1. அவரை மருத்துவம்

♦ கொடிக்காய்களில் சிறந்தது அவரைக்காய்.

♦ மலிவான விலையில் நிறைய ஊட்டச்சத்தினைத் தருவது அவரை.

♦ புரதம், சுண்ணாம்புச்சத்து, இரும்பு, வைட்டமின் சத்துக்கள் இதில் ஒருங்கே உள்ளன.

♦ மிக எளிதில் செரிமானமாகக் கூடியது அவரை. பலவீனமான குடல் உடையவர்களும், இரவு நேரத்திலும், பத்திய உணவாகவும் இது உண்பதற்கு ஏற்றது.

♦ முற்றிய அவரைக் காயை விட அவரைப் பிஞ்சே நல்லது.

♦ வெண்ணிற அவரைக்காய் வாயு, பித்தம் இவற்றைக் கண்டிக்கும். உள்ளுறுப்புகளின் அழற்சியைப் போக்கும்; எரிச்சலை அடக்கும்.

♦ நீரிழிவு நோய், பேதித்தொல்லை, அடிக்கடி தலை நோய் வருதல், ஜீரணக் கோளாறு, சீதபேதி, இவற்றிற்கு அவரையை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்தால் பலனுண்டு.

♦ அஸ்ஸாமில் காது வலிக்கும், தொண்டை வலிக்கும் அவரைக்காயின் சாறைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

♦ இரத்தக் கொதிப்பைத் தடுக்கும் ஆற்றல் இதற்குண்டு என்பது அண்மைய கண்டுபிடிப்பு.

♦ அவரையைப் பற்றிய பழைய வைத்திய நூல்குறிப்பு கிடைத்துள்ளது: “கங்குல் உணவிற்கும் கறிக்கும் முறைகளுக்கும் பொங்குதிரி தோடதோர் புண்சுரத்தோர் - தங்களுக்கும் கண்முதிரைப் பில்லநோய்க்காரருக்குங் காமுறையா வெண்முதிரைப் பிஞ்சாம் விதி.”

2. அன்னாசி மருத்துவம்

♦ அன்னாசிப் பழம் அதிக சூடு. சீதபேதி, வயிற்றுவலி ஏற்படுத்தும் என்பது மூட நம்பிக்கை. மாம்பழம், ஆரஞ்சு பழம் இவற்றில் உள்ள அதே வெப்ப அளவான 14 காலரியே அன்னாசியிலும் உள்ளது. நாம் தினமும் பயன்படுத்தும் புளியின் வெப்ப அளவு 82 காலரி ஆகும்.

♦ அன்னாசிப் பழம் கண்டிக்கும் முக்கிய நோய்கள்:- ஒரு பக்கத் தலைவலி, இருபக்கத் தலைவலி, எல்லாவித கண் நோய்கள், எல்லாவித காது நோய்கள், எல்லாவித பல் நோய்கள், தொண்டை சம்பந்தமான நோய்கள், வாய்ப்புண், மூளைக்கோளாறு, ஞாபக சக்தி குறைவு போன்றவை. தேனும், அன்னாசிப்பழமும் சேர்த்துச் செய்யப்படும் அன்னாசிப்பழ சர்பத்தை 40 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிடுவது இந்நோய்களை விரைவில் போக்கடிக்கும்.

♦ மஞ்சட்காமாலையை விரைவில் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் அன்னாசி சாறுக்கு உண்டு.

♦ 20 கிராம் எடையுள்ள அன்னாசிப் பழத்தில் உள்ள உயிர்ச் சத்துக்கள்: வைட்டமின் ஏ-17 மி.கி. பி-2-0.34 மி.கி. சி-0.18 மி.கி. சுண்ணாம்புச்சத்து-6 மி.கி. இரும்புச்சத்து 0.3 கி.

♦ இரத்தமிழந்து பலவீனமாக இருப்பவர்களுக்கு அன்னாசி சிறந்த ‘டானிக்’.

♦ பித்த சம்பந்தமான கோளாறுகள் காரணமாக காலை வாந்தி, கிறுகிறுப்பு, பசி மந்தம் போன்றவற்றை நீக்குவதில் அன்னாசி சூரன்.

♦ பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளை நோய் குணமாக அன்னாசி உதவும்.

♦ இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்வது, சீரண உறுப்புகளை வலுப்படுத்துவது, மலக்குடலைச் சுத்தப்படுத்துவது அன்னாசியின் சிறப்பு.

RangaRakes
tamilnavarasam.com

♦ தொடர்ந்து 40 நாட்கள் இப்பழத்தை உண்பவர்கள் தேகத்தில் ஆரோக்கியமான பளபளப்பு ஏற்படும்.

♦ தீராத கோடை தாகத்தைத் தணிக்கும் ஆற்றல் அன்னாசிப் பழச்சாறுக்கு உண்டு.

3. ஆட்டிறைச்சி மருத்துவம்

மாமிச உணவிற்கும் சில மருத்துவக் குணங்கள் உண்டு. சிறப்பாக ஆட்டு மாமிசத்தின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் ஒரு மருத்துவ குணம் உண்டு. பல பகுதிகள் வாயுவை ஏற்படுத்தவும், அஜீரணத்தை விளைவிக்கவும் கூடியவை என்பதால், சீரகம், மிளகு போன்ற பொருட்களைக் கலந்து இவற்றைச் சமைக்க வேண்டும்.

ஆட்டின் தலை: இதயம் சம்பந்தமான பிணிளை நீக்கும். குடலுக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும்; கபால பிணிகளைப் போக்கும்.

ஆட்டின் கண்: கண்களுக்கு மிகுந்த பலத்தைக் கொடுக்கும். பார்வை துலங்கும்.

ஆட்டின் மார்பு: கபத்தை அறுக்கும். மார்புக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும். மார்புப் பாகத்தில் புண் இருந்தால் ஆற்றும்.

ஆட்டின் இதயம்: தைரியம் உண்டாக்கும். மன ஆற்றலைப் பெருக்கும். இதயத்திற்குப் பலம் தரும்.

ஆட்டின் நாக்கு: சூட்டை அகற்றும். தோலுக்குப் பசுமை தந்து பளபளப்பாக்கும்.

ஆட்டின் மூளை: கண் குளிர்ச்சி பெறும். தாது விருத்தி உண்டாக்கும். புத்தி தெளிவடையும். நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். மூளை பாகத்திற்கு நல்ல பலத்தைத் தரும்.

ஆட்டின் நுரையீரல்: உடலின் வெப்பத்தை ஆற்றிக் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். நுரையீரலுக்கு மிகுந்த வலு தரும்.

ஆட்டுக் கொழுப்பு: இடுப்புப் பாகத்திற்கு நல்ல பலம் தரும். எவ்வித இரணத்தையும் ஆற்றும்.

ஆட்டின் குண்டிக்காய்: இடுப்புக்கும் குண்டிக் காய்க்கும் பலம் தரும். இடுப்பு நோய் அகற்றும். தாது விருத்தியாகும். ஆண் குறி பருக்கும்.

ஆட்டுக் கால்கள்: எலும்புகளுக்குப் பலம் தரும். தைரியம் ஏற்படுத்தும். கால்களுக்கு ஆற்றல் தரும்.

4. ஆப்பிள் மருத்துவம்

♦ முன்பு ஆஸ்திரேலியாவிலிருந்து கப்பலிறங்கி வந்த பணக்கார ஆப்பிள் பழம், இப்போது காஷ்மீரில் ஏற்பட்ட ஆப்பிள் புரட்சியால், விலை குறைந்து, பாமரர்களின் பழமாக மலிந்து விட்டது.

♦ இரத்தத்திற்குச் செந்நிறம் தரும் “இமோக்கிளோபின்” ஆப்பிளில் மிகுதி. உதிரப் போக்கை நிறுத்தும் சக்தியும், இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்யும் ஆற்றலும் இதற்குண்டு. தொடர்ந்து உண்போர் உடலில் மினுமினுப்பும் கவர்ச்சியும் சேரும்.

♦ தினமும் ஆப்பிளை மென்று சாப்பிட்டு வந்தால், பற்கள் வலுவடையும். ஈறுகளில் புண்கள், வலி, இரத்தம் வருதல் போன்றவற்றை ஆப்பிள் தடை செய்யும்.

♦ ஆப்பிளில், புரோட்டீன்- .8, கொழுப்பு-1, சர்க்கரை 13.4 பங்குகள் உள்ளன. தவிர வைட்டமின் ஏ,பி,சி, சோடியம் பொட்டாசியம், போன்றவையும் உள்ளன. எனவே, “நாளொரு ஆப்பிள் மருத்துவரை விரட்டும்” என்ற பழமொழி உண்மையே.

♦ கல்லீரலைச் சுறுசுறுப்பாக்கும் ஆற்றலும், குடற்கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தியும் இதற்குண்டு.

♦ குழந்தைகளுக்கும் ஆப்பிள் தரலாம். இது நல்ல மலமிளக்கி. பேதியாகும் குழந்தைகளுக்கு வேக வைத்துப் பிசைந்து தரலாம்.

♦ ஆப்பிளில் உள்ள பாஸ்பர சத்து மூளைக்கு வலிமையும், தெளிவும் தரும். மூளைக்கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு இது மாமருந்து, வாத நோய்க்கும் அரு மருந்து.

♦ நரம்புத் தளர்ச்சி, உறக்கம் வராமை, தூக்கத்தில் புலம்பல், நடத்தல் போன்ற நரம்புக் கோளாறுகளுக்குக் காலை, மாலை ஓர் ஆப்பிள் வீதம் சாறு பிழிந்து கொடுத்தால் குணம் தெரியும்.

♦ மன உழைப்பாளர்கட்கு ஆப்பிள் சாறு களைப்பு நீக்கி, புதுத் தென்பும் மன வலிவும் தருவதுடன், இதயமும் நரம்பு மண்டலமும் புது ஆற்றல் பெறச் செய்யும்.

5. ஆவாரம்பூ மருத்துவம்

சருமம் மாற்றம் நீங்க, பொன்னிறமாக: ஆவாரம்பூவை உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துச் சமைத்து வந்தால் உடல் பொன்னிறமாக மாறும். சிலர் உடம்பில் உப்புப் பொரித்தாற்போல் இருக்கும். தோலில் வறட்சி இருக்கும். வேர்க்கும்போது கற்றாழை மணம் வீசும். அடிக்கடி நாவறட்சி ஏற்படும். இவற்றையெல்லாம் ஆவாரம்பூ உண்டால் தீர்க்கலாம்.

<u>மர்ம உறுப்புகளில் எரிச்சல்:</u> ஆண், பெண் மர்ம உறுப்புகளில் தொல்லையான எரிச்சலா? ஆவாரம்பூவைக் கொண்டு சர்பத் செய்து பருகினால் இந்த எரிச்சல் அடங்கும். வட இந்தியாவில் பெரும்பாடு பிணி கண்ட மகளிர் இதனை யோனிக்குள் செலுத்தி நலம் பெறுகின்றனர்.

<u>உறக்கத்தில் விந்து:</u> வெளிப்படும் பிரச்சனையை நீக்க ஆவாரம்பூ சர்பத்தைப் பருகி வருக அல்லது சமைத்து உண்க.

<u>உடல் நமைச்சலுக்கு:</u> ஆவாரம்பூவுடன் பாசிப் பயறைச் சேர்த்து அரைத்து நமைச்சல் உள்ள பாகத்தில் தேய்த்துக் குளித்தால், நமைச்சல் நீங்கிவிடும்.

<u>கண்ணோய்க்கு:</u> ஆவாரம்பூவை வதக்கி படுக்கும் முன் கண்களில் வைத்துக் கட்ட, நோய் நீங்கும்.

<u>உட்சூடு தணிய:</u> இதைக் கொண்டு கஷாயம் செய்து அத்துடன் ஆவின் பால் சேர்த்துப் பருகினால் உட்சூடு தணியும்.

<u>மூல முளைக்கு:</u> உலர்ந்த ஆவாரம்பூ, அருகம்வேர் இவற்றை இடித்துச் சூரணம் செய்து, ஆவின் நெய்யில் சிட்டிகையளவு கலந்து சாப்பிட மூலமுளை நீங்கும்.

6. இஞ்சி மருத்துவம்

<u>எந்த வித காய்ச்சலுக்கும்:</u> பாதி சுண்டு விரல் இஞ்சியுடன் ஒரு கைப்பிடியளவு புதினாக் கீரையைச் சேர்த்து சாறெடுத்து, வடிகட்டி, தேக்கரண்டி தேனைக் குழப்பிக் கலந்து உண்க. தொடர்ந்து சிறிது வெந்நீர் பருகுக. இவ்விதம் நாளைக்கு ஆறு வேளை தயாரித்து உண்டால், பின் விளைவில்லாமல் எந்தக் காய்ச்சலையும் குணப்படுத்தலாம்.

<u>கர்ப்பிணிகளின் விக்கலுக்கு:</u> 2 தேக்கரண்டி இஞ்சிச் சாறுடன் புளியங்கொட்டை அளவு திப்பிலியும் அதே அளவு கடுக்காயும் சேர்த்து மை போல் அரைத்து உள்ளுக்குத் தருக. நிற்காத விக்கல் நிற்கும்.

<u>விடாத தலைவலிக்கு:</u> இஞ்சியைத் தட்டி வலியுள்ள இடத்தில் கனமாகப் பற்றுப் போடுக. கால் மணி நேரத்தில் "யாருக்குத் தலைவலி" என்று கேட்பீர்கள்.

<u>காச நோய்க்கு:</u> சுண்டு விரல் நீள இஞ்சி, அதே அளவு சிற்றரத்தை இவற்றைச் சேர்த்து அம்மியில் நசுக்கி, ஒரு டம்பளர் தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் கஷாயமாகக் காய்ச்சி இறுத்து, காலை, மாலை அரை டம்பளர் அளவு கஷாயத்துடன் சர்க்கரை சேர்த்துக் குடிக்கக் காசநோய் காணாமல் போகும்.

<u>எந்த நோயும் வராதிருக்க தேக பலன் ஏற்பட:</u> விலையுயர்ந்த லேகியங்களை நாடி பணத்தைச் செலவிடாதீர். காலையில் பாக்களவு தோல் சீவிய இஞ்சித் துண்டை மென்று

RangaRakes tamilnavarasam.com

விழுங்குக. மதியம் அதே அளவு சுக்கை விழுங்குக. மாலை அதே அளவு கடுக்காய்த் துண்டை மென்று தின்று விடுக. மூவேளையும் விழுங்கிய பின் நீர் அருந்தலாம். உணவுக்கு முன் உண்ணுதல் நலம். தொடர்ந்து 29 நாட்கள் உண்க. 3 நாள் விடுக. மறுபடி 21 நாட்கள் உண்க. 40 நாள் இவ்விதம் சாப்பிடுவோர்க்கு எந்நோயும் அணுகாது. தேகம் உறுதியாகும்.

7. இசை மருத்துவம்

நரம்பு மண்டலத்தைச் சீர்படுத்துவதில் இசையின் மருத்துவ குணம் மகத்தானது. எல்லா உணர்வுகளையும் தூண்டவும் அதே நேரத்தில் அமுக்கவும் அதற்குரிய இசை உண்டு.

நரம்பு சம்பந்தமான கோளாறுகள், சிறப்பாக நரம்புத்தளர்ச்சி, சோகமான நிகழ்வால் ஏற்பட்ட அதிர்ச்சி இவற்றைப் போக்கடிக்க இதற்கான இசையை ரசித்துக் கேட்டால் வேகமான பலன் தெரியும்.

இசை மருத்துவச் சிகிச்சையின் முதல் தரமான முறை ஓர் இசைக் கருவியை நோயாளியே இயக்கல் அல்லது பாடுதலாகும். இது முடியாதவர்கள் இசையைக் கேட்டு ரசிக்க வேண்டும்.

மசுசுட்டஸ் என்ற அமெரிக்க நகரில் ஒரு பல் மருத்துவர் இன்னிசை எழுப்பியே நூற்றுக்கணக்கான நோயாளிகளுக்குப் பல் பிடுங்கல், பல்லிடுக்கு நிரப்பல்களைச் செய்துள்ளார்; மயக்க மருந்தோ வலி குறைப்பு மருந்தோ கிடையாது. நம்மவர்கள் சோதிக்கட்டும்.

ஹிஸ்டீரியா நோயின் அறிகுறிகள் தோன்றினால், நரம்புக் கருவிகளின் இன்இசையை அடிக்கடி கேட்பது நல்லது. நரம்பு இசை ஹிஸ்டீரியாவை விரட்டும்.

கடுமையான தலைவலி- அது மைகிறேன் என்ற கொடிய தலைவலியானாலும் சரி, ஒரு நபர் மீட்டும் (சோலோ) வயலின் இசையைத் தொடர்ந்து கேளுங்கள். வயலின் தலைவலிக்கு மாமருந்து.

இசையால் பசு அதிகமாகப் பால் கறக்கிறது- செடி செழிக்கிறது என்றால், மனிதர்கள்? பாஸ்டனில் இசையைக் கொண்டு சுகப்பிரசவம், மயக்க மருந்தின்றி, அறுவை சிகிச்சை- ஏன் இதயச் சிகிச்சையே நடக்கிறது.

உடலுக்கும் மனதிற்கும் வரும் எந்த நோயையும் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் இசைக்கு மட்டுமே உண்டு. எந்த நோயானாலும் இசையில் கலந்து ஊடுருவுங்கள். உடலில் இசை பரவும் போது நோய் ஓடிவிடும்.

8. இரும்பு மருத்துவம்

மூச்சு விட சிரமமா? காயங்கள் ஏற்பட்டால் குணமாக நாளாகிறதா? எந்நேரமும் உடல் குளிரும் உணர்வு ஏற்படுகிறதா? உரமில்லாத சதை போடுகிறதா? பார்வை மங்கலா?

உங்கள் உடலில் இரும்புச்சத்து குறைவு இருக்கக்கூடும். ஒரு சராசரி மனிதனுக்கு ஒரு நாளைக்குச் சுமார் 12 மி.கிராம் இரும்புச்சத்து அவசியம் தேவை.

நாம் உயிர் வாழ, மிகவும் அவசியமான உயிர்வளியை உடல் முழுவதும் கொண்டு செல்லும் இரும்புச்சத்திற்கு வேறு மாற்றே இல்லை.

இரத்த சோகை நோய் இரும்புச்சத்து இன்மையால் ஏற்படுகிறது. சோகை நோயாளிகள் சிலர் எவ்வளவு இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டாலும் பயனில்லையே என்று புலம்புவதுண்டு. சிலர் உடம்பில் இம்மாத்திரைகள் வேலை செய்யாமல் இருக்கலாம். காரணம் உடம்பில் செம்புச்சத்து போதிய அளவு இருந்தால்தான் இரும்புச்சத்து உடலில் வேலை செய்யும்.

இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டுப் பயனில்லை என்பவர்கள் நேரடியாக அவற்றை உணவுப் பொருட்கள் வழியாகவே பெற்றால் கூட செம்புச்சத்தும் கிடைக்கும். எளிதாக உடம்பு இச்சத்தை உணவின் வழியே தான் ஈர்க்கும்.

இரும்புச்சத்து மிகுந்தவை: பேரீச்சம்பழம், புளியம்பழம், திராட்சைப்பழம், சுண்டைக்காய் வற்றல், சிறிய பாகற்காய், கொத்தவரங்காய், முருங்கைக்காய், மாங்காய், பசலைக்கீரை, மணத்தக்காளிக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக்கீரை, பார்லி, முட்டை.

9. இலந்தைப்பழ மருத்துவம்

இலந்தைப் பழத்தில் இருவகையுண்டல்லவா? உருவம் இரண்டானாலும் மருத்துவப் பண்புகளிலும், சத்துக்களிலும் இரண்டும் சிறந்தவையே.

இலந்தைப் பழத்தில் “க்ளூடாமிக்” அமிலம் உள்ளது. இது மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக்கும். எனவே, மூளை உழைப்பு செய்வோர்க்கெல்லாம் இலந்தைப்பழம் சிறந்த நண்பன்.

ஆப்பிள் பழத்தி இல்லாத வைட்டமின் ஏ உயிர்ச்சத்து இலந்தையில் நிறைய காணப்படுகிறது. நிறைய சுண்ணாம்புச் சத்தும் இருக்கிறது. எனவே எலும்பு, பற்கள் உறுதி பெற அடிக்கடி இலந்தைப்பழம் சாப்பிடலாம்.

வயிற்றுப்போக்கு, சீதளபேதி, கீல்வாயுப் பிடிப்பு, நீரிழிவு, மலச்சிக்கல், வேட்டை முதலியவற்றிற்கு இப்பழம் நல்ல மருந்து என்று நம் மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன.

உங்கள் வியர்வை நாறுகிறதா? உள்ளங்கால், அக்குள், உள்ளங்கை போன்ற இடங்களில் இலந்தை இலைகளை நசுக்கிப் பிழிந்து அந்தச் சாற்றை வியர்வை வரும் இடங்களில் தடவிக் காய விடுக. கொஞ்ச நேரத்திற்குப் பின் கழுவுக. வியர்வை நாற்றம் அழிந்தொழியும்.

தொண்டைப்புண், ஈறுகளில் இரத்தப்பெருக்கு, வாய்ப்புண் இவற்றிற்கு இலந்தை இளந்தளிர்களை நீரில் போட்டு, உப்பைச் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்துக் கொப்பளித்தால் பலன் தெரியும்.

முடி உதிர்கிறதா? சொட்டையாகிறதா? இலந்தை இலை சாற்றைத் தலைமயிரிலும், சொட்டை விழுந்த இடங்களிலும் தடவி வருக. விரைவில் முடி நன்கு வளரும்.

இலந்தை இலைகளைக் கொதிக்க வைத்த நீரைக் கொண்டு இறந்தவர் சடலத்தை நீராட்டி, பெட்டிக்குள் கிடத்தினால், சடலம் சீக்கிரம் அழுகிக் கெடாது. பண்டைய எகிப்தியரின் முறை இது.

10. உப்பு மருத்துவம்

<u>சொட்டை மண்டையில் மயிர் முளைக்க:</u> உப்பை நன்றாக தூள் செய்து தினசரி 3 அல்லது 4 வேளை தேய்த்து வர மயிர் முளைக்கும்.

<u>முள் குத்தின வலிக்கு:</u> உப்பு, மிளகு, சரி எடை எடுத்து நல்லெண்ணெயில் வதக்கிக் கொண்டு ஒத்தடம் தந்தால் இதம் தெரியும்.

<u>நகச்சுற்று மறைய:</u> உப்பு, வெங்காயம், சுடுசோறு இம்மூன்றையும் சம அளவு அரைத்து நகச் சுற்றில் கட்டிக் கொள்ளவும்.

<u>காதில் எறும்பு அல்லது சிறு பூச்சி புகுந்து விட்டால்:</u> கொஞ்சம் உப்பை நீரில் கரைத்து காதில் விட, சில நிமிடத்தில் எந்தப் பூச்சியும் வெளியேறும்.

<u>விஷக்கடிகளுக்கு:</u> குளவி, சிலந்தி போன்ற விஷப்பூச்சிகள் கொட்டினால், கடித்தால், உப்பைக் கொஞ்சம் தண்ணீர் போட்டு, கெட்டியாகக் கரைத்து, கடி வாயில் தடவினால் குணங்கொடுக்கும். சர்க்கரைத் தண்ணீரில் சில துளி உப்புத் தண்ணீர் விட்டு உள்ளுக்குக் கொடுப்பதும் நல்லது.

<u>உப்பின் பிற பயன்கள்:</u>

* நெய்யில் ஒரு தேக்கரண்டி உப்பைப் போட்டுச் சுடவைத்தால் நெய் நீண்ட நாள் இருக்கும்.

* மண்ணெண்ணெயில் சிறிது உப்பு கலந்து

விளக்கேற்றினால் மண்ணெண்ணெய் சீக்கிரம் தீராது.

* அரிசியைச் சேமிக்கும் போது சிறிது உப்புத் தூளையும் கலந்து விட்டால் எத்தனை நாளாயினும் அது கெடாமல் புழு பூச்சி வராமல் பாதுகாப்பாக இருக்கும்.

* சாமான்கள் மீது துருப்பிடித்திருந்தால் அதன் மீது உப்பைத் தேயுங்கள் அகன்று பளபளப்பு தோன்றும்.

* தரை கழுவும் நீரில் உப்பு கலந்து கழுவினால் தரை காய்ந்த பிறகு ஈக்கள் தரையில் மொய்க்கும் தொல்லையிராது.

11. எலுமிச்சை மருத்துவம்

குறைந்த விலையில் நிறைந்த பயனைத் தரக்கூடிய பழவகைகளில் ஈடு இணையற்றது எலுமிச்சம் பழம். இதன் மருத்துவப் பலன்களை இப்படி பட்டியலே போடலாம்:

பித்தத்தைப் போக்கும், தலைவலி தீர்க்கும், மலச்சிக்கல் விலக்கும், தொண்டை வலியைப் போக்கும், வாந்தியை நிறுத்தும், காலராக் கிருமிகளை ஒழிக்கும், பல் நோய்களை குணப்படுத்தும், வாய் நாற்றத்தைப் போக்கும், சர்ம நோய்களைக் குணப்படுத்தும், டான்சிலைத் தடுக்கும், விஷத்தை முறிக்கும்,வாய்ப்புண்ணை ஆற்றும், தேள் கடிக்கு உதவும், மஞ்சக்காமாலையை நீக்கும், வீக்கத்தைக் குறைக்கும். வாயுவை அகற்றும், பசியை உண்டாக்கும், விரல் சுற்றிக்கு உதவும், யானைக்கால் வியாதியைக் குணப்படுத்தும்.

ஓட்டலில் சாப்பிடுவோர் கவனிக்க: ஓட்டல் சாப்பாட்டுக்காரர்கள் சுத்தமற்ற வேகாத சமையலை, உண்ண நேர்வதால் ஏற்படக்கூடிய பல தொல்லைகளை நீக்க 2 எலுமிச்சம் பழத்தைச் சாறு பிழிந்து, நல்ல பெருங்காயத்தைக் கலந்து, உப்பு சேர்த்துத் தினமும் குடிப்பது நல்லது.

அணுகுண்டு கதிரியக்கத்திலிருந்து தப்ப: அணு குண்டு சோதனைகள் நடத்துவதால் நீரிலும், காற்றிலும் ஏற்படும் கதிரியக்க அபாயத்தைத் தடுக்கும் ஆற்றல் எலுமிச்சை தோலில் உள்ள 'ப்யோபிளேன்' என்ற சத்தில் உள்ளது. தினமும் எலுமிச்சை உண்பவர்கள் கதிரியக்கத்தைத் தாங்கி தப்ப முடியும். புற்று நோய்க்காரர்களுக்கு எக்ஸ்ரே சிகிச்சையால் ஏற்படும் கதிரியக்கத் தீங்கையும் எலுமிச்சை தடுக்கிறது.

தாங்க முடியா களைப்பா: விளையாட்டு, ஓட்டப் பந்தயம், கடுமையான வேலை இவற்றால் ஏற்படும் களைப்பை நீக்க ஒரு எலுமிச்சப் பழத்தை எடுத்து உடனே கடித்துச் சாற்றையோ, அல்லது பிழிந்து சர்க்கரை போட்டோ சாப்பிடுங்கள். உடனடி தென்பு ஏற்படும்.

உண்ணாவிரதம் முறிப்போர்: மீண்டும் உண்ணும் போது எலுமிச்சை பழச்சாறு அருந்தி உணவு உண்டால் தான் சீரணப் பிரச்சினைகள் நேர்வதைத் தடுக்க முடியும்.

12. எள் மருத்துவம்

உடல் இளைக்க அல்லது பருக்க: காலை எழுந்தவுடன் சுமார் 20 கிராம் கறுப்பு எள்ளை மென்று தின்று தண்ணீர் குடியுங்கள். 3 மணி நேரம் வேறு எதுவும் உண்ணக்கூடாது. குச்சி உடம்பார்களுக்குச் சதை போடும். தடியர் இளைப்பர்.

படுக்கையில் சிறுநீர்: படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் குழந்தைகளுக்கு இரவில் வெண்முள்ளங்கியுடன் எள் சேர்த்துக் கொடுத்தால். அப்பழக்கம் ஒழியும்.

மூல நோய் உடையவர்கள்: மூல நோய் உடையவர்கள் 5 கிராம் எள் விழுதுடன், 5 கிராம் ஆட்டுப்பாலையும், 5 கிராம் சர்க்கரையையும் கரைத்துக் குடித்து வந்தால் பயன் தெரியும்.

ரத்தக்காயம்: ரத்தக்காயம் ஏற்பட்டால் அவ்விடத்தில் நுரைத்த எள்ளுடன் தேனையும் நெய்யையும் கலந்து தடவ குணமாகும்.

பல் பலவீனம் உடையவர்கள்: தினசரி காலை ஒரு

கைப்பிடி எள் சாப்பிடுங்கள். பற்களின் வீழ்ச்சி தடுக்கப்பட்டு. பற்கள் பலமாகும்.

தொழுநோய் குணமாக: தொழுநோய் குணமாகவும் எள் உதவும். எள் உப்பு மிளகாய் வகைக்கு ஐந்து கிராம் எடுத்து லேசாக வறுத்து, இடித்து, சலித்துப் பாட்டிலில் போட்டு வைத்துத் தினசரி காலை, மாலை இரண்டு சிட்டிகை அளவு அரை தேக்கரண்டி அளவு பசுநெய்யில் கலந்து 21நாள் உண்டால் குணமாகும்.

நீரிழிவு நோய்: நீரிழிவு நோய் உடையவர்கள் 5 கிராம் எள்ளை 3 மணி நேரம் நீரில் ஊற வைத்தால் கருநிற தோள் கழன்று வெந்நிறமாகும். இதை நன்கு காய வைத்து வாணலியில் வறுக்கவும். பின் பனை வெல்லத்தைப் பாகு செய்து அதில் போட்டுக் கிளறி எலுமிச்சம் பழ அளவு உருண்டையாக்கி காலை ஒருண்டை வீதம் உண்டு வெந்நீர் பருகுக. 21 நாள் செய்க. நீரிழிவு குறையும். இனிப்பை இந்நேரம் தவிர்க்க. தினம் பாகற்காய் சேர்க்க.

13. ஓயாமை மருத்துவம்

“நான் ஓயாது சுறுசுறுப்புடன் இயங்கி வருகிறேன். நோய்வாய்ப்படுவதற்கு எனக்கு நேரமில்லை.”

- இப்படிச் சொல்லியே நோய் வராமல் விரட்டியடிக்க முடியும் என்ற சிந்தனையை உலகிற்கு வழங்கியவர் டாக்டர் ஐ.ஜி. ஸ்பர்ஸிம். இவர் தான் மண்டை அமைப்பு ஆராய்ச்சியலின் (Phrenology) தந்தை.

கடுமையான உடல் நோய்களையும், மன நோய்களையும் மனோ நிலைக்குத் தகுந்தபடி இடைவிடாமல் சுறுசுறுப்பான நிலைத்திட்டம் அமைத்துக் கொண்டு குணப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

பரபரப்பு அடைந்து கொண்டு (tension) எந்நேரமும் பொறுமையின்றி இயங்குவது வேறு, மனதில் பொறுமையும் அமைதியும் கொண்டு உடலில் சுறுசுறுப்புடன் ஓயாமல் இயங்குவது வேறு. பரபரப்பு நோய் கொணரும்; சுறுசுறுப்பு நோய் நீக்கும். ஓயாமை மருத்துவம் சுறுசுறுப்பின் பாற்பட்ட திட்டமிட்ட நிதானமான வரிசையான வேலைகளால் அமைவது.

இடைவிடாத உழைப்பில் இருக்கும்போது உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும் பலர், வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்றவுடன் பலவித நோய்களுக்குப் பலியாகிறார்கள். வார விடுமுறைகூட இல்லாமல் காலை முதல் இரவு வரை உழைக்கும் சைக்கிள் கடைக்காரர், முடிதிருத்துபவர், கடிகாரம் பழுது பார்ப்போர், பெட்டிக் கடைக்காரர் போன்ற இடைவிடா உழைப்பாளிகளைக் கவனியுங்கள். இவர்களின் இடைவிடா சுறுசுறுப்பால் இவர்கள் இளமையுடனும், ஆரோக்கியத்துடனும் இருக்கிறார்கள். மந்தமாகக் கடனுக்கு வேலை செய்யும் அரசு அலுவலர்கள் பலர் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுவது இதனுடன் ஒப்புநோக்கத்தக்கது.

சுறுசுறுப்பானவர்களுக்கு நோய் வந்தாலும்,நோய் பாதிப்புக் குறைவாக இருக்கும். விரைவிலும் குணமாகும்.

நோய் வந்தால் செய்யும் ‘ஓயாமை மருத்துவம்’: சக்திக்கேற்றபடி படியுங்கள். ஓவியம் தீட்டுங்கள்- எழுதுங்கள். பயனாக ஏதாவது சிறு வேலை புரியுங்கள். ஆக்கப்பூர்வமாகச் செயல்படும்போது, அழிவுப்பூர்வமான நோய் பக்கமிருந்து உடல் அதிர்வுகள் திசை மாறி, உடலைக் குணப்படுத்துகின்றன.

1952இல் ஓயாமை மருத்துவர்களின் உலகக் கூட்டமைப்பு உருவாக்கப்பட்டு இன்று 20 நாடுகளில் இம்மருத்துவர்கள் ஓயாமை மருத்துவம் செய்கிறார்கள்.

14. கசகசா மருத்துவம்

கசகசா சில தின்பண்டங்களில் ருசிக்காக மட்டும் சேர்க்கப்படுவதில்லை. இது தேகத்திற்கு குளிர்ச்சி தரும் மருத்துவ குணமும் கொண்டது. எச்சரிக்கை:- இதை அதிகம் உண்டால் மயக்கம் வரும்.

ஓயாது அழும் குழந்தைகளுக்கு: கசகசாவை மைபோல் அரைக்க, குழந்தையின் தொப்புளைச் சுற்றித் தடவுக. அழுகை அடங்கும்.

அம்மை வடிவு மாற: 10 கிராம் கசகசாவுடன் ஒரு பிடி வேப்பிலை, ஒரு துண்டு கஸ்தூரி மஞ்சள் இவைகளைச் சேர்த்து அரைத்துப் பூசிக் கழுவுக.

வயிற்றுப் போக்கிற்கு: நாலு விரற்கடை கசகசாவை எடுத்து அதை வாயில் போட்டு நன்றாக மென்று தின்று கொஞ்சம் தண்ணீர் குடிக்கவும்.

தேக அரிப்புக்கு: சகசா, கருஞ்சீரகம், காக்காய்க் கொல்லி விதை, நீர்வெட்டி முத்துப்பருப்பு இவை தலா கால் பலம், தேங்காய்க் கீற்று ஒன்று, இவற்றை ஒன்றாக, நன்றாக அரைத்துத் தேவையான அளவு தேய்த்துக் குளிக்கவும்.

சீதபேதிக்கு: தூய்மையான கசகசாவை லேசாக வறுத்து, அம்மியில் வைத்து மைபோல் தூள் செய்து, கொஞ்சம் பனை வெல்லம் சேர்த்து அரைத்து, கொட்டைப் பாக்களவு காலை, மாலை சாப்பிடவும்.

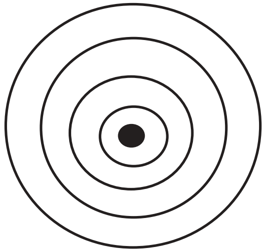
கசகசாச் செடியின் விதையே நம் உணவிலும், மருந்திலும் பயன்படுத்தும் கசகசா. கசகசாச் செடியின் இளம்காயைக் கீறி அதிலிருந்து வடியும் பாலைக் காற்றில் உலர்த்தி எடுப்பதே “அபின்” என்ற லாகிரிப் பொருளாகிறது. இதைப் பயன்படுத்தத் தடை விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

15. கண் மருத்துவம்

உடல் நலத்தையும், நலமின்மையையும் கண்களை உற்றுப் பார்த்தே தெரிந்து கொள்ளலாம்.

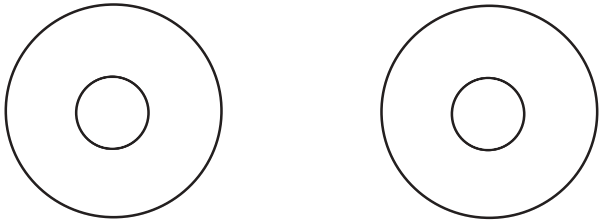
ஒரு பூதக் கண்ணாடியைக் கண் அருகில் வைத்துப் பரிசோதிக்கவும். கீழ்க்கண்ட படத்தில் உள்ளது போன்று பிரித்துப் பார்க்கவும். உடலின் பொது நிலையைக் கண்டறிய இம்முறை உதவும்.

1. தோலின் நலம்.
2. மூளையின் நலம்.
3. நரம்பு மண்டலத்தின் நலம்.



குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் புள்ளிகள், கோடுகள் அல்லது வேறு குறிகள் தென்பட்டால் அப்பகுதிக்குரிய உறுப்புகள் நலமின்மை என்ற பொருள்.

இன்னும் விரிவாக உடல் நிலை அறிய இரு கண்களின் நிலையையும் கீழ்க்கண்டவாறு பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.



நலமின்மையெனத் தெரிந்தால் உடன் மருத்துவரை அணுகவும்.

16. கண்ணீர் மருத்துவம்

♦ கண்ணீர் இயற்கை வழங்கும் மா மருந்து. தினமும் கண்களில் ஒரு விரல் கடை அளவு கண்ணீர் உற்பத்தியாகிறது- காரணத்துடன்தான்!

♦ கண்ணைக் காக்கும் கவசம் கண்ணீர். எப்படி? நோய்க்கிருமிகள் கண்களுக்குள் நுழையாமல், எதிர்த்து நின்று அவற்றை அழித்துக் கண்களைக் கழுவுகிறது கண்ணீர்.

♦ கண்ணீரில் இரண்டு வகை கிருமிநாசினி சக்தியுள்ள பொருட்கள் உள்ளன. அவை: லைசோசைம், பையோடின்.

♦ சுமார் ஒரு தேக்கரண்டி கண்ணீரை 1 லிட்டர் தண்ணீரில் கலந்தால் அது மிகச் சிறந்த மூட்டைப்பூச்சி மருந்தாகப் பயன்படும். மூட்டைப்பூச்சியால் தொல்லைப்படுபவர்கள் கண்ணீர் கலந்த தண்ணீரை மூட்டைப்பூச்சி புகுந்துள்ள இடங்களிலும் தெளிக்கவும்.

♦ கடையில் விற்கும் கிருமிநாசினிகள் குறிப்பிட்ட காலத்திற்குப்பின் வலுவிழந்துவிடும். கண்ணீரின் நோய் எதிர்ப்பு கண் உள்ளவரை குறைவதில்லை.

♦ அல்சரையும், கட்டிகளையும் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கண்ணீருக்கு உண்டு.

♦ மனம் வருந்தி அழுது கண்ணீர் விட வேண்டாம். வாய் விட்டு நன்கு சிரித்தாலும் கண்ணீர் வரும். கண்கள் சுத்தமாகிப் பிரகாசிக்கும். சிரித்துக் கண்ணீர் விட்டு கண் நோய்களை, மன நோய்களை விரட்டுங்கள்.

♦ அழுகை வரும்போது அடக்காதீர்கள். நன்கு அழுதுவிடுங்கள். அடக்கினால் மனநோய் வரும். நரம்புக்கோளாறு உள்ளவர்கள் அழ முடியாதவர்கள். வாயுத்தொல்லை, ஆஸ்துமா, அல்சர் இவை கண்ணீர் வறட்சி காரணமாக ஏற்படக்கூடும்.

17. கத்தரிக்காய் மருத்துவம்

கத்தரிக்காய் ஒரு மூலிகை என்பது பலருக்குத் தெரியாது. எனவேதான் சித்தர்கள் மரியாதையுடன் 'பத்தியக் கறி' என்று இதனை அழைக்கிறார்கள். நம் இலக்கியங்களில் இதுவே வழுதுணங்காய் என அழைக்கப்படுகிறது.

ஆஸ்துமா, ஈரல் நோய், காசம் போன்ற தீவிரமான நோய்களுக்கு இலக்கானவர்கட்கு வலிமை தரக்கூடியது இது.

இதனை வற்றல் போல் செய்து நல்லெண்ணெயில் பொறித்து உண்டால் உடலுக்குத் தேவையான வெப்பசக்தி (colories) கிடைக்கும்.

தாது பலவீனமாகி, இல்வாழ்வில் உடல்சோர்வு உற்றவர்களுக்குக் கத்தரிக்காய் புத்துணர்ச்சியும் தாது விருத்தியும் உண்டாக்கும்.

இதனை வற்றல், குழம்பு செய்து உண்டால், கிருமிகளின் தாக்குதலால் வலப்பக்க ஈரல் வலிமை குன்றி இருந்தால், ஈரல் சோர்வைப் போக்கும்.

கத்தரிப்பழத்தை ஊசியினால் குத்தி நல்லெண்ணெயில் வதக்கி மிளகுத்தூள், உப்பு தூவி உண்டால் பல் நோய்கள், அஜீரணம் நீங்கும். வாய்வுக் கோளாறு குறையும். பித்தம் போகும்.

மனிதர்க்கு மட்டுமன்றி, மாடுகளுக்கு வரும் வயிற்று வலி, வயிற்றுப் புழுக்கள், வயிறு உப்புசம் ஆகியவற்றுக்குக் கத்தரிக்காயைத் தணலில் சுட்டுச் சிறிது பெருங்காயம் கூட்டி மாடுகளுக்குக் கட்ட, அந்நோய்கள் விலகும்.

தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய் உடையவர்கள் மட்டும் கத்தரிக்காயைச் சேர்க்கக் கூடாது; தோல் நோய்க் காரணங்களை இது மிகுவிக்கும்.

'மூர்த்தி சிறியதாயினும், கீர்த்தி பெரியது' என்னும் பழமொழிக்குச் சரியான எடுத்துக்காட்டு கத்தரிக்காய்.

18. கறிவேப்பிலை மருத்துவம்

கறிவேப்பிலை தூக்கி எறிவதற்கல்ல- உண்பதற்கே. இதனை உண்டால் உடலில் சேரும் சத்துக்கள்:-

புரதம், இரும்புச்சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ், கொழுப்பு, கார்போஹைட்ரேட், வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி. இவற்றால் கண் பார்வைக் கோளாறுகள் அணுகா. எலும்புகள் ஏற்றம் பெறும்; சோகை நோய் அண்டாது. இது மட்டுமா:

♦ தொற்று நோய்கள் ஊரில் இருந்தாலும் நமக்கு வராமல் தடுக்கும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு.

♦ புண்கள் விரைவில் ஆற கருவேப்பிலை உதவும், சிறப்பாக வாய்ப்புண் குணமாகும். பல் ஈறு வலுவாகும்.

♦ வயிறு தொடர்பான சிக்கல்களை விரட்டியடிக்கும் வலிமை இதற்குண்டு. மலச்சிக்கலைப் போக்கும்; ஜீரண சக்தியை மிகுவிக்கும். பேதியைக் கட்டுப்படுத்தும்; பித்தத்தை மாற்றி வாந்தியைத் தடுத்து வயிற்று இரைச்சலைத் தொலைக்கும்.

♦ தலைமுடி வளரவும், வனப்பாக விளங்கவும், கண்களுக்கு ஒளிதரவும், சுக்கிலம் விருத்தியடையவும் கறிவேப்பிலையில் உள்ள ஊட்டச் சத்துகள் உதவும்.

♦ முகத்தில் அம்மை வடுவா? கவலை வேண்டாம். கறிவேப்பிலை ஒரு பிடி, கசகசா ஒரு கரண்டி, கஸ்தூரி மஞ்சள் ஒரு துண்டு, அம்மியில் வைத்து அரைத்து முகத்தில் தடவுங்கள். அரை மணி நேரம் ஊறுங்கள். பின் கழுவுங்கள். இது போல 15 நாட்கள் செய்து பாருங்கள். அம்மைத் தழும்புகள் அடியோடு மறையும்.

♦ பசி எடுப்பதில்லையா? சீரண மந்தமா? கறிவேப்பிலையை வறுத்து மிளகு, சீரகம், சுக்கு இவற்றைப் பொடி செய்து உப்புச் சேர்த்து சோறுடன் பிசைந்து உண்ணுங்கள். பசி கிளர்ந்தெழுந்து ‘கொண்டு வா கொண்டு வா‘ என்பீர்கள்.

19. காந்த மருத்துவம்

காந்தத் துண்டுகளை உடலின் பல பாகங்களில் வைத்து எந்த நோயையும் குணப்படுத்த முடியும். வெளிநாடுகளில் புற்றுநோயையே இச்சிகிச்சை முறை வெற்றிகரமாகக் குணப்படுத்தி உள்ளது. (ஆதாரம்: இந்து 4-3-84) சோவியத் நாட்டில் இத்துறையில் தீவிர ஆய்வுகள் நிகழ்த்தப்பட்டு வருகின்றன.

இதன் செயல்பாடு எப்படி? நம் உடலுக்குள்ளேயே காந்த வயல் இருக்கிறது. இதயம், மூளை போன்ற உடல் உறுப்புக்களே காந்தத்தைத் தோற்றுவிக்கின்றன. உடலுக்கு வெளியில் நாம் காந்தத் துண்டை வைக்கும்போது உடலுக்குள் இருக்கும் காந்த சக்தி தூண்டடப்பட்டு அதனால் -

இரத்தம் எளிதாகப் பாய்ந்து இரத்த ஓட்டம் சீரடைகிறது; இரத்த உறைவு, அதிகப்படி கால்சிய, கொலஸ்ட்ரால், தமனி சிரைகளில் உள்ள மற்ற அசுத்தங்கள் நிர்மூலமாக்கப்படுகின்றன.

அது மட்டுமா? காந்த ஓட்டம் உடலில் ஏற்படும் போது தோன்றும் வெப்பம் வலியையும் வீக்கத்தையும் குறைக்கிறது. எப்படி?

காந்த ஓட்டம் செல்களைப் புதுப்பித்தல் சீர்திருத்தம் வளர்த்தல் என்பதோடு புதிய சிறந்த இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கையையும் உயர்த்துகிறது. இதனால் சோர்வும் நரம்புத்தளர்ச்சியும் நீங்கி உறுப்புகள் சரியாக இயங்குகின்றன.

வேத காலத்திலேயே இயற்கை காந்தச் சிகிச்சை முறை இங்கு இருந்து வந்துள்ளது.

காந்தத்தின் தென் துருவத்திற்குச் சுயேட்சையாக சக்தியூட்டும் குணம், வெப்பமேற்படுத்தும் ஆற்றல் இவை இருக்கின்றன. வலி, வீக்கம் தொடர்பான அனைத்து நோய்களையும் அது சீராக்குகிறது. அதுபோல வடதுருவம் நோய் கிருமிகளை அழிக்கும் குணம் கொண்டுள்ளதால், கிருமிகளால் ஏற்படும் அனைத்து நோய்களையும் அது குணப்படுத்துகிறது.

காந்தத் துண்டுகளை உடலோடு ஒட்டிய நிலையில் தினம் சுமார் 15 நிமிடம் வைத்து இருந்தால் நோய்களைக் குணப்படுத்தலாம். இச்சிகிச்சை முறை உடனடி நிவாரணம் தரக்கூடியது; எளிது. பாதுகாப்பானது; எதிர்விளைவுகளோ வேறு தீமைகளோ செய்யாது. மலிவானது; ஒரே காந்தத்தை வீட்டில் உள்ளவர்கள் பல ஆண்டுகள் பயன்படுத்தலாம். நோய் தடுப்பு முறையாகவும் இம் மருத்துவம் உதவும்.

முறையாக இச் சிகிச்சை செய்யவும், நோய்க்குரிய காந்தக் கருவிகளைப் பெறவும் இது தொடர்பான விரிவான தகவல்

பெறவும் கீழ்க்கண்ட முகவரியுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்:-

எம்.ஜி. அண்ணாதுரை,
38/4 சன்னதி தெரு,
தேரடி பஸ் நிலையம்,
சென்னை-600 019.

20. காரட் மருத்துவம்

பால், வெண்ணெய் சாப்பிட்டால் நிறைய வைட்டமின் 'ஏ' கிடைக்கும். அதற்கு வசதியில்லாதவர்கள் நிறைய காரட் சேர்த்துக் கொண்டால் கிட்டத்தட்ட அதே அளவு 'ஏ' வைட்டமினை மலிவாகப் பெறலாம். கடைசி வரை கண்ணாடி போடாமல் இருக்கக் காரட் உதவுமே.

வயிற்றில் அமிலம் காரணமாகப் புளியேப்பம், பசி மந்தம் ஏற்படுகிறதா? காரட்டைத் துருவி பச்சிடி செய்து சாப்பிடுங்கள்.

காரட்டில் 'காரடீன்' என்ற சிறப்புப் பொருள் உள்ளது. இதுவே வைட்டமின் உண்டாவதற்குக் காரணமாக இருப்பது, தொத்து நோய்கள் நமக்கு வராமல் விரட்டுவது.

உடல் இளைக்க, பட்டினி இருந்தேன் அப்படியும் பயனில்லை என்கிறீர்களா? காரட் பச்சடி அடிக்கடி சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். குறையாவிட்டால் கேளுங்கள். கொழுப்பைக் குறைக்கும் சக்தி காரட்டின் தனித்தன்மை.

கிருமிகளை நாசம் செய்யும் சக்தி காரட்டுக்கு உண்டு.

இரத்தக் குறைவு காரணமாக உடலில் சோகை ஏற்பட்டால் காரட் புதிய இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யும்.

சிறுநீர் சம்மந்தமான கோளாறுகளைச் சரிப்படுத்தும் ஆற்றலும் இதற்கு உண்டு.

சர்க்கரை நோய் உடையவர்கள் இதனை உண்டால் நோய் கொஞ்சம் கட்டுப்படும்.

தோலின் மென்மைக்கும், பாதுகாப்புக்கும் விளம்பர சோப்புகளை நம்புவதை விட காரட்டை நம்பலாம்.

பச்சை உணவாகக் காரட்டை உண்பதே சிறந்தது!

பறித்து மிகக் காலந்தாழ்த்தி சமைத்தாலோ அதிக நேரம் கொதிக்க வைத்தாலோ அல்லது திறந்த பாத்திரத்தில் சமைத்தாலோ இதன் உயிர்சத்து அழிந்துவிடும்.

காரட்டின் பிறப்பிடம் ஆப்கனிஸ்தானும் அதனை அடுத்த பகுதிகளுமே. மேல் நாட்டவர் படையெடுப்பால் அது நமக்கு வந்து சேர்ந்தது.

ஆனால், இப்போது நம் நாட்டுக் காய்கறிகளை விட மலிவாக இது கிடைப்பதால் இதனை அடிக்கடி பயன்படுத்திப் பலன் பெறுவோம்.

21. கீரை மருத்துவம்

விலை மலிவான சாதாரணப் பொருட்களிலும், நிறைய பலன்களைப் பெற முடியும் என்பதற்கு இன்னொரு எடுத்துக்காட்டு கீரைகள். சில முக்கிய கீரைகளின் பயன்கள்:-

<u>அரைக்கீரை:</u> தினமும் உண்ணத்தக்க கீரைகளில் இது தலையானது. எவ்வகை நோயாளிக்கும் ஏற்றது. கண் பார்வை, இரத்த நாளங்கள், ஜீரண உறுப்புகள் போன்றவற்றை நன்னிலையில் பாதுகாக்கும். பிரசவமான மகளிர்க்கு உடனடி ஊட்டம் அளிக்கும்.

<u>மணத்தக்காளி:</u> வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண்ணுக்குக் கண் கண்ட சஞ்சீவி. மூல நோய். குடல் அழற்சி கட்டுப்படும். குரல் வளம் பெருக்கும். அல்சருக்கு அற்புத மருந்து. வாரம் 2 முறை உண்ணத்தக்கது.

<u>பசளைக்கீரை:</u> மலச்சிக்கலை விரட்டும். ஆண்மையைப்

பலப்படுத்தும். குளிர்ச்சி தரும். இக்கீரையை ஆஸ்துமா போன்ற நோயுடையவர்கள் கோடை காலத்தில் மட்டுமே உண்ணவும்.

வெந்தியக்கீரை: வாயுவைக் கண்டிக்கும். கல்லீரலைச் சுறுசுறுப்பாக்கும். புரதம், தாதுக்கள், வைட்டமின் சி இதில் ஏராளம். வாரம் 1 முறை உண்டு வர மூட்டுவலி, இடுப்புப் பிடிப்பு போன்றவை நீங்கும். சிறுநீர் கோளாறு அண்டாது.

முளைக்கீரை: எவ்வயதினரும், தினமும் உண்ணக்கூடியது. நல்ல பசியைத் தூண்டும். காச நோயின் போது வரும் காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்தும்.

அகத்திக்கீரை: வைட்டமின், இரும்புச்சத்து, சுண்ணாம்புச் சத்து நிறைந்தது. விஷங்களை முறிக்கும். கண் பார்வை நரம்புகட்கு வலுவூட்டும். கிருமிகளைக் கொல்லும். ஆனால், இதனை வயிற்றுக் கோளாறுடையோர், வயோதிகர் உண்ணலாகாது. மாதம் ஒரு முறையே இது உண்ணத்தக்கது.

கரிசலாங்கண்ணி கீரை: முதுமைத் தோற்றத்தைக் கட்டுப்படுத்தும். கண் பார்வை தெளிவுறும். பல் நோய்கள் வராது. இரைப்பையை வலிவாக்கும்.

புளியாரைக்கீரை: வள்ளலாரால் கல்பத்திற்கு இணையாக இது பேசப்படுகிறது. கபம், பித்தவாயுவையும் கண்டிக்கும். மூலநோய், நாட்பட்ட கிராணி இவற்றிற்கு மாமருந்து.

22. குங்குமப்பூ மருத்துவம்

♦ தலைவலி, கண் நோய், கபநோய், சூலை, சுரம், சுக்கில நட்டம், தாகம், மேகநீர், பித்தம், வாந்தி, நீர்த்தோடம், வாயினிப்பு- இவை அனைத்தையும் போக்கும் மருத்துவன் குங்குமப்பூ.

மேற்கண்ட நோய்களைப் போக்க, குங்குமப்பூ ஒரு பங்கு, சுத்தமான நீர் 80 பங்கு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். குங்குமப்பூவை நீரில் ஊறப் போட்டு வேளையொன்றுக்கு சுமார் 75 கிராம் வீதம் காலை மாலை இரு வேளை குடித்து வந்தால் குணம் தெரியும்.

♦ வாய் நாற்றமா? செரிமான சக்தி இல்லையா? வெற்றிலையுடன் சிறிது குங்குமப்பூ, ரோஜா இதழ்கள் சேர்த்துச் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். பலன் தெரியும்.

♦ சுகப்பிரசவமாக தினமும் இரவில் காய்ச்சிய ஆவின் பாலில் குங்குமப்பூ கலந்து குடிக்கலாம்.

♦ கர்ப்பம் வெளிப்படாமல் அவதிப்படுபவர்கள் சோம்புக் கஷாயத்தில் கொஞ்சம் குங்குமப்பூ கரைத்துக் கொடுக்க விரைவில் வெளிப்படும்.

♦ வயிற்றில் இறந்த பிண்டம் வெளிப்பட குங்குமப்பூவை 2 வராகன் எடை எடுத்துக் கொஞ்சம் நீர் விட்டரைத்து அப்படியே சாப்பிடக் கொடுத்தால் பலன் தெரியும்.

♦ மர்ம உறுப்பு ரணங்களுக்கு- ஆண் குறி, பெண் குறி, ஆசனவாய் முதலிய இடங்களில் குங்குமப்பூவைத் தேனில் விட்டரைத்துத் தடவி வர விரைவில் குணமாகும்.

♦ குடல் புண் ஆற- அது மது அருந்தி குடலில் ஏற்பட்ட புண்ணாயினும் சரி- காய்ச்சிய ஆவின் பாலில் சுத்தமான குங்குமப்பூ கலந்து தினமும் பருகுவதுடன் கார உணவுகளை நீக்கி, இரவு விழிப்பைக் குறைத்தால் விரைவில் குணம் தெரியும்.

♦ கண்ணீர் ஒழுகும் பிரச்சினையா? தெரியாத கண் நோயா? குங்குமப்பூவுடன் முலைப்பால் விட்டரைத்து இரண்டு சொட்டு கண்களில் விடுக. உடன் பலன் தெரியும்.

பி.கு.: குங்குமம் என்ற சொல் பாரசீகச் சொல். தமிழில் 200 பாரசீக சொற்கள் உள்ளன. சில: தயார், தயாரிப்பு, சர்க்கார் ஜமீன்தார், பிஸ்தா பஜார்.

23. கொய்யா மருத்துவம்

♦ விலை மலிவான பழங்களிலும் நிறைய சத்தும், மருத்துவக் குணங்களும் உண்டு என்பதற்கு இன்னொரு எடுத்துக்காட்டு கொய்யா. இது நம் நாட்டில் மிக அதிகமாகப் பயிராவதால்தான்

இதன் விலை மலிவு.

♦ விதை நீக்கப்பட்ட கொய்யாப்பழம் இதயத்துக்கு வலிவூட்டும் சக்தியுடையது.

♦ மலச்சிக்கலை நீக்கும் மகத்தான பழம் கொய்யா.

♦ விக்கல் வந்தால், கொய்யா உண்ணுங்கள். விக்கல் உடனே நிற்கும்.

♦ இதில் வைட்டமின் சி மிகுதி. இதைத் தவிர ஏ,பி, வைட்டமின்களும், சிறிதளவு உள்ளன. ஓர் அவுன்சு பழத்தில் 1 கிராம் புரதம், 1 கிராம் கொழுப்புச் சத்து, 3 மில்லி கிராம் சுண்ணாம்புச் சத்து, 4.1 கிராம் கார்போ ஹைட்ரேட், .3 கிராம் இரும்புச் சத்தும் உள்ளன.

♦ கொய்யாப் பிஞ்சுக்குப் பேதியை நிறுத்தும் குணம் உண்டு.

♦ கொய்யா இலையைக் கஷாயம் வைத்துப் பருகினால் வாந்தியும் பேதியும் நிற்கும். இந்த இலையை வாயிலிட்டு நன்கு மென்று வாய் கொப்பளித்தால் பல்வலி குறையும். கடும் பல்வலிக்கு இப்படி அடிக்கடி செய்து பயன் பெறுக.

♦ கொய்யா இலைக் கொழுந்தை உண்டால் நல்ல பசி எடுக்கும். குடல் வலுப்பெறும். அஜீரணத் தொல்லைகளுக்கு இலைக் கொழுந்தைப் பறித்து கழுவிச் சுத்தம் செய்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் குணம் தெரியும்.

♦ கொய்யாப் பழத்தைச் சாப்பிடும்போது, தோல் நீக்கிச் சாப்பிடக்கூடாது. அப்படிச் சாப்பிட்டால், அஜீரணக் கோளாறுகள் தோன்றும். மேலும் தோலோடு சாப்பிட்டால்தான் அதிலுள்ள சத்துக்களை முழுமையாகப் பெறமுடியும்.

♦ கொய்யாவை அளவோடு உண்ணல் நலம். அதிகமாக உண்பது சிலர் உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்வதில்லை.

♦ கொய்யா நமது நாட்டின் தொன்மையான மரமல்ல. ஸ்பானிஷ் மொழியில் “குவாயாலா“ என்றும், ஆங்கிலேயர்களால் “குயாவா“ என்றும் இது அழைக்கப்படும். உச்சரிப்பைக் காணும்போது இது ஓர் ஐரோப்பிய இறக்குமதிச் சரக்கே என்பது தெரிகிறது.

24. சந்தன மருத்துவம்

கோடை வெப்பத்தின் கொடுமையில் நமக்கு உதவும் உற்ற நண்பன் சந்தனம். எப்போதும் வீட்டில் சந்தனக் கட்டை வைத்திருங்கள்.

தணியாத நாவறட்சி வாட்டுகிறதா? எவ்வளவு நீர் குடித்தாலும் தாகம் தணியவில்லையா? இளநீர் வாய்முனையில் ஒரு சிறிய பொத்தல் போடுங்கள். அதனுள் சந்தனத் துளைப் போட்டு ஊற வைத்து, பிறகு வடிகட்டி அருந்துங்கள். தாகம் சுத்தமாக அடங்கும்.

கோடையில் ஏற்படும் வேர்க்குருவிற்கு அரைத்த சந்தனத்தை இழைத்துப் பூசி வந்தால் வேர்க்குரு பட்டுப் போகும்.

சுரத்தால் ஏற்படும் தலைவலி, புருவத்தில் வலி இவற்றிற்கு சந்தனத்தைத் தேனில் அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போடுங்கள். உடனே தெரியும் குணம்.

அரைத்த சந்தனத்தில் கொஞ்சம் தண்ணீர் கலந்து, 10 நிமிடம் தெளிய வைத்து தெளிந்த ஒரு டம்ளர் நீரில் தேன், சர்க்கரை கலந்து உண்டால் வயிற்றுப் பொருமல், சீதக் கழிச்சல், வெப்பம் தணியும்.

எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு சந்தனக் கட்டையை அரைத்து, சாற்றைப் பூசினால் நமைச்சல், சொறி, சிரங்கு, அக்கி, தேமல் போன்ற சரும நோய்கள் பறந்தோடும்.

சந்தனக் கட்டையைப் பொடி செய்து, நன்கு காய்ச்சிய நீரில் கலந்து, பிறகு வடிகட்டி அருந்த சுரம், மாந்தம், மார்புத் துடிப்பு இவை குணமாகும். இந்நீர் தீவிர நாடி நடையை நன்னிலைப்படுத்துவதில் சூரன்.

முகப்பரு மறைய பஜார் “கிரீம்”கள் எதற்கு? தீராத முகப்பரு

வேரோடு மறைய சந்தனம், மிளகு, ஜாதிக்காய் கூட்டியரைத்து முகப்பருவின் மீது 10 நாட்கள் தொடர்ந்து தடவிப் பாருங்கள். எளிய நிச்சயமான நிவாரணி இது.

சந்தனத்தில் மூன்று வகையுண்டு. சிவப்பு நிறச் சந்தனம் மருத்துவத்திற்குச் சிறந்தது; மஞ்சள் நடுத்தரம், வெண்மை பயனற்றது.

25. சிரிப்பு மருத்துவம்

♦ தினமும் கொஞ்ச நேரம் மனம் விட்டு, வாய் விட்டுச் சிரித்து வரும் பழக்கத்தை நாம் மேற்கொண்டால், டாக்டர்களை அணுக வேண்டிய அவசியமே ஏற்படாது. மனதை மட்டுமின்றி உடலையும் சீராக்குவது சிரிப்பு!

♦ ஆன்கிலோசிங் ஸ்பான்டிலைட்டிஸ் என்ற பயங்கர மூட்டு நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர் சாட்டர் டே ரிவ்யூ இதழாசிரியர் நார்மன் கசின்ஸ். அவர் பிழைக்க வாய்ப்பு 500ல் 1தான். தினம் 10 நிமிடம் வயிறு குலுங்க சிரித்து அட்ரினல் சுரப்பிகளை ஊக்குவித்து, உடம்பின் எதிர்ப்புச் சக்தியைப் பெருக்கி அந்நோயிலிருந்து பூரண குணமானார்.

♦ கடுகடுத்த முகமா? 34 தசைகள் அப்போது இயங்க வேண்டும். புன்னகைக்கும் போதோ 13 தசைகள் மட்டுமே இயங்குகின்றன. அது மட்டுமல்ல தசைகளின் விரைப்பும் தளர்கிறது.

♦ மூளையின் அடிப்பாகத்தில் உள்ள பிட்யூட்டரி சுரப்பியைச் சிரிப்பு தூண்டுகிறது. பலன்: அதில் வளர்ச்சி உயிரணுக்கள் சரியான அளவு ஏற்படுகின்றன. மூளையில் நுட்பமான இரத்தக் குழாய்களில் இரத்த ஓட்டத்தை விரைவுப்படுத்தி மூளை, தெளிவு பெறுகிறது.

♦ சிரித்துக் கொண்டே சாப்பிடும்போது செரிமானம் சிறக்கிறது. குடல் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. நிறைய சிரிப்பவர்களுக்கு மலச்சிக்கல் வராது.

♦ சிரிப்பு இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்புச்சத்தின் அளவைக் குறைத்து இதய நோய்க்கு மருந்தாக விளங்குகிறது என்பது அண்மை கண்டுபிடிப்பு. இரத்த அழுத்த நோய்க்கும் மாமருந்து சிரிப்பு.

♦ 'சிரித்துச் சிரித்துப் பெருத்துப் போ' என்பது உண்மையான பழமொழி.

26. சிறுநீர் மருத்துவம்

சிறுநீரில் இருக்கும் பொருட்களை, சோதனைக் கூடத்தில் பரிசோதித்து, நமது உடல் நிலையை மருத்துவர்கள் அறிகிறார்கள். சர்க்கரை இருந்தால், நீரிழிவு நோய் என்றும், புரதம் இருந்தால் சிறுநீரகக் கோளாறு என்றும், பித்தம் இருப்பின் கல்லீரல் வேலை செய்யவில்லை என்றும் சீழ் இருந்தால், சிறுநீர்ப்பாதை கிருமிகளால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றதென்றும் ஓரளவு புரிந்து கொள்ளலாம்.

ஒரு நாளைக்கு ஒரு சராசரி மனிதர் 50 அவுன்ஸ் சிறுநீர் கழிய வேண்டும். நீர் அருந்தல் மற்றும் தட்பவெப்ப நிலைக்கேற்ப இது சற்று முன்பின் ஆக இருக்கலாம். ஆனால், மிகுந்த மாறுபாடு இருப்பின் மருத்துவரைப் பார்ப்பது நல்லது.

சிறுநீர் கழியும்போது, அதன் நிறத்தைக் கொண்டு நாம் எச்சரிக்கை அடைய கீழ்க்கண்ட விவரம் தரப்படுகிறது.

வைக்கோல் நிறம் - நல்ல உடல்நிலை

நிறமற்று அல்லது மிக மங்கலாக - நீரிழிவு நோய்

தவிட்டு நிறம் அல்லது சிவப்பு - சிறுநீரில் இரத்தம்

புகை நிறம் - சிறு அளவு இரத்தம்

ஆரஞ்சு நிறம் - மஞ்சட்காமாலை/ காய்ச்சல்/ கடும் உழைப்பு

ஆழ்ந்த மஞ்சள் நிறம் - கல்லீரல் கோளாறு

பால் நிறம் - கொழுப்பு, சீழ், குடற்பால்

நீலம் - டைபாய்டு/மெதலீன் நஞ்சு உள்ளது

பச்சை - அதிக பித்தம்/ கார்பாலிக் அமிலம் அல்லது தார் உள்ளது

கருப்பு - கல்லீரல் கோளாறு/ அதிக அளவு தார் பொருட்கள் நுழைந்துள்ளன.

இந்த அடையாளங்களை முடிந்த முடிவாகக் கொண்டு அஞ்சாமல், எச்சரிக்கையாக ஏற்று, உடன் மருத்துவரை அணுகி தெளிவு பெறுதல் அவசியம்.

குறிப்பு: நம் உடல் வேண்டாமென அகற்றும் கழிவுப்பொருளே சிறுநீர். இச்சிறுநீரைக் குடித்தால், நோய்கள் அகலும் என்பதும், உடல் பொலிவுறும் என்பதும் அறிவியல் ஆதாரமற்ற கருத்தாகும்.

27. சீரக மருத்துவம்

சீரகம் உணவில் மணத்திற்காக மட்டும் சேர்க்கப்படுவது இல்லை. 25க்கும் மேற்பட்ட நோய்களைத் தடுக்க சீரகம் உதவுகிறது. நற்சீரகம், பெருஞ்சீரகம், கருஞ்சீரகம், காட்டுச்சீரகம், பிலப்பு சீரகம், நட்சத்திர சீரகம், செஞ்சீரகம் என ஏழு வகை உண்டு. நாம் உணவில் பயன்படுத்துவது பெருஞ்சீரகமும் நற்சீரகமுமாம்.

முக்கிய மருத்துவ பண்பு: வாய் நாற்றம் நீக்கும், வாய்ப்புண் குறையும், நாக்குத் தடிப்பு நீங்கும், வாய் ஊறல் தணியும், இருமல் குறையும், தொண்டைக்கட்டு நீங்கும், மலக்கட்டு நீங்கும், மார்பு வலி குறையும், மூச்சுத் திணறல் நீங்கும், சீரணம் ஒழுங்காகும், வயிற்று வலி நீங்கும், சூதக வலி நீங்கும், சீதபேதி குணமாகும், பல் வலி குறையும், எலும்பு பலம் அடையும். உடல் வறட்சியைப் போக்கும், வியர்வை நாற்றம் நீக்கும், வாந்தி குமட்டலை நீக்கும், நீர் எரிவை நீக்கும், பித்த மயக்கம், ஜ‘ரம் தணிக்கும்.

மூத்திர எரிச்சலுக்கும், குளிர்ச்சிக்கும் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் சீரக நீர் தயாரிக்கும் முறை:

4 லிட். நீரைக் கொதிக்க வைக்கவும். கொதித்த நீரை வடிகட்டி அதில் 50 கிராம் சீரகத்தைப் போட்டு மீண்டும் கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். இந்த நீரையே குடிநீராக எப்போதும் பயன்படுத்தினால், மேற்கண்ட பலன்களில் பலவற்றைப் பெறலாம்.

சிறப்பாக மூத்திர எரிச்சல், சீரணமின்மை இவற்றிற்கு இது சிறந்த குணம் அளிக்கும்.

சீரகத்தில் உள்ள சத்தின் விகிதம் (100 கிராம்)

புரதம் 18.7கி; கொழுப்பு 15.0கி; தாது உப்புகள் 5.8கி; கார்போஹைட்ரேட் 36.6கி; சுண்ணாம்பு 511மி.கி; இரும்பு 310 மி.கி.; கரோடின் 522 மி.கி.; நையசின் 2.6 மி.கி; வைட்டமின் ‘சி’ 3 மி.கி.

28. சுண்ணாம்பு மருத்துவம்

சுண்ணாம்பில் இரண்டு வகை. ஒன்று கல் சுண்ணாம்பு; மற்றது கிளிஞ்சல் சுண்ணாம்பு. இரண்டும் பயனானதே.

♦ நாய், பூனை, பூரான், எலி, பெருச்சாளி, மூஞ்சூறு கடித்து விட்டால், சுண்ணாம்பு, மஞ்சள், உப்பு இம்மூன்றையும் சம எடை எடுத்துத் தண்ணீர் விட்டு மைபோல் அரைத்துக் கடி வாயில் வைத்துச் சூடேறத் தேய்த்து வர விஷம் நீங்கும்.

♦ தேள் கடிக்கு, சுண்ணாம்புடன் கொஞ்சம் நவச்சாரம் சேர்த்து நசுக்கி அதைக் கொட்டின இடத்தில், வைத்துத் தேய்த்தால் விஷம் இறங்கும்.

♦ கடுமையான தொண்டைக் கட்டா? படுக்கும் முன் சம அளவு தேனும், சுண்ணாம்பும் கலக்கவும். சூடாகும் இந்தப் பசையைத் தொண்டையில் பூசவும். பிடித்துக் கொள்ளும். காலை

தொண்டை தெளிவாகும்.

♦ மஞ்சள் காமாலைக்குக் கால் படி தயிருடன் கொட்டைப் பாக்களவு சுண்ணாம்பைச் சேர்த்து 3 நாள் காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டால் குணமாகும்.

♦ வெந்நீர் அல்லது நெருப்புப் பட்ட புண்ணுக்கு, சுண்ணாம்பைப் போல் இரு பங்கு நீரில் கலக்கவும். மேலே தெளிந்த நீரை மட்டும் எடுத்து தேங்காயெண்ணெயைக் கலந்து குழப்பித் தடவி வர, புண் ஆறும்.

♦ கட்டிகள் பழுத்து உடைய, சுண்ணாம்பு, மாவிலங்கம் பட்டை இவை இரண்டையும் சம எடை எடுத்து அரைத்து நல்லெண்ணெயில் குழைத்துப் போட்டு வரக் கட்டி பழுத்து உடையும்.

♦ வீக்கம், இரத்தக்கட்டுக்கு, சுண்ணாம்பு துணி சுட்ட கரி, பனைவெல்லம் இவற்றைச் சம எடை எடுத்து மைபோல அரைத்து வீக்கம் உள்ள இடத்தில் போடக் குணம் தெரியும்.

♦ சிறுநீர் இறங்காவிட்டால் சுண்ணாம்பை உமிழ்நீர் விட்டுக் குழைந்து அதைத் தொப்புளைச் சுற்றி தடவி விட்டு கால் பெருவிரல் நரம்பிலும் தடவிக் கால் விரலை நன்கு தேய்த்து விடுக. நீர் எளிதாக இறங்கும்.

29. சூரிய மருத்துவம்

சூரிய மருத்துவம் சூரியக் குளியலால் நிகழ்த்தப்பட வேண்டும். விடியற்காலை செவ்விள ஞாயிறே இதற்கு ஏற்றது. காலை 9 மணிக்கு மேல் இது ஏற்றதல்ல. உள்ளுடைகளுடன் மட்டும் உடலின் முன் பகுதியிலும், பின் பகுதியிலும் வெய்யில் படும்படி ஸ்டூலில் அமர்க. 5 நிமிடத்தில் ஆரம்பித்துப் படிப்படியாக ஒரு மணி வரை அதிகரிக்க.

விடியற்காலை சூரியனின் சாய்ந்த ஒளிக்கதிரில் புறஊதா கதிர்கள் உண்டு. இவை உடலுக்குச் சக்தி தருபவை. விட்டமின் டி இதில் நிறைய உண்டு. இந்த விட்டமின் பற்றாக்குறையால், குழந்தைகளுக்கு வரும் ரிக்கெட்ஸ், எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் சூரியக் குளியலால் குணமாகும்.

சூரிய ஒளியின் இரசாயனக் கதிர்கள், இரத்தச் சிவப்பு அணுக்களின் உற்பத்தியைப் பெருக்குகின்றன. சோகை நோய்க்கு இது மாமருந்து.

முடி கொட்டுபவர்கள் அதனை நிறுத்த சூரியக் குளியல் செய்யுங்கள். முடி செழித்து வளர கதிரொளி உதவும்.

♦ கதிரொளி தோலின் வேலையைச் செம்மையாக்குகிறது. தோல் நோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது; நோய்க்கிருமிகளை அழிக்கிறது. தோல் நோய்த் தொல்லைகள் தொலைய சூரிய மருத்துவம் உதவும்.

♦ எல்லாவித கண் கோளாறுகளுக்கும்: கண்ணை மூடிக்கொண்டு சூரியனை நோக்குக. விழியை, பக்க வாட்டிலும், மேலும் கீழும் நகர்த்துக.

சூரியக்குளியலின்போது மயக்கம் வருவோர், நரம்பு வியாதி உள்ளோர், இரத்தச் சிதைவுள்ளவர்கள் இம்மருத்துவம் செய்யக் கூடாது. சூரிய மருத்துவம் பற்றி மேலும் அறிய நேரில் அணுகுக:

சென்னை காதி கிராமோத்யோக் பவன்,
236, அவ்வை சண்முகம் சாலை, சென்னை-600 086.
நாள்: திங்கள், வெள்ளி: நேரம் மாலை 6.30)

30. தக்காளி மருத்துவம்

♦ அடுப்பு பற்ற வைக்காமல் தயாரிக்கப்படும் பச்சை உணவுப் பொருட்களில் முதன்மையானது தக்காளி. ஏழைகளின் அழகிய நண்பன். நார் இன்றி, கொட்டையின்றி, உறிக்க அவசியமின்றி சாப்பிட இதைவிட இனிமையான காய்கறி இல்லை.

♦ வெயில் காலத்தில் தக்காளியைச் சாறு பிழிந்து எலுமிச்சம் பழச்சாறுடன் சர்க்கரை போட்டுப் பருகினால்

கடுமையான உடல் வெப்பம் தணியும்.

♦ இதய நோயாளிகள், ஆண்மைக் குறைவானவர்கள், உடல் பருமனாக விரும்புபவர்கள், மூளை உழைப்பு உள்ளவர்கள் இதனை அன்றாடம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது.

♦ இதில் வைட்டமின் ஏ, பி, சம அளவும் அதிகமான வைட்டமின் சியும், புரோட்டீன், கொழுப்பு, கால்சியம், கந்தகம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு, சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. இந்தச் சத்துக்கள் காயை விடப் பழத்தில்தான் பூரணமாக நிறைந்துள்ளன. தக்காளியை வேக வைக்காமல் பச்சையாகச் சாப்பிடும் போதே அழிவின்றி அத்தனை சத்துகளும் கிடைக்கின்றன.

♦ இரத்தத்தில் அமிலம் மிகுந்தால் உடல் தகிக்கும். செரிமானம் இன்மை, நெஞ்சுகரிப்பு ஏற்படும். இதற்கும், கல்லீரல், இரப்பை சம்மந்தப்பட்ட கோளாறுகளுக்கும் தக்காளி அருமையான மருந்தாகச் செயல்படும்.

♦ கண் பார்வை வளம் பெற, பல்லுறுதி பெற இரத்தத்தில் அணுக்கள் பெருகி இரத்த உற்பத்தி சீராக, சருமநோய் நிவாரணத்திற்கு, பொதுவாக நோய் வராமல் தடுக்க தக்காளி மிகவும் உதவும்.

♦ தக்காளிப் பழத்தின் சதையை விட இதன் தோலில் 20 மடங்குக்கு மேல் சத்துக்கள் உள்ளன. தக்காளியை வைத்துத் தயாரிக்கும் எந்தத் தயாரிப்பிலும் தோலை நீக்குவது சரியல்ல.

♦ தக்காளி புது உலகத்தாவரம், தென்னமெரிக்காவில் கேட்பாரற்று இது வளர்ந்து கொண்டிருந்தது கண்டுபிடிக்கப்பட்டு 16ஆம் நூற்றாண்டில் ஐரோப்பாவிற்கு மெக்சிகோவிலிருந்து கொண்டு போகப்பட்டது. உலகம் முழுவதும் பரப்பப்பட்டது. இப்போது இதன் சிறப்புக் காரணமாக உலகில் அதிகமாக வளர்க்கப்படும் 3வது செடி இனமாக விளங்குகிறது!

31. தண்ணீர் மருத்துவம்

நமது உடல் 80% தண்ணீரால் ஆனது. உலகமும் சுமார் 80% நீரால் ஆனதுதான். உடலில் 10% நீர் குறைந்தால் நலம் கெடுகிறது. 20% குறைந்தால் உயிர் போகிறது.

தாகம் எடுத்தால் மட்டுமே நீர் அருந்த வேண்டும் என்பது சரியல்ல. ஒரு நாளைக்கு ஒரு மனிதன் குறைந்தது 8 டம்ளர் நீராவது அருந்த வேண்டும். தண்ணீர் போதிய அளவு பருகாவிட்டால் மூத்திரக்காயின் இயக்கம் பாதிக்கும். நீர் குறைந்து அதிலுள்ள உப்புக்கள் கல்லாகி சிறுநீரகத்தில் தங்கும். மலம் கெட்டியாகி மலச்சிக்கல், மூல நோய்கள் ஏற்படும். தலைவலி, நரம்புத்தளர்ச்சி, பசியின்மை ஏற்படும்.

தண்ணீர் அடிக்கடி பருகுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்: உணவு சரியாக செரிக்கும். சுரப்பிகள் தூண்டிவிடப்பட்டு நன்றாகச் சுரக்கும். இரத்தம் உடலெங்கும் பரவும். உடலின் நச்சுப் பொருட்கள் கண்ணீர், வியர்வை, சிறுநீராக வெளியேறும். சருமம் பளபளக்கும். எலும்பு பலப்படும்.

காலரா நோய் வந்து வாந்தியெடுப்பவர்கள், நீர் அளவு உடலில் குறைந்தே இறக்கிறார்கள். வயிற்றுப் போக்கால் இறப்பு ஏற்படுவதற்கும் இதுவே காரணம். இந்நிலைமையில் நிறைய நீர் பருகினால் சாவிலிருந்து மீள முடியும்.

கடும் காய்ச்சல் ஏற்பட்டு அதிகக் கெடுதல்கள் நேராமலிருக்கத் தண்ணீர் அடிக்கடி பருகுவது மிகவும் உபயோகமானதாகும்.

32. தயிர் மருத்துவம்

பாலை விடத் தயிரும் அதனை விட மோரும் உடலுக்கு நன்மை பயப்பவை. தயிரோ, மோரோ இன்றி நம் உணவைப் பூர்த்தி

செய்வது நல்லதல்ல. தயிர் சாதத்திற்கு இன்னொரு பெயர்: அன்னபூரணி.

தயிரின் மருத்துவக் குணம்: பசியைத் தூண்டும்; உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும்; குமட்டல் வாந்தி நீங்கும்; அஜீரணம் போக்கும். பேதியைக் கட்டுப்படுத்தும்; மஞ்சட் காமாலையைக் குணப்படுத்தும்.

தயிரில் சுண்ணாம்புச் சத்தும் வைட்டமின் சியும் உள்ளன. எனவே இச்சத்துப் பற்றாக்குறையால் ஏற்படும் அனைத்துக் கோளாறுகளுக்கும் தயிர் நல்லது.

சருமம் பளபளக்கவும், சூரிய வெப்பத்தினால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கவும் கண்ட கிரீம்களைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். தயிர் அல்லது மோரை உடலில் பூசிக் குளித்துப் பாருங்கள். நீங்கள் வியக்குமளவுக்கு முகமும் உடலும் மினுக்கும்.

தலைமுடி, மிருதுவாக நீளமாக ஆரோக்கியமாகத் தயிரை விடச் சிறந்தது எது? தயிர் மயிர்க்கால்களில் படும்படி நன்றாக மண்டையில் தேய்த்துக் குளியுங்கள். சுமார் 20 நிமிடங்கள் தயிரைத் தலையில் தேய்த்து ஊறிய பின்னர் குளித்தால் பொடுகுகள் ஒழியும். தூக்கமின்மைக்கும் தலைச் சூட்டிற்கும் கூட தயிர்க்குளியல் நல்லது.

வறண்ட முகமா? கோடுகளா? பள்ளம் மேடா? கவலை வேண்டா. நாள்தோறும் தயிரை முகத்தில் பூசி 10 நிமிடம் கழித்து முகம் கழுவுங்கள். விரைவில் பயன் காண்பீர்கள்.

முகப்பருக்களை ஒழிக்க வேண்டுமா? மேற்கண்ட முறையில் குணமாகவில்லையெனில் தயிரில் சிறிது கடலை மாவு கலந்து அரை மணி ஊறிய பிறகு முகத்தைக் கழுவுங்கள். தினம் செய்து வாருங்கள். பருக்கள் மறையும்.

கால்கள் சோர்ந்து விட்டனவா? தயிருடன் வினிகர் கலந்து கால் மீது தடவுங்கள். புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். கால்கர் வலுப்பெறவும், புத்துணர்வு பெறவும் தொடர்ந்து பாதம், கணுக்கால் குதிகால் ஆகிய பகுதிகளில் தயிரை நன்கு தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.

தயிருடன் கறுப்பு மிளகு கலந்து உண்டால் பாம்புக்கடி விஷம் முறியும்.

33. தாமரை மருத்துவம்

தாமரையில் வெண்தாமரை, செந்தாமரை, ஆகாயத் தாமரை, கல்தாமரை எனப் பல வகை உண்டு. இதில் வெண்தாமரைப் பூவே மிகுந்த மருத்துவ குணமுடையதாகும்.

உடல் வெப்பத்தினால் ஏற்படும் கோளாறுகளைத் தணிப்பதே இதன் தனித்தன்மை.

உஷ்ணத்தினால் கண் சிவக்கிறதா? கண்ணீர் வடிகிறதா? தாமரைப் பூவைப் பசும்பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி இறக்கி, அந்த ஆவியை விழிகளைத் திறந்து கொண்டு பிடிக்கவும். கண் தெளிவடையும்.

அஜீரணத்தால் ஏற்படும் பேதி, ஈரல் நோய், சீதபேதி போன்ற வயிற்று நோய்களுக்குப் பூவின் சாறு குணமளிக்கும்.

கர்ப்பிணிகளுக்குத் தாமரைப் பூ மிகவும் நல்லது. 8வது மாதத்தில் பசி மந்தம் ஏற்படும் போது, தாமரைப்பூவுடன் நெய்தற்கிழங்கையும் சேர்த்து அரைத்துப் பசும்பாலில் கலந்து கொடுத்தால் கபகபவென்று பசி எடுக்கும்.

தாமரைப் பூவிற்கு மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக்கும் ஆற்றலுண்டு. இதனைக் கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டு வந்தால் மூளை பலப்படும்; அறிவு பிரகாசமடையும் அத்துடன் நரை திரை மாறும்.

106 டிகிரி காய்ச்சல் வந்து மூளை சிதறிப் போய், அனல் வீசும் நிலையா? தயங்காமல் தாமரைப்பூ கஷாயம் கொடுங்கள். கொஞ்ச நேரத்தில் நன்றாக வியர்த்து, சுரம் இறங்கும்.

தாமரைப்பூ கஷாயத்துடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் இரத்தக் கொதிப்பு நோய் அடங்கும். இந்நிலையில் உணவில் அரை உப்புதான் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்நாரின் பஞ்சினால் திரி செய்து ஏற்றப்படும் விளக்கைப் பார்ப்பவர்களுக்குக் கண் பார்வை குளிர்ச்சி பெறும். ஆனால் அவ்விளக்கு பசுநெய் அல்லது இலுப்ப நெய்யைக் கொண்டோதான் ஏற்றப்பட வேண்டும்.

34. திராட்சை மருத்துவம்

♦ திராட்சை பச்சையாக உள்ளபோதும், உலர்ந்திருக்கும் போதும் அதன் மருத்துவ குணம் ஒரே மாதிரி சிறப்புடன்தான் உள்ளது.

♦ திராட்சைப் பழத்தை பன்னீரில் ஊறவைத்து சாறு பிழிந்து பருகினால் இதயநோய்கள் அகலும். இதய செயற்பாடு சிறப்பாக அமையும்.

♦ குடற்புண் உள்ளவர்கள், கல்லீரல், மண்ணீரல் கோளாறு உள்ளவர்கள் இதன் பழச்சாற்றை 3 வேளை, அரை அவுன்ஸ் வீதம் பருகினால் குணம் பெறலாம்.

♦ 20 கிராம் உலர்ந்த திராட்சையை நெய் விட்டுப் பொரித்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் சூடு காரணமாகத் தோன்றும் இருமல் மட்டுப்படும்.

♦ அசைவ உணவு உண்ணாதவர்கள்; அன்றாட வாழ்வில் திராட்சையைச் சேர்த்துக் கொண்டால், அசைவ உணவினால் கிடைக்கக் கூடிய தேவையான பலன்களைத் திராட்சையால் பெற முடியும்.

♦ தொடர்ந்து திராட்சை சாப்பிடும் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு உடலில் நோய் தடுப்புச் சக்தி வலுப்படும். குளிர்ச்சியும், சீரண சக்தியும் தருவது திராட்சை.

♦ காலை எழுந்தவுடன் திராட்சை ரசம் ஒரு கோப்பை பருகி வந்தால், நாட்பட்ட தலைவலி, ஒற்றைத் தலைவலி இவை தரும் தீராத தொல்லைகள் தீரும்.

♦ மாதவிடாய் கோளாறுடைய பெண்களும், கர்ப்பிணிகளும் நாள்தோறும் காலை வெறும் வயிற்றில் திராட்சை ரசம் பருகுவது நல்ல பலனளிக்கும்.

♦ குழந்தைகளுக்கேற்ற நல்ல மருத்துவப் பண்டம் திராட்சை. பல் முளைக்கும் பருவத்தில் ஏற்படும் மலக்கட்டு, பேதி, காய்ச்சல் போன்றவற்றிற்கு 2 வேளை ஒரு தேக்கரண்டி சாறு பிழிந்து கொடுத்தால் பலன் தெரியும்.

♦ திராட்சையில் சுமார் 60 வகைகள் உள்ளன. இதில் புளிக்கும் இனத்தை விடப் புளிப்பு இல்லாத இனமே மிகச் சிறந்த பலன் தருவதாகும்.

35. துளசி மருத்துவம்

எளிய காயகல்பம்: காலை குளித்தபின் 5 துளசி இலைகளை உண்டு நீர் குடியுங்கள். கால் மணி நேரம் கழித்து உணவு கொள்ளுங்கள். தவறாமல் இப்படி 108 நாட்கள் செய்தால் நரை, திரை, மூப்பு, பிணி இன்றி நீண்ட ஆயுள் பெறலாம்.

'கிரைப் மிக்சர்' வேண்டாம்: ஏனெனில் அது காலப்போக்கில் குழந்தைகளுக்குக் கெடுதல் செய்யும். பணவிரயம் வேண்டாம். பதிலாக 10 துளசி இலைகளைப் பசும் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சிக் கொடுத்தால், குழந்தைகளுக்குரிய எந்த நோயும் வராமல் காக்கலாம்.

எந்த இதய நோய்க்கும், பழுதுபட்ட இதயத்திற்கும் துளசி சரியான இயற்கை மருந்து. துளசிச்சாறு 5 துளி, தேன் 20 துளி கலந்து வெந்நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி சேர்த்து காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் சுமார் 1 மாதத்தில் குணம் தெரியும்.

எந்த விஷக் கடியானாலும், எலி, தேள், பூரான், எது கடித்தாலும் கடிவாயில் துளசி வேரை அரைத்துப் பூசினால் விஷம் முறியும்.

பாம்பு கடித்தால், துளசியை நன்கு கரைத்துத் தலை உச்சியில் கீறி அங்கு வைத்துக் கட்டிட மூர்ச்சை தெளியும். துளசிச் சாற்றைப் பின் உள்ளுக்குக் கொடுத்துச் சிகிச்சை செய்யலாம்.

காய்ச்சல் வருவது போல, ஜலதோஷம் பிடிப்பது போல இருக்கிறதா; புது இடத்தில் பச்சைத் தண்ணீரில் குளித்துவிட்டுப் பயப்படுகிறீர்களா? கொஞ்சம் துளசி இலைகளை மென்று தின்னுங்கள். தொற்று நோய்க், கிருமிகள் உங்கள் உடலில் வேலை செய்யாது. பின்விளைவுள்ள காய்ச்சல் மாத்திரைகளுக்குச் சாவு மணி அடியுங்கள்.

இன்னும் தீராத தலைவலி, பார்வை மங்கல், தூரப்பார்வை, மாலைக்கண் நோய், முற்றிய குஷ்டரோகம், வெண்குஷ்டம், பல்வலி, வயிற்றுப்பூச்சித் தொல்லை, தலையில் பேன் இவற்றைக் குணப்படுத்துவதிலும் துளசி சூரன்.

துளசிக்கு இன்னொரு பெயர் பிருந்தா. துளசி காட்டைத்தான் பிருந்தாவனம் என்றனர். இதன் அதி அற்புதமான தன்மைகளை மனதில் கொண்டு மக்களிடையே பரப்பத்தான் இதனைக் கடவுளுக்குரியதாகச் சொல்லி உயர்வுபடுத்தியிருக்கிறார்கள்.

36. தூக்க மருத்துவம்

♦ பெரும்பாலான நோய்களைக் குணப்படுத்த மாத்திரைகளை விட தூக்கம் உதவும். சிறப்பாக இதயம் சம்மந்தப்பட்ட நோய்களுக்குத் தூக்கமே சிறந்த மருந்து.

♦ பஞ்சணைகள் சுகம் தந்தாலும் கடின சமதளமே ஆழ்ந்த உறக்கத்துக்கும் உடலுக்கும் நல்லது. நமது முதுகெலும்பு உறக்கத்தில் தான் ஓய்வெடுக்கிறது. இதற்குக் கடின சமதளத்தில் படுக்கும் போதே அசைவில்லா ஓய்வு கிடைக்கும். முதுகெலும்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்குச் சமதள உறக்கம் நல் மருந்து.

♦ இடைவிடா கடின உழைப்பால் தளர்ந்து போகிறீர்களா? மதிய உணவுக்குப் பின் பதினைந்தே நிமிடம் மட்டும் குட்டித் தூக்கம் போட்டு எழுந்திருங்கள். காபி, டீ, மது, சிகரெட்டை விட நிஜமான புத்துணர்ச்சி தருவது குட்டித் தூக்கம். மற்ற நேரங்களில் உடல் உழைத்து மனம் கெஞ்சும்போதும் சில நிமிட உறக்கம், நம்மைப் புதுப்பிக்கும். நீண்ட சோம்பேறித் தூக்கம் தளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும். குட்டித் தூக்கம் உற்சாக டானிக். வெதுவெதுப்பான பாலில், கொஞ்சம் லவங்கப்பட்டை ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து குடித்தால், தூக்கமின்மை என்கிற நோய் தூள் தூளாகும். உறங்கி உடல் நலமாகும்.

♦ வலது புறம் படுங்கள். குறைந்தது 6 மணி நேரத் தூக்கம் தேவை. மூக்கையும் வாயையும் போர்வையால் மூடாதீர். எல்லா மன, உடல் துன்பத்தையும் தூக்கம் கழுவப் போகிறது என்று உங்களுக்குள் சொல்லி, மனதை லேசாக்கிக் கொண்டு உறங்கினால் நோயே வராது.

37. தேங்காய் மருத்துவம்

♦ "ஓர் ஆண்டுக்கு எவ்வளவு நாட்கள் உண்டோ, அவ்வளவு உபயோகமுள்ளது தேங்காய்" என்கிறார்கள் இந்தோனேஷியர்கள். தென்கிழக்கு ஆசியாவுக்கே சொந்தமான தேங்காயை, ஐரோப்பியர்களுக்கு வியப்புடன் வர்ணித்து, அறிமுகப்படுத்தியவர் மார்கோபோலோதான்.

♦ மூல நோய்க்குத் தேங்காயை அடிக்கடி சேர்த்தால் உக்கிரம் குறையும்.

♦ வாய்ப் புண்ணுக்குத் தேங்காய் துருவலை வாயில் போட்டு மென்று அதையே உதட்டிலும் தடவி வர புண் ஆறும்.

♦ வயிற்றுக் கட்டி நீங்க, சில தேங்காய் கீற்றுகளை உப்புக்குள் அமிழ்த்தி வைத்திருந்து மறுநாள் ஒரு கீற்று சாப்பிடவும். உடல் நிலைக்கேற்ப 3 நாள் சாப்பிட, கட்டி நீங்கும்.

♦ கீரைப்பூச்சி வயிற்றிலிருந்து வெளியேற, அரை மூடி தேங்காயைத் துருவி பால் எடுத்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுக.

♦ தேங்காய் பருப்பு இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்யும்; கீல் வாதம், பாரிச வாதம் போக்கும்; தாதுவை உண்டாக்கும்.

♦ இடுப்பு வலியைப் போக்கவும், வாய் துர்நாற்றத்தை

நீக்கவும் ஆற்றலுடையது தேங்காய்.

♦ தேங்காயில் உள்ள சத்துக்களின் சதவீதம்:-

நீர்-36.3; புரதம்-4.5; கொழுப்பு-41.6; கார்போ ஹைடிரேட்-13.00; பிற-4.6; 100 கிராம் தேங்காயில் 1.7 கி. இரும்பு; 0.01 கி.கால்சியம்; 0.24 கி. பாஸ்பரஸ் ஆகிய சத்துக்களும் உண்டு. தேங்காய் சிறந்த கொழுப்புப் பொருளாயினும் எளிதில் சீரணமாகும் சிறப்புடையது. மற்ற எண்ணெய்களை விட தேங்காய் எண்ணெய் சுலபமாக சீரணமாகும்.

38. தேன் மருத்துவம்

ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 2 தேக்கரண்டி தேன் பருகினால் கீழ்க்கண்ட நோய்கள் வராமலும், வந்தால் குணமாக்கிக் கொள்ளவும் முடியும்.

சீரணம், வயிற்று உறுப்புகள் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்- இதயம் நுரையீரல் கோளாறுகள்- நரம்பு தளர்ச்சி- சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்டவை- இரத்த சோகை- தூக்கமின்மை, பல், தொண்டை, காது, கண் நோய்கள்- சருமத் தொல்லைகள்- விஷக்கடி (நீண்ட பட்டியல்... ஆனால் இடமில்லை) நம்பகமான ஒரே சர்வரோக நிவாரணி தேன்!

நூறு ஆண்டுகள் வாழ வழி வகுக்கும் பொருள் தேன். 123 வயதில் 74 மைல் நடந்த ஒரு மனிதர் இதனைத் தினமும் உண்டதாகப் பேட்டியளித்துள்ளார். இவரது 98 வயதில் ஒரு குழந்தை பிறந்திருக்கிறது. 100 வயதிற்கு மேல் வாழும் 200 பேரைப் பேட்டி கண்டதில் இவர்கள் தினமும் தேனை உண்பதாகத் தெரிகிறது.

இதயத்திற்கு வலிமை அளிக்கும் ஒரே பொருள் தேன்.

உடல் பருமனைக் குறைக்க எளிய வழி தேன். காலையில் தினமும் தொடர்ந்து வெறும் வயிற்றில் 2 தேக்கரண்டி தேன் அருந்தினால் பலன் உறுதி.

மிகக் களைப்பான நிலையில் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் அருந்திப் பாருங்கள். காப்பி போன்ற செயற்கை விஷமத்தன சுறுசுறுப்பு தேன் அறியாதது. இதன் நிஜமான புத்துணர்ச்சிக்கு 12 செகண்டுகளில் இது இரத்தத்தோடு கலந்து சக்தியாவதே காரணம். ஒரு கிராம் தேன் 3.15 கலோரி ஆற்றல் தருகிறது! இறைச்சி, முட்டை தரும் கலோரி அளவிது. ஆனால் பிற தீமையற்றது.

பிரசவ வேதனை ஏற்படுமுன் 2 அவுன்ஸ் தேன் பருகினால் சுகப்பிரசவமாகும்.

39. நகம் மருத்துவம்

ஆரோக்கியமான உடல்நிலைக்கு அடையாளம் விரல் நகங்கள். இவை ஒரு மாதத்திற்கு 1/8" வளர வேண்டும். இந்த அளவு வளரவில்லையென்றால் தாது உப்புக்களும், வைட்டமின்களும் நமக்குப் பற்றாக்குறை என்று புரிந்து கொள்ளலாம். இந்த அளவு வளர்ச்சி இல்லையேல் இப்பற்றாக்குறையினாலான நோய்கள் வரப்போகின்றன என எதிர்நோக்கலாம்.

நகத்தில் பூ விழுந்தால் அதிர்ஷ்டம் என்பது மூடநம்பிக்கை. கால்சியம் பற்றாக்குறையின் வெளிப்பாடே இது.

நகம் வெளுத்திருப்பதால் சிவப்பு அணுக்கள் குறைவு. ரத்த சோகை என்று பொருள்.

நகத்தின் முனைகள் விரலுக்கு மேல் வளைந்து காணப்பட்டால், மூச்சு சம்பந்தமான நோய் அல்லது காசநோய் என்று புரிந்து கொள்ளலாம்.

நகத்தின் குறுக்கே ஒருவருக்குக் குறுகலான மேடு தட்டினால் அதிக நோய்வாய்ப்பட்டு பலவீனமாக இருக்கிறார் அல்லது இருந்தார் என்று அறியலாம்.

நகம் உடைதல் அல்லது தொய்ந்து போதல் என்பதும் நோயின் அறிகுறியே. தாது உப்புக்கள் பற்றாக்குறையே இதற்குக் காரணம்.

நகத்தை எந்த நேரமும் கடிக்கத் துடிப்பவர்கள் நரம்புத்தளர்ச்சிக்காரர்கள். இவர்களுக்கு வைட்டமின் பி காம்ளஸ் மற்றும் வைட்டமின் ஈ பற்றாக்குறை நிச்சயம் இருக்கும்.

அசுத்தமான சூழலில் வேலைகள் செய்தாலோ கழிவறைக்குச் சென்றாலோ கைகளை, நகங்களைச் சுத்தப்படுத்துவது அவசியம். நகத்தில் நுழையும் அழுக்குகள், பல நோய்களைத் தோற்றுவிக்கும். வேதிப் பொருட்கள், பெயிண்டுகள் நகத்தில் படாமல் பெண்கள் பாதுகாப்பது அவசியம். அவர்களின் மெல்லிய திசுக்களை இது பலவீனப்படுத்தி, விஷமாக்க ஏதுவாகும். காட்டமான ஆல்கலி சோப்புகள் நகத்துக்கு நல்லதல்ல.

40. நச்சுக்கடி முறிவு மருத்துவம்

மருத்துவரை உடனடியாக அணுக முடியாத நிலையில் மட்டுமே கீழ்க்கண்ட அவசர மருத்துவத்தைப் பின்பற்றவும். பின் மருத்துவர் ஆலோசனையும் தேவை.

<u>கண்ணாடி விரியன்:</u> பாகல் இலைச்சாற்றை நிறையக் குடித்து வாந்தி எடுக்கவும்.

<u>நல்ல பாம்பு:</u> வாழைப்பட்டைகளைப் பாய் போல் பரப்பி படுக்க வைத்து, வாழைப்பட்டைச் சாறு உட்கொள்ளச் செய்க.

<u>தேள்:</u> கொட்டிய இடத்தில் வெங்காயத்தையும் சுண்ணாம்பையும் ஒன்றாகக் கலந்து தேய்க்கவும்.

<u>வண்டு:</u> கார வெற்றிலை 2 எடுத்து, 8 மிளகு சேர்த்து உண்க. சாரத்தை விழுங்குக. தெரியாத பூச்சுக்கடிக்கும் இம்மருந்தையே பயன்படுத்துக.

<u>சிலந்தி:</u> ஆடாதொடை இலை, பச்சை மஞ்சள், மிளகு சேர்த்து அரைத்துக் கடிவாயில் கட்டவும்.

<u>வெறிநாய்:</u> மஞ்சளையும் பிரண்டையையும் சம அளவாக எடுத்து மைபோல் அரைத்து நல்லெண்ணெயில் வதக்கி கடிபட்ட இடத்தில் கட்டவும்.

<u>எலி:</u> வெள்ளெருக்கம் பாலைத் தடவினால் அந்த இடம் புண்ணாகிவிடும். பின்னர் ஆற்றிவிட விஷம் நீங்கும். நாய்க்கடிக்கும் இது உகந்தது.

<u>பூனை:</u> தூய்மையாக்கிய குப்பமேனி வேரை அம்மியில் வைத்து, பசும் பால் விட்டு வெண்ணெய் பதமாக அரைத்தெடுத்து காய்ச்சின பசும்பாலில் கரைத்துப் பருகுக. ஒரு வாரம் காலை மாலை பருகுக.

<u>பூரான்:</u> பஞ்சை மண்ணெண்ணெயில் நனைத்துக் கடிபட்ட இடத்தில் பரபரவென்று தேய்க்கவும். நெருப்புப் பக்கம் போகக்கூடாது.

<u>நட்டுவாக்காலி:</u> கொப்பரை அல்லது முற்றிய தேங்காயை மென்று விழுங்கவும். குழந்தையாயின் தேங்காய்ப் பாலைப் பிழிந்து தரவும்.

41. நஞ்சு முறிவு மருத்துவம்

மூட்டைப்பூச்சி மருந்து குடித்தவர்களுக்கு முதலில் நிறையத் தண்ணீர் தரவும். கொஞ்சம் கடுகு அரைத்துக் குடிக்கக் கொடுத்தால் வாந்தி உண்டாகும். வாந்தி உண்டானால், விஷ வீரியம் குறையும். பச்சை முட்டையுடன் இளநீர் சேர்த்துக் குடிக்கலாம். வீரியத்தைப் போக்கலாம்.

மண்ணெண்ணெய் குடித்தவர்க்கு கடுகு அரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுத்து வாந்தி எடுக்கச் செய்து சூடான காப்பியாவது தேயிலைப் பானமாவது கொடுக்கவும்.

கண்ணாடித் தூளைத் தின்றவர்கட்கு இரத்தமாக வாந்தி வரும். மஞ்சள், மாசிக்காய், அதிமதுரம் இவைகளைச் சம அளவு எடுத்து அரைத்து இஞ்சிச் சாற்றில் கலந்து குடிக்கச் செய்யவும்.

மாமிச உணவு (இறைச்சி, மீன்) செரிமானமாகாமல் இரைப்பையில் தங்கி நஞ்சாவதுண்டு. கொஞ்சம் மிதமாக தேநீர் பருகினால் நஞ்சு அகலும்.

புகையிலை மிகுதியாக உண்டு நஞ்சானால், அகத்திக் கீரையுடன் மிளகு கூட்டி கஷாயம் தயாரித்து 3 வேளை உட்கொள்ளவும்.

கஞ்சா குடித்து வெறிவிடம் நீங்க, வெந்நீரில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து அடிக்கடி குடிக்கவும்.

எட்டி விதை சாப்பிட்டு நஞ்சேரியவர்கட்கு, காய்ச்சிய ஆவின் பாலில் கோழி முட்டையின் வெண்கரு சேர்த்துக் குடிக்கக் குணமாகும்.

பாஷாண நஞ்சு நீங்க, வால் மிளகை வெண்ணய் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும்.

எருக்கம்பால் நஞ்சு முறிய காய்ச்சிய ஆவின் பாலில் மஞ்சளை அரைத்துக் கலக்கி 3 வேளை உட்கொள்ளவும்.

கள்ளிப்பால் நஞ்சு அகல, கலப்பில்லாத தேங்காய் எண்ணெய் 2 அவுன்ஸ் குடிக்கவும்.

அபின் நஞ்சு அகல ஆவின் நெய்யில் படிகாரத்தைப் பொறித்துச் சாப்பிடவும்.

குன்றிமணி விடம் நீங்க நெய்யில் பழுப்புச் சர்க்கரை கலந்து காலையிலும் மாலையிலும் உண்க.

எந்த விஷத்துக்கும் சீந்திற் கிழங்கைக் கஷாயம் செய்து கொடுக்கவும்.

42. நவமணி மருத்துவம்

தொன்று தொட்டு நம் நாட்டில் புழங்கி வரும் நவமணிகள் வெறும் ஆடம்பரத்துக்கு மட்டும் உரியனவல்ல. மணிகளுக்கு உளவியல் பண்புகளும் மருத்துவக் குணங்களும் உண்டு என்று நம் பழைய நூல்களும், சித்த மருத்துவமும் கூறுகின்றன.

1. கோமேதகம்: இரத்த சோகை நீக்கும். பித்தம் தொடர்பான கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும்.

2. நீலம்: இதய நோய்களுக்கு நல்லது; கண் பார்வையை வலுப்படுத்தும். விஷக்கடிகளின் நஞ்சை அகற்றும். நெருக்கடியில் தளராத மன உறுதியும் மன அமைதியும் கிடைக்க உதவும்.

3. பவளம்: இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்டிராலைக் குறைக்கும். இதய ரத்த உறைவைத் தடுக்கும். வயிற்றுப்புண்ணை ஆற்றும். இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். இருமல், ஆஸ்துமா, மூலம், பேதியைக் குணப்படுத்தும்.

4. புட்பராகம்: வயிற்று நோய்கள், தொழுநோய் இவற்றைப் போக்கும். ஆண்மையைப் பெருக்கும். உடலில் அணிந்திருக்கும்போது,நோய் வரப்போவதை அறிவிக்கும் வகையில் தன் நிறத்தை மாற்றிக் காட்டும்.

5. மரகதம்: நரம்பு சம்மந்தமான நோய்கள், கண் நோய்கள் நீக்கும். நஞ்சுகளைச் சீரழிக்கும்; பயம் போக்கும்.

6. மாணிக்கம்: வெட்டுக் காயத்தில் வைத்தால் இரத்தம் வடிவது நிற்கும். நச்சுப் பிராணிகளைக் கொல்லும்.

7. முத்து: உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும். நீண்ட வாழ்நாள் பெற உதவும். பெண்களின் மலட்டுத்தன்மையை நீக்கும். கணவன் மனைவி தாம்பத்திய ஒற்றுமையை வளர்க்கும்.

8. வைடூரியம்: கடிவாயில் வைத்தால் நஞ்சை முறிக்கும். கண் பார்வையை வலுப்படுத்தும்; காய்ச்சலைக் குணப்படுத்தும்; நீண்ட வாழ்நாளும் நலமும் பெற உதவும்.

9. வைரம்: கெட்ட கனவுகள் வராமல் தடை செய்யும்; பைத்தியம், தொழுநோய் இவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

மேற்கண்ட நவமணிகள், முற்றிலும் போலியின்றி இருந்து உடலில் அணியும்போது இப்பலன்கள் கிடைக்கக்கூடும். யாரும் விஞ்ஞான பரிசோதனைகளுக்கு இப்பலன்களை இதுவரை

உட்படுத்திய தகவல் கிடைக்கவில்லை. பலன் பெற்றோர் தெரிவிக்கலாம்.

43. நெல்லிக்காய் மருத்துவம்

ஐந்து நெல்லிக்காயை எடுத்துச் சாறு பிழிக. அதே அளவு எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து, 2 ஸ்பூன் தேன் விட்டு அரை குவளை சுடுநீர் கலந்து காலையில் பருகினால், நோய்கள் பக்கத்தில் வர நடுங்கும். 'மல்டிவிட்டமின் டாப்லெட்டு'களை விட சக்தி வாய்ந்தது இது.

பித்தக் கிறுகிறுப்பு, மயக்கம், பைத்தியம், மனத்தடுமாற்றம் சோகை இவற்றிற்கு நெல்லிச்சாறு அருமருந்து.

குடல் வலுவடைய வேண்டுமா? ஒரு அவுன்சு நெல்லிச்சாறுடன் அரை அவுன்சு தேன் கலந்து காலையில் உண்க. சீரணசக்தி அற்புதமாக விளங்கும்.

விடாத விக்கல் நிற்க வேண்டுமா? நெல்லிச்சாறுடன் கொஞ்சம் அரிசி திப்பிலிப்பொடியைக் கலந்து உண்ணுங்கள்.

எஃகு நரம்பு வேண்டுமா? ஒரு கரண்டி நெல்லிச்சாறுடன் பசு நெய் சேர்த்துக் காலையில் சுவையுங்கள். 'நரம்புத் தளர்ச்சி' நீங்கிடும்.

இளமை குன்றாதிருக்க வேண்டுமா? தேனில் நெல்லிக்கனியை ஊற வைத்துக் காலை, மாலை தினமும் உண்டு வாருங்கள்.

நெல்லி கிடைக்காத காலங்களில் லேகியம், ஜாம், வற்றல் செய்து பயன்படுத்தினாலும் அவையும் நன்மை தரும்.

அரு நெல்லிக் கனி குளர்ச்சி தரும். பித்தத்தைச் சமன்படுத்தும். காயை அரைத்து மோரில் கலக்கிக் கொடுக்க, மஞ்சட்காமாலை குணமாகும்.

கரு நெல்லி என்ற வகை அபூர்வமானது. நெடுநாள் வாழ வைக்கும் தாதுப் பொருட்கள் இதில் உண்டு. இது பொதிகை மலைச்சாரலில் விளைகிறது. ஔவைக்கு அதியமான் கொடுத்தது இதுவே.

44. பட்டினி மருத்துவம்

மனித உடலுக்குத் தானே நோயைக் குணப்படுத்திக் கொள்ளும் ஆற்றல் உண்டு. அந்த ஆற்றலை மிகுதிப்படுத்திக் கொள்ள உதவுவது 'பட்டினி மருத்துவம்.'

சராசரி உடல் நிலையுள்ளவர்கள் வாரம் ஒருமுறை, முதல் அல்லது கடைசி ஒரு வேளை மட்டுமே உணவும், மற்ற இருவேளை, பட்டினியும் கிடப்பதே சரியான முறை. சற்று நல்ல உடல்நிலையுள்ளவர்கள் வாரம் ஒருநாள் முழுவதும் பட்டினி கிடப்பது நல்லது. இயலாதவர்கள் வாரம் ஒரு முறை ஒரு வேளையாயினும் பட்டினி கிடக்கலாம்.

பட்டினி கிடக்கும்போது நீர் மட்டும் தவறாது பருக வேண்டும். பட்டினி முறிக்கும்போது அடர்த்தியான திட உணவு கூடாது. ஆரஞ்சு அல்லது எலுமிச்சை சாறு நல்லது. பின்னர், திட உணவு கூடும்.

வாரத்தின் 6 நாட்கள் நாம் உண்ணும் உணவுகள், நச்சுப் பொருட்கள் 7வது நாள் பட்டினியின் போது சிறுநீரகம், குடல், நுரையீரல், தோல் வழியே வெளியேறுகின்றன.

3 முதல் 90 நாட்கள் நோயாளிகளைப் பட்டினி இருக்க வைத்து, புற்று நோய், காசநோய் இவற்றையும் ஆயிரக்கணக்கில் குணப்படுத்தியுள்ளார் அமெரிக்க மருத்துவர் ஷெல்டன். (Dr. Shelton, P.B.No.1277, San Antonid, Texas-78206, U.S.A.)

45. படிகார மருத்துவம்

இது பார்வைக்கு ஐஸ்கட்டி போல் இருக்கும். உப்பு-துவர்ப்பாக ருசிக்கும். முடிதிருத்தும் நிலையங்களில் இதனைப் பார்க்கலாம். சவரக்கத்தி பட்டு ரத்தம் வருவதை நிறுத்தப் பயன்படுத்துவார்கள். இதை நாட்டு மருந்து கடைகளில் வாங்கி, நாமும் வீட்டில் வைத்திருப்பது நல்லது. இதன் விலை குறைவு.

<u>மூக்கில் இரத்த நிற்க:</u> படிகாரத்தைத் தண்ணீரில் கரைத்து, மூக்கின் மேலும் மூக்கின் உள்ளும் தடவ இரத்தம் வருவது நிற்கும்.

<u>இரத்தக் கட்டு கரைய:</u> படிகாரம் தேவையான அளவு எடுத்து அந்த அளவுக்குப் புற்று மண் சேர்த்து,அதில் முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை விட்டு மை போல் அரைத்துப் பற்றுப் போடக் குணம் தெரியும்.

<u>இரத்தக் காசம் தீர:</u> படிகாரத்தைத் தூள் செய்து, அதில் முழு உளுந்து அளவுத் தூளை எடுத்து, அதை 3 அவுன்ஸ் தண்ணீருடன் கலந்து காலை மாலை சாப்பிட்டுவரக் குணம் தரும். காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டபின் பாசிப்பயறு சூப்பு வைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது.

<u>பெண்கள் பெரும் பாட்டுக்கு:</u> படிகாரம் 3 குன்றிமணி எடை எடுத்து அதை ஒரு அவுன்ஸ் தண்ணீரில் கலந்து 7 நாள் காலையில் மட்டும் சாப்பிடக் குணம் தரும்.

<u>கக்குவான் இருமலுக்கு:</u> படிகாரத்தை 3 நெல் எடையளவு தூள் செய்து கொஞ்சம் தேன் கலந்து ஒரு நாளைக்கு 3 முறை வீதம் 3 நாட்கள் கொடுக்கக் குணம் தரும். குணம் தரவில்லையாயின் மறுபடி 3 நாளைக்கு, படிகாரத்தூளைக் கொஞ்சம் மிகுதியாக்கிக் கொண்டு, அத்துடன் கொஞ்சம் பெருங்காயமும் சேர்த்துக் கொடுக்க, குணம் உறுதி.

<u>கண் வலிக்கு:</u> கொஞ்சம் படிகாரத்தை எடுத்துச் சுத்தமாகத் தூள் செய்து அதை ஒருமெல்லிய துணியில் முடிந்து சுத்தமான தண்ணீரில் தேய்த்துக் காலை மாலை கண்ணில் இரு துளிகள் விடக் கண்வலி குணமாகும்.

<u>தலைப்பேன் போக:</u> தண்ணீரில் படிகாரத்தைக் கரைத்து அத்துடன் மூக்குத்தூளைப் போட்டுக் குழப்பி, தலையில் நன்றாகத் தேய்த்து அரை மணி நேரம் கழித்துச் சீயக்காய் தேய்த்துத் தலை முழுகப் பேன் போகும்.

46. பப்பாளிப்பழ மருத்துவம்

நம்மிடையே இருக்கும் பல நல்ல மனிதர்கள் எப்படி வெளிச்சத்திற்கு வருவதில்லையோ அதுபோல அற்புதமான இயற்கை பொருட்களும் ஏனோ நம்மால் நிராகரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. விளம்பரத்தில் வருபவை, விலை அதிகமாக இருப்பவை மட்டுமே உயர்ந்த பொருட்கள் என்ற கண்ணோட்டத்தில் மாற்றம் தேவை. பல இடங்களில் சீந்துவாரற்று, ஒதுக்கப்பட்டு இருக்கும் பப்பாளிப்பழம் எவ்வளவு அற்புதமானது பாருங்கள்:

♦ பப்பாளி சீரண சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது. அஜீரணம் அஸ்தமனமாகும். பப்பாளி பால் புரதத்தையே செரிக்கும் ஆற்றல் உடையது. கடைகளில் விற்கும் செரிமான மாத்திரைகளை இப்பாலிலிருந்துதான் தயாரிக்கிறார்கள்.

♦ இரவு சாப்பிட்டுப் படுத்தால், எப்பேர்பட்ட மலச்சிக்கலும் விலகும்.

♦ சில துண்டு பப்பாளிப் பழத்தில் ஒருநாள் தேவையை விட 2 மடங்கு விட்டமின் ‘சி’ இருக்கிறது. விட்டமின் ‘ஏ’யும் இருக்கிறது. கல்லீரல் வீக்கம் நீங்கும். காய வைத்த பப்பாளிக்குப் பச்சை சிவப்பு வண்ணம் பூசி சிறு துண்டாக்கி ‘டிட்டி ப்ருட்டி’ என்று பெயர் சூட்டி ஐஸ்கிரீமிலும் கேக்கிலும் போட்டு விலை ஏற்றுகிறார்கள்.

♦ நீரிழிவு நோய் வந்தால் கலங்காதீர்கள். பப்பாளியையும், நாவற்பழத்தையும் காலை ஒன்றும் மாலை ஒன்றுமாகச் சில நாட்கள் உண்டால் நீரிழிவு நோயை இவை சீரழிக்கும்.

♦ நரம்புத் தளர்ச்சி, நரம்புவலியெல்லாம் திரும்பிப் பார்க்காமல் ஓடவைப்பான் பப்பாளி சூரன்.

♦ தாய்மார்கள் இதனை உண்டால் தடையின்றிப் பால் சுரக்கும்.

♦ கர்ப்பமாக உள்ள பெண்கள் இதனை உண்டால் கருக்கலையும் அபாயம் உண்டு.

போர்த்துகீசியர்களால் 17ஆம் நூற்றாண்டில் இந்தியாவிற்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது பப்பாளி. மலேசியா, சிங்கப்பூர் ஆகிய நாடுகளில் மக்கள் பப்பாளியின் அருமை உணர்ந்து உணவிற்குப் பிறகு தினமும் சாப்பிடத் தவறுவது இல்லை.

47. பால் மருத்துவம்

நல்ல சத்துணவுப் பண்டங்களை உடல் நலத்துடன் இருக்கும்போதுதான் உண்ண முடியும். உடல் நலம் கெட்ட நிலையிலும் மருந்தாகவும், உணவாகவும் உண்ணக்கூடியது பாலாகும்.

<u>தாய்ப்பால்:</u> உலகிலேயே இதற்கு நிகரான பாலே இல்லை. உணவே செல்லாமல், பலவீனமான நிலையில் உள்ளவர்களுக்குப் புத்துயிர் அளித்து, மரணத்திலிருந்து அவர்களைக் காக்கத் தாய்ப்பால் உதவும்.

<u>பசுவின் பால்:</u> தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்து சிறப்புடையது இது. உடல் குளிர்ச்சி, மலச்சிக்கல் அகற்றல், மூலநோய் தணித்தல், உடலில் சேரும் நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்றல் இதன் மருத்துவப் பண்பாகும்.

<u>ஆட்டுப்பால்:</u> நீரிழிவு நோய்க்கும், சிறுநீரகக் கோளாறுக்கும் இப்பால் மிகவும் நல்லது.

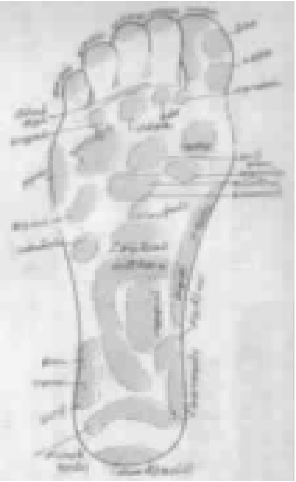
<u>குதிரைப்பால்:</u> இதில் கொழுப்புச் சத்தில்லை; குளிர்ச்சி உண்டு. உடல் நல்ல வனப்பும் பொலிவும் பெற இதனைப் பருகலாம்.

<u>கழுதைப்பால்:</u> எல்லாவித சருமநோய்களையும் அகற்றும் ஆற்றல் இதற்குண்டு. நிறைய சத்துக்கள் உடையது. நுரையீரல் சம்மந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு இது நல்ல மருந்தாகும்.

<u>யானைப்பால்:</u> நல்ல ஊட்டச் சத்து உள்ள இது உணர்ச்சிகளைக் கிளறிவிடும் தன்மையுடையது. கண்களில் தோன்றக்கூடிய பிணிகளை அகற்றும் இயல்பு இதற்குண்டு.

குறிப்பு: பாலை எப்போதும் கடகடவென வாய்க்குள் கொட்டிக் கொள்ளக்கூடாது. நிதானமாக வாயில் வைத்துத் துளித் துளியாகத் தொண்டைக்குள் அனுப்புவதே அதன் முழுப் பயனும் கிட்டச் செய்வதாகும்.

48. பாதப்பிரிவு மருத்துவம்



உடல் நிலையைப் பிரதிபலிக்கும் கண்ணாடி நமது பாதம் என்பது 3000 ஆண்டுகட்கு முன்பு நாம் கண்டறிந்த உண்மை. இங்கிருந்து இம்மருத்துவ முறை சீனாவுக்குப் பரவி, இன்று சீனா உலகுக்கு வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

உடல் உறுப்புகளை இயக்கும் எல்லா நரம்புகளும் பாதத்தில் சேர்கின்றன. ஓர் உறுப்பு நோயுறும் போது, நரம்பு முடிப்பாக பாதத்தில் உணர்வூட்டும். கட்டைவிரலால் உள் பாதத்தின் பல பகுதிகளை நன்கு அழுத்திக் கொண்டே வரும்போது நோயுற்ற உடல் பகுதியைக் குறிக்கும் நரம்பு சந்திக்கும் இடம் அதிக உணர்வுடன் இருக்கும்; சற்றுக் கூசும். எனவே எந்தப் பகுதியில் நோய் என்று கண்டுபிடிக்கவும், நோயைக் குணப்படுத்தவும் இம்முறை உதவும்.

படத்தைப் பாருங்கள். குறிப்பிட்ட இடத்தை நீங்களே நன்கு அழுத்தி மசாஜ் செய்க. இரு பாதங்களில் எந்த ஒன்றிலும் பலன் உண்டு. பழக்கமில்லாதோர் செய்தாலும் தாறுமாறாக எதுவும் ஆகிவிடாது. ஆபத்தில்லாத எளிய மருத்துவம். சிறப்பாக, சுரப்பிகள், குடல் வால், வயிறு, பாலியல் உறுப்புகள் சம்பந்தப்பட்ட தொல்லைகளுக்கு நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும்.

49. பாஸ்பரஸ் மருத்துவம்

பாஸ்பரஸ் மூளை செல்களில், அவுன்சிற்கு 100 மி.கிராம் வீதம் இருக்கிறது. இதன் விளைவாக உடலில் உள்ள சுரப்பிகள் சரியாக சுரக்கத் தூண்டுவது, பாஸ்பரஸ் சத்தே. அது மட்டுமன்றி அதிகமாக சுரக்கும் அமிலத்தைச் சமப்படுத்தி, கொழுப்பும் மாவுப் பொருளும் சரியான விகிதத்தில் இருக்கப் பாஸ்பரஸ் காவல் காக்கிறது.

பாஸ்பரஸ் சத்து உடலில் குறைந்தால் -

♦ எலும்புகள் பலவீனமாகும், விபத்து நேரும்போது எலும்பு முறிவுக்கான சாத்தியம் அதிகமாகும்.

♦ நுரையீரல் பலவீனமாகும். காசநோய் வரும். வாய்ப்பு அதிகரிக்கும்.

♦ மூளைக்கும் தசைகளுக்கும் உள்ள தொடர்பு பலவீனமாகும். அதனால் நரம்பு மண்டல பாதிப்பு ஏற்படும். தசைகள் வலுவிழக்கும். தசை புதுப்பித்தல் நிகழாது. தசை சுளுக்கு ஏற்படும்.

♦ சிவப்பு அணுக்கள் குறைந்து போய், அதன் பற்றாக்குறை தொல்லைகள் எழும்.

♦ உடலில் தாக்குப்பிடிக்கும் சக்தி, வீரியம், இல்லாமல் போகும்.

கால்சியமும், பாஸ்பரசும் தம்பதிகள். உடலில் 1:1.5 என்ற விகிதத்தில் அவை சேர்ந்து இருக்க வேண்டும். கால்சியம் 1, என்பது 6 ஆகி பாஸ்பரஸ் அளவு அதிகரிக்காவிட்டால் “ரிக்கெட்ஸ்” என்ற நோய் வரும். அதிக மாமிசம் உண்போர் அதிக கால்சிய சத்து பெறுகிறார்கள். எனவே கூடவே நிறைய பாஸ்பரஸ் சத்தை அதற்கு இணையாகத் தேடி உண்ணாவிட்டால் பிரச்சினையாகும்.

பாஸ்பரஸ் உணவு வகைகள்: புழுங்கலரிசி, பார்லி, முட்டைகோஸ், தேங்காய், சுண்டைக்காய் வற்றல், சிறிய பாகற்காய், பலாக்கொட்டை, முருங்கைக்காய், பட்டாணி, பூண்டு, பால், தேன், பழங்கள், நமது ஒரு நாளைய பாஸ்பரஸ் தேவை: 80 மி.கிராம்.

50. பிரமிட் மருத்துவம்

பழைய உலகத்தின் ஏழு அதிசயங்களில் பழமையானதும், இன்னும் அழியாமலிருப்பதும் எகிப்திலுள்ள கீசா என்றவிடத்தின் பெரிய பிரமிடாகும். சுமார் 4500 ஆண்டுகட்கு முன்னால் கட்டப்பட்ட, இதன் பிரமாண்டம் மட்டுமின்றி இதன் ஆற்றல் இன்றைய விஞ்ஞானிகளை அயர வைத்திருக்கிறது. மானிட வரலாற்றில் சமீப காலம் வரை இவ்வளவு பெரிய கட்டடம் பூமியில் எங்கும் எழுப்பப்படவில்லை.

இதன் உயரம் சுமார் 450 அடி. உள் பரப்பு 14 ஏக்கர். 90 மில்லியன் கன அடி கற்கள் இதில் பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. அதாவது அமெரிக்காவின் மிகப்பெரிய எம்பயர் ஸ்டேட் கட்டடம் மாதிரி 30 கட்டடம் பிரமிடை வைத்துக் கட்டலாம். யேசுநாதர் பிறந்தது முதல் இந்நாள் வரை பிரிட்டிஷ் தீவில் கட்டப்பட்டுள்ள மொத்த தேவாலயங்களில் பயன்படுத்தப்பட்ட கற்களை விட அதிகமான கற்கள் பிரமிடில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

இன்னும் தெளிவாகச் சொல்வதானால் 48 மாடி கட்டடத்தை விட உயரமான இந்தப் பெரிய பிரமிடைக் கொண்டு 3 அடி உயரமும் ஓரடி கனமும் உள்ள சுவர் எழுப்பினால் அது 5300 மைல் நீளம் வளரும். மிகத் துல்லியமாக பிரமிடின் அடிப்பகுதி காந்தமுள் காட்டும் வடக்கை நோக்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

இதை விடப் பெரிய அதிசயம், உலகத்தின் மொத்த நிலப்பரப்பின் நட்டநடு மையத்தில் பிரமிட் அமைந்துள்ளது. 500 மைல்களுக்கு கற்களே இல்லாத பாலைச் சமவெளியில் 4500 ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் இவ்வளவு விஞ்ஞான ரீதியாகத் திட்டமிட்டு இதைக் கட்டிய மூளை யாருடையது என்பது இன்னும் புரியாத புதிராகவே உள்ளது. வெளிகிரக மனிதர்களின் தொடர்பு இதில் இருப்பதாகவும் ஒரு சாரார் நம்புகின்றனர்.

பிரமிடின் மகத்துவம் அதன் பிரமாண்டத்தில் மட்டுமில்லை; அதன் நோய் தீர்க்கும் ஆற்றலிலும் உள்ளது. எகிப்திய பிரமிடின் வடிவை அப்படியே சிறியதாக்கி நாம் வீட்டில் தயாரித்துப் பல நோய்களை வியத்தக்கவிதமாக அப்படியே குணப்படுத்தலாம். உலகெங்கும் பிரமிடின் குணமாக்கும் தன்மை பற்றி ஆய்வு நடந்து வருகிறது. சோவியத்தின் லெனின்கிராடு பல்கலைக்கழகம், பிரமிட் ஆய்வுத்துறை என்றொரு தனித்துறையையே நிறுவியுள்ளது.

♦ பிரமிடிற்குள் காய்கறி, பழம், மாமிசம் வைத்ததால் பல நாட்கள் கெடுவதில்லை. பாக்டீரியாக்கள் பிரமிடில் வளர முடியாது.

♦ பழச்சாற்றில் உள்ள கசப்பு நீங்கும். காபியின் கசப்பு குறையும்.

♦ திறந்த அமைப்புள்ள பிரமிடிற்குள் வளர்க்கப்படும் தாவரங்கள் 150% அதிக வளர்ச்சி பெறும்.

♦ வைட்டமின்களின் சக்தி அதிகரிக்கும்.

♦ குழாய் நீரை 2 வாரம் இதற்குள் வைத்தால், அருவி நீரைப் போல புது வெள்ளமாகச் சுவைக்கும்.

♦ வீட்டுப் பிராணிகள் பிரமிடில் நுழைய மிகவும் ஆசைப்படும். ஈக்கள், பூச்சிகள் பிரமிடை வெறுத்து ஒதுக்கும்.

♦ சின்னக் குழந்தைகளின் அடமும் முரட்டுத்தனமும் குறைந்து அவர்கள் அமைதிப்படுவர்.

♦ பிரமிடிற்குள் ஆழ்நிலை தியானம் செய்தால், சிந்தனை வேகம், விழிப்புணர்ச்சி புலன் உணர்வுகள் கூர்மையாகும்.

♦ புத்துணர்ச்சி ஏற்படும். கடும் ஒற்றைத் தலைவலி கூடப் பறக்கும்.

♦ மழுங்கிய பிளேடுகளை உள்ளே வைத்தால் கூர்மையாகும்.

♦ பிரமிடைத் தலைக்கு மேலே வைத்து உறங்கினால் புத்துணர்வு ஏற்படும்.

♦ தலைமுடி வேகமாக வளரும்.

♦ வலிகள், இரத்தக்கசிவு, கண் பார்வை, காது மந்தம் குணமாகும்.

51. புதினா மருத்துவம்

மன்னர் அசோகர் வழிப்போக்கர்களுக்கு மருத்துவமனைகளை நெடுஞ்சாலைகளில் கட்டியபோது, அங்கெல்லாம் புதினாக் கீரையையும் பயிரிடச் செய்திருக்கிறார். நீண்ட நெடுங்காலமாக நம் மண்ணில் மருத்துவப்பணி புரியும் இக்கீரையின் சிறப்பு வருமாறு:

வாய் நாற்றத்தை நீக்கும். சீரணத்தைச் சரி செய்யும். பசியைத் தூண்டும். பித்தத்தைக் கண்டிக்கும். கொழுப்பைக் குறைத்து உடலை மெலிய வைக்கும். பல் ஆட்டத்தைத் தடுக்கும். மூச்சுத் திணறலைக் குறைக்கும். வறட்டு இருமலைத் தணிக்கும். வாயில் எச்சில் ஊறலை நீக்கும். தொடர்ந்து எடுக்கும் விக்கலை நீக்கும். * வாந்தியைக் கட்டுப்படுத்தும் கைகால் இழுப்பு, இசிவு, நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற நரம்புக் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும்.

இது மட்டுமா? இக்கீரை மூத்திரக் காய்களுக்கு நல்ல இயற்கை டானிக் ஆகும். ஆஸ்துமாவைக் குணப்படுத்தும் ஆற்றலும் இதற்கு உண்டு.

மாத விடாய் தாமதமா? புதினாவைக் காயவைத்துப் பொடி செய்து ஒன்று முதல் 3 வேளை தேனில் கலந்து உண்டால் பலன் தெரியும். இப்பொடி சிறந்த பல்பொடியாகவும் பயன்படும்.

ஒரு அவுன்சு புதினாக்கீரையில் எத்தனை சத்துக்கள் உள்ளன எனப் பாருங்கள்:

புரதம்: 1.4 கிராம், சுண்ணாம்புச் சத்து: 57 மி.கி. இரும்பு: 4.4 மி.கி. வைட்டமின் ஏ: 767 (1-u) வைட்டமின் பி: 14 மி.கி. வைட்டமின் பி-2: 23 மி.கி. காலரிகள்: 16, மேலும் கந்தகம், குளோரின், ஆக்சாலிக் ஆசிட் ஆகிய சத்துகளும் உள்ளன.

52. புளியம்பழ மருத்துவம்

புளி இரத்தத்தைச் சுண்ட வைக்கும் என்பது ஒரு மூட நம்பிக்கை. இரத்தத்தை முறிக்கக் கூடிய கொடிய சத்து ஏதும் புளியில் இல்லை.

எந்தக் காரணத்தால் குமட்டல் வாந்தி ஏற்பட்டாலும், புளியை வாயில் போட்டு சப்பி நீரை விழுங்கினால் வாந்தி நிற்கும்.

அடிபட்டு இரத்தக்கட்டு ஏற்பட்டால், புளியும் உப்பும் கலந்து குழம்பு போல் அரைத்து வடிகட்டி, அடுப்பில் வைத்து தாளக்கூடிய சூட்டுடன் பற்றுப் போட்டால் இரத்தக் கட்டு கரைந்து விடும்.

தேள் கடிக்குப் புளி மருந்து சுத்தமான புளியோடு, சம அளவு தூய ஈர சுண்ணாம்பைப் பிசைந்தால், சூடாக இருக்கும். இதனைத் தேள் கொட்டிய இடத்தில் வைத்து அழுத்திய சில நிமிடங்களில் சதையில் ஒட்டிக் கொள்ளும். விஷம் கலவையில் ஏறும். கடுப்பு நிற்கும்.

எகிர் வீக்கம், பல் வலி இவற்றிற்குப் புளியங்கொட்டையளவு புளியும் அதே அளவு உப்பும் கலந்து வலியுள்ள இடத்தில் வைத்திருந்தால் உமிழ் நீர் சுரக்கும். உமிழ் நீரைத் துப்பிவிட வேண்டும். 10 நிமிடம் கழித்து அடக்கிய புளியைத் துப்பி வெந்நீரால் வாய் கொப்பளிக்க வலி முறியும். மூன்று வேளை செய்தால் பூரண குணமாகும்.

உடலுக்கு அதிக உஷ்ணம் தர, சூலை சம்மந்தமான வியாதிகளைக் குணப்படுத்தி, வாத சம்மந்த நோய்களைக் கண்டிக்க புளி, புலியாகச் செயல்படும்.

20 கிராம் எடை புளியம்பழத்தில் உள்ள உயிர்ச்சத்துக்கள்: வைட்டமின்எ-28 மி.கி. பி-17 மி.கி. சி-1 மி.கி. சுண்ணாம்புச்சத்து-48 மி.கி. வெப்ப அளவு-82 காலரி.

53. பூண்டு மருத்துவம்

வெள்ளைப்பூண்டு உண்பவர்களை இழி குலத்தவர் களாகவும், தீண்டத்தகாதவர்களாகவும் பார்த்த காலம் ஒன்று மேற்கிலும் கூட இருந்திருக்கிறது. இழிவுபடுத்துவதாக நிலைத்து சிறைக்கைதிகளுக்குப் பூண்டையே உணவாக்கி இருக்கிறார்கள்.

இந்திய மருத்துவமும் இன்றைய விஞ்ஞானமும் பூண்டின் மருத்துவ குணம் மகத்தானது என்கின்றனர். இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ராலைக் குறைப்பதில் பூண்டின் மருத்துவ பங்கு முதன்மையானது.

பூண்டின் முக்கிய மருத்துவப் பயன்கள்: சீரணமின்மை, ஜலதோஷம், காதுவலி, வாயுத்தொல்லை, முகப்பரு, ஊளைச்சதை இரத்த சுத்தமின்மை, புழுத்தொல்லை, இரத்த அழுத்தம் சம்மந்தமான நோய்கள், மூல நோய் போன்றவை வராமல் தடுக்கவும் வந்தால் குணப்படுத்தவும் பூண்டு வல்லமையுடையது.

கடும் காய்ச்சலா: 102 டிகிரிக்கு மேல் காய்ச்சல் வந்து விட்டால் வெள்ளைப் பூண்டு சாற்றை உள்ளங்கையிலும், உள்ளங்காலிலும் நன்கு தேய்க்கவும் காய்ச்சல் இறங்கும்.

விடாத இருமலா: படுக்கப் போகும் முன் பூண்டு விதைகளைப் போட்டுக் காய்ச்சி பூண்டையும் பாலையும் சாப்பிடுக. சிறப்பாக அலர்ஜியால் ஏற்படும் இருமலுக்கு இம்முறை சிறந்தது.

இரத்தக்காயமா: வெள்ளைப் பூண்டையும் சுண்ணாம்பையும் சம அளவு அரைத்துக் காயத்தில் வைத்துக் கட்டினால் ஒட்டிக் கொள்ளும். காயம் ஆறின பின் தானாகவே அது விழுந்து விடும்.

எகிப்தின் பிரமிடுகளைக் கட்டிய தொழிலாளர்கள் வெங்காயமும், பூண்டு உண்டுதான் ஆற்றலுடன் செயல்பட்டார் களென வரலாறு கூறுகிறது.

54. பேரிக்காய் மருத்துவம்

பேரிக்காய் ஆப்பிள் வகையைச் சார்ந்தது; எனினும் ஆப்பிளில் அறவே இல்லாத விட்டமின் ஏ இப்பழத்தில் உள்ளது. ஆப்பிளைவிட இது விலை மலிவு என்றாலும் ஆப்பிளைவிட பல மருத்துவக் குணங்கள் உடையது.

பேரிக்காய் கிடைக்கும் காலத்தில் அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் உடலுக்கு நல்ல சுண்ணாம்புச்சத்தும், இரும்புச்சத்தும் கிடைக்கும். எலும்புகள், பற்கள் பலப்படும். இதயம் வலுவாகும்.

இரைப்பை, குடல், பிற ஜீரண கருவிகளைப் பலமாக்கும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு. இதை அடிக்கடி உண்ணும்போது நல்ல பசியும் எடுக்கும். சீரணமும் நன்றாக ஆகும். கிராணி என்னும் வயிற்றுப்போக்கை நிறுத்தும் சூரன் பேரிக்காய்.

திடீரென இதயம் சிலருக்குப் படபடக்கும். மனதில் அச்சம் தோன்றும். வியர்வை ஏற்படும். கை கால் உதறும். இப்படிப்பட்டவர்கள் பேரிக்காயைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் இந்தப் பலவீனங்கள் நீங்கும். மன உறுதியும், மனத் தென்பும் ஏற்படும்.

சிறுவர்கள் கட்டாயம் சாப்பிட வேண்டிய பழம் இது. அவர்கள் எலும்புகளும், பற்களும் பலமாக இருக்கவும் பல நோய்கள் வராமல் இருக்கவும் பேரிக்காய் துணை செய்யும்.

கர்ப்பிணிகள் பேரிக்காயைச் சாப்பிட்டு வந்தால் பிறக்கும் குழந்தை நல்ல திடமாக, ஆரோக்கியமாக இருக்கும். பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கும் பேரிக்காய் தோழன்தான். அடிக்கடி சாப்பிட்டால் தேவையான பால் சுரக்கும்.

55. பேரீச்சம்பழ மருத்துவம்

நம் நாட்டில் பேரிச்ச மரங்கள் பயிராவதில்லை. சிற்றீச்ச மரங்களே இங்கு உண்டு. இங்குக் கிடைக்கும் பேரிச்சம் பழங்கள் அனைத்தும் மேற்கு ஆசிய, ஆப்பிரிக்க நாடுகளிலிருந்தே இறக்குமதி செய்யப்படுவனவாகும். இப்பழம் வற்றலாகவோ, பதம் செய்யப்பட்டதாகவோ, நமக்கு அனுப்பப்படுகிறது.

♦ சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை அன்றாட உணவில் உண்டபின் ஒரு வேளையாவது குறைந்தது 2 அல்லது 3 பேரிச்சம்பழங்களைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால்: புதிய இரத்தம் உண்டாகும். உடலின் மேலுள்ள தோல் வழவழப்பாகும். கண் சம்மந்தமான கோளாறுகள் வராது. இருந்தாலும் குணமாகும். நரம்புகளுக்கு முறுக்கு ஏறும். எந்த வகையான தொற்று நோயும் அணுகாது. பல் சம்மந்தமான நோய்கள் வராது. இருந்தாலும் குணமாகும். சாப்பிட்ட உணவு எளிதில் செரிமானமாகும்.

♦ பேரிச்சம் பழத்தில் உள்ள சத்துக்களின் விவரம் (20 கிராம் எடையில்)

வைட்டமின்-எ-170மி.கி. சுண்ணாம்புச் சத்து-10மி.கி. பி1-26மி.கி. இரும்புத்சத்து-3 கி.மி. பி2-26 மி.கி. உஷ்ண அளவு-80 காலரி c- இல்லை.

♦ தாது விருத்தியும், போக சக்தியும் குறையுடையவர்கள். பேரிச்சம்பழத்தைத் தேனில் ஊறவைத்து நாள் தோறும் சில துண்டுகளைச் சாப்பிட்டுப் பால் பருகிவர நல்ல குணம் தெரியும்.

♦ இருமல், கபம் போன்ற கோளாறுகளுக்குப் பேரிச்சம்பழத்தைப் பாலில் வேக வைத்து உண்டால் பலனுண்டு.

56. பொட்டாசியம் மருத்துவம்

விட்டமின்கள் மாதிரி வேறு சில மூலகங்களும் உடலுக்கு மிகவும் தேவை. பொட்டாசியம் இதில் ஒன்று. மனித உடலுக்கு மிகத் தேவையான ஆக்சிஜனை உடல் முழுவதும் கொண்டு செல்லும் பணியைப் பொட்டாசியம் செய்கிறது. இதயத்தசைக்குச் சக்தியூட்டி, நுரையீரல் விரிந்து உடலுக்கு அதிக ஆக்ஸிஜன் கிடைக்க பொட்டாசியம் உதவும்.

பொட்டாசியம் குறைந்தால் கீழ்க்கண்ட தொல்லைகள் ஏற்படும்:

♦ தசைகள் வலுவிழக்கும். அளவுக்கு மீறிய சோம்பேறித்தனம் ஏற்படும்.

♦ இதயத்தசையே பாதிக்கப்படும்.

♦ தூக்கமின்மை ஏற்படும்; மனக்குழப்பம் ஏற்படுத்தும்.

♦ காயங்கள் ஆறத் தாமதமாகும்.

♦ வலி ஏற்படும்போது, அவ்வுணர்வு அதிகரிக்கும்.

♦ தலை வழுக்கை ஏற்படுத்த காரணமாகும்.

♦ தோலின் ஊசி குத்துவது போன்ற உணர்வை ஏற்படுத்தும்.

மனித உடலில் 0.35% பொட்டாசியம் உள்ளது. ஒரு நாளைக்கு 5.3 கிராம் பொட்டாசியம் சராசரி வயது மனிதனுக்குத் தேவை.

நாம் வழக்கமாக உண்ணும் உணவுகளில் பொட்டாசியம் நம் உடலுக்குத் தேவையான அளவு கிடைத்து விடுவதால், பொட்டாசியக் குறைபாடு எளிதில் ஏற்பட்டு விடாது. ஆனால், அதிகமான வயிற்றுப் போக்கு, கடும் வாந்தி, சிறுநீரகக் கோளாறுகள், சிறு மருந்துகளால் ஏற்படும் துணை விளைவுகளின் காரணமாகவே பொட்டாசியம் பற்றாக்குறை ஏற்படும்.

இந்தக் குறைபாடு ஏற்பட்டவுடன் மருத்துவரைக் கலந்தாலோசித்து பொட்டாசிய உப்பு கலந்துள்ள மாத்திரைகளை உடனடியாக உண்ண வேண்டும்.

கடற்பாசி உணவுகள், மாங்காய், உலர்ந்த அத்திப்பழம், தேன், மூலிகைத் தேநீர், திராட்சை இவற்றில் நிறைய பொட்டாசியம் உண்டு.

முட்டைக்கோஸ், காலிபிளவர், தக்காளி, காரட், வெங்காயம் இவற்றிலும் பொட்டாசியம் உண்டெனினும், அவற்றை நாம் வேக வைத்து உண்ணும்போது 50% பொட்டாசியம் அழிந்து விடுகிறது.

57. மகிழ்ச்சி மருத்துவம்

எல்லா நோய்களுக்கும் மூலகாரணம் துன்பமே என்பது கீழ்த்திசை நாட்டு மக்களின் நீண்ட நாள் நம்பிக்கை.

ஒருவரை இடைவிடாது மகிழ்ச்சியில் வைத்திருப்பதன் மூலம் எந்த நோயையும் குணப்படுத்திவிட முடியுமென பழைய சீன மருத்துவ முறை கூறுகிறது.

ஆனால், நோயாளியை எந்நேரமும் மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்துவதென்பது நடைமுறை சாத்தியமல்ல- சில நேரங்களில் நோயாளியின் மகிழ்ச்சி மற்றவரின் துன்பமாகவும் அமையக்கூடும்; மற்றும் நோயாளிகளின் மனோநிலையைப் பொறுத்து, அவர் மகிழ்ச்சி கைக்கெட்டும் தூரத்திலோ, எட்டாக்கனியாகவோ கூட இருந்துவிடக் கூடும்.

மகிழ்ச்சி என்பது தேடிச்செல்வதல்ல- அது நாம் உருவாக்குவதாகும் என்ற அடிப்படை உண்மையை நோயாளி புரிந்து கொண்டால் மகிழ்ச்சி எளிதாகும்.

அவரது ஆளுமையை, அவரை வெளிக்கொணரும் வழியை நோயாளிக்குக் கற்றுத் தருவதே மகிழ்ச்சி மருத்துவமாகும். தையல், ஓவியம், இசை, நடனம், விளையாட்டு போன்ற மனம்

லயிக்கும் ஆயிரக்கணக்கான எளிய வழிகளில் நோயாளி விடா மகிழ்ச்சியை உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

இத்தகைய மகிழ்ச்சி உடலில் பரவியிருக்கும்போது, நம் உடல் திசுக்கள், ஆக்சிஜனால் நிரப்பப்பட்டு வெள்ளை அணுக்கள் எந்த நோய்க்கிருமியையும் அடித்து விரட்டும் வலிமை பெறுகின்றன. சுரப்பிகள் சரியாகச் சுரக்கின்றன; கழிவுப் பொருட்கள் நீங்குகின்றன.

நம் மகிழ்ச்சிக்கு நிலையான வழி, மற்றவர்களை எப்போதும் நாம் மகிழ்ச்சிப்படுத்த முயல்வதாகும்; பணியாற்றுவதாகும்.

“எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க, என் கடன் அவர்கட்குப் பணி செய்து கிடப்பதே” என்ற சமூகப்பார்வை தரும் மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்பவர்களுக்கு எந்த நோயும் வருவதில்லை.

58. மஞ்சள் மருத்துவம்

சேற்றுப் புண்ணா?: மஞ்சளையும், கடுக்காயையும் சம அளவு அரைத்து எடுத்துக் கலக்கவும். இரவு படுக்கும் முன் கால் விரல்களைச் சுத்தம் செய்த பின் சேற்றுப் புண் வந்த இடத்தில் தடவவும் சில நாட்கள் செய்தால் புண் பட்டுப்போகும்.

அஜீரணம், வயிற்றுக் கோளாறா?: கொஞ்சம் மஞ்சள் தூளைச் சாதம் வடித்த கஞ்சியில் கலந்து அதன் தெளிவை உட்கொண்டால் குணம் தெரியும்.

இருமல் தொண்டை எரிச்சலா?: படுக்குமுன் ஒரு டம்பளர் பாலில் மஞ்சள் தூள் 1/2 ஸ்பூன், 10 பல் பூண்டு, கொஞ்சம் கல்கண்டு சேர்த்து நன்கு காய்ச்சி, சூட்டோடு பருகவும், தொண்டை இதமாகும். மஞ்சள் தூளைத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டாலும் விடாத இருமல் அடங்கும்.

ஜலதோஷமா?: நீண்ட மஞ்சள் துண்டின் முனையை நெருப்பில் காட்டிப் பற்ற வைக்கவும். அதிலிருந்து கிளம்பும் புகையை முகர்ந்தால் ஜலதோஷம் பறந்தோடும்.

இரத்தக்கட்டு, சீழ் கட்டிகளின் உபாதையா?: சூடாக்கிய சாதத்தோடு மஞ்சள் தூளைக் கலந்து பிசைந்து பாதிக்கப்பட்ட இடத்தின்மேல் சூட்டோடு பரப்பிக் கட்டுப் போடவும். காலையே ஓரளவு குணம் தெரியும். மறுநாளும் தொடருங்கள் சரியாகும்.

நகச்சுற்றா?: சுண்ணாம்பையும், மஞ்சளையும் சேர்த்துக் குழைத்துப் போட்டால் நகச்சுற்று மறைந்துவிடும்.

சருமநோயா?: பச்சை மஞ்சள், அறுகம்புல், வேப்பிலை, பாசிப்பயிறு இவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து அவ்விழுதைக் குளிக்குமுன் தடவி சிறிது நேரம் கழித்துக் குளித்து வரவும். பெரும்பான்மையான சருமத்தொல்லைகள் இதில் கட்டுப்படும்.

59. மசாஜ் மருத்துவம்

நூற்றாண்டுகளாக நம் மண்ணில் செழித்திருக்கும் உன்னதமான மசாஜ் சிகிச்சை முறையை அண்மைக் காலத்தில் சிலர் கொச்சைப்படுத்தி தீய நோக்கிற்கு இரையாக்கி வருகின்றனர்.

யாருக்கு மசாஜ் தேவை? உடம்பு தனக்குரிய சக்தியைத் தனது உடல் செயல்பாடுகளால் பெற முடியாதவர்களுக்குத் தேவை. மருந்துகளால் நிகழ்த்த முடியாத சிகிச்சையை உடம்பைத் திறம்பட அழுத்துதல், பிசைதல், உருட்டுதல், தேய்த்தல், தட்டுதல் போன்ற செயல்களால் நிகழ்த்தலாம்.

நோய் குணப்படுத்தல் என்பதில் அதிர்வுகள் அடங்கியிருக்கின்றன. முறையாக மசாஜ் செய்பவர் சரியான அதிர்வுகளுக்கு உடலை வசப்படுத்துகிறார்.

மூட்டு, நரம்பு, தசை சம்மந்தமான அனைத்து நோய்களும், மலச்சிக்கலும் மசாஜ் மருத்துவத்தால் உதை பட்டோடும்.

மசாஜ் செய்யும் போது அவ்விடங்களில் -

1. வலி, சோர்வு, விறைப்பு இவற்றிற்குக் காரணமாக

தசைகளில் தங்கியுள்ள கழிவுப் பொருட்கள் நீங்குகின்றன. ('மசாஜ் அற்புதமான வலி நிவாரணி' கி.மு. 500ல் இப்போகிரட்டிஸ்)

2. நரம்பு மண்டலம் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது.பரபரப்பு, விறைப்பு, கவலை இவை நீங்கி, நல்ல உறக்கம் ஏற்படுகிறது.

3. இரத்த ஓட்டம் பெருகி, பிராணவாயு திசுக்களுக்கும், செல்களுக்கும் பரவி உற்சாகம் எழுகிறது.

4. 2 டிகிரியிலிருந்து 3 டிகிரி வரை வெப்பம் மிகுந்து, நுரையீரல் சுவாசம் அதிகரிக்கிறது. நிணநீர் தேவையான அளவு சுரக்கிறது.

5. மசாஜ் செய்யப்படாததை விட மசாஜ் செய்யப்பட்ட உடல் உறுப்புகளில் இளமை செழிப்பைக் காணலாம்.

தூய காற்றோட்டமான இடத்தில் மசாஜ் செய்வது சரிவிகித உணவு உண்பதும் விரைவில் பலன் கிட்ட அவசியமாகும்.

மசாஜ் என்பது சோர்ந்தோருக்கு ஒரு செயற்கை உடற்பயிற்சி. இயற்கையாகச் செய்யப்படும் உடற்பயிற்சி மாதிரி தசை பெருக்க அல்லது ஊளைச் சதையைக் குறைக்க மசாஜ் உதவாது.

60. மல்லிகை மருத்துவம்

மனதை மயக்கும் நறுமணம் கொண்டது. பெண்களின் கூந்தலை அலங்கரிப்பது- என்பது மட்டுமே மல்லிகையின் சிறப்பல்ல. மருத்துவ குணங்களும் மல்லிகைக்குப் புகழ் சேர்க்கின்றன.

சில மல்லிகைப் பூக்களைக் கசக்கி, இரண்டு சொட்டுகள் கண்ணில் விட்டு வந்தால், கண்ணில் ஏற்பட்ட கண் பூக்கள் மாறத் தொடங்கும்.

தாய்மார்களுக்குப் பால் சுரப்பதை நிறுத்த முடியாமல் ஒரு குறிப்பிட்ட வயது கடந்தும் கைக்குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பார்கள்; இது நல்லதல்ல. பால் சுரப்பதை வலியின்றி நிறுத்த, மல்லிகைப் பூக்களை மார்பகங்களில் குறைந்தபட்சம் 3 நாட்கள் வைத்துக் கட்டிக் கொண்டு வந்தால் பால் சுரப்பு அடங்கிவிடும்.

கோடைக் கட்டியோ, வேறு எந்தக் கட்டியோ வந்தால் மல்லிகையை நாடுங்கள். கட்டியின் மீது மல்லிகைப் பூவை அரைத்துப் பற்றுப் போட்டு வந்தால் கட்டி கரைந்து விடும்.

பெண்களுக்கு அடிக்கடி தலைவலி வருவதுண்டு. தலைவலியுள்ள பெண்கள், மல்லிகையைத் தலையில் சூடிக் கொண்டாலே தலைவலி பறந்து போகும். தலையணையடியில் மல்லிகை மலரைத் தூவிப் படுத்தாலும் தலைவலி காலை எழுகையில் கானல் நீராகிவிடும்.

மல்லிகையைக் கொண்டு தைலம் எடுக்கலாம். கடைகளிலும் இது கிடைக்கும். இந்தக் கடும் கோடையில் இத்தைலத்தைக் கொண்டு தலை மூழ்கினால், உடல் குளுகுளுவென்று ஆகிவிடும்.

இந்த மல்லிகைத் தைலத்தைத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் உடலில் சரும நோய்களே வராமல் தடுக்கலாம்.

கண் எரிச்சலும், தலைவலியும் வாட்டும்போது, தலையில் மல்லிகைப் பூ எண்ணெய்யைத் தொடர்ந்து தேய்த்துப் பாருங்கள். கண் எரிச்சல் நீங்கும்; கண் பார்வை தெளிவாகும்.

61. மாதுளம் பழ மருத்துவம்

மத்திய தரைக்கடற்கரைப் பகுதியிலிருந்து பரவிய வரலாற்றுப் புகழுடையது மாதுளம்பழம். யூதமன்னன் சாலமோன் மாதுளம் பற்றி பாடிய பாடல்கள் உள்ளன. பெரிய மாதுளம் தோப்பே இவன் வைத்திருந்தான்.

♦ தீராத மலச்சிக்கலா? தொடர்ந்து 3 நாட்களுக்கு அரை மாதுளம்பழம் பகல் உணவிற்குப் பின் சாப்பிடுங்கள். இதற்குப் பின்

மலச்சிக்கலே இருக்காது.

♦ விடாத வறட்டு இருமலா? இதற்கும் மேற்கண்டவாறு 3 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல குணம் தெரியும்.

♦ எந்த மருந்திலும் குணமாகாத சீதபேதியா? மாதுளை இருக்கப் பயமேன்? மாதுளம் தோலை மைபோல அரைத்து, அதில் எலுமிச்சம்பழ அளவு எடுத்து அரை டம்ளர் எருமை தயிரில் கலக்கி, காலையில் மட்டும் தொடர்ந்து 3 நாட்கள் சாப்பிடுங்கள். முன்னோர் கைகண்ட முறையிது.

♦ அடிக்கடி மாதுளம்பழத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தம் சுத்தமாகி புதிய இரத்தம் உண்டாகும். இதன் காரணமாக உடல் பயம், அறிவு வளர்ச்சி, நினைவாற்றல் ஏற்படும். எலும்புகள், பற்கள் உறுதிப்படும். பித்த சம்பந்தமான நோய்கள் ஓடிப்போகும்.

♦ மாதுளையில் 100க்கு மேற்பட்ட வகைகள் உண்டு. எந்த வகையும் சத்துடையது. வைட்டமின் சி, மக்னீசியம், கந்தகம் ஆகிய சத்துக்கள் மாதுளையில் அதிகம்.

♦ மாதுளையின் விதைக்குக் காச ரோகத்தைக் கண்டிக்கும் ஆற்றலும், சுக்கிலத்தைப் பெருக்கும் சக்தியும் நீர்ச்சுருக்கு, வயிற்று நோய்களைக் குணமாக்கும் தன்மையும் உண்டு.

♦ மாதுளை பொறாமையையும், பகையுணர்வையும் களையச் செய்யும் ஆற்றல் உள்ளதால், அதனை உண்ணுங்கள் என்று மொழிகிறார் முகம்மது நபி அவர்கள்.

62. மாம்பழ மருத்துவம்

♦ தொடர்ந்து மாங்காய் சாப்பிடுபவர்களுக்கு அபாயமான பெருங்குடல் புற்றுநோய் வருவதில்லை என்று மேல்நாட்டு விஞ்ஞானப் பரிசோதனைகள் நிரூபித்துள்ளன.

♦ மாம்பழச்சாறு தீராத தலைவலியைப் போக்கும் குணமுடையது.

♦ மாம்பழத்தில் நிறைய வைட்டமின் ‘ஏ’யும், பி, சி, டி முதலிய வைட்டமின்களும் கலந்துள்ளன. எனவே தோலின் வரம்பற்ற வளர்ச்சி, மாலைக்கண் நோய், கண்கட்டி, நரம்புத்தளர்ச்சி, சீரணக் கோளாறு, ‘டிப்தீரியா‘ என்ற தொண்டை அடைப்பு நோய் இவற்றிற்கு மா சிறந்த மருந்தாகும்.

♦ எவ்வளவு நாட்பட்ட ஆஸ்துமாவாக இருந்தாலும் மாங்கொட்டை பருப்பு குணப்படுத்தும். பருப்பை உலர்த்தித் தூளாக்கி, தூளுடன் தேன் சேர்த்துப் பிசைந்து நெல்லிக்காய் அளவு காலை, மாலை உண்டால் பலன் நிச்சயம். இதுவே மூலநோய், வயிற்றுக்கடுப்பு, பேதி, கொக்கிப்புழு இவற்றையும் நீக்கும்.

♦ சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் எல்லாத் தொல்லைகளையும் மாம்பருப்பு குணப்படுத்தும்.

♦ நீரிழிவு நோய்க்கு மாந்தளிர் உதவும். இளந்தளிர்களை நிழலில் உலர்த்துக. பிறகு வெயிலில் நன்கு உலர்த்துக. உலர்ந்ததும் நைய இடித்து ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்துக. ஒரு டம்பளர் கொதிக்கும் நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி மாவிலைத்தூளைக் கலக்கி சூட்டோடு குடிக்கவும். ஒரு நாளைக்கு 2 வேளை வீதம் 40 நாட்கள் தொடர்ந்தால் கடுமையான நீரிழிவு நோயும் கட்டுப்படும்.

♦ தொண்டைக்கம்மல், தொண்டைரணம், இருமல் போன்ற எந்தத் தொண்டை நோயையும் மாவிலை போக்கும். முற்றிய 4 இலைகளைச் சட்டியில் போட்டு, அதில் 1 தேக்கரண்டி தேன் விட்டு அடுப்பிலேற்றி இலை கருகும் வரை வறுக்கவும். பின் 200 மில்லி நீர் விட்டுச் சுண்டும் வரை காய்ச்சவும். இதனை ஓர் அவுன்சு வீதம் 2 வேளை சாப்பிட்டால் எந்தத் தொண்டைத் தொல்லையும் நீங்கும்.

♦ இரத்த மூலத்திற்கு கையளவு மாவிலை இடித்துச் சாறு பிழிந்து, அரை அவுன்சு சாறுடன் அரை அவுன்சு தேன், அரை அவுன்சு நெய் கலந்து மூன்று வேளை உண்க. குணம் நன்கு தெரியும். இதனைச் சேகரிக்காது அன்றாடம் தயாரிக்க வேண்டும்.

முக்கனிகளில் ஒன்றாக மாவை வைத்திருப்பதற்கு அதன் சுவை மட்டுமல்ல மருத்துவக் குணமும் காரணமாகும்.

63. மிளகாய் மருத்துவம்

மிளகாய் சமீப நூற்றாண்டுகளில் தான் நம் நாட்டிற்கு அறிமுகமானது. நம் முன்னோர்கள் மிளகாய் காரத்தை உபயோகித்ததே இல்லை. காரத்திற்கு மிளகே பயன்பட்டது. மிளகு போன்று காரமுடையதாக இருந்ததால் இது மிளகாய் என அழைக்கப்பட்டது.

காயம் ஆற: மிளகாய், உப்பு சரி எடை தூள் செய்க. இதனை வேப்பெண்ணையில் வதக்கிக் கட்டுக. குணமாகும்.

தலைவலி தீர: மிளகாய், மிளகு, செம்மண், சம அளவு எடுத்து, தண்ணீர் விட்டு மை போல் அரைத்துக் கொதிக்க வைத்து இளஞ்சூடாகப் பற்றுப் போடுக.

முள் தைத்த வலி நீங்க: மிளகாய், உப்பு, சரி அளவு எடுத்து நல்லெண்ணையில் போட்டு நன்றாக வதக்கிக் கொண்டு ஒத்தடம் கொடுத்தால் வலி தீரும்.

வயிற்று வலி தீர: உஷ்ணத்தினால் வயிறு வலித்தால், ஒரு மிளகாயைக் கிள்ளி அதன் விதைகளை வாயில் போட்டுக் கொண்டு, கொஞ்சம் தண்ணீர் குடிக்க வலி தீரும்.

காது வலி போக: கொஞ்சம் நல்லெண்ணையை ஒரு சிறிய கரண்டியில் ஊற்றி அதில் மிளகாயைக் கிள்ளிப் போட்டு சூடேற்றி நன்றாகச் சிவந்தவுடன் அந்த எண்ணெயில் பொறுக்கும் சூட்டுடன் சில துளிகள் காதில் விட்டு, பஞ்சினால் அடைத்து வைக்க, குணமாகும்.

நரம்புச் சிலந்திக்கு: மிளகாயை நன்றாக அரைத்து வைத்துக் கட்டவும். காலை, மாலை இவ்விதம் செய்ய நரம்பு அறுந்துவிழும். எரிச்சலும் இராது. பயப்பட வேண்டாம்.

64. மிளகு மருத்துவம்

பழந்தமிழகத்துச் சேர நாடே உலகிற்கு மிளகை அறிமுகப்படுத்திய பூமி. அயல் நாட்டு மிளகாய் அறிமுகமாவதற்கு முன் நம்மவர் காரத்திற்கு மிளகே பயன்படுத்தினர்.

ஒழுகும் சளியா: ஊசி முனையில் மிளகைக் குத்தி தீயில் காட்டுக. புகை வரும். அதனை முகர்ந்தால் ஒழுகும் சளியும் மூக்கடைப்பும் பறந்தோடும்.

பக்கவாதமென்னும் பெராலிசிசஸ்: இதனைப் பூரணமாகக் குணப்படுத்த ஆங்கில மருத்துவ முறை திணறுகிறது. ஆனால், நம் மிளகு கம்பீரமாகக் குணப்படுத்திக் காண்பிக்கும். 50 கிராம் மிளகைத் தூள் செய்க. அரை லிட்டர் நல்லெண்ணெயில் கலந்து கடுகு திரளும் வரை சிறுதீயில் காய்ச்சி வடிகட்டுக. பாதிக்கப்பட்ட உடல் உறுப்புகள் மீது இந்த எண்ணெயைத் தினமும் அழுந்தத் தேய்த்து உருவி விட்டு வந்தால் குணப்படுத்தலாம்.

ஒவ்வாமை என்னும் அலர்ஜியா? ஒத்துவராத உணவால் ஒவ்வாமை ஏற்பட்டாலும். உணவில் விஷமானாலும் மிளகு முறிக்கும். கொஞ்சம் மிளகுத் தூளை ஒரு லிட்டர் நீரில் போட்டு கால் பகுதியாக வற்றும்படி காய்ச்சிக் குடித்தால் போதும். உஷ்ணம், அஜீரணம்,பேதி, தொண்டைக்கம்மல், சாதா காய்ச்சல் போன்றவற்றிற்கும் இந்நீர் குணமளிக்கும்.

தலைவலி: மிளகுத் தூளை உச்சந்தலையில் நன்றாகத் தேய்த்தால் தலைவலி பறக்கும்.

பல்வலி: ஒரு தேக்கரண்டி அளவு மிளகும், அதே அளவு சர்க்கரையும் சேர்த்து மை போல அரைத்துப் பல்வலியுள்ள இடத்தில் வைக்கவும். வலி சுகமாகும். வரை செய்க. குணம் உறுதி.

தேள் கொட்டு: 20 மிளகை எடுத்து ஒவ்வொன்றாக மென்று விழுங்குக. விஷம் இறங்கி வலி நீங்கும்.

65. முட்டை மருத்துவம்

தீப்புண் ஆற: முட்டை வெள்ளைக் கருவை எடுத்து, தீப்புண் பட்ட இடத்தில் பூசினால் புண் எரிச்சல் குறையும்; விரைந்து ஆறும்.

விஷம் முறிவாக: பாலில், முட்டை வெள்ளைக்கருவை அடித்துக் கலக்கிக் குடித்தால் விஷ மருந்தால் ஏற்பட்ட தீங்கு முறிக்கப்படும்.

கண் சிவப்பு தெளிய: வெள்ளைக் கருவில், கொஞ்சம் படிகாரத் தூளைக் கரைத்து அதைத் தூய்மையான துணியில் நனைத்துக் கண்ணின் மேல் போட்டால் சிவந்த கண் தெளியும்.

தலையிலுள்ள புண், சிரங்கு ஒழிய: முட்டை ஓட்டை நெருப்பிலிட்டுச் சாம்பலாக்கி, இதனுடன் கொஞ்சம் விளக்கெண்ணெயைச் சேர்த்துத் தலையில் தடவி, கொஞ்சங் கழித்து குளித்தால், தலை சரும நோய்கள் கட்டுப்படும்.

இரத்தக்கட்டுக்கு: வெள்ளைக் கருவில் கால் பங்கு படிகாரம், கால் பங்கு கரையான் புற்று மண் இவற்றைச் சேர்த்து மை போல அரைத்து, இரத்தக் கட்டு உள்ள இடத்தில் பற்றுப் போட்டால், நல்ல குணம் தெரியும்.

கண்டமாலை, கழுத்தைச் சுற்றி ஏற்படும் இவ்வீக்கம் புண், குணமாக: முட்டையை உடைத்து, கால்படி பசும் பாலில் போட்டு நன்கு அடித்து 40 நாட்கள் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் கண்டமாலை பறந்தோடும்.

66. முருங்கை மருத்துவம்

♦ வீட்டுத் தோட்டத்தில் ஒரு முருங்கை மரம் இருக்கிறதெனில், எப்போதும் நம்முடன் நல்லதொரு மருத்துவர் இருப்பதாக அர்த்தம்.

♦ முருங்கைக்காய் பசியை அதிகரிக்கும்; வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும்; தலைவலியைப் போக்கும்; கடும் இரத்தபேதியைக் குணப்படுத்தும்; இரத்தத்தை, சிறுநீரைச் சுத்தப்படுத்தும்; கபத்தை ஒழிக்கும்.

♦ வாரத்திற்கு 2 முறை முருங்கைக்காய் சமையுங்கள். உஷ்ண, பித்த, வாயு தொல்லையுடையவர்கள் மட்டும் முருங்கையைக் குறைப்பது நல்லது.

♦ ஓர் அவுன்ஸ் முருங்கைக்காயின் சத்துக்கள்: இரும்புச் சத்து-1.5 மி.கி.; கொழுப்பு-.1கி; புரதம்-7 கி.; கார்போஹைட்ரேட், கால்சியம்-8 மி.கி.; பாஸ்பரஸ்-30 மி.கி.; அத்துடன் வைட்டமின் ஏ, சி சத்துக்கள்.

♦ நீரிழிவு நோயைத் தீர்க்கும் ஆற்றல் முருங்கைக் கீரைக்கு உண்டு. இலையுடன், எள் சேர்த்துத் தொடர்ந்து சமைத்துச் சாப்பிட்டால் எவ்வளவு கடும் நீரிழிவு நோயும் கட்டப்படும்.

♦ காய்ச்சல், உடல் அங்கங்கள் உணர்ச்சியற்றிருத்தல், நரம்புத்தளர்ச்சி இவற்றிற்கு முருங்கை மர வேரை நீர்விடாமல் அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு பசும்பாலில் கலந்து காலை மாலை அருந்துக.

♦ இதயத்துக்கு வலுவூட்டும் சக்தி முருங்கைப் பூவுக்கு உண்டு. முருங்கைப் பூவை அவித்து சில நாட்கள் தொடர்ந்து உணவோடு சேர்க்க, இதயம் பலப்படும்.

♦ பத்திரிகை விளம்பரங்களைப் பார்த்து, இழந்த சக்தியை மீட்க, டூர் அடிக்கும் மருத்துவர்களிடம் மருந்து வாங்கி ஏராளமாகப் பணம் செலவழிப்பதை விட முருங்கையை நம்புங்கள். முருங்கை பிசினை 8 மணி நேரம் நீரில் ஊற வைத்து 2 அவுன்சு நீருடன் சிறிது கல்கண்டு சேர்த்து தினமும் சாப்பிட்டால் மேக நோய்கள் நீங்கும்; தாது விருத்தி ஏற்படும்.

67. ரோஜா மருத்துவம்

♦ முகர்ந்தாலேயே பலன் தரக் கூடியது ரோஜா மலர். முகர்ந்தால் சளி போகும். தலைவலி கட்டுப்படும். வலி அப்போதும் நிற்காவிடில் மலர்ச்சாற்றை மூக்கில் பிழிந்தால் தலைவலி பறந்தோடும்.

♦ ரோஜா மொட்டுக்களை லேசாக வதக்கி, துவையல் செய்யுங்கள். சீதபேதிக்குக் கைகண்ட மருந்து இது.

♦ ரோஜாவை நிழலில் உலர்த்தி, கஷாயம் போட்டுச் சாப்பிடுவது வாய்ப்புண்ணை ஆற்றும்; கர்ப்பிணிகளுக்குச் சிறுநீர் தாராளமாகப் போகும்.

♦ ரோஜா கஷாயத்தைக் காய்ச்சிய பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால், குடல் கழிவுடன் பித்தநீர் வெளியாகும் உடல் கலகலப்பாக இருக்கும்.

♦ ரோஜாவை மென்று தின்றாலே நிறைய பலனுண்டு. வயிறு சுத்தமாகும். சுரம் தணியும்; வாந்தியெடுக்க வரும் ஒக்காளம் நிற்கும். தாகம் சாந்தியடையும். ஆசன எரிச்சல் அடங்கும்.

♦ ரோஜாப்பூ குல்கந்து கடைகளில் கிடைக்கும். தினம் காலை, மாலை இரு வேளை இதனைச் சுவைத்து

வந்தால், உடலிலுள்ள உள் உறுப்புகள் அனைத்தும், “ஓவர் ஆல்” செய்த சைக்கிள் மாதிரி பலப்பட்டு இயங்கும். இயற்கை டானிக்.

♦ நாலைந்து மின்மினிப் பூச்சிகளைப் பிடியுங்கள். அதனுடன் ரோஜாப் பூவைச் சேர்தது நன்றாக அரைத்து எடுங்கள். அதை வடிக்கட்டி இளஞ்சூடாகக் காதில் விட்டால் உடனே காது உபாதை குறையும். விரைவில் குணமாகும்.

68. வண்ண மருத்துவம்

வண்ணங்களுக்கும் நோய்களைக் குணப்படுத்தும் தன்மை உண்டு. வண்ணக் கண்ணாடிகள் வழியாக நோயாளிகள் மேல் ஒளியைப் பாய்ச்சுதல், குடி நீரில் வண்ணத்தைக் கலத்தல், திரவங்களைக் குறிப்பிட்ட வண்ண டம்ளரில் அருந்துதல் குறிப்பிட்ட வண்ணமுள்ள உணவுப் பொருளை உண்ணல் போன்ற முறைகளில் வண்ண சிகிச்சை நிபுணர்கள் பல நோயாளிகளைக் குணப்படுத்தி வருகிறார்கள்.

கீழ்க்கண்ட 8 வண்ணங்களை மேற்கண்ட முறைகளில் சிலவற்றை நோயாளிகளின் மேல் வண்ண நெருக்கமுண்டாக்கி கீழ்க்கண்ட நோய்களைக் குணப்படுத்துகின்றனர்.

<u>சிவப்பு:</u> இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும். இரத்த ஓட்டத்தைத் தடையாக்கும் நோய்கள், நிணநீர்க் குழாய் நோய்கள், இரத்தம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், பக்க வாதம் இவற்றைக் குணப்படுத்தலாம்.

<u>ஆரஞ்சு:</u> நாடித்துடிப்பை மிகுவிக்கும். மகப்பேறுள்ள தாய்மார்களுக்கு நிறைய பால் சுரக்கச் செய்யும். குடல் சரிவு (Hernia), குடல்வால் வீக்கம் (Appendicities), சிறுநீர்ப்பையில் கற்கள், கீழ் வயிற்றுப் பகுதி சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் இவற்றைச் சரியாக்கலாம்.

<u>மஞ்சள்:</u> சர்க்கரை நோய், அஜீரணம், சிறுநீரக இரைப்பைக் கோளாறுகள், மலச்சிக்கல், சில கண், தொண்டை நோய்கள் இவற்றை நீக்கலாம்.

<u>பச்சை:</u> நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், குடற்புண் (Ulcer), மலேரியா,இன்புளூவென்சா, ஜலதோஷம், தலைவலி, உணர்வு வயப்பட்ட குழப்ப நிலையைச் சாந்தப்படுத்தி, இரத்த ஓட்ட, இதய நோய்களைக் குணப்படுத்தும்.

<u>நீலம்:</u> தோல் நோய்கள், சுவாசம் தொடர்பானவை, ருமாடிசம், மலேரியா, நரம்புத் தளர்ச்சி, படபடப்பு, வலி

குறைக்கும். இரத்தம் வருவதைக் கட்டுப்படுத்தும். தீப்புண், வயிற்றுப் போக்கு இவற்றையும் குணமாக்கும்.

கருநீலம்: காது மந்தம், பிட்யூட்டரி சுரப்பி கோளாறுகள், கண்படலம் (Cataract) ஒற்றைத் தலைவலி, கண், காது, நரம்பு மண்டலம் இவற்றை இதமாக்கும்.

ஊதா: பிரசவ வேதனையைக் குறைக்கும். நரம்பு, உணர்வு குழப்பங்கள், ஆர்தரைட்டிஸ் இவற்றைக் குணப்படுத்தலாம். பச்சை, மஞ்சளுடன் சேர்த்து, தொடக்கநிலை தோல் புற்று நோயைக் குணமாக்கலாம்.

மஜன்டா: மனக்குழப்பம், உடல் மனரீதியாக கட்டிப் போட்ட நிலை, அவநம்பிக்கை; சில இதய நோய்கள் மன நோய்கள் இவற்றைக் குணமாக்கலாம்.

69. வாழைத்தண்டு மருத்துவம்

உடல் கனம் குறைய: “யானை கொழுத்தால் வாழைத்தண்டைக் கொடு” என்பது பழமொழி. கொழுப்பைக் குறைக்க வாழைத்தண்டு மிகச் சிறந்தது. ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் சமைத்துண்டால் உடல் கொழுப்பு குறைந்து இளைக்கும்.

சத்துக்கள் விவரம்: ஈரம்-88.3 கி; புரதம்-0.5கி; கொழுப்பு-0.1கி; தாது உப்புக்கள்-0.6கி; நார்-0.8கி; சர்க்கரைச் சத்து-9.7கி; சுண்ணாம்புச் சத்து-10மி.கி; பாஸ்பரஸ்-10 மி.கி.; இரும்பு-1மி.கி.; தையமின்-0.02 மி.கி.; ரிபோஃபிளேவின்-0.01 மி.கி.; நியாசின்-0.02 மி.கி.; வைட்டமின் சி-7 மி.கி.; சக்தி-42கி. கலோரி.

கொசுக்கடிக்கு: கொசுக்கடித்துத் தடிப்பு ஏற்பட்டால், வாழைத்தண்டை இரண்டாக வெட்டி, வெட்டிய பகுதியைக் கொசுக்கடித்த இடங்களில் சில நிமிடங்கள் தேய்க்கக் குணமாகும்.

முகப்பருவிற்கு: வாழைத்தண்டைப் பாதியாகப் பிளந்து முகப்பருவுள்ள இடங்களில் நாளும் 2 நிமிடங்கள் தேய்த்து வந்தால் பருக்கள் நீங்கி முகம் அழகாகும்.

கீழ்க்கண்ட நோய்கள் வராமலிருக்கவும், வந்தால் குணப்படுத்தவும் ஆற்றலுடையது வாழைத்தண்டு. மூத்திர எரிவு, நீரடைப்பு, மூத்திரப் பையில் கல் போன்ற சிறுநீர் சம்மந்தப்பட்ட சகல பிரச்சனைகளுக்கும் கைகண்ட மருந்து வாழைத்தண்டு. நீரிழிவு, வயிற்றுப்புண், சரும நோய்கள், வயிற்றுப் பூச்சி, பல்லில் பூச்சி, மஞ்சட் காமாலை போன்றவற்றிற்கு அடிக்கடி உண்க. குழந்தைகட்கும் நிறை கர்ப்பிணிகட்கும் வாழைத்தண்டு உகந்ததல்ல.

70. வாழைப்பழ மருத்துவம்

மிக மலிவாக, எளிதாகக் கிடைக்கும் பொருட்களின் அருமையை நாம் உணர்வதில்லை என்பதற்கு வாழைப்பழம் ஓர் எடுத்துக்காட்டு.

ஒரு வாழைப்பழமானது, ஒரு கோப்பை ஆரஞ்சுப் பழச்சாறுக்கும், இரண்டு ஆப்பிள் பழங்களுக்கும், இரண்டு அத்திப் பழங்களுக்கும், நான்கு பேரீச்சம்பழங்களுக்கும், இருபது திராட்சைகளுக்கும் - சமமான சத்துக்களை உடையது.

விலையோ மிகவும் மலிவானதுதானே! ஏன் எளியவர்களும் தினமும் சாப்பிட்டு, பணக்காரர்களின் உடல் வலிவைப் பெறக்கூடாது?

வாழைப்பழம் எளிதாகச் சீரணிக்கக் கூடியது.நோயாளிகள் கூடப் பயப்படாமல் சாப்பிட்டு வரலாம். வளரும் குழந்தைகளுக்கு வாழைப்பழமும் பசும்பாலும் நல்ல ஊட்டம் தரும் உணவு. மலச்சிக்கலுக்கு மிக இயற்கையான மருந்து வாழைப்பழம். நாள்தோறும் இரு வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால் நல்ல உடல் நலத்தோடு நோயின்றி இருக்கலாம்.

சிறுமலைப்பழம், பேயன், கற்பூரம், பச்சை, நாடன், நேந்திரம், கதலி, மட்டு, செவ்வாழை, ரஸ்தாளி, பூவன் போன்ற

பல வகைகள் இருப்பினும், எளிதாக விலை குறைவாகக் கிடைப்பது பூவன்தான், என அசட்டை செய்யாதீர்கள். மற்ற வாழைப்பழங்களில் உள்ள எல்லாச் சத்தும் இதில் அதிகமாகவே இருப்பது இயற்கை நமக்கு அளித்துள்ள தனிச்சலுகையாகும்.

71. விட்டமின் ஏ புதுத் தகவல்

ஆண்டுக்கு 5 லட்சம் குழந்தைகள் உலகெங்கும் விட்டமின் ஏ பற்றாக்குறையால் பார்வை இழக்கின்றன. சுமார் 70 லட்சம் குழந்தைகள் எளிதில் நோய் வாய்ப்படுகின்றன.

உலக சுகாதார சங்கம் (WHO) 5 மில்லியன் டாலர் மட்டுமே செலவிட்டால் இந்த அவலத்தை மாற்ற முடியும்! செய்யுமா?

பெரிய வேடிக்கை என்னவென்றால் விட்டமின் ஏ பற்றாக்குறை உள்ள வெப்ப நாடுகளில் தான் விட்டமின் ஏ அபரிமிதமாக இயற்கையில் கிடைக்கிறது.

புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கு விட்டமின் A பற்றாக்குறையும் காரணம் என்று அண்மையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

விட்டமின் ஏ குறைவால் வரும் நோய்கள்:

இரவு பார்வை மந்தம், தோல் வறட்சி, எளிதாகச் சளி பிடித்தல், எலும்பு வளர்ச்சியின்மை, இனவிருத்தி உறுப்பு பிரச்சனைகள்.

விட்டமின் ஏ உள்ளவை: பால், முட்டை மஞ்சட்கரு, வெண்ணெய், மாம்பழம், பப்பாளிப்பழம், பேரிக்காய், பலாப்பழம், ஆரஞ்சு, தக்காளிப்பழம், பச்சை காரட், மிக அதிகம்: காட் லிவர் ஆயில் (1000 1.U கிராம்).

தினசரி தேவை: 1/2 வயதுக்குள்: 1400 I.U (International Unit.)

1 வயது: 2000 I.U. 1-3: 2000, 4-6: 2500, 7-10: 3000

ஆண்கள் 11 முதல்: 5000; பெண்கள் 11 முதல் 4000

கர்ப்பமுற்ற பெண்கள்: 5000; பால் தரும் மகளிர்: 6000

72. விட்டமின் 'சி' மருத்துவம்

♦ சிகரெட் புகைப்பவர்களுக்கு விட்டமின் சி மிக அவசியம். ஒவ்வொரு சிகரெட்டும் உடலில் 25 மி.கிராம் விட்டமின் சிஐ அழிக்கிறது.

♦ அதிகமாகப் புரதச்சத்துள்ள உணவு உண்பவர்களும் விட்டமின் சி அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். புரதம் உடலில் அதிகரிக்கும்போது விட்டமின் சியின் தேவையும் அதிகரிக்கிறது. கால்சியச் சத்து குறைந்தால் விட்டமின் சிஐ உடல் ஏற்காது.

♦ கன்னிப்போன புண்ணாகும் சதை, உள் காயங்கள், பலவீனமான எலும்பு, பல், ஈறு நோய்கள், மந்தத்தனம், சோம்போறித்தனம், கடும் களைப்பு, இவையெல்லாம் விட்டமின் சி பற்றாக்குறையால் வரும் தொல்லைகள்.

♦ ஜலதோஷத்திற்கு முதலுதவி விட்டமின் சி. ஒரு மணிக்கு 100 மி.கி. வீதம் 24 மணி நேரம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் ஜலதோஷம் கட்டுப்படும். தினம் 100 மி.கி. சேர்த்தால் ஜலதோஷமே அண்டாது.

♦ காய்கறிகளை வெட்டி நெடுநேரம் வெளியே வைத்தல், சூடான பாத்திரத்தில் காய்கறிகளை நெடுநேரம் பாதுகாத்தல், அதிகமாக வேகவைத்தல் இவை அவற்றிலுள்ள விட்டமின் சியின் அளவைக் குறைக்கும்.

♦ சராசரி மனிதனின் ஒரு நாளைய விட்டமின் சி குறைந்தபட்ச தேவை 400 மி.கி. ஒரு நாளைக்கு 2000லிருந்து 3000 மி.கி. வரை சேர்த்துக் கொள்பவர்களுக்கு புற்றுநோய், இதயம் தொடர்பான நோய்கள், தொற்று நோய்கள் வருவது தடுக்கப்படுகிறது என்பது அண்மை மருத்துவக் கருத்து.

♦ மிக அதிகம் விட்டமின் சி உள்ளவை: கொய்யாப்பழம்

(15 கிராமில் 85 மி.கி.), ஆரஞ்சு (19 மி.கி.), எலுமிச்சை (18 மி.கி.) பப்பாளிப்பழம் (13 மி.கி.) சாத்துக்குடி (11 மி.கி.) தக்காளி (9 மி.கி.) முட்டைக்கோசு, பச்சை காரட், உருளைக்கிழங்கு.

73. விட்டமின் ஈ மருத்துவம்

நமக்கு அதிகம் தெரியாத விட்டமின்-ஈ நமக்குப் பல உடல் தொல்லைகளின் கேடயமாகும்.

விட்டமின் ஈ, இல்லாவிட்டால், விட்டமின் ஏயும் சியும் அழிந்துவிடும். இவ்விரு விட்டமின்களையும் பாதுகாப்பது விட்டமின் ஈ-இன் வேலை.

♦ ஆரோக்கியமான இதயமும், ரத்த ஓட்டமும் இயங்க விட்டமின் ஈ உதவுவதால், மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பை இது குறைக்கிறது.

♦ விட்டமின் ஈ உடலில் சேரும்போது, நீரழிவு நோய் கட்டுப்படுகிறது. சதை வலுவடைகிறது.

♦ விட்டமின் ஈ குறைவால் ஆண்களுக்கு மலட்டுத்தனம் ஏற்படுகிறது. செக்ஸ் வாழ்வைப் பாதிக்கிறது. சோம்பேறித்தனம், பலவீனம், கவனக்குறைவு இவை இக்குறைபாடின் வெளிப்பாடுகள்.

♦ வயதானவர்களுக்கு விட்டமின் ஈ மிகவும் தேவை. சீக்கிரம் முதுமை அடைவதை இது தடுக்கும்.

♦ விட்டமின் ஈ-ஐ திடீரென மிக அதிக அளவில் சேர்க்கக் கூடாது. இதனால் ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். சீக்கிரம் ரத்தம் உறைவதை விட்டமின் ஈ தடை செய்வதால் ரத்தம் உறையா. கோளாறுடையவர்கள் இதனை அதிகமாகச் சேர்க்கக் கூடாது.

♦ சராசரி மனிதனின் ஒரு நாளைய விட்டமின் ஈ தேவை 100 அ.அ. (அனைத்துலக அலகு: 1.யு)

மாவு எந்திரத்தில் அரைக்கப்படும் தானியங்கள் விட்டமின் ஈ-ஐ இழக்கின்றன. மைதா ரொட்டி, தீட்டிய அரிசி இவை விட்டமின் ஈ-ஐ இழந்தவை.

விட்டமின் ஈ மலிந்துள்ள சிறந்த பொருள் பட்டாணிக்கடலை. இதைத் தவிர கோதுமை ரவா, புழுங்கலரிசி, முட்டை, சூரியகாந்தி விதை, இவற்றிலும் நிறைய உண்டு. எண்ணெய் கொழுப்பிலே கறையக் கூடியது விட்டமின் ஈ. எண்ணெய் பதார்த்தங்கள் அதிகம் உண்டால் இது அழிந்து விடும்.

74. விளாம்பழ மருத்துவம்

<u>இந்த நோய்கள் உங்களுக்கு உண்டா?:</u> கண்பார்வை மங்கல், சதா வாயில் கசப்பு, காலையில் மஞ்சளாக வாந்தியெடுத்தல், பித்தக் கிறுகிறுப்பு, கை கால்களில் அதிக வியர்வை ஏற்பட்டுச் சில்லென்று போதல், பித்தம் காரணமாக - இளநரை, நாவில் ருசியற்ற நிலை, அளவுக்கு மீறிய உமிழ்நீர் சுரத்தல், தொண்டைப் புண், கல்லீரல் இயக்கம் சீர்குலைந்து ஏற்படும் பிரச்சினைகள் - எதுவாயினும் கவலை வேண்டாம். தினசரி காலை உணவிற்குப் பின் நன்கு பழுத்த விளாம்பழத்தை உடைத்து உட்பகுதியை மட்டும் சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் சேர்த்து 21 நாட்கள் உண்டால் பூரண குணமாகும்.

<u>அடிக்கடி விளாம்பழம் சாப்பிட்டால்...:</u> ரத்தத்தில் கலக்கும் நோய் கிருமிகள் அழியும். எனவே உடலை நோய் தாக்காது. ரத்தம் சுத்தமாகும், அஜீரணக் கோளாறு அண்டாது. அறிவுத் தெளிவு ஏற்படும்.

<u>சிறுவர்களுக்கு:</u> பள்ளிப் பாடத்தை அடிக்கடி மறந்து விடும் சிறுவர்களின் இக்குறை நீங்க நினைவாற்றல் பெற, எலும்புகள் உறுதியாக விளாம்பழம் உதவும்.

<u>வயோதிகர்களுக்கு:</u> இப்பழம் ஒரு டானிக், மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை உண்டால் எலும்புகள் பலம் பெறும். பற்கள் ஆட்டம் காணாது. புதிய ரத்தம் உற்பத்தியாகி நினைவாற்றல் அதிகப்படும். இதயத்துடிப்பு சீராகும். மனக்கலக்கம் மறைந்து மகிழ்வும், நடைமுறையில் தெம்பும் ஏற்படும்.

பெண் வசிய மருந்துக்கு மாற்று: எல்லாவற்றையும் மறந்து ஒரு குறிப்பிட்ட பெண்ணுடன் பித்துப்பிடித்து அலைய வசிய மருந்து தரப்படுவதாகக் கேள்வியுற்று இருக்கிறோம். இது உண்மையோ பொய்யோ எதுவாயினும் பெண்கள் தொடர்பால் சிக்கிச் சீரழியும் நபர்களை மீட்க விளாம்பழத்தை சதையையும், ஓட்டையும் சேர்த்து நாளுக்கு ஒரு பழம் வீதம் 21 நாட்கள் தருக. பெண் வசியத்தையும் தீய உணர்வையும் இது முறித்து மோக வெறியர்களை மனம் மாற்றும். "விட்டதடி ஆசை விளாம்பழ ஓட்டோட" என்பது பழமொழி.

75. வெங்காய மருத்துவம்

உடலுக்கு எண்ணற்ற நன்மை தரக்கூடியதும் மருத்துவ குணம் அடங்கியதுமான காய்கறிகளில் முதன்மையனது வெங்காயமே.

அடிக்கடி வெங்காயம் உண்பதால் ஏற்படும் பலன்கள்:

உடல் சூடு தணியும், உள் உறுப்புகளும், எலும்பும் பலம் பெறும். நரம்புகளின் துடிப்பு ஒழுங்குபடுத்தப்படும். தொற்று நோய்கள் வராமல் தடுக்கப்படும். வயிற்றில் உள்ள கிருமிகள் சாகும், சீரண ஆற்றல் அதிகரிக்கும். இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படும். மூளையின் ஆற்றல் அதிகரிக்கும். மேற்கண்ட பலன்களைப் பெற காலை வெறும் வயிற்றில் இரு சின்ன வெங்காயத்தைத் தோல் நீக்கிப் பச்சையாக உண்க.

தேள் கொட்டுக்கு: இரு பாதியாக வெங்காயத்தை நறுக்கி, ஒரு பகுதியைக் கொட்டு வாயில் தேய்த்தால் வலி குறையும் விஷம் இறங்கும் வரை தேய்க்கவும்.

வாந்தியை நிறுத்த: நறுக்கிய வெங்காயத்தை முகர்ந்தாலும் தின்றாலும் வாந்தி நிற்கும்.

கண் வலிக்கு: வெங்காயத்தை அழுக்குப் படாமல் தட்டி மெல்லிய வெள்ளைத் துணியில் வைத்துக் காலை, மாலை கண்களில் 2,3 துளி விடக் கண் வலி குணமாகும்

காக்காய் வலிப்பிற்கு: வலிப்பு வருகையில் வெள்ளை வெங்காயத்தை நசுக்கி அதன் சாற்றை எடுத்துக் காதில் விட்டால் வலிப்பு நிற்கும்.

இருமலுக்கு: வெங்காயத்தை வதக்கித் தின்றால் இருமல் பட்டுப் போகும்.

நோய் தடுப்பாக: தொற்று நோய் பரவியுள்ள இடத்திற்குச் செல்லும் போது சட்டைப் பையில் 2,3, வெங்காயத்தை எடுத்துச் சென்றால் தொற்று நோய் தாக்காது.

வாய்ப்புண்ணிற்கு: வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி நெய் விட்டு வதக்கி பாதி சோறு பாதி வெங்காயமாகக் கலந்து காலை உண்டால் குணம் தெரியும்.

76. வெந்தய மருத்துவம்

நீரிழிவு நோய்: தேக்கரண்டியளவு சுத்தமான வெந்தயத்தைக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் வாயில் போட்டு விழுங்கி, சிறிதளவு தண்ணீர் குடித்துவிடவும். 21 நாட்கள் இப்படிச் செய்தால் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்.

மலச்சிக்கல்: தேக்கரண்டியளவு சுத்தமான வெந்தயத்தை இரவு படுக்கும் முன் வாயில் போட்டு மென்று தின்று, தண்ணீர் பருகவும். காலை, சிரமமின்றி இளகலாக மலம் கழியும்.

கூந்தல் பொலிவு: 10 கிராம் வெந்தயத்தை இரவு முழுவதும் நீரில் ஊற வைக்கவும், காலையில் அதனை மென்மையாக அரைத்துத் தலையில் தடவி கால் மணி நேரம் ஊறவும். வாரம் மூன்று நாட்கள் இவ்விதம் செய்தால் கூந்தல் கருகருவென்றும், நீண்டும் வளரும். தேகமும் குளிர்ச்சியடையும்.

உஷ்ணக் கோளாறுகள்: இரவு சிறிது வெந்தயத்தை நீரில் ஊற வைத்து, காலை நீராகாரத்தில் போட்டுக் குடித்தால், எப்பேர்பட்ட உஷ்ணமும் தணியும், வெந்தயத்தைப் பொறித்து மென்று சாப்பிட உஷ்ண சம்பந்தமான வயிற்று வலி, வயிற்றுப்புண் இவை அகலும்.

வாய்ப்புண்: உஷ்ணத்தால் வாய் முழுவதும் புண்கள் தோன்றும் போது, வாயில் வெந்தயத்தை அவ்வப்பொழுது மெல்லவும். வாயில் ஊறிய பின் கடித்து உண்ணவும். வாய்ப்புண்ணின் உக்கிரம் தணியும்.

77. வெள்ளரிக்காய் மருத்துவம்

♦ வெள்ளரியில் மிகுந்துள்ள நீர்ச்சத்து, கடும் நாவறட்சியை விரட்டுவதோடு, பசியையும் உண்டாக்கும். உடலைக் குளிரவைக்கும்.

♦ வெள்ளரியில் வைட்டமின்கள் ஏதுமில்லை. ஆனால், தாதுப் பொருட்களான சோடியம், கால்சியம், மக்னேசியம், இரும்பு, பாஸ்பரஸ், கந்தகம், சிலிகன், குளோரின்- இத்தனையும் வெள்ளரியில் உண்டு. இவற்றை விட, நம் இரத்தத்தில் சிவப்பணுக்களை உருவாக்கும் பொட்டாசியம் வெள்ளரியில் மிகுதி.

♦ ஈரல், கல்லீரல் இவற்றில் சூட்டைத் தணிக்கும் ஆற்றல் வெள்ளரிக்கு இருப்பதால் அப்பாகங்களில் ஏற்படும் நோய் தணியும்! செரிமானம் தீவிரமாகும்; பசி அதிகரிக்கும். வெள்ளரிக்காயை உண்ணுகையில் பசிரசம் என்னும் விசேஷ ஜீரண நீர் சுரக்கிறது என்பதும் விஞ்ஞானிகளின் கண்டுபிடிப்பு. மலத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்; பித்தத்தைக் குறைக்கும்.

♦ உள்ளரிப்பு, கரப்பான் போன்ற சரும நோய்களைப் போக்கும் ஆற்றல் வெள்ளரிக்கு உண்டு.

♦ வெள்ளரிப் பிஞ்சை உட்கொண்டால் திரிதோஷமும் போகும் என்று பழைய வைத்திய நூல்கள் பேசுகின்றன.

♦ புகைப்பிடிப்போரின் குடலை நிகோடின் நஞ்சு சீரழிக்கிறது. நஞ்சை நீக்கும் அற்புத ஆற்றல் வெள்ளரிக்காய்க்கு உண்டு.

♦ மூளைக்கு மிகச்சிறந்த வலிமை தரக்கூடியது வெள்ளரி. மூளை வேலை அதிகம் செய்து கபாலம் சூடு அடைந்தவர்களுக்குக் குளிர்ச்சியும், மூளைக்குப் புத்துணர்ச்சியும் வெள்ளரிக்காய் வழங்கும்.

நுரையீரல் கோளாறுகள், கபம் - இருமல் உள்ளவர்கள் வெள்ளரிக்காயைச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல.

78. வெற்றிலை மருத்துவம்

♦ தலைவலிக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று துளிகள் வெற்றிலைச் சாற்றை மூக்கினுள் விட்டால் தலைவலி தீரும்.

♦ இதே மாதிரி காது குத்தலுக்கு மூன்று துளிகள் காதினுள் விட குணமாகும்.

♦ பால் சுரக்கும் போது பால் கட்டி உண்டாகும். வீக்கத்துக்கு வெற்றிலையை நெருப்பில் வாட்டி அப்படியே அடுக்கடுக்காக முலையில் வைத்துக் கட்ட வீக்கம் நீங்கும்.

♦ நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்களுக்கு வெற்றிலைச் சாற்றுடன் இஞ்சிச் சாறு கலந்து கொடுக்கலாம்.

* தீப்பட்ட புண்கள் மீது வெற்றிலையை வைத்து வந்தால் புண் ஆறும்.

♦ இளம் வெற்றிலைக் கொடி வேரும், மிளகும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வர மலட்டை உண்டாக்கும்.

♦ வெற்றிலை வேரைத் தின்று வர பாடகர்களின் தொணி சுத்தப்படும்.

♦ வெற்றிலையை எண்ணெயில் நனைத்து விளக்கில் வாட்டி மார்பின் மேல் போட, நெஞ்சுவலி, கப இருமல், மூச்சுமுட்டல், கடின சுவாசம் விலகும்.

♦ வெற்றிலைச் சாற்றில் தேன் சேர்த்து உண்டால் இருமல் விலகும்.

♦ தேள்கடி பட்டவர்களுக்கு ஒரு பெரிய வெற்றிலையில் பதினொரு மிளகை வைத்து மடித்துக் கொடுத்து நன்றாக மென்று விழுங்கும்படி செய்தால் தேள் விஷம் நீங்கும்.

♦ நல்லெண்ணெய் முறிவுக்கு வெற்றிலைச் சாறு குடித்தால் சுகமாகும்.

79. வேப்ப இலை மருத்துவம்

வேப்ப மரம் நமது நாட்டின் இயற்கை வளம். சில நாடுகளில் மட்டுமே இது விளைகிறது. இதன் வேர், பட்டை, உட்பாகம், பிசின்கள், இலை, பூ, காய், பழம், ஈர்க்கு, விதை, எண்ணெய் எல்லாமே மருத்துவப் பயன் உள்ளவை.

♦ வாலிபர்கள், முகப்பருவால் அவதிப்பட்டு விளம்பரத்தில் பார்க்கும் பலவித 'கிரீம்'களைப் பூசி அலுக்கிறார்கள். வேப்ப இலையையும், சிறிது மஞ்சளையும் சேர்த்து அரைத்துப் பருக்களின் மேல் பூசி வாருங்கள். எந்தக் கடை மருந்தையும் விட இது உடனே பருவைச் சீரழிக்கும். முகம் பளபளக்கும்.

♦ குழந்தைகளுக்கு நோயே வராமல் இருக்க வேண்டுமா? வேப்பங் கொழுந்து இலைகளுடன் சீரகம், மிளகு சேர்த்து அரைத்துச் சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, தாய்ப்பாலில் அல்லது வெந்நீரில் கலக்கி, எண்ணெய் முழுக்கு செய்தவுடன் கொடுங்கள். கபம் வெளியேறும். கீரைப் பூச்சிகள் செத்தொழியும். பிற நோய்கள் அண்டாது.

♦ குழந்தைகளுக்கு எந்த மருந்தைக் கொடுத்தாலும் கழிச்சலாகப் பீச்சி அடிப்பது நிற்கவில்லையா? வேப்ப இலையையும், வசம்பையும் அரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுத்துப் பாருங்கள். உடனே கழிசல் சட்டென நின்றே தீரும்.

♦ எந்த விதமான அம்மையாக இருந்தால் என்ன? வேப்ப இலை இருக்கும் வரை கவலையில்லையே. அம்மை நோயை அடித்து விரட்ட ஒரு கைப்பிடி அளவு இலையை எடுத்து சிறிது மஞ்சளும் சேர்த்து அரைத்து பாலில் கலக்கிக் குடியுங்கள். விரைவில் அம்மை தணியும்.

♦ பொன்னுக்கு வீங்கி என்ற 'மம்ஸ்' வந்து காதின் அடிப்பாகம் வீங்கி விட்டதா? சுரம் அடிக்கும்; வாயை அசைக்க முடியாது. இதற்கு வேப்பிலையையும் சிறிது மஞ்சளையும் அரைத்துப் பற்றுப் போடுங்கள். தன்னால் வீக்கம் குறையும். இதையே பித்த வெடிப்புக்களுக்கும் போட்டால் குணம் உண்டு.

♦ வேப்ப இலையை நல்லெண்ணெய் தடவி வதக்கி கட்டிகளின் மேல் வைத்துக் கட்டி வந்தால், அவை பழுத்து உடையும்.

♦ துர்நாற்றம் உள்ள புண்களைக் கழுவ டெட்டால் பயன்படுத்துகிறோம். வேப்ப இலை கஷாயத்தையும் இப்படிக் கிருமி நாசினியாகப் பயன்படுத்தலாமே!

♦ சித்தப்பிரம்மை போன்ற மனநோய்களுக்கு, நரம்பு சம்பந்தமான கோளாறுகளுக்கு வேப்ப இலையின் மருத்துவத்தன்மை பயன்படுகிறது. போய் விரட்ட வேப்பிலை உதவுவதாகச் சொல்வதெல்லாம் இப்படி ஏற்பட்ட ஒரு நம்பிக்கையே!

80. வேப்பம்பூ மருத்துவம்

♦ வயிற்றில் பூச்சியா? வேறு ஆங்கில மருந்துகளை விட வேப்பம்பூ வயிற்றுக்குத் தீங்கின்றி குடலிலுள்ள மலக்கிருமிகளை ஒழிக்கும். கண்டதையும் தின்னும் சிறுவர்களின் வயிற்றைச் சுத்தப்படுத்த, வேப்பம்பூ கஷாயம் கொடுங்கள், சரியாகிவிடும்.

♦ உடல் பருமனைக் குறைக்க வேண்டுமா? நாள்தோறும் வேப்பம்பூவை ஊற வைத்தக் குடிநீர் அருந்தினால் விருப்பத்திற்கேற்ப மெலியலாம்.

♦ காதில் சீழ், அல்லது இரணம் இருக்கிறதா? நல்ல கொதி நீரில் வேப்பம் பூவைப் போடுங்கள். ஆவி வரும். ஆவியைக் காதில் பிடித்தால் சீழ், இரணம் சரியாகும். தொண்டைப் புண்ணாக

இருந்தால், வாயைத் திறந்து தொண்டைக்குள் பிடியுங்கள் தொண்டைப் புண் குணமாகும்.

♦ வாந்தி வரும் உணர்வா? அடிக்கடி ஏப்பமா? வேப்பம் பூவை வறுத்துப் பொடி செய்து, பருப்பு ரசத்துடன் கலந்து சாப்பிடுங்கள். வாந்தியும், ஏப்பமும் தரும் தொல்லைகள் அறவே நீங்கும்.

♦ வேப்பம் பூவின் சிறப்பு என்ன? வேப்பம் பூ சீரண சக்தியை அதிகரிக்கும்; உடல் வெப்பத்தை ஏற்படுத்தும். பித்தத்தைக் கண்டிக்கும்.

♦ கண் பார்வை பளிச்சிட வேண்டுமா? உலர்ந்த வேப்பூவை நன்கு இடித்து, சம அளவு வெடியுப்புப் பொடியுடன் கலந்து காற்றுப் புகா குப்பியில் வையுங்கள். வேண்டும்போது எடுத்துக் கண்களில் தீட்டி வரவேண்டும். நல்ல பலன் பெறுவீர்கள்.

♦ எந்த நோயும் அணுகாதிருக்க வேண்டுமா? வேப்பம்பூவைத் தேனில் ஊற வையுங்கள். ரோஜாப்பூ குல்கந்து மாதிரி இது வேப்பம்பூ குல்கந்து. படுக்கும் முன் கொட்டைப்பாக்கு அளவு சுவையுங்கள். நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வீர்கள்.