவைகள் ஆறும். இதனைப் பக்குவம் செய்து உணவேண்டு சேர்த்துப் பயன்படுத்தலாம். கூட்டுச் செய்து உண்ணலாம். இதன் வற்றலை வறுத்துப் பொடி செய்து சோற்றுக்குப் போட்டுப் பிசைந்து நெய் சேர்த்து உண்ணலாம்.

* * *

முட்டைக்கோசைப் மட்டுமே செய்து உண்ணலாம். இதில் வைட்டமின் ஏ.பி.சி.யும் இரும்புச்சத்தும் உள்ளன. இதனால் உடல் பொலிவிற்கும், சரும நோய்களுக்கும் நல்லது. புண்களை ஆற்றும் தன்மையும் இதற்கு உண்டு. இதனுடன் மஞ்சள் பொடி கலந்து கூட்டுச்செய்து உணவு கொள்வதால், குடற்புண்கள் குணமாகும். இதனை சூப்பு வைத்துக் கொடுத்தால், சிறு குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் புண்கள் குணமாகும். உடல் புண்களுக்கும் நல்லதாகும்.

அரையாப்புக் கட்டிக்கு மருந்து :

கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை எடுத்து ஒரு சுத்தமான பீங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொண்டு,

ஊமத்தை இலைச் சாற்றை ஒரு அவுன்ஸ் எடுத்து அதில் விட்டு மத்துப் போன்று ஒரு குச்சியை அதில் போட்டு நன்றாகக் கடையவும். இந்தக் கரைசலை எடுத்து அரை யாப்பு உள்ள இடத்தில் மூன்று நாட்கள் காயக் காயத் தடவி, நான்காம் நாள் சுத்தம் செய்து, அதன் பிறகு கட்டி ஆறுமளவு தினசரி ஒருவேளை இம் மருந்தைத் தடவி வரவும். விரைவில் குணமாகும்.

கக்கூஸ் படை போக :

வெள்ளைப் பூண்டின் பல்லை எடுத்துப் பாதியாக நறுக்கிக் கையில் வைத்துக் கொண்டு இருவிரல்களாலும் பிடித்துப் படையுள்ள இடத்தின்மேல் குடு பறக்கத் தீத்தவும். இதனால் குணமேற்படும். அல்லது வெள்ளைப் பூண்டின் சாற்றைப் பிழிந்து நன்றாகத் தீத்தவும்.

நல்ல புளிப்பு மாதுளம் பழச் சாற்றை இப் படையுள்ள இடத்தில் அடிக்கடி பூசி வந்தாலும் குணமாகும்.

கண் கட்டி மஸூய் :

துன்னூற்றுப் பச்சை இலை அல்லது திருநீற்றுப் பச்சை இலை என்றும் வழங்கப்பெற்று வருகிறது. சில இடங்களில் துன்னூத்திப் பச்சிலை என்றும் கொச்சையாகச் சொல் வார்கள். இந்த இலையைப் பசுமையாகப் பறித்து, விரலில் வைத்துக் கசக்கவும். சாறு வரும். இதனை கண் கட்டிக்குத் தடவவும். அடிக்கடி இவ்வாறு செய்து வந்தால் கண் கட்டி குணமாகி விடும்.

அம்மைப் புண் ஆற :

வேப்பிலையைச் சுத்தம் செய்து ஒரு பிடி எடுத்து கல்வத்திலிட்டு மஞ்சள் சேர்த்து அரைக்கவும். விழுதாக அரைத்தெடுத்துப் பற்றுப்போட்டு வந்தால் ஆறிவிடும்.

பௌத்திரப் பூச்சி போக :

எட்டி இலையை மைபோல் அரைத்துச் சிறு சிறு லில்லை களாகத் தட்டிப் பவுத்திரமுள்ள இடத்தில் கட்டினால் பூச்சிகள் தானாக வெளிப்பட்டு மடிந்துவிடும்.

பௌத்திரம் தீர :

தும்பை வேர்

வேளை இலை

ஈர வெங்காயம்

இந்த மூன்று பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைக்கவும். பின் பௌத்திரமுள்ள இடத்தை நன்கு சுத்தி செய்துவிட்டு, இம்மருந்தை வைத்துக் கட்டவும். பௌத்திரம் குணமாகும்.

மேகப் புண் ஆற :

மஞ்சளையும் பொடுதலை இலையையும் சேர்த்து கல்வத்தி லிட்டு மைய அரைக்கவும். இந்த விழுதை புண்ணின் மேல் தடவிப் பற்றுப் போட்டு வரவும். புண் ஆறிவிடும்.

ராஜ பிளவைக்கு மருந்து :

கோவை இலை

வரப்புலா

கொடி வேலி

இந்த மூன்று வகையான இலையையும் கொண்டு வந்து சுத்தமான கல்வத்தில் வைத்து அரைக்கவும். மைய அரைத் தெடுத்து அடைபோல் தட்டிக் கட்டியின் மேல் வைத்துக் கட்ட உடைந்து விடும். பிறகு புண்ணை ஆற்ற வேறு மருந்துகள் உபயோகிக்கவும்.

அரையாப்புக்கு

பூரரசன் பட்டை கால் பலம், பொடுதலை சமூலம் கால் பலம் இவை இரண்டையும் ஒரு கல்வத்தில் வைத்து மை போல் அரைத்தெடுக்கவும். அரைக்கால் படி காடி நீரில் இதனைக் கலந்து கலக்கி அதிகாலையில் பருகவும். இவ்வாறு மூன்று நாட்கள் பருக வேண்டும். இந்த மூன்று நாட்களும் உப்பில்லாத நீர்க்கஞ்சி தவிர வேறு உணவு வகைகள் கொள்ளக் கூடாது. மற்ற ஐந்து நாட்களும் உப்பு, புளி நீக்கிய பத்திமமாக இருந்து எட்டாம் நாள் தலை முழுகவும். உப்பு வறுத்துச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் அரையாப்பு, கிரந்தி, கரப்பான் நீங்கும். ஒரு மாதம் வரை கரப்பான் பதார்த்தம் நீக்கவும்.

பழமொழிகளில் சரும நோய்களுக்கு மருந்துகள் :

(1) உத்தாமணிப் பால் ஒழிக்கும் புண் சிறங்கை

உத்தாமணியின் பாலை, சிறங்கு, புண் இவைகளின் மேல் தடவ குணமேற்படும்.

(2) எந்த வீக்கத்திற்கும் எருக்கின் பாலடி

வீக்கமுள்ள இடங்களில் எருக்கின் பாலைத் தடவிவரக் குணமாகி விடும்.

(3) ஒட்டிய புண்ணை ஒடுக்க மல்லிகைப் பூ.

சருமத்தில் சில சமயங்களில் புண்ணுள்ளவர்கள் பயன்படுத்திய கூவரக் கத்தி, ஆடைகள் முதலியவற்றால் ஒட்டுவா ரொட்டியாகப் பரவும் இவ்வகைகளுக்கு மல்லிகைப் பூவை அரைத்து வைத்துக் கட்டவும். மல்லிகைப் பூவை அப்படியே சிலந்திப் புண்களுக்கு வைத்துக் கட்ட ஆறி விடும்.

(4) முருங்கைப் பூ வுண்ண நுறுங்குமா மேகம்.

மேக நோய்கள் குணமாக முருங்கைப் பூவைப் பக்குவம் செய்து உண்ணல் நலமாகும்.

(5) மேகத்துக்கு நீக்குமிக பரங்கிச் சக்கை.

பரங்கிச் சக்கையை அவிழ்தங்கள் செய்து உண்ண வேண்டும். இதனை மேகநோய் மருந்து வகைகளில் காண்க. பரங்கிக்காயை வேகவைத்து அரைத்து அழுகின இரணங்களுக்கு வைத்துக்கட்ட ஆறும்.

(6) வன்னியிலை யுண்ணமுது மேகந் தீரும்.

வன்னியிலையை அரைத்துப் பயன்படுத்த முதுமேகம் தீரும்.

(7) வேளையைத் தின்ன வேண்பிணி போம்

வேளைக் கீரையாகிய இதனையே நல்வேளைக் கீரை எனக் கூறுவர்.

(1) நல்லவேளை வித்தைக் கொண்டுவந்து காடி அல்லது எலும்பிச்சஞ்சாறு, தண்ணீர் ஏதேனும் ஒன்றை விட்டு அரைத்து மெழுகுபதமாக எடுத்துக் களிபோல் கிளறிக் கட்டிகளுக்கு வைத்துக் கட்டினால் உடைத்துக் கொள்ளும்.

(2) நல்வேளை வித்தை ஒரு விராபனெடை எடுத்து நெய்விட்டு வறுத்து அரைத்துப் பெட்டியாக்கி வீசம் படி வெந்நீரில் கொட்டி, அதனுடன் ஒரு சிட்டிகை உப்புத்துள் போட்டுக் கலக்கிப் பருக சுளுக்கூட்டும்.

வெட்டுக் காயங்களுக்கு :

வெடிகாய்ச் செடி பால் சுத்தி என்றும் சொல்லப்படும். இதற்கு அடையாளம் இந்தக் காயின் மீது தண்ணீர் பட்டால் வெடிக்கும். அதனின்றி விதைகள் உதிரும். இந்தச் செடியின் இலையைக் கொண்டுவந்து தண்ணீர் விடாமல் கல்வத்திலிட்டு அரைக்கவும். பிறகு எடுத்துக் காயம்பட்ட இடத்தில் வைத்துக் கட்டவும். அடிபட்ட காயமானால் காயத்தில் மண் முதலியன நீக்கி சுத்தம் செய்து இதனை வைத்துக் கட்டவும். வெட்டுக் காயமானால் அப்படியே வைத்துக் கட்டலாம். ஒருமுறை கட்டினால் போதும். புண்

ஆறின பிறகு கட்டவிழ்த்து தேங்காயெண்ணெய் தடவி வரவும். தழும்பு மறைந்து விடும்.

கருவேலன் பட்டை
கடல் நுரை

இவை இரண்டையும் சம அளவாக எடுத்து முலைப்பால் விட்டு அரைக்கவும். இதனை அடிப்பட்ட இடத்தில் பூசவும். காயம் ஆறிவிடும். வெட்டுக் காயத்திற்கு இதுவேதான் வைத்தியம்.

தீப்புண் ஆறு :

வெங்காயத்தை அறுத்து உடனே அதிலிருந்து வரும் ஆவியைத் தீப்புண் மேல் படும்படி காட்டிலூல் புண் விரைவில் ஆறிவிடும்.

நன்றாகப் பழுத்த வாழைப்பழத்தைக் கொண்டு வந்து மையப் பிசையவும். தீயினால் ஏற்பட்ட புண்ணின்மேல் தடவவும். ஒரு வெற்றிலையால் மூடி, மெல்லிய துணியால் சுற்றிக் கட்டி வைக்கவும். இவ்வாறு செய்தால் தீப்புண் விரைவில் ஆறிவிடும்.

கட்டப்புண் ஆறு :

(1) பழைய கோணி (சாக்கு) யைக் கொஞ்சம் சுட்டு அந்தக் கரிச்சாம்பலைப் புண் உள்ள இடத்தில் தூவினால் ஆறி விடும்.

(2) உடம்பில் எந்தப் பாகத்தில் நெருப்பினால் புண் ஏற்பட்டாலும் அந்த இடத்தில் சுத்தமான தேனைத் தடவப் புண் ஆறிவிடும்.