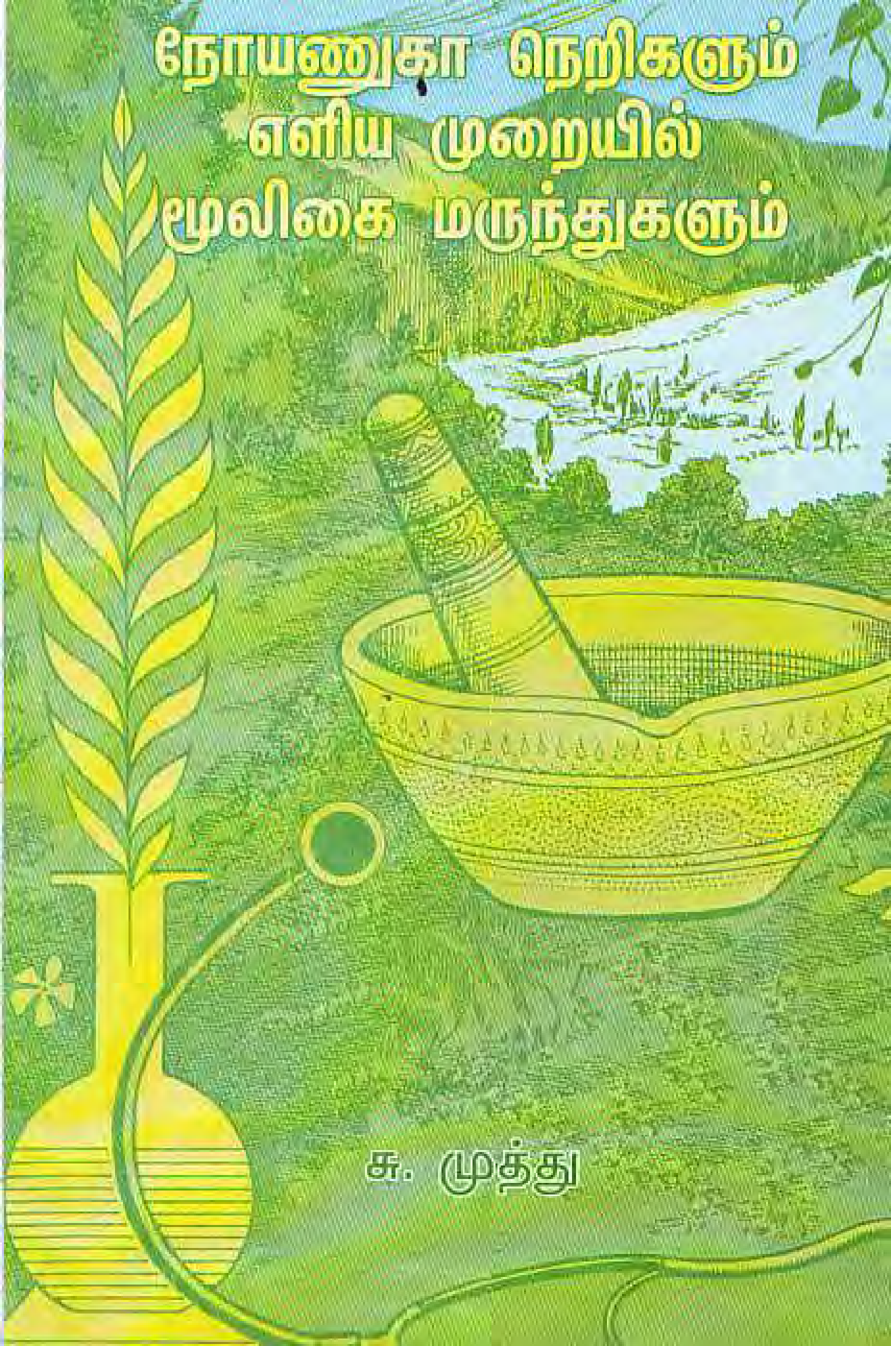
நோயணுகா நெறிகளும் எளிய முறையில் மூலிகை மருந்துகளும்



சு. முத்து

நோயணுகா நெறிகளும் எளிய முறையில் மூலிகை மருந்துகளும்

ஆக்கம்

சு. முத்து

கல்பாக்கம் சித்தமருத்துவ மன்றம்

44, 52ஆம் தெரு
அணுவாற்றல் நகரியம்
கல்பாக்கம் - 603 102.

நூல்	:	நோயணுகா நெறிகளும் எளிய முறையில் மூலிகை மருந்துகளும்
ஆசிரியர்	:	சு. முத்து
முதல் பதிப்பு	:	தி.பி.2038 மீனம் (2007)
ஒளிஅச்சு	:	பைன்லைன், சென்னை – 14.
அச்சு	:	சபரி ஆப்செட், சென்னை – 14.
வெளியீடு	:	கல்பாக்கம் சித்த மருத்துவ மன்றம் 44, 52ஆம் தெரு அணுவாற்றல் நகரியம் கல்பாக்கம் – 603 102.

எங்கள்
வாழ்க்கை இணை ஏற்பு
நிகழ்விற்கு
வந்து சிறப்பித்தமைக்கு
நன்றி

கே. கவிதா - மு. விமலன்
2038, மீனம், 4.
(18.03.2007)

பொருளடக்கம்

	அணிந்துரை	5
	என்னுரை	6
	விளக்கக் குறிப்புகள்	10
1.	நோயணுகா நெறிகள்	13
2.	நோய் வந்த பின்...	23
3.	மூலிகைகளால் தீரும் நோய்களும் செய்முறைக் குறிப்புகளும்	68
	மூலிகைகளின் பட்டியல்	115
	தாவர இயல் அகரவரிசை	122

அணிந்துரை

மூலிகைச் செம்மல்
குன்றத்தூர் ராமமூர்த்தி

கல்பாக்கம் அணுமின் நகரியத்தில் புதிய மருத்துவ வசதிகள் இருந்தும் மூலிகை மருத்துவத்தில் பேரார்வம் கொண்ட சிலர் என்னை அணுகி பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்தித்தர வேண்டினர். அதன்படி நடத்தப்பட்ட பயிற்சியில் தேர்ந்தவர்கள், எளிதிற் கிடைக்கும் மூலிகைகளையும், சில கடைச்சரக்குகளையும் கொண்டு செய்த மருந்துகளால் தாங்களும் பயன்பெற்று பிறரும் பயனுறச் செய்து வருகின்றனர்.

நோயணுகா நெறிகளையும் மூலிகைகளின் பயன்பாடுகளையும் எல்லோரும் அறியும் வண்ணம் எளிய முறையில் நூலாக்கிக் கொண்டுவரும் பணியை மேற்கொண்டிருக்கும் கல்பாக்கம் சித்தமருத்துவ மன்றச் செயலர் சு.முத்து அவர்களை மனமாரப் பாராட்டுவதோடு மன்றம் மேலும் வளர்ந்து புகழ்பெற வாழ்த்துகிறேன்.

என்னுரை

இன்றுள்ள நோய்களில் 75% சாதாரண நோய்களே. சுற்றுப்புறச் சீர்கேடுகளும் அடிப்படை வசதியின்மையும் நோய்களுக்கு முதன்மைக் காரணியங்களாம். இருப்பினும் இக்குறைபாடுகளைத் தீர்க்காமல் அரசுகள் மக்கள் நலனில் அக்கறை உள்ளவைபோல் மருத்துவமனைகளையும் மருத்துவர்களையும் மட்டுமே நம்புமாறு செய்கின்றனர். இருந்தாலும் நவீன மருத்துவம் 15% மக்களாலேயே பயன்படுத்தப்படுகிறது. 70 விழுக்காடு ஆங்கில மருந்துகளும் தாவரங்களிலிருந்து செய்யப்படுவதுதான். பெரும்பாலான நோய்கள் நமதுநாட்டு மருத்துவ முறைகளிலேயே குணப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. தட்ப வெப்ப நிலை, உணவுப் பழக்கம், வாழும் முறை இவைகளுக்கு ஏற்றவாறு நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலைப் பெருக்கி உடல் நலனைக் காத்து, மிகையான செலவின்றி எளிதில் கையாள முடிவதே இந்த நாட்டு மருத்துவ முறைகளின் தனிச் சிறப்பு.

பிற துறைகளைப் போலவே மருத்துவமும் வெளிநாட்டு, உள்நாட்டுச் சுரண்டல்களால் உற்பத்திச் செலவைக் காட்டிலும் பன்மடங்கு விலை அதிகரிக்கப்பட்டு வருகிறது. இதுவன்றி வளரும் நாடுகளில் உள்ள மக்களிடம்தான் பல மருந்துகள் ஆய்வு செய்யப்படுகின்றன. நோய்களைத் திட்டமிட்டு வரவழைத்து, நோய்க்கான மருந்துகளையும் கண்டுபிடித்து நோயின் கடுமைக்கேற்ப மருந்துகளின் விலை ஏற்றப்பட்டு மிகுந்த இலாபம் சம்பாதிக்கப்படுகிறது.

இதன் காரணமாகவும், ஆணாதிக்கம் காரணமாகவும் (பாட்டி வைத்தியம் என்ற முறையில் பெண்களிடையே தொன்றுதொட்டு வந்த மருத்துவமுறை அழிக்கப்பட்டது) மரபுவழி மருத்துவங்களான சித்த மருத்துவம், ஆயுர்வேதம், யுனானி மருத்துவம் போன்றவைகள் நசுக்கப்பட்டன. எனவே மருத்துவம் பற்றி ஓலைச் சுவடிகள், பழமொழிகள், பாடல்கள் வாயிலாக அனுபவ அறிவுள்ள நாம் கடைச் சரக்குகளையும் மூலிகைகளையும் மருத்துவத்திற்குப் பயன்படுத்தினால் இம்மருத்துவ முறைகளை அழியாமல் பாதுக்காக்கவும், அனைவருக்கும் மருத்துவம் பயன்படவும் இத்துறையில் தற்சார்பு அடையவும் அதன் பயனாய் நவீன மருத்துவமான ஆங்கில மருத்துவத்தின் வழியேற்படும் மிகை செலவு தவிர்க்கப்படுவதுடன் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாக்கப்படும்.

மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தும் மருத்துவம் என்றாலே மூலிகைகள் எல்லாம் கிடைக்குமா என்பது போன்ற கேள்விகளே இளம் தலைமுறையினரிடம் நிலவுகின்றன. அதை மாற்றி நம்மைச் சுற்றி இருக்கும் எளிதில் கிடைக்கும் செடி, கொடிகளைப் பயன்படுத்தியே நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும் என்பதை இந்நூல் தெளிவுபடுத்தும்.

இந்நூலில் கூறப்பட்டுள்ள மூலிகைகள் அனைத்திற்கும் தீர்க்கும் நோய்கள், பயன்படுத்தும் முறைகள் என கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

மூலிகைச் செம்மல் குன்றத்தூர் இராமமூர்த்தி அவர்கள் சித்த மருத்துவ மன்றம், கல்பாக்கத்தில் நடத்திய பயிற்சி வகுப்புகளில் இருந்தும், சி.கண்ணுசாமிப் பிள்ளை அவர்களது நூல்களில் இருந்தும், முருகேச முதலியார் அவர்களது குணபாடம் நூலிலிருந்தும், அனுபவ முறைகளிலிருந்தும் இம்முறைகள் தொகுக்கப்பட்டன.

இந்த நோக்கத்தின் அடிப்படையில் விளக்கங்கள் மாறுபட்ட கருத்துகள் மற்றும் ஆலோசனைகள் போன்றவற்றை வரவேற்கிறேன்.

''பிணியிலே பிறந்து அந்தப் பிணியினாற் சாகக்கண்டு அணியிலே ஆடையிலே அலங்கரித்தோமே அன்றி அறிவிலே ஆசாரத்தால் அழகேதும் செய்தோமில்லை தொடங்குவோம் இனிமேலேனும் நோய்களைத் துடைக்கும் வாழ்க்கை.''

-நாமக்கல் கவிஞர்

சித்த மருத்துவத் துறையில் ஒரு முக்கியப் பகுதியான மூலிகை மருத்துவத்தை சிற்றூர் தோறும் வளர்த்தெடுத்தோம் என்றால் உள்நாட்டு மருத்துவம் மருத்துவத் துறையில் தற்சார்பை எளிதில் அடைய முடியும். உயர் தொழில் நுட்பம் என்ற அறிவியல் போர்வையில் வெகு சிலரே பயன்படுத்தும் முறையில் அல்லாது, பெரும்பாலான மக்களுக்குப் பயன்படும் ''மக்களுக்கான அறிவியலை'' வளர்க்கும் முறைக்குத் துணை நிற்போம்.

பயிற்சி அளித்தும், ஆலோசனை அளித்தும், வழிகாட்டியும் வரும் மருத்துவர் பா.இராமசாமி, மருத்துவர் தி.திருநாராயணன் அவர்களுக்கும் எனது நன்றி என்றும் உரியது.

இந்தப் புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள மூலிகைகள் அடையாளம் காண்பதற்கும், மேலும் விளக்கங்கள் கேட்பதற்கும் கீழ்க்கண்ட முகவரிகளை அணுகுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

1. கல்பாக்கம் சித்த மருத்துவ மன்றம்
   44, 52ஆம் தெரு, கல்பாக்கம் - 603 102.

2. 'மூலிகைச் செம்மல்' குன்றத்தூர் இராமமூர்த்தி
   4. நடபாய் தெரு, குன்றத்தூர், சென்னை - 600 069.

3. மரு.தி.திரு.நாராயணன், மரபுவழி மருத்துவ ஆய்வு நடுவம் (CTMR), 23, இராதாகிருட்டினன் நகர், முதன்மைச் சாலை, திருவான்மியூர், சென்னை - 600 041.

'உணவே மருந்து - மருந்தே உணவு' என்ற அடிப்படையில் நோயணுகா நெறிகளும் நோய்வந்தால் அதை எளிய முறையில் இங்கு சுருக்கமான முறையில் தொகுத்துக் கூறப்பெற்றுள்ளன.

மக்களே தங்கள் நோயைத் தாங்களே தீர்த்துக்கொள்ளும் முறையில் மக்களுக்கான 'மக்கள் அறிவியல்' எல்லாத் துறைகளிலும் ஏற்படுத்தப்பட்டு நடைமுறைக்கு வரவேண்டும் என்ற நோக்கத்தின் வெளிப்பாடாக இப்புத்தகத்தைக் காணவேண்டுமாய்க் கருதுகிறேன்.

இதை மட்டும் படித்துவிட்டு மருத்துவம் செய்ய வேண்டாம்.

'எப்பொருள் யார்யார் வாய்க்கேட்பினும் அப்பொருள்
மெய்ப்பொருள் காண்பது அறிவு'

என்ற குறளுக்கு ஏற்ப இதுபோன்ற பல நூல்களைப் படித்தும் தக்க கருத்துரைகளைக் கேட்டறிந்தும் பயன்படுத்த வேண்டும் என அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

மூலிகைகளின் தாவரஇயல் பாகுபாடு, போலிகளைக் கண்டறிதல் ஆகியவற்றை எடுத்துரைத்த தாவரவியல் பேராசிரியர் சத்தார் உதுமான் அலீ அவர்களுக்கும் சென்னை கிறித்தவக் கல்லூரி தாவரஇயல் துறை பேராசிரியர் முனைவர் து.நரசிம்மன் அவர்களுக்கும் பிழைதிருத்தம் செய்து நூல்வெளிவரப் பேருதவி செய்த தோழர் கி.வெற்றிச்செல்வன் அவர்களுக்கும் நான் பெரிதும் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

சு.முத்து
கல்பாக்கம் சித்த மருத்துவ மன்றம்

விளக்கக் குறிப்புகள்

சமூலம்	-	வேர், இலை, பூ, காய் போன்ற எல்லாம் சேர்ந்தது.
சூரணம்	-	நன்றாகப் பொடித்து, மெல்லிய துணியில் சலித்து எடுத்த பொடி
கியாழம்	-	சேர்க்க வேண்டிய பொருள்களுடன் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் ஏற்றிக் காய்ச்சி மூன்றில் ஒரு பங்காகக் குறைத்து வடிகட்டி எடுத்தது.
1 அவுன்சு	-	30 மில்லி லிட்டர்
கி	-	கிராம்
மிலி	-	மில்லி லிட்டர்
இலைக்கற்கம்	-	இலையுடன் நீர்விட்டு அரைத்த பசை.
1/4 ரூபாய் எடை	-	சுமார் 3 கிராம்
1 குன்றி எடை	-	200 மில்லி கிராம்
1 ரூபாய் எடை	-	10 கிராம்
பற்பம்	-	மருந்துச் சரக்கை ஓடுகளில் வைத்து ஈரமண் தடவிய துணியால் சுற்றி வரட்டி வைத்து எரித்துக் கிடைத்த பொடி. (ஆயுட் காலம் - 100 ஆண்டுகள்) இம்முறை புடம் எனப்படும்
சோகை	-	இரத்தக் குறைவில் ஏற்படும் உடல் வீக்கம், பலவீனம்.
பாண்டு	-	இரத்தக் குறைவு
சுவாச காசம் என்னும் ஆஸ்துமா	-	மூச்சுவிட முடியாமல் ஏற்படும் தொல்லை. இரைப்பிருமல்
கிராணி அதிசாரம்	-	அசீரணத்தால் (செரியாமையால்) ஏற்படும் பேதி

குன்மம்	-	வயிற்று வலி
சீதபேதி	-	சளி, இரத்தத்துடன் ஆகும் பேதி.
பத்தியம்	-	உணவில் சேர்ப்பவை
இரணங்கள்	-	நாள்பட்ட ஆறாத புண்கள்
வாதம்	-	வளி
பித்தம்	-	அழல்
கபம்	-	ஐயம்
பிரமேகம்	-	சிறுநீர் நோய்கள்
வெள்ளை	-	சிறுநீர் வெள்ளை நிறமாக வெளியேறுதல், பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளை ஒழுக்கு
வெண் குட்டம்	-	தோலில் ஏற்படும் வெண்படை, வெண்புள்ளிகள்
சூலை	-	தாங்க முடியாத அளவு ஏற்படும் வலி
தந்தி மேகம்	-	சிறுநீருடன் தந்திக் கம்பிபோல சீழ் வருதல்
சூதகக் கட்டு	-	மாதவிடாய் தடைபட்டு சரிவர வெளிப்படாமை
இரத்தப் பிரமேகம்	-	சிறுநீரில் இரத்தம் வெளிப்படல்
பெரும்பாடு	-	மாதவிடாயில் இரத்தம் அதிகம் வெளிப்படுதல்
புழுவெட்டு	-	திட்டுத்திட்டாய் முடி உதிருதல்
படர் தாமரை	-	நாட்களுக்கு ஏற்ப அதிகரிக்கும் தேமல்
பேய் நமைச்சல்	-	மிக அதிக அளவில் ஏற்படும் அரிப்புடன் கூடிய நமைச்சல்
கிரந்தி	-	தோலில் ஏற்படும் கருப்பு / வெள்ளை நிற நோய்கள்
அன்னத்துவேசம்	-	உணவில் விருப்பின்மை
வெதுப்புதல்	-	சிறிது சூடாக்குதல்

குறிப்புகள்:

1. ஊமத்தன், எருக்கு, எட்டி, குன்றிமணி போன்ற நஞ்சுள்ள தாவரங்களைக் கையாளும்போது எச்சரிக்கையுடன் இருத்தல் நல்லது.

2. நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைப்பவைகளிற் சில வருமாறு:

அதிமதுரம், அழிஞ்சில் விதை, அமுக்கரா, சப்ஜா விதை, எட்டி விதை, ஓமம், கடுக்காய், கழற்சி, காட்டுச் சீரகம், கோரைக் கிழங்கு, கோஷ்டம், சாதிக்காய், சிற்றரத்தை, தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு, திப்பிலி, நிலாவாரை, நிலப்பனை, புங்கன், வசம்பு, நெருஞ்சி, வாளுழுவை அரிசி, சர்ப்பகந்தா வேர், வெட்டி வேர், மஞ்சள், மாசிக்காய்.

3. IMPCOPS மருந்துகள்:

தாளிசாதி சூரணம், திரிகடுகு சூரணம், திரிபலை சூரணம், அட்ட சூரணம், தந்த தாவன சூரணம், நிலஆவாரைச் சூரணம், மூலக்குடோரி தைலம், சுக்குத் தைலம், அறுகன் தைலம், மத்தன் தைலம், இம்பூரல் மாத்திரை, சுவாச குடோரி மாத்திரை, சுதர்சன மாத்திரை, சர்ப்பகந்தா மாத்திரை, நிசாமலக்கி மாத்திரை, தாளிசாதி வடகம், நீர்முள்ளி/நெருஞ்சில் குடிநீர், நாக பற்பம், கிளிஞ்சல் மெழுகு, கருணை இளகம், வெண்பூசணி இளகம், தேற்றான் கொட்டை இளகம், சௌபாக்கிய சுண்டி, சுகுமார கிருதம்.

1

நோயணுகா நெறிகள்

நம் நாட்டு வெப்பநிலையில் நம்மோடு நம்மைச்சுற்றி நமக்காக நம் அருகில் வளருகின்ற புல், பூண்டு, செடி, கொடி, மரங்களின் பயனறிந்து நோய்களைத் தீர்த்துக்கொள்வது நமக்கு ஏற்றதாகும். இருப்பினும் நோய்கள் உகந்த பின் போக்குவதை விட வருமுன் காப்பதே மிகச் சிறந்ததாகும். நோய்களுக்கான சில காரணியங்களுள் முகமையானவை மலச்சிக்கலும் மனச்சிக்கலும். இவ்விரண்டும் இருப்பின் நோய்கள் பலவும் வந்துவிடும். தவிர்க்கவே முடியாது.

மலச்சிக்கல்:

காலை, மாலை இருவேளையும் மலம் கழித்தல் நன்று. காலை மட்டுமாவது மலம் கழித்தல் இன்றியமையாதது. இல்லையேல் குடலுக்குள் வாயு எனப்படும் வளி கூடி குடற்பை பருக்கும். இருது நாளடைவில் குடலுக்குக் கீழ்ப்புறத்திலுள்ள சவ்வு சிறிது வழிவிடும் படியான துளை உண்டாக்கும். அக்காலத்தில் விரைவான நடையும் மலச்சிக்கலும் ஏற்படின் குடல் கீழே இறங்கும். (இதுவே 'எரனியா' என்ற குடலிறக்க நோயாகும்) இவ்வாறு உணவு உண்டபின் விரைவாக நடந்தாலோ உடற்பயிற்சி செய்தாலோ உடலுக்கு நன்மைக்கு மாறாகத் தீமையே விளையும். எனவே தான் உண்டபின்னர் மெதுவாக நடத்தல் தேவை என சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர்.

'நன்பு பெற உண்ட பின்பு குறுநடையும் கொள்வோம்' 10 மணித் துளிகள் நடந்தாலே போதும். இரவு 7-8 மணிக்குள் உண்டு

(2 மணி நேரமாவது இடைவெளி) 10 மணிக்குள், படுக்கைக்குச் செல்வது நல்லது. 'பகற் தூக்கம் வளிப்பெருக்கம்' என்பர். என்றாலும் இரவுப் பணி செய்பவர்கள் பகலில் தான் தூங்க வேண்டியிருக்கும். எனவே தூக்கம் என்பது ஒரே முறையாக 6-7மணி நேரம் என அமைத்துக் கொள்வதே சாலச் சிறந்தது. அவ்வாறே உடற்பயிற்சியும் விரைவான நடையும் வெறும் வயிற்றில் மட்டுமே இருத்தல் தேவை. காலை வெறும் வயிற்றில் 2 குவளை தண்ணீர் அருந்திவர மலம் எளிதாக வெளியேறும்.

மலச்சிக்கல் இல்லை என்றாலும் 4 மாதத்திற்கொருமுறை பேதி மருந்து எடுத்துக்கொள்வது நல்லது.

'அடர் நான்கு மதிக்கொரு கால் பேதியுறை நுகர்வோம்'

இதனால் வளி நோய்கள் குறையும். அவ்வாறே

'ஆறு திங்கட்கொரு வமன மருந்து அயில்வோம்' என்றவாறு 6 மாதத்திற்கொருமுறை வாந்தியாக மருந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் பித்த என்னும் அழல் நோய்கள் குறையும்.

'தேறு மதி ஒன்றரைக்கோர் தரம் நசியம் பெறுவோம்' என்பதற்கிணங்க 1½ மாதத்திற்கொருமுறை மூக்கில் நசிய மருந்து இட கபம் என்னும் ஐய நோய்கள் குறையும்.

எனவே தான் நாள்பட்ட நோயினருக்கு முதலில் பேதி மருந்து கொடுத்துப் பின்னர் நோய் தனிப்பதற்கான மருந்துகள் சிறிது மருத்து முறையில் கொடுக்கப்படுகிறது.

அவ்வாறே சூழ்நிலை காரணியமாக, பயணங்களின்போது மலத்தை அடக்குவர். இது தவறு. மலமதை அடக்கினாலில் வளி நோய் வரும். நீர்க்கோவை, முழங்கால் வலி, தலைவலி, சத்தமாக வரும் காற்று என்பர். அவ்வாறே சிறுநீரையும் தடுக்கக் கூடாது. தடுத்தால் நீர்த்தாரைப் புண், நீர் எரிச்சல், கடுப்பு வரும். எனவே மலத்தையோ, சிறுநீரையோ அடக்கி வைத்தல் தவற என உணர்தல் இன்றியமையாததாகும்.

மனச்சிக்கல்

சிலருக்கு வறுமையால் சிலருக்கு எண்ணத்தால் என சிக்கல்கள்

தொடர இடமளித்தால் அது பல நோய்களுக்கும் வித்திடும். குன்மம், வயிற்றுப்புண், கீல்வாதம், காளாஞ்சப்படை போன்ற தோல் நோய்கள் ஏற்படவும் ஏற்பட்ட பின் மருந்துண்டாலும் பலன் கிடைக்காத நிலையும் ஏற்பம். குழந்தைகள் சரியாகப் படிக்கவில்லை என்று சிலரும் நிறைய மதிப்பெண்கள் எடுக்கவில்லையே எனச் சிலரும் சரியாகச் சாப்பிடமாட்டேன் என்கிறார்களே எனச் சிலரும் தன் துணைவர் வீட்டைச் சரியாகப் பார்க்கவில்லை எனச் சிலரும் சிக்கல்களைக் கூறுவர். இதுபோன்ற கவலைகளில் ஏதாவது ஒன்று பெரும் பாலோருக்கும் இருக்கும். ஆனால், அவை நம்மை வீழ்த்த இடமளிக்கக் கூடாது. எதற்கெடுத்தாலும் எரிந்துவிழுவது (சினத்தைக் கட்டுப்படுத்த இயலாத தன்மை) தலைவலி, உயர்குருதி அழுத்தம், தலை சுற்றல், கூடுதல் இதயத் துடிப்பு போன்றவற்றிற்கு வழி வகுக்கும். மனக்கவலை மிகுந்தவர்கள் உடல் இளைத்திருப்பின் என்னதான் உண்டாலும் உடலில் தங்காது. இக்கவலைகள் காரணியமாக அழல் கூடி மனக்கோளாறு நிலைக்கும் அழைத்துச் செல்லும். எனவே, கவலைகளை வெல்ல ஏதாவதொரு வழிவகை நாடுதல் முதற்தேவை. மனநலக் காப்பகங்கள், பெரிய மருத்துவமனைகள் இதற்காக சிலரைப் பணிக்கு அமர்த்தியுள்ளனர். சித்த மருத்துவர்கள், பொதுநலம் நாடுவோர்களும் இதனைக் கட்டுப்படுத்த வழிவகை கூறுவர்.

பிணி அணுகாதிருக்க

வீறு சதுர் நாட்களொரு கால் நெய் முழுக்கைத் தவிரோம்' என்பதால் 4 நாட்களுக்கொரு முறை எண்ணெய்க் குளியல் தேவை என உணரலாம். எண்ணெய்க் குளியல் எனில் தலையில் எண்ணெய் தடவி 1/2 மணி முதல் 1 மணி வரை பொறுத்திருக்கு சிகைக்காய்த்தூள் அல்லது குளியல் பொடி தேய்த்துக் குளித்தல் தேவை. உடல் முழுதும் எண்ணெய் தேய்த்தாலும் நன்றே. குறிப்பாக உள்ளங்கால்களில் எண்ணெய் தடவ கண்பார்வை மங்காது. காதுகளில் 1 - 2 துளிகள் விட தலையில் நோய்கள் அண்டா. கண்களில் விடுவதால் காதுநோய் நெருங்கா. தலை முழுகுவதால் உடல் வெப்பம் தணியும். மூக்கில் இடுவதால்

சளித்தொல்லை தீரும். தொப்பூழ் மீது (தொப்புளில்) தடவுவதால் வயிற்றுவலி போன்ற உடல் சூட்டினால் வரும் நோய்கள் தீரும். எள் எண்ணெய்தான் இதற்குப் பயன்படுத்த வேண்டும். அவ்வாறே சுடுநீரில் தலைமுழுக நன்மை மிகும்.

எண்ணெய்க் குளியலால் உடல் வலி தீரும். கிழத்தன்மை குறையும். கண்கள் தெளிவு பெறும். உடல் வனப்பு உண்டாகும். தோல் மென்மையடையும். உடல் சோர்வு, ஐயம், பல்நோய்கள், சுவை குன்றல் போன்ற முக்குற்றங்களும் தீரும். நல்ல தூக்கம் உண்டாகும். நல்ல தூக்கமிருந்தாலே நோய்கள் நெருங்கா. (இதனால் எப்போதும் தூங்கவேண்டும் என்பதல்ல)

'காலை இளங்கதிர் தீது' - காலை / இளம் வெயிலில் இருப்பதைத் தவிர்த்தல் தேவை. 'மாலை வெயில் மருந்தென்று நன்னு' - மாலை வெயில் உடலுக்கு நன்மை தரும் என்பதை இச்சித்தர்கள் கூற்றிலிருந்தும் உணரலாம்.

'மூலஞ்சேர் கறி நுகரோம்' - மூலநோய்களை உண்டாக்கக் கூடிய கிழங்குவகைகளை உண்ணவேண்டாம். (கருணைக்கிழங்கு, முள்ளங்கியும் விலக்கு)

'முதனாளில் சமைத்த கறி அமுதெனினும் அருந்தோம்' - கெட்டுப் போகவில்லை என்றாலும் முந்தைநாள் சமைத்த உணவு கெடுதி தரும்.

'ஞாலந்தான் வந்திடினும் பசித்தொழிய உண்ணோம்' இதையே வள்ளுவர்

'மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்' என்கின்றார்.

சிலர் நான் நேரம் தவறாமல் சாப்பிடுவேன் என்பர். இங்கு நேரம் மட்டும்தான் கருதப்படுகிறது. பசி இல்லையெனில் தண்ணீர் மட்டும் குடித்துவிட்டு அடுத்த வேளை உணவு உண்பதே சரி. அவ்வாறே பசிக்கிறது என்பதால் கண்ட நேரத்திலும் உணவு உட்கொள்ளக்கூடாது.

''உண்பது இருபொழுதொழிய மூன்று பொழுது உண்ணோம்'' என்பதும் முப்போது உண்பான் ரோகி' என்பதும்

இரண்டுவேளை உணவே நோயின்றி வாழ உகந்தது என்பதை வலியுறுத்துகிறது. நாம் நடைமுறையில் மூவேளை உண்கிறோம். எனவே ஒருவேளை நீர்ம உணவை உட்கொள்ளுதல் தேவை. அதாவது நீராகாரம் / கூழ் / கஞ்சி என ஏதாவதொன்றை காலை உணவிற்குப் பன்படுத்தலே நன்று.

''ஆற்று நீர் வாதம் போக்கும்
ஊற்றுநீர் பித்தம் போக்கும்
சோற்றுநீர் இரண்டும் போக்கும்'

என்பதிலிருந்து நீராகத்தின் பயன்பாட்டை அறிந்து பயன்படுத்துவோம். பழையசோறு நன்மையாம்.

'பெருந்தாகம் எடுத்திடினும் பெயர்த்து நீர் அருந்தோம்' - உணவின் போது இடையிடையே தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. உண்டபின் சிறிது நேரம் கழித்துக் குடிப்பதே சிறந்தது.

உணவு, தண்ணீர், வெற்றிடம் என அனைத்தும் சமஅளவு இருக்குமாறு உணவைக் குறைத்து உண்பதே சாலச் சிறந்தது. சுவைக்கு அடிமையாகி வயிறு முட்ட உண்டால் நோய்கள் வந்தே தீரும்.

'விழிகளுக்கு அஞ்சனமும் மூன்று நாட்களுக்கொருமுறை இடுவோம்' கண்களுக்கு மையிடுதல் மூன்று நாள்களுக்கு ஒருமுறை என அமைந்தால் கண் கேடுறாது. ஆண்களும் பயன்படுத்தல் வேண்டும்.

கரிசாலைச் சாற்றில் நனைத்த திரியில் விளக்கெண்ணெய் கொண்டு எரித்துக் கற்றாழை மடலில் கரி சேர்த்த மையிடல் நல்லது. இல்லையேல் நீலாஞ்சன மை / நாரி கேளாஞ்சன மை (இம்ப்காப்சு மருந்துகள்) பயன்படுத்தலாம்.

உணவு உண்ணும் முறை:

நாற்காலியில் அமர்ந்து மேசைமீது வைத்து உணவு உண்ணுதல் தவறு. தரையில் சம்மணமிட்டு அமர்ந்து தட்டு / இலையில் உணவு வைத்து உண்ணுவதால் குனிந்து நிமிர்ந்து உண்ணுதல் தேவையாகிறது. அதனால், குருதியோட்டம்

கால்களில் குறைந்து வயிற்றுக்கு மிகுந்த பயனளிக்கும். மேலும் உணவின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தவும் பயன்தரும்.

கொன்றை வேந்தன் 'உண்டி சுருங்கல் பெண்டிர்க்கழகு' என்கின்றது.

பெண்டிர்க்கு மட்டுமல்ல உடலுழைப்பு குறைந்த அனைவருக்கும் அதுவே அழகு.

உணவில் மோர் பயன்படுத்தும்போது (வெண்ணெய் எடுத்தது) நீர் கூடுதலாகச் சேர்த்துப் பயன்படுத்த வேண்டும். அவ்வாறே நெய் சேர்க்கும்போது நெய்யை உருக்கிய பின்னர் குறைந்த அளவில் உணவில் சேர்த்துண்ணலாம்.

எண்ணெய் சேர்க்கும்போது நல்லெண்ணெய் எனப்படும் எள்நெய் தான் சேர்க்க வேண்டும். (சூரிய காந்தி எண்ணெய்களும் உடலுக்குத் தீமையே விளைவிக்கும்.) அளவு குறைவாகப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதுதான் மிகவும் முக்கியம். டால்டா, பாமாயில், தேங்காய் எண்ணெய் போன்றவைகளும் உணவில் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

படுத்துறங்கும்போதும் கட்டில், மெத்தையில் படுப்பதை விடத் தரைமீது கோரைப்பாய் விரித்துப் படுத்தலும் இடதுபுறமாக ஒருக்களித்த நிலையில் தூங்குவதும் நன்று.

உணவில் பயன்படுதும் காய்கறிகள் இளம் பிஞ்சாக இருத்தல் நன்று.

'வாழை இளம் பிஞ்சொழிய கனி அருந்தல் செய்வோம்'

வாழை இளம் பிஞ்சை வாழைக் கச்சல் என்பர். இக்கச்சல் பொடி வயிற்றுப் புண்ணுக்கு நல்ல மருந்தாகும். (2 கி அளவு இருவேளை உண்க).

வாழைப்பழம் சாப்பிடும்போது பிரண்டைத் துவையல் சேர்த்துண்ண வேண்டும். அவ்வாறே மாம்பழம் சாப்பிட்டால் மாங்கொட்டைப் பருப்பும் பலாப்பழம் சாப்பிட்டால் தேனும் சேர்த்துண்ண வேண்டும். இதனால் அவற்றின் கேடு நீங்கும். வேர்க்கடலையுடன் வெல்லம் சேர்த்துண்ணுதல் இதனால்தான்.

முகமழித்தல் செய்யும் ஆண்களும் 'திங்களரைக்கு இரண்டு தரம் சவள விறுப்புறுவோம்' என்பதற்கிணங்க கிழமைக்கு (வாரத்திற்கு) ஒருமுறை மழிக்கலாம்.

காலையில் இஞ்சித் துண்டுகளைத் தேனில் ஊறவைத்து ஒரு துண்டு உண்ணலாம். பிற்பகல் உணவின் முதல் பிடி சோற்றில் சுக்குத்தூள்+நெய் சேர்த்து உண்ணலாம். இரவு உணவிற்குப் பின் / படுக்கைக்குப் போகுமுன் 1/4 தேக்கரண்டி கடுக்காய்த்தூள் சாப்பிட்டுத் தண்ணீர் அருந்தலாம். இவ்வாறு செய்து வந்தால் தடி ஊன்றி நடப்பவரும் கோலை வீசிவிட்டு கைவீசி நடக்க இயலும் என்பதாகும்.

தண்ணீரைக் கொதிக்கவைத்து வடிகட்டிகள் (filter) வழி வடிகட்டிக் குடிப்பது தேவையற்றது. குறிப்பாக சென்னை போன்றவிடங்களில் மட்டும் கொதித்து ஆறிய நீரைப் பயன்படுத்தலாம். (ஏனெனில் கழிவு நீருடன் குடிநீரும் கலக்கும் நிலை உள்ளது) மற்றவிடங்களில் தண்ணீரைக் காய்ச்சாமலேயே குடிப்பதே சிறந்தது. மழைக்காலங்களில் மட்டும் கழிவுநீருடன் குடிநீரும் கலக்கும் நிலை ஏற்படுவதால் அப்போது மட்டும் கொதித்த நீரை ஆறிய பின் குடிக்கலாம். அவ்வாறே சளி, இருமல், காய்ச்சல் உள்ளவர்கள் நோய் தீருமட்டும் சுடுநீர் அருந்தலாம். நம்மையறியாமல் ஓரிரு கிருமிகள் உள்ளே செல்வதால் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் உருவாகுமே தவிர அனைவருக்கும் நோய் வந்துவிடாது என உணரவேண்டும்.

அவ்வாறே பனிக் காலங்களில் குழந்தைகள் முதல் பெயரிவர்கள் உள்ள நகர மக்கள் தலை, காதுகளை மூடும் வண்ணம் தொப்பியோ கம்பளித் துண்டோ அணிகின்றனர். இதுவும் பருவ மாற்றங்களை எதிர்கொள்ளும் தன்மையை உடல் இயல்பாய் எதிர்கொள்வதைத் தடுக்கிறது. எனவே தேவையற்றது. இதனால் சளி பிடிக்கும் என நினைத்துக்கொள்வது மிகையான கற்பனையே. குளிர் தாங்கவியலாபோது அவற்றை அணிவதில் தவறில்லை.

மிகையான சூடும் குளிர்ச்சியும் உள்ள உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்த்தல் நல்லது. பொதுவில் அந்தந்தக்

காலங்களில் கிடைக்கும் உணவுப் பொருட்களையும் காய் கனிகளையும் உண்டு வாழ்தலே செலவு குறைவிற்கும் நோயின்றி வாழ்வதற்கும் வழிவகுக்கும். குறிப்பாக கரும்பு கிடைக்கும் சனவரி மாதத்திலேயே கரும்பை வாங்கி மென்று சுவைக்க வேண்டும். (மற்ற காலங்களில் கிடைக்காது. கிடைத்தாலும் விலை கூடுதலாக இருக்கும் அல்லவா?) கரும்பை சுவைத்தால் பல்லிடுக்குகளில் தங்கியிருக்கும் அழுக்குகளையும் வெளியேற்றும். பல்லும் தூய்மை பெறும். அதைவிடுத்து அப்போதும் கருப்பஞ்சாறு சாப்பிடுவேன் என்றால் அது சோம்பேறித் தனமே என உணர்தல் வேண்டும். அவ்வாறே மாம்பழம், பலாப்பழம் போன்ற பருவங்களில் கிடைக்கும் கனிகளுக்கும் காய்களுக்கும் பொருத்திப் பார்த்துப் பன்படுத்த வேண்டும்.

உணவகங்களில் நெகிழி (பிளாஸ்டிக்) மீது உணவு வைத்துத் தருகின்றனர். இதனைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். சூடான உணவுப் பொருள்கள் நெகிழியில் பட்டு வேதிவினை புரியவும், அவை நம்மையறியாமல் உடலுக்குள் செல்லவும் வாய்ப்புள்ளது. அவ்வாறே விரைவு உணவங்களில் உணவில் 'அஜினமோட்டா' கலக்கின்றனர். 'புலியைப் பார்த்துப் பூனை சூடுபோட்டுக் கொண்டது'போல சிலர் வீடுகளிலும் சுவை கூட்ட அஜினமோட்டா பயன்படுத்துகின்றனர். இது கெட்டுப்போன உணவுப் பொருட்களுக்கும் சுவையளிக்கும் என்பதுடன் உடல் பருத்தல், பெருவயிறு, வயிற்றுப்புண் போன்ற பல நோய்களை நாளடைவில் உருவாக்கும். மேலும் புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகளும் உண்டு எனக் கூப்படுகிறது. இயல்பாகவே சமைத்தல் என்பது நம் உணவிற்கு சுவை கூட்டத்தான். சுவை கூடும்போது தான் நாம் வயிற்றுக்கு உணவு என்றில்லாமல் வயிறு முட்ட உண்ணுகின்ற தன்மை வளருகின்றது. எனவே தேவையின்றி மேலும் சுவை கூட்ட செயற்கைப் பொருட்களை நாடி இன்னல்களை வலிய வரவழைத்துக் கொள்ளலாகாது.

காலையில் பல் துலக்கும்போதும் 'ஆலும், வேலும் பல்லுக்குறுதி' என்பதற்கிணங்க ஆல விழுது அல்லது வேலங்குச்சி கொண்டு பல்துலக்குவது உடலுக்கு நன்மையளிக்கும். வேதிப் பொருட்கள் கொண்ட

பற்பசைகளோ, பற்பொடிகளோ தவிர்த்தல் என்பது இயற்கையுடன் ஒன்றி வாழும் தன்மையைக்கெடுப்பதுடன் வீண் செலவுமல்லவா? மாறாக ஆலம் விழுதை மென்று அதன் வழி இதைவிட மென்மையான ஆனால், வலிவான பற்துலக்கி / தூரிகை எதுவும் இருக்க இயலாது என்பதைப் பன்படுத்தியோர் நன்கு அறிவர். இது சிறு குழந்தைகளும் பயன்படுத்தலாம். உள்ளே விழுங்கிவிடுவார்களோ எனக் கவலைப்படவே தேவையிராது. விழுங்கினாலும் தவறில்லையல்லவா? சிலர் கருமி எனக் கூறினாலும் அதனைப் பொருட்படுத்தாது சிக்கனமாக வாழ்தல் என்பதன் அடிப்படையில் தேவையற்ற செலவுகளைத் தவிர்ப்பது மிகச் சரியானது தானே! வருவாயைப் பெருக்க சிக்கனமாக வாழ்வதும் சிறந்த வழியல்லவா?

பல் துலக்கும்போது சிலர் நாக்கில் வெண்மை படர்ந்துள்ளது என நாக்கை வழிப்பர்; விரலால் தேய்ப்பர், வாந்தியெடுக்காத குறையாக ஒவ்வொரு நாளும் அலறுவர். இதைக் காணும் பிறருக்கு இயல்பாகவே வாந்தி வந்துவிடும் அளவு அலறுபவர்களும் உண்டு. இது தேவையற்றது. நாக்கு வழித்தல் என்பது சுவையரும்புகளைச் செயலிழக்க வைக்கக் கூடும். மேலும், வெண்மை படிதல் என்பது நம்முடைய நோய்க்கான அறிகுறியாகும். அறிகுறியை அழிக்க நினைத்தால் நோயின் தன்மையை மருத்துவர்கள் அடையாளம் காண்பதில் சிக்கல் ஏற்பட்டு நோய் கடுமையாக வாய்ப்பு நேரிடும். பல் துலக்கும் போதும் உணவு உண்டபிறகும் தண்ணீரால் நன்கு வாய்க் கொப்பளித்தலே போதுமானது.

தலைமுடி நன்கு வளரவும் கருமையாகவே இருக்கவும் என்று பலரும் பலவகை முடிவளர் எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துகின்றனர். இது ஓரளவுக்குப் பயன்தரும். எனவே, இதுதான் சிறந்த வழி எனப் பலரும் நம்புகின்றனர். ஆனால் உண்மைநிலை வேறு. நாம் தலைமுடிக்குத் தான் எண்ணெய் தடவுகிறாயேயொழிய மண்டையில் தடவுவதில்லை. மாறாக, தேங்காய் எண்ணெய்யை உள்ளங்கையில் வைத்துக்கொண்டு மறுகையில் உள்ள விரல்களால் தொட்டு மண்டையில் படும் வண்ணம் நன்கு தடவி வந்தால் மயிர்க்கால்களில் எண்ணெய் ஊறி பொடுகும் (மண்டை வறண்டு இருப்பதுதான் பொடுகு)

நீங்கும். தலைமுடியும் ஓரளவு வளரும். முடி கொட்டுவதும் குறையும். (இயல்பாகவே முடி கொட்டுவது நாளும் நடக்கும்) முடி வளர் எண்ணெய்கள் செயல்படும் விதமும் நாம் நோக்க வேண்டியதே. இவை காய்ச்சப்படுவதால் அடர்த்தி மிகும். எனவே முடிகளில் தடவுவது சிறிது நேரத்தில் மயிர்க்கால்களுக்கும் பரவிவிடும். எனவேதான் முடிவளர் எண்ணெய்கள் / தைலங்கள் பயன் தருவதாய் நாம் உணர்கிறோம்.

நம்முடைய உடலமைப்பு புலால் உண்பதற்கேற்றவாறு இல்லை. பல்லமைப்பும் நன்கு மென்று தின்பதற்கேற்ப சமநிலையில் தான் உள்ளது. புலாலைக் குத்திக் கிழிப்பதற்கேற்ற பல்லமைப்பு இல்லை. எனவே தான் வள்ளுவரும் புலால் உண்ணாமை குறித்துப் பாடியுள்ளார். அதாவது, இயற்கையோடு ஒன்றிவாழ நினைப்பவர்கள் மட்டுமல்ல நோயின்றி வாழ எண்ணுபவர்களும் புலால் உணவைத் தவிர்ப்பதே நல்லது. குறிப்பாக 30-35 அகவைக்கு மேற்பட்டவர்கள், நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் நோயின் தன்மைக்கேற்ப புலால் உணவுகளைக் குறைத்தோ தவிர்த்தோ உண்ணுதல் நலம் பயக்கும். இதற்காக புலால் உண்ணாதவர்கள் நிறைய எண்ணெய் சேர்த்து உண்ணக்கூடாது. இவ்வாறு எண்ணெய் வழி கொழுப்புச் சத்து சேர்த்தாலோ புலால் வழி சேர்ந்தாலோ அல்லல்தான். எனவே, மரக்கறி உண்பவர்களாய் இருப்பினும் கொழுப்பு குறைவான உணவுப் பொருள்களை மட்டுமே உண்ணுதல் போதுமானது. உடலுழைப்பில் ஈடுபடுபவர்கள் மட்டும் / மீனவர்கள் மட்டும் புலால் உணவு உண்ணலாம். அளவு என்பது மட்டுமே இவர்களுக்குத் தேவையானது. (கடல்நீரில் நீந்துவதால் இயல்பாகவே எளிதில் செரித்துவிடும் அவ்வாறே சிறுவர்களும் ஓடி, ஆடி, நன்கு விளையாடுவதால் செரிப்புத் தன்மை மிகும்.)

2

நோய் வந்த பின்...

பொதுவாக நோய் வராமல் இருக்காது. என்னதான் நோயணுகா நெறிமுறைகளைச் சரிவரக் கடைபிடித்தாலும் சுற்றுச்சூழல் கேடு, வறுமை (பலருக்கு), செழுமை (சிலருக்கு), சுவைக்கு அடிமையானது, விருந்தோம்பல் பண்புகள் போன்ற இன்னோரன்ன காரணியங்களால் நம்மை நோய்கள் தாக்கவே செய்யும். பாதுகாக்கப்பட்டக் குடிநீர் கிடைக்காமையால் சிற்றூர்ப் புறங்களில் நோய் தொற்றும் வாய்ப்பு கூடுதல். அவ்வாறே நர்ப்புறங்களின் ஒதுக்கப்பட்ட பகுதிகளும். ஆனால், செழுமையில் புரளும் சிலருக்கு (காய்ச்சி வடிகட்டிய) நீர் மிகவும் தூய்மையாக இருப்பதே பருவ மாற்றங்களை எதிர்கொள்ள இயலாத அளவிற்கு நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை குறைவாய் இருப்பதால் - நோய்க்கான கரணியமாகும். இவர்கள் மழையில் நனைவதோ, பனியில் நடப்பதோ இயலாததாகும். பெப்சி, கோக்கோ கோலா போன்ற செயற்கை இனிப்பூட்டி நீர்மங்கள், தொழிற்சாலை, ஊர்திகளின் புகைகளால் உலகளவில் செல்வந்தர்கள் தங்கள் வீடுகளில் பயன்படுத்தும் காற்றுக் குளிரூட்டிகள் (A/C), குளிர்பதனப் பேழைகள் (Refrigretor) ஏற்படும் மிகை வெப்பம் (ஓசோன் அடுக்கு பாழடைந்து) போன்ற சூழல் கேடுகள் உலகமயமாக்கல் எப்படியும் பணம் ஈட்டுதல் என்ற தனியார் துறைப் பெருக்கம் போன்றவற்றால் ஏற்படுகிறது. அவ்வாறே விருந்து ஓம்பும் நம் தமிழர் பண்பாட்டாலும் நோய் வருகிறது. நாம் அனைவரும் ஒன்றாய் அமர்ந்து அவரவர்க்கு வேண்டியதை அவரவரே எடுத்து வைத்துச் சாப்பிட்டால்

தேவைக்கு மேல் சாப்பிடவோ, பாழாக்கவோ தேவையிராது. மேலும் உடலுக்கும் தீங்கு நேராது.

எனவே, நோய் வராதிருக்கும் வழிகளுடன் வந்தபின் அதை எப்படி எளிமையாக, குறைவான செலவில், பின் விளைவுகளின்றி மருத்துவம் செய்து கொள்ளலாம் என அறிந்திருத்தல் தேவையாகின்றது. அந்த வகையில் பொதுவாக அனைத்து வகையான நோய்களுக்கும் முதல் மருந்து தண்ணீரேயாகும். முதல் உணவாக மட்டும் பயன்படாமல் நோய்தீர்க்கும் மருந்தாகவும் தண்ணீரைப் பயன்படுவதை நாம் உணர்ந்து பயன்படுத்த வேண்டும்.

பொதுவாக சித்த மருத்துவர்கள் இது சாப்பிடக்கூடாது அது சாப்பிடக்கூடாது என்பர். அதுதான் சித்த மருத்துவர்களிடம் செல்லத் தயக்கம் எனப் பலரும் நம்புகின்றனர். சித்த மருத்துவர்கள் கூறும் பத்தியம் என்பது நோய் விரைவில் குணமடைய என்னவெல்லாம் சாப்பிட வேண்டும் என்ற உணவுப் பொருள்களின் பட்டியல். அவ்வாறே அபத்தியம் என்பது என்னென்ன உணவுப் பொருள்களை உண்ணக்கூடாது என்பதற்கானப் பட்டியல். இப்பட்டியலில் ஒருவகை உணவுக் கட்டுப்பாடு நோயின் தன்மை மிகும் உணவுகளைத் தவிர்க்கச் சொல்வது. மற்றொருவகை மருந்துகள் செய்கையைக் குறைக்காமல் இருப்பதற்கான உணவுப் பொருள்களின் பட்டியல்.

காட்டாக, மருந்துண்ணும் காலங்களில் அகத்திக்கீரை, பாகற்காய், பலாப்பழம், சிறுகீரை, கூவை நீறு எனப்படும் arrow root பொடி போன்ற உணவுப் பொருட்களை உண்டால் மருந்துகள் செயலிழந்துவிடும். எனவே இவற்றை மருந்துண்ணும் காலங்களில் தவிர்த்தேயாக வேண்டும். இவ்வுணவுப் பொருள்கள் ஆங்கில மருந்துகளை எடுத்துக்கொண்டாலும் அம்மருந்துகளையும் செயலிழக்க வைக்கும் என்று உணர்தல் தேவை. அவ்வாறே சளி, இருமல், காய்ச்சல் இருக்கும்போது தயிர் குளிர்ந்த உணவுகள் போன்றவற்றால் நோய் மிகும். எனவே, அவ்வுணவுகளைத் தவிர்த்தால்தான் விரைவில் நலம் கிட்டும். இதுவும் ஆங்கில மருந்துகளுக்கும் பொருந்தும்.

ஆனால், ஆங்கில மருத்துவர்கள் பலரும் இவ்வாறு உணவுக் கட்டுப்பாடு பற்றி எதுவும் கூறாமல் இருப்பதால் அம்மருந்து எடுக்கும்போது கட்டுப்பாடின்றி அனைத்து உணவுப் பொருள்களையும் உண்ணலாம் என்ற தவறான கருத்து மக்களிடையே உள்ளது.

அதுபோலவே சித்த மருந்துகள் உடனே பலனளிக்காது. நீண்ட நாட்கள் மருந்தெடுக்கும்போது தான் பயன்தரும் என்றும் தவறான நம்பிக்கை உள்ளது. மூட்டுவலி, வீக்கம் போன்ற நாள்பட்ட நோய்களுக்கு நீண்ட நாட்கள் தான் மருந்தெடுக்க வேண்டியிருக்கும். வயிற்றுப் பொருமல், காய்ச்சல், புண், பேதி என்ற வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுவலி, சீதக் கழிச்சல் போன்ற நோய்களுக்கு உடனடியாகப் பலன் கிட்டும். இவ்வகை நோயினர் ஆங்கில மருத்துவர்களை நாடிவிட்டு நாள்பட்ட நோய்களுக்கு மட்டும் வேறு வழியின்றி சித்த மருத்துவர்களை நாடுவதால்தான் இத்தவறான கருத்தும் மக்களிடையே உள்ளது. மேலும் நாள்பட்ட வலி நோய்களுக்கு வலி தணிக்கும் (வலியெடுக்கும் உணர்வை மழுங்கடித்துவிடும்) மருந்துகளால் ஆங்கில மருத்துவம் விரைவான பலனளிக்கும் என்று உணர வைக்கப்படுகிறது. இதனால், ஆங்கில மருத்துவமே தேவையில்லை என்று பொருள் கொள்ளவேண்டாம். ஆனால், அதற்குத் தேவையற்ற முக்கியத்துவம் கொடுக்கவேண்டாம் என்பதே சரியானது.

உணவுகளுக்கிடையே (காலை உணவு / பகல் உணவு / இரவு உணவு) ஏதாவது குடிப்பான்கள் குறிப்பாகத்தேநீர் குளம்பி (காப்பி), குளிர்ந்த இனிப்பு நீர்மங்களான பெப்சி, கோக் போன்றவை குடிக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயம் மக்களிடையே விதைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனால், உடலுக்கும் கேடு எனத் தெரிந்தும் குடிகாரர்கள் அப்பழக்கத்திலிருந்து விடுபட முடியாமல் உள்ளதுபோல் - வேறு வழியறியாது ஏதாவது குடிக்கின்றனர். தண்ணீர் மட்டும் குடித்தலே போதும் என்றாலும் தவிர்க்க இயலாதவர்கள் தேநீருக்கு மாற்றாக மோர், இளநீர், பதநீர், சுக்குப்பொடி+கொத்துமல்லி விதை கலந்த பால், பசும்பால், தேங்காய்ப்பால், கருப்பஞ்சாறு, பழச்சாறுகள் போன்ற ஏதாவதொன்றை பயன்படுத்தலாம். இதனால்

குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தேநீர் அருந்தியே தீர வேண்டும் என்ற அடிமைத்தனமும் இராது - வராது.

கொத்துமல்லி விதை + சுக்குப் பொடி செய்முறை:

கொத்துமல்லி விதைகள் 5 பங்கும் சுக்கு 1 பங்கும் என்ற அளவில் எத்துக்கொள்ள வேண்டும். சுக்கு மேல் தோல் நீக்கியும் கொத்துமல்லி விதைகளை சிறிது வெப்பியும் (சூடாக்கினால் பொடிப்பது எளிது) பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு தேவைக்கேற்ப பால் சேர்த்தோ சேர்க்காமலோ தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்துக் குடிக்கலாம். (வாசனைக்காக ஓரிரண்டு ஏலக்காய்களையும் சேர்த்துப் பொடி செய்து கொள்ளலாம். நிறைய சேர்க்கக்கூடாது)

மேலும், சர்பத் எனப்படும் மணப்பாகுகளைப் பயன்படுத்தலாம். எனினும் இவற்றிலும் செயற்கையான வேதிப்பொருள்கள் கலந்தவற்றைத் தவிர்த்து IMPCOPS போன்ற நிறுவனங்கள் தயாரித்தளிக்கும் உணவுப் பொருள்களிலிருந்து செய்யப்படும் மணப்பாகுகளைப் பயன்படுத்தி மகிழலாம். காட்டாக, மாதுளை மணப்பாகு, துருஞ்சி மணப்பாகு, சம்பீராதி பானகா என்ற எலுமிச்சை மணப்பாகு, மாதுளங்கா இரசாயனா என்ற துருஞ்சி - எலுமிச்சை மணப்பாகு, பேல்பல் சர்பத் என்ற வில்வ மணப்பாகு, அனானசு சர்பத் என்ற அண்ணாசிப் பழ மணப்பாகு, கேவ்டா சர்பத் என்ற தாழம்பூ மணப்பாகு, கியாரே சம்பர் சர்பத் என்ற கொன்றை மணப்பாகு, வர்த் சாதா சர்பத் என்ற உரோசா மணப்பாகு, உன்னாப் சர்பத் என்ற இலந்தை மணப்பாகு, உசுபா சர்பத் என்ற நன்னாரி மணப்பாகு போன்ற பலவும் IMPCOPS நிறுவனத்தின் தரமான தயாரிப்புகளையும் (வேதிப் பொருள்கள் கலவாதவை) வாங்கித் தண்ணீரில் கலந்தும் குடித்து இன்புறலாம். நாமே செய்து கொள்ள வேண்டும் என்பவர்கள் அந்நிறுவனம் வெளியிடும் நூல்களை வாங்கி செய்முறை அறிந்தோரிடம் அளவளாவி செய்து பயன்படுத்தலாம்.

மூக்கடைப்பு, காய்ச்சல், வருநிலை, உடல்வலி போன்ற அலுப்பிற்கு 'அஞ்சால்' அலுப்பு மருந்து (எல்லா மளிகைக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்) மிகச் சிறந்த மருந்து. ஓரிரு

வேளைகளில் அலுப்பு நீங்கிவிடும். பல்லாண்டுகளாய்ப் பயன்பட்டு வரும் விலை குறைந்த மருந்து.

நெல்லை வள்ளியூர் அருள்மடம் தயாரிப்பான உச்சிப் பொடியும் குளியல் பொடியும் மலிவான தரமான தயாரிப்புகள். அனைத்துக் காதிக் கடைகளிலும் கிடைக்கின்றன. மூக்கடைப்பு, சளித்தொல்லை, இரைப்பிருமல் உள்ளவர்கள் உச்சிப்பொடியை வாங்கிப் பாலுடன் கலந்து தலையிலும் கொப்பூழ் பகுதியிலும் தடவி 10-15 நிமிடங்கள் கழித்துக் குளியல் பொடி அல்லது சிகைக்காய்த் தூள் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். 4 நாட்கள் இடைவெளியில் 2-3 முறை குளித்தால் நல்ல பயன் கிட்டும் என பயன்படுத்தி உணரலாம். இக்குளியல் பொடியும் தண்ணீரில் கலந்து வழலைகளுக்கு (சோப்புகள்) மாற்றாகப் பயன்படுத்தினால் தோல் நோய்களான தேமல், படை, சொறி, சிரங்கு, இருந்த இடம் தெரியாமல் ஓடிவிடும். தொடர்ந்து பயன்படுத்தத் தோல் நோய்களே வராது தடுக்கும். (வழலைகள் பயன்படுத்துவதால் கூடுமேயொழிய குறைய வாய்ப்பு மிகவும் குறைவு. எனவே வழலைகளை நீக்கிக் குளியல் பொடிகளுக்கு மாறலாம்.)

இனி அடிக்கடி ஏற்படக்கூடிய நோய்களின் குறி குணங்களையும் எளிய முறையில் நோய்தீர்க்கும் முறைகளையும் காண்போம். சிற்றூர்ப் புறங்களில் செவிவழியாகவும், பழமொழிகள் வழியாகவும் தங்கள் பயன்பாட்டு முறையாலும் எளிதில் கிடைக்கும் உணவுப் பொருட்களைக்கொண்டே வீட்டு முறைப்படி - நாட்டு மருத்துவம் அல்லது பாட்டி மருத்துவம் என்ற பெயரில் நடத்தப்படும் நோய்த் தீர்க்கும் முறைகளை மருத்துவமனைகளோ / மருத்துவர்களோ (மருத்துவமனையில் மட்டும் இருக்கும்) பயன்படுத்த இயலாது என்பதையும் அறிந்து மூத்தத் தலைமுறையினர் பெற்றதுபோன்ற மருத்துவ அறிவை வளரும் தலைமுறையும் பெற இக்குறிப்புகள் ஒரு தூண்டுகோலாய் அமைய இயலும்.

மருத்துவர்கள் – நோயாளிகள் உறவு முறை

நோயைத் தீர்க்கும் மருத்துவர்கள் சொல் மாறக்கூடாது. தன் வாழ்க்கைத் துணையைத் தவிர பிற பெண்களைத் தன்னுடன்

பிறந்தோராகக் கருதும் தன்மை வேண்டும். பொறுமையுடன் நோயைப் பற்றிய அறிவையும் அதனைப் போக்கும் வழிமுறைகளையும் சிந்தனை செய்து பயன்படுத்தல் வேண்டும். தனக்கோ தன் நெருங்கிய சுற்றத்தவர்க்கோ மருத்துவம் செய்யக் கூடாது. மனதில் இரக்கமும் நன்மை செய்வதை மட்டுமே குறிக்கோளாகக் கொண்டொழுக வேண்டும். மருத்துவ நூல்களை ஐயந்திரிபறக் கற்றுத் தொடர்ந்து பிறருடன் அளவளாவி வரவேண்டும். நோயாளியின் உயிரைக் காக்க வேண்டும் என்ற அக்கறையுடன் திடமான சித்தம் பெற்றிருக்க வேண்டும். நோயுற்றவர்களின் அளவும் நோயின் அளவும் நோய் பற்றிய காலமும் அறிந்து அதற்கேற்ப மருத்துவம் செய்ய வேண்டும் என திருக்குறளும் கூறுகிறது.

நோயாளிகளும் மருத்துவரும் இணைந்து செயல்பட்டால் தான் நோய் விரைவில் தீரும். எனவே நோயாளி தனக்குள்ள நோயின் தன்மைகள், குறிகுணங்கள் போன்றவற்றை மருத்துவரிடம் மறைக்காது, வெட்கப்படாது உரைத்து அவர் கூறும் அறிவுரைகளை நன்கு புரிந்துகொண்டு அவ்வாறே செயல்படுத்த வேண்டும். முறையான முன்னேற்றம் கிடைக்காது போயினும் பொறுமையுடன் மருத்துவரிடம் எடுத்துரைத்து தக்க விளக்கம் பெறவேண்டும். என்னென்ன உணவுகள் உண்ண வேண்டும் என்றும் எவையெவை உண்ணக்கூடாது என்பவற்றையும் அறிந்து அவ்வாறே நடத்தல் வேண்டும். பொறுமையிழந்து நோய் தீரும் காலத்திற்கு முன்பே வேறு மருத்துவர்களை மேலும் காலம் கடக்கும் நிலை வரலாம். இருப்பினும் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளிக்குப் பிறகும் முன்னேற்றம் காணாதுபோனால் என்னென்ன மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது என்று எழுதிக் கேட்டு வாங்கி மற்ற / வேறு மருத்துவரிடம் காட்டி தக்க ஆலோசனைகளும் மருத்துவமும் பெறுவதே நோயாளிக்கு நன்மையளிக்கும். அவ்வாறே நோயாளிக்குத் தான் நோயிலிருந்து படிப்படியாக விடுதலை பெறுகிறோம் என உணர்வு ஏற்படாவிடின் மருத்துவரை / மருத்துவத்தை மாற்றுவதைத் தவிர வேறு வழியில்லை.

உடற்பயிற்சி

நோயின்றி வாழ நாளும் 10 நிமைய நேரமாவது அனைத்து உறுப்புகளும் சரிவர இயங்கும் வகையில் உடற்பயிற்சி செய்தல் தேவை. 15 நிமையங்களுக்கு மேல் செய்ய வேண்டிய தேவை இல்லை. நீண்ட நேரம் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் பல நாட்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய நேரம் கிடைக்கவில்லை என விட்டுவிடுகின்றனர். இது சரியல்ல. அதைவிட நாளும் 10 நிமைய நேரம் ஓதுக்கிக் குதித்தல், வயிறு அழுந்தும் வகையில் அமர்ந்து காலை நீட்டி மூக்குக் கால் முட்டியின் மீது படும் வகையில் குனிந்து நிமிர்தல், கை கால்களை மடக்கி நீட்டுதல், தலையை முன்னும் பின்னும் திருப்புதல், பக்கவாட்டில் திருப்புதல் போன்ற அளவில் நிறுத்தலாம். நாளும் வேகமாக நடத்தல் என்பதைவிடக் காய்கறி வாங்க பக்கத்திலுள்ள கடைகளுக்கு நடந்து சென்று வாங்கி வருதல், உணவு உண்டபின் குறுநடை என நடத்தல் நிகழ்வது நன்று. உடற்பயிற்சியின் முடிவில் களைப்பு ஏற்பட வேண்டும். வியர்வையும் பெருமூச்சும் இருக்க வேண்டும். ஆனால், அதுவே அதிகக் களைப்பாக இருக்கக் கூடாது. நீச்சல், மிதிவண்டி ஓட்டுதல் ஓட்டம் போல நடைப்பயிற்சியும் உடற்பயிற்சிகளுள் ஒன்றாகும்.

புகைத்தல், மது அருந்துதல் போன்றவை நோய்களை வலிய வரவழைக்கும் தீய பழக்கங்கள். எனவே அப்பழக்கம் உள்ளவர்கள் இதிலிருந்து மீள நல்ல உறுதியோடு செயல்பட்டால்தான் - வேறொரு நெருங்கியவர் துணையுடன் செயல்பட்டால் - மீள இயலும். நோய் வந்த பின்னர் வேறு வழியின்றி விடுவது என்பதைவிட நல்ல நிலையில் அறிவு நிலையில் சிந்தனை செய்து மீள்வதே நோயினின்றும் நீங்கும் நல்வழியாம்.

சளியுடன் கூடிய காய்ச்சல்

காய்ச்சல், மூக்கில் நீர் வடிதல், தலைவலி, இருமல், உடல்வலி

நிலவேம்பு, நொச்சிக் கொழுந்து, துளசி, ஆடாதொடை, விட்டிணு கிரந்தி, சீந்தில் கொடி அனைத்தும் தனித் தனியாக

கைப்பிடி அளவு, மிளகு 1 தேக்கரண்டி இவைகளை ஒன்றிரண்டாக இடித்து 400 மிலி நீர் சேர்த்து நாலில் ஒன்றாகக் காய்ச்சி வடித்து காலை மாலை இருவேளையும் 50 மிலி அளவு உணவருந்து முன் உட்கொள்ள வேண்டும்.

சுதர்சன மாத்திரை (500 மிகி) 2 முதல் 5 மாத்திரைகள் குளிர்ந்த நீருடன் 2 வேளை உணவுக்கு முன்.

சளியில்லாத வலியுடன் கூடிய காய்ச்சல்

உடல் வலி (கடுமையான)

எண்வகைப் பொடி: சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சீரகம், கருஞ்சீரகம், பெருங்காயம், ஓமம், இந்துப்பு அனைத்தும் சம எடை. முதல் 5 பொருட்களையும் வெதுப்பிக் கொள்ளவும். பெருங்காயத்தை பட்டாணி அளவு துண்டு செய்து நெய்யில் பொரித்துக் கொள்ளவும். ஓமம் வெயிலில் வைத்துக் கொள்ளவும். பின் எண் பொருளையும் சம எடையாக எடுத்துப் பொடித்துத் துணியில் சலித்துக்கொள்ளவும்.

இப்பொடியில் 1/2 தேக்கரண்டி நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து பொறுக்கும் சூட்டில் குடிக்க 10-20 நிமையங்களில் உடல்வலியும் காய்ச்சலும் தீரும். தேவையானால் சில மணி நேரம் கழித்து மீண்டும் ஒருமுறை இம்மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இது வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்றுப்பிசம், பெரும் ஏப்பம், புளியேப்பம் போன்றவற்றுக்கும் பயன்தரும்.

வறட்டு இருமல்

தொடர்ந்து இருமல், சளியிராது தொண்டை வறட்சி ஏற்படல்.

50 எண்ணிக்கை மிளகை வாணலியில் போட்டு அடுப்பை எரிய விடவும். புகை வரும்போது மிளகை எரிகுச்சியால் கொளுத்தி விடவும். மிளகு எரிந்து நெருப்பாகும்போது 200 மிலி தண்ணீர் சேர்த்துப் பத்து நிமிடம் கொதிக்க வைத்து ஆறியபின் அக்குடிநீரைக் குடிக்கவும். தேவைப்பட்டால் மீண்டும் அடுத்த வேளையில் ஒருமுறை இதுபோல் செய்து குடிக்கவும். (மிளகு

கருகி விடுவதால் இக்குடிநீர் சாம்பல் வாசமுடன் காரம் குன்றி இருக்கும்)

மணல் வாரி அம்மை

காய்ச்சல், தும்மல், குரல் கம்மல், கண்கள் சிவந்து நீர் வடிதல், அம்மைக்குரு தோன்றுதல்.

வேப்பிலைப் படுக்கையில் பனைவெல்லம் கலந்த நீர் குடித்து பச்சைப்பயிறு பாயசம் (இதற்கும் பனைவெல்லம் நன்று) போன்ற நீர்ம உணவு உண்டு வருக.

***படிகாரச் செந்தூரம்:** கடைகளில் விற்கும் படிகாரத்தையும் பூங்காவி என்ற ஒருவகைப் பாறையிலிருந்து வெட்டியெடுக்கும் மண்ணையும் சம எடையில் பொடித்துத் துணியில் சலித்துக் கொள்க. (சுத்தி முறை தேவையில்லை)*

இச் செந்தூரத்தை வெண்ணெய் அல்லது நெய்யில் 100 மிகி-150 மிலி (1-2 குன்றிமணி) கலந்து ஒவ்வொரு நாளும் இருவேளை உணவுக்கு முன் உண்க.

தலை முழுக்குக்கு வேப்பிலையும் மஞ்சளும் அரைத்துத் தண்ணீரில் கலந்து வெயிலில் 1 மணி நேரத்திற்குக் குறையாது வைத்த நீரைப் பயன்படுத்துக. (வேப்பிலை 4 பங்கும் மஞ்சள் 1 பங்கும்) சேர்த்து அரைத்து உடல் முழுவதும் பூசி ஊறவைத்துப் பின் தலை முழுகவும். ஒருநாள் விட்டு மறுநாள் என மூன்று நான்கு முறை முழுக பக்கு விழுந்து அம்மைப் புண்கள் எளிதில் உலரும்.)

***குறிப்பு:** அம்மை நோய் வந்தால் கவலைப்பட வேண்டாம். பருவகால மாற்றத்தால் அம்மைக் கிருமிகள் தாக்கும்போது நோயெதிர்ப்பு ஆற்றல் குறைவானர்களுக்கு இது வரும். குளிர்ச்சி தரும் உணவு வகைகளை உண்டு உடல் வெப்பத்தை சமப்படுத்தி நோயை வெல்லலாம். இதனால், அதுவரை நாம் அறியாமல் இருந்த நோய்களும் இதனுடன் சேர்ந்தே குணமாகும். நோயெதிர்ப்புத் தன்மை பெருகும். எனவேதான், ஒருசில வெளிநாடுகளில் அம்மை வந்தவர்களையும் பள்ளிக்கு அனுப்புவர். வேப்பிலையும் மஞ்சளும் நோய் பரவாமல்*

தடுக்கும் தன்மையும் வந்த பின் தணிக்கும் தன்மையும் பெற்றுள்ளது.

நீர்க்கோவை

தும்மல், மூக்கில் நீர் வடிதல், மூக்கடைப்பு, தலைவலி, தொண்டை புண்ணாதல்.

1. நொச்சி இலைகளை நீரிலிட்டுக் காய்ச்சவும். சூடாக்கிய செங்கல் துண்டுகளை இந்த நொச்சிக் கொதிநீரில் போட்டு வெளிவரும் நீராவியைப் போர்வையால் உடலை மூடிப் போர்த்திக்கொண்டு 5-10 நிமையங்கள் பிடிக்க வியர்வை உண்டாக்கி மூக்கடைப்பு நீங்குவதுடன் சளியும் இளகி வெளிவரும். தலைவலி, சுரம் தீரும்.
2. நல்ல சாம்பிராணியும் மஞ்சளும் சம அளவில் எடுத்துத் தூள் செய்து நெருப்பில் இட்டு அப்புகையைத் தலை, கழுத்து, மூக்குப் பகுதிகளில் காட்டி, புகையை உள்ளுக்கு இழுக்க நீர்க்கோவை நீங்கும்.
3. IMPCOPS - நீர்க் கோர்வை மாத்திரையில் ஒன்றெடுத்து சுடுநீரில் / தாய்ப்பாலில் இழைத்து நெற்றியில் பற்றிட நோய் நீங்கும்.
4. நல்வேளை / நாய்வேளை செடிகளை வேருடன் எடுத்து வந்து நன்றாக இடித்துச் சாறுபிழிந்து எடுத்த சக்கையை மட்டும் ஒரு நீண்ட துணியில் பரவலாக வைத்துத் தலையைச் சுற்றியும் உச்சந்தலையிலும் வைத்துக்கட்டி 10 நிமையங்களுக்குப் பிறகு கட்டை அவிழ்த்துவிட தலையில் ஏறிய நீர் சக்கையில் வந்திருக்கும். (இதை சக்கையைப் பிழிந்து அறியலாம்.) இவ்வாறு 2-3 முறை செய்ய தலைவலி, மண்டைக் குத்துவலி உள்ளிட்ட நீர்க்கோர்வை, தலைக்கணம் போகும்.

இருமல்

சளியுடன் கூடிய இருமல், இருமுவதால் தொண்டை வலியும் மார்பு வலியும் சில நேரங்களில் ஏற்படும் சிறு காய்ச்சல்.

1. ஆடாதோடை இலைகள் 5 எடுத்து அரிந்து தேன்விட்டு வதக்கி அத்துடன் மிளகு 10 (எண்கள்) தட்டிச் சேர்த்து 400 மிலி தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து 100 மிலியாகக் குறுக்கி 50 மிலி வீதம் இருவேளை தொண்டையில் நன்கு உறவாடுமாறு பொறுமையாகக் குடிக்கவும்.

2. ஆடாதோடை மணப்பாகு சிறு குழந்தைகளுக்கு 1 தேக்கரண்டி அளவும் மற்றவர்களுக்கு 2 முதல் 3 தேக்கரண்டி அளவும் உணவுக்கு முன் இருவேளை அருந்தவும். (இருமல் கூடினால் பசும்பாலில் கலந்து அருந்தவும்) இது மூச்சுத் திணறல் வலிநோய்களையும் காய்ச்சலையும் கூடப் போக்கும்.

3. இம்பூரல் சமூலம் 1 பிடியுடன் 10 மிளகு (எண்கள்) தட்டிச் சேர்த்துக் கியாழமாக்கி 50 மிலி வீதம் இருவேளை குடிக்கவும்.

4. தாளிசாதி சூரணம் 1/2 தேக்கரண்டி இருவேளை தேனுடன்

5. தாளிசாதி வடகம் - மூன்று வேளையும் சுவைத்து (சப்பி) சாப்பிடவும்.

6. இம்பூரல் மாத்திரை (500மிகி) 2-3 மாத்திரைகள் பாலுடன் இரண்டு அல்லது மூன்று வேளைகளும். (இது இருமலுடன் வரும் குருதி அல்லது இருமலின்றி ஏற்படும் குருதி வாந்திக்கும் நல்ல பயன் தரும்.)

7. திரிகடுகு எனப்படும் முக்கடுகு - முப்பலை (திரிபலை) 2 சிட்டிகை தேனுடன் அல்லது வெல்லத்தில் சேர்த்து சுவைத்துச் சாப்பிடவும் - 2 வேளை உணவுக்குப்பின்.

ஆடாதோடை மணப்பாகு : ஆடாதோடை இலைகள் 20கி, விதையில்லா உலரந்த திராட்சை, 10கி சிற்றரத்தை (சென்ராட்சம்) - 10கி, அரிசி திப்பிலி 10கி எடுத்து ஒன்றிரண்டாக இடித்து 800 மிலி நீர் சேர்த்து 200 மிலியாகக் குறுக்கிக் கியாழமெடுக்கவும். இக்கியாழத்துடன் சம அளவு (200 கி) சர்க்கரை சேர்த்து சிறு தீயில் தேன் பதம் வரும்வரை காய்ச்சி இறக்கி ஆற விடவும்.

திரிகடுகு என்னும் முக்கடுகு : சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி சம அளவு எடுத்துப் பொடி செய்து சலித்துக் கொள்க. (மிளகை 24 மணி நேரம் மோரில் ஊறவைத்துக் கழுவி வெயிலில் உலரவைக்கவும். சுக்கைத் தோல் நீக்கவும். அரிசித் திப்பிலியை பொன் வறுவலாக (தீயாது) வெதுப்பிக் கொள்ளவும்.)

திரிபலை என்னும் முப்பலை : கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் இவற்றின் தோல்கள் சம அளவு எடுத்துப் பொடித்துச் சலித்தது.

குறிப்பு: திரிகடுகு, திரிபலை என்ற இரண்டையும் சம அளவில் கலந்து 1 முதல் 3 சிட்டிகை வரை தேனில் குழைத்து அல்லது நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து அருந்துவதால் வளி, அழல், ஐயம் என்ற மூன்றும் சமநிலையிலினின்று பிறழ்வதால் ஏற்படும் முக்குற்றங்களையும் சமப்படுத்தும். அதனால் எல்லா நோய்களுக்கும் துணை மருந்தாக இதைக் கொடுக்கலாம். குறிப்பாக சளி, இருமல், மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்புண், தொண்டைப்புண் போன்ற நோய்கள் கட்டுப்படும்.

பீனிசம்

மண்டையோடு மூக்குடன் சேரும் பகுதியில் உண்டாகும் ஒரு வித அழற்சியால் கண்களுக்கு மேலும் கீழும் வலி ஏற்படுதல், முன்பக்கமாகக் குனியும்போது வலி கூடுதல், கெட்டியான சளியுடன் மூக்கடைப்பு, சில நேரங்களில் நாற்றமடிக்கும் சீழுடன் கூடிய சளி, எப்போதாவது ஏற்படும் காய்ச்சல். இதற்கு நீர்க் கோர்வை என்றும் பெயர். நீர்க்கோர்வை முற்றிய நிலை என்பதால் நீர்க் கோர்வைக்கான மருத்துவ முறைகள் பயனளிக்கும். குறிப்பாக நீராவி மூக்கின் வழி உள்ளிழுத்து விடுவதால் சளி இளகித் தொல்லைகள் குறையும். பின் ஆடாதோடை மணப்பாகு, இம்பூரல் மாத்திரைகள் பயன்படுத்தலாம்.

பல்லீறு வீக்கம்

ஈறு வீங்கியுள்ள இடத்தில் சிவந்து வலி ஏற்படும்.

1. திரிபலைக் கியாழம் கொப்பளித்து வரவும். நாளுக்கு 2-3 வேளை.
2. திரிகடுகுப் பொடியை சிவந்துள்ள பகுதியில் விரலால் ஈறும் பல்லும் சேருமிடத்தில் வைத்து சற்றே அழுத்திப் பிடிக்கவும். வலியைப் பொறுத்துக்கொண்டு வரும் குருதியைத் துப்பவும். இது உடனே பயன் தரும். தேவையானால் மீண்டும் ஒருமுறை செய்க.

பல்வலி

பல்லில் ஏற்பட்ட குழி தொற்றுக்குள்ளாகும்போது பல்வலி ஏற்படுகிறது. பல்லின் வேர் முனையைத் தொற்று அடைந்து சீழ்கட்டும்போது வலி தாங்கமுடியாத அளவு ஏற்படுகிறது.

1. வலியுள்ள பல்லின்மீது திரிகடுகுப் பொடியை வைத்து சிறிது நேரம் அழுத்திப் பிடித்திருந்தால் வாயினின்று உமிழ்நீர் கூடுதலாக வெளியேறும். வலி தணியும் - 2 முறை வீதம் ஓரிரு நாட்கள் செய்தால் பயனளிக்கும்.
2. கண்டங்கத்தரி அல்லது முள்ளிப் பழங்களைக் கொண்டு வந்து நெருப்பனலில் போட்டு வரும் புகையைப் பல்வலியுள்ள இடத்தில் காட்டுவதாலும் உமிழ்நீர் கூடுதலாக வெளியேறி வலியைப் போக்கும். (இப்பழத்தை ஒரு நீண்ட கம்பியால் குத்தி எரியும் அடுப்பில் காட்ட அப்போது பழத்தில் ஏற்படும் புகையை பல்வலியுள்ள இடத்தில் காட்டுவதும் எளிய வழியாம்)

தொடர்ந்து பற்களில் தொற்று ஏற்படாதவாறு - உணவுத் துணுக்குகள் அகற்றி - பற்களை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.திரிபலைக் குடிநீர் வாய் கொப்பளிக்கலாம். பல்துலக்க உப்பையே நன்கு சன்னமாகப் பொடித்தும் பயன்படுத்தலாம். அல்லது தந்த தவன சூரணம் என்ற பற்பொடியையும் பயன்படுத்தலாம்.

வாய்ப்புண்

வாய் ஓரங்களில் ஏற்படும் புண்கள், ஈறு, வாய் சிவந்து வலித்தல், நாவீக்கம், வாய்நாற்றம், உணவு உண்ண இயலா நிலை, நாக்கில் புண் ஏற்படுதல்.

1. மணித் தக்காளி இலைகள் ஒன்றிரண்டு மென்று சுவைத்துண்ணல் 2 அல்லது 3 நாட்கள் மூன்று வேளையும்.
2. தவசிக் கீரை இலைகளை சுவைத்துண்ணல்.
3. திரிபலைக் குடிநீர் கொப்பளித்தல் - குடித்தல்.
4. படிகாரச் செந்தூரம் ஒரு சிட்டிகை வெண்ணெய் அல்லது நெய்யில் குழைத்துச் சுவைத்தல் - இருவேளை வீதம் உணவுக்கு முன்.
5. மணித்தக்காளிக் கீரையுடன் சிறுபருப்புக் கூட்டிச் சமைத்து உணவுடன் கலந்துண்ணல்.
6. படிகாரச் செந்தூரம் 2 குன்றிமணி அளவு வெண்ணெய் அல்லது பாலில் இருவேளை வீதம் உணவுக்குமுன் கொள்க.
7. தேங்காய்ப்பாலைக் கொப்பளித்துக் குடித்துவரவும்.

(காரம், புளி, உப்பு நீக்கி அல்லது குறைந்த உணவினைக் கொள்க)

குன்மம் / வயிற்றுப்புண்

மேல் வயிற்றில் வலி, மார்பு எரிச்சல், பசியின்மை உணவு உண்டதும் வயிற்று வலி நின்றுபோதல், தலை சுற்றல், சில நேரங்களில் வாந்தியும் பேதியும்.

மலக்கட்டு / மலச்சிக்கல்

மலம் போகாமல் தடைபடுதல், அதனால் வயிறு சுரந்து எடை மிகுந்த உணர்வு, சில நேரங்களில் வாந்தி.

1. கடுக்காய்த் தோல் 15கி எடுத்து 400 மிலி நீர் சேர்த்து நாலில் ஒன்றாகக் கொதிக்க வைத்துக் குறுக்கி வடிகட்டி படுக்குமுன் அருந்தவும்.

2. நில ஆவாரைச் சூரணம், அதிமதுரப் பொடி சம அளவு கலந்து 3கி வெந்நீரில் போட்டுப் படுக்குமுன் அருந்தவும்.

3. மூலக் குடோரித்தைலம் 1-2 தேக்கரண்டி படுக்குமுன் அருந்தவும்.

நில ஆவாரைச் சூரணம் செய்முறை

நில ஆவாரை இலைகள், சுக்கு, மிளகு, ஓமம், வாய் விளங்கம் அனைத்தும் சமஅளவு சேர்த்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். இதே அளவு பொடித்த சர்க்கரை கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

மூலக்குடோரித் தைலம் செய்முறை:

கடுக்காய்ப் பிஞ்சு 100கி, ஆமணக்கு நெய் 300 மிலி போதுமானது. கடுக்காய்ப் பிஞ்சை ஆமணக்கு நெய்விட்டு நன்கு வறுத்துக்கொள்க. மீதியுள்ள ஆமணக்கு நெய்யில் வறுத்த கடுக்காய்ப் பிஞ்சை நன்கு பொடி செய்து கலந்து கொள்ளவும். (மூல நோயினருக்கும் மலச்சிக்கல் வராமல் தடுக்க இது உதவுகிறது)

1. சிறு குழந்தைகளின் மலக்கட்டிற்குத் தாய்ப்பாலில் சமஅளவு ஆமணக்கு நெய் கலந்து 1 தேக்கரண்டி அளவு புகட்டவும்.

2. வாத நாராயணன் என்னும் வாதமடக்கி இலைகளைக் கொஞ்சம் எடுத்து நீராவியில் வேகவைத்துப் பிழிந்த சாற்றை 1 தேக்கரண்டி அளவு கொடுத்தால் மலக்கட்டு விலகி மலம் வெளியே வரும்.

வயிற்றுப்போக்கு / பேதி

செரியாமையால் அடிக்கடி மலம் நீர்த்துப் போதல், அடி வயிற்றில் வலி, எப்போதாகிலும் வாந்தி, வயிற்றுப் போக்குக்

கடுமையாகும்போது ஏற்படும் நீரிழப்பு. (சிறிதளவே சிறுநீர் போதல் அல்லது சிறுநீர் போகாமலிருத்தல், விரைவாக உடல் எடைக்குறைவு, உலர்ந்துபோன வாய், குழிவிழுந்த கண்கள், தோல் நெகிழ்வுத் தன்மை இழத்தல், கைக்குழந்தைகளுக்கு உச்சி குழிந்து போகும் தன்மை போன்றவை நீரிழப்பிற்கான அறிகுறிகள்)

நீரிழப்பு ஏற்படுவது மிகவும் கேடானது. பல குழந்தைகள் இறந்துபோவது இதனால்தான். எனவே உடனடியாக நீரிழப்பைத் தடுத்தாக வேண்டும். வாந்தியுடனோ அல்லது வாந்தி இல்லாமலோ வயிற்றுப்போக்கு உள்ள ஒருவருக்கு மிகுந்த அளவில் நீர்ம உணவுகளை அல்லது நீர்மக் குடிப்பான்களைத் தொடக்கத்திலேயே கொடுத்தால் நீரிழப்புத் தடுக்கப்படும். குறிப்பாக, நீராக மலம் கழியும் குழந்தைகளுக்கு இது மிகவும் இன்றியமையாதது. ஏனெனில், குழந்தைகளுக்கு நீரிழப்பு விரைவில் ஏற்பட்டுவிடும்.

எலுமிச்சைச் சாறு, உப்பு, வெல்லம் / சர்க்கரை / தேன்

சேர்த்த நீர்ம உணவு (முச்சுவையும் சற்றே மிகுந்திருத்தல் தேவை)

(புளிப்புச்சுவையோ உப்புச் சுவையோ இனிப்புச் சுவையோ ஏதாவதொன்று சுவை குறைந்தாலும் பயன் போதுமான அளவு இராது. எனவே சுவையைப் பார்த்துத் தக்கவாறு தயாரித்தல் இன்றியமையாதது.)

இந்த நீர்ம உணவை அடிக்கடி சிறிது சிறிதாகக் குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கு அரைகுவளை வீதமும் 10-15 நிமையங்களுக்கு ஒருமுறை என கொடுத்துவர வேண்டும். குறிப்பாக வெளியே போகும் நீரைவிட சற்றாவது கூடுதலாக உள்ளே செல்ல வேண்டும் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். வாந்தி எடுத்துக் கொண்டிருந்தால் 5 நிமையங்களுக்கு ஒருமுறை என அளவைக் குறைத்து இந்த நீர்ம உணவைப் புகட்ட வேண்டும். இதனால் நீரிழப்பு ஈடுகட்டப்படுவதுடன் வாந்தியும் வயிற்றுப்போக்கும்கூட சரியாகும் என்பதை நாம் உணரவேண்டும். நீரிழப்பு எல்லை மீறும்போது உயிருக்கே

உலையாகும். அதனால் சிரை வழியாக நீருட்டக் கரைசலைச் செலுத்தவேண்டியிருக்கும். வயிற்றுப்போக்கு சரியான பின்னும் உடனடியாக செரிப்பதற்குக் கடினமான உணவுகளை உண்ணக்கூடாது. மோர்சோறும் உண்ணலாம். கருவேலம் பிஞ்சு சூரணம் 3வேளை 1/2 தேக்கரண்டி மோரில் கொடுத்து வந்தால் வயிற்றுப்போக்கு போகும்.

சிறு குழந்தைகளுக்குப் பொடுதலை கைப்பிடியளவு ஓமம் 5கி அளவு 20மிலி நீரில் சேர்த்துக் கியாழமாக்கி 25மிலி வீதம் 2-3 வேளைகள் கொடுக்க வயிற்றுப்போக்கு சரியாகும். 'போக்கை அடக்குமாம் பொடுதலை' கெட்டுப்போன உணவுகளாலும் பழக்கமற்ற உணவுகளை உண்டு அதனால் ஏற்படும் ஒவ்வாமையாலும் மருந்துகளின் பின் விளைவுகளாலும் நச்சுப்பொருட்களாலும் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படலாம்.

சீதபேதி

மலம் இளகியோ தண்ணீராகவோ போனால் அது வயிற்றுப்போக்கு. மலத்தில் குருதியும் சளியும் நீருமாகக் காணப்பட்டால் அது சீதபேதி என்ற நளிர் வயிற்றுப்போக்கு (குருதியும் சீதமும் கலந்து போதல்). அடிவயிற்றில் வலியும் மலவாயில் கடுப்பும் ஏற்படும். இது சிலருக்குப் பல நாட்களும் நீடிக்கும்.

1. 100கி கசகசாவை பசும்பாலில் அரைத்து பசும்பாலிலேயே கலக்கி 3 பிரிவுகளாகப் பிரித்து 1 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை படிகாரச் செந்தூரம் 1 சிட்டிகை கலந்து சாப்பிட்டால் சீதபேதி, வயிற்றுக்கடுப்பு விரைவாக நீங்கும். நல்ல தூக்கம் உண்டாகும்.

2. காய்ச்சுக் கட்டி சிறிது கடையில் வாங்கி நன்கு பொடித்து வாழைப் பழத்தைத் தோல்நீக்கி வில்லைகளாக அரிந்து இருவில்லைகளுக்கு இடையே வைத்து விழுங்கினால் பயன்தரும்.

3. இரவில் எலுமிச்சம் பழச் சோறு செய்து வைத்துக் காலையில் பல் துலக்கியதும் சாப்பிடவும். இப்படி 3 நாள் தொடர்ந்து சாப்பிட நல்ல பயன்தரும்.

4. நாட்டு சர்க்கரையும் நெய்யும் கலந்து 50கி அளவு சாப்பிடவும் - 2 வேளைகள் வீதம் ஓரிரு நாட்கள் தேவைப்படும் வரை.

குழந்தைகளின் சீதபேதிக்கு சாதிக்காய், மாசிக்காய் சமஎடை எடுத்துப் பொடித்து சலித்து 5 அரிசி அளவு தேனில் குழைத்து இருவேளையும் நாக்கில் தடவிவர சில நாளில் இயல்புநிலை திரும்பும்.

குருதி வாந்தி

குருதி துப்புதல், குருதி வாந்தியாக வருதல்.

1. பூங்காவியைப் பொடித்து 2 சிட்டிகை அளவு தண்ணீரில் இருவேளை வீதம் உட்கொள்ள குருதி வெளியேற்றம் நிற்கும்.
2. இம்பூரல் வேர் 2 பங்கு அதிமதுரம் என்கிற மீயினிப்புப் பொடி 1 பங்கு என எடுத்தப் பசும்பாலில் அரைத்து பெரிய நெல்லி அளவு பாலில் கலந்து குடித்துவர, (உணவுக்கு முன் இருவேளை) குருதி வாந்தி இரண்டொரு நாளில் நின்றுவிடும்.

உடல்சூடு - வயிற்றுவலி

திடீரென்று ஏற்படும் வயிற்றுவலி, இதற்கு என்ன காரணம் எனக் கூற இயலாது. வலி கடுமையாக இருக்கும். இது உடல் சூட்டினால் ஏற்படுவது.

ஆமணக்கு நெய்யைக் கொப்பூழில் (தொப்புள்) தளரத் தடவி வைக்க 10-15 நிமையங்களில் வலி இருந்த இடம் தெரியாமல் ஓடிவிடும். தண்ணீர்/மோர் நிறைய அருந்தவும். உடல் வெப்பம் குறையும். இதற்கு 4 நாட்களுக்கு ஒருமுறை எள் நெய்க் குளியல் என 2-3 முறை செய்தாலும் போதும். உடல் வெப்பம் நன்கு குறைந்துவிடும்.

படிகாரச் செந்தூரம் 1 சிட்டிகை வெண்ணெயில் குழைத்து 2-3 வேளைகள் உணவுக்கு முன் உண்பதும் பயன்தரும்.

கட்டிகள்

கீழ் கட்டிய வீக்கம், வலி, காய்ச்சல், சீழ் உண்டாகி அதனால் ஏற்படும் வலி.

1. உன்மத்தன் இலைகளை அரிசியுடன் சேர்த்தரைத்து கரண்டியில் தேவையான அளவு எடுத்துக்கொண்டு தீயில் வைத்துக் களி போலக் கிளறி இறக்கும் தருவாயில் ஆமணக்கு நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் சிறிது விட்டுக் கலந்து பொறுக்கும் இளஞ்சூட்டில் கட்டி மீது கட்டி வைக்க ஒரேநாளில் கட்டி பழுத்து உடைந்துவிடும். மேலும் ஓரிரு நாள்களுக்கு இவ்வாறே களிபோலக் கிளறிக் கட்டிகள் மீது வைத்துக்கட்டிவர விரைவில் புண்களும் உடைந்த கட்டிகளும் விரைவில் ஆறும்.
2. மஞ்சள் - சுண்ணாம்புப் பற்றோ, தேன் - சுண்ணாம்புப் பற்றோ இட கட்டிகள் விரைவில் உடையும்.

திரிபலைப் பொடி குடிநீர் அருந்தி வரவும்.

இரைப்பிருமல் / ஆஸ்துமா

தொடர்ந்து மூச்சுவிட இயலாமை, தொண்டை வறட்சி, படுக்கையில் படுத்தால் நோய் கூடுவது. (எனவே படுக்கையில் படுக்க முடியாமை)

1. ஆடாதோடைக் குடிநீர் - 50 மிலி அளவு இரண்டு வேளையும்.
2. ஆடாதோடை மணப்பாகு - 2 வேளை
3. சுவாச குடோரி மாத்திரை - வெள்ளெருக்கன் பூவும் மிளகும் சமபங்கு எடுத்து அரைத்து மிளகளவு மாத்திரைகள் செய்து நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு 1-2 மாத்திரைகள் வெற்றிலைச் சாறுடன் தேன் கலந்து உணவுக்குப்பின் இரண்டு வேளைகள் எடுத்துக்கொள்க.

4. தூதுவேளை சமூலம் ஒரு கைப்பிடி எடுத்துக் கியாழமாக்கி வேளைக்கு 50 மிலி வீதம் இருவேளை பருகுவது. (உணவில் சிறிது நெய்யை உருக்கி சேர்த்துக் கொள்வது. தூதுவேளையைத் தொடர்ந்து பயன் படுத்தும்போது நல்லது.) உடல் சூட்டைத் தடுக்கும்.

5. முசுமுசுக்கை இலைப் பொடி 2 பங்கு தூதுவேளை இலைப்பொடி 1 பங்கு சேர்த்து அதில் 50மிலி அளவு வெண்ணெயில் கலந்து இருவேளை வீதம் ஓரிரு மண்டலம் தொர்ந்து சாப்பிட நல்ல பயன்தரும்.

6. தாளிசாதி சூரணம் 1/2 தேக்கரண்டி தேனில் குழைத்து இருவேளை நக்கி சாப்பிட்டு வரவும்.

7. தாளிசாதி வடகம் - வாயிலிட்டுக் கரைந்துபோகும் வரை சுவைத்து உண்க.

8. கடுகு (வானலியில் இட்டு வெதுப்பி) தூள் செய்துகொண்டு 1/2 தேக்கரண்டி 2 வேளை உணவுக்குப் பின் தேன் அல்லது பனை வெல்லத்தில் குழைத்து உண்டுவர இரைப்பிருமல் நாளடைவில் தீரும்.

குறிப்பு: சுக்குத் தைலம் ஓரிரு துளிகள் மூக்கில் வைத்து உறிஞ்சிவர மூக்கடைப்பு தீரும். கிழமைக்கு ஒருமுறை தலையில் தடவி 1/2 மணி நேரம் கழித்து சிகைக்காய் சேர்த்துத் தலைமுழுகிவர தொல்லை குறையும்.

மலச்சிக்கல் இன்றி இருப்பதற்கான திரிபலைப் பொடி 1 - 1½ தேக்கரண்டி தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து இரவு படுக்குமுன் பொறுக்கும் சூட்டில் அருந்த வேண்டியது இன்றியமையாதது. இரைப்பிருமல் இருப்பவர்கள் மலச்சிக்கல் / மலக்கட்டு வராமல் பார்த்துக்கொண்டால் - அதாவது எளிதாக மலம் போகின்ற தன்மையைத் தொடர்ந்து தக்கவைத்துக் கொண்டால் - நோயை வெல்வது எளிது. மேலும் 4 மாதத்திற்கு ஒருமுறை பேதி மருந்து எடுத்துக்கொள்வதும் இவர்களுக்கு இன்றியமையாதது.

தொண்டைச் சதை அழற்சி

தொடர்ந்து இருமல், காய்ச்சல், விழுங்கும்போது வலி போன்றிருக்கும்போது தொண்டையில் சிவந்து சதை வளர்ந்துள்ளதா என பார்த்தால் தெரியும். சதை வளர்ந்து அடைத்துக்கொண்டும் சிவந்தும் காணப்பட்டால் அதுவே டான்சில் என்று கூறப்படும் தொண்டைச் சதை அழற்சி. இதைர அறுவை மருத்துவம் செய்து அகற்றுவது தவறு. ஒவ்வாமை (அலர்ஜி) காரணயாக தொண்டைச் சதை வளர்வது நோயின் அறிகுறி. அடிப்படையாக இருமல், சளித்தொல்லை போன்ற நிலை நீடித்தால் இந்நிலை ஏற்படும்.

பூண்டைத் தோல்நீக்கி வாணலியில் இட்டு, சிறிதே சூடு செய்து மிக்சி எனப்படும் கலக்கிப் பொறியில் இட்டு அரைத்துத் துணியில் பிழிய சாறு வரும் (சூடு செய்யாவிட்டால் பல்லாகவே இருக்கும்; அவ்வாறே நிறைய சூடு கொடுத்தாலும் நீர்ச் சத்து இன்றிப்போகும்) சாற்றிற்கு சம எடை அளவு தேன் கலந்து வெயிலில் சில நாட்கள் வைத்துவர பூண்டுச் சத்து முழுவதும் தேனில் சேர்ந்து நீர்ச்சத்து வெளியேறிவிடும். நீண்டநாள் கெடாமல் இருக்கும். இதுவே பூண்டுத் தேன் எனப்படும்.

1. இப்பூண்டுத் தேனை தொண்டைச் சதை அழற்சியுள்ள இடங்களில் அவ்வப்போது தடவி எச்சிலை விழுங்கிவர விரைவில் பயன்தரும்.

2. ஆடாதோடை மணப்பாகையும் தொண்டையில் நெடுநேரம் இருக்குமாறு வைத்து விழுங்கிவர இதுவும் நற்பயன் தரும்.இதற்குப் பயன் சற்றே கூடுதல் நாளாகும்.

   (இரண்டு முறைகளையும்சேர்த்தும் செய்யலாம்)

3. தாளிசாதி வடகம் - சுவைத்து விழுங்கி வருவதும் செய்யலாம்.

மஞ்சன்காமாலை

பசியின்மை, மலச்சிக்கல், சிறுநீர் மஞ்சள் நிறத்தில் வெளிப்படல், வயிற்றின் வலப்புறமாக வலி, வாந்தி,

சிலவேளைகளில் காய்ச்சல், சோர்வு, மலம் வெளிர்நிறத்தில் வெளிப்படல் போன்றவைகளில் ஒன்றிரண்டு இல்லாமலும் இருக்கலாம்.

ஆமணக்கு இலைகள் 2 - 3, மிளகு 50 எண்ணிக்கை, பூண்டு 2 - 3 பற்கள் வைத்து அம்மியில் நன்கு அரைத்து கற்கம் பெருநெல்லி அளவு வெறும் வயிற்றில் போட்டு சிறிதே தண்ணீர் அருந்தவும். உப்பில்லாப் பால் பத்தியம். (உப்பு, சர்க்கரை எதுவும் கூடாது) அதாவது வெள்ளாட்டுப்பால் அல்லது பசும்பால் காய்ச்சியது (ஆடை நீக்கிப் பயன்படுத்த வேண்டும்) அரிசிச் சோறும் பாலும் மட்டுமே சேர்க்க வேண்டும். வேறு எதுவும் கூடாது. இவ்வாறு நோயின் கடுமைக்கேற்ப 1 முதல் 3 நாட்கள் காலையில் மட்டும் மருந்து எடுத்துக்கொண்டால் போதுமானது. (மருந்து எடுக்கும்போது சிலருக்கு வாந்தி வரலாம். மருந்து 1/2 மணி நேரம் உடலில் தங்கினால் பிறகு வாந்தி வரவே வராது.) மருந்து கொள்ளும் அதே கால அளவில் மறு பத்தியம். (1 - 3 நாட்கள்) இக்காலத்தில் அவரைப் பிஞ்சு, முருங்கைப்பிஞ்சு, உருளைக் கிழங்கு போன்றவற்றில் ஏதாவது ஒரு வகை காய் மட்டும் பயன்படுத்தி சிறு காரமாகக் குழம்பு வைத்து சோறு உண்க. நாள் முழுவதும் அதே குழம்பும் காயும்தான் பயன்படுத்த வேண்டும். (குழம்பிற்குப் புளியையும் உப்பையும் சுட்டுப் பயன்படுத்த வேண்டும். இதை சுட்டபுளி, வறுத்த உப்பு என்பர்.)

பின்னர், இயல்பான மரக்கறி உணவை மட்டும் அதிலும் கொழுப்புச் சத்துள்ள பொருள்களை விலக்கவேண்டும். இம்முறையில் 10-15 நாட்களில் மஞ்சள்காமாலை முழுவதும் தீர்ந்துவிடும். என்றாலும் உணவுக் கட்டுப்பாடு ஓரிரு மாதங்கள் தேவை. ஏனெனில், இந்நோய் திரும்பத் தாக்கக் கூடும். மீண்டும் தாக்கினால் சற்றே கடுமையான முறையில் 3 நாட்கள் மருந்து - பத்தியம் 3 நாட்கள் மறுபத்தியம் என்பது இன்றியமையாத தேவையாகும்.

1. மது, புகை போன்றவற்றை முற்றிலும் தவிர்த்தால் தான் பயன்கிட்டும்.

2. கரிசாலை இலை, தும்பை இலை, கீழாநெல்லி இலைகளை சம அளவு எடுத்தரைத்துக் கொட்டைப்

பாக்களவு மோரில் காலை, மாலை எனக் கொடுத்து வரவும்.

3. கீழாநெல்லி சமூலம் கைப்பிடியளவு கரிசாலை ஒரு கைப்பிடியளவு சேர்த்துக் கியாழமிட்டு 100 மிலி வீதம் நாளும் இருவேளை குடித்து வரலாம்.

4. கீழாநெல்லி சமூலக் கற்கம் மட்டும் பசு மோரில் பெருநெல்லிக்காயளவு இருவேளைகொடுத்து வரலாம்.

5. கரிசாலை இலைகளை மிளகுடன் சேர்த்தரைத்தும் (2:1) பெரு நெல்லிக்காயளவு இருவேளை கொடுத்து வரலாம்.

6. ஆமணக்கு இலையுடன் சமஅளவு கீழாநெல்லி சேர்த்தரைத்து பெருநெல்லியளவு இருவேளை கொடுத்து வரலாம்.

சிறுநீர்த்தாரை நோய்கள்

நீர் சுருக்கு, நீர் எரிச்சல், முற்றிய நிலையில் காய்ச்சல், காய்ச்சலுக்குப் பின் வீக்கம் ஏற்படுதல்.

1. நீர்முள்ளிக் குடிநீர் 1/2 தேக்கரண்டி தண்ணீரில் சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்து ஆறிய பின் வடிகட்டி அருந்தவும். (இருவேளை வீதம் சில நாட்களுக்கு)

2. சிறுபீளைச் சமூலம், சிறுநெருஞ்சில் சமூலம் இரண்டும் சம எடையாக ஒருபிடி எடுத்துக் கியாழமாக்கி 25-50 மிலி இருவேளை அருந்தலாம். (கல்லடைப்புக்கும் நீரிழிவுக்கும் ஏற்றது)

3. சிறுகீரை வேர் 1 பிடி எடுத்துக் கியாழமாக்கி 25-50மிலி இரண்டுவேளை அருந்தவும். (மருந்துகளின் வீறைப்போக்கி விடும்)

4. இளநீர் அல்லது மோர் அருந்தலாம்.

5. முள்ளங்கிச்சாறு அல்லது வாழைத்தண்டுச் சாறு (மரத்தை வெட்டிய பின் கீழேயிருக்கும் வாழைக் கிழங்கு சாறு நல்லது)

6. படிகாரச் செந்தூரம் 1 சிட்டிகை மோர் அல்லது இளநீரில் அருந்தலாம்.

குறிப்பு: நிறைய தண்ணீர் குடித்து வருவதும் சிறுநீரை அடக்காமல், உணர்வு வரும்போதே போய்விடுவதும் இந்நோய் வராது தடுக்கும்.

இனிப்பு நீர் / மதுமேகம்

அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், உடல் இளைத்தல், சிறுநீரில் இனிப்பு இருப்பதால் சிறிது நேரம் கழித்து அவ்விடத்திற்கு எறும்புகள் வருவதைக் கொண்டு இனிப்புநீர் என அறிதல், அதி நீர் வேட்கை, களைப்பு, கூடுதல் பசி.

1. ஆவாரை சமூலம் ஒரு கைப்பிடி ஒன்றிரண்டாக இடித்துக் கியாழமாக்கி 50 மிலி இருவேளை அருந்தி வரவும்.
2. சிறுகுறிஞ்சான் சமூலக் கியாழம் 50 மிலி - இருவேளை
3. நிசாமலக்கி மாத்திரைகள் 2 வீதம் 2 வேளை
4. பொன் வறுவலாக வறுத்த வெந்தயம், கறிமஞ்சள், நெல்லி வற்றல் இம்மூன்றும் சம எடையாக எடுத்து இடித்துச் சலித்த பொடி வேளைக்கு 1/2 தேக்கரண்டி சுடுநீரில் கலந்து அருந்திவர சர்க்கரைநோய் கட்டுப்படும்.

குறிப்பு: என்ன தான் மருந்து உட்கொண்டாலும் உணவுக் கட்டுப்பாடு இல்லையென்றால் மருந்துண்டு பயனில்லை. எண்ணெய்ப் பொருள்கள், இனிப்புப் பொருள்கள் தவிர்த்து மற்ற உணவுப் பொருள்களை மட்டும் அளவுடன் உண்ணவும். எண்ணற்ற செயற்கை உரங்களையும் நச்சுத்தன்மை மிகுந்த களைக் கொல்லிகள், பூச்சிக்கொல்லிகளையும் பயன்படுத்தும் வேளாண்மையால் நாம் உண்ணும் உணவில் நச்சுத் தன்மை கூடியுள்ளதை மருத்துவ உலகம் வேடிக்கைப் பார்ப்பதை - நமக்கு நோயை வரவழைப்பதை - நாம் என்ன சொல்வது! இயற்கை உரங்களையும் இயற்கை களைக்கொல்லிகளையும் பயன்படுத்தும் உணவுகளால் நன்மை உண்டு.

மதுமேகம் எனக் குறிப்பிடப்படும் சர்க்கரை நோய் இப்போது பணக்காரர்களுக்கு மட்டுமின்றி நடுத்தரப் பிரிவினருக்கும் ஏன் ஏழைகளுக்கும் கூட வருகின்றது. அடிப்படையில் உடலுழைப்பு குறைந்துவிட்டதே இதற்கு முதற் கரணியம். அடுத்தது அதற்கேற்ப உணவின் தன்மைகளையும் அளவையும் பேணாத நம்முடைய செயல் எனாம். நம் முன்னோர்கள் காலையில் கஞ்சி / நீராகரம் என்ற பழைய சோறு/ கூழ் என்றும் மற்ற இருவேளைகளில் ஏதாவதொரு காய்/ கீரையுடன் கூடிய குழம்பு/மிளகுச் சாறு என்று மட்டுமே உண்டு வந்தனர். உடலுழைப்பும் நம்மைவிடக் கூடுதலாகச் செய்தனர். அதற்கே அந்தத் தன்மையில்தான் உண்டனர்.

ஆனால், நாம் இப்போது சிற்றுண்டியில் தான் தொடங்கி (நிறைய எண்ணெய் உணவுகள்/ நீர்ம உணவு இன்றி) இருவேளைகளிலும் அப்பளம், வறுவல், நொறுக்குத் தீனி எனக் குடலை நிரப்புவது மட்டுமே நம் வேலை என இருக்கின்றோம். போதாமைக்கு முன்பெல்லாம் விருந்தினர் வருகை என்பது எப்போதாவது என்றிருக்கும். அப்போது மட்டும் விருந்துணவு என்பது ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மையில் அமைந்தது. ஆனால், தற்போது விருந்துணவு நாட்கள் 40-50 விழுக்காடு நாட்களாக அளவு கூடிவிட்டன.

மரக்கறி உணவு மட்டும் உண்பவர்கள் நிலையே இவ்வாறு கடும் நெருக்கடிக்கு ஆளாகும்போது புலால் உணவு உண்பவர்கள் நிலை என்னவாகும்? திருவள்ளுவரின் புலால் உண்ணாமை என்பது அக்காலத்தில் கொல்லாமையை மட்டும் வலியுறுத்தியதாய் அமைந்திருக்கலாம். கொழுப்புச்சத்து மிகுந்த புலால் உணவுகளும், உழைப்புக் குறைந்த நிலையும் நம்மில் பலருக்குச் சர்க்கரை நோயை உண்டாக்கியுள்ளது. மட்டுமல்ல, விரைவு உணவகங்களின் பெருக்கமும் சுற்றுச்சூழல் கேடுகளும் நிறைய வேதிப்பொருட்களைச் சேர்த்த அடைத்த உணவுகளும் அடுத்த காரணியங்களாய் நம்மைத் தாக்குகின்றன. இக்காரணியங்களின் வரிசை முறையில் வேண்டுமானால் யாரும் மாற்றங்களைக் கூற இயலுமேயொழிய இக்காரணியங்களை யாரும் மறுக்க இயலாது என உறுதியாகக் கூறலாம்.

எனவேதான், வள்ளுவரின் வழிநின்று புலால் உண்ணாமையை முதலில் தேர்ந்தெடுத்து அடுத்த நிலையில்,

‘மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றதுபோற்றி உணின்’

என்ற குறளுக்கு ஏற்ப, உண்ட உணவு செரித்த பின்னரே அடுத்த வேளை உணவு உண்ணவேண்டும் என்று உணவு முறையை மாற்றி அமைத்தல் இன்றியமையாதது. நம் ஆங்கில மருத்துவர்கள் நீண்ட நேரம் பசியோடு இருக்கக் கூடாது. அடிக்கடி சிறுகச் சிறுக உண்ண வேண்டும் என்று நம்மை மேலும் கெடுக்கின்றனர். இடையிடையே நொறுக்குத் தீனியை உண்டு குடல் நிரப்பும் வேலைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்தால் மட்டுமே நம் அடுத்த தலைமுறை சர்க்கரை நோயிலிருந்து மீளும். கண்டிப்பாக இருவேளை மலம் கழிக்கும் தன்மையை வளர்த்தல் செரித்தமையை உறுதி செய்யும். மூன்றுவேளைக்கு மேல் உணவு உண்டு நம்மையும் கெடுத்து உணவின்றி இறக்கும் நிலைக்குப் போவோருக்கும் எதிரிகளாய் அமைவதைக் களைய வேண்டும்.

ஆங்கில மருத்துவர்கள் புலால் உண்ண வேண்டும் என்றும் குறைந்தது முட்டையாவது சாப்பிட வேண்டும் என்றும் இதில்தான் புரதச் சத்து மிகையாக உள்ளது என்றும் கூறுகின்றனர். மரக்கறி உணவுகளிலேயே போதுமான புரதம், கொழுப்பு போன்றவை உள்ளன. புல், இலை, தழை போன்றவைகளை மட்டுமே உண்ணும் யானைபோன்ற விலங்கினங்களுக்கு புரதம் பற்றாக் குறையாகப்போய்விட்டதா? அல்லது அவை வலிமையுடன் இல்லையா? பின் ஏன் நிறைய கீரைகள், காய்கறிகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள் என அவர்களும் கூறுகின்றனர்? எண்ணிப் பார்த்து, சீர்தூக்கி சிந்தனை செய்துதெளிவுபெற வேண்டும்.

உயர்நிலைக் குருதி அழுத்தம் / இரத்தக்கொதிப்பு

மார்பு படபடப்பு, தலை சுற்றல், தலைவலி, தூக்கமின்மை, தலையில் மிகையான குருதியோட்டம் போன்ற உணர்வு.

கொழுப்பு மிகுந்த உணவு வகைகளை நீக்கி உப்பில்லா பத்தியம் வைத்து சிறுநீர் கூடுதலாகப் போகும் வகையில் நீர்ம

உணவுகள், கஞ்சி போன்ற உணவுகளைக் கொடுத்தால் விரைவில் இயல்புநிலை திரும்பும். மனக் கவலைகள் இருப்பின் நோயின் தன்மை கூடும். எனவே, மன அமைதி நிலை உண்டாக்கி தூக்கமின்மையைப் போக்குதல் தான் மருத்துவம்.

1. *அதிமதுரம் 3 பங்கு, அரிசித்திப்பிலி 2 பங்கு, தோல்நீக்கிய இஞ்சி 2 பங்கு, சீரகம் 1 பங்கு, ஏலம் 1 பங்கு இவற்றை இடித்துப் பொடித்துச் சலித்து சமஅளவு பழுப்புச் சர்க்கரை சேர்த்து 2-3 வேளையும் 3 தேக்கரண்டி அளவு சுவைத்துண்டு நீர் அருந்தி வரவும். இதனால் அமைதியும் தூக்கமும் கிடைக்கும். நாளடைவில் இயல்பு நிலையும் கிட்டும்.*

2. *சர்ப்பகந்தா சூரணம் அல்லது மாத்திரைகள்*

   (அமல்பொரி பழங்களை 500மிகி வீதம் 2-3 ஒருவேளைக்கு உண்டு வருவருதும் நன்மை தரும்)

   தூக்கமின்மையைப் போக்கி, மன அமைதியில்லாதிருப்பின் மன அமைதியையும் அளிக்கும் சிறிய அளவிலான மலமிளக்கி.

3. பூண்டைக் கும்பி அடுப்பில் போட்டு வேகவைத்து வெந்தபின் எடுத்து உரித்து உண்ணவும். கோதுமை, ரவை கஞ்சி, புதினா, கொத்துமல்லி, இஞ்சித் தொகையல், வெள்ளாட்டுப்பால், அரைக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, வாழைத்தண்டு, அவரைப் பிஞ்சு, முள்ளங்கி போன்றவற்றை உணவில் சேர்ப்பது நலம்.

(பூண்டு வளித்தொல்லை (வாயு) உடையவர்களுக்கு மட்டுமே பயன்தரும்)

குறிப்பு: குருதிக் குழாய்களில் கொழுப்புப் படலம் படிந்து குருதிக்கான பாதை தடைபடுகிறது. அதனால்தான் குருதி அழுத்தம் உயர்நிலையடைகிறது. எனவே இத்தகையவர்கள் உப்பையும் ஊறுகாய், கருவாடு போன்ற உப்பு சேர்ந்த உணவுகளையும் தவிர்க்க வேண்டும். மேலும் கொழுப்புச் சத்துள்ள எண்ணெய், நெய், புலால் உணவுகளையும் தவிர்க்க வேண்டும். இல்லையேல் நோயின் தன்மை கூடி உயிருக்கே

பாதுகாப்பற்ற நிலை உண்டாகும். மனக்கவலை உள்ளவர்களுக்கு இந்நோய் கூடும். பெண்களின் மாதவிலக்குத் தடைபடும் காலங்களில் பலருக்கும் இவ்வாறு இருக்கக்கூடும். அப்போது உணவுமுறைகளில் கட்டுப்பாடுடன் இருந்து மருந்தின்றி வாழ்ந்தால் பிறகும் மருந்தின்றியே நோயின்றி வாழ இயலும்.

தலைவலி

தலையின் முன், பின் பக்கங்களிலோ கண் புருவங்களிலோ வலி ஏற்படும். சில வேளைகளில் வாந்தியோ குமட்டலோ வரலாம். இதற்கு மருந்து தேவையில்லை. தலைவலி என்பது நோய்க்கான அறிகுறி மட்டுமே. ஓய்வு எடுத்தாலோ வேறு வேலைகளில் கவனம் செலுத்தினாலோ தலைவலி போகக் கூடும். அவ்வாறாயின் வேலைப்பளுவே தலைவலிக்கான காரணியமாகும். அப்படியும் போகவில்லையாயின் சளி, இருமல், காய்ச்சல் போன்ற மற்ற கரணியங்களை ஆய்ந்தறிந்து அதற்கான மருத்துவம் செய்தலே சரியானது. தலைவலிக்கான தைலங்கள் என்பதெல்லாம் தேவையற்ற (தற்காலிகமான) தொல்லைக்கு வலிய வாழ்நாள் தொல்லையாக நாமே மாற்றுகின்ற முறையாகும்.

ஒற்றைத் தலைவலி

ஒரு பக்கமாக மட்டுமே வரும் தலைவலி ஒற்றைத் தலைவலியாகும். இதில் ஒருவகை காலையில் தொடங்கி பிற்பகல் வரையும் மற்ற வகை இரவில் தொடங்கி விடியற்காலை வரையும் தொல்லை தரும். இதற்கு நல்வேளை/ நாய்வேளை இலைகளுடன் சிறிது உப்பு சேர்த்துக் கசக்கி வரும் சாற்றை (துணியில் வைத்துப் பிழிந்து) காலை வெறும் வயிற்றில் எதிர்பக்கக் காதுகளில் அல்லது இரு காதுகளிலும் சில துளிகள் விட்டு வாயசைவு கொடுக்க காதுவலி கடுமையாக ஏற்படும்.

5-10 நிமையங்களில் காதுவலி சரியாகும். பின் பஞ்சு/துணி வைத்து ஓரிரு மணி நேரம் கழித்து எடுத்துவிடலாம். சிலருக்கு காது செவிடாகிவிடுமோ என்ற அச்சம் கூட ஏற்படலாம். அவ்வாறு நேராது. தேவைப்பட்டால் மீண்டும் ஒருமுறை

மருந்திடலாம். ஒற்றைத் தலைவலி அத்துடன் மறைந்தே போகும்.

உடல்சூட்டினால் ஏற்படும் வயிற்றுவலி

திடீரென்று வயிற்றுவலி ஏற்படும். தண்ணீர் குடித்தாலும் தீராது. இடுப்பு வரை வலி இருக்கக்கூடும்.

இதற்கு கொப்பூழைச் சுற்றி ஆமணக்கு நெய் தளரத் தடவினால் 5-10 நிமையங்களில் முழுவிடுதலை கிடைக்கும். நாம் நம்ப இயலாத நிலையில் உடனே நோய் நீங்கும்.

(எள் எண்ணெயும் பயன்தரும்) நிறைய தண்ணீர் குடிப்பதும் நீர்ம உணவுகள் சேர்ப்பதும் ஓரிரு நாளுக்குத் தேவையாம்.

உடல் வலியுடன் கூடிய காய்ச்சல்

சளியோ, இருமலோ இன்றி திடீரென்று காய்ச்சல் வரலாம். அப்போது கடுமையான உடல் வலியோ கால்வலியோ தோன்றலாம். இதற்கு எண்வகைப் பொடியில் 1/2 தேக்கரண்டி அளவு சுடுநீரில் போட்டு மூடிவைத்து 5 நிமையம் கழித்துக் குடித்தாலோ அல்லது 5 நிமையம் கொதிக்க வைத்து ஆறிய பின் குடித்தாலோ 10-15 நிமையங்களில் வலியும் காய்ச்சலும் பறந்துவிடும். இயல்பாக அனைத்து வேலைகளிலும் உடனே ஈடுபட முடியும்.

(மாதவிலக்கு நேரத்தில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் கடும் வயிற்று வலிக்கும் இவ்வாறு எண்வகைப் பொடியைப் பயன்படுத்தி மகிழலாம். இதில் அனைவருக்கும் பயன் கிட்டும் எனக் கூறமுடியாது எனினும், இதனை முதலில் பயன்படுத்திப் பார்க்கலாம்)

மூலம்

மலக்கட்டு, இறுகிய/மலத்துடன் குருதி வெளிப்படல், உட்கார முடியாத அளவு வேதனை, மலவாய்க் கடுப்பு, தலைவலி, சில வேளைகளில் மூலமூளை வெளித்தோன்றல், அளவுக்கு மீறினால் மூலம் வெளியே வந்துவிடல்.

மூலத்திற்கு அடிப்படைக் காரணியங்களில் முதன்மையானது மூல நோயை உண்டாக்கும் கிழங்கு வகைகள் உட்கொள்ளுதல், மலச்சிக்கல் அடுத்த நிலை. இதனால் முக்கி மலம் கழித்தல் தேவையாகிறது. முக்கும்போது மலவாய் வெடிப்பும் வலியும் ஏற்படலாம். எனவே முக்கிப் போவதைத் தவிர்க்க மலமிளக்கி மருந்துகளை நாடவேண்டியுள்ளது. திரிபலைப் பொடி மலமிளக்கியாகவும் மூலத்தினால் ஏற்படும் எரிச்சல், நமைச்சல், மலவாய் வெடிப்பு போன்றவற்றுக்கு மருந்தாகவும் பயன்தரும். மலவாயைக் குவித்து விரித்து செய்யும் பயிற்சி இத்தகையோர்க்கு ஏற்றது. ஒவ்வொரு நாளும் 5-10 முறைகளும் ஒவ்வொரு முறையும் 10 குவித்து விரித்தல் நிகழ்வுகளும் செய்தல் குறைந்த அளவு தேவை. இதனால் மலக்குடல் சுருங்கி விரியும் தன்மை மிகும். தண்ணீர் கூடுதலாகக் குடித்து கருணைக்கிழங்கு (பிடிகருணை) உணவில் சேர்த்து வருதல் நோயை தணிக்கும். ஒன்று (மூலத்தில் உள்மூலம் என்ற வெளியே மூலமுளை வெளியே தெரியாது. மற்றது வெளிமூலம். இதையும் மூலமுளை வெளியே வருவது, மலம் கழித்த பின் உள்ளே செல்வது என்றும் பின்னரும் வெளியில் மட்டுமே நிற்பது என்றும் இருவகையாகப் பிரிக்கலாம்.

மருத்துவம் என வரும்போது வெளி மூலத்திற்கு புறமருந்து கூடுதலாகும் என்பதைத் தவிர பெரிய வேறுபாடு எதுவும் தேவையில்லை.

துத்திக்கீரையை வேகவைத்து (சிறு பயறு, வெள்ளை வெங்காயம் அல்லது சிறு வெங்காயம்சேர்த்து) கடைந்து பனங்கற்கண்டு சேர்த்து அருந்தலாம்.வெள்ளை வெங்காயத்தை நெய்யில் வதக்கி உண்டுவரலாம். துத்திக்கீரையை ஆமணக்கு நெய்விட்டு வதக்கி தாங்கும் சூட்டில் ஒத்தடம் கொடுத்து அதையே மலவாயில் வைத்துக் கட்டி வரவேண்டும். சிறுவெங்காயத்தையும் வதக்கிக் கட்டலாம்.

துத்திக்கீரையைக் காரமின்றிக் கடைந்தோ பொரியலாகவோ செய்து முதல் சோற்றுடன் பிசைந்து 40-50 நாட்கள் சாப்பிட்டு வரவும்.

(காரம், புளி, புலால், பச்சைமிளகாய், கடலைப்பருக்கி நீக்கி

உண்ண வேண்டும். கிழங்கு வகைளில் பிடிகருணை எனப்படும் கருணைக்கிழங்கு தவிர மற்ற கிழங்குகளை உண்பதைத் தவிர்த்தல் நலம்)

புளிய மரத்து இளந்துளிர்களைக் கடைந்து உண்டு வரலாம். வெளிமூலத்திற்குக் கொய்யாவேரை நசுக்கி இரவில் ஊறவைத்து அதைக் கொண்டோ, திரிபலைக் கியாழத்தைக்கொண்டோ கழுவி வர வலி குறையும். விரைவாகப் பலனும் கிட்டும்.

படிகாரச் செந்தூரம் 2 குன்றி அளவு வெண்ணெயில் குழைத்துக் காலை, மாலை இருவேளையும் உண்டு வரலாம்.

நாக பற்பம் - 2 அரிசி அளவு, இருவேளை வெண்ணெயில் குழைத்து உண்ணுதல் தேவை. மேலும் கருணை இளகம் 5 கிராம் அளவு இருவேளையும் சுவைத்து உண்டு பால் அருந்தி வரவும். இத்துடன் மலச்சிக்கலின்றி இருக்கவும் மலம் இளகுவாய்க் கழியவும் மூலக்குடோரித் தைலம் 2 தேக்கரண்டி இரவு படுக்குமுன்பு அருந்திவர வேண்டும். (அமர்ந்த நிலையிலேயே பணியாற்றுபவர்கள் அடிக்கடி எழுந்து சிறிது தொலைவு நடந்து சென்றுவிட்டு வந்தால் நோயின் வேகம் தணியும்.)

கட்டிகள்

சிறுகட்டியாகத் தொடங்கி சீழ்கட்டி வீங்கி வலிக்கத் தொடங்கும். சில நேரங்களில் அதனால் காய்ச்சலும் வரலாம்.

ஊமத்தன் எனப்படும் உன்மத்தன் இலைகளை அரிசியுடன் அரைத்து அல்லது அரிசிமாவில் இலைச் சாறு சேர்த்து சிறு கரண்டியில் களிபோலக் கிளறி இறக்கும் தருணத்தில் ஆமணக்கு நெய் சிறிதுவிட்டு கட்டியின்மீது பொறுக்கும் சூட்டில் வைத்து மேலே பூவரசு இலை கொண்டு மூடித் துணியால் கட்ட வேண்டும். மறுநாள் கட்டைப் பிரிக்க சீழுடன் இருந்த கட்டி உடைத்துக்கொள்ளும். உடையவில்லை என்றாலும் மறுநாள் இரவும் அவ்வாறே செய்து வைத்துக்கட்ட கட்டி உடையும். உடைந்த பின்னரும் இதே வகையில் செய்து கட்டி வந்தால் ஓரிரு நாளில் அப்புண்ணும் ஆறிவிடும். மிகச்சிறந்த மருத்துவ முறையாகும். உள்ளுக்குத் திரிபலைக் கியாழம் 5-10 நாட்கள் இரு

வேளையும் அருந்திவர வேறு கட்டிகள் வராமல் தடுக்க முடியும்.

(உன்மத்தன் நச்சுச் செடி என்பதால் கவனத்துடன் கையாள வேண்டும்)

கட்டிகளுக்கு மட்டுமின்றி விரலில் வரும் நகச் சுற்றுகளுக்கும் (வலியுடன் விரல் வீங்கி நகமும் சதையும் கூடுமிடத்தில் சீழ்பிடித்துத் தொற்று உண்டாகித் தாங்க இயலா வலியும் அதனால் சில நேரங்களில் காய்ச்சலும் தூக்கமின்மையும் வரலாம்.) ஆறாத புண்களுக்கும் இம்மருத்துவ முறை மிகச் சிறப்பாகப் பயன்தரும்.

சொறி சிரங்கு

வெங்காரத்தைப் பொரித்துத் தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்து மேற்பூச்சாகத் தடவி வரவும். அருள் மடத்துக் குளியல் பொடியைப் பயன்படுத்தித் தேய்த்துக் குளித்து வரவும். (சோப் எனப்படும் வழலைக் கட்டிகளை நீக்கவும்)

உள் மருந்தாகத் திரிபலைக் கியாழம் குடித்து வரவும்.

தவளைச் சொறி

உடலின் சில இடங்களில் மட்டும் முள்முள்ளாக இருக்கும். தடவினால் வலியிருக்கும். இதுவே தவளைச் சொறி என்பர்.

1. பனி நீரை மேற்பூச்சாகத் தடவி வரலாம்.
2. பொரித்த வெங்காரத்தைத் தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து தடவி வரலாம்.

கால் வெடிப்பு

கால்களில் வெடிப்புகளாக சிலருக்கு வரும். வலியும் இருக்கும்.

இதற்குப் புறமருந்தாகக் கிளிஞ்சல் மெழுகு வாங்கி ஆமணக்கு நெய்யில் குழைத்துத் தடவி வரவும்.

காலாணி

காலாணி என்பது கால்களில் மற்ற இடங்களைவிட வளர்ச்சி கண்ட கடின சதைப்பகுதி.

1. இதை அரிந்து எடுத்தால் குழிபோன்று இருக்கும். அப்போது உப்பு வைத்துத் தீயினால் சுட சூட்டினால் 1 நிமையம் கூடுதல் வலி வரும். இவ்வாறு 2 நாட்களுக்கு ஒருமுறை என 2-3 முறை செய்தால் தீரும்.

2. குழி போன்ற பகுதியில் பனை வெல்லத்தைப் பாகுகாய்ச்சிக் கம்பி பக்குவத்தில் ஒரு சொட்டு சூடாக விட (வலி உச்சியைத் தூக்கும்) உடனே அவ்விடத்தைத் தரையில் அழுத்தி நிற்கவும். வலி நின்றவுடன் ஒரு துணியால் அப்பனைப்பாகுடன் வைத்துக் கட்டியவாறே இரு நாட்கள் நடக்கவும். காலாணி அத்துடன் நீங்கிவிடும்.

தீப்புண்

1. தீயில் சுட்டவுடன் புண் உருவாகாமல் தடுக்க உடனே தேங்காய் எண்ணெய் தடவி அழுத்திக்கட்டி 1மணி நேரம் கழித்து எடுத்துவிட புண் வராமல் தடுத்துவிடலாம்.

2. தீயின் சூடு கடுமையானால் உடனே குளிர் நீரில் / குழாய் நீரில் அவ்விடத்தில் 10-15 நிமையங்கள் வரை நீர் இருக்குமாறு வைத்திருக்க வேண்டும். அல்லது உடனடியாக உருளைக்கிழங்கை இரண்டா அரிந்து சுத்தமான தரையில் நீர் விட்டுத் தேய்க்க வரும் மெழுகைத் தடிமனாகப் பற்றிடவும்.

3. அறுகன் தைலம் பூசி வரலாம்.

தேள்கடி

1. உப்பு மேலும் கரையாத அளவுத் தண்ணீரில் போட்டுக் கலக்கிய உப்புநீரைக் கண்களில் கலிக்கமாக ஒரிரு

சொட்டுகள் போட்டு கொட்டிய இடத்தின்மீது உப்பை அரைத்துப் பற்றிட விடம் நீங்கும்.

2. அரிந்த வெங்காயத்தைச் சுண்ணாம்புச் சுவற்றில் தேய்த்துக் கடிவாயில் தேய்க்கலாம்.

வெள்ளைபடுதல்

பெண்களின் பிறப்பு உறுப்பான யோனி வழியாக வெள்ளையான நீர்மம் கசிந்து வெளிப்படும். சில வேளைகளில் துர்நாற்றமும் இருக்கும்.

பொட்டிலுப்பு எனப்படும் பொட்டாசியம் நைட்ரேட்டைப் பொடித்து 2 சிட்டிகையளவு வாழைக் கிழங்கு சாற்றிலோ அல்லது மோரிலோ அதிகாலையில் அருந்தி பிற்பகல் 3 மணிக்கு ஒருமுறை என 3 நாட்கள் அருந்திவர நிறைய சிறுநீர் வெளியேறும். இது நீர்ப்பேதி எனப்படும். (அதிகக் குளிர்ச்சி கண்டால் அதிகாலையில் சாப்பிடக்கூடாது) இதனால், நோயின் கடுமை தணியும். பின்னர் ஏதேனும் ஒரு மருந்தைச் சாப்பிட்டால் விரைவில் பயன் கிட்டும்.

1. வெள்ளறுகு கைப்பிடியளவு 10-15 மிளகு சேர்த்துக் கியாழமாக்கி காலை வெறும் வயிற்றில் சில நாள்கள் குடித்து வரத் தீரும்.
2. படிகாரச் செந்தூரம் 2 குன்றிமணி அளவு காலையில் மோரிலும் பிற்பகல் வெண்ணெயிலும் உண்டுவரவும்.
3. வெண்பூசணி இளகம் 5-10கி வீதம் இருவேளை உண்டுவரலாம்.

சூதகக் கட்டு

சூதகக்கட்டு என்பதும் வெள்ளை நோயின் ஒரு பகுதியேயாம். பெண்களுக்கு நீர்த்துளை முதல் கருப்பை உள்பட கருமுட்டை உண்டாகும் அண்டப்பை (கருப்பை) வரை ஏற்படும் உள்ளழற்சியாகும். இதனால், மாதவிலக்கு எனப்படும் சூதகம் தடை ஏற்பட்டு உடல் சிலருக்குப் பெருத்துவிடும். மார்பு

வலியும் அடிவயிற்றில் வலியும் இடுப்பு வலியும் உண்டாகும். கைகால் ஓய்ச்சல் ஏற்படும். இதனால், மாதவிலக்கு பலநாள் தள்ளி போகும். சிலருக்கு உடல் இளைத்துவிடுவதும் கட்டி கட்டியாய் குருதி வெளிவருவதும் உண்டு. நாளடைவில் கீல்வலி, முழங்கால்வலி, வயிற்றுவலி என்ற தொல்லைகள் கூடும்.

1. சாறுவேளைக் கீரையில் வெள்ளைச் சாறுவேளை, சிவப்புச் சாறுவேளை இருவகை உண்டு. இதில் வெள்ளைச்சாறுவேளை கிடைக்காவிட்டால் சிவப்புச் சாறுவேளை கீரையைப் புளிவிட்டுக் கடைந்து 3 நாள் உண்டு வரவும். இதனால், மலம் சரிவர வெளியேறும். இதனால் எவ்வளவு நாள்பட்ட சூதகக் கட்டும் உடைந்து விரைவில் பயன்தரும். பின்னர் உலர் தாமரைப் பூவிதழ்கள் (நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) வாங்கிவந்து வேளைக்கு 5கிவீதம் கியாழமாக்கி வடிகட்டி காலை மாலை இருவேளையும் 20-30 நாட்கள் குடித்து வரவும். இது சூதகக் கட்டியை முற்றிலும் தீர்க்கும்.

2. மாவிலங்க மரத்தின் பட்டையைப் புறணி (மேல் தெரியும் பச்சை) நீக்கி யெடுத்த பட்டை, பூண்டு, மிளகு இவை மூன்றும் சம அளவு எடை எடுத்து நன்கு அரைத்துக்கொண்டு காலை வெறும் வயிற்றில் சிறுகோலி அளவு உண்டுவரவும். இவ்வாறு 3 நாட்கள் காலை மட்டும் செய்யவும். மாதவிலக்கு ஏற்பட்டவுடன் மருந்தை நிறுத்திவிடவும். 3 நாட்களில் பயன்தெரியவில்லை எனில் மருந்தை 3-4 நாட்கள் நிறுத்தி மீண்டும் மருந்தை 3 நாட்கள் வரை பயன்படுத்தவும்.

3. துராக்கீரை இலைகளையும் மிளகு, பூண்டு, சமஎடை வைத்து அரைத்துக் காலை, மாலை இருவேளையும் சுண்டைக்காயளவு 3-4 நாட்கள் உண்ண பலனளிக்கும். (மாதவிலக்கு ஏற்பட்டவுடன் மருந்தை நிறுத்திவிட வேண்டும்.)

ஆறாத புண்கள்

ஆறாத புண்களைச் சுட்டு ஆற்றினால் ஆறும் என்பர். அதாவது உள்ளே சீழ் பிடித்துக்கொண்டு மேலே புரையோடியிருக்கும். (பார்த்தால் ஆறிவிட்டதுபோல இருக்கும்) புண்களை உப்பு ஒத்தடம் (ஒரு வெள்ளைத் துணியில் சிறிது கல்லுப்பை முடிந்து வைக்கவும். ஒரு கரண்டியில் நல்லெண்ணெயை நன்கு காய்ச்சி முடிந்த உப்புத் துணி மூட்டையை அதில் வைக்கப் படபடவென சத்தம் வரும். அதை எடுத்துத் தேவையான இடத்தில் வைத்துச் சுடுதல்) கொடுக்க வேண்டும். இதனால் சீழ் சவ்வூடு பரவல் முறையில் வெளியேறும். 2-3 நாட்கள் இவ்வாறு கொடுக்க வேண்டும்.

அல்லது உன்மத்தன் இலை + அரிசி மாவு களி கிளறிவைத்துக் கட்டி ஆற்ற வேண்டும்.

குழிப்புண்கள்

குழிப்புண்களை ஆற்றுவதில் குழியில் உள்ள சீழை வெளியேற்றுதல் முதல் தேவை. இதற்கு மத்தன் தைலம் நனைத்தத் துணியைத் திரி போலச் செய்துக் குழியில் வைத்துத் திருகி சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பின்னர் பஞ்சு மென்படலமாக வைத்து பஞ்சின்மீது சில சொட்டுகள் மத்தன் தைலம் அடிக்கடி போட்டு நனைத்து வந்தால் புண் ஆறிய பின் பஞ்சு தானே உதிர்ந்துவிடும். அதுவரை அப்பகுதியைத் தண்ணீரில் நனைக்கக் கூடாது. (பொதுவாகக் குழிப்புண்கள் சர்க்கரை நோயினாலும் மூல நோயினாலும் ஏற்படும்)

பெரும்பாடு

மாதவிலக்குக் காலத்திலோ அல்லது மற்ற காலங்களிலோ கருப்பையிலிருந்து மிகுஅளவில் குருதி வெளிப்படல். சில நேரங்களில் கட்டி கட்டியாகவும் துர்நாற்றத்துடனும் வெளிப்படும்.

பொதுவாக துவர்ப்புச் சுவையுள்ள மரத்தின் பட்டைகளின் புறணி நீக்கி ஒன்றிரண்டாக இடித்துக் கியாழம் நல்ல

பயனளிக்கும். இதில் நாவல்பட்டை, அத்திப்பட்டை, மருதம் பட்டை, அசோகப்பட்டை, ஒதியம் பட்டை போன்றவை பயன்தருகின்றன.

படிகாரச் செந்தூரம் 1-2 குன்றிமணி அளவு 2 வேளை தண்ணீரில் மோரில் அருந்தி வரலாம்.

செம்பரத்தன் பூவை பாலில் கொடுக்கலாம். காலையில் பூக்கள் 4 சிறிது அறுகம்புல் சேர்த்து அரைத்து கொட்டைப் பாக்களவு சாப்பிட்டு, பகலில் மோர் சோறும் இரவில் பால் சோறும் சாப்பிட ஒவ்வொரு நாளும்போகும் மாதவிலக்குக் குருதி ஒரே கிழமையில் தீரும்.

அசோகமரத்துப் பட்டை, அறுகம்புல், கான வாழை ஆகிய மூன்றையும் சம அளவு அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு மூன்றுவேளையும் கொடுத்துவர குருதி வெளியேற்றம் நின்றுபோகும்.

வில்வ இலைகளை அம்மியில் அரைத்து காலை வெறும் வயிற்றில் கொட்டைப் பாக்களவு உள்ளுக்குக் கொடுத்துக் குளிர்ந்த நீரில் தலைமுழுகச் செய்ய வேண்டும். வெந்நீரில் குளிப்பது கூடாது. தயிர், மோர் நிறைய சாப்பிட்டுக் காரம், புளி நீக்க வேண்டும்.

வெட்சிப் பூக்களை வாயிலிட்டு மென்று தின்ன குருதிப் பெருக்கு, பெரும்பாடு குறையும்.

இவைகளில் மிக எளிதானதும் விரைவில் பயன்தருவதுமான ஒதிய மரத்தின் வேர்ப்பட்டைக் (புறணி நீக்கி) கியாழம் தண்ணீருக்குப் பதிலாகத் தொடர்ந்து குடித்துவர ஓரிரு நாளில் நற்பயன் தரும் என உறுதியாகக் கூறமுடியும்.

அறுவையின்றி குழந்தை பெற

கருவுற்ற எட்டாம் மாதத்திலிருந்து சுகுமார கிருதம் காலை, மாலை 5கி அளவு பாலில் சாப்பிட்டுவர அறுவை தேவையின்றி குழந்தையைப் பெற்றெடுக்கலாம்.

குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் பெருக

செய்மருந்துகளில் சௌபாக்கிய சுண்டி 5கி அளவில் இருவேளையும் குழந்தையைப் பெற்ற தாய் உண்டுவர தாய்ப்பால் பெருகும். உணவில் பழையசோறு, முருங்கைக் கீரை போன்றவற்றை அடிக்கடி சேர்த்து வரவும்.

காதுவலியும் (சீழும்)

காதில் வலி, உச்சிமுதல் தலைவரை வலித்தல், இரைச்சல், சீழ்வடிதல், காது மந்தம், சிலவேளைகளில் காய்ச்சல்.

1. நல்லெண்ணெய் காய்ச்சி அதில் ஒரு பல் பூண்டைப்போட்டு சடசடப்பு அடங்கியதும் பொறுக்கும் சூட்டில் காதில் சில துளிகள் விட வேண்டும்.
2. மருள் மடல் வாட்டி காதில் சாறு பிழிதல்.
3. திருநீற்றுப் பச்சிலையின் சாற்றைக் காதில் விடுதல்.
4. மத்தன் தைலத்தைக் காதில் விடல்

காதுநோய்களில் சளி பிடித்திருப்பின் சளிக்கான திரிகடுகுப் பொடியை 2 சிட்டிகை அளவு தேன் அல்லது வெல்லத்தில் சேர்த்து 2 வேளை வீதம் உண்டுவர காதுகலி/காது சீழ் போய்விடும்.

கண்நோய்

கண் சிவத்தல், கண்ணீர் வடிதல், கண் கூச்சம், வலி, பீளை சேருதல், தூங்கி எழும்போது இமைகள் ஒட்டிக்கொள்ளுதல்.

1. சோற்றில் வெண்ணெய் சேர்த்து ஒற்றடம் கொடுக்கலாம்.
2. படிகாரம் தூள் செய்து 1 சிட்டிகை தூளை 1 குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சித் தெளியவைத்த நீரைக்கொண்டுக் கண்களைக் கழுவி வரலாம். தண்ணீருக்குப் பதில் பன்னீரும் சேர்க்கலாம்.

தேமல்

தோலில் நிற மாற்றத்துடன் கூடிய அரிப்பில்லாத தழும்புகள் தேமல் எனப்படும். அழுக்குத் தேமல் என்றும் கூறுவர். அழுக்குத்தேமல் என்பது கற்பனை.

1. சீமையகத்தி இலையை அரைத்துப் பூசி 1/2 மணி நேரம் கழித்துக் குளிக்கவும்.
2. குளியல் பொடியைப் பயன்படுத்திக் குளித்து வரவும். (அருள் மடம் குளியல் பொடி நல்ல பயன் தரும்)
3. கத்தூரி மஞ்சள் சேர்ந்த குளியல் பொடி செய்தும் பயன்படுத்தலாம்.

குழந்தைகளின் தொடர் அழுகைக்கு

வசம்பைச் சுட்டுக் (ஆமணக்கு நெய்யில் நூல் திரியிட்டுக் கொளுத்திய அகல் விளக்கில் ஆமணக்கு நெய்யில் தொட்டு) கரியாக்கி அக்கரியைத் தாய்ப்பாலிலாவதுவெந்நீரிலாவது குழைத்து நாக்கிலும் கொப்பூழின் மீதும் தடவ வயிற்றுவலியால் அழும் குழந்தையின் வயிற்றுவலி தீரும். பசி இல்லாமல் இருப்பினும் பசியை உண்டாக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு நோய் வராமல் தடுக்க

வேப்பிலைக் கொழுந்து சிறிதளவு மிளகு 2 சீரகம் 10 இம்மூன்றையும் நன்கு அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு குழந்தைகளுக்கு எண்ணெய்க் குளியல் செய்யும் நாட்களில் குளியல் முடிந்தவுடன் பாலாடையில் சிறிது சுடுநீர் விட்டுக் கரைத்து குழந்தைக்கு உள்ளுக்கு ஊற்றிவிடவும். இது வேப்பங்காரம் எனப்படும். சிறிதே காரமாக இருப்பினும் உடல் நலனைத் தரும். நோய் அணுகா.

(இதில் வாகைக் கொழுந்து, ஓமம் 1 சிட்டிகையளவு நுணாக் கொழுந்து, நொச்சிக்கொழுந்து போன்றவற்றையும் சேர்க்கலாம்)

குழந்தைகளின் வயிற்றோட்டத்திற்கு

ஓமம், வெற்றிலை ஓரெடையாக எடுத்துக் கசக்கி நீராவியில் வேகவைத்துச் சாறுபிழிந்து அச்சாற்றைக் கால் பாலாடை (சங்கு) வீதம் 3 வேளை கொடுக்க வயிற்றோட்டம் (பேதி) தீரும்.

குழந்தைகளின் மலச்சிக்கல் தீர

1. வாத நாராயணன் கீரை எனப்படும் வாதமடக்கி இலைகளைக் கசக்கி நீராவியில் வேக வைத்துப் பிழிந்த சாற்றை 1/4 சங்கு (பாலாடை) அளவு கொடுத்தால் மலச்சிக்கல் விலகி மலம் வெளியாகும்.
2. ஒருமாதக் குழந்தையாயின் மிளகு எண்ணிக்கையில் 4 மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளவும். சீரகம் 1 சிட்டிகை சேர்த்து மைபோல் அரைத்து சுடுநீரில் கலந்துகொடுக்க மலம் வெளியாகும். பால் வாந்தி எடுப்பதும் நிற்கும்.

பல்முளைக்கும் போது ஏற்படும் வயிற்றோட்டம்

பல்முளைக்கும்போது ஈறுகளில் தினவெடுக்கும். அதனால், குழந்தைகள் கண்டதையெல்லாம் எடுத்து வாயில் வைத்துக் கடிப்பார்கள். அதனால் கிருமித் தொற்று ஏற்பட்டு வயிற்றோட்டம் ஏற்படும்.இதைத் தவிர்ப்பதற்காகத்தான் செம்மரத்தில் செய்யப்பட்ட மரப்பாச்சி பொம்மைகளைக் குழந்தைகளிடம் கொடுப்பர். காய்ச்சல், வீக்கம் அல்லது உடல் இளைத்தல், வாந்தி, வயிற்றுப் போக்கு போன்றவை கிருமித் தொற்றுகளால் ஏற்படும். இந்த மரப்பாச்சி பொம்மைகளைக் கடிப்பதால் கிருமித் தொற்றுகள் வழிநோய் ஏற்படாது.

ஒரு சிறுதுண்டு இஞ்சியைக் குடைந்து அதில் மிளகளவு பெருங்காயத்தை வைத்து சிறிது உப்பைப் பொடி செய்து அதை ஒரு வெள்ளைத் துணியில் தடவி அதில் இஞ்சியைச் சுற்றி, கரி அடுப்பு அனலில் வைத்துத் துணி கருகும்வரை வாட்டி எடுத்து (மேலேயிருக்கும் கருகிய துணியை எடுத்துவிட்டு) அரைத்துத் துணியிலிட்டுப் பிழிந்த சாற்றை இரண்டு மூன்று வேளை கொடுக்க செரியாமை குறைந்து செரிப்புத்தன்மை ஏற்படும். வயிற்றோட்டம் தீரும்.

பொடுதலைக் கீரையை புட்டவியல் போலச் செய்துப் பிழிந்தெடுத்த சாற்றை ஒரு பாலாடை அளவு புகட்டிடவும். இவ்வாறு 2, 3 செய்தால் குழந்தைகளின் வயிற்றுப்போக்கு மாறும். இம்முறை 1 மாதக் குழந்தைகளுக்கும் குணம் செய்விக்கும். ஆனால் மருந்தின் அளவைக் கால் பங்காகக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகளின் கோழைக்கு

திப்பிலிப் பொடியுடன் வெற்றிலைச் சாறும் தேனும் சம அளவில் கலந்து நாவில் தடவி வரக் குழந்தைகளின் கோழை, ஐய நோய்கள் தீரும்.

குழந்தைகளின் செவ்வாப்பு

பிறந்த குழந்தையின் உடம்பு, கால், கைகளில் சிவப்பு நிறமாகி குழந்தையும் அழாமல் இருக்கும். இதை செவ்வாப்பு நோய் என்பர். பீச்சங்கன் வேரைப் பச்சையாக இடித்துப் பிழிந்த சாற்றை 5-10 துளிகள் தாய்ப்பாலில் காலையும் மாலையும் புகட்டிவர படிப்படியாக செவ்வாப்பு நீங்கிவிடும்.

இளம்பிள்ளைவாதம் நீங்க

குழந்தைகளின் இடுப்புக்குக் கீழே துவண்டுபோகும். இதுதான் இளம்பிள்ளைவாதம் என்பர். இதனால் கைகால்கள் துவண்டு நடக்கவோ நிற்கவோ முடியாமல் இருக்கும். உடல் சில்லிட்டுப் போகும்.

இதற்கு வேப்ப எண்ணெயும் சிறிது பூண்டும் போட்டுக் காய்ச்சிய தைலத்தை மேலுக்குத் தடவி உள்ளுக்கும் கொடுக்க வேண்டும். வெண்தாமரைப்பூ கியாழம் காலை, மாலை 50 மிலி அளவு உள்ளுக்குக் கொடுத்துவர நோய் விலகிவிடும்.

குழந்தைகளின் அக்கிக்கு

1. ஊமத்தன் இலையை அரைத்து எருமை வெண்ணெயில் குழைத்து அக்கி மேல் பூசிவர அக்கி தீரும்.

2. சிறு பசறைக் கீரையை அரைத்து அதை மட்டும் அக்கிமேல் தடவிவர பயன் தெரியும்.

3. பூங்காவியை வெண்ணெயில் குழைத்து மேற்பூச்சாகத் தடவிவர அக்கி மறையும்.

மெலிவுற்ற குழந்தைகள் வலுப்பெற

சில குழந்தைகள் எப்போதும் எலும்பும் தோலுமாய் இருப்பர். உடல் சூடு எப்போதும் இருக்கும். இதைக் கணச்சூடு என்பர். இவர்கள் எவ்வளவுதான் உண்டாலும் உடல் பருக்காமலேயே இருப்பர்.

1. 'தேற்றான் கொடுத்துத் தேற்று குழந்தையை' என்ற பழமொழிக்கேற்ப தேற்றான் கொட்டை இளகம் 3 கி வீதம் 2 வேளை மிட்டாய் சப்பி சாப்பிடுவதுபோல சுவைத்து உண்ணுமாறு செய்துவர நாளடைவில் வலுப்பெறுவர்.

2. வெண்பூசணி இளகம் கொடுத்துவந்தாலும் (3கி - 2வேளை) உடல் வலுப்பெறும்.

குழந்தைகளின் நெஞ்சு சளி

கலியாண முருக்கன் என்னும் சூடுக் கொட்டை இலைகளை இடித்துச் சாறு பிழிந்து அரைபாலாடை சாற்றில் இரண்டு மிளகை தூள் செய்து கலந்து காலையில் மட்டும் வெறும் வயிற்றில் உள்ளுக்குப் புகட்டி விடவும். தொடர்ந்து ஒவ்வொரு நாளும் இவ்வாறு கொடுத்துவர 10-15 நாளில் பிறந்தது முதல் இருந்து வந்த சளி அதனால் வரும் கொர் கொர் சத்தம், மூச்சுத் திணறல் போன்ற தொல்லைகள் யாவும் நீங்கிவிடும். (சர்க்கரை சேர்ந்த திண்பண்டங்களை நீக்க வேண்டும்)

கோழை கட்டறுத்து வெளியேற்ற

நல்ல உயர்ந்த கெட்டி மிளகைத் தேவையான அளவு எடுத்து வேலிப்பருத்தி எனப்படும் உத்தாமணி இலைச்சாற்றில் ஊறவைத்து நன்றாக உலரவைத்து பிறகு இடித்துப்பொடித்துத்

துணியில் சலித்துப் பாதுகாக்கவும். ஒன்றரை அகவைக் குழந்தைகளுக்கு ஓர் அரிசி எடை இப்பொடியை வெந்நீரில் கலந்து காலையும் மாலையும் கொடுத்துவந்தால் 15 நாள்களில் கோழை நீங்கி முழு விடுதலையடைவர். (தும்பைப் பூச்சாற்றில் இம்மருந்தைக் கொடுத்தால் விரைவாகப் பலன் கிட்டும்).

குழந்தைகள் வாந்தி, கழிச்சல் கண்டால்

குப்பைமேனி இலைகளை சோற்றுப்பு சம எடை சேர்த்துக்கலந்து வெண்ணெய்போல் அரைத்து ஒரு மண் அகலில் / தட்டில் பரப்பி வெயிலில் உலர வைக்க வேண்டும். பின்னர் அடுப்பின்மீது வைத்து எரிக்கவும். சடசடப்பு அடங்கியதும் ஆறவிட்டு மருந்தை மென்மையாக அரைத்துப் பாதுகாக்கவும். இதுவே மேனி உப்பு.

இம்மேனி உப்பை இரைப்பையைப் பற்றிய நோய்களுக்கும் குழந்தைகள் பால் குடித்தபின் பச்சையாகவோ, பால் போலும் தயிர்போலும் கருப்பாகவோ ஏற்படும் வாந்தி, கழிச்சல் போன்ற நோய்களுக்கும் ஒரு சிட்டிகையளவு தேன்விட்டுக் குழைத்துப் புகட்டிவர 3 நாளில் (6 வேளை) பயன் கிடைக்கும். அனைவருக்கும் பலனளிக்கும்.

(கருவுற்ற பெண்கள் பயன்படுத்தக்கூடாது)

இம்மருந்து சொறி, சிரங்கு, கட்டி போன்ற நோய்கள் வராமல் தடுக்கும்.

அடிவயிற்றில் பெரும் போர் நடப்பதுபோன்ற இரைச்சல், தாங்கமுடியாத வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் புரட்டல், புளியேப்பம், செரியாமை, வாந்தி, ஆற்று வெள்ளம் போன்ற கழிச்சல் போன்ற பல நோய்களுக்கும் நற்பயனளிக்கும்.

சிலர் வயிற்றுப் புண் தாங்க இயலாது சோறின்றிக் கூழை மட்டுமே குடித்து வருவர். இவர்கள் மேனி உப்பை உண்டுவர நோய் மீண்டும் தலைகாட்டாது ஒழியும். இது பெண்களின் மாதவிலக்கு வலியையும் போக்கும். இதனால், பல் துலக்கிவர பல்நோய்கள் அனைத்தும் தீரும்.

சொறி சிரங்கு, அழுக்குப்படை, எச்சில் படை, கரப்பான் போன்ற நோய்களுக்கு மேனி உப்பைத் தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்துப் பூசிவர நீங்கும்.

கண்பார்வை நன்றாயிருக்க

கண்களுக்குப் போதிய பயிற்சி அளித்துவர வேண்டும். படிக்கும் போதுபெரிய எழுத்துள்ளவற்றையும் சிறிய எழுத்துள்ளவற்றையும் நிறைய வெளிச்சத்திலும் மங்கலான வெளிச்சத்திலும் மாற்றிமாற்றிப் படிக்கும் பழக்கத்தை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கூடுதல் வெளிச்சத்தில் மட்டுமே படித்து வந்தால் கண் அதற்கேற்ப மாறிக்கொண்டுவிடும். அவ்வாறே உடற்பயிற்சிஅளிப்பது போலக் கண்களை மேலும் கீழும் பக்கவாட்டிலும் மேலிருந்து கீழாக, கீழிருந்து மேலாக, இடவலமாக, வல இடமாக எனச் சுழற்றிப் பயிற்சி அளிக்க கிழமைக்கு 4-5 நாள், நாளுக்கு 5 நிமையம் என ஒதுக்கினால் போதும். அவ்வாறே கண்களுக்கும் ஓய்வு தேவை. தூங்கும்போது கொடுக்கும் ஓய்வு மட்டும்போதுமானதல்ல. கண்களுக்குக் கூடுதல்வேலைப்பளு கொடுக்கும்போது இடையிடையே 5 மணித்துளிகள் இரு கைகளாலும் கண்களை மூடி ஓய்வு கொடுத்தல் தேவை. அவ்வப்போது குளிர்ந்த நீரில் நனைத்தத் துணி/பஞ்சு கொண்டு கண்களின் மீது 5 மணித்துளிகள் வைத்திருக்க வேண்டும். (புதுவையில் உள்ள School for perfect eyesight சென்று பயிற்சி எடுத்து வரலாம்)

மேலும் கண்கள் நன்றாக இருக்க இரவில் படுக்கும்போது உள்ளங்கால்களில் விளக்கெண்ணெய் / நல்லெண்ணெய் தடவி வரவும். கால்களில் உள்ள நரம்புகளுக்கும் கண் பார்வைக்கும் தொடர்பு உள்ளதாலும் தான் வெளியே சென்று வந்தவுடன் கால்களை நன்கு கழுவிவிட்டு வருமாறு கூறியுள்ளனர் முன்னோர்.

இவ்வாறு செய்து வந்தால் கண்ணாடி அணிய வேண்டிய தேவையிராது. மேலும் கண்களுக்கு 3 நாட்களுக்கு ஒருமுறை மையிட்டு வருவதும் இதனை உறுதிப்படுத்தும்.

படர்தாமரை

1. சீமை அகத்தி இலையை அரைத்துத் தேங்காய் எண்ணெயில் ` குழைத்துப் படர்தாமரை என்னும் தொடை இடுக்கில் வரும் வண்ணான் படைகளுக்கும் இடுப்பில் வரும் படைகளுக்கும் தடவித்தேய்த்துவர அவை ஒழியும்.

2. தொடை இடுக்கில் வரும் படைக்குப் பூங்கற்பூரத்தைத் தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்துக் குளிப்பதற்கு முன் தேய்த்துவிட்டுக் குளித்துவர, படை மறையும்.

3

மூலிகைகளால் தீரும் நோய்களும் செய்முறைக் குறிப்பும்

அவிரி (நீலி)
Indigofera tinctoria L.

மஞ்சள் காமாலை, சொறி, சிரங்கு

இலையை அரைத்துக் கொட்டைப் பாக்களவு ஆழாக்கு பசும்பாலில் கலக்கி ஒரு வேளையாக 3 நாள் கொடுக்க மஞ்சள் காமாலை தீரும். இலையை அரைத்து சிரங்குகளுக்குப் பூசி தாலையில் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் சொறி, சிரங்கு தீரும். அவிரி இலையும் தும்பை இலையும் வகைக்கு 10 பங்கு, மிளகு 1 பங்கு தண்ணீர்விட்டு அரைத்து பட்டாணி அளவில் உருட்டி நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு 1 வீதம் 3 வேளையும் உண்ண குணமாகும். பால் சோறு, தயிர் சோறு உப்பில்லாமல் சாப்பிடலாம். மோர், இளநீர் அருந்தலாம். - பத்தியம்.

அதிமதுரம்
Glycyrrhiza glabra L.

சிறுநீர் பெருக்கி, வலி வீக்கங்களைப் போக்கி, உடலுக்குப் பலத்தையும் அளிக்கிறது.

சுரத்தின்போதும் பிற காலத்தில் ஏற்படும் வலிகளுக்கும், வீக்கங்களைக் குறைக்கவும் 3 கி.வீதம் 3 வேளை கொடுக்க வேண்டும். இது Oxyphen Butazoneஐவிட சிறந்த வலி நிவாரணியாகும்.

அழிஞ்சில்
Alangium salvifolium (L.f.) Wang.

யானைக்கால் வியாதி, அமீபியாக்களால் ஏற்படும் சீதபேதி, விஷக்கடிகளுக்கு.

இதன் விதைகள் அமீபியா - சீதபேதியைக் குணப்படுத்தவல்லது. வேர் யானைக்கால் நோயைத் தீர்க்கும். வேர்ப்பட்டை சூரணம் 2 முதல் 3 குன்றிமணி அளவு உள்ளுக்கு அருந்தி வர விஷத்தன்மை மாறும். இலைச்சாறு 25 மிலி வீதம் தினமும் அருந்த மாலைக்கண் வியாதி தீரும்.

அரிவாள்மணைப் பூண்டு
Sida acuta Burm. f.

வெட்டுக்காயம், விஷங்களுக்கு

இலையை வெண்ணெய்போல அரைத்து வெட்டுப்பட்ட காயங்களில் தடவி சீலைகொண்டு அழுத்திக்கட்ட குருதி சொரிதல் நீங்கி விரைவில் ஆறும். இலையுடன் சிறிது மிளகு, பூண்டு சேர்த்து அரைத்து சுண்டைக்காயளவு இரு வேளை 3 நாள் கொடுத்துப்பால் பத்தியம் வைக்கக் கடுமையான விஷங்கள் இறங்குவதுடன் தலைவலியும் தீரும்.

அன்னாசிப் பழம்
Ananas comosus (L.) Merr.

வெட்டை, வெள்ளை, வாந்தி நீங்கும்.

தோல் நீக்கி சாறு எடுத்து சமஎடை சர்க்கரை கூட்டி தேன்பதத்தில் காய்ச்சி நோயுற்றபோது 10மிலி முதல் 15மிலி வரை ஒவ்வொரு நாளும் இருவேளை சாப்பிடவும்.

அருநெல்லி

Phyllanthus acidus (L.) Skeels

பித்தம், தாகம், உட்சூடு, சுரம் விலகும்.

காய்களை விதை நீக்கி துவையல் செய்து பயன்படுத்த பித்தம், தாகம், உட்சூடு இவைகள் போகும். வேர்ப்பட்டை 10 கி எடுத்து நாலில் ஒன்றாகக் கியாழமிட்டு வடிகட்டி தினம் 2 அல்லது 3 வேளை கொடுக்கச் சுரமும் தீரும்.

சர்ப்ப கந்தா

Rauvolfia serpentina (L.) Benth. ex Kurz

இதனுடைய வேர் பாம்பு விஷத்தைப் போக்குவதற்கும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கும் பயன்படும்.

இதன் வேர் சூரணத்தை 500 மி.கி. அளவு காலை, இரவு சாப்பிட வேண்டும்.

அகத்தி

Sesbania grandiflora (L.) Poir.

கண் புகைச்சல், தலைசுற்றல், குமட்டல், புகைப்பதால் வரும் தீமை போன்றவை அகலும்.

கீரையை சாறு எடுத்து சமஅளவு எண்ணெய் சேர்த்து பக்குவமாய் தைலம் காய்ச்சி வாரம் ஒருமுறை தலையில் தேய்த்துக் குளித்துவர பித்தம் தணியும். நோய்கள் நீங்கும். அடிபட்ட காயங்களில் இலையை அரைத்துக்கட்ட சீழ் கொள்ளாது ஆறும். பூ சமைத்துண்ண புகை பிடித்தலால் வரும் தீமைகள் நீங்கும்.

நாயுருவி (அபமார்க்கி)

Achyranthes aspera L.

விஷக்கடிகள், இரத்த மூலம், இருமல், தந்திமேகம், பல்வலி நீங்கும்.

கடிபட்ட இடத்தில் இலைச்சாறு தடவிட பூச்சிகளின் விஷம், வலிநீங்கும். 10 முதல் 20 விதைகளைப் பொடித்து உள்ளுக்கு

அருந்தி வந்தால் இரத்தமூலம் குணமாகும். 10-15மிலி இலைச்சாறு சர்க்கரை கூட்டி ஒருநாளைக்கு இருவேளை வீதம் 3 முதல் 5 நாட்கள் கொடுக்க இரத்தமூலம், தந்தி மேகம் போகும். பச்சை வேரால் பல்துலக்கி, இலைக்கியாழத்தால் வாய் கொப்பளித்துவர பல்வலி தீரும்.

அம்மான் பச்சரிசி
Euphorbia hirta L.

நீர்க்கடுப்பு, தேக நமைச்சல், புண்கள், கால் வெடிப்பு காலாணி நீங்கிடும்.

இலையை நெல்லிக்காயளவு நன்கு அரைத்த பசும்பாலில் காலை வெறும் வயிற்றில் 3 நாட்களுக்குச் சாப்பிட்டுவர இவ்வியாதிகள் தீரும். இதன் பாலை புண்களிலும், கால் வெடிப்புகளிலும் தடவ அவை குணமாகும்.

அறுகம்புல்
Cynodon dactylon (L.) Pers.

தோல் வியாதிகள், மருந்துகளினால் ஏற்படும் தீய குணங்கள், உடல் எரிச்சல், விஷம், இரத்த அழுத்தம் குறையும்.

அறுகு சமூலம் 50 கி எடுத்து 1 லிட்டர் நீரில் சேர்த்து எட்டில் ஒரு பங்காகக் கியாழமிட்டு தினம் இருவேளை 50 மிலி வீதம் குடித்துவர இவை யாவும் தீரும். (அவிரி வேர் கொட்டைப்பாக்கு அளவு 20 மிளகு சேர்த்துக்கொண்டால் பலன் விரைவில் கிட்டும்)

ஆடாதோடை
Justicia adhatoda L.

கபநோய்கள், சுரம் நீங்கும்.

இலைச்சாறு 1/4 - 1/2 தேக்கரண்டி, தேன்கூட்டி 2-3 வேளை வீதம் கொடுக்க கபநோய்கள் குணமாகும். குழந்தைகளுக்கு 10-20 துளி போதுமானது.

ஆமணக்கு
Ricinus communis L.

காமாலை தீரும். மலமிளக்கியாகவும் பால் பெருக்கியாகவும் செயல்படும்.

இலையை சிறிது மிளகு, பூண்டு சேர்த்து அரைத்து சிறு எலுமிச்சை அளவு காலை வெறும் வயிற்றில் 3 நாட்கள் சாப்பிட்டு உப்பில்லாமல் பால் சோறு - பத்தியம் இருக்க மஞ்சள் காமாலை குணமாகும். எண்ணெய் 15 மிலி முதல் 25 மிலி வரை ஒரேமுறை பசும்பால் அல்லது இஞ்சிச் சாற்றில் சேர்த்துக் குடிக்க நாலைந்துமுறை பேதியாகும் (குழந்தைகளுக்கு அளவு குறைக்கவும்). இலையை வதக்கி மார்பகங்களின்மீது வைத்துக்கட்ட பால் சுரப்பு அதிகரிக்கும். மேலும் 10 மிலி வீதம் இலைச்சாறு உள்ளுக்கும் அருந்தவும்.

ஆடு தீண்டாப்பாளை
Aristolochia bracteolata Lam.

கருப்பைக் கோளாறுகள், வயிற்றுப் பூச்சிகள் அனைத்து விஷம் சர்வ வாதரோகம், கரப்பான், சூதகக் கட்டு விலகும்.

இலைக் கற்கம் சுண்டைக்காயளவு காலை வெறும் வயிற்றில் மாதவிலக்கு நேரத்தில் 3 நாட்கள் கொடுக்கக் கருப்பைக் கோளாறுகள் தீரும். வயிற்றுப் பூச்சிகள் வெளியேறும். கற்கத்தை வெள்ளாட்டுப்பாலில் கொடுக்க எல்லா விஷமும் தீரும். வாத நோய்கள் மற்றும் கரப்பான் போன்றவைகளும் குணமாகும்.

ஆதொண்டை
Capparis zeylanica L.

ஒற்றைத் தலைவலி, சிரசு (தலை), சூலை நீங்கிடும்.

வேலை நசுக்கி நல்லெண்ணெயில் இட்டுக் காய்ச்சித் தலை முழுகவும். வாரம் ஒருமுறை 3 குளியல்களில் குணமாகும்.

நீர் ஆரைக்கீரை
Marsilea minuta L.

பித்த நோய்கள், அதிமூத்திரம், இரத்தப்பிரமேகங்களுக்கு

நாவிற்கு ருசியான இக்கீரையைத் துவட்டி உண்ண இந்நோய்கள் குணமாகும். மதுமேக நோயாளிகள் உண்பதும் சிறந்ததே.

ஆவாரை
Cassia auriculata L.

மதுமூத்திரம், இரத்த மூத்திரம், பெரும்பாடு, நீர்வேட்கை, கற்றாழை நாற்றம் தீரும்.

பூவை நன்கு சுத்தம் செய்து பச்சைப் பயறுடன் கூட்டு செய்து உண்பது வழக்கம். பூவை உலர்த்தி வேளைக்கு 10 கிராம் முதல் 20 கிராம் கியாழமிட்டு பால் சர்க்கரை சேர்த்து அருந்துவதும் உண்டு. பூவை நலங்குமாவுடன் கூட்டித் தேய்த்துக் குளித்துவர கற்றாழை நாற்றம், உப்பு பூத்தல் நீங்கும். அழகு தரும். இலை, பூ, காய், வேர், பட்டை என்ற எல்லாவற்றையும் சமஅளவு எடுத்து உலர்த்திப் பொடித்து இருவேளை 1/2 தேக்கரண்டி வீதம் உட்கொள்ளலாம்.

ஆற்றுத் தும்மட்டி (பேய்த்தும்மட்டி)
Citrullus colocynthis (L.) Schrader

காயை இரண்டாக அரிந்துத் தேய்த்துவர புழுவெட்டு நீங்கும்.

இஞ்சி
Zingiber officinale Roscoe

சளித்தொல்லை, நீர்க்கோவை, தலைவலி, கழுத்துநரம்பு இசிவு, அடுக்குத் தும்மல் விலகிடும்.

முற்றிய இஞ்சியின் மேல் தோலை நீக்கி அரைத்துப் பிழிந்து சாறு எடுத்து, தெளிந்த பின் சுண்ணம் நீக்கி சம அளவு பசும்பால் கூட்டி இரண்டும் சேர்ந்த அளவு எள் எண்ணெய் சேர்த்து பதத்தில் தைலம் காய்ச்சி வாரமிருமுறை தலையில் தேய்த்து முழுகிவர இந்நோய்கள் நீங்கும்.

இலுப்பை
Madhuca longifolia (Koen.) Macbr.

மண்டைக்கரப்பான், சொறி சிரங்கு, பூச்சிக் கடிவிஷம், மலட்டுத் தன்மை நீங்கிடும்.

எண்ணெய் தடவி வர மண்டைக்கரப்பான், சொறி சிரங்கு தீரும். பிண்ணாக்கைப் பொடி செய்துநெருப்பில் போட்டு புகை உண்டாக்க வீடுகளில் கொசு, மோட்டுப்பூச்சி, பல்லி, எலி சாகும். இலுப்பை விதையை அரைத்து மேல் தடவ பூச்சிக்கடி விஷங்கள் தீரும். 25 கிராம் பூ பாலில் கலந்து அருந்திவர மலட்டுத்தன்மை நீங்கும்.

இன்புறா (இம்பூரல்)
Hedyotis puberula (G.Don) Arn.

கை, கால் எரிச்சல், காசம், ஈளை, இருமல், இரத்தம் வெளிப்படுதல் குணமாகும்.

இலைச்சாறு தடவி வர கை, கால் எரிச்சல் நீங்கும். காது, மூக்கு, சிறுநீர் தாரை, குதம் போன்றவைகளின் வழியாக குருதி வெளிப்பட்டால் வேரை அரைத்து காலை, மாலை சுண்டைக்காய் அளவு பாலில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர உடனே குணமாகும். இம்பூரல் வல்லாரை இரண்டும் 35 கிராம் வீதம் எடுத்து இடித்து அரை லிட்டர் நீர் கலந்து கியாழமிட்டு 50 மிலி வீதம் குடித்துவர சுவாரசகாசம், ஈளை, இருமல் குணமாகும்.

நச்சுக்கொட்டை
Pisonia grandis R. Br.

வாயுத் தொல்லை நீங்கிடும்.

கீரையை பெருங்காயம், எள்எண்ணெய் சேர்த்துப் பொரியல் அல்லது துவையலாக சாப்பாட்டில் சேர்க்க வாதம் போகும். வாயுத் தொல்லை விலகும்.

ஒதிய மரம்
Lannea coromandelica (Houtt.) Merr.

பெரும்பாடு, இரத்த மூலம், பல் நோய்கள் விலகும்.

பட்டை கியாழம்செய்து உள்ளுக்கு அருந்திவர பெரும்பாடு, இரத்த மூலம் குணமாகும். இக்கியாழத்தை வாய் கொப்பளிக்க பல் ஈறில் இரத்தம், சீழ் வடிதல் குணமாகும்.

உத்தாமணி (வேலிப்பருத்தி)
Pergularia daemia (Forrsk.) Chiov.

பலவிதத் தடிப்பு, சரீரக் குடைச்சல், கபம், விஷங்களுக்கு.

இலைகளைத் தேய்த்துவர கால் குறடுகளில் ஏற்படும் யானைத்தோல் போன்ற தடித்த படை குணமாகும். சகல வீக்கங்களுக்கும் இலைச்சாறுடன் சிறிது கற்சுண்ணாம்பு கலந்து தடவிவர வற்றும். விஷக்கடிகளுக்கும் நல்ல பலன் தரும். வேர்ப்பட்டை அல்லது 5 கிராம் பாலில் அரைத்து தினம் ஒருவேளை 3 நாள் கொடுக்க விஷக்கடி, வாயு உபாதைகள் தீரும். கபம் அதிகரித்து மூச்சுத் திணறும் குழந்தைகளுக்கு உத்தாமணி இலையுடன் துளசி இலை சேர்த்து ஒரு கல் சோற்றுப்புடன் கசக்கிப் பிழிந்த சாறு 1-2 தேக்கரண்டி அளவு கொடுக்க விரைவில் வாந்தியாக கபம் வெளியாகும். பெரியவர்களுக்கு 25 மி.லி. அளவுகொடுக்க வேண்டும்.

உப்பிலாங்கொடி
Pentatropis capensis (L.f.) Bullock

கழிச்சல், சுரம் குணமாகும்.

சமூலம் 70 கிராம் நசுக்கி 200 மிலி பசு நெய்யில் போட்டு 2-3 நாள் வெயிலில் வைத்து வடித்த நெய் கால் அல்லது அரை தேக்கரண்டி கொடுத்துவர குழந்தைகளின் கழிச்சல், சுரம் முதலியவை நீங்கும்.

உருத்திர சடை (திருநீற்றுப் பச்சிலை)
Ocimum basilicum L.

காதுநோய், காது மந்தம், மேல்சுவாசம், இருமல், வாயுத் தொல்லை, நீர் எரிச்சல், வெட்டை, முகப்பரு தீரும்.

இலையை சிறிது வதக்கிப் பிழிந்த சாறில் 2, 3 துளி காதுகளில் விட காதுநோய், காதுமந்தம் போகும். இலைச்சாற்றில் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து உள்ளுக்குக் கொடுத்துவரமேல் சுவாசம், இருமல், மார்புவலி, வாயுத்தொல்லை நீங்கும். விதை 10கி அளவு 200 மிலி நீரில் போட்டு 3 மணி நேரம் ஊறவைத்து அருந்த வயிற்றுக்கடுப்பு, உதிரபேதி, நீர் எரிச்சல், வெட்டை, விஷக்கடிகள் குணமாகும்.

ரோசா (பன்னீர்ப்பூ)
Rosa damascena Mill.

வாய்ப்புண், மலச்சிக்கல், பெரும்பாடு குணமாகும்.

பூவின் கியாழத்தால் வாய்கொப்பளிக்க வாய்ப்புண் குணமாகும். ரோசா மொக்குகளை சர்க்கரை சேர்த்து சர்ப்பத்தாகக் காய்ச்சிவைத்துக்கொண்டு பால் அல்லது நீரில் அருந்திவர வயிற்றுப்புண், பெரும்பாடு, மலச்சிக்கல் குணமாகும்.

ஊசித்தகரை
Cassia tora L.

படர் தாமரை, பேய் நமைச்சல் தீர்ந்துவிடும்.

வேரை எலுமிச்சைப் பழச்சாறு விட்டு அரைத்து படல் தாமரை, தேமலுக்கு தடவ குணமாகும். பேய் நமைச்சல் தீரும்.

ஊமத்தன் (உன்மத்தன்)
Datura metal L.

கட்டி, காது நோய்கள், ஆஸ்துமா, இரைப்பு தணியும்.

ஊமத்தை இலைச்சாறுவிட்டு அரிசிமாவை கிண்டிக்

கட்டுகட்ட, கட்டி உடையும். இலைச்சாறுடன் சமஅளவு எள் எண்ணெயை சேர்த்துத் தைலம் காய்ச்சி காதில் சொட்டு மருந்தாகப் பயன்படுத்தக் காதுவலி, காது குத்தல், காதில் சீழ்வருதல் குணமாகும். இலையைச் சுருட்டி புகைத்தால் காசத்தால் உண்டான இரைப்பு தணியும். உள்ளுக்குப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

Datura innoxia Miller என்ற சிற்றினமும் ஊமத்தானாகவே வழங்கப்படுகிறது.

எலுமிச்சை
Citrus aurantifolia (Christm.) Swingle

வாந்தி, நகச்சுற்று, அஜீரணம் அகற்றும்.

பழச்சாற்றுடன் தேன் அல்லது சர்க்கரை கூட்டி நான்கு பங்கு நீர் சேர்த்து அருந்த வாந்தி நீங்கும். வெப்பம் தணியும். நாவறட்சி விலகும். காய், ஊறுகாய் போடச் சிறந்தது. இதனால் செரியாமை நீங்கும். முக்குற்றங்களும் விலகும்.

எருக்கு
Calotropis gigantea (L.) R.Br.

ஆஸ்துமா மற்றும் சளிவியாதிகள், முறை சுரம், விஷம், குதிகால்வலி குணமாகும்.

பூக்கள் ஒன்று அல்லது இரண்டு சிறிது மிளகு கூட்டி அரைத்து சாப்பிட்டுவர ஆஸ்துமா என்ற சுவாசகாசம் போகும், முறை சுரம் விலகும். பாம்பு கடித்தவுடன் ஒன்று அல்லது இரண்டு எருக்கு இலையைமென்று தின்னும்படி செய்ய விஷமிறங்கும். சூடேற்றிய செங்கல்லின் மீது இலைகளை வைத்து ஆவி ஒற்றடம் கொடுக்க குதிக்கால் வலி குணமாகும்.

எட்டி
Strychnos nux-vomica L.

விஷங்கள், கரப்பான், வாதவலி, வீக்கங்கள், கழுத்து நரம்பு இசிவு, பைத்தியம் விலகும்.

எட்டி வேர்ப்பட்டை 1கி. நறுக்கிக் கியாழம் செய்து அதில் பூங்காவி ஒரு கிராம் சேர்த்துக் காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் கொடுக்க நாள்பட்ட சித்தபிரமை நீங்கும். வேரை சந்தனக்கல்லில் நீர்விட்டு இடித்து சிறிது கொடுக்க பாம்புக்கடி விஷம் குணமாகும். 250கி எட்டி விதையை வேப்பெண்ணெயில் நசுக்கிப் போட்டு காய்ச்சி, கொட்டை மிதக்கும்போது எடுத்து வைத்துக்கொண்டு தடவிவர கரப்பான், வாதவலி வீக்கங்கள், மூட்டு, இடுப்பு, குதிகால் வலி, கழுத்து நரம்பு இசிவு தீரும்.

ஐவிரலி

Diplocyclos palmatus (L.) Jeffrey

ஆண் மலடு, வீக்கம், வயிற்றுக் கிருமிகள், சிரங்கு, கரப்பான் தீரும்.

காய் முதிர்ந்த சமயம் சமூலத்தோடு உலர்த்திப் பொடித்துக்கொண்டு 1 கிராம் எடையில் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்துக்கொடுத்துவர சில தினங்களில் இந்நோய்களைக் கண்டிக்கும்.

ஓமம்

Trachyspermum ammi (L.) Sprague

வாயுத்தொல்லை, அஜீரணம் விலகும்.

பொன்வறுவலாக வறுத்து சம எடை கறியுப்பு சேர்த்து இடித்துச் சூரணம் செய்துகொண்டு 15-30 குன்றி எடை உட்கொண்டு நீர் அருந்த இத்தொல்லைகள் நீங்கும். குழந்தைகளுக்கு அளவு குறைத்துத் தேனில் கொடுக்க வேண்டும்.

ஓமவள்ளி

Plectranthus amboinicus (Lour.) Spreng.

மாந்தம், கபக்கட்டு, இருமல் நீங்கும்.

இலைச்சாறு அரை தேக்கரண்டி தேன் கலந்து கொடுக்க குழந்தைகள் கபத் தொல்லைகள் யாவும் போகும். சுரம் விலகும்.

ஓரிதழ் தாமரை
Hybanthus enneaspermus (L.) F. V. Muell.

மேக நோய்கள், கிராணி போகும், பலம் தரும்.

இதை அரைத்துத் தினமும் நெல்லிக்காய் அளவு பாலில் கலந்து உண்ண வெள்ளை, வெட்டை, நீர்சுருக்கு, எரிச்சல் முதலிய மேக நோய்கள் போகும். மோரில் கலக்கி உண்ணக் கிராணி முதலிய பேதிகள் குணமாகும். சூரணம் பலத்தைத் தரும்.

கடுக்காய்
Terminalia chebula Retz.

உணவில் விருப்பமின்மை, கப பித்தம், வாதம், மலக்கட்டு நீங்கும்.

ஆறு சுவைகளும் கடுக்காயில் உள்ளது. உணவுக்குப் பின் உண்ண உணவில் விருப்பமின்மையும் உண்ண கபத்தையும், சர்க்கரையோடு உண்ண பித்தத்தையும், நெய்யுடன் உண்ண வாதத்தையும், வெல்லத்துடன் உண்ண முக்குற்றங்களையும் போக்கும். (மேல் தோல் சூரணம்தான் பயன்படுத்த வேண்டும்) மேல் தோல் சூரணம் 5 முதல் 10 கிராம் அளவு ஆளுக்கு ஏற்ப போட்டுக் காய்ச்சிய கியாழம் அருந்த மலம் தள்ளும். அளவு அதிகமாயின் 2, 3 முறை பேதியாகும்.

கண்டங்கத்திரி
Solanum virginianum L.

வீக்கம் கரைக்கும், இருமல், சுவாச காசம், சுரம், பற்பூச்சிகள் தொலையும்.

உலர்ந்த சமூலத்தை பஞ்சுபோல நசுக்கி 20கி எடுத்து கால் தண்ணீர் விட்டு வீசம்படியாகக் காய்ச்சி வேளைக்கு 50 மிலி வீதம் தினம் இருவேளை தேன்கூட்டிக்கொடுக்க கபநோய்கள் தீரும். சூரணத்தை நெருப்பில் போட்டுட அப்புகையை வாய் திறந்து காட்ட பற்பூச்சிகள் அற்றுப் போகும்.

கறிமுள்ளி (பப்பாரமுள்ளி)
Solanum melongena L. var. ***insanum*** (L.) Prain

பற்பூச்சிகள், கபம் அகலும்.

கண்டங்கத்திரி போலவேதான் இதையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

கரிசாலை
Eclipta prostrata (L.) L.

மஞ்சள் காமாலை, பாண்டு, சோகை விலகும்.

சிறிது மிளகு சேர்த்து அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு மோரில் கலக்கித் தினம் இருவேளை சாப்பிட்டுவர நோய்கள் நீங்கும். பலம் தரும். உப்பில்லா பத்தியம். 3 முதல் 5 நாட்கள்.

கழற்சி (கெழ்ஜைக்காய்)
Caesalpinia bonduc (L.) Roxb.

மலேரியா, சுரங்கள், ஆஸ்துமா, பேதி, கல்லீரல் நோய்கள், யானைக்கால் வீக்கம், வயிற்றுப் பூச்சிகள் தொலையும்.

1 முதல் 2 கிராம் வீதம் தினம் 2 வேளை விதைப்பொடியை உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு வர இவ்வியாதிகள் குணமாகும்.

கல்லுருவி (நீர் மேல் நெருப்பு)
Ammania baccifera L.

கட்டிகள் உடையும்.

இலையை அரைத்துக்கட்டிகளின் மீது போட அரை அல்லது 1 மணி நேரத்தில் உடைத்துக்கொள்ளும்.

கரும்பூலா (கரும்புல்லாஞ்சி, கரும்புல்லாந்தி)
Phyllanthus reticulatus Poir.

பற்கள் தொடர்பான நோய்கள் தீரும். முடிவளரும்.

குச்சி பல் துலக்கப் பயன்படும். இலையுடன் தேங்காய்

சேர்த்து தைலம் காய்ச்சி உபயோகிக்கத் தலைமுடி நன்கு வளரும். (முடி உதிர்வது தடுக்கப்படும்)

கறிவேப்பிலை

Murraya koenigii (L.) Spreng.

வெப்ப வாயு, மந்தம், பித்தம், அஜீரணம், சீதபேதி நீங்கும்.

உலர்ந்த கறிவேப்பிலையுடன் மிளகு சீரகம் சமமாக எடுத்து சிறிது வறுத்து அரைத்து கொஞ்சம் உப்பு சேர்த்து சோற்றில் நெய்விட்டுப் பிசைந்து சாப்பி வெப்பவாயுவால் படபடவென்று சப்தத்துடன் வெளியாகும் மலக்கழிச்சல் குணமாகும். இலைக்கற்கத்தை எருமைத் தயிருடன் சாப்பிட சீதபேதி நிற்கும்.

களா

Carissa carandas L.

சீதபேதி, இரத்தபேதி, பார்வை மங்கல் அகலும்.

காய்களைத் தின்றுவர குடல் இரணம் போகும். சீதபேதி, இரத்தபேதி நிற்கும். பசியைத் தூண்டும். 100 பூக்களை 50 மிலி எள் எண்ணெய் போட்டு 15 நாட்கள் கடும் வெயிலில் வைத்து (நீர் சுண்டி பூ மிதக்கும் சமயம்) பத்திரப்படுத்தவும். இரவு படுக்குமுன் 2 துளிகள் கண்ணில் இட்டுவர கண் மறைப்பு, நீர்வடிதல், சிவப்பு, ஆரம்பக் கண்திரை, பார்வை மங்குதல் குணமாகும்.

கள்ளிமுளையான்

Caralluma adscendens (Roxb.) Haw. var. ***attenuata*** (Wight) Grav. & Mayur.

பசி அதிகரிக்கும்.

புளிப்புச் சுவையுடன் பித்தம் தணிக்கும். துவையல் செய்து உண்பது வழக்கம்.

Caralluma indica (Weight & Arn.) N.E.Br. என்ற இனமும் கள்ளி முளையான் என வழங்கப்படுகிறது.

கற்றாழை (குமரி, சோற்றுக்கற்றாழை)
Aloe vera (L.) Burm.f.

இதில் உள்ள வழவழப்பான சோற்றுப் பகுதி தீப்பட்ட புண்களை மட்டுமல்லாது கதிரியக்கத்தால் ஏற்பட்ட புண்களையும் குணப்படுத்தவல்லது. சக்தி தரும் மருந்தாவதால் பெண்களின் மலட்டுத்தன்மையை போக்குகிறது. தோலை நீக்கி சோற்றுப்பகுதியை நீரில் அலசி கற்கண்டுத் தூள் சேர்த்து அருந்தலாம். தேக எரிவும் தீரும்.

காட்டுச் சீரகம்
Vernonia anthelmintica (L.) Willd.

குடற் பூச்சிகள், தோல் நோய்கள், வெண்குட்டம், பேன்கள் மறையும்.

குடலிலுள்ள நாக்குப்பூச்சிகளை வெளியேற்ற இச்சீரகத்தைப் பொடித்து சமன் சர்க்கரை கலந்து 2 சிட்டிகை வீதம் இருவேளை 3 நாள் கொடுக்கவும். தோல் நோய்களுக்கும் வெண்குட்டத்திற்கும் 2-3 மாத காலம் மருந்து சாப்பிடவும், எலுமிச்சை பழச்சாறு விட்டு அரைத்து தலையில் தடவ பேன்கள் மடியும்.

கானவாழை
Commelina benghalensis L.

வெடிப்பு, தேக அழல், இரத்தபேதி, மலச்சிக்கல் விலகும்.

இலையை அரைத்து மார்பகங்களில் ஏற்பட்ட வெடிப்புக்குத் தடவிக் கட்ட ஆறும். பருப்பு சேர்த்து சமைத்துண்ண தேக அழல், இரத்த பேதி, மலச்சிக்கல் விலகும்.

காக்கணங்கொடி
Clitoria ternatea L.

பெருவயிறு, மலக்கட்டு, மாந்தம் குணமாகும்.

வேர்ப்பட்டை 2.2 ½ கி பஞ்சுபோல் நசுக்கி ஒரு மண் பாத்திரத்தில் இட்டு பத்து அவுன்சு நீரில் விட்டு கொதிக்க

வைத்து 2 மணி நேரம் சென்றபின் பிசைந்து வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு 1-1 ½ அவுன்சு வீதம் மலம் போகிற வரையில் 2 மணிக்கொருமுறை கொடுத்து வரவும்.

காரை
Canthium parviflorum Lam.

சீதபேதி, அதிசாரபேதி நிற்கும்.

காரை இலைகளை அரைத்து துவரம் பருப்பு சேர்த்து வேகவைத்து அன்னத்தில் கலந்து சாப்பிட சீதபேதி குணமாகும். (புளி சேர்க்கவும்) பழம் இருவேளையும் சாப்பிட்டுவர குளிர்ச்சி தரும். அதிசார பேதி குணமாகும்.

கார்போக அரிசி
Psoralea corylifolia L.

தோல்வியாதிகள் தீரும்.

இதன் சூரணம் 5-10 குன்றி எடை சர்க்கரை கூட்டி உண்ண தோல் சம்மந்தப்பட்ட பல நோய்கள் குணமாகும். வாசனைப் பொருள்.

கிரந்தி நாயகம்
Dipteracanthus prostratus (Poir.) Nees

சிறங்கு, சொறி, படை, படர்தாமரை, வெட்டுக்காயம், சேற்றுப்புண், பல் நோய்கள் விலகும்.

இலைகளை அரைத்து மேல் பூசி வைக்க சொறி, சிரங்கு, படர்தாமரை, சேற்றுப்புண் இவைகள் ஆறும். இலையுடன் சம எடை கல்நார் சேர்த்து அரைத்துப் புடமிட்டு எடுக்க கல்நார் பற்பம் கிடைக்கும். இதுகொண்டு பல்தேய்த்துவர பல நோய்கள் குணமாகும். பற்கள் உறுதி பெறும்.

கீழ்க்காய் நெல்லி (கீழா நெல்லி)
Phyllanthus amarus Schum. & Thonn.

சோகை, சிறுநீரகக் கோளாறுகள், மஞ்சள்காமாலை குணமாகும்.

சமூலத்தை 3-5 கி அளவு அரைத்துப் பால் அல்லது தயிரில் கலக்கி 2-3 வேளை வீதம் கொடுத்துவர மஞ்சள் காமாலை, சிறுநீரகக் கோளாறுகள், சோகை போன்றவை நீங்கும். உலர்த்திய பொடி எனில் அரை முதல் 1 கிராம் அளவு.

ஆட்டுக்கால் அடம்பு (அடப்பங்கொடி)
Ipomoea pes-caprae (L.) R.Br.

மணற்பாங்கான இடங்களில் காணப்படும் கொடிவகை. சிலர் இதை குதிரைக் குளம்படி எனத் தவறாகக் கூறுவர்.

அசுவ வாதம், மூட்டு வாத வீக்கம் தரும்.

தொடையிலிருந்து முட்டி வரை வழுவழுப்பாக வீங்கி வலி இருந்தால் அது அசுவ வாதமாகும். இலையை நீரில் கொதிக்க வைத்து நீரை மட்டும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவ்விடங்களில் ஊற்றிவர நாளடைவில் குணம் கிடைக்கும்.

குப்பைமேனி
Acalypha indica L

மூலரோகம், தீப்புண், தாவர விஷங்கள், வயிற்றுவலி, நமைச்சல், குத்தல், இரைப்பு, கபம், சிரங்கு ஒழியும்.

குழந்தைக்கு 1 தேக்கரண்டி அளவு இலைச்சாறு கொடுக்க வாந்தியாகும். கோழை, கபம், வெளியேறும். இலையை அரைத்து மேக ரணங்களுக்கும் விஷக்கடிகளுக்கும் வைத்துக் கட்டிவர குணமாகும். இலைச்சாற்றுடன் சமஅளவு தெளிந்த சுண்ணாம்பு நீர் சேர்த்து சொறி, சிரங்கு நமைச்சலுக்குப் பூச குணமாகும். இலைச் சூரணம் அரை கி, 2 வேளை வீதம் சாப்பிட்டுவர மூலம், பவுத்திரம் தீரும்.

குருவிச்சிப்பூண்டு
Carmona retusa (Vahl) Masamune

பெருவியாதி, மலடு, கரப்பான் மறையும்.

சமூலச் சூரணம் 1 முதல் 2 கிராம் சர்க்கரை சேர்த்து தினம்

இருவேளை கொடுத்துவர கரப்பான், பெருவியாதி, பெண்களின் மலட்டுத் தன்மை குணமாகும்.

குன்றிமணி
Abrus precatorius L.

வெண்குட்டம் மறையும்.

இலைகளைத் தனியாகவோ, கொடுவேரி வேருடனோ அரைத்துத் தடவி வர வெண்படை நோய் நாளடைவில் தீரும். இதன் வேர் அதிமதுர வேரில் கலப்படம் செய்யப்படுகிறது.

கூவைக்கிழங்கு (அரோரூட்)
Maranta arundinacea L.

வயிற்று ரணங்கள், இருமல், சுரம், தாகம், மலப்போக்கு தீரும்.

நான்கு தேக்கரண்டி அரோரூட் மாவை இரண்டரை ஆழாக்கு நீரில்பேட்டுக் கஞ்சி வைத்து பசும்பால், சர்க்கரை சேர்த்துக் குழந்தை முதல் பெரியவர்கள் வரை கொடுக்கலாம். இதுவே கூவை நீறு. இது அடிக்கடி மலப்போக்கு உடையவர்களுக்கு சிறந்த பத்திய உணவு.

கொடிக்கள்ளி
Sarcostemma acidum (Roxb.) Voigt

வாதக்குடைச்சல், சுவாச காசம், இரைப்பு, செங்கரப்பான் குணமாகும்.

தண்டைக் கிள்ளி சேகரித்து 2, 3 மிளகு சேர்த்து அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு தினம் ஒருவேளை 3 - 5 நாள் கொடுக்கச் சுவாச காசம், இரைப்பு நீங்கும். இதன் பாலைக் கீல்களில் உண்டான வீக்கம், வலி, முடக்கு போன்றவற்றிற்குப் பூசி அடிமண்ணைத் தூவி வைக்க வேண்டும். (தோல் சிவந்து எரிச்சல் வந்ததும் கழுவித் துடைத்து தேங்காய் எண்ணெய் தடவவும்) தண்டை தணலில் வாட்டி பிழிந்த சாறு அரை தேக்கரண்டி வீதம் 3 நாள் கொடுக்க குழந்தைகளின் செங்கரப்பான் நீங்கும்.

கொடுவேரி
***Plumbago zeylanica* L.**

அரையாப்பு, சூதகக் கட்டு, இரத்த மூலம், கீல் வாதம், கிரந்தி நோய்கள், வெண்குட்டம் தீரும்.

வெண்கொடுவேரி, செங்கொடுவேரி, கருங்கொடுவேரி என மூவகை உண்டு. அனைத்தின் பண்புகளும் பெரும்பாலும் ஒன்றே.

வேரின் கற்கம் அரை சுண்டைக்காய் அளவு காலை, மாலை உணவுக்குப் பின் உண்டுவர தொடை இடுக்கில் வரும் புண் (அரையாப்பு), சூதகக்கட்டு, இரத்தமூலம், கீல்வாதம், கிரந்தி நோய்கள் (சிரங்கு முதல் எல்லாப் புண்களும்) குணமாகும். வேரைப்பொடித்து தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்துப் புண்களுக்கும், வெண்குட்டத்திற்கும் தடவி வரவும்.

கொட்டைக் கரந்தை
***Sphaeranthus indicus* L.**

வெள்ளை, உள் ரணம், கரப்பான், கிராணி தீரும்.

பூவிடுமுன் கொண்டுவந்து நிழலில் உலர்த்திப் பொடித்த சூரணம் சர்க்கரை கலந்து அரை தேக்கரண்டி வீதம் தினம் இருவேளை சாப்பிட்டுவர இந்நோய்கள் நீங்கும். மலச்சிக்கலும் விலகும்.

கொள்ளுக்காய் வேளை (கொழிஞ்சி)
***Tephrosia purpurea* (L.) Pers.**

மலமிளக்கியாகவும், செவிப்பறை நோய்கள், குன்மம் வயிற்றுப் பூச்சி இவைகளுக்கும் பயன்தரும்.

வேரை இடித்து சூரணம் செய்து 1- 2 கிராம் அளவு தினம் இருவேளை பயன்படுத்தவும். (மலமிளக்கியாகப் பயன்படுத்தும் போது ஒரேமுறை போதும். வேர் கியாழம்கொண்டு வாய் கொப்பளிக்க வாய் ரணம், பல் நோய்கள் குணமாகும்.

கொன்றை (சரக்கொன்றை)
Cassia fistula L.

மலமிளக்கி, தோல் நோய்களைப் போக்கும்.

சாக்கொன்றைப் புளி 2-5 கி இரவு படுக்குமுன் வெந்நீரில் அருந்த 1 அல்லது 2 முறை மலம் தாராளமாய் போகும். இதனுடன் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து தடவிவர தோல் நோய்கள் குணமாகும்.

கோடகசாலை (கோடாசூரி, கோடாசுழி)
Rungia repens (L.) Nees

வயிறு எரிச்சல், வெள்ளை, நீர்பெருக்கு, பூச்சிக்கடி, வயிற்று இரணம் தீரும்.

இலையை ஆய்ந்து இரண்டொரு மிளகு கூட்டி அரைத்து சிறு சுண்டைக்காய் அளவு தினம் இருவேளை, 3 - 5 நாட்கள் பசும்பாலில் கொடுக்க தேக வெப்பம், வெள்ளை, நீர் சுருக்கு, பூச்சிக்கடி, வயிற்று ரணம் குணமாகும்.

கோபுரந்தாங்கி
Andrographis echioides Nees

புழுவெட்டு, மண்டைக்கரப்பான், சுரம் விலகும்.

இலைச்சாற்றுடன் சம எடை எள் எண்ணெய் கூட்டிக் காய்ச்சி வடிகட்டித் தலைமுழுகிவர முடி உதிராது. மயிர் வளரும். நில வேம்புக்குப் பதிலாக கியாழங்களில் பயன்படுத்த சுரம் நீங்கும்.

கோரைக்கிழங்கு (முத்தக்காசு)
Cyperus rotundus L.

குளிர் சுரம், கபம், தேக எரிச்சல், தோல் நோய்கள் தீரும்.

சுத்தம் செய்து இடித்து சூரணம்செய்து கொண்டு 1 கிராம் வீதம் 2 வேளை தேனில் கொடுக்க குளிர் சுரம், கபம், தேக எரிச்சல், தோல் நோய்கள் நீங்கும். தோல் நோய்களுக்கு பாசிப்பயறு சேர்த்து அரைத்துமேலே பூசவும்.

கோவை (கொவ்வை)
Coccinia grandis (L.) Voigt

புண்கள், கரப்பான், ஆசனவாயில் ஏற்படும் எரிச்சல், வாய்ப்புண், கர கப நோய்கள் விலகும்.

இலையை நெய்விட்டு அரைத்து இரணங்கள், கரப்பான் போன்றவை மீது தடவிவர குணமாகும். இலைச்சாற்றுடன் நல்லெண்ணெய் கூட்டிக் காய்ச்சி மலவாய் எரிச்சல், ரணங்களின்மீது தடவிவர ஆறும். காய்களைப் புளிவிடாது சமைத்தோ, பச்சையாகவோ அருந்த வாய்ப்புண் நீங்கும். கர கபநோய்கள் நீங்கும். அப்பைக் கோவை நீரடைப்பை நீக்கும்.

பருப்புக் கீரை
Portulaca oleracea L.

சிறுநீர் பெருக்கும், கண்களுக்கு ஒளிதரும்.

பருப்பிட்டுக் கடைந்து உண்ணவும். ஐய உடலினர்க்கு ஆகாது.

குறவம் (கோஷ்டம்)
Costus speciosus (Koen.) J. E. Smith

வாயு சம்பந்தமான பல நோய்கள், பெண்களின் உதிரச்சிக்கல், பூச்சிக்கடி விஷம், வாந்தி,பேதி, சுரம், கபம், கைகால் எரிச்சல், காற்றாழை நாற்றம், வீக்கம் மறையும்.

சூரணம் அரைத்து அல்லது 1 கிராம் தேனிலாவது பாலிலாவது தினம் இருவேளை சாப்பிட இந்நோய்கள் நீங்கும். பன்னீர் விட்டரைத்து கை, கால், வயிறு முதலிய இடங்களில் உண்டான வீக்கத்திற்குத் தடவ நீர் வற்றி வீக்கம் வாடும்.

சங்கங்குப்பி (பீச்சங்கன், இசங்கு)
Clerodendrum inerme (L.) Gaertn.

சுரம், சொறி, சிரங்கு, படை தீரும். இலைச்சாறு, 100 மிலி வீதம் தினம் 2 வேளை கொடுக்க சுரம் தணியும். தொடர்ந்து 5-10 நாட்கள் கொடுக்க சொறி, சிரங்கு, படை தீரும்.

சங்கஞ்செடி (முட்சங்கன், நற்சங்கன், சங்கன்)
Azima tetracantha Lam.

வீக்கம், கரப்பான், அம்மைக்கொப்புளங்கள் மறையும்.

இலையை அரைத்து மேலே பூசிவர வீக்கம், கரப்பான், புண், சிறங்கு, அம்மைக்கொப்புளங்கள் விரைவில் குணமாகும். இலைத் துவையல் செய்து சாப்பிடலாம்.

சதுரக்கள்ளி
Euphorbia antiquorum L.

வீக்கம், வலி, பிடிப்பு விலகும்.

பொரித்த வெங்காரம், சோற்றுப்பு சம எடை சேர்த்து சதுரக்கள்ளி இடித்த சாறு விட்டு அரைத்து வீக்கம், வலி, பிடிப்பு இவைகளில் தடவி உலரவிடக் குணமாகும். இதன் கீழுள்ள மண்ணைச் சுடவைத்து ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

சாதிக்காய்
Myristica fragrans Houtt.

பேதி, வாதகிராணி, செரியாமை அகலும்.

100 மிகி முதல் 200 மிகி வரை தினம் இருவேளை பசும்பாலில் இச்சூரணத்தைக்கொடுக்கப் பேதி, வாதகிராணி தீரும். சீரணம் உண்டாகும். (அளவு அதிகமானால் மயக்கம் தரும்)

சாதிமல்லி (பிச்சிப்பூ)
Jasminum officinale L.

முடி வளரும், வாசனை தரும், சொறி சிரங்கு மறையும்.

பூக்களை எண்ணெயில் போட்டு வெயிலில் வைத்து எடுக்க வாசனை தரும். கூந்தலுக்குத் தடவ முடிவளரும். பார்வை அதிகரிக்கும். சொறி சிரங்கு, நமைச்சலுக்குத் தடவிவர குணமாகும். முலைப்பால் அறும்.

சாறுவேளை (சாரணை)
Trianthema portulacastrum L.

சிறுநீர் பெருக்கியாகவும், சோகை, சூதகக்கட்டு, செரியாமை போக்கவும் பயன்படும்.

2-5கி சமூலத்தை உலர்த்திய பொடி தினம் இருவேளை வீதம் அருந்திவர இந்நோய்கள் குணமாகும். சமைத்து உண்ணலாம்.

சிவனார் வேம்பு
Indigofera aspalathoides Vahl ex DC.

நாள்பட்ட புண், விஷக்கடியால் ஏற்பட்ட தோல்நோய்கள் விலகும்.

சமூலத்தைச் சூரணித்து சமன் சர்க்கரை சேர்த்து இருவேளை 1/2 தேக்கரண்டி பாலில் அருந்தி வர இவைகள் குணமாகும். சமூலத்தை எரித்தெடுத்த சாம்பலில் தேங்காய் எண்ணெய் குழைத்துத் தடவ ஆறாத புண்கள் ஆறும்.

சிறு கட்டுக்கொடி
Cocculus hirsutus (L.) Diels

நீர்த்தாரைப் புண், சீத இரத்த பேதி தீரும்.

இலைகளைச் சூரணித்து சமன் சர்க்கரை சேர்த்து வெறும் வயிற்றில் 1 தேக்கரண்டி சாப்பிட்டுவரக் குணமாகும். இலைச்சாற்றை நீரில் விட்டு வெயிலில் வைத்தால் அல்வாபோல ஆகும். சர்க்கரை சேர்த்தும், தனித்தும் உண்ணலாம்.

சிறுகீரை
Amaranthus blitum L

விஷம் முறிக்கும். சிறுநீர் பெருக்கும்.

பருப்போடு சமைத்து உண்ண சிறுநீர் அதிகம் வெளியேறும். நீர்கோவை நீங்கும். மருந்துகளின் தன்மையை முறித்துவிடும். எனவே மருந்துண்ணும்போது சிறுகீரை பயன்படுத்தக்கூடாது.

சிறு குறிஞ்சான்
Gymnema sylvestre (Retz.) R.Br. ex Schultes

பூச்சிகளின் விஷக்கடிகள் ஆறாத ரணங்கள் ஆறும்.

இலையை அரைத்துக் கொட்டைப் பாக்கு அளவு வெந்நீரில் கலந்து அருந்த விஷமிறங்கும். சமூலச் சூரணம் ஆறாத ரணங்களின் மீது தூவ அவை ஆறும்.

சிறு சின்னி
Acalypha fruticosa Forssk.

விஷக்கடி, வயிற்றுப்பூச்சிகள் தொலையும்.

சிறு சின்னி இலையை அரைத்துக் கொட்டைப் பாக்களவு 3 நாள் காலையில் மட்டும் பசும்பாலில் தர அடிப்பட்ட விஷங்களும், காணாக்கடி விஷங்களும் தீரும். வயிற்றுப்பூச்சி வெளியாகும். இலையை அரைத்து மேல் பூச்சாகவும் தடவலாம்.

தேள் கொடுக்கு
Heliotropium indicum L.

நமைச்சல் சிரங்கு, புண், முகப்பரு, கரப்பான், தேள்கடி விஷம் நீங்கும்.

இலைச்சாற்றைசொறி, சிரங்கு, புண் இவைகள் மீது பூசிவர ஆறும். இலையை அரைத்து, ஆறாத ரணம், முகப்பரு மீது தடவ ஆறும். தேள் கடித்த இடத்தில் இலையைக் கசக்கித் தேய்க்க விஷமிறங்கும். எள் எண்ணெயில் சம சாறு கலந்து தைலம் காய்ச்சித் தலை முழுவி வர நமைச்சல், கரப்பான் போன்றவை தீரும்.

சிறுபசலை (பசறை)
Portulaca quadrifida L.

தாகம், வெப்பம் தணியும். அக்கி குணமாகும். மலமிளக்கும்.

கீரையைப் பருப்புடன் சமைத்து உண்ண வேண்டும். அரைத்து அக்கிப் புண்களின்மீது தடவிவர குணமாகும். (பசு வெண்ணெய் சேர்த்தும் தடவலாம்.)

சிறுபீளை (பூளைப்பூடு, பூளை, கண்ணுப்பீளை, சிறுகண்பீளை)
Aerva lanata (L.) Juss. ex Schultes

மூத்திரச்சிக்கல், நீர்க்கட்டு, வெள்ளை, வெட்டை, பாண்டு, பெரும்பாடு, சிறுநீர் கற்களைக் கரைக்கும்.

வேர் 20 கி பஞ்சுபோல தட்டி அரைபடி நீரில் ஆழாக்காகக் காய்ச்சி உள்ளுக்கு இருவேளை வீதம் கொடுக்க நீர்க்கட்டு உடையும். (சமூலமாகவும் பயன்படுத்தலாம்) வெள்ளை, வெட்டை, குணமாகும். தொடர்ந்து அருந்த பாண்டு, பெரும்பாடு தீரும்.

சிற்றரத்தை
Alpinia calcarata Roscoe

வலி நிவாரணி, சுரம், கப சம்பந்தமான ஈளை, இருமல், தொண்டைப்புண், பீனிசம், மண்டைக் குடைச்சல் தீரும்.

இதன் தனி சூரணத்தை 1 - 2 கி வரை சர்க்கரை சேர்த்து தினம் இருவேளை கொடுக்க நோய்கள் நீங்கும். கியாழமிட்டுப் பொங்கும் சமயம் இறக்கித் தேன் கலந்தும்கொடுக்கலாம்.

சீந்தில் (அமிர்தக்கொடி)
Tinospora cordifolia (Willd.) Miers ex Hook. f. & Thoms.

பெருந்தாகம், மதுமேகம், உடல் காங்கை போகும்.

முதிர்ந்த கொடிகளை நிழலில் உலர்த்தி இடித்த சூரணம் சம அளவு கற்கண்டுத் தூள் சேர்த்து இருவேளை அரை தேக்கரண்டி வீதம் பசும்பாலில் சாப்பிட்டு வரவும்.

சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு
Ipomoea batatus (L.) Lam.

வேகவைத்து மேல் தோலை நீக்கிச் சர்க்கரை, ஏலரிசித்தூள் இட்டுப் பிசைந்து உண்ணலாம். நாவிற்கு ருசியைத் தரும்.

அமுக்கரா (அசுவகந்தி)
Withania somnifera (L.) Dunal

கபம், சூலை, கரப்பான், பாண்டு சுரம், பித்த மயக்கம் தீரும்.

நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் இக்கிழங்கை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிப் பசும்பாலில் அவித்து உலர்த்தி இடித்துச் சூரணம் செய்து சமஎடை சர்க்கரை சேர்த்து பயன்படுத்தவும்.

1 அல்லது 2 தேக்கரண்டி வீதம் இருவேளை பசும்பாலில் கலக்கிக் கொடுத்துவர வேண்டும்.

கிழங்கை சுக்கு சேர்த்து அரைத்து கட்டி, வீக்கம் முதலியவைகளுக்குப் பத்துப்போடக் கரையும்.

சீமை அகத்தி
Cassia alata L.

படை நமைச்சல், பூச்சிகடிகள், தேமல் மறையும்.

இலையை எலுமிச்சை பழச்சாற்றில் அரைத்துத் தடவ படை, நமைச்சல் தீரும். இலைக் கியாழம் உள்ளுக்கு அருந்த பூச்சிக்கடிகள், சொறி, சிறங்கு நமைச்சல் தீரும்.

செம்முள்ளி
Barleria prionitis L.

பல்வலி, பல்லில் உள்ள பூச்சிகள், குழந்தைகளின் சளித் தொல்லைகள் விலகும்.

இலைச்சாறு 20-30 மிலி தேன் அல்லது சர்க்கரை கலந்து அருந்த குழந்தைகளின் சளித்தொல்லைகள் தீரும். குழிவிழுந்து பல்வலி ஏற்பட்டால் இலைக்கற்கத்தை அதன்மீது வைத்து அடக்கிக்கொள்ள வலி நீங்கும். வேர் பற்பொடியில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

செம்பரத்தை
Hibiscus rosa-sinensis L.

இதய நோய் (Palpitation) பெரும்பாடு, நீர்க்கட்டு விலகும்.

பூவிலிருந்து செய்யப்படும் மணப்பாகினால் Palpitation என்ற அதிகத் துடிப்பான இதய நோய் குணமாகும். பூவிதழ் 2 - 3 கி வீதம் எடுத்து நெய்யில் வதக்கி 2 வேளை வீதம் 3 - 5 நாட்கள் கொடுக்க நீர்க்கட்டு விலகும்; பெண்களின் பெரும்பாடு நோய் குணமாகும்.

தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு (சதவேரி)
Asparagus racemosus Willd.

பொதுவான சக்திக்குறைவு போக்கி பலமளிக்கும், சூடு தணியும், தாய்ப்பால் அதிகம் சுரக்கும், வெள்ளை, வெட்டை, சுரம் நீங்கும்.

10-15 கிழங்குப் பொடியை தினம் 2 - 3 வேளைகள் தேவைக்கு ஏற்பப் பயன்படுத்தவும். தாய்ப்பால் தேவையான அளவு சுரக்கும். பழைய சுரம், வெள்ளை, வெட்டை நீங்கும்.

தராக்கீரை (துராக்கீரை)
Gisekia phamaceoides L.

இரணம், கிராந்தி, கட்டி, சூதகக்கட்டு, வெண்குட்டம் தீரும்.

இலையை அரைத்து இரணம், கிரந்தி, கட்டிகளின்மீது போட விரைவில் ஆறும். இலைக் கற்கம் கொட்டைப் பாக்களவு 2 வேளை 3 - 5 நாள் வெறும் வயிற்றில் உண்டு பசும்பால் அருந்திவர சூதக்கட்டு என்ற உதிரச்சிக்கல் விடுபடும். நிழலில் உலர்த்திய தராக்கீரையுடன் சம எடை காட்டுச் சீரகம் சேர்த்துப் பொடித்துக்கொண்டு தினம் 1 கி அளவு சமன் சர்க்கரை கலந்து உணவுக்குப்பின் உண்டுவர வெண்புள்ளி நோய் குணமாகும்.

தவசு முருங்கை
Justicia tranquebariensis L.f.

பீனிசம், கபம், சுவாசகாசம், அடிபட்ட வீக்கங்கள், காயங்கள் நீங்கும்.

இலைச்சாறு 25 மிலி வீதம் தினம் 2 வேளை கொடுத்துவர பீனிசம், கபம், சுவாசகாசம் தீரும். வெப்பம் தணியும். மலம்

இளகும். இலையை வதக்கி வீக்கங்களுக்கும், காயத்திற்கும் கட்ட குணம் விரைவில் கிடைக்கும்.

தழுதாழை

Clerodendrum phlomidis L.f.

தோள், முழங்கால், கீல்களில் உண்டாகும் வலி, வீக்கங்கள் தீரும்.

தனித்தழுதாழை அல்லது அதனுடன் நொச்சி, வாத நாராயணன் இலைகளைச் சேர்த்து நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி நீரைத் தாரையாகத் தாங்கும் வெட்ட நிலையில் ஊற்றிப் பின்னர் துடைத்து விளக்கெண்ணெய் பூசிப் பிடித்து விடவும். சில நாட்களில் குணம் தெரியும். (இலைகளை அரைத்துக் கரண்டியில் களிபோலக் கிளறி தாளக்கூடிய சூட்டில் வைத்துக் கட்டியும் வரலாம்)

தான்றி

Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb.

இருமல், தொண்டைப்புண், மூலம், பேதி, தோல் நோய்கள், வாய் நீர் ஒழுக்கு விலகும்.

1 கி தான்றிக் காய்த்தோலின்பொடியைத் தினம் 3 வேளை உள்ளுக்குச் சாப்பிடவும். விதையிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் பொடுகை நீக்கிக் கூந்தலை வளர்க்கும்.

வட்டத்தகரை

Cassia occidentalis L.

தோல் நோய்கள் மறையும்

இலைகளை அரைத்து மேலே தடவி வர சொறி, சிரங்கு போன்ற தோல் நோய்கள் நீங்கும். விதைகள் மலமிளக்கியாகச் செயல்படும். பேய் நமைச்சல் தீரும்.

தாளிக்கீரை
Ipomoea sepiaria Koen. ex Roxb.

வாய்ப்புண், வாய்முதல் குதம் வரை ஏற்படும் புண்கள் ஆறும்.

இலைகளைக் கசக்கினால் குழையும். இதைத் தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் கண்குளிரும். தோல் வியாதிகள் அண்டாது. கீரையைப் பருப்பு சேர்த்து சமைத்தோ தனித்துப் பச்சையாகவோ உண்ண வாய் நாற்றம், தேகவெப்பம், வாய் முதல் குதம் ஈறாக உள்ள புண்கள் யாவும் தீரும்.

திப்பிலி
Piper longum **L.**

இருமல், வீக்கம், தொண்டைப்புண் குணமாகும்.

பொன் வறுவலாக வெதுப்பிய இடித்த சூரணம் 5-10 குன்றி எடை நோயின் தன்மைக்கு ஏற்பத் தேன், சர்க்கரையில் தினம் இருவேளை கொடுத்துவர இந்நோய்கள் தீரும்.

துத்தி
Abutilon indicum (L.) Sweet

மூலம், பவுத்திரம் கட்டி அகலும்.

கீரையைப் பச்சைப் பயறு சேர்த்து வேகவைத்துண்ணலாம். அல்லது கீரையை வேகவைத்து நீரை இறுத்து அதில் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து அருந்தி வரலாம். இலையை ஆமணக்கு எண்ணெயில் வதக்கி மூலம் போன்றவற்றிற்கு வைத்துக்கட்ட அவைகள் தீரும்.

தும்பை
Leucas indica (L.) R.Br.

விஷக்கடிகள், சிரங்குகள், கண்புகை, கைகால் அசதி நீங்கும்.

இலையை அரைத்து விஷக்கடிகளுக்கும் சிறங்குகளுக்கும் மேலே தடவி வர வேண்டும். புளியிட்டுக் கரைந்து உண்ண பிரமேகம், கண்புண், கைகால் அசதி, தாகம், சோம்பல் தீரும்.

தும்பை, அவுரி, சம அளவு பத்தில் ஒரு பங்கு மிளகு சேர்த்து அரைத்து பட்டாணி அளவில் விஷக்கடிகளுக்குப் பயன்படுத்த விஷம் தீரும். (3 நாட்கள் மருந்து - உப்பில்லாப் பத்தியம்)

துளசி
Ocimum tenuiflorum L.

சுரங்கள், ஆஸ்துமா, சிறுநீரகக் கோளாறுகள், புற்றுநோய்கள் தீரும்.

இலைகள் மிளகுடன் அரைத்து உண்ண சுரங்கள் தீரும். ஆஸ்துமாவிற்கு நிவாரணம் கிடைக்கும். துளசி இலை 21, மிளகு 6 சேர்த்து பசு மோரில் அரைத்துக் காலை வெறும் வயிற்றில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர புற்றுநோய்கள் குணமாகும் என நீதியரசர் பலராமையா அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

தூதுளை
Solanum trilobatum L.

காசநோய், இருமல், சளி, ஆஸ்துமா, புற்று நோய்கள் தீரும்.

மருந்துகளில் புற்றுநோய் தீர்க்க இதுவே சிறந்தது எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இலை அல்லது வேரைப் பொடித்து 3 கி வீதம் தினம் 2 வேளை உண்ணவும். தேவைக்கு ஏற்ப தேன் அல்லது நெய் கூட்டிக் கொள்ளவும். இலைத் துவையல் சாப்பிட பசி அதிகரிக்கும். (நெய்யில் வதக்கிப் பயன்படுத்தவும்)

நஞ்சறுப்பான் (நாய்ப்பாலை)
Tylophora indica (Burm.f.) Merr.

மூட்டுவலி, சீதபேதி, ஆஸ்துமா மற்றும் சுவாசக் கோளாறுகள் தீரும். வாந்தி மருந்தாகவும் பயன்படும்.

இலையும் வேர்ப்பொடியும் மருந்தாகப் பயன்படும். கால் அல்லது அரை கி அளவு சமூலச் சூரணம் தினம் இருவேளை பயன்படுத்த இந்நோய்கள் தீரும். 1 - 2 கி அளவு வாந்தி மருந்தாகும். வேரை எள் எண்ணெயில் காய்ச்சித் தலையில்

தேய்த்து 2 மணி நேரம் கழித்து வெந்நீரில் குளிக்க தீராத ஒற்றைத் தலைவலி தீரும்.

நந்தியா வட்டப்பூ
Tabernaemontana divaricata (L.) R.Br.

கண் காசம் (Madras eye) நீங்கும்.

காம்பு நீக்கிய பூக்கள் 20, 50 மிலி பன்னீரில் ஊறவைத்து சொட்டு மருந்தாக அப்பன்னீரைப் பன்படுத்த விரைவில் Madras eye தீரும். கண் சிவப்பு மாறும். கண்களின் கொதிப்பால் ஏற்படும் எரிச்சலுக்கு கண் இமைகள் மீது பூக்களை வைத்துக் கட்டிக்கொண்டு படுக்கக் குணம் தெரியும்.

நெருஞ்சில்
Tribulus terrestris L.

சிறுநீர் பெருக்கி, சிறுநீர் பாதையில் கல் அடைப்பு தீரும்.

3 கி விதை அல்லது முழுச் செடியை ஒன்றிரண்டாக இடித்து நீரில் போட்டு ஊற வைத்து மறுநாள் கியாழமிட்டு அருந்தவும். இவ்வாறு தினம் இருவேளை அருந்திவர சிறுநீரகக் கோளாறுகள் (கல்லடைப்பு, எரிச்சல் போன்றவை) தீரும்.

நல்வேளை
Cleome gynandra L.

தலைவலி, உதிரச் சிக்கல், வாயுத்தொல்லை விலகும்.

கீரையை மூக்குரட்டை, கான வாழை, சாறு வேளை, குப்பைமேனி, பிண்ணாக்குக் கீரை போன்றவற்றோடு நெய் சேர்த்து சமைத்து உண்ண வாயுவைக் கண்டிக்கும். தலைவலி, உதிரச் சிக்கல் தீரும்.

நாய் வேளை
Cleome viscosa L.

காது சீழ், குடற் பூச்சிகள் மறையும்.

இலைச் சுரசம் சம அளவு எள் எண்ணெய் கலந்து சொட்டு

மருந்தாகப் பன்படுத்த காது சீழ் குணமாகும். வலி நீங்கும். விதைப் பொடியை 3-5 கிராம் அளவு தினம் இருவேளை 2 நாட்கள் கொடுத்துவிட்டுப் பின் பேதி மருந்து சாப்பிட குடற் பூச்சிகள் வெளியேறும்.

நாய்த் துளசி (கஞ்சாங் கோரை)
Ocimum americanum L.

கப நோய்கள், மாந்தம், சுரம் தீரும்.

இலைச் சாற்றைச் சிறிது பொங்க வைத்து 1/4 - 1/2 தேக்கரண்டி அளவு குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க மாந்தம், சுரம், இருமல் தீரும். தேன் சேர்த்துக் கொடுக்க கப நோய்கள் தீரும். (அல்லது பால் சர்க்கரை சேர்த்தும் தரலாம்) இலைக் கற்கம் கனமாகப்பூசி வைக்க ஈரத்தினால் குளிர்ந்த உடலில் மீண்டும் வெப்பம் பிறக்கும்.

நில ஆவாரை
Cassia senna L.

பேதியாவதற்கு மலமிளக்கி மருந்தாகும். வயிற்றுவலி, மலக்கட்டு போக்கும்.

இலைச் சூரணம் 1/2 தேக்கரண்டி ஒருவேளை - மல மிளக்கியாகவும் பேதியாவதற்கான மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. (அதி மதுரத்துடன் கலந்து சாப்பிட மருந்தின் அளவும் பாதியாகக் குறையும். கடுப்பும் இராது)

நிலப்பனை
Curculigo orchioides Gaertn.

இடுப்பு வலி, மாரடைப்பு, மூலம், சொறி சிரங்கு, வெள்ளை தீரும். தாது விருத்தியடையும். உதிரச் சிக்கல் தீரும்.

நிலப்பனங்கிழங்கைச் சுத்தப்படுத்தி சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி பாலில் அவித்து உலர்த்திக் கல்லுரலில் இடித்த சூரணம் 1/4 ரூபாய் எடை சம சர்க்கரை சேர்த்து இருவேளை சாப்பிட்டுவர இந்நோய்கள் நீங்கும். இன்னும் தாது விருத்தியடையும். சூடு

தணிய பால், நெய், மோர் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உதிரச் சிக்கல், வெள்ளை தீர 1/2 தேக்கரண்டி அளவு பால், சர்க்கரை சேர்த்து இருவேளை சாப்பிட வேண்டும்.

நில வேம்பு

Andrographis paniculata (Burm.f.) Wall. ex Nees

சுரங்கள், பித்த மயக்கம் விலகும். இலைச் சூரணத்தை 1-2 கி வீதம் தினம் 2 வேளை கியாழமிட்டுத் தேன் சேர்த்து சாப்பிட சுரத்தைக் கண்டிப்பதில் சிறந்ததாய் விளங்கும்.

நீர் முள்ளி

Hygrophila schulli (Hamilt.) M.R.Almeida & S.M. Almeida

வெள்ளை, வெட்டை, சிறுநீரகக் கோளாறுகள், கல்லீரல் வீக்கம், மூட்டு வலி, சோகை, பேதி குணமாகும்.

வேர் அல்லது சமூலம் எடுத்துக் கியாழமிட்டு 25 - 50 மிலி அருந்திவர இவ்வியாதிகள் குணமாகும். 5-10 கி விதைகளைப் பால், சர்க்கரையுடன் அருந்திவர ஆண்களின் மலட்டுத் தன்மை கொருக்கு நோய்கள் குணமாகும். விதைகளைத் தேன் அல்லது நெய்யில் அருந்திவர (15-10 குன்றி எடை) ஆஸ்துமா தொந்தரவுகள் நீங்கும்.

நீர் பிரமி

Bacopa monnieri (L.) Pennell

மனவளர்ச்சி குறைவு, வலிப்பு நோய்கள், சுரம், இருமல், சிறுநீரக நோய்கள், குரல் கம்மல் தீரும். கருச் சிதைவு கோளாறு போக்கும். வலி நிராணியாகும்.

சமூலத்தைப் பொடி செய்து 1/2 - 1 கி வீதம் தேன் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்து உள்ளுக்கு சாப்பிட வேண்டும். தினம் இருமுறை தேவைக்கு ஏற்ப கூட்டிக் குறைத்து சாப்பிட இவ்வியாதிகள் தீரும். மூளை வள்ச்சியைத் தூண்டும்.

நெய் சட்டிப் பூண்டு
Vernonia cinerea (L.) Less.

நீர் சம்பந்தமான பல நோய்கள், குதிக்கால் வலி, வாய்ரணம் தீரும்.

15-20 கி சமூலம் 1/2 படி நீரில் 1/8 படியாகக் காய்ச்சி வேளைக்கு 50 மிலி வீதம் 3 வேளை கொடுத்துவர வியர்வை உண்டாகும். உள்சூடு தணியும். நீர் சம்மந்தமான பல நோய்கள், குதிக்கால் வலி நீங்கும்.

நெல்லி
Phyllanthus emblica L.

பேதி, சீதபேதி, இரத்தப்பெருக்கு, காமாலை நோய்கள், வீக்கங்கள், தேக எரிச்சல் மறையும்.

நெல்லிக்கனியின் பொடி 5 கி அளவு தினம் 2-3 வேளை அருந்திவர இந்நோய்கள் குணமாகும். துவையல் செய்தும் உண்ணலாம். (இக் கனியை வெயிலில் உலர்த்தினாலும் வைட்டமின் சி குறையாது)

பசலைக் கீரை (கொடி பசலை)
Basella alba L. var. ***rubra*** (L.) J.L. Stewart

மூத்திரக் கடுப்பு, வெள்ளை ஒழுக்கு, மலச் சிக்கல் அகலும்.

கீரையுடன் பருப்பு சேர்த்து சமைத்து உண்ண ருசியாய் இருக்கும். வெப்பம் தணியும், பலம் கொடுக்கும். நீர் சுருக்கு, நீர்க்கட்டு விலகும். மலச் சிக்கல் நீங்கும்.

பத்திராட்சி (அந்தி மந்தாரை)
Mirabilis jalapa L.

கட்டி, மூலம் நீங்கும்.

இலைகளை அனலில் வதக்கி கட்டி மேல் போட்டு வைக்கப் பழுத்து உடையும். கிழங்கை பச்சைப் பயறு வெங்காயம் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட மூலம் குணமாகும்.

பப்பாளி
***Carica papaya* L.**

வயிற்றுக் கிருமிகள், வலி நீங்கும்; தாய்ப்பால் பெருக்கும். உதிரச் சிக்கல் தீரும்.

காயை சமைத்து உண்ண வயிற்றுக் கிருமிகள் நீங்கும். தாய்ப்பால் பெருகும். உதிரச் சிக்கல் தீரும். பழத்தை உண்பதால் மூலம், வாயுத் தொல்லை நீங்கும். கரு அழியும்.

பற்பாடகம்
***Mollugo cerviana* (L.) Ser.**

தேக காங்கை, எரிச்சல் சுரம் நிற்கும்.

10கி பற்பாடகம் 1/4 படி நீரில் போட்டு 1/16 படியாகக் காய்ச்சி 50 மிலி வீதம் 3 வேளை கொடுக்க வியர்வை உண்டாகி, சுரம் தீரும்.

பிரண்டை
***Cissus quadrangularis* L.**

எலும்பு முறிவுக்கும், குன்மம், அஜீரணம், மூலம், கபத் தொல்லைகளுக்கும், குடற் புண்களுக்கும்.

பிரண்டையை நெய்விட்டு வறுத்து அரைத்துக் காலை, மாலை கொட்டைப் பாக்களவு அருந்திவர; ஆசனத்தினவும், மூலமும் குணமாகும். எலும்பு முறிவுக்கு 10-15 குன்றி எடை உலர்த்திய பொடி உள்ளுக்கு சாப்பிடவும். மேலுக்கு இதை அரைத்த கூழ் வைத்துக் கட்டியும் வைக்கவும். இதனால் குணமாகும் காலம் 33 விழுக்காடாகக் குறைந்துள்ளது. துவையல் செய்யலாம்.

பிரமதண்டு
***Argemone mexicana* L.**

குட்டம், சொறி சிரங்கு, காமாலை, நீர்க்கோவை, வெள்ளை, பல் வியாதி போன்றவை தீரும்.

இலைச்சாற்றை காலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு ரூபாய் எடை உள்ளுக்கு கொடுத்துவர 20-30 நாள்களில் குட்டம், சொறி, சிரங்கு, காமாலை, நீர்க்கோவை முதலியவற்றைக் குணப்படுத்தும். சமூலத்தை எரித்த சாம்பலால் பல் துலக்கி வர பல் நோய் தீரும்.

புங்கன்
Pongamia pinnata (L.) Pierre

தோல் வியாதிகள், பவுத்திரம், இரத்த மூலம் விலகும்.

விதையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் எண்ணெய் காலையில் தடவி இலுப்பை பிண்ணாக்கு, தேய்த்து மாலையில் குளித்துவர படர் தாமரை, ஸ்கேபிஸ் என்ற தோல் நோய்கள் தீரும். வேர்க் கியாழம் பவுத்திரம், இரத்த மூலம் போன்றவைகளுக்குத் தேய்காய்ப் பாலில் கொடுக்கவும். மருந்தின் அளவு வேர்ப் பொடி என்றால் 1-2 கி; பட்டைப் பொடி எனில் 2-3கி; தினம் இருவேளை.

புதினா
Mentha arvensis L.

பசி அதிகரிக்கும்; வாய்வு விலகும்; வலி நீங்கும்; பல் நோய்கள் தீரும்.

நெய்விட்டு வதக்கி துவையல் செய்து உண்ண பசி அதிகரிக்கும். வாயுவைக் கண்டிக்கும்.

சிறுநீரகக் கற்கள் உள்ளவர்கள் பயன்படுத்தக்கூடாது.

புளியாரை
Oxalis corniculata L.

மூல வாயு, பித்த உபரி, அருசி, மயக்கம், மல பந்தம் நீங்கும்.

கீரையைப் பருப்புடன் கடைந்துண்ண இந்நோய்கள் நீங்கும். மல பந்தம் நீங்கும். மெலிந்த குழந்தைகளுக்கு சத்தூட்டும்.

வல்லாரை
Centella asiatica (L.) Urban

சளி வியாதிகள், தோல் வியாதிகள், சிறுநீரக வியாதிகள், மன வளர்ச்சி இன்மை தீரும். பலத்தை அதிகரிக்கும்.

250 - 500 மி.கி. வரையான சூரணம் தினம் 3 வேளை வீதம் 12 வாரங்கள் உண்டு வர இவ்வியாதிகள் குணமாகி புதிய சிவப்பணுக்கள் உற்பத்தி அதிகமாகும். புரதச் சத்துக் குறை நீங்கும்.

மாதுளை
Punica granatum L.

இரத்த சோகை, சீதபேதி தீரும்.

புளித்த மாதுளை பிஞ்சினை அரைத்து மோரில் கலந்து தினம் இருவேளை உள்ளுக்கு அருந்த நோய்கள் தீரும்.

வயம்பு (வசம்பு)
Acorus calamus L.

மனவளர்ச்சி இன்மை, மன நிலை பாதிப்பு, வாந்தி, வயிற்றுவலி விலகும்.

பாதி எரிந்த நிலையில் கருக்கிய வசம்பைப் பொடித்துத்தேனுடன் அல்லது சர்க்கரையுடன் 1/2 - 1 கி சாப்பிட்டு வர அஜீரண வயிற்றுவலி, வாந்தி இவைகள் போகும். குழந்தைகளுக்கு அளவு குறைக்க வேண்டும். (பொடி தூவி வைத்த இடங்களில் பூச்சிகள் நெருங்காது தடுக்கும் விஷமற்ற தன்மை உடையது)

வாகை (வெள்வாகை)
Albizia lebbeck (L.) Willd.

மாலைக் கண் நோய் அகலும்.

இலைச்சாறு 25 மிலி வீதம் தினமும் தொடர்ந்து அருந்தி வர மாலைக்கண் வியாதி தீரும். ஆஸ்துமாவில் மிக்க பயன்தருகிறது.

வில்வம்
Aegle marmelos (L.) Correa

பேதி, சீதபேதி நிற்கும்.

பாதி முற்றிய காய்களைக் கூழாக்கி உள்ளுக்கு அருந்தினால் சீதபேதி குணமாகும். சாதாரண பேதிகளுக்கு முக்கியமாய் குணம் செய்விக்கும்.

வாலுழுவை அரிசி (வாலுளுவை)
Celastrus paniculatus Willd.

மூளை வளர்ச்சி இன்மை, தோல் நோய்கள், மூட்டு வலிகள் குணமாகும்.

விதையிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் 10-20 சொட்டுகள் உள்ளுக்கு அருந்தவும், தோல் நோய்களுக்கும் மூட்டு வலிகளுக்கும் வெளிப் பிரயோகம் செய்யவும் பயன்தரும்.

வெட்டிவேர்
Vetiveria zizanioides (L.) Nash

சூதகக் கட்டுக்கும், வெப்பம் தணிக்கவும் பயன்படும்.

3 கிராமுக்கு மேல் உட்கொண்டு வந்தால் சூதகக் கட்டு நீங்கும். வேரை அரைத்து உடலில் பூசிக்கொண்டால் எல்லா சுரங்களின்போதும் ஏற்படும் உடம்பின் வெப்ப நிலையைக் குறைக்கும்.

பூவரசு
Thespesia populnea (L.) Soland ex Correa

தோல்நோய்கள், வீக்கம், கட்டி, புண், ஊமைக்காயம் தீரும்.

இலைச்சாறுடன் சம அளவு தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்தோ அல்லது பட்டைப்பொடியைத்தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சியோ தோல் நோய்களின் மீது தடவி வரக் குணம் கிடைக்கும். மேலும் வீக்கம் கட்டி, புண், ஊமைக்காயம், காளாஞ்சகப் படை போன்றவைகளையும் குணப்படுத்தும். 15 -

25 கி பட்டையை நசுக்கி 1 லி நீரில் போட்டு எட்டில் ஒரு பங்காய்க் காய்ச்சித் தினம் 50 மிலி வீதம் 3 வேளை உள்ளுக்கு அருந்தவும். புண்களையும் இதே கியாழத்தால் கழுவிச் சுத்தம் செய்யவும்.

பேய் மிரட்டி

Anisomeles malabarica (L.)R. Br. ex Sims

வாந்தி, பேதி, இருமல், சீத சுரம் விலகும்.

கியாழமிட்டுக் கொடுக்க வாந்தி, பேதி, இருமல், சீதசுரம் இவைகள் போகும். 35 கி சமூலம் 1/2 படி நீர் விட்டு 1/8 படியாகக் காய்ச்சி 25 மிலி. வீதம் இருவேளை அருந்தவும்.

பொடுதலை

Phyla nodiflora (L.) Greene

பேதி, சீதபேதி, மூலநோய்கள் அகலும்.

இலைச்சாறு அல்லது கியாழம் 20-40 மிலி வீதம் அருந்தினால் விடுதலையாகும் பேதி, இலையையும் காயையும் நெய்விட்டு வதக்கி துவையலாக செய்து அருந்த மூலநோய்கள் குணமாகும்.

மஞ்சள்

Curcuma longa L.

ஜலதோஷம், தலைவலி, நாசியடைப்பு, தொண்டைக் கபம், புண்கள் மறையும்.

மஞ்சள் சூரணம் பாலில் போட்டு சாப்பிட தொண்டைக் கபம் நீங்கும். மஞ்சள் சுட்டுப் புகையை முகர ஜலதோஷம், தலைவலி, நாசியடைப்பு தீரும். புண்களில் அரைத்துத் தடவ ஆறும்.

மணித்தக்காளி

Solanum americanum Mill

இருமல், சளி, மலச்சிக்கல், வாய்ப்புண், ஆசனக் கடுப்பு தீரும்.

காய், பூ இரண்டும் சேர்த்து அல்லது காய் மட்டும் தனித்துக் கியாழமிட்டு 50 மிலி வீதம்கொடுத்துவர இருமல், சளி,

மலச்சிக்கல் தீரும். கீரையைப் பருப்பு சேர்த்துக் கடைந்துண்ண வாய்ப்புண், வேக்காடு, ஆசனக் கடுப்பு தீரும்.

மருதோன்றி (அழவணம்)
Lawsonia inermis L.

தோல் நோய்கள், கைகால் எரிச்சல், புண்கள் வீக்கங்கள் தீரும்.

இலையை அரைத்து மேற்பூச்சாகப் பூச வேண்டும். இலைகளிலிருந்து தயாரித்த கியாழத்தை அருந்திவர விந்தணுக்கள் கூடும். கை கால் எரிச்சல் நீங்கும். புண்கள் வீக்கங்கள் குணமாகும். இலையை அரைத்து நல்லெண்ணெயில் கலக்கிக் காய்ச்சி வடித்துக் கூந்தலுக்குத் தடவி வர மயிர் செழிப்பாக வளரும்.

மூக்குறட்டை
Boerhavia diffusa L.

ஆஸ்துமா, மஞ்சள்காமாலை, சுரங்கள், சிறுநீரகக் கோளாறுகளால் ஏற்படும் வீக்கங்கள் மறையும்.

Nephrities என்ற சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்குப் பயன்படுத்திப் பார்த்ததில் நல்ல குணம் ஏற்படுகிறது. இதன்வேர் ஆஸ்துமா, மஞ்சள் காமாலை, சுரங்கள் மற்றும் சிறுநீரகக் கோளாறுகளால் ஏற்படும் வீக்கங்களுக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. வேர் பொடித்து 2 கி வீதம் 3 வேளை வரை நோய்க்கு ஏற்ப கொடுக்க வேண்டும்.

மாசிக்காய்
Quercus infectoria Oliv.

பெரும்பாடு, அதிசார பேதி, ரத்த பேதி, புண்கள், வெள்ளை ஒழுக்கு குணமாகும்.

பொன் மேனியாக வறுத்து இடித்த சூரணம் 250-500 கி.மி. வீதம் தேன், நெய் இவைகளில் உள்ளுக்குக் கொடுக்கப் பெரும்பாடு, அதிசாரபேதி, ரத்த பேதி, புண்கள், வெள்ளை ஒழுக்குக் குணமாகும்.

முருங்கை
Moringa pterygosperma Gaertn.

மூட்டு வலிகள், சோகை தீரும். குடற் பூச்சிகள் வெளியேற்றும், வராது தடுக்கும். கண்பார்வையைப் பாதுகாக்கும்.

வேர்ப்பட்டை 2 முதல் 3 கிராம் வீதம் உள்ளுக்கு அருந்திவர மூட்டு வலிகள், சோகை குணமாகும். முருங்கைப் பிஞ்சு சமைத்து உண்ண குடற்பூச்சிகள் வெளியேறும். வராமலும் தடுக்கும். முருங்கைக் கீரை சமைத்துண்ண கண் பாதுகாப்புக் கிடைக்கும்.

முடக்கறுத்தான்
Cardiospermum halicacabum L.

கீல் பிடிப்பு, மலச்சிக்கள் விலகும்.

ஒருபிடி முடக்கற்றான் சமூலத்தை இடித்து 1/2 படி தண்ணீரில் சேர்த்து 1/4 பங்காகக் கியாழமிட்டு வேளைக்கு 50 மிலி வீதம் 2 வேளை, 3 நாள் கொடுக்க கீல் பிடிப்பு, மூலம், கபத்தால் ஏற்பட்ட இருமல், மலச்சிக்கல் தீரும். இலையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி கீல்பிடிப்பு வலி, வீக்கங்களுக்கு வைத்துக் கட்டக் குணமாகும்.

விட்டுணு கிரந்தி
Evolvulus alsinoides (L.) L

சுரம், இருமல், தலைவலி தீரும்.

சமூலம் 50 கி ஒன்றிரண்டாக இடித்து 500 மி.லி. தண்ணீர் விட்டு 250 மி.லி.யாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி 75 மி.லி. வீதம் 3 வேளை 3-5 நாட்கள் பெரியவர்களுக்கு 30 மிலி. வீதம் சிறியவர்களுக்கும் கொடுத்துவர சுரம், இருமல், தலைவலி, அஜீரணம், மயக்கம், தூக்கமின்மை, குழந்தைகளின் மூளை சுரம் குணமாகும். அன்னப்பால் கஞ்சி (புனர் பாகம்) சிறந்த உணவாகும்.

வெள்ளறுகு

Enicostema axillare (Lam.) Raynal

பிரமேகம், சொறி சிரங்கு, குஷ்டம், கிரந்தி, உஷ்ண வாயு அகலும்.

அரைத்து வேளைக்குக் கொட்டைப் பாக்கு அளவு பசும் பாலில் கலக்கித் தினம் ஒருவேளை 3 நாள் சாப்பிட இந்நோய்கள் தீரும். மருந்துண்ணும்போது பால் சாதம் தவிர வேறு எதுவும் உண்ணக் கூடாது.

மாசி பத்திரி

Grangea maderaspatana (L.) Poir.

வாத நோய், உஷ்ணம், வலியைப் போக்கும்.

உலர்ந்த இலைச் சூரணம் வேளைக்கு 10-15 குன்றிஎடை வெந்நீரில் போட்டு 1/4 மணி நேரம் ஊறிய பின் வடி கட்டிக் குடிக்க வாயுவைக் கண்டிக்கும். கல்லடைப்பு, நீரடைப்பு நீங்கும். புண்களில் தூவ புண்கள் ஆறும்.

நாகமல்லி

Rhinacanthus nasutus (L.) Kurz

ஒழியாத் தினவும், படைகளும் ஒழியும், எல்லா விஷங்களும் தீரும்.

வேர் அல்லது விதையை எலுமிச்சைப் பழச்சாறு விட்டரைத்து ஊறல் உள்ள படைகளில் பூசிவர 2-3 வேளையில் தினவு நீங்கி படை குணமாகம். எல்லாவித விஷங்களையும் கண்டிக்கும் இந்த வேர் சூரணம்.

வேப்பிலை

Azadirachta indica A. Juss.

வயிற்றுக் கிருமிகள் அழியும். அம்மை நோய் தணியும். கட்டி, பருக்கள், பேதி நீங்கும்.

1 பிடி வேப்பிலையும் 30 மிளகு, சிறிது உப்பு சேர்த்து அரைத்து பெரியவர்களுக்குச் சுண்டைக் காயளவும், குழந்தைகளுக்கு 1/2

சுண்டைக்காயளவும் காலை மாலை கொடுத்து வர வயிற்றுக் கிருமிகள் மடியும். வேப்பிலைக் கொழுந்தும் அதிமதுரச் சூரணமும் சமஎடை சேர்த்து அரைத்துப் பட்டாணி அளவு மாத்திரைகள் செய்து நிழலல் உலர்த்தித் தினமும் 3 வேளை கொடுத்துவர அம்மையின் பூரப்பு அடங்கும் முற்றிய வேப்பிலையுடன் ஒருபிடி புழுங்கல் அரிசி சேர்த்து இலைகள் தூளாகும் வரை நன்கு இடித்து இலைகளை நீக்கி அரிசியை மண் சட்டியில் போட்டு இறு வறுத்து 8 பங்கு நீர் ஊற்றி 2 பங்காகக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொடுக்கப் பேதி, கிராணி முதலியவைகள் போகும்.

பேதிக்கிழங்கு (இரவேல் சின்னி)

Rheum emodi **Wall.**

மலக்கட்டு, பசிமந்தம், பாண்டு இவற்றைப் போக்கும்.

வயிற்றைக் கடுக்காதபடி கழியச் செய்வதால், குழந்தைகளுக்கும் அகவை முதிர்ந்தவர்களுக்கும் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கும் கொடுக்கலாம். ஆனால் படிப்படியாக குறைத்தே மருந்தை நிறுத்தவேண்டும்.

10-20 குன்றியளவு தேனுடன் கலந்து கொடுக்க நீர் நீராகக் கழியும். கல்லீரல், மண்ணீரல் வீக்கத்திற்கு இதைப்பற்றிட இவை நாளுக்கு நாள் சுருங்கும்.

பேதிக்கீரை (பால் பெருக்கி)

Euphorbia cyathophora **Murr.**

மலச்சிக்கல் தீரும். பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு நன்மையளிக்கும்.

(வயிற்றுக்கடுப்பு) இக்கீரையை சமைத்துக் கடைந்து சாப்பிட்டால் ஓரிருமுறை பேதியாகும். இலையை அரைத்துத் துவையல் செய்தும் சாப்பிடலாம். பால் பெருகும். மலச்சிக்கல் தீரும்.

மருதம் (மருது)
Terminalia arjuna (Roxb. Ex DC.) Wight & Arn.

நீரிழிவு, வெள்ளை, மயக்கம், நீர்வேட்கை, சுரத்தினால் ஏற்படும் தயக்கம், பெருநோய், வயிற்றுநோய் இவைகளுக்குப் பயன்தரும் தமரகத்தை வன்மைப்படுத்தும்.

பட்டைக் கியாழம் (100கி பட்டை, 4 செம்பரத்தன் பூவிதழ்கள், 500 மிலி தண்ணீர் சேர்த்துப் பாதியாகக் காய்ச்சி வடிகட்டியது) காலை 100 மிலி, மாலை 100 மிலி வீதம் அருந்திவர உயர் குருதி அழுத்தம், இரைப்பிருமல், கழிச்சல், காய்ச்சல், மதுமேகம் ஆகியவை தனியும். தமரகம் (இதயம்) வன்மை பெறும்.

பட்டைக் கியாழத்தால் உடலில் தங்கிய வளிக்குற்றம் நீங்கும். புண்களைக் கழுவிவர அவை விரைவில் உலரும்.

கருணைக் கிழங்கு (கருணைத் தண்டு)
Amorphophallus paeoniifolius (Dennst.) Nicolson var. ***campanulatus*** (Blume ex Decne) Sivadasan

மூலமூளை, ஐயவளர்ச்சி குறையும். பசியும் சீரணமும் உண்டாகும்.

காறு கருணை, காறாக் கருணை இவைகளைச் சமைத்துண்ண நலம் விளைவிக்கும் காட்டுக் கருணை சேர்ந்த கருணை இளகம் மூலநோயினர்க்கு சிறந்த மருந்தாகும். தோல் நோயினர்க்கு ஆகாது; நமைச்சல் உண்டாக்கும்.

கலியாண முருங்கை (முள் முருக்கு, கலியாண முருக்கு)
Erythrina variegata L.

வாந்தி, வயிற்றுவலி, அக்கரம், பித்தசுரம், வாய் வேக்காடு இவைகளை நீக்கி உடலுக்கு நன்மையைத் தரும்.

இலைகளைக் கீரையாக சமைத்துண்ணலாம். இலைச்சாறு ஒரு பங்கு ஆமணக்கெண்ணெய் (விளக்கெண்ணெய்) 2 பங்கு (மொத்தம் 75 மிலி-100மிலி) விதைப் பொடி 5 அரிசி எடையுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட குடற்பூச்சிகள் ஒழியும். இலைகளைத்

தேங்காய் எண்ணெயுடன் சமைத்து உண்டால் தாய்ப்பால் பெருகும்.

இலைச்சாற்றை 2 - 3 மாதங்கள் காலை, மாலை 30 மிலி அளவு உண்டுவர சூதக வயிற்று வலியைப் போக்கி மிகப் பருத்த உடலை இளைக்கச் செய்து பெண்களின் மலட்டுத் தன்மையையும் நீக்கும்.

முள்ளங்கி
***Raphanus sativus* L.**

கீரை பசியைத் தூண்டி சிறுநீர் பெருக்கும்.

கிழங்கு வளிநோய், கரப்பான், வயிற்றெரிச்சல், கடல் பருமன், இருமல், ஐயநோய், தலைவலி, நீரேற்றம், பல்நோய், மூலக்கடுப்பு இவைகளைப் போக்கும். மேலும் மலக்கட்டு, நீர்க்கட்டு விலகும்.

முள்ளங்கி நட்டு இரண்டு மூன்று இலைகள் வந்தவுடன் அவ்விலைகளில் 1 பிடி எடுத்து 2-4 கி சோற்றுப்பு சேர்த்து காலை, மாலை இருவேளையும் சாப்பிட்டு வர வெள்ளை நோயினால் உண்டான நீரடைப்பு நீங்கும். மலம் போகும்.கிழங்குச் சாறு 50 மிலி-100 மிலி வரை குடித்துவர சிறுநீரை நன்றாய்ப் போக்கும். கிழ்கை பச்சையாகவும் சமைத்தும் அடிக்கடி உண்டுவர சிறுநீரக நோய்கள் நெருங்காது. வந்தபின்னும் போக்கும்.

பூசுணை (வெண் பூசனி, கலியாணப் பூசனி)
***Benincasa hispida* (Thunb.) Cogn.**

இளைத்த உடல் பெருக்கும்: மருந்து வீறைத் தணிக்கும். நீர்த்தாரை எரிச்சல், புண், சொட்டு மூத்திரம் ஆகியவற்றைத் தீர்க்கும்.

3 மாதம் தொடர்ந்து சமைத்துண்ண உடல் பெருக்கும். மருந்துகளில் வீறு தணியும். விதை நீக்கிய சாற்றுடன் செம்பரத்தன் பூவிதழ் சேர்த்து (மணப்பாகு செய்து வைத்து அல்லது அப்படியே) சாப்பிட்டுவர நீர்த்தாரை எரிச்சல், புண், சொட்டு மூத்திரம் தீரும்.

காயை அரிந்து பிட்டவியலாக்கி சர்க்கரைப் பாகில் கிளறி சுக்குத்தூள் கலந்து இளகமாக்கி எலுமிச்சங்காயளவு இரவில் கொடுத்துவர கணச் சூட்டால் எலும்பும் தோலுமாகி உள்ள குழந்தைகள் நல்ல வளர்ச்சி பெற்று உடல் பருத்து நல்லநிலை அடைவர். (வெண் பூசனி இளகம் அல்லது கூழ் பாண்ட இலேகியம் என்றும் கடைகளில் கிடைக்கிறது)

மாவிலங்கம்

Crateva adansonii DC. subsp. ***odora*** (Buch. - Ham.) Jacobs

சுரமும் காணாக்கடி, பாம்புக்கடி நஞ்சுகளும் தீராத வளி நோய்களும் போம். கல்லடைப்பு, கைகால் முடக்கு நீக்கும்.

இலைக் கியாழம் சுரம், செரியாமை தணிக்கும். இலையை அரைத்துப் பற்றிட வீக்கம் கரையும்.

வேர்ப்பட்டை கொட்டைப் பாக்களவு அரைத்துக்கொடுத்துவர காணாக்காடி, பாம்புக்கடி நஞ்சு நீங்கும்.

இலைச்சாறும் தேங்காய்ப்பாலும் சமஅளவு சேர்த்து அதில் 100-200 மிலி கொடுத்துவர முடக்கு நீங்கும்.

வேர்ப்பட்டை, பூண்டு, மிளகு யாவும் சமஎடை சேர்த்தரைத்து கொட்டைப்பாக்களவு காலை வெறும் வயிற்றில் 3 நாட்கள் கொடுத்து வந்தால் சூதக வளியால் தாமதித்த மாதவிலக்கு நீங்கும்.

தனிப்பட்டைக் குடிநீர் அல்லது பட்டை கலந்த எண்ணெய் உட்கொள்ளின் வளி நோயும் முப்பிணியும் போகும்.

மூலிகைகளின் பட்டியல்

எண்	தாவர இயல் பெயர்	பெயர்	பக்கம்
1	***Indigofera tinctoria*** L.	அவிரி	68
2	***Glycyrrhiza glabra*** L.	அதிமதுரம்	68
3	***Alangium salvifolium*** (L.f.) Wang.	அழிஞ்சில்	69
4	***Sida acuta Burm.*** f.	அரிவாள்மணைப் பூண்டு	69
5	***Ananas comosus*** (L.) Merr.	அன்னாசிப்பழம்	69
6	***Phyllanthus acidus*** (L.) Skeels	அருநெல்லி	70
7	***Rauvolfia serpentina*** (L.) Benth. ex Kurz	சர்ப்பகந்தா	70
8	***Sesbania grandiflora*** (L.) Poir.	அகத்தி	70
9	***Achyranthes aspera*** L	நாயுருவி	70
10	***Euphorbia hirta*** L.	அம்மான் பச்சரிசி	71
11	***Cynodon dactylon*** (L.) Pers.	அருகம்புல்	71
12	***Justicia adhatoda*** L	ஆடாதோடை	71
13	***Ricinus communis*** L.	ஆமணக்கு	72
14	***Aristolochia bracteolata*** Lam.	ஆடுதீண்டாப் பாளை	72
15	***Capparis zeylanica*** L.	ஆதொண்டை	72
16	***Marsilea minuta*** L.	நீர் ஆரைக்கீரை	72
17	***Cassia auriculata*** L	ஆவாரை	73
18	***Citrullus colocynthis*** (L.) Schrader	ஆற்றுத் தும்மட்டி	73
19	***Zingiber officinale*** Roscoe	இஞ்சி	73
20	***Madhuca longifolia*** (Koen.) Macbr.	இலுப்பை	74
21	***Hedyotis puberula*** (G.Don) Arn.	இன்புறா	74
22	***Pisonia grandis*** R. Br.	நச்சுக்கொட்டை	74

23	***Lannea coromandelica*** (Houtt.) Merr.	ஒதிய மரம்	75
24	***Pergularia daemia*** (Forrsk.) Chiov.	உத்தாமணி	75
25	***Pentatropis capensis*** (L.f.) Bullock	உப்பிலாங்கொடி	75
26	***Ocimum basilicum*** L.	உருத்திர சடை	76
27	***Rosa damascena*** Mill.	பன்னீர்ப்பூ	76
28	***Cassia tora*** L.	ஊசித்தகரை	76
29	***Datura metal*** L.	ஊமத்தன்	76
30	***Citrus aurantifolia*** (Christm.) Swingle	எலுமிச்சை	77
31	***Calotropis gigantea*** (L.) R.Br.	எருக்கு	77
32	***Strychnos nux-vomica*** L.	எட்டி	77
33	***Diplocyclos palmatus*** (L.) Jeffrey	ஐவிரலி	78
34	***Trachyspermum ammi*** (L.) Sprague	ஓமம்	78
35	***Plectranthus amboinicus*** (Lour.) Spreng.	ஓமவள்ளி	78
36	***Hybanthus enneaspermus*** (L.) F. V. Muell.	ஓரிதழ் தாமரை	79
37	***Terminalia chebula*** Retz.	கடுக்காய்	79
38	***Solanum virginianum*** L.	கண்டங்கத்திரி	79
39	***Solanum melongena*** L. var. ***insanum*** (L.) Prain	கறிமுள்ளி	80
40	***Eclipta prostrata*** (L.) L.	கரிசாலை	80
41	***Caesalpinia bonduc*** (L.) Roxb.	கழற்சி	80
42	***Ammania baccifera*** L.	கல்லுருவி	80
43	***Phyllanthus reticulatus*** Poir.	கரும்புல்லாஞ்சி	80
44	***Murraya koenigii*** (L.) Spreng.	கறிவேப்பிலை	81
45	***Carissa carandas*** L.	களா	81
46	***Caralluma adscendens*** (Roxb.) Haw. var. ***attenuata*** (Wight) Grav. & Mayur.	கள்ளிமுளையான்	81

47	***Aloe vera*** (L.) Burm.f.	கற்றாழை	82
48	***Vernonia anthelmintica*** (L.) Willd.	காட்டுச் சீரகம்	82
49	***Commelina benghalensis*** L.	கான வாழை	82
50	***Clitoria ternatea*** L.	காக்கணங்கொடி	82
51	***Canthium parviflorum*** Lam.	காரை	83
52	***Psoralea corylifolia*** L.	கார்போக அரிசி	83
53	***Dipteracanthus prostratus*** (Poir.) Nees	கிரந்தி நாயகம்	83
54	***Phyllanthus amarus*** Schum. & Thonn.	கீழ்க்காய் நெல்லி	83
55	***Ipomoea pes-caprae*** (L.) R.Br.	ஆட்டுக்கால் அடம்பு	84
56	***Acalypha indica*** L.	குப்பைமேனி	84
57	***Carmona retusa*** (Vahl) Masamune	குருவிச்சிப்பூண்டு	84
58	***Abrus precatorius*** L.	குன்றிமணி	85
59	***Maranta arundinacea*** L.	கூவைக்கிழங்கு	85
60	***Sarcostemma acidum*** (Roxb.) Voigt	கொடிக்கள்ளி	85
61	***Plumbago zeylanica*** L.	கொடுவேரி	86
62	***Sphaeranthus indicus*** L.	கொட்டைக் கரந்தை	86
63	***Tephrosia purpurea*** (L.) Pers.	கொள்ளுக்காய் வேளை	86
64	***Cassia fistula*** L.	கொன்றை	87
65	***Rungia repens*** (L.) Nees	கோடகசாலை	87
66	***Andrographis echioides*** Nees	கோபுரந்தாங்கி	87
67	***Cyperus rotundus*** L.	கோரைக்கிழங்கு	87
68	***Coccinia grandis*** (L.) Voigt	கோவை	88
69	***Portulaca oleracea*** L.	பருப்புக்கீரை	88
70	***Costus speciosus*** (Koen.) J. E. Smith	குறவம்	88
71	***Clerodendrum inerme*** (L.) Gaertn.	சங்கங்குப்பி	88

72	***Azima tetracantha*** Lam.	சங்கஞ்செடி	89
73	***Euphorbia antiquorum*** L.	சதுரக்கள்ளி	89
74	***Myristica fragrans*** Houtt.	சாதிக்காய்	89
75	***Jasminum officinale*** L.	சாதிமல்லி	89
76	***Trianthema portulacastrum*** L.	சாறு வேளை	90
77	***Indigofera aspalathoides*** Vahl ex DC.	சிவனார் வேம்பு	90
78	***Cocculus hirsutus*** (L.) Diels	சிறுகட்டுக்கொடி	90
79	***Amaranthus blitum*** L.	சிறுகீரை	90
80	***Gymnema sylvestre*** (Retz.) R.Br. ex Schultes	சிறுகுறிஞ்சான்	91
81	***Acalypha fruticosa*** Forssk.	சிறுசின்னி	91
82	***Heliotropium indicum*** L.	தேள்கொடுக்கு	91
83	***Portulaca quadrifida*** L.	சிறுபசலை	91
84	***Aerva lanata*** (L.) Juss. ex Schultes	சிறுபீளை	92
85	***Alpinia calcarata*** Roscoe	சிற்றரத்தை	92
86	***Tinospora cordifolia*** (Willd.) Miers ex Hook. f. & Thoms.	சீந்தில்	92
87	***Ipomoea batatus*** (L.) Lam.	சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு	92
88	***Withania somnifera*** (L.) Dunal	அமுக்கரா	93
89	***Cassia alata*** L.	சீமை அகத்தி	93
90	***Barleria prionitis*** L.	செம்முள்ளி	93
91	***Hibiscus rosa-sinensis*** L.	செம்பரத்தை	93
92	***Asparagus racemosus*** Willd.	தண்ணீர்விட்டான்	94
93	***Gisekia phamaceoides*** L.	தராக்கீரை	94
94	***Justicia tranquebariensis*** L.f.	தவசு முருங்கை	94
95	***Clerodendrum phlomidis*** L.f.	தழுதாழை	95

96	***Terminalia bellirica*** (Gaertn.) Roxb.	தான்றி	95
97	***Cassia occidentalis*** L.	வட்டத்தகரை	95
98	***Ipomoea sepiaria*** Koen. ex Roxb.	தாளிக்கீரை	96
99	***Piper longum*** L.	திப்பிலி	96
100	***Abutilon indicum*** (L.) Sweet	துத்தி	96
101	***Leucas indica*** (L.) R.Br.	தும்பை	96
102	***Ocimum tenuiflorum*** L.	துளசி	97
103	***Solanum trilobatum*** L.	தூதுளை	97
104	***Tylophora indica*** (Burm.f.) Merr.	நஞ்சறுப்பான்	97
105	***Tabernaemontana divaricata*** (L.) R.Br.	நந்தியாவட்டம்	98
106	***Tribulus terrestris*** L.	நெருஞ்சில்	98
107	***Cleome gynandra*** L.	நல்வேளை	98
108	***Cleome viscosa*** L.	நாய்வேளை	98
109	***Ocimum americanum*** L.	நாய்த்துளசி	99
110	***Cassia senna*** L.	நில ஆவாரை	99
111	***Curculigo orchioides*** Gaertn.	நிலப்பனை	99
112	***Andrographis paniculata*** (Burm.f.) Wall. ex Nees	நிலவேம்பு	100
113	***Hygrophila schulli*** (Hamilt.) M.R.Almeida & S.M. Almeida	நீர்முள்ளி	100
114	***Bacopa monnieri*** (L.) Pennell	நீர்பிரமி	100
115	***Vernonia cinerea*** (L.) Less.	நெய்ச்சட்டிப் பூண்டு	101
116	***Phyllanthus emblica*** L.	நெல்லி	101
117	***Basella alba*** L. var. ***rubra*** (L.) J.L. Stewart	பசலை	101
118	***Mirabilis jalapa*** L.	பத்திராட்சி	101
119	***Carica papaya*** L.	பப்பாளி	102

120	***Mollugo cerviana*** (L.) Ser.	பற்பாடகம்	102
121	***Cissus quadrangularis*** L.	பிரண்டை	102
122	***Argemone mexicana*** L.	பிரமதண்டு	102
123	***Pongamia pinnata*** (L.) Pierre	புங்கன்	103
124	***Mentha arvensis*** L.	புதினா	103
125	***Oxalis corniculata*** L.	புளியாரை	103
126	***Centella asiatica*** (L.) Urban	வல்லாரை	104
127	***Punica granatum*** L.	மாதுளை	104
128	***Acorus calamus*** L.	வயம்பு	104
129	***Albizia lebbeck*** (L.) Willd.	வாகை	104
130	***Aegle marmelos*** (L.) Correa	வில்வம்	105
131	***Celastrus paniculatus*** Willd.	வாலுழுவை	105
132	***Vetiveria zizanioides*** (L.) Nash	வெட்டிவேர்	105
133	***Thespesia populnea*** (L.) Soland ex Correa	பூவரசு	105
134	***Anisomeles malabarica*** (L.) R. Br. ex Sims	பேய்மிரட்டி	106
135	***Phyla nodiflora*** (L.) Greene	பொடுதலை	106
136	***Curcuma longa*** L.	மஞ்சள்	106
137	***Solanum americanum*** Mill	மணித்தக்காளி	106
138	***Lawsonia inermis*** L.	மருதோன்றி	107
139	***Boerhavia diffusa*** L.	மூக்குறட்டை	107
140	***Quercus infectoria*** Oliv.	மாசிக்காய்	107
141	***Moringa pterygosperma*** Gaertn.	முருங்கை	108
142	***Cardiospermum halicacabum*** L.	முடக்கறுத்தான்	108
143	***Evolvulus alsinoides*** (L.) L.	விட்டுணு கிரந்தி	108

144 ***Enicostema axillare*** (Lam.) Raynal	வெள்ளறுகு	109
145 ***Grangea maderaspatana*** (L.) Poir.	மாசி பத்திரி	109
146 ***Rhinacanthus nasutus*** (L.) Kurz	நாகமல்லி	109
147 ***Azadirachta indica*** A. Juss.	வேம்பு	109
148 ***Rheum emodi*** Wall.	பேதிக்கிழங்கு	110
149 ***Euphorbia cyathophora*** Murr.	பேதிக்கீரை	110
150 ***Terminalia arjuna*** (Roxb. Ex DC.) Wight & Arn.	மருதம்	111
151 ***Amorphophallus paeoniifolius*** (Dennst.) Nicolson var. ***campanulatus*** (Blume ex Decne) Sivadasan	கருணைக்கிழங்கு	111
152. ***Erythrina variegata*** L.	கலியாண முருங்கை	111
153 ***Raphanus sativus*** L.	முள்ளங்கி	112
154 ***Benincasa hispida*** (Thunb.) Cogn.	பூசுணை	112
155 ***Crateva adansonii*** DC. subsp. ***odora*** (Buch. - Ham.) Jacobs	மாவிலங்கம்	113

தாவர இயல்

அகர வரிசை

எண்	தாவர இயல் பெயர்	பெயர்	பக்கம்
1	***Abrus precatorius*** L.	குன்றிமணி	85
2	***Abutilon indicum*** (L.) Sweet	துத்தி	96
3	***Acalypha fruticosa*** Forssk.	சிறுசின்னி	91
4	***Acalypha indica*** L.	குப்பைமேனி	84
5	***Achyranthes aspera*** L.	நாயுருவி	70
6	***Acorus calamus*** L.	வயம்பு	104
7	***Aegle marmelos*** (L.) Correa	வில்வம்	105
8	***Aerva lanata*** (L.) Juss. ex Schultes	சிறுபீளை	92
9	***Alangium salvifolium*** (L.f.) Wang.	அழிஞ்சில்	69
10	***Albizia lebbeck*** (L.) Willd.	வாகை	104
11	***Aloe vera*** (L.) Burm.f.	கற்றாழை	82
12	***Alpinia calcarata*** Roscoe	சிற்றரத்தை	92
13	***Amaranthus blitum*** L.	சிறுகீரை	90
14	***Ammania baccifera*** L.	கல்லுருவி	80
15	***Amorphophallus paeoniifolius*** (Dennst.) Nicolson var. ***campanulatus*** (Blume ex Decne) Sivadasan	கருணைக்கிழங்கு	111
16	***Ananas comosus*** (L.) Merr.	அன்னாசிப்பழம்	69
17	***Andrographis echioides*** Nees	கோபுரந்தாங்கி	87
18	***Andrographis paniculata*** (Burm.f.) Wall. ex Nees	நிலவேம்பு	100

19	***Anisomeles malabarica*** (L.) R. Br. ex Sims	பேய்மிரட்டி	106
20	***Argemone mexicana*** L.	பிரமதண்டு	102
21	***Aristolochia bracteolata*** Lam.	ஆடுதீண்டாப் பாளை	72
22	***Asparagus racemosus*** Willd.	தண்ணீர்விட்டான்	94
23	***Azadirachta indica*** A. Juss.	வேம்பு	109
24	***Azima tetracantha*** Lam.	சங்கஞ்செடி	89
25	***Bacopa monnieri*** (L.) Pennell	நீர்பிரமி	100
26	***Barleria prionitis*** L.	செம்முள்ளி	93
27	***Basella alba*** L. var. ***rubra*** (L.) J.L. Stewart	பசலை	101
28	***Benincasa hispida*** (Thunb.) Cogn.	பூசுணை	112
29	***Boerhavia diffusa*** L.	மூக்குறட்டை	107
30	***Caesalpinia bonduc*** (L.) Roxb.	கழற்சி	80
31	***Calotropis gigantea*** (L.) R.Br.	எருக்கு	77
32	***Canthium parviflorum*** Lam.	காரை	83
33	***Capparis zeylanica*** L.	ஆதொண்டை	72
34	***Caralluma adscendens*** (Roxb.) Haw. var. ***attenuata*** (Wight) Grav. & Mayur.	கள்ளிமுளையான்	81
35	***Cardiospermum halicacabum*** L.	முடக்கறுத்தான்	108
36	***Carica papaya*** L.	பப்பாளி	102
37	***Carissa carandas*** L.	களா	81
38	***Carmona retusa*** (Vahl) Masamune	குருவிச்சிப்பூண்டு	84
39	***Cassia alata*** L.	சீமை அகத்தி	93
40	***Cassia auriculata*** L.	ஆவாரை	73
41	***Cassia fistula*** L.	கொன்றை	87

42	*Cassia occidentalis* L.	வட்டத்தகரை	95
43	*Cassia senna* L.	நில ஆவாரை	99
44	*Cassia tora* L.	ஊசித்தகரை	76
45	*Celastrus paniculatus* Willd.	வாலுழுவை	105
46	*Centella asiatica* (L.) Urban	வல்லாரை	104
47	*Cissus quadrangularis* L.	பிரண்டை	102
48	*Citrullus colocynthis* (L.) Schrader	ஆற்றுத் தும்மட்டி	73
49	*Citrus aurantifolia* (Christm.) Swingle	எலுமிச்சை	77
50	*Cleome gynandra* L.	நல்வேளை	98
51	*Cleome viscosa* L.	நாய்வேளை	98
52	*Clerodendrum inerme* (L.) Gaertn.	சங்கங்குப்பி	88
53	*Clerodendrum phlomidis* L.f.	தழுதாழை	95
54	*Clitoria ternatea* L.	காக்கணங்கொடி	82
55	*Coccinia grandis* (L.) Voigt	கோவை	86
56	*Cocculus hirsutus* (L.) Diels	சிறுகட்டுக்கொடி	90
57	*Commelina benghalensis* L.	கானவாழை	82
58	*Costus speciosus* (Koen.) J. E. Smith	குறவம்	88
59	*Crateva adansonii* DC. subsp. *odora* (Buch. - Ham.) Jacobs	மாவிலங்கம்	113
60	*Curculigo orchioides* Gaertn.	நிலப்பனை	99
61	*Curcuma longa* L.	மஞ்சள்	106
62	*Cynodon dactylon* (L.) Pers.	அறுகம்புல்	71
63	*Cyperus rotundus* L.	கோரைக்கிழங்கு	87
64	*Datura metal* L.	ஊமத்தன்	76
65	*Diplocyclos palmatus* (L.) Jeffrey	ஐவிரலி	78

66	***Dipteracanthus prostratus*** (Poir.) Nees	கிரந்தி நாயகம்	83
67	***Eclipta prostrata*** (L.) L.	கரிசாலை	80
68	***Enicostema axillare*** (Lam.) Raynal	வெள்ளறுகு	109
69	***Erythrina variegata*** L.	கலியாண முருங்கை	112
70	***Euphorbia antiquorum*** L.	சதுரக்கள்ளி	89
71	***Euphorbia cyathophora*** Murr.	பேதிக்கீரை	110
72	***Euphorbia hirta*** L.	அம்மான் பச்சரிசி	71
73	***Evolvulus alsinoides*** (L.) L.	விட்டுணு கிரந்தி	108
74	***Gisekia phamaceoides*** L.	தராக்கீரை	94
75	***Glycyrrhiza glabra*** L.	அதிமதுரம்	68
76	***Grangea maderaspatana*** (L.) Poir.	மாசி பத்திரி	109
77	***Gymnema sylvestre*** (Retz.) R.Br. ex Schultes	சிறுகுறிஞ்சான்	91
78	***Hedyotis puberula*** (G.Don) Arn.	இன்புறா	74
79	***Heliotropium indicum*** L.	தேள்கொடுக்கு	91
80	***Hibiscus rosa-sinensis*** L.	செம்பரத்தை.	93
81	***Hybanthus enneaspermus*** (L.) F. V. Muell.	ஓரிதழ் தாமரை	79
82	***Hygrophila schulli*** (Hamilt.) M.R.Almeida & S.M. Almeida	நீர்முள்ளி	100
83	***Indigofera aspalathoides*** Vahl ex DC.	சிவனார் வேம்பு	90
84	***Indigofera tinctoria*** L.	அவிரி	68
85	***Ipomoea batatus*** (L.) Lam.	சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு	92
86	***Ipomoea pes-caprae*** (L.) R.Br.	ஆட்டுக்கால் அடம்பு	84
87	***Ipomoea sepiaria Koen.*** ex Roxb.	தாளிக்கீரை	96

88	*Jasminum officinale* L.	சாதிமல்லி	89
89	*Justicia adhatoda* L.	ஆடாதோடை	71
90	*Justicia tranquebariensis* L.f.	தவசு முருங்கை	94
91	*Lannea coromandelica* (Houtt.) Merr.	ஒதிய மரம்	75
92	*Lawsonia inermis* L.	மருதோன்றி	107
93	*Leucas indica* (L.) R.Br.	தும்பை	96
94	*Madhuca longifolia* (Koen.) Macbr.	இலுப்பை	74
95	*Maranta arundinacea* L.	கூவைக்கிழங்கு	85
96	*Marsilea minuta* L.	நீர் ஆரைக்கீரை	72
97	*Mentha arvensis* L.	புதினா	103
98	*Mirabilis jalapa* L.	பத்திராட்சி	101
99	*Mollugo cerviana* (L.) Ser.	பற்பாடகம்	102
100	*Moringa pterygosperma* Gaertn.	முருங்கை	108
101	*Murraya koenigii* (L.) Spreng.	கறிவேப்பிலை	81
102	*Myristica fragrans* Houtt.	சாதிக்காய்	89
103	*Ocimum americanum* L.	நாய்த்துளசி	99
104	*Ocimum basilicum* L.	உருத்திர சடை	76
105	*Ocimum tenuiflorum* L.	துளசி	97
106	*Oxalis corniculata* L.	புளியாரை	103
107	*Pentatropis capensis* (L.f.) Bullock	உப்பிலாங்கொடி	75
108	*Pergularia daemia* (Forrsk.) Chiov.	உத்தாமணி	75
109	*Phyla nodiflora* (L.) Greene	பொடுதலை	106
110	*Phyllanthus acidus* (L.) Skeels	அருநெல்லி	70
111	*Phyllanthus amarus* Schum. & Thonn.	கீழ்க்காய் நெல்லி	83
112	*Phyllanthus emblica* L.	நெல்லி	101

113	***Phyllanthus reticulátus*** Poir.	கரும்புல்லாஞ்சி	80
114	***Piper longum*** L.	திப்பிலி	96
115	***Pisonia grandis*** R. Br.	நச்சுக்கொட்டை	74
116	***Plectranthus amboinicus*** (Lour.) Spreng.	ஓமவள்ளி	78
117	***Plumbago zeylanica*** L.	கொடுவேரி	86
118	***Pongamia pinnata*** (L.) Pierre	புங்கன்	103
119	***Portulaca oleracea*** L.	பருப்புக்கீரை	88
120	***Portulaca quadrifida*** L.	சிறுபசலை	91
121	***Psoralea corylifolia*** L.	கார்போக அரிசி	83
122	***Punica granatum*** L.	மாதுளை	104
123	***Quercus infectoria*** Oliv.	மாசிக்காய்	107
124	***Raphanus sativus*** L.	முள்ளங்கி	111
125	***Rauvolfia serpentina*** (L.) Benth. ex Kurz	சர்ப்பகந்தா	70
126	***Rheum emodi*** Wall.	பேதிக்கிழங்கு	110
127	***Rhinacanthus nasutus*** (L.) Kurz	நாகமல்லி	109
128	***Ricinus communis*** L.	ஆமணக்கு	72
129	***Rosa damascena*** Mill.	பன்னீர்ப்பூ	76
130	***Rungia repens*** (L.) Nees	கோடகசாலை	87
131	***Sarcostemma acidum*** (Roxb.) Voigt	கொடிக்கள்ளி	85
132	***Sesbania grandiflora*** (L.) Poir.	அகத்தி	70
133	***Sida acuta*** Burm. f.	அரிவாள்மணைப் பூண்டு	69
134	***Solanum americanum*** Mill	மணித்தக்காளி	106
135	***Solanum melongena*** L. var. ***insanum*** (L.) Prain	கறிமுள்ளி	80

136	*Solanum trilobatum* L.	தூதுளை	97
137	*Solanum virginianum* L.	கண்டங்கத்திரி	79
138	*Sphaeranthus indicus* L.	கொட்டைக் கரந்தை	86
139	*Strychnos nux-vomica* L.	எட்டி	77
140	*Tabernaemontana divaricata* (L.) R.Br.	நந்தியாவட்டம்	98
141	*Tephrosia purpurea* (L.) Pers.	கொள்ளுக்காய் வேளை	86
142	*Terminalia arjuna* (Roxb. Ex DC.) Wight & Arn.	மருதம்	111
143	*Terminalia bellirica* (Gaertn.) Roxb.	தான்றி	95
144	*Terminalia chebula* Retz.	கடுக்காய்	79
145	*Thespesia populnea* (L.) Soland ex Correa	பூவரசு	105
146	*Tinospora cordifolia* (Willd.) Miers ex Hook. f. & Thoms.	சீந்தில்	92
147	*Trachyspermum ammi* (L.) Sprague	ஓமம்	78
148	*Trianthema portulacastrum* L.	சாறு வேளை	90
149	*Tribulus terrestris* L.	நெருஞ்சில்	98
150	*Tylophora indica* (Burm.f.) Merr.	நஞ்சறுப்பான்	97
151	*Vernonia anthelmintica* (L.) Willd.	காட்டுச் சீரகம்	82
152	*Vernonia cinerea* (L.) Less.	நெய்ச்சட்டிப் பூண்டு	101
153	*Vetiveria zizanioides* (L.) Nash	வெட்டிவேர்	105
154	*Withania somnifera* (L.) Dunal	அமுக்கரா	93
155	*Zingiber officinale* Roscoe	இஞ்சி	73

"இன்றுள்ள நோய்களில் 75% சாதாரண நோய்களே. சுற்றுப்புறச் சீர்கேடுகளும் அடிப்படை வசதியின்மையும் நோய்களுக்கு முதன்மைக் காரணியங்களாம். இருப்பினும் இக்குறைபாடுகளைத் தீர்க்காமல் அரசுகள் மக்கள் நலனில் அக்கறை உள்ளவைபோல் மருத்துவமனைகளையும் மருத்துவர்களையும் மட்டுமே நம்புமாறு செய்கின்றனர். இருந்தாலும் நவீன மருத்துவம் 15% மக்களாலேயே பயன்படுத்தப்படுகிறது. 70 விழுக்காடு ஆங்கில மருந்துகளும் தாவரங்களிலிருந்து செய்யப்படுவதுதான். பெரும்பாலான நோய்கள் நமது நாட்டு மருத்துவ முறைகளிலேயே குணப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. தட்ப வெப்பநிலை, உணவுப் பழக்கம், வாழும் முறை இவைகளுக்கு ஏற்றவாறு நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலைப் பெருக்கி உடல் நலனைக் காத்து, மிகையான செலவின்றி எளிதில் கையாள முடிவதே இந்த நாட்டு மருத்துவ முறைகளின் தனிச் சிறப்பு."