

இயற்கை வைத்திய அகராதி



மின் நூல் ஆக்கம்
குலசை சுல்தான்

பொருளடக்கம்

அசீரணம்	5
ஆண்மை	5
ஆஸ்துமா	6
இடுப்பு வலி.....	6
இதய நோய்கள் குணமாக	6
இரத்த அழுத்தம்	7
இரத்த ஓட்டம்.....	8
இரத்த சோகை.....	9
இரத்த விருத்தி.....	9
இருமல்	9
உடல் துடு.....	10
உடல் மினுமினுக்க	11
உடல் பருக்க	12
உடல் வலிமை பெற.....	12
எடை குறைய	14
கட்டி	14
கணையக் கோளாறு	15
கண் நோய்கள் தீர.....	15
கப நோய்கள்	16
கர்ப்பப்பை கோளாறுகள்	16
கல்லீரல் நோய்கள்	16
காச நோய்	17
காது நோய்.....	17
காமம்.....	18
காய்ச்சல்	19
கால் வீக்கம்.....	20
குடல் கிருமிகள் ஒழிய	20
குழந்தை வளர்ச்சி	21
குளிர் ஜன்னி	22
கைகால் எரிச்சல்.....	22
கொழுப்பு கரைய.....	22
டெங்கி.....	22
சரும நோய்	23
சளி.....	24
சிறுநீரகக் கல்	25
சிறுநீரகக் கோளாறு	26
சீதபேதி.....	27
சைனஸ்.....	28
சொறி.....	28
தலைவலி	28

தாய்ப்பால் சுரக்க	30
தீப்புண் ஆற	30
தேள் கொட்டு	30
தூக்கம் வர	31
தைராய்டு நோய்கள்	31
தொண்டைச் சதை குணமாக (Tonsil).....	31
நரம்புத் தளர்ச்சி.....	32
நரை.....	32
நினைவாற்றல்	32
நீரிழிவு.....	33
நீர்க்கடுப்பு.....	33
நுரையீரல் நோய்	34
நெஞ்சு எரிச்சல்	34
பசி எடுக்க.....	34
பயம் விலக	36
பருமன்	36
பல் கோளாறுகள்	36
பால்வினை நோய்.....	37
பித்தம்.....	37
புண்.....	38
புற்றுநோய்.....	39
பெண்களுக்கு மீசை	39
பெரு வயிறு	40
பேன் பொடுகு நீங்க	40
பேதி.....	40
போதைப் பழக்கத்தில் இருந்து மீள	40
மஞ்சள் காமாலை	41
மந்தம்	41
மரு	41
மலச்சிக்கல்	42
மனக்கோளாறு	43
மாதவிடாய்	43
மார்பு சளி	45
முகப்பரு.....	45
முகப்பொலிவு.....	45
முடக்கு வாதம்.....	45
மூக்கடைப்பு	46
மூச்சுத் திணறல்	46
மூட்டு வலி.....	46
மூலம்	47
மேக நோய்கள்.....	48
வயிற்றுக்கடுப்பு	49

வயிற்று வலி.....	50
வலிப்பு.....	51
வாதநோய்.....	51
வாந்தி.....	51
வாயுக்கோளாறு.....	52
வாய்ப்புண்.....	53
விந்து கழிதல் நீங்க.....	53
விஷக்கடி.....	54
வீக்கம்.....	54
வெண்குஷ்டம்.....	54
வெள்ளைப்படுதல்.....	54
ஜீரண கோளாறு.....	56
தர்பூசணிப்பழச் சாறு:.....	57
அத்திப்பழச்சாறு:.....	57
ஆப்பிள் பழச்சாறு:.....	58
திராட்சைச் சாறு:.....	58
ஆரஞ்சுச் சாறு:.....	59
எலுமிச்சைச் சாறு:.....	60
தக்காளிச் சாறு:.....	60
மாதுளம் பழச்சாறு.....	61



இயற்கை வைத்திய அகராதி

அசீரணம்

கறிவேப்பிலையுடன் சுட்டு புளி, வறுத்த உப்பு, வறுத்த மிளகாய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து துவையல் செய்து சாப்பிட்டால் பித்த வாந்தி, ஜீரணக் கோளாறுகள் போன்றவை சரியாகும்.

ஆண்மை

பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையுடன் மிளகு, சாம்பார் வெங்காயம் ஆகியவற்றுடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிட்டால் ஆண்மைக் குறைபாடு பிரச்சனை சரியாகும்.

கொடிப்பசலைக் கீரைச் சாறில் பாதாம் பருப்பை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, பாலில் ஒரு ஸ்பூன் கலந்து சாப்பிட்டால் விந்தில் உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

கானாம்வாழைக் கீரை (உலர்த்தியது - 100 கிராம்) மற்றும் தென்னம்பாளை, கொட்டைப்பாக்கு, முருங்கைப் பிசின் வகைக்கு 100 கிராம் எடுத்துப் பொடியாக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் ஒரு கிராம் அளவில் சாப்பிட்டால் ஆண்மை அதிகரிக்கும். விந்து முந்துதல் பிரச்சனையும் தீரும்.

துத்திக்கீரையுடன், கற்கண்டு சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் ஆண்மைக் குறைவு நீங்கும்.

பாலக் கீரையுடன் குடை மிளகாய், பூண்டு கசாகசா ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அவித்துச் சாப்பிட்டால் ஆண்மைக் குறைபாடு குணமாகும்.

பாலக் கீரையுடன் முளை கட்டிய பச்சைப் பயிரைச் சேர்த்து அவித்துச் சாப்பிட்டால் விந்தில் உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

முள்ளிக் கீரை சாறில் கொள்ளை கொண்டைக் கடலையை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி சாப்பிட்டால், ஆண்மை பெருகும். நரம்புகள் இறுகும்.

பாற்சொரிக் கீரையைத் தொடர்ந்து 21 நாட்கள் சாப்பிட்டால், விந்தில் உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

சுக்குக் கீரைச் சாறில் முந்திரிப்பருப்பை ஊற வைத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் ஆண்மை அதிகரிக்கும்.

சுக்குக் கீரையுடன் குடை மிளகாயைச் சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிட்டால் விந்து விரைந்து வெளியேறுதல் பிரச்னை சரியாகும்.

ஆஸ்துமா

தூதுவளைக் கீரையுடன் மிளகு, சுக்கு, திப்பிலி, தாளிசபத்திரி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து கஷாயமாக்கி வடிகட்டி தேன் கலந்து சாப்பிட்டால், மூச்சுத்திணறல், ஆஸ்துமா, குளிர்க்காய்ச்சல் போன்றவை குணமாகும்.

முசுமுசுக்கைக் கீரை சாறு எடுத்து அதில் திப்பிலியை ஊற வைத்து, உலர்த்திப் பொடியாக்கி, மூன்று சிட்டிகை அளவு பொடியை ஒரு வெற்றிலையில் வைத்து, தேனில் குழைத்து, வெற்றிலையோடு சாப்பிட்டால் ஆஸ்துமா குணமாகும்.

முசுமுசுக்கைக் கீரை சாறில் சிறிது கோரோசனை கலந்து சாப்பிட்டால் ஆஸ்துமாவால் ஏற்படும் மூச்சிரைப்பு குணமாகும்.

துயிலிக் கீரை சாறில் சித்தரத்தையை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கிச் சாப்பிட்டால் மூச்சிரைப்பு, ஆஸ்துமா குணமாகும்.

இடுப்பு வலி

நச்சுக் கொட்டைக் கீரையை தொடர்ந்து 21 நாள் சாப்பிட்டால் இடுப்பு வலி, கழுத்து வலி குணமாகும்.

இதய நோய்கள் குணமாக

மணத்தக்காளி கீரையோடு, பூண்டு 4 பல், நான்கு சிட்டிகை மஞ்சள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அவித்துச் சாப்பிட்டால் இதய நோய்கள் குணமாகும்.

கொத்தமல்லிச் சாறு, பூண்டுச் சாறு, வெங்காயச் சாறு மூன்றையும் சம அளவில் எடுத்து, தேன் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து இறக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 30 மிலி அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் இதய நோய்கள் குணமாகும்.

பிரண்டைத் தண்டுடன், வாதநாராயணன் இலை, பூண்டு, மிளகு, மஞ்சள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து கஷாயமாக்கி சாப்பிட்டால் இதய நோய்கள் குணமாகும்.

வல்லாரை இலை (4), அக்ரூட் பருப்பு (1), பாதாம் பருப்பு (1), ஏலக்காய் (3), மிளகு (3) ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து கொஞ்சம் கற்கண்டோடு அதிகாலையில் சாப்பிட்டு வந்தால், கடுமையான இதய நோய்கள் குணமாகும்.

ஆரைக்கீரை, தாமரைப் பூ இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து, ஏலக்காயை (4) தட்டிப்போட்டு கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் இதய நோய்கள் அனைத்தும் குணமாகும்.

வாதநாராயணன் கீரையுடன் சுக்கு, ஓமம், சீரகம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் இதய நோய்கள் குணமாகும்.

வங்கார வள்ளைக் கீரைச் சாறில் பூண்டை (ஒரு பல்) அரைத்துச் சாப்பிட்டால் இதய நோய்களும், இரத்த அழுத்தமும் குணமாகும்.

இரத்த அழுத்தம்

முருங்கைக் கீரை சாறில் சீரகத்தை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவு தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய்கள் குணமாகும்.

பொன்னாங்கண்ணிக் கீரைச் சாற்றில் 5 கிராம் சீரகத்தைச் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் இரத்த அழுத்தம் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பும்.

முசுமுசுக்கைக் கீரைச் சாறில் சீரகத்தை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் காலை, மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவு சாப்பிட்டால் இரத்த அழுத்தம் சீராகும்.

ஆரைக்கீரைச் சாறில் சீரகத்தை ஊற வைத்து, உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவு சாப்பிட்டால், இரத்த அழுத்த நோய் குணமாகும்.

மணலிக் கீரை சாறில் சீரகத்தை ஊற வைத்து, உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டால் இரத்த அழுத்தம் சீராகும்.

சுக்குக்கீரையுடன் ஒரு கைப்பிடி அளவு துளசியைச் சேர்த்து கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால், இரத்த அழுத்தம் குணமாகும்.

இரத்த ஓட்டம்

தூதுவளைக் கீரையை பூண்டு சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் இரத்த ஓட்டம் சீராகும்.

இரத்தக் குறைவு

இரத்தக் குறைவால் சிலருக்கு மயக்கம் வருவதுண்டு. மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையைக் கொண்டு வந்து காய வைத்து இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு, தினசரி காலை மாலை ஒரு ஸ்பூன் தேனில், ஒரு ஸ்பூன் பொடியைக் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வரவும்.

இரத்தம் சுத்தம்

இரத்தம் சுத்தமில்லாவிட்டால் சில கோளாறுகள் உடம்மில் ஏற்படுகின்றன. இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்த, பூசணிக்காயை இடித்துச் சாறு எடுத்து, ஒரு ஸ்பூன் சுத்தமான தேனைக் கலந்து காலையிலும் மாலையிலும் சாப்பிட்டு வரவும். இரத்தம் சுத்தமாகும். பூசணிக்காய் ஒத்துக்கொள்ளாதவர்கள் இதனைச் செய்ய வேண்டாம்.

அரை கீரைச் சாறில் ஒரு கிராம் ஏலரிசியை (ஏலக்காய் விதை) சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் இரத்தம் சுத்தமாகும்.

புதினா இலை மற்றும் வேப்பிலை இரண்டையும் சம அளவு சேர்த்து அரைத்து தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தம் தூய்மையாகும்.

வெந்தயக் கீரையுடன் சிறிது வாழைப்பூ, மிளகு சேர்த்து கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் இரத்தம் தூய்மையாகும். தோல் நோய்களும் குணமாகும்.

தூதுவளைக் கீரையுடன் சம அளவு வேப்பந்துளிர் சேர்த்து கஷாயமாக்கி, அதிகாலையில் சாப்பிட்டு வந்தால், இரத்தம் தூய்மையாகும். கிருமிக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

பொடுதலைக் கீரையுடன் கடுக்காய் (1), நெல்லிக்கனி (1), தான்றிக்காய் (1) மூன்றையும் தட்டிப்போட்டு கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால், இரத்தம் சுத்தமாகும். உடல் வலிமை உண்டாகும்.

அம்மான் பச்சரிசி கீரையுடன் மிளகு (3), வேப்பிலை (3) இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து அதிகாலையில் சாப்பிட்டால் இரத்தம் சுத்தமாகும்.

புளியாரைக் கீரையுடன் சிறிது வேப்பந்துளிர், மிளகு (3), மஞ்சள் தூள் (2 சிட்டிகை) ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து அதிகாலையில் சாப்பிட்டால் இரத்தம் தூய்மையாகி, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும்.

சுக்காங் கீரையுடன் வேப்பிலை (இரண்டு), சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து அதிகாலையில் சாப்பிட்டால் ரத்தம் சுத்தமாகும். தோல் நோய்களும் குணமாகும்.

பாற்சொரிக் கீரையுடன் சிறிது சோம்பு சேர்த்து அரைத்து அதிகாலையில் சாப்பிட்டால் இரத்தம் சுத்தமாகும்.

இரத்த சோகை

ஒரு கைப்பிடி முருங்கைக் கீரையுடன் 10 மிளகைச் சேர்த்து அரைத்து தொடர்ந்து 15 நாட்கள் சாப்பிட்டால் இரத்த சோகை முழுமையாகக் குணமாகும்.

கல்யாண முருங்கை இலை, முருங்கை இலை, மிளகு, பூண்டு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அவித்துச் சாப்பிட்டால் இரத்த சோகை குணமாகும்.

பாலக் கீரையுடன் மிளகு, பூண்டு, மஞ்சள் சேர்த்து அவித்துச் சாப்பிட்டால் இரத்த உற்பத்தி அதிகரிக்கும்.

இரத்த விருத்தி

பாற்சொரிக் கீரையைப் பருப்பு சேர்த்துக் கடைந்து சாப்பிட்டால் இரத்த விருத்தி உண்டாக்கும்.

இருமல்

முளைக்கீரை, அதிமதுரம் (ஒரு துண்டு) மஞ்சள் (3 சிட்டிகை) மூன்றையும் சேர்த்து கஷாயமாகச் செய்து சாப்பிட்டால் எப்படிப்பட்ட இருமலும் குணமாகும்.

புளிச்சக்கீரையை அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட்டால் இருமல் குணமாகும்.

வெந்தயக் கீரையுடன், உலர்ந்த திராட்சை (10), சீரகம் அரை ஸ்பூன் இரண்டையும் சேர்த்து கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் எப்படிப்பட்ட இருமலும் குணமாகும்.

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரைச் சாறில் அதிமதுரத்தை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவு தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் இருமல், புகைச்சல் ஆகியவை சரியாகும்.

தூதுவளைக் கீரையுடன் அதிமதுரம், தனியா, உலர்ந்த திராட்சை ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி கஷாயமாக்கி வடிகட்டிச் சாப்பிட்டால், இருமல், விடாத தும்மல், புகைச்சல் போன்றவை குணமாகும்.

முசுமுசுக்கைக் கீரைச் சாறில் அதிமதுரத்தை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, 2 கிராம் அளவுப் பொடியை தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால், இருமல், புகைச்சல் போன்றவை குணமாகும்.

பண்ணைக் கீரைச் சாறில் அதிமதுரத் தூளை கலந்து சாப்பிட்டால், எப்படிப்பட்ட இருமலும் குணமாகும்.

வங்கார வள்ளைக் கீரை, கற்பூரவல்லி இலை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் இருமல், சளி, ஆஸ்துமா குணமாகும்.

மணலிக் கீரைச் சாறில் உலர்ந்த திராட்சையைச் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் வறட்டு இருமல் குணமாகும்.

உடல் சூடு

அகத்திக்கீரையை அரைத்து உச்சந்தலையில் ஒரு மணி நேரம் வைத்திருந்து குளித்தால் உடல் உஷ்ணம் குறையும். இளநரை ஏற்படுவதையும் தடுக்கும்.

கொத்தமல்லியை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து நன்கு மென்று தின்றால் உடல் சூடு குறையும். நன்கு பசி எடுக்கும்.

வெங்காயத் தாளை அரைத்து, அதில் வெந்தயத்தை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடி செய்து, தினமும் ஒரு ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டால் உடல் சூடு குறையும்.

வெந்தயக் கீரையுடன் பூண்டு, உப்பு சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் உடல் சூடு குறையும்.

கல்யாண முருங்கை இலையுடன் ஊற வைத்த வெந்தயத்தை ஒரு ஸ்பூன் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால், உடல் சூடு, வெள்ளைப்படுதல், வெட்டைச்சூடு போன்ற குறைபாடுகள் தீரும்.

கொடிப்பசலைக் கீரையை உளுந்து ஊற வைத்த தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்துக் குடித்தால், உடல் சூடு, வெட்டைச் சூடு வெள்ளைப்படுதல் போன்றவை குணமாகும்.

கொடிப்பசலைக் கீரைக் கீரையை அரைத்து தலையில் கட்டிக்கொண்டால், வெட்டைச்சூடு, கண் எரிச்சல், தூக்கமின்மை போன்ற பிரச்சனைகள் தீரும்.

குப்பைக் கீரையுடன் பருப்பு சேர்த்து கடைந்து சாப்பிட்டால் உடல் சூடு குறையும்.

கானாம் வாழைக் கீரையைக் கைப்பிடி அளவு அரைத்துச் சாப்பிட்டால் உடல் சூடு குறையும். அடிக்கடி சாப்பிட்டால் வெட்டைச் சூடு குறையும்.

பொடுதலைக் கீரையுடன் சிறிது சீரகம், மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் உடல் சூடு, குடல் புண் ஆகியவை தீரும்.

புளியாரைக் கீரையை சிறுபருப்பு சேர்த்து அவித்து, கடைந்து சாப்பிட்டால் உடல் சூடு தீரும்.

பிண்ணாக்குக் கீரைச் சாறில் நெல்லிக்காய், சீரகம் இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து ஊற வைத்து, பிறகு கால வைத்துப் பொடியாக்கி தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவு சாப்பிட்டால் உடல் சூடு தணியும்.

முக்குளிக் கீரையுடன் பருப்பு சேர்த்து கடைந்து சாப்பிட்டால் உடல் சூடு குறையும்.

முருங்கைக்கீரையை அரைத்து தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் உடல் சூடு தணியும். பொடுகுப் பிரச்சனையும் இருக்காது.

பாற்சொரிக் கீரை, முளைக்கீரை இரண்டையும் சிறிது சீரகம் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் உடல் சூடு குறையும்.

உடல் மினுமினுக்க

அகத்திக்கீரை, ஊற வைத்த வெந்தயம் இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து, அடை தட்டிக் காய வைக்கவும். பிறகு அதை நெல்லெண்ணெயில் வடை சுடுவது போல் சுட்டு எடுத்துவிட்டு, எண்ணெயைப் பத்திரப்படுத்தி வைத்து,

தினமும் அதை உடலில் தடவிக் குளித்தால் உடல் மினுமினுக்கும்.
கண்களுக்கும் குளிர்ச்சி உண்டாகும்.

உடல் வனப்பு

சிறுகீரையை குடை மிளகாய், சிறு பருப்பு, பூண்டு ஆகியவற்றுடன்
சேர்த்துச் சமைத்து, தொடர்ந்து 21 நாட்கள் சாப்பிட்டால் உடல் வனப்பு
பெறும்.

பொன்னாங்கண்ணி கீரையை நெய்யில் வதக்கி, அத்துடன் சிறிது மிளகு,
உப்பு சேர்த்துக் கடைந்து ஒரு மண்டலம் (48 நாட்கள்) சாப்பிட்டால்
உடலுக்கு அழகும், பொன்னிறமும் ஒரு சேர உண்டாகும். நீடித்த ஆயுளும்,
நோயில்லா வாழ்க்கையும் பெறலாம்.

உடல் வலி

துத்திக் கீரையை தண்ணீரில் போட்டு வேக வைத்து பிறகு, தண்ணீரில்
போட்டு குளித்தால், உடல் வலிகள் சரியாகும்.

உடல் பருக்க

மணத்தக்காளிக் கீரையில் இருந்து சாறு எடுத்து, அதைத் தேனோடு சேர்த்து
சர்பத் போல் காய்ச்சி தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் இளைத்த உடல்
பருக்கும்.

உலர்ந்த கறிவேப்பிலை, முந்திரிப் பருப்பு, நெல்லிமுள்ளி மூன்றையும் சம
அளவு எடுத்து அரைத்துப் பாலில் கலக்கிக் குடித்தால், இளைத்த உடல்
பெருக்கும்.

பிரண்டையைக் கணு மற்றும் நார் நீக்கி, நெய்யில் வதக்கி, மிளகு, உப்பு
சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் இளைத்த உடல் பெருக்கும்.

சுக்காங் கீரையைப் பருப்பு போட்டுக் கடைந்து சாப்பிட்டால் இளைத்த உடல்
பெருக்கும்.

உடல் வலிமை பெற

பசலைக் கீரைச் சாறில் கருப்பு உளுந்தை ஊற வைத்து உலர்த்திப்
பொடியாக்கி கஞ்சி காய்ச்சிக் குடித்தால், உடல் வலிமை பெறும். இளைத்த
உடல் பெருக்கும்.

புளிச்சக்கீரை சாறுடன் உளுந்தை ஊற வைத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் உடல் வலிமை பெறும்.

வெந்தயக் கீரையை அரைத்து, அதில் மாதுளை ஓடு, வில்வ ஓடு இரண்டையும் சம அளவில் எடுத்து அரைத்துக் கலந்து காய வைத்துப் பொடியாக்கித் தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவு சாப்பிட்டால் நல்ல உடல் வலிமை உண்டாகும். சர்க்கரை நோய்க்கும் சிறந்தது.

தினமும் நான்கு வல்லாரை இலையுடன் இரண்டு பாதாம் பருப்பு சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால், உடல் வலிமை பெறும். இனிமையான குரல் வளம் உண்டாகும்.

முடக்கத்தான் கீரைச் சாறில் உளுந்து, கருப்பு எள் இரண்டையும் சம அளவு போட்டு ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, 2 ஸ்பூன் அளவு எடுத்து, சின்ன வெங்காயம் சேர்த்துக் கஞ்சி காய்ச்சிக் குடித்தால் உடல் வலிமை பெறும்.

கானாம்வாழைக் கீரையுடன் வேப்பந்துளிர், சிறிது மஞ்சள் தூள் சேர்த்து அரைத்து, காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் உடல் வலுப்பெறும். இரத்தம் சுத்தமாகும்.

அம்மான் பச்சரிசி கீரையுடன் கடுக்காய் பொடி கலந்து சாப்பிட்டால், உடல் பலம் அதிகரிக்கும். உடல் வலிமை பெறும்.

முசுமுசுகைக் கீரையுடன் வெந்தயம் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் உடல் பலம் உண்டாகும்.

பாலக்கீரையை அரிந்து, சின்ன வெங்காயம், சீரகம், மிளகு ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து வதக்கிச் (அசைவம் சாப்பிடுபவர்கள் நாட்டுக்கோழி முட்டையைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்) சாப்பிட்டால் உடல் வலிமை உண்டாகும்.

பிண்ணாக்குக் கீரை சாறில் அமுக்கரா கிழங்கை ஊற வைத்து, பிறகு காய வைத்துப் பொடியாக்கிச் சாப்பிட்டால், உடல் பலம் அதிகரிக்கும். உணர்வு நரம்புகளும் வலுப்பெறும்.

துயிலிக் கீரை சாறில் அமுக்கரா சூரணத்தைக் கலந்து சாப்பிட்டால் உடல் பலவீனம் தீரும்.

பாற்சொரிக் கீரையைப் பொடியாக நறுக்கி, சப்பாத்தி மாவுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து, சப்பாத்தி செய்து சாப்பிட்டால் உடல் வலிமை உண்டாகும்.

எடை குறைய

பசலைக்கீரை சாறில் ஒரு ஸ்பூன் முள்ளங்கி விதையை ஊற வைத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் உடல் எடை குறையும்.

காசினிக் கீரையை உலர்த்திப் பொடியாக்கி தினமும் இரவில் சாப்பிட்டால் உடல் பருமன் குறையும்.

குப்பைக் கீரையைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் அதிகப்படியான உடல் எடை குறையும்.

நல்வேளைக் கீரையை பூண்டு சேர்த்து வதக்கிச் சாப்பிட்டால் உடல் பருமன் குறையும்.

நச்சுக்கொட்டைக் கீரைச் சாறில் பாதி எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து குடித்தால் உடல் பருமன் குறையும்.

முள்ளிக் கீரை சாறில் கொள்ளை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் ஒரு வேளை கஞ்சி காய்ச்சிக் குடித்தால் உடல் பருமன் குறையும்.

வங்கார வள்ளைக் கீரையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் உடல் பருமன் குறையும்.

எலும்பு ஜூரம்

புளிச்சக்கீரை, பூண்டு, வெங்காயம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அவித்துச் சாப்பிட்டால் எலும்பு ஜூரம் தணியும்.

கட்டி

புளிச்சக்கீரையை அரைத்து கட்டிகள் மீது கட்டினால் அவை உடைந்துபோகும்.

கொத்தமல்லியை, நல்லெண்ணெய் சேர்த்து வதக்கி, விக் கம் மற்றும் கட்டிகள் மீது கட்டினால், அவை சீக்கிரம் கரைந்து போகும் அல்லது பழுத்து உடைந்து, புண் எளிதில் ஆறிவிடும்.

நல்வேளைக் கீரையை அரைத்து கட்டிகள் மீது கட்டினால் அவை பழுத்து, உடைந்து, சீழ் பிடிக்காமல் குணமாகிவிடும்.

துத்திக்கீரை சாறு எடுத்து, பச்சரிசி மாவைக் கலந்து கட்டிகள் மீது பற்றுப்போட்டால், அவை பழுத்து உடைந்து விரைவில் ஆறும்.

கணையக் கோளாறு

காசினிக் கீரை, சிறுகுறிஞ்சான் இலை இரண்டையும் சம அளவில் உலர்த்திப் பொடியாக்கிச் சாப்பிட்டால் கணையக் கோளாறுகள் அனைத்தும் தீரும்.

கண்கள் அழகு பெற

ஆப்பிள் பழத்தை நறுக்கி, சுத்தமான தேனில் நனைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். சில வாரங்களுக்குச் சாப்பிட வேண்டும். அதன் பிறகு உங்கள் கண்கள் அழகு பெறுவதோடு சிறந்த ஒளியையும் பெறும்.

கண் நோய்கள் தீர

பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையுடன் சிறிது மிளகு, சீரகம், பூண்டு, மஞ்சள், பெருங்காயம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து தூப் செய்து ஒரு மண்டலம் (48 நாட்கள்) வரை சாப்பிட்டால் கண் பார்வை கூர்மையாகும். கண் தொடர்பான நோய்கள் அனைத்தும் தீரும்.

பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையை நெய்விட்டு வதக்கி கண்கள் மீது வைத்துக் கட்டினால் கண் நோய்கள் குணமாகும்.

பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையைத் தைலமாகக் தயாரித்து தலையில் தடவிக் குளித்தால் கண் புகைச்சல், கருவிழி நோய், கண் அழுத்தம், உடல் தூடு, வெட்டைச் தூடு போன்ற அனைத்துப் பிரச்சனைகளும் சரியாகும்.

பாலக் கீரையைத் தொடர்ந்து 21 நாட்களுக்கு கடைசலாகவோ, தூப்பாகவோ செய்து சாப்பிட்டால் கண் தொடர்பான அனைத்து பாதிப்புகளும் குணமாகும்.

கண் புகைச்சல்

சிறு கீரையுடன் மிளகு, வெங்காயம், பூண்டு, மஞ்சள் சேர்த்து தூப்பாகச் செய்து சாப்பிட்டால் கண் புகைச்சல், கண்காசம், கண் படலம் போன்றவை குணமாகும்.

கப நோய்கள்

அரைக்கீரைத் தண்டுடன் மிளகு, மஞ்சள் சேர்த்து கஷாயம் தயாரித்து தினமும் அதிகாலையில் சாப்பிட்டால் சளி, இருமல் மற்றும் நுரையீரல் தொடர்பான கபநோய்கள் குணமாகும்.

சிறு கீரையுடன் சிறிது சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, மஞ்சள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து கஷாயமாகச் செய்து சாப்பிட்டால் உஷணத்தால் ஏற்படும் கப நோய்கள் விலகும்.

முருங்கைக் கீரைச் சாறில் மிளகு, அதிமதுரம் இரண்டையும் ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் 2 கிராம் அளவு தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால், கப நோய்கள், இருமல், காச நோய்கள் அனைத்தும் தீரும்.

கொத்தமல்லியோடு உப்பைக் கொஞ்சம் கூடுதலாகச் சேர்த்து கஷாயம் செய்து சாப்பிட்டால் வாந்தி ஏற்பட்டு அதிகப்படியான கபம் வெளியேறும்.

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரைச் சாறில் திப்பிலியை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் காலையில் 2 கிராம் சாப்பிட்டால், கப நோய்கள், ஆஸ்துமாவால் ஏற்படும் மூச்சிரைப்பு போன்றவை குணமாகும்.

துயிலிக் கீரை, தூதுவளை இலை இரண்டையும் சம அளவில் அரைத்துச் சாப்பிட்டால் கப நோய்கள் குணமாகும்.

கர்ப்பப்பை கோளாறுகள்

சதகுப்பைக் கீரையை சீரகம், மிளகு, பூண்டு சேர்த்துக் கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் கர்ப்பப்பை கோளாறுகள் அனைத்தும் விலகும்.

கல்லீரல் நோய்கள்

பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையைக் கடைந்தோ அல்லது தூப்பாகவோ செய்து சாப்பிட்டால் கல்லீரல் சார்ந்த நோய்கள் அனைத்தும் குணமாகும்.

பருப்புக் கீரை, கீழாநெல்லி இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து, சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் கல்லீரல் வீக்கம் குணமாகும்.

கறிவேப்பிலை, நாவல் மர இலை, கீழாநெல்லி மூன்றையும் விழுதாக அரைத்து பாலில் கலக்கிச் சாப்பிட்டு வந்தால், கல்லீரல் சார்ந்த பாதிப்புக்கள் குணமாகும்.

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையை மிளகு சேர்த்து அவித்துச் சாப்பிட்டால் கல்லீரல் வீக்கம், இரத்த சோகை போன்ற குறைபாடுகள் சரியாகும்.

முள்ளங்கிக் கீரை சாறுடன் வெல்லம் கலந்து சாப்பிட்டால் கல்லீரல் நோய்கள் குணமாகும்.

காசினிக் கீரையுடன் சீரகம், மஞ்சள் சேர்த்துக் கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் கல்லீரல் வீக்கம் குணமாகும்.

கைப்பிடி அளவு சுக்காங் கீரையை எடுத்து அதில் சீரகம் (20), சின்ன வெங்காயம் (1) சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து, அதிகாலையில் சாப்பிட்டால் கல்லீரல் பாதிப்புக்கள், மஞ்சள் காமாலை போன்ற குணமாகும்.

கழிச்சல்

துத்திக் கீரையை சாறு பிழிந்து (15 மிலி), ஒரு ஸ்பூன் நெய் கலந்து சாப்பிட்டால் கடுமையான கழிச்சல் நோயும் குணமாகும்.

காச நோய்

முசுமுசுக்கைக் கீரையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால், காச நோய் குணமாகும்.

காது நோய்

தூதுவளைக் கீரையை காய வைத்து பொடியாக்கி தினமும் சாப்பிட்டால், காது தொடர்பான நோய்கள் அனைத்தும் சரியாகும்.

முடக்கத்தான் கீரைச் சாறில் சில துளிகளைக் காதில் விட்டால் காது வலி குணமாகும்.

நல்வேளைக் கீரைச் சாறை ஓரிரு துளிகள் காதில் விட்டுக்கொண்டால், காது வலி குணமாகும்.

காதில் ஈ எறும்பு புகுந்துவிட்டதா?

அது மாதிரி சமயங்களில் காதைக் குடையவோ கசக்கவோ கூடாது. உடனே கால் அவுன்ஸ் தண்ணீரில் அரை அவுன்ஸ் உப்பைப் போட்டுக் கரைத்து, அதைக் காதில் கொஞ்சம் விட வேண்டும். உடனே உள்ளே சென்ற பூச்சி வெளியே வந்துவிடு. அப்படி வராவிட்டால் காதைச் சாய்க்கவும். தண்ணீரோடு அவை செத்து விழும்.

காமம்

அரைக்கீரையுடன் குடைமிளகாய், கசகசா, தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிட்டு வர, காமம் அதிகரித்து, அளவில்லா கலவிச் சுகம் உண்டாகும்.

முருங்கைக் கீரைச் சாறில் ஜாதிக்காயை உடைத்து ஊற வைத்து எடுத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் இரவில் 2கிராம் சாப்பிட்டால், காம உணர்வு அதிகரித்து கலவிச் சுகம் உண்டாகும்.

புளிச்சக்கீரையை குடை மிளகாய், கசகசா சேர்த்துக் கடைந்து சாப்பிட்டால் உடலுறவு இச்சை உண்டாகும். போகத்தில் அளவில்லா திருப்தி உண்டாகும்.

வெங்காயத் தாள், ஓரிதழ்த் தாமரை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் விந்தின் துடு குறையும். உடலுறவில் நீடித்த இன்பம் கிடைக்கும்.

வெங்காயத் தாளை அரைத்து, அதில் ஒரு கிராம் ஜாதிக்காய் பொடியைக் கலந்து சாப்பிட்டால் காம உணர்வு அதிகரிக்கும்.

வெந்தயக் கீரையுடன் குடை மிளகாய், கசகசா, பூண்டு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் காம உணர்வு அதிகரிக்கும்.

முள்ளங்கீரை சாறில் நெருஞ்சில் முள்ளை ஊற வைத்து, உலர்த்திப் பொடியாக்கி தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் விந்து உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

கல்யாண முருங்கை இலையுடன் கசகசா, உளுந்து இரண்டையும் மாதுளம் பழச்சாறு சேர்த்து அரைத்து தினமும் சாப்பிட்டால் ஆண்மை பெருகும். காமம் அதிகரிக்கும்.

கொடிப்பசலைக் கீரையுடன் இரண்டு குடை மிளகாய், ஒரு ஸ்பூன் கசகசா சேர்த்து வேக வைத்து கடைந்து சாப்பிட்டால், உடலுறவு வேட்கை அதிகரிக்கும்.

குப்பைக்கீரையுடன் குடை மிளகாயைச் சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிட்டால் காம உணர்வு அதிகரிக்கும்.

கானாம்வாழைக் கீரையை கொட்டைப் பாக்கு சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் போகம் நீடிக்கும். காம உணர்வும், ஆண்மையும் அதிகரிக்கும்.

கானாம் வாழைக் கீரைச் சாறில் கசகசாவை ஊற வைத்து அரைத்து, தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் (2 கிராம்) காம உணர்வு அதிகரிக்கும்.

முக்குளிக் கீரையுடன், குடை மிளகாய் சேர்த்துக் கடைந்து சாப்பிட்டால் உடலுறவில் அதிக ஆர்வம் ஏற்படும்.

முக்குளிக் கீரைச் சாறில் தென்னம்பாளை அரிசியை அரைத்துச் சாப்பிட்டால், நீண்ட நேரம் உடலுறவில் ஈடுபட முடியும்.

முக்குளிக் கீரையுடன் சிறிது லவங்கம், பட்டை ஆகியவற்றைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் ஆண்மை பெருகும். காம உணர்வு அதிகரிக்கும்.

முக்குளிக் கீரை, நெருஞ்சி முள் இரண்டையும் பாலில் போட்டு அவித்து, உலர்த்திப் பொடியாக்கிச் சாப்பிட்டால் விந்தில் உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

காயம்

அகத்திக்கீரையை அரைத்து ஆறாத, நாள்பட்ட காயங்கள் மீது தடவினால், அவை விரைவில் ஆறும்.

காய்ச்சல்

அரைக்கீரையுடன் மிளகாய் வற்றல், சிறுபருப்பு, மிளகு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து, சாற்றை வடித்து, சாதத்தில் கலந்து காய்ச்சல் உள்ளவருக்குக் கொடுத்தால், காய்ச்சல் உடனே மறையும்.

முளைக்கீரையுடன் சீரகத்தை நெய்யில் வறுத்துச் சேர்த்து, மிளகாய் வற்றலைக் கிள்ளிப்போட்டு, தண்ணீர் சேர்த்து அவித்து சாற்றை வடித்து, சாதத்தோடு கலந்து சாப்பிட்டால் அனைத்து வகையான காய்ச்சலும் குணமாகும்.

அகத்திக்கீரை சாற்றை மூக்கில் பிழிந்துவிட்டால் அடிக்கடி உண்டாகும் காய்ச்சல் குணமாகும்.

புதினா இலையை (50 கிராம்) கஷாயமாகச் செய்து தினமும் 30 மிலி முதல் 50 மிலி வரை குடித்து வந்தால் கடுமையான காய்ச்சலும் குணமாகும்.

கொத்தமல்லியோடு சிறிது மஞ்சள், மிளகு சேர்த்து கஷாயமாகச் செய்து சாப்பிட்டால் குளிர்காய்ச்சில் குணமாகும்.

கானாம்வாழைக் கீரையுடன் சிறிது மிளகு கூட்டி அரைத்துச் சாப்பிட்டால் குளிர் ஜூரம் உடனே குணமாகும்.

புளியாரைக் கீரையை மிளகு சேர்த்து கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் அனைத்து விதமான காய்ச்சல்களும் குணமாகும்.

கால் ஆணி

பிண்ணாக்குக் கீரையை அரைத்து, சிறிது மஞ்சள் தூள் கலந்து, கால் ஆணிகளில் போட்டால் அவை மறையும்.

கால் வீக்கம்

புளிச்சக்கீரையுடன் பார்லி சேர்த்து கஞ்சி காய்ச்சிக் குடித்தால், கால் வீக்கம் குணமாகும்.

பிண்ணாக்குக் கீரையுடன் சிறிது பார்லி சேர்த்து கொதிக்க வைத்துச் சாப்பிட்டால் கால் வீக்கம் குணமாகும்.

குடல் கிருமிகள் ஒழிய

வங்கார வள்ளைக் கீரைச் சாறில் வாய்விளங்கத்தை அரைத்துச் சாப்பிட்டால் குடல் கிருமிகள் ஒழியும்.

குடல் புண்

முளைக்கீரையை சிறுபருப்பு சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிட்டால் குடல் புண்கள் குணமாகும்.

வெங்காயத் தாள், துத்தி இலை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து, சிறிது மஞ்சள் தூள் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் குடல்புண் மற்றும் வாய்ப்புண் குணமாகும்.

வெந்தயக் கீரையுடன் சிறிது உளுந்தைத் தட்டிப்போட்டு கஷாயமாகச் செய்து சாப்பிட்டால் குடற்புண் குணமாகும்.

உலர்ந்த பிரண்டை இலையை (100 கிராம்), சுக்கு (10 கிராம்), மிளகு (10 கிராம்) ஆகியவற்றுடன் சேர்த்துப் பொடியாக்கி, தினமும் காலையில் 2 கிராம் அளவில் சாப்பிட்டால் குடல் புண், தொண்டைப் புண், ஆசனப் புண் போன்ற அனைத்தும் குணமாகும்.

அம்மான் பச்சரிசி கீரையுடன் சிறிது மஞ்சள், ஓமம் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் குடற்புண் குணமாகும்.

நச்சுக்கொட்டைக் கீரையை அரிந்து, பருப்பு சேர்த்து கூட்டு செய்து சாப்பிட்டால் குடல்புண்கள் ஆறும்.

முள்ளிக்கீரையைச் சுத்தம் செய்து பருப்பு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் குடல்புண்கள் குணமாகும்.

பரட்டைக் கீரையைப் பருப்பு சேர்ந்து கடைந்து சாப்பிட்டால் குடல் புண்கள் குணமாகும்.

குடல் புழுக்கள்

மணலிக் கீரை சாறில் வாய்விளங்கத்தை (2) அரைத்து இரவில் சாப்பிட்டால் குடல் புழுக்கள் சாகும்.

குழந்தை வளர்ச்சி

முளைக்கீரையை தொடர்ந்து 40 நாட்களுக்கு குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் நல்ல உயரமாக வளர்வார்கள்.

குளிர் ஜன்னி

ஒரு கைப்பிடி மணத்தக்காளிக் கீரையோடு மிளகு (10), திப்பிலி (3), மஞ்சள் நான்கு சிட்டிகை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து விழுதாக அரைத்து அதில் சிறிது தேன் சேர்த்து கலந்து சாப்பிட்டால், சளி இருமல் போன்ற கப நோய்கள் குணமாகும். குளிர் ஜன்னிக்கு அற்புதமான மருந்து இது.

குஷ்ட நோய்கள்

வல்லாரை, வெள்ளெருக்கு, ஆடுதின்னாப்பாலை மூன்றையும் சம அளவில் எடுத்து அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவுக்குத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் எப்படிப்பட்ட குஷ்ட நோய்களும் குணமாகும்.

கைகால் எரிச்சல்

பருப்புக் கீரை, உளுந்து இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் கைகால் எரிச்சல் குணமாகும்.

கொழுப்பு கரைய

பசலைக் கீரையுடன் பூண்டு, மிளகு, மிளகாய் வற்றல் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அவித்து, கடைந்து சாப்பிட்டால், உடலில் உள்ள அதிகப்படியாக கொழுப்பு கரையும்.

பருப்புக் கீரையுடன் பூண்டு சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் கொழுப்பு கரையும்.

தூதுவளைக் கீரைச் சாறை 30 மிலி அளவில் தினசரி காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால், உடலில் இருக்கும் தேவையற்ற கொழுப்புக்கள் கரையும்.

டெங்கி

கொசுக்களின் மூலம் பரவும் வைரஸ்களினால் டெங்கிக் காய்ச்சல் ஏற்படுகிறது. டெங்கி மோசமாகும்பொழுது உள்ளூறுப்புக்களில் இரத்தக்

கசிவு ஏற்பட்டு இறப்பு ஏற்படுகிறது. நவீன மருத்துவத்தில் டெங்கிக்கு மருந்து கிடையாது. ஆனால் பிலிப்பைன்ஸ் போன்ற நாடுகளில் டெங்கியை அம்மான் பச்சரிசி இலையைக் கொண்டு எளிதில் குணப்படுத்துகிறார்கள்.

அம்மான் பச்சரிசி வெறும் இலையை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து சுத்தமாக கழுவிக்கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் நீரை ஊற்றி இலையை ஒரு நிமிடத்திற்கு கொதிக்க விடவும். பிறகு இந்த நீரை ஆற வைத்து வடிகட்டி குடிக்கவும். 24 மணி நேரத்திற்கு நோயாளி இந்த அம்மான் பச்சரிசி நீரை மட்டும் குடித்து வர வேண்டும்.

சரும நோய்

பருப்புக் கீரையுடன் சிறிது மஞ்சள் கலந்து அரைத்து, அக்கி மற்றும் படை, தேமல் போன்ற தோல் நோய்கள் மீது பூசினால் நிவாரணம் பெறலாம்.

புளிச்சக்கீரையை மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து அதிகாலையில் சாப்பிட்டால் கரப்பான் போன்ற தோல் நோய்கள் தீரும்.

அகத்திக்கீரையுடன் சம அளவு தேங்காய் சேர்த்து அரைத்துச் சாறு எடுத்து, அதில் கொஞ்சம் மஞ்சள் தூள் சேர்த்து, கரும்படை, தேமல், சொறி, சிரங்கு போன்றவற்றின் மீது பற்றுப்போட்டால் பூரண குணம் கிடைக்கும்.

கல்யாண முருங்கை இலையுடன் கருஞ்சீரகம் சேர்த்து அரைத்துப் பூசினால், படை, சொறி, சிரங்கு ஒன்ற தோல் நோய்கள் குணமாகும்.

முடக்கத்தான் கீரைச் சாறில் சிறிது மஞ்சள் தூள் கலந்து படை, சொறி, கரப்பான் போன்ற தோல் நோய்கள் மீது பூசினால் குணம் பெறலாம்.

அம்மான் பச்சரிசி கீரை, வெள்ளெருக்கு இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் தோல் நோய்கள் குணமாகும்.

முசுமுசுக்கைக் கீரைச் சாறில் பரங்கிப்பட்டையை ஊற வைத்து, உலர்த்தி பாலில் வேக வைத்து மீண்டும் உலர்த்திப் பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் ஒரு கிராம் சாப்பிட்டால் தோல் நோய்கள் அனைத்தும் விலகும்.

ஆரைக்கீரைச் சாறில் கருஞ்சீரகத்தை ஊற வைத்துப் பொடியாக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் ஒரு கிராம் அளவில் சாப்பிட்டால் தேமல், படை, கரும்படி போன்ற தோல் நோய்கள் குணமாகும்.

படை, கரப்பான் போன்ற தோல் நோய்கள் மீது பண்ணைக் கீரையை அரைத்துப் பற்றுப்போட்டால் அவை குணமாகும்.

பரட்டைக் கீரையை அரைத்து சொரி, சிரங்குகள் மீது தடவினால் அவை குணமாகும்.

பரட்டைக் கீரைச் சாறில் தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து தைலமாகக் காய்ச்சிப் பயன்படுத்தினால் படை, சொறி, சிரங்கு போன்றவை குணமாகும்.

சளி

சளித்தொல்லைபைப் போக்க மிளகு தேங்காய்ப்பால் துணை புரியும். தேவையான பொருட்கள்: மிளகுத்தூள் ஒரு தேக்கரண்டி, கருப்பட்டித்தூள் 2 மேஜைக்கரண்டி, தண்ணீர் ஒரு டம்ளர், கெட்டியான தேங்காய்ப்பால் அரை டம்ளர்

செய்முறை : ஒரு பாத்திரத்தில் மிளகுத்தூள், கருப்பட்டித்தூள், தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்க விடவும். இது பாதியாக வற்றியதும் இறக்கி தேங்காய்ப்பாலை விட்டுக் கலந்து பரிமாறவும். இது 3 நாட்கள் தொடர்ந்து குடித்தால் சளித்தொல்லை போய்விடும். தேங்காய்ப்பாலுக்கு சளியைப் போக்கும் தன்மை உண்டு. அதனுடன் மிளகும் சேர்வதால் உடம்புக்கு நல்லது. மிளகுக் காரம் வேண்டாம் என்றால் மிளகைப் பொடிக்காமல் நன்றாக வறுத்து கொதிக்கவிட்டு வடிகட்டி அருந்தலாம்.

ஒரு கைப்பிடி அளவுக்குப் புதினா இலை, மிளகு (3) இரண்டையும் விழுதாக அரைத்து காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் சளி, இருமல், நுரையீரல் கோளாறுகள் நீங்கும்.

வெங்காயத் தாளை அரைத்து அதில் திப்பிலியைக் கலந்து காய வைத்துப் பொடியாக்கவும். அரை கிராம் பொடியைத் தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் சளி, இருமல், ஆஸ்துமா போன்றவை குணமாகும்.

வல்லாரைச் சாறில் திப்பிலியை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் ஒரு கிராம் அளவுக்குத் தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் சளி, கபம், இருமல் போன்றவை விலகும்.

கல்யாண முருங்கை இலையுடன் மூன்று மிளகு சேர்த்து அரைத்து அதிகையால் சாப்பிட்டால் சளி மற்றும் கப நோய்கள் குணமாகும்.

நல்வேளைக் கீரையை (அரை கிலோ) உலர்த்தி, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சித்தரத்தை, அதிமதுரம், தாளிசபத்திரி ஆகியவற்றைத் தலா 50 கிராம் சேர்த்து பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். தினமும் காலை மாலை இரு

வேளையும் 2 கிராம் அளவு சாப்பிட்டால் சளி, இருமல், நுரையீரல் நோய்கள் தீரும்.

முசுமுசுக்கைக் கீரை (3), மிளகு (3) இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் சளி கபம் குணமாகும்.

மணலிக் கீரையுடன், மிளகு சேர்த்து கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் மூக்கில் இருந்து நீர் கொட்டுதல் குணமாகும்.

பரட்டைக் கீரைச் சாறில் சுக்கை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தேனில் ஒரு கிராம் அளவு குழைத்துச் சாப்பிட்டால் சளி, இருமல் குணமாகும்.

பரட்டைக் கீரை சாறில் திப்பிலியை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தேனில் நான்கு சிட்டிகை அளவு குழைத்துச் சாப்பிட்டால், சளி, சைனஸ், தும்மல் போன்றவை குணமாகும்.

சாணாக்கிக் கீரைச் சாறில் மிளகை ஊற வைத்து, உலர்த்திப் பொடியாக்கி, நான்கு சிட்டிகை அளவு பொடியைத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் நெஞ்சில் கட்டிருக்கும் சளி குணமாகும்.

சிறுநீரகக் கல்

பசலைக் கீரைச் சாற்றில் சிறுநெருஞ்சிமுள்ளை ஊற வைத்து உலர்த்தி, பிறகு பசும்பாலுடன் சேர்த்து வேக வைத்து, உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் என 20 நாட்களுக்கு சாப்பிட்டால் சிறுநீரகக் கற்கள் கரையும். சிறுநீரகம் தொடர்பான பிற நோய்களும் குணமாகும்.

முள்ளிங்கிக் கீரை சாறை 30 மிலி அளவில் தொடர்ந்து 21 நாட்கள் குடித்தால் சிறுநீரகக் கற்கள் கரைந்து போகும். சிறுநீர்ப்பை வீக்கமும் குணமாகும்.

காசினிக் கீரையை தினமும் உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால் சிறுநீரகக் கற்கள் குறையும்.

சாணாக்கிக் கீரைச் சாறை, அதிகாலையில் 30 மிலி அளவு குடித்தால் சிறுநீரகக் கற்கள் கரையும்.

சிறுநீரகக் கோளாறு

சிறுகீரையுடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து கஷாயம் தயாரித்து அதிகாலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீரகக் கோளாறுகள் அனைத்தும் சரியாகும்.

வங்கார வள்ளைக் கீரையுடன் சிறிது சதகுப்பை, மஞ்சள் சேர்த்து கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் சிறுநீரக நோய்கள் குணமாகும்.

சாணாக்கிக் கீரையை கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் சிறுநீரகக் கோளாறுகள் குணமாகும்.

சிறுநீர் சொட்டு சொட்டாக வருதல் (சிறுநீர் ஒழுக்கு)

பாலக் கீரையுடன் சிறிது சீரகம், மஞ்சள் சேர்த்து கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால், சொட்டுச் சொட்டாக சிறுநீர் வெளியேறும் பிரச்சனை தீரும். சிறுநீர்ப்பையும் வலுப்படும்.

பண்ணைக் கீரையுடன் சிறிது சீரகம் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால், சொட்டுச் சொட்டாக சிறுநீர் வெளியாவது (சிறுநீர் ஒழுக்கு) நிற்கும்.

சிறுநீர் கடுப்பு

சுக்குக் கீரையுடன் சோம்பு, சீரகம், மஞ்சள், வெந்தயம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் சிறுநீர்க்கடுப்பு சரியாகும்.

சிறுநீர் எரிச்சல்

கானாம்வாழைக் கீரையை அரைத்துச் சாப்பிட்டால் சிறுநீர் எரிச்சல் தீரும்.

பொடுதலைக் கீரையுடன் சிறிது சீரகம், பார்லி சேர்த்து கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் சிறுநீர்க்கடுப்பு, எரிச்சல் நீங்கி, சிறுநீர் தாராளமாகப் பிரியும்.

சிறுநீர் பிரிய

முருங்கைக்கீரை (ஒரு கைப்பிடி), பார்லி (20 கிராம்), சீரகம் (கால் ஸ்பூன்), மஞ்சள் (சிறிதளவு) ஆகியவற்றை ஒன்றாக்கி கஷாயமாக்கி வடிகட்டிச் சாப்பிட்டால், நீர்க்கட்டு உடைந்து, சிறுநீர் தாராளமாகப் பிரியும்.

ஒரு கைப்பிடி அளவு மணத்தக்காளிக் கீரையுடன் ஒரு ஸ்பூன் பார்லி, நான்கு சிட்டிகை மஞ்சள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து கஷாயமாகச் செய்து

சாப்பிட்டால் நீர்ச்சுருக்கு, நீர் எரிச்சல், சிறுநீர் பிரியாமை போன்ற குறைபாடுகள் சரியாகும்.

புதினா இலையை ஒரு ஸ்பூன் கடுகு சேர்த்து எண்ணெய் விட்டு வதக்கி உப்பு சேர்க்காமல் சாப்பிட்டால் நன்கு சிறுநீர் பிரியும்.

வெங்காயத்தாளுடன் ஒரு ஸ்பூன் பார்லியைப் பொடியாக்கி சேர்த்து கஷாயமாகச் செய்து சாப்பிட்டால், நீர் எரிச்சல், நீரடைப்பு நீங்கி, சிறுநீர் தாராளமாகப் பிரியும்.

வெந்தயக் கீரையுடன் சிறிது சீரகம் சேர்த்துக் கஷாயமாக்கி சாப்பிட்டால் நீர்க்கடுப்பு, நீர் எரிச்சல் சரியாகும்.

முள்ளங்கிக் கீரையுடன் ஒரு ஸ்பூன் பார்லியை கலந்து வேகவைத்துச் சாப்பிட்டால் நீர்க்கட்டு உடையும். சிறுநீரும் தாராளமாகப் பிரியும்.

கல்யாண முருங்கை இலையுடன் சிறிது பார்லியைச் சேர்த்து அரைத்து கஷாயமாகச் செய்து சாப்பிட்டால், சிறுநீர் எரிச்சல் குறையும். சிறுநீர் தாராளமாகப் பிரியும்.

முடக்கத்தான் கீரையுடன் சிறிது சதகுப்பையைச் சேர்த்து கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் சிறுநீர் தாராளமாகப் பிரியும்.

பிண்ணாக்குக் கீரையுடன் சிறிது சீரகம், மஞ்சள் சேர்த்துக் கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் சிறுநீர் தாராளமாகப் பிரியும். நீர்க்கட்டும் குணமாகும்.

சதகுப்பைக் கீரையைக் கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் சிறுநீர் நன்கு பிரியும். கால் வீக்கமும் குணமாகும்.

சீதபேதி

பருப்புக் கீரையுடன் ஊற வைத்த வெந்தயத்தை ஒரு ஸ்பூன் சேர்த்து அரைத்துக் கொடுத்தால், சீதபேதி, இரத்த பேதி இரண்டும் உடனே நிற்கும்.

சுக்காங் கீரைச் சாறில் வெந்தயத்தை (அரை ஸ்பூன்) ஊற வைத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் சிதபேதி, சீழ்மூலம் குணமாகும்.

பண்ணைக்கீரை சாறில் மாதுளம் பழத்தோலை அரைத்துச் சாப்பிட்டால் சிதபேதி குணமாகும்.

சீதளம்

புளிச்சக்கீரைச் சாறில் மிளகை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் அரை ஸ்பூன் சாப்பிட்டால் ருசியின்மை பிரச்னை தீரும்.

சைனஸ்

மணலிக் கீரை சாறில் திப்பிலியை ஊற வைத்து, உலர்த்திப் பொடியாக்கிச் சாப்பிட்டால் சைனஸ் பிரச்னை குணமாகும்.

சொறி

முகத்தில் சொறியா? கண்ட சலூன்களில் சுத்தம் செய்யாத கத்தியினால் முகசவரம் செய்துகொண்டால் முகத்தில் சொறி ஏற்படுவதுண்டு. இதற்கு ஒரு வெற்றிலையை நன்கு அரைத்து அத்துடன் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றையும் கலந்து சொறியின்மீது தடவி வரவும். இவ்வண்ணம் சில நாட்கள் செய்து வந்தால் சொறி குணமாகும்.

சிறுகீரையுடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து உடலில் தேய்த்தால் சொறி, சிரங்கு, படை போன்ற தோல் நோய்கள் குணமாகும்.

தலைபாரம்

துயிலிக் கீரையுடன் பூண்டு சேர்த்து அவித்துச் சாப்பிட்டால் தலைபாரம் குணமாகும்.

தலைவலி

சுக்கை எடுத்து கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு உரசி நெற்றிப்பொட்டில் கனமாக பத்துப் போட வேண்டும். கொஞ்சம் தகதகவென்று எரியும். சிறிது நேரத்தில் தலைவலி பறந்துபோகும்.

கற்பூரவள்ளி இலையை எடுத்து சாறு பிழிந்து, அதனுடன் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய், சர்க்கரை சேர்த்துக் கலக்கி நெற்றுப்பொட்டில் பத்து போட்டால் தலை வலி சரியாகும்.

நான்கு மிளகை தண்ணீர் விட்டு அரைத்து, கொஞ்சம் கற்பூரத்தூளை சேர்த்து நெற்றியில் பத்து போட்டால் தலைவலி சரியாகும்.

சிலருக்கு சைனஸ் காரணமாக தலைவலி வரும். அவர்கள் இரவில் தூங்கும்பொழுது தலையணையில் நொச்சி இலையை வைத்து தூங்கினால்

நாளடைவில் தலைவலி சரியாகும். நொச்சி இலை சாறு எடுத்து, நல்லெண்ணெய் விட்டு நன்றாகக் காய்ச்சி, சூடு ஆறியதும் தலைக்குத் தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். இதை வாரத்திற்கு ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாள் என்று இரண்டு மாதம் வரைக்கும் செய்தால் சைனஸ் சரியாகும். தலைவலியும் சரியாகும்.

பருப்புக் கீரையுடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப்போட்டால், உடல் சூட்டால் உண்டாகும் தலைவலி நீங்கும்.

வெள்ளை எள்ளை எருமைப்பால் விட்டு அரைத்து, முன் நெற்றியில் பத்துப் போட்டு சூரியன் உதிக்கும்போது வரும் வெளிச்சத்தில் காட்டி வந்தால் ஒன்றைத் தலை வலி மூன்றே நாளில் சரியாகும்.

கொத்தமல்லிச் சாறில் சுக்கை இழைத்து நெற்றில் பற்றுப்போட்டால் தலைபாரம், தலைவலி குணமாகும். கொத்தமல்லிச் சாறை சந்தனப்பொடி குழைத்து பற்றுப் போட்டால் பித்தத்தால் ஏற்படும் தலைவலி சரியாகும். கொத்தமல்லியோடு சந்தனம், நெல்லி வற்றல் சேர்த்து தண்ணீரில் ஊற வைத்துக் குடித்தால் தலைசுற்றல் குணமாகும்.

கரிசலாங்கண்ணி கீரையை மிளகு, சோம்பு சேர்த்துக் கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் அனைத்து விதமான தலை வலியும் தீரும்.

தூதுவளைக் கீரை (ஒரு கைப்பிடி) வெற்றிலை (ஒரு கைப்பிடி) சுக்குப்பொடி (25 கிராம்) மஞ்சள் (25 கிராம்) ஆகியவற்றை ஒன்றாக அரைத்து, பட்டாணி அளவு மாத்திரைகளாக செய்து நிழலில் உலர்த்திப் பத்திரப்படுத்தவும். இதில் ஒரு மாத்திரையை உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு, ஒரு மாத்திரையை வெந்நீரில் கரைத்து நெற்றியில் பற்றுப்போட்டால், தலைவலி, தலைபாரம், சைனஸ் போன்றவை இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து போகும்.

கொடிப்பசலைக் கீரையை நீரில் போட்டு அலசினால் கொழுகொழிப்பான திரவம் கிடைக்கும். இதைத் தலை அல்லது நெற்றியில் தடவினால் தலைவலி குணமாகும். நல்ல தூக்கமும் வரும்.

நல்வேளைக் கீரையை அரைத்து தலையில் வைத்துக் கட்டினால், நெடுநாள் தொல்லைதரும் தலைவலி குணமாகும்.

தலைமுடி

கறிவேப்பிலை, கரிசலாங்கண்ணி இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து உலர்த்திப் பொடி செய்து, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 5 கிராம் அளவு (ஒரு ஸ்பூன்) சாப்பிட்டால் தலை முடி கறுமையாகவும் அடர்த்தியாகவும் வளரும்.

தாகம்

வெங்காயத் தாளுடன் சீரகம், சோம்பு சேர்த்து அரைத்து கஷாயமாகச் சாப்பிட்டால் தீராத தாகம் தீரும்.

கொடிப்பசலைக் கீரையுடன் சிறிது சீரகம் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் தீராத தாகமும் தீரும்.

தாய்ப்பால் சுரக்க

கல்யாண முருங்கை இலையுடன் சம அளவு அம்மான் பச்சரிசி இலையைச் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் தாய்ப்பால் அதிகமாக சுரக்கும்.

பிரசவித்த பெண்கள் சிலருக்குத் தாய்ப்பால் சுரப்பு குறைவாக இருக்கும். அப்படிப்பட்டவர்கள் அம்மான் பச்சரிசிக் கீரையின் பூக்களை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து அரைத்து, பசும்பாலில் கலந்து 18 நாட்களுக்கு காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டால் தாய்ப்பால் அதிகமாக சுரக்கும்.

முள்ளிக்கீரையுடன் பச்சைப் பயறு சேர்த்து அவித்துச் சாப்பிட தாய்ப்பால் பெருகும்.

பாற்சொரிக் கீரையை சிறிது பச்சைப் பயிறு சேர்த்து அவித்துச் சாப்பிட்டால் தாய்ப்பால் பெருகும்.

சதகுப்பைக் கீரையை உணவில் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொண்டால் தாய்ப்பால் அதிகமாகச் சுரக்கும்.

தீப்புண் ஆற

பருப்புக் கீரையை அரைத்து தீப்புண்கள் மீது தடவினால் விரைவில் புண்கள் ஆறும்.

தேள் கொட்டு

தேள் கொட்டினால் விஷம் ஏறும். கொட்டிய இடத்தில் கடுப்பு இருக்கும். வெற்றிலை இரண்டை எடுத்துப் பத்து மிளகை அதில் வைத்து மடித்து

வாயில் போட்டு மென்று சாற்றை விழுங்கினால் விஷம் இறங்கும். வலி நிற்கும் இது ஓர் உடனடி நிவாரணி.

தூக்கம் வர

நொச்சி இலைகளைக் கொண்டு வந்து கொதிக்கும் நீரில் போட்டு ஆவி பிடித்தால், இரவில் நல்ல தூக்கம் வரும். வெங்காயத்தை உணவில் நிறைய சேர்த்துக்கொள்ளுதல் நல்லது. வெங்காயத்தை நசுக்கி அடிக்கடி முகர்ந்தாலும் நல்ல தூக்கம் வரும்.

ஆரைக்கீரையுடன் சிறிது சீரகம் சேர்த்து கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் நன்றாகத் தூக்கம் வரும்.

முக்குளிக் கீரையை சூப் செய்து மாலை நேரத்தில் சாப்பிட்டால் இரவு நன்றாக தூக்கம் வரும்.

மணலிக் கீரை, துளசி, வில்வம் மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி தினமும் இரவு நேரத்தில் 2 கிராம் அளவு சாப்பிட்டால் நன்றாகத் தூக்கம் வரும்.

சுக்குக் கீரையுடன் சோம்பு சேர்த்து கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் நன்றாகத் தூக்கம்வரும்.

தைராய்டு நோய்கள்

பசலைக் கீரைச் சாறு (100 மிலி) மற்றும் இஞ்சிச் சாறு (100 மிலி) ஆகியவற்றில் 100 கிராம் கொள்ளை ஊற வைத்து பிறகு காய வைத்துப் பொடியாக்கிக்கொள்ளவும். இதில் தினமும் 2 ஸ்பூன் எடுத்து சிறிய வெங்காயம் சேர்த்து கஞ்சி காய்ச்சிக் குடித்தால் தைராய்டு நோய்கள் குணமாகும்.

தொண்டைச் சதை குணமாக (Tonsil)

மணத்தக்காளிக் கீரையில் இருந்து சாறு எடுத்து, அதில் அதிமதுரத்தை ஊற வைத்து உலர்த்தி தூள் செய்து, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் தொண்டை சதை (Tonsil) குணமாகும். இனிய குரல் வளம் உண்டாகும்.

தூதுவளைக் கீரைச் சாறில் அதிமதுரத்தை ஊற வைத்து, உலர்த்திப் பொடியாக்கி, 2 கிராம் பொடியைத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் டான்சில் எனப்படும் தொண்டைச்சதை குணமாகும்தொண்டை

பிண்ணாக்குக் கீரை சாறில் அதிமதுரத்தை ஊற வைத்து, பிறகு காய வைத்துப் பொடியாக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டால் நல்ல குரல் வளம் உண்டாகும். தொண்டையில் ஏற்படும் நோய்களும் குணமாகும்.

நரம்புத் தளர்ச்சி

அரைக்கீரை சாற்றில் மிளகை ஊற வைத்து உலர்த்தித் தூளாக்கி தினமும் 5 சிட்டிகை அளவில் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் கை, கால் நடுக்கம், நரம்புத் தளர்ச்சி போன்றவை சரியாகும்.

கானாம்வாழைக் கீரை சாறில் ஜாதிக்காயை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் 2 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால், ஆண்மைக் குறைவும் நரம்புத் தளர்ச்சியும் குணமாகும்.

ஆரைக்கீரைச் சாறு எடுத்து, தொடர்ந்து இரண்டு நாள் அதிகாலையில் 30 மிலி அளவில் சாப்பிட்டால் நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும்.

நரை

கரிசலாங்கண்ணி கீரைச் சாறில் நெல்லிமுள்ளி, சீரகம் இரண்டையும் சம அளவு ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவு சாப்பிட்டால் இளநரை மறையும்.

நினைவாற்றல்

சிறுகீரையோடு மிளகுத்தூள், உப்பு சேர்த்து சமைத்து கொஞ்சம் நெய்யையும் சாதத்தில் போட்டு சாப்பிட்டால் அற்புதமான நினைவாற்றல் கிடைக்கும்.

ஆரைக்கீரையை நிழலில் உலர்த்திப் பொடியாக்கிச் சாப்பிட்டால், அற்புதமான நிறைவாற்றல் பெறலாம்.

நீரிழிவு

நித்தியகல்யாணிப் பூ (காக்கட்டான், சுடுகாட்டுப்பூச்செடி) 6 எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனை 200 மில்லி அளவு நீரில் போட்டு பாதியளவாகச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டிக்கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கஷாயத்தை ஒரு நாளைக்கு நான்கு தடவை சாப்பிட வேண்டும். மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை சாப்பிடுவது நல்லது.

கறிவேப்பிலையை உலர்த்தித் தூளாக்கி தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை நோய் குணமாகும்.

முள்ளங்கிக் கீரை சாறில் வெந்தயத்தை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டால் நீரிழிவு குணமாகும்.

வல்லாரை இலை, பொடுதலைக் கீரை இரண்டையும் நிழலில் தனித்தனியே உலர்த்திப் பொடியாக்கி, சம அளவு எடுத்து ஒன்றாக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் இரண்டு கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் சர்க்கரை நோய் குணமாகும்.

பொடுதலைக் கீரையை வெந்தயம் சேர்த்துக் கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும்.

ஆரைக்கீரைச் சாறில் வெந்தயத்தை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 5 கிராம் அளவு சாப்பிட்டால் சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

சாணாக்கிக் கீரையைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் சர்க்கரை நோயோடு அதனால் ஏற்பட்ட புண்களும் குணமாகும்.

நீர் அடைப்பு

கொடிப்பசலைக் கீரை, கத்தரி இலை இரண்டையும் சம அளவு (ஒரு கைப்பிடி) எடுத்து கஷாயமாக்கி வடிகட்டி நான்கு சிட்டிகை வெங்காரபஸ்பத்தை கலக்கிக் குடித்தால் நீர் அடைப்பு, நீர் எரிச்சல் குணமாகும்.

நீர்க்கடுப்பு

முளைக்கீரை சாற்றில் உளுந்தை ஊற வைத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் நீர்க்கடுப்பு மறையும்.

பசலைக் கீரைச் சாறில் பார்லி, சீரகம் இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடி செய்து, அதைக் கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் நீர் எரிச்சல், நீர்க்கடுப்பு போன்றவை குணமாகும்.

பருப்புக் கீரை சானமும் 60 மி.லி. அளவில் காலை மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டால் நீர்ச்சுருக்கு, நீர்க்கடுப்பு, நீர் எரிச்சல் போன்றவை குணமாகும்.

நீர்க்கட்டு

கொடிப்பசலைக் கீரைச் சாறு ஒரு ஸ்பூன் அளவு எடுத்து அதில் சிறிது கற்கண்டு சேர்த்துக்கொடுத்தால், குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நீர்க்கட்டு குணமாகும்.

முள்ளிக்கீரையுடன் சிறிது சீரகம் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் நீர்க்கட்டு, நீர்க்கடுப்பு போன்றவை மறையும்

நுரையீரல் நோய்

பொடுதலைக் கீரையுடன் மிளகு, பூண்டு, மஞ்சள் சேர்த்துக் கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் சள, கபம், நுரையீரல் நோய்கள் குணமாகும்.

துயிலிக் கீரைச் சாறில் நல்லெண்ணெய் கலந்து தைலமாகக் காய்ச்சி, மார்பில் தேய்த்துக்கொண்டால், நுரையீரல் கோளாறுகள் தீரும்.

நெஞ்சு எரிச்சல்

குப்பைக் கீரையுடன் ஓமம், மஞ்சள் இரண்டையும் சேர்த்துக் கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் நெஞ்சு எரிச்சல் குணமாகும்.

முக்குளிக் கீரையுடன் பூண்டு, மிளகு, ஓமம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் நெஞ்சு எரிச்சல் குணமாகும்

பசி எடுக்க

முளைக்கீரையுடன் மிளகு, சீரகம், பூண்டு, சின்ன வங்காயம், மஞ்சள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து சாப்பிட்டால் பசியின்மை நீங்கி, நல்ல பசி உண்டாக்கும்.

புதினா இலைச்சாறு, எலுமிச்சை சாறு இரண்டையும் தலா 100 மிலி அளவில் எடுத்து கால் கிலோ தேனுடன் சேர்த்து காய்ச்சி இறக்கிக் கொள்ளவும். இதை காலை மாலை இரு வேளையும் 15 மிலி அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் நன்றாகப் பசி எடுக்கும்.

கொத்தமல்லிச் சாறில் பெருஞ்சீரகம், ஓமம் இரண்டையும் ஊற வைத்து, உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் உணவுக்கு முன் 2 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் நன்கு பசி எடுக்கும். ஜீரண சக்தியும் அதிகரிக்கும்.

கை அளவு கறிவேப்பிலையை மூன்று மிளகு சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் நல்ல பசி உண்டாகும்.

வெங்காயத்தாளுடன் சிறிது இஞ்சி சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் நல்ல பசி உண்டாகும்.

முள்ளங்கிக் கீரை சாறில் மிளகை ஊற வைத்துப் பொடியாக்கி, அதிகாலையில் 2 கிராம் அளவு தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் நன்றாக பசி எடுக்கும்.

பிரண்டையின் இளந்தண்டை நெய்விட்டு வதக்கிச் சாப்பிட, சுவையின்மை, ருசியின்மை நீங்கி, நன்றாகப் பசி எடுக்கும்.

தூதுவளைக் கீரையை நன்றாக அரைத்துச் சாறு எடுத்து, மிளகுத் தூள் மற்றும் தேன் கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் நன்றாகப் பசி எடுக்கும்.

முடக்கத்தான் கீரையுடன் சின்ன வெங்காயம், சீரகம், மஞ்சள்தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் நன்றாகப் பசி எடுக்கும்.

நல்வேளைக் கீரையுடன் சிறிது சீரகம், மஞ்சள் சேர்த்து சாப்பிட்டால் நன்கு பசி எடுக்கும்.

ஆரைக்கீரையைப் பருப்பு சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிட்டால் நல்ல ருசியும் பசியும் உண்டாகும்.

புளியாரைக் கீரையுடன் மிளகு, சீரகம், பூண்டு, மஞ்சள் சேர்த்து கஷாயம் செய்து சாப்பிட்டால் நன்றாகப் பசி எடுக்கும்.

சுக்காங் கீரையுடன் சிறிது இஞ்சி, பூண்டு இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் நன்றாகப் பசி எடுக்கும்.

முள்ளிக்கீரையை மிளகு, சீரகம் சேர்த்துக் கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் நன்றாக பசி எடுக்கும்.

துயிலிக் கீரையுடன் பருப்பு சேர்த்து கடைந்து சாப்பிட்டால் நன்றாகப் பசி எடுக்கும்.

பாற்சொரிக் கீரையுடன் மிளகு, சீரகம், பூண்டு, மஞ்சள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து தூப் செய்து அதிகாலையில் சாப்பிட்டால் நன்றாக பசி எடுக்கும்.

சாணாக்கிக் கீரையை மிளகு, பூண்டு, வெங்காயம், மஞ்சள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அவித்துச் சாப்பிட்டால் நன்றாக பசி எடுக்கும்.

பயம் விலக

அதிகாலையில் நான்கு வல்லாரை இலைகளை பறித்து நன்றாக மென்று தின்று அடுத்த நான்கு மணி நேரத்திற்கு எதுவும் சாப்பிடாமல் இருந்தால், எந்த விதமான அச்சம், பயம் போன்ற பல வகையான மனநோய்களும் விலகும்.

பருமன்

சிறுகீரை (2 கை அளவு), பார்லி (ஒரு கை அளவு) ஆகியவற்றோடு கொஞ்சம் சீரகம், நான்கு சிட்டிகை மஞ்சள் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து, அதிகாலையில் சாப்பிட்டால் உடல் வீக்கம், உடல் பருமன் குறையும்.

மணத்தக்காளிக் கீரையை (100 கிராம்) சுத்தம் செய்து, கொதிக்கும் நீரில் 5 நிமிடம் போட்டு எடுத்து, அதில் எலுமிச்சம் பழத்தை (பாதி அளவு) பிழிந்து, சின்ன வெங்காயத்தை (2) அரிந்து போட்டு அரைத்துச் சாறு எடுக்கவும். இதைக் காலை உணவுக்குப் பிறகு சாப்பிட்டால், உடல் எடை, பெருவயிறு போன்றவை குறையும்.

பல் கோளாறுகள்

பல் ஈறு வீக்கத்திற்கு நெல்லிக்காயை நசுக்கி ஈறுகளில் தேய்த்து வாருங்கள். சீக்கிரத்தில் குணமடையும்.

அரைக்கீரை வேர், நில வேம்பு, சிறிது மஞ்சள் மூன்றையும் சேர்த்துக் கஷாயம் தயாரித்து வாய் கொப்பளித்தால் பல்வலி, பல் கூச்சம் போன்ற பல் சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகும்.

புதினா இலை உலர்த்தி, சிறிது உப்பு கலந்து தொடர்ந்து பல் துலக்கி வந்தால் பல்வலி, பல் கூச்சம், பல் ஈறுகளில் ரத்தம் வடிதல் போன்ற பாதிப்புக்கள் தீரும்.

துத்திக்கீரையுடன் சிறிது படிகாரம் சேர்த்து அரைத்து, தண்ணீரில் கரைத்து வாய் கொப்பளித்தால் பல்வலி, பல் ஈறுகளில் உண்டாகும் இரத்தம் கசிவு, ஈறு அரிப்பு போன்ற குறைபாடுகள் தீரும்.

பால்வினை நோய்

பசலைக் கீரை, வேப்பிலை, வெள்ளை எருக்கு, ஆடுதீண்டாப்பாளை ஆகியவற்றைச் சம அளவில் எடுத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால், ஆண்குறியில் உள்ள புண், சிபிலிஸ் போன்ற பால்வினை நோய்கள் முழுமையாக குணமாகும்.

பித்தம்

முளைக்கீரைச் சாற்றில் சீரகத்தை ஊற வைத்து, உலர்த்தித் தூள் செய்து சாப்பிட்டால் பித்த நோய்கள், மயக்கம், இரத்த அழுத்தம் போன்றவை சரியாகும்.

சிறு கீரையுடன் சிறுபருப்பு சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் அனைத்து விதமான பித்த நோய்களும் குணமாகும்.

பசலைக் கீரைச் சாறில் நெல்லிக்காய் வற்றல், சோம்பு இரண்டையும் சம அளவில் ஊற வைத்து, உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் அதிகாலையில் 2 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் நன்றாக பசி எடுக்கும். பித்தம் தணியும்.

அகத்திக்கீரை சாற்றில் சிறிது உப்பு சேர்த்துக் குடித்தால் வாந்தி ஏற்பட்டு பித்த நீர் வெளியாகும். இதனால் உடலில் இருக்கும் அதிகப்படியான பித்தம் குறையும்.

கொத்தமல்லியுடன் சிறிது சீரகம், மஞ்சள் சேர்த்து கஷாயமாகச் செய்து சாப்பிட்டால் பித்த நோய்கள் தீரும்.

பிரண்டை இலையுடன் இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்து துவையல் செய்து சாப்பிட்டால் பித்த மயக்கம், உடல் எரிச்சல் போன்றவை விலகும்.

கல்யாண முருங்கை இலை, சீரகம் இரண்டையும் நெல்லிச் சாறு விட்டு அரைத்து தினமும் அதிகாலையில் சாப்பிட்டால் பித்தம், பித்த மயக்கம், இரத்த அழுத்தம் போன்ற பிரச்சனைகள் சரியாகும்.

துத்திக் கீரையை சீரகம் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால், பித்த மயக்கம், வாந்தி போன்றவை குணமாகும்.

முசுமுசுக்கைக் கீரையுடன் ஒரு நெல்லிக்காயைச் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் பித்தம் தணியும்.

ஆரைக் கீரைச் சாறில் இஞ்சியை (ஒரு துண்டு) சேர்த்து அரைத்துக் குடித்தால் பித்த நோய்கள் விலகும்.

புளியாரைக் கீரைச் சாறில் சீரகத்தை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கிச் சாப்பிட்டால் பித்த நோய்கள் குணமாகும்.

பாலக் கீரை சாறு எடுத்து அதில் எலுமிச்சம் பழத்தை (பாதி அளவு) பிழிந்து சாப்பிட்டால் பித்தம் தொடர்பான நோய்கள் விலகும்.

முக்குளிக் கீரைச் சாறில் நெல்லிக்காய் வற்றலை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் அதிகாலையில் 2 கிராம் அளவு சாப்பிட்டால் பித்த நோய்கள் தீரும்.

பித்தப் பை கல்

கரிசலாங்கண்ணிச் சாறை (30 மிலி) 48 நாட்கள் அதிகாலையில் சாப்பிட்டால் பித்தப்பை கற்கள் கரையும்.

பித்த வெடிப்பு

அகத்திக்கீரை, மருதாணி இலை, மஞ்சள் மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துத் தடவினால், கால்களில் ஏற்படும் பித்த வெடிப்புக்கள் குணமாகும்.

புண்

பொடுதலைக் கீரையை அரைத்து, ஆசனவாய்க் கட்டிகள் மீது கட்டினால், அவை பழுத்து உடைந்து குணமாகும். மேலும் புண், அக்கிப்புண், நெறிக்கட்டி போன்றவற்றின் மீது பூசினால் குணம் பெறலாம்.

துத்திக் கீரையை அரைத்து சிறிது மஞ்சள் தூள் கலந்து புண்கள் மீது தடவினால், அவை விரைவில் ஆறும்.

ஆரைக்கீரையுடன் சிறிது சீரகம் சேர்த்து அரைத்து சாறு எடுத்து தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து தைலமாகக் காய்ச்சி ஆறாத புண்கள் மீது தடவினால் அவை விரைவில் ஆறும்.

பண்ணைக் கீரையை அரைத்துச் சாறு எடுத்து, புண்கள் மீது தடவினால் அவை குணமாகும்.

புற்றுநோய்

கரிசலாங்கண்ணி கீரைச் சாறு (30 மிலி), பருப்புக் கீரை சாறு (30மிலி) இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து தினமும் காலையில் சாப்பிட்டால் ஆரம்ப நிலையில் உள்ள புற்றுநோய்கள் குணமாகும்.

பூச்சிக்கடி

முள்ளிக்கீரை சாறு, வாழைத்தண்டு சாறு இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து, 60 மி.லி. அளவு சாப்பிட்டால் வண்டுக்கடி மற்றும் தேள் கடியால் உடலுக்குள் ஏறிய விஷம் முறிந்துபோகும்.

பெண்களுக்கு மீசை

சில பெண்களுக்கு இப்படி ஏற்படுவதுண்டு. இதை மருத்துவ மூலமாக அகற்றிவிடுவது நல்லது, பொன்னாதாரம் என்ற மருந்தை, நாட்டு மருந்துக் கடையிலிருந்து வாங்கி வந்து, தண்ணீர் விட்டு அரைத்து, முடி நீக்க வேண்டிய பாகத்தில் தேய்த்து விட வேண்டும். மறுநாள் காலை வெந்நீரால் கழுவிவிட்டால் முடி சுத்தமாக உதிர்ந்துவிடும். பிறகு முளைக்காது.

பெரு வயிறு

பாலக் கீரையுடன் வேப்பிலை, ஓமம், மஞ்சள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் பெருவயிறு குறையும்.

சாணாக்கிக் கீரை சாறில் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை விதையை ஊற வைத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் பெரு வயிறு குணமாகும்.

பேன் பொடுகு நீங்க

அரைக்கீரை சாறெடுத்து அதில் வெந்தயத்தை ஊற வைத்து அரைத்து, தலையில் தேய்த்துக்குளித்து வர, பேன், பொடுகு, நீங்கி முடி நன்கு வளரும்.

பொடுதலைக் கீரைச் சாறில் வசம்பு, வெள்ளை மிளகு இரண்டையும் சம அளவு ஊற வைத்து, உலர்த்திப் பொடியாக்கி, ஒரு ஸ்பூன் பொடியை நல்லெண்ணெயில் குழைத்து தலையில் தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்துக் குளித்தால், பேன், பொடுகு பிரச்சனை முழுமையாகத் தீரும்.

பேதி

முக்குளிக் கீரை சாற்றில் வெந்தயத்தை ஊற வைத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் அடிக்கடி உண்டாகும் பேதி, கழிச்சல் போன்றவை குணமாகும்.

போதைப் பழக்கத்தில் இருந்து மீள

பருப்புக் கீரையுடன் ஒரு ஸ்பூன் சீரகம் சேர்த்து அரைத்து தொடர்ந்து 48 நாட்கள் சாப்பிட்டால் குடிப்பழக்கம் பற்றும் போதைப் பழக்கத்தில் இருந்து மீளலாம்.

மஞ்சள் காமாலை

துத்தியில் கொழுந்து இலைகளைப் பறித்து வந்து அரைத்து நெல்லிக்காயளவு ஒரு நாளைக்கு இரு வேளை என்ற கணக்கில் ஒரு வாரம் சாப்பிட்டு வந்தால், மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.

உலர்ந்த புதினா இலையில் கஷாயம் செய்து குடித்தால் மஞ்சள் காமாலை, விக்கல், வயிற்று வலி போன்றவை தீரும்.

கரிசலாங்கண்ணி, கீழாநெல்லி இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து, 2 சிட்டிகை மஞ்சள் தூள் கலந்து அதிகாலையில் சாப்பிட்டால் மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.

வல்லாரைச் சாறு (15 மிலி), கீழாநெல்லி இலைச்சாறு (15 மிலி), பசும்பால் (100 மிலி) ஆகியவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து, அதிகாலையில் சாப்பிட்டு வந்தால், முற்றிய மஞ்சள் காமாலை கூட குணமாகும்.

மந்தம்

புளிச்சக்கீரையை சிறிது ஓமம் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் மந்தம் குணமாகும்.

பண்ணைக் கீரையுடன் சிறிது ஓமம் கலந்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் வயிறு மந்தம் தீரும்.

மரு

அகத்திக்கீரை சாற்றில் கடல் சங்கை இழைத்து மருக்கள் மீது தடவினால் அவை உதிர்ந்து விழுந்துவிடும்.

முகத்தில் உருவாகும் பரு, உடலில் உருவாகும் பாலுண்ணி போன்றவற்றுக்கு அம்மான் பச்சரிசி செடியில் இலையை ஒடிக்கும் போது வெளியாகும் பாலைத் தடவினால் மரு, பாலுண்ணியிலிருந்து குணம் பெறலாம். வாய்ப்புண், நாக்குப்புண், உதடு வெடிப்பு போன்றவற்றுக்கும் இந்தச் செடியின் பால் நல்ல பலன் தரும்.

மலச்சிக்கல்

உலர்ந்த கறிவேப்பிலை, உலர்ந்த நிலாவரை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து பொடியாக்கி, தினமும் இரவு உணவுக்குப் பிறகு ஒரு ஸ்பூன் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் பெருவயிறு மறையும். மலச்சிக்கலும் தீரும்.

உலர்ந்த கறிவேப்பிலை (கால் கிலோ), சுக்கு, மிளகு, சீரகம், உப்பு - தலா 10 கிராம் எடுத்து பொடி செய்து கொள்ளவும். தினமும் இதை சூடான சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட்டால் மந்தம், மலக்கட்டு, சர்க்கரை நோய் போன்றவை குணமாகும்.

வெந்தயக் கீரையுடன் பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி சேர்த்து அரைத்து சட்னியாகச் செய்து சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் தீரும்.

வெந்தயக் கீரையுடன் நிலாவரை இலையை சம அளவு சேர்த்து, சிறிது ஓமம் கலந்து அரைத்து இரவில் சாப்பிட்டால் காலையில் மலம் தாராளமாகக் கழிந்து, வயிற்று உப்பிசம் தணியும்.

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையுடன் இரண்டு கடுக்காயைத் தட்டிப்போட்டு கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் தீரும்.

கல்யாண முருங்கை இலையுடன் ஓமம், வாய்விளங்கம் இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து இரவில் சாப்பிட்டு வந்தால் அதிகாலையில் மலம் தாராளமாகக் கழியும்.

கொடிப்பசலைக் கீரை, கொத்தமல்லி விதை, சீரகம் மூன்றையும் கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் குணமாகும்.

முடக்கத்தான் கீரையுடன் சிறிது வாய்விளங்கத்தைச் சேர்த்து அரைத்து, நெல்லிக்காய் அளவு இரவு உணவுக்குப் பிறகு சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் சரியாகும்.

துத்திக் கீரையுடன் சிறிது வாய்விளங்கம் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் குணமாகும்.

அம்மான் பச்சரிசி கீரையை அரைத்துச் சாப்பிட்டால் கலக்கட்டு உடையும்.

பாலக் கீரையுடன் பருப்பு சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிட்டால் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு ஏற்படும் மலச்சிக்கல் சரியாகும்.

பிண்ணாக்குக் கீரையுடன் மிளகு, பூண்டு, மஞ்சள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து சூப் செய்து சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் தீரும்.

பிண்ணாக்குக் கீரையுடன் நிலாவரை இலையைச் சேர்த்துக் கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் மலம் தாராளமாகக் கழிந்து, குடலில் இருக்கும் கிருமிகள் ஒழியும்.

பண்ணைக் கீரையை பருப்பு சேர்த்து கடைந்து சாப்பிட்டால் நாள்பட்ட மலச்சிக்கல் தீரும்.

வங்கார வள்ளைக் கீரையை உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் இரவு உணவுக்குப் பிறகு சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் குணமாகும்.

மணலிக் கீரை, சோம்பு இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் குணமாகும்.

பரட்டைக் கீரையை உலர்த்திப் பொடியாக்கி, இரவில் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் மறையும்.

பாற்சொரிக் கீரையை உலர்த்திப் பொடியாக்கி இரவில் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் குணமாகும்.

சதகுப்பைக் கீரையுடன் கறிவேப்பிலையைச் சேர்த்து அரைத்து, இரவு உணவுக்குப் பிறகு சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் குணமாகும்.

மனக்கோளாறு

மணலிக் கீரையை உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவு சாப்பிட்டால் மன உளைச்சல், மன அழுத்தம், மன நலக்கோளாறுகள் குணமாகும்.

மாதவிடாய்

தாமதமாகும் மாதவிலக்கை வரவழைக்க சூதகத் தடை (ஹோர்மோன் பிரச்சனை) உள்ள பெண்களுக்கு உடம்பு பருத்து மூன்று, ஆறு மாதங்களுக்குக் கூட மாதவிலக்கு வராமல் இருக்கும். முள்ளு முருங்கை இலையையும் கல்யாண முருங்கை இலையையும்

உரல் அல்லது மிக்சியில் போட்டு அரைத்துக்கொள்ளவும்.
(அரைக்கும்பொழுது இலேசாக தண்ணீர் தெளித்துக் கொள்ளலாம்). இதைத் தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் 3 தேக்கரண்டி சாப்பிட வேண்டும். சாறு எடுத்த மூன்று மணி நேரத்திற்குள் சாப்பிட்டால்தான் சிகிச்சை பலனளிக்கும்.

முருங்கைக் கீரையுடன் சிறிது கருப்பு எள் சேர்த்து கஷாயமாக்கி ஒரு வாரம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் தடைபட்ட மாதவிலக்கு சரியாகும்.

உலர்ந்த புதினா இலையோடு ஒரு ஸ்பூன் கருப்பு எள் சேர்த்து கஷாயமாகச் செய்து சாப்பிட்டால் மாதவிலக்குக் கோளாறுகள் குணமாகும்.

கொத்தமல்லி சாறில் கருஞ்சீரகத்தை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் ஒரு கிராம் அளவுக்குத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் மாதவிலக்குக் கோளாறுகள் குணமாகும்.

வெங்காயத் தாளை அரைத்து, அதில் கருப்பு எள், கருஞ்சீரகம் இரண்டையும் சம அளவில் கலந்து நன்கு காய வைத்து அரைத்துக்கொள்ளவும். மாதவிலக்கு வராத சமயங்களில் ஒரு ஸ்பூன் அளவுக்கு காலை மாலை என மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டால் பிரச்சனை தீரும். இதைக் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் சாப்பிடக்கூடாது.

பிரண்டையை இடித்துச் சாறு எடுத்து, அதில் சிறிது பெருங்காயம் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் மாதவிலக்குப் பிரச்சனைகள் சரியாகும்.

வல்லாரைச் சாறில் பெருஞ்சீரகத்தை ஊற வைத்து எடுத்துப் பொடியாக்கி, தினமும் இரண்டு கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் மாதவிலக்குக் கோளாறுகள் சரியாகும்.

கல்யாண முருங்கை இலையை கருப்பு எள் ஊற வைத்த தண்ணீரில் அரைத்து, காலை மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டால் தாமதித்த மாதவிலக்கு சீராகும்.

முடக்கத்தான் கீரைச் சாற்றில் கறுப்பு எள்ளை அரைத்துச் சாப்பிட்டால் மாதவிலக்கு உண்டாகும்.

மாதவிலக்கின்போது இரத்தப்போக்கு அதிகமாக இருக்கும்போது பண்ணைக் கீரையை சமைத்துச் சாப்பிட்டால், அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கு கட்டுப்படும்.

மார்பு சளி

மணலிக் கீரையுடன் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சித்தரத்தை, பனை வெல்லம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் மார்புச் சளி குணமாகும்.

மார்பு புண்

கானாம்வாழைக் கீரையை அரைத்து, பெண்களின் மார்பில் ஏற்படும் புண்கள் மீது பற்றுப்போட்டால் அவை உடனே ஆறிவிடும்.

மார்பு வலி

நல்வேளைக் கீரைக் கீரையுடன் தாமரைப்பூ சம அளவு சேர்த்துக் கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் மார்பு வலி உடனே குணமாகும்.

முகப்பரு

முளைக்கீரை சாற்றில் முந்திரிப்பருப்பு, மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து முகத்தில் தடவி வந்தால், முகப்பரு, தேமல் போன்றவை மறைந்து முகப்பொலிவு உண்டாகும்.

சிறுகீரையுடன், முந்திரிப் பருப்பு, மஞ்சள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து முகப்பருக்கள் மீது தடவி வந்தால் குணம் பெறலாம்.

முகப்பொலிவு

பருப்புக் கீரையுடன், குடை மிளகாய், வெங்காயம், பூண்டு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அவித்துச் சாப்பிட்டால் நன்றாக பசி எடுக்கும். முகப்பொலிவும் கூடும்.

முடக்கு வாதம்

வாதநாராயணன் கீரையை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து, பூண்டு (3 பல்), பெருங்காயத்துடன் (சுண்டைக்காய் அளவு) விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி அரைத்துச் சாப்பிட்டால் முடக்குவாதம், விரைவாதம் ஆகியவை குணமாகும்.

மூக்கடைப்பு

தூதுவளைக் கீரையுடன் சீரகம், பூண்டு, மிளகு, மஞ்சள் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிச் சாப்பிட்டால் மூக்கடைப்பு, தும்மல், மூக்கில் நீர் கொட்டுதல் போன்றவை குணமாகும்.

துயிலிக் கீரை சாறில் மாசிக்காயை ஊற வைத்து, உலர்த்திப் பொடியாக்கி, மூக்குப் பொடி போல் மூக்கில் உறிஞ்சிக் கொண்டால், மூக்கடைப்பு நீங்கும். மூக்கில் இருந்து இரத்தம் வடிதல்

பிரண்டை வதக்கி சாறு எடுத்து இரண்டு துளிகளைக் காதில் விட்டால், காது வலி நீங்கும். மூக்கில் விட்டால் மூக்கில் இருந்து இரத்தம் வடிதல் குணமாகும்.

மூச்சுத் திணறல்

வங்கார வள்ளைக் கீரைச் சாறில் சுக்கு பவுடரைக் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் இதய நோய்களும், இரத்த அழுத்தமும் குணமாகும்.

பரட்டைக் கீரை , தூதுவளை, முசுமுசுக்கை மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி தினமும் காலை, மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டால் ஆஸ்துமாவில் ஏற்படும் மூச்சிரைப்பு குணமாகும்.

மூட்டு வலி

முருங்கைக்கீரையோடு உப்பு சேர்த்து அவித்து தொடர்ந்து 15 நாட்களுக்கு சாப்பிட்டால் மூட்டுவலிகள் குணமாகும்.

கறிவேப்பிலை, சுக்கு, வெந்தயம், மஞ்சள் ஆகியவற்றை நன்கு வறுத்து பொடி செய்து, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் உணவுக்குப் பிறகு 5 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் மூட்டு வலி, வாதநோய்கள் நீங்கும்.

பிரண்டை இலை, முடக்கத்தான் இலை, சீரகம் மூன்றையும் தலா 10 கிராம் அளவு எடுத்து அரைத்து காலையில் சாப்பிட்டால் மூட்டு வலி, மூட்டுத் தேய்வு, இடுப்பு வலி போன்ற குறைகள் தீரும்.

முடக்கத்தான், வாதநாராயணன் இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து, பூண்டு (ஒரு பல்), மஞ்சள் தூள் (2 சிட்டிகை) சேர்த்து அரைத்து, அதிகாலையில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் எப்படிப்பட்ட மூட்டு வலியும் குணமாகும்.

குப்பைக் கீரை, முடக்கத்தான் கீரை, சீரகம் மூன்றையும் கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் மூட்டு வலிகள் குணமாகும்.

வாதநாராயணன் கீரையை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் மூட்டு வலி, இடுப்பு வலி, கழுத்து வலி போன்றவை குணமாகும்.

மணலிக் கீரையை மிளகு, பூண்டு, மஞ்சள், ஓமம் ஆகியவற்றோடு சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் மூட்டு வலிகள், வாத வலிகள் குணமாகும்.

பரட்டைக் கீரை, முடக்கத்தான் கீரை, வாதநாராயணன் கீரை மூன்றையும் சிறிது பூண்டு சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் வாதத்தால் ஏற்படும் வலிகள், மூட்டு வலிகள் குணமாகும்.

பரட்டைக் கீரை, வாதநாராயணன் கீரை, முடக்கத்தான் கீரை மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து சாறு பிழிந்து அதில் நல்லெண்ணிய விட்டுக் காய்ச்சி தைலமாக்கித் தேய்த்தால், கை, கால், இடுப்பு, மூட்டு வலிகள் குணமாகும்.

மூலம்

முளைக்கீரை, துத்திக்கீரை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து, சிறுபருப்பு சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் உள் மூலம், பௌத்திரக் கட்டி, இரத்த மூலம் போன்றவை சரியாகும்.

பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையுடன் சிறுபருப்பு சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிட்டால் மூலச்சூடு, மூலக்கடுப்பு ஆகியவை தீரும்.

அகத்திக்கீரை சாற்றில் 5 கடுக்காய்களை உடைத்துப்போட்டு கஷாயம் தயாரித்து, அதை வாய் அகன்ற பாத்திரத்தில் ஊற்றி சுமார் அரை மணி நேரம் ஆசனக் குளியல் செய்தால், மூலக்கிருமிகள், மூல எரிச்சல், மூலச்சூடு, இரத்த மூலம் போன்றவை முழுமையாக குணமாகும்.

வெங்காயத்தாள், பொடுதலை, வெந்தயம் மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் இரத்த மூலம், பௌத்திரக் கட்டி போன்றவை குணமாகும்.

முடக்கத்தான் கீரையுடன் 2 கடுக்காயைத் தட்டிப்போட்டு கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் மூல நோய்கள் குணமாகும்.

கானாம்வாழைக் கீரையையும் துத்தி இலையையும் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் இரத்த மூலம் குணமாகும்.

துத்திக் கீரையுடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கிக் கட்டினால், மூல நோயில் உண்டாகும் பௌத்திரக் கட்டி குணமாகும்.

புளியாரைக் கீரைச் சாறில் துத்தி இலையை சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் இரத்த மூலம் சரியாகும்.

சுக்காங் கீரைச் சாறில் கடுக்காய் தோலை ஊற வைத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் மூல நோய்கள், குடற்புண்கள் குணமாகும்.

சுக்காங் கீரை, துத்திக் கீரை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்துப் பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் இரத்த மூலம் உடனே தீரும்.

பண்ணைக் கீரைச் சாறில் நாவல் பருப்பை அரைத்துச் சாப்பிட்டால் இரத்த மூலம் உடனே குணமாகும்.

பாற்சொரிக் கீரைச், துத்திக் கீரை இரண்டையும் அரைத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் மூல நோய்கள் குணமாகும்.

பாற்சொரிக் கீரைச் சாறில் வெந்தயத்தை ஊற வைத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் இரத்த மூலம் குணமாகும்.

மேக நோய்கள்

பிண்ணாக்குக் கீரை சாறில் வெட்பாலை அரிசியை ஊற வைத்து, பிறகு காய வைத்துப் பொடியாக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் அரை கிராம் அளவு சாப்பிட்டால் மேக நோய்கள் அனைத்தும் தீரும்.

ருசியின்மை

முளைக்கீரையுடன் சிறிது புளிச்சக் கீரை, மிளகு, மஞ்சள், உப்பு சேர்த்து அவித்துச் சாப்பிட்டால் ருசியின்மைக் குறையாடு நீங்கும்.

புளிச்சக்கீரை சாற்றில் சோம்பை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் அரை ஸ்பூன் சாப்பிட்டால் ருசியின்மை பிரச்சனை தீரும்.

வயிறு உப்பிசம்

வங்கார வள்ளைக் கீரையுடன் சிறிது ஓமம் கலந்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் வயிற்று உப்பிசம் குணமாகும்.

வயிற்றுக்கடுப்பு

பொடுதலைக் கீரையுடன் சிறிது ஓமம், சுண்டை வற்றல், மாதுளைத்தோல், மாம்பருப்பு, ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால், சீதக்கழிச்சன், பேதி, வயிற்றுக் கடுப்பு போன்றவை தீரும்.

புளியாரைக் கீரைச் சாறு எடுத்து, அதில் மாதுளம் பழத்தோலை அரைத்து, தயிரில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் சீதபேதி, வயிற்றுக் கடுப்பு இரண்டும் தீரும்.

வயிற்றுப் புண்

ஒரு கைப்பிடி மணத்தக்காளிக் கீரையுடன் ஒரு மாசிக்காயை சேர்த்துக் கஷாயமாகச் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால், வாய்ப்புண், தொண்டைப்புண், வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

முள்ளங்கிக் கீரையை வெந்தயம் ஊற வைத்த நீரில் அரைத்துச் சாப்பிட்டால் வயிற்றுவலி குணமாகும்.

சாணாக்கிக் கீரையை பருப்பு சேர்ந்து கடைந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் புண்கள் குணமாகும்.

வயிற்றுப் புழுக்கள்

பிரண்டை இலையுடன், வேப்பிலை (சிறிது), மிளகு (3) மூன்றையும் சேர்த்து அரைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் புழுக்கள் ஒழியும்.

நல்வேளைக் கீரையை கைப்பிடி அளவு, மூன்று மிளகு, சிறிது மஞ்சள் தூள் சேர்த்து அரைத்து தினமும் காலையில் சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் புழுக்கள், கீரிப்பூச்சி, நாக்குப் பூச்சி கோளாறுகள் தீரும்.

வயிற்றுப் பூச்சி

வல்லாரைச் சாறில் வாய்விளங்கத்தை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் இரவில் 5 கிராம் அளவு சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் பூச்சி, கீரிப்பூச்சி, நாக்குப்பூச்சி போன்றவை மடியும்.

சாணாக்கிக் கீரையுடன் சிறிது வேப்பிலை சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் பூச்சிகள் ஒழியும்.

வயிற்றுப் பொருமல்

சதகுப்பைக் கீரையுடன் சோம்பை அரைத்துச் சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் பொருமல் சரியாகும்.

வயிற்று வலி

புளியாரைக் கீரையைச் சாறு எடுத்து, அதில் உப்பு சேர்த்துக் காய்ச்சவும். மீண்டும் மீண்டும் காய்ச்சுவதால் பாத்திரத்தில் படியும் உப்புப் படிவத்தை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதைப் பொடியாக்கி வைத்துக்கொண்டு, 2 சிட்டிகையை எலுமிச்சைச் சாறில் கலந்து சாப்பிட்டால், எப்படிப்பட்ட வயிற்று வலியும் உடனே மறையும். குடற்புண்களும் மாயமாக மறையும்.

சுக்காங் கீரைச் சாறில் சிறிது பெருங்காயம், சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துக் குடித்தால் வயிற்று வலி உடனே மறையும்.

துயிலிக் கீரையை பெருங்காயம் சேர்த்து அவித்துச் சாப்பிட்டால் வயிற்று வலி குணமாகும்.

வயிறு வீக்கம்

முள்ளிக் கீரையை சாறு எடுத்து, அதில் உலர்ந்த நெல்லிக்காயை ஊற வைத்து, உலர்த்திப் பொடியாக்கித் தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டால் வயிறு வீக்கம், தொப்பை மறையும்.

வலிப்பு

அரைக்கீரையுடன் சுக்கு, இஞ்சி, மிளகு, மஞ்சள் ஆகியவற்றைச் சேர்ப்புட் கஷாயம் செய்து சாப்பிட்டால் குளிர் சன்னி, வலிப்பு நோய் போன்றவை குணமாகும்.

துயிலிக் கீரையுடன் மிளகு சேர்த்து அவித்துச் சாப்பிட்டால் வலிப்பு நோய்கள் மறையும்.

வாதநோய்

மணத்தக்காளிக் கீரையுடன் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் நாள்பட்ட வாதநோய்கள் தீரும்.

முடக்கத்தான் கீரைச் சாறில், சுக்கு, மஞ்சள், வெந்தயம் ஆகியவற்றைச் சம அளவு போட்டு ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவு சாப்பிட்டால் வாத நோய்கள், பக்கவாதம், முடக்குவாதம், இடுப்பு வலி, முதுகுத்தண்டு வலி போன்றவை குணமாகும்.

நல்வேளைக் கீரை, வாதநாராயணன் இலை, பூண்டு, மிளகு, மஞ்சள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட்டால் வாத நோய்கள் தீரும்.

அம்மான் பச்சரிசி கீரையை அரைத்து தினமும் எலுமிச்சை அளவு சாப்பிட்டால் வாத நோய்கள் குணமாகும்.

நச்சுக்கொட்டைக் கீரையுடன் மிளகு, சீரகம், பூண்டு, வெங்காயம், மஞ்சள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து தூப் செய்து சாப்பிட்டால் வாயுக் கோளாறுகள், வாத வலிகள் தீரும்.

வாந்தி

பசலைக் கீரைச் சாறில் மயில் இறகின் சுட்ட சாம்பலை குழைத்து நாக்கில் தடவி வந்தால் வாந்தி, விக்கல் போன்றவை குணமாகும்.

புதினா இலைச்சாறு, ஆரஞ்சு பழச்சாறு இரண்டையும் சம அளவு கலந்து சாப்பிட்டால், வாந்தி சுவையின்மை, ருசியின்மை போன்ற பிரச்சனைகள் குணமாகும்.

முசுமுசுக்கைக் கீரைச் சாறில் உலர்ந்த திராட்சையை அரைத்துச் சாப்பிட்டால் வாந்தி நிற்கும்.

வாயுக்கோளாறு

முருங்கைக்கீரையைப் பூண்டு, உப்பு, மஞ்சள் சேர்த்து அவித்து தினமும் சாப்பிட்டால் வாயுக் கோளாறுகள் சரியாகும்.

கறிவேப்பிலையை உலர்த்தி கால் கிலோ அளவு எடுத்துப் பொடியாக்கி, அதில் 25 கிராம் பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து தினமும் உணவுக்குப் பிறகு 2 கிராம் அளவு சாப்பிட்டால் வாயுக்கோளாறுகள் நீங்கும்.

வெந்தயக் கீரையுடன் சிறிது ஓமம் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் வாயுக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

பிரண்டை (காய்ந்தது), இலந்தை இலை (காய்ந்தது) ஓமம் (சிறிது) மூன்றையும் சேர்த்துக் கஷாயமாக்கி சாப்பிட்டால் வாயுக் கோளாறுகள் தீரும்.

நல்வேளைக் கீரையை (கால் கிலோ) உலர்த்தி, வாய்விளங்கம், ஓமம், மிளகு ஆகியவற்றைத் தலா 50 கிராம் சேர்த்து பொடியாக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவு வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட்டால் வாயுக்கோளாறுகள் அனைத்தும் விலகும்.

வாதநாராயணன் கீரையை பூண்டு சேர்த்து அவித்துச் சாப்பிட்டால் வாயுப் பிரச்சனைகள், வயிற்றுப் பொருமல் போன்றவை தீரும்.

சுக்காங் கீரையுடன் சிறிது ஓமம், மஞ்சள் இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் வாயுக்கோளாறுகள் குணமாகும்.

முள்ளிக்கீரையுடன் பூண்டு, சீரகம் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் நீர்க்கட்டு, நீர்க்கடுப்பு போன்றவை மறையும்.

வங்கார வள்ளைக் கீரையுடன் மிளகு, பூண்டு, பெருங்காயம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அவித்துச் சாப்பிட்டால் வாயுக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

பரட்டைக் கீரையுடன் பூண்டு, மிளகு, ஓமம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அவித்துச் சாப்பிட்டால் வாயுக் கோளாறுகள், பெருவயிறு குணமாகும்.

வாய்ப்புண்

நெல்லி இலைகளை அவித்த நீரினால் அடிக்கடி வாய் கொப்பளித்து வந்தால் வாய்ப்புண்கள் ஆறிவிடும்.

வாய்ப்புண் ஏற்பட்டால் மணத்தக்காளியைப் பச்சையாக தயிரில் போட்டுச் சாப்பிடுவது பலன் தரும். வெங்காயத்தை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி உணவுக்கு முன் சாப்பிடுவதும் குணம் தரும்.

கையளவு மணத்தக்காளிக் கீரையுடன் 4 சிட்டிகை மஞ்சளையும் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்துச் சாப்பிட்டால், வாய்ப்புண், நாக்குப்புண் போன்றவை குணமாகும்.

பொன்னாங்கண்ணி இலைச்சாறு (100 மிலி), கரிசலாங்கண்ணிச் சாறு (100 மிலி) இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும். அதில் 50 கிராம் அதிமதுரத்தை பால் சேர்த்து கலந்துகொள்ளவும். அடுத்து அதை மெழுகு பதமாகக் காய்ச்சி இறக்கி தினமும் காலை, மாலை இரு வேளையும் ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிட்டால், வாய்ப்புண் வயிற்றுப்புண் போன்றவை குணமாகும்.

அகத்திக்கீரை சாற்றில் (200 மிலி) 50 கிராம் அதிமதுரத்தை பால் சேர்த்து அரைத்து, அத்துடன் நல்லெண்ணெய் (250 மிலி) சேர்த்து, நன்கு கொதிக்க வைத்து தைல பதத்தில் இறக்கவும். இதைத் தினமும் அதிகாலையில் 5 மிலி (1 ஸ்பூன்) அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண், நாக்குப்புண், தொண்டைப்புண் குணமாகும். உதடு வெடிப்புக்கும் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரைச் சாறில் (30 மிலி) நல்லெண்ணெய் கலந்து வாய் கொப்பளித்தால் வாய்ப்புண், டான்சில், சைனஸ் போன்றவை குணமாகும்.

புளியாரைக் கீரையுடன் வெந்தயம் சேர்த்து அரைத்து மோரில் கலந்து சாப்பிட்டால் வியப்புண், வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

விந்து கழிதல் நீங்க

அம்மான் பச்சரிசி கீரையுடன் கிழா நெல்லி இலையையும் சம அளவு சேர்த்து அரைத்து பசும்பாலில் கலக்கி காலை, மாலை இரு வேளை என தொடர்ந்து 21 நாள் சாப்பிட்டால் தூக்கத்தில் கனவு நிலையில் விந்து வெளியேறுதல் குறைபாடு சரியாகும்.

விஷக்கடி

சிறுகீரை வேர், குப்பைமேனி வேர், சிறுபிளை வேர் மூன்றையும் சம அளவில் எடுத்து, அலசி நன்றாக அரைத்து, எலுமிச்சம் பழம் அளவு அதிகாலையில் சாப்பிட்டு உணவில் உப்பு சேர்க்காமல் பத்தியம் இருந்தால், வண்டுக்கடி, தேள்கடி போன்ற அனைத்து விதமான விஷக்கடிகளும் குணமாகும்.

வீக்கம்

காசினிக் கீரையுடன் சிறிது பார்லி, மஞ்சள் சேர்த்துக் கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் உடலில் நீர் கோர்த்துக் கொண்டதால் ஏற்படும் வீக்கம் மறையும்.

கொடிப்பசலைக் கீரையை விளக்கெண்ணெய், மஞ்சள் சேர்த்து வதக்கிக் கட்டினால், வீக்கம், கட்டிகள் போன்றவை கரையும்.

பொடுதலைக் கீரையுடன் ஆளி விதையைச் சேர்த்து அரைத்து, வீக்கங்கள் மீது பற்றுப்போட்டால், அவை கரையும்.

முள்ளிக்கீரையை அரைத்து வீக்கம், கட்டி ஆகியவற்றின் மீது பற்றுப்போட்டால் அவை கரைந்துபோகும்.

வெண்குஷ்டம்

அம்மான் பச்சரிசி, கீழா நெல்லி, வெந்தயம் மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து, 6 மாதங்களுக்கு தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 15 கிராம் அளவு சாப்பிட்டால் வெண்குஷ்டம் குணமாகும்.

வெள்ளைப்படுதல்

பொன்னாங்கண்ணி கீரைச் சாறு, கரிசலாங்கண்ணிச் சாறு, பசு நெய், பசும்பால் என ஒவ்வொன்றிலும் தலா 60 மிலி அளவுக்கு எடுத்து ஒன்றாகக் கலக்கி காய்ச்சி மெழுகு பதத்தில் இறக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளை ஒரு ஸ்பூன் (5 கிராம்) அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் வெள்ளைப்படுதல், கை கால் எரிச்சல், பித்த மயக்கம் போன்ற பாதிப்புக்கள் குணமாகும்.

பசலைக் கீரைச் சாறு, யானை நெருஞ்சில் சாறு இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து, 2 சிட்டிகை மஞ்சள் தூள் சேர்த்து, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் சுமார் 60 மி.லி. அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால், பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைப்படுதல் பிரச்சனை தீரும். ஆண்களுக்கு உண்டாகும் இந்திரீய ஒழுக்கும் குணமாகும்.

பொடுதலைக் கீரையுடன் சம அளவு வெள்ளெருக்கு சேர்த்து அரைத்து மூன்று சிட்டிகை மஞ்சள் தூள் சேர்த்து அதிகாலையில் வெறு வயிற்றில் தொடர்ந்து 21 நாட்கள் சாப்பிட்டால் வெள்ளைப்படுதல் பிரச்சனை நிரந்தரமாகத் தீரும்.

துத்திக்கீரை, கடுக்காய் (1) இரண்டையும் தட்டிப்போட்டு கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும்.

பாலக் கீரை, சீரகம், பூண்டு ஆகியவற்றை அரைத்து 3 கிராம் அளவில் சாப்பிட்டால் வெள்ளைப்படுதல் பிரச்சனை சரியாகும்.

பிண்ணாக்குக் கீரையைச் சாறு எடுத்து, அதில் கடுக்காய்த் தோலை ஊறப்போட்டு, பிறகு காய வைத்து எடுத்துப் பொடியாக்கிச் சாப்பிட்டால் வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும்.

சுக்காங் கீரையைத் தொடர்ந்து 15 நாட்கள் சாப்பிட்டால் வெள்ளைப்படுதல் பிரச்சனை தீரும்.

முக்குளிக் கீரைச் சாறில் தான்றிக்காய் தோலை ஊற வைத்து, உலர்த்திப் பொடியாக்கி சாப்பிட்டால், வெள்ளைப்படுதல் பிரச்சனை தீரும்.

துயிலிக் கீரையுடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் வெள்ளைப்படுதல் பிரச்சனை தீரும்.

சாணாக்கிக் கீரையுடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் வெள்ளைப்படுதல் பிரச்சனை குணமாகும்.

வெள்ளை ஒழுக்கு

சில ஆண்டுகளுக்கும் பெண்களுக்கும் அவர்களது அந்தரக்க உறுப்புக்களில் இருந்து வெள்ளை நீர் ஒழுக்கு இருக்கும். இதனால் அரிப்பு, எரிச்சல், புண் போன்றவை உண்டாகி வேதனைப்படுத்தும். இந்தக் குறைபாடு உள்ளவர்கள், புளியாரைக் கீரையை 15 நாட்களுக்கு (காலையில் மட்டும்) சமைத்துச் சாப்பிட்டால் வெள்ளை ஒழுக்கு பிரச்சனை தீரும்.

ஜீரண கோளாறு

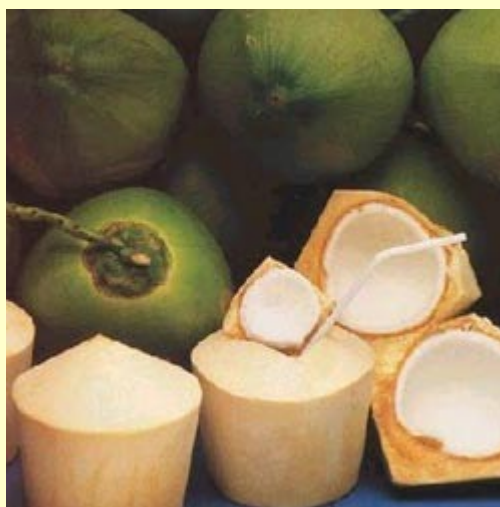
சாணாக்கிக் கீரையுடன் சிறிது ஓமம், மஞ்சள் இரண்டையும் சேர்த்து கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் ஜீரணக் கோளாறுகள், வாயுக்கோளாறுகள் போன்றவை தீரும்.

ஜீரண சக்தி

புளியாரைக் கீரைச் சாறில் ஓமத்தை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி சாப்பிட்டால் ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும்.

ஜீரண மண்டல உறுப்புக்கள்

பண்ணைக் கீரையை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால் ஜீரண மண்டல உறுப்புக்கள் பலமம்



இயற்கை பழச்சாறுகளின் மகத்துவம்..

தர்பூசணிப்பழச் சாறு:



கோடையின் கொடுமையிலிருந்து விடுபட நினைப்பவர்கள் இப்பழத்தை உண்பது இயல்பு. ஆனால் சாறு எடுத்து உண்ணும் போது கல்லடைப்பு என்னும் நோயுடன் சிறுநீர் வெளியேறும் போது தோன்றும் பல்வேறு குறைபாடுகளும் நீங்கும்.நீரிழிவு வியாதியும் கட்டுப்படும். தர்பூசணிப்பழச் சாறுடன் தேன் கலந்து உண்டுவர காய்ச்சல் குணமாகும். சாறுடன் சமஅளவு மோர் கலந்து அருந்த காமாலை குணமாகும்.

அத்திப்பழச்சாறு:



© www.123rf.com

அத்திப்பழத்தை பிட்டுப்பார்த்தால் அத்தனையும் சொத்தை என்று பழமொழி இருந்தாலும் கூட அத்திப்பழத்தை உபயோகிக்கலாம். அத்திப்பழத்தை சேகரித்து சாறு பிழிந்து சுவைக்காக தேங்காய் பாலும் தேனும் கலந்து அருந்தலாம். இச்சாறு எலும்பு முறிவு உள்ளவர்களுக்கு மிக்க பலனை தரும். அத்திப்பழமும் தேனும் கலந்து கல்உப்புடன் சேர்த்து உண்ண ஆரம்பகாலச் சிதைவுகளை சரி செய்யலாம். ஆஸ்துமா, நரம்பு தளர்ச்சி, மூளை வளர்ச்சி குறைவு ஆகியவை இச்சாறு அருந்துவதால் குணமாகும்..

ஆப்பிள் பழச்சாறு:



ஆப்பிள் பழச்சாறு உடற் சோம்பல், உடல்களைப்பு, வேளையில் ஆர்வமின்மை போன்றவற்றை குணமாக்கும் தன்மையுள்ளது. ஆப்பிள் பழச்சாறுடன் தேனும் பொடித்த

ரோஜா இதழ், ஏலம் ஆகியவற்றை கலந்து அருந்த ரத்த சோகை குணமாகும். மேலும் கர்ப்பிணி பெண்கள் இச்சாற்றை அருந்த பிரசவத்தின் போது இழக்கும் சக்தியை பெறலாம். குழந்தைகளுக்கு ஆப்பிள் சாறு கொடுக்க உடல் வளர்ச்சி, உடற்பலம் பெருகும்.

திராட்சைச் சாறு:



திராட்சைச் சாறு தொடர்ந்து அருந்தி வர இரத்த அழுத்தகுறைவு, நரம்பு தளர்ச்சி, குடற்புண் (அல்சர்), காமாலை, வாயுகோளாறுகள், மூட்டுவலி ஆகியவை குணமாகும். திராட்சைச் சாறுடன் தேன் கலந்து உண்டுவர ரத்த விருக்தியுண்டாகி உடல் பலம் மிகும். நீரிழிவு வியாதிக்கு சர்க்கரை சேர்க்காத சாறு மிகவும் நல்லது.

ஆரஞ்சுச் சாறு:



தொண்டையில் புற்றுநோய் கொண்டு எந்த உணவும் உட்கொள்ள இயலாத நிலையிலுள்ளவர்களுக்கு ஆரஞ்சுச்சாறு அருமருந்தாகும். திட உணவு உட்கொள்ளாத வகையில் உள்ளவர்கள் இச்சாற்றை துளி துளியாக அருந்தி உடல் நலம் பெறலாம்.

இச்சாற்றை அருந்துபவர்களுக்கு உடலில் நோயினை எதிர்க்கும் சக்தி அதிகமாகிறது. எளிதில் ஜீரணம் செய்ய தகுந்தது. இருதய நோய்கள் எளிதில் குணமாகும். டைபாய்டு, ஜரம் ஆகியவை குணமாகும். ஆரஞ்சுச் சாறுடன் இளநீர் கலந்து அருந்துவதால் சிறுநீர் தாராளமாக வெளியேறும். சிறுநீரக

குறைபாடு குணமாகும். குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க குடல் பலம் பெருகும்.
இச்சாறுடன் எலுமிச்சைச் சாறு கலந்தும் அருந்தலாம்.

எலுமிச்சைச் சாறு:



பாத்திரங்களில் உள்ள அழுக்கை நீக்க மட்டும் எலுமிச்சை பயன்படுவதில்லை. நமது உடலில் உள்ள அழுக்குகளை அகற்றவும் பயன்படுகிறது. எலுமிச்சைச் சாறு அத்துடன் தேன் கலந்து அல்லது வெல்லம் கலந்து ஒரு பழத்திற்கு அரை லிட்டர் தண்ணீர் கலந்து அருந்த வேண்டும். தொடர்ந்து அருந்துவதால் மூல நோய்கள், வயிற்றுக்கடுப்பு, பித்தத்தால் வரும் நோய்கள் ஆகியவை குணமாகும். ஆனால் அளவுக்கதிகமாக இதை அருந்தும்போது குடல் தன் பலத்தை இழக்க நேரிடும். இளநீருடன் கலந்து அருந்துவதால் டைபாய்டு நோய் குணமாகும். வெள்ளை வெங்காய சாறுடன் கலந்து அருந்துவதால் மலேரியா நோய் குணமாகும். வெள்ளை வெங்காயத்துடன் கற்பூரம் கலந்து அருந்த எலுமிச்சைச் சாறுடன் அருந்துவதால் காலரா குணமாகும். உடல் களைப்புகள், கை, கால் கணுக்களில் வீக்கம் வலி ஆகியவை இருந்தால் எலுமிச்சைச் சாறுடன் விளக்கெண்ணெய் கலந்து தேய்த்து வர வலியிலிருந்து மீளலாம். பழுத்த வாழைப்பழத்துடன் எலுமிச்சைச் சாறும் தேனும் கலந்து குழைத்து உண்ண மலக்குடலில் உள்ள குறைகள் நீங்கி பல நோய்கள் வராது தடுக்கலாம்.

தக்காளிச் சாறு:



தக்காளிச் சாற்றை நாள்தோறும் காலைவேளையில் உண்டுவர உடல் வலிமை அதிகமாவதுடன் வேண்டாத சதைகளும் குறையும்.நீரிழிவு வியாதியும் கட்டுப்படும். சாறுடன் தேன் கலந்து உண்டுவர ரத்தம் சுத்தமாகும்.தோல் நோய்கள் குணமாகும்.
மேலும் தக்காளி ஏழைகளின் ஆப்பிள் என்ற அழைப்படுவதற்கு ஏற்ப பல விதமான நோய்களை குணமாக்கும் ஆப்பிளில் இருக்கும் சத்தைவிட சற்று அதிகான சத்துடன் விலை மலிவாக கிடைக்கும்.

மாதுளம் பழச்சாறு



மாதுளம் பழம் என்றாலே பெரும்பாலும் பலர் அதன் முத்துக்களின் சாரத்தை மட்டும் ருசித்துவிட்டு விதைகளை உமிழ்ந்துவிடுவார்கள்.
ஆனால் மாதுளம் பழத்தின் சத்தே அதன் விதைகளில்தான் அதிகம் உள்ளது என்பதை அவர்கள் அறிந்திருக்க மாட்டார்கள்.

பொதுவாக அக்டோபர் மாதத்திலிருந்து டிசம்பர் மாதத்திற்குள் பூத்துக் காய்த்து பழமாகும் மாதுளம் பழத்தின் சத்துக்களையும், மருத்துவச் சிறப்புகளையும் இப்போது பார்ப்போம்.

மாதுளம் பழத்தில் அதிகபட்சமாக நீர் சத்து 78 விழுக்காடு உள்ளது. புரதச்சத்து 1.6 விழுக்காடும், நார்ச்சத்து 5 விழுக்காடும், கார்போ ஹைட்ரேட் 14.5 விழுக்காடும், தாதுக்கள் 0.7 விழுக்காடும், சுண்ணாம்புச் சத்து 10 விழுக்காடும், மக்னீஷியம் 12 விழுக்காடும் அடங்கியுள்ளன.

இதுதவிர, சிலிக் திராவகம் 14 மில்லி கிராம், கந்தகம் 12 விழுக்காடு, குளோரின் 20 விழுக்காடு, தயாமின் 0.46 விழுக்காடு, பாஸ்பரம் 1.33 விழுக்காடு, செம்பு 0.2 விழுக்காடு, நிக்கோடீனிக் அமிலம் 0.30 விழுக்காடும் உள்ளன.

மேலும், வைட்டமின் சி சத்து 16 மில்லி கிராம் அளவிற்கு மாதுளத்தில் அடங்கியுள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

மாதுளம் பழத்தைப் பொறுத்தவரை பூ, தோல், விதை என அனைத்துமே மருத்துவச் சிறப்பு வாய்ந்தவை.

மாதுளம் பூ, இரத்த வாந்தி, இரத்த மூலம், வயிற்றுக்கடுப்பு, துடு முதலியவற்றை போக்கும். பூவை கஷாமாயம் செய்து குடித்தால் தொண்டை தொடர்பான பல பிணிகளும் அகலும்.

மாதுளம் பழ ரசம் தாதுவைப் பெருக்கும், வாந்தியை நிறுத்தும் மற்றும் பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய்க் குறைபாடுகளை அகற்றும். இதுதவிர, காதடைப்பு, வெப்பக் காய்ச்சல், மந்தம், மயக்கம் ஆகியவற்றையும் பழ ரசம் விலக்கும்.

மாதுளம் பழ ரசத்துடன் ஒன்றரைப் பங்கு கற்கண்டு அல்லது வெள்ளைச் சர்க்கரை சேர்த்துப் பாகுபதத்தில் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் தொடர்பாக ஏற்படக்கூடிய பிரச்சனைகள் நீங்கும்.

அன்றாடம் பாதி மாதுளம் பழம் அளவிற்கு நன்றாக மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் மலக்கட்டு நீங்கி, நன்றாக மலம் இளகி இறங்கும்.

மாதுளம் பழச்சாறும், இஞ்சிச் சாறும் சம அளவு எடுத்து சிறிதளவு தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் எவ்வளவு கடுமையான இருமரும் குணமாகும்.

மாதுளம் பழத்தின் விதைகளை எடுத்து வெயிலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து தினமும் பசும்பாலில் சிட்டிகை அளவு கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் தாது பலம் பெற்று உடலும் நலம் பெறும்.

இதுதவிர, மேலே குறிப்பிட்டதுபோல் தொடர்ந்து 40 நாட்கள் சாப்பிட்டால் ஆண்மைக் குறைபாடு நீங்கும்.



வாழ்க வளமுடன்!