

மிராக்கல்

ஹெர்பல்

HERBAL MIRACLE

தமிழ் மாத இதழ்

ஆண்டு:03 | இதழ்:2 | மே-2021

விலை-ரூ.25 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-

ஆஸ்துமா
என்னும்
அவஸ்தை

மாதவிடாய்
சுழற்சி சீராக
நடைபெற
வேண்டுமா?

நீண்ட
ஆயுள் தரும்
ஆடாதோடை

மறந்துபோன
மரபு மருத்துவம்

300 நோய்களை
விரட்டும் முருங்கை

நான்கு தலைமுறை
பாரம்பரிய சிகிச்சை



சோரியாசிஸ் நோயில்
பாதிப்படைந்தோர்
இனி கவலைப்பட தேவையில்லை

★ ★ ★

எங்களிடம் சிகிச்சை பெற்று
5,20,000 க்கும்
மேற்பட்டோர்
நோயிலிருந்து குணமடைந்துள்ளனர்.

- சோரியாசிஸ் நோயிலிருந்து குணம்பெற
- வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்து சாப்பிட வேண்டிய அவசியமில்லை
- அரசு மருத்துவமனைகளில் உயர்பதவியில் இருந்த மருத்துவர்களால் சிகிச்சை
- BAMS, BSMS, BNYS, MD மருத்துவ பட்டப்படிப்பு படித்த மருத்துவர்களால் சிகிச்சை
- நோயின் மூலக்காரணத்தை அறிந்து அதை வேரோடு பிடிங்கி எறியும் சிகிச்சை
- எல்லா உடல்வாகு உள்ளவர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட மூலிகை மருந்துகளால் சிகிச்சை



www.rjherbalhospitals.com

தொடர்புக்கு:

☎ 787 11 11 115

RJR HERBAL HOSPITAL

தி.நகர். (150 அபிபுல்லா சாலை)
சென்னை-17. போன் : 044 4006 4006

மருத்துவமனைகள்

சென்னை • பெங்களூர் • புதுச்சேரி • மதுரை • கோவை • திருச்சி • சேலம் • ஓசூர் • திருப்பூர் • திண்டுக்கல்
திருநெல்வேலி • மாந்தாண்டம் • கும்பகோணம் • வேலூர் • விழுப்புரம் • ஈரோடு • இராமநாதபுரம் • தேனி
திருவண்ணாமலை • காஞ்சிபுரம் • காரைக்குடி • புதுக்கோட்டை • திருவள்ளூர் • ஆம்பூர் • கரூர் • கிருஷ்ணகிரி
மயிலாடுதுறை • நாகப்பட்டினம் • தஞ்சாவூர் • தென்காசி • கோவில்பட்டி • பொள்ளாச்சி • நாகர்கோவில் • தர்மபுரி
• விருதாச்சலம் • சிவகாசி • கடலூர்

• www.rjherbalhospitals.com • www.rjrhospitalscurepatient.com



சூரியன் இருக்கு; குறையேது நமக்கு!

சூரியனைப் போற்றுங்கள். சூரியனைக் கொண்டாடுங்கள். சூரியன் இல்லாமல் உலகம் சீராக இயங்காது. சூரியன் இருளை மட்டும் போக்கவில்லை. உயிர்கள் வாழ்வதற்கு தேவையான ஆற்றலின் ஆதாரமாகவும் திகழ்கிறது.

சூரிய ஒளி புகாத வீட்டில் வைத்தியர் புகுவார் என்பது பழமொழி. எனவே தினமும் சூரிய நமஸ்காரம் செய்யுங்கள். சூரிய ஒளி உடலில் பட்டால் இரத்த ஓட்டம், சுவாசப் பிரச்சனை சீராகும். சருமப் புற்றுநோய் வராது. கல்லீரல், மண்ணீரல் முதலான அனைத்து உள் உறுப்புகளும் வலுப்படும். உடலில் உள்ள நச்சுக்கள் வெளியேறும். மலச்சிக்கல் முதலான எந்தச் சிக்கலும் இல்லாமல் வாழலாம்.

மனிதன் வாழ்வதற்கு தேவையான ஆற்றலை உணவு வழங்குகிறது. உணவால் முழுமையாக தரமுடியாத வைட்டமின் டி சத்து சூரியன் மூலமே பெறப்படுகிறது. உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை ஏற்படுத்தி ஆயுளை அதிகரிக்கச் செய்யும் வைட்டமின் டி சத்து சூரிய ஒளியில் இருந்து 90 சதவீதம் கிடைக்கிறது.

இரத்தத்தில் ஒரு மிலிக்கு 30 நானோ கிராம் வைட்டமின் டி இருக்க வேண்டும். இந்த அளவு குறைந்தால் தசைகள் வலு இழந்து, எலும்புகள் பாதிக்கப்பட்டு, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் உடல் பலமும் குறைகிறது.

சூரியனின் அருமை தெரியாமல் அதைப் புறக்கணிப்பதால் இந்தியாவில் 70 சதவீதத்துக்கும் அதிகமான மக்கள் வைட்டமின் டி பற்றாக்குறையால் அவதிப்படுகிறார்கள். ஒவ்வொருவரும் தினமும் காலையில் 20 நிமிடம் சூரிய ஒளியில் நின்றால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். கொரோனா முதலான நோய்த்தொற்று பாதிப்பில் சிக்கிக் கொள்ளாமல் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

மனித உடலில் அனைத்து செயல்பாடுகளையும் கட்டுப்படுத்துவது ஹார்மோன்கள்தான். நம்மை விழிப்போடு இருக்கச் செய்யும் செரோடனின் ஹார்மோன், ஆண்மையை அதிகரிக்கச் செய்யும் டெஸ்டோஸ்டிரான் ஹார்மோன், இரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைத்திருக்கும் ஆண்டிடையூரிடிக் ஹார்மோன் என பெரும்பாலான ஹார்மோன் சுரப்புகள் உடலில் அதிகரிப்பது சூரிய உதயத்துக்குப் பிறகுதான்.

மாற்றங்கள் மனித வாழ்வில் மாறாதது என்றாலும், சூரியனே என்றென்றும் துணை நமக்கு என்பதை மறந்து விடாதீர்கள். சூரியன் உதவியுடன் இதுவரை இழந்ததை எல்லாம் மீட்டெடுப்போம். சூரியன் இருக்கும்வரை நமக்கு எந்தக் குறையும் ஏற்படாது என்கிற உண்மையை புரிந்து கொண்டு உற்சாகமாக வாழ்வோம்.

HERBAL MIRACLE மிராக்கல்

தமிழ் மாத இதழ்
ஆண்டு-83 | இலக்கு-2
06-2021

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
மற்றும் ஆசிரியர்:
எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு.வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு.அ.ஓப்பிலாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்லின் பெர்ஷியா

உதவி ஆசிரியர்கள் : மரு.பி.வி.சுகன்யாதேவி
மரு. பி.ஜி.ரேவதி
மரு.சி.சரண்யா

ஆசிரியர் குழு : மரு.கே.பூபால்நீ
மரு.கே.ஆர்.சௌபாக்யா
மரு.ஆர்.அபிராமி
மரு.எம்.தங்கபுஷ்பா
மரு.என்.எஸ்.பிரியாதேவி

நிருபர் : எஸ்.ஹரி

புகைப்படக்காரர் : எம்.வரதராஜன்

வடிவமைப்பாளர் : கோவி.எஸ்.

நிர்வாக மேலாளர் : வி.அருள் மணி

அலுவலக உதவியாளர் : இ.சுரேஷ்

முகவரி

1B, 8/2, கிரசன்ட் பார்க் தெரு,
தியாகராய நகர்,
சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.
போன்: 9962994948

E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com

வாசகர் கவனத்துக்கு

படைப்புகள் சித்தா, ஆயுர்வேதா மற்றும் இயற்கை
மருத்துவத்தின் அடிப்படையில் எழுதப்படுகிறது.
செயல்படுத்தும் முன் மருத்துவரின் முறையான
ஆலோசனையை பெறுவது நலம். கட்டுரைகளை
சுருக்கவோ திருத்தவோ ஆசிரியருக்கு
முழு உரிமை உண்டு.



உயிருக்கு
எமனாகும்
கலப்படங்கள்

6



வாழை
வாழ்க்கையின்
தோழன்

8



மாவிடாய்
சுழற்சி சீராக
நடைபெற
வேண்டுமா?

18

CONT
CONT
CONT



ஆரோக்கியத்திற்கு
சப்போர்ட் செய்யும்
சப்போட்டா

24

கேழ்வரகு

28

300 நோய்களை
விரட்டும்
முருங்கை

34

கற்றாழை
பெண்களுக்கான
வரப்பிரசாதம்

38

நீண்ட
ஆயுள் தரும்
ஆடாதோடை

47



சரக்கொன்றை
குல்கந்து

50



மறந்துபோன
மரபு
மருத்துவம்

54



ஆஸ்துமா
என்னும்
அவஸ்தை

60



வைட்டமின் டி
சூரியனின்
பெருங்கொடை

64

CONTENT



உயிருக்கு எமனாகும் கலப்படங்கள்



மருத்துவர் செளபாக்யா



முலிகைகளின் மூலப்பொருட்களுக்கு (Raw drugs of plant origin) தட்டுப்பாடு ஏற்படுகின்ற போதும், சில மூலிகைப் பொருட்களின் விலை அதிகமாக இருக்கின்ற போதும் இலாப நோக்குடன் மூலிகை மூலப்பொருட்களில் கலப்படம் செய்கிறார்கள்.

ஒரு பொருளுடன் அதற்கு சிறிதும் தொடர்பில்லாத வேறுபட்ட வேதிப் பொருட்களைக் கொண்ட பிற தாவரங்களின் பாகங்களைக் கலப்படம் செய்வதால் அதிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மருந்துகள் நோய் நீக்கும் தன்மையை இழந்து, நோய் வாய்ப்பட்டவருக்குத் தீமையைக் கொடுக்கின்றது. இதனால் பாரம்பரிய இந்தியமுறை மருத்துவம் வெற்றிபெறத் தடங்கல் ஏற்படுகின்றது.

பொதுவாகக் கலப்படச் சரக்குகள் விலை மலிவாகவும், தேவைக்கு அதிகம் கிடைப்பாதவும் இருக்கின்றன.

கசப்புத் தன்மை நிறைந்த சீமை நிலவேம்பு வேர்கள் அலோபதி மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப் படுகின்றன. கசப்புத் தன்மை இல்லாததால் வேண்டாமென்று கழிக்கப்பட்ட சீமை நிலவேம்பு வேர்களுக்கு கசப்புச் சுவை கொடுப்பதற்காக கசப்புத்தன்மை நிறைந்த சோற்றுக் கற்றாழையின் உலர்ந்த இலைச்சாற்றைக் கலப்படம் செய்து வணிகம் செய்கின்றனர்.

வால் மிளகுடன் (Piper cubeba) தரம் குறைந்த காட்டு மிளகு

வகைகளைக் (Piper clusi) கலப்படம் செய்கின்றனர்.

இலவங்கம் அல்லது கிராம்பு மொட்டுகளுடன் அவை போன்ற வெளித் தோற்றமுடைய ஆனால் கிராம்பை விடத் தரம் குறைந்த சிறுநாகப்பூ மொட்டுகளைக் கலப்படம் செய்கின்றனர்.

பெருங்காயத்துடன் (Ferula asnfoetida) வேங்கை மரத்தின் பிசினைக் கலப்படம் செய்கின்றனர். ஆலிவ் எண்ணெய்யுடன் பீச் விதை எண்ணெய்யைக் கலப்படம் செய்கின்றனர்.

Bass wood எனும் கட்டையை சாதிக்காய் (Myristica fragren) போன்ற அளவிலும், தோற்றத்திலும் வெட்டித் தயார் செய்து அசல் சாதிக்காயுடன் கலப்படம் செய்கின்றனர்.

மிளகுக் கனிகளுடன் (Piper nigrum) அதுபோன்று தோற்றமளிக்கும் பப்பாளி விதைகள் அல்லது உன்னி விதைகளைக் கலப்படம் செய்கின்றனர்.

கேரள மாநிலம் கொச்சியில் பயிரிடப்படும் தரம் குறைந்த இஞ்சி, தரம் குறைந்த ஆப்பிரிக்க நாட்டு இஞ்சி, தரம் குறைந்த ஜப்பான் நாட்டு இஞ்சி ஆகிய மாற்றுக் கலப்படச் சரக்குகளை நல்ல நறுமணமுடைய மருத்துவக் குணம் நிறைந்த நல்ல தரமுடைய ஜமைக்கா நாட்டில் வளரும் இஞ்சிகளுடன் கலப்படம் செய்கின்றனர்.

காபி அன்றாடம் நாம் பயன்படுத்தும் பொருள்களில் ஒன்று. காபியுடன் புளியங்கொட்டை அல்லது பேரீட்சை கொட்டையின் பொடி பயன்படுத்தப் படுகிறது. இந்தக் கலப்பட காபி சீதபேதியை உண்டு பண்ணும்.

சர்க்கரையில், சுண்ணாம்பு பொடி கலந்து கலப்படம் செய்யப்படுகிறது, இவ்வாறு கலப்படம் செய்வதால், சுண்ணாம்பு வயிற்றுக்குள் சென்று, கழிச்சல், வாந்தி, பேதி, வயிற்று கோளாறுகள் உண்டு பண்ணும்.

மஞ்சள் தூள் இயற்கையாகவே கிருமிநாசினி தன்மையை கொண்டது.

மே 2021

உங்களுக்குத் தெரியுமா?- 4



இதில் கலப்படம் செய்யப்படும் மஞ்சள் அனிலைன் சாயம் (Yellow aniline dye) கேன்சர் நோயை உண்டாக்கும் தன்மையை கொண்டது.

மிளகாய் தூளுடன் மரத்தூள் மற்றும் செங்கற்பொடி சேர்த்து கலப்படம் செய்யப் படுகிறது. தேன் பல்லாண்டு காலம் வரை, அதன் தன்மை மாறாமலும், தேனுடன் எதை சேர்த்தாலும், அதன் தன்மையை மாறாமலும் பார்த்து கொள்ளும். அத்தகைய தேனுடன் பாகு காய்ச்சிய சர்க்கரையை (Molasses sugar) கலப்படம் செய்கிறார்கள்.

கோதுமை வடமாநிலத்தில் ஓர் முக்கிய உணவாக கருதப்படுகிறது, கோதுமையுடன் எர்கோட் (Ergot) கலப்படம் செய்யப்படுகிறது. பார்ப்பதற்கு கோதுமையப் போல இருக்கும் ஒருவகை சோளக்காளான்தான் எர்கோட். கொடிய நச்சுத் தன்மையை கொண்டது.

நம் வீட்டில் அன்றாடம் பயன்படும் நெய் உடல் நலத்தை பேணிக் காக்கும். இத்துடன் “வனஸ்பதி” ஸ்டார்ச் பவுடர், மசித்த உருளை போன்றவை கலப்படம் செய்யப்படுகிறது. இதனால் வயிற்றுக் கோளாறு, வாந்தி, மயக்கம், தலைசுற்றல் ஏற்படுகிறது.

12 தூளோடு செயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்படும் வண்ணப்பொடி கலக்கப்படுகிறது. இதனை தொடர்ந்து உட்கொண்டால், கல்லீரல் பாதிப்பு ஏற்படும்.

லாப நோக்கத்துக்காக உணவு மற்றும் மருந்துப் பொருட்களில் கலப்படம் செய்து மக்கள் உயிரோடு விளையாடுபவர்களை கடுமையான சட்டங்கள் கொண்டு ஒடுக்க வேண்டும். அப்போதுதான் ஆரோக்கியமான வாழ்வு அனைவருக்கும் வாய்க்கும்.

இன்னும் தெரிந்து கொள்வோம்



மருத்துவர் பூபால்ஸ்ரீ



வா

ழைக்கும் தமிழர்களுக்குமான உறவு, வாழையடி வாழையாகத் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. வாழையின் இலை, பூ, காய், பழம், நார், தார், தண்டு, மடல் என அனைத்துமே மருத்துவ குணம் நிறைந்தது. முப்பழங்களில் ஒன்றான வாழைப்பழத்தில் எப்படி எண்ணற்ற நன்மைகள் நிறைந்துள்ளதோ, அதேப் போன்று அதன் இலைகளிலும் பலரும் அறிந்திராத நன்மைகள் அடங்கியுள்ளன.

நமது முன்னோர்கள் எந்த ஒரு செயலைச் செய்தாலும் அதில் பல அறிவியல் பூர்வமான உண்மைகளும் மனித குலத்திற்கு நன்மை தரும் வகையிலும் இருக்கும். நமது பழந்தமிழ் இலக்கியங்களில் தெய்வீக மரங்களில் ஒன்றாக வாழை மரம் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது. அந்த வாழை மரத்தில் இருந்து கிடைக்கின்ற வாழை இலைகளை நம் முன்னோர்கள் உணவு சாப்பிட பயன்படுத்தி வந்தனர்.

வாழை

வாழ்க்கையின் தோழன்

நம் பாரம்பரியத்தோடு நெருங்கிய தொடர்பு கொண்ட வாழை இலையில் விருந்துகள், விழாக்கள், திருமணம் உள்ளிட்ட வைபவங்களில் உணவு பரிமாறுவது மரியாதையின் வெளிப்பாடாக கருதப்படுகிறது. சுகாதாரமானது, சுற்றுச் சூழலுக்கு உகந்தது என்பதை தாண்டி இதன் மருத்துவக் குணங்கள் மலைக்க வைப்பவை. ஆரோக்கியப் பலன்களை அள்ளித் தருபவை!

இ தி ல் பாலிபினால்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. அதிலும் குறிப்பாக ஈ.ஐ.சி.ஐ எனும் பாலிபினால் இருக்கிறது. இது ஓர் இயற்கை ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட் ஆகும்.

காற்று மாசுபாடு, புகைப்பிடித்தல் போன்றவற்றின் மூலம் நம் செல்கள் சிதைவடைகிறது. இதய நோய், புற்றுநோய், விரைவாக மூப்படைதல் போன்றவை நிகழ்கிறது. இதற்கு எதிராக வாழை இலையில் உள்ள ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட் செயல்படுகிறது. கிரீன் டியின் இலைகளிலும் இது இருக்கிறது.



வாழை இலையில் சூடான உணவைப் பரிமாறும்போது இலையில் இருக்கும் பாலிபினால்கள் உணவால் உறிஞ்சப்படுகின்றன. இதன் மூலம் நம் உடலை வந்தடைகின்றன. கூடுதலாக பாக்கிரியாக்களுக்கு எதிராகச் செயல்படும் தன்மை (antibacterial properties) வைட்டமின் ஏ, சிட்ரிக் அமிலம், கால்சியம், கரோட்டின் ஆகியவையும் இதில் இருக்கின்றன. இதில் இருக்கும் பல்வேறு விதமான

என் வீட்டுத்
தோட்டத்தில் - 5

ஊட்டச்சத்துக்கள் உணவோடு கலக்க வாய்ப்பு உள்ளது.

நாம் சாப்பிடுகின்ற உணவில் தீங்கு விளைவிக்கும் நுண்ணிய கிருமிகள் தொற்றிக் கொள்வதால் உணவு நச்சுத் தன்மை அடைந்து, நமக்கு பல்வேறு உடல்நல பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. வாழை இலையில் உணவை போட்டு சாப்பிடுவதால், கிருமிகள் அழிந்து, நோய்களின் பாதிப்புகளிலிருந்து நம்மை பாதுகாத்து உடல்நலத்தை மேம்படுத்துகிறது.

சூடான பொருள் இந்த இலையில் பரிமாறப் படும்போது உணவின் சுவை இன்னமும் கூடும். வாழை இலையில் நச்சுப்பொருட்களோ, வேதிப்பொருட்களின் கலப்போ இல்லை. இதில் உள்ள குளோரோபில் (chlorophyll) அல்சர் மற்றும் தோல் நோய்கள் வருவதைத் தடுக்கும். தோல் ஆரோக்கியம் காக்க உதவும்.

இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கும் சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாவதைத் தடுக்கும். சிறுநீர்ப்பை தொடர்பான நோய்களுக்கு நல்ல தீர்வு



தரும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். உணவு எளிதில் செரிக்க உதவும்.

தளிர் வாழை இலையை அரைத்துப் பூசினால் சிறிய தோல் காயங்கள் நீங்கும். அரிப்பு, வேனல் கட்டி போன்ற தோல் தொடர்பான பிரச்சனைகளைப் போக்கும். குளிர்ந்த நீரில் சிறிது வாழை இலையை ஊறவைத்து, அரைத்துப் பூசினால் வேனல் கட்டி சரியாகும்.

பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சரும நோய்களைத் தடுக்க, வாழை இலையில் நல்லெண்ணெய்யை தடவி அந்த இலையை சூரிய ஒளி படும் இடத்தில் வைத்து, அவ்விலையின் மேல் குழந்தையை படுக்க வைத்தால், சூரிய ஒளியில் இருந்து குழந்தைக்கு வைட்டமின் டி கிடைப்பதுடன், வாழை இலையானது குழந்தையை குளிர்ச்சியுடன் வைத்து ஏனைய நோய்களில் இருந்தும் பாதுகாக்கும்.

இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்வது என்பது பாரம்பரிய உணவு வகைகளை உண்ணுதல், நெல், காய்கறி மற்றும் பழவகைகளை உண்ணுதல், செயற்கை உரங்கள் இன்றி வளர வைத்தல், உடல் நலத்தை காக்க சித்த மூலிகைகள் மூலம் தீர்வுகள் காண்பது எனப் பல்வேறு வகைகளில், இன்று இயற்கை ஆர்வர்களால் நடைமுறைப் படுத்தப்படுகிறது. அப்படி இயற்கையோடு இணைந்து வாழும் கலையின் ஓர் அங்கம் தான் வாழை இலை சூரியக் குளியல் “இன்னா செய்தார்க்கும் இனியவை செய்பவை தான் மரங்கள்” அவை இயற்கை நமக்கு கொடுத்த பொக்கிஷம்.

ஆனால் நாம் அதை முறையாக பயன்படுத்த தவறுகிறோம். குளியல், எண்ணெய் குளியல், சூரியக் குளியல் வரிசையில் நம் வாழ்வில் ஒரு முறையாவது கட்டாயமாக எடுக்க வேண்டிய குளியல் வாழை இலை குளியல்.

வாழை இலை குளியல் மேற்கொள்வதற்கு முன்னர் அதிக அளவு தண்ணீர் பருக வேண்டும். சூரிய ஒளியின் முன்னிலையில்



நடைபெறும் இந்தக் குளியலில் வியர்வைகள் மூலமாகத்தான் நம் உடலின் கழிவுகள் வெளியேற்றப்படுகின்றன. இதனால் உடலில் நீர் இழப்பு ஏற்பட்டு மயக்கம் வராமல் இருப்பதற்காக அதிக அளவு தண்ணீர் பருகுவது அவசியமாகிறது.

வாழை இலை குளியல்

சூரிய ஒளியின் உதவியுடன் மேற்கொள்ளப்படும் இக்குளியலில் வாழையிலை வழியாக வெப்பமானது நம் உடலினுள் சென்று நம் உடலில் இருக்கும் கழிவுகளை வெளியேற்றுகிறது. இதனால் உடல் சோர்வு நீங்கி உடல் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது. தோல்களில் வியர்வைச் சுரப்பியின் செயல்பாட்டைச் சீராக்குவதால், சருமப் பிரச்சனைகள் நெருங்காது. தோல் நோய்களிலிருந்து காப்பதுடன் உடலுக்குப் பொலிவு கூட்டும் மெலட்டோனின் ஹார்மோன் சுரப்பைச் சீராக்குவதால், தூக்கமின்மை பிரச்சனை தீரும். உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பைக் கரைத்து உடல் எடையைக் குறைக்க உதவும். சூரிய ஒளி மூலம் வைட்டமின் டி கிடைக்கச் செய்வதால் எலும்புகள் வலுப்பெற உதவும். பெண்களுக்கான

சிறுநீரகக் கோளாறுகள், கருப்பை மற்றும் சினைப்பை கட்டிகளை குணமாக்க உதவும்.

சிறுநீரக குறைபாடு உள்ளவர்கள் இந்த வாழை இலை குளியலை அதிகம் எடுத்துக்கொண்டால் உடலில் தேங்கி இருக்கும் அதிகப்படியான உப்புச் சத்துக்கள் வியர்வை வழியாக வெளியேற்றப்படுகிறது. வாழை இலை குளியலின் மூலம் மூட்டுவலி, கழுத்து வலி, தோள்பட்டை, மணிக்கட்டு, ஒரு பக்கத் தலைவலி, மூக்கடைப்பு, நுரையீரல் பிரச்சனைகள், முதுகுவலி, சர்க்கரை வியாதி, பாத எரிச்சல், தூக்கமின்மை உடலில் ஏற்படும் கெட்ட வாடை, உடல் பருமன் போன்ற பிரச்சனைகள் சரியாகின்றன. முழங்காலுக்கு கீழே ஏற்படும் கால் நரம்புவலி, உடல் சோர்வு நீங்கும். சுவாச மண்டலம் நன்கு செயல்படும். நோய்களைத் தீர்க்கும் அரு மருந்தாகவும் வாழை இலை குளியல் அமைகிறது

தீக்காயங்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை வாழை இலையில் தேன்தடவி படுக்க வைக்க வேண்டும். இவ்வாறு தினமும் செய்வதன் மூலம் விரைவாக தீக்காயங்களில் இருந்து குணம் பெறலாம்.

வாழை இலை குளியலுக்கு முன் கவனிக்க வேண்டியவை

வாழை இலை குளியல் எடுத்துக் கொள்ள இருப்பவரின் உடல் தகுதி முதலில் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும். அவருக்கு இரத்த அழுத்தம், நாடித்துடிப்பு அதிகம் இருந்தாலோ, வேறு ஏதேனும் நோய்களுக்கு சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்பவராக இருந்தாலோ இந்த சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள தகுதியானவரா என்பதை இயற்கை மருத்துவர் முடிவு செய்வார்.

சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள விரும்புவோர்கள் எந்த ஆகாரமும் சாப்பிடாமல் வெறும் வயிற்றில் அல்லது சாப்பிட்டு இரண்டரை மணிநேரம் கழித்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். குளியலை சூரிய ஒளியில் தான் மேற்கொள்ள வேண்டும். சூரிய ஒளி நேரடியாகப் படக்கூடிய திறந்தவெளி அல்லது மொட்டை மாடியில் வாழை இலையை விரித்து வைக்க வேண்டும். குறைந்தது 20 நிமிடமாவது குளியலை மேற்கொண்டால்தான் முழுப்பயனையும் அடைய முடியும். மெலிதான ஆடைகளை

அணிந்து கொள்ள வேண்டும் உடன் இருப்பவரின் துணைகொண்டு உடல் முழுவதையும் வாழை இலையால் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

தலை மற்றும் முகத்தை முழுமையாக வாழை இலையால் மூடிவிட்டு மூச்சு விடுவதற்கு மட்டும் அளவாக துவாரங்கள் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு துணியை நீரில் நனைத்து சூரியக் குளியல் எடுப்பவரின் தலையில் வைக்க வேண்டும் இதுவொரு கம்பரசர் போன்று செயல்பட்டு வெயில் காரணமாக வரக்கூடிய “ஹீட் ஸ்ரோக்” வராமல் காக்க உதவும்.

உச்சி வெயில் எனப்படும் நண்பகல் நேரத்தில் சூரியக் குளியல் எடுக்கக் கூடாது, அதிக வியர்வை வெளியேற்றத்தின் காரணமாக தாகம் ஏற்பட்டால், உடன் இருப்பவரின் உதவியுடன் தண்ணீர் அருந்திக் கொள்ளலாம். குளியலின்போது சிலருக்கு மூச்சுத் திணறல், இதயம் வேகமாகத் துடித்தல், மயக்கம் வருவது போன்ற பிரச்சனைகள் இருந்தால் உடனே குளியலை நிறுத்தி விட வேண்டும்.



வாழை இலை குளியலை மேற்கொள்ளக் கூடாதவர்கள்

உயர் இரத்த அழுத்தம், இதயம் பாதிப்பு அடைந்தவர்கள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள், குழந்தைகள் வாழை இலை குளியல் எடுக்காமல் இருப்பது நல்லது.

மற்றவகை குளியலில் எல்லாம் உடலின் மேற்பகுதியில் உள்ள கழிவுகள் மட்டுமே நீக்கப்படும். ஆனால், வாழை இலைக் குளியலில் மட்டும் தான் உடலின் உட்புறம் இருக்கும் கழிவுகளும் நீக்கப்படுகின்றன.

மாதம் ஒரு முறை இந்த குளியல் குளியலை மேற்கொண்டால் உடலின் உட்புற கழிவுகளை எளிதாக நீக்கி விடலாம். வாழை இலைக் குளியல் இயற்கை சிகிச்சை தான் என்றாலும் இயற்கை மருத்துவரின் ஆலோசனையின் படி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இயற்கை முறைகளுக்கு மாறுவது என்பது சற்று சிரமமாக இருக்கலாம் ஆயினும் அவற்றால் ஏற்படும் நிரந்தர பலன்களை மனதில் எண்ணினால் சிரமங்கள் யாவும் சிங்கத்தைக் கண்ட சிறு நரிகளை போல ஓடிவிடும்.

வாழைத்தண்டு

இன்று நாம் உண்ணும் உணவு அதிக மசாலாக்கள் சேர்க்கப்பட்டு காரமான உணவாகவும் வறட்சியான உணவாகவும் இருக்கிறது. அதிக அளவு இரசாயனங்கள் நிறைந்த குளிர்பானங்களையும் துரித உணவுகளையுமே உட்கொள்கின்றனர். மது, புகை மற்றும் வேலைப் பளு காரணமாகவும் தண்ணீர் அதிகம் குடிக்கும் பழக்கத்தைக் குறைத்து கொண்டோம். இவற்றினால் சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உண்டாகின்றன. அதே போல சரியான நேரத்தில் சிறுநீரை வெளியேற்றாமல் இருப்பதாலும் சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உண்டாகின்றன. இதற்கான அருமருந்து வாழைத்தண்டு.

நாம் வேண்டாமென வெட்டி எறியும் வாழைத்தண்டு சிறுநீரகக் கல்லினை நீக்கும் ஆற்றல் கொண்டது. வாழைத்தண்டு



நார்ச்சத்துள்ள உணவுப் பொருளாகும். இதனை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் பல்வேறு நன்மைகள் கிடைக்கின்றன. இது உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரக் கூடியது. கோடைக் காலத்தில் வாழைத்தண்டு அதிகம் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கலாம். நீர்களுக்கு ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும்.

சிறுநீரக கற்கள் மற்றும் சிறுநீரக பாதையில் தொற்று உள்ளவர்கள் வாழைத் தண்டை வாரம் மூன்று முறை உணவில் சேர்த்து கொள்ள வேண்டும் அல்லது அதன் சாற்றைக் குடித்து வந்தால் ஆரம்ப நிலையில் உள்ள கற்களை எளிதாக கரைத்து விடலாம். அதே போல் சிறுநீரக பாதையும் சுத்தமாகும்.

வாழைத்தண்டு நார்ச்சத்து மிக்க உணவு. ஆதலால், உடல் எடையால் அவதிப் படுகிறவர்கள், நீரிழிவு நோயாளிகள், இரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்து அதிகரிப்பவர்களுக்கு இது மிகச் சிறந்த மருந்தாகும் இது இரத்தத்தைத் தூய்மை செய்யும் இயல்புடையது. பாம்பு கடித்தால் வாழை மட்டைச் சாறு அரை டம்ளர் தும்பை இலைச்சாறு அரைடம்ளர்

இரண்டையும் கலந்து கொடுத்தால் பாம்பு விஷம் முறியும்.

வாழைப்பழம்

எல்லா காலங்களிலும் எல்லா பகுதிகளிலும் விளையும் ஒரு சில பழவகைகளில் வாழைப்பழமும் ஒன்று. வாழைப்பழத்தில் பொட்டாசியம் நிறைந்து இருக்கிறது. நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, புரோட்டீன், கார்போஹைட்ரேட், தயமின், நியாசின், இயற்கையான சர்க்கரைச் சத்துக்கள் நிறைந்து இருக்கிறது. 100 கிராம் வாழைப்பழத்தில் நீர்ச்சத்து 61.4 சதவீதம், மாவுச்சத்து 36.4 சதவீதம், வைட்டமின் சி 7 மிகி, புரோட்டீன் 1.3 சதவீதம், கொழுப்பு 0.2சதவீதம், இரும்பு 0.04 சதவீதம், தயமின் 0.05 மிகி, நியாசின் 0.5 மி.லி கிராம்.

காலையில் முதல் உணவாக செவ்வாழைப் பழத்தை உமிழ் நீருடன் கூழாக மென்று சாப்பிட்டால் ஒரு நாளைக்குத் தேவையான வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புகளில் 60 சதவீதம் உடலுக்கு கிடைத்துவிடும்.



சூரியன் உதித்த நேரத்தில் இருந்து 7 மணி நேரம் வரை முழு செரிமானம் நடக்கும். அதன் பிறகு செரிமானம் நடைபெறுவது குறைந்து விடும். அதனால் தான் காலையில் முதல் உணவாக செவ்வாழைப் பழத்தைச் சாப்பிடலாம். முந்தைய தினம் சாப்பிட்ட சில உணவுகளால் மறுநாள் காலையில் மலம் வெளியேற முடியாமல் இருக்கும். காலையில் ஒரு செவ்வாழைப்பழத்தைச் சாப்பிட அது குடலைத் தூண்டி கழிவை வெளியேற்ற வைக்கும்.

இதில் உள்ள சத்துக்கள் எலும்பு மஜ்ஜையை பலப்படுத்தி புதிய இரத்த அணுக்களை உருவாக்கும் தன்மை வாய்ந்தவை என்பதால் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுவாக்கும். அதிகப்படியான இரும்புச் சத்து வாழைப் பழத்தில் இருப்பதால் இரத்தசோகை நீங்கி இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

வாழைப்பழத்தில் உள்ள ப்ரக்டோஸ், குளுக்கோஸ், சக்ரோஸ் உடலுக்கு ஆற்றலை உடனடியாக கொடுக்கும். அதனால் தான் வாழைப்பழம் சாப்பிட வேண்டும் என்று விளையாட்டு வீரர்களை சொல்கிறார்கள். மசித்த வாழைப்பழத்துடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுக் கடுப்பிற்கு நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும். வாழைப் பழத்தில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்களான வைட்டமின் எ1, பி6, பி12, சி1, மெக்னீசியம் மற்றும் பொட்டாசியம் உடலில் உள்ள நிக்கோட்டீன் களை வெளியேற்ற உதவுவதோடு புகைப்பிடித்தலை நிறுத்தவும் உதவியாக இருக்கும்.

வாழைப்பழத்தை பாலில் வேகவைத்து கூழ் போலாக்கி அதனுடன் பாதம் பருப்பு, பேரிச்சம் பழம் ஆகியவற்றை துண்டுகளாக நறுக்கிப் போடவும். இவற்றுடன் தேன் கலந்து தினமும் காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி, கை கால் நடுக்கம் ஆகியவை நீங்கும். மூளையின் ஆற்றல் திறன் அதிகரிக்கும். குடல் கோளாறான நாள்பட்ட அல்சர் பிரச்சனையை எளிதில் நீக்கி விடும். புண்ணுடன் கூடிய குடல்



அலர்ஜியையும் வயிற்றுப் புண் மற்றும் மூல நோய் கட்டுப்படும்.

வாழைப் பிஞ்சுகளை சின்னச் சின்ன துண்டுகளாக நறுக்கி காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால், குடல்புண், இரப்பைப் புண் மற்றும் நெஞ்சு எரிச்சல் ஆகிய பிரச்சனைகள் நீங்கும். இதில் உள்ள பொட்டாசியம் உடலில் உள்ள செல்களில் இருக்கும் எலக்ரோலைட்டுகள் மற்றும் நீர்மத்தைச் சீராக வைத்து இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்து இதய நோயான மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் போன்றவை ஏற்படாமல் தடுக்கும்.

தினமும் ஒரு வாழைப் பழம் சாப்பிட்டால் 40 சதவீதம் பக்கவாதம் குறையும் என்பது ஆய்வின் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. கண்கள் சிவந்து போதல், நீர் வடிதல், கண்களில் எரிச்சல், தசைகளில் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புகள் சரியாகும். உடல் சூட்டினால் கண்களில் எரிச்சல் ஏற்பட்டால், செவ்வாழைப் பழத்தை மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்கி கண்களின் மேல் வைத்தால் அரை மணி நேரத்தில் சரியாகி விடும்.

கர்ப்பிணி பெண்கள் கருவுற்ற

சில மாதங்கள் வரை வாந்தி வருதல், தலைச்சுற்றல், உடல் மற்றும் மனச்சோர்வு போன்றவை ஏற்படும். கர்ப்பிணி பெண்கள் தினமும் ஒரு வாழைப் பழம் சாப்பிடுவதால் மேற்கூறிய பிரச்சனைகளை போக்கலாம்.

காலில் முள் குத்தினால் அந்த இடத்தைச் சுற்றி வாழைப் பழத் தோலினை மெல்லத் தடவ வேண்டும். பின்னர் அந்த இடத்தைச் சுற்றி கைகளினால் அழுத்தம் கொடுத்தால் உள்ளே இருக்கும் முள் எளிதாக வெளியேறும்.

தோல் சிவந்து தடிப்பாக காணப்படும் இடங்களில் வாழைப் பழத் தோலை தேய்த்தால் சருமம் இயல்பு நிலைக்கு திரும்புவது மட்டுமின்றி அரிப்பும் நீங்கும். இயற்கையாகவே தோலில் மருக்கள் இருக்கும். இந்த மருக்களை நீக்க சிலர் அறுவை சிகிச்சை கூட செய்து கொள்வதுண்டு. ஆனால் வாழைப்பழ தோலினை மருக்கள் மீது இரவு முழுவதும் கட்டி வைத்திருந்தால் நாளடைவில் மருக்கள் மறையும். தினமும் பல்துலக்கிய உடன் வாழைப் பழத் தோலினைக் கொண்டு பற்களை காலையும் மாலையும் தேய்த்து வந்தால் பற்களில் இருக்கும் மஞ்சள் கறைகள் மறையும்.

வாழைவேர்

குடற்புழுக்கள், நீரிழிவு, அமில நோய், தொழு நோய், இரத்த சோகை போன்ற நோய்களை வாழை இலையின் வேர் குணமாக்குகிறது. இதற்கு வாழை இலையின் வேரை எடுத்து நெருப்பில் சுட்டு வரும் சாம்பலை தேனுடன் குழைத்துச் சாப்பிட மேற்கண்ட நோய்கள் குணமாகும்.

வாழைப் பூ

நோய் தீர்க்கும் மருந்தாகவும் உயிர்காக்கும் கவசமாகவும் வாழைப்பூ செயல்படுகிறது. நம் ஆயுளைப் பெருக்கி நீண்ட காலம் வாழ வைக்கும் அற்புத மருத்துவக் குணங்களைக் கொண்டது வாழைப்பூ.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் உண்டாகக் கூடிய காயங்களை ஆற்றுவதற்கு வாழைப்பூ பெரிதும் பயன்படுகிறது. வாழைப் பூவில் எச்.டி.எல் கொழுப்புச் சத்து இருப்பதால் இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பினால் வரக்கூடிய இதயம் சம்பந்தமான நோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது. கருவுற்றிற்கும் பெண்களுக்கு ஏற்படும் வாந்தி, மயக்கம், சோர்வை போக்குகிறது.

சிலருக்கு மலம் வெளியேறும் போது கூடவே இரத்தமும் சேர்ந்து வெளியேறும். இதனை, மருத்துவ உலகம் இரத்த மூலம்

என்று பெயர் வைத்து அழைக்கிறது. இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வாரம் இருமுறை வாழைப்பூவை உணவில் சேர்த்து வந்தால், இரத்த மூலம் விரைவில் குணமாகும்.

வாழைப்பூவில் கரையும் மற்றும் கரையாத நார்ச்சத்துகள் உள்ளன. கரையும் நார்ச்சத்தானது உணவினை நன்கு செரிக்கச் செய்து ஊட்டச்சத்துகளை உடல் உறிஞ்சிக் கொள்ள துணை புரிகிறது. கரையாத நார்ச்சத்து குடலில் உள்ள செரிமானமாகா நச்சுப்பொருட்களை ஒன்று திரட்டி கழிவாக வெளியேற்றுகிறது. இதனால் மலச்சிக்கல், மூல நோய் ஆகியவற்றிற்கு தீர்வாகிறது.

வாட்டி வதைக்கும் வெயிலால், பலருக்கு உடல்கூடு ஏற்படும், சிலருக்கு இயற்கையிலேயே உடல் சூடாக இருக்கும். அப்படிப்பட்டவர்கள் வாழைப்பூவுடன் பாசிப்பருப்பு சேர்த்துக் கடைந்து நெய் சேர்த்து வாரம் இருமுறை உண்டு வந்தால் உடல் சூடு தணியும். வாழைப்பூ சாறானது மலேரியாவை உண்டாக்கும் கிருமிகளிலிருந்து பாதுகாப்பு அளிப்பதாக ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஆக்சிஜனேற்றத்தால் உடலில் ஏற்படும் விளைவுகளைக் குறைத்தல், நமது உடலின் வளர்சிதை மாற்றத்தால் உண்டாகும் ரேடிக்கல்களின் செயல்பாடுகளை



வாழைப்பூவில் உள்ள டானின், ஃப்ளவனாய்டுகள், ஆன்டி ஆக்சிடென்டுகள் ஆகியவை கட்டுப்படுத்துகின்றன. இதனால் புற்றுநோய் பாதிப்பு, சருமச்சுருக்கம் போன்றவை தடை செய்யப்படுகின்றன.

அதே போல், ஃபாஸ்ட் புட் உணவுகளால் பலரையும் பாதித்திருக்கும் பிரச்சனை அஜீரணக் கோளாறு. இதனால் வயிற்றுக்கடுப்பு, சீதக்கழிச்சல் ஏற்படும். இவர்கள் வாழைப்பூவுடன் சீரகம், மிளகுத்தூள் சேர்த்து நீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி, இளஞ்சூடாக அருந்தி வந்தால், வயிற்றுக்கடுப்பு மறைந்து விடும். பெண்களை மிகுந்த மன உளைச்சலுக்கு ஆளாக்கும் வெள்ளைப்படுதலுக்கு வாழைப்பூ ஜூஸ் நல்ல தீர்வைத்தரும். வறட்டு இருமலும் மறைந்து விடும்.

பெண்களுக்கு வாழைப்பூ பெரும் வரப்பிரசாதம் என்றே சொல்லலாம், கர்ப்பப்பைக்கு வாழைப்பூ மிகவும் நல்லது. மாதவிலக்கு காலங்களில் பெண்களுக்கு அதிக உதிரப்போக்கு உண்டாகும். அப்போது வாழைப்பூவின் உள்ளே இருக்கும் வெண்மையான பாகத்தைப் பாதியளவு எடுத்து நசுக்கி சாறு பிழிந்து, அதனுடன் சிறிதளவு மிளகுத்தூள் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து அதனுடன் பனங்கற்கண்டு கலந்து அருந்தி வந்தால் இரத்தப்போக்கு கட்டுப்படும். உடல் அசதி, வயிற்றுவலி நாளடைவில் மறையும்.

இரத்த சிவப்பணுக்களின் குறைபாட்டினால் அனீமியா நோய் ஏற்படுகிறது. வாழைப்பூவானது இரத்த சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இதனால் ஊட்டச்சத்துக்கள் உடலின் எல்லா பாகங்களுக்கும் எடுத்துச் செல்லப்பட்டு உடல் உறுப்புகள் சீராக இயங்குகின்றன.

இன்சலின் சுரப்பு குறைவு அல்லது உறிஞ்சு திறன் குறைபாட்டினால் சர்க்கரை நோய் ஏற்படுகிறது. வாழைப்பூவில் உள்ள பீனாலிக் சேர்மங்கள் இன்சலின் உறிஞ்சும் திறனை அதிகரிக்கிறது. எனவே



இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

வாழைப்பூவில் வைட்டமின் ஏ அதிகம் நிறைந்திருக்கிறது. இது கண்களில் கண்புரை ஏற்படுவதை தடுக்கிறது. விழிப்படலம், கருவிழி ஆகியவைகளின் நலத்தையும் மேம்படுத்துகிறது.

வாழைப்பூ மடலை உலர வைத்து அழகிய கைப்பைகள், கைவினைப் பொருட்கள் என அலங்காரப் பொருட்களாக உருவாக்கப்படுகிறது. மேலும் வாழைப் பழக் கழிவுகள் காகிதமாக மாற்றப்படுகின்றன. வாழை இலைகளைக் கொண்டு பட்டுப் போன்ற மென்மையான துணிகள் நெய்யப்படுகின்றன. ஜப்பானிய பாரம்பரிய கிமோனா ஆடைகளை உருவாக்கவும், நேபாளத்தில் கம்பளம் தயாரிக்கவும் வாழை இலைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

இயற்கையின் ஆற்றல் அளவிட முடியாதது. வாழையின் ஆற்றல் அற்புதம் நிறைந்தது. அதை முழுவதுமாக பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். வெளிநாட்டு இரசாயன மருந்துகளின் குப்பைத் தொட்டியாக நம் உடலை ஆக்காமல் இயற்கை வழியில் ஆரோக்கியத்தை பேணுங்கள்.

பூப்பூக்கும்

மாதவிடாய் சுழற்சி சீராக நடைபெற வேண்டாமா?



மருத்துவர்
மெர்லின் பெர்ஷியா



பெண்கள் வாழ்வில் நடக்கும் மிக முக்கியமான நிகழ்வு பூப்படைதல். பெண்மை முழுமை அடைவது பூப்படைதலுக்கு பிறகுதான். பூப்படைதலே தாய்மை கொள்ளச் செய்கிறது. அம்மா என்கிற அந்தஸ்தை எட்ட அடிப்படையாக இருக்கிறது.

பூப்பு சுழற்சி பெண்களின் கருப்பையில் ஏற்படும் வளர்சிதை மாற்றத்தின் விளைவால் நிகழ்கிறது. பூப்படைந்தது முதற்கொண்டு உடலிலும், உள்ளத்திலும் அநேக மாறுதல்கள் நடைபெறுகின்றன. மாதவிடாய் மங்கைப்பருவம் முதல் ஏறத்தாழ ஐம்பது வயதுவரையில் மாதம் ஒருமுறை நடக்கும் நிகழ்வாகும்.

மகளிருக்கு குழந்தைப் பேறு எய்துவதற்கான வளர்ச்சி ஏற்பட்டு விட்டது என்பதை உணர்த்தும் சுழற்சியே பூப்பாகும். இதை வீட்டு விலக்கான நாட்கள், தூரம், தீட்டு, மாதவிடாய் என பல்வேறு பெயர்களால் வழங்குவர். பூப்படைதல் ஒவ்வொருவருக்கும் தேக, கால, தேசங்களைப் பொறுத்து அமையும். பூப்படைதல் காலம் என்பது 13 முதல் 15 வயது வரையிலானது. இன்றைக்கு மாறிவரும் உணவுப் பழக்கத்தால் 8 வயது 9 வயதிலேயே பூப்படைதல் நிகழ்கிறது.

தவறான உணவுப் பழக்கத்தால், அதிகக் கொழுப்பு உடலில் சேர்வதால் ஹார்மோன்கள் சீராக இயங்காமல் பாலிசிஸ்டிக் ஓவரி சிண்ட்ரோம் நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இது கருமுட்டை உருவாகும் சுழற்சியை மாற்றி அமைத்து, விரைவில் பூப்படைய செய்வதோடு ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய்க்கும் வழிவகுக்கிறது.

பொதுவாக பெண்களுக்கு 28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை பூப்பூ சுழற்சி நடைபெறும். சிலருக்கு முப்பது நாட்களுக்கு ஒருமுறை ஏற்படும். இந்தப் பூப்புச் சுழற்சி சீராக மாதந்தோறும் நடைபெறுமானால் அவர்களின் உடல் நலன் சீராக இருப்பதாகக் கொள்ளலாம். ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் உடற் குற்றங்களின் மிகுதியால் ஏற்படுகின்றது. பூப்புக்காலம் வெப்பதேகங்களில் அதிகரித்தும், குளிர்ந்தேகங்களில் குறைந்தும் காணப்படும். சீரான பூப்புச்சுழற்சியில் பொதுவாக 3 லிருந்து 5 நாட்கள் வரை இரத்தக் கசிவுகள் காணப்படும்.

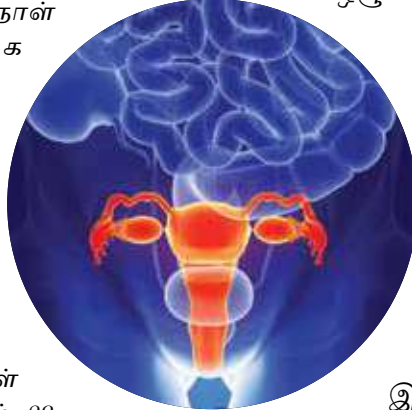
பெண்ணின் கருப்பையில் மாதத்திற்கு குறைந்தது 20 முதல் 100 முட்டைகள் வளர்ந்து வரும். முதல் நாள் கணக்கிலிருந்து சரியாக பதினான்காவது அல்லது பதினைந்தாவது நாள் சினைப்பையில் இருந்து ஒரு முட்டை வெடித்து வெளியேவரும்.

பெண்களின் உடலில், 14 நாட்கள் ஈஸ்ட்ரோஜன் சுரப்பி சுரக்கும். அடுத்த 14 நாட்கள் புரொஜெஸ்ட்ரான் சுரக்கும். 28 நாட்களின் முடிவில், மாதவிடாய் ஏற்படும். எல்லோருடைய உடலும் இந்த நாள் கணக்கோடு ஒத்துப்போவதில்லை. ஆனால் 21 நாள் முதல் 35 நாட்களுக்குள் மாதவிடாய் சுழற்சி நிகழவேண்டும். அதேபோல், ஐந்து நாட்களுக்கு மேல் இரத்தப்போக்கு இருப்பது, தொடர்ந்து வெகு நாட்களுக்கு வராமல் இருப்பது, மாதவிடாய் காலத்தில் அதிகளவு இரத்தப்போக்கு இருப்பது மிகவும் குறைந்தளவு இரத்தப்போக்கு இருப்பது போன்றவையும் பிரச்சனைக்குரியவையே. இந்தப் பிரச்சனைகள்தான் 'ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய்' என்று குறிப்பிடப்படுகின்றன உடல் பருமனாக இருப்பவர்கள்

ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் பிரச்சனைக்கு ஆளாகின்றனர். உடல் எடையை குறைப்பதன்மூலம் இந்தப் பிரச்சனையை சரிசெய்ய முடியும்.

பூப்பு சுழற்சியின் போது கருப்பையின் உள்கவசத்தில் நடக்கும் மாற்றங்களை நான்காக பிரிக்கலாம். தடிப்புறும் காலம், சுரப்புக் காலம், பூப்புக் காலம் மறுமலர்ச்சிக் காலம் என நான்காக வகைப்படுத்தியுள்ளனர்.

தடிப்புறும் காலம் (Follicular phase) சராசரியாக பூப்படைந்த நாளிலிருந்து பதினைந்து நாட்களுக்கு ஆரம்பமாகிறது. இதில் சுரப்பி கோளங்கள் வளைந்து, நெடித்தும் காணும். இதனை காமக்கிளர்ச்சி ஒழுகல் எனவும் கூறுவர்.



சுரப்புக் காலம் (Luteal phase) பூப்புத் தொடங்கிய பதினைந்தாம் நாளிலிருந்து மறு பூப்பு ஆரம்பிக்கின்ற நாள் வரை நடக்கின்றது. இதில் சுரப்பி கோளங்களின் அளவானது நீட்டியும் விரிந்தும் காணப்படும் இது பதினைந்து முதல் இருபத்தொரு நாட்கள் வரை நீடிக்கும். இம்மாறுதல் அடைய ஏறக்குறைய பதிமூன்று நாட்கள் ஆகின்றன.

பூப்புக் காலம் (Secretory phase) பொதுவாக நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்களுக்கு நீடிக்கும். இதில் சுரப்பிகள் குவிந்தும் விரிந்தும் காணப்படும். சிறிது துவர்ப்பு, உவர்ப்பாயும் காணப்படும்.

மறுமலர்ச்சிக் காலத்தில் (Ovulation phase) உடற்காங்கை அதிகரித்து காணும். எரிச்சல், கோபம், பயம், மனக்கவலை, தலை வலி அதிகமாவதை உடற்காங்கை என குறிப்பிடுகின்றனர். இது பூப்புக்காலம் முடிவுற்று இரண்டொரு நாட்களில் ஆரம்பமாகும்.

மகளிருக்கு தங்கள் உடல் நிலையை பொறுத்து மாற்றங்கள் நிகழும். வாதம் அதிகரித்தும் பித்தம் குறைந்தும் காணப்பட்டால் மாதவிடாய் சீராக அதிகரித்துக் குறைந்தும் அதன் அளவில் சரியாக அமையும்.

சீரான மாதவிடாய்க்கு விதை சுழற்சிகள்

பூப்பு அடைந்தபின் ஒவ்வொரு மாதமும் சீரான கால இடைவெளியில் மாதவிடாய் சுழற்சி நடைபெற விதை சுழற்சிகள் பெரிதும் உதவுகிறது.

இதை முறையாக நாம் பின்பற்றினால் பெண்களின் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதாக அமையும். நம் முன்னோர்கள் முன்பே சொல்லித்தந்த கருப்பு எள், உளுத்தங்களி ஆகியன உறுப்புகளை வன்மையாக்குவதோடு அல்லாமல், முறையான சுழற்சியும் ஏற்பட துணைசெய்யும்.

வெண்பூசணி விதை, ஆளிவிதை, சூரியகாந்தி விதை, கருப்பு எள் இந்த நான்கு வகையான விதைகள் நாம் மாதந்தோறும் எடுத்துக்கொள்ளும்போது மாதவிடாய் சீராகின்றது. இந்த விதைகளைக் கொண்டு மாதவிடாய் சுழற்சியை சீராக்குவதால் இதற்கு விதை சுழற்சி (Seed Cycling) என்று பெயர்.

விதை சுழற்சியை பிரிவு ஒன்று, பிரிவு இரண்டு என இரண்டாக வகைப் படுத்திக் கொள்ளலாம். பிரிவு ஒன்றுக்கு வெண்பூசணி விதை, ஆளி விதை. பிரிவு இரண்டுக்கு சூரியகாந்தி விதை, கருப்பு எள் பயன்படுத்தப் படுகிறது.

ஈஸ்ரோஜன் சுரப்பி சுரக்கும் முதல் 14 நாட்கள் முட்டை வளர்ச்சி அடையும் காலமாகும். இந்தக் காலத்தை பிரிவு

ஒன்றாகக் கொள்ளுங்கள். இப்போது வெண் பூசணிவிதை, ஆளிவிதை இரண்டையும் பொடிசெய்து காலை வெறும் வயிற்றில் வெந்நீர் அல்லது பாலுடன் அருந்த ஈஸ்ரோஜன் சுரப்பி நன்கு சுரக்கும். மாதவிடாய் சுழற்சியும் சரியான முறையில் நடக்கும்.

பதினைந்தாம் நாளிலிருந்து இருபத்தி எட்டாவது நாள்வரை புரொஜெஸ்டீரான் சுரக்கும் காலமாகும். இந்தக் காலம் இரண்டாம் பிரிவுக் காலமாகும். இந்தக் காலத்தில் சூரியகாந்தி விதை, கருப்பு எள்ளை பொடிசெய்து காலை வெறும் வயிற்றில் இரண்டு ஸ்பூன் அளவில் பால் அல்லது பழச்சாறுடன் சேர்த்து அருந்த நன்மை பயக்கும். இந்த இரண்டாம் கட்டத்தில் புரொஜெஸ்டீரான் அதிகரித்து வருவதன் மூலம் முட்டை நன்றாக வெடித்து மாதவிடாய் சுழற்சி சீரான முறையில் நடைபெறும்.

இயற்கையாகவே இந்த நான்கு விதைகளுக்கும் பெண்களுக்கான சுரப்பிகளை சீராக சுரக்க வைக்கும் தன்மையுண்டு. எல்லா நாட்களும் இந்த விதை மருத்துவத்தை எடுத்துக் கொள்ள முடியாதவர்கள் அமாவாசை, பெளர்ணமி நாளிலாவது இதை கட்டாயம் கடைபிடியுங்கள்.

ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் இருப்பவர்கள், அமாவாசை நாளில் வெண்பூசணி விதை, ஆளி விதை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பெளர்ணமி நாளில் சூரிய காந்தி விதை, கருப்பு எள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இவ்விதை சுழற்சியை முறையாக கடைபிடித்து வந்தால் மாதவிடாய் சுழற்சி சிக்கல் இல்லாமல் சீராக நடைபெறும்.



உடலுக்கு ஊட்டம் தரும் பூசணி



மருத்துவர் எஸ்.சித்ரா



மூலிகைக்காடு - 5

உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படும் அற்புத மூலிகை பூசணி. சாம்பல் பூசணி, தடியன்காய், பெரும்பூசணி, வெண்பூசணி என்று அழைக்கப் படுகிறது. கொடி வகையைச் சேர்ந்தது. இந்தியா முழுவதும் பயிரிடப்படுகிறது. காய் சாம்பல் நிறமாக இருக்கும். காயும் விதையும் மருத்துவ குணம் மிக்கது. இனிப்புச் சுவை கொண்டது. சிறுநீர்ப்பெருக்கி, குருதிப்பெருத்தி, உரமாக்கி, உடல் தேற்றி, உடலுரமாக்கி முதலிய செய்கைகள் கொண்டது.

உள்காய்ச்சல், கள்ளை போலிழியும் நீரிழிவு, சிறுநீர் எரிச்சல், இடுமருந்து, பித்தசுரம், என்புச்சுரம், பேய்ச்சொறி, வெள்ளை, மனக்கலக்கம், வெறி ஆகியவை போக்கும்.

பூசணிப்பழத்தை வேகவைத்துப் பிசைந்து அழுகிப்போன புண்களுக்கு வைத்துக் கட்டலாம். இதன் சாற்றை, இரத்த வாந்தி மற்றும் உள் உறுப்புகளில் உண்டாகும் இரத்த பெருக்கு இவைகளுக்குக் கொடுக்க குணம் கிடைக்கும்.

இடுமருந்து, இரசவேக்காடு, நஞ்சுகள் இவைகளுக்கு கல்யாணப் பூசணியை சமைத்தோ அல்லது இதன் சாற்றைப் பிழிந்தோ கொடுக்கலாம்.

இடுமருந்து என்பது பிறரை வசியப்படுத்துவதற்காக பயன்படுத்தும் மருந்து. சாம்பல் பூசணிச்சாறு அல்லது காய் இதனை முறிப்பதற்கு பயன்படும். அதனால்தான் நம் ஊரில் திருஷ்டி கழிப்பதற்கு சாம்பல் பூசணிக்காயை

பயன்படுத்துகின்றனர். இக்காய்க்கு எதிர்மறை ஆற்றலை உட்கிரகிக்கும் தன்மை அதிகம் உள்ளது.

இடுமருந்தின் குற்றம் உண்டோ, இல்லையோ என அறிய இக்காயுடன் பச்சைப்பயிறு சேர்த்துச் சமைத்து சோற்றில் கலந்துண்ண இடுமருந்திருந்தால் உணவு செரியாது கழியும். மருந்து உடலுக்குள் இல்லையேல் உணவு செரித்து மலம் மட்டும் கழியும்.

வெண்பூசணிக்காய் சாறு தினமும் பருகுவதால்; கண்கள் ஒளி பெறும். மன அழுத்தத்தை குறைக்கும். உடல் சோர்வு நீங்கும். வெண்பூசணிக்காயை விதையுடன் சேர்த்து பயன்படுத்தும் போது உடல் உஷணத்தை குறைத்து ஆண்,



பெண் இருவருக்கும், குழந்தையின்மை பிரச்சனைக்கு தீர்வு தரும்.

உடல் பருமன், கெட்ட கொழுப்பு, ஊளைச்சதை முதலியன குறையும். வெண்பூசணியில் வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் பி, வைட்டமின் சி, பீட்டா கரோட்டின், பொட்டாஷியம், இரும்புச்சத்து, நார்ச்சத்து, பாஸ்பரஸ், துத்தநாகம் முதலிய ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன. வெண்பூசணி இரத்தத்தில் உள்ள நச்சுகளையும் கழிவுகளையும் வெளியேற்றி இரத்தத்தை சுத்திகரிக்க உதவுகிறது.

வயிற்றெரிச்சல், நெஞ்செரிச்சல், வயிற்றுப்புண் முதலிய பிரச்சனைகளுக்கு வெண்பூசணிச்சாறு தினமும் வெறும்

வயிற்றில் பருகிவர குணமாகும்.

வெண்பூசணிச்சாற்றால் சிறுநீர் எரிச்சல், சிறுநீரகம் சம்பந்தமான பிணிகள், மூலநோயினால் இரத்தம் கசிதல் முதலியன தீரும். வெண்பூசணிக்காய் இதய பலவீனத்தை குறைக்கக் கூடியது. இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளுக்கு வெண்பூசணிக்காய் மிகவும் உதவுகிறது. சருமத்தில் சுருக்கம் ஏற்படாமல் இருக்க உதவுகிறது.

வெண்பூசணிக்காயை தனியாக அரைத்து சாறு எடுத்தும் பயன்படுத்தலாம் அல்லது அதனுடன் இஞ்சி, பனைவெல்லம், கொத்தமல்லி, மிளகு, புதினா, கறிவேப்பிலை, தேன் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று அல்லது இரண்டு பொருட்களை சேர்த்து அரைத்து சாறு பிழிந்து அருந்தலாம்.

வெண்பூசணிக்காய் புற்றுநோய் தற்காப்புக்கு பயன்படுகிறது. இதில் பிராணசக்தி அதிகம் உள்ளதால் நரம்புகளை வலுப்படுத்தி மனதை சாந்தமாக வைத்துக் கொள்கிறது. கூர்மையான அறிவை உண்டு பண்ணும். புத்தி தெளிவு பெறும்.

சளி பிரச்சனை உள்ளவர்கள், இஞ்சி, மிளகு, தேன் சேர்த்து வெண்பூசணிச்சாறு அருந்தலாம். வெண்பூசணியைக் கொண்டு இரசாயனம், இலேகியம், நெய் முதலியவைகள் சித்த மருத்துவத்தில் வழங்கப்படுகிறது. வெண்பூசணி விதையை 35கிராம் எடுத்து அரைத்து, வெறும் வயிற்றில் கொடுத்துவிட்டு, இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரங்கழித்து ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுக்க தட்டைப் புழுக்கள் வெளிப்படும். அற்புத மூலிகையான வெண்பூசணியை நாம் அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வந்தால் நோயின்றி நலமாக வாழலாம்.

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு ஐந்து



ஆசிரியர் குழு



எல்லோருக்குமே ஆரோக்கியமாக வாழத்தான் ஆசை. இந்த 5 கொள்கைகளை கடைபிடித்தால் என்றென்றும் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

உணவில் கவனம்: உணவு விஷத்தில் கவனமாக இருங்கள். காலை உணவை ஒருபோது தவிர்க்காதீர்கள். உண்ணும்போது மகிழ்ச்சியான மனநிலையுடன் உணவு உண்ணுங்கள். பச்சை காய்கறிகள், பழங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிடுங்கள். உப்பை, புளிப்பை, அசைவ உணவுகளை குறையுங்கள். மைதா, ஊறுகாய் தவிருங்கள்.

தண்ணீர் முக்கியம்: காலை எழுந்ததும் அரை லிட்டர் தண்ணீர் குடியுங்கள். உணவருந்துவதற்கு ஒரு மணிநேரம் முன்னும் பின்னும் தண்ணீர் குடிக்காதீர்கள். நீர்மப் பொருள் தானே என்று காற்றடைக்கப்பட்ட குளிர்மானத்தை தொடாதீர்கள். மோர், எலுமிச்சை சாறு பருகங்கள். இரவு படுக்கப் போகும்போது ஒரு டம்ளர் பால் அருந்தவும்.

சுத்தம் சுகாதாரம்: வீட்டையும், உங்கள் சுற்றுப் புறத்தையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தினமும் குளிக்கவும். வெயில் காலத்தில் காலை மாலை நீராடுதல் நல்லது. தினம் ஒரு முறையாவது உப்புத் தண்ணீரில் வாய் கொப்பளியுங்கள். சிறுநீர், மலங்கழிக்கும் உணர்வு வந்தால் உடனே நிறைவேற்றுங்கள். தள்ளிப்போடாதீர்கள். உடற்பயிற்சி, நடைபயிற்சி, மூச்சுப் பயிற்சி மேற்கொள்ளுங்கள்.

உடையில் அக்கறை: தளர்வான பருத்தி ஆடை அணியுங்கள். உள்ளாடை, மற்றும் காலுறையை தினமும் மாற்றுங்கள். துண்டு, கைக்குட்டை உங்களுக்கு என தனியாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரே துண்டை எல்லோரும் பயன்படுத்துவது ஆரோக்கியக் கேடு.

உறக்கம் முக்கியம்: சாப்பிட்டு இரண்டு மணிநேரம் கழித்து உறங்கச் செல்லுங்கள். தினமும் 7 மணிநேரம் உறக்கம் அவசியம். 9 மணிக்கு தூங்கச் சென்று அதிகாலை எழும் பழக்கத்தை கொண்டு வாருங்கள். ஏசிபோட்டு உறங்குவதை தவிருங்கள். படுக்கையில் உள்ள விளிப்பை வாரம் ஒருமுறை துவைத்து சுத்தம் செய்யுங்கள்.

ஆரோக்கியத்திற்கு சப்போர்ட் செய்யும் சப்போட்டா



மருத்துவர் ரேவ நவீனா



நமது நாட்டில் சுமார் 1000 ஆண்டுகளாக சப்போட்டா பயிரிடப்படுகிறது. வெப்ப மண்டலப் பழங்களில் சப்போட்டாவிற்கு தனிச்சிறப்பு உண்டு. இதன் தாயகம் மெக்சிகோ. ஆங்கிலத்தில் “சப் போடில்லா” என்றும் சப்போட்டா என்றும் கூறப்படுகிறது. “அமெரிக்கன்ஸ் புல்லி” என்ற செல்லப் பெயரும் உண்டு. சிக்கு என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

இதன் தாவரவியல் பெயர் அக்ரஸ் சப்போட்டா. சப்போட்டேசியே எனும் தாவரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது.

மராட்டியம், தமிழ்நாடு, கர்நாடகம், ஆந்திரா, மேற்கு வங்காளம், மத்திய பிரதேசம் ஆகிய மாநிலங்களில் கணிசமான பரப்பளவில் சப்போட்டா பயிரிடப்படுகிறது. குஜராத்தில் மிக அதிக அளவில் பயிரிடப்படுவதால் குஜராத்திற்கு “சப்போட்டி மாநிலம்” என்ற ஒரு சிறப்பு பெயர் உண்டு.

குண்டு சப்போட்டா, வால் சப்போட்டா என இதில் வகைகள் உண்டு. கர்நாடகாவில் விளையும் சப்போட்டாவில் இனிப்பு மிகுதியாக இருக்கும். சுவை மிகுந்த சப்போட்டாவில் சுகாதார நன்மைகளும் அதிக அளவில் உள்ளன.

சப்போட்டா எளிதாக செரிமானம் ஆவதோடு மட்டும் அல்லாமல் அதிக அளவு குளுக்கோஸ் இருப்பதால் நமது

உடலுக்கு அதிக ஆற்றலை வழங்குகிறது.

சப்போட்டா பழத்தின் விசேஷ குணம் என்னவென்றால் இதில் 60 சதவீதம் நீர் நிறைந்திருக்கிறது. வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி மற்றும் கால்சியம் சத்து இரும்புச்சத்து மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ளது.

வெயில் காலத்தில் உடம்பிற்கு குளிர்ச்சியூட்டும் பழமாக காணப்படுகிறது. இது உடல் சூட்டை குறைத்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. இதை நாம் வித்துக்கள் மூலமாக பயிரிடலாம். 8 முதல் பத்து ஆண்டுகளில் பலன்தரும்.

இதில் விசேஷ குணம் என்னவென்றால் வருடம் முழுவதும் காய்த்து பலன் தரும். வருடத்திற்கு ஒரு மரத்தில் மட்டும் சுமார் 2000 முதல் 3000 காய்கள் வரை கிடைக்கும். கோடை காலத்தில் கிடைக்கும் சப்போட்டா அதிக சுவை கொண்டதாக இருக்கும்.

100 கிராம் சப்போட்டா பழத்தில் புரதம் 1.0 கிராம், கொழுப்பு 0.9 கிராம்; நார்ப்பொருள் 2.6 கிராம், மாவுப் பொருள் 21.4 கிராம், கால்சியம் 2.1 மில்லி கிராம், பாஸ்பரஸ் 27.0 மி.கி, இரும்புச்சத்து 2.0 மி.கி, ரிபோபிளேவின் 0.03 மி.கி, நியாசின் 0.02 மி.கி, வைட்டமின் சி 6.1 மி.கி. தரோட்டின் 97 மைக்ரோகிராம் உள்ளது.

சப்போட்டா பழத்தில் உள்ள சத்துக்களும், வைட்டமின்களும் இரத்த நாளங்களை சீராக வைக்கும் குணம் கொண்டவை. இவை இரத்த நாளங்களில் கொழுப்பு படிவதை தடுக்கும் சிறப்பு செயல்பாடு உடையதாகும். கொலஸ்ட்ரால் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு இது இயற்கை மருந்தாகும். தினமும் 2 சப்போட்டா பழங்கள் சாப்பிடுவது நலன் பயக்கும். இருதயம் சம்பந்தமான கோளாறுகளில் இருந்து பாதுகாக்கும் தன்மையும் சப்போட்டா பழத்திற்கு உண்டு. சப்போட்டா பழச்சாறுடன் தேயிலை சாறும் சேர்த்து பருகினால் இரத்த பேதி குணமாகும்.

பார்வையை பலப்படுத்தும்

சப்போட்டா வைட்டமின் ஏ சத்தை அதிக அளவு கொண்டுள்ளதால் தொடர்ந்து சப்போட்டா சாப்பிட்டு வந்தால் வயதான காலத்தில் கூட பார்வையை மேம்படுத்த உதவும். அதுமட்டுமல்ல, இதிலுள்ள வைட்டமின் ஏ ஆரோக்கியமான மற்றும் அழகான சருமம் பெறவும் உதவுகிறது.

முடிகளை மென்மையாக்கும்

சப்போட்டா விதைகளிலிருந்து பிரித்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் கூந்தலில் பயன்படுத்துவதால் தலைமுடி



ஈரப்பதமாகவும் மற்றும் மென்மையாகவும் இருக்க உதவுகிறது. தலைமுடிக்கு பளபளப்பை தருகிறது. இந்த எண்ணெய் கூந்தலுக்கு உபயோகப்படுத்தும் போது கூந்தலில் அதிகமான வளவளப்புத் தன்மை இல்லாமல் எளிதில் உறிஞ்சப்பட்டு முடி மென்மையாக இருக்க உதவுகிறது. எரிச்சலூட்டும் ஸ்கால்ப்பிற்கு நிவாரணமளித்து ஆரோக்கியமாக முடி வளர உதவுகிறது.

பொடுகை கட்டுப்படுத்தும்

சப்போட்டா விதைகளை பேஸ்ட் செய்து அதனுடன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து கலந்து இரவில் படுக்கும் போது ஸ்கால்ப்பில் படும்படி நன்றாக தேய்க்கவும் பின்பு மறுநாள் காலையில் தலைமுடியை நன்றாக அலசவும். இது பொடுகு பிரச்சனைக்கு ஒரு சிறந்த நிவாரணம் ஆகும்.

சரும சுருக்கம் மறையும்

சப்போட்டா பழத்தில் ஆன்டி ஆக்ஸிடெண்டுகள் அதிகம் நிறைந்துள்ளது. எனவே அது உடலில் சீக்கிரம் முதுமை அடையச் செய்யும் மூலக்கூறுகளின் தீவிரத்தைக் குறைத்து இளமையோடு இருக்கச் செய்யும்.



சப்போட்டாவின் விதைகளில் இருந்து எடுக்கப்படும் கர்ணல் எண்ணெய் சருமத்திற்கு ஏற்ற மருந்தாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. எண்ணெய் பிரித்தெடுத்தலுக்கு பிறகு கிடைக்கும் இந்த விதையின் கசடானது (எச்சம்), சருமத்தில் ஏற்படும் வலிக்கு நிவாரணம் அளிக்க ஆயின்மெண்ட் போல பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

மனநலம் மேம்படும்

ஒரு வலிமையான மயக்க மருந்துத்தன்மை இருப்பதால், சப்போட்டா பழம் நரம்புகளை அமைதியடையச் செய்து, மன அழுத்தத்தைப் போக்க உதவுகிறது. இதனால், தூக்கமின்மை, பதட்டம் மற்றும் மன அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட தனிநபர்களுக்கு இப்பழம் பெரிதும் உதவும் என்று அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

சளி இருமல் நீங்கும்

சப்போட்டா பழத்தைச் சாப்பிடுவதால், சுவாசக் குழாயிலிருந்து கபம் மற்றும் சளியை நீக்க உதவுகிறது. மார்புகளில் சளி தேங்கி இருப்பதையும், நாள்பட்ட இருமலையும் குணமாக்க உதவுகிறது.

மலச்சிக்கலுக்கு நிவாரணம்

சப்போட்டா பழத்தில் நார்ச்சத்து



சகலகலா சப்போட்டா

தூக்கமின்மையால் அவதிப்படுபவர்கள் இரவில் படுக்கைக்கு போகும் முன் ஒரு டம்ளர் சப்போட்டா பழக்கூழ் குடித்தால் நிம்மதியான தூக்கம் வரும்.

ஆரம்ப நிலை காசநோய் உள்ளவர்கள் சப்போட்டா பழக்கூழ் குடித்து, ஒரு நேந்திரன் பழமும் தின்று வர காசநோய் குணமாகும்.

சப்போட்டா பழத்தை நீரிலே பிழிந்து எடுத்து சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட்டு வர உடல் வலி, அசதி நம்மை நெருங்கவே நெருங்காது.

மூல நோய் உள்ளவர்களுக்கு குறிப்பாக இரத்த மூலம் உள்ளவர்களுக்கு சப்போட்டா நல்லதொரு இயற்கை மருந்தாகும்.

சப்போட்டா பழத்தை தின்று பின்னர் 1 தேக்கரண்டி சீரகத்தை நன்கு மென்று விழுங்கினால் பித்தம் விலகும். பித்த மயக்கத்திற்கு இது நல்ல மருந்து.



சப்போட்டா கூழுடன் சிறிது சுக்கு, சித்தரத்தை, கருப்பட்டி பொடித்து போட்டு நன்கு காய்ச்சி குடித்தால் சாதாரண காய்ச்சல் குணமாகும்.

சப்போட்டா பழத்தை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு குடல் புற்று நோய் ஏற்படாது. சப்போட்டா கூழுடன் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து பருகினால் சளி குணமாகும்.

அதிக அளவில் காணப்படுகிறது. இதனால் இது ஒரு சிறந்த மேன்மையான மலமிளக்கியாகக் கருதப்படுகிறது. மேலும் இது குடலின் மென்படலத்தின் சக்தியை அதிகரித்து, நோய்த்தொற்றுகளில் இருந்து குடலுக்கு பாதுகாப்பு வழங்குகிறது.

கார்ப்பக் கால நன்மைகள்

கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் அத்தியாவசிய சத்துக்கள் அதிக அளவு கொண்ட சப்போட்டா பழம் கார்ப்பினிகள் மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது. இது உடல் பலவீனம், குமட்டல் மற்றும் மயக்கம் போன்ற மற்ற கார்ப்ப அறிகுறிகளைக் குறைக்க உதவுகிறது.

இதிலுள்ள கால்சியம், பாஸ்பரஸ் மற்றும் இரும்புச்சத்து முதலியவைகள் எலும்பின் தாங்கும் ஆற்றலை அதிகரிக்கச் செய்து

மே 2021

எலும்பை வலுப்படுத்த உதவுகின்றன.

சிறுநீரக கற்கள் வெளியேறும்

சப்போட்டா பழத்தின் நொறுக்கப்பட்ட விதைகளை தின்பதால், அது ஒரு சிறந்த சிறுநீர் பெருக்கியாக (அதிகமாக வெளியேற்ற) செயல்படுகின்றன. சிறுநீர் பையிலிருந்து சிறுநீர் மற்றும் சிறுநீரக கற்களை வெளியேற்ற உதவுகின்றது.

எடை இழப்புக்கு உதவும்

சப்போட்டா பழம் மறைமுகமாக எடை இழப்புக்கு உதவுகிறது இரைப்பையில் நொதிகளின் சுரப்பைக் கட்டுப்படுத்தி, உடல் பருமன் ஆவதைத் தடுக்கிறது. ஆகவே சப்போட்டா பழத்தை நாளும் உட்கொள்வோம். உடலுக்கு ஆரோக்கியமான சப்போட்டா பழம் பெறுவோம்.

கேழ்வரகு



மருத்துவர் பிரியா தேவி



மக்கள் அதிக அளவில் உணவில் சேர்ப்பது, அரிசி மற்றும் கோதுமையைத் தான். ஆற்றல்கள் நிறைந்த சிறுதானிய வகைகளை உணவில் சேர்க்க வேண்டும் என்பதை மறந்து விடுகின்றனர். நம் முன்னோர்களின் ஆரோக்கியத்தில் முக்கிய இடம் சிறு தானியத்துக்கு உண்டு. சாமை, தினை, கம்பு, குதிரை வாலி உள்ளிட்ட சிறுதானியங்களில் முக்கியமானது கேழ்வரகு.

கேழ்வரகு என்னும் ராகியில் கால்சியம், இரும்புச்சத்து, நார்ச்சத்து, அமினோ அமிலங்கள், மெக்னீசியம், புரதம், கனிமச்சத்து, வைட்டமின்கள் என பலவிதமான சத்துக்கள் உள்ளன. நம் முன்னோர்கள் சிறு குழந்தைகளுக்கு உடல் பலம் பெற கேழ்வரகு சார்ந்த உணவுகளை அதிகம் கொடுத்து வளர்த்தனர். கேழ்வரகு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து உடலைக் காக்கிறது.

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு கேழ்வரகு மிகச் சிறந்த உணவு. ராகியில் உள்ள அமினோ ஆசிட், கல்லீரலில் படிந்துள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பைக் கரைக்க உதவும். மேலும் தைராய்டு சுரப்புக் குறைபாட்டை (Hypothyroidism) சரிசெய்யும், மலச்சிக்கல், மாதவிடாய் கோளாறு, அதிக உதிரப்போக்கு ஆகியவற்றை கட்டுப்படுத்தும்.

உடல் சூட்டைத் தணிப்பது மட்டுமல்லாமல், நரம்புகளை வலுப்படுத்தும் சத்து அதிகம் உள்ளதால், ராகியை அவ்வப்போது உணவில் சேர்த்துக் கொள்வோருக்கு, உடல் மற்றும் மனநலம் மேம்படும். தாய்ப்பால் சுரப்பை அதிகரிப்பதோடு, தாய்மார்களின் உடல் சக்தியையும் பெருக்கும். பிறந்த குழந்தை முதல் 100 வயதானவர்கள் வரை சாப்பிடத் தகுந்த உணவு

கேழ்வரகு கூழ் சாப்பிடுபவர்களுக்கு உடலில், மிதியோனின், ரைசின் வேதிப்பொருட்கள் அதிகம் உற்பத்தியாகி தோலில் சுருக்கங்கள் குறைந்து, தோல் பளபளப்பு பெறும்.

ராகியை பலபேருக்கு பிடிக்காமல் போவதன் காரணம், அது அவ்வளவு சுவை மிக்கது அல்ல. மேலும் நம் முன்னோர்கள் கூறிய பாரம்பரிய முறைப்படி செய்யும் ராகி களியை விழுங்கதான் முடியும். இதனாலேயே இக்காலத்து பிள்ளைகள், கேழ்வரகு உண்பதை தவிர்க்கின்றனர். கேழ்வரகை பயன்படுத்தி நாவிற்கு சுவையான சத்தான ஆகாரங்களை எப்படிச் செய்வது என்பதை தெரிந்து கொள்வோம்.

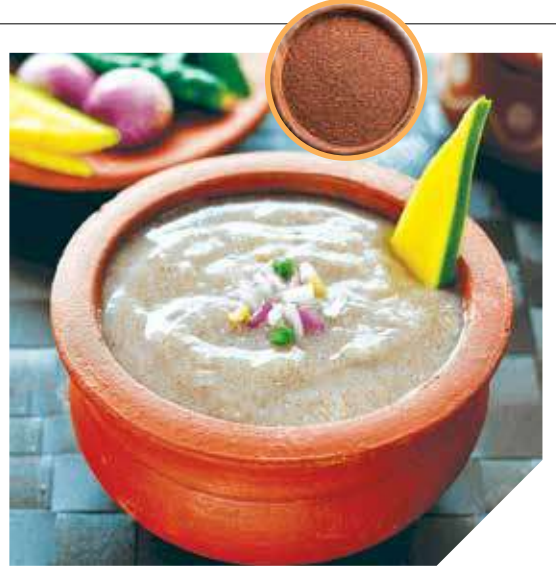
கேழ்வரகு கூழ்

தேவையான பொருட்கள்:

கேழ்வரகு மாவு - 1 கப், வடித்த சாதம் - 3 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, தண்ணீர் - தேவையான அளவு, மோர் - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

ஒரு கப் கேழ்வரகு மாவுடன் தண்ணீர் சேர்த்து கட்டி இல்லாமல் கரைத்துக் கொள்ளவும். நான்கு கப் தண்ணீருடன் உப்பு சிறிதளவு சேர்த்து கொதிக்க விடவும். தண்ணீர் கொதி வந்ததும், அரை கப் பச்சை தண்ணீர் ஊற்றி, பின் கரைத்து வைத்திருந்த மாலை ஊற்றி, அடுப்பை மிதமான தீயில் வைத்து, கலக்கவும். மாவானது கூழ் பதத்திற்கு சிறிது கட்டியானதும், வடித்த சாதம்



3 டீஸ்பூன் சேர்த்து அடுப்பை சிறு தீயில் வைத்து வேகவிட்டு இறக்கவும். கேழ்வரகு கூழ் தயார். தேவைப்படும் போது, கூழ் கலவையுடன் தேவைக்கேற்ப மோர் மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து கரைத்து உண்ணலாம். உடல் சூட்டைத் தணிக்கும் அற்புத உணவு. கோடைகாலத்துக்கு மிகவும் ஏற்றது.

ராகி சிமிலி

தேவையான பொருட்கள்:

ராகி மாவு - 500 கிராம், நெய் - தேவையான அளவு, வறுத்த வேர்க்கடலை - 200 கிராம், ஏலக்காய் பொடி - 2 டீஸ்பூன், வெல்லம் - 250 கிராம், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, தண்ணீர் - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

ராகி மாவுடன் உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து மிருதுவாக பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவும். தோசைக்கல்லில் நெய் ஊற்றி, சிறு உருண்டை மாலை தோசைக்கல்லில் வைத்து, கையால் அடை போல பரப்பிக்கொள்ளவும் நெய்யை சுற்றிலும் ஊற்றி இரண்டு நிமிடம் மிதமான தீயில் வேக விடவும். வெந்ததும் அடுத்த பக்கம்

அம்மா
சமையல்
4





திருப்பி போட்டு வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

சுட்டெடுத்த அடைகள் ஆறியதும் ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து கையால் உதிர்த்து விட்டுக் கொள்ளவும். மிக்ஸி ஜாரில், உதிர்த்து வைத்த ராகி அடைகளை கொரகொரப்பாக அரைத்து, பின்னர் வறுத்த வேர்க்கடலையும் சேர்த்து கொரகொரப்பாக அரைக்கவும் இந்த கலவையில் ஏலக்காய் பொடி மற்றும் வெல்லம் சேர்த்து கிளறி, கையில் நெய் தடவி உருண்டைகளாக பிடித்து எடுத்தால் ராகி சிமிலி தயார். ராகி லட்டு எனவும் பெயர் சூட்டிக் கொள்ளலாம். குழந்தைகள் கட்டாயம் அடிக்கடி விரும்பிக் கேட்டு சாப்பிடுவார்கள்.

ராகி ரொட்டி

தேவையான பொருட்கள்:

ராகி மாவு - 2 கப், வெங்காயம் - 1, இஞ்சி பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன், மிளகாய் - 1, கொத்தமல்லி இலை - ஒரு கைப்பிடி, கறிவேப்பிலை - ஒரு இணுக்கு, சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், வாழை இலை - 1.

செய்முறை:

ராகி மாவுடன் உப்பு, அரிந்த வெங்காயம், இஞ்சி பூண்டு விழுது, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி இலை, சீரகம், சூடான தண்ணீர் தேவையான அளவு சேர்த்து மிருதுவாக பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும். வாழை இலையில் எண்ணெய் தடவி சிறிய உருண்டை மாவை அதன் மேல் வைத்து மெல்லிதாக பரப்பி, சிறு ஓட்டைகள் போட்டுக் கொள்ளவும். சூடான தோசைக்கல்லில் ரொட்டியை எண்ணெய் தடவி, மிதமான தீயில் நன்கு சுட்டெடுத்து பரிமாறவும்.



கேழ்வரகு பணியாரம்

தேவையான பொருட்கள்:

கேழ்வரகு - 1 கப், உளுந்து - கால் கப், வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, வடித்த சாதம் - 2 டீஸ்பூன், இஞ்சி - சிறு துண்டு, வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, காயம் - அரை டீஸ்பூன், மல்லி இலை - சிறிதளவு, நல்லெண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

கேழ்வரகு, உளுந்து, வெந்தயம் இவற்றை மேலே குறிப்பிட்ட அளவுபடி எடுத்து நன்கு கழுவி 2 மணிநேரம் ஊறவைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் மிக்ஸி ஜாரில் மாற்றி, உப்பு, வடித்த சாதம், தண்ணீர் முக்கால் கப் சேர்த்து தோசைமாவு பதத்தில் அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இதனை மூடி போட்டு ஒரு நாள் இரவு வைத்து விடவும். காலையில் மாவு கலவை தயாராக இருக்கும். இதில் நல்ல பாக்டீரியாக்கள் உள்ளதால் வயிற்றுக்கு நன்மை அளிக்கும். மேலும் வைட்டமின் பி12 அதிகமிருப்பதால் இரும்புச்சத்தை உடலில் உறிஞ்ச உதவி செய்யும்.

இந்த மாவுடன் நறுக்கிய இஞ்சி, வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், மல்லி இலை, காயப்பொடி சேர்த்து கிளறி, பணியாரக்கல்லில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி சிறுதீயில் சுட்டெடுத்தால் கேழ்வரகு பணியாரம் தயார். காலை உணவாக



மே 2021



எடுத்துக் கொண்டால் உடல் நலம் மேம்படும் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை!

ராகி தோசை

தேவையான பொருட்கள்:

ராகி மாவு - ஒரு கப், உளுந்து - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, நல்லெண்ணெய் - தோசை வார்க்க

செய்முறை:

உளுந்தைக் கழுவி ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். உளுந்தை மிக்ஸியில் நைலாக அரைத்துக்கொள்ளவும். ராகி மாவைச் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக் கரைத்து உளுந்து மாவுடன் சேர்த்து, உப்பு போட்டு கையால் நன்றாகக் கலக்கவும். ஆறு மணி நேரம் புளிக்கவிடவும். இந்த மாவைத் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி தோசையாக வார்த்தெடுக்கவும். காரமான தக்காளிச் சட்னியுடன் சாப்பிட, சுவையாக இருக்கும்.



நச்சுகளை அகற்றும் பஞ்சகர்மா சிகிச்சை

பஞ்சகர்மா என்பது ஆயுர் வேதத்தில் நச்சுத் தன்மையை நீக்க உதவும் மிகவும் பிரபலமான செயல் முறையாகும். இச் சிகிச்சையின் உதவியுடன் நாம் நச்சுகளை திறம்பட அகற்ற முடியும். இறுதியில் புத்துணர்ச்சி பெற்று, இழந்த ஆரோக்கியத்தை முழுமையாக மீட்டெடுக்க முடியும்.

பஞ்ச கர்மா சிகிச்சை முறை மற்றும் காலம் ஒரு தனி நபரின் உடல்நிலை, அவர் மேற்கொள்ளும் நடைமுறைகளைப் பொறுத்தது.

பஞ்சகர்மா என்பது ஐந்து கர்மங்களைக் குறிக்கும். வமனம் (வாந்தி எடுத்தல் முறை), வீரேச்சனம், நஸ்யம், அனுவாசன வஸ்தி, ஆஸ்தாபன வஸ்தி என ஐந்தாக வகைப்படுத்துகிறார் ஆச்சார்யர் சரகர். சுஸ்ருத ஆச்சார்யர் கூறும் பஞ்ச கர்மங்கள் வமனம், வீரேச்சனம், நஸ்யம், வஸ்தி மற்றும் இரக்த மோக்ஷனம் ஆகும்.

வமனம் (வாந்தி எடுத்தல் முறை)

மூலிகை மருந்தினை வழங்கி, வாந்தியை தூண்டுவதன் மூலம் வாய் வழியாக நச்சுகளை அகற்றும் செயல் முறையாகும். சான்றளிக்கப்பட்ட பஞ்சகர்மா மருத்துவமனையில், பயிற்சி பெற்ற ஆயுர்வேத மருத்துவர் கண்காணிப்பில் இச் செயல்முறை நிகழ்த்தப்படும். அதிகப்படியான சளியை ஏற்படுத்தும் கபத்தை அகற்ற வமனம் தூண்டப்படுகிறது. நுரையீரல் நெரிசல், மூச்சுக்குழாய் அழற்சி, சளி மற்றும் இருமல் ஆகியவற்றின் தொடர்ச்சியான தாக்குதல்களை ஏற்படுத்தும் கபம் தொடர்பான நோய்களுக்கும், தோல் அழற்சி (சொரியாசிஸ்) போன்ற நாள்பட்ட தோல் நோய்களுக்கும் வமனம் சிறந்த சிகிச்சையாகும்.

வீரேச்சனம் (பேதிக்கு கொடுக்கும் முறை)

வீரேச்சனம் என்பது மலமிளக்கி குணம் கொண்ட மூலிகைகளை வழங்கி, குடலில் உள்ள நச்சுப் பொருட்களை நீக்கச் செய்யும் முறையாகும். நாள்பட்ட தோல் நோய், மஞ்சள் காமாலை மற்றும் மூல நோய் போன்றவற்றிற்கு வீரேச்சனம் பயனுள்ள சிகிச்சையாகும்.



மருத்துவர் அபிராமி





நஸ்யம்

நஸ்யம் என்பது மூக்கு வழியாக மருந்து எண்ணெய் அல்லது மூலிகையை உள்ளிழுக்கும் முறையாகும். சைனஸ் பாதிப்பால் தொண்டை மூக்கு அல்லது தலை பகுதிகளில் குவிந்து கிடக்கும் அதிகப்படியான நச்சுக்களை நீக்க உதவுகிறது. சைனஸைடிஸ், ஒற்றைத் தலைவலி, நாள்பட்ட குளிர், மற்றும் மார்பு நெரிசல், தொண்டை பிரச்சனைகள், முக முடக்கம் போன்ற நிலைகளில் இது மிகவும் நன்மை பயக்கும்.

வஸ்தி

வஸ்தி என்பது மலக்குடல் வழியாக மூலிகைகளை செலுத்தி நச்சுக்களை வேரோடு நீக்கும் முறையாகும். இதில் அனுவாசன வஸ்தி என்பது மலக்குடல் வழியாக செலுத்தும் மூலிகைகளில் எண்ணெய் அதிகமாக சேர்க்கப்படும். இது நீரிழிவு, இரத்த சோகை மற்றும் உடல் பருமனால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு வழங்கப்படுகிறது. மூட்டுக் கோளாறுகள், பக்கவாதம், மலச்சிக்கல், கீல்வாதம், சிறுநீர் மற்றும் இனப்பெருக்க கோளாறுகள் போன்ற அனைத்து வாத நோய்களையும் நீக்க வல்லது.

ஆஸ்தாபன வஸ்தி

ஆஸ்தாபன வஸ்தி அல்லது நிருஹ வஸ்தி என்பது செலுத்தப்படும் மூலிகைகளில் கஷாயம் அதிகமாக சேர்க்கப்படும். இது மலச்சிக்கல், முதுகுவலி, சியாட்டிகா எனப்படும் நரம்பு பிரச்சனை, சிறுநீரக கற்கள் மற்றும் பிற வகையான மூட்டுவலியை நீக்குகிறது. வஸ்தி என்னும் சிகிச்சை வாத நோயை குணப்படுத்தும் சிறந்த முறையாகும். நாள்பட்ட வாத நோய்களுக்கு ஏற்ற மருத்துவ முறை இதுவே.

சஸ்ருத ஆச்சாரியர் அருளிய இரக்த மோக்ஷனம் என்பது இரத்தத்தில் உள்ள நச்சுக்களை இரத்த நாளங்களில் சிறிய கீறல்கள் அல்லது விஷத்தன்மை இல்லாத அட்டைகளைக் கொண்டு நச்சு கலந்த இரத்தத்தை மட்டும் உறிஞ்சி எடுக்கச் செய்யும் முறையாகும். இந்த சிகிச்சை நாள்பட்ட அரிப்பு, தோல் நோய், பித்தம் மற்றும் இரத்தம் சம்பந்தமான நோய்கள், கீல்வாதம், மண்ணீரல் மற்றும் கல்லீரலில் மஞ்சள் காமாலை, வெரிகோஸ் போன்ற நோய்களை நீக்க பெரிதும் உதவியாக உள்ளது.

பஞ்சகர்மா சிகிச்சையின் பயன்கள்

நமது உடலில் 72 ஆயிரம் நாடிகள் இருப்பதாகவும் அவை 7 சக்தி மையங்களுடன் இணைந்திருப்பதாகவும், சாஸ்திரங்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. அந்த நாடிகள் அசுத்தமாவதால், உடலிலும் மனதிலும் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இப்படி அசுத்தமான நாடிகளைச் சுத்தம் செய்வதற்காக பஞ்சகர்மா சிகிச்சை முறை பயன்படுகிறது. நிமிடத்துக்கு நிமிடம் அழிந்து கொண்டிருக்கும் நமது உடலிலுள்ள நாடிகளை சுத்தி செய்து, நோயை நீக்கி, உடலுக்கு ஊட்டமளிப்பதுடன் பல காலம் உடலை இளமையாக வைத்திருக்க பயன்படுவதே பஞ்சகர்மா சிகிச்சை. ஆயுர்வேதத்தில் மட்டுமே கூறப்பட்டுள்ள இந்த சிகிச்சையை நோய் உள்ளவர்கள் மட்டுமின்றி நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பவர்களும் எடுத்துக் கொண்டால் நீண்ட காலம் நோய் இல்லாமல் வாழலாம்.

ஆயுள் வளரும்

300

நோய்களை விரட்டும்

முருங்கை



மருத்துவர் கு நிவேதா



உடலுக்கு அதிக நன்மை தரும் மரங்களில் முருங்கை முக்கியமானது. முருங்கை நட்டவன் வெறுங்கையோடு போவான் என்பது பழமொழி. இதனுடைய அர்த்தம், முருங்கைக் கீரையை தினமும் உணவில் சேர்த்து வந்தால் என்றென்றும் இளமையோடு வாழலாம். முதுமையிலும் கையில் கோலூன்றாமல் வெறுங்கையோடு கைவீசிகம்பீரமாக நடக்கலாம் என்பதாகும்.

வீட்டிற்கு ஒரு முருங்கை வளர்த்தால் குடும்பத்தில் ஆரோக்கியத்திற்கு குறைவு இருக்காது. முருங்கையின் பயனை நம் முன்னோர்கள் ஆண்டாண்டு காலமாக அனுபவித்து வந்துள்ளனர். முருங்கையை கற்பகத் தரு என்றே சித்தர்கள் அழைத்தனர்.

முருங்கையின் இலை, ஈர்க்கு, பூ, காய், விதை, வேர், பட்டை, பிசின் ஆகிய எல்லா பாகங்களும் உடலுக்கு தேவையான அத்தியாவசிய ஊட்டச் சத்துக்களை கொண்டிருக்கின்றன. 'உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு' என்னும் பழமொழியை முருங்கைக் கீரையோடு ஒப்பிட்டுக் கூறினால் மிகையாகாது.

முருங்கைக் கீரை சமைக்கும்போது அதிக நேரம் வேக வைக்கக் கூடாது. வெந்து கெட்டது முருங்கை. வேகாமல் கெட்டது

வேதிப்பொருட்களின் பெட்டகம்

முருங்கையில் வைட்டமின்கள், அமினோ அமிலங்கள் மற்றும் தாது உப்புக்கள் உள்ளன. காய் மற்றும் இலைகள் வைட்டமின் மிகுதியாகக் கொண்டவை. முருங்கையில் மொரிங்க ஜின், மொரிங்க ஜின்னைன், பேரேனால, இண்டோ அசிடிக் அமிலம், டெர்கோஸ், பெர்மைன், கரோட்டின், குர்சிடின் ஆகியவை காணப்படுகின்றன.

மனிதர்களுக்கு தேவையான 20 அமினோ அமிலங்களில் 18 முருங்கைக் கீரையில் உள்ளது. மனித உடலால் தயாரிக்கப்பட்ட இயலாத எட்டுவகை அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்கள் அசைவ உணவுகளில் மட்டுமே கிடைக்கும். அந்த 8 அமிலங்களையும் கொண்ட ஒரே சைவ உணவு முருங்கைக்கீரை மட்டுமே.

முருங்கை இலை

முருங்கை இலையில் அதிக அளவு இரும்புச் சத்து நிறைந்துள்ளதால் இரத்த சோகை நீங்கும். முருங்கைக் கீரையை சமைத்து உண்டு வந்தால் உடல் வலுப்பெறும். இரத்தம் சுத்தமடையும். மெலிந்த உடல் உள்ளவர்கள் வாரம் இருமுறை முருங்கைக் கீரை உண்டு வந்தால் உடல் தேறும்.

முருங்கை இலைச்சாறு விக்கலை போக்கும். அதிக அளவில் எடுத்துக் கொண்டால் வாந்தியை தூண்டும். சமைத்த இலைகள் ஃபுளு காய்ச்சல் மற்றும் சளி போக்கும். கண் நோய்களுக்கு முருங்கை இலைச்சாறுடன் தேன் கலந்து இமையில் தடவப்படுகிறது. கழலை வீக்கங்களுக்கு இலைப்பசை பற்றாக போடப்படுகிறது.

அகத்தி என்பார்கள். எனவே அகத்திக் கீரை சமைக்கும் போது நன்றாக வேக வைக்க வேண்டும். முருங்கைக் கீரையை சரியான பதத்தில் இறக்கிவிட வேண்டும். அப்போதுதான் முழுச்சத்தும் உடலுக்கு கிடைக்கும்.

பெண்களுக்கு வலி நிவாரணி

பெண்களுக்கு உண்டாகும் உதிர இழப்பைப் போக்க முருங்கைக் கீரை சிறந்த நிவாரணி. தாய்ப்பாலை ஊறவைக்கும். வாரம் இரு முறையாவது பெண்கள் கண்டிப்பாக முருங்கைக் கீரையை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும். அஜீரணக் கோளாறுகளை நீக்கி மலச்சிக்கலைப் போக்கும். இரத்தத்தில் கலந்துள்ள தேவையற்ற நீர்களைப் பிரித்து வெளியேற்றும். நீர்ச்சுருக்கு, நீர்க்கடுப்பு போன்றவற்றைப் போக்கும்.

உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். இதனால் கண்குடு குறைந்து, பார்வை நரம்புகள் வலுப்பெறும். பித்தத்தைக் குறைக்கும். இளநரையைப் போக்கும். சருமத்தை பளபளக்கச் செய்யும். முருங்கைக் கீரை சிறியவர் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் ஏற்றது.



முருங்கை கீரையின் பெருமை



முருங்கை கீரை கேரட்டை விட 4 மடங்கு வைட்டமின் ஏ மிகுந்தது. பாலைவிட 4 மடங்கு சுண்ணாம்புச் சத்து மிகுந்தது. மற்ற கீரைகளை விட 2 மடங்கு இரும்புச் சத்து மிகுந்தது. ஆரஞ்சு பழத்தை விட 7 மடங்கு வைட்டமின் சி சத்து மிகுந்தது. வாழைப்பழத்தை விட 3 மடங்கு பொட்டாசியம் மிகுந்தது. முட்டை மற்றும் தயிரை விட 2 மடங்கு புரதச்சத்து மிகுந்தது.

தினமும் சாப்பிட வேண்டிய அளவு: பெண்கள் - 100 கிராம், ஆண்கள் - 40 கிராம், 10 வயதுக்கு மேலான குழந்தைகள் - 50 கிராம்.

முருங்கைப் பூ

நாவின் சுவையின்மையை மாற்றும் தன்மை கொண்டது. முருங்கைப் பூவை பாலில் வேகவைத்து அந்தப் பாலை வடிகட்டி அருந்தி வந்தால் கண்கள் குளிர்ச்சி பெறும். பித்த நீர் குறையும். வாத, பித்த, கபத்தின் செயல்பாடு சீராக இருக்கும்.

முருங்கைப் பூவை நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து காலையில் கஷாயம் வைத்து அதனுடன் பனைவெல்லம் கலந்து அருந்தி வந்தால் உடல் வலுவடைவதுடன், நரம்புகள் புத்துணர்வு பெறும்.

முருங்கைப் பூவை பாலில் கலந்து கொதிக்க வைத்து அத்துடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து காலை, மாலை இரு வேளையும் அருந்தி வந்தால் நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். முருங்கைப் பூவை நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் கஷாயம் செய்து காலை மாலை அருந்தி வந்தால் உடலில் உள்ள பித்தம் குறைந்து, உடல் அசதி நீங்கி உடல் நிலை சீராகும். முருங்கைப் பூவை கஷாயம் செய்து வாரம் இருமுறை அருந்தி வந்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

இயற்கை வயாகரா

முருங்கைப் பூவை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் நீரிழிவு நோயால் ஏற்பட்ட பாதிப்புகள் நீங்கும். முருங்கைப் பூவை அரைத்து பாலில் கொதிக்க வைத்து பனங்கற்கண்டு கலந்து ஒரு மண்டலம் (48 நாட்கள்) அருந்தி வந்தால் தாம்பத்திய உறவில் நாட்டம் உண்டாகும். இதை இயற்கையின் வயாகரா எனக் கூறலாம். அதுபோல் முருங்கைப் பூவின் பொடியை தேனில் கலந்து ஒரு மண்டலம் சாப்பிட்டு வந்தால் ஆண்மை பெருகும்.

நீர்த்துப்போன விந்து கெட்டிப்படும். பெண்களுக்கு வெள்ளைப்படுதல் குணமாகி கர்ப்பப்பை வலுப்பெறும். முருங்கைப்பூ சிறுநீர்ப் போக்கினைத் தூண்டுபவை. பித்த நீர் சுரப்பினை அதிகரிக்கும்.



முருங்கைப் பிஞ்சு

முருங்கைப் பிஞ்சு எடுத்து சிறிதாக நறுக்கி நெய்யில் வதக்கி அதனை உண்டு வந்தால் இரத்தம் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களும் நீங்கும். இரத்தச்சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும். எலும்புகளுக்கு ஊட்டம் கிடைக்கும். எலும்பு மஜ்ஜைகளை பலப்படுத்தி இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யும். ஆண்மை சக்தியைத் தூண்டும்.

முருங்கைக்காய்

அனைவரும் விரும்பிச் சாப்பிடும் காய் முருங்கைக்காய். அதிக சத்துகளைத் தன்னகத்தே கொண்டது. உணவின் சுவையை அதிகரிக்கக் கூடியது. மலச்சிக்கலைப் போக்கும். வயிற்றுப் புழுக்களுக்கு எதிரானவை. ஆஸ்துமா, கல்லீரல் மற்றும் கணையங்களின் வீக்கம் ஆகியவற்றை போக்க வல்லது.

முருங்கைப் பட்டை

முருங்கைப் பட்டையைச் சிதைத்து உப்பு சேர்த்து வீக்கங்களின் மீது வைத்துக் கட்டினால் வீக்கம் குறையும். பட்டையின் சாறுடன் வெல்லப்பாகு கலந்து தலைவலிக்கு மருந்தாக உட்கொள்ளலாம்..





மருத்துவர் சி. சரண்யா



கற்றாழை பெண்களுக்கான வரப்பிரசாதம்

கு

ளுகுளு மூலிகையான கற்றாழை அற்புத தாவரம். முதல் பார்வையிலேயே மனதை மயக்கி காதல் வசப்பட வைக்கும் அழகான தாவரம். தோற்றத்தில் மட்டுமல்ல மருத்துவக் குணத்திலும் கற்றாழையின் செயல்பாடுகள் அழகானவை தான்! பெண்களுக்கு உண்டாகும் கருப்பை சார்ந்த கோளாறுகளை நீக்குவதால் கன்னி, குமரி என நயமாக அழைக்கப்படுகிறது.

கற்றாழையின் மகத்துவத்தை கி.பி.17 ஆம் நூற்றாண்டிலேயே ஆப்பிரிக்கர்கள் கண்டறிந்து உலகத்துக்கு அறியப்படுத்தினர். கற்றாழையின் இலையில் அலோயின், ஆலோசோன் போன்ற வேதிப்பொருட்கள் உள்ளன. 'அலோயின்' வேதிப்பொருளின் அளவு 4ல் இருந்து 25 சதவீதம் வரை இதன் இலையில் காணப்படுகிறது.



சித்தர்கள் அருளிய அற்புதம் - 5

கற்றாழையின் இலையிலிருந்து எடுக்கப்படும் கூழ், சூரிய ஒளியுடன் கலந்து வரும் கடும் வெப்பத்தை ஏற்படுத்தும் காமா மற்றும் எக்ஸ்ரே கதிர் வீச்சுகளின் தீய விளைவுகளிலிருந்து சருமத்தை பாதுகாக்கிறது. சருமத்தின் ஈரத்தன்மையை காத்து நிறத்தையும் மேம்படுத்துகிறது.

சித்தா மற்றும் ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் குடற்புண், கருப்பை நோய்கள், மூலநோய், கண் நோய்க்கு கற்றாழை மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

சோற்றுக் கற்றாழை இலைகளின் கூழ்மத்திலிருந்து பெறப்படும் திரவ பானத்தில் கால்சியம், குளோரின், சோடியம், பொட்டாசியம் மற்றும் மாங்கனீஸ் போன்ற சத்துக்களும், அலோ கூழ்மத்தில் வைட்டமின் ஏ, பி, பி2, பாலிசர்க்கரைடுகள் மற்றும் யூரிக் அமிலம் போன்றவைகளும் உள்ளன.

கற்றாழையில் சோற்றுக் கற்றாழை, சிறு கற்றாழை, பெருங் கற்றாழை, பேய்



கற்றாழை, கருங்கற்றாழை, செங்கற்றாழை என பல வகைகள் உள்ளன. முதிர்ந்த கற்றாழையே மருத்துவ குணம் நிறைந்தது.

கற்றாழையின் சதைப்பகுதியான ஜெல்லை எடுத்து அதைத் தண்ணீரில் ஏழு முதல் பத்து தடவை நன்றாகக் கழுவி பயன்படுத்த வேண்டும்.

கற்றாழை ஜூஸ் நிறைய நோய்களுக்கு நிவாரணம் தரக்கூடியது. தினமும் காலை வேளையில் வெறும் வயிற்றில் கற்றாழை ஜூலைக் குடித்து வந்தால் உடலில் உள்ள நச்சுகள் முழுமையாக வெளியறி விடும்.

உடலுக்கு பல்வேறு நன்மைகளை அள்ளித்தரும் கற்றாழை ஜூலை எப்படி செய்வதென்று அறிந்துகொள்வோம். கற்றாழை ஜெல்லைத் தனியாக எடுத்து அதன் கசப்புத் தன்மை போகாமலுக்கு தண்ணீரில் நன்றாகக் கழுவி வைத்துக்கொள்ளவும். தோல் நீக்கிய இஞ்சி, தேன், எலுமிச்சைசாறு, உப்பு அனைத்தையும் தேவையான அளவுக்கு சேர்த்து அரைத்து வடிகட்டி அதனுடன் கற்றாழை ஜெல் சேர்த்து, ஒரு டம்ளர்



தண்ணீர்விட்டு மீண்டும் அரைத்தால் ஜுஸ் கிடைக்கும்.

சதைப்பிடிப்புள்ள 3 கற்றாழைகளின் சதைப்பகுதியைச் சேகரித்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து அதன் மீது படிகாரத்துளை தூவிவைக்க சதைப்பகுதியில் இருந்து நீர் பிரிந்து வரும். இந்த நீருடன் வெண்ணெய், கற்கண்டு, வால்மிளகு சேர்த்து சாப்பிட சிறுநீர் கழிப்பதில் ஏற்படும் வலி, எரிச்சல் குணப்படும். உடல் வெப்பத்தைத் தணிக்கும்.

ஆறு டீஸ்பூன் உலர்ந்த ஜெல்லுடன் ஒரு சிட்டிகை பொரித்த பெருங்காயம் தேவையான அளவு பனைவெல்லம் சேர்த்து இடித்து கொண்டு, தினமும்



சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, இட்லி தட்டில் வைத்து வேக வைக்க வேண்டும். பிறகு அதை உலர வைத்து பொடியாக்கி, தினமும் ஒரு ஸ்பூன் பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் தாம்பத்ய உறவு மேம்படும்.

குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கு தோள்பட்டை, தொடை, வயிறு, மார்பு போன்ற பகுதிகளில் வரிவரியாகத் தழும்புகள் ஏற்படும். இதைப் போக்க தினமும் இதன் சதையை உடலில் தடவி அரைமணிநேரம் கழித்துக் குளிர்ந்த நீரால் கழுவ வேண்டும். தொடர்ந்து செய்ய நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

நீடித்த மலச்சிக்கலை போக்கவும், வாய்வுத் தொல்லையை நீக்கவும், வயிற்றின் சூட்டைத் தணிக்கவும், தீராத வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றவும், கற்றாழை பயன்படுகிறது.

மார்பகப் புற்றுநோய் வராமல் பாதுகாக்கும் தன்மை கற்றாழைக்கு இருப்பதாக ஆய்விதழ் கட்டுரை ஒன்று தெரிவிக்கிறது. கற்றாழையை நன்றாக உலரவைத்து வற்றலாகவோ, பொடியாகவோ உணவில் சேர்த்துவந்தால், முதுமையிலும் இளமை காணலாம் என்னும் காயகல்ப முறையைப் பற்றி சித்தர் தேரையர் வலியுறுத்துகிறார்.



இரண்டு வேளை அரைகிராம் அளவு சாப்பிட்டு, வெந்நீர் குடித்து வந்தால் மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் வயிற்றுவலி குறையும்.

மூலக் கோளாறால் பாதிக்கப் படுபவர்கள் கற்றாழையின் சதைப்பகுதியை கழுவி, அதனுடன் இரு கைப்பிடி முருங்கைப் பூ சேர்த்து அரைத்து, அதனுடன் சிறிது வெண்ணெய் சேர்த்து எலுமிச்சை அளவு தினமும் காலையில் ஒரு வாரம் வரை சாப்பிட்டு வர மூலத்தொந்தரவில் இருந்து நிவாரணம் பெறலாம்.

இட்லி பாணையில் தண்ணீருக்குப் பதில் பால் ஊற்றி, கற்றாழை வேரை



வாரம் ஒருமுறை கற்றாழை கூழோடு சிறிது உப்பு சேர்த்து வாய்க்கொப்பளித்து வர பற்கள் பலமாகும், ஈறுகளிலிருந்து வடியும் குருதி நிற்கும். ஈறுகள் பலப்படும்.

கற்றாழை கூழோடு நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சித் தயாரிக்கப்படும் எண்ணெய்யைத் தேய்த்து தலை முழு, நல்ல உறக்கம் கொடுக்கும். தலைமுடி வளர்ச்சி அதிகரிக்கும், இளநரை மாறும். முகப்பொலிவை மெருகேற்ற வேதியியல் கலவைகள் நிறைந்த செயற்கை கீரிம்களுக்கான சிறந்த மாற்றாக கற்றாழை செயல்படுகிறது.

அழகுக்காக

கற்றாழையின் மேல்தோலைச் சீவிவிட்டு உள்ளிருக்கும் பனிக்கூழ் போன்ற பகுதியை முகத்தில் நாஸ்தோறும் தடவிவர, கற்றாழைப் போல விரைவில் முகமும் பொலிவடையும். முகத்திலுள்ள கரும்புள்ளிகள், தழும்புகள், வெயில் பாதிப்புகள், உலர்ந்த சருமம் என சருமநோய் எதுவாக இருந்தாலும் சிறிது கற்றாழைச் சாறை தினமும் தடவிவர நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

தோல் நோய் குணம் பெற

கற்றாழை ஜெல்லை தினமும்

வெண்படைகளின் மீது பூசி வந்தால் நாளடைவில் குணமாகும். தோல் அரிப்புக்கு கற்றாழை ஜெல்லை தடவி வர அரிப்பு குணமாகும், தோலுக்கு சிறந்த ஆன்டி ஏஜிங்காகவும் கற்றாழை செயல்படும்.

கற்றாழை மடலைக் கீறி நடுவில் ஒரு டீஸ்பூன் வெந்தயத்தை கொட்டி இரவு முழுவதும் வைத்து, முளைகட்டிய அந்த வெந்தயத்தைச் சாப்பிட்டுவர வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண் குணமாகும். கற்றாழையின் உலர்ந்த பால் மூசாம்பரம், கரியபோளம் என அழைக்கப்படுகிறது. இவை கருப்பையில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு கொடுக்கிறது.

சோற்றுக் கற்றாழையில் உடலுக்குத் தேவையான வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், அமினோ அமிலங்கள் அனைத்தும் உள்ளன. இதை ஒரு சர்வரோக நிவாரணி என்று கூட அழைக்கலாம். உடலுக்குத் தேவையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வழங்கும் கற்றாழை பெண்களுக்கு கூடுதல் நன்மைகள் செய்வதால் பெண்களுக்கான வரப்பிரசாதமாக கற்றாழை திகழ்கிறது.

அற்புதம் தொடரும்

வெயிலில் இருந்து சருமத்தை பாதுகாப்பது எப்படி?

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...

பொடுகு

கோடையில் வியர்வை அதிகமாக இருப்பதால் தலையிலும் வியர்வையானது ஏற்பட்டு, வெளியே செல்லும் போது, அழுக்குகள் தலையில் தங்கி, அதில் உள்ள கிருமிகள் தலையில் பொடுகை உண்டாக்குகிறது. எனவே கோடையில் கூந்தலுக்கு சரியான பராமரிப்பானது தேவைப்படுகிறது. இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு முறை தலைக்கு குளித்து தலையை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது.

தீர்வுகள்

எலுமிச்சை சாறு, தயிர், வெந்தயம் இம் மூன்றையும் அரைத்து தலையில் தடவி, அரைமணி நேரம் விட்டு, ஷாம்பு தேய்த்து குளிக்க வேண்டும். இதை வாரம் இருமுறை செய்துவர பொடுகு நீங்கும்.

வேப்பிலை, எலுமிச்சை சாறு இரண்டையும் அரைத்து தலையில் தடவி குளித்து வர பொடுகு நீங்கும். குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் தனித்தனி சீப்பை பயன்படுத்துதல் அவசியம்



மருத்துவர் அபிராமி



சின்ன வெங்காயத்தை அரைத்து தலையில் தேய்த்து அரை மணி நேரம் கழித்து குளிக்க வேண்டும். இதனுடன் வெந்தயம் சேர்ப்பது உடல் சூட்டை தணிக்கும். அருகம் புல் சாறு எடுத்து தேங்காய் எண்ணெய்யுடன் சேர்த்து நன்றாக காய்ச்சி ஆறவைத்து தினசரி தலையில் தேய்த்தால் பொடுகு குறையும்.

வேப்பிலை சாறும், துளசி சாறும் தலையில் தேய்ப்பது பொடுகு நீங்க நல்லது. அரைத்த மருதாணி இலை, தயிர், எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து தலையில் பூசி அரை மணி நேரம் கழித்து குளிக்க வேண்டும். தேங்காய் எண்ணெய்யுடன் வேப்பெண்ணெய்யும்

சேர்த்து காய்ச்சி தேய்த்து வந்தால் பொடுகு நீங்கும்.

தேங்காய் எண்ணெய்யுடன் சிறிது கற்பூரத்தை போட்டு வைத்து, அந்த எண்ணெய்யை தொடர்ந்து தேய்த்து வந்தால் பொடுகு மறைந்து விடும். தேங்காய் எண்ணெய் 100 கிராம், வேப்பம் பூ 50 கிராம் எடுத்து நன்றாக காய்ச்சி தலையில் தேய்த்து அரை மணிநேரம் ஊறிய பின் குளித்தால் பொடுகு நீங்கும்.

தேங்காய் எண்ணெய்யை மிதமாக குடாக்கி, அதில் பூண்டை லேசாக தட்டிச் சேர்க்கவும். இந்த எண்ணெய்யை தலையில் தடவி அரை மணி நேரம் கழித்து வழக்கமான ஷாம்பு கொண்டு குளிக்க வேண்டும். ஆலிவ் எண்ணெய்யுடன் இஞ்சிச்சாறு சேர்த்து நன்றாக கலந்து தலைக்கு தேய்த்து சிறிது நேரம் ஊறவைத்து பிறகு, குளித்து வந்தால் பொடுகு மறையும்.



அம்மைநோய்

கோடை காலத்தில் அதிக அளவில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவது அம்மை நோய். அம்மை நோய் தெய்வ குற்றத்தால் வருவது என்ற நம்பிக்கை இன்னமும் நம் சமூகத்தில் இருக்கிறது. வெரில்லா ஜோஸ்டர் (varicella zoster) என்ற வைரசால் சின்னம்மை நோய் ஏற்படுகிறது. ஒரு காலத்தில் உலகம் முழுவதும் பெரியம்மை நோயால் மக்கள் பலர் உயிரிழந்தனர். பெரியம்மைக்குத் தடுப்பூசி வந்த பிறகு அது ஒழிக்கப்பட்டுவிட்டது. தற்போது பெருமளவில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவது சிக்கன் பாக்கல் (chickenpox) எனப்படும் சின்னம்மை. இது வெயில் காலத்தில் பரவக்கூடிய தொற்று நோய். யாருக்கு வேண்டுமானாலும் பரவலாம்.

அறிகுறிகள்

அம்மை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் களுக்கு முதலில் காய்ச்சல் ஏற்படும். பின்னர் வேர்க்குரு போல கொப்பளங்கள் ஏற்படும். பின்னர் கொப்பளங்கள் பெரிதாகி நீர் கோர்த்து கொள்ளும். உடலில் அரிப்பு, தாங்க முடியாத வலி ஏற்படும். நிறம் மாறி கொப்பளங்களில் இருந்து நீர் வடிந்த பின்னர், ஒரு வாரத்தில் உலர்ந்து விடும். இந்த அம்மை நோய் குழந்தைகள் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக உள்ளவர்களை தாக்கும். இருமல் மற்றும் தும்மல் மூலமாக இந்நோய் மற்றவர்களுக்கு பரவ வாய்ப்புள்ளது.

தீர்வுகள்

அம்மை நோய் வந்தால் தனி அறையில் இருப்பது நல்லது. உடலில் வெப்பம் அதிகமாக இருக்கும் என்பதால் குளிர்ச்சியான அறையில் இருப்பது சிறந்தது.

வேப்பிலை ஒரு கிருமிநாசினி என்பதால் அம்மை கொப்பளத்திற்கு நல்லது. கோடைகாலத்தில் கொழுந்து வேப்பிலையை வாரம் ஒருமுறை சாப்பிட்டால் அம்மை நோய் வராமல்

தடுக்க முடியும். நீர்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளான இளநீர், மோர், கஞ்சி, பழச்சாறுகள், பால் குடிப்பது நல்லது.

வேப்பிலை படுக்கை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். குளிக்கும் நீரில் வேப்பிலை மற்றும் மஞ்சள் கலந்து ஒரு இரவு முழுவதும் வைத்து காலையில் அந்த நீரை குளிக்க பயன்படுத்தலாம்.

அம்மை நோய் தாக்கத்தின் போது ஏற்படும் காய்ச்சல் குறைந்த பின்னர் மசித்த உணவுகளாக சாப்பிட வேண்டும். சமையலில் எண்ணெய் சேர்க்கக் கூடாது. குறைந்த அளவு உப்புதான் எடுக்கவேண்டும்.

மாதுளை, கருப்பு திராட்சை, சாத்துக்குடி, ஆப்பிள், ஆரஞ்சு போன்ற பழச்சாறுகள் அருந்தலாம். இதன் மூலம் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். ஆவியில் வேக வைத்த உணவுகள் மிகவும் நல்லது. தேங்காய், மசாலா, பட்டை, கிராம்பு, சோம்பு, அசைவ உணவு, அதிக நார்ச்சத்து உள்ள உணவுகள், அதிக புரதம் உள்ள உணவுகள் தவிர்ப்பது நல்லது .





ஒரு நாளைக்கு குறைந்த பட்சம் மூன்று லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம். சின்னம்மை ஒருவரது வாழ்வில் வந்துவிட்டால் மீண்டும் வருவதற்கு வாய்ப்பு மிகவும் குறைவு. சின்னம்மை நோய்க்கான தடுப்பாற்றல் உடலில் ஏற்பட்டு விடும். ஆனால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக உள்ளவர்கள் உடல் பலவீனமானவர்களுக்கு மீண்டும் சின்னம்மை வர வாய்ப்புள்ளது.

உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க பழச்சாறுகள் பருகலாம். பூண்டு வெங்காயம் இரண்டையும் நெய்யில் வதக்கி சாப்பிடலாம். முருங்கை வேரை பாலில் கொதிக்க வைத்துக் குடித்தால் இழந்த சக்தியை பெறலாம். மருதம் பட்டை, வேப்பம் பட்டை இரண்டையும் சம அளவில் அரைத்து சாப்பிட்டால் கிருமித் தொற்று ஏற்படாது. பப்பாளி, கேரட் போன்ற வைட்டமின் ஏ நிறைந்த உணவுகள் எடுப்பது நல்லது.

அம்மை வடுகள் மறைய

குளியல் மஞ்சளை எடுத்து கல்லில் உரசி அம்மை வடுகள் மேல் தடவி வர நன்மை பயக்கும். தேங்காய் எண்ணெய்யில் சிறிதளவு மஞ்சள் தூளை கலந்து முகத்தில்

மசாஜ் செய்து 10-15 நிமிடம் கழித்து கழுவி விட வேண்டும்.

அம்மை நோய் குணமான பின்னர் ரோஜா, செம்பருத்தி, சிறுபருப்பு, அதிமதுரம் ஆகியவற்றை சம அளவில் எடுத்து அரைத்து உடலில் பூசி குளித்து வந்தால் அழகு கூடும்.

எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை அம்மை தழும்புகள் உள்ள இடத்தில் தேய்த்தால் நல்ல மாற்றம் வரும். கற்றாழை சருமத்தின் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாத்து முகத்திற்கு ஈரப்பதம் அளிக்கிறது. கற்றாழை ஜெல்லை முகத்தில் தடவி மசாஜ் செய்து அது காயும் வரை விடவும். பின்னர் குளிர்ந்த நீரால் கழுவி விட வேண்டும். இதை தினம் இரண்டு முறை செய்து வந்தால் சிறந்த பலன் கிடைக்கும்.

பப்பாளி பழம், நாட்டுச் சர்க்கரை மற்றும் பாலை நன்றாக கலந்து முகத்தில் தடவி, அது காயும் வரை விட்டு, பின்னர் முகத்தை ஈரத்துணியால் துடைத்து எடுக்க வேண்டும். இப்படி வாரம் மூன்று முறை செய்வது நன்மை பயக்கும்.

தேன் மற்றும் ஓட்ஸ் கலந்து அம்மை தழும்புகளால் பாதிக்கப்பட்ட இடங்களில் தடவ வேண்டும். பின்னர் மசாஜ் செய்து



அரைமணி நேரம் கழித்து கழுவ வேண்டும்.

சிறிதளவு கசகசா, சிறிய மஞ்சள் துண்டு, கறிவேப்பிலை சிறிதளவு எடுத்து மை பதத்திற்கு அரைத்து, வடுகள் உள்ள இடத்தில் தடவவும். அரைமணி நேரம் கழித்து பயத்த மாவினால் முகத்தை கழுவ வேண்டும். இது வாரம் 2 முறை செய்வது நல்லது. வேப்பிலை மற்றும் மஞ்சளை அரைத்து உடலில் தேய்த்து குளிப்பது நல்லது.

சரும பாதுகாப்புக்கு எளிய வழிகள்

தினமும் சருமத்தில் சோப்புக்குப் பதில் மஞ்சள் தேய்த்து குளிப்பது சருமம் கருமையடைவதிலிருந்து தடுக்கும்.

அன்னாசிப்பழத்தில் உள்ள புரோமலைன் என்ற என்சைம், தோலிலிருக்கும் இறந்த செல்களை நீக்கி, முகத்தைப் பளிச்சென மாற்றும்.

ஆப்பிள் தோலை சீவி விட்டு சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி தயிருடன் அரைத்து முகத்தில் தடவலாம். ஆப்பிளுக்கு பதிலாக வாழைப்பழம் மற்றும் கிவிப் பழத்தினை கூட இதற்கு பயன்படுத்தலாம்.

அரை கப் பால், ஒரு தேக்கரண்டி தேன், அரைகப் ஓட்ஸ் எடுத்து நன்றாக கலக்கி முகத்தில் சாதாரணமாக மசாஜ் செய்ய வேண்டும். அது வெயில் காலங்களில் எல்லா வித சருமத்திற்கும் சிறந்தது.

சிலருக்கு கண், மூக்கு, உதடு பகுதிகளைச் சுற்றிக் கருமை இருக்கும். அரிசி மாவுடன் தக்காளி சேர்த்து முகத்தில் தேய்த்தால் கருமை நீங்கி பொலிவான சீரான சருமம் பெறலாம்.

தக்காளி, தயிர், கடலைமாவு, கற்றாழை சேர்த்து அரைத்து முகத்தில் தடவினால் உடனடி பொலிவு கிடைக்கும்.

பெண்கள், மஞ்சளுடன் கடலை மாவு சேர்த்து முகத்தில் போட்டுக் கொண்டால், வெயிலின் புற ஊதாக் கதிர்கள் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகளிலிருந்து விடுபடலாம்.

தேங்காய் பாலில் அதிக கொழுப்புச்சத்து இருப்பதால், சருமத்திற்கு நீர்ச்சத்து கிடைக்க உதவும். ஆண்கள் கற்றாழை சாற்றுடன் தேங்காய்ப்பால் கலந்து முகத்தில் தடவுவது நல்லது.



மருத்துவர் பவதாரணி



நீண்ட ஆயுள் தரும் ஆடாதோடை

மனிதர்களை வியாதிகள் அணுகாமல் காக்க, மனிதர் வாழும் இடங்களில் இயற்கை பல்வேறு அரிய மூலிகைகளை படைத்தே வைத்துள்ளது. அவைகளில் ஒன்றுதான் ஆடாதோடை.

நம்மைச் சுற்றி சாதாரணமாக காணப்படும் மூலிகைதான் ஆடாதோடை. மாவிலை போன்ற தோற்றத்தில் பசுமையான இலைகளைக் கொண்ட ஆடாதோடை வெள்ளை நிற பூக்களுடன் விளங்கும் 4 முதல் 10 அடி உயரம் வளரும். இதற்கு வாசை என்ற வேறுபெயர் உண்டு.

ஆடாதோடை அதிக அளவில் கார்பன் டை ஆக்ஸைடை உள்வாங்கி, ஆக்சிஜனை பெருமளவில் வெளியிட்டு, மனிதர்களின் நல்வாழ்வுக்கு துணை செய்யும் மூலிகை என்பதால் ஆடாதோடையை “ஆயுள் மூலிகை” என அழைப்பர்.

மனிதர்களின் நோயணுகா வாழ்வுக்கு நல்ல சுவாசமே தீர்வாகும். நல்ல சுவாசத்திற்கு, நுரையீரலின் செயல்பாடு இன்றியமையாததாகும். நாம் சுவாசிக்கும் காற்றிலிருந்து, ஆக்சிஜனை பிரித்து உடலில் பரவவைத்து, கார்பன் டை ஆக்ஸைடை வெளியேற்றும் வேலையை நுரையீரல் செய்கிறது. சீராக இயங்கும் நுரையீரலே இரத்தத்தை சுத்திகரித்து மனித ஆயுள் அதிகரிக்க துணைசெய்கிறது.

நுரையீரலில் நெடுநாட்களாக சளி தேங்கி நுரையீரல்

பாதிப்படைவதாலேயே ஆஸ்துமா, இருமல் உள்ளிட்ட சுவாச பாதிப்புகள் ஏற்பட்டு, உடல் நலம் கெடுகின்றன. அத்தகைய பாதிப்புகளை நீக்கி, நுரையீரலில் தேங்கியுள்ள சளியை அகற்றி, சுவாசத்திற்கு உறுதுணை புரிந்து நீண்ட ஆயுளை தரும் அற்புத மூலிகை ஆடாதோடை.

ஆடாதோடையின் இலை, செடிகளின் பட்டை, வேர் மற்றும் மலர்களும் மருத்துவ குணங்கள் நிரம்பியவை. பொதுவான மருத்துவ குணங்களாக கோழை எனும் சளியை அகற்றும். வயிற்றில் உள்ள நுண்ணிய புழுக்களை அழிக்கும். சிறுநீர் பெருக்கும். உடல் வலிகளை போக்கும்.

ஆடாதோடையில் உள்ள முக்கிய சத்தான வாசிடின், நுரையீரலில் உள்ள செல்களை சரிசெய்து, நுரையீரலின் சுருங்கி விரியும் தன்மையை சீராக்குவதால், ஆஸ்துமா, இருமல், சளி போன்ற சுவாசக்கோளாறுகளை சரியாக்குகிறது. ஆடாதோடையில் வைட்டமின் சி சத்தும், வாசினால், ஆடாதோஷன் மற்றும் கேலக்டோஸ் என்னும் வேதிப்பொருளும் அதிக அளவில் உள்ளன.

வளி ஐயக்குற்றங்களின் பெருக்கை அறுக்கும். வாததோடம், பற்பலசுரம், மூப்பிணி, வயிற்றுநோய், குருதியழல், இருமல், மேலிளைப்பு, வாந்தி, விக்கல், சூலை, அண்டவாயு ஆகியவைகளை போக்கும். பாடக்கூடிய நல்ல குரலொலியைத் தரும். ஆடாதோடை இருந்தால் பாடாத நாவும் பாடும் என்ற பழமொழியும் உண்டு.

ஆடாதோடை பயன்கள்

ஆடாதோடை இலையை மட்டும் குடிநீர் செய்து, அதில் தேன் சேர்த்துக் கொடுக்க குருதியழல், சுரம், இருமல், இளைப்பு நோய் முதலியன தீரும்.

ஆடாதோடை இலை, தூதுவளை இலையை சம அளவு எடுத்து, உலர்த்தி, பொடியாக்கி தினமும் இருவேளை



தேனுடன் கலந்து உண்டுவர, சளி பிரச்சனைகள் நீங்கும். நுரையீரல் பாதிப்புகள்யாவும் விலகி இரத்தத்தை சுத்தம் செய்து, நுரையீரலை வலுவாக்கும். காச வியாதியை விலக்கிவிடும்.

ஆடாதோடை இலைச்சாற்றை வெறுமனே பருகினால், ஒவ்வாமை அல்லது சூட்டினால் உண்டாகும் வயிற்றுபோக்குகள் குணமாகும்.

ஆடாதோடை இலைச்சாற்றுடன் தேன் கலந்து அத்துடன் பனங்கற்கண்டு அல்லது கருப்பட்டி என்னும் பனைவெல்லம் சேர்த்து தினமும் இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை பருகிவர, சுவாசக் கோளாறுகளால் உண்டாகும் இரத்த வாந்தி, நுரையீரலில் சளி மிகுதியால் உண்டாகும் மூச்சுத்திணறல், வறட்டு இருமல் மற்றும் இரத்தம் கலந்து வரும் சளி போன்ற பாதிப்புகள் விரைவில் நீங்கி, உடல் நலம் சீராகும்.



ஆடாதோடை இலைச்சாற்றை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து, இருநூறு மிலி காய்ச்சிய பாலில் சேர்த்து பருகிவர, உடல் சூட்டினால் உண்டாகும் பேதி எனும் வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் இரத்தம் கலந்த வயிற்றுப் போக்கு குணமாகும்.

உடலில் ஏற்பட்ட விஷப்பாதிப்புகள் அகல, விஷம் முறிய, ஆடாதோடை, துளசி, குப்பைமேனி இலைகளை தலா ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து, இரண்டு லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு ஐந்தில் ஒரு பங்கு அளவு நீராக சுண்டக்காய்ச்சி பருக வேண்டும்.

ஆடாதோடை இலைகளை சிவனார் வேம்பு இலைகளுடன் அரைத்து பாதி எலுமிச்சை அளவு உட்கொண்டு பின்னர் சுடுநீர் பருகிவர, உடலின் உள்ளே உள்ள கட்டிகள், தோல் நமைச்சல், சொறி மற்றும் பூச்சிகள் கடிப்பதால் உண்டான விஷங்கள் விலகிவிடும்.

ஆடாதோடை இலைகளை காயவைத்து சுருட்டி, புகைத்துவர சுவாச இரைப்பு வியாதிகள் விலகும். ஆடாதோடை இலைப்பொடியை ஊமத்தை இலையில் இட்டு சுருட்டி புகை பிடித்துவர, மூச்சுத்திணறல் பாதிப்புகள் அகலும்.

குழந்தைகளுக்கு நெஞ்சு சளியால் ஏற்படும் இரைப்பை உடனே சரிசெய்ய, ஆடாதோடை இலைகளை மையாக அரைத்து குழந்தைகளின் நெஞ்சில் தடவிவர, நெஞ்சு சளி உடனே கரைந்து, சுவாசம் சீராகும்.

உடலில் உண்டாகும் கழுத்துவலி, கை, கால், மூட்டு, தோள்பட்டை வலி போன்றவை நீங்க, உலர்ந்த ஆடாதோடை இலைகளுடன் மஞ்சள், வசம்பு மற்றும் சுக்கு இவற்றை பொடியாக்கி தவிட்டுடன் சேர்த்து துணியில் கட்டி, ஒரு சட்டியில் இந்த துணி முடிச்சை வைத்து சூடாக்கி, வலி உள்ள இடங்களில் ஒத்தடம் கொடுத்து வர, வலிகள் நீங்கும்.

ஆடாதோடை மலரை சட்டியில்

இட்டு வதக்கி, கண்களின் மீது வைத்து கட்டிவர, கண்களில் உண்டாகும் வியாதிகள் யாவும் நீங்கிவிடும். அனைத்து வகை காய்ச்சல் நீங்க ஆடாதோடை இலையுடன் துளசி, கோரைக்கிழங்கு, பற்படாகம், விஷ்ணுகரந்தை, பேய்ப்புடல், சீந்தில் மற்றும் கஞ்சாங்கோரை போன்ற மூலிகைகளை கைப்பிடி அளவு எடுத்து, ஒரு லிட்டர் நீரில் இட்டு காய்ச்சி இரு நூறு மில்லி அளவாக வற்றியதும், இந்த வடிநீரை அரை டம்ளர் அளவு எடுத்து, பருகிவர அனைத்துவிதமான சுரமும் அகலும்.

ஆடாதோடை வேரை கைப்பிடி அளவு எடுத்து, ஐந்து டம்ளர் நீரில் இட்டு, ஒரு டம்ளர் அளவுக்கு நீர் வற்றியதும் நிறைமாத கர்ப்பிணிப்பெண்கள் இரு



வேளை பருகிவர, பிரசவம் சுலபமாகி சுகப்பிரசவமாக குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பர்.

ஆடாதோடை வேர், கண்டங்கத்திரி வேர், சுக்கு, கொள்ளு இவைகள் சேர்ந்த குடிநீரில் அல்லிக்கிழங்கின் பொடியை கூட்டிக்கொடுக்க இரைப்பிருமல் தீரும்.

இதுபோன்ற எண்ணற்ற நற்பலன்களை மனிதனுக்கு தரும் ஆடாதோடை ஒரு அற்புத மூலிகை மட்டுமல்ல, மனித உடலுக்கு நீடித்த ஆயுள் தரும் ஒரு காயகற்ப மூலிகையுமாகும்.

தாத்தா
சொன்ன
தாவரக்
கதைகள்
2



சரக்கொன்றை குல்கந்து



மருத்துவர்
சாய் திவ்யா செங்கோடன்



விடுமுறை ஆரம்பித்து வாசவும் திவ்யாவும் தங்கள் அம்மாவுடன் சொந்த ஊருக்கு சென்று ஒரு வாரம் ஆகிறது. பள்ளிக்கூடத்திற்கு செல்லும் நாட்களில் அம்மா பலமுறை எழுப்பினாலும் காலை 7 மணிக்கு முன்பு இருவருமே எழ மாட்டார்கள். ஆனால் இப்போதெல்லாம் காலை 5 மணிக்கு மேல் இருவரும் கட்டிலில் உட்காருவது கூட இல்லை.

அன்று காலை எழுந்தவுடன் வாச திவ்யாவையும் அழைத்துக்கொண்டு தாத்தாவுடன் தோட்டத்திற்கு சென்றான். அவர்களுடன் வீட்டு செல்லப்பிராணியான டைகரும் சென்றது.

வீட்டிலிருந்து தோட்டத்திற்கு நடந்து செல்ல எப்படியும் ஒரு அரைமணி நேரமாவது ஆகும். அதனால் பாட்டி அவர்களுக்கு சாப்பிட கொடுத்துவிட்டிருந்த கேழ்வரகு முறுக்கை டைகருக்கும் திவ்யாவுக்கும் ஆளுக்கு ஒன்று கொடுத்துவிட்டு வாசவும் ஒரு முறுக்கை எடுத்து கடித்துக்கொண்டே தாத்தாவிடம் இன்று எந்த மூலிகை பற்றி கேட்கலாம் என்று யோசித்துக்கொண்டே வந்தான்.

தோட்டத்திற்கு வந்தவுடன் வாசவும் திவ்யாவும் செல்ல பிராணி டைகரும் அங்கிருந்த சரக்கொன்றை மரத்தடியில் அமர்ந்தனர். அவர்களது தோட்டத்தின் நுழைவு பகுதியில் உள்ள வேலியோரம் முழுவதும் வரிசையாக சரக்கொன்றை மரங்கள் இருந்தன.

வாசு போன முறை வந்த போது இரண்டு சரக்கொன்றை மரம் மட்டுமே இருந்தன. இப்போது நிறைய சரக்கொன்றை மரங்களை தாத்தா நட்டு வைத்து இருந்தார். வெயில் காலம் ஆரம்பித்த உடனே காரைப்பழம் சாப்பிட வரும் ஓயாமாரி குருவிகளும் வீட்டு சிட்டுகளும் இப்போது சரக்கொன்றை மரங்களில் வந்து கூடு கட்டி முட்டை இட்டு

"எப்படி?" என்று வாசு ஆச்சரியமாக கேட்க, தாத்தா விளக்கமாக சொன்னார்.

"எப்போதுமே நல்ல வெயில் அடிக்க ஆரம்பிக்கும் கோடை காலமான சித்திரை மாதத்தில் இந்த சரக்கொன்றை மரங்கள் பூ எடுக்கும். இலைகள் இருப்பது தெரியாத அளவுக்கு சரம் சரமாக மலர்கள் பூத்துக் குலுங்கும். அதனாலேயே இதற்கு சரக்கொன்றை என்று பெயர் வந்தது.



இருந்தன. வாசுவுக்கும் திவ்யாவுக்கும் தாத்தா பச்சை நிற முட்டைகளையும் காவி நிற முட்டைகளையும் காட்டி எது எந்த குருவியின் முட்டை என்று விளக்கினார்.

வாசு உடனே தாத்தாவிடம் "ஓ! அப்போ இந்தக் குருவிகளுக்கு கூடு கட்டத்தான் நாம இந்த சரக்கொன்றை மரங்களை நட்டு வைத்திருக்கிறோமா தாத்தா?" என்று கேட்டதும் தாத்தா சிரித்து விட்டு பேரனுக்கு விளக்க ஆரம்பித்தார்.

"இல்லை என் செல்லமே. இது குருவிகளுக்கு மட்டும் இல்லாம நமக்கும் பயனுள்ள மரம் தான்" என்று சரக்கொன்றை மரத்தின் பயன் பற்றி கூற ஆரம்பித்தார்.

"நம்ம வீட்டில் உன் பாட்டி அடிக்கடி சாப்பிட பஞ்சாயிர்தம் மாதிரியே ஒரு இனிப்பு தருவங்களே நியாபகம் இருக்கிறதா? அது இந்த மரத்தின் பூக்களில் இருந்துதான் பாபராண்டி செய்றோம்!" என்றார் தாத்தா.

சரக்கொன்றை குல்கந்து

சரக்கொன்றை மலர்களை பறித்துவந்து, இதழ்களை உதிர்த்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நல்ல சுத்தமான நீரில் இதழ்களை கழுவி, நிழலில் ஈரம் போகும் மட்டும் உலர்த்தி எடுத்துவைத்துக் கொள்ளவும். பின்பு, ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் இந்த சுத்தமான இதழ்களை கொட்டி, அதனுடன் பனை வெல்லத்தை சம அளவு கொட்டி நன்றாக மாரா துடுப்பு வைத்து கிளறி விட வேண்டும். இதனுடன் கொஞ்சம் சுத்தமான கற்கண்டுகளும், கொஞ்சம் மலை தேனும் சேர்த்து கிளறிக்கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கலவையை வைத்திருக்கும் பீங்கான் பாத்திரத்திற்கு பருத்தி துணியால் வேடு கட்டி மூடி வைக்கவும். இதனை சரக்கொன்றை குல்கந்து என்று கூறுவர்.

சரக்கொன்றை புளி ரசம்

சரக்கொன்றை மரத்தில் மயில் கொன்றை, நரிக் கொன்றை, செங்கொன்றை, கருங்கொன்றை என ஏறக்குறைய 20 க்கும் மேற்பட்ட வகைகள்

உண்டு. கொன்றை மரத்தின் காய்கள் நீளமாக கரு நிறத்தில் வால் போல தொங்கும். இவற்றையே கொன்றை புளி என்று கூறுவர். இந்தக் காயை உடைத்தால் உள்ளே பல அறைகள் கொண்ட வடிவமைப்பு காணப்படும். ஒவ்வொரு அறைக்கும் இடையில் ஒரு விதை இருக்கும். விதைகளை நீக்கி விட்டு புளியை மட்டும் சேகரித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சாதாரணமாக நாம் ரசம் வைப்பது போலவே இந்த கொன்றை புளியை ஒரு எலுமிச்சை அளவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இத்துடன் புளி ஒரு சின்ன எலுமிச்சை அளவு, சின்ன வெங்காயம் 10 எடுத்து தோல் உரித்துக்கொள்ள வேண்டும். இவற்றோடு, ஒரு கொத்து கறிவேப்பில்லை, ஒரு கொத்து மல்லித்தழை, 5 பல் பூண்டு, ஒரு தக்காளி, ஒரு ஸ்பூன் சீரகம், 1/2 ஸ்பூன் மஞ்சள் தூள், 10 மிளகு, 2 பச்சைமிளகாய், உப்பு மற்றும் பெருங்காயம் தேவையான அளவு சேர்த்து அம்மியில் அரைத்து கொதிக்க வைத்து இறக்கி, சாதத்துடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் சேரும் அதிகப்படியான பித்த நீர் வெளியேறும். மேலும் சிலருக்கு அதிகமான பித்தத்தினால் ஏற்படும் இதயநோய் வராமல் தடுக்கும். சிறு குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் ஏற்படும் மலச்சிக்கலை இந்த ரசம் விரட்டும்.

சரக்கொன்றை கொழுக்கட்டை

சரக்கொன்றை மரத்தின் பூக்களின் இதழ்களை மட்டும் பறித்துவந்து கழுவி, நீர் இல்லாமல் உலர்த்தி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு மண் சட்டியை அடுப்பில் வைத்து இரண்டு டீஸ்பூன் நெய் விட வேண்டும். நெய் காய்ந்தவுடன் அதில் ஒரு கைப்பிடி தேங்காய் துருவலை சேர்த்து வதக்க வேண்டும். இத்துடன் சுத்தம் செய்து வைத்திருக்கும் மலர் இதழ்களும், ஒரு சிட்டிகை உப்பும், கொஞ்சம் நாட்டுச் சர்க்கரையும் சேர்த்து நன்றாக வாசம் வரும் வரை வதக்கிக்கொள்ளவும். பின் இந்தக் கலவையுடன் நெய்யில் வறுத்த

உடைத்த முந்திரி அல்லது பாதாம் பருப்பும் உலர் திராட்சையும் சேர்த்து ஆற விடவேண்டும். பச்சரிசி மாவை நன்றாக சலித்து கொழுக்கட்டை மாவு பதத்தில் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒருகை அளவு அகலம் மாவை வட்டமாக தட்டி அதன் நடுவில் ஒரு டீஸ்பூன் அளவு வதக்கி வைத்திருக்கும் இனிப்பு கலவையை வைத்து கொழுக்கட்டை போல பிடிக்கவும். பின்பு இட்லி பாத்திரத்தில் அளவாக நீர் ஊற்றி கொதிக்கவைத்து அந்த கொழுக்கட்டைகளை ஆவியில் வேகவைத்து எடுக்கவும். இதில் உள்ள மலர் இதழ்கள் இரத்தத்தை சுத்தம் செய்யும் தன்மை உடையவை. மேலும் நாட்டுச்சர்க்கரை அல்லது பனைவெல்லம் சேர்த்து சாப்பிடும்போது உடலில் உண்டாகும் இரத்தசோகை குணமாகும்.

சரக்கொன்றை ஊறல் நீர்

கோடை கால வெயிலினால் ஏற்படும் உடல் எரிச்சல், பாத எரிச்சல், கைகால் எரிச்சல், கண் புகைச்சல், கண்





பொங்கி வருதல் போன்ற நோய்களுக்கு, சரக்கொன்றை பூ இதழ்களை பறித்துவந்து மண்பானையில் நீர் ஊற்றி இரவு முழுதும் ஊற வைத்து மறுநாள் காலை வெறும் வயிற்றில் அந்த இதழ்களை மென்று தின்று அந்த நீரை குடித்துவர நல்ல குணம் தரும்.

சரக்கொன்றை துவையல்

ச ர க் கொ ன் றை யி ன் இ லை கொழுந்துகளை பறித்து வந்து நன்றாக சுழுவி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனுடன் சின்னவெங்காயம் 10, பூண்டு பல் 10, சீரகம் ஒரு டீஸ்பூன், பச்சைமிளகாய் / வர மிளகாய் 2, கறிவேப்பிலை ஒரு கொத்து, இஞ்சி சின்ன துண்டு, உளுந்தம் பருப்பு ஒரு டீஸ்பூன், புளி ஒரு சின்ன துண்டு ஆகியவற்றை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து இரண்டு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு அது காய்ந்தவுடன் கடுகு, உளுந்தம் பருப்பு, இஞ்சி, சீரகம், கறிவேப்பிலை, சின்னவெங்காயம், பூண்டு, மிளகாய் ஆகியவற்றை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக வதக்கவும். பின்பு சுத்தம் செய்து வைத்துள்ள கொன்றை இலைகளை அதில்

இட்டு நன்றாக வதக்கி ஆறவிடவும். பின்பு ஒரு சிறு துண்டு புளி சேர்த்து அம்மியில் இட்டு அரைத்து எடுக்கவும். இதனை சாதம், இட்லி, தோசைக்கு சேர்த்து சாப்பிட்டு வர நன்றாக மலம் வெளியேறும். குழந்தைகளுக்கு காணும் திமிர்பூச்சி, கிருமி, பிள்ளைத்தாய்க்கு காணும் மலக்கட்டு நீங்கும். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கும் உடல் மெலிந்தவர்களுக்கும் நன்மை செய்யும்.

சரக்கொன்றை பால்

கொன்றை மலர்களை பறித்து சுத்தம் செய்து, நல்ல பசும்பாலில் சிறிது சுக்கு, பனங்கருப்பட்டி சேர்த்து நன்றாக கொதிக்கவைத்து தினமும் ஒரு வேளை குடித்துவந்தால் உடல் தேறாதவர்களுக்கு நன்றாக உடல் தேறும். வயிற்றுக் கடுப்பு, வயிற்று வலி, வாய் குமட்டல் நீங்கும். சிலவகை சுரங்களும், சுரம் வந்ததனால் ஏற்பட்ட உடல் சோர்வும் போகும்.

இது மட்டும் இல்லடா பேராண்டி... இந்த மரத்தோட பூ, வேர்ப்பட்டை, மரப்பட்டை குளியல் பொடிகளில் சேர்க்கப்படுகிறது. பூக்களை எலுமிச்சை சாறுடன் சேர்த்து அரைத்து குளித்து வந்தால் காணாக்கடி, சொறி, சிரங்கு, தேமல், கரப்பான், தூசி மற்றும் மாசுகளால் ஏற்படக்கூடிய தோல் நிறம் மாறல் ஆகிய தோல் நோய்கள் கூட சரி ஆகும்டா பேராண்டி" என்றார் தாத்தா.

தாத்தா சொன்ன உடனே வாசுவுக்கும் திவ்யாவுக்கும் அந்த கொழுக்கட்டையையும், பாலையும் ருசித்து பார்க்க ஆசை வந்துவிட்டது. வீட்டிற்கு சென்றதும் பாட்டியிடம் சொல்லி அந்த பலகாரங்களை செய்து தர சொல்லலாம் என்று உடனே இருவரும் எழுந்து அருகில் இருந்த சரக்கொன்றை மரத்தின் மலர்களை ஒரு கூடையில் சேகரிக்க ஆரம்பித்துவிட்டனர். தன்னுடைய பேரக்குழந்தைகளின் ஆசையை புரிந்துகொண்ட தாத்தாவும் தன் பங்குக்கு மலர்களை பறித்து கூடையில் சேகரிக்க ஆரம்பித்தார் சிரித்துக்கொண்டே.

மறந்துபோன மரபு மருத்துவம்



மருத்துவர்
பா.பவித்ரா பார்த்தியன்



மரபு மருத்துவம் நம் வாழ்வியலோடு சம்பந்தப் பட்டவை. உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரக்கூடியவை. நம் முன்னோர்கள், நோய் உடலை அண்டாமல் காக்க ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த எளிய வழிகளைப் பின்பற்றினார்கள்.

ஆங்கிலேயர்களின் மருத்துவ முறையான அலோபதி மருத்துவம் இந்தியாவில் அறிமுகப் படுத்தப்படுவதற்கு முன்னால் காலகாலமாக மக்கள் மரபுவழி மருத்துவ முறைகளையே பின்பற்றி வந்தனர். சித்தா, ஆயுர்வேதம், யுனானி முதலான மருத்துவ முறைகள் இந்தியர்களின் ஆரோக்கியத்தை பேணிப் பாதுகாத்து வந்தன.

ஒருவர் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமானால் வாதம், பித்தம், கபம் மூன்றும் சம நிலையில் இருக்க வேண்டும். வாதம் ஒரு பங்கு, பித்தம் அரைபங்கு, கபம் கால் பங்கு என்ற அளவில் இருக்க வேண்டும். இதில் ஏதாவது ஒன்று அதிகரித்தாலோ குறைந்தாலோ உடல் நலன் பாதிக்கப்படும்.

வாத நாடி பாதிக்கப்பட்டால் உடல் சோர்வு, மூட்டுவலி, தூக்கமின்மை, மயக்கம் முதலான பிரச்சனைகள் ஏற்படும். பித்த நாடி பாதிக்கப்பட்டால் பார்வைத்திறன் குறைபாடு, இதயம் சம்பந்தமான நோய்கள், கல்லீரல் பாதிப்பு முதலானவை ஏற்படும். கப நாடி பாதிக்கப்பட்டால் ஆஸ்துமா, தலைவலி, தலைச்சுற்றல், இரத்த அழுத்தம், சளி இருமல் முதலான பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

வாதம் பித்தம் கபம் மூன்றையும் சமநிலையில் வைத்திருக்க



மரபுமருத்துவம் நமக்கு வழிகாட்டுகிறது. நம்முடைய மரபு மருத்துவ முறையில் எண்ணெய் குளியலுக்கு முக்கிய பங்கு உண்டு.

எண்ணெய்க் குளியல் என்றதும் தீபாவளிப் பண்டிகைதான் நம் நினைவுக்கு வரும். எண்ணெய் குளியல் ஆண்டுக்கு ஒரு முறை செய்ய வேண்டிய குளியல் அல்ல. வாரம் ஒரு முறை பின்பற்றவேண்டிய முக்கிய வாழ்க்கை நெறி என்கிறது சித்த மருத்துவம்.

நம் பாரம்பரிய வாழ்வியலில் ஓர் அங்கமாகவே இருந்துவந்த இந்த வழக்கம் இன்றைக்கு வெறும் தீபாவளிச் சடங்காக மாறிவிட்டது. உடலை நோய் அணுகாமல் காத்து ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் வகையில் பின்பற்றிவந்த குளியல் முறையில் எண்ணெய்க் குளியல் இன்றைக்கு வழக்கொழிந்து விட்டது.

எண்ணெய் குளியலின் பயன்கள்

வைத்தியருக்குக் கொடுப்பதை வாணியருக்குக் கொடு என்பது பழமொழி. நோய் வந்து வைத்தியரிடம் சென்று செலவு செய்வதை விட எண்ணெய் வியாபாரம் செய்பவரிடம் எண்ணெய் வாங்கி தலைக்கு தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் நோய்கள் அண்டாது என்னும் பொருள்பட சொல்லப்பட்டது.

எண்ணெய், தட்பவெப்ப நிலைக்கேற்ப உடல் சூட்டைப் பராமரிக்கும். உடல்சோர்வு நீக்கி நிம்மதியான உறக்கத்தை தரும். சிரங்கு, புண்

போன்ற சருமம் தொடர்பான நோய்களை நீக்கும்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால், உடலிலுள்ள நச்சுக்கள் வெறியேறி உடல்நாற்றம் விலகும். சருமத்திலுள்ள ஈரத்தன்மையைப் பராமரித்து முகமும் உடலும் பொலிவுப்பெறச் செய்வதுடன் இளமையையும் தக்கவைத்துக்கொள்ள உதவும்.

நோய் எதிர்ப்பாற்றலையும் மெய், வாய், கண், செவி, நாசி ஆகிய ஐம்புலன்களின் செயல்பாட்டையும் அதிகரிக்கும். உடலில் பித்தம் அதிகமாவதால் ஏற்படும் 'குருதி அழல்' எனப்படும் உயர் இரத்த அழுத்தம் மூலச்சூட்டினால் உண்டாகும் உடல் உபாதைகள், மனநிலையில் சமநிலையின்மை போன்றவற்றிலிருந்து காக்கும்.

காளாஞ்சகப்படை (சொரியாசிஸ்) போன்ற சருமநோய்கள் வராமல் தடுக்கும். கண்நோய்களில் இருந்து காக்கும்.

எப்படிக் குளிக்க வேண்டும்?

“வீறு சதுர் நாட்கொருகா நெய்முழுக்கைத் தவிரோம்” என்று தேரையர் தன் நோயணுகா விதி நூலில் குளுரைக்கிறார். சதுர் என்றால் நான்கு என்று பொருள். நான்கு நாட்களுக்கு ஒரு முறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும் என்பது அந்தப் பாடலில் வலியுறுத்தப்படுகிறது.

அதேபோல, “நாள் இரண்டு, வாரம் இரண்டு” என்பது சித்தர்கள் வாக்கு. ஒரு நாளைக்கு இருமுறை மலம்

கழிக்க வேண்டும். வாரத்திற்கு இருமுறை எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்க வேண்டும் என்பதை உணர்த்துகிறது.

எண்ணெய் குளியலை நெய் முழுக்கு, எண்ணெய் முழுக்கு என பல்வேறு பெயர்களில் சித்தர்கள் வலியுறுத்தினர்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது எப்படி அவசியமோ அதேபோல முறைப்படி குளிப்பதும் அவசியமானது. உதாரணமாக எண்ணெய்யைத் தலையில் தேய்த்தும் உடனடியாக 'ஷாம்புவால்' அலசுவது என்பது எண்ணெய் குளியலே அல்ல அதற்கென ஒரு சில வரையறைகள் உள்ளன. அவற்றைப் பின்பற்றினால் மட்டுமே முழுப்பலனை அடைய முடியும்.

முதலில் உச்சந்தலையில் தொடங்கி உள்ளங்கால்வரை எண்ணெய் தேய்க்க வேண்டும். குறிப்பாக நவ துவாரங்களான கண், மூக்கு, காது, வாய், தொப்புள், ஆசனவாய் போன்ற இடங்களில் எண்ணெய்விட்டு சிறிது நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். குறிப்பாக, உடல் உறுப்புகள், மூட்டுகள் இருக்கும் இடங்களில் சற்று பொறுமையாக வட்டவடிவில் தேய்க்க வேண்டும். இது மூட்டுகளுக்கு நெய்ப்புத்தன்மையைக் கொடுக்கும். 10 முதல் 20 நிமிடங்கள் வரை உடலில் எண்ணெய் ஊறியதும் குளிக்கலாம்.

குளிப்பதற்கு வெந்நீரும், தேய்ப்பதற்குச் சீயக்காய் பொடியும் பயன்படுத்தலாம். குளித்ததும், தலை மற்றும் உடலை நன்றாக உலர்த்த வேண்டியது அவசியம். எண்ணெய்யை முழுமையாக நவ துவாரங்களிலும் தேய்த்துக் குளிக்காவிட்டாலும் உச்சந்தலை, உள்ளங்கால், தொப்புள் ஆகிய மூன்று இடங்களிலாவது தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.

எண்ணெய் பெறின் வெந்நீரில் குளிப்போம் என்ற நோயணுகா விதியின் படி எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும் போது மிதமான சூடுள்ள வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். ஆண்கள் புதன்



மற்றும் சனிக்கிழமைகளிலும், பெண்கள் செவ்வாய் மற்றும் வெள்ளிக்கிழமைகளிலும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது.

எந்த எண்ணெய் நல்லது?

நம் ஊரில் நம் தட்பவெப்பநிலையில் விளையக்கூடிய எள் எண்ணெய்யைத்தான் நல்லெண்ணெய் என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். மூட்டுவலி, உடல்வலி உள்ளவர்கள் மிதமான சூட்டில் தினமும் நல்லெண்ணெய்யைத் தடவினால் வலி குறைவதுடன் மூட்டுகள் பலப்படவும் உதவும்.

அதேபோல அதிக உடல்கூடு, மூலம், மலச்சிக்கல் சார்ந்த பிரச்சனைகளுக்கு விளக்கெண்ணெய் தடவிக் குளிப்பது நல்ல பலன் தரும். வறண்ட சருமம், சிறுபுண்கள் போன்றவற்றிற்கு தேங்காய் எண்ணெய் நல்ல பலன் தரும்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால், சளி பிடித்துவிடும், காய்ச்சல் வந்துவிடும் என்றெல்லாம் அச்சம் கொள்கிறார்கள். நீண்ட நாட்களாகவோ, பல ஆண்டுகளாகவோ, எண்ணெய்க் குளியல் செய்யாதவர்கள் எண்ணெய்க் குளியல் செய்ய விரும்பும்போது ஆரம்பத்தில்



இது போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றலாம். அதற்காக பயப்படத் தேவையில்லை.

எண்ணெய்க் குளியலை முறையாகப் பின்பற்றினால் அதற்கு உடல் பழகிவிடுவதுடன் உடல் தொந்தரவுகளும் விலகிவிடும். நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் குளிப்பதற்கு தைலங்கள் இருக்கின்றன. உடல் சூடானவர்களுக்கு சந்தனாதித் தைலம், மற்றும் சீரகத் தைலம், கபாலத்தில் நீர் கோத்திருந்தால் சுக்குத்தைலம் என “தேரையர் தைல வர்க்கச் சுருக்கம்”

புத்தகத்தில் கூறியுள்ளார்.

எண்ணெய் குளியல் நாளன்று தவிர்க்க வேண்டியவை

எண்ணெய் குளியல் செய்யும் நாளில் உடல் இயக்கத்துக்கு நல்ல ஓய்வு தேவை. ஊடல் சூடு தணிந்திருக்கும் வேளையில் தயிர், பால், மோர், நீர்க்காய்கறிகள், திராட்சை, வாழைப்பழம், குளிர்ந்த பானங்கள் போன்ற குளிர்ச்சி உண்டாக்கும் உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். மாமிசம், மது, புகையைத் தவிர்க்க வேண்டியது அவசியம். எளிதில் செரிமானமாகும் அரிசி உணவுகளையே அன்றைய தினம் சாப்பிட வேண்டும். வெயிலில் அலையக்கூடாது. எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்த நாளன்று பகல் தூக்கம், உடலுறவு கூடாது. மிளகு ரசம் அருந்தலாம்.

இன்றைய நவீன வாழ்க்கைச் சூழல், வெப்பமயமாதல் உள்ளிட்ட பல்வேறு காரணங்களால், நம்மில் பலருக்கு பித்தமும், உடல் சூடும் அதிகரித்துக் காணப்படுகிறது. அதற்கு முறையான எண்ணெய்க் குளியல் நிச்சயம் ஒரு வரப்பிரசாதமாக இருக்கும்.





எண்ணெய் குளியலின் நன்மைகள்

உடற்கூடு சீராகும். உடல்சோர்வு, உடல் வலி நீங்கும். நல்ல உறக்கம் உண்டாகும். எலும்புகள் பலப்படும், தோலுக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். சருமம் மென்மை பெறும். அழகு கூடும்.

ஐம்புலனுக்கும் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.. தலைமுடி நன்கு வளரும். நல்ல குரல்வளம் கிடைக்கும். மெய், கண், செவி, நாசி, வாய் என புற உலகோடு நாம் தொடர்பு கொள்ள உதவும் ஐம்புலன்களுக்கும் தெளிவு கிடைக்கும். ஆயுள் விருத்தி உண்டாகும். முதுமையைத் தாமதப்படுத்தும்.

பார்வை பலப்படும். ஆயுட்காலத்தைக் கூட்டும். உடலில் உண்டாகும் கழிவை வெளித்தள்ளும். உடலுக்கு ஆதாரமான, உடல் இயக்கத்துக்கு அடிப்படையான மூன்று தோஷங்களான வாத, பித்த, கபத்தைச் சமநிலையில் வைக்கவும் உதவுகிறது.

குறைமாதத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கும், எடை குறைவாக பிறந்த குழந்தைகளுக்கும் வரும் உடல் வளர்ச்சி மற்றும் மூளை வளர்ச்சி சார்ந்த பிரச்சனைகள் தீரும்.

எண்ணெய் உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்?

கீரை தண்ணீர், அறுகீரை, மாவும்பொருளால் ஆன உணவுப் பண்டங்கள், வெல்லம், பூசணிக்காய், மாங்காய், தேங்காய், அகத்திக்கீரை, இளநீர், கத்தரிக்காய். கொத்தவரை, மொச்சை,

நண்டு, மீன், கோழிக்கறி, ஆட்டுக்கறி, பன்றிக்கறி, எள், கொள்ளு, உளுந்து, கடலை. பால், தயிர், குளிர்ந்த பானங்கள், வெங்காயம் இவைகளை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்த நாளில் தவிர்ப்பது நல்லது.

எண்ணெய் உணவுகளை உண்ணலாம்?

கீரைகளில் பொன்னாங்கண்ணி, சிறுகீரை, முளைக்கீரை, கறிவேப்பிலை சாப்பிடலாம். காய்கறிகளை பொறுத்தவரை இளம்பிஞ்சானதாக சமைத்து உண்ண வேண்டும். காடை, கவுதாரி, முயல் சாப்பிடலாம் ஏரி மீன், அயிரை மீன், சுறா மீன் சாப்பிடலாம்.

நோய் அணுகாமல் வாழ என்ன செய்ய வேண்டும்?

எண்ணெய்யிட்டுத் தலை முழுகும்போது வெந்நீரிலேயே குளிக்க வேண்டும். இரவில் பசும்பாலையே உண்ண வேண்டும். பகற்பொழுதில் உடலுறவும் தூக்கமும் கூடாது. வயதிற்கு முத்த மாதாருடன் உடலுறவு கூடாது; இளவெயில் கூடாது.

மலம், சிறுநீர் ஆகியவைகளை அடக்கக்கூடாது. இடக்கையை கீழமைத்து உறங்க வேண்டும். மூலநோயை உண்டாக்கும் மைதா முதலான உணவுகளை உண்ணக்கூடாது. முதல்நாள் சமைத்த காய்கறிகளை உண்ணக்கூடாது. பசித்த பின் உண்ண வேண்டும். உணவு உண்டு முடித்த பின்பே தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். கிழங்கு வகைகளில் கருணைக் கிழங்கின்றி வேறும் ஒன்றும் உண்ணக்கூடாது.



வாழைப்பிஞ்சு உண்ண சிறந்தது. உண்டபின் சிறிது தூரம் குறுநடை கொள்ள வேண்டும். ஆறு திங்களுக்கு ஒருமுறை பேதி மருந்தையும், நான்கு திங்களுக்கு ஒரு முறை வாந்தி மருந்தையும் எடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். ஒன்றரை மாதத்திற்கு ஒருமுறை நசியம் செய்துகொள்ள வேண்டும். நான்கு நாட்களுக்கு ஒருமுறை எண்ணெய்யிட்டுத் தலை முழுக் வேண்டும். மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை கண்களுக்கு மையிட வேண்டும். வாசனைப் பொருட்களையும், பூக்களையும் நடு இரவில் முகரக்கூடாது. கெட்ட மணம்,

தாசி போன்ற பொருட்கள் உடலில் படும்படி நெருங்கக்கூடாது. உணவு ஜீரணமாகும் சமயத்தில் உடலுறவு கொள்ளக்கூடாது. இரவில் மர நிழலில் தங்கக்கூடாது.

உறக்கம், உணவு, மலநீர்க்கழிவு, உடலுறவு, அழுக்கான் ஆடை உடுத்துதல், தலை முடியை சீவுதல் ஆகியவை மாலை நேரத்தில் செய்தல் கூடாது. நகங்களையும், முடியையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எப்போதும் நீரைக் காய்ச்சியும், நெய்யை உருக்கியும், தயிரை நீர்விட்டு மோராக்கியும் மட்டுமே உண்ண வேண்டும்.



ஹெர்பல் HERBAL MIRACLE
மிராக்கல்
 தமிழ் மாத இதழ்
மாத இதழ் சந்தா விண்ணப்பம்

- ஆண்டு சந்தா : ரூ.300/-**
5 ஆண்டு சந்தா : ரூ.1400/-
ஆயுள் சந்தா : ரூ.3000/-



ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் வீட்டிற்கே அனுப்பி வைக்கப்படும்.

பெயர்:

முகவரி:

மாவட்டம்: பின்கோடு:

தொலைபேசி எண்:

நான் ரூபாய் செலுத்தி ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழின் சந்தாதாரராக விரும்புகிறேன்.

மேலே உள்ள சந்தா விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்து ஹெர்பல் மிராக்கல் அலுவலகத்திற்கு அனுப்பி வைக்கவும். சந்தா ரூபாயை Herbal Miracle என்ற பெயருக்கு காசோலை (Cheque) அல்லது கேட்பு வரைவோலை (Demand Draft) மூலம் விரைவுத் தபாலில் (Speed Post) எங்களுக்கு அனுப்பவும்.

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:
 ஹெர்பல் மிராக்கல்,
 1B. 8/2, கிரசன்ட் பார்க் தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.
 போன்: 9962994948 E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com

ஆஸ்துமா என்னும் அவஸ்தை

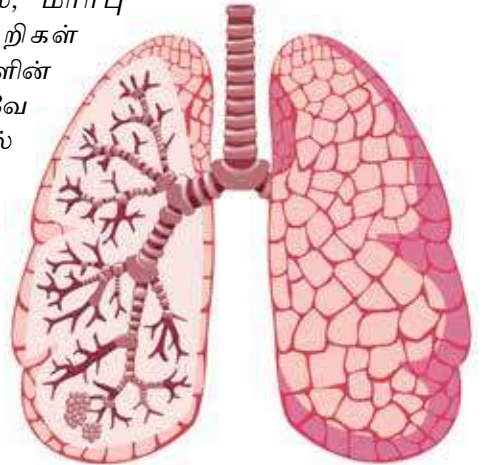
ஆஸ்துமா மக்களை அதிகம் பாதிக்கும் ஒரு நுரையீரல் அழற்சி நோயாகும். மூச்சுத்திணறல், இருமல், மார்பு இறுக்கம் ஆகிய அறிகுறிகளை காண்பிக்கும். சுவாசிப்பதற்கு சிரமத்தைக் கொடுக்கும்.

ஒருவருக்கு ஆஸ்துமா வந்தால், மூச்சு செல்லும் பாதையானது வீக்கம் அடைந்து, அந்தப் பகுதியில் உள்ள தசைகள் இறுகுகின்றன. இதனால் அங்கு பிராண வாயு செல்வது குறைகிறது. ஒவ்வாமையும் ஆஸ்துமாவுக்கு முக்கிய காரணங்களாகக் கருதப்படுகின்றன. வீட்டில் வளர்க்கும் செல்லப் பிராணிகளான நாய், பூனைகளின் முடி, பூக்களின் மகரந்தம், தூசுகள் இவைகளும் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தி ஆஸ்துமாவை உருவாக்குகின்றன.

இனிப்பான, புளிப்பான உணவுகள் எண்ணெய் பசையுள்ள தயிர், உளுந்து போன்ற உணவுகளைச் சாப்பிடுதல், தூசுகளுக்கு இடையே செல்லுதல், பிராணிகளுடன் விளையாடுதல், நீச்சல் குளத்தில் குளித்தல் இவைகளாலும் ஆஸ்துமா ஏற்படுகிறது.

மூச்சுத் திணறல், இருமல், மார்பு இறுக்கம் போன்ற அறிகுறிகள் வேறு உடல்நலப் பிரச்சனைகளின் போதும் ஏற்படலாம். எனவே எல்லா மூச்சுத் திணறல் பிரச்சனையும் ஆஸ்துமாவின் அறிகுறி இல்லை.

குழந்தைகளுக்கு ஆஸ்துமா பிரச்சனை ஏற்பட்டால் மூன்று விதமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன. மூச்சுக் குழாயின் உள் உறை



மருத்துவர் ரேவதி



தடிப்பாகி வீங்கும். இது அழற்சி என அழைக்கப்படுகிறது. மூச்சுக் குழலைச் சுற்றியிருக்கும் தசைகள் இறுக்கமாகும். இது பிராங்கள் இசிவு அல்லது மூச்சுக்குழாய் ஒடுக்கம் என அழைக்கப்படும். மூச்சுக் குழாயில் சளி என்றழைக்கப்படும் நிறமற்ற தடித்த நீர்மத்தை உண்டாக்கலாம். சளியானது வழக்கத்தை விட தடிப்பாக இருப்பதோடு மூச்சுக் குழாயை அடைக்கக்கூடும்.

தடிமல் மற்றும் ஃப்ளூ போன்ற நோய்த்தொற்றுகள், சிகரெட் அல்லது புகையிலை புகைப்பது, விறகு மற்றும் எண்ணெய் புகை, காற்று மாசு, ஈரப்பதமான காலநிலை, குளிரான காலநிலை, அதிக மணங்கள் மற்றும் ஸ்பிரேகள் இவைகள் ஆஸ்துமாவை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.

ஆஸ்துமா நோய் தாக்கம் ஏற்படுவதை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து மருத்துவ சிகிச்சை மேற்கொள்வது நல்லது. குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு லேசான நோய் தாக்கம் இருக்கும் போதே முன்கணிக்கப்படுவது நல்லது.

குழந்தை பருவத்தில் ஆஸ்துமாவின்



ஆஸ்துமாவை கட்டுப்படுத்த

ஒரு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீரில் அரை டீஸ்பூன் மஞ்சள் தூளை சேர்த்து குடித்துவர ஆஸ்துமா கட்டுப்படும்.

எலுமிச்சை சாற்றை தினமும் பருகுவதால் சளி கட்டுக்குள் இருக்கிறது. மேலும் சுவாசத்தை சீராக்கி வீசிங்கை தடுக்கிறது.

தேனுக்கு அழற்சி தடுப்பு மற்றும் நுண் கிருமிகள் எதிர்ப்பு தன்மை உண்டு. எனவே காலையில் சுடு நீரில் ஒரு டீஸ்பூன் தேன் சாப்பிட்டு வாருங்கள்.

ஒரு நாளைக்கு மூன்று முதல் நான்கு பூண்டுகளை சாப்பிடுவதன் மூலம் கடுமையான ஆஸ்துமாவைக் கூட கட்டுப்படுத்தலாம். முசுமுசுக்கை கீரை சாற்றில் திப்பிலியை ஊறவைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி மூன்று சிட்டிகை பொடியை தேனில் குழைத்து வெற்றிலையில் வைத்து சாப்பிட்டால் ஆஸ்துமா குறையும்.

சிற்றரத்தையை உலர்த்தி பொடியாக்கி சாப்பிட்டு வர ஆஸ்துமா கட்டுப்படும். கண்டங்கத்திரி செடியை வேருடன் எடுத்து காயவைத்து இடித்துப் பொடியாக்கி தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டுவர ஆஸ்துமா கட்டுப்படும்.

தூதுவளை கீரையை காயவைத்து தூளாக்கி அரை தேக்கரண்டி அளவு தினம் ஒரு வேளை சாப்பிட சுவாசகாசத்தில் ஏற்படும் சளி தொல்லை நீங்கும்.

இஞ்சி துண்டுகள் சிலவற்றை ஒரு கோப்பை நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து அந்த நீருடன் சிறிது தேன் கலந்து சூடாக அருந்தினால் ஆஸ்துமா கட்டுப்படும்.

நோய்த் தாக்கம் இருந்தவர்களில் 54 சதவீதம்பேருக்கு பத்தாண்டுகளுக்கு பிறகு ஆஸ்துமா இல்லாத நிலை கண்டறியப்பட்டுள்ளது. எனவே ஆஸ்துமா நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு நிரந்தர நுரையீரல் சேதம் எதுவரைக்கும் பரவும் என்பது இன்னும் தெளிவாக அறியப்படவில்லை.

ஆஸ்துமாவுக்கு மூக்கின் வழியாக மருந்துவிடும் நஸ்யம் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. சில மருந்துகள் வாயின் வழியாக உறிஞ்சப்படுகின்றன. நவீன மருத்துவத்தில் ஸ்டிராய்டு மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆஸ்துமா அதிகரித்தால் அபூர்வமாக சிலருக்கு ஆக்ஸிஜன் செலுத்த வேண்டியதும், நரம்பு ஊசி போட வேண்டியும் வரலாம்.

ஆஸ்துமா சுவாசிப்பதற்கு சிரமத்தையும், அவஸ்தையான வாழ்க்கையையும் கொடுத்தாலும் இதனால் ஏற்படும் இறப்பு வீதம் மிகவும் குறைவாகவே உள்ளது.



ஆஸ்துமாவை ஒழுங்கான முறையில் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் இறப்புகளை முற்றிலுமாகத் தடுக்கலாம்.

சுவாச நோய் தீர்க்கும் முசுமுசுக்கை அடை

தேவையான பொருட்கள்: புழுங்கல் அரிசி - 250 கிராம், முசுமுசுக்கை இலை - 1 கைப்பிடி அளவு, உப்பு, நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: புழுங்கல் அரிசியை நன்றாக ஊற வைக்கவும். முசுமுசுக்கை இலையை ஊறவைத்த புழுங்கல் அரிசியுடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்கு அரைத்து சிறு ரொட்டிகளாகத் தட்டி தோசைக்கல்லில் இட்டு சிறிது நெய்விட்டு வேகவைத்து எடுத்து இளஞ்சூட்டுடன் உண்டு வரவும்.

முசுமுசுக்கைக்கு ஆன்டிஆஸ்துமேட்டிக் மற்றும் ஆன்டிபிராங்கைட்டில் பண்புகள் இருக்கிறது. ஆஸ்துமா நோய்க்கு சிறந்த மருந்து. இருமல், சளி நீங்கும்.

- மருத்துவர் ஹேமாவதி





உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க

கொ

ரோனா மீண்டும் கோரத்தாண்டவம் ஆடுகிறது. கோரோனாவில் இருந்து நம்மை காத்துக்கொள்ள வீட்டில் பாதுகாப்பாக இருங்கள். சமூக இடைவெளியை பின்பற்றுங்கள். கபசுபரக் குடிநீர், நிலவேம்பு கஷாயம் அருந்துங்கள். ஆடாதோடை, தாளிசாதி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இவைகள் உங்களுக்கு கோரோனாவில் இருந்து பாதுகாப்பை வழங்கும்.

மருத்துவர் எஸ்.ஹேமாவதி



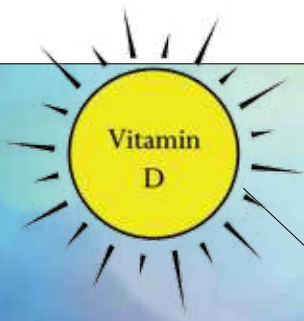
தோல் நீக்கி இடித்த இஞ்சி 5 கிராம், துளசி இலை 10 கிராம், தூள் செய்த கருப்பு மிளகு கால் டீஸ்பூன், இடித்து வைத்த அதிமதுரம் 5 கிராம், மஞ்சள் தூள் கால் டீஸ்பூன் இவற்றுடன் சுத்தமான நீர் 250 மிலி சேர்த்து பச்சை வாசனை நீங்கும் வரை கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி இளஞ்சூடாக உடனே பருகவும். தினமும் காலை மாலை இருவேளை பருகவேண்டும். பெரியவர்களுக்கு - 50 மிலி, சிறியவர்களுக்கு - 20 மிலி இது உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

தினமும் யோகாசனம், பிராணயாமம் மற்றும் தியானம் 30 நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும். உங்கள் இருப்பிடத்திலேயே தினமும் 15 முதல் 20 நிமிடங்கள், காலை 10 மணிக்கு முன் மற்றும் மாலை 4 மணிக்கு பிறகு சூரியக் குளியல் (சன்பாத்) எடுக்கவும்.

தினமும் நடைப்பயிற்சி மற்றும் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். பழங்கள், காய்கறிகள் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பால், மோர், இளநீர் போன்றவை அருந்தலாம். நீராவி பிடிக்கலாம். மிதமான சூடான பாலில் சிறிதளவு மஞ்சள், மிளகு, பனங்கற்கண்டு சேர்த்து பருகலாம். ஒரு நாளைக்கு 2 முதல் 3 முறை வெதுவெதுப்பான நீரில் கல் உப்பு மற்றும் மஞ்சள் தூள் சேர்த்து தொண்டையில் படுமாறு வாய் கொப்பளிக்கவும்.

வயதானவர்கள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள், குழந்தைகள் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்கள், நாள்பட்ட விவாதி உடையவர்கள் வெளியே போகாமல் தனியாக இருக்க வேண்டும்.

நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், தீவிர மூச்சுத் திணறல், காசநோய், சீறுநீரக கோளாறு, புற்றுநோய் உள்ளவர்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மருந்துகளை தொடர்ந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.



வைட்டமின் டி சூரியனின் பெருங்கொடை



மருத்துவர் கிருஷ்ணபிரபா



தண்ணீரையும் காற்றையும் கூட காசு கொடுத்து வாங்கும் இந்தக் காலத்தில் உலகத்திலேயே காசு செலவில்லாமல் எளிதாகக் கிடைக்கும் ஒரே சத்து, வைட்டமின் டி மட்டும்தான்.

உடலுக்கு தேவையான வைட்டமின் டி யை சூரிய ஒளியில் இருந்து நம்முடைய உடலே உருவாக்கிக் கொள்ளும். சூரிய ஒளியிலிருந்து வரும் புற ஊதாக் கதிர்கள் உடலின் சருமப் பகுதியில் படுகின்றன. அப்போது, சருமத்தில் உள்ள திசுக்களால் வளர்சிதை மாற்றம் அடைந்து, வைட்டமின் டி உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது.

பிறந்த குழந்தையை வெயிலில் காட்டும் வழக்கத்தை நம் முன்னோர்கள் கடைபிடித்து வந்தனர். இதற்கு காரணம் வைட்டமின் டி குழந்தைக்கு கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காகத்தான்.

தினமும் வெயிலடிக்கும் வெப்ப மண்டல நாடான நமது இந்தியாவில் வைட்டமின் டி குறைபாடு இருப்பதற்குக் காரணம் வெயிலை தவிர்ப்பதும், ஏசி அறையில் வாழ்க்கையை சுருக்கிக் கொண்டதுமே ஆகும்.

தேசிய ஊட்டச் சத்து நிறுவனம் இந்தியாவில் 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் விட்டமின் டி குறைபாட்டால் அதிக அளவில் பாதிக்கப்பட்டு இருப்பதாக தெரிவித்துள்ளது. வயதாகும்போது தோல் சுருக்கம் ஏற்படும். இதனால் சூரிய ஒளியில் இருந்து தேவையான வைட்டமின் டி யை உடல் உற்பத்தி செய்ய முடியாமல் போகும். எனவே வயதானவர்கள் தேவைப்பட்டால் மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் வைட்டமின் டி மாத்திரை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

உடலில் சுமார் 200 மரபணுக்களின் செயல்பாடுகளை வைட்டமின் டி தான் கட்டுப்படுத்துகிறது. உடல் வளர்ச்சியிலும் வைட்டமின் டி மிக முக்கியப் பங்காற்றுகிறது. சராசரியாக உடலில் வைட்டமின் டி 30 நானோகிராம் அளவுக்கு இருக்க வேண்டும்.

உணவு மூலமாக மிகக்குறைவான அளவே வைட்டமின் டி கிடைக்கும். என்றாலும் பால், சீஸ், யோகார்ட், சோயா மில்க், சிக்கன், மீன், முட்டை, வெண்ணெய், காய்கறிகளை அன்றாடம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

கால்சிபெரால் என்ற பெயரால் அறியப்படும் வைட்டமின் டி கொழுப்பில் கரையக்கூடியது. உடல்வலி, மூட்டுவலி, அதிக உடல்சோர்வு, மிகவும் பலவீனமாகக் காணப்படுவது போன்றவை வைட்டமின் டி குறைபாட்டின் முக்கிய அறிகுறிகள். உடலில் வைட்டமின் டி குறைவதற்கு



மே 2021



பல காரணங்கள் இருந்தாலும் உடலில் சூரிய ஒளிபடாமலே இருப்பதுதான் மிக முக்கியமான காரணம்.

வைட்டமின் டி குறைபாடு உள்ளவர்கள் தினமும் 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் சூரிய ஒளி உடலில் முழுமையாகப் படும்படி நிற்க வேண்டும்.

வைட்டமின் டி எலும்புகளின் வலிமையை அதிகரிக்கச் செய்யும். நம் உடல், கால்சியத்தை உறிஞ்ச உதவும். உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். எலும்புப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும். குழந்தைகளின் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு உதவும். வயதானவர்களின் எலும்பு பலவீனத்தைப் போக்கும். தசைகளின் ஆரோக்கியத்துக்கு உதவும். சரும நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும். மூட்டுகளில் உண்டாகும் வலியைத் தடுக்கும். இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையை எரிக்கும். திசுக்களின் வளர்ச்சிக்கும் உதவும்.

வைட்டமின் டி குறைபாடு இருந்தால் சர்க்கரைநோய், எலும்பு அழற்சி, எலும்புப் புரை, தசை வலுவழிப்பு, தசைவலி, எலும்பு சார்ந்த நோய்கள், மூச்சுக்குழாய் மற்றும் சுவாசம் தொடர்பான தொற்றுப் பிரச்சனைகள், நுரையீரல் பிரச்சனைகள்,

கொரோனாவை வெல்லும் கபசுரக் குடிநீர்

கொரோனா முதல் அலை அடித்தபோது, தமிழகம் முழுவது கபசுரக் குடிநீர் குறித்த விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டது. கபசுரக் குடிநீர் சூரணம் உதவியுடன் தமிழகத்தில் கொரோனா பரவல் வேகமாக கட்டுப்படுத்தப்பட்டது.

இப்போது முன்பைவிட கொரோனா பரவல் வேகமாக இருக்கிறது. மத்திய அரசு பாரம்பரிய மருத்துவங்களை முற்றாகப் புறக்கணித்துவிட்டு மக்களை தடுப்பூசி போடவைப்பதிலேயே முழுக் கவனத்தையும் செலுத்துகிறது.

கொரோனா தடுப்பூசி அவசியமானதுதான். அதே நேரத்தில் கபசுரக் குடிநீர் சூரணம் எல்லோருக்கும் கிடைக்கும்படி செய்ய வேண்டும். நம்பிக்கையான நிறுவனங்கள் தயாரித்து வழங்கும் தரமான கபசுரக் குடிநீர் சூரணத்தை வாங்கிப் பயன்படுத்துங்கள். உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். கபசுரக் குடிநீர் கஷாயத்தை காய்ச்சிய மூன்று மணி நேரத்துக்குள் குடித்து விட வேண்டும். அப்போதுதான் மருந்தின் முழுமையான பலன் கிடைக்கும்.

நான்கு பேர் கொண்ட குடும்பத்தினர் 800 மிலி தண்ணீரில் நான்கு டீஸ்பூன் கபசுரக் குடிநீர் சூரணத்தைக் கலந்து 200 மிலியாக வற்றவைத்து ஆளுக்கு 50 மிலி வீதம் குடித்து வாருங்கள்.

முதல் நாள் காலை மாலை இரு வேளை கபசுரக் குடிநீர் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இரண்டாவது நாள் காலையில் நிலவேம்பு குடிநீரும், மாலையில் கபசுரக் குடிநீரும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மூன்றாவது நாள் காலை மாலை கபசுரக் குடிநீர் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நான்காவது நாள் காலை நிலவேம்பு குடிநீர், மாலை கபசுரக் குடிநீர் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தொடர்ந்து மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு முறை காலையில் மட்டும் கபசுரக் குடிநீரை தொடர்ச்சியாக எடுத்து வாருங்கள். கொரோனா தொடங்கி அனைத்து விதமான வைரஸ் தொற்றிலிருந்தும் உங்களைப் பாதுகாக்கும் பாதுகாப்புக் கவசமாக கபசுரக் குடிநீர் செயல்படும்.



முடக்குவாதம், எலும்பு முறிவு, எலும்பு வளைதல், முதுகு வலி, புற்றுநோய் போன்றவை ஏற்படலாம்.

உடல்பருமன், சிறுநீரகச் செயலிழப்பு, கல்லீரல் செயலிழப்பு, சில மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகள் போன்றவையும் வைட்டமின் டி குறைபாடு ஏற்பட

காரணமாக இருக்கலாம். வைட்டமின் டி குறைபாட்டை சரி செய்ய தினமும் முடியாவிட்டால் வாரத்துக்கு மூன்று நாட்களாவது வெயிலில் அரை மணி நேரம் நில்லுங்கள். பால்கனியில் நின்று வெயில் காய்வதை விட வெட்ட வெளியில் அல்லது வீட்டு மொட்டை மாடியில் நிற்பது நல்ல பலனைத் தரும்.

Owned, Printed and Published by JHEYADURAI SAMIYARAJA, Printed at J.M. PROCESS, No.29, V.N. Dass Road, Border Thottam, Mount Road, Chennai - 600002. Published from No.8/2. 1B, Rajalakshmi Apartments, Crescent Park Street, Thiyagaraya Nagar, Chennai-600 017. Editor:JHEYADURAI SAMIYARAJA



UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

(Authorised by  **IATA** WORLD NO. 1 AVIATION BODY)

We proudly introduce ourselves as one of the leading IATA Authorised Airhostess & Hospitality Training Institute **Launching New Batches** for those who are aspire to become a part of Aviation or Hospitality industry.

Admission Open

FOR CERTIFICATE & DIPLOMA & DEGREE COURSES IN AVIATION, HOSPITALITY, AIRPORT GROUND HANDLING, TRAVEL, TICKETING, CUSTOMER SERVICE INDUSTRY.

Qualification

**12th Passed or Appearing/Graduates/Post Graduates
Age : 18 to 27 Yrs, Male / Female
Duration : 1 Year / 6 Months / 3 Months**

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123



**Inaugural offer
Get Excited
Discount on Fees
& Branded
Tablet Free.**

நான்கு தலைமுறை

பாரம்பரிய சிகிச்சை

ஆரோக்கியம்
என்றாலே
ஆர்.ஜெ.ஆர்



RJR
HOSPITAL
PRIVATE LIMITED



HERBAL
TREATMENT FOR

சைனசைட்டிஸ் • ஆஸ்துமா • சொரியாசிஸ் • மூட்டுவலி
சர்க்கரை வியாதி • மாதவிடாய் கோளாறு • தைராய்டு

மருத்துவமனைகள்

- ◊ சென்னை ◊ பெங்களூர் ◊ பாண்டிச்சேரி ◊ மதுரை ◊ கோவை ◊ திருச்சி ◊ சேலம்
- ◊ திருப்பூர் ◊ திண்டுக்கல் ◊ திருநெல்வேலி ◊ மார்த்தாண்டம் ◊ கும்பகோணம் ◊ வேலூர்
- ◊ ஈரோடு ◊ விழுப்புரம் ◊ இராமநாதபுரம் ◊ தேனி ◊ திருவண்ணாமலை ◊ காஞ்சிபுரம்
- ◊ காரைக்குடி ◊ புதுக்கோட்டை ◊ திருவள்ளூர் ◊ ஆம்பூர் ◊ கரூர் ◊ கிருஷ்ணகிரி
- ◊ ஓசூர் ◊ மயிலாடுதுறை ◊ நாகப்பட்டினம் ◊ தஞ்சாவூர் ◊ தென்காசி ◊ கோவில்பட்டி
- ◊ பொள்ளாச்சி ◊ நாகர்கோவில் ◊ தர்மபுரி ◊ விருதாச்சலம் ◊ சீவகாசி ◊ கடலூர்

RJR HERBAL HOSPITAL

தி.நகர். (150 அபிபுல்லா சாலை)
சென்னை-17. போன் : 044 4006 4006

37

கிளைகள்
கொண்ட



787 11 11 115

www.rjrherbalhospitals.com
www.rjrhospitalscurepatient.com

மருத்துவமனை