

ஆயுர்வேதம்

நடே

சைனஸ்

ரோஜா குஸ்கந்த்

சித்தகத்தி

பித்த உடம்பா
உங்களுக்கு?
தொரிந்து
கொள்ளலாம்...

வயதைக்
குறைக்க
புதிய
வழிகள்...

<https://t.me/SKLINKS>

வீக்கத்தை தூரத்தும்
தொட்டால் சிணுங்கி

உணவு நலம்⁺

YouTube

விரைவாக வளர்ந்து வருகிறது

பதப்படுத்தலாஃ
பச்சை
யட்டாணி



காதல்
உணர்வு
உணவுகள்



உடற்பயிற்சியும்
சர்க்கரையாளர்களும்



ஓட்டலில்
ஆரோக்கியமாக
சாப்பிடுவது
எப்படி?



முள்ளங்கிச்சாறு
முடமாக்கும்
தேய்கள்



மாதாளுஃ
முத்துக்கள்..
ஃல்லாழுஃ
சத்துக்கள்..



ஆர்கானிக்
என்றால் என்ன
ஸ்பெஷல்



ஆரோக்கியத்திற்கு
உதவுஃ
பீஸ்தா



கிதம் தரும்
இயற்கை
வாசிலின்



யுடியுப் உணவு நலம் சேனலில் இலவசமாக இணைந்து ஂங்கள் வீடியோக்களை காணலாம்

Education!

Discipline!

Progress!



ஸ்ரீ தன்வந்திரி இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ஆல்டர்னேட்டிவ் மெடிசின்

மத்திய அரசின் மருத்துவ டிப்ளமா படிப்புகள்

- ▶ டிப்ளமா இன் சித்தா மெடிசின் சயின்ஸ் (D.S.M.S.)
- ▶ டிப்ளமா இன் ஆயுர்வேதா மெடிக்கல் சயின்ஸ் (D.A.M.S.)
- ▶ டிப்ளமா இன் யுனானி மெடிசின் சயின்ஸ் (D.U.M.S.)
- ▶ டிப்ளமா இன் ஹோம்யோபதி (D.H.)
- ▶ டிப்ளமா இன் ஆயுர்வேதிக் பியூட்டி கேர் (D.A.B.)
- ▶ டிப்ளமா இன் வர்மா & யோகா (D.V.Y.)
- ▶ டிப்ளமா இன் பாரம்பரிய மருத்துவம் (D.T.M.)
- ▶ டிப்ளமா இன் தேசுக்ரோபதி & யோகிக் சயின்ஸ் (D.N.Y.S.)
- ▶ டிப்ளமா இன் ஆயுர்வேதா மசாஜ் & பஞ்சகர்மா தெரபி (D.A.M.P.)
- ▶ டிப்ளமா இன் பஞ்சகர்மா & மசாஜ் தெரபி (D.P.M.T.)
- ▶ டிப்ளமா இன் பயோ டெலிக் & டிப்ளமா மெடிசின் (D.B.F.M.)
- ▶ டிப்ளமா இன் அக்ரூபஞ்சர் (D.acu.)
- ▶ மாஸ்டர் டிப்ளமா இன் அக்ரூபஞ்சர் (M.acu.)



- ◀ அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருத்துவ டிப்ளமா
- ◀ வேலைவாய்ப்பு அலுவலகங்களில் பதிவு செய்யும் வசதி
- ◀ உதவி மருத்துவராக பணிபுரிய வாய்ப்பு
- ◀ பாரம்பரிய மருத்துவர்களுக்கான மிகச்சிறந்த பாதுகாப்பு

BSS Course Sponsored by National Development Agency

1&2 வருட படிப்பு, தகுதி : 10ம் வகுப்பு

SRI DHANVANTHRI INSTITUTE OF ALTERNATIVE MEDICINE

110, 80 Feet Road, D-Block, Gangai Apartment
Sathya Garden, Saligramam, Chennai - 600 093.
(Next to Golden Paradise Kalyana Mandapam)

அடமிஷன்
நடைபெறுகிறது.

9940306363, 9444160175

எமது இதழ்கள்



உணவு நலம்
சுவாசகை மருத்துவம்



ஆயுர்வேதம் டுடே
மூலிகை மருத்துவம்

இரு இதழ்களும் இணைந்த சந்தா விபரம்

வருட சந்தா தபால் மூலம்

1 வருடம்	ரூ. 650
2 வருடம்	ரூ. 1250

வருட சந்தா குரியர் மூலம்

1 வருடம்	ரூ. 1000
2 வருடம்	ரூ. 1600

ஆயுர்வேதம் டுடே

31 தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி, சென்னை - 28.

போன் 044 24953674,
mail:unavunalam@gmail.com
site:www.unavunalam.com

M.O, செக் ஆயுர்வேதம் டுடே என இருக்க வேண்டும் இந்தியன் ஒவர்சீஸ் வங்கி Ac No 064102000001624 Ayurvedam Today என்ற பெயரில் பணம் செலுத்தலாம்.

2012, 2013, 2014, 2015 வருட தொகுப்புகள் சில மட்டுமே உள்ளன. ஒரு வருட தொகுப்பின் விலை ரூ. 300 மட்டுமே. தபால் இலவசம்.

2015ம் வருட 12 தொகுப்பு ரூ. 300 மட்டுமே!

ஆயுர்வேதம் டுடே

ஏப்ரல் 2017 மலர் 5 இதழ் 4

52 பக்கங்கள் விலை ரூ 30
சந்தா செலுத்த www.unavunalam.com

ஆசிரியர்:

S. செந்தில் குமார்,
B.Sc(Bot.), D.N.M, R.M.P.,
அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற ஆயுர்வேத
மருந்து ஆளுநர் 450/ 25 D.

துணை ஆசிரியர்:

திருமதி. எஸ். அன்னம்,

மருத்துவ ஆலோசனைக் குழு:

Dr. K. ஹரி சங்கர்
M.B.B.S., D.V. M.D., (AM).
Dr. M.K. தியாகராஜன், MD (S)
Dr. K. கோலப்பிள்ளை, BSMS
Dr. C. A. ரவி, MD (Acu)

முகப்பு அட்டை: எம். குமார்
வடிவமைப்பு உதவி: S. கலா

ஆயுர்வேதம் டுடே

31 தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி, சென்னை - 28.

போன் 044 24953674,
mail:unavunalam@gmail.com
site:www.unavunalam.com



www.facebook.com/healthandfoodintamil

ஆயுர்வேதம்

ஏப்ரல் 2017 மலர் 5 இதழ் 4 **௫௮**

52 பக்கங்கள் விலை ரூ 30

வருட சந்தா ரூ. 350 (தபால் செலவு இலவசம்)

உள்ளே...



16 வீக்கத்தை விரட்டும் தொட்டால் சிணுங்கி

சில குழந்தைகள் பிறர் தொட்டாலே அழத் துவங்கி விடுவர், அத்தகைய குழந்தைகளை நாம் “தொட்டால் சிணுங்கி” என அழைப்பது வழக்கம். மூலிகைகளிலும் அவ்வாறு பிறர் தொடுவதையோ காலால் மிதிப்பதையோ, விரும்பாத மூலிகைகள் உள்ளன. அவற்றில் மிகவும் பிரபலமானது கரும் பச்சையும் சிவப்பு நிறமும் கொண்ட தொட்டால் சிணுங்கி எனும் மூலிகையாகும். இது சிறிய செடி போல படர்ந்து வளரக்கூடியது. சிறிய கூர்மையான முட்களை கொண்டது. ரோஸ் கலர்

மன நிம்மதி பெற பக்தி யோகம்
அமெரிக்காவில் யோகா
தாமரை மலரிலும் மருத்துவம்
கண்களை காக்கும் நந்தியா வட்டம்
குல்கந்த குணநலன்கள்
விட்டமின் பயன்படுத்துபவர்கள் ஜாக்கிரதை
சித்தகத்தி

22 வயதைக் குறைக்க புதிய வழிகள்

1940 களில் 32 ஆண்டுகளாக இருந்த இந்தியர்களின் சராசரி வாழ்நாள் இன்று எழுபதை அடுத்து நிற்கிறது. நம் முன்னோர்களை விட நாம் இன்று நீண்ட நாட்கள் வாழ்கிறோம். அவர்களை வாட்டி வதைத்த பல கொடிய நோய்களினின்றும் இன்று நாம் விடுபட்டிருக்கிறோம். இதன் விளைவாக இவ்வுலக இன்பங்களை நம் உற்றார் உறவினருடன் சேர்ந்து துய்த்து மகிழுகின்ற வாய்ப்பு நமக்குக் கிடைத்திருக்கிறது.

தாளிச பத்திரி
புனிதமான திருநீற்றுப்பச்சை
சுவாசம் சீர் பெற
சொரியாளிஸ் என்பது என்ன?
ரத்த கொதிப்புக்கு அற்புத வழிகள்
பெருங்குடல் கோளாறுகள்

வாசகர்கள் இவ்விதழில் வெளியாகியுள்ள முறைகளைக் கொண்டு சுய மருத்துவம் செய்ய வேண்டாம் என கேட்டுக் கொள்கிறோம். வாசகர்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் சுய மருத்துவத்திற்கு ஆசிரியரோ, பதிப்பாளரோ, மருத்துவக் குழுவினரோ பொறுப்பாக மாட்டார்கள்.



பழசு தான் ஆரோக்கியத்துக்கு பெஸ்ட்!

நாம் உண்ணும் உணவைப் பற்றிய ஆயுர்வேத கருத்துகள் அனுபவரீதியாக அறியப்பட்டவை. தவிர ஆகாரத்தில் சேரும் உணவுப்பொருட்களைப் பற்றிய முழு அறிவு, அதில் சேரும் மூலப்பொருட்களின் சமச்சீரான கலவைகள் ஆகியவற்றை எல்லாம் ஆயுர்வேதம் பரிந்துரைக்கிறது. திரிதோஷ பாதிப்புகளை உண்டாக்காத உணவு முறைகளை ஆயுர்வேதம் விவரிக்கிறது.

உதாரணமாக தமிழகத்தின் பிரபல சிற்றுண்டியான இட்லி, அரிசி, பருப்புகள் கலந்து ஆவியில் வேக வைக்கப்பட்ட உணவு. சத்து நிறைந்த உணவு. இதில் சேர்க்கப்படும் உளுத்தம் பருப்பு புரதம் நிறைந்தது. இதன் 100 கிராமில், 24 கிராம் புரதம் உள்ளது. ஆனால் உளுத்தம் பருப்பு குடு நிறைந்த அமில உணவு. வெய்யில் காலத்தில் சாப்பிட்டால் அதிக அமிலம், வாய்வுத் தொல்லைகளை உண்டாக்கும். வட இந்தியாவில் உளுத்தம் பருப்பை கோடை காலத்தில் உபயோகிப்பதில்லை. இந்த உளுத்தம் பருப்பு பிரச்சனையை வெற்றிகரமாக சமாளிக்க, அரிசியும் பருப்பும் சரியான விகிதத்தில் கலக்கப்படுகின்றன. சேர்த்த கலவை புளிக்க வைக்கப்படுகிறது. பிறகு ஆவியில் வேக வைத்து உண்ணப்படுகிறது. இதனால் உளுத்தம் பருப்பின் தீமையான பக்க விளைவுகள் களையப்படுகின்றன. இட்லியை

வருடம் முழுவதும் உண்ணலாம். புரதம், கார்போஹைடிரேட், வைட்டமின் நிறைந்த உணவாகும் இட்லி, எல்லா வயதினருக்கும். (குழந்தைகள் உட்பட) ஏற்ற உணவாகிறது.

இதே போல, வட இந்திய மேதி ஆலூ (வெந்தயக்கீரை + உருளைக்கிழங்கு) பிரபலம். பொதுவாக உருளைக்கிழங்கு வாய்வை கிளப்பும். அதை கட்டுப்படுத்துவது உஷ்ண உணவான வெந்தயக்கீரை. இந்த உணவில் 'மேதி' அதிகமிருக்க வேண்டும்.

தாளிப்பதே ஒரு ஆரோக்கியமான சமையல் முறை. அதற்கு பயன்படுத்தும் கடுகு, சீரகம், பெருங்காயம் முதலியன உணவை சமன்படுத்தும் பொருட்கள்.

ஆயுர்வேதத்தில் சரகசம்ஹிதை விரிவாக உணவைப்பற்றி விவரிக்கிறது. பல சமையல் 'டிப்ஸ்' களை தருகின்றது. நாம் அவற்றை அறிந்து, அவற்றை அன்றாட வாழ்க்கையில் பின்பற்ற வேண்டும்.

நாம் என்ன உண்கிறோம் என்பது முக்கியமல்ல. நாம் எவ்வகை உணவு உண்டாலும் அவற்றால் ஏற்படும் நன்மை தீமைகளை அறிந்திருக்க வேண்டும். அப்பொழுது தான்

எல்லாரும் இன்புற்று இருக்க நினைப்பதுவே அல்லாமல் வேறொன்றும் அறியேன் பராபரமே!

நம் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை நாம் உணர முடியும். ஆரோக்கியத்தில் நமது விழிப்புணர்வு அத்தியாவசியமானது. நமது விழிப்புணர்வு மட்டுமே நமது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த முடியும்.

இதனை நம் வாசகர்கள் உணர்ந்து தங்களது அன்றாட வாழ்க்கையில் பின்பற்றுவது மட்டுமே ஆரோக்கியத்தை மென்மேலும் உயர்த்தும்.

தங்கள் நலன் கருதி,

ஆயுர்வேதம் டாக்டர். எஸ். செந்தில் குமார்.



இதயம் பலம் பேற

தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டு வரலாம். வெறுமனே நெல்லிக்காய் சாப்பிட இயலாதவர்கள், நெல்லிக்காயுடன் இஞ்சி சேர்த்து அரைத்து எலுமிச்சைச்சாறு கலந்து சர்க்கரை, தேவைப்பட்டால் உப்பு சேர்த்து தண்ணீரில் கலந்து அருந்தி வரலாம். காலை காபி, டீ, அருந்துவதற்குப் பதிலாக இந்தச் சாறை தயாரித்து அருந்து வரலாம்.

இதயம் பலவீனமாக இருப்பவர்கள் காய்ந்த திராட்சைப் பழத்தை பன்னீரில் ஊற வைத்து சிறிது நேரம் கழித்து பிசைந்து வடிகட்டி, கொஞ்சம், கொஞ்சமாக அருந்தி வரலாம். தினசரி இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்பு அருந்தலாம்.

ஒரு முழு பூண்டை தீயில் சுட்டு வெந்ததும் சாப்பிட்டு வர வாய்வுக் கோளாறு நீங்கும். இதே செய்முறையில் பூண்டை தொடர்ந்து உட்கொண்டு வர இரத்தக் குழாயில் உள்ள கொழுப்பை கரைப்பதுடன், இதயமும் வலுப்பெறும்.

எமது இதழ்கள்



உணவு நலம்
கிழங்கு மருத்துவம்



ஆயுர்வேதம் டூடே
மூலிகை மருத்துவம்

இரு இதழ்களும் இணைந்த சந்தா விபரம்

வருட சந்தா தபால் மூலம்

1 வருடம்	ரூ. 650
2 வருடம்	ரூ. 1250

வருட சந்தா குரீயர் மூலம்

1 வருடம்	ரூ. 1000
2 வருடம்	ரூ. 1600

ஆயுர்வேதம் டூடே

31 தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி, சென்னை - 28.

போன் 044 24953674,

mail:unavunalam@gmail.com

site:www.unavunalam.com

M.O, செக் ஆயுர்வேதம் டூடே என இருக்க வேண்டும் இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கி Ac No 064102000001624 Ayurvedam Today என்ற பெயரில் பணம் செலுத்தலாம்.

2012, 2013, 2014, 2015 வருட தொகுப்புகள் சில மட்டுமே உள்ளன. ஒரு வருட தொகுப்பின் விலை ரூ. 300 மட்டுமே. தபால் இலவசம்.

2015ம் வருட 12 தொகுப்பு ரூ. 300 மட்டுமே!



பக்தி யோகத்தால் பலன்கள் அதிகம்

லே யாகா உலகெங்கும் பரவிய காரணம் அது உடலுக்கு மட்டுமன்றி, மனதுக்கும் ஆரோக்கியத்தையும் அமைதியையும் கொடுக்கிறது என்பதால் தான். ஹதயோகம், தியானம், கர்மயோகம், ஞானயோகம் போன்ற பல அம்சங்களை தன்னிடத்தே கொண்டிருப்பதால் யோகா ஒரு முழு பயிற்சி முறை.

மன அமைதியை பெற, இறைவனை அடைய, கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பல வழிகளில் ஒன்று பக்தி யோகம். நமது இதிகாசங்கள், இலக்கிய நூல்கள் இவைஎல்லாவற்றிலும் இறை நெறி வலியுறுத்தப்பட்டு வந்திருப்பதால், பொதுவாகவே பக்தி நெறி நம்மிடையே அதிகம். எனவே பக்தி யோகத்தை கடைப்பிடிப்பது சுலபம்.

இன்றைய உலகம் பரபரப்பான, “டென்ஷன்”

8 ஆயுர்வேதம் ஏப்ரல் 2017

நிறைந்த ஓடும் உலகம். பல மன நோய்கள் அதிகமாகி வரும் காலமிது. ஏனென்றால் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற போட்டிகள் நிறைந்த காலமிது. சமாளிக்க முடியாதவர்கள் மனச்சோர்வுக்கு ஆளாகின்றனர். இவர்களுக்கு அருமருந்து தியானமும், பக்தியும்.

கடவுள் இருக்கிறார் என்பதை தர்க்க ரீதியாக நிரூபிக்க முடியாது. நம்பினோர்க்கு கடவுள். நம்பாதவர்களுக்கு கல். நம்பியவர்களுக்கு கடவுள்தான் எங்கும் நிறைந்தவர். எல்லாம் அறிந்தவர். அவரன்றி ஓர் அணுவும் அசையாது. பிரபஞ்சத்தின் பொருளே கடவுள்தான்.

ராமாநுஜர் பக்தி மார்க்கத்தை கடைப்பிடிக்க 7 வழிகளை சொல்கிறார்.

அவை:

1. விவேகா
2. விமோகா
3. அப்யாசம்
4. க்ரியா
5. கல்யாணா
6. அனவாசதா
7. அனுத்தார்சா.

இவற்றை விரிவாக பார்ப்போம்

1. விவேகா: சாத்விக உணவை உட்கொள்வது. உணவு சுத்தமாக, தூய்மையாக தயாரிக்கப்பட வேண்டும்.
2. விமோகா: பக்தர் உலக சுகங்களிலிருந்து விலக வேண்டும். இந்திரியங்களை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். உண்மையான உழைப்புக்கேற்ற ஊதியம் பெறுவதில் தவறில்லை.
3. அப்யாசம்: அடிக்கடி கடவுளை நினைக்கவும். கடவுளின் பெயரை உச்சரிக்கவும். சிந்தையை கடவுளிடம் வைக்கப்பழகவும்.
4. க்ரியா: உங்களுக்கு விதிக்கப்பட்ட வேலையை செவ்வனே செய்தல்.
5. கல்யாணா: எல்லோருடனும் அன்பாக இருத்தல். மற்றவர்க்கு மனதாலும் செயலாலும் தீங்கிழைக்கக் கூடாது. சத்தியத்தை கடைபிடிக்கவும். பேராசையை தவிர்க்க வேண்டும். பிறர்பொருளை நாடக்கூடாது. முடிந்த வரை 'தர்மம்' செய்யவும். மனமும், வாயும் ஒன்றாக செயல்பட வேண்டும்.
6. அனவாசதா: மனதை அமைதியாக சாந்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எதற்கும் கவலைப்படாமல் எப்போதும் அமைதி காக்கவும். இதனால் பொறுப்புக்களை கவனிக்காமல், கவலைப்படாமல் இருக்க சொல்லவில்லை. வாழ்க்கையின் ஏற்ற தாழ்வுகளை எதிர்நோக்க, அமைதியான அணுகுமுறை தேவை.
7. அனுத்தார்சா: அத்தீமமாக உணர்ச்சி வசப்படக்கூடாது. நல்ல விஷயங்களுக்கு மிகையாக ஆனந்திப்பது. கஷ்டம் வந்தால் துக்கிப்பது இவற்றை தவிர்க்கவும்.

அஷ்டாங்க யோகம்

மேற்சொன்னவைதவிர, கீழ்க்கண்ட வழிகளும் பக்தி யோகமாகும்.

1. யமா: இவை ஐந்து அஹிம்சை, சத்யம், பிரமசரியம், ஆஸ்தேயா (திருடாமலிருப்பது) மற்றும் அபரிக்குஹா (பொருட்களின் மேல் ஆசை வைக்காமல் இருப்பது)
2. நியமம்: வேதத்தை (முடிந்தவர்கள்) உச்சரிக்கவும். கடவுளை அடிக்கடி நினைக்கவும். எது நடந்தாலும் அமைதியாக ஏற்றுக் கொள்ளவும். ஜபம்செய்யவும்.
3. ஆசனா: சரியாக அமர்வது, நிற்பது (குருவிடம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்)
4. பிராணாயாமா: சுவாச கட்டுப்பாடு (குருவிடம் கற்றுக் கொள்ளவும்)
5. பிரத்தியாஹாரா: ஐம்புலன்களை கட்டுப்படுத்துவது. உடல் இன்பங்களை துறந்து கடவுளை பேரின்பமாக கருதி வழிபடுதல்.
6. தாரணா: மனதை கடவுளின் பெருமைகளில் நிலைப்படுத்துவது.
7. தியான: தியானம் (குருவிடம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியது)





நீரிழிவு வராமல் தடுக்கும் கோவைக்காய்

நீரிழிவு நோயாளிகளின் இரத்தத்தில் சேரும் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் பரம்பரை காரணமாக நீரிழிவு நோய் இருப்பவர்கள் கோவைக்காயை 35 வயது முதலே உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் நீரிழிவு நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.



இதயப்படபடப்பு குறைய

மாசிக்காயை பால்விட்டு, உரசி காலை, மாலை இருவேளை அரை கிராம் மட்டும் எடுத்து நாக்கில் இட்டு சுவைக்கவும். அளவு கூட்டி சுவைத்தால் மயக்கம் ஏற்படும்.

பஞ்சமகாயக்னம் எனப்படும் மேலும் சில வழிகள் (யக்னம் என்றால் தியானம், தொழுதல் என்று பொருள்)

1. ப்ரம்ம யக்னம்: வேதத்தை பாராயணம் செய்வது. (இல்லாவிட்டால் உங்களுக்கு தெரிந்த இறைவனின் துதிகளை பாராயணம் செய்யலாம்)
2. தேவயக்னம்: தேவர்களை வணங்குதல்
3. பித்ருயக்னம்: மூதாதையர்களை தொழுதல்
4. பூதயக்னம்: எல்லா ஜீவராசிகளையும் வணங்குதல்
5. மனுஷ்ய யக்னம்: விருந்தோம்பல் விருந்தாளிகளை கௌரவித்தல்

கர்மயோகமும், ஞானயோகமும் நம்மை பக்தி யோகத்திற்கு கொண்டு செல்லும். பக்தியோகத்தை கடைப்பிடிக்க, சில நடைமுறை யோசனைகள்.

1. தினமும் பூஜை செய்யவும். அடிக்கடி கோயில்களுக்கு செல்லவும். கடவுளை துளசியாலும் மலர்களாலும் அர்ச்சிக்கவும்.
2. ஜபம் செய்யவும்
3. புலன்களை கட்டுப்படுத்தவும். ஒழுக்கமாக இருக்கவும்.
4. உண்மையாக உழைத்து சம்பாதிக்கவும்.
5. புண்ணிய ஸ்தலங்களுக்கு யாத்திரைகள் மேற்கொள்ளவும்.
6. வீட்டில் சமைத்த உணவை முதலில் கடவுளுக்கு அர்ப்பணிக்கவும்.
7. முடிந்த அளவு தானதர்மம் செய்யவும்
8. தினமும் பிராணாயாமம் செய்யவும்.
9. ஒரு குருவை ஏற்படுத்திக்கொண்டு, பக்தியோகத்தை கடைப்பிடிக்கவும்.
10. கடவுளிடம் சரணாகதி அடையவும்

ஒதிசயம்...

ஒதிசயம்...

ஆணல் உண்மை...!

இந்தியாவில்
முதல்
முறையாக

வெற்றிகரமான 5-வது ஆண்டில்

ஹெர்பல்
ப்ராடக்ட்

- இந்தியாவில் முதன் முறையாக அறிமுகம் செய்யப்படும் தாம்பத்தியத்திற்கான ப்ராடக்ட்.
- உலகளாவிய விஞ்ஞானிகளால் நீண்ட ஆய்வுக்குப் பின் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஹெர்பல் ப்ராடக்ட்.
- அனைத்து நாடுகளிலும் விற்பனையாகும் அரிய ப்ராடக்ட் முதல் முறையாக இந்தியாவில்.
- 30 வயது இளைஞனுக்கு உண்டாகும் கிளர்ச்சியை போல் 79 வயது உடையவருக்கும் கிளர்ச்சி உண்டானது இந்த ப்ராடக்ட் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.
- அலோபதி, ஹோமியோபதி மருந்து போல் அல்லாமல் உலக அளவில் பெயர் பெற்ற மூலிகைகளால் தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு அபூர்வ ப்ராடக்ட்.
- உடலளவில் எந்தவித பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாத ப்ராடக்ட்.
- நுரையீரல், கல்லீரல், சிறுநீர்ப்பை, நரம்புத்தளர்ச்சி போன்றவற்றை பலப்படுத்துவதற்கும், உடலில் தேவையற்ற பொழுப்பை குறைப்பதற்கும், நீரிழிவு நோய் வருவதற்கு முன் தடுப்பதற்கும், ஞாபக சக்தியை அதிகரிப்பதற்கும் ஏற்ற புதுமையான ப்ராடக்ட்.
- இன்றைய நாகரீக உலகில் பாஸ்ட்புட், செல்போன், கம்ப்யூட்டர், குடிப்பழக்கம், புகைபிடித்தல், போதைப்பொருட்கள் பயன்படுத்துதல் போன்றவற்றாலும், கதிர்வீச்சாலும், மன உளைச்சலாலும் முழு திருப்தி அடைய முடியாத நிலையில் பலர் உள்ளனர். இந்த நிலையை முற்றிலும் மாற்றி முழு திருப்தி அடைய வைக்கும் ஹெர்பல் ப்ராடக்ட்.
- திருமணத்திற்கு முன்பும், திருமணத்திற்கு பின்பும் பயன்படுத்தி முழு திருப்தியைப் பெறலாம்.
- இந்த ப்ராடக்டை பயன்படுத்தியவர்கள் மூன்றாவது நாளிலேயே சக்தியையும், மாற்றத்தையும் கண்டு உணர்ந்துள்ளனர்.
- ஆண் உறுப்பு அளவு, தடிமன், விறைப்புத்தன்மை, நீண்ட நேர எழுச்சி போன்றவை அதிகரிக்கும்.
- 18 வயது முதல் 80 வயதுக்கு மேல் ஆண், பெண் இருபாலரும் இதனைப் பயன்படுத்தி இல்லை வாழ்வு செழிக்க துணைபுரியும்.
- Formulated in USA, Govt. Certificate from KKM, GMP, HALAL, HACCP, ISO 9001 and PURE VEGETARIAN போன்ற சான்றிதழ் பெற்ற ஒரே ப்ராடக்ட்.
- இந்த ப்ராடக்ட் மற்றும் பிளினஸ் பிளான் பற்றிய விவரங்கள் அறிந்து கொள்ள விரும்புவர்கள் தங்கள் முகவரியை SMS செய்யவும். விவரங்கள் உங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

GOLD PLUS WILMA GLOBAL RESOURCES

An ISO 9001 : 2008 Certified Company

fssai
LIC. No. 12416003000268

Cell : 98658 45115, 99448 70697

www.vfci.in

நாலாயிரம் வருடங்களுக்கு முன்பு தோன்றிய யோகா, இன்று அமெரிக்க கலாசாரத்தில் ஓர் அங்கமாக ஆகிவிட்டது. யோகா பயில்வது ஒரு ஃபேஷன் (Fashion) ஆகிவிட்டது.

டென்ஷன் நிறைந்த வேலைகளினால் அமெரிக்கர்கள் மன அமைதிக்கு யோகாவை நாடுகின்றனர்.

15 மில்லியன் அமெரிக்கர்கள் தங்களின் உடல் ஆரோக்கியத்திற்காக செய்யும் பயிற்சிகளில் ஏதாவது ஒரு யோகாப்யாசத்தை சேர்த்துக் கொள்கின்றனர்.

அமெரிக்காவிலுள்ள தேகப்பயிற்சி சாலைகளில், 75%, யோகாவையும் ஒரு பயிற்சியாக கற்றுத் தருகின்றனர்.

அமெரிக்கர்களுக்கு யோகா மீது இத்தகைய மோகம் ஏற்பட காரணம் புகழ் பெற்ற பாப்பிசை (PoP) கலைஞர்களான பீட்டில்ஸ், பிரபல ஹாலிவுட் நடிகை மியாஃபாரோவும், 1968 ல் இந்தியா வந்து, மகரிஷி மகேஷ் யோகியை அணுகி, யோகாவில் ஈடுபட்டது தான். யோகாவின் புகழை பெருக்கியவர்கள் பிரபல அமெரிக்க நடிகர், நடிகைகளும் ஆவர்.

நியூயார்க்கில் உள்ள ஒரு ஆஸ்பத்திரியின் இதய நோய்களின் நிபுணரான டாக்டர் ஒருவர் கூறியது உடற்பயிற்சிகள் நிணநீர் (Lymph) தங்கு தடையின்றி உடலெங்கும் பரவுவதை ஊக்குவிக்கிறது. ஆனால் யோகாசனங்கள் நிணநீர் சுரப்பதை ஊக்குவிப்பது மட்டுமல்லாமல் அவை உடலெங்கும் பரவிய பின், வெளியே வடிகால்களாகவும் உதவுகின்றது.

மற்றொரு அமெரிக்க நிபுணர் கூறுவது யோகா அமைதிப்படுத்துகிறது. அதனால் நோய்களை குணப்படுத்துகிறது.



அமெரிக்காவில் யோகா

பிராணாயாமம் மற்றும் யோகாசனங்கள் செய்யும் போது தசைகள் விரிந்து, சுருங்கி பயிற்சி பெறுவதால் தசைகள் சீராகின்றன. இதயத்துடிப்பு குறைகிறது, சுவாசம் குறைகிறது, ரத்த அழுத்தம் குறைகிறது, இதனால் உடல் குணமடைகின்றது.

யோகாவை இதர உடற்பயிற்சிகளைப் போல், உடல் வருந்த, மெய்வருந்த செய்ய தேவையில்லை. உடலை துன்புறுத்தாமல் நிதானமாக யோகாசனங்களை செய்யலாம்.

பல நோய்களின் காரணம் மனஅழுத்தம், மருந்துகளும் பதில் யோகாவே சிறந்தது. உடலுக்கு வலிமையை உண்டாக்கி மனச்சாந்தியை தரும் யோகா ஒரு இயற்கை சிகிச்சை முறை. யோகாவை எளிமையாக செலவின்றி வீட்டிலேயே செய்யலாம். எனவே யோகா ஒரு வரப்பிரசாதம். இதை சொல்லியிருப்பவர் டாக்டர் டிமோதி மெக்கால் (Dr. Timothy McCall). இவர் பாஸ்டனில் உள்ள B.K.S. ஐயங்காரின் யோகப் பள்ளியில் யோகாவை கற்பிக்கிறார்.

யோகாசனங்கள் கொலஸ்ட்ரால் அளவை குறைக்கிறது. உயர் ரத்தஅழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது. ரத்த நாளங்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதால் வரும் பாதிப்புகளை குறைத்து ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகிறது. யோகாசனங்கள் மாதவிடாய் நிரந்தரமாக நின்று விட்ட பெண்மணிகளுக்கு உகந்தவை. அமெரிக்காவின் பாஸ்டனில் “மனம் உடல் மன்றம் (Mind Body Institute) ஒன்று உள்ளது. இந்த நிறுவனம் முன் குனிந்து செய்யும் பல யோகாசனங்களை “மெனோ பாஸ்” ஆன பெண்களுக்கு கற்றுத்தருகிறது. இந்த ஆசனங்கள், நாளமில்லா சுரப்பிகள் அடங்கியுள்ள உடல் பாகங்களை மிருதுவாக அழுத்தி ‘மசாஜ்’ செய்யும் ஹார்மோன் மருந்துடன் சேர்த்து இந்த ஆசனங்களை செய்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

ஆன்மீகம் (குண்டலினி)

அறிவும் ஆரோக்கியமும் மேம்பட ‘பிராண சக்தி’ தங்கு தடையின்றி உடலுள் பரவ வேண்டும்.

எட்டு சக்கரங்களில் 7 சக்கரங்கள் சமநிலையில் சீராக இருக்க வேண்டும்.

ஐந்து மேற்புர சக்கரங்கள் ஆன்மீக சிந்தனை பகுதிகள் கீழ் மூன்று சக்கரங்கள் சரீர சம்மந்த தேவைகளை கவனிக்கின்றன.

விஞ்ஞானம்

மூச்சுப்பயிற்சிகள் உயர் ரத்த அழுத்தம்

மற்றும் ஸ்ட்ரெஸ் ஹார்மோன்களின் அளவை குறைக்கின்றன.

உடலை “நீட்டுவிக்கும்” ஆசனங்கள் நிணநீர் கழிவுகளை வெளியேற்ற உதவுகின்றன.

யோகாசனங்கள் தசைகளை ஆரோக்கியமாக வைக்க, உடல் மூட்டுக்கள் பாதிக்கப்படாமல் வலிவுற உதவுகின்றன.



மாதவிடாய்ப்

பிரச்சனைக்கு வில்வம்

பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு அதிக நாள் தள்ளிப் போக வேண்டுமானாலும், அதிக இரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டாலும் என்ன செய்யலாம்?

வில்வ இலையை அரைத்து தயிரில் கலக்கி, அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் ஓரிரு அவுன்ஸ் அளவு எடுத்துக் கொண்டு தொடர்ந்து நான்கு நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும். டீ, காபி தவிர்க்கவும்.

மலர்களின் அரசி ரோஜாவானால் அரசன் தாமரை, இந்தியாவின் எல்லா மொழி இலக்கியங்களில் தாமரையை பெண்களின் வதனத்திற்கும், இறைவனின் கண்களுக்கும் ஒப்பிட்டிருப்பதை காணலாம். இந்த பூவில் மகாலட்சுமி வாசம் செய்வதாக கருதப்படுவதால், தாமரை மிகவும் மதிக்கப்படுகிறது.

தாமரை ஒரு நீர்த் தாவரம். இந்தியா முழுவதும், குறிப்பாக உஷ்ணமுள்ள பிரதேசங்களின் குளம், குட்டைகளில் செழித்து வளர்கிறது.

தாமரையின் தாவிரவியல் பெயர்: *Nelumbium Speciosum / Nelumbo Mucifera*

குடும்பம்: *Nymphaeaceae*

ஆங்கிலப்பெயர்: Sacred Lotus

சமஸ்கிருதம்: கமலா, பங்கஜா, இந்தி: கன்வல் இதரபெயர்கள்: அரவிந்தம், புண்டரீகம், பதுமம், கமலம், பங்கசம்.

நறுமணமுள்ள தாமரை, அதன் நிறவேற்றுமைப்படி, வெள்ளை, சிவப்பு, நீலம், மஞ்சள் என்று நான்கு இனங்களாக பிரித்து

சொல்லப்படுகிறது.

பயன்படும் பாகங்கள் பூ, விதை, பூத்தாள், கிழங்கு.

தாமரையின் பொதுக் குணங்கள் குளிர்ச்சி உண்டாக்கும். கோழையை அகற்றும். மனதை சாந்தப்படுத்தும். சத்துள்ள டானிக். தாமரைப்பூ உடல் வெப்பத்தை குறைக்கும். தாமரைப்பூவின் மகரந்த பொடியுடன், சர்க்கரையும், தேனும் சேர்த்து விடியற் காலையில் சாப்பிட்டு வர ஆண்மைக் குறைவு, காது கேளாமை இவை நீங்கும் என்கிறது சித்தர்களின் பாடல் ஒன்று.

வெண் தாமரைப்பூ

1. வெப்பத்தால் ஏற்படும் கண் எரிச்சல், கண்களில் நீர் வடிதல், போன்ற கண் நோய்களுக்கு தாமரைப்பூவின் இதழ்கள் பயன்படுகின்றன. பசும்பால் 100 மில்லி, சுத்தமான தண்ணீர் 100 மி.லி. சேர்த்து, அதில் தாமரை பூவிதழ்களை போட்டு காய்ச்சவும். நன்றாக காய்ந்தவுடன் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, வரும் ஆவியை பாதிக்கப்பட்ட கண்ணில் படும்படி செய்ய வேண்டும். இதை காலை, மாலை, இருவேளை செய்து



சிழுகு தாமரையின்

அற்புத குணங்கள்



வந்தால் கண்குறைபாடுகள் நீங்கும். இதற்கு செந்தாமரை பூவையும் பயன்படுத்தலாம்.

தாமரைப்பூ அதன் இலை, தண்டு கிழங்கு இவை ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே எடுத்து, அரைத்து (வகைக்கு 100மில்லி அளவு) சாறுகளை சேகரித்து கொள்ளவும். இத்துடன் சுத்தமான நல்லெண்ணை (750 கிராம்) கலந்து அடுப்பில் வைத்து காய்ச்சவும். எண்ணை கொதித்து காய்ந்தபிறகு, சிவப்பு நிறமடையும். நல்ல நறுமணம், எண்ணையிலிருந்து எழும். இந்த பக்குவ நிலையில் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, ஆறவைத்து வடிகட்டி, பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவும். இந்த தைலத்தை எண்ணை ஸ்நானத்திற்கு, தலையில் தடவி வாரம் ஒரு முறை குளித்து வந்தால் கண் பார்வை சீராகும்.

2. சித்தவைத்தியம் சொல்கிறது வெண் தாமரை பூவால் ஈரலின் வெப்பமும், வெப்பமுள்ள மருந்துகளின் உட்குடும் நீங்கும். தாமரை விதை ஆண்மையை பெருக்கும். கிழங்கு கண் ஒளி, குளிர்ச்சி இவற்றைத் தரும் விதைகளை பொடித்து 1 2 கிராம் எடை உள்ளூக்கு கொடுத்து வர உடலுக்கு வலிமை தரும். விதைகளை தேன் விட்டரைத்து நாக்கில் தடவ, வாந்தி, விக் கல், நிற்கும்.

3. வெண் தாமரைப்பூ ஒன்றின் இதழ்களை, பழைய மண் பாண்டத்தில் போட்டு அதில் 200 மி.லி. நீரை ஊற்றவும். அடுப்பில் வைத்து, நீர்

பாதியாக சுண்டும் வரை காய்ச்சவும். பிறகு இறக்கி வடிகட்டிக்கொள்ளவும். இந்த குடிநீரை வேளைக்கு 3 அவுன்ஸ் வீதம் தினமும் 3 வேளை குடித்து வந்தால் மூளை பலம் பெறும். அதன் செயல்பாடு சிறப்பாகும்.

4. மேற்சொன்னது போல், தயாரித்த தாமரை குடிநீரில் பால், சர்க்கரை சேர்த்து, பருக, இருதய நோய்கள் அகலும். தினம் இருவேளை 3 வாரங்கள் சாப்பிட வேண்டும். ஜூரத்திற்கும் இந்த தாமரை குடிநீர் நல்லது.

செந்தாமரைப்பூ

வெண் தாமரைப்பூவை பயன்படுத்துவது போலவே, செந்தாமரைப்பூவையும் பயன்படுத்தலாம். செந்தாமரைப்பூ லேகியம் கண்ணுக்கும், மூளைக்கும் சிறந்த டானிக். செந்தாமரைப்பூ இதழ்கள், சீந்தில் கொடி, நெல்லிமுள்ளி, காசினி கீரை, சுக்கு, திப்பிலி இவற்றை பாலில் கொதிக்கவைத்து நெய் சேர்த்து செய்யப்படுகிறது. இந்த லேகியம்.

ஆசியாவின் பல தேசங்களில் தாமரை தண்டு காய்கறியாக பயனாகிறது. ஸ்டார்சாக அரைக்கப்படுகிறது. விதைகள் கூட ஸ்டார்ச், நிறைந்து இருப்பதால், ஸ்டார்ச் தயாரிக்க பயனாகிறது. இலைகளும் வேகவைத்து காய்கறியாக பயனாகின்றன.

தாமரை குளத்து நீர் இரத்தக் கொதிப்பை தணிக்கும். கண் எரிச்சலை போக்கும். கண் எரிச்சலுடையவர்கள் காலை மாலை தாமரைக் குளத்து நீரை பருகி வரலாம்.

வீக்கத்தை விரட்டும் தொட்டால் சிணுங்கி



சில குழந்தைகள் பிறர் தொட்டாலே அழத் துவங்கி விடுவர், அத்தகைய குழந்தைகளை நாம் “தொட்டால் சிணுங்கி” என அழைப்பது வழக்கம். மூலிகைகளிலும் அவ்வாறு பிறர் தொடுவதையோ காலால் மிதிப்பதையோ, விரும்பாத மூலிகைகள் உள்ளன. அவற்றில் மிகவும் பிரபலமானது கரும் பச்சையும் சிவப்பு நிறமும் கொண்ட தொட்டால் சிணுங்கி எனும் மூலிகையாகும். இது சிறிய செடி போல படர்ந்து வளரக்கூடியது. சிறிய கூர்மையான முட்களை கொண்டது. ரோஸ் கலர் பூக்களை உடையது. தொட்டால் சிணுங்கியின் தாவரவியல் பெயர் Mimosa Pudica

Family - Leguminosae

சமஸ்கிருதத்தில் லாஜா எனவும், ஹிந்தியில் லாஜ்வாண்டிஸ் எனவும் அழைக்கப்படுகின்றது.

தொட்டால் சிணுங்கி பெரும்பாலும்

வெப்பப் பிரதேசங்களில் வளரக்கூடியது. இது இந்தியாவில் மேற்கு கடலோரப் பகுதிகளில் அதிகமாக காணப்படுகிறது. இது ஆரம்ப காலத்தில் அமெரிக்காவில் தோன்றிருக்கலாம் எனவும் பின்னர் இந்தியாவிற்கு வந்திருக்கலாம் எனவும் கருதப்படுகின்றது.

உபயோகமாகும் பாகம் இலை, வேர்.

பொது குணங்கள் டானிக்காக, இரத்த விருத்திக்கு பயன்படக்கூடியது, நரம்புத் தளர்ச்சியை போக்கி ஆண்களுக்கு வலுவூட்டக் கூடியது.

மருத்துவ பயன்கள்

இலையின் சாறு இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தக் கூடியது.

இவை பாக்டீரியாக்களை எதிர்க்கும். சக்தி கொண்டவை.

ஒரு பங்கு இலையுடன் பத்து பங்கு

நீர் சேர்த்து அடுப்பிலிட்டு காய்ச்சி பாதியாக ஆனதும் இறக்கி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு தினசரி காலையும் இரவும் உணவிற்கு முன்பாக 10 20 மி.லி. குடித்து வர கிட்னி செயல்பாடு தூண்டப்படும்.

செயல்பாடு குன்றிய கிட்னியையும் ஊக்கப்படுத்த உகந்தது.

மூலம் பவுத்திரம் போன்ற ஆசன வாய்க் கோளாறுகளுக்கு இலையையும் வேரையும் சேர்த்து நன்கு கழுவி வெயிலில் இட்டு உலர்த்தி பொடியாக்கி வைத்துக் கொண்டு தினசரி காலை 3 - 5 கிராம் அளவு பவுடரை சிறிது பால் சேர்த்து குழப்பி சாப்பிட்டு வர நல்ல நிவாரணம் தெரியும். அளவில் பெரிய பவுத்திரமும் கூட எளிதாக சுருங்கிடும்.

விரை வீக்கத்திற்கு இதன் இலைகளை மை போல அரைத்து பற்றுப் போட்டு வர வீக்கம் குறையும்.

கை கால்களில் உள்ள தசை வீக்கத்திற்கும் கூட இதன் இலைகளை சிறிது அரைத்து பற்று போல போட்டு வர வீக்கம் வற்றிடும்.

இடுப்பு வலி முதுகு வலி போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு இரு கைபிடி அளவு இலைகளை எடுத்து ஒரு பெரிய வாளியில் வெந்நீர் வைத்து அதில் போட்டு சிறிது நேரம் உட்கார நல்ல பலன் தெரியும். தொட்டால் சிணுங்கி

நீரிழிவிற்கும் ஓர் சிறந்த மருந்தாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் இலை மற்றும் வேர்களை நன்கு கழுவி உலர்த்தி பவுடராக்கி வைத்துக் கொண்டு தினசரி காலை எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் 4 - 8 கிராம் காலை சிறிது நீர் அல்லது பாலில் குழப்பி சாப்பிட்டு வர கட்டுப்படாத நீரிழிவும் கட்டுப்படும்.



டைபாய்டு



டைபாய்டு காய்ச்சல் தீர்

புன்னைப் பூவை உலர்த்திப் பொடி செய்து ஒரு சிட்டிகை அளவு எடுத்து காலை, மாலை இருவேளை உட்கொள்ளவும்.



கண்களை காக்கும் நந்தியா வட்டம்

நந்தியா வட்டம் பசுமையான, ஜோடிகளாக பிரியும் இலைகளுள்ள பெரும் செடி சிறுமரம் என்றும் சொல்லாம். ஆறிலிருந்து பத்தடி உயரம் வளரும். இதன் தண்டு முடி, முடிச்சுகள் இல்லாதது. வெட்டினால் மரப்பால் சுரக்கும். பளபளப்பான பச்சைநிற இலைகள் நீள்வட்ட (முட்டை) வடிவுள்ளவை. பூக்கள் பால்போல் வெண்மையானவை, கொத்து கொத்தாக மரக்கிளைகளின் பிரிவுகள் இருக்கும். சிறிது நறுமணத்துடன், கிட்டத்தட்ட வருடம் முழுவதும் பூக்கும். ஐந்து புல்லி வட்டங்கள் (Calyx, Sepal), முட்டைவடிவில் அமைந்திருக்கும். பூக்கள் மெல்லிய நீட்ட காம்புகளில், 5 இதழ்களை கொண்டிருக்கும். இதழ்கள் மின்விசிறி போல் தோற்றமளிக்கும். அழகிற்காகவே நந்தியா வட்டம், துளசி, செம்பருத்தி, பாரிஜாதம், போல் வீட்டுத் தோட்டங்களில் பயிரிடப்படுகிறது. பூக்கள் ஒற்றை அல்லது இரட்டையாக இருக்கும். ஒற்றருக்கு பூவே சிறந்தது. நந்தியாவட்டை செடித்துண்டுகளாக நட்டு, பயிரிடப்படுகிறது. நல்ல செழிப்பான மண்ணும், முதல் சில நாட்களுக்கு அதிக தண்ணீரும் தேவைப்படும்.

தாவர இயல் பெயர் Tabernae montana divaricata.

Syn : Ervatamia coronaria

Syn : Ervatamia divaricata.

குடும்பம் : Apocynaceae

சமஸ்கிருதம் : நந்தியா வர்த்தா இந்தி : சாந்தினி, டாக்கர் ஆங்கிலம் : East Indian Rose - bay, ceylon Jasmine, crepe Jasmine Moon Beam, wax flower, Butterfly gardenia etc.

பயன்படும் பாகங்கள் : மரப்பால், பூ, வேர்.

செடி, வேர்களில் படிக மற்றும் கார்பொருட்களான Tabernaemontanine - Coronarine ம் உள்ளன.

நந்தியா வட்டத்தின் பயன்கள்

முக்கியபயன் கண்நோய்களை போக்கும் : கண்களுக்கு நல்லது.

பூ : நந்தியா வட்டம் பூவால் கண்களில் உண்டாகும் நோய்கள் அனைத்தும் போகும் என்கிறது ஒரு சித்தர் பாட்டு:

பூவின் சாற்றை தனியாகவோ, எண்ணை கலந்தோ கண்களில் விட்டால், தாசி, குடு இவற்றால் ஏற்பட்ட கண்ணொரிச்சல் நீங்கும். பூக்கள் குளிர்ச்சி தரும் குணமுடையவை. நறுமணம் உள்ளவை. சர்ம நோய்களுக்கும் மருந்தாக பூக்கள் பயன்படும்.

மரப்பால்

மரப்பாலில் எண்ணை விட்டு நன்றாக கலந்து நெற்றியில் தேய்த்தால் கண்வலி போகும். மரப்பால் குளிர்ச்சியானது. புண்களை ஆற்றும். வெட்டுக் காயங்களில் மரப்பால் பூசினால் கீழ் பிடிக்காது. விரைவில் புண் ஆறும்.

வேர்

வேர் வலி நிவாரணி. சிறிது நீர்விட்டு அரைத்து உள்ளூக்கு கொடுத்தால், வயிற்றுப் பூச்சிகள் அழியும். கைகால் வலி, மூட்டுவலி இவற்றை போக்கும் மருந்தாக வேர் உபயோகப்படுகிறது. வேரை வாயிலிட்டு மென்றால் பல்வலி போகும். வேருடன் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து தயாரித்த நீரை கண்களில் விட, கண்நோய்கள் குணமாகும்.

நந்தியா வட்டம் இலைகளும், மரப்பட்டை மற்றும் பூக்களும், சர்ம நோய்களை போக்கும் ஆயுர்வேத மருந்துகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.



இருமல் குணமாக



இரண்டு கருமிளகு எடுத்து பொடியாகச் செய்து கொண்டு, இரண்டு துளசி இலைகளையும், அரை தேக்கரண்டி மஞ்சளும் கலந்து பொடி செய்து கொள்ளவும். மேலே தயாரிக்கப்பட்ட பொடியை கால் டம்ளர் தண்ணீர், கால் டம்ளர் பசும் பாலில் கலந்து நீர் சுண்டும் வரைக் காய்ச்சுங்கள். அதை ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து தினசரி மூன்று வேளை என தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் உட்கொண்டு வர குணம் கிடைக்கும்.

இஞ்சிச் சாறை இளநீரில் கலந்து குடித்து வர சளியும், இருமலும் நீங்கும். அதிமதுரச் சூரணத்தைப் பாலுடன் கலந்து காய்ச்சிக் குடித்தாலும் வறட்டு இருமல் நீங்கும்.

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி இவைகளை சம அளவு எடுத்துக் கொண்டு,

இம்மூன்றின் எடையளவு அதிமதுரம் சேர்த்துப் பொடித்து சூரணம் செய்து கொள்ளவும். ஒரு சிட்டிகை அளவு சூரணத்தைத் தினமும் மூன்று வேளை என்று தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் விடாமல் உட்கொண்டு வர இருமல் குணமாகும்.

எருக்கன் வேரின் மேல் தோலை நிழலில் உலர்த்தி சூரணம் செய்து கொள்ளவும். இருமல் வரும் போது மேற்கூறிய சூரணத்தை சிறிதளவு தேனில் குழைத்து, தினசரி இரண்டு, மூன்று முறை உட்கொள்ளவும்.

ஒரு டம்ளர் அளவு மோர் எடுத்துக் கொண்டு அரைத் தேக்கரண்டி மிளகுப் பொடியும், வெல்லம் 30 கிராம் அளவும், சேர்த்துக் கலந்து தினசரி மூன்று வேளை அருந்தி வர மூக்கில் நீர் ஒழுகுதல் நின்று விடும்.

பூக்களின் ராணி ரோஜா தான். அதன் அழகும் நறுமணமும் எல்லோரையும் கவரும். காதலர்கள் ஒருவருக்கொருவர் கொடுத்துக் கொள்வதும் ஒற்றை ரோஜா தான். ரோஜா மலர் மருத்துவ குணங்களும் நிறைந்தது.

பல வித வண்ணங்களில் கிடைக்கும் ரோஜாப் பூ, உடலுக்கு குளிர்ச்சியை ஊட்டவல்லது. இதமான மலமிளக்கி, கண்களுக்கு ரோஜா இதழ்களால் தயாரிக்கப்படும் பன்னீர் நல்லது. ஜீரண சக்தியை தூண்ட, உடலுக்கு வலிமை அளிக்க, புத்தி கூர்மையை கூட்ட, உடலில் தூர்வாசனையை போக்க என்று நீளும் ரோஜாவின் மருத்துவ பயன்களைப்பற்றி தனியாகவே எழுதலாம். இங்கு ரோஜா இதழ்களால் தயாரிக்கப்படும் “குல்கந்து” டானிக்கைப் பற்றி பார்ப்போம். குல்கந்து கடைகளில் கிடைத்தாலும், நாமாகவே வீட்டில் தயார் செய்து கொள்வது உத்தமம். பல கலப்படங்கள் செய்யப்படுவதால், தரமான குல்கந்து கிடைப்பது கடினம்.

வீட்டிலேயே தயாரிக்கும் முறை:

முதல் முறை

- சிவப்பு ரோஜா இதழ்களை சேகரித்துக் கொள்ள வேண்டும். பல ரக ரோஜாப் பூக்கள் கிடைத்தாலும், குல்கந்து செய்ய சாதாரண ஒரிஜினல் ரோஜா விதை Rosa Centifolia என்ற ரகப் பூக்கள் தான் பொதுவாக பயன்படுகின்றன. நல்ல, தரமான, நிறமுடைய நன்கு பூத்த, பெரிய பூக்களிலிருந்து இதழ்களை ஆய்ந்து கொள்ளவும்.

- இதழ்களை நன்கு கழுவி, சுத்தம் செய்து, ஈரம் போக துடைத்து / நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும்.

- சேகரித்த இதழ்களின் எடையைப் போல, மூன்று மடங்கு கற்கண்டை



குல்கந்து குணநலன்கள்

எடுத்துக் கொள்ளவும்.

- இதழ்களையும், கற்கண்டையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சேர்த்து இடித்துக் கொள்ளவும்.

- நன்றாக லேஹிய பக்குவம் வரும் வரை இடிக்கவும்.

- இந்த லேகியத்தை ஒரு வாயகன்ற பீங்கான் / கண்ணாடி ஜாடியில் போடவும்.

- ஜாடியில் போட்ட லேகியத்தின் அளவுக்கு மூன்றில் ஒரு பங்கு சுத்தமான தேனை விட்டு நன்றாக கிளறவும்.

- குல்கந்து தயார். ஒவ்வொரு தடவையும் உபயோகிக்கு முன் நன்றாக கிளறவும்.

இரண்டாவது முறை

- இந்த முறையில், சுத்தம் செய்யப்பட்ட இதழ்களுடன், அதே அளவு சர்க்கரை சேர்த்து, வாயகன்ற ஜாடியில் வைக்கவும்.
- இந்த ஜாடியை தினமும் வெய்யிலில் 6 - 7 மணி நேரம் வரை 3 அல்லது 4 வாரங்கள் வைத்து வரவும்.
- ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள், மரக்கரண்டியால், ஜாடியில் உள்ள சர்க்கரை + இதழ்களை நன்கு கிளறி விட வேண்டும்.
- மூன்று / நான்கு வாரங்கள் கழிந்த பின், எடுத்துக் கொண்ட ரோஜா இதழ்களில் எடையில் 8 ல் 1 பாகம் எடை அளவில் பவழம் அல்லது முத்தின் களிம்பை சேர்க்க வேண்டும். இந்த களிம்பு நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும்.
- கூடவே 8 ல் 1 பங்கு எடையில், ஏலக்காய் பொடி, வெள்ளி ரேக்கு (Silver foil) சேர்க்கலாம்.
- இவற்றை சேர்த்த பிறகு ஜாடியை வெய்யிலில் வைக்க வேண்டாம். நன்றாக கிளறி, குல்கந்தை பயன்படுத்த ஆரம்பிக்கலாம்.

அளவு: சிறுவர்கள் 1/2 தேக்கரண்டியும் பெரியவர்கள் 1 தேக்கரண்டியும், தினமும் காலை மாலை சாப்பிட்டு வரலாம்.

குல்கந்தின் பயன்கள்:

1. உடலின் அதிக பித்த அளவை குறைத்து சீராக்குகிறது.
2. வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு நல்லது. ஜீரண சக்தியை அதிகரித்து, பித்த பிரட்டலை குறைக்கும். அதிக அமில சுரப்பை குறைக்கும். அல்சர்களுக்கு மருந்தாகும்.
3. வலியுடன் கூடிய மாதவிடாய் கோளாறுகளை குறைக்கும். வெள்ளப்போக்கையும் குறைக்கும்.
4. பெண்களின் மாதவிடாய் கோளாறுகளை சரி செய்வதால், இதன் வடமொழி பெயர் தேவதாருணி (இளம்குமரி). தவிர குல்கந்து ஆண்மை பெருக்கி. உடலுக்கு வலிமை ஊட்டும். இதன் இதழ்களில் உள்ள எண்ணை ஆண்மை வலிமையை அதிகரிப்பதாக கருதப்படுகிறது. எனவே தான் மற்றவர்களை விட, ரோஜாவை காதலர்கள் பயன்படுத்துகிறார்கள் போலும்!
5. மலமிளக்கியாக செயல்பட்டாலும், குல்கந்து மலச்சிக்கலுக்கும் நல்லது.
6. பொதுவாகவே ரோஜா இதயத்திற்கு நல்லது. எனவே குல்கந்து இதய நோயுள்ளவர்களுக்கு நல்ல இதமான



குல்கந்த் சர்பத்

தேவையான பொருட்கள்:

குல்கந்து	3 மே. கரண்டி
பால்	3 கப்
சர்க்கரை	8 தே. கரண்டி
பாலேடு	3 தே. கரண்டி
பாதாம் துண்டுகள்	1/2 கரண்டி

செய்முறை:

குல்கந்து, பால், சர்க்கரை இவற்றை மிக்ஸியில் இட்டு கலக்கவும்.

பாலேடை சேர்த்து மீண்டும் மிக்ஸியில் அடிக்கவும்.

கட்டிகளில் ஊற்றி குளிர்வித்து, பாதாம் பருப்பை சேர்த்து, பரிமாறவும்.

டானிக் மருந்து

7. முகப்பரு, உடல் நாற்றம் இவற்றை குறைக்கும்.



உயதைக் குறைக்க புதிய உத்திகள்

1 940 களில் 32 ஆண்டுகளாக இருந்த இந்தியர்களின் சராசரி வாழ்நாள் இன்று எழுபதை அடுத்து நிற்கிறது. நம் முன்னோர்களை விட நாம் இன்று நீண்ட நாட்கள் வாழ்கிறோம். அவர்களை வாட்டி வதைத்த பல கொடிய நோய்களினின்றும் இன்று நாம் விடுபட்டிருக்கிறோம். இதன் விளைவாக இவ்வுலக இன்பங்களை நம் உற்றார் உறவினருடன் சேர்ந்து தய்த்து மகிழுகின்ற வாய்ப்பு நமக்குக் கிடைத்திருக்கிறது.

இருப்பினும் வயது முதிர்கின்ற போது இயற்கையாகவே ஏற்படுகின்ற மூப்பியல் நோய்களான மூட்டுவலி, மூட்டுப்பிடிப்பு, கண்புரை நோய், சருமத் தொய்வு போன்றவைகள் தொல்லை தரவே செய்கின்றன. இவைகளை நோய் என்று கருதாமல் உடல்நிலையில் நிகழ்கின்ற மாற்றங்கள் என்றே கொள்ள வேண்டியுள்ளது.

மனித நாகரீகம் தோன்றிய நாள் தொட்டே முதுமையின் வரவைத் தாழ்த்தவும், தள்ளிப்போடவும், இளமையை என்றென்றைக்கும் இருத்திக் கொள்ளவும் மனித இனம் முயன்று வருகிறது. மூப்படைவதும் முதுமையுறுவதும் வாழ்க்கைச் சுழற்சியின் ஒரு அங்கம் தான். என்றாலும் மருத்துவ அறிவியலின் மாபெரும் வளர்ச்சியாலும், உணவியலில் ஏற்பட்டிருக்கின்ற பல உன்னதக்

கருத்துக்களாலும் நீண்ட நெடுங்காலம் மனிதர்கள் வாழத் தலைப்பட்டிருக்கின்றனர். இந்த நீண்ட வாழ்க்கை ஒரு சுமையாக மாறாமல் நிறைவான மகிழ்வோடும் துடிப்பான உடலோடும் இருக்க வேண்டுமென்ற எண்ணம் இன்று ஒவ்வொருவரிடமும் தோன்றத் தொடங்கியுள்ளது.

மூப்பு எதனால் வருகிறது?

இந்த வினாவுக்கு ஏற்றதொரு விடையை இன்றுவரை மனிதரால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. ஆனால் மூப்பு எப்படி வருகிறது என்று சொல்லக்கூடிய அளவு அறிவியல் இன்று வளர்ந்திருக்கிறது. நாம் வாழுகின்ற சுற்றுச் சூழலின் விளைவாகவும், நம் பெற்றோரிடமிருந்து நாம் பெறுகின்ற ஜீன்களின் தன்மையாலும், அவற்றில் ஏற்படுகின்ற தனிம அணுக்களின் தோற்றத்தினாலும் நமது உடல் மூப்படைகிறது.

ஆண்டுகள் செல்லச் செல்ல உடலுள்ளுறுப்புக்களில் சில அடிப்படை மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. எலும்புகள் தம் மணிச்சத்தை மெல்ல, மெல்ல இழக்கின்றன. வலுவான தசைக் கோளங்கள் குறைந்து கொழுப்புத்திசுக்களும் (Fat Tissues) இணைப்புத் திசுக்களும் கூடுகின்றன. இதயத்தின் உந்து சக்தி குறையத் தொடங்குகிறது. சிறுநீரகங்கள் செய்து வந்த தூய்மைப்பணிகளில் தேக்கம் தலைகாட்டுகிறது. நரம்புகள் செயல்திறம் குன்றுகின்றன. அருகிலுள்ள எழுத்துக்கள் கண்களின் பார்வையில் உருவிழந்து தெரியத் தொடங்குகின்றன. செவிப்புலனிலும் சிறுகச் சிறுகத் தாழ்ச்சி ஏற்படுகிறது. செரிவுறுப்புத் தசைகளின் செவ்வி (Tone) குறைவதனால் செரிமானத்தில் குறை உண்டாகிறது. மலங்கழிவதிலே சிக்கல் ஏற்படுகிறது.

மேலே விரித்துக் கூறப்பட்டிருக்கும் அனைத்து மாற்றங்களும் மூப்போடு தொடர்புடையவை தாம் என்றாலும் எல்லா மனிதரிடத்தும் இந்த மாற்றங்கள் ஒன்றுபோல் நிகழ்வதில்லை. இதற்குத் தலையாய காரணம் மனிதர்களின் மரபியல் கூறுகள் (Genetic Factors) தான் என்று அறிவியலாளர் கருதுகின்றனர். இது தவிர சுற்றுச் சூழல் தொடர்பினாலும், உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறைப் பழக்கங்களை

ஒட்டியும் உடலில் மூப்பும் முதுமையும் ஏற்படக்கூடும். மரபணுப் பண்புக் கூறுகளால் ஏற்படும் மாற்றங்களைத் தற்போது நம்மால் தடுக்க முடியாவிட்டாலும் உடல் நலத்துக்கு உகந்த சுற்றுச் சூழலையும், உணவு முறைகளையும் வாழ்க்கை முறைகளையும், வாழ்க்கை நெறிகளையும் உண்டாக்கிக் கொள்வோமானால் நம் வயதை நம்மால் மறக்க முடியும், மறைக்க முடியும். வருகின்ற முதுமையைக் காலந்தாழ்த்தி வரச்செய்ய இயலும்.

உடல் மூப்படைவதைத் தடுத்து இளமை நலத்துடன் இருக்கச் செய்வதில் உணவு பெரும் பங்கு வகிக்கிறது என்று அண்மைய உணவியல் ஆய்வுகள் நிரூபிக்கின்றன. குழந்தை கருவில் இருக்கின்ற காலத்தில் தாய் உண்ணுகின்ற உணவிலிருந்தே இதன் தாக்கம் தொடங்கிவிடுகிறது.

உணவினால் ஏற்படும் வளர்சிதை மாற்றங்களினால் உந்தப்பட்டுப் பல தனிம அணுக்கள் (Free Radicals) தோன்றிச் செயல்படத் தொடங்குகின்றன. சங்கிலித் தொடர்போல் உடல் உறுப்புக்களில் மூப்பும் தளர்ச்சியும் தோன்ற இந்தத் தனிம அணுக்களே (Free Radicals) காரணம் என்பது பல ஆய்வுகளால்

உணவு நலம்

இயற்கை மருத்துவ மாத இதழ்

இம்மாத இதழின் தலைப்புகள்

பழங்களில் சிறந்த பழம்

அழகு மெருகேற மாம்பழம்

கோடையில் கோலாகலம்

சரசபரில்லா

நலம் தரும் பயறுகள்

குறைந்த கலோரி உணவுகள்



உணவு நலம்

31 தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி, மந்தைவெளி ஆர் டிஓ ஆபீஸ் எதிரில் சென்னை - 28

போன் 044 24953674

தமிழகமெங்கும் கடைகளில் கிடைக்கும்

மெய்ப்பிக்கப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் சிலவகை மருந்துகள், வறுக்கப்பட்ட இறைச்சி, புகையிலை, அணுக்கதிர் வீச்சு, புறஊதாக் கதிர்கள் போன்றவைகளும் தனிம அணுக்களின் (Free Radicals) தோற்றத்தை அதிகரிக்கின்றன. இவைகளை எதிர்க்கவல்ல திறங்கொண்ட ஆக்ஸிஜனேற்ற எதிர்ப்பிகளைப் (Antioxidants) பெருமளவில் கொண்ட உணவுப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்ண வேண்டுமென்று உணவியல் வல்லுநர்கள் கூறுகின்றனர். விட்டமின் 'சி', விட்டமின் 'ஈ', மற்றும் விட்டமின் 'ஏ' யின் முன்னோடியான பீட்டா கரோட்டின் போன்றவை ஐயமின்றி நிரூபிக்கப்பட்ட ஆக்ஸிஜனேற்ற எதிர்ப்பிகளாகும்.

எலுமிச்சை, நாரத்தை வகைப்பழங்களிலும் நெல்லிக்காயிலும், பச்சைக் கீரைகளிலும், முளைவிட்ட தானிய வகைகளிலும், தக்காளி, உருளைக்கிழங்கு போன்றவற்றில் விட்டமின் 'சி' மிகுந்து காணப்படுகிறது. விதைகளிலும், கொட்டைகளிலும், பருத்திவிதை, கோதுமை முளை எண்ணெய் போன்றவற்றிலும் காய்கறி, கீரை, மஞ்சள் நிறக்காய்கள், கிழங்குகள் போன்றவற்றில் பீட்டா கரோட்டின் நிறைந்திருக்கிறது.

காட்ராக்ட் எனப்படும் கண்புரை நோயானது விழிலென்ஸிலுள்ள புரோட்டீனை தனிம அணுக்கள் (Free Radicals) அழிப்பதால் ஏற்படுகின்ற ஒரு குறைபாடாகும். மாம்பழம், பப்பாளி போன்ற பழங்களையும் காரட் போன்ற மஞ்சள் நிறக்காய்கறிகளையும் பச்சைக் கீரைகளையும் உண்பவர்களிடையே கண்புரை நோய் அதிகளவில் இல்லை என்பது அண்மையில் உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. மேலும் மணிச்சத்தும் நார்ச்சத்தும் மிகுந்த காய்கறி உணவினால் செரிவுறுப்புகள் திறம்படச் செயல்படுவதுடன் நுண்மத் தொற்றை எதிர்க்கின்ற ஆற்றலும் உடலுக்குக் கிடைக்கிறது.

ஒவ்வொரு நாள் உணவிலும் கட்டாயமாக ஒரு கீரை வகையைச் சேர்த்துக் கொள்வோமானால் மேற்குறிப்பிட்ட

மூன்று வகை ஆக்ஸிஜனேற்ற எதிர்ப்பிகளும் நமக்குக் கிடைக்க வழி ஏற்படுகிறது. சூரிய ஒளியில் புறஊதாக் கதிர்கள் (Ultra Violet Rays) உள்ளன என்று நாம் அறிவோம். வெப்ப நாடுகளில் சூரிய ஒளியின் தாக்கத்தால் கண்குறைபாடுகளும், சருமக் கோளாறுகளும் ஏற்படக்கூடும். இதைத் தவிர்ப்பதற்காகக் குடையைப் பயன்படுத்துகின்ற பழக்கத்தையும், ஆழ்ந்த நிறமுடைய கண்ணாடிகள் அணிவதையும் பழக்கமாகிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஏறத்தாழ 25 வயது அளவில் உடலின் வளர்ச்சி நிலைத்து நின்றுவிடுகிறது. அதன் பின்னர் உடல் வளர்ச்சிக்கென தனியாக உணவு எதுவும் தேவையில்லை. இயல்பான வாழ்க்கையில் ஈடுபடுவதற்கான சொற்ப உணவே போதுமானது. வயது ஏற ஏற உணவுத் தேவை குறைந்து கொண்டே வரத் தொடங்குகிறது. ஆனால் நடைமுறையில் எவரும் இதை உணர்வதில்லை. 25 வயதில் தாம் உண்ட உணவின் அளவையே 40 வயதிலும் உண்டு வரத் தலைப்படுகின்றனர். இதன் விளைவாக 40 வயதாகின்ற போது எடை மட்டுக்கு மிகுகின்றது.

வயிறு முன்னால் துருத்துகிறது. உடலெங்கும் கொழுப்புக் கோளங்கள் உருவாகின்றன. இதில் இன்னொரு விந்தை என்னவெனில், பெற்ற பிள்ளைகள் அனைவரும் மணம் முடித்துத் தொழிலென்றும், பணியென்றும் தாரதேசங்களென்றும் பிரிந்து விடுகின்ற போது அந்த இழப்பை ஈடு செய்வதாக எண்ணிக் கொண்டு அளவிற்கு மீறி உண்ணத் தொடங்குகின்றனர் பலர். இதனால் உடல் சிதைவுறுவது விரைவுபடுத்தப்படுகிறது.

மூப்பின் சாயல் உடலில் படியத் தொடங்குகின்ற போதே உணவைக் குறைக்கத் தொடங்கி விட வேண்டும். நன்கு வேகவைக்கப்பட்ட, கொழுப்பில் குறைந்த, எளிதில் செரிக்கக் கூடிய உணவுகளையே உண்ண வேண்டும். பழங்களும், காய்கறிகளும், கீரைவகைகளும் உணவின் பெரும்பகுதியை நிறைக்க வேண்டும்.



இதமான காலை உணவும், மிதமான பகலுணவும் குறைவான இரவு உணவும் கொள்ள வேண்டும். இதனால் உடலின் இரத்தச் சுழற்சியில் கொழுப்பு மிகக் குறைந்த அளவே இருக்கும். அடிவயிறு கனக்காது. ஐந்தடியும் பத்தடியும் நடப்பதற்கு முன் ஆசுவாசப்படுத்த வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது. நடையுடையும் செயல்பாடும் எளிதாக இருக்கும். இடர் எதுவும் தோன்றாது.

உணவிற்குப் பின்னர் வருவன உடலுழைப்பும் உடற்பயிற்சியும். நாகரீகம் மிகுந்து வரும் இந்நாட்களில் உடலுழைப்பு அருகி வருகிறது. காரென்றும், போன் என்றும், மிக்ஸி என்றும், கிரைண்டர் என்றும், லிப்ட் என்றும் டி . வி. என்றும் கணக்கற்ற மின்னியக்க சாதனங்கள் பயன்பாட்டிற்கு வந்துவிட்ட காரணத்தால் சின்னச் சின்ன வேலைகளைக் கூடச் செய்வதை மனிதர்கள் தவிர்க்கின்றனர். நாளின் பெரும் பகுதியைச் சாய்விருக்கையில் அமர்ந்த வண்ணம் டி . வி. பார்த்துக் கழிக்கின்றனர். இவர்களைக் குறிப்பதற்காகவே ஆங்கிலத்தில் 'Couch Potato' என்றொரு புதுச் சொல் வழக்கிற்கு வந்துள்ளது.

பயன்படுத்தல் இல்லையேல் பயனற்றுப் போகும் என்னும் பொருள்பட Use Or Lose என்று ஆங்கிலத்தில் ஒரு பழமொழியே உண்டு. படைக்கப்பட்ட பணியிலே ஈடுபடுத்தப்படாத உடலுறுப்புகள் நாளடைவில் நலிவுற்றுச் சிதைந்து போகும் என்பதை நினைவில்



கொள்ள வேண்டும். இடர் மிக ஏற்படுத்தாத நடைமுறை உடலுழைப்பைத் தள்ளவோ தவிர்க்கவோ செய்யக் கூடாது. அத்துடன் இயன்றளவு எளிய உடற்பயிற்சிகளிலும் ஈடுபட வேண்டும்.

உடலுழைப்பையும், உடற்பயிற்சிகளும் உடலை உரு அழியாமல் காக்கின்றன. சோம்பலையும், செயலின்மையையும் போக்குகின்றன. உடலின் இரத்தச் சுழற்சியைச் சீராக்குவதுடன் தேவைக்கேற்ற ஆக்ஸிஜனை உடலுறுப்புக்கு வழங்குகின்றன. தசைகளும் நரம்புகளும் விரைந்து செயல்படுகின்றன. தேவையற்ற கொழுப்பைக் கரைக்கின்றன. மூடப்பட்ட நுண் தமனிகளைத் (Arterioles) தந்துகிகளை (Capillaries) திறக்கின்றன. சிரையிய இரத்தத்தை (Venous Blood) இதயம் நோக்கி விரைந்து செல்லச் செய்கின்றன.

உடற்பயிற்சி உங்கள் இதய நுரையீரல் செயல்பாட்டைத் திறன்மிக்கதாக்குகிறது. எலும்புகளின் அடர்த்தியைக்



சளி, இருமல் குணமாக

உடலில் அதிக சளி காணப்பட்டு, இருமினால் சிறிது இலவங்கப்பட்டையை இரவு ஒரு கோப்பை குளிர்ந்த நீரில் ஊற வைத்து, மறுநாள் அதை வடிகட்டி அந்த நீரை தினசரி மூன்று வேளை என தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் அருந்தி வர சளியும் இருமலும் நீங்கி விடும்.

சிற்றரத்தை கஷாயம் அருந்தினாலும் எவ்வித இருமலும் நீங்கி விடும்.

சுட்டுகிறது. உடலின் நச்சுக்களை முனைந்து வெளியேற்றுகிறது. அவ்வளவு ஏன்? அளவான உடற்பயிற்சி மற்றும் விரைவான நடைப்பயிற்சி போன்றவற்றின் துணை கொண்டு உங்கள் உடல் மூப்படைவதை இருபது ஆண்டுகள் ஒத்திப் போடலாம். மாறாத இளமை உணர்வையும் பெறலாம்.

புகைப்பதை நிறுத்துங்கள்

ஐம்பது வயதிலேயே அறுபத்தைந்து வயதுத் தோற்றத்தைத் தரக்கூடியது புகைப்பழக்கம். காலத்திற்கு முன்பே கண்புரை நோயையும் தமனித் தடிப்பையும் (Arterio sclerosis) கூழ்மைத் தடிப்பையும் (Atherosclerosis) உண்டாக்கக்கூடியது. இதயம் மற்றும் இரத்தக் குழாய்களின் மீள் திறத்தையும் (Elasticity) உந்து விசையையும் பாதிக்கக் கூடியது. மாறாத கை கால் குடைச்சலையும் தீராத இருமலையும் ஏற்படுத்தக் கூடியது. அதுமட்டுமன்றி நடு வயதிலேயே சருமத்தில் திரை எனப்படும் தோல் சுருக்கத்தையும் கோடுகளையும் உண்டாக்கக்கூடும். சருமத்தின் பளபளப்பையும் மினுமினுப்பையும் போக்கக்கூடும். எனவே மூப்பை விலக்க நினைக்கும் ஒவ்வொருவரும் முதலில் புகைப்பதை விலக்க வேண்டும்.

முடிவாக மனதை அமைதியாக வைத்துக் கொள்ளப் பழகுங்கள். இயலுமானால், நேரம் இடங்கொடுத்தால் யோகமும் தியானமும் பழகுங்கள். அது உங்கள் தாங்கு திறத்தை (ADAPTOGENIC) உயர்த்தி இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும். முளையின் செயல் திறத்தை அதிகரிக்கும், சீராகவும் தெளிவாகவும் சிந்திக்கின்ற ஆற்றலைத் தரும். இறை நம்பிக்கையுடன் இணைந்த தியானம் உடலிலும் உள்ளத்திலும் பல உடன்பாடான முன்னேற்றங்களை ஏற்படுத்தும். எனவே நாஸ்தோறும் இறையை வழிபடுங்கள். உடலும், உள்ளமும் என்றும் இளமையோடிருக்கவும் உங்களது உடல் வயதை மறைக்கவும் இதுவே சிறந்த வழி.

டயாபிடீஸ் மெலிடீஸ்



டயாபிடீஸ் மெலிடீஸ் என்று ஆங்கிலத்தில் கூறப்படும் நீரிழிவானது கிரேக்க மொழியில் ஒழுக்கும் தேன் எனப் பொருள் தரும். ஒழுக்கும் என்பது இந்நோயினால் அதிகமாகச் சிறு நீர் போவதையும் என்பது சிறுநீரில் சர்க்கரை கலந்து போவதையும் குறிக்கிறது. நாம் பேச்சு வழக்கில் இந்த நோயினைச் சர்க்கரை நோய், சர்க்கரை வியாதி என்று சொல்லுவோம். நமது உடலில் வயிற்றுப் பகுதியில் கணையமானது ஜீரணத்திற்கு தேவையான சில ஜீரண நீர்களைச் சுரக்கின்றது. இந்த சீரண நீர்கள் நாம் உண்ணும் உணவினை ஜீரணிக்க உதவுகின்றன. அது மட்டுமல்லாமல், இக்கணையத்தில் லாங்கர் ஹான்சுலின் சிறு தீவுகள் என்னும் செல்களின் சிறு தீவுகள், திட்டுகள் உள்ளன. லாங்கர் ஹான்ஸ் என்னும் ஜெர்மானிய விஞ்ஞானி தான் இத்தகைய செல் தீவுகள் இருப்பதை உலகிற்குச் சொல்லியதால், இவை அவருடைய பெயரால் லாங்கர் ஹான்சின் சிறு தீவுகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இச்செல்கள் இன்சலின் என்னும் சுரப்பு நீரைச் சுரக்கின்றன. இன்சலின் சுரப்பில் ஏதேனும் குறை இருப்பினும் அல்லது இன்சலின் சுரக்காது போய் விட்டாலும் தான் நீரிழிவு ஒருவரைப் பாதிக்கத் தொடங்கும்.

விட்டமின்கள் உயிர் சத்துக்கள். உடலின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதது. உணவுப் பொருட்களில் காணப்படும் ஓர் இயற்கை ரசாயனப் பொருள். விட்டமின்களில் இரு வகைகள் உண்டு. ஒன்று கொழுப்புச்சத்தில் கரைபவை (விட்டமின் ஏ, டி, இ,கே), மற்றொன்று நீரில் கரையும் விட்டமின்கள் ('பி' பிரிவு விட்டமின்கள், விட்டமின் சி).

உடலுக்கு சிறிய அளவில் தான் விட்டமின்கள் தேவை. விட்டமின்களெல்லாமே தீங்கற்றவை என்று சொல்ல முடியாது. "அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் விஷம்" என்பது போல, விட்டமின்களும் அதிக அளவில் உட்கொண்டால் அவை விஷமாகும்.

விட்டமின் 'ஏ'

இதன் ரசாயனப் பெயர் Retinol. இதை ஒரு நாள் உட்கொள்ள வேண்டிய அளவு ஆண்கள் 700 லிருந்து 900 மைக்ரோகிராம் (0.7 முதல் 0.9 மில்லிகிராம்) பெண்கள் 700 மைக்ரோகிராம் (0.7 மி.கி.) வாரத்தில் 3 (அ) 4 முறை வைட்டமின் 'ஏ' உட்கொண்டால் போதுமானது. அதுவும் டாக்டரின் அனுமதியுடன் உட்கொள்ள வேண்டும்.

விட்டமின் 'ஏ' அதிகமானால்

டிஸ்கவரி, நேஷனல் ஜியோகிராபிக் டி.வி. சேனல்களில், துருவக் கரடி யை பார்த்திருப்பீர்கள். வெள்ளை, மஞ்சள் நிறத்தில் கொழு கொழுவென்று இருக்கும் பெரிய கரடி அது. இந்த கரடியின் எந்த பாகங்களை அங்குள்ள எஸ்கிமோக்கள் சாப்பிடுகிறார்களோ இல்லையோ, அதன் 'லிவரை' (கல்லீரல் Liver) மட்டும் அவர்கள் தொடமாட்டார்கள்! எஸ்கிமோக்களின் வாகனமான "ஸ்லெட்ஜை" (Sledge) இழுக்கும் நாய்கள் கூட இந்த துருவக் கரடியின் கல்லீரலை சாப்பிடாது காரணம் துருவக் கரடியின் லிவரில் உள்ள விட்டமின் 'ஏ' இதன் அளவு எவ்வளவு தெரியுமா? ஒரு கோடி I.U. (International Unit)! (I.U. 1 மை.கிராம்) ஒரு சராசரி மனிதனின் தினசரி தேவை அதிகபட்சமாக 5000 I.U. துருவ கரடியின் லிவரை உட்கொண்டால், தலை சுற்றல், வாந்தி முதலியவை உண்டாகி, உண்டவரில் புறத்தோல் முழுவதும் உரிந்து போய்விடும். அதிக அளவு விட்டமின் 'ஏ' யை தொடர்ந்து நீடித்த நாட்கள் உட்கொண்டால் உடலில் நச்சப்பொருட்கள் உருவாகும். இது Hypervitaminosis 'n'. எனப்படுகிறது. இரத்த ப்ளாஸ்மா (நிணநீர்) வில் ரெடினல் 100 மி.கி./

விட்டமின் பயன்படுத்துபவர்கள்

ஜாக்கிரதை





விட்டமின் 'சி' ஒரு காலத்தில் தீங்கற்ற விட்டமின் என்று கருதப்பட்ட விட்டமின் 'சி' யை தினமும் 1 கிராமுக்கு மேல் உட்கொண்டால் Hyperoxaluria (சிறுநீரில் கால்சியம் ஆக்ஸலேட் இருப்பது) சிறுநீரகப்பாதைகளில் கற்கள் முதலியன உண்டாகலாம். ஜலதோஷம், கபம், சளி, ஜூரம் இவற்றுக்காக தினம் 4 கிராம் அளவில் விட்டமின் 'சி' கொடுக்கப்பட்டு வந்தவருக்கு சிறுநீரகப்பாதைகளில் 'கற்கள்' உண்டாகின.

டெலிக்கு அதிகமானால் Hypervitaminosis 'n' தாக்குதல் என்று பொருள். அதிக அளவு விட்டமின் ஏ உட்கொள்வது குழந்தை, சிறுவர் சிறுமிகளை அதிகம் பாதிக்கும். குழந்தைகளுக்கு அதிக அளவு விட்டமின் 'ஏ' சேருவதின் காரணம் பெற்றோர்கள் தான். குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்ற பேராவலில் 'மீன் எண்ணெய்'யை அதிகம் கொடுப்பதால் நன்மைகளை விட தீமை அதிகமாகும். குறைந்த அளவில் (7.5லிருந்து 15 மி.கி.) ரெடினாலு 30 நாட்கள் கொடுக்கப்பட்ட குழந்தைகள் உடலில் நச்சுப்பொருட்கள் உண்டாகி விடுகிறது. தினமும் 500 மி.கி. உட்கொண்ட பெரியவர்களுக்கும், 100 மி.கி. சிறுவர்களுக்கும், 30 மி.கி. ஒரு குழந்தைக்கும் கொடுக்க, அதுவே விஷத்தை உருவாக்கி விடுவது தெரியவந்துள்ளது.

அறிகுறிகள்

தூக்கக் கலக்கம், மயக்கம், தொடர்ந்து தூங்குவது, கடுமையான தலைவலி, கல்லீரல் வீக்கம், 24 மணி நேரம் கழித்து தோல் உரிதல்.

சருமத்தில் அரிப்பு, தோல் வெடிப்பு, உலர்ந்த அழுகிய சர்மம், தலைமுடி கொட்டுதல், உதட்டில் வெடிப்பு.

பசியின்மை, எலும்புகள் விகாரமடைதல், எலும்புகளில் வலி, மென்மையாதல், நலிவடைதல், பற்சிதைவு.

ஆயாசம், எரிச்சல் படுவது, உதிரப்போக்கு.

முதல் சிகிச்சை ரெநாய்ட் (வைட்டமின் ஏ) உட்கொள்வதை நிறுத்த / குறைக்க வேண்டும். 1 வாரத்தில் அறிகுறிகள் மறையும். தோல் பாதிப்புகள் குறைய சில மாதங்களாகும். கல்லீரல் நிரந்தரமாக பாதிக்கப்படலாம். விட்டமின் ஏ வின் உற்ற தோழன் விட்டமின் 'டி' இரண்டும்

சேர்ந்தே உட்கொள்ளப்படுகின்றன. இதனால் ஹைபர்விட்டமினோசிஸ் அறிகுறிகளில் சில விட்டமின் 'டி' யால் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கலாம். குழந்தைகளை பொருத்த வரையில், குழந்தையின் தாய் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது முதல் 3 மாதங்களில் 7.5 லிருந்து 12 மி.கி. ரெடினாலு உட்கொண்டு வந்திருந்தால், குழந்தை பிறவிக்கோளாறுகளால் பாதிக்கப்படலாம். எனவே டாக்டரால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவை கர்ப்பிணிகள் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

விலங்குகளில் நடத்திய சோதனையில், விட்டமின் 'இ' விட்டமின் 'ஏ' உண்டாக்கிய நச்சுகளை குறைக்கிறது என்பது தெரியவந்துள்ளது. எனவே விட்டமின் ஏ உள்ள மருந்துகள், டானிக்குகளில் விட்டமின் 'இ'. சிறிதளவு சேர்க்கப்படுகிறது. கர்ப்பிணிகள் உடலில் கொழுப்புடன் விட்டமின் 'ஏ' சேர்ந்து தேங்கி விடுகிறது. இவர்களின் உடலிலிருந்து நஞ்சான ரெடினாய்டுகளை நீக்கி 2 வருடங்களாவது ஆகலாம். தவிர ஆண்களும் 'சுய மருத்துவம்' செய்து கொண்டு அளவுக்கு மீறி விட்டமின் 'ஏ' உண்பது தவறு.

விட்டமின் 'டி'

Calciferol அதிகமாக உட்கொண்டால் இதர விட்டமின்களை விட பகிரங்கமாக நச்சுப்பொருட்களை உண்டாக்குவது விட்டமின் 'டி'. தினசரி 1.25 மி.கி. (60,000 மி.ஹி.) எடுத்துக் கொண்டால் 'ஹைபர்கால்சீமியா' (Hyper calcemia) ஏற்படும். இது ரத்தத்தில் இயற்கைக்கு மாறாக தசை பலவீனம், உணர்ச்சியின்மை, தலைவலி, பசியின்மை, பிரட்டல், வாந்தி, ஹைபர் டென்ஷன், எலும்பு வலி வரும். சிறுநீரக செயல்பாடுகள் விரைவாக பாதிக்கப்படும். இந்த அதிகப்படியான விட்டமின்களை தருவது பெற்றோர்களின் தவறு. குழந்தைக்கு (Hyper calcemia) தாக்கினால் வளர்ச்சி

6 மாதத்திற்கு நின்று விடும்.

சிகிச்சை

விட்டமின் 'டி' உட்கொள்வது நிறுத்தப்பட வேண்டும்.

கால்சியம் குறைந்த உணவு.

குளுகோகோர்டிசாய்டல் மருந்துகள்.

விட்டமின் 'சி'

சாதாரணமாக இந்த விட்டமினை உடல் நன்கு ஏற்றுக் கொள்ளும். அதிக அளவு கொடுத்தால் பேதி, களைப்பு, பலவீனத்தை உண்டாக்கலாம். சர்ம நோய்கள் தோன்றலாம்.

விட்டமின் 'கே'

இதில் இரு இயற்கை பொருட்கள் உள்ளன. ஒன்று k1- Phytonadione மற்றொன்று k2- Menaquinone- கே1, (Phytonadione) மனிதர்களுக்கு ஊசி மூலம் ஏற்றப்பட்ட போது மார்வலி, டிஸ்பினியா (மூச்சுவிடுவதில் சிரமம்) இதய நோய்கள் உண்டாயின.

கே2 (Menaquinone) தோலில், சுவாச மண்டல பாதைகளில் எரிச்சலை உண்டாக்கும். சோகையையும் உண்டாக்கும். கல்லீரல் கோளாறுகளை மேலும் தீவிரமாக்கும்.

விட்டமின் பி2 (ரிபோஃப்ளாவின்) சிறுநீரை மஞ்சள் நிறமாக்கும் தவிர Methotrexate எனும் செல் மற்றும் புற்றுநோய் மருந்தின் செயல்பாட்டிற்கு இடையூறு விளைவிக்கும்.

உலர்ந்த திராட்சையின் பயன்கள்

ஒரு உலர்ந்த திராட்சை பழத்தில் 30 மில்லி கிராம் கால்சியம் உள்ளது. குழந்தைகள் சாப்பிட அவர்கள் உடல் வலுப்படும். எலும்புகள், பற்கள் உறுதிப்படும். எனவே, வளரும் குழந்தைகளுக்கு இரவில் 10-15-20 திராட்சைகள் கொடுக்கவும்.

வயதானவர்கள் இரவில் சாப்பிட சுறுசுறுப்பைப் பெறலாம். எலும்புகள், பற்கள் வலுப்படும். பற்களில் கோளாறு ஏற்படாது. இதயம் பலப்பட்டு, துடிப்பும் நன்கு இருக்கும்.

தாய்மார்கள் இரவில் சாப்பிட்டவுடன் ஒரு கைப்பிடி திராட்சை சாப்பிட்டால் பால் நன்கு உற்பத்தியாகும். குழந்தையின் கால்கள் வளையாது. மண்டையோடு பலப்படும்.



தண்ணீரில் கரையும் விட்டமின்கள்



இந்த வகை விட்டமின்கள் நீரில் கரைவதால், அதிகமாக எடுத்துக் கொண்டால் கூட, அதிகப்படி அளவு, சிறுநீர் மூலம் வெளிவந்து விடும் என்ற கருத்து நிலவி வந்தது. ஆனால் இந்த பிரிவைச் சேர்ந்த விட்டமின் பி6, அதிகமாக எடுத்துக் கொண்டால் எல்லைப்புற நரம்புகள் (Peripheral neuropathy) பாதிக்கப்படும். விட்டமின் பி1 (தியாமின்) அதிகமாக ஊசி மூலம் செலுத்தப்பட்டால் செலுத்தப்பட்டவருக்கு 'அதிர்ச்சி' ஏற்படலாம். விட்டமின் பி3 (நியாசின்) அதிகமானால் தமனிகள் (ரத்தக் குழாய்கள்) விரிவடையும். அரிப்பு ஏற்படலாம். அதிக நாட்கள் கொடுக்கப்பட்டால் கல்லீரல் சேதமடையும்.



சித்தகத்தி

Sesbania sesban - கருஞ்செம்பை

சிறிய இலைகளையும் மஞ்சள் நிற மலர்களையும் நீண்ட மெல்லிய தட்டையான காய்களையும் உடைய மென்மையான சிறுமரம். மஞ்சள் பயிருக்கு நிழல் தரும் வகையில் தமிழகமெங்கும் பயிரிடப்பெறுகிறது. செம்பை எனவும் பெயர் பெறும். கருஞ்சிவப்பு மலர்களை உடையவை. கரும்செம்பை எனப்படும். இலை பூ ஆகியவை மருத்துவப் பயனுடையவை.

இலை வீக்கம், கட்டி ஆகியவற்றைக் கரைக்கவும்; பூ வயிற்றுப் பூச்சிக் கொல்லியாகவும், தாய்ப்பால் குறைக்கும் மருந்தாகவும், நாடி நடையை மிகுக்கக் கூடியதாகவும் பயன்படும்.

1. இலையை அரைத்துக்கட்டி வர எவ்வகைக் கட்டியும் பழுத்து உடைந்து ஆறும்.
2. இலையை ஆமணக்கு எண்ணெயில் வதக்கிக் கட்டி ஒரு வாயுக் கட்டிகள் ஆறும்.
3. இலை, இலைச்சாறு ஆகியவற்றை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கிக் கட்டி வர, வெட்டுக்காயம் சீழ்ப்பிடிக்காமல் ஆறும்.

சித்தகத்தி, சிற்றகத்தி (மஞ்சள், சிவப்பு பூ) கருஞ் செம்பை, செம்பை (ஊதா பூ)

4. இலைச்சாறு 15 மி.லி. சாப்பிட்டு வர இரத்தம் தூய்மையாகி கரப்பான், மேகரோகக் கிருமிகள் நீங்கும். சிறுநீர் பெருகும்.

5. இலைச்சாறு 15 மி.லி, காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வாய்வால் தடைப்பட்ட மாதவிடாய் வெளியாகும்.

6. கருஞ்செம்பை இலையுடன், குப்பைமேனி இலை சமன் கலந்து சிறிது உப்பு சேர்த்து அரைத்துத் தடவி (3 மணி நேரம் கழித்து) குளிக்க சொறி, சிரங்கு, படை தீரும்.

7. நல்லெண்ணெயில் 10 பூ, சிறிது கஸ்தூரி மஞ்சள் சாம்பிராணி சேர்த்துக் காய்ச்சி இளஞ்சூட்டில் தலையில் வைத்து அரைமணி நேரம் கழித்துக் குளிக்க (4 நாட்களுக்கு 1 முறை) தீராத தலைவலி, சன்னி, நீர்க்கோவை, கபாலக்குத்து, குடைச்சல், பீனிசம், தலைப்பாரம், மண்டையில் நீர் ஏற்றம், கழுத்து, இசிவு, கண், மூக்கு ஆகியவற்றில் தொடக்க நோவுகள் தீரும்.

8. விதையை ஊற வைத்து அரைத்து சுண்டைக்காயளவு கொடுத்து வர ஒழுங்கில்லாத

மாதவிடாய் ஒழுங்கு படும். பெரும்பாடு தீரும்.

9. இலைச்சாறு வெள்ளுள்ளிச்சாறு வகைக்கு அரை லிட்டர் நல்லெண்ணெய் 1 லிட்டருடன் கலந்து அதில் மிளகு, சீரகம், கருஞ் சீரகம், சாம்பிராணி வகைக்கு 5 கிராம் பாலில் மென்மையாய் அரைத்துக் கலந்து சிறுதீயில் எரித்துப் பதமுறக் காய்ச்சி வடித்து (கருஞ்செம்பைத் தைலம்) வாரம் 1 முறை தலையில் இட்டுக் குளித்து வர மூக்கடைப்பு, மண்டைக்குத்தல், தலைப்பாரம், தலை நீரேற்றம், காது மந்தம் ஆகியவை தீரும்.



மருத்துவப் பயன்கள்

வேகவைத்த இலைகள் ஒத்தடம் கொடுத்தால் சீழ் கட்டிகளை மற்றும் hydrocoele மற்றும் அழற்சி, கீல்வாத பகட்டு ஆகியவற்றை குணமாக்குகிறது.

விதைகள்; வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் அதிகப்படியான மாதவிடாய் போக்கு மற்றும், மண்ணீரல் வீக்கம் குறைக்கும்.

படை, சொறி, மற்றும் பல்வேறு தோல் நோய்களுக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பட்டை சாறு தோல் வெடிப்புகள் மற்றும் அரிப்பு நோய்க்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

வேர்களை பேஸ்ட் செய்து தேள் கடிக்கு பயன்படுத்தலாம்.

இந்தியாவில், கீல்வாத வலி, வீக்கம், காய்ச்சல், புண்கள், வெண் நோய் மற்றும் நீரிழிவு நோய்க்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது..

பச்சை வெள்ளைப் பூண்டு

உட்கொண்டால் வராது புற்று!



வாரத்திற்கு இருமுறை மூன்று வெள்ளைப் பூண்டுகளைப் பச்சையாக உட்கொண்டால் நுரையீரல் புற்றுநோயை உறுதியாகத் தடுக்கலாம் என்று அண்மைய ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. அண்மைக் காலத்தில் சீனாவில் செய்யப்பட்ட ஆய்வு ஒன்றில் வெள்ளைப் பூண்டைப் பச்சையாக உண்டு வந்தவர்களிடையே நுரையீரல் புற்று வருவதற்கான வாய்ப்பு 50 சதவிகிதம் குறைவாக இருந்தது அறியப்பட்டுள்ளது. நுரையீரல் புற்றுக்கு மிகப் பெரிய காரணமான புகைபிடிக்கும் பழக்கமுள்ளவர்களிடையேயும் நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு 30 சதவிகிதம் குறைவாகவே இருந்தது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

இதற்கு முன் நிகழ்த்திய சில ஆய்வுகளில் வழமையாக-வெள்ளைப் பூண்டு உண்பவர்களிடையே நுரையீரல் புற்று வருவதற்கான வாய்ப்போடு பெருங்குடல் புற்று வருவதற்கான வாய்ப்புகளும் மிகக் குறைவாக இருந்தது அறியப்பட்டுள்ளது.



இருமல் சளி தீர்

தாளிச பத்திரி

Botanical Name : Abbies Webbiana

Family : Pinaceae

Common Name : Himalayan Silver fir.

Vernacular Names

Tamil : தாளிசபத்திரி, Hindi - Talispatra, Taalisa

தமிழகத்தில் கடைச் சரக்காக மட்டுமே கிடைக்கும் தாளிசபத்திரி இமய மலையின் கிழக்குப் பகுதிகளான சிக்கிம், பூடான், திபேத், நேபாளம் போன்ற இடங்களில் கடல் பரப்பிற்கு மேல் 1600 மீ முதல் 4500 மீ வரை மட்டுமே வளரக் கூடிய ஒரு வகை ஊசி மரமாகும் (Coniferous Tree). சுமார் 200 அடி உயரம் வரை வளரும் இம்மரம் அடர்த்தியான இலைகளைக் கொண்டது. இலைகள் கரும்பச்சை நிறமுடைய ஊசி போன்றவை ஆகும். இவ்வகை மரங்கள் ஊசி மரங்கள் என அழைக்கப்படுபவை. காய்களும் விதைகளும் கோள்கள் என அழைக்கப்படும் முக்கோண வடிவம் கொண்டவை. இம் மரத்தின் கோள்கள் ஊதா நிறமுடையவை.

இவற்றின் இலைகள் மட்டுமே மருத்துவ பலன் கொண்டவை இதன் இலைகளில் இரு வகை மூலப்பொருட்களும் ஒரு வகை எண்ணெயும் கிடைக்கின்றன. இம்மரம் அதிக மழை உள்ள கிழக்கு இமயமலை பகுதியில் மட்டுமே வளரக் கூடியது.

இலைகள் ஜீரண சக்தியை தூண்டக் கூடியவை, இருமல், சளி போன்றவற்றை கட்டுப்படுத்தக் கூடியவை. வயிற்று வலி, அடிவயிற்று வலி, போன்றவற்றை போக்கக் கூடியது. வயிற்றில் உள்ள

வாய்வை வெளியேற்றக் கூடியது. ஜீரணத்தை தணிக்கக் கூடியவை.

பயன்கள்

1. இலைகளில் எடுத்த கஷாயம் இருமல், ஆஸ்துமா, கக்குவான் இருமல், வறட்டு இருமல் போன்றவற்றை தணிக்கக் கூடியது.
2. பாரம்பரிய மருத்துவ முறையில் தாளிசபத்திரி இலையின் சாறு 5 - 10 சொட்டு அளவில் தண்ணீர் அல்லது தாய்ப்பாலில் கலந்து குழந்தைகளுக்கு நெஞ்சுச் சளி மற்றும் காய்ச்சலுக்கு கொடுக்கப்பட்டு வந்துள்ளது.
3. காய்ந்த இலைகளை பொடியாக்கி அதனை தேனில் கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க இருமல், இளைப்பு, இரைப்பு போன்றவை குணமாகும்.
4. மிளகு, சுக்கு, திப்பிலி, மூங்கிலுப்பு, ஏலக்காய், இலவங்கப்பட்டை தேன் மற்றும் தாளிசபத்திரி இலை பொடி சேர்த்து கல்லீரல், Spleen போன்றவற்றின் வீக்கம் மற்றும் குறைபாடுகளை சரி செய்யக் கூடியது.
5. இலையின் பொடி அஜீரணம், வயிற்று உப்புசம், வாய்வு, வயிற்று வலி போன்றவற்றிற்கும் மருந்தாக உள்ளுக்கு கொடுக்கப்படுகின்றது.
6. தாளிசபத்திரி மரத்தின் பிசின் உடலின் வலி வீக்கம் மற்றும் நரம்புப் பிடிப்பு / வலிகளுக்கு பற்றாகப் போட உதவுகின்றது.

து ளசியின் குடும்பத்தை சேர்ந்த திருநீற்றுப்பச்சை, துளசியை போலவே, நம் நாட்டிலும், ஐரோப்பாவின் சில தேசங்களிலும் வணங்கப்படும் புனிதமான செடி.

இதன் தாவரவியல் பெயர் Ocimum Bacilicum

குடும்பம் Labiatae

இந்தி சப்ஜா, பாபு துளசி, சமஸ்கிருதம் மன்ஜருக்கி, ஆங்கிலம் Sweet Basil

தமிழில் இதர பெயர்கள் உருத்திரச்சடை, பச்சை சப்ஜா

தாவர விவரங்கள்

இந்த தாவரம் பிறந்தது இந்தியா, தென்கிழக்கு ஆசியா, வடகிழக்கு ஆப்ரிக்கா மற்றும் சூடான் தேசங்களாகும். தற்போது இந்தியா முழுவதும் பயிராகிறது.

திருநீற்றுப் பச்சை 50 செ.மீ. உயரம் வரை வளரும். சதுரமான தண்டுடன் செடியின் மேல் பாகத்தில் கிளைகளுடன் இருக்கும். பளிச்சென்று இருக்கும் பச்சை நிற இலைகள், நறுமணமுடையவை. பூக்கள் நீண்ட கதிரில் சுற்றி சுற்றி வட்டமான அடுக்குகள் போன்று அமைந்திருக்கும்.

பயன்படும் பாகங்கள்

செடியின் எல்லா பாகங்களும் (சமுலம்)

குணங்கள் / பயன்கள்

1. இதன் இலைகளிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணையிலிருந்து கிடைக்கும் கற்பூரம் போன்ற பொருள் ஒரு நல்ல ஆன்டி செப்டிக், இலைகளை நசுக்கி காயங்களுக்கு போடலாம். இதன் அடிப்படை எண்ணை சர்ம வியாதிகளுக்கு நல்லது. தோலில் தடவ, எக்சிமா, தோலரிப்பு குறையும்.
2. இதன் விதைகளை, தண்ணீருடன் சேர்த்து எடுக்கப்படும் சாறு ரத்தத்தை சுத்தீகரிக்கும். சிறு அளவில் ஒரு வாரம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
3. பெண்களின் மாதவிடாய் கோளாறுகளான சூதக கட்டு (Amenorrhoea), வலியுள்ள மாதவிடாய் (Dysmenorrhoea) இதன் இலைகளின் சாற்றை குடித்து வர கோளாறுகள் குறையும்.
4. துரிதஸ்தலிதத்திற்கு திருநீற்றுப் பச்சையின் விதைகளை ஒரு கிராம் அளவில் படுக்கு முன் எடுத்துக் கொண்டால், உடலுறவின் போது ஏற்படும் “விந்து முந்துதல்” (Pre - mature ejaculation) கோளாறை தவிர்க்கலாம்.
5. தேள், பாம்பு கடிக்கு இதன் வேர்களை நீரில் அரைத்து கடிவாயில் தடவ, குணம் தெரியும்.
6. வயிற்றை சேர்ந்த நோய்கள், சீதபேதி, மேக நோய்கள் தீரும்.

**புனிதமான
திருநீற்றுப்பச்சை**



ஆயுர்வேதத்தைப் பொருத்த வரையில் மனிதனின் சுவாச மண்டலம், மனநிலை, வளர்சிதை மாற்றம், கழிவுப்பொருட்களின் வெளியேற்றம் இவற்றால் பாதிக்கப்படுகிறது. மனதின் 'டென்ஷன்கள்' ஆஸ்துமாவை

(ஜலதோஷம் முதலியன)

மூக்கு, பிராங்கைல் ஒவ்வாமை (அலர்ஜி - Allergy)

சைனுசைடிஸ்



சுவாசம் சீர் பெற

உண்டாக்கலாம். வளர்சிதை மாற்றக் கோளாறுகள் மலச்சிக்கலை உருவாக்கலாம். வளர்சிதை மாற்ற பாதிப்புகளை பிராண வாயு (சுவாசம்) கோளாறுகளாலும் ஏற்படலாம். கழிவுப் பொருள்களின் தேக்கம் நுரையீரலை பாதிக்கலாம்.

சுவாச மண்டல அவயங்கள்

மேல் சுவாச மண்டல உறுப்புகள் நாசி (மூக்கு), தொண்டை, குரல் வளை, சைனஸ்கள்

கீழ் சுவாச மண்டல உறுப்புகள் சுவாசக் குழல் (Trachea), பிராங்கைல் குழல்கள் (Bronchial tubes), நுரையீரல்கள்

சாதாரண சுவாச கோளாறுகள்

மேல் சுவாச மண்டல தொற்றுக்கள் (Infections)

பிராங்கைடிஸ் / ஆஸ்துமா

இந்த கோளாறுகளை அறிவிக்கும் சில அறிகுறிகள்

இருமல்

மூச்சுத்திணறல்

மார்வலி

கோழையில் ரத்தம்

சில வீட்டு வைத்தியம்

துளசி இலைகள், இஞ்சி, இரண்டு (அ) மூன்று கருமிளகு இவற்றை தண்ணீரிலிட்டு கஷாயமாக்கி குடிக்கலாம். ஜூரம், இருமல், ஜலதோஷம் இவற்றுக்கு இந்த கஷாயம்

நிவாரணமளிக்கும்.

கற்பூரவல்லி இலைகளை சாறு பிழிந்து அதனுடன் தேன் கலந்து எடுத்துக் கொண்டால் தொண்டைக்கு இதமாக இருக்கும். இருமலும் குறையும். பல ஒவ்வாமைகளை தடுக்கும்.

வெங்காயத்திலிருந்து எடுத்த சாறுடன் வெல்லம் கலந்து குடிக்க இருமல் நிற்கும். வெங்காயத்திற்கு பதில் பூண்டையும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

யுகலிப்டஸ் எண்ணெய் (அ) கிராம்புத் தைலம் இவற்றை நீரிலிட்டு நீரை நன்றாகக் காய்ச்சி ஆவி பிடிக்கவும். சுவாச அடைப்புகள் நீங்கும்.

தேன் சேர்த்த இஞ்சி மீ, இருமலுக்கும், மூக்கடைப்புக்கும் நல்ல பலன் தரும்.

இரவில் படுக்கும் முன் மஞ்சள், இஞ்சி மற்றும் மிளகு சேர்த்து காய்ச்சிய பாலை குடிக்கவும். இதனால் இருமலும், மூக்கு சம்மந்தப்பட்ட அலர்ஜிகள் குறையும்.

பொதுவான உணவு நியமங்கள்

பல சுவாசக் கோளாறுகளுக்கு சுகாதாரமற்ற உணவுகள், ஐஸ்கிரீம் போன்ற குளிர்ந்த உணவுகள், எண்ணெய்யில் பொரித்த, வறுத்த உணவுகள் காரணமாகின்றன. மாசுபடிந்த சுற்றுப்புற சூழலின் தூசிகள், குளிர்காலம், அஸ்பஸ்டோஸ் போன்றவை, புகை முதலியன சுவாசக் கோளாறுகளை தூண்டும்.

சில குறிப்புகள்

இரவு உணவில் தயிர் சேர்த்துக் கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும் என்கிறது ஆயுர்வேதம். அதே போல ஐஸ்கிரீம், குளிர்மானங்களை தவிர்க்கவும்.

ஜலதோஷத்தின் போது உருளைக்கிழங்கு, கத்தரிக்காய் தவிர்க்கவும். சிக்கன் (அ) இறைச்சி சூப் குடிப்பது நல்லது. நெல்லிக்காய், பூண்டு, மஞ்சள் பொடி உபயோகங்கள் நல்லது. வெங்காய சூப் நிவாரணம் தரும்.

இருமலுக்கும் அதைச் சார்ந்த சுவாச கோளாறுகளுக்கு கோதுமை, பயத்தம் பருப்பு, பழைய அரிசி, பார்லி, ஆட்டுப்பால், பசும்பால், நெய், மட்டன் (அ) மான் இறைச்சி

சூப், உலர்திராட்சை, நெல்லி முதலியனவற்றை உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை

கத்தரிக்காய், பாகற்காய், கடுகு, வில்வப்பழம், குளிர்ந்த உணவுகள்.

சைனுசைட்டிஸ் (Sinusitis)

மூக்கைச் சுற்றியுள்ள 'சைனஸ்கள்' (வெற்றிட எலும்புக் குழிகள்) பிரதேசங்களில் ஏற்படும் தொற்று (Infections) சைனுசைட்டிஸ் எனப்படும். நாட்பட்ட, நீடித்த ஜலதோஷம் சைனுசைட்டிசை உண்டாக்கலாம்.

இதற்கு ப்ரிட்ஜில் வைத்த குளிர்ந்த உணவுகள், வருத்த உணவுகளை தவிர்க்கவும். தண்ணீர் நிறைய குடிக்கவும். துளசி, இஞ்சி, புதினா, இலவங்கம் கலந்த வெந்நீரை குடிக்கவும். பழங்கள், காய்கறிகளை அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வாழைப்பழம், தக்காளி, குடைமிளகாய், கத்தரிக்காய் இவற்றை தவிர்க்கவும். நேரத்தில் உண்ணவும்.



அல்லல் தரும் ஆஸ்துமா

ஆஸ்துமா ஒரு சுவாசக் கோளாறு. சுவாச மண்டலத்தின் காற்றுப் பாதைகள் சுருங்குவதால் ஏற்படும் பாதிப்பு ஆஸ்துமா. கிரேக்க மொழியில் ஆஸ்துமா என்றால் 'திணறுவது, தவிப்பது' என்று பொருள்.

சுவாசப் பாதையில் ஏற்படும் அடைப்பு / சுருங்குவது, மூச்சு விடுவதில் சிக்கல்களை உருவாக்கும். Bronchial Tube எனப்படும் மூச்சுக் காற்றுக் குழாய்கள் நுரையீரலுக்கு ஆக்சிஜனை எடுத்துச் சொல்லும் குழாய்கள். மூச்சுக் குழாய் தசைகளில் கசிவு ஏற்பட்டு வீங்கி விடும். உப்பிய தசைகள் மூச்சுக்குழாயை சுருக்கி அதன் துவாரத்தின் சுற்றளவை குறைக்கும். தவிர வழக்கத்திற்கு மாறாக Bronchial Tubes அதிக சளியை சுரக்கும். இந்த சளிகளும் கட்டிகள் போல கூடி மூச்சுக்குழாயின் பாதையை அடைக்கும். Wheezing (இழுப்பு) எனப்படும் ஓசையுடனும், சிரமத்துடன் மூச்சு விடுவது நேரும். இது தான் ஆஸ்துமா. ஆஸ்துமா Bronchial Asthma என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

காரணங்கள்

சுவாசக் குழாய்கள் சுருங்குவதற்கு காரணங்களில் ஒன்று, குழாயின் சுவற்றில் உள்ள 'லைனிங்' (Lining) தசைகளின் முகவாய்கள் (Receptors) ஏறுமாறாக, இயங்கி தசையை சுருங்க வைப்பது. குழாய் சுவற்றின் திசுக்களும் அழற்சி, தொற்றினால் வீங்கி, சளியை சுரந்து பாதையை அடைக்கின்றன. குழாய் சுவர்களின் உட்படையின் (Lining) மேல் பாகம் சிதைந்து போகலாம். அதனால் சிதைந்த செல்களும் கூடி குழாயை சுருக்கும். சுவாசக் குழாயில் உள்ள மாஸ்ட் செல்கள் (Mast cells) தான் குழாய் சுருங்குவதை



தூண்டிவிடுகின்றன என்று கருதப்படுகிறது.

ஏன் சுவாச குழாய்கள் சுருங்குகின்றன? இதற்கு 'அலர்ஜி' ஒவ்வாமை காரணம். அலர்ஜி ஏற்பட காரணமாக, தூசி, புகை, பெயின்ட் வாசனை, குளிர்காற்று, பூவின் மகரந்த துகள்கள், கொசுவர்த்தி அருள்கள் பருவகால மாற்றங்கள், வீட்டில் வளர்க்கும் பூனை போன்ற பிராணிகள், மனச்சோர்வு / அழுத்தம், சில உணவுகள் என்று பட்டியலை நீட்டிக்கொண்டே போகலாம். குங்குமம், வாசனை திரவியங்கள், பஞ்சு, சுண்ணாம்பு, ஐஸ்க்ரீம், குளிப்பானங்கள், உளுந்து, சன்செட்யெல்லோ (Sunset Yellow) எனும் வண்ணம் இவைகளும் இந்த பட்டியலின் அடங்கும். உணவுகளால் ஆஸ்துமா ஏற்படுவது அபூர்வம்.

அலர்ஜியை உண்டாக்கும் பொருட்கள், சுவாசக்குழாய்கள் சுவர்களில் உள்ள மாஸ்ட் செல்களின் (Mast cells) மேற்பரப்பில் உள்ள இம்யூனோ குளோபின் 'இ' எனும் ஆன்டி பாடியுடன் இணைந்து, ஆஸ்துமாவை தூண்டிவிடும்.

வைரஸ் கிருமிகளும் ஆஸ்துமாவை உண்டாக்கலாம்.

உடற்பயிற்சி கூட ஆஸ்துமா உள்ளவர்களுக்கு, அதன் தாக்குதலை தோற்றுவிக்கலாம்.

சீதோஷ்ண நிலையின் திடீர் மாறுதல்கள் ஆஸ்துமாவை தூண்டலாம்.

கோபதாபங்கள், சோகம் இதர காரணங்கள்

அறிகுறிகள்

ஆஸ்துமா தாக்குதல் எப்போது வரும். எவ்வளவு தடவை வரும், எவ்வளவு நேரம் இருக்கும் என்பது நபருக்கு நபர் மாறுபடும். முக்கிய அறிகுறி மூச்சுவிடுவதில் சிரமம், இழுப்பு (Wheezing) இவை முக்கிய அறிகுறிகள். ஓசையுடன் கூடிய இழுப்பு, நோயாளி மூச்சை வெளிவிடும் போது ஏற்படும். நெஞ்சில் கபம் கட்டும். முதல் தாக்குதல் நுரையீரல் இன்ஃபெக்ஷனுடன் (Infection) தொடங்கலாம். அடுத்து வரும் தாக்குதல்கள் இதே போன்ற தொற்றால் வரலாம். ஏன், சாதாரண ஜலதோஷம் கூட ஆஸ்துமாவை தூண்டும்.

சிலருக்கு தாக்குதல் குறைவாக இருக்கும்.

இருமல் ஏற்படும் இரவில் அதிகமாகும். அடுக்குத் தும்பலும் ஏற்படலாம்.

வியர்வை அதிகமாகி நோயாளியால் அதிகம் பேசமுடியாது.

ஆஸ்துமாவின் போது ரத்தத்தின் வெள்ளை அணுக்கள் (குறிப்பாக ஈசினோபில்ஸ், 'இம்யூனோகுளோபிலின் 'இ') அதிகமாக காணப்படும்.

ஆஸ்துமாவிற்கு உணவுக்கட்டுப்பாடு

குளிர்ச்சியான ஐஸ்கிரீம், தயிர், மோர், எலுமிச்சை இவற்றை தவிர்க்கவும். அலர்ஜியை உண்டாக்கும் உணவுப்பொருட்களை கண்டறிந்து அவற்றை தவிர்க்கவும். முட்டை, கொய்யாப்பழம், வெள்ளரிக்காய், இவற்றையும் விலக்கவும். உப்பு குறைவாக உணவு நல்லது. உளுந்து, வாழைப்பழம், இனிப்பு இவைகளும் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை.

விட்டமின் 'பி' 6 உள்ள உணவுகள் ஆஸ்துமாவுக்கு நல்லது. முழுதானியங்கள், லிவர் (மாமிசம்) இறைச்சி, காய்கறிகள் இவற்றிலிருந்து இந்த விட்டமின் கிடைக்கும்.

குளிக்க மட்டுமல்ல, குடிப்பதற்கும் வெந்நீரை உபயோகிக்கவும்.

மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ளவும்.

அஜினமோடோ, உணவுக்கு சுவையும், வண்ணத்தை தரும் இராசயனப் பொருட்களையும் தவிர்க்கவும்.

சில மருத்துவ சமையல் குறிப்புகள்

கற்பூரவல்லி சாறு

தேவை

கற்பூரவல்லி இலைகள்	2
வெல்லம்	தேவைக்கு
மஞ்சள் பொடி	1 சிட்டிகை

செய்முறை

கற்பூரவல்லி இலைகளை நன்றாகக் கழுவி நசுக்கி சாறு பிழிந்து கொள்ளவும். இதனுடன் வெல்லத்தை சேர்த்து எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு நாளைக்கு இரு வேளை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இருமல் குறையும். மார்பில் கபம் கட்டியிருப்பது நீங்கும். உடல் வலிகள் குறையும். இது குழந்தைகளுக்கும் ஏற்றது.



கற்பூரவல்லி பானம்

தேவை

கற்பூரவல்லி இலைகள்	3
ஜீரகம்	1/2 டீஸ்பூன்
தேங்காய் துருவல்	1/2 கப்
மோர்	2 டம்ளர்
உப்பு	தேவைக்கு

செய்முறை

கற்பூரவல்லி இலைகளை மிக சிறியதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். எண்ணெய்யில் ஜீரகத்தை போட்டு கற்பூரவல்லி இலைகளை நன்கு வதக்கவும். இத்துடன் மோரையும், உப்பையும் சேர்த்து கிளறவும். இதை சாதத்துடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம். இருமலும், ஜலதோஷமும் விலகும்.

துளசி சாறு

தேவை

துளசி இலைகள்	20
கருமிளகு	2
தேன்	1 டீஸ்பூன்

செய்முறை

துளசி இலைகளை கழுவி சாறு எடுக்கவும். இத்துடன் மிளகுப்பொடி, தேனைச் சேர்த்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இதை குழந்தைகளுக்கு கூட கொடுக்கலாம். இது இருமல், ஜலதோஷம் மற்றும் ஜூரத்திற்கு நல்ல நிவாரணத்தை அளிக்கும்.

சொரியாசிஸ் (Psoriasis) என்னும் சரும நோய்க்கு ஆட்பட்டவர்கள் அனுபவிக்கின்ற சோகமும் துக்கமும் சொல்ல முடியாதது. சமுதாயத்தில் அவர்கள் நடத்தப்படுகின்ற விதமும், அதனால் அவர்கள் அனுபவிக்கும் தாழ்வு உணர்ச்சியும் எவர் மனதையும் இளகச் செய்யும்.

சொரியாசிஸ் நோயாளிகள் ஒரு காலத்தில் தொழு நோயினர் (Leprosy) என்றே கருதி வெறுக்கப்பட்டு ஒதுக்கப்பட்டனர். 1841 ல் ஹெப்ரா என்ற மருத்துவர் தனது நீண்ட ஆய்வின் மூலம் இது தொழு நோயிலிருந்து மாறுபட்ட ஒரு சரும நோய் என நிரூபித்துக் காட்டினார்.

ஏறக்குறைய உலக மக்கள் தொகையில் ஒரு சதவிகிதத்தினர் இதனால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இந்தியாவில் மட்டும் பல லட்சம் சொரியாசிஸ் நோயாளிகள் உள்ளனர். தடித்துச் சிவந்த நிறத்தில் சாம்பல் பூத்தது போன்ற செதில் செதில்களாக மூடப்பட்ட படை அல்லது பற்று போன்ற இச் சரும நோய் தலை, பிடரி, முழங்கையின் பின்புறம், முழங்கால் மற்றும் இடுப்பின் பின் பகுதி போன்ற இடங்களில் தோன்றித் தொல்லை தரும். பல நேரங்களில் இது பொடுகு, படை, எக்ஸிமா என்று தவறாகக்

கூறி மருத்துவம் செய்யப்படுவதுமுண்டு.

நிரந்தரமாகக் குணமாகாத இந்நோய் மறைவதும் பின்னர் தோன்றுவதும் அடிக்கடி நிகழக் கூடிய ஒன்று. டாக்டர் மாற்றி டாக்டர், மருந்து மாற்றி மருந்து என்று இவர்கள் படும் துயரம் சொல்லில் அடங்காதது. நெடு நாட்களாக இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கூட இது எதனால் ஏற்படுகிறது என்று தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை.

தொடர்ந்து நடத்தப்பட்ட பல ஆய்வுகளினாலும் இது தோன்றுவதற்குக் காரணம் என்ன என்று கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. ஆனால் மன இறுக்கம், மனக்குழப்பம் போன்றவை ஏற்படும் போதும், சிலவகை மருந்துகள் உட்கொள்ளும் போதும் இதன் தாக்கம் அதிகரிக்கிறது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

மாற்று முறை மருத்துவர்கள் இதை வேரோடு களைந்து விட முடியும் என்று கூறினாலும் அது போன்றதொரு மருந்து இது வரை வந்ததாகத் தெரியவில்லை. இதை நிரந்தரமாகக் குணமாக்க முடியாது போனாலும் சில வகை ஆங்கில மருந்துகள் இந்நோயின் தாக்கத்தையும் அது தரும் தொல்லையையும் கணிசமாகக் குறைக்க உதவுகின்றன.



சொரியாசிஸால் ஏற்படும் சோகம்



உடல் நலமாக இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

வெளியிலிருந்து வீட்டுக்குள் வந்தவுடன் தண்ணீர் அருந்தக் கூடாது. பிரிட்ஜ் தண்ணீர் கூடவே கூடாது. வெளியிலுள்ள காற்றழுத்தம் வீட்டிற்குள் இருக்கும் அழுத்தத்துடன் மாறுபடும். எனவே உடலில் பிரச்சினைகளை உண்டாக்கும். பப்பாளிப் பழத்தை அடிக்கடி சாப்பிடவும். காரட்டைத் துருவி எலுமிச்சம் சாறு சேர்க்க வேண்டும். உப்பு சேர்த்து இதைச் சாப்பிட பித்த கிறுகிறுப்பு நீங்கும். தேனில் ஊற வைத்த நெல்லிக்காய் ஒன்றை தினசரி சாப்பிடவும். இதயம், நுரையீரல் வலிமையடையும்.

கொஞ்சம் இஞ்சியைத் தட்டி ஒரு கப் தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைக்கவும். பின்பு வடிகட்டி குடிக்கவும். பித்தம், வாயு போன்ற அஜீரணக் கோளாறுகள் வராது.

சிறுகீரையை பருப்புடன் சேர்த்து கூட்டு அல்லது சாம்பார் அல்லது பொரியல் செய்யவும் சாப்பிட சிறுநீர் எரிச்சல் நீங்கும்.

தினசரி ஒரு டம்ளர் தக்காளிச் சாறு சாப்பிடவும். உடல் பருமன் குறையும்.

சிகப்பு முள்ளங்கிச் சாறையெடுத்து பாலில் கலந்து முகத்தில் தேய்க்க முகத்திலுள்ள கருந்திட்டுக்கள் மறையும்.

அல்சரால் அவதிப்படுபவர்கள் முட்டைக் கோசை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து அந்தநீரை வடிகட்டி குடித்தால் வயிற்றுவலி மறையும்.

மாதவிடாய் கோளாறுகள், வயிற்றுப் புண், வாய்ப்புண் உள்ளதா? திராட்சை ரசத்துடன் சர்க்கரை கலந்து காலையில் மூன்று வாரங்கள் குடிக்கவும். நல்ல குணம் தெரியும்.

ரத்த கொதிப்புக்கு நிவாரணம் ஆயுர்வேதத்தில் அற்புத வழிகள்



தற்போது மருத்துவத் துறை, அலோபதி ஆகட்டும், இல்லை ஆயுர்வேதம் ஆகட்டும், மிகவும் முன்னேறி விட்டது. புதிய உடலின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் சோதிக்க வல்ல கருவிகள் வருடா வருடம் வந்து கொண்டே இருக்கின்றன. ஆனால் அதே போல் வியாதிகளும் அதிகரித்து வருகின்றன. பழைய தலைமுறையில் 'இரத்தக் கொதிப்பு' (உயர் ரத்த அழுத்தம்) பரவலாக இல்லாத பாதிப்பு. இப்போது 50 வயதை தாண்டியவர்க்கு உயர் ரத்த அழுத்தம் இல்லாவிட்டால் தான் அவருக்கு ஏதோ பெரிய வியாதி!

பல வியாதிகளைப் போல, உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள் தெரியாமலே போகலாம். உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் இதய தாக்குதலும், முடக்கு வாதமும் வரலாம். இரத்த அழுத்தத்தைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ளுமுன், இதயத்தை பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இதயம் நம் கை முட்டி அளவு இருக்கும். அயராது உழைக்கும் உறுப்பு. கூம்பு வடிவத்தில், தசைகள் நிறைந்த அவயம். இதயம் ஒரு பம்பு போன்றது. இதயம், ரத்த ஓட்டம் இவற்றைப்பற்றி விரிவாக

சொன்னவர் வில்லியம் ஹார்வி என்ற மருத்துவர்.

இதயம் உடல் அவயங்களுக்கு ஆக்சிஜனையும், ஊட்டச் சத்துக்களையும் அளிக்க ரத்தத்தை பம்பு செய்து சுழற்சியாக அனுப்புகிறது. எல்லா அவயங்கள், திசுக்கள், செல்கள் இரத்தத்திலிருந்து ஆக்சிஜனை எடுத்துக் கொண்டு கார்பன்டை ஆக்ஸைடை திருப்பி இதயத்திற்கு அனுப்புகின்றன. இதயம் இந்த "கெட்ட ரத்தத்தை" நுரையீரலுக்கு அனுப்பி, சுத்திகரித்து திருப்பி பெற்றுக் கொண்டு, ரத்த சுழற்சியை தொடருகிறது. இந்த செயல்பாட்டை சுருங்கி, விரிந்து, இதயம் செல்கிறது. இதயம் நான்கு அறைகள் கொண்டது. மற்ற அவயங்களை போலவே இதயத்திற்கும் ரத்தம் தேவைப்படும். அதற்காக தனக்கென்றே பிரத்யேகமாக, இரத்த சப்ளைக்காக "மகாதமனி" (உடல் ரத்தக் குழாய்களிலேயே பெரிதானது) என்ற ரத்தகுழாயை கொண்டது இதயம்.

• இதயம் ஒரு நிமிடத்தில் 72 முறை சுருங்கி விரிகிறது.

• விரியும் போது அசுத்த ரத்தத்தை வலது பக்கத்திலும், சுத்த ரத்தத்தை இடது பக்கத்திலும்

வாங்கிக் கொள்கிறது.

- சுருங்கும் போது உள்வந்த இரத்தத்தை 'பம்பு' செய்கிறது.
- மொத்தம் 0.8 வினாடியில் இந்த சுருங்கி, விரிதல் நடைபெறும்.
- இதயம் சுருங்கும் கால அளவு "சிஸ்டோல்" (Systole) எனப்படும். இதற்கு 5 வினாடிகள் ஆகும். அதே போல இதயம் சிறிது 'ஓய்வெடுத்து' தனது 'அறைகளை' இரத்தத்தால் நிரப்பும். இந்த நிலை 'டயாஸ்டோல்' (Diastole) எனப்படும்.

இதயம் ரத்தத்தை செலுத்தும் அழுத்தம், அதாவது இரத்தக்குழாயின் சுவற்றில் மோதும் அழுத்தம் "ரத்த அழுத்தம்" எனப்படும். இது சிஸ்டாலிக் நிலையில் உச்சக்கட்டமாக, அதிகமாகவும், டயாஸ்டாலிக் நிலையில் குறைவாகவும் இருக்கும்.

உயர் ரத்த அழுத்தத்தால் வரும் பாதிப்புகள்

- இதய நோய், ஹார்ட் அட்டாக்
- இதயம் விரிவடைந்து வீங்குவது
- இதயத்தின் வேலைப்பளு அதிகரிக்கும். எனவே இதயம் பாதிப்படையும்
- இரத்த நாளங்கள் சுருங்கும்
- சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படும்
- கண்கள் பாதிக்கப்படும்



இரத்த அழுத்தத்தை சரியாக அளக்க, சில யோசனைகள்

- டாக்டரிடம் விரைவாக வந்தால், அழுத்தத்தை அளக்குமுன், ஒரு ஐந்து நிமிடம் 'ரிலாக்ஸ்' செய்து கொள்ளவும்.
- சாப்பிட்டவுடனே இரத்த அழுத்தத்தை சோதிக்க வேண்டாம். 'டென்ஷன்' இருக்கும் போதும், சிறுநீர் கழிந்தவுடனேயும், ரத்த அழுத்தத்தை 'செக்' செய்து கொள்வதை தவிர்க்கவும்.
- இரத்த அழுத்தத்தை எடுக்கும் போது கால் மேல் கால் போட்டுக் கொண்டு உட்காருவது, முன் குனிவது இவற்றை தவிர்க்கவும்.

இரத்த அழுத்த அளவுகள்

JNC 7 Blood Pressure Classification In Adults Aged ≥ 18 Years		
Category	Systolic	Diastolic
Normal	<120	and <80
Prehypertension	120-139	or 80-89
Hypertension, Stage 1	140-159	or 90-99
Hypertension, Stage 2	≥ 160	or ≥ 100



அறிகுறிகள்

- கழுத்து பின்பகுதி, கழுத்து இவற்றில் வலி
- படபடப்பு, முச்சுத்திணறல்
- தலைவலி, எரிச்சல், கோபப்படுதல்
- தலைசுற்றல்
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழிதல்
- களைப்பு

காரணங்கள்

ஆயுர்வேதத்தில் உயர் ரத்த அழுத்தம் “ரத்த கப விருத்தி” எனப்படுகிறது. மூன்று தோஷங்களின் (வாத, பித்த, கபம்) மாறுபட்டால் ஏற்படும். வாதப்பிரக்ருதிகளுக்கு, வாய்வுத்தொல்லை, நரம்புத்தளர்ச்சி, பரபரப்பு, தூக்கமின்மை, இவற்றால் ரத்த அழுத்தமும், நாடித்துடிப்பும் ஏறுமாறாகும். பித்தப்ரகிருதிகளுக்கு தலைவலி, முக்கிலிருந்து ரத்தம் கொட்டுவது, சிவந்த கண்கள், எரிச்சல், கோபம் இருக்கும். கபப் பிரக்ருதிகளுக்கு, அதீத உடல் பருமன், சோம்பல், அதிக கொலஸ்ட்ரால் இருக்கும்.

- ஸ்ட்ரெஸ், டென்ஷன், பரபரப்பான, விரைவான வாழ்க்கை நிலைகள்
- புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல், லாகிரி வஸ்துக்களை உபயோகித்தல்
- அதிக உடல் எடை (Obesity) இது ஒரு முக்கிய காரணம்
- வளர்சிதை மாற்றத்தால் பாதிப்பு ஏற்பட்டால்
- உணவில் அதிக உப்பை சேர்த்துக் கொள்வதால்
- தவறான உணவு முறைகள், மசாலா உணவுகள், வறுத்த, பொரித்த உணவுகள்
- ஹார்மோன் கோளாறுகள்
- சில மருந்துகள் குடும்ப கட்டுப்பாடு மருந்துகள்
- ஸ்டிராய்ட்கள்

- உடலுழைப்பு, உடற்பயிற்சியின்மை

சிகிச்சை முறைகள்

- பாதாம் எண்ணெய்யில் ஒன்றிரண்டு அளவு எடுத்து, பாலில் சேர்த்து இரவில் படுக்கும் போது உட்கொள்ளவும்.
- பூண்டு விழுதை மோருடன் கலக்கி ஒரு நாளுக்கு 2 வேளை குடிக்கலாம்
- ஒரு தேக்கரண்டி வெங்காய ஜூஸுடன் தேன் சேர்த்து இரண்டு வேளை குடித்து வர, இரத்த அழுத்தம் சீராகும்.
- நிலப்பூசணி (Ipomea digitata), நிலைப்பனை (Curculigo orchioides) அமுக்கிராக்கிழங்கு (Withania somnifera) இவற்றுள் ஒன்றையோ, இரண்டையோ அல்லது மூன்றையுமோ சூர்ணம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதில் 1/2 டீஸ்பூன் எடுத்து, சீனா கற்கண்டின் பொடியையும் சேர்த்து, தினமும் 2 வேளை சிறிது பாலுடன் உட்கொள்ளவும்.

ஆன்டி ஆக்ஸிடான்ட் (Anti - oxidant) உணவுகள்

இந்த வகை உணவுகள் உடலை ஃப்ரீ ரேடிகல் (Free Radical) தாக்குதலிருந்து காப்பாற்றும். இவை

1. விட்டமின் ‘இ’ உள்ள சோயாபீன்ஸ், சூரியகாந்தி மற்றும் தாவர எண்ணெய்கள், தானியங்கள், முளைகட்டிய கோதுமை, பாதாம் போன்ற பருப்புகள்



2. விட்டமின் 'சி' உள்ள எலுமிச்சை, பப்பாளி, தக்காளி, ஸ்டிராபெர்ரி (Strawberry)
3. துத்தநாகம் (Zinc) உள்ள கடல் உணவுகள்
4. செலீனியம் (Selenium) உள்ள தானியங்கள், சூரியகாந்தி விதைகள், காளான்கள், கடல்

உணவுகள்.

5. ஃபோலிக் அமிலம் 'பி' விட்டமின் ஈரல், ஆரஞ்சு, பச்சைகாய்கறிகள், கீரை
6. விட்டமின் பி6 தானியங்கள்

உணவு / வாழ்க்கை முறை கட்டுப்பாடுகள்

- உணவில் உப்பை குறைக்க வேண்டும். உப்பு நிறைந்த அப்பளம், ஊறுகாய், வறுவல்கள் இவற்றை தவிர்க்க வேண்டும். புளியையும் குறைக்கவும்.
- குறைந்த கொழுப்பு, குறைந்த உப்பு உள்ள உணவுகள் உத்தமம். அவ்வாறே சர்க்கரையை குறைக்கவும்.
- உகந்த உணவுகள்: கோதுமை, அரிசி, ராகி, முளைகட்டிய தானியங்கள், கீரைகள், பச்சை காய்கறிகள், பருப்புகளில் பயத்தம்பருப்பு, ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, திராட்சைப் பழங்கள், ஆப்பிள், வாழைப்பழம், நல்லெண்ணை, சூரியகாந்தி எண்ணை, மீன் போன்றவை.
- தவிர்க்க வேண்டியவை: வறுத்த, பொரித்த உணவுகள், வனஸ்பதி, உப்பு, நெய், வெண்ணை, ஊறுகாய், அப்பளம், வறுவல், பாம் ஆயில், தேங்காய் எண்ணை, மாமிச உணவுகள், சாக்லேட், கேக், ஐஸ்கிரீம், செயற்கை குளிப்பானங்கள்.
- பட்டினி கிடக்க வேண்டாம்
- இஞ்சி, பூண்டு, நெல்லிக்காய், எலுமிச்சம் பழம், தர்பூசணி, திராட்சைப்பழம் இவை உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்க உதவும். கருப்புத் திராட்சையை நன்கு கழுவி தோலுடன் உண்பது நல்லது. இதயத்தை காக்கும்.
- புகைப்பது எல்லா வகைகளிலும் கெடுதி செய்யும். அதுவும் குறிப்பாக உயர்

இரத்த அழுத்தத்தை உண்டாக்கும். எனவே புகைப்பழக்கம் இருந்தால் உடனே நிறுத்தவும். மது அருந்துவதையும் கண்டிப்பாக நிறுத்தவும்.

- பொட்டாசியம், கால்சியம் இவை உயர் ரத்த அழுத்தத்தை குறைப்பவை. பொட்டாசியம் பழங்கள், காய்கறிகளிலிருந்து கிடைக்கும். கால்சியம் பால் சார்ந்த உணவுகளில் ஒன்று.

- யோகா, உடற்பயிற்சி, தியானம் இவைகளை செய்து வரவும். மனஉளைச்சல், டென்ஷன், மனச்சோர்வு, மனஅழுத்தம் இவற்றை போக்க, இந்த வழிகள் தான் சிறந்தவை.

- மலச்சிக்கல், இருக்கக் கூடாது. வயிற்றை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது அவசியம்.



நோய் எதிர்ப்பு சக்தி!

உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இல்லாதவர்கள், தினசரி ஒரு ஸ்பூன் தேன் சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பலம் பெறும்.

இஞ்சியை நறுக்கி தேனில் ஊற வைத்து 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாகும்.



7. விட்டமின் பி 12 உருளைக்கிழங்கு, வாழைப்பழம், தானியங்கள்.

ஆயுர்வேத மூலிகைகள்

1. சர்ப்ப கந்தி (Rauwolfia Serpentina)

இமயமலையில் அடிவாரத்தில் கிடைக்கும் 'சர்ப்பகந்தி' மூலிகை, ஆயுர்வேதத்தில் தொன்று தொட்டு, நரம்புத்தளர்ச்சி, உயர் இரத்த அழுத்தம் இவற்றை குணமாக்க உபயோகிக்கப்பட்டு வரும் மூலிகை. நாகப்பாம்பை கொன்றபின், கீரிப்பிள்ளை இந்த மூலிகையை உண்பதை கவனிக்கப்பட்டு, இந்த மூலிகை கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இதில் 'ரிசர்பைன்' (Reserpine) என்ற அல்கலாய்ட்(Alkaloid) இருப்பதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஆங்கில மருத்துவ முறையில், இந்த செடியின் வேரிலிருந்து 'ரிசர்பைன்' எடுக்கப்படுகிறது. ஆயுர்வேதத்தில் முழுவேரையே பொடி செய்து பயன்படுத்துவதால், பக்க விளைவுகள் குறைவு. இந்த மூலிகையை ஆயுர்வேத மேதைகளான சரகரும், சுஸ்ருதாவும் அறிந்திருந்தனர். 1703 ல், டாக்டர். லியோனோ ராவுல்ப் (Dr. Leono Rauwolf) என்ற ஜெர்மானிய விஞ்ஞானி இந்த மூலிகையைப்பற்றி எழுதினார். அவர் பெயரே, இதன் தாவர இயல் பெயராக சூட்டப்பட்டது. இந்த மூலிகை இமயமலை, கிழக்கு, மேற்கு தொடர்ச்சி மலைகளிலும் காணப்படுகிறது.

ஆயுர்வேதம் சொல்வது சர்ப்ப கந்தி வேரை 10 கிராம் எடுத்து, 1400 மில்லி லிட்டர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து, 350 மில்லிலிட்டருக்கு சுருக்கி, கஷாயமாக செய்து கொண்டு, இதை அரை அவுன்ஸ் அளவில், தேன் சேர்த்து குடித்து வந்தால், கை கால் பிடிப்பு நீங்கும். தவிர மூளை, நரம்புகள்

அமைதி அடையும்.

2. ஜடமான்சி இது சர்ப்பகந்தி மூலிகையின் செயல்பாட்டை ஊக்குவிக்கும்.

3. அர்ஜுனா (Terminalia Arjuna மருது) இது மூலிகை இதயத்திற்கு மிகவும் நல்லது. நரம்பு முகவாய்களின் (receptors) அந்த செயல்பாடுகளை சீராக்குவதால், இதயத்தின் பளுவை குறைக்கும்.

4. பிரம்மி, மூளை செல்கள், நரம்பு இவற்றை ஊக்குவிக்கும். இதயத்தை சாந்தப்படுத்தும்.

5. சங்குபுஷ்பி (Evolvulus Alsinooids) இது அறிவை, ஞாபகசக்தியை விருத்தி செய்யும். நல்ல தூக்கத்தை தரும். இரத்த அழுத்தம், டென்ஷன், இவற்றை குறைக்கும்.

6. அமுக்கிராகிழங்கு (அஸ்வகந்தா, Withania Somnifera)- இதன் உபயோகம் முன்பே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்தும். இதய தசைகளை வலுப்படுத்தும்.

7. புஷ்கர் மூல் (Inula Racemosus) இது உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும் மூலிகை. கொலஸ்ட்ரால், ட்ரைகிளைசிரைட்ஸ் இவற்றை குறைக்கும்.

8. திப்பிலி (Piper longum) ஜீரண சக்தியை சீராக வைத்திருக்க உதவும். அஜீரணத்தை தடுப்பதால் இதயத்திற்கும் நல்லது.

9. ரோஜா மலர் ரோஜா இதழ்கள், உயர்இரத்தத்தை குறைக்கும், ஆயுர்வேத மருந்துகளில் சேர்க்கப்படுகின்றன.

10. இஞ்சி கல்லீரலில், கொலஸ்ட்ரால் உற்பத்தியை சீராக வைக்க உதவும். இதனால் இதயம் சீராக இரத்த அழுத்தத்தை பராமரிக்கும்.

நீரிழிவு வியாதியை போல, உயர் இரத்த அழுத்தத்தை, முற்றிலும் குணமாக்க இயலாது கட்டுப்பாட்டில் வைக்க வேண்டும். ஆயுள் முழுவதும் மாத்திரைகள், மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும். ஆயுர்வேதம் இதற்கு உறுதுணையாக உதவும்.



மரடைப்கை தவிர்த்து

பூண்டு மிகவும் மருத்துவ குணம் கொண்டது. அதுவும் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கவல்லது. ஆகையால் அதை நசுக்கி வாயில்போட்டு வெந்நீரைக் குடிக்கவும்.

மலச்சிக்கல் கூடாது.

துளசி இலையை மெல்லவும்.

பச்சை வெங்காயத்தை நிறைய சேர்க்கவும்.

பச்சைப் பட்டாணி மிகவும் நல்லது.

உளுத்தம் பருப்பைக் களியாக்கி சாப்பிடவும்.

குளிர்மானங்கள் தவிர்க்கவும்.

அசைவ உணவை ஒதுக்கவும்.

சூரியகாந்தி எண்ணையை சமையலில் உபயோகிக்கவும்.

தேங்காய் வேண்டாம்.

காற்றோட்டமான சாலையில் நன்கு நடக்கவும்.

மனச் சுமை கூடாது.

தியானம் மிகவும் அவசியம்.

பெருங்குடலில் ஏற்படும் தசை அசைவுகள் கழிவுப்பொருட்களை வெளியே தள்ளுகின்றன. இதில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் வருவது வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல் இவையாகும். வயிற்றுப்போக்கைப் பற்றி மேலே பார்த்தோம். தசை அசைவுகள் சரியாக இல்லாவிட்டால் வாயு உற்பத்தியாகும். இதர காரணங்களும் உள்ளன. ரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டால் உடனே கவனிக்க வேண்டும். மூலநோயாக இருக்கலாம். அதே சமயம் பெருங்குடலில் சுவர்களில் ஏற்படும் Polyps எனப்படும் கட்டிகளில் புற்றுநோய் ஏற்பட்டிருக்கலாம். எனவே ரத்தக்கசிவை அலட்சியம் செய்யாதீர்கள். மலச்சிக்கலை தவிர்க்க சிறந்த வழி அதிக நார்ச்சத்து உள்ள பொருட்களை சாப்பிட வேண்டும்.

அல்சரேடிவ் கொலைமஸ் (Ulcerative Colitis)

எனது பெரிய அண்ணனை தாக்கும் வியாதி இந்த U.colitis இது ஒரு Inflammatory Bowel Disease கோலன் (பெருங்குடலின் பாகம்) சுவற்றில் உள்ள செல்களை அழித்து விடும். இது என்னை அபூர்வமாகத்தான் இதற்கும் Crohns diseases க்கு இருக்கும் அறிகுறிகளும் கிட்டத்தட்ட ஒரு மாதிரி இருக்கும்.

இது வரும் காரணம் தெரியவில்லை. பரம்பரை அல்லது வைரஸ், பாக்டீரியா தாக்குதல்கள் காரணமாகலாம். சாதாரணமாக 30 40

வயதுள்ளவர்களை தாக்குகிறது.

அறிகுறிகள்

- கீழ் வயிறு வலி
- ரத்த பேதி
- உடல் எடைகுறைதல்
- பசியின்மை
- மலக்குடல்
- ரத்தக்கசிவு
- நீர்மச்சத்து இழப்பு
- ஜூரம்
- பிரட்டல்

உணவு முறைகளை மாற்ற வேண்டும். பெருங்குடலை பாதிக்கும் உணவுப் பொருட்களை தவிர்க்கவும். அநேகமாக பால் காரணமாகலாம். குறைந்த கொழுப்புள்ள, புரதம் செறிந்த சத்தான உணவை எடுத்துக் கொள்ளவும்.

இன்னும் பல வியாதிகள் ஜீரண மண்டலத்தை தாக்க காத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர் நீங்கள் சில அடிப்படை உணவு, வழியாக முறைகளை கையாள வேண்டும்.

<https://t.me/SKLINKS>



பெருங்குடல் கோளாறுகள்



நேரம் கழித்து உண்பது, நொறுக்கு தீனிகளை அடிக்கடி எடுத்துக்கொள்வது, மசாலா அதிகமுள்ள உணவை தவிர்க்கவும்.

சமச்சீர் உணவு அவசியம். ஒவ்வாமையை உண்டாக்கும் உணவை தவிர்க்கவும். அவசர அவசரமாக உணவை அள்ளிப்போட்டுக் கொள்ளாதீர்கள். இரவில் எளிதில் ஜீரணமாகும் உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளவும். அளவுக்கு மீறி சாப்பிடாதீர்கள்.

வலியை குறைக்கும் மருந்துகள் சாப்பிடுவதை கூடியமட்டும் தவிர்க்கவும். மருத்துவர் அறிவுரையின்றி இவைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம்.

சிகரெட், மதுபானங்கள், லாகிரி வஸ்துக்கள், இவை கூடவே கூடாது.

சாப்பிட்ட உடன் படுக்காதீர்கள்.

உடற்பயிற்சி, தியானம், யோகா இவற்றை செய்யுங்கள்.

மனசஞ்சலம், அழுத்தம், டென்ஷன் இவற்றை யோகா மூலமாக அல்லது மனநல மருத்துவத்தால் சரி செய்து கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் முன் சாப்பிட்ட உணவு ஜீரணமாகாமல் அடுத்த உணவை உட்கொள்ளாதீர்கள்.

ஜீரண மண்டலம் ஓய்வின்றி உங்களுக்காக உழைக்கும் அவயங்களை கொண்டது. இரப்பை இல்லாமல் கூட வாழலாம். ஆனால் நான் இல்லாமல் நீங்கள் உயிர் வாழ்வது கடினம். ஏன், இரைப்பையில் புற்றுநோய் வந்தால் அதை அறுவை சிகிச்சையால் எடுத்துவிட்டு, உணவுக்குழாயை Direct ஆக என்னுடன் சேர்த்து விடுவார்கள்! அப்போது ஜீரணம் கஷ்டம் தான். இருந்தாலும் நீங்கள் உயிருடன் இருப்பீர்கள்! இந்த நிலை உங்களுக்கு வர வேண்டாம். அதனால் எங்களை மனதில் கொண்டு, உணவு முறையில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

40 ஆண்டு ஆராய்ச்சியின் பலன்
வானில் சிறகடிக்க வைக்கும் பயன்

பவர்
கேப்சூல்

விசேஷ சக்தி
துரித வேகம்
அதிக நேரம்



விலை
ரூ. 2000
60 கேப்சூல்

ஆயுர்வேத அற்புதம்
அனுபவ இரகசியம்



- கீடு பாலுக்கும் ஏற்றது
- 100% மூலிகை பாதுகாப்பானது
- பக்க விளைவு இல்லை



POWER
Capsules

பணம் அனுப்பி தபாலில் பெறலாம்
தேவைக்கு 044 2461 6403

ஆசிரியர் பதில்கள்

டாக்டரிடம்

ஒரு கேள்வி



எனக்கு பித்த உடம்பா என்று எவ்வாறு தெரிந்து கொள்வது?

உடலில் பித்தமிருக்குமிடம்

பித்தம் உடலில் நாடிக்கும், இதயத்திற்கும் நடுவில் பொதுவாக இருக்கும். வயிற்றிலும், சிறுகுடலிலும், வியர்வையிலும், இரத்தத்திலும், கண்ணிலும், தோலில் அதிகமாக உள்ளது. மத்திய வயது உள்ளவர்களில், பித்தம் தலை தூக்கியிருக்கும். இக்னலத்தில் ரத்தக்கொதிப்பு, மன உளைச்சல், அல்சர் இவை உண்டாக்கும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

பித்தம் உடல் சூடு, ஜூரணம் இவற்றுக்கு பொறுப்பானது. சிறுகுடலில் பித்தம் அதிகமானால், உடல் ரத்தம் முழுவதும் பாதிக்கப்பட்டு, நோய்கள் ஏற்படும்.

பித்த குணாதிசயங்கள்

1. பித்த மனிதர்கள் சராசரி உயரம், சராசரி உடல் கட்டமைப்பு உள்ளவர்கள், உடல் எடை சராசரி.
2. நல்ல ரத்த ஓட்ட சுழற்சியும், மலர்ந்த, சிவந்த முகமும், சருமமும் உடையவர்கள். வெதுவெதுப்பான உடலும், எண்ணெய் பசையுள்ள சருமமும் உடையவர்கள்.

3. நடுத்தரமான தேகபலம் உடையவர்கள்

4. பசியும், தாகமும் தீவிரமாக இருக்கும். உணவுப்பிரியர்கள்

5. இவர்களுக்கு வெய்யில், சூடு ஆகாது.

6. பெண் பித்த பிரகிருதிகளுக்கு, மாதவிடாய் சீராக இருக்கும். அதிக நாள் நீடிக்கும்.

7. அறிவு, செயலாற்றும் திறன், செல்வம், எல்லாம் சராசரியாக இருக்கும்.

8. நகம் மிருதுவாக இருக்கும்.

9. பாசமுடையவர்கள், ஆனால் சீக்கிரமாகவே கோபம் வரும் முன்கோபிகள். உடனே சாந்தமும் ஆகிவிடுவார்கள்.

10. நன்றாக தூங்குவார்கள்.

11. நன்றாக, சீக்கிரம் பழகிவிடுவார்கள்.

12. பித்த பிரகிருதிகள் முதலாளியாகவும் தலைவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.

13. கலைகளில் நாட்டியம், விளையாட்டுகள் இவற்றில் ஆர்வம் அதிகமிருக்கும்.

ஆசிரியரிடம் மருத்துவ ஆலோசனை பெற காலை 10 மணி முதல் மதியம் 2 மணி வரை நேரில் சென்னை 28, 31 தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி, அலுவலகத்திற்கு வரலாம். (ஞாயிறு விடுமுறை). அல்லது தபால் மூலம் கேள்விகளை எழுதி இதழில் விடை பெறலாம். அனுப்ப வேண்டிய முகவரி உணவு நலம், 31 தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி, சென்னை 28. தொலைபேசியில் ஆலோசனை பெறுவதை தவிர்த்திடவும்.

- 14. மனோ ரீதியாக பித்த மனிதர்கள், சண்டைக்காரர்களாகவும் தீவிர எதிர்ப்பாளர்களும் இருப்பார்கள். உறுதியான அபிப்பிராயங்களை உடையவர்கள்.
- 15. இவர்களின் உடல் பலமும், வீரியமும் சாதாரண 'லெவலில்' இருந்தாலும் அதிக மனத்தின்மை உடையவர்கள்
- 16. தலைமுடி மென்மையாகவும், குறைந்தும் இருக்கும். செம்பட்டையாக இருக்கும். சீக்கிரம் நரைத்து விடும்.
- 17. குரல் 'நார்மலாக' இருக்கும்.
- 18. எளிதாக கற்றுக் கொள்வார்கள் கற்றதை அதிக காலம் நிலையாக மனதில் வைத்திருப்பார்கள்.



- 19. பித்தமுடையவர்களுக்கு ஈறு (பல்) பாதிப்புகள் அதிகம் உண்டாகும். ஈறுகளில் ரத்தம் கசிவது சகஜம்.
- 20. பாலுணர்வு சராசரியாக இருக்கும். சுகில தாது பலம் குறைவு. சந்ததிகள் குறைவாக அமையும்.
- 21. எண்ணை செறிந்த, சூடான பதார்த்தங்கள் பிடிக்காது
- 22. தைரிய சாலிகள் படிப்பில் ஆர்வம் இருக்கும். அறிஞர்களாக காணப்படுவார்கள்
- 23. மும்மலங்கள் (மலம், சிறுநீர், வியர்வை) அதிக அளவில் வெளிப்படும் தன்மையுடையவர்கள். ஏ.சி. போட்ட அறைகளில் கூட வியர்ப்பார்கள்.
- 24. வாய்ப்புண்கள் அதிகம் வரும்.
- 25. நல்ல காற்றோட்டமான குளிர்ந்த இடம், பித்த பிரகிருதிகளுக்கு பிடிக்கும்.
- 26. பொறுமை குறைவு.

ஆயுர்வேதம்
டுடே

இணையத்தளத்தல்
வாங்க் படிக்க



MAGZTER
DIGITAL MAGAZINE STORE
TAP · READ · ENJOY

www.magzter.com

பித்த வகைகள்

பாதத்திலும், இதர தோஷங்களைப் போல், 5 பிரிவுகள் உள்ளன அவை.

தோஷப் பிரிவு செயல்படும் பாகங்கள் செயல்பாடு

பித்த பிரக்ருதிகளுக்கு ஏற்ற உணவு

- குளிர்ச்சியான ஆகாரங்கள்: அரிசி, கோதுமை, பார்லி
- சைவ உணவுகள்
- மூன்று சுவை (இனிப்பு, துவர்ப்பு, கசப்பு) உள்ள ஆகாரங்கள்
- முட்டைக்கோஸ், காரட், பீன்ஸ், காளான், தேங்காய், வெள்ளரி, உருளைக்கிழங்கு, கீரைகள், காலி-பிளவர், பீட்ரூட், பட்டாணி, சோயா.
- ஆப்பிள், தர்பூசணி, மாதுளை, நெல்லிக்காய், பேரிச்சை, திராட்சை, செர்ரி.
- பசும்பால், ஆட்டுப்பால், பால் சார்ந்த உணவுகள், பாதாம், தேங்காய் எண்ணெய் (அளவுடன்)
- கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, கிராம்பு, ஏலக்காய், மஞ்சள் போன்றவற்றை அதிகமாகச் சேர்க்கவும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை:

புளிப்பு, உப்பு, காரச்சுவையுள்ள உணவுகள்.

பூண்டு, வெங்காயம், தேன், நல்லெண்ணெய், எலுமிச்சை, மாம்பழம் மிதமாகப் பயன்படுத்தலாம்.

வெயிலில் அலைதல், அதிகமாகக் கோப்படுதல், மதுபானம் போன்றவை கூடாது.

பித்த மனிதர்களுக்கு வரும் நோய்கள்:

இரத்தக் கொதிப்பு, சரும நோய்கள், கல்லீரல் நோய்கள் மஞ்சள் காமாலை, மூலம், வாய்ப்புண்.

நோயை தவிர்க்க: குளிர்ச்சியான இடங்களில் வசித்தல் தியானம், உடல்பயிற்சி, நீச்சல் இவற்றை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

தேவை

விளம்பரம் சேகரிக்க முன் அனுபவமுள்ளவர்கள் தேவை

முன் பணம் செலுத்தக்கூடிய ஏஜென்டுகள் தேவை

ஆயுர்வேதம் டுடே

நல்ல சலுகை வழங்கப்படும்



ஆயுர்வேதம் டுடே

வருட சந்தா தபால் மூலம்

- | | |
|----------|---------|
| 1 வருடம் | ரூ. 350 |
| 2 வருடம் | ரூ. 675 |

வருட சந்தா சூரியர் மூலம்

- | | |
|----------|----------|
| 1 வருடம் | ரூ. 700 |
| 2 வருடம் | ரூ. 1300 |

ஆயுர்வேதம் டுடே,

31 தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி,
சென்னை - 28

40 ஆண்டு ஆராய்ச்சியின் பலன்
வானில் சிறுகடிக்க வைக்கும் பயன்



பவா

பிளஸ்
கேப்சூல்



விசேஷ சக்தி
துரித வேகம்
அதிக நேரம்



விலை
ரூ. 2000
60 கேப்சூல்

ஆயுர்வேத
அற்புதம்
அனுபவ
இரகசியம்

- இரு பாலருக்கும் ஏற்றது
- 100% மூலிகை பாதுகாப்பானது
- பக்க விளைவு இல்லை

POWER PLUS
Capsules



வம்மிடம் மட்டுமே கிடைக்கும், தபாலில் பெற, மணியார்டர் மூலம் பணம் அனுப்பலாம்
(SK ஆயுர்வேதா, 31, தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி, சென்னை-28) அல்லது வங்கியில்
பணமாக / செக்காக செலுத்தலாம் (ஸ்டீட் பாங்க் ஆப் இந்தியா எஸ். செந்தில் குமார்
Ac No: 2000 8259 106) குரியர் செலவு ரூ.30 சேர்த்து அனுப்பவும்



ஆயுர்வேதம் ருடே(2016) இதழ்களின் தொகுப்பு

சகாய விலை ரூ.300 மட்டுமே (ஒரு இதழ்)

அவசியம் படிக்க வேண்டிய, பாதுகாக்க வேண்டிய, எமது 2016ம் வருட 12 மாத இதழ்கள், இப்போது பாதுகாப்பான பைண்டிங் செய்யப்பட்டு, வருட தொகுப்பாக...



இச்சலுகை
52 கொஞ்ச காலம்
மட்டுமே

பணம் செலுத்த: ஆயுர்வேதம் ருடே,
31, தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி,
சென்னை - 600 028. போன்: 044 24953674.