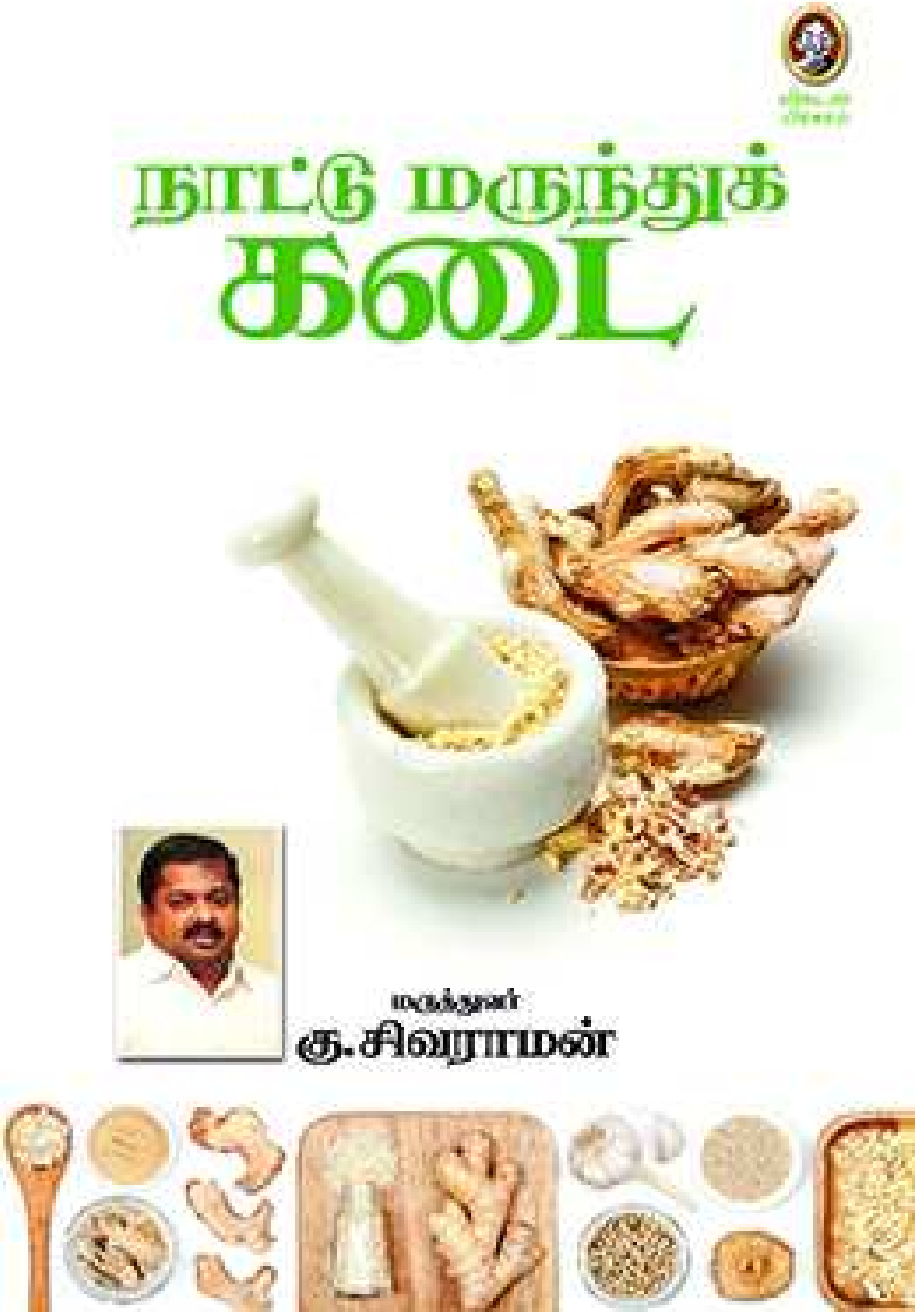
நாட்டு மருந்துக்
கடை
மருத்துவர்
கு.சிவராமன்

நாட்டு மருந்துக் கடை - 1

தமிழருடைய வீடுகளில் ஒரு மருத்துவ மரபு இருந்தது. தமிழ் குடும்பங்களில் ஒவ்வொருவருக்கும் வரும் பிரச்னைகளுக்கான மருந்தை முதலில் சமையல் அறையில்தான் தேடினார்கள். அஞ்சறைப் பெட்டியில் இருக்கும் சமையல் பொருட்கள், நறுமணப் பொருட்கள், தோட்டத்துக் கீரைகள், தொட்டியில் வளரும் சிறு மூலிகைச் செடிகள் ஆகியவையே முதலுதவியாகவும், தடுப்பு மருந்தாகவும் நலம் பேணும் பழக்கம் நம்மிடையே இருந்தது.

மூலிகைகள் என்றதுமே ஏழு கடல் தாண்டி, ஏழு மலை தாண்டிக் கிடைக்கிற ஏதோ ஓர்அதிசயப் பொருள் என்று எண்ண வேண்டாம். வயல்வெளிகளில் முளைக்கும் சாதாரண களைச்செடிகள் பெருநோய்களைத் தீர்த்துவிடும். வீட்டுத்தொட்டியில் வளர்கிற சிறுசிறு தாவரங்கள், நோய்த்

தடுப்பு மருந்துகளாகச் செயல்பட்டு பல நோய்களுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்துவிடும். உணவில் காட்டும் சிறு பக்குவங்கள் பெரும் பிரச்னைகளில் இருந்து நம்மைக் காப்பாற்றிவிடும். நம்முடைய இந்த இயற்கை சார்ந்த வாழ்வினை மேற்கத்தியக் கலாசார ஈர்ப்பால் தொலைத்துக்கொண்டிருக்கிறோம்.

சாதாரணமாய் அஞ்சறைப் பெட்டியில் அடுப்பங்கறையில் குடுவைக்குள் வைத்திருக்கும் சுண்டைக்காய் வற்றல், மணத்தக்காளி வற்றல், பனங்கருப்பட்டி, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, பெருஞ்சீரகம் போன்றவையும், நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் சித்தரத்தை தூள், அதிமதுரத் துண்டு போன்ற நாட்டு மருந்துச் சாமான்களும் பல நேரங்களில் ஒரு முதன்மை மருந்தாக நமக்குப் பயன்படும். இந்த வாரம் நாம் பார்க்கப்போவது, சுக்கின் பெருமையை.

"சுக்குக்கு மிஞ்சிய மருந்து இல்லை, சுப்பிரமணியனை மிஞ்சிய சாமி இல்லை" என தென் தமிழகத்தில் ஒரு சொலவடை உண்டு. சித்தா, ஆயுர்வேதம் மட்டுமல்லாது சீன மருத்துவத்திலும், ஜப்பானின் கம்போ மருத்துவத்திலும், கொரியனின் சுஜோக் மருத்துவத்திலும் தலையாய இடம் சுக்குக்கு உண்டு. சிவப்பு இந்தியர்களும் தங்கள் மருத்துவத்தில் சுக்கை முதன்மைப் பொருளாக வைத்திருக்கின்றனர். இஞ்சியாக அலாதி மருத்துவப் பயன்களை கொடுப்பதோடு, காய்ந்து சுக்காகி வேறு பலன்களையும் கொடுப்பது இதன் தனிச் சிறப்பு.

'காலை இஞ்சி, மதியம் சுக்கு, மாலை கடுக்காய் அருந்த" என சித்த மருத்துவப் பாடலே உண்டு. காலை பல் துலக்கியதும் இஞ்சியையும் , மதியம் சுக்குத் தூளையும் உணவுக்கு முன் எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம், நாள்பட்ட நோய்கள் பல அணுகாமல் காத்துக்கொள்ள முடியும் என்கிறது இந்தப் பாடல்.

பித்தம் போக்கும் சுக்குசுக்கு பித்தத்தை சமன்படுத்தும். பித்தத்தை சீராக்காவிட்டால், குடல் புண்கள் ஏற்படும். மலச்சிக்கல் அவதிப்படுத்தும். வயிற்று உப்புசம், தலைவலி ஏற்பட்டு ரத்தக்கொதிப்பு ஏற்படும். உளவியல் சிக்கலுக்கும்

பித்தம் அடித்தளம் இடும் என்பது பலருக்கும் தெரியாது. சுக்குத்தூள் இந்தப் பிரச்னைகளை ஆரம்பத்திலேயே வேரறுக்கும் ஒரு பொருள்.

சுக்கு, கொத்தமல்லி விதை சம அளவு எடுத்து, காப்பித்தூள் போல பயன்படுத்தி கஷாயம் செய்து, அதனுடன் பனைவெல்லம் சேர்த்து, வாரம் இருமுறை மாலை வேளைகளில் சாப்பிடலாம். அஜீரணம் வந்தவர்கள், வர இருப்பவர்கள் இதைச் சாப்பிட்டால், பிரச்னை ஓடிப்போகும்.

தலைவலிக்குநிவாரணியாகும் சுக்குபித்தத்தால் வரும் மைக்ரேன் தலைவலியால் அவதிப்படுபவர்கள் அதிகம் பேர். அத்தோடு, தலைவலி மாத்திரைகள் இலவச இணைப்பாக வயிற்று வலியையும் தந்துவிடுகின்றன. சுக்குத்தூள் மைக்ரேன் தலைவலிக்கான மிகச் சிறந்த மருந்து. மூன்று சிட்டிகை சுக்குத்தூளைத் தேனில் குழைத்து, உணவுக்குப் பின் காலையும் மாலையும் என 45 நாட்கள் சாப்பிட, தலைவலி காணாமல் போய்விடும்.

இஞ்சியை மேல்தோல் சீவி, சிறு துண்டுகளாக்கி, தேனில் ஊறப்போட்டு, காலையில் அந்த தேனோடு சேர்த்து சாப்பிட,

தலைவலி சரியாகும். பெண்களுக்கு மாதவிடாய்க்கு முந்தைய நாட்களிலும், மாதவிடாய் துவங்கிய முதல் நாளிலும் பித்தத் தலைவலி வரும். வீட்டிலேயே செய்ய முடிகிற 'இஞ்சி ரசாயனம்' இதற்கு நல்ல மருந்து.

கருவுற்ற காலத்தில் வரும் பித்த வாந்திக்கு, மிகச் சிறிய அளவு சுக்குத்தூளைத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால், பலன் கிடைக்கும். பயணத்தின்போது குறிப்பாக மலைப்பயணங்களின்போது ஏற்படக்கூடிய குமட்டலுக்கு, சுக்குத்தூள் சிறந்த மருந்து. சுக்குக் கஷாயத்தை நல்லெண்ணையில் காய்ச்சி, சுக்குத்தைலம் தயாரிக்கப்படுகிறது. நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் வேறு சில

மூலிகைகளோடு கலந்தும் சுக்குத்தைலம் கிடைக்கும். இதைத் தலையில் தேய்த்தால், சைனஸால் வரும் தலைவலி சரியாகிவிடும்.

காதுக்குள் இரைச்சல் கேட்கும் பிரச்னை (Minears) காதில் சீழ் கோர்க்கும் நோய் (CSOM), காது இரைச்சலால் தடுமாற்றம் (வெர்டிகோ) பிரச்னைகளுக்கு சுக்குத்தைலம் தேய்த்துக் குளிப்பது நல்ல பலனைத் தரும்.

நியூயார்க் அகாடெமி ஆ்ஃப் சயின்ஸஸ் 25 வருடங்களுக்கு முன்பே சுக்கு எப்போதும் பக்க விளைவு இல்லாத தலைவலி மருந்து என உறுதி செய்துள்ளது.

இஞ்சி ரசாயனம் எப்படிச் செய்வது?

இஞ்சி 50 கிராம், சீரகம் 50 கிராம்

எடுத்துக்கொள்ளவும். இஞ்சியை மேல்தோல் நீக்கி சீவிவிட்டு, சிறு துண்டுகளாக்கி ஈரத்தன்மை போக மின்விசிறிக் காற்றில் உலர்த்தி எடுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் சிறு துளி நெய்விட்டு, இஞ்சியை வறுத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். இதே போல் சீரகத்தையும் துளி நெய்யில் வறுக்கவும்.

வறுத்த இஞ்சி, சீரகம் இரண்டையும் பொடித்துக்கொள்ளவும். 100 கிராம் பனைவெல்லம் அல்லது நாட்டு வெல்லத்தில் இந்தப் பொடியைக் கிளறி, ஒரு பாட்டிலில் அடைத்து வைத்துக் கொண்டால், இதுதான் இஞ்சி ரசாயனம்.

காய்ச்சல் போக்கும் சுக்கு

லேசான காய்ச்சல் தலைவலிக்கு சுக்குத்தூளை வெறும் தண்ணீரோடு கலந்து நெற்றியில் பற்றுப் போடலாம். சில சமயங்களில் சுக்கு, குழந்தைகளின் தோலைப் புண்ணாக்கிவிடும். எட்டு வயதுக்குக் கீழ் உள்ள குழந்தைகளுக்கு இதைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

நாட்டு மருந்துக் கடை - 2

அஞ்சறைப் பெட்டியில் சுக்குக்கு அடுத்த இடம் மிளகுக்கு. “1600-களில் அரபு வணிகர்கள் மிளகின் விலையை இரண்டு

டாலருக்கு ஏற்றாமல் இருந்திருந்தால், இந்தியாவுக்கு 400 ஆண்டு கால அடிமை வாழ்வு இருந்திருக்காது'' என வரலாற்று பேராசிரியர்கள் குறிப்பிடுவார்கள். அந்த அள

வுக்கு மிளகு கோலோச்சிய காலம் உண்டு. 16-ம் நூற்றாண்டு வரை, காரமான எந்த உணவுக்கும் மிளகுதான் தீர்வு.

அயல்நாட்டில் இருந்து இந்தியாவுக்கு மிளகாய் அறிமுகப்படுத்தப்படும் வரை, மிளகைத்தான் பயன்படுத்திவந்தோம். மிளகாய் என்ற சொல்லுக்கு மிளகு + ஆய் என்று அர்த்தம். அதாவது மிளகைப் போன்றது என்று அர்த்தம். இன்று சமைக்கும் மிளகில் இருக்கும் பைப்பரின், பைப்பரிடின் (Piperine, Piperidine) என்கிற இரண்டு மருத்துவப் பொருட்கள், பல்வேறு நோய்களில் இருந்து நம்மைக் காக்கும். இயல்பாக, நம் உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பாற்றலை ஊக்குவிக்கும் பொருள், மிளகு.

நாட்டு மருந்து கடை

கு.சிவராமன்
சித்த மருத்துவர்

அலர்ஜி போக்கும் மிளகு

அலர்ஜியால் வரும் மூக்கடைப்பு, தும்மல், நீரேற்றம், சில நேரங்களில் ஏற்படும் தோல் அரிப்பு, திடீர் தோல் படைகள், கண் எரிச்சல், மூக்கு நுனியில் ஏற்படும் அரிப்பு, மூச்சிரைப்பு போன்ற அலர்ஜி நோய்களை விரட்டும் இயல்பு, மிளகுக்கு உண்டு.'பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவர் வீட்டிலும் உண்ணலாம்' என்று ஒரு சொலவடை உண்டு. நாம் அறியாமல், நம் உடலில் நச்சு செலுத்தப்பட்டால் கூட, அதை முறியடிக்கும் சக்தி, மிளகுக்கு உண்டு. நச்சுப்பொருளை அறியாமல் தீண்டினாலோ, முகர்ந்தாலோ ஏற்படும் பல்வேறு உடனடி அலர்ஜி தொந்தரவுகளை, மிளகு உடனடியாக முறியடிக்க உதவும்.

சளித்தொல்லைக்கு

பனிக்காலங்களில் சிறு குழந்தைகளுக்கு நெஞ்சில் சளி ஏற்பட்டால், அதை வெளியேற்ற இருமல் வரும். இதற்கு மிளகுதான் கைகண்ட மருந்து. குழந்தை இரவில் திடீரென எழுந்து, தொடர்ச்சியாக இருமலில் அவதியுறும்போது, நெஞ்சில் கட்டியிருக்கும் சளியை, இருமலால் வெளியேற்ற முடியாமல் திணறும். உடனே, தடாலடியாக கடையில் இருமல் மருந்தை வாங்கிக்கொடுப்பது தவறு. பெரும்பாலான இருமல் மருந்துகள், இருமலை உடனடியாக நிறுத்தி, சளியை உள்ளுக்குள் உறைய வைத்து, நோயைக் குணப்படுத்தாமல் விட்டுவிடும்.

மிளகு, சளியை இளக்கி வெளியேற்றி இருமலைக் குறைக்க உதவும். நான்கு மிளகைப் பொடித்து , ஒரு ஸ்பூன் தேனில் குழைத்து, இளஞ்சூடாக்கி, கால் டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து இரவில் கொடுக்க, சளி வெளியேறி இருமலை நிறுத்தும். சில நேரங்களில் வாந்தியில்கூட சளி வெளியேறும். அதைப்பார்த்து பயப்பட வேண்டாம். ஒரு வயதுக்குட்பட்ட பச்சிளம்ꢀ குழந்தைகளுக்கு இதைக் கொடுக்க வேண்டாம்.

தோல் நோய்க்கு மிளகு

தோலில் ஏற்படும் திடீர் தடிப்புக்கு, மிளகுக் கஷாயம் நல்ல மருந்து. தலையில் வரும் புழுவெட்டுக்குச் சின்ன வெங்காயம், மிளகு இரண்டையும் அரைத்து, வெளிப்பூச்சாகப் பூச பிரச்னை சரியாகும். பனிக்காலங்களில் நெஞ்சுச் சளி கட்டாமல் இருக்க, எல்லா வயதினரும் தினமும், உணவில் மிளகைக் கட்டாயம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக ஆஸ்துமா நோயாளிகள், மிளகைத் தினமும் ஏதாவது ஒரு விதத்தில், உணவில் சேர்த்துவர, இளைப்பின் தீவிரம் குறையும்.

மிளகுக் கஷாயம் எப்படிச் செய்வது?

அருகம்புல் - கைப்பிடி, மிளகு - 6, வெற்றிலை - 2 பாத்திரத்தில் இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி, மூன்றையும் போட்டுக் கொதிக்கவைத்து, அரை டம்ளராக வற்றவைத்து எடுக்கவும். இதைக் கொடுக்க, தோல் அரிப்பு படிப்படியாகக் குறையும்.

நாட்டு மருந்துக் கடை - 3

உணவு

கொசுறாய்க் கிடைப்பதால் கறிவேப்பிலைக்குக் கொஞ்சம் மதிப்புக் குறைவுதான். வெறும் மணமூட்டியாக இருந்து,

இலையோடு சேர்ந்து வெளியேறும் பொருளாக இதனை, இத்தனை காலம் பார்த்திருந்த பலருக்கும், கறிவேப்பிலை வேம்பை போன்ற மாபெரும் மருத்துவ மூலிகை அது என்பது

தெரியாது. உச்சி முதல் பாதம் வரை அனைத்தையும் அணைத்துக் காக்கும் அற்புதமருந்து... கறிவேப்பிலை.

முடி உதிர்தலைத் தடுக்க

தலைமுடி கொட்டுவதைத் தவிர்க்க, கறிவேப்பிலைப் பொடியை தினமும் சோற்றில் கலந்து

சாப்பிடவேண்டும்.கறிவேப்பிலையை நிழலில் உலர்த்திப் பொடித்தால், அதுதான் கறிவேப்பிலைப் பொடி. கரிசாலை, நெல்லி, கீழாநெல்லி, அவுரி இவற்றுடன் சமபங்கு கறிவேப்பிலைச் சாறு எடுத்துச் சேர்த்து, தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சி, தலைமுடித் தைலமாகப் பயன்படுத்தலாம்.

கண்கள் என்றால் நமக்கு ஞாபகம் வருவது கேரட் மட்டும்தான். ஆனால், கறிவேப்பிலையும் பார்வையைத் துலங்க வைக்கும், பீட்டா கரோட்டின் நிறைந்தது. பப்பாளி, பொன்னாங்கண்ணி, தினை அரிசி போன்றவையும் கண்களைப் பாதுகாப்பவையே.

<u>ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்</u>

தோல் சுருக்கம், உடல் சோர்வு, மூட்டு தேய்தல், நரை என வயோதிகம் வாசல் கதவைத் தட்டும் அத்தனைக்கும் இன்று ஆபத்பாந்தவனாய் இருப்பது ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள்தாம். முன்பு, மருந்துச்சீட்டில் கொசுறாக வைட்டமின் மாத்திரை இருப்பது போல, இப்போது, எந்த வியாதி எனப் போனாலும், மருத்துவர் எழுதித்தரும் சீட்டில், கடைசியாய் குத்தவைத்திருப்பது ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் மாத்திரைகளே.

அதுவும் கொசுறாக இல்லை, கூடுதல் விலையில். ஆனால், காய்கறிக்கடையில் இலவசமாகவே பல நேரங்களில் கொடுக்கப்படும் கறிவேப்பிலையில் அதிகபட்ச ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் உள்ளன.

இந்த ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் புற்றுநோயை எதிர்க்கும் திறன் உடையவையும்கூட. ஆரம்பக்கட்ட ஆய்வுகளில், புற்றுநோய்க் கட்டியின் வேகமான வளர்ச்சியைக் குறைப்பதிலும் புற்றுக்கட்டி உருவாவதைத் தடுப்பதிலும் கறிவேப்பிலை பயன்அளிப்பதை நவீன விஞ்ஞானம் கண்டறிந்துள்ளது. அதற்காக புற்றுநோய்க்குக் கறிவேப்பிலை சட்னி மருந்து என அர்த்தம் இல்லை. அவ்வப்போது கறிவேப்பிலையைத் துவையலாக, பொடியாக, குழம்பாக உணவில் சேர்த்துவந்தால், சாதாரண செல்கள் திடீர் எனப் புரண்டு புற்றாய் மாற எத்தனிப்பதைத் தடுக்கும் என்பதுதான் பொருள்.

மேற்கத்திய விஞ்ஞானம் இதைச் சொல்வதற்கு முன்னர், நம் தமிழ்ச் சித்தர்கள் கறிவேப்பிலையின் பயனைப் பல வருடங்களுக்கு முன்னதாகவே பாடியுள்ளனர். அஜீரணம், பசியின்மை, பித்த நோய்கள், பேதி எனப் பல நோய்களுக்குக்

கறிவேப்பிலையைச் சாப்பிடச் சொன்னவர்கள் நம் மருத்துவர்கள். இந்த அஜீரணம், பசியின்மை, பேதி முதலியவைதான் குடல் புற்று நோயின் ஆரம்பகாலக் குறிகுணங்கள்.

<u>குழந்தையை சாப்பிடவைக்க</u>

சரியாய் சாப்பிட மறுக்கும் குழந்தைக்கு, கறிவேப்பிலை இலையை நிழலில் உலர்த்திப் பொடிசெய்து, உடன் சிறிது கல்உப்பு, சீரகம், சுக்கு ஆகியன சமபங்கு சேர்த்து, சுடுசோறில் சாப்பிடவைக்க, பசியின்மை போகும், என்றது சித்த மருத்துவம். அன்னப்பொடி, அய்ங்காய்ப்பொடி செய்து வைத்துக்கொள்வது போல, இந்தக் கறிவேப்பிலைப் பொடியை செய்துவைத்துக்கொண்டு, சோற்றின் முதல் உருண்டையில் இப்பொடியை போட்டுப் பிசைந்து, சாப்பிட வைப்பது சீரணத்தைத் தூண்டி, பசியூட்டும்.

கறிவேப்பிலையில் நிறைந்துள்ள கார்பாஸோல் ஆல்கலாய்டுகள், நம்மை இன்று பெரிதும் வதைக்கும் வாழ்வியல் நோய்களின் பிடியில் இருந்து காக்கும் அற்புத மருத்துவ நுண்கூறுகள் என, நவீன தாவரவியல் சொல்கிறது. இந்த ஆல்கலாய்டுகள்தாம் கறிவேப்பிலையை சர்க்கரை நோய், மாரடைப்பு நோய்களில் மருந்தாகப் பயன்படவைக்கின்றன. அமெரிக்க நாட்டின் சிகாகோ பல்கலைக்கழகத்தில் நடைபெற்ற ஓர் ஆய்வில் கறிவேப்பிலை ரத்த சர்க்கரை அளவை 42 சதவிகிதமும் ரத்த கொலஸ்ட்ராலை 30 சதவிகிதமும் குறைக்கிறது எனச் சொல்கிறார்கள்.

<u>நல்ல கொழுப்பு அதிகரிக்க</u>

பொதுவாய் உடலில் உள்ள நல்ல கொலஸ்ட்ராலான HDL (HIGH DENSITY LIPO PROTIEN) –ஐ சாதாரணமாக மருந்தால் உயர்த்துவது கடினம். நடைப்பயிற்சிதான் இதற்கு நல்ல வழி. ஆனால், கறிவேப்பிலை நல்ல கொலஸ்ட்ராலை உயர்த்த உதவும் என்பதை இன்றைய நவீன ஆய்வாளர்கள் உறுதிப் படுத்தியுள்ளனர். சர்க்கரை, கொலஸ்ட்ராலுக்கு என்ன மருந்து சாப்பிட்டாலும் கூடவே கறிவேப்பிலையை தினம்

சாப்பிட்டுவந்தால் இவ்விரு நோய்களுக்கும் செயல்படு உணவாக (functional food) ஆக இந்த மூலிகை இருக்கும்

கறிவேப்பிலை மணமூட்டி மட்டுமல்ல, நலமூட்டியும்கூட...

சாப்பிட்ட உடன் மலம் கழிக்க உந்துதல் வருவதும், வெளியே கிளம்பும் முன்னர், மலம் கழித்துவிட்டு வந்துவிடலாம் என எண்ணும் நபருக்கும் இருப்பது இர்ரிட்டபிள் பவல் சிண்ட்ரோம் எனும் கழிச்சல் நோய். இந்த பேதி நோய்க்கு, கறிவேப்பிலை ஒரு நல்ல மருந்து. சுண்டைவற்றல், மாதுளை ஓடு, மாம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை சம பங்கு எடுத்து, பொடிசெய்து வைத்துக் கொண்டு, 1/4 ஸ்பூன் அளவு மோரில் சாப்பிட, இந்தப் பேதி படிப்படியாகக் கட்டுக்குள் வரும். இதே போல் அமீபியாசிஸ் கழிச்சல் நோயிலும் இந்தப் பொடி பயன்தரும்.

- பாத்திமா, பெரம்பலூர்

Q “எனக்கு 30 வயதாகிறது. மதிய நேரத்தில் பசி வந்துவிட்டால், என் கைகள் நடுங்குகின்றன. சுகர் டெஸ்ட், ரத்த

அழுத்தப் பரிசோதனை செய்துபார்த்துவிட்டேன். எல்லாம் நார்மலாகத்தான் இருக்கின்றன. எனக்கு என்ன பிரச்னை? அதைத் தீர்க்க என்ன செய்ய வேண்டும்?"

நீரஜ், பொது மருத்துவர், கோவை

"குறிப்பிட்ட நேரத்தில் பசிவந்தவுடன் கை கால் நடுக்கம் ஏற்படுவதற்குக் காரணம், ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடலாம். சரியான நேரத்தில் உணவு எடுத்துக்கொள்ளாதது, வயதுக்கும் உயரத்துக்கும் தகுந்த எடை இல்லாமல் இருப்பது போன்ற காரணங்களால் சிலருக்கு இது
போன்ற பிரச்னைகள் ஏற்படலாம். சிலருக்கு பயம், பதற்றம் காரணமாகவும், மன அழுத்தம் காரணமாகவும் நரம்பியல் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்னை இருந்தாலும், மனதளவில் பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும், இம்மாதிரியான பிரச்சினைகள் ஏற்படும். ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை அளவு ஆகிய பரிசோதனைகள் போதாது, உங்கள் அருகில் உள்ள பொது மருத்துவரை அணுகி, தைராய்டு உள்ளிட்ட பரிசோதனைகளைச் செய்து, பிரச்னையைக் கண்டறிந்த பின், சிகிச்சை பெறுவதுதான் சிறந்த வழி."

நாட்டு மருந்துக் கடை - 4

திப்பிலி! திரிகடுகு எனும் மூலிகை மும்மூர்த்திகளில் மூன்றாமவர். சுக்கையும் மிளகையும் அறிந்த அளவுக்கு, இந்தத் தலைமுறை திப்பிலியை அறிந்திருக்கவில்லை. மிளகைப் போன்றே மிக முக்கிய மருத்துவக் குணம் உடையது இது. "கட்டி எதிர்நின்ற கடும் நோயெல்லாம் பணியும்" என தேரன் சித்தர் சிலாகித்துப் பாடிய இந்த திப்பிலி, சாதாரண சளி, இருமல் முதல் இளைப்புநோய் வரை குணப்படுத்தும். இளைப்புநோய் என்பது குழந்தைகளை எடை குன்றச்செய்து, காயச்சலும் சளியுமாய் இருக்கச்செய்யும் இளங்காசம் எனும் பிரைமரி காம்ப்ளக்ஸ் தான்.

''மாமனுக்கு மாமனென மற்றவனுக்கு மற்றவனாக காமனெனுந் திப்பிலிக்குக் கை" என தேரன்சித்தன் பாடியதை விரித்தால், விளங்கும் விஷயம் அலாதி. பாரதத்தில் சகுனி மாமனால் வந்த பிரச்னையை, கிருஷ்ண மாமான்

தீர்த்துவைத்ததுபோல், ஆஸ்துமா நோய் மாமன் போல் மரபாய் வந்திருந்தாலும், மற்றவனாய் சொல்லப்பட்ட கோழையை விரட்டி, ஆஸ்துமாவை விரட்டும் என்பதுதான் அப்பாடலின் பொருள். திப்பிலிக்கு சித்த மருத்துவத்தில் காமன் என்று இன்னொரு பெயர் உண்டு. பித்தம் தாழ்ந்து இருக்கும் ஆஸ்துமாவில், பித்தத்தை உயர்த்திச் சீராக்கும் தன்மையும் இருக்கிறது என்பதுதான் பொருள். கூடவே திப்பிலி பித்தத்தினை உயர்த்தி, விந்தணுக்களையும் உயர்த்தும் தன்மை கொண்டது.

ஆஸ்துமா நீக்கும் திப்பிலி

ஆஸ்துமாவைக் கட்டுக்குள்வைக்க இன்று நவீன மருத்துவம் குழந்தை முதல் பெரியவர்கள் வரை எல்லோருக்கும் சில மாதங்கள் இரவில் மட்டும் ஆன்டி லியூகோட்ரைன்ஸ் (Anti Leucotrines) கொடுப்பது வழக்கம். இந்த மருந்து செய்வதைத் திப்பிலியும் செய்யும். ஆஸ்துமாவுக்கு மூச்சுஇறுக்கத்தை (Tightness of chest) குறைக்க வேண்டும். மூச்சுக் குழலை விரிவடையச் (Broncho dilation) செய்ய வேண்டும். வெளியே வர மறுக்கும் வெந்த சவ்வரிசி போன்ற சளியை, மூச்சுக்குழல் நுரையீரல் பாதையில் இருந்து பிரித்தெடுத்து வெளியேற்ற (Mucolytic) வேண்டும். இத்தனையையும் திப்பிலி செய்யும். காற்று மாசுக்களால் ஹிஸ்டமினும், லியூகோட்ரைனும் தூண்டப்பட்டு, மூச்சுக்குழலை இறுகவைப்பதைத் திப்பிலி தடுப்பதுடன், திடீர் கோழைப்பெருக்கம் நடப்பதையும் நிறுத்தும் என்பதைப் பல சர்வதேச மருத்துவ ஆய்வேடுகள் உறுதிபடுத்தியுள்ளன.

சித்த மருத்துவ மருந்தான திப்பிலி ரசாயனம், ஆஸ்துமா நோய்க்கென கொடுக்கப்படும் மிகச் சிறந்த தடுப்பு மருந்து.

திப்பிலையைப் பிரதானமாகவும், இன்னும் பல சளி நீக்கும் உலர் மூலிகைகளைக்கொண்டு தயாரிக்கப்படும் இந்த மருந்து, சித்த மருந்துகளில் ஆஸ்துமாவுக்கான மருந்துப் பட்டியலில் தலையானது.

பல நோய் போக்கும் திப்பிலிமிளகைவிட அதிகக் காரமும் வெப்பத்தன்மையும்கொண்ட இந்தத் திப்பிலியை கைப்பக்குவ மருந்தாக வீட்டில் பல வகையில் பயன்படுத்த இயலும். இளவறுப்பாய் வறுத்துப் பொடித்த திப்பிலிப் பொடியை, 3 சிட்டிகை அளவு எடுத்துக்கொண்டு, வெற்றிலைச்சாறும் தேனும் சேர்த்துக்கொடுக்க, நுரையீரலிலிலிருந்து வெளியேற மறுக்கும் கோழையை வெளியேற்றி இருமலைப் போக்கும்.

கபம் நெஞ்சில் கட்டிக்கொண்ட, மலச்சிக்கலும் உள்ள குழந்தைகள் அல்லது முதியோருக்கு, மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றி கபத்தைக் குறைப்பதுதான் ஆஸ்துமா நோய்கான தீர்வைத்தரும். இதற்கு, திப்பிலி பொடியையும், கடுக்காய் பொடியையும் சம அளவு எடுத்து, தேன் சேர்த்து உருட்டி இரவில் கொடுக்கலாம்.

உடலெங்கும் பரவி, போக மறுக்கும் சாதாரணப் பூஞ்சையை நிரந்தரமாகப் போக்க, மேலுக்கு சீமையகத்திச் சாறு போடுவது, நலுங்கு மாவு போட்டுக் குளிப்பதைத் தாண்டி, தினம் ஒரு வேளை திப்பிலி பொடியை 2 சிட்டிகை அளவு சாப்பிடுவது நல்லது என்கிறது சித்த மருத்துவம்.

திப்பிலி செடியின் வேரும்கூட பெரும் மருத்துவப் பயன்கொண்டது. இதற்குத் திப்பிலி மூலம் என்று பெயர். திப்பிலி போலவே சளி நீக்கும் குணம் கொண்ட இந்த மூலிகை வேரை, பாலில் விட்டு அரைத்து, காய்ச்சிய் பாலில் கலந்துகொடுக்க இடுப்பு, முதுகுப் பகுதியில் வரும் வலிகளான ஸ்பான்டிலோசிஸ், லும்பாகோ (Spondylosis, lumbago) போன்றவை குணமாகும்.

பெண்களுக்கு அதிக ரத்தப்போக்கும் வெள்ளைப்படுதலும் இருந்தால், திப்பிலி 30 கிராம், தேற்றான் கொட்டை 30 கிராம் அரைத்துப் பொடித்து, காலை வேளையில் மூன்று சிட்டிகை சாப்பிட்டுவர நீங்கும் என்கிறது, சித்த மருத்துவ குணபாட நூல்.

நாட்டுமருந்துக் கடையில் அரிசித்திப்பிலி, யானைத்திப்பிலி என இரண்டு வகை கிடைக்கும். அரிசித்திப்பிலி, எனும் சன்னமாக

சிறிதாக இருக்கும் திப்பிலிதான் மருத்துவத்துக்கு மிகவும் சிறப்பானது. உதிராது, உலர்ந்து முழுமையாய் இருக்கும் இதனை வாங்கி, இளவறுப்பாக வறுத்துப் பயன்படுத்த வேண்டும். அவ்வப்போது, இது விளையும் சீசனில் வாங்கிப் பத்திரப்படுத்தி ஃப்ரெஷாகப் பயன்படுத்துவது இன்னும் சிறப்பு.

- தொடரும்

திப்பிலி ரசாயனம் எப்படி செய்வது?

திப்பிலி 100 கிராம், மிளகு, சுக்கு ஏலம், சீரகம், திப்பிலி வேர், வாய்விடங்கம், கொட்டை நீக்கிய கடுக்காய் ஒவ்வொன்றும் 25 கிராம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். எல்லாவற்றையும் இள வறுப்பாய் வறுத்து, நன்கு மையாகப் பொடித்துகொள்ள வேண்டும். பனை வெல்லத்தைப் பாகு காய்ச்சி, அந்தப் பாகின் மேல் சொன்ன பொடியை அளவாகப் போட்டு, லேகியமாய்

வேகவைத்து, ஆறிய பின்னர், சிறிது தேன் சேர்த்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சளி, இருமல், கோழை ஆஸ்துமா உள்ள வீடுகளில் கண்டிப்பாய் இருக்க வேண்டிய கைமருந்து இது. இந்த லேகியத்தைச் சிறு சுண்டைக்காய் அளவு குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை மாலைப்பொழுதில் சாப்பிட, இரைப்பு நோய் எனும் ஆஸ்துமாவின் தீவிரத்தைக் குறைக்க முடியும். ஆஸ்துமா இழுப்புக்குப் பக்கவாத்தியம் செய்யும், மலச்சிக்கல், வயிற்று உப்புசம் ஆகியவற்றையும் இந்த மருந்து போக்கும் என்பது கூடுதல் செய்தி.

நாட்டு மருந்துக் கடை - 5

“**கா**லிப் பெருங்காய டப்பா” என தோற்றுப்போனவர்களைச் சமூகம் ஏளனப்படுத்தும் சொல் நமக்கு நினைவிருக்கும். பெருங்காயம் அப்படியான சமாச்சாரம் அல்ல. அதன்

மணத்தைக் கண்டு முகம் சுளித்த அமெரிக்கர், ஒருகாலத்தில் அதைப் பிசாசு மலம் என ஏளனப்படுத்திய வரலாறும் உண்டு. இப்போது, நம்மைப் பயமுறுத்திவரும் பன்றிக்காய்ச்சலைப் போல, ஸ்பானிஷ் ஃப்ளூ பல்லாயிரம் பேரை 1910-களில் கொன்று குவித்தது. பெருங்காயம் அந்த வைரஸுக்கு எதிராக செயலுற்றதைக் கண்டறிந்து, பெருங்காயத்தைக் கழுத்தில் தாயத்து மாதிரி அவர்கள் கட்டித் திரிந்ததும், அதன் பின், அதற்கு 'கடவுளின் அமிர்தம்' எனப் பெயரிட்டதும் வரலாறு சொல்லும் செய்திகள்.

பன்றிக் காய்ச்சல் தடுக்கும் பெருங்காயம் தைவானில் உள்ள ஆய்வாளர்கள் இந்த பெருங்காயம் பன்றிக்காய்ச்சலுக்குப் பயனாகும் அமாட்டடின்/சைமடின் வைரஸ் மருந்துகளைப் போல, வைரஸ் எதிர்ப்புத் தன்மையைக்கொண்டது எனக் கண்டறிந்தனர். அதன் பின், ஏன் இந்தப் பெருங்காயம் நல்ல மாத்திரைகளாக வரவில்லை என்ற செய்தி தெரியவில்லை. மருந்து அரசியல், காப்புரிமை மருத்துவ வணிகத்தில் சிக்கி, ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கலாம். நாம், இப்போது கொளுத்தும் வெயிலில், தினம் ஒரு கிளாஸ் மோரில் துளிப் பெருங்காயம்

போட்டுப் பருகினால், உடலும் குளிரும், கால்சியமும் பெருகும், லாக்டோபாசில்லஸ் எனும் நலம் பயக்கும் நுண்ணுயிரியும் கிடைக்கும். கூடவே, பன்றிக்காய்ச்சல் தரும் நுண்ணுயிரியும் வாலைச் சுருட்டக்கூடும்.

கலப்படப் பெருங்காயம்?

நல்ல தரமான பெருங்காயம் வெளிறிய மஞ்சள் பழுப்பு நிறத்தில் இருக்க வேண்டும். அதுவே, கருத்திருந்தால் வாங்க வேண்டாம். பெருங்காயத்தில் நடக்கும் கலப்படங்கள் ஏராளம். கலப்படம் இல்லாத பெருங்காயம் கற்பூரம் மாதிரி எரிய வேண்டும். சில தாவர ரெசின்கள், ஸ்டார்ச் பொருள், சோப்புக்கட்டி போன்றவை சேர்த்துப் பெருங்காயம் சந்தையில் உலாவுவதால், மூக்கைத் துளைக்கும் வாசம் தந்தாலும், கண்ணை விரித்துப்பார்த்துதான் காயம் வாங்க வேண்டும். அதே போல், அதன் மணம் எளிதில் போய்விடுமாதலால், நல்ல காற்றுப் புகாத கண்ணாடிக் குவளையில் போட்டுவைத்திருப்பது, அதன் மணத்தையும் மருத்துவக் குணத்தையும் பாதுகாக்கும்.

பெண்களைக் காக்கும் பெருங்காயம்

பெண்களுக்குப் பெருங்காயம் ஒரு சிறந்த மருந்து. ஆனால், கர்ப்பிணிகள் அதிகம் சேர்க்கக் கூடாது. மாதவிடாய் சரியாக வராதவர்கள், அதிக ரத்தப்போக்கு இல்லாமல், லேசாக வந்து செல்லும் பெண்களுக்குக் காயம் அதனைச் சீர்படுத்தும். மாதவிடாய் தள்ளி தள்ளி வரும், சினைப்பை நீர்க்கட்டி (பாலி சிஸ்டிக் ஓவரி) உள்ள பெண்களும் பெருங்காயத்தை உணவில் அவ்வப்போது சேர்த்துக்கொண்டே வருவது நல்லது. கருத்தரிக்காமல் குறித்த நாளில் மாதவிடாய் வராமல், வருந்தும் பெண்களுக்கு, வாலேந்திர போளம், பெருங்காயம், மிளகு சேர்த்து அரைத்து, இரண்டு மிளகு அளவு உருட்டிக் கொடுக்க மாதவிடாய் வந்து சூதகக் கட்டு அகலும்.

குழந்தை பிறந்த பின் கர்ப்பப்

பையில் இருந்து வெளிப்படும் ஒருவகையான திரவம், லோசியா (Lochia) முழுமையாய் வெளியேற, காயத்தைப் பொரித்து, வெள்ளைப்பூண்டு, பனை வெல்லம் சேர்த்து, பிரசவித்த முதல் ஐந்து நாட்கள் காலையில் கொடுப்பது நல்லது. இந்த மூலிகை, ஆண்களின் காம இச்சையையும் அதிகரிக்கக்கூடியது என்கிறது சித்த மருத்துவம்.

அஜீரணம் போக்கும்

அஜீரணத்துக்குப் பெருங்காயம் மிக முக்கியமான மருந்து. புலால் சமைத்தாலும் சரி, வாயு தரக்கூடிய வாழை, கொண்டைக்கடலை, பட்டாணி, முட்டைக்கோஸ் போன்ற காய்கறிகளைச் சமைக்கும்போது, துளிப் பெருங்காயம் அந்த உணவில் போட மறக்கக் கூடாது. சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஓமம், சீரகம், கறிவேப்பிலை, இந்துப்பு ஆகியவற்றை தலா 10 கிராம் எடுத்து, பெருங்காயம் இரண்டரை கிராம் (பிற பொருள் அளவின் கால் பங்கு மட்டும்) எடுத்துப் பொடித்துவைத்து, சோற்றில் போட்டுப் பிசைந்து, முதல் உருண்டையைச் சாப்பிட்டுப் பின் சாப்பாடு சாப்பிட்டால், அஜீரணம், குடல் புண், (Gastric oesophagal Reflex Disease-GERD), முதலான வாயு நோய்களுக்கு மிகச் சிறந்த மருந்தாகும்.

நெஞ்சு எலும்பின் மையப்பகுதியிலும், அதற்கு நேர் பின் பகுதியிலும் வாயு வலி வந்து, சில நேரங்களில் இதய வலியோ என பயமுறுத் தும். அதற்கு, பெருங்காயம் ஒரு பங்கு, உப்பு இரண்டு பங்கு, திப்பிலி நான்கு பங்கு, எடுத்து செம்முள்ளிக் கீரையின் சாற்றில் அரைத்து மாத்திரையாக உருட்டிக்கொண்டு, காலையும் மாலையும் ஒன்றிரண்டு மாத்திரையாக ஏழு நாட்கள்

சாப்பிட, வாயுக்குத்து முழுமையாய் நீங்கும். அதற்கு முன்னர் வந்திருப்பது, ஜீரணம் தொடர்பான வலியா, அல்லது ஒரு வகையான நெஞ்சு வலியா (Unstable angina) என உறுதிப்படுத்துவது மிக அவசியம். இரிடபிள் பவுல் சிண்ட்ரோம் எனும் சாப்பிட்டவுடன் வரும் கழிச்சல், அடிக்கடி, நீர் மலமாய்ப் போகும் குடல் அழற்சி நோய்களிலும் பயனளிக்கக்கூடியது. குழந்தைகளுக்கு கொஞ்சம் ஓம நீரில், துளிக் காயப் பொடி கலந்துகொடுக்க, மாந்தக் கழிச்சலை நீக்கி, சரியான பசியைக் கொடுக்கும்.

ஜீரணம் மட்டுமல்ல. புற்றுநோயிலும்கூட இந்த தாவர ரெசின் பயனளிப்பது சமீபத்தில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. நுரையீரல், மார்பகம், குடல் புற்றுநோய் செல் வளர்ச்சியை 50 சதவிகிதத்துக்கும் மேலாகக் கட்டுப்படுத்துவதை ஆரம்பக் கட்ட ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளன.

நாட்டு மருந்துக் கடை - 6

சித்தா, ஆயுர்வேதம் மட்டுமல்லாது, சீனத்திலும் ஜப்பானிய கம்போ மருத்துவத்திலும் மிக அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படும் முக்கியமான மூலிகை அதிமதுரம். சர்க்கரைச்சத்து இல்லாமலே இனிக்கும் இந்த வேர், உச்சி முதல் பாதம் வரை உருவாகும் பல்வேறு நோய்களை நீக்கும் அமிர்தம். உடல் வெப்பத்தைத் தணித்து, வாய்ப்புண், நா வறண்டு போதல், காமாலை, வறட்டு இருமல், வயிற்றுப் புண், சிறுநீர் எரிச்சல், உளவியல் நோய்கள் முதலான உஷ்ணம் காரணமாக (பித்தம் காரணமாக) வரும் அனைத்து நோய்களுக்குமே அதிமதுரம் பயன்படுகிறது.

இன்று எப்படி, கசப்பான மருந்துகளைக்கூட, சுகர் சிரப், மணமூட்டிகள் சேர்த்து வழங்குகின்றனரோ, அதேபோல், அந்தக் காலத்தில் கசப்பான மருந்துகளுடன் அதிமதுரத்தைக் கலந்து அதன் அருவருப்பை நீக்கிடவும் பயன்படுத்தி வந்தனர்.

இன்றைய நவீன உணவு விஞ்ஞான முறை, இதன் இனிப்புச் சுவையைப் பிரித்தெடுத்து, உணவில் இனிப்புச் சுவையைக் கூட்ட பயன்படுத்திவருகிறது. இதன் இனிப்புச் சுவை வெள்ளைச் சர்க்கரையைக் காட்டிலும் பல மடங்கு அதிகம் என்றாலும், சர்க்கரை நோயாளிக்கு ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவினை ஏற்றும் குளுக்கோஸ் சத்து இதில் கொஞ்சமும் கிடையாது.

கைக்குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலில் இழைத்துக் கொடுக்கப்படும் உரை மருந்தில் அதிமதுரம் சேர்க்கப்படுகிறது. அதிமதுரத்தை அரைத்து, குச்சிபோல் காயவைத்து, தாய்ப்பாலில் இழைத்துக் கொடுப்பார்கள். உரைமருந்தில் சேர்க்கப்படும் சுக்கு, திப்பிலி, மாசிக்காய், கடுக்காய்,

அக்கிரகாரம், வசம்பின் காரத்தை அதிமதுரத்தின் இனிப்புச்சுவை மறைத்து, குழந்தை சப்புக்கொட்டிச் சாப்பிடும்படி செய்துவிடும்.

வறட்டு இருமல், சளியுடன் கூடிய இருமலைவிட அதிகம் வதைக்கக்கூடிய ஒன்று. சிலருக்கு பல வாரங்கள் தொடரும் இந்த வறட்டு இருமல், தொண்டையைப் புண்ணாக்கி, விலா எலும்புகளில் வலியையும் தரும். இந்த வலி பெரிதும் அதிகரிக்கையில், ஒவ்வொரு இருமலிலும் தன்னிச்சையாய் சிறுநீர் வெளிப்படும் தொல்லைகூட உருவாகும். இந்த வறட்டு இருமலுக்கு அதிமதுரம் மிகச் சிறந்த மருந்து. அதிமதுரக்கட்டையில் சிறுதுண்டை வாயில் அடக்கிக்கொண்டு உமிழ்நீரை விழுங்கி வந்தாலே, வறட்டு இருமல் நீங்கும். கொஞ்சம் நாள்பட்ட இருமல் இருப்போருக்கு, அதிமதுரம், கடுக்காய், மிளகு இந்த மூன்றையும் சம அளவில் எடுத்து வறுத்துப் பொடித்து வைத்துக்கொண்டு, இந்த பொடி மூன்று சிட்டிகையை தேன் அல்லது பனங்கற்கண்டுடன் கலந்து கொடுக்க, வறட்டு இருமல் மாறும்.

சித்த மருத்துவத்தில் கண்ட அவிழ்தம் எனும் மிகச் சிறப்பான மருந்து ஒன்று உண்டு. அதிமதுரம், அக்கரகாரம், அரத்தை, சுக்கு இவற்றை நன்கு பொடித்து வைத்துக்கொண்டு, அவ்வப்போது இந்த பொடியை நான்கு சிட்டிகை எடுத்து, பாலில் மையாக அரைத்து, அதோடு, பாலில் வேகவைத்த பேரீச்சையைச் சேர்த்து அரைத்து உருட்டி எடுப்பதுதான் கண்ட அவிழ்தம். நாவில் தடவி வந்தாலே, புற்றுமுதலான நாட்பட்ட நோய்களில், பிற மருத்துவத்தால் தணிக்க முடியாத நாவறட்சி நீங்கும். குறிப்பாக, புற்றுநோயில் கீமோதெரப்பி சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஏற்படும் உடல் வெம்மையால் வரும் வறட்டு இருமலுக்கும் நாவறட்சிக்கும் மிகவும் பயனளிக்கும் இந்த கண்டஅவிழ்தம்.

மைக்ரேன் எனும் ஒற்றைத்தலைவலிக்கு மிக எளிய மருந்து, அதிமதுர சோம்புக் கசாயம். சித்த மருத்துவப் புரிதல்படி, மைக்ரேன் எனும் ஒற்றைத் தலைவலி வருவது, அதிகப்

பித்தத்தால்தான். பெண்களுக்கு மாதவிடாயினை ஒட்டி, அல்லது பலருக்கும் வெயிலில் அலைச்சல், இரைச்சலான இடத்தில் இருத்தல், புழுக்கமும் கூட்டமும் நிறைந்த இடத்தில் வசித்தல் போன்ற காரணங்களால், மைக்ரேன் வரும். இதற்கு வலி மாத்திரையை அடிக்கடி எடுப்பது வயிற்றுப் புண்ணை வரவழைக்கும். அதிமதுரமும் பெருஞ்சீரகம் எனும் சோம்பும், ஆர்கானிக் வெல்லமும் சமஅளவு எடுத்துப் பொடித்து, அரை தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிடலாம். அல்லது இந்தத் தூளை தேநீர் போடுவதுபோல் கசாயமாக்கியும் அருந்தலாம். சுவையான தலைவலி மருந்து இது.

கோடையின் உச்சம் இது. எனவே காமாலை வரும் காலம். முட்சங்கன் வேர்ப்பட்டை, அதிமதுரம் சமஅளவு எடுத்து

எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் அரைத்து, சின்ன சுண்டைக்காய் அளவு மாத்திரைகளாக உருட்டி, காயவைத்து காமாலை வரும்போது, கீழாநெல்லி கற்கம் கொடுப்பதுடன், இந்த மாத்திரையையும் கொடுத்தால், காமாலை நோயும் போகும். கல்லீரலும் சீராகும். அதிமதுரத் தூளை பால், நெய், வெல்லம் சேர்த்து லேகியமாகக் கிளறி, அதனை சிறு நெல்லிக்காய் அளவு கொடுக்க, கோடையில் வரும் சிறுநீர் எரிச்சல் போகும்.

இன்றைக்கு இளைய தலைமுறையினரை அதிகம் வதைக்கும் நோய், எதுக்களித்தல் (Gastroesophageal reflux disease). மாறுபட்ட உணவும் வாழ்வியலும் இரவுத்தூக்கக் கேடாலும் வரும் இந்தத் தொல்லை, பலருக்கும் பல ஆண்டுகள் தொடரும் நோய். இதற்கு, அதிமதுரத்தூள் உணவுக்கு முன்னதாக அரை தேக்கரண்டி காலையும், மாலையும் எடுப்பது நல்லது. வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும் மிகச் சிறந்த மருந்து இது. அதிமதுரத்தின் எளிய மலமிளக்கித் தன்மை, வயோதிகத்தினருக்கும் நல்ல பயனளிக்கும். அதிமதுரம் நாவில் மட்டுமல்ல; நோயற்ற வாழ்வும் தந்து வாழ்வையும் இனிக்கச் செய்யும் நாட்டு மருந்து.

நாட்டு மருந்துக் கடை - 7

இது குளிர்ச்சி, இது சூடு, இது வாய்வு, இது நீர்' என்ற உணவு பற்றிய புரிதல் இருந்த நிலம் இது. சமீபகாலமாக, ஹை கலோரி, லோ ஃபைபர் என்ற நவீனத்துக்குப் பலியாகிவிட்டது. முந்தைய புரிதல் இருந்தமட்டில், 'இருமலுக்குச் சித்தரத்தை இதயத்துக்குச் செம்பரத்தை... சுக்குக்கு மிஞ்சிய மருந்துண்டா, சுப்பிரமணிக்கு மிஞ்சிய சாமியுண்டா' என்ற சொலவடைகளில் சுகமாய் கைவைத்தியங்கள் ஒட்டியிருந்தன.

இருமலுக்குச் சித்தரத்தை என்பதுதான் இந்த வாரம் நாம் முகரப்போகும் சித்தர் ஹைக்கூ. ‘தொண்டையில் கட்டும் கபத்தைத் துரத்தும் பண்டைச் சீதத்தைப் பராக்கடிக்கும் கெண்டை விழிப் பெண்ணே!’- என அகத்திய குணவாகடத்தில் அழகுப் பெண்ணுக்கு ஆரோக்கியக் குறிப்பாக, அரத்தையைக்

காட்டிப் பாடியுள்ளார் சித்தர். இஞ்சிக் குடும்பத்துப் பெண்தான் சித்தரத்தை. இந்தியாவில் இஞ்சியைக் கொண்டாடுவது போல, தாய்லாந்தும், இந்தோனேசியாவும், வியட்நாமும் அரத்தை இல்லாமல் அம்மிப் பக்கம் போவது இல்லை.

சிற்றரத்தை, பேரரத்தை என அரத்தையில் இரண்டு ரகங்கள் உண்டு. இரண்டும் ஒருதாய் வயிற்றுப் பிள்ளைகள் என்றாலும், சித்தரத்தைக்கு மருத்துவச் சிறப்பு கொஞ்சம் ஒசத்தி. கால் டீஸ்பூன் அளவு அரத்தைப் பொடியைத் தேனில் குழைத்து, காலை, மாலை மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டால், நுரையீரலில் ஒட்டிக்கொண்டு அகல மறுக்கும் கோழைச் சளியை, இளக்கிகொண்டுவந்து வெளியேற்றி, இருமலைப் போக்கும். மேலும், சளிக்குக் காரணமான சால்மொனல்லா, ஸ்ட்ரெப்டோ காக்கக்ஸ் எனப் பல்வேறு நுண்ணுயிரிகளின் கொட்டத்தை அடக்கும் எதிர் நுண்ணுயிரி ஆற்றலும் (Anti-biotic activity) கொண்டது என, இன்றைய நவீன அறிவியலும் அங்கீகரித்து உள்ளது. அரத்தையை, சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி, அதில் நான்கைந்து துண்டுகளை, இரண்டு டம்ளர் நீர் விட்டு, மூன்று நான்கு மணி நேரம் ஊறவைத்து, அந்த ஊறல் கஷாயத்தைச்

சாப்பிட்டாலும் இருமல் போகும். ‘தாய்’ உணவகங்களில் இந்தக் கஷாயம் பிரசித்தி.

சின்னதாய் இரண்டு துண்டு அரத்தையை வாயில் அடக்கிக்கொண்டால், பேச்சுக்கிடையே வரும் இருமல் பேசாமல் அடங்கிவிடும். வறட்டு இருமல், சூட்டு இருமலுக்கு, அரத்தைத் துண்டுடன், பனங்கற்கண்டையும் சேர்த்து, வாயில் ஒதுக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

வயோதிகத்தில் வரும் மூட்டுவலிக்கும் ருமட்டாய்டு மூட்டுவலிக்கும், அரத்தையும் அமுக்கராங்கிழங்கையும் நன்றாக உலர்த்தி, பொடித்துவைத்துக்கொண்டு, கால் டீஸ்பூன் எடுத்து, தேனில் கலந்து, காலை, மாலை உணவுக்கு முன்பு, 45 நாட்கள் எடுக்க வேண்டும். சிறந்த வலிநிவாரணியாகவும் அழற்சியைப் போக்கி நோயின் தீவிரத்தைக் குறைக்கவும்,

இந்தப் பொடி உதவும். புற்றுநோய்க்கு, அறுவைசிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டாலும், இந்தப் பொடியை, செயல்படு உணவாக (Functional food) எடுப்பது கூடுதல் பயனை அளிக்கும்.

சிற்றரத்தை, அதிமதுரம், தாளீசம், திப்பிலி இவற்றைச் சமபங்கு எடுத்து, வறுத்துப் பொடித்து, ஒரு கண்ணாடி பாட்டிலில் வைத்துக்கொண்டால், மூன்று மாதங்கள் இதன் திறன் குறையாது. அரத்தையின் மருத்துவச் செயலுக்கு, அதன் மாறாத மணம் முக்கியம். அடிக்கடி சளி, இருமல் வரும் குழந்தைகளுக்கு, இரைப்பிருமல் எனும் ஆஸ்துமாவால் அவதிப்படுவோருக்கு, இந்தப் பொடியைக் கால் டீஸ்பூன் எடுத்துத் தேனில் குழைத்து, காலையில் உணவுக்கு முன் கொடுத்துவரலாம்.

நம் ஊர் நாட்டு மருந்துக்கடையில் அரத்தை மாதிரி பல அற்புதங்கள், அழுக்குக் கோணியில் கட்டப்பட்டு வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அயல் நாட்டவரோ, அதைப் பிரித்து மேய்ந்து, காப்புரிமையில் கட்டி வைத்திருக்கின்றனர். கரண்டியோடு நம் கையை அவர்கள் பிடிக்கும் முன்னராவது,

நம் பாட்டன் வீட்டுச்சொத்தைப் பயன்படுத்தி, பாதுகாப்பாய் இருப்போம்!

அரத்தையும் - ஆய்வுகளும்!

மலையேற்றம், வாகனத்தில் பயணிக்கையில் வரும் வாந்திக்கு, அரத்தையை வாயில் அடக்கிக் கொள்ளலாம் என, அதனை ஆய்ந்துவரும் ஜப்பானியர்கள் ஆய்வறிக்கை தந்துள்ளனர். மூட்டுவலிக்குக் குறிப்பாக, நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் சீர்கேட்டால் வரும், ருமட்டாய்டு மூட்டுவலிக்கு அரத்தைப் பொடி, நெடுநாள் பயன் தரும் என்கின்றன நவீன ஆய்வுகள். மூட்டுகளுக்கு இடையே உள்ள அழற்சியைப் போக்கும் தன்மையை, அரத்தையில் உள்ள தாவர நுண்கூறுகள் கொண்டிருப்பதை, ஆய்ந்தறிந்து சொல்கின்றார்கள் நம் ஊர் விஞ்ஞானிகள். தேரன் சித்தரோ, அரத்தையினால் சுவாசம், மூலம், சோபை, வாத சுரோணித நோய் எல்லாம் போகும் என பட்டியலிட்டுள்ளார். கேலங்கின், குய்ர்செட்டின், கேம்ப்ஃபெரால் எனும் மூன்று முக்கிய சத்துக்கள் கொண்ட அரத்தை, கொழுப்பைக் குறைக்கும் என்கிறார்கள் கொரிய விஞ்ஞானிகள். அரத்தையினுள் இருக்கும் கேலங்கின் சத்து, நுரையீரல் புற்றில், அதன்

வேகமான வளர்ச்சியைத் தடுக்கும் உணவாய், மருந்தாய் உதவும் என்பதை ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்தி உள்ளன. சமையலில் சித்தரத்தை சட்னி, சூப் என வெளுத்துவாங்கும் சீனரும் கொரியரும் அரத்தையில் நடத்திய ஆய்வுகள் ஏராளம். உணவாக இதைச் சேர்ப்பதால், புற்றுநோயின் தாக்கத்தையும் குறைக்கலாம் என்கின்றன இப்போதைய ஆய்வுகள்.

நாட்டு மருந்துக் கடை - 8

தாயைக் காட்டிலும் சிறந்தது இந்த உலகில் உண்டா? இருக்கிறது என்கிறார்கள் சித்தர்கள். கடுக்காய்தான் அது.

அம்மாவோ ஆறு சுவைகள் ஊட்டி, பிணியற்ற உடலை மட்டுமே தேற்றுவாள். அறுசுவையும் கொண்ட கடுக்காய், நோய் ஓட்டி உடல் தேற்றும். அப்படியானால் நோயைப் போக்கும் கடுக்காய்தானே தாயினும் சிறந்தது என்கிறார் அகத்திய சித்தர்.

மூலிகைகளில் தலைசிறந்த மூலிகை கடுக்காய். எண்ண முடியாத மருத்துவ குணங்கள் கொண்டது. இதைத் தேடி ஏழு கடல், ஏழு மலை தாண்டி எல்லாம் செல்ல வேண்டியதே இல்லை. எல்லா நாட்டு மருந்துக்கடைகளிலும் குறைந்த விலைக்கு கிடைக்கும் மூலிகைச்சரக்கு இது. ஒவ்வொரு

வீட்டிலும் உப்பு சர்க்கரை மாதிரி வாங்கி வைத்திருக்க வேண்டிய பொருளும்கூட.

கடுக்காய் வகைகள்

பிஞ்சு கடுக்காய், கருங்கடுக்காய், செங்கடுக்காய், வரிக்கடுக்காய், பால்கடுக்காய் என, பல வகைகள் உண்டு. கிடைக்கும் இடத்தைப் பொறுத்து பெயர் மாறுபடும். இவை தவிர, காபூல் கடுக்காய், சூரத் ் கடுக்காய் எனும் வகைகளும் இங்கே கிடைக்கின்றன.

பிஞ்சு கடுக்காய், மலச்சிக்கலுக்கு நிவாரணம் தரும். கருங்கடுக்காய், மலத்தை இளக்குவதுடன் உடலுக்கு அழகும் மெருகும் தரும். செங்கடுக்காய், காச நோயைப் போக்கி மெலிந்த உடலைத் தேற்றி அழகாக்கும். வரிக்கடுக்காய், விந்தணுக்களை உயர்த்தி பலவித நோய்களையும் போக்கும். பால் கடுக்காய், வயிற்று மந்தத்தைப் போக்கும் என கடுக்காய் வகைகளின் பயனை அன்றே சித்தர்கள் சொல்லியுள்ளனர். கடுக்காயை விஜயன், அரோகினி, பிருதிவி, அமிர்தமரிதகி, த்ருவிருத்தி என அதன் புறத்தோற்றத்தையும் மருத்துவக்

குணத்தையும் கொண்டு வகைப்படுத்தியுள்ளது சித்த ஆயுர்வேத மருந்துவங்கள்.

உச்சி முதல் பாதம் வரை பல நோய்களுக்கு கடுக்காய்ப்பொடி மருந்து. மருந்தாக்குவதற்கு முன்பு கடுக்காயின் கொட்டையை நீக்க வேண்டியது முக்கியம். "கடுக்காய்க்கு அக நஞ்சு; சுக்குக்கு புற நஞ்சு" என்கிறது சித்தர் பாடல். அதாவது சுக்கைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு, அதன் புறத்தோலை நீக்க வேண்டியது முக்கியம். அதேபோல் கடுக்காய்க்கு அதன் கொட்டையை நீக்கியே பயன்படுத்த வேண்டும்.

பசியின்மையைப் போக்கும் கடுக்காய்

பசிக்கிறது, சாப்பிட முடியவில்லை என உணவின் மீது வெறுப்பு வரும் அரோசக நோய்க்கு, கடுக்காய் துவையல் சிறந்த மருந்து. கடுக்காயை கஷாயமாக்கி அருந்தினால், மலச்சிக்கல் பிரச்னை தீர்ந்து மலம் இளகும். சர்க்கரை நோய் இல்லாமலேயே அதிகமாக சிறுநீர் கழிக்கும் நோய்க்கும், இந்த துவையல் சிறந்த மருந்து.

ஒரு கடுக்காயின் தோலை பொடி செய்து தினமும் மாலை சாப்பிட, இளநரை மாறும். மூக்கிலிருந்து ரத்தம் கசியும்

நோய்க்கு கடுக்காய்த்தூளை நசியமிட்டுச் சரியாக்கியுள்ளனர் சித்த மருத்துவர்கள். துவர்ப்புச் சுவைமிக்க கடுக்காய், மலமிளக்கும். அதே சமயம் ரத்தமாக கழிச்சல் ஆகும் சீதபேதிக்கும் மருந்தாகும் என்பது இன்றளவும் புரிந்துகொள்ள முடியாத மருத்துவ விந்தை. ஒரே பொருள் மலத்தை இளக்கவும், பேதியை நிறுத்தவும் பயன்படுவது தான் மூலிகையின் மகத்துவம். அதில் உள்ள பல்வேறு நுண்ணிய மருத்துவக் குணமுள்ள பொருட்கள் தேவைக்கேற்றபடி பயனாவது, இயற்கையின் நுணுக்கமான கட்டமைப்பு.

சர்க்கரையைக் குறைக்கும் கடுக்காய்

கடுக்காயை உப்புடன் சாப்பிட்டால், கப நோய்களும், சர்க்கரையுடன் சாப்பிட்டால் பித்த நோயும், நெய்யுடன் சாப்பிட்டால் வாத நோயும், வெல்லத்துடன் சாப்பிட்டால் அத்தனை நோய்களும் அகலும்.

கல்லீரல் நோய் உள்ளவர்கள், அதற்கென வேறு எந்த மருத்துவம் எடுத்துக்கொண்டாலும் கடுக்காய் பொடியை நிலக்கடலை அளவு எடுத்து தண்ணீரில் கலந்து சாப்பிடுவது, கல்லீரலைத் தேற்றி காமாலை வராது காத்திடும்.

திரிபலா பெருமைகள்

திரிபலா எனும் சித்த மருத்துவ மருந்தில் கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் என்னும் மும்மூர்த்திகளும் சேர்க்கப்படுகின்றன. இதில் கடுக்காய் பிரதானமானது. திரிபலா கூட்டணி இன்று, சர்க்கரை நோய்க்கும் மூலம், பவுத்திரம், குடல் அழற்சி நோய்களுக்கெல்லாம் பயனாவதை நவீன மருத்துவ அறிவியல் உறுதிப்படுத்தி இருக்கிறது. நோயாளிகள் இந்தக் கூட்டணி மருந்தை தினம் காலை மாலை உணவுக்கு முன்னதாக அரை தேக்கரண்டி சாப்பிட்டு வர, பிற மருந்துகளுக்கும் துணையாகும். சர்க்கரை நோயைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவும்.

புண்களைக் கழுவ இந்தத் திரிபலா சூரணத்தைப் பயன்படுத்தலாம். குறிப்பாக ஆறாத புண்களான சர்க்கரை நோய்ப் புண், வெரிகோஸ் நாள புண், படுக்கைப்புண் ஆகியவற்றைக் கழுவி சுத்தம் செய்ய, கடுக்காய் கலந்த இந்த திரிபலாசூரணம் நல்ல மருந்தாக இருக்கும். பல் ஈறுகளில் ரத்தம் கசிந்தாலோ, வாய்துர்நாற்றம் இருந்தாலோ, பல்

சொத்தை இருந்தாலோ, திரிபலா பொடியை பற்பொடியாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

எமன் அருகில் வராமல் இருக்க, காலை கடும்பகல் சுக்கு, மாலை கடுக்காய் அருந்தச் சொன்னார்கள் சித்தர்கள். எமன் வருவாரோ மாட்டாரோ, கொஞ்ச நோய்க் கூட்டம் நிச்சயம் வராது என்கிறது இதனை ஆய்ந்த மருத்துவ உலகம். எனவே, இனி உங்கள் இரவு மெனுவில் கடுக்காய் இருப்பது நோயில்லா வாழ்வுக்கு சித்தர்கள் தரும் சிறப்பு டிப்ஸ்.

நாட்டு மருந்துக் கடை - 9

தாயைக் காட்டிலும் சிறந்தது இந்த உலகில் உண்டா? இருக்கிறது என்கிறார்கள் சித்தர்கள். கடுக்காய்தான் அது.

அம்மாவோ ஆறு சுவைகள் ஊட்டி, பிணியற்ற உடலை மட்டுமே தேற்றுவாள். அறுசுவையும் கொண்ட கடுக்காய், நோய் ஓட்டி உடல் தேற்றும். அப்படியானால் நோயைப் போக்கும் கடுக்காய்தானே தாயினும் சிறந்தது என்கிறார் அகத்திய சித்தர்.

மூலிகைகளில் தலைசிறந்த மூலிகை கடுக்காய். எண்ண முடியாத மருத்துவ குணங்கள் கொண்டது. இதைத் தேடி ஏழு கடல், ஏழு மலை தாண்டி எல்லாம் செல்ல வேண்டியதே

இல்லை. எல்லா நாட்டு மருந்துக்கடைகளிலும் குறைந்த விலைக்கு கிடைக்கும் மூலிகைச்சரக்கு இது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும் உப்பு சர்க்கரை மாதிரி வாங்கி வைத்திருக்க வேண்டிய பொருளும்கூட.

கடுக்காய் வகைகள்

பிஞ்சு கடுக்காய், கருங்கடுக்காய், செங்கடுக்காய், வரிக்கடுக்காய், பால்கடுக்காய் என, பல வகைகள் உண்டு. கிடைக்கும் இடத்தைப் பொறுத்து பெயர் மாறுபடும். இவை தவிர, காபூல் கடுக்காய், சூரத் கடுக்காய் எனும் வகைகளும் இங்கே கிடைக்கின்றன.

பிஞ்சு கடுக்காய், மலச்சிக்கலுக்கு நிவாரணம் தரும். கருங்கடுக்காய், மலத்தை இளக்குவதுடன் உடலுக்கு அழகும் மெருகும் தரும். செங்கடுக்காய், காச நோயைப் போக்கி மெலிந்த உடலைத் தேற்றி அழகாக்கும். வரிக்கடுக்காய், விந்தணுக்களை உயர்த்தி பலவித நோய்களையும் போக்கும். பால் கடுக்காய், வயிற்று மந்தத்தைப் போக்கும் என கடுக்காய் வகைகளின் பயனை அன்றே சித்தர்கள் சொல்லியுள்ளனர். கடுக்காயை விஜயன், அரோகினி, பிருதிவி, அமிர்தமரிதகி,

த்ருவிருத்தி என அதன் புறத்தோற்றத்தையும் மருத்துவக் குணத்தையும் கொண்டு வகைப்படுத்தியுள்ளது சித்த ஆயுர்வேத மருந்துவங்கள்.

உச்சி முதல் பாதம் வரை பல நோய்களுக்கு கடுக்காய்ப்பொடி மருந்து. மருந்தாக்குவதற்கு முன்பு கடுக்காயின் கொட்டையை நீக்க வேண்டியது முக்கியம். "கடுக்காய்க்கு அக நஞ்சு; சுக்குக்கு புற நஞ்சு" என்கிறது சித்தர் பாடல். அதாவது சுக்கைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு, அதன் புறத்தோலை நீக்க வேண்டியது முக்கியம். அதேபோல் கடுக்காய்க்கு அதன் கொட்டையை நீக்கியே பயன்படுத்த வேண்டும்.

பசியின்மையைப் போக்கும் கடுக்காய்

பசிக்கிறது, சாப்பிட முடியவில்லை என உணவின் மீது வெறுப்பு வரும் அரோசக நோய்க்கு, கடுக்காய் துவையல் சிறந்த மருந்து. கடுக்காயை கஷாயமாக்கி அருந்தினால், மலச்சிக்கல் பிரச்னை தீர்ந்து மலம் இளகும். சர்க்கரை நோய் இல்லாமலேயே அதிகமாக சிறுநீர் கழிக்கும் நோய்க்கும், இந்த துவையல் சிறந்த மருந்து.

ஒரு கடுக்காயின் தோலை பொடி செய்து தினமும் மாலை சாப்பிட, இளநரை மாறும். மூக்கிலிருந்து ரத்தம் கசியும் நோய்க்கு கடுக்காய்த்தூளை நசியமிட்டுச் சரியாக்கியுள்ளனர் சித்த மருத்துவர்கள். துவர்ப்புச் சுவைமிக்க கடுக்காய், மலமிளக்கும். அதே சமயம் ரத்தமாக கழிச்சல் ஆகும் சீதபேதிக்கும் மருந்தாகும் என்பது இன்றளவும் புரிந்துகொள்ள முடியாத மருத்துவ விந்தை. ஒரே பொருள் மலத்தை இளக்கவும், பேதியை நிறுத்தவும் பயன்படுவது தான் மூலிகையின் மகத்துவம். அதில் உள்ள பல்வேறு நுண்ணிய மருத்துவக் குணமுள்ள பொருட்கள் தேவைக்கேற்றபடி பயனாவது, இயற்கையின் நுணுக்கமான கட்டமைப்பு.

சர்க்கரையைக் குறைக்கும் கடுக்காய்

கடுக்காயை உப்புடன் சாப்பிட்டால், கப நோய்களும், சர்க்கரையுடன் சாப்பிட்டால் பித்த நோயும், நெய்யுடன் சாப்பிட்டால் வாத நோயும், வெல்லத்துடன் சாப்பிட்டால் அத்தனை நோய்களும் அகலும்.

கல்லீரல் நோய் உள்ளவர்கள், அதற்கென வேறு எந்த மருத்துவம் எடுத்துக்கொண்டாலும் கடுக்காய் பொடியை

நிலக்கடலை அளவு எடுத்து தண்ணீரில் கலந்து சாப்பிடுவது, கல்லீரலைத் தேற்றி காமாலை வராது காத்திடும்.

திரிபலா பெருமைகள்

திரிபலா எனும் சித்த மருத்துவ மருந்தில் கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் என்னும் மும்மூர்த்திகளும் சேர்க்கப்படுகின்றன. இதில் கடுக்காய் பிரதானமானது. திரிபலா கூட்டணி இன்று, சர்க்கரை நோய்க்கும் மூலம், பவுத்திரம், குடல் அழற்சி நோய்களுக்கெல்லாம் பயனாவதை நவீன மருத்துவ அறிவியல் உறுதிப்படுத்தி இருக்கிறது. நோயாளிகள் இந்தக் கூட்டணி மருந்தை தினம் காலை மாலை உணவுக்கு முன்னதாக அரை தேக்கரண்டி சாப்பிட்டு வர, பிற மருந்துகளுக்கும் துணையாகும். சர்க்கரை நோயைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவும்.

புண்களைக் கழுவ இந்தத் திரிபலா சூரணத்தைப் பயன்படுத்தலாம். குறிப்பாக ஆறாத புண்களான சர்க்கரை நோய்ப் புண், வெரிகோஸ் நாள புண், படுக்கைப்புண் ஆகியவற்றைக் கழுவி சுத்தம் செய்ய, கடுக்காய் கலந்த இந்த திரிபலாசூரணம் நல்ல மருந்தாக இருக்கும். பல் ஈறுகளில்

ரத்தம் கசிந்தாலோ, வாய்துர்நாற்றம் இருந்தாலோ, பல் சொத்தை இருந்தாலோ, திரிபலா பொடியை பற்பொடியாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

எமன் அருகில் வராமல் இருக்க, காலை கடும்பகல் சுக்கு, மாலை கடுக்காய் அருந்தச் சொன்னார்கள் சித்தர்கள். எமன் வருவாரோ மாட்டாரோ, கொஞ்ச நோய்க் கூட்டம் நிச்சயம் வராது என்கிறது இதனை ஆய்ந்த மருத்துவ உலகம். எனவே, இனி உங்கள் இரவு மெனுவில் கடுக்காய் இருப்பது நோயில்லா வாழ்வுக்கு சித்தர்கள் தரும் சிறப்பு டிப்ஸ்.

நாட்டு மருந்துக் கடை - 10

வரப்பு ஓரத்தில் வளர்ந்து, முதிர்ந்து, தலைசாய்ந்து நிற்கும் நெல் கதிரைப் பார்த்தபடி, வெறுங்கால்களுடன் நடக்கும் வாய்ப்பு,

நகர்ப்புறத்துக் குழந்தைகளுக்கு இல்லை. அப்படி வெற்றுக்கால்களில் நடக்கையில், ‘சுருக்’ எனக் குத்தி ரணப்படுத்தும் நெருஞ்சி முள்தான் இந்த வார நாட்டு மருந்துக் கடை நாயகன்.

மூலிகை என்றதும் நம்மில் பலர், மூன்று கடல், மூன்று மலை தாண்டிப் போனால், அங்கு உள்ள ஜடாமுடிச் சித்தர் காட்டும் ஏதோ ஒரு செடி எனக் கற்பனை செய்கிறோம். உண்மையில் வரப்பு ஓரங்களிலும், வேலி ஓரப் புதர்களிலும் மிகச் சாதாரணமாய்த் தென்படும் நோய் தீர்க்கும் மூலிகைகளுள் ஒன்று நெருஞ்சி.

‘அனிச்சமும் அன்னத்தின் தூவியும் மாதரடிக்கு நெருஞ்சிப் பழம்’ எனப் பெண்ணின் பாத மென்மைக்கு அலாதியாய் ஓர் உவமையைச் சொன்ன வள்ளுவன் காலம் தொட்டு நம் தமிழர்

வாழ்வில் இடம் பெற்ற மருத்துவ மூலிகை நெருஞ்சி. "மேகவெட்டை, நீர்ச்சுருக்கு வீறுதிரி தோடப்புண், வேகாசுரம் தாகம் வெப்பம் விட்டொழியும்" என அகத்தியர் குணவாகடத்தில் அடுக்கடுக்காய் பல நோய்களை அகற்றும் என அறுதியிட்டுச் சொன்ன நெருஞ்சி கோடை காலத்து ஸ்பெஷலிஸ்ட்.

சாதாரணமாய்க் கோடையில் வரும் நீர்ச்சுருக்குக்கு, நெருஞ்சி முள்ளை ஒன்றிரண்டாய் இடித்து, தேநீர் வைப்பது போல் கஷாயமிட்டு, காலை மாலை என ஐந்து நாட்கள் குடித்துவந்தால் நீர்ச்சுருக்கு குணமாகும். சிறுநீர்ப் பாதைத் தொற்று என்பது பலருக்கும் மீண்டும் மீண்டும் அவஸ்தை தரும் பிரச்னை. ஆன்டிபயாடிக் சிகிச்சை எடுத்தால், இரண்டு வாரங்கள் அமைதியாய் இருக்கும் இந்தக் கிருமிகள், மீண்டும் அவதாரம் எடுத்து ஆட்டிப்படைக்கும். சில நேரத்தில் பிறப்புறுப்பில் வரும் அரிப்பு பாக்டீரியாவாலா, பூஞ்சையாலா எனக் குழப்பத்தில் இருக்கும் நோயாளிகளும் உண்டு. அவர்களுக்கு எல்லாம் நெருஞ்சி மூலிகை ஒரு வரப்பிரசாதம்.

நெருஞ்சியுடன் கொத்துமல்லி விதை (தனியா) சம அளவு சேர்த்து, ஒன்றிரண்டாக உடைத்துக் கஷாயமிட்டு, தினம் இரு வேளை 60 மி.லி தந்தால் ஆண்களுக்கு வரும் புராஸ்டேட் கோள வீக்கத்துக்கும் அதனைத் தொடரும் கிருமித்தொற்றுக்கும் பயனளிக்கும்.

மேகச்சூட்டினால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைப்படுதலுக்கு, நெருஞ்சி முள் மற்றும் அதன் வேரைப் பச்சரிசியுடன் சேர்த்து, வேகவைத்து வடித்து, கஞ்சியாகக் கொடுக்கலாம். வெள்ளைப்படுதலுடன், சூதகபாதையில் (Salphynx) ஏற்படும் அழற்சிக்கும், நெருஞ்சி கசாயம் பயனளிக்கும். சிறுநீரகக் கற்களுக்கு நெருஞ்சி முள் மிகச் சிறந்த மருந்து. நெருஞ்சி, நீர்முள்ளிச் செடி, மாவிலங்கப்பட்டை, சிறுகண்பீளைச் செடி இந்த நான்கையும் சமபங்கு எடுத்து 400 மி.லி நீர் ஊற்றி, 60 மி.லியாகக் குறுக்கிக் காய்ச்சி வடித்து, காலை மாலை என இருவேளை 45 நாட்கள் கொடுத்துவந்தால், 5-10 மி.மீ உள்ள கற்கள் உடைந்து நீங்கும்.

நீண்ட நேர பேருந்துப் பயணத்துக்குப் பிறகு ஏற்படும் கால் வீக்கம் சிலருக்கு வாடிக்கையாக வரும் தொல்லை. இந்த

வீக்கத்துக்கு, சிறுநீரகச் செயலிழப்பின் தொடக்க நிலைகூடக் காரணமாக இருக்கலாம். அந்த சமயத்தில், பிற மருந்துகளுடன், நெருஞ்சி உதவிடும். சிறுநீரைப் பெருக்கி, வீக்கத்தைப் போக்கிடும் மருத்துவ குணமும் நெருஞ்சிக்கு உண்டு. நவீன வேளாண்மையில், ரசாயன களைக் கொல்லிகளால் விரட்டி, வதைத்து எறியப்படும் ஏராளமான மூலிகையில் நெருஞ்சி மிக முக்கியமானது. அதுவும் மானாவாரி, தேரி நிலமான தூத்துக்குடி மாவட்டத்து நெருஞ்சிமருத்துவச் சத்துக்களைக் கூடுதலாய்க் கொண்டது என்பது, தென் தமிழகத்து மக்களுக்கு இனிக்கும் செய்தி.

வம்ச விருத்திக்கு நெருஞ்சி!

ஸ்டாஃபிலோகாக்கஸ் ஏரெஸ் (Staphylococcus aureus) பாசிலஸ் சப்டீலிஸ் (Bacillus subtilis), இ-கோலி (E coli), டிப்தீரியா என அத்தனை வகை பாக்டீரியாவையும் கேன்டிடா அல்பிகன்ஸ் (Candida albicans) எனும் பூஞ்சையையும் தனி ஆளாய் நின்று எதிர்க்கும் ஆற்றல் நெருஞ்சிக்கு உண்டு என சமீபத்திய ஆய்வுகள் சான்று அளித்துள்ளன.

நெருஞ்சியின் மிக முக்கியப் பயன், ஆண், பெண் இருபாலருக்கும், ஹார்மோன்கள் குறைவால் ஏற்படும் குழந்தைப்பேறின்மையைச் சரிசெய்வது. டெஸ்டோஸ்டிரான் ஹார்மோனை நெருஞ்சி உயர்த்தும் என்பதும், ஆண்

விதைப்பையில் உள்ள விந்துவின் தாய் செல்களான செர்டோலி செல்களை ஊக்குவித்து, விந்தணுக்கள் உற்பத்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும் என்பதையும் நவீன அறிவியல் ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளன.

நாட்டு மருந்துக் கடை - 11

பித்தம் தீர்க்கும் வில்வம்

சித்த மருத்துவத்தில் பித்தத்தைத் தணிக்கும் மிக முக்கிய மூலிகை வில்வம். பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாகத் தமிழ் மண்ணில் இருந்துவரும் அரிய மரங்களில் ஒன்று. வில்வம் பித்தத்துக்கு அருமருந்து. பண்டைய நாட்களில் பழங்களின் ராஜா எனப் போற்றப்பட்டதும் வில்வம் பழம்தான். வில்வ

மரத்தின் இலை, பட்டை, பழம், வேர் அனைத்துமே மருத்துவக் குணமுடையது.

வில்வம், மஹாவில்வம் என இரண்டு வகை உண்டு. பெரும்பாலும், மருத்துவத்துக்கு வில்வமே பயன்படுகிறது. சர்க்கரை நோய், பேதி, பித்தக் கிறுகிறுப்பு, தலைசுற்றல், ஒவ்வாமை (அலர்ஜி), அஜீரணம், வயிற்று உப்புசம் எனப் பல நோய்களுக்கும் வில்வம் மிகச் சிறந்த மருந்து. நாள்பட்ட ஒவ்வாமை நோய் (Atopy) மற்றும் மூக்கில் நீர் வடிதல், நீரேற்றம் உள்ளிட்ட நோய்களுக்கு வில்வ இலை, வேம்பு இலை, துளசி இலை மூன்றையும் சமபங்கு எடுத்து, நிழலில் உலர்த்திப் பொடித்துக்கொள்ள வேண்டும். இதில், அரை ஸ்பூன் அளவுக்கு

காலை, மாலை சாப்பிட்டுவந்தால், படிப்படியாய் நீரேற்றம் குறையும். ஒவ்வாமையினால் வரும் சைனசிடிஸ் மற்றும் உடல் அரிப்பும் குறையத் துவங்கும்.

ஒவ்வாமையால் வரும் இரைப்பு (ஆஸ்துமா) நோய்க்கு, இரவில் ஒன்பது வில்வ இலைகளை ஒரு மண் பாத்திரத்தில் ஒன்றரைக் குவளைத் தண்ணீர் விட்டுவைத்திருந்து, காலையில் இலைகளை அகற்றிவிட்டு, தண்ணீரை மட்டும் குடிக்கலாம். படிப்படியாக ஒவ்வாமையைக் குறைத்து, அதனால் ஏற்படும் இரைப்பு நீங்கும். 50 கிராம் வில்வ இலைத்தூளுடன், 10 கிராம் மிளகு சேர்த்து, நன்கு பொடி செய்து கலந்துகொள்ள வேண்டும். காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் அரை டீஸ்பூன் அளவுக்குப் பொடியை எடுத்து, தேனில் குழைத்துச் சாப்பிடலாம். இது, ஈஸ்னோபீலியா என்ற ஒவ்வாமையினால் வரும் நீரேற்றம் மற்றும் மூச்சிரைப்புக்கு நல்ல பயன் அளிக்கும் என நவீன அறிவியலால் உறுதிசெய்யப்பட்டுள்ளது. இந்தப் பழக்கம் இன்றும் தஞ்சை மாவட்டங்களில் ஒரு பாரம்பரிய முறையாகவே பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

வயிற்றுப் புண்களுக்கு (கேஸ்ட்ரிக் அல்சர்) வில்வம் பழம் சிறந்த மருந்து. துவர்ப்புத்தன்மையும் மலமிளக்கித்தன்மையும் பசியை உண்டாக்கும். சித்த மருத்துவத்தில் வில்வம் பழத்தில் மணப்பாகு செய்து, பித்தத்தினால் வரும் குன்ம நோய்க்குக் கொடுக்கலாம் (பெப்டிக் அல்சர்). இதனை நாமே வீட்டில் செய்து கொள்ளலாம். வில்வம் பழச் சதையை 100 கிராமுக்கு 200 மி.லி தண்ணீர் விட்டு அரைத்து வடிகட்டி, ஒரு பங்கு நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து, சிரப் பதத்தில் காய்ச்சி, சிறிது தேன் கலந்துகொள்ளவும். காலையில் ஒரு ஸ்பூன், இரவு ஒரு ஸ்பூன்

சாப்பிடலாம். அஜீரணம், வயிற்று உப்புசம் இரண்டுக்கும் வில்வப் பட்டையைக்கொண்டு செய்யும், வில்வாதி லேகியம் நல்மருந்து.

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க, வில்வம் ஓர் அற்புத மூலிகை. வில்வ இலை வில்வம் பழம் இரண்டும், குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் புழுக்களால் ஏற்படும் பேதிக்கு அருமருந்து. வில்வப் பட்டை, விளாப் பட்டை, நன்னாரி, சிறுபயறு, நெற்பொறி, வெல்லம் சேர்த்து, ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு 200 மி.லியாகக் கொதிக்கவைத்து அந்தக் கசாயத்தைக் கொடுத்தால் வாந்தியோடு வரும் காய்ச்சல் நீங்கும். வில்வ இலையை நல்லெண்ணையில் காய்ச்சி காது நோய்களுக்கு, காதில் விடும் பழக்கம் வழக்கத்தில் உள்ளது.

இன்று பெருகிவரும் தொற்றாத வாழ்வியல் நோய்கள், உளவியல் நோய்கள், பத்தில் மூன்று நபருக்கு வருவதாக மருத்துவப் புள்ளிவிவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. உளவியல் நோய்களில் முதலாவதாக மனஅழுத்தம் நீங்க வில்வம் ஒரு தலைசிறந்த மருந்து. வில்வ இலையைக் கொதிக்கவைத்து முன்பு கூறியதுபோல் ஊறவைத்தோ கஷாயமாக்கியோ சாப்பிட்டால், மனஅழுத்தம் படிப்படியாகக் குறையும். வில்வம் பழத்தில் தற்போது 'சிரப்' மணப்பாகு சந்தைகளில் கிடைக்கிறது.

அதை வாங்கி, தினமும் ஓரிரு ஸ்பூன் தண்ணீரில் கலந்து அருந்திவரலாம்.

நாட்டு மருந்துக் கடை - 12

குழந்தை மருந்துகளின் பட்டியலில் மிக உயரத்தில் இருப்பது வசம்பு. இதற்கு 'பேர் சொல்லாதது' என்ற பெயரும் உண்டு. இந்தப் பெயரை எதற்காக வைத்தார்கள் என்ற காரணம் தெரியவில்லை. நாட்டார் வழக்காற்றியல் துறையினர் ஆராய்ந்தால், வசம்பின் மணம் போன்ற சுவாரசியமான சமூகத் தகவல் ஒன்று கிடைக்ககூடும். 30 வயதைத் தாண்டிய நம்மில் 90 சதவிகிதத்தினருக்கும் மேல், வசம்பின் சுவையைத்தான் தாய்ப்பாலுக்குப் பின்னதாக சுவைத்திருக்கக்கூடும். அப்படி என்ன இருக்கிறது வசம்பில்?

தடுப்பூசி தொடங்காத காலத்தில் கைக்குழந்தைக்கு முதல் தடுப்பு மருந்து உரை மருந்து. முழங்காலில் கைக்குழந்தையைக் குப்புறப்படுக்கவைத்து குளிக்கவைக்கும் காட்சி கவித்துவமான அறிவியல். மூக்கில் நீரேற்றம் நிகழாமல், குழந்தையின் தலையை உயர்த்தி, தன் குலவையிட்டு பாடி ரசனையாய் குளிக்கவைத்து, பிறகு, வலிக்காமல் தலையைத் துவட்டி, அது பசியேறி சிணுங்கும் சமயம், பக்கவாட்டில் உள்ள உரைக்கல்லில் சில சொட்டு தாய்ப்பாலில் இழைத்த உரைமருந்தை, வாயில் தடவி, குழந்தையின் முகக் கோணலை செல்லப் பதற்றத்துடன் ரசித்து, இன்னும் கூடுதலாய் சிணுங்கும் முன் தாய்ப்பாலை வேகமாகப் புகட்டி மகிழ்ந்த செம்மாந்த வாழ்வு நம் வாழ்வு.

அப்படி கொடுக்கப்படும் உரைமருந்தின் கதாநாயகன் வசம்பு. உரைமருந்தாக மட்டுமின்றி, சில இல்லங்களில் கொஞ்சம் கடுக்காய், கொஞ்சம் வசம்பு, கொஞ்சம் மாசிக்காய் எனத் தனித்தனியே இழைத்துக் கொடுப்பதும் உண்டு. தமிழ் மருத்துவம் உரைப்பது என்னவோ, அனலில் வாட்டி எடுத்த வசம்பு, சுக்கு, திப்பிலி, அதிமதுரம், அக்கரகாரம், கடுக்காய் தோல், மாசிக்காய், நெல்லிவற்றல், கொஞ்சம் பூண்டு இவற்றின் சமபங்கை அதிமதுரக் கசாயம் விட்டு அரைத்து, குச்சி போல் உலர்த்தி எடுப்பர்.

அதிமதுரக் கசாயத்தில் அரைப்பதால், பிற மூலிகையின் மணம், காரம் மறைக்கப்பட்டு, குழந்தைக்கு நாவில் தடவியதும் இனிப்பாய் இருக்கும். உமிழ்நீருடன் உடனடியாய் குழந்தையும் விழுங்கும். கூடவே, தாய்ப்பாலில் சரியாய் இழைத்துத் தருவதால், மிகச்சிறந்த அளவில் அத்தனை மருத்துவக் கூறுகளும் உட்கிரகிக்கப்படும். மாந்தம் எனும் செரியாது கழித்தல், கணை எனப்படும் பிரைமரி காம்ப்ளெக்ஸ், உடல் வெதுவெதுப்பாய் இருப்பது, பால் குடிக்க மறுப்பது, பசியின்மை எனப் பல பிரச்னைகளுக்கு இந்த வசம்பு சேர்ந்த உரை மருந்துதான் இன்றளவும் சரியான தேர்வு.

வசம்பைப் பயன்படுத்தும்போது அதை சுட்டப் பிறகுதான் பயன்படுத்தச் சொல்லியுள்ளது சித்த மருத்துவம். வசம்பு சுட்டகரி எனப் பயன்படுத்தச் சொன்னதற்குப் பின்னால் ஒரு பெரும் மருத்துவ உண்மையும் பொதிந்துள்ளது. வசம்பின் நறுமண எண்ணெயில் உள்ள ஆல்பா அசரோன் எனும் ரசாயனம், நரம்புகளுக்கு நஞ்சானது என ஒரு பீதி இடையில் கிளம்பியது. உண்மையில் வசம்பில் உள்ள எண்ணெய்ச் சத்தில் 0.2 சதவிகிதத்துக்கும் குறைவாகவே அந்த ரசாயனம் உள்ளது. 35 - 40 சதவிகிதம் ஆவியாகும் தன்மையுடைய அந்த ரசாயனம்,

காணாமல்போகும். கூடவே, நரம்பைப் பலமாக்கி நற்பலன்களையும் தரும். இதில், நம் முன்னோர்கள் சாதுரியம் பெரிதும் வியக்கவைக்கிறது.

திக்குவாய் இருந்தால் வசம்பு சுட்ட கரியைத் தேனில் குழைத்து, நாவில் தடவி, தொடர்ச்சியான பேச்சுப் பயிற்சி கொடுக்க திக்குவாய் அகலும்.

சிறுகுழந்தைகளுக்கு இரவில் வரும் இருமல், சளிக்கு வசம்புடன் அதிமதுரக்கட்டையைச் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கொடுக்க, ஓரிரு நாட்களில் குணமாகும். பெரியவர்களுக்கு கால் மூட்டில் வீக்கமும் வலியும் இருந்தால், வசம்புடன் காய்ச்சுக்கட்டியைச் சேர்த்து அரைத்துப் பற்றிடலாம். வீக்கமும் வாங்கி வலியும் தீரும்.

குழந்தைகள் பால் குடிக்கும் காலத்தில் வரும் வயிற்றுப் பொருமலுக்கு, வசம்பு சுட்ட கரியின் பொடியை, காலை மாலை எனத் தேனில் குழைத்து கொடுக்கத் தீரும். சிறு குழந்தைகள் வெளி உணவுகளைச் சாப்பிட்டு செரியாமை இருந்தால், சுட்ட வசம்பு, பெருங்காயம், அதிவிடயம் திப்பிலி, மிளகு, சுக்கு, கடுக்காய்த் தோல் இந்துப்பு சமஅளவு எடுத்துப் பொடித்து

தேனில் குழைத்துக் கொடுக்க, கழிச்சலும் தீரும். செரியாமை நீங்கும். இன்றைக்குப் பெருகி வரும் ஆட்டிசம், கவனக்குறைவு அல்லது கவனச் சிதறல் நோய்க்கு, வசம்பில் பல மருந்துகள் ஆராயப்பட்டு வருவது மகிழ்வான செய்தி. மொத்தத்தில் வசம்பு 'பேர் சொல்லாதது' அல்ல. தமிழ் மருத்துவத்தின் பெயர் சொல்வது!

நாட்டு மருந்துக் கடை - 13

சித்த மருத்துவம், ஆயுர்வேதம், கிரேக்க இலக்கியம், உலகப் புகழ்பெற்ற எகிப்திய டுட்டன்காமென் கல்லறை (Tutankhamun's tomb) என எல்லாவற்றிலும் பேசப்பட்ட மூலிகை மருந்து, கொத்தமல்லி விதை. கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு 7,000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இருந்தே கொத்தமல்லி நமக்குப் பயன்பட்டுவருகிறது.

பைபிளிலும் சீன மருத்துவத்திலும் போற்றிச் சொல்லப்பட்ட இந்த மூலிகையைப் பெரும்பாலானோர் வெறும் மசாலாப் பொருளாக, மணமூட்டியாக மட்டுமே அறிந்திருக்கின்றனர். உயர் ரத்த அழுத்தம், பித்தம், அலர்ஜி, சிறுநீரக நோய், அஜீரணம் எனப் பல நோய்களை நீக்கும் இந்த தனியா, நோய் நீக்க தனியாவர்த்தனமும் செய்யும்; கூட்டாகச் சேர்ந்து ஜுகல்பந்தியும் கொடுக்கும்.

‘வெப்பம் குளிர்காய்ச்சல் பித்தமந்தஞ் சர்த்திவிக்கல் தாகமொடு தாது நட்டம் போகும்’ என தனியாவால் தணியும் நோய்ப் பட்டியலை பாடி மகிழ்கிறது அகத்தியர் குணவாகடம். இட்லிக்குச் சட்னியாகும் இதன் தழை, வெறும் கிரீன் சட்னியாக சுவை தருவது மட்டும் அல்ல. அடுத்த வேளை பசிக்க வைக்கும் ஒரு ஜீரணமுண்டாக்கி. ‘பசிக்கிறது... ஆனால், சாப்பிடத் துவங்கியதும் பசி போய்விடுகிறது’ எனும் அரோசக நோய்க்கு, கொத்தமல்லிச் சட்னி சரியான மருந்து. நாவில் சுவை இல்லாமல் இருக்கும் முதியோருக்கு கொத்துமல்லித் தழை, பசியூட்டி சுவையூட்டும்.

கொத்தமல்லித் தழையைக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயில் வதக்கி உடையாத புண்களின் மீது பற்றிட, பழுத்து, உடைந்து புண்ணும் ஆறிப்போகும். கொத்தமல்லி விதையான தனியாவை வறுத்துப் பொடித்து கழிச்சல் நோய்க்கு, கால் தேக்கரண்டி அளவு கொடுக்கலாம். பெருஞ்சீரகத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிட வாயு, சத்தமான ஏப்பம் உடனடியாகத் தீரும். அதுவே, குழந்தைகளுக்கு வரும்போது, தனியாவை அப்படியே கொடுக்காமல், அரை ஸ்பூன் தனியாவை அரை டம்ளர் நீரில் 30

நிமிடங்கள் மூடி, ஊறவைத்து ஊறல் கசாயமாகக் கொடுக்கலாம். மைக்ரேன் தலைவலிக்கு நீரில் தனியாவை அரைத்துப் பற்றுப் போடலாம்.

தனியாவின் இத்தனை நல்ல மருத்துவக் குணத்துக்கும் காரணம், அதிலுள்ள எண்ணெய் சத்துக்கள். தனியாவில் 85 சதவிகிதம் நறுமண எண்ணெய்கள் உள்ளன. அவற்றில் குறிப்பாக, லினாலூல் (Linalool) மற்றும் ஜெரானைல் அசிடேட் (Geranyl acetate) ஆகிய எண்ணெய் சத்துக்கள்தான் தனியாவின் மருத்துவக் குணங்களுக்கு முக்கியக் காரணம்.

தனியா வெறும் சோடா சமாச்சாரம் மட்டும் அல்ல. சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும் கெட்ட கொழுப்பைக் குறைத்து நல்ல கொழுப்பைக் கூட்டவும் பயன்படுகிறது.

இரிட்டபிள் பவுல் சிண்ட்ரோம் (Irritable bowel syndrome (IBS)) எனும் மனமும் குடலும் சேர்ந்து பரபரப்பாய் இயங்கும் கழிச்சல் நோய்க்கு, கொத்துமல்லி விதை பயனாவதைப் பல ஆய்வுகள் ஆவணப்படுத்தி உள்ளன. குடலில் வரும் இழுப்பால் (Spasm) ஏற்படும் திடீர் வயிற்றுவலிக்கு, தனியா கஷாயம் சிறந்த மருந்து என நம் மருத்துவப் பாட்டி பலமுறை சொன்ன பக்குவத்தை ஆய்வு செய்து ஜர்னல் ஆ்ப் எத்னோபார்மாக்காலஜி (Journal of ethnopharmacology) என்ற நூலில் ஆய்வுக்கட்டுரைகளாகச் சமர்ப்பித்துள்ளனர்.

தசைகளை இளக்கி உறக்கத்தை சீராக வரவழைக்கும் நாட்டுமருந்து தனியா. இதில் உள்ள நறுமணமூட்டி எண்ணெய்க்கு, அந்த மருத்துவக் குணம் இருப்பதை ஆய்ந்து அறிந்துள்ளனர்.

நம் ஊரில் புற்றுநோய்க் கூட்டம் எக்குத்தப்பாக எகிறிவரும் வேளையில், சிறிது ஆறுதலான விஷயம். நம்மவர்கள் உணவில் தனியாவை உணவில் கணிசமாகச் சேர்ப்பதனால், குடல் புற்றின் வருகை கணிசமாகக் குறைகிறது என்கிறார்கள் நவீன புற்று ஆய்வாளர்கள்.

இன்றைக்குப் பலரும் எதற்காவது வயிறை ஸ்கேன் செய்கையில் அகஸ்மாத்தமாய் வரும் கிரேட் 1 ஃபேட்டி லிவர் டிஜெனரேஷன் (Grade 1 fatty liver degeneration) என்ற வார்த்தைக்கு பயந்து கல்லீரலுக்கு என்ன ஆனதோ எனப் பதறுவர். இந்தக் கொழுப்புப் படிந்த கல்லீரலை, அதன் குணம் கெடாமல் பாதுகாக்கவும், தனியா உதவும் என்கிறது சமீபத்திய ஆய்வுகள். மொத்தத்தில் தனியா, ஒரு தன்னிகரற்ற நாட்டு மருந்து.

நாட்டு மருந்துக் கடை - 14

உணவுக்கு மணமூட்டியாக அடுப்பங்கரையில் இருப்பது சீரகம். மருந்தாக இருக்கும் பல மூலிகைகளை விருந்து படைக்கும் பொருளாக்கி, ‘உணவே மருந்து! மருந்தே உணவு!’ எனும் சூத்திரத்தைச் சோற்றுக்குள் புதைத்த மேதைகள் நம் சித்தர்கள்.

பார்க்க அவ்வளவு வசீகரம் இல்லாமல், கொஞ்சம் அழுக்காக, அப்படியே சாப்பிட்டால் லேசான கசப்பாக, உலர்வாக இருக்கும் சீரகம் ஒரு மிகச் சிறந்த மருந்து. அகத்தைச் சீர்படுத்துவதால் இதற்குச் சீரகம் (சீர்+அகம்) எனப் பெயர் வந்தது.

“போசனகுடோரியைப் புசிக்கில் நோயெல்லாமருங் காசமிராதக் காரத்திலுண்டிட” என, சித்த மருத்துவ இலக்கியமான தேரன் வெண்பாவில், சீரனா நோயெல்லாம் வாராது காக்கும் போசனகுடோரி எனப் போற்றப்பட்டது சீரகம். பித்த நோய்களுக்கெல்லாம் முதல் மருந்தாகப் போற்றப்பட்ட சீரகம், அஜீரணம், கண் எரிச்சல், சைனசிடிஸ், வாந்தி, விக்கல், கல்லடைப்பு எனப் பல நோய்களுக்கும் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

‘எட்டுத் திப்பில் ஈரைந்து சீரகம் கட்டுத் தேனில் கலந்துண்ண விக்கலும் விட்டுப்போகும்’ என, விடாதிருக்கும் விக்கலுக்கு, 8 திப்பிலியும் 10 சீரகமும் பொடித்துத் தேனில் கலந்து கொடுத்தால் போதும் என்கிறது சித்த மருத்துவம்.

உணவு செரிமானம் ஆகாமல் எதிர்த்துக் கொண்டுவரும் நிலையில் (GERD), சாதாரண தண்ணீருக்குப் பதில், உணவருந்துகையில் இளஞ்சூட்டில் சீரக நீர் அருந்துங்கள். “சாப்பிட்ட கொஞ்ச நேரத்துக்கெல்லாம் வயிறு ஆறு மாதக்

கர்ப்பிணி வயிறு போல் வீங்கிக்கொள்கிறது” என வருத்தப்படுபவருக்கு சீரகம் ஒரு அருமருந்து. சீரகம், ஏலம் இதனை நன்கு இள வறுப்பாக வறுத்துப் பொடி செய்து, உணவுக்குப் பின் கால் டீஸ்பூன் அளவு சாப்பிட, இந்தப் பிரச்னை தீரும்.

சீரகப் பொடியை வெண்ணெயில் குழைத்துச் சாப்பிட, எரிச்சலுடன் கூடிய அல்சர் நோய் தீரும். சீரகத்தை தனித்தனியே கரும்புச்சாறு, எலுமிச்சைச்சாறு, இஞ்சி சாறு, முசுமுசுக்கைச் சாற்றில் மூன்று நாட்களுக்கு ஊறவைத்து, வெயிலில் காயவைக்க வேண்டும். நன்கு ஊறிய சீரகத்தை, மிக்ஸியில் அரைத்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த சீரகச் சூரணம், பித்தத் தலைவலி எனும் மைக்ரேனுக்கு, பித்தத்தால் அதிகரிக்கும் உயர் ரத்த அழுத்தத்துக்குச் சிறந்த துணை மருந்து. “எங்க போயி டாக்டர், இவ்வளவு சடங்கு சாங்கியமெல்லாம் பண்றது?” எனக் கேட்கும் நபர்களுக்கு, ‘சீரகச் சூரணம்’ என்றே சித்த மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கிறது. அந்தச் சூரணத்தை வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம்.

இஞ்சியை தோல் சீவி, சில மணித் துளிகள் ஈரம் போகும் மட்டும் உலரவைத்து, அதே அளவுக்குச் சீரகத்தை எடுத்து, இரண்டையும் பொன் வறுவலாக வறுத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். இரண்டின் கூட்டு அளவுக்குச் சமமாக, நாட்டுச் சர்க்கரை கலக்க வேண்டும். இந்தக் கலவையை அரை டீஸ்பூன் அளவுக்கு காலை வேளையில் சாப்பிட, மைக்ரேன் படிப்படியாகக் குறையும்.

சீரகத்தையும் வில்வவேர்க் கஷாயத்தையும் சேர்த்து சித்த மருத்துவர்கள் செய்யும் சீரக வில்வாதி லேகியம் பித்த நோய்கள் பலவும் போக்கும் மிக முக்கிய மருந்து. சீரகம், பித்தத்தைச் சீர்படுத்தும் மருந்து. எனவே, உளவியல் நோய்க்கும்கூட ஒரு துணை மருந்தாக இதைப் பயன்படுத்த முடியும். நவீன ஆய்வுகளில் சர்க்கரை நோய் உருவாக்கப்பட்ட எலிக்கு சீரகத்தைத் தொடர்ந்து கொடுக்கையில், சர்க்கரை நோயின் முக்கிய பின் விளைவான கண்புரை நோய் (காட்ராக்ட்) வருவது தாமதப்

படுவது உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. சீரகத்திலுள்ள வைட்டமின்

சி மற்றும் ஏ, குடல் புற்றுநோய் வருவதைத் தடுக்கும் ஆற்றல்கொண்டது.

ஆதலால், பொங்கலோ, பொரியலோ, இனி சீரகம் இல்லாமல் இருக்க வேண்டாம். ஏனென்றால் கிடைப்பது மணம் மட்டுமல்ல... மருத்துவமும்கூட!

உலகை ஆளும் சீரகம்!

உலகின் மூத்த மணமூட்டியான சீரகம், கிரேக்கத்திலிருந்து உலகெங்கும் பரவியது. சீரகத்தின் பிரத்யேக மணத்தின் காரணமாக, கிரேக்கத்தில் வரிக்குப் பதிலாக சீரகம் செலுத்தலாம் எனும் அரசாணை அந்தக் காலத்தில் இருந்ததாம். இன்று, சீரகம் மணமூட்டி மட்டும் அல்ல. உலகை ஆளும் ஒரு மருத்துவ உணவு (Functional food). நம்ம ஊர் ரசம், வடக்கின் மலாய் கோ.ஃப்தா, டச்சு நாட்டின் சீஸ் உணவு, மெக்ஸிகோவின் பரிட்டோஸ், மொரோக்கோவின் ரஸ்-எல்-ஹேனோ என உலகின் அத்தனை கண்டங்களின் சிறப்பு உணவுகளிலும் சீரகம் மணம் தந்து நோய் ஓட்டும் மருந்தாக இருக்கிறது.

பஞ்ச தீபாக்னி சூரணம்

குழந்தைகள் சாப்பிட மறுத்து அடம்பிடித்தால், சீரகம், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஏலம் இவற்றைச் சம பங்கு எடுத்து, நன்கு மையாகப் பொடிசெய்து, சம அளவு நாட்டுச் சர்க்கரை கலந்து, பாட்டிலில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். சாப்பிடும் முன்னர், இரண்டு முதல் நான்கு சிட்டிகை தேனில் குழைத்துக் கொடுக்க, நேரத்துக்கு பசியைத் தூண்டி, ஆரோக்கியமும் பேணும் இந்த அற்புத சூரணம்.

நாட்டு மருந்துக் கடை - 15

களைச் செடி, வேலிப் பயிர் என அலட்சியமாகப் பார்க்கப்படும் பல தாவரங்கள் அசாத்தியமான மருத்துவத் தாவரங்கள் என்பது நம்மில் பலருக்குத் தெரியாது. அப்படிப்பட்ட ஒன்று, ‘ஆடாதொடை’.

“ஆடாதொடையினாலே பாடாத நாவும் பாடும்; நாடாது வியாதி தானும்” எனச் சித்தர்கள் சிலாகித்துப் பாடிய இந்த மூலிகை, நம் வாழ்வில் சந்திக்கும் பல வியாதிகளுக்கான எளிய மருந்து.

அதீதக் கசப்புடன் கொஞ்சம் நுணா, மா, நெட்டிலிங்க இலை போல இருக்கும் இந்த மூலிகையை ஆடு தின்னாது என்பதால், இதற்கு இந்தப் பெயர் வந்திருக்கக்கூடும். வறண்ட நிலத்தில் தரையோடு ஒட்டி வளர்ந்திருக்கும் ‘ஆடு தின்னாப்பாளை’ வேறு; ‘ஆடாதொடை’ வேறு. ஆடாதொடை 5-10 அடிகள் வரை வளரக்கூடிய ஒரு குறுமரம். கனகாம்பரப் பூ போல வெண்ணிறத்தில் அடுக்கடுக்கான பூக்கும் இந்த மூலிகை.

சளி, இருமல் தொல்லைக்கான சித்த மருத்துவரின் முதல் தேர்வு இது. இலைச்சாறு 10-20 துளிகளை நேரடியாகவே தேனில் கலந்து கொடுக்க, இருமலும், இருமலோடு கூடிய இளைப்பும் (வீசிங்) உடனடியாகத் தீரும். சளி நிறைய சேர்ந்து, 'கணீர்கணீர்' என இரவு முழுவதும் இருமும் குழந்தைகளுக்கு, இரண்டு மூன்று ஆடாதொடை இலைகளைக் குறுக்கே கிழித்து,

இரண்டு ஏலக்காய் போட்டு, இரண்டு குவளை வெந்நீரில் ஊறவைத்து, வடிகட்டி, ஒரு அவுன்ஸ் போல, (30 மி.லி) கஷாயத்தைக் கொடுக்க, சளியும் வெளியேறி, இருமலும் நிற்கும்.

ஒரு மண்பாத்திரத்தில் இரண்டு மூன்று ஆடாதொடை இலைகளைப் போட்டு, கொஞ்சம் தேன் விட்டு சூடாக்க, நல்ல மணம் வரும். அப்போது, அதிமதுரம் இரண்டு கிராம், திப்பிலி ஒரு கிராம், தாளிசபத்திரி ஒரு கிராம் போட்டு, ஒரு கப் தண்ணீர் விட்டு, அது அரை கப்பாக ஆகும் வரை காய்ச்சி, வடிகட்டி அந்த கஷாயத்தைக் கொடுக்க, வீசிங்குடன் வரும் இருமல், சளி அத்தோடு உள்ள காய்ச்சல் உடனடியாகக் கட்டுப்படும். ஓரிரு நாட்களில் இருமல், சளியில் இருந்து முழுமையாக விடுபட இயலும்.

வயிற்றில் உப்புசத்துடன் கூடிய இரைப்பு நோய், அத்தோடு சளியும் சுரமும் இருந்தால், ஆடாதொடை இலையுடன், மூன்று மிளகும் சேர்த்து ஒரு குவளை நீரில் ஊறவைத்துக் கஷாயமாக்கிக் கொடுக்க, உப்புசமும் இரைப்பும் உடனடியாகக் குறையும்.

சளி கட்டி, குரல் கம்மலாக கரகரப்புடன் இருக்கும்போது, ஆடாதொடை, அதிமதுரத் துண்டு, நான்கு மிளகு சேர்த்து கஷாயமாக்கிக் கொடுக்க கரகரப்பு நீங்கி, இயல்பான குரல் கிடைக்கும். தொண்டையின் உட்பகுதியில் ஒட்டியிருக்கும் சளி வெளியேறும். சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள், பலருக்கும் இப்படித் தொண்டையின் உட்பகுதியில் சளி ஒட்டி, அதை வெளியேற்ற அடிக்கடி செருமும் பழக்கம் இருக்கும். அப்படி ஒட்டியுள்ள சளியை வெளியேற்ற இந்தக் கஷாயம் மிக அற்புதமான மருந்து. இதன் சளி வெளியேற்றும் தன்மையை அறிந்து, ஆடாதொடை இலையைச் சுருட்டாகச் சுருட்டி புகைத்தும் உள்ளனர். (இப்போது அப்படிச் செய்ய வேண்டாம். மூலிகையைச் சுருட்டிப் புகைத்தாலும் அது நுரையீரலுக்கு நல்லதல்ல நண்பர்களே!)

ஆடாதொடையில் உள்ள வாஸிஸின் (Vasicine) சத்துதான் இந்த மூலிகையின் சளியை வெளியேற்றுவது முதலான பல செய்கைகளுக்குப் பின்னணியில் உள்ள மருத்துவச் சத்து. இந்தச் சத்தில் இருந்துதான் இன்றைக்கு நவீன மருத்துவம் மியுகோலைடிக் (Mucolytic) செய்கைக்காக, புரோமெக்சின் (Bromhexine) எனும் மருந்தைப் பிரித்து எடுத்து, குழந்தைகளுக்கான சளி, இருமல் மருந்தைத் தயாரிக்கிறது.

இதன் சாறு, ரத்தமும் சீதமும் கலந்து போகும் ரத்தக்கழிச்சலுக்கும் நேரடியான மருந்து. தற்போதைய சித்த மருத்துவ ஆய்வாளர்கள், இந்தச் சாறும், இதன் இலையை

சட்னி போல அரைத்துச் செய்யும் உருண்டையும், மாதவிடாய் சமயம் பெண்களைப் பெரிதும் வாட்டும் அதிக ரத்தப்போக்கை உடனடியாகக் கட்டுப்படுத்துவதைக் கண்டறிந்துள்ளனர்.

ஆடாதொடை இலையைப் போன்றே அதன் வேரும் மிகச் சிறந்த மருந்து. நாகர்கோவில் பகுதி வர்ம ஆசான்கள், சித்த வைத்தியர்கள் மத்தியில் மிகப் பிரபலமான சித்த மருந்து 'வாசாதி லேகியம்'. இந்த லேகியத்தின் பிரதான மூலிகை, ஆடாதொடை இலைச்சாறும் அதன் வேர்க் கசாயமும்தான். இரைப்பு நோய் (Bronchial asthma) கட்டுக்குள் வர வாசாதி லேகியம் சித்த மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படும் மிகச் சிறந்த மருந்து. இந்த லேகியத்தை அரை தேக்கரண்டி நன்கு மென்று சாப்பிட்டு வெந்நீர் பருக, நெஞ்சில் கோழை கட்டி வதைக்கும் இரைப்பு நோய், மெள்ள மெள்ள விலகிவிடும். ஆடாதொடை வேர், காய்ந்த திராட்சை, கடுக்காய் (கொட்டை நீக்கியது) இவற்றை கஷாயமாக்கிக் கொடுக்க மலத்தை இளக்கி, இரைப்பு நோய் முழுமையாகக் கட்டுக்குள் வர உதவும்.

மூலிகை என்றாலே அது 'ஐந்து மலை, ஆறு கடல் தாண்டி எடுக்கவேண்டிய குலேபகாவலி' எனும் கதைகள் நினைவுக்கு

வரும். ஆனால், நம் அருகில் எதேச்சையாக வளரும் ஆடாதொடை போன்ற மூலிகைகள் செய்யும் அற்புதங்கள் அந்தக் குலேபகாவலிகளைவிட பெரிதினும் பெரிது.

நாட்டு மருந்துக் கடை - 16

அதிகக் காரமும் துவர்ப்பும்கொண்ட சாதிக்காய், நம்மவர்களை மட்டுமல்லாமல் உலகையே வசீகரித்த ஒரு மூலிகை. மலேசியாவில் பினாங்கு மற்றும் நமது மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைகளில் இருந்து உலகெங்கும் செல்வாக்கு செலுத்திவரும் சாதிக்காய் குறித்த வரலாற்றுச் செய்திகள் ஏராளம் உள்ளன. இதற்குக் கிடைத்த அதீத வரவேற்பால், அரபுநாட்டு மாலுமிகள் இதை எங்கிருந்து எடுத்து வருகிறார்கள் என்பதையே பல நூறு ஆண்டுகளாக பெரும் ரகசியமாக வைத்திருந்தனராம். சாதிக்காயின் கனி, ஊறுகாயாகப் பயன்படும். இதன் உள்

இருக்கும் விதைதான் சாதிக்காய். கனிக்கும் விதைக்கும் இடையே விதையைச் சூழ்ந்து இருக்கும் மெல்லிய தோல் போன்ற பகுதிதான் சாதிபத்திரி. இதில், சாதிக்காய் எனும் விதையும் சாதிபத்திரி இதழும்தான் மணமும் மருத்துவக்குணமும் கொண்டவை.

‘தாதுநட்டம்’ எனும் விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கைக் குறைவு, வயிற்றுப்போக்கு, ‘சுவாசகாசம்’ எனும் ஆஸ்துமா எனப் பல நோய்களுக்கு, சித்த மருத்துவம் சாதிக்காயைப் பெரிதும் பரிந்துரைக்கிறது. சாதிக்காய் அதிகம் பயன்படுவது, ஆண்களுக்குக் காமப் பெருக்கத்துக்கும் குழந்தைகளுக்கு வரும் வயிற்றுப்போக்கை நீக்கவும்தான்.

சாதிக்காயில் அடிமைப்படுத்தும் போதைப்பொருள், அதன் சத்துக்களில் உள்ளதோ என்கிற சந்தேகம்கூட இடையில் வந்தது. ஆனால், பல ஆய்வுகள் செய்து, அது நரம்பு மண்டலத்தில் வேலை செய்தாலும், போதையூட்டும் வஸ்து அல்ல எனக் கண்டறிந்தனர். ‘நரம்பு மண்டலத்தில் நற்பணிஆற்றுவதால், மனநோய்க்கும், மனதை உற்சாகப்படுத்தவும், நினைவாற்றலைப் பெருக்கவும், மனதை

பரபரப்பிலிருந்து விடுவிக்கவும், சாதிக்காயைப் பயன்படுத்தலாம்' என்கிறது இன்றைய அறிவியல்.

'சாதிக்காய் ரத்தத்தில் கொழுப்பைக் குறைப்பதிலும், வெள்ளை அணுக்களில் ஏற்படும் ரத்தப் புற்றுநோயைத் தடுப்பதிலும்கூட செயலாற்றுகிறது' என்கிறது தாய்லாந்தில் நடைபெற்ற ஆய்வு முடிவுகள்.

சாதிக்காய், சுக்குத் தூள் சம அளவு, சீரகம் அதற்கு இரண்டு பங்கு என எடுத்துப் பொடிசெய்து, உணவுக்கு முன் மூன்று சிட்டிகை

அளவு சாப்பிட, வயிரற்றில் ஏற்படும் வாயுத்தொல்லை மற்றும் அஜீரணம் நீங்கும். அத்தோடு வைரஸ், பாக்டீரியா காரணமாக வரும் அத்தனை வயிற்றுப் போக்குகளுக்கும் சாதிக்காய்த் தூள் சிறந்த மருந்து.

இனிப்புச் சுவையுடன்கூடிய தனித்துவ மணம் சாதிக்காயில் இருப்பதற்கு, அதன் மைரிஸ்டிசின் (Myristicin) எனும் சத்தே காரணம். தோல் சுருக்கம் ஏற்படாமல் இளமையான தோலை முதுமையிலும் பெற்றிருக்க, சாதிக்காயின் மைரிஸ்டிசின் சத்தினை ஆன்டி-ஏஜிங் கிரீம்களில் சேர்க்கின்றனர்.

சாதிக்காய்த் தூளை ஒரு சிட்டிகை பசும்பாலில் கலந்து இரவில் படுக்கும்போது சாப்பிடுவது, மனஅழுத்தத்தைப் போக்கி, நிறைந்த நரம்புவன்மையையும், சீரான தூக்கத்தையும் தரும்.

இன்றைய நவீன யுகத்தில் குழந்தைப்பேறு இன்மை எக்குத்தப்பாகப் பெருகிவருகின்றது. குறிப்பாக, ஆண்களின் சராசரி விந்து எண்ணிக்கை குறைந்துவருகின்றது. கூடவே, விந்து அணுக்களின் இயக்கமும் குறைகிறது. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, உடலுறவின் மீதான நாட்டமும் மன அழுத்தத்தாலும் மோசமான உணவுப் பழக்கங்களாலும் பெரிதும் குறையத்

தொடங்கி உள்ளது. இந்த எல்லா பிரச்னைகளுக்கும் சாதிக்காயும் சாதிபத்திரியும் மிகச் சிறந்த மருந்துகள். சித்த, ஆயுர்வேத மருந்துகளில், குழந்தைப்பேறு இல்லாமல் வரும் தம்பதிகளுக்குக் கொடுக்கும் மருந்துகளில் பெரும்பாலும் சாதிக்காயும் சாதிபத்திரியும் அங்கம் வகிக்கும்.

'காமத்தைத் தூண்டும் மணத்தைக்கொண்டது' என்று மட்டுமே நெடுங்காலம் இதனை நம்பிவந்த ஐரோப்பியருக்கு, இது உள்ளேயும் வெளியேயும் வேலை செய்யும் அற்புதமான மருந்து என்பது சமீபத்தில்தான் தெரியவந்தது. யுனானி, ஆயுர்வேதம், சித்தா போன்றவை சொன்ன இதன் ஆண்மைப் பெருக்கி விஷயம் வேடிக்கையானது அல்ல, உடலுறவில் வேட்கையை அதிகரிக்கச் செய்யும் தன்மை இதற்கு உண்டு என உணர்ந்துள்ளனர். உடலுறவில் நாட்டம் ஏற்படுத்துவதொடு விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கையைப் பெருக்கி 'ஒலிகோஸ்பெர்மியா' (Oligospermia) எனப்படும் விந்து திரவத்தின் செயல்திறன், விந்தணு குறைவால் வரும் குழந்தைப்பேறு இன்மை குணமாக உதவிடும் என்கின்றன ஆய்வுகள்.

சாதிக்காய் நல்லன பலவற்றைச் சாதிக்கும் காய்!

உடனடி வலி நிவாரணி!

சாதிக்காய், சணல் விதை, ஏலம், கிராம்பு, பச்சைக் கற்பூரம், வெண்கொடிவேலி வேர் (அத்தனையையும் முறையாகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டியது அவசியம்) சம அளவு எடுத்து, நன்கு நுண்ணியமாகப் பொடி செய்துவைத்து, வயிற்றுவலி, மாதவிடாய் தீவிர வலி முதல் மைக்ரேன் தலைவலி வரை எல்லா வலிகளுக்கும் கொடுப்பார்கள். மொத்தத்தில் சாதிக்காய் அந்தக்கால உடனடி வலி நிவாரணி.

நாட்டு மருந்துக் கடை - 17

‘‘**அ**வன் சரியான விளக்கெண்ணெய்...’’ என இனி யாராவது திட்டினால், கைகுலுக்கி, பூச்செண்டு கொடுங்கள்.

விளக்கெண்ணெய் அவ்வளவு விசேஷமானது.

விளக்கெண்ணெய், ஆமணக்கின் குருதி. ஆமணக்குச் செடி மண்ணின் நுட்பமானக் கூறுகளை உறிஞ்சி, உழைத்துச் சேமித்த நுண்மருந்துகள்தாம் விளக்கெண்ணெயில் கொட்டிக்கிடக்கின்றன. இந்த இதழ் 'நாட்டு மருந்துக்கடை'யின் நலப்பொக்கிஷம் ஆமணக்கு விதையும் விளக்கெண்ணெயும்தான்.

ஆமணக்கின் இலை, விதை, எண்ணெய் என அனைத்தும் மருத்துவக் குணம் நிரம்பியவை. இதன் இலை, வாத நோயாளிகளுக்குச் சிறப்பு மருந்து. ஆமணக்கு இலையை ஆமணக்கு எண்ணெயிலேயே லேசாக வதக்கி, மூட்டுகளின் வீக்கம், வலிக்கு ஒத்தடம் இட்டால் வலி நீங்கும், வீக்கம் வடியும்.

பிரசவித்த பெண்ணுக்கு பால் கட்டிக்கொண்டாலோ, சரிவர பால் சுரக்கவில்லை என்றாலோ, இதன் இலையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி, ஒத்தடம் இடலாம். சமீபத்திய ஆய்வுகள் ஆமணக்கு இலை கல்லீரல் நோய்க்கு எதிராகச் செயல்படுவதை உறுதிப்படுத்தியுள்ளன. காமாலை, கல்லீரல்

சுருக்க நோய், கல்லீரல் செயல்திறன் குறைவுக்கு ஆமணக்கு இலையின் உலர்ந்த பொடி பயனளிக்கும்.

கீழாநெல்லி இலையுடன் ஆமணக்கு, கொளுஞ்சி இலை, கடுகு, ரோகிணி, கரிசாலையை சேர்த்து, உலர்த்திப் பொடி செய்து, காலை மாலை அரை டீஸ்பூன் அளவு கொடுக்க, காமாலை குணமாகும் என, சித்த மருத்துவ அனுபவங்கள் கூறுகின்றன.

ஆமணக்கு எண்ணெயில் ஆய்வு செய்த விஞ்ஞானிகள், வைரஸ்க்கு எதிராக அது செயல்படுவதை உறுதிப்படுத்தி

உள்ளனர். ஹெச்.ஐ.வி வைரஸைக்கூட சோதனைக் குழாயில் ஆமணக்கு கட்டுப்படுத்துவதைக் கண்டறிந்து உள்ளனர்.

ஆமணக்கு விதையில் இருந்து மருந்து செய்ய அந்தக் காலத்தில் பருப்பை அரைத்து, அதற்கு நான்கு மடங்கு இளநீர் அல்லது தண்ணீரை விட்டுக் காய்ச்சுவார்கள். இப்போது பிற எண்ணெய்களைப்போல் பிழிந்துதான் விளக்கெண்ணெயும் எடுக்கப்படுகிறது. இந்த எண்ணெயில் உள்ள 'ரெய்சின்' எனும் சத்து பல்வேறு மருத்துவக் குணங்களைக் கொண்டது.

நோய் குணமாக்கலில் 'நிணநீர் கழிவு ஓட்டம்' (Lymphatic drainage) மிகமிக முக்கியமானது. உடலில் இந்த ஓட்டத்தைச் சீராக நடத்தி, எங்கும் வீக்கத்தைக் (Inflammation) கட்டுப்படுத்துவதில் விளக்கெண்ணெய்க்கு நிகர் ஏதும் இல்லை. வெள்ளை அணுக்களை ஊக்குவிக்கும் தன்னிகரற்றச் செயலை இந்த எண்ணெய் செய்கிறது.

மூலிகை மருந்தறிவியலில், அமெரிக்காவின் எ.ஃ.ப்.டி.ஏ அங்கீகாரம் பெறுவது என்பது குதிரைக் கொம்பு. அந்த பெரும் அமைப்பே விளக்கெண்ணெய் பொதுவாகப் பாதுகாப்பானது (GRAS-Grossly recognized as Safe) எனச் சான்று தந்துள்ளது.

தென் தமிழகத்தில் பருப்பு குழைவாக வர அதனுடன், இரு துளி விளக்கெண்ணெயை விட்டு வேகவிடுவது மரபு. ஆரோக்கியம் தரக்கூடிய உணவு எனப்படும் ஒரு ஃபங்ஷனல் ஃபுட் (Functional food). ஆகவே, விளக்கெண்ணெய் நம் மரபில் இருந்து வந்திருக்கின்றது என்பதை இதன் மூலம் உணர முடியும். ‘விரேசனத்தால் வாதம் தாழும்’ என்கிறது சித்த மருத்துவம். நன்கு மலம் கழிந்தால், வாத நோய்களாகிய மூட்டு வலி முதல் ஆஸ்துமா வரை பயன் கிடைக்கும் என்பதுதான் அதன் பொருள்.

பிரசவித்த பெண்களுக்கும் மலம் எளிதில் கழிய, ஆமணக்கு எண்ணெயை 10 - 20 மி.லி வரை உடல் எடை,

ஆரோக்கியநிலையைப் பொறுத்து அளவாகக் கொடுக்கலாம். சளி, இருமல், கோழைக்கட்டு உடைய நபருக்கு 20 மி.லி விளக்கெண்ணெய், 10 மி.லி தேன் சேர்த்துக் கலந்து கொடுக்க, மலம் கழிவதுடன், சளி இருமல் நீங்கும். சரியாகப் பசிக்காமல், மந்த வயிற்றுடன் இருப்போருக்கு ஆமணக்கு எண்ணெயை, ஓமத்தீ நீர், அல்லது சுக்குக் கஷாயத்தில் இதேபோல் கலந்து கொடுக்க மந்தம் நீங்கி, பசி உண்டாகும். சாப்பிடாத குழந்தை, மந்தம் உள்ள குழந்தை, கணச்சூட்டுடன் மெலிந்திருக்கும் குழந்தை, வாயில் அடிக்கடி வாய்ப்புண்ணுடன் உள்ள குழந்தை என எல்லோருக்கும் விளக்கெண்ணெயில் செய்த மருந்துகளைத்தான் சித்த மருத்துவம் பரிந்துரைக்கின்றது. இருப்பினும், சித்த மருத்துவரை ஆலோசிக்காமல் இந்த எண்ணெயைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். இதன் மலமிளக்கித் தன்மையைச் சீராக அளவறிந்து பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதால், சுயவைத்தியம் சரிவராது. விளக்கெண்ணெய், புண்களை ஆற்றவும், பல்வேறு நரம்பு மூட்டு வலிகளுக்கான மூலிகைத் தைலம் காய்ச்சவும் அதன் அடிப்படைத் தைலமாகப் பயன்பட்டுள்ளது.

கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு முன்பாக இந்தியரிடம் மட்டும் அல்லாது, சீனரிடமும், ரோமானியரிடமும், கிரேக்கரிடமும்கூட விளக்கெண்ணெயின் பயன்பாடு இருந்திருக்கிறது.

மொத்தத்தில், விளக்கெண்ணெய் காலம் காலமாக யாரும் விலக்காத எண்ணெய்.

நாட்டு மருந்துக் கடை - 18

கணியன் பூங்குன்றனார் காலம் முதல் இன்றைய கம்ப்யூட்டர் காலம் வரை, ஒரு கனி நம் வீட்டிலும் தோட்டத்திலும் காட்டிலும் உறவாடிவருகிறது என்றால், அது நெல்லி. ஏகப்பட்ட விதைகளுடன் இருந்த வாழைப்பழத்தின் பல வகைகள், மரத்தில் காய்க்கும் ஐஸ்கிரீம் போல விதை காணாமல் போன 'ஹைபிரிட்' ரகமாகிவிட்டன. கும்பகோணத்துப் புளிப்பு மாதுளை, காபூல் இனிப்பு மாதுளையாகிவிட்டது. மரத்தில்

இருந்து விழுந்தால், சிதைந்துவிடும் மெல்லிய தோல் சிவப்புக் கொய்யா, கடித்தால் பல்லை வலிக்கச்செய்யும் முரட்டுத்தோலுடன் லக்னோ கொய்யாவாகிவிட்டது. பன்னீர் திராட்சையின் விதை பறிக்கப்பட்டுவிட்டது; நிறம் மறைக்கப்பட்டு விட்டது. நாவலும் இலந்தையும் நகர்ப்புறக் குழந்தைகள்போல, பருத்துப்போய் அடையாளத்தைத் தொலைத்துவிட்டன. ஆனால், நெல்லி அதிகம் மாறவில்லை. ஊட்டம் பெற்ற வீரிய ஒட்டு ரகங்கள் வந்தாலும், இன்னும் பெருவாரியாகத் தன் அபூர்வ பாரம்பர்யக் குணத்தை நெல்லி தொலைக்கவில்லை.

கொஞ்சம் புளிப்புச்சுவையும் கொஞ்சம் குளிர்ச்சித்தன்மையும் கொண்ட நெல்லிக்கு, புளிப்பைத் தாண்டி, துவர்ப்பு, கசப்பு, இனிப்பு சுவைகளும் உண்டு. நெல்லியைச் சுவைத்து பின் நீரை விழுங்க, ஓர் இனிப்புச்சுவையை நாம் ரசித்திருப்போமே, அந்தச் சுவைக்கு வெறும் மகிழ்ச்சி மட்டும் அல்ல... மருத்துவக் குணமும் உண்டு.

சித்த, ஆயுர்வேத மருந்துகளின் முன்னோடி மருந்து என்றால், அது 'திரிபலா'' என்னும் மூவர் கூட்டணி. கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் எனும் மூன்றும் சேராத சித்த, ஆயுர்வேத மருந்துகள் மிகச் சிலவே. வீட்டில் முதியவர்கள் இருந்தால் திரிபலா அவசியம். மலச்சிக்கல் முதல் பல வயோதிக நோய்களுக்கு திரிபலா ஆபத்பாந்தவன். நெல்லி, கூட்டணி அமைத்து மட்டும் அல்ல, தனித்தும் சிறப்பாக இயங்கும் அற்புத மூலிகை.

உடல் மெலிய, அடிக்கடி காய்ச்சல், தலைவலி என சோம்பிப் படுக்காமல் இருக்க, இழந்த இளமையை மீண்டும் பெற எனப் பல நன்மைகள் இளங்காலையில் நெல்லிச்சாற்றை அருந்தக் கிடைக்கும். இரண்டு நெல்லிக்கனிகளை விதை நீக்கி, அரைத்து

200 மி.லி நீரில் கலந்து, ஜூஸ் தயாரித்துக் காலை பானமாகப் பருகுங்கள்.

முதுமையில் செல் அழிவை ஏற்படுத்தும் ஃப்ரீ ராடிக்கில்ஸை (Free radicles) கழுவிக் கரைசேர்த்து, செல் அழிவைத் தடுக்கும் ஆற்றல் நெல்லிக்கு உண்டு. அதனால்தான் நெல்லிக்கு 'காயத்தை கல் போல் வைத்திருக்கும் காயகற்பம்' எனும் பட்டம். இந்த ஃப்ரீ ராடிக்கிள்ஸை வெளியேற்றும் பணியை நெல்லி செவ்வனே செய்வதால், வயோதிக மாற்றங்களான தோல் சுருக்கம், கண்புரை, மூட்டுத் தேய்வு என

எல்லாவற்றையும் முடிந்தவரை தள்ளிப்போட்டு ஆயுளை வளர்க்கும்.

ரத்தசோகை நீங்க, இரும்புச்சத்து நிறைவாக உள்ள பொருட்களை மட்டும் சாப்பிட்டால் போதாது. இரும்பை உட்கிரகிக்க வைட்டமின் சி அவசியம் தேவை. மிக அதிக அளவு வைட்டமின் சி சத்தை தன்னுள்கொண்ட மூலிகை நெல்லி மட்டுமே. இதன் துவர்ப்புத்தன்மை, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உரம் போட்டு வளர்க்கும் மருத்துவக்கூறுகள் நிறைந்தது. சாதாரண சளி, இருமலுக்கான நோய் எதிர்ப்பு முதல் ஹெச்.ஐ.விக்கு எதிராகப் போராடும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி வரை செயல்படும் நெல்லியின் பெருமையை, சென்னைத் தமிழில் சொன்னால், இது நெல்லி அல்ல... கில்லி.

நெல்லிக்காய் லேகியம்

நெல்லிக்காய்ச் சாறில் சர்க்கரை சேர்த்து பாகு காய்ச்சி, அந்தப் பாகில் அதிமதுரம், கூகை நீறு, பேரீச்சம் பழம், கிஸ்மிஸ் பழம், திப்பிலி பொடி சேர்த்து, பசுநெய்விட்டுக் கிண்டி, ஆறிய பின் தேன் சேர்க்க நெல்லிக்காய் லேகியம் தயார். இந்த லேகியத்தை சுண்டைக்காய் அளவு தினம் இருவேளை சாப்பிட,

இரும்புச்சத்து கூடும். உடல் வலு குறைந்த குழந்தைகள் பலம் பெறுவர். பெரியோருக்கு வரும் நீர்ச்சுருக்கு, உடல் சூட்டுப் பிரச்னையும் இந்த மருந்தில் தீரும். நாட்டு மருந்துக்கடையில் நெல்லி வற்றல் வருடம் முழுக்கக் கிடைக்கும். பழமாகக் கிடைக்கப் பெறாதவர்கள், அந்த வற்றலை வாங்கி, கஷாயமாக்கி, பொடிசெய்தும் இதே பயனைப் பெறலாம்.

கருகரு கூந்தலுக்கு நெல்லி!

முடி வளர் கூந்தல் தைலத்துக்கும், உடல் சூட்டைத் தணிக்கும் மருத்துவத் தைலத்துக்கும் மிக முக்கியமாகச் சேர்க்கப்படும் மருந்துப்பொருள் நெல்லி. நெல்லிக்காய்ச் சாறு, சிறுகீரைச் சாறு, கற்றாழைச் சாறு, பொன்னாங்கண்ணிச் சாறு, பசும்பால் ஆகியவற்றை தலா ஒரு லிட்டர், இளநீர் எட்டு லிட்டர், நல்லெண்ணெய் இரண்டு லிட்டர் கலந்து, காய்ச்சிய தைலம், உடலைக் குளிர்வித்து, கூந்தல் கருகருவென, அடர்த்தியாகவும் நீளமாகவும் வளர உதவும்.

நாட்டு மருந்துக் கடை - 19

சரியாக ஒரு வருடம் இருக்கும் என நினைக்கிறேன். சென்னை மாநகராட்சி சார்பில், வீட்டுக்கு ஒரு நொச்சிச்செடி வழங்க முடிவெடுத்து, ஆங்காங்கே அதன் விநியோகம் நடைபெற்றது. கொசுவைக் கட்டுப்படுத்தும் உத்திகளில் ஒன்றாகத் தரப்பட்ட நொச்சி, சாதாரண மரம் அல்ல. பல நோய்களைப் போக்கும் மூலிகை. இந்தியாவில் மட்டும் அல்லாமல் இந்தச் செடியின் குடும்பத்தைச் சார்ந்த பல சிற்றினங்கள், உலகம் முழுக்கப் பல பாரம்பர்ய மருத்துவமுறைகளில் பயன்படுகின்றன.

நொச்சியில் வெண் நொச்சி, கருநொச்சி, நீர் நொச்சி எனப் பல வகைகள் உள்ளன. சில காலம் முன்பு ‘கருநொச்சி பல லட்ச ரூபாய்க்கு விற்பனையாகும்’ என சொல்லிக்கொண்டு ஒரு கும்பல், காடு மலை எல்லாம் அதைத் தேடி அலைந்தது. கருநொச்சி ஒரு கற்பக மூலிகை என்பதைத் தாண்டி, மருத்துவ

உலகில் அதற்கு வேறு காரணம் இல்லை. ஆனால், சாதாரண நொச்சியே அசாதாரண மருத்துவக் குணமுடையது.

சளிப் பிடிக்கும் தருவாயில், அந்தக் காலத்து முதல் மருந்து, நொச்சி இலையைப் போட்டு ஆவி பிடிப்பதுதான். மூக்கில் நீரேற்றமுடன் தலைவலியும் சேர்ந்து வரும் சைனசைடிஸ் பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு, நொச்சி இலை ஆவி பிடிப்பது உள் மருந்து இல்லாமல் உடனடி நிவாரணம் செய்யும் மருத்துவமுறை. ஃப்ளு எனப்படும் வைரஸால் ஏற்படும் வாத ஜுரம் இந்த ஆவி பிடிக்கும் முறையால் குணமாகும். கூடுதல் பயனாக உடல் வலியையும் நீக்கும். ‘நொச்சி இலையைத்

தலையணைக்கு அடியில் வைத்துப் படுத்தாலே, தலைவலியும் போகும்' என்கிறது சித்த மருத்துவம்.

அம்மை நோய் வந்தவருக்கு வேப்பிலையை நீரில் போட்டுக் குளிப்பாட்டுவதுபோல, சமீபத்தில் அம்மாவான பிரசவித்த மகளிரையும் அவர்களைப் பல நோய்களில் இருந்தும் காக்கும்விதமாக, அவர்கள் குளிக்கும் வெந்நீரில் நொச்சி இலையைப் போட்டுக் குளிப்பாட்டுவது உண்டு.
பேறுகாலத்துக்குப் பின்னர் தாயின் உடல், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாகவும் உடல் வலியுடனும் இருக்கும். ஆதலால், நொச்சிக் குளியல் பேருதவியாக இருக்கும்.

சைனசைடிஸ் உடன் வரும் தீவிர தலைவலி, கூடவே கழுத்தில் நெறிகட்டி வரும் நுரையீரல் சளி, தொண்டை நோய்கள், டான்சலைடிஸ் அத்தனைக்கும் தலைமுழுகுத் தைலமாக நொச்சித் தைலத்தைப் பயன்படுத்தலாம். நொச்சி இலைச் சாறு 200 மி.லி., நல்லெண்ணெய் 200 மி.லி-யை அடுப்பில் வைத்து, நீர் வற்றும் வரை காய்ச்சிப் பெறும் தைலம்தான் நொச்சித் தைலம்.

நொச்சி, மூட்டு வலிக்கு ஓர் அமிர்த மூலிகை.

நொச்சித்தழையை ஆமணக்கு எண்ணெயில் வதக்கி, வலி

வீக்கம் உள்ள மூட்டில் ஒத்தடமிட, மூட்டு வலி உடனடியாகக் குறையும். தொடர்ச்சியான சிகிச்சையில் நோயும் மெள்ள மெள்ள அகலும்.

வயிறு உப்புசத்துடன் மாந்தம் பிடித்து இருக்கும் குழந்தைகள் சரியாகச் சாப்பிட மாட்டார்கள். அவர்களுக்குச் சரியாக செரிமானம் ஆகி மலம் கழியாது. அந்தக் குழந்தைகளுக்கு, நொச்சி, நுணா, வேலிப்பருத்தி இலைகளை வகைக்கு ஒரு கைப்பிடி எடுத்து, அரை லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றி, 60 மி.லி-யாகக் காய்ச்சி, பொழுதுக்கு 30 மி.லி அளவு சாப்பிடக் கொடுக்க மாந்தமும் சளியும் போய், குழந்தைக்குப் பசி இயல்பாக வரத் தொடங்கும்.

‘சித்த மருத்துவத்தில் தீவிர இரைப்பு நோய்க்கு என்ன செய்ய முடியும்?’ எனச் சிலர் கேட்பது உண்டு. பொதுவாக, இரைப்பு எனும் ஆஸ்துமா உள்ளவருக்கு, வயிற்றில் மாந்தமும் இரைப்புடன் சேர்ந்து இருக்கும். நொச்சி, மிளகு, பூண்டு, லவங்கம் சிறிது அளவாகச் சேர்த்து மென்றால், இரைப்பு நோயின் எழுச்சி உடனே அடங்கும்.

குழந்தைப்பேறில்லாத மகளிருக்கு, கருமுட்டை வளர்ச்சியை ஊக்குவித்து, சரியான நாளில் முட்டையை சினைப்பாதையில் தள்ளும் நிலைக்கு இந்த மூலிகை உதவுவதாக, சமீபத்திய சித்த மருத்துவ ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. மொத்தத்தில், நொச்சி சித்த மருத்துவத்தின் ஓர் உச்சி!

- தொடரும்

சிறுநீர்ப்பையின் அழற்சி (Cystitis) இன்றைக்குப் பலருக்கும் கோடைகாலத்தில் வாட்டும் ஒரு முக்கியப் பிரச்னை. மேலும், அடிக்கடி சிறுபாதைத் தொற்று, சிறுநீர்ப்பாதைச் சுருக்கம் உள்ளவர்களுக்கு இந்தப் பிரச்னை அதிகம் வரும். சித்த மருத்துவத்தில் இதற்கு நொச்சியைப் பயன்படுத்துகின்றனர். நொச்சியின் வேர்ப்பட்டைக் கஷாயம் வாத நோய்களைப் போக்குவதுடன் நீர்ப்பை அழற்சியையும் போக்கும்.

நாட்டு மருந்துக் கடை - 20

ஊரெங்கும் மழைக்காலம். 'மாமழை போற்றுதும்! மாமழை போற்றுதும்!' என நாம் கொண்டாடினாலும், மழைக்காலக் கரிசனங்கள் கட்டாயம் தேவை. அதுவும், லேசாக ஜுரம் வந்தாலே 'டெங்குவோ!' என அள்ளிப் பதறி, ரத்தம் டெஸ்ட் செய்ய ஓடும் தற்போதைய சூழலில் மழைக்கால மெனக்கெடல், காலத்தின் கட்டாயம். இந்தத் தேடலில், 'நாட்டு மருந்துக்கடை'யின் முதல் தேர்வு - தூதுவளை.

வல்லாரையை, 'சீந்திலை அமிர்தவல்லி' என்றும், 'ஞானவல்லி' என்றும் செல்லமாகச் சொன்ன சித்தமருத்துவம், தூதுவளையை 'சிங்கவல்லி' என கர்ஜிக்கிறது. பாமரருக்கு, சாதாரண சளி, இருமலுக்கு மட்டுமே பரிச்சயமான தூதுவளை சித்த மருத்துவருக்கு அதையும் தாண்டி மருத்துவப் பயன்கள் பல தருவது என்பதால், 'கொடிகளின் ராஜா' என தூதுவளைக் கொடியைச் சொன்னார்கள். சிறு முட்கள் உள்ள இந்தக்

கொடியை, மழைக்காலத்துச் சமையலில், ரசமாக வைத்துச் சாப்பிடுவது தமிழர் மரபு. அப்படிச் செய்கையில் கொடியின் முட்களை மட்டும் நீக்கிவிட்டு, கொஞ்சம் கொத்தமல்லி, சீரகம், புளி சேர்த்து ரசமாக்கிச் சாப்பிடுவர்.

'தூதுவேளையையுணத் தொக்கினிற் றொக்கியவேதையா நோயெலா மெய்யைவிட் டகலுமே' என்கிறது தேரன் குணவாகடம் எனும் சித்த நூல்.இதன் பொருள், தூதுவளையை, கற்பமுறையாகவேனும், கறியாகவேனும் உட்கொண்டுவர, உடலில் கபத்தினால் ஏற்பட்ட நோய்கள் எல்லாமும் நீங்கும்.

தூதுவளையின் ஒவ்வொரு பாகமுமே மருத்துவப் பயன் தரும். இலையினால் உண்டிக்குச் சுவையும் கிடைத்து, நெஞ்சின்

சளியெல்லாம் கரையும். பூவும் மொத்த கீரையுமே ஆண்மையைப் பெருக்கும்; காய், வாத, பித்த, கபம் எனும் முக்குற்றங்களையும் நீக்கும். வேரும் கொடியும் இருமல், இரைப்பு முதலிய ஐயப்பிணிகளைப் போக்கும்.

காயை வற்றலிட்டுப் பாகம் செய்து உண்டுவர, ஐய நோய், அழல் நோய், வளி நோய் முதலியன அணுகாது. குடல்வாதம் நீங்கும்.

குழந்தைகளுக்கு காதில் சீழ் வரும் நோய்க்கு, தூதுவளை இலையைப் பிழிந்து, காதில் துளியாக விட, நோய் நீங்கும். இலையைத் துவையல், குழம்பு முதலியன செய்து உண்ண, சளி வெளியேற மறுத்து, நெஞ்சை அடைத்து வரும் கோழைக்கட்டு நீங்கி இருமலை ஓடிப்போகச் செய்யும். இதனை நெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி, ஐயநோய், இருமல் நோய்களுக்கு சித்த மருத்துவர் கொடுப்பார்.

தைராய்டு கட்டிகள்

இதன் இலையை கஷாயமாக்கி அருந்திவந்தால், தைராய்டு கட்டிகள் பாதிப்பு மறைந்து, தைராய்டு சீர்படும் எனச் சொல்லப்படும் கருத்துகள் ஆய்வுக்கு உரியவை.

தூதுவளை இலையைச் சேகரித்து, சுத்தம் செய்து, 15 முதல் 50 கிராம் வரை எடுத்து, ஊற வைத்த அரிசி சேர்த்து அரைத்து, ரொட்டியாகத் தயாரித்து, காலை உணவாக, கப நோய்க்கும் தொண்டை நோய்க்கும் சாப்பிடச் சொல்கிறது சித்த மருத்துவம்.

‘20 கிராம் தூதுவளை இலையை நெய்யில் வதக்கி துவையலாகவோ, சட்னியாகவோ, பச்சடியாகவோ தயாரித்து, வாரத்தில் இரண்டு தினங்களாவது சாப்பிட்டுவந்தால், நோய்த் தடுப்பாகவும், நினைவாற்றல் பெருகவும் செய்யும்’ என்கின்றன சில அனுபவக் குறிப்புகள். மேலும், வாயுப் பிரச்னையைப் போக்கும். உடல் வலிமை ஏற்படும். மூலரோகப் பிணிகள் குறையும். தாம்பத்ய உறவு மேம்படும். தூதுவளைக் கீரையைச் சமையல் செய்து சாப்பிட்டுவந்தால், உடலுக்கு வலு கொடுப்பதுடன் ஆண்மைசக்தியையும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

தூதுவளையில் கால்சியம் அதிகம் நிறைந்துள்ளதால், எலும்பையும் பற்களையும் பலப்படுத்தும். அதனால், தூதுவளைக் கீரையைப் பருப்புடன் சேர்த்துச் சமைத்து, நெய் சேர்த்து 48 நாட்கள் சாப்பிட்டுவர வேண்டும்.

மூலிகை என்றாலே, எங்கோ எளிதில் ஏற முடியாத மலையில் வளரும் என்ற தவறான நம்பிக்கை நம்மில் பலருக்கு உண்டு. ஆனால், மிக எளிதாக வளரும் இந்தக் கீரையை வீட்டுத் தோட்டத்தில், மாடித்தோட்டத்தில்கூட வளர்க்க முடியும். தூதுவளை போன்ற அரிய குணம் உடைய மூலிகைகள் பல நம் நாட்டு மருந்துக்கூட்டத்தில் உள்ளன. சுருக்கமாகச் சொன்னால், தூதுவளை வெறும் கொடி மட்டும் அல்ல. அது, நம் ஆரோக்கியத்தின் தூதுவன்.

தூதுவளைக் குடிநீர்

தூதுவளை, இம்பூறல், ஆடாதொடை, சங்கன் வேர், சுக்கு, வீழி, திப்பிலி, பர்படாகம், வழுதுனை வேர், கண்டக்காலி ஆகியவற்றை, தலா 30 கிராம் எடுத்துச் சேர்த்து, ஆறு லிட்டர் நீர் விட்டு, அதை எட்டில் ஒரு பாகமாகக் குறுக்கி, அதனுடன் தேன் சேர்த்து உட்கொள்ள, சளியுடன் கூடிய காய்ச்சல் போகும்.

இதில் உள்ள ஒவ்வொரு மூலிகையும், நவீன மருந்துவ ஆய்வுகளில் நுரையீரலைத் தாக்கும் கிருமிகளுக்கு எதிரான ஆன்டிபயாட்டிக்காகவும், கோழை அல்லது சளி நீக்கியாகவும்

(Mucolytic), நுரையீரல் குழாய் சுருக்கம் நீக்கியாகவும் (Bronchodilation), எக்ஸ்பெக்டோரன்டாகவும் (Expectorant) செயல்படுகிறது.

நாட்டு மருந்துக் கடை - 21

நாட்டு மருந்துக்கடையை அன்றைக்கு அதிக மக்கள் நாடியது மூட்டுவலிக்கான வீட்டு வைத்தியத்துக்குத்தான். அப்படி மூட்டுவலியைக் குணப்படுத்தும் முக்கிய மூலிகைகளுள் ஒன்று சிற்றாமுட்டி. சித்த மருத்துவம், ஆயுர்வேதம் இரண்டிலுமே வாத நோய்க்கான மருந்தில் மறக்காமல் சேர்க்கப்படும் எளிய மூலிகை சிற்றாமுட்டி. துவர்ப்புச்சுவை உடைய சிற்றாமுட்டியின் இலை, தழை,வேர் என அனைத்துப் பாகங்களும் மருத்துவத்துக்குப் பயன்படுகின்றன.

‘அத்தி சுரமுதல் அனந்தசுரம் பித்தமும் போம்’ என்ற அகத்தியரின் பாடல், சிற்றாமுட்டி பலவகை ஜுரங்களைப் போக்கும் என்கிறது. உடலில் உள்ள வெப்பத்தை அகற்றி, எலும்பு ஜுரத்தைக் குறைக்கும்.சிற்றாமுட்டியின் வேர்க் கஷாயம் இன்றும் கிராமப்புறத்தில் ஜுரத்துக்கான முக்கியமான கைவைத்தியம். ஜுரத்துடன் உடல்வலியையும் போக்கும் இதன் மருத்துவத்தன்மையே இதற்குக் காரணம்.

நின்றே பணிபுரியும் ஆசிரியர், காவலர், இல்லத்தரசி போன்றோரை குதிகால் வலி பாடாய்படுத்தும். உள்ளங்கால் திசுப்படல அழற்சி (Plantar fasciitis)அல்லது குதிகால் எலும்பு

பாதிப்பு (Calaneal spur) காரணமாக வரும் இந்தக் குதிகால் வலியைப் போக்க, சிற்றாமுட்டி வேர், பசுவின் பால், இளநீர் கொண்டு செய்யப்படும் சிற்றாமுட்டி மடக்குத் தைலத்தை தினமும் அரை டீஸ்பூன் அளவு உள்ளுக்கு எடுத்துக்கொண்டு, வலி உள்ள குதிகால் பகுதிகளில் லேசாகத் தடவிக்கொடுக்க வேண்டும். மேலும், இந்த மடக்குத் தைலத்தை, கர்ப்பப்பை சார்ந்த நோய்கள், உடல் சோர்வு, சைனஸ் தொந்தரவுகளுக்கும் உபயோகிக்கலாம். வெளியேயும் உள்ளேயும் பயன்படுத்தப்படும் சில சித்த மருத்துவ எண்ணெய் வகைகளில் சிற்றாமுட்டித் தைலமும் ஒன்று.

சிறுநீர்ப்பெருக்கும் தன்மை (Diuretic) கொண்ட சிற்றாமுட்டி, சிறுநீர்ப்பாதை தொற்றுகளை விரைவாக வெளியேற்றும். வறட்சி அகற்றும் தன்மையும் (Emollient) இருப்பதால், எண்ணெய் சத்து இழந்து அல்லது கொஞ்சம் வறண்டு ஏற்படும் 'ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸ்' என்னும் வயோதிக மூட்டுத் தேய்மானத்துக்கு இந்தத் தைலம் சரியான தேர்வு. வலியுடன் வீக்கமும் கொண்டிருக்கும், ருமட்டாய்டு அல்லது அடிபட்டு

வரும் மூட்டுவலிக்கும் இதன் வீக்கமுறுக்கி (Anti-inflammatory) செயல்திறனால் பயன் கிடைக்கும்.

வாசிஸின் (Vasicine) மற்றும் வாசிசீனன் (Vasicinone) சத்து சிற்றாமுட்டியில் இருப்பது இந்த மூலிகைக்குக் கூடுதல் சிறப்பு. கபத்தை அறுத்து, வாதம் குறைக்கும் மூலிகைதான் ஆஸ்துமாவுக்கான சரியான தேர்வாக இருக்கும். மூச்சுக்குழாய் தளர்த்தியாகவும் (Bronchodilator), வலி நீக்கியாகவும் மலமிலக்கியாவும் செயல்பட்டு, ஆஸ்துமா நோயில் இருந்து, சிற்றாமுட்டி சிறந்த நிவாரணம் அளிக்கும். இதில் உள்ள சில ரசாயனங்கள் கல்லீரலைப் பலப்படுத்தவும், கிருமிகளை அழிப்பதற்கும் பயன்படுகின்றன. மனப் பதற்றத்தை (Anxiety) குறைத்து, மனச்சுமை கூடாது இருக்கவும் சிற்றாமுட்டி உதவுகின்றதாம்.

பக்கவாத நோயாளிகளின் தசைச் செயல்திறனை அதிகரிக்க, சிற்றாமுட்டித் தைலத்தைக்கொண்டு செய்யும் வர்மத் தடவல், இன்றும் தென் தமிழகத்தின் தொன்மையான சிகிச்சைமுறை. குறிப்பாக, கழுத்து எலும்பு தேய்மானத்துக்கும், தட்டு விலகல் நோய்க்கும் முகவாதத்துக்கும் இதன் எண்ணெயைக்கொண்டு வர்ம சிகிச்சையையும், 'தொக்கண சிகிச்சை' எனும் மருத்துவ மசாஜையும் சித்த மருத்துவர்கள் செய்வர்.

வெறும் வாதநோய் மட்டும் அல்லாது, பல பித்த நோய்கள், குன்மம், பசியின்மை ஆகிய நோய்களுக்கு மருந்தாகப் பயன்படும் சரபங்க வில்வாதி லேகியத்திலும், ரத்தக் குறைவு, உடல் பலவீனம், இளநரை போன்ற நோய் நிலைகளுக்கு வழங்கப்படும் கரிசாலை லேகியத்திலும், சிற்றாமுட்டி வேர் மிக முக்கிய மருந்துப்பொருள். தூக்கத்தில் விந்துகழிதல், விரைவில் விந்து வெளியேறுதல் போன்ற நிலைகளுக்கு, சிற்றாமுட்டி வேர் சூரணம், அமுக்கரா கிழங்குப் பொடி, நீர்முள்ளி விதைப் பொடி, ஜாதிக்காய்ப் பொடி, முருங்கைப் பிசின் சேர்த்த கலவையை இரண்டு கிராம் பால் அல்லது

நெய்யில் தினமும் இரு வேளை சாப்பிட, விரைவில் மாற்றம் உறுதி.

சிற்றாமுட்டியின் வேர்ப் பொடி 500 கிராம் எடுத்து, மூன்று லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து, 750 மி.லி அளவுக்குக் குறுக்கி, அதில், மிளகு, ஏலம், வெட்டிவேர், சுக்கு, மிளகு ஆகியவற்றை வகைக்கு 20 கிராம் சேர்த்து, 1 லிட்டர் நல்லெண்ணெயும் சேர்த்துக் காய்ச்சி எடுத்துக்கொண்டு, வாரம் இரு முறை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்துவர, உடலில் வாதம் அதிகரிப்பதால் உண்டாகும் மூட்டு வலி, உடல் வலி போன்றவை சொல்லாமல் தெறித்து ஓடும்.

வயதானவர்களின் மூட்டு வலி, வீக்கம், உடல் வலி போன்ற வாத நோய்களை நீக்கி, அவர்களின் அன்பு ஊன்றுகோலாகப் பயன்படும் சிற்றாமுட்டிக்கு, அந்த அன்பின் அடையாளமாக இதய வடிவ இலைகளைக் கொடுத்திருக்கிறது இயற்கை!

பாரம்பர்ய மருத்துவங்களில் சிற்றாமூட்டி!

பல்வேறு நாடுகளின் பாரம்பர்ய மருத்துவத்தில் சிற்றாமுட்டியின் பயன்பாடு இன்றும் அதிகமாக உள்ளது. ஆப்பிரிக்க நாட்டுப் பழங்குடியினர், நுரையீரல் சார்ந்த நோய்களுக்கு இதனை அருமருந்தாகப் பாவிக்கின்றனர். மூல

நோயினைப் போக்க, இதன் இலைகளை, கீரை போல சமைத்துச் சாப்பிடும் பழக்கம் இன்றும் இருக்கிறது.

நாட்டு மருந்துக் கடை - 22

சென்னையின் ஒட்டுமொத்த மேனியும் குப்பையாக இருக்கும் காலம் இது. திரண்டிருக்கும் 1.50 லட்சம் டன் குப்பையை எப்படி மேலாண்மை செய்வது எனத் திணறி, திண்டாடி நிற்கிறது மாநகராட்சி நிர்வாகம். கழிவுநீரும் குப்பையும் கலந்த மாசான நீரில் புழங்கிய மக்களில் பலர் மிக அதிகமாகப் பாதிக்கப்பட்டது கால் இடுக்குகளில் ஏற்பட்ட பூஞ்சைத்தொற்றும், அதைத் தொடர்ந்து அதன் மேல் இரண்டாம் கட்டமாக ஏற்பட்ட பாக்டீரியா தொற்றுக்கும்தான். கால் விரல்களுக்கு இடையே அரிப்போடும், சீழ் கோத்தும் சிலருக்கு காய்ச்சலோடும் வரும்

சேற்றுப்புண்ணுக்கு, குப்பையின் பேரிலேயே மருந்து என்றால் ஆச்சர்யமாக உள்ளதல்லவா! நாட்டு மருந்தில் பழங்காலந்தொட்டு பயனளிக்கும் சித்த மருந்து, குப்பைமேனிக் கீரை. இந்த வாரம் அந்தக் குப்பையில் கிடைக்கும் மாணிக்கம் தரும் வெளிச்சத்தைப் பார்ப்போம்.

‘சித்திரமும் கைப்பழக்கம், தயையும் கொடையும் பிறவிக் குணம்’ என்பது தமிழ் அறிஞர் சொன்ன சூத்திரம். மனிதர்களுக்கு மட்டும் அல்லாது இது மூலிகைக்கும் பொருந்தும். குப்பைமேனி எனும் இந்த மூலிகையின் தாவரப் பெயர் அக்லிபா இண்டிகா (Aclypha indica). இதன் குடும்பமான யூபோர்பியேசியா (Euphorbiacea) வகைத் தாவரங்களில் பெரும்பாலானவை மூலிகைகள். நோயை ஆற்றுவதும், வராது தடுப்பதும் இந்த மூலிகைக் குலத்துக்கு பிறவிக்குணமான ஒன்று. சித்த மருத்துவ இலக்கியத்தில் `அரிமஞ்சரி’ என்றும், நாட்டார் வழக்காற்றியலில் `பூனைவணங்கி’ என்றும் பேசப்படும் இந்த மூலிகை, வரப்பு ஓர வரப்பிரசாதம்.

கால் அரையிடுக்குகளில் கடும் அரிப்பைக் கொடுத்து, சில நாட்களில் அந்த இடத்தைக் கருமையாக்கி, பின் அந்தத் தோல்

தடிப்புற்று, அடுத்த சில மாதங்களில் தடித்த இடம், அரிப்போடு நீர்ச்சுரப்பாக மாறும் பூஞ்சைத்தொற்றுக்கு, குப்பைமேனியும் மஞ்சளும் சேர்த்து அரைத்துப் பூசலாம். சின்னச்சின்ன அடிபட்ட காயங்களுக்கு, கிராமப்புறத்தில் கைவைத்தியமாக குப்பைமேனியையும் உப்பையும் கூட்டி அரைத்துப் பூசுவர்.

`காணாக் கடி' எனும் அர்ட்டிகேரியா நோயில் வரும் தடிப்புக்கும், கொசுக்கடி அல்லது அலர்ஜி காரணமாக தோலில் ஏற்படும் தடிப்புக்கும், குப்பைமேனியின் இலைச் சாற்றை, தேங்காய் எண்ணெயில் சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்துத் தடவலாம். குப்பைமேனி இலைச்சாறு அரை லிட்டர் எடுத்தால், தேங்காய் எண்ணெய் 250 மி.லி எடுத்து, மெல்லிய தீயில் இலைச்சாற்றின்

நீர் முழுவதும் சுண்டும் வரை காய்ச்சி, தைலமாக்கி எடுக்க வேண்டும். தோலின் நிறத்தைவிட சற்று அடர்ந்த நிறத்துடன் இருக்கும் (Hyperpigmented spots) பகுதியில், மேற்சொன்ன தைலத்தைப் பூசிவரலாம்.

குப்பைமேனி ஒரு கீரை. வெளி உபயோகம் மட்டும் அல்லாது உள்மருந்தாகவும் பயன் தரக்கூடியது. நெஞ்சுச் சளியுடன் வீசிங் எனும் இரைப்பும் தரும் நிலையில், குப்பைமேனி ஒரு சிறந்த கோழை அகற்றியாகச் செயல்படும். இலைச் சாற்றைக் கொடுக்கும்போது, சில நேரத்தில் உடனடியாக வாந்தி எடுக்கவைத்து, அதனுடன் கோழையையும் வெளியேற்றும் இயல்பு குப்பைமேனிக்கு உண்டு. குப்பைமேனியின் உலர்ந்த பொடியை ஒரு கிராம் வெந்நீரில் அல்லது தேனில் கலந்து கொடுக்க, கோழை வருவது மட்டும் அல்லாமல், இருமலும் உடனடியாகக் கட்டுப்படும். மூக்குத்தண்டில், நெற்றியில் கபம் சேர்ந்து வரும் தலைபாரத்துக்கு குப்பைமேனி இலையை அரைத்து, நெற்றியில் பற்றுபோடலாம். உடல் முழுவதும் வலி ஏற்பட்டு அவதிப்படுபவர்களுக்கு குப்பைமேனி இலைச் சாற்றை, நல்லெண்ணையுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சிப்

பயன்படுத்தலாம். வயதான தாத்தா, பாட்டிகளுக்கு, கால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் வலியுடன்கூடிய வீக்கங்களுக்கு, குப்பைமேனி இலையைச் சுண்ணாம்புடன் கலந்து பூசலாம்.

உடலைச் சுத்தப்படுத்தும் குப்பை இது!

குழந்தைகளின் உடல் நலத்துக்கு முக்கிய சவாலாக இருப்பது வயிற்றுப்புழுக்கள். புழுக்கொல்லி மாத்திரைகளை அடிக்கடி சாப்பிட்டாலும் புழுக்களும் அதன் முட்டையும் முழுமையாக வெளியேறாது. இரவு எல்லாம் ஆசனவாயில் அரிப்புடன் இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு, ஒரு டீஸ்பூன் குப்பைமேனி இலைச்சாறை மூன்று நாட்கள் மாலையில் கொடுக்க, புழுத்தொல்லை தீரும். மலக்கட்டை நீக்கி, மாந்தம் நீக்கி, சீரணத்தை சரியாக்கி, அதன் மூலம் புழு மீண்டும் வராது இருக்க கழிச்சலை உண்டாக்கி, இதனைக் குணப்படுத்தும். மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு, குப்பைமேனி இலையுடன் விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து, இரவில் ஒன்றிரண்டு டீஸ்பூன் கொடுக்கலாம்.

நாட்டு மருந்துக் கடை - 23

20 வருடங்களுக்கு முன்பு வரை மார்கழி மாதக் காலைகளில் தினமும் பார்த்த காட்சி நம் நினைவில் இப்போதும் அழியாமல் இருக்கிறதுதானே! நம் பெண்கள் அதிகாலையில், எழுந்து முற்றத்தைப் பெருக்கி, குப்பையை அகற்றி, விழுந்திருக்கும் இலைதழைகளைப் பொறுக்கி, மாட்டுத்தொழுவத்துக்குப் பின் இருக்கும் உரக்குழியில் போட்டுவிட்டு, தொழுவத்தில் இருந்து சாணம் எடுத்துவந்து நீர் விட்டுக் கரைத்து, அதை முற்றம் முழுதும் தெளித்து, வாசல் படிக்கட்டுக்கு நேரே அரிசி மாக்கோலமிட்டு கோலத்தின் மையத்தில் சாணத்தில் பிள்ளையார் பிடித்து, அதில் பூவரசம் பூ செருகிவைப்பார்கள். அது, ஒரு கலாசாரக் கவிதை; பண்பாட்டுப் பரிமாறல். அதைத் தாண்டி உற்றுப்பார்த்தால், அத்தனையும் மரபின் மருத்துவம். புறவாசல் என்ற ஒன்று இப்போது நகரத்து அடுக்குமாடி வீடுகளில் இல்லை. முன்வாசல் முற்றம் என்பது இன்று ‘காமன்’ ஏரியா. அதிகபட்சம் பிளாஸ்டிக் பூ ஒட்டலாம். அங்கே

கோலத்தில் அரிசி இல்லாததால், பசியில் எறும்புகள் வேறுபக்கம் இடம்பெயர்ந்துவிட்டன.

ஐரோப்பிய அழகு மலர் ‘துலிப்’ ஐ சிலாகிக்கும் பல இளசுகளுக்கு வருடம் முழுக்க மரத்தில் பூக்கும் நம் ஊர் துலிப் பற்றி தெரியாது. இந்திய துலிப் மலர்தான் அன்று பாட்டி வாசலில், சாணத்தில் செருகிய பூவரசு. ‘பூக்களின் அரசன் அதனால்தான் `பூவரசு’ எனும் காரணப் பெயர்’ என்றும் `இல்லை இல்லை பூமிக்கு அரசன் அதனால்தான் அந்தப் பெயர்’ என்றும் இந்த மலரைக் கொண்டாடியது பண்டைத் தமிழகமும் சித்த மருத்துவமும்.

மருத்துவ உலகுக்கு இந்த மரத்தின் இலை, பூ, பட்டை என அத்தனையும் தெரியும். வணிக உலகுக்கு அதன் மரக்கட்டை, அதன் வீட்டுப்பொருளாக்கப் பயன் தெரியும். இசை உலகுக்கு, தவில், தம்புரா செய்யும் பயன் தெரியும். இப்படி நம் வாழ்வின் அத்தனை அங்கங்களிலும் பரிச்சயமான நாட்டு மருந்து பூவரசு. தன்னுடைய துவர்ப்பும் கசப்புமான சுவைகளில் ஆல்கலாய்டுகளையும் ஃபிளேவனாய்டுகளையும் ஒளித்துவைத்துள்ளது பூவரசு. `குறிப்பாக 'தெப்சின்' எனும் அதன் மஞ்சள் நிறமிச் சத்து ஒரு மாமருந்து' என்கிறது அதை ஆய்ந்தறியும் நவீன மருந்தறிவியல்.

புண்களை ஆற்றும் தன்மை இந்த பூவரசின் மிக முக்கிய மருத்துவக் குணம். புண்களைக் கழுவ இதன் பட்டையைக் கஷாயமாக்கிப் பயன்படுத்துகிறது சித்த மருத்துவம். இந்தக் கஷாயத்தைப் பயன்படுத்துகையில், பட்டையின் எதிர் நுண்ணுயிரி ஆற்றல், புண்களில் கிருமி வளராமல் இருக்க ஒரு பக்கம் காக்கிறது. பட்டையில் உள்ள துவர்ப்புச் சத்து (Tannins) புண்களை ஆற்றிக் குணமாக்கும் புதுத் திசுக்களை (Granulation tissue) வளர்க்கிறது. ஒரே கல்லில் இரண்டு மாங்காய் அல்ல... இரண்டு மருத்துவம்! லேசில் ஆறாத புண்களான, ரத்த நாள தாபிதப் புண்கள் (Venous ulcers), சர்க்கரை நோயில் வரும் புண்கள் முதலான அத்தனை ஆறாத புண்களுக்கும் பூவரசம் பட்டையின் கஷாயக் கழுவல் பயனாகும். இதன் பட்டையை நுண்ணிய துகளாக்கி, இலைத்தூளை சம அளவு கலந்து பயன்படுத்தும் வழக்கமும் சித்த மருத்துவத்தில் உண்டு. இது முதலிலேயே நம் கவிஞர்களுக்குத் தெரிந்திருந்தால், ‘பூவரசம்பூ பூத்தாச்சு... பொண்ணுக்கு சேதியும் வந்தாச்சு’ என்பதற்குப் பதிலாக, ‘புண்ணுக்கு சேதியும் வந்தாச்சு’ என எழுதியிருப்பார்கள்.

கழுத்தில் அணியும் செயின், கைக்கடிகாரம் இவை அழுத்தி ஏற்படும் கரும்படலத் தோல் நோய் மறைய ‘பூவரசம் பூத்தைலம்’ பயனாகிறது. இதை வீட்டிலேயே செய்துகொள்ளலாம். பூவின் இதழ்களைச் சேகரித்து, அதை நல்லெண்ணெயில் காய்ச்சி, கருத்த தேமலில் தடவிவர, கரும்படலம் மெள்ள மெள்ள மறையும். `வெண்திட்டு (Vitiligo/Leucoderma) ஒரு கவலை கொள்ளும் நோய் அல்ல. தோலின் நிறமிச்சத்து இன்மை மட்டுமே’ எனப் பலமுறை சொன்னாலும், அது இன்றும் பாதிப்புற்றோருக்குத் தரும் மனஅழுத்தமும், சமூக அழுத்தமும் சொல்லி மாளாதது. `அந்த வெண்படைக்கு எளிய தீர்வைத் தருவது இந்த பூவரசம்பட்டை’

என்கின்றன சித்த மருத்துவ ஆய்வுகள். பூவரசம் பட்டையைச் சேகரித்து, அதனைப் பொதித்துவைத்துக் கொண்டு, 20 கிராம் எடுத்து 240 மில்லி நீர்விட்டு அந்தத் தண்ணீர் 60 மில்லியாக வரும் வரை கொதிக்கவைத்து கஷாயமாக்கி, அதைக் காலை உணவுக்கு முன் குடிப்பதும், உதட்டில் வரும் வெண்புள்ளி நனையும்படி கொப்பளிப்பதும் இந்த வெண்திட்டுக்களை மறையவைக்கிறது.

`காஸிபோல் (Gossypol) எனும் முக்கிய சத்துதான் இந்த மரப்பட்டையிலும் பூவிலும் பொதிந்திருந்து பல மருத்துவக்குணங்களைத் தருகிறது' என்கிறது நவீன அறிவியல். மேலும், கருத்தரிப்பு தாமதமாவதைத் தடுக்கவும், அல்சைமர் எனும் ஞாபக மறதி நோய்க்கும் இந்த மரத்தின் சத்துக்கள் பயனாவதை உறுதி செய்துள்ளன.

நினைவிருக்கிறதா நாம் சிறு வயதில் கொண்டாடி மகிழ்ந்தது. பூவரசம் இலையில் பீப்பி செய்து ஊதி மகிழ்ந்தோம். சீக்கிரமே இந்த மரத்தின் மருத்துவப் பயனை உலகமே ட்ரம்பெட் (Trumphet) எடுத்து ஊதிக் குதூகலித்தாலும் ஆச்சர்யம் இல்லை!

நாட்டு மருந்துக் கடை - 24

பைபிள், குரான் இன்னும் அதற்கு முந்தைய கிரேக்க, லத்தீன் இலக்கியங்களிலும் பேசப்பட்ட கனி அத்திப்பழம். மரபாகப் பிணைந்து நிற்கும் நம் ஊர் நாட்டு மருத்துவத்திலும் இந்தக் கனிக்கு ஒரு தனி இடம் உண்டு. `அத்தி பூத்தாற்போல' எனும் சொல்லாடல் தமிழ் இலக்கியத்தில் மட்டும் அல்ல, அநேகமாக அத்தனை இந்திய மொழி வழக்கிலும் இருக்கும். அதற்காக அத்தி, பூக்காத தாவரம் அல்ல. பிற தாவரங்கள்போல இதழ் சிரித்துப் பூத்துக் குலுங்காத தாவரம். இறுக்கமான முகத்தோடு இருந்தாலும், சிலர் இனிப்பான வார்த்தை பேசுவார்களே... அதுபோல அத்தி பூத்துக் குலுங்குவது நம் கண்களுக்குத் தட்டுப்படவில்லை என்றாலும், அதன் இனிப்பும் சுவையும் பல ஆயிரம் ஆண்டாக இந்த மண்ணுக்குப் பழக்கம்.

பைபிளின் வாசகமான `அவனவனுக்கென சில துளி திராட்சை ரசமும் அத்தியும் இந்த உலகில் உண்டு' எனும் வாசகத்தைப்

பயன்படுத்தாமல் சமத்துவம் பேசும் அமெரிக்க, ஐரோப்பியத் தலைவர்களே இல்லை எனலாம். அந்த அளவுக்கு அத்தி அங்கேயும் பிரபலம். அழகான அத்திப்பழத்துக்குள் ஆங்காங்கே ஒளிந்திருக்கும் புழுவைவைத்து, `எந்தப் பொருளையும் புறத்தோற்றத்தை வைத்து முடிவுக்கு வந்துவிடாதே' எனும் சொல்லாடலும் நம்மிடையே உண்டு.

அத்தியில் அப்படி என்ன சிறப்பு? அத்திப்பழம் அத்தனை கனிமங்களையும் உயிர்ச்சத்துக் களையும் கொண்டது. வைட்டமின்கள் பி2, பி6, சி, கே மற்றும் கால்சியம், பொட்டாசியம், மக்னீசியம், இரும்பு, சோடியம் போன்ற

தாதுஉப்புக்களின் ஒரு நாள் தேவையில் பெரும ளவைத் தன் நான்கைந்து கனிகள் மூலமாகத் தரக்கூடியது. குறிப்பாக, இதில் உள்ள இரும்புச்சத்துக்காகவும், நார்ச்சத்துக்காகவும் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை அன்றாடம் சாப்பிட வேண்டிய கனி இது.

துவர்ப்புச் சுவை உள்ள அத்தியின் பிஞ்சு, அனேக மருத்துவக்குணங்களைக் கொண்டது. சித்த மருத்துவத்தில் பரிபாஷையாக பாடப்பட்ட அத்திப்பிஞ்சு குறித்த ஒரு பாடல் மிகப் பிரபலம்.

`ஆனைக்கன்றில் ஒரு பிடியும் அசுரர் விரோதி இளம்பிஞ்சும்
கானக்குதிரை மேற்றோலும் காலில் செருப்பாய் மாட்டியதும்
தாயைக் கொன்றான் தனிச்சாற்றில் தயங்கிக் காய்ச்சிக்
குடிபீரேல் மானே பொருதும் விழியாளே, வடுகும் தமிழும்
குணமாமே'

- இந்தப் பாடலை மேலோட்டமாகப் படித்தால், மண்டையைப் பிசையவைக்கும் இந்தப் பாடல் சொல்வது இதுதான். அத்திப்பிஞ்சு, வேலம்பிஞ்சு, மாம்பட்டை, சிறு செருப்படை

ஆகியவற்றை வாழைப்பூச் சாற்றில் கஷாயமிட்டுக் குடிக்க வயிற்றுக்கழிச்சல், சீதக் கழிச்சல் வயிற்று வலி போகும் என்பதுதான். ஆம், அத்திப்பிஞ்சின் துவர்ப்புத்தன்மை எந்த வயிற்றுப்போக்கையும் நிறுத்தக்கூடியது.

அத்திக்காய் ஆறாத நாள்பட்ட ரணத்தையும் ஆற்றக்கூடியது. பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைப்படுதல் (Leucorrhea) நோய்க்கு இதன் பிஞ்சு ஒரு நல்ல செயல்படு உணவு (Functional food). காய் அளவுக்கு இல்லை என்றாலும், பழத்துக்கும் இதே புண்ணாற்றும் குணம் உண்டு.

இன்றைக்கும் நம் ஊர் பெண்களில் 75 சதவிகிதம் பேர் ரத்தசோகையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். ரத்தசோகை சரியாக இளவயதில் தீர்க்கப்படாதபோது, அது நம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைச் சீர்குலைத்து, பல்வேறு நோய்களுக்கும் படிக்கட்டு அமைக்கும். ரத்தசோகையை நீக்கி, உடலை வலுப்படுத்தும் கனி அத்தி. சாதாரணமாக, எந்த இரும்புச்சத்து மருந்தும் மாத்திரையும் ஒருபக்கம் ரத்தத்தில் இரும்பைக் கொடுத்தாலும், தொடர்ந்து அந்த மருந்தைச் சாப்பிடுவதால், வயிற்றில் அல்சரை தானமாகத் தந்துவிட்டுச் சென்றுவிடும்.

ரத்தசோகையைக் குறைக்கப் பயன்படும் அத்திப்பழம் அதற்கு நேர் எதிர். குளிர்ச்சியையும் அதிக நார்சத்தையும்கொண்ட அத்திப்பழம், இரும்புச்சத்தைத் தருவதோடு, மலத்தையும் எளிதாகக் கழியவைக்கும். மகப்பேறு காலத்தில் இயல்பாக வரும் மலச்சிக்கலுக்கும், லேசாக எட்டிப்பார்க்கும் மூலநோய்க்கும் அத்திப்பழம் முதல் தேர்வு. சித்த மருத்துவத்தில் செய்யப்படும் அத்திப்பழ மணப்பாகு, மூலநோய்க்கும், பிரசவகால ரத்தசோகைக்கும் மிகச் சிறந்த மருந்து.

ஆல், அரசு, அத்தி, இத்தி, நாவல் எனும் ஐவர் கூட்டணி, சித்த மருத்துவத்தில் 'பஞ்ச துவர்ப்பிகள்' எனும் செல்லப் பெயரில் மிகச்சிறப்பாகப் பேசப்படுவது. இந்த ஐந்து பட்டைகளையும் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிட, சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும்.

மொத்தத்தில், அத்தி நாவுக்கு மட்டும் அல்ல, வாழ்வுக்கும் சுவைகூட்டும் அற்புத மருந்து.

நாட்டு மருந்துக் கடை - 25

தரை எல்லாம் தங்கம் பூத்திருந்தால் எப்படி இருக்கும். ஆவாரை பூத்திருக்கும் நிலம் அப்படித்தான் இருக்கும். 'ஆவாரை பூத்திருக்கச் சாவாரைக் கண்டதுண்டோ?' என்ற சொலவடை, ஆவாரையின் சஞ்சீவத்தன்மைக்கு தமிழ் சாட்சி. சாதாரண வரள் நிலப்பகுதியில் களைக்காடாய் வளரும்

செடிக்கும் ஒரு மாபெரும் மருத்துவக் குணம் உண்டு என்பதைப் பறைசாற்றுகிறது இந்த முதுமொழி. அப்படி என்ன இருக்கிறது ஆவாரையில்?

வெப்ப பூமியில் வளரும் இந்தச் செடி, நல்ல குளிர்ச்சியும் துவர்ப்புச்சுவையும் கொண்டது. இதன், பூ, இலை, காய், பட்டை, பிசின், வேர் என அனைத்துமே முழுமையாய்ப் பயன் தரக்கூடியது. அந்தக் காலத்தில் நீண்ட தூரம் வெயிலில் நடந்து செல்லக்கூடிய வழிப்போக்கரும், வெயிலோடு உறவாடி வேளாண்மை செய்யும் விவசாயியும், சூரியனின் வெப்பக் கதிர்வீச்சு தலையைத் தாக்காது இருக்க, ஆவாரையைத் தலைப்பாகையாய் கட்டி இருப்பார்களாம். இந்தக் காலத்திலும், வெயிலில் நின்று பணிபுரியும் காவலரைக் காக்க, கொடுங்கோடை வருமுன்னே ஆவாரை இலைக்கட்டால் ஒரு தொப்பியைக் கண்டுபிடித்துத் தாருங்கள். அவர்களுக்குப் பெரும் பயனாயிருக்கும்.

பெண்களுக்கு வெள்ளைப்படுதல் பெரும் அசௌகரியம். மேலும், இது நாள்பட்டுத் தொடர்கையில் பல உள் வியாதிக்கும்

வழிவகுக்கும். இந்த நோயினைத் தீர்க்க, ஆவாரம் பூவின் இதழ்களைச் சேகரித்து நிழலில் உலர்த்தித் தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு, அரை கிராம் எடுத்து, இரண்டு கிராம் வெண்ணெயில் குழைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். இதனைப் பாலில் கலந்து சாப்பிட்டாலும், நீர் சேர்த்து நாலில் ஒரு பங்காகக் காய்ச்சிக் குறுக்கிக் கசாயமாக்கிச் சாப்பிட்டாலும் வெள்ளைப்படுதல், சிறுநீர் எரிச்சல், நீங்கும். உடல் வெப்பம் தணிந்து, வாய்ப்புண் வருகைகூட நீங்கும்.

இன்றைய இளைஞர்களின் பெரும் கவலை, நல்ல வேலை, கை நிறைய சம்பளம், மனதுக்கு இனிய துணை என இனிப்பான

வாழ்வு பற்றி அல்ல... நல்ல அசதி, கைகால் எரிச்சல், மாரடைப்பு, சர்க்கரை நோய் வந்துவிடக் கூடாதே என்பதுதான். ‘சர்க்கரைநோய் இல்லாத பையனுக்கு, சினைப்பை நீர்க்கட்டி இல்லாத பெண் வேண்டும்’ என்னும் வரன் தேடும் விளம்பரங்கள் வரும் நாள் வெகு தூரம் இல்லை. பெருவெள்ளப் பேரிடர் போல் பெருகிவரும் சர்க்கரை நோய் வராது ஆரம்பத்திலேயே தடுக்க, அப்படியே வந்தாலும் ஆரம்பித்திலேயே அந்த நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க, ஆவாரை மிக முக்கியமான அமிர்தம்.

ஆவாரையைப் பிரதானமாகக்கொண்டு செய்யப்படும் ‘ஆவாரைக் குடிநீர்’ சர்க்கரை நோயாளி ஒவ்வொருவரது வீட்டிலும் இருக்க வேண்டிய மூலிகைத் தேநீர். ‘காவிரி நீரும் வற்றும்; கடல் நீரும் வற்றும்’ என சூட்சுமமாய்ச் சித்த மருத்துவன் சொன்ன சூத்திரத்தைக் கட்டவிழ்த்துப் பார்த்த இன்றைய விஞ்ஞானம், ஆச்சரியத்தில் ஆழந்துள்ளது. ‘ஆவாரை, கொன்றை, நாவல், கடலழிஞ்சில், கோரை, கோஷ்டம், மேவிய மருதத் தோல்’ என ஏழு மூலிகைகளைக்கொண்டு தேநீர் போட்டுக் குடித்தால், இனிப்பு

கலந்து சிறுநீர் வரும் (காவிரி நீர்) சர்க்கரை நோய்க்கும் உப்பு நீரான (கடல் நீர்) புரதம் கழிந்து வரும் நீர் உடைய ஆரம்பகட்ட சிறுநீரக வியாதிக்கும், நல்ல பலன் தரும் என்று கண்டறிந்துள்ளனர்.

மாதவிடாய் சமயம் அதிக ரத்தப்போக்கினால் அவதிப்படும் பெண்கள், ஆவாரையைக் கசாயமாக்கி, 120 மி.லி அளவு இரு முறை குடித்தால், ரத்தப்போக்கு குறையும். உடல் எடை உள்ள, சீரான மாதவிடாய் இல்லாத, சினைப்பை நீர்க்கட்டி பிரச்னை உடைய பெண்களும் ஆவாரைத் தேநீர் அருந்த, எடையும் குறையும்; சினைப்பை நீர்க்கட்டி படிப்படியாய் நீங்கும்.

ஆவாரையின் அத்தனை பாகங்களையும் கொண்ட சூரணம் ஆவாரைப் பஞ்சாங்கச் சூரணம். வேர், இலை, பட்டை, பூ, காய் என இவற்றின் உலர்ந்தபொருளைச் சேகரித்துப் பொடித்து, வைத்துக்கொண்டு, 10 கிராம் அளவு காலை, மாலை சாப்பிட, சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும். பிற மருத்துவம் எடுத்துக்கொண்டிருந்தாலும், இந்தச் சூரணம் சாப்பிட, நாட்பட்ட சர்க்கரை நோயினால் வரக்கூடிய சிறுநீரக நோய் (Diabetic nephropathy), இதய நோய் (Diabetic cardipoathy) மற்றும் கரபாத சூலை (Diabetic peripheral neuropathy) எனும் நரம்புப் பிரச்னைகள் என அனைத்தையும் தடுக்க உதவிடும்.

ஆவாரை, சாலை ஓரத்தில் வரப்பு ஓரத்தில் கேட்பாரற்றுக்கிடந்த மூலிகை. இப்போது, ஆங்காங்கே இதன் பயன் அறிந்து தேநீராக்கிச் சாப்பிடுவது பெருகிவருகிறது. இன்னும் சில ஆண்டுகளில் தேநீரைத் தவிர்த்து, இதன் நீருக்கு மவுசு வரக்கூடிய வாய்ப்பு மிக அதிகம். பெண்களுக்குக் கருச்சிதைவைத் தடுக்க உதவவும், கருத்தரிக்கத் தடையாய் இருக்கும் சினைப்பை நீர்க்கட்டி, கர்ப்பச்சூடு முதலான பல நோயை நீக்கப் பயனாவதையும் இன்றைய மருத்துவ ஆய்வுகள்

உறுதிப்படுத்திவருகின்றன.

மொத்தத்தில், ஆவாரை தோற்றத்தில் மட்டும் அல்ல மருத்துவக்குணத்திலும் தங்கமாய் பூத்திருக்கும் தமிழ்த் தாவரம்!

நிறைந்தது