

Dr. Athanasys

612

SL

ந
உண்மையே கடவுள்

SL/PR

விஷகடி, முலிகை மருத்துவங்கள்



“நோய்நாடி நோய் முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்”

— குறள்

சி. சி. வேலுமயிலும் அவர்களின்
விஷகடி தொகுப்புக்களும்,
விநாயகர் தரும நீதிய
மருத்துவத் தொகுப்புக்களும்.



Pam 417

பொது நிறுவனங்களுக்கான இலவச வெளியீடு

1995 - 07 - 21

விநாயகர் தரும நீதியம்
தெனியம்மன் வீதி

புலோலி மேற்கு, — பருத்தித்துறை.

✽ உடலுழைப்பு ✽ சிக்கனம் ✽ சமத்துவம் ✽

பிரதிகள்: 1600 பக்கங்கள்: 40 முடிவு விலை: 10/20



சமர்ப்பணம்

இம் மாநிலம் உருவாகி அதில் உயிரினங்கள் உருவாக தங்கள்சக்தியை எந்நேரமும் உதவிக் கொண்டிருக்கும் ஐந்து பூதங்களான காற்று, தீ, நீர், நிலம், ஆகாயம் இவற்றிற்கும், எம்மை உருவாக்கிய தந்தை, தாய், குரு முதலானோருக்கும், நாம் வாழ உணவு அளித்துக் கொண்டிருக்கும் தாவர வர்க்கம் முதல் மனிதகுலம் வரையான சகல சீவராசிகட்கும் எமது வணக்கத்தைச் செலுத்தி இவர்கள் பாதாரகமலங்கட்கு இந் நூலைச் சமர்ப்பணம் செய்வதில் பூரண ஆத்ம திருப்தி அடைகிறோம்.

புலோலி மேற்கு.
21-07-1995

— நிறுவனர்.
விநாயகர் தரும திதியம்

க க க க க க க க க க க க

நங்களை இருகரம் கூப்பி வேணுகிறோம்!

இந்நூல் தங்கள் கையில் கிடைத்ததும் குறைந்தது மூன்று முறை வாசியுங்கள். உங்களுக்கு இதில் புலன் செல்ல வாய்ப்பு இல்லாது போகில் கூடிய விரைவில் உங்கள் சினேகிதரிடம் இந்நூலைக் கையளியுங்கள் இன்னும் வாசிக்க வேண்டிய மனாண்ணம் ஏற்படின் ஒன்பது முறை வாசித்தரின் அடுத்தவரிடம் ஒப்படையுங்கள். தங்கள் உதவிக்கு நன்றி.

— நிறுவனர்

பதிப்புரை

★★★★★

உலகில் எத்தனையோ செல்வங்கள் உள்ளன. ஆனால் நம் முன்னோர்கள் நோயற்ற வாழ்வைத்தான் குறைவற்ற செல்வம் என்று சொன்னார்கள். அந்தக் குறைவற்ற செல்வத்திற்கு நிறைவான வழி தனை வகுப்பது சித்த மருத்துவ முறையாகும். இந்த வகையிலே நோயற்ற உடல் நல வாழ்விற்கு மூலிகையால் கிடைக்கும் நன்மைகளை "உடல் நல வாழ்வும் மூலிகை மருத்துவமும் உணவு வகைகளும்" என்ற நூலாய் வெளியிட்டு வைத்தோம்.

எமது நாட்டில் பாம்புகிடையால் மரணிக்கும் மக்களின் தொகை அதிகரித்தள்ளதாய் அண்மைய பத்திரிகைக் குறிப்புக்கள் தெரிவிக்கின்றன. பாம்புகளும் மற்றைய விஷ சந்துக்களும் சுற்றுச் சூழலில் குப்பை கூழங்களை தேக்கி வைப்பதாலும், பற்றை செடி பல்சிப் பெருகுவதாலும், வீடுகளை பாழடைய விடுவதாலும் தனது இன விருத்தியைப் பெருக்கி மனிதனுக்கு தீங்கு விளைவிக்கின்றன என்றால் மிகையாகாது.

கடுகு சிறிதானாலும் காரம் கூட என்பது பழமொழியொன்றாகும். சிறிய தேள்களும் பூரான்களும் கொட்டிவிட்டால் மனிதனால் தாங்க முடியாது மணிக்கணக்கில் சேதனையால் துடிக்க நேரிடுகின்றது. இதில் வெள்ளைப் பூரான் கடித்து விட்டால் சிலவேளை மரணமும் சம்பவித்துள்ள சம்பவங்களும் உள்ளன.

இதனால்தான் நோயற்ற நல்வாழ்வு வாழ்வதற்கு உடல் நல வாழ்வும் மூலிகை மருத்துவமும் உணவு வகைகளும் என்ற நூலை வெளியிட்டு வைத்த நாம் விஷக் கடிக்கும் ஒரு மூலிகை மருத்துவ நூலை வெளியிட விரும்பி தன்னலம் கருகாது பணியாற்றும் வைத்தியர் திரு. சி. சி. வேலும்மயிலும் ஐயா அவர்களிடம் இது சம்பந்தமான நூலை எழுதித் தருமாறு வேண்டிக் கொண்டோம் அவரும் எமது வேண்டுகலை ஏற்று விட வைத்திய கை முறைகளையும் முதலுதவியையும் உள்ளடக்கிய விஷயங்களை நூலுருவாக்க எமக்கு உதவியமைக்கு இவ்விடத்தில் எமது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

விஷம் கடித்து விட்டால் வைத்தியர்களிடமோ வைத்திய சாலைக்கோ ஓடாமல் எமக்கு அறிந்த தெரிந்த வைத்திய முறைகளை பயன்படுத்தி பயன் பெறுவதற்காகவே நாம் இந்நூலை வெளியிட்டு வைக்கின்றோம். இன்று நவீன வைத்திய முறைகள் அறிமுகமான இவ் வேளையில் விஷ வைத்தியர்களும் சித்த வைத்தியம் மூலம் விஷக்கடிக்கு வைத்தியங்களை மேற்கொண்டுதான் வருகின்றார்கள்.

விஷம் தீண்டியதும் சுண்ணாம்பை எடுத்து கடித்த இடத்தைச் சுற்றி பூசுகின்றோம். கடிவாயில் புளியைப் பூசுகின்றோம் கடித்த இடத்திற்கு மேல் கயிற்றால் விஷம் ஏறாது கட்டுப்போடுகின்றாதம்

இவையனைத்தும் சாதாரணமாக யாவரும் அறிந்த தெரிந்த வைத்திய முறையாகும். இவைகள் பரம்பரை பரம்பரையாக எமது சமூகத்தில் நின்று நிலவும் பழக்கமான நடைமுறையாக நாம் கைக்கொண்டு வருகின்றோம். இம்முறையை மேலும் விரிவாகவும் விளக்கமாகவும் எமது எண்ணத்திற்கு எழுத்துருவாக்கம் கொடுத்து பலரும் பயன் பெறும் வண்ணம் திரு. சி. சி. வேலும்மயிலும் ஐயா அவர்கள் அமைத்துக் தந்துள்ளார்கள். அவரைப்பற்றி இவ்விடத்தில் நாம் எவையும் கூறத் தேவையில்லை. ஏனெனில் அவரையும் அவரின் வைத்தியப் பணிகளையும் அறியாதவர்கள் எவரும் இல்லை என்பதே இதற்குக் காரணமாகும். இவ்விதம் எல்லா மனங்களிலும் நின்று நிலைத்து நிற்கும் ஐயா அவர்களை நாம் அறிமுகம் செய்யத் தேவையில்லை என்பதே எமது கருத்தாகும்.

மேலும் சென்ற ஆவணியில் இலவச சித்தவைத்தியசாலை ஒன்றை எமது கிராமத்தில் ஆரம்பிக்க எண்ணி வைத்தியர் ஐயாவுடன் தொடர்புகொண்டு அவரின் சம்மதம் பெற்ற வேளை இடவசதியின்மை காரணமாக எமது எண்ணம் நிறைவேறாமல் போனது என்பதையும் கவலையுடன் கூறிவைக்க விரும்புகின்றோம்.

இலவச நூல் வெளியீட்டு வரிசையிலே விஷம் தீண்டியவர்களுக்கான சிகிச்சை முறைகளை உள்ளடக்கிய இந்நூலை வெளியிடுவதில் மட்டற்ற மகிழ்வடைகின்றோம். நீங்கள் யாவரும் இதில் கூறிய விடயத்தை மற்றவர்களுக்கும் கூறி நீங்களும் வாழ்ந்து மற்றவர்களையும் வாழவைக்க உதவுமாறு அன்போடும் பண்போடும் பணியோடும் இருகரம்கூப்பி வேண்டுகின்றோம்.

விநாயகர் தரும நிதியம்
1995 - 07 - 21

— நிறுவனர்.

ங

நன்றிக்கு உரியவர்கள்

இந்நூலின் ஒரு பகுதியாகவுள்ள மூலிகை மருத்துவத்தை தொகுப்பதற்கு உரிய வைத்திய நூலை அச்சிட்டு வெளியிட்ட வைத்திய வித்வன்மணி சி. கண்ணுச்சாமிப்பிள்ளை அவர்களுக்கும், மயிலாப்பூர் திரு. சம்பந்தம் அவர்களுக்கும், டாக்டர் சி. கே.மாணிக்கவாசகர் அவர்களுக்கும் இந்நூலால் பயன் பெறும் மக்களது நல்லாசிகளும் இறைசக்திகளும் உரியதாகுக.
— சிறுவனர்

ங

நுழைவாயிலில் நூலாசிரியர்

உங்களுடன் பேசுகிறார்

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

எம்மைச் சூழ உள்ள இடங்களில் எத்தனையோ விஷ காரணிகள் இருக்கின்றன. இவையிலிருந்து நாம் விடுபட எமது வீட்டையும் அதைச் சூழ உள்ள பகுதிகளையும் துப்பரவாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். இப்படியிருப்பின் நம்பிக்கையாக விஷம் தீண்டலிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம் இவ்வாறு சூழல்பகுதியை துப்பரவாக வைத்திருப்பதால் நாமும் தப்புவதுடன் எமது அயல்பகுதியையும் பாதுகாத்த பலன் எம்மையே சாரும்.

விஷம் தீண்டியவர்களுக்குச் செய்ய வேண்டிய முதலுதவியையும் மூலிகையின் உதவியுடன் செய்யக்கூடிய வைத்திய முறைகளையும் ஓரளவு இந்நூலின் கண் தந்துள்ளேன். இவற்றைச் செய்து தான் நம் முன்னோர்கள் தம்மைப் பாதுகாத்து தமது அனுபவங்களைத் தந்த சென்றுள்ளார்கள். இவைகள் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும் - எமது வருங்கால சந்ததி பயன்பெற வேண்டும் என்று விரும்பியே புலோலி மேற்கு விநாயகர் தரும நிதியத்தின் உதவியுடன் விடவைத்திய முறைகளை தொகுத்து தங்கள் முன் சமர்ப்பிக்கின்றேன்

“உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞாண்டு சேரவு மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்ந்தேன் உயர் வளர்ந்தேனே”

“உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென்றிருந்தேன்
உடம்பினுக்குள்ளே யுறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புளே உத்தமன் கோயில் கொண்டான் என்
றுடம்பினை யானிருந் தோம்புகின்றேனே”

— திருமூலர்

எமது உடம்பின் அமைப்புகள் சுருங்க விடாது பாதுகாத்து வந்தால் நோய் இல்லாது பிறர்க்கு உதவிபுரிந்து வாழ்ந்து இன்பம் பெறலாம். அல்லாமல் நோய்க்கு இடம் கொடுத்தால் எமது உடம்பு அழியும். அதனால் உயிரும் அழிய நேரிடும். அகப்புறக் காரணங்களால் மட்டுமல்லாது எம்மைச் சுற்றியிருக்கும் நீரிலும், நிலத்திலும் வாளும் விஷப் பிராணிகளாலும் எமக்கு துன்பங்கள் நேருகின்றன. குடாநாட்டில் விஷசந்துக்களிடம் இருந்து மக்களைக் காப்பாற்றி இயற்கையெய்திய சித்தவைத்திய பெருந்தகைகள் தமது கைவைத்திய முறைகளினால் பெரிய விஷக்கடிகளிலிருந்து மக்களைக் காப்பாற்றிய விதங்களை அவர்களின் கை ஏடுகளில் இருந்து திரட்டி எடுக்கப் பெற

றவையை இச் சிறு புத்தகமாக வெளியிடுகிறோம். ஆங்கில வைத்திய வசதியில்லாத காலங்களில் பெருமை பொருந்திய மூலிகையின் பிரயோகம் மூலமே எம்மைக் காப்பாற்றி வந்துள்ளார்கள் - இந்த வைத்திய மேதாவின.

ஒரு விஷக் கடிக்கு பல முறைகள் தரப்பெற்றுள்ளன. இவை அத்தனையும் விஷ வைத்தியத்தில் பிரயோகிக்கப்பட்டு பலன் கள் காணப் பெற்றவை. இம்மூலிகைகளில் ஒன்றையேனும் உங்கள் வீட்டில் வைத்து வளருங்கள் - அவை மூலம் பலனடையுங்கள். இம்மூலிகையின் மகிமையினை உள்ளத்தில் கொண்ட விநாயகர் தரும நிதிய நிறுவனர் அவர்கள் இத் நூலை இலவச வெளியீடாக வெளியிடத் திருவுளங் கொண்டு - சொல்லாமல் செய்யார் பெரியார் - சொல்லிச் செய்யார் சிறியர் - சொல்லியும் செய்யார் கயவர். பலா, மா பாநிரியைப் பார் - என்பதற்கிணங்க இப்புத்தகத்தினை குறுகிய காலத்திலே அச்சிட்டு வெளியிட்டுள்ளார்.

இதில் ஏதும் சொற்குற்றம், பொருட்டுற்றங்கள் இருப்பின் அவற்றை அறியத்தரின் மறுபதிப்புக்களில் அவை திருத்தப்பட்டு வெளியாக ஏதுவாக இருக்கும்.

“யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்”

வைத்திய கலாநிதி சி. சி. வேலும்மயிலும்
D. A. M. S. (Ceylon)
டி. ஏ. எம். எஸ். இலங்கை,
அல்வாய்.

இந்நூல் முற்றுப்பெற துணைபுரிந்த உசாத்துணை நூல்கள்

- ★ சித்தராசுடம்
- ★ புலிப்பாணி 500
- ★ வைத்தியக் கைமுறைகள்
- ★ நஞ்சுநூல்
- ★ கஸ்தூரி முத்துக்குமாரு வைத்தியக் கை ஏட்டுப் பிரதி
- ★ எமது ஊரில் வைத்தியம் செய்து மறைந்த மாபெரும் சித்த மருத்துவர்களின் ஏட்டுப் பிரதி

பாம்புக் கடி.

பாம்பு திண்டியவரை மனதினால் தாக்கப்படவிடக் கூடாது ஆறுதல் மொழி கூறி கடிவாயிலிருந்து 4 அங்குலம் மேல் தள்ளி கயிறு அல்லது சீலைத்துண்டினால் இறுக்கிக் கட்டிக்கொண்டு கடிவாயிலிருந்து இரத்தம் வெளிவரப்பண்ண துப்பரவான சிறு கத்தியினால் சிறுகக் கீறி கடிவாயிலிருந்து சிறிது இரத்தம் வரப்பண்ணி (இம் முறையை தற்கால முறை ஆதரிக்கவில்லை) கடிவாயில் வெந்நீர் ஊற்றிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

1. கருந்துளசி அல்லது வெந்துளசி இடித்துச் சாறு பிழிந்து ஒரு அவுன்ஸ் குடிக்கக் கொடுக்கவும்.
2. வாழைத்தண்டின் சாறு ஒரு அவுன்ஸ் குடிக்கக் கொடுக்கவும் (நவீன முறைப்படி)
3. பப்பா இலை துளிரும், சுண்ணாம்பும் சேர்த்துக்கசக்கி கடிவாயில் வைத்துக் கட்டிவிட விஷம் தீரும்.
4. பாம்பு கடித்தவுடனே கடிபட்ட பகுதியை மண்ணெண்ணையில் அமிழ்த்தி வைத்தால் புகை புறப்படுவதுபோல் கடிவாயிலிருந்து பச்சையாக ஆவிபோன்றதொன்று வெளிப்படும். அதன் மூலமாய் விஷம் வெளிப்படுகிறது என்று சொல்லப்படுகின்றது.
5. பாம்பு கடித்து விஷம் தலைக்கேறி அறிவு மயங்கியிருந்தால் மயி விறகை நெருப்பில் கொளுத்தி அதை ஒரு தென்னோலைக் குழலில் செலுத்தி நசியமிடிவ் விஷமிறங்கி அறிவு தெளியும்.
6. உத்தமாகாணி வேரைச் சந்தனக் கல்லின் மீது சலம் விட்டு சந்தனம் போலரைத்துக் சலிக்கம் போடுக. பின்னர் அதில் ஒன்றரைக் கழஞ்சு அளவு உள்ளூக்குக் கொடுப்பின் விஷமிறங்கி உடனே சரீர ஆரோக்கியம் உண்டாகும்.
7. அணிஞ்சில் வேரினது பட்டையைக் காடியிலரைத்துக் காடியில் கலக்கிக் காலையில் கொடுத்தால் விஷம் நீங்கும்.
8. 31 மிளகு, 4 உள்ளிப் பல்லு ஆகிய இரண்டையும் தேன்விட்டு அரைத்து எடுத்து உட்கொள்ளக் கொடுத்தால் விஷம் நீங்கும். பின்பு ஒரு சட்டியில் வேப்பெண்ணையை விட்டு அது நன்றாகக் கொதித்தபின் அதன்மேல் ஒரு கரண்டி உத்தாமணிச் சாறு விட்டு அந்த எண்ணெயிலிருந்து வரும் ஆவியைப் பாம்பு கடித்த வாயிலில் பிடிக்க விஷக் கடுப்பு நீங்கும்.

பூவரசம் பட்டை, சிற்றகத்திவேர்ப் பட்டை, கறியுப்பு ஆகியவற்றைச் சம எடையாக எடுத்துச் சாரெடுத்து வடிக்கடி கண்காது, நாசிகளில் பிழிந்திடில் எல்லா விஷங்களும் இறங்கும்.

9. ஒரு நெருப்புக் குச்சிச் சூட்டைக் கடிவாயில் பிடிப்பதாலும் விஷம் நீங்கும்.
10. கஞ்சாங்கோரையைச் சமூலமாக எடுத்துத் துவைத்து சாறு பிழிந்து $\frac{1}{2}$ அவுன்சு முதல் $1\frac{1}{2}$ அவுன்சு வரையில் ஒரு நாளில் இரு முறை கொடுக்கின் அட்டநாக விஷமும் தீரும்.
11. ஆடுதின்னாப் பாலையினது சமூலம், அல்லது ஐவிரலிச் சமூலம் என்ற இவற்றின் ஒன்றைத் துவைத்து பிழிந்தெடுத்த சாற்றில் ஒரு அவுன்சு வீதம் மூன்று நாள் காலை நேரத்தில் கொடுத்து வரின் சர்ப்ப விஷம் தீரும்.
12. பஞ்சபாண்டவர் முல்லை என்பதன் வேர் அல்லது பெருமருந்துக் கொடியின் வேரில் ஒரு பிடி எடுத்து நீர் விட்டு அவித்து எடுத்த கஷாயத்தைக் கொடுப்பின் சர்ப்ப விஷம் தீரும்.
13. முனை உடைய மஞ்சளை சுட்டு கடிவாயில் வைத்து அழுத்த விஷம் முறியும்.
14. கொளுக்கி இலைகளைப் பறித்து 1 பிடி விழுதுபட அரைத்து எலுமிச்சம் காயளவு உள்ளூக்குச் சாப்பிடக் கொடுக்கவும். அன்று உப்பு, புளி சேர்க்காது கஞ்சி குடிக்கக் கொடுக்கவும்.
15. எட்டி மரப்பட்டையின் உள்தோலை அரைத்து 1 பாக்களவு சாப்பிடக் கொடுக்கலாம். 3 நாள் உப்பு, புளி சேர்க்காது பத்தியமாக இருக்க வேண்டும்.
16. பெரியாள் நங்கை அல்லது சிறியாள் நங்கை இலை 1 பிடி எடுத்து துப்பரவாக்கி அரைத்து 1 பாக்களவு சாப்பிடக் கொடுக்கவும்.
17. இரதை வாழை அல்லது சாதாரண வாழைக் கிழங்கை இடித்துப் பிழிந்த சாறு 1 தமிளர் குடிக்கக் கொடுக்கவும்.
18. இவ்விசத்தினால் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு மயக்கமானால் தும்பை இலை, துளசி இலை 1 பிடி எடுத்துப் பிழிந்த சாற்றை 1 மேசைக்கரண்டியளவு உள்ளூக்கு கொடுக்க நன்மைபயக்கும்.
19. பாம்புக் கடியினால் தலைக்கு விஷமேறி மயக்கநிலையுண்டானால் வாழை மடல்களைப் பரப்பி அதன் மேல் நோயாளியைக் கிடத்தி விட சுகமுண்டாகும்.
20. அறுகம் புல்லை அரைத்துக் கடிவாயில் வைத்துக் கட்டினால் விஷம் மாறும்.
21. கடிப்பட்டவர் மயக்கமானால் அருகிலிருப்பவர் அறுகம் புல்லை சப்பி அதைப் பிழிந்து முக்கில் விட விஷம் குறைந்து மயக்கம் தெளியும்.

22. மகிளம் விதையை சுத்தப்படுத்தி வெந்நீர் விட்டு அரைத்து நெல்லிக் காயளவு உள்ளூக்கு கொடுத்து வெந்நீர் குடிக்க கொடுக்க நஞ்சு குறையும். எருக்கம் இலையை துப்பரவு செய்து சப்பி விழுங்கினாலும் நஞ்சு அகலும்.
23. பாம்புக் கடியினால் மயக்கமேற்பட்டால் தும்பை இலை கசக்கிப் பிழிந்து சாறு 2 துளி முக்கில் விட விஷம் மாறும். மூர்ச்சை தெளியும்.
24. தும்பைப் பூ, தும்பை இலை இரண்டையும் 1 பிடி எடுத்து இடித்து சாறு பிழிந்து 1 மேசைக்கரண்டியளவு உள்ளூக்குக் கொடுக்க சிறிது நேரத்தில் வாந்தியும் பேதியுமாகி உடலில் சூடு உண்டாகும். இதுவே விஷம் தெளிந்து வருவதற்கான அடையாளமாகும். இதிலிருந்து உயிருக்கு ஆபத்தில்லை என்பதை உணரலாம்

குறிப்பு:-

- * கடிவாயில் பற்றிக்கொண்டு விஷமேறினால் அவ்விடத்தில் நோவும், தினவும், வீக்கமும், எரிச்சலும் உண்டாகும். இக்குணங்களில் ஒன்றேனும் இல்லாவிடில் விஷம் ஏறவில்லை என்றே அறியவேண்டியது.
- * சர்ப்பம் கடித்தவுடன் கசப்பு வஸ்துக்களைத் தின்றால் அச்சவை மாறுகின்றமையாலும், தலைமயிரைப் பிடித்திழுத்தால் நோவு தெரியாமையாலும் விஷம் தலைக்கேறிவிட்ட தென்றே அறிய வேண்டியது.
- * விஷத்தினால் மூச்சடங்கிக் கிடக்கும் ஒருவர் தேகத்தில் எங்கேனும் ஒரு பேனாக்கத்தியால் கீறுவதானால் அதிலிருந்து இரத்தம் வரின் அவரது உயிர் நீங்கவில்லை என்றும், கீறியவிடத்தில் இரத்தத்துக்குப் பதிலாக நீர் பொசியினும் கைகால் விரல்களைப் பிடித்திழுக்கின் நெட்டி முறியாதிருக்கினும் உயிர் நீங்கி விட்டதென அறிதல் வேண்டும்.
- * கடிவாயில் ஒரு செப்பு அல்லது பித்தளைப் பாத்திரத்தை வைத்துப் பிடிக்கும் பொழுது அது சுடுமாயின் கடியுண்டவன் உடலில் விஷமேறியிருக்கின்றதென்றும் அது குளிர்ச்சியையுடையதாயின் விஷம் இல்லை என்றும் அறிக.
- * விஷக் கடியினால் பிடிக்கப்பட்டவர்கள் மூன்று நாட்களுக்கு உப்பு, காரம், புளிப்பு, எண்ணெய் சேர்க்கக் கூடாது. கடிப்பட்டவருக்கு அன்று இரவு மட்டும் நித்திரை கொள்ளவிடக்கூடாது. கொடுக்கும் ஆகாரம்:- பச்சைப் பயறு, பச்சையரிசிக் கஞ்சி என்பன கொடுக்கலாம்.

நாய்கடி

1. கோழிமலத்தைக் கடியில் வைத்து கட்டுக. இப்படி ஐந்து நாள் காலையில் செய்துவரின் நாய் விஷம் நீங்கும்.
2. இரதவாழைத் தண்டை கத்தியால் சுரண்டிக் கடிவாயிலில் வைத்துக் கட்டுக.
3. பிரண்டையிலையை மஞ்சளூடன் அரைத்து வைத்துக் கட்டச் சுகமாகும்.
4. வெடிபலவன் இலை, உள்ளி, மிளகு, வகைக்கு 2 களஞ்சு அரைத்துக் கட்டின் குணம்வரும். புண்மாறும் வரை காலையில் இவ்வாறு கட்டிவருதல் வேண்டும்.
கடிவாயில் புண் மாறாது தசை வளர்ந்துவரின் நாகதாளியை அரைத்து வளர்ந்த தசையின் மேல் வைத்து 3 நாள் காலையில் கட்டிவரின் தசை வளருதல் கரையும். அதன்பின் முன்போல வெடிபலவன் இலையை அரைத்துக் கட்டி வருக. 15 நாட்களுக்கு குளித்தல் நீக்கவும்.
5. நாய் கடித்த இடத்தில் இரத்தம் வந்நால் அந்த இடத்தை சுத்தம் செய்து ஒரு வெங்காயம் அரைத்து தேன் கலந்து கடிவாயில் கட்டிவர நஞ்சு இறங்கி புண் ஆறும். இவ்விதம் 3 நாள் செய்யவும்.
6. அடுப்பறையில் படிந்திருக்கும் கரிப்புகையைச் சுரண்டி எடுத்து சுண்ணாம்பு கலந்து, நாயுருவி இலை அரைத்துக் கலந்து கடிவாயில் வைத்துக் கட்டவும்.
7. பிரண்டைத்தண்டு, மஞ்சள் கொஞ்சமெடுத்து அரைத்து நல்லெண்ணெயில் வதக்கி கடிவாயில் கட்டிவர விஷம் இறங்கும்.
8. சிறிது மஞ்சள், கடுகு நீர்விட்டு அரைத்து கடிவாயில் பூசிவர விஷம் இறங்கும்.
9. கறி முருங்கை இலைச்சாறு, நல்லெண்ணெய் 1 மேசைக்கரண்டி யளவு கலந்து குடித்துவர நாய்கடி நஞ்சு தீரும்.
10. சொறி நாய்கடித்தால் — முருங்கை இலையுடன் புண்ணாக்கையும் சம அளவு எடுத்து சிறுநீர் விட்டு அரைத்து கொடுக்க வைத்து கடிவாயில் பூசி வரவும்.
11. முள் முருக்கம் விதையைச் சுட்டு சாம்பலுடன் நாயுருவி இலையும் சம அளவு கூட்டி சிறுநீர் விட்டரைத்து கடிவாயிலில் பத்துப் போடவும்.
12. முள்ளு முருங்கைவிதை, நரியிலந்தை, அவுரிவேர், அறுகம்புல், வெற்றிலை சமஅளவு எடுத்து 2 தமிழர் நீர் விட்டு துவாசியா

கச் சுண்டக்காச்சி 1 நாளைக்கு 2 தரம் சாப்பாட்டின் முன்பு உள்னாக்கு குடிக்க கொடுக்கலாம். இவ்விதம் 6 நாள் தொடர்ந்து கொடுக்க நாய்கடி நஞ்சு தீரும்.

13. வெள்ளை எருக்கம் வேர் தோலை எடுத்து கோழி இரத்தத்தி விட்டு அரைத்து உள்னாக்கு கொடுக்க கடிநாய் நஞ்சு முறியும். இம் மருந்து கொடுக்கும்போது வீட்டிலிருக்க வேண்டும். கஞ்சி உப்பு நீக்கிக் குடிக்க வேண்டும்.

பூனைக்கடி

“பூனை வணங்கி” என்னும் குப்பைமேனியின் வேர்ப்பட்டையை அரைத்து இலந்தைப்பழம் அளவு பசுப்பாலில் கொடுக்க நஞ்சு தீரும். முதல்நாள் உப்பில்லாப் பத்தியமும் அடுத்து இரண்டு நாட்கள் சுட்ட புளியும் வறுத்த உப்பும் சேர்க்கவும்.

தேள் (பூரான்) கொடுக்கான் கடித்தால்

இது வீடுகளில் உள்ள வெடிப்புகளிலும், சுவர்களிலும் கதிரை, மேசை, சின்ன வெங்காயப் பிழகளுக்குள்ளும் காணப்படும் ஒன்று முதல் மூன்று அங்குல நீளமுள்ளதாயும், விசத்தையுடைய சிறியவாலு முடையதாயிருக்கும். இவைகளின் மேல் எமது அங்கம் பட்டவுடன் கொட்டிவிடும். இதனாலே ஏற்படும் வேதனையை தாங்க முடியாது துடிப்பார்கள். கருந்தேள், செந்தேள் பொல்லாதவிசம் கூடியவை; தேள் கொடுக்கினால் கொட்டினால் தான் விசமுண்டாகும்.

பரிசாரம் - கைமுறைகள்

1. ஈரவெங்காயத்தை நசித்து கடிவாயில் வைத்து சிறிது நேரம் தேய்த்து வர கடுப்பு உடனே தீரும்.
2. நவச்சாரத்தில் சிறிது எடுத்து சுண்ணாம்பை வைக்க அது நீராகி விடும். அந்த நீரில் சொட்டு கடிவாயில் விட விச வேதனை மாறும்.
3. எலிச்செவிக் கள்ளியின் இலையை ஒடிக்க அதிலிருந்து வரும் பாலை கடிவாயில் வைக்க வேதனை மாறும்.
4. சுண்ணாம்பை கடிவாயில் பூசி விட கடுப்பு தீரும்.
5. கடிவாயில் தேசிக்காய்ப்புளியை வெட்டித் தேய்க்க விசம் நீங்கும்.
6. நவச்சாரத்தைப் தூளாக்கி சிறிது சுண்ணாம்பு சேர்த்து குழைத்து கடிவாயில் போட விசம் இறங்கும். கடுப்பு தணியும். இக்கலவையை மணந்தாலும் விசம் இறங்கும். நவச்சாரத்தை நீர்விட்டு கரைத்து அந்நீரை கடிவாயில் போட்டாலும் குணமாகும்.

7. 10 மிளகு, 1 வெற்றிலை வாயிலிட்டு மென்றுதிண்ணச் சுகமாகும். "10 மிளகுடன் பகைவன் வீட்டிலும் சாப்பிடலாமென்பது" வைத்தியப் பழமொழியாகும்.
8. கொடிக்கள்ளி இலையின் சுணுக்களை துண்டாக்கி வெற்றிலையுடன் சாப்பிட விசம் இறங்கும்.
9. தும்பையிலை $\frac{1}{4}$ பிடி எடுத்து வாயில் போட்டு மென்று தின்ன சுகமாகும். அதே இலையை அரைத்து கடிவாயில் பூச மாறும். கடுப்பு தணியும்.
10. வீசம் உக்கிரமடையாது இருக்கச் செய்ய தேசிப்புளி வீதையை எடுத்து உப்பு சிறிது எடுத்து நீரில் கலந்து அருந்தினால் இரத்தத்தில் வீசம் பரவாதிருக்கும்.
11. தேள் கடித்தவுடன் உப்பு 10 எடுத்து நீரில் போட்டு தேள் கொட்டிய பக்கத்து எதிர்ப்பக்கத்திலுள்ள கண்ணில் ஒன்று அல்லது இரண்டு சொட்டு வீட விசம் இறங்கி வீடும். இதை உடன் செய்யவேண்டும்.
12. தேள் கொட்டிய இடத்து கொடுக்கு தங்கிவிடும் அதில் தாங்க முடியாத வேதனையுண்டாகும். இதை நீக்க பெரிய வெங்காயத்தை குறுக்காக வெட்டி கடிவாயில் தேய்க்க கொடுக்கு வந்து விடும். கடிவாயில் தூரிசுடன் கற்பூரத்தை நீர் விட்டு அரைத்துப் பூசலாம் தேள் கொட்டியவுடன் ஒரு வெங்காயத்தை சப்பித் தின்று வெந்நீர் குடிக்கவும். கடுப்பு உடன் மாறும்.
13. சிறிது படிக்காரத்தை எருக்கம் பால்விட்டு அரைத்து 1 சத இடைவில்லைகளாகத் தட்டி நிழலிலுலர்த்தி வைக்கவும்; தேள் கடித்தவுடன் கடிவாயில் வைத்து நீர்விட்டு இளகியவுடன் பூசி கொள்ளியினால் குடுகாட்டினால் விஷம் மாறும்.
14. வெள்ளைப்பாசாணம் 1 களஞ்சு எருக்கம்பால் விட்டரைத்து குளிசைகளாக உருட்டி வைத்துக் கொண்டு கடிவாயில் வைத்து குடுகாட்ட குணமாகும்.
15. புகையிலை மிகவும் நஞ்சுத்தன்மை பொருந்தியது அதுபோல நச்சு நீக்கி ஆகவும் வேலை செய்யக்கூடியது. புகையிலையைக் கரைத்து கடித்த பக்கத்துக்கு எதிர்பக்கத்து கண்ணில் விட்டால் விஷம் இறங்கும்.
16. 1 மஞ்சள் துண்டை சிறுநீர்விட்டரைத்து கொதிக்கவைத்து அக் களிம்பை கடிவாயில் பூச கடுப்பு மாறும்.
17. எருக்கம்பாலைக் கடிவாயில் பூசினாலும் விஷம் மாறும்.
18. எட்டிமரப்பட்டையை சீவி அதன் உள்தோல் எடுத்து காயவைத்து இடித்து தூளாக்கி வைத்துக்கொண்டு, 2 விரல் அளவு எடுத்து

அதே அளவு உப்பையும் ஊர் வெற்றிலையில் வைத்து சப்பி விழுங்கி வெந்நீர் குடிக்க விஷம் மாறும்.

19. சிறிதளவு சுண்ணாம்புடன் பழப்புளியை சேர்த்து உள்ளங்கையில் வைத்து பிணைந்துவரச் சூடு உண்டாகும். அச் சூட்டுடன் கடிவாயில் பூச விஷம் மாறும்.
20. 10 மிளகை வெற்றிலையில் வைத்து சப்பி அத்துடன் 3 பல்லு தேங்காய் சொட்டும் வைத்து சப்ப உடன் விஷம் ஏறாது வேதனையும் தீரும்.

புலிமுகச் சிலந்தி

1. பலாக்காயின் பாலை கடிவாயில் வைத்து நெருப்பு மூட்டிய தேங்காய் பொச்சு மட்டையை அதன்மேல் பிடிக்க மாறும்.

முற்காலத்தில் பலாக்காய் வெட்டியதும் அதன் பாலை முற்றத்திலுள்ள மரத்தில் அப்பி வைப்பார்கள் இது ஏன் எனப் பலருக்கு புரியாதிருந்தது. புலிமுகச் சிலந்தி கடித்தவுடன் மரத்தில் அப்பிய பலாக்காயின் பாலைஎடுத்து கடிவாயில் வைத்து நெருப்பினால் சூடேறும்படி செய்து சுகம் கண்டுள்ளார்கள்.

2. உப்பு, புளி, மிளகு, ஏலம் 1 களஞ்சு எடுத்து அரைத்து கடிவாயில் பூசிவிடலாம். இப்படி 3 நாட்கள் காலை, மாலை பூசுவருவதுடன் 10 மிளகு அவித்த நீர் 1 செம்பு விட்டு $\frac{1}{2}$ ஆக்கி அதை முதல் நாள் வெறும் வயிற்றில் குடித்து அடுத்த நாள்பேதி குடிக்க வேண்டும். (வைத்தியரை அணுகினால் விசப்பேதி தருவார்கள்.) அடுத்த நாளும் மிளகு அவித்த நீர் குடிக்க வேண்டும்.
- பத்தியம்;— கறுத்த சாமி அரிசியில் ஆக்கிய சாமிக்கஞ்சி மட்டும் குடிக்கவும்.
3. பழப்புளி, சுண்ணாம்பு சமங்கு ஒன்றுகூட்டி மத்தித்து கடிவாயில் பூசவும். அன்று 1 பிடி துத்தியிலையை இடித்து சிறுபிள்ளையின் சலத்தில் கலக்கி குடிக்கவும்.
4. புலிமுகச் சிலந்தியின் விசம் நீங்க — தென்னோலையின் அடிமட்டையை இடித்து சாறு பிழிந்து 1 அவுன்ஸ் சாறு குடிக்க கொடுக்க பேதியாகி விசம் மாறும்.
5. இரண்டு, மூன்று ஈச்சமையை எடுத்து நறுக்கி இடித்து சாறு பிழிந்து 1 அவுன்ஸ் குடித்தால் நன்கு பேதியாகி காலையில் சிலந்தி விசம் மாறும்.
6. சிலந்தி கடிக்கும்போது அதன் வாயிலிருந்து ஒருவகையான நச்சுத் திரவத்தை உடலில் செலுத்தி விடும். அந்நீர் பட்ட இடம் சிறு கொப்புளமாகி வெடித்து புண்ணாகி விடும்.

இந்நிலை மாற காலையில் 1 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் குடிக்க வேண்டும். இதை தொடர்ந்து முன்று நாள் செய்யவும். கடிவாயில் நல்லெண்ணெய் பூசிவரலாம்.

7. சிலந்நி கடித்த இடத்தில் தடிப்பும், அரிப்பும் இருக்குமானால் ஆடுதின்னாப்பாலை, மிளகு, பச்சை மஞ்சள் அரைத்து கடித்த இடத்தின்மேல் பற்றிட அரிப்பு, தடிப்பு குணமாகும்.
8. ஆடுதின்னாப்பாலை வேரை பால்விட்டு அரைத்து 1 உருண்டை (பாக்களவு) காலை ஒரு வேளை மட்டும் முன்று நாட்கள் சாப்பிட விஷம் நீங்கும்.

மட்டத்தேள், நண்டுவாய்க்காலி (நட்டுவக்காலி), தேனி, குளவி கடிக்குரியவை

1. இவைகளில் ஒன்றேனும் கடித்துவிட்டால் உடனே சுண்ணாம்பை பூசி விட்டு கத்தரிக்காயைச் சுட்டுக் கடிவாயில் வைத்துக்கட்டவும்.
2. நாயுருவிப் பூண்டின் கொழுந்தை கசக்கி கடிவாயில் தேய்ப்பின் குணமாகும்.
3. சுண்ணாம்பு ஒட்டறை இரண்டையும் சேர்த்து மசித்து கடிவாயில் போட்டால் குணமாகும்.
4. உருளைக்கிழங்கை சீவி அரைத்து கடிவாயில் வைத்து கட்ட மாறும்.
5. பெருங்காயத்தை நீரில் கரைத்து கடிவாயில் பூச குணமாகும்.
6. ஒரு சிலையில் மண்ணெண்ணையை நனைத்துக் கடிவாயில் போட்டு சிறிதாக எண்ணெயில் ஒரு சொட்டு விட்டுவர சுருண்டாகும்.
7. கோழிக்காரத்தில் 1 நெல்லிடை எடுத்து வாயில் வைத்து சப்பி அதன் இரசத்தை உள்ளுக்கு விழுங்க வேண்டும்.
கோழிக்காரமாவது:- கோழியின் மலத்தின் மேலிருக்கும் வெண்மையான ஒருவகைச் சாரமாகும். இதை சேர்த்து ஒரு சீயாவில் அடைத்து வைத்து தேவையான நேரம் எடுத்துப்பாவிக்கவும்.
8. குறிஞ்சா இலையைத் தேசிப்புளி விட்டு அரைத்துப் போட்டு வீக்கத்துக்கும் பூசவும். குளவி கடித்த இடத்தில் மேற்படி அரைத்த கூட்டைப் பூசுவதினால் குளவி கடித்த வாயில் விட்டுச் செல்லும். கொடுக்கு விழுந்து விடும். இவ்வாறு செய்யாவிடில் அவ்விடத்தில் கட்டு உண்டாவதைக் கண்டுள்ளேன்.
- * பெரும் செருப்படி என்னும் மூலிகையுடன் 10 மிளகு 4 உள்ளி விழுதுபட அரைத்து உட்கொள்ள நட்டுவக்காலி விஷம் முறியும்

- * முற்றிய தேங்காயை வாயில்போட்டு சப்பி அதன் பாலை உள்ளுக்கு விழுங்க நட்டுவக்காலி விடம் நீங்கும்.
- * தேங்காய்ப்பாலுடன் நாவல் கொழுந்துச் சாறு கலந்து $\frac{1}{2}$ தம்ளர் குடிக்க நட்டுவக்காலி விடம் மாறும்.
- * 10 மிளகு தோல்போக்கிய 3 வெள்ளைப் பூண்டையும் அரைத்து உள்ளுக்கு விழுங்கி வெந்நீர் குடிக்க நட்டுவக்காலி கடிப்பதினால் ஏற்படும் உபாதிகள் விடம் திரும்.

எலிக்கடி.

எலிகளில் சில மிஷும் நஞ்சுக் கூடியதாகவுள்ளது. இதனால் மூச்சுத் திணறல் இரைப்பு நோயும் உண்டாகும். சிலருக்கு குவிர்காச்சலுமுண்டாகும். இதை நீக்க:-

- * களர்செடியின் இலைச்சாறு 1 மேசைக் கரண்டியுடன் அதே அளவு நல்லெண்ணெய் சேர்த்து காலையில் 1 தேரம் கொடுத்து வரலாம்.
- * பச்சை நன்னாரியின் வேர் 10 எடுத்து மைபோல அரைத்து எதுபிச்சப்பறம் அளவு 1 தம்ளர் பசும்பாஸில் கலக்கி குடித்துவர நஞ்சு குறையும்.
- * எலி நஞ்சினால் இழுப்பு வருமாயின்:- கொழிஞ்சி வேர்ப் பட்டையை நீர்விட்டு மைபோல அரைத்து 1 கொட்டை பாக்கு அளவு உள்ளுக்கு 3 நாள் கொடுக்கவும்.
- * விளாவேர், பருத்திவேர் இரண்டையும் அரைத்து பாக்களவு பசும் தெய்யில் சாப்பிட எலிநஞ்சு தீரும்.
- * பூனைமலத்தைப் பொடி செய்து அதில் 2 வீரல் அளவு எடுத்து வெந்நீரில் கலந்து காலையில் முன்றுநாள் சாப்பிட நஞ்சு தீரும். புளி, உப்பு நீக்கி பத்தியமாக சாப்பிட வேண்டும்.
1. எலிகடித்த வாயில் பலுண் குடாக்கி சுடுவது நாட்டுவழக்கம்.
2. நன்னாரியை அரைத்து பசும்பாஸில் கலக்கிக் கொடுப்பது எம்நாட்டு வழக்கம்.
3. எலியின் மலத்தை தூசெய்து 2 வீரல் அளவு வாழைப்பழத்தினால் வைத்து மென்று தின்னவும் 3 நாள் காலையில் பத்திய உணவு உண்ணவேண்டும்.
4. கடிவாயில் பாகலீலையைப் பூசினால் அரைத்துக் கட்டவும்.
5. கறிமுருங்கை இடித்துப் பிழிந்து எடுத்த சாற்றில் 2 மேசைக் கரண்டியளவு குடிக்கக் கொடுக்கவும் 1 நாளுக்கு 3 தரம்
6. 1 மேசைக்கரண்டி குப்பைமேனிச்சாறு, 1 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெயும் கலந்து 1 முறை குடிக்கவும் பத்தியம்:- 3 நாளுக்கு

பச்சையரிசிக்கஞ்சி மாத்திரம் குடிக்கவும். 4ம் நாள் குளித்து அன்று உப்பை வறுத்துச் சேர்க்கவும் புளி நீக்கவும் 5ம் நாள் முதல் பத்தியம் நீக்கி உண்ணவும்

6. மஞ்சள் கிழங்கு ஒன்று எடுத்து நல்லெண்ணெயில் ஊறவைத்து எடுத்து அத்துடன் ஒரு திரிசெய்து நல்லெண்ணெயில் நனைத்து இரண்டையும் எரிக்க மஞ்சள் கிழங்கு எரிந்து சுடர்விடும் அதில் வரும் எண்ணெய் கடிவாயில் பூசவும் பின்பு மஞ்சளை நூற்று விட்டு கடிவாயில் எரித்த மஞ்சள் தேறினால் சுட்டு விடவும்.
7. தவசி முருங்கை பட்டையை அரைத்து வெள்ளாட்டுத் தயிரில் கலந்து உட்கொள்ள எலிக்கடியில் நஞ்சு திரும்.

அட்டை

பலவகைப் பூச்சிஇனங்களில் ஒன்று இதிலும் பலவகையுண்டு. ஒருஇன அட்டை ஆறு குளம் ஏரி போன்ற நீர் நிலையங்களிலிருக்கும் இந்த இனமே மனிதர்களுக்கும், விலங்குகளுக்கும் தீங்குசெய்வனவும் ஒருவகையில் நன்மைபயப்பனவும்; இது பார்ப்பதற்கு கயிறு போலவும் நீளும் நன்மையுடையது. இதுகடித்து நஞ்சு உடலில் சேராது. இது கடிக்கும்போது இதனை இழுத்தால் எமது தசையை இழுத்து வந்து விடும் இப்புண்ணை மாறச் செய்யவேண்டும்.

இவ்வட்டை கடித்து விட்டால் எமது இரத்தத்தை உறிஞ்சி விடும் அது பெருத்து வரும் இதை எடுப்பதற்கு புகையிலை நீரிலூறப்போட்டு அந்த நீரை கடித்த இடத்தில் பூசினால் அட்டை தானாக விழும். அதன்பின்பு சிறிது சுண்ணாம்பை பூசினால் குணமாகும். இவை இப்போதும் மலைநாட்டில் காணக்கூடியதாகவிருக்கின்றது. இதன் உபத்திரத்தை நீக்குவதற்காக தேயிலைத்தோட்டத் தொழிலாளர்கள் வெற்றிலை, சுண்ணாம்பு, புகையிலை அதிகம் பாவித்து வேறு ரோகங்களுக்கு ஆளாகிறார்கள்.

இவ்வட்டையின் உதவியுடன் மருத்துவர் யானைக்கால் வியாதி குணப்படுத்துகிறார்கள். வீக்கமுள்ள இடத்திலுள்ள காரிஇரத்தத்தை உறிஞ்சப்பட்டு வீக்கத்தை நீக்க பயன்படுத்துகிறார்கள்.

மா அட்டை

இதற்கு அரசம் பட்டையை இடித்து சூரணமாக்கி அதில் 3 வீரல் அளவு எடுத்துச் சாப்பிட சுகமாகும். ஒருகிழமை புளி, காரம் நீக்கி உண்ணவும்.

ஆடு தின்னாப் பாலைச்சாற்றில் பச்சைக் கற்பூரம் கலந்து 1 நேரம் சாப்பிட மாறும். அன்று உப்பு, புளி, காரம் நீக்கிச் சாப்பிடவும். இரண்டு நாட்களுக்கு சுட்டபுளி, வறுத்த உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

சில விசங்கள்

சிகிச்சை:- தயிர்வேளை, குப்பைமேனி, கறிமுருங்கையிலை இவற்றில் ஒன்றின் சாற்றில் வலது பக்கம் விஷம் தீண்டியிருந்தால் இடது காதினுள்ளும், இடது பக்கம் விஷம் தீண்டியிருந்தால் வலது காதினுள்ளும் பிழிந்து விடச் சுகமாகும்.

வீஷக்கடிவாயிலுண்டாகும் வீக்கம், குத்து வலிகளுக்கு ஒற்றடம்

1. அவுரிவேர்
2. எருக்கிவோர்
3. அழுக்கிறாய்
4. கறிமஞ்சள்
5. மிளகு
6. முருங்கைப்பட்டை
7. நொச்சிப்பட்டை

சரிபங்கு எடுத்து இடித்து வறுத்து வேப்பெண்ணெய் விட்டுக் குழைத்து பொட்டணம் கட்டி வலியுள்ள இடத்தில் ஒற்றடம் கொடுத்து அதில் வைத்து கட்டிவிடச் சுகமாகும்.

மாயிர்க்கொட்டி

இதன் மயிர் பட்டிஇடத்தில் வீக்கம், தினவு, சொறிவு ஏற்பட்டு நோயாளி வேதனைப்படுவார்.

அவ்விடத்தில் நல்லெண்ணெய் பூசி அம்மயிர்களை கூரிய கத்தியினால் வழித்து எடுக்க வேணும் அதன் பின்பு நல்லெண்ணெய் பூசவும்.

மயிர்க்கொட்டி மயிர் கண்ணுக்குள் விழுந்து கண்விங்கி வேதனையுண்டாகும் இதை நீக்க

நன்றாகப் பழுத்த தேன்கதலி வாழைப்பழத்தை தோல் நீக்கி விட்டு அதை நல்லெண்ணெயில் போட்டு எடுத்து கண்ணில் வைத்துக் கட்டி படுத்துறங்கில் குணமாகும். கண்ணில் எப்பொருள் பட்டாலும் உடன் கண்ணை துப்பரவு செய்து (மாதானம் துவிரர் அவித்த நீரினால் கழுவிக்கொள்ளவும்) கண்ணை முடியிருப்பது சாலச் சிறந்தது.

கரப்பான்பூச்சி

இது அவ்வளவு விடம் பொருந்தியது இல்லை. சிவசுரம ரோகங்களுண்டாகலாம். மஞ்சளூடன் சிறிது சுண்ணாம்பு கலந்து பூசினாலே போதும் புண்மாற சிறிதளவு தேங்காயெண்ணெய் பூசவும்.

அறணைக் கடிக்கு

இது யாரையும் கடிப்பதில்லை. அப்படிக் கடித்து விட்டால் வீடம் ஆகும்.

சிறிதளவு பனை வெல்லம் வாயில் போட்டு சாப்பிட நஞ்சு நீங்கும்.

சாறணை வேரை அரைத்து சிறுநீருடன் கலந்து உள்ளூக்குக் குடிக்க நஞ்சு பரவாதிருக்கும். இதை அரைத்து கடிவாயில் வைத்துக் கட்டவும்.

பத்தியம்:- உப்பு நீக்கிய ஆகாரம் கொடுக்கவும்.

மூங்கில் துளிரை அரைத்து சாறு பிழிந்து மிளகுதூள் 3விரல் போட்டு 1 தமிளர் மட்டில் குடிக்க கொடுக்கவும்.

கரிசலாங்கண்ணி இலைச்சாற்றுடன் பெருங்காயம் உரைத்து பூசிவிடலாம்.

அறணை கடிக்காது நாக்கினால் நக்குமென்பார். நக்கினால் மரணமேன் நாட்டு வழக்கம்.

“அட்டை கடித்தால் குட்டை, அறணை கடித்தால் மரணம்” என்றும்,

“அறணைக் கடியை ஆற்றும் சிறுகுறிஞ்சான்” எனப் பழ மொழிகளேண்டு.

இக்கடியினால் தூக்கப்பட்டவர் உடம்பு முழுவதும் நதிகும். வாயிலிருந்து நுரை விழும்.

தாராவுண்ணிக் கடி

தேங்காயெண்ணைப் பூசினால் சுசம் வரும்.

சின்ன வெங்காயத்தை அரைத்துப் பூசினால் குணமாகும்.

மண்ணுணிப் பாம்புக்கடி

மண்ணுணிப்பாம்பு கடித்தால் மலையிலும் மருந்தில்லை என்றும் அதற்கு மருந்து மடியிலிருக்கின்றது எனவும் கூறுவர். மடியிலுள்ள மருந்து “சண்ணாம்பு.”

நல்வெண்ணெயும் குரக்கன் கூழுங்கலந்து ஒருவாரம் வரை உள்ளூக்குக் கொடுக்கவும்.

ஒணான் கடி

ஒணான் கடித்த இடம் பிறை போன்ற காயம் உண்டாகும். அதில் வீக்கம், நமைச்சல், குத்தல், வேதனை, உடல்சோருதல் மலத்தில் பலநிறம் தோன்றுதல் உண்டாகும்.

இதற்கு மூங்கில் குடுத்து இடித்துச் சாறு பிழிந்து 2 மேசைக் கரண்டியுடன் வெருகடியளவு (இரண்டு விரல் பிடியளவு) மிளகுத் தூள் போட்டு 5 நாள் காலை மாலை குடித்து வரவும்.

காணாக்கடி

ஒருவகையான சிலந்தி மனிதர் தித்திரையிலிருக்கும் போது கடித்து விடும் ஆனால் உடனே வலிதெரிய மாட்டாது. விடிந்தபின் கடிவாயில் வீக்கம்சிறு வேதனையுண்டாகும். இப்படியான குணம் குறி தென்படில் காணாக்கடி எனக் கொள்ளவும். சிகிச்சை:-

1. பொன்னாவரையின் சாற்றை பூசின் குணம் வரும்.
2. குப்பைமேனி இலை, மிளகு, இரண்டையும் அரைத்து சிறுபிள்ளையின் சலத்தில் குழைத்துப் பூசவும்.
3. அடுப்புச் சாம்பல் அல்லது திருநீறு பூசினும் குணம் காணும்.
4. ஒருகுடம் நீரில் ஒருபிடி அறுகம் புல்லைப் போட்டு இரண்டு மணிநேரம் ஊறவைத்து அதில் குளித்துவிட்டு 7 மிளகைச் சப்பி விழுங்கின் குணம் காணும்.

நச்சுத்தன்மை பொருந்திய எவை கடித்தாலும் பொது சிகிச்சை விபரம்

பாம்பு, தேள், வண்டு, எது கடிக்கினும்:-

பச்சையாக வாழைத்தண்டு மட்டையை இடித்துச் சாறுபிழிந்து அத்துடன் நெல்லிச் சாறும் கலந்து 1 தமிளர் குடிக்க நஞ்சு இல்லாது போகும்.

ஆடுதின்னாப்பாலையின் வேர் இடித்து தூளாக்கி வைத்துக் கொண்டு 3 விரல்தூள் உள்ளூக்குள் கொடுத்து வெந்நீர் குடிக்கச் சுமமாகும் இந்நாளில் கடும் பத்தியமிருக்க வேண்டும்.

மஞ்சளுடன் சிறிது பசுவின் சாணத்தைச் சேர்த்து நன்றாக அரைத்துக் கடிவாயில் பூசிவிடவும்.

கடி எதுவாக இருப்பினும் கடிவாயில் வீக்கம் இருக்குமானால் குப்பைமேனி இலைச்சாற்றுடன் சிறிது சுண்ணாம்பைக் கலந்து பூசுவீக்கம் வேதனை மாறும்.

பூனை, எலி, நாய், பூரான் என்பன கடித்தாலும்:-

மஞ்சள், உப்பு, சுண்ணாம்பு சமஅளவு எடுத்து அரைத்து கடிவாயில் 3 நாட்கள் அடுத்துப் பூசிவர எந்த விசமும் மாறும்.

கடித்தது எதுவென்று தெரியாவிட்டாலும் பூவரசம் பூக்களில் 10 எடுத்து நசுக்கி 1 தமிளர் நீர்விட்டு அதை $\frac{1}{2}$ பங்காக்கி எரித்து காலை மாலை 1மேசைக்கரண்டி குடித்துவர அரிப்பு, தடிப்பு, புண் இருப்பின் மாறும். இம்மருந்து சாப்பிடும்போது கடுகு, எண்ணெய் மீன் நீக்கவும்.

தும்பை இலைகளையும் சுத்தப்படுத்தி இடித்து சாறுபிழிந்து 1 மேசைக்கரண்டி உள்ளுக்கு குடிக்கக் கொடுப்பதுடன் இத்துடன் இலை, பூ அரைத்து கடிவாயில் போடச் சுகம்காணலாம்.

எதுகடித்து விட்டது எனச் சந்தேகப்படும்போது உடனடியாக படிக்காரத்தை தூளாக்கி அதில் 2 விரல் தூள் $\frac{1}{2}$ தமிளர் வெந்நீரில் கலக்கி உள்ளுக்கு கொடுத்தால் நல்ல சுகம் காணலாம்.

விடம் தீண்டப்பட்டவர் ஆணாக இருப்பின் 12 வயதுக்குட்பட்ட சிறுமியின் சிறுநீரையும், பெண்ணாகவிருந்தால் 12 வயதுக்குட்பட்ட சிறுவலின் சிறுநீரையும் எடுத்து 1 மேசைக்கரண்டியளவு உள்ளுக்குக் கொடுக்க சுகமாகும்.

கருஞ்செம்பை வேரையும் அதன் விதையையும் சம பங்கு எடுத்து இடித்துச் சூரணமாக்கி அதில் இரண்டு விரல்தூள் நெய் அல்லது வெண்ணெய் கலந்து 1 நாளைக்கு 3 வேளை கொடுத்தால் சிறுபாம்பு தேள், வண்டு, பூரான், மரஅட்டை போன்றவற்றின் நஞ்சு தீரும்.

கடிபட்ட இடத்தில் கருஞ்செம்பை மரவேரின் கனத்தபாகத்தை எடுத்து கல்லில் உரைத்து மேல்பற்றாகப் போடுவது நல்லது

துரிசு, துத்தம், மிளகு வகை 1 களஞ்சு நேர்வாளம் 1 களஞ்சு

இவற்றை தேசிப்பழச்சாற்றிலுற வைக்கவும் 4 அல்லது 5 ம் நாள்களின் பின் எடுத்து தேசிப்பழச்சாற்றாலரைத்து பயறளவு மாத்திரைகளாக உருட்டி வைத்துக் கொண்டு.

எந்த நஞ்சுக்கடியானாலும் 1 மாத்திரை எடுத்து சிறிது நீர் விட்டரைத்து கண்ணில் மைபோலத் திட்டினால் போதும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல மாறும்.

அலரிக்காய், வேர் உண்பதனாலேற்படும் நஞ்சுக் குணங்களை நீக்க

இச் செடியை நம் நாட்டுப்புறங்களில் கோவில்களில் வளர்க்கிறார்கள். இது ஒரு பூச்செடி. இதன் பூ, காய், இலை, பால் யாவும் விடமாகும். ஆனால் ஆடுகள் காயின் மேல் தோல், இலை, பூ என்பன உண்ணுகின்றது. அவை மரணிக்கவில்லை, ஆனால் இதன் விதையிலுமுள்ள பருப்பையும் எண்ணெயும் கூட்டிச் சாப்பிட்டால் கொடிய

விடமாக மாறுகின்றது. எமது ஊரில் இதனால் தமது உயிரைப் போக்கி அழியும் மக்களும் கூடியபங்கிருக்கிறார்கள். இதன் பருப்பில் ஒருவித வெறுப்புள்ள சுவையும் துர்நாற்றமும் கொண்டதாகவுள்ளது. இதனால் இதைக்கொண்டு மற்றவர்களை கொலை செய்வதற்குப் பயன்படுத்துவதில்லை.

அதிசம் கடினமான கோபத்தினால் மனதை வைரமாக்கி இக் கொடிய நஞ்சை உட்கொள்கிறார்கள்.

இதன் நஞ்சு குறிகுணங்கள்

வாந்தி, பேதி, வாயில்நுரை தள்ளல், வயிற்றில் சிக்க முடியாத கடுப்பு, மயக்கம், பல்லுகிட்டிக்கொள்ளாதல் இன்னும் பல குணங்களை வெளிக்காட்டி சிலமணி நேரங்களில் மரணத்தையுமுண்டாக்கும் முறிவு

கடுக்காய் $\frac{1}{2}$ பலம், $\frac{1}{2}$ படி நீர்விட்டு $\frac{1}{2}$ வாசியாக வரும்வரை எரித்து அதை அருந்தக் கொடுக்கவும். அல்லது கலப்பைக்கிழங்கை $\frac{1}{2}$ பலமெடுத்து $\frac{1}{2}$ படி நீர்விட்டு அதை $\frac{1}{2}$ வாசியாக்கிக் குடிக்கக் கொடுக்கவும்.

வாந்தியாக்க

துரிசு 1 குன்றி இடை எடுத்து வெந்நீரில் கலக்கி கொடுக்க அவர் நஞ்சின் உக்கிரம் குறையும்.

நக விசம்

மனிதரின் நகத்திலும் விடம் செறிந்துள்ளது. உடலில் ஏற்படும் சொறிவு - பருக்கள் முதலியவற்றில் நகத்தால் தீண்டுவதை முற்றாக விலக்கிக் கொள்ளவும். தவறின் இச் செயலால் பல தீங்குகள் ஏற்படும் என்பதை உணரவும்.

* பல வைத்திய முறைகளை மேலே கூறியுள்ளோம். இவைகளில் தங்களுக்கு வசதியான ஒன்றைப் பாவித்து பயன் பெறுமாறு வேண்டுகின்றோம். — நிறுவனர்.

ஆரோக்கிய நிலைக்குரிய மூலிகைகள்

சரித்ததை ஆரோக்கிய நிலைக்குக் கொண்டுவருவது:

அறுகங்கட்டை, இலுப்பைவேர், நன்னாரிவேர், மரமஞ்சள், நொச்சியிலை, மாதுளம்பூ, பிஞ்சு, கோது, வல்லாரை, வில்வம்பழம், விஷ்ணுகிரந்தி, வெள்ளறுகு, வேப்பம் வித்து, நோயைத் தணிப்பது:

ஊமத்தை, கருநொச்சி, நொச்சியிலை, எலக்காய், கஸ்தூரிமஞ்சள், மருதம்பட்டை, எருக்கிலை, மஞ்சள்.

வயிற்றுப்புளிப்பை நீக்குவது:

உப்பிலாங்கொடி.

வயிற்றுப்பூச்சிகளை வெளியாக்குவது:

ஆடாதோடையிலை, கருஞ்சீரகம், காச்சக்கட்டி, கொட்டைப்பாக்கு, சுண்டங்காய், நாயக்கடுகு, நொச்சியிலை, இளநீர், பாகல்பழம், பிரண்டை, பெருங்காயம், வசம்பு, வேப்பிலை, வேப்பம்வித்து.

விஷத்தை முறிப்பது:

எருக்கிலை, துத்தியிலை, முசுமுசுக்கவேர், முருக்கைமரப்பட்டை, வெள்ளெருக்கம்பால், வேப்பம்வித்து.

முறை? ராகங்களைத் தடுப்பது:

எருக்கம்பூ, கடுகுரோகினி, மரமஞ்சள், மாசிக்காய்; மிளகு, வேப்பம் பட்டை, கஸ்தூரிமஞ்சள், துளசி, வசம்பு, கருநொச்சி.

தாபனம் முதலிய தீஷண வியாதியை நீக்குவது:

அலரி, நந்தியாவட்டை, பூவரசன்.

தாதுக்கள் கொடாமல் தடுப்பது:

கடுக்காய், துத்தி, நாயக்கடுகு, இலவமரப்பட்டை. புண்ணைவிதை, மஞ்சள், அதிமதுரம், தொட்டாற்சுருங்கி, சர்க்கரை, வெட்சிச்செடி சிறுநெருஞ்சில்.

இசிவு ரோகங்களைத் தடுப்பது:

ஊமத்தை, குங்குமப்பூ, ஓமம், புகையிலை, பெருங்காயம், வசம்பு, எருக்கம்பால், வெள்ளைப்பூடு, நாயக்கடுகு.

மலத்தை இளகலாக்குவது:

அகத்திக்கிரை, அறுகிரை, இலந்தைப்பழம், துத்தி, நெற்பொரி, நெல்லிக்காய், புளியம்பழம், மணித்தக்காளி, முசுட்டை, நெய், அதிமதுரம், சோம்பு, கனிந்த மாம்பழம்.

காமத்தை அதிகப்படுத்துவது:

அறுகிரை, உழுந்து, கடலை, கோதுமையரிசி, சாதிக்காய், துத்திப்பூ, தூதுவளை, முருங்கைக்காய், அறுகம்புல், பெருங்காயம், வெற்றிலை, வெண்டிக்காய், மகிழம்பூ.

சதை நரம்பை சுருங்கச் செய்வது:

அத்திப்பூ, வேர், ஆவிலை, இலந்தைப்பழம், கடுக்காய், காச்சக்கட்டி, காரைப்பழம், கீழ்காய்நெல்லி, கோரைக்கிழங்கு, நாவற்பழம், புளியம்பட்டை, மரமஞ்சள், மாசிக்காய், மாதுளை.

வயிற்றில் உஷ்ணத்தை உண்டாக்கி வாயுவைக் கண்டிக்கும் மருந்து:

இலவங்கம்பட்டை, எலுமிச்சம்பழம், ஏலக்காய், கருஞ்சீரகம், துத்தி, கஸ்தூரிமஞ்சள், மல்லி, சதகுப்பை, சாதிக்காய், சோம்பு, சீரகம், சுக்கு, திப்பிலி, நாயக்கடுகு, பிரண்டை, பழப்புளி, மஞ்சள், மிளகு, வேப்பிலை, ஓமம், கடுக்காய், வெந்தயம், சித்தரத்தை, கறிவேப்பிலை சுண்டங்கத்தரி.

புண்ணாக்கும் காரமருந்து:

முருக்கம்பட்டை, எருக்கு, வாழைச்சருகு, பாதிரி.

பித்தநீரை விருத்தி செய்வது:

கோப்பி, தேயிலை, புடலங்காய், வாதநாராயணமரம், வேப்பம்பூ, எருக்கு, அதிமதுரம், மருதோன்றி, வெட்சிச்செடி.

தாது எரிச்சலைத் தணிப்பது:

அதிமதுரம், அறுகங்கட்டை, உழுந்து, துத்தி, கற்கண்டு, கோரைக்கிழங்கு, சர்க்கரை, துளசிவித்து, தேங்காய்ப்பால், தேற்றாங்கொட்டை, தொட்டாற்சுருங்கி, நன்னாரிவேர், பூவரசு, வெண்டிக்காய், வெந்தயம்.

வீக்கம், கட்டிகளைக் கரைப்பது:

எருக்கிலை, கீழ்க்காய்நெல்லி, தினை, அரிசி, புளியிலை, மஞ்சள், மிளகு, வேப்பிலை, வெள்ளைச்சாறடை.

வியர்வையை உண்டாக்குவது:

துளசி, கருநொச்சியிலை, கோரைக்கிழங்கு, நன்னாரி, மரமஞ்சள், விஷ்ணுகிரந்தி, இஞ்சி, வசம்பு, கற்பூரவள்ளி.

கெட்டமணம், விசக்கிருமிகளை நீக்குவது:

செஞ்சந்தனம், குங்குலியம், அடுப்புக்கரியை உள்ளூக்குக் கொடுக்க வயிற்றிலுள்ள நாற்றம் கிருமி விலகும்.

முத்திரத்தை அதிகமாக்குவது:

அறுகங்கட்டை, இளநீர், கருநொச்சியிலை, கீழ்காய்நெல்லி, கோரைக்கிழங்கு, சிகப்புமணத்தக்காளி, செவ்விளநீர், நன்னாரிவேர், நாவற்பழம், நெல்லிக்காய், நொச்சியிலை, முசுட்டை, மிளகு, தக்காளி, வெங்காயம், வெள்ளைப்பூடு, வெண்டிக்காய், வெள்ளரிவித்து.

வாந்தியை உண்டாக்குவது:

எருக்கிலை, குப்பைமேனியிலை, புகையிலை, முருங்கையிலை, வசம்பு, கரோணித்ததை வெளியாக்கி சுபாவ தன்மையாக்குவது:

எள்ளு, கடுகுரோகினி, கருநொச்சியிலை, குங்குமப்பூ, நொச்சியிலை,

பப்பாசிப்பழம், இலவங்கம்பட்டை, வர்ல் மிளகு, பெருங்காயம், வெந்தயம்.

நாசிநீரைப் பெருக்கித் தும்மலை உண்டாக்குவது:

வசம்பு, வெள்ளைப்பூடு, பெருங்காயம், துளசி, திப்பலி, மிளகு, கடுகு, நியமிடுவதாலும் முக்கில் தடவுவதாலும் நாசிநீர் பெருகித் தும்மல் உண்டாக்கும்.

கபத்தை வெளியாக்கி இருமலைத் தணிப்பது:

அதிமதுரம், அறுகிரை, இலந்தைப்பழம், இளநீர், கஞ்சாங்கோரை, முசுமுசுக்கை, முருங்கைக்காய், வசம்பு, விளாம்பழம். நொச்சிப் பட்டை, துளசி, கற்பூரவள்ளி, குப்பைமேனியிலை, சித்தரத்தை, திற்பலி, தூதுவளை, முசுட்டை.

சுரத்தை நீக்குவது:

அறுகிரை, சுருஞ்சீரகம், துளசி, ஏலம், சித்தரத்தை. விஷ்ணுகிரந்தி, வேப்பம்பட்டை.

நித்திரையை உண்டாக்குவது:

கஞ்சா, சாதிக்காய், சாதிபத்திரி.

முலைப்பாலை விருத்தி செய்வது:

ஆமணக்கிலை, வெண்டிக்காய், கரும்பு, பப்பாசிக்காய்.

முலைப்பாலை வறட்டுவது:

பச்சைப்பயறு, வெற்றிலை, வேப்பிலை, மல்லிகைப்பூ.

பேதியை உண்டாக்குவது:

கடுக்காய், ஆமணக்குநெய், கடுகுரோகினி, குப்பைமேனியீவர், தேங்காய்ப்பால், பாகலிலை, பெருங்காயம், முருங்கையிலை, வில்வம்பழம்.

பிரசவ வாயுவை அதிகரிப்பது:

கஞ்சா, திப்பலி, பார்லி, ஆடுதின்னாப்பாலை.

மருந்து போட்ட இடத்தை எரிச்சல் உஷ்ணம் உண்டாக்குவது:

எருக்கு, மிளகு, வெங்காயம், வெள்ளைப்பூடு, வெற்றிலை, பெருங்காயம், சோம்பு, திற்பலி, சுக்கு, நாயக்கடுகு, மிளகாய், சாதிக்காய், அதிமதுரம்.

நாதுக்களின் கொதிப்பைத் தணிப்பது:

அசுத்தி, பச்சரிசிக்கஞ்சி, பச்சைப்பயறு, புஷையிலை, மணத்தக்காளி.

உமிழ்நீரை சுரப்பிப்பது:

வெற்றிலை, முருங்கை, மரமஞ்சள், மிளகு, சுக்கு, இலவங்கம், மிளகாய்.

குட்டைத் தணித்துத் தாகத்தை ஏற்படுத்தாதது:

அறுகங்கட்டை, எலுமிச்சம்பழம், கீழ்காய்நெல்லி, மல்லி, நெல்லிக்காய், இளநீர், புடலங்காய், மாதுளம்பழம், புளி, வெங்காயம்.

நாடி நடை உஷ்ணத்தை அதிகரிப்பது:

இஞ்சி, இலவங்கம்பட்டை, ஏலம், துளசி, கோரைக் கிழங்கு, சதகுப்பை சாதிக்காய், சோம்பு, சீரகம், சுக்கு, திப்பலி, துத்தி, துளசி, தேயிலை, பச்சரிசிஅன்னம், பப்பாசிப்பழம், பூவரசு, கடுகு, மஞ்சள், பெருங்காயம், மிளகு, முகட்டை, வலம்புரிக்காய், வல்லாரை, வால்மிளகு, வெங்காயம், வெள்ளைப்பூடு.

நீபணத்தை உண்டாக்குவது:

இஞ்சி, மிளகாய், எருக்கம்பூ, எலுமிச்சம்பழம், ஏலம், சுருஞ்சீரகம், சுறிவேப்பிலை, மல்லி, சதகுப்பை, சித்தரத்தை, சீரகம், சுக்கு, துளசி, பிரண்டை, முசுட்டை, மஞ்சள், வசம்பு, வெற்றிலை, விளாம்பழம்.

இரத்த நாளத்தை சுருக்கி இரத்தத்தைத் தடுப்பது:

வசம்பு, இலவங்கம்பட்டை, அதிமதுரம், கடுக்காய், மாதுளைஇலைச் சாறு.

தாதுச்சுருக்குப் பலம் கொடுப்பது:

ஆல்சமுலம், உழுந்து, கடுகுரோகினி, சுறிவேப்பிலை, சுற்கண்டு, கோரைக்கிழங்கு, சர்க்கரை, துவரை, மாசிக்காய், தேங்காய்ப்பால், நன்னாரிவேர், பச்சையரிசிஅன்னம், முகட்டை, மஞ்சள், வசம்பு, வெந்தயம், வேப்பம்பட்டை, மாதுளை.

மருந்து போட்ட இடத்தை கொப்பளிக்கச் செய்வது:

கடற்பாலை இலையின் அடிப்பாகம் முருங்கைவேர்.

நோய்களும் மருத்துவமும்

அசீரணம், மலச்சிக்கல்

அசீரணம் ஏற்பட்ட வேளையில் 2 அவுன்ஸ் தேவை தண்ணீர் லெந்து சாப்பிடுக. ஒமத்தை அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து குடிக்கலாம். மிளகையும், சீரகத்தையும் சம அளவு எடுத்து தூள் செய்து நினைசரி கால் கரண்டியளவு சாப்பிட்டுவர அசீரணம் நீங்கிவிடும். முந்திரிகை வற்றலை நீரில் ஊறப்போட்டு கசக்கிப் பிழிந்து வடிகட்டி எடுத்து குழந்தைகட்கு கொடுத்தால் மலச்சிக்கல் குணமாகும். எலுமிச்சம்

பழத்தோலை கடித்துச் சாப்பிட்டால் அசீரணம் நீங்கும். உண்ணும் உணவை நன்கு மென்று உண்பதை நடைமுறைபடித்தினால் அசீரணம் ஏற்படாது.

அலர்ச்சி (ஒவ்வாமை)

வேப்பங்கொழுந்து அல்லது துளசிச் சாற்றைத் தினசரி குடித்து வந்தால் அலர்ச்சி நீங்கும்.

அலுப்பும் ஓய்ச்சலும் உண்டானால்

வெந்நீரில் ஆடாதோடை இலைகளையும் கஸ்தூரியுடன் போட்டு வெந்நீரில் ஆவிபிடிக்க அலுப்பும் ஓய்ச்சலும் நீங்கும்.

அடிக்கடி பசி

வயிற்றில் கிரைப்பூச்சி இருப்பதால் அடிக்கடி பசி ஏற்படுகின்றது. அன்னாசிப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் கிரைப்பூச்சி ஒழியும்.

அதிக இரத்தப் பெருக்கு

கடுக்காய்த் தூளைப் பனைவெல்லத்துடன் சேர்த்து சிறிதளவு சாப்பிட்டுவர இரத்தப்பெருக்குக் குறையும்.

ஆசன வாசலில் குடைச்சல்

சிறுவர்கட்கு வயிற்றில் புழுக்கள் ஏற்பட்டு ஆசன வாசலில் குடைச்சல் ஏற்படுமாயின் பாகல்இலைச் சாற்றை எடுத்து ஆசன துவாரத்தில் விட குடைச்சல் நீங்கும்.

ஆண்மை குறைவு

வெங்காயச் சாற்றுடன் தேனையும் கோழிமுட்டையையும் சேர்த்து தொடர்ந்து 15 நாட்கள் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட ஆண்மைக் குறைவு நீங்கும்.

ஆறாத புண்

ஆறாத புண்களின் மீது வேப்பெண்ணெயைச் சுடவைத்து மிதமான குட்டுடன் புண்மீது தடவி வந்தால் புண் குணமாகும்.

ஆஸ்துமா (தொய்யு)

கவியான முருங்கையிலை ஒரு பிடி நன்றாக அரைத்து அரிசிமாவுடன் கலந்து வெங்காயம் சேர்த்து ஆவியில் வேகவைத்து ஒருநாளைக்கு 3 வேளை சாப்பிட ஆஸ்துமா. இளைப்பு, இருமல் குணமாகும். மாங்காய் விதைப் பருப்பைக் காயவைத்துப் பொடியாக்கி தேன் சேர்த்து இரண்டு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் நெருங்காது.

அறுகம்புல் ஒரு பிடி, மிளகு பத்து, மூன்று வெற்றிலை சேர்த்து இடித்து இரண்டு பேணி தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி காலை, மாலை இருவேளை சாப்பிட்டுவர தொய்யு நீங்கும். மிளகாய்ச் செடி இலை பத்தக் கிராம், நொச்சிக் கொழுந்து 10 கிராம், வெற்றிலை 10 கிராம் மிளகு 5 கிராம் இவற்றை அரைத்து மாத்திரைகளாக்கி தினம் மூன்று வேளை வாயில் போட்டு வெந்நீர் அருந்திவர நோய் நீங்கும். வெள்ளைப் பூண்டுச் சாற்றை மூக்கில் வைத்து உறிஞ்சினால் மூச்சுத் திணறல் கட்டுப்படும். துளசி இளையை வாயில் போட்டு மென்று விழுங்க இந்நோய் நீங்கும். உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய், வாழைப்பழம், ஐஸ்கிரீம், குளிர்ந்த பானங்கள், இரவில் கண்விழித்தல், எண்ணெயில் செய்த பண்டங்கள் என்பவற்றை நீக்க வேண்டும். தேனை வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட இந்நோய் நீங்கும்.

இடுப்புப் பிடிப்பு (நாரிப் பிடிப்பு)

பிரண்டையை நன்றாக அரைத்து சம அளவு நல்லெண்ணை கலந்து அடுப்பில் வைத்து கருகும் பதத்திற்கு காய்ச்சி, வடிகட்டி வலியுள்ள இடத்தில் தடவி அழுத்தித் தேய்த்தல் வேண்டும். குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கு இடுப்பு வலி வருவது உடலில் இரும்புச் சத்துக் குறைவதால் ஆகும். இதற்கு அத்திப் பழம், நாவற் பழம், அன்னாசிப்பழம் ஆகியவற்றில் ஒன்றைத் தினசரி சாப்பிட்டுவர வேண்டும். முருங்கைக் கீரையை உப்புடன் கலந்து இடித்துச் சாறு எடுத்து வலியுள்ள இடத்தில் தேய்த்தால் குணமாகும்.

இரத்தம் விருத்தியாக

தினசரி உணவில் நிறைய கீரைகளைச் சேர்த்தும், பழங்கள் சாப்பிட்டும் வந்தால் இரத்தம் பெருகும். பசளைக் கீரையும், தக்காளிப் பழமும் அதிகமாகச் சாப்பிடலாம். அத்தோடு நிறைய நீரும் குடித்து வரவேண்டும்.

பப்பாளிப்பழம், அகத்திக்கீரை, புடலங்காய், எள், பசுத்தயிர், பால், கொத்தமல்லிக்கீரை, பச்சைப் பருப்பு, அப்பின்பழம், முருங்கைக்கீரை, மாம்பழம், திராட்சைப்பழம், துவாரம்பரும்பு என்பவை இரத்தத்தை விருத்தி செய்கின்றது.

இரத்த வாந்தி

ஆவம் விதையும், அரசம் விதையும் சம அளவில் அரைத்து பசுவின் பாலில் கலக்கிச் சாப்பிடலாம். நொச்சிப் பூவைக் குடிநீரில் கலந்து 3 மணி நேரத்துக்கு ஒரு மடவை சிறுது சிறிதாக உட்கொண்டால் இரத்த வாந்தி நிற்கும். அத்துடன் கஞ்சி ஆகாரமும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

பப்பாசிக்காய், பழையசோறு, புதியதேன், புளிச்சாதம், முள் எங்கி, நாரத்தம்பழம், பசுமோர், பயிற்றங்காய், மாங்காய் ஆகியவை இரத்த வாந்தியைக் குணமாகும்.

இருதயநோய், நரம்புத்தளர்ச்சி

தொடர்ச்சியாய் தேன் சாப்பிட்டு வரவும். இருதயநோய், நரம்புத் தளர்ச்சியுள்ளவர்கள் குளிர்பானங்களைக் குடித்தல் கூடாது. இதற்குக் காரணம் காபின் என்ற விசச்சத்து குளிர்பானங்களில் கலந்து இருப்பதால் நரம்புகளைத் தூண்டி இருதயத்தைப் பலவீனப்படுத்துகிறது. செந்தாமரைப் பூவின் இதழ்களைக் கசாயமாகப் போட்டு பாலும் தேனும் கலந்து காலை நேரத்தில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும். நெருஞ்சில் செடியின் இளந்தளிர்கள், பூக்கள், இவம் மஞ்சுகள் ஆகியவற்றைச் சுத்தஞ் செய்து நீர் விட்டு கிரையைப்போல் அலித்துச் சாப்பிட வேண்டும். பூசணிக்காயின் சாற்றில் 1 அவுன்ஸ் எடுத்து 1 கரண்டி தேன் சேர்த்து அத்துடன் பனை வெல்லத்தையும் கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.

இருதய நோய் உள்ளவர்கள் புகை பிடித்தல் ஆகாது. உணர்ச்சி வசப்படுவது, அவசரப்படுவதைத் தவிருங்கள். தினமும் சிறிது நேர மாவது உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு விற்றமின் பி. சி. குறைவே காரணம். முருங்கைக்கீரை, முருங்கைக்காய், முருங்கைப்பூ இவற்றைச் சாப்பிடுவதுடன் மாம்பழச் சாறும் தேனும் கலந்து சாப்பிடின் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

இரும்புச்சத்து

பேரிச்சம்பழத்தில் இரும்புச்சத்து நிறைய உள்ளது. அதனால் பேரிச்சம்பழம் சாப்பிட்டு கசும் பெறலாம்.

இருமல்

இருமல் உள்ளவர்கள் திப்பிலியைத் தேனில் கலந்து சாப்பிடலாம். பலாச்சுளையை தேனில் குணத்துக் கொடுக்கலாம். சித்த ரகத்தை, சுட்ட கடுக்காய் போன்றவற்றை வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிடலாம். எலுமிச்சம்பழச் சாறு, தேன், திளிசரின் இவை கலந்த கலவையை தினமும் 3 வேளை சாப்பிடலாம். கக்குவான் இருமல் உள்ள குழந்தைக்கு வயிறு முட்ட உணவு கொடுக்கக்கூடாது. வயிறு முட்டச் சாய்மீட்டன் இருமலுடன் வாந்தி ஏற்படும். சோடா உப்பையும் கொடுக்கலாம். கண்டங்கத்தரி வேரை வெள்ளாட்டுப் பாலில் காய்ச்சிக் குடிக்கக் கொடுத்தால் கக்குவான் இருமல் குறைவடையும். சுத்தமான வெண்டை விதையை ஒரு பேணி நீரில் காய்ச்சிப் பருகினால் இருமல் குறையும். அதிமதரம், துளசி இலை, ஆடா கோடை இலை, கடுக்காய், சுண்டங்கத்தரிப்பழம் இவைகளை வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்து அரித்து தினமும் காலை, மாலை சிறிதளவு புகடுதல் கலந்து சாப்பிட்டால் இருமல் ஓரிகு வாரங்களில் குணமாகும்.

உடல் பலம்பெற

நிலக்கடலை சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் நல்ல பலம்பெறும். முருங்கைப் பூவை பாலுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி அருந்திவர உடல் பலம்பெறும். உயிர் அணுக்கள் உற்பத்தியாகும்.

தோடம்பழம், பசுப்பால், பப்பாளிப்பழம், மாம்பழம், புடலங்காய், முருங்கைக்கீரை, கரட், தக்காளிப்பழம், முருங்கைக்காய், பசுத்தயிர், மோர் என்பவை உடல் பலம்பெறச் செய்கின்றது.

எரிவிசம்

குப்பைமேவி இலையை கசக்கி எலிகடிந்த இடத்தில் வைத்து சூடான இரும்புக் கம்பியை இலையின் மீது வைத்து கடிவாயில் சூடு தாக்கும் வரை வைக்க எரிவிசம் நீங்கும்.

ஒற்றைத் தலைவலி

நாள்தோறும் அதிகாலையில் 4 அவுன்ஸ் திராட்சைப் பழச்சாறு பருகலாம்.

கட்டிகள் பழுத்துடைய

வெள்ளைப் பூண்டும் கண்ணாம்பும் அரைத்து கட்டியின் மீது தடவலாம். துத்தி இலையை அரைத்துக்கட்ட வெப்பத்தினால் வந்த கட்டிகள் உடையும். வெங்காயத்தைச் சுட்டு மஞ்சளும் தெய்யும் கலந்து கட்டிகள் மீது வைத்துக் கட்டினால் கட்டிகள் பழுத்து உடைந்து விடும். எருக்கலம் பாலில் மஞ்சள் உரைத்து காலை - மாலைகளில் கட்டியின் உச்சியில் மட்டும் தடவி வந்தால் கட்டிகள் பழுத்து விடும்.

கண்சீவப்பு

நந்தியாவட்டைப் பூக்களை எடுத்து சாற்றைப் பிழிந்து கண்களில் போட கண் பளிச்சென்று குணமடையும். மாம்பழம், எலுமிச்சம்பழம், பப்பாளிப்பழம், அகத்திக்கீரை, கறிவேப்பிலை, வெந்தயக்கீரை, முருங்கைக்காய், தக்காளிப்பழம், பாவற்காய், இளநீர் என்பனவற்றை உண்டுவந்தால் கண்கோளாறு நீங்கும்.

கண்களில் தூசு வீழ்தரல்

கண்களில் தூசு வீழ்தரல் கசக்காமல் ஒருதுளி வெண்ணெய் எடுத்து கண்மீது வைத்துக் கட்டிவிடுங்கள். சற்று நேரத்தில் தூசு வெளியேறி கண் பிரகாசமடையும்.

கண்ணீர் வடிதல்

வெறுவயிற்றில் சில வாதாம்பருப்புகளை மென்று தின்னலாம்.

கண் ஒளி பெருக

காலையில் எழுந்தவுடன் மைதிட்டுகிறமாதிரி தேனைத் தடவ வேண்டும். முருங்கைக் கீரையைச் சமையல் செய்து தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.

காக்காய் வலிப்பு

இந்நோய் உள்ளவர்கள் பூடும், எலுமிச்சம்பழத்தையும் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்வது நன்று. இரவில் அதிக நேரம் கண்விழித்தல்கூடாது. வெள்ளை வெங்காயச் சாற்றை வலிப்பு வந்தவரிடம் காதில் இரண்டு மூன்று சொட்டுகள் விட்டால் வலிப்பு அடங்கி விடும்.

காது மந்தம்

3 வெள்ளைப்பூண்டு பற்களை 2 தோலா வாதம எண்ணெயில் அவை கருகும் வரை காய்ச்சி எடுத்து வைத்துக் கொள்க. தேவையான நேரம் 3 சொட்டு காதில் விடவும். தொடர்ந்து உபயோகித்தால் செவிடும் குணமாகும். காது வலிக்கு ஊமத்தம்பூச் சாற்றை இரண்டு சொட்டுக்கள் காதில் விட காதுவலி நீங்கும். தயிர்வளைச் சாற்றோடு நல்லெண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி வடிகட்டி இரண்டு சொட்டுக்களை காதில் விட்டு வந்தால் இரைச்சல் சரியாகிவிடும். குப்பைமேவிச் சாற்றுடன் அதேயளவு குழந்தையின் சிறுநீரையும், வசம்பு, மஞ்சள், சீயாக்காய் இவற்றையும் சிறிதளவு சேர்த்து நன்றாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்து வைக்கவும். இதை வாரம் இரு முறை உடம்பில் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் காதுமந்தம் நீங்கும்.

காமத்தைக் குறைக்க

விளாம்பழத்தைச் சாப்பிட்டால் காம நோயைக் குறைக்கலாம். இதை அதிகம் சாப்பிட்டால் ஆண்மை குறைந்து விடும்.

காலில் ஆணியா

அம்மான் பச்சரிசிச் செயின் (சித்திரப்பாலாவி) பாவை கால் ஆணி மீது காலை மாலை மூன்று நாட்கள் போட்டு வந்தால் கால் ஆணி மறைந்து விடுபு.

மருதோன்றி இலையுடன் மஞ்சள், வசம்பு, கற்பூரம் கலந்து அரைத்து படுக்கப்போக முன் ஆணி உள்ள இடத்தில் வைத்துக் கட்டிக் கொள்ளவும். காலை எழுந்து சுத்தப்படுத்தி வந்தால் சில நாட்களில் குணமாகிவிடும்.

காலில் கண்ணாடி குத்தினால்

கண்ணாடி குத்திய இடத்தில் ஓமத்தை வெல்லத்துடன் அரைத்து வைத்துக் கட்டவும். எவ்வளவு சிறிய கண்ணாடிக் துண்டாயினும் வெளியில் வந்து விடும்.

காடராக்கட்

நோயாளியின் கண்களில் சாறு படும்படி 1 கிலோ வெங்காயத்தை நோயாளி நறுக்க வேண்டும். கண்களிலிருந்து கண்ணீர் கொட்டும் போது காடராக்கட் கரையத் தொடங்கும்.

காமாளை

வேப்பிலைச் சாற்றில் காலை - மாலை ½ குவளை 3 நாள் சாப்பிடவும்.

குடற்புண்

குடற்புண் உள்ளவர்கள் காரம், புகைபிடித்தல், தேவீர், புகையிலை போடுதல் இவைகளை நிறுத்த வேண்டும். காலை யிலும், மாலை யிலும் பால் சாப்பிடுதல் நன்று. வயிற்றில் புண் ஏற்பட்டால் வாயிலும் புண் ஏற்படும். ஒவ்வொரு நாளும் பகல் சாப்பாட்டிற்குப் பின்னர் கறப்பு திராட்சை ரசம் அரைப்பேணி மூன்று நாட்கள் சாப்பிட வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண் இரண்டுமே ஆறிவிடும்.

குடற்புழு வெளியேற

கருஞ்சீரகம் 5 கிராம் தூளில் புளித்த காடி நீருடன் கலந்து வெறும் வயிற்றில் கொடுக்க பேதி ஆகும். அதில் குடற்புழுக்கள் வெளியாகும். பேதியாகாவிட்டால் மிளகு ரசம் சாப்பிட பேதியாகும்.

குளிர், சன்னி, சுரம்

புண்ணைமரப் பூக்களை நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து காலை வெறும் வயிற்றில் சிறிதளவு தேனைக் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் இரண்டொரு நாட்களில் குளிர், சன்னி, சுரம் சரியாகிவிடும்.

குடும்பக் கட்டுப்பாடு

எள், பப்பாசி இவை கருவைக் கலைக்கும் வல்லமை பெற்றவை. சர்க்கரை சேர்த்த எள்ளுருண்டை, பப்பாசிப்பழம் அல்லது அன்னா சிப்பழம் இவற்றில் ஒன்றை உடலுறவு கொண்டபின் பெண் சாப்பிட்டு வந்தால் கருத்தரிப்பைத் தவிர்க்கலாம்.

குழவிக்கடி

விளாம்பழத்தின் ஓட்டை எடுத்துத் தாளாக்கி நீரில் குழப்பி குழவி கொட்டிய இடத்தில் பற்றுப்போட உடனே குணமாகிவிடும்.

குழந்தை பெற

மலட்டுத்தனத்தைப் போக்க மாதமம்விதை, மாதமம்பூ இவைகளைக் கசாயம் செய்து சாப்பிடலாம். ஒரு பிடி இவற்றை இலையுடன் 10 மிளகும், 4 பூடையும் சேர்த்து அரைத்து மூன்று உருண்டையாக்கி மாதவிலக்கு நாட்களில் ஒரு உருண்டையாக காலை நேரத்தில் சாப்பிட குழந்தை இல்லாதவர்க்கும் குழந்தை பிறக்கும்.

குழந்தைக்கு மாந்தம்

மாங்கொட்டைப் பருப்புடன் சுக்கையும் சேர்த்து நெருப்பில் சுட்டு தூளாக்கி தாய்ப்பாலுடன் குழைத்து குழந்தையின் நாக்கில் தடவிவிட மாந்தம் நீங்கிவிடும்.

குழந்தை எதையாவது விழுங்கிவிட்டால்

சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கை அல்லது முட்டைக் கோசை வேக வைத்துச் சாப்பிடக் கொடுக்க விழுங்கிய பொருள் மலத்தோடு வந்து விடும்.

குழந்தை மருத்துவம்

குழந்தையின் உடம்புக்கு ஏதேனும் வந்தால் உடனே மருத்துவரிடம் ஓடவேண்டாம். கை வைத்தியம் எத்தனையோ உண்டு. அடிக்கடி மலம் கழித்தால் வசம்பை இரண்டு உரை உரைத்துப் பருக்கினால் பலவழிவது தணியும். மலம் கழிக்கவில்லை என்பதற்காக மலம் கழிய அடிக்கடி உள்ளுக்கு மருந்து கொடுப்பது ஆபத்தான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஆசன வாயிலில் வெற்றிலைக்காம்போ சவர்க்காரமோ வைத்தால் உந்துதல் ஏற்பட்டு மலம் கழிந்துவிடும். குழந்தைக்கு சளி பிடித்திருந்தால் தேங்காஎண்ணெய்யையும் கற்பூரத்தையும் காய்ச்சி நெருப்புச் சூட்டில் உடம்பில் தடவினால் நல்ல குணம் தெரியும். காலையில் குழந்தை கண் விழித்ததும் சுத்தமான தேன் ஒரு சொட்டு நாக்கில் தடவவேண்டும். நாக்குப் பிரண்டு சீக்கிரம் பேச்சு வரும். வாந்தி எடுக்கும் குழந்தைக்கு வேப்பங்குச்சி 1 அரை மிளகு, ஒரு சீரகம், ஒரு ஓமம், ஒரு பிளவு பூடு சேர்த்து அம்மியில் அரைத்து நீர் விட்டுப் பிழிந்து வடிகட்டிப் பருக்கினால் அந்த வாந்தி நின்றுவிடும்.

கூந்தல் வளர

நாறு சிதம்பரத்தைப் பூக்களை எண்ணெயில் இட்டு சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி தலைக்குத் தேய்த்து வந்தால் கூந்தல் நீளமாக வளரும். மூளை, கண்களும் குளிர்ச்சி பெறும். சொடுகும் ஏற்படாது வெங்காயச் சாற்றை தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் சொடுகு, சிரங்கு நீங்கும். கருவேப்பிலைச் சம்பல், வெங்காயம், கீரை, பால் பூசணி இவைகளைச் சாப்பிட்டால் கூந்தல் நரையைத் தடுக்கலாம். தாமரைப் பூவை தண்ணீரில் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி காலை இரண்டு வாரம் சாப்பிட இளநரை மறையும்.

கை, கால் உளைவு குடைச்சல் நீங்க

சம அளவு நொச்சி இலைகளையும், தாழை இலையையும் சுட வைத்து அத்தண்ணீரில் குளித்துவர கை, கால் குடைச்சல் நீங்கும்.

சலதோசம், இருமல், மார்புச்சளி

துத்தி இலையை இடித்து சாறு எடுத்து நெய் கலந்து சாப்பிட்டு வர சலதோசம் நீங்கும். முருங்கை இலைச் சாற்றை சம அளவு தேனுடன் கலந்து சாப்பிட சலதோசம் நீங்கும். தேனும், எலுமிச்சைப் பழச் சாறும் சமமாகக் கலந்து 1 தேக்கரண்டி 2 வேளை சாப்பிட்டு வரலாம். பசுவின் பாலை மஞ்சள் தூள் கலந்து சாப்பிட இருமல் தீரும்.

சயரோகம்

முதிர்ந்த வேப்பமரத்தின் சமூலத்தை உலர்த்தி இடித்து எடுத்த சூரணத்தில் 10 கிராம் காலையில் பசு நெய்யிலும், மாலை தேனிலும் சாப்பிடலாம்.

சிறுநீரகக் கற்கள் கரைய

ஓமத்தை (ஓமம்) கசாயம் வைத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் சிலநாட்களில் சிறுநீரகத்திலுள்ள கற்கள் கரைந்து சிறுநீராடு வெளியேறும். சுண்ணாம்புச் சத்தை அதிகளவு பாவிப்பதால் சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உண்டாகும்.

சொறி, சிரங்கு, கர்ப்பான்

குப்பைமேனி, இலையைக் கறியுப்புடன் அரைத்துப் பூசுக, சொறி, சிரங்கு வராமல் இருக்க விற்றமின் 'சீ' சத்துள்ள உணவு வகைகளான கீரை, முட்டைக்கோசு, முருங்கைக்கீரை, பொன்னாங்காணி கொத்த மல்லிக்கீரை என்பவற்றை உண்டுவர சொறி சிரங்கு நீங்கும் குப்பைமேனி இலையை அரைத்துப் பூச சொறி, சிரங்கு குணமாகும்.

அன்னாசிப்பழம், முருங்கைக்கீரை, பீற்கூட்டுகிழங்கு, கொய்யாப் பழம் நெல்லிக்காய், பாகற்காய் என்பன சொறி, சிரங்கைக் குணமாக்கும் தலைவலி

வெங்காயத்தை அரைத்து உள்ளங்காலிலே பற்றுப்போடலாம் எலுமிச்சம்பழத் தோலை அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போடலாம் சாதாரண தலைவலி உள்ளவர்கள் அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒருபேணி திராட்சைச் சாறு சாப்பிட தலைவலி நீங்கும். அகத்தி இலையையும், பூவையும் சமஅளவு எடுத்து சாறுபிழிந்து நாசியின் மூலம் இரு துளிகள் உறிஞ்சினால் தலைவலி நீங்கும்.

முள்ளங்கிக் கிழங்கையும், ஏலக்காயையும் அதிகளவு சாப்பிட்டு வர தலைவலி நீங்கும்.

தலைப்பாரம்

விபூதி, புழுங்கலரிசி, சூரக்கன் ஏதேனும் ஒன்றைப் பொட்டல மாக்கி தலைவைத்துப் படுக்குக.

தாய்ப்பால் குறைகிறதா?

சந்திரவள்ளிக் கிழங்கை இடித்து நீர்விட்டுக் காய்ச்சி காலை, மாலை இருநேரம் பருகிவர தாய்ப்பால் பெருகும்.

திடீர் அதிர்ச்சி

வேர்க்கொம்புப் பொடியை உள்ளங்காலிலும், உள்ளங்கையிலும் தூவி சூடேறும்படி தேய்க்க அதிர்ச்சி நீங்கும்.

தூக்கலின்மையா?

சிலநாள் நன்கு கனிந்த மாம்பழங்களை உண்டு, பசுவின் பாலையும் குடிக்கலாம். கசகாவை பாலில் விட்டு அரைத்துச் சாப்பிட்டால் நன்றாகத் தூக்கம் வரும் அல்லது சுடுநீருள் காலைவைத்துச் சிறிது நேரத்தில் காலைக் கழுவி துடைத்துப்படுத்தால் தூக்கம் வரும்.

தேமல்

1 வெற்றிலையையும், மிளகும் சேர்த்து அரைத்துப் பூசுக. அல்லது பப்பாளிப்பழம் தேய்க்குக.

தொண்டைவலி

எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைச் சுடவைத்து சிறிது தேனையும் கலந்து 3 தடவைகள் நக்கிச் சாப்பிடவும்.

தொண்டைப் புண்

விளாம்பழத்துடன் சிறிது மிளகும், திப்பிலியும் தூள்செய்து தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் தொண்டை சம்பந்தமான நோய் நீங்கும். வெல்லத்துடன் சில மிளகும், பசுதெய்யும் கலந்து சாப்பிட தொண்டைப்புண் நீங்கும். தொண்டைக் கரகரப்பு இருந்தால் ஒரு துண்டு பனை வெல்லத்தடன் உரித்த வெங்காயத்தையும் வாயில் போட்டு மென்றுவர நீங்கும்.

நகக்கொதிப்பு

சூடான சோறு, உப்பு வெங்காயச்சாறு ஆகிய மூன்றையும் கலந்து நகக் கொதிப்புள்ள இடத்தில் வைத்துக் கட்டவும், மருதானி இலையுடன் சிறிதளவு படிக்கார உப்பைக் கலந்து நகத்தின் மீது பூசு நகக்கொதிப்பு நீங்கும்.

நரம்புத் தளர்ச்சி

கனிந்த மாம்பழச் சாற்றையும் சுத்தமான தேனையும் கலந்து சாப்பிடுவது நன்று பசும்பாலுடன் இலுப்பைப் பூவையும் சேர்த்துக் காய்ச்சி சிறிது கற்கண்டு கலந்து சாப்பிட்டுவர நரம்புத் தளர்ச்சி

நீங்கும். ஊறிய ஐடாமஞ்சரி நீரை மூன்று நாட்கள் அதிகாலை குடித்துவர நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும். நரம்பு வலுப்பெற அகத் திக்கிரையை சமைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். சின்னவெங்காயத்தை உரித்து ஒவ்வொன்றாகத் தேலில் தொட்டு மென்று விழுங்கலாம்.

நாய்க்கடி

மணித்தக்காளிக் கிரைச் சாற்றைக் கடிவாயில் தடவி, அச்சக்கையை யும் கடிமீது ஒட்டிவிடவும்.

நீரிழிவு [சலரோகம்]

வெந்தயம், வெந்தயக் கிரையையும் சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. வெந்தயத்தை அரைத்து தயிரில் கலந்து சாப்பிட கால்மணி நேரத்துக்குமுன் காலை, மாலை சாப்பிட வேண்டும். மாந்தளிர், மாம்பூ ஒருகைப்பிடியளவு நீழலில் உலர்த்தி தூள்செய்து காலையில் வெந்நீரில் கலந்து குடிக்கவும். பேரிச்சம்பழம் சாப்பிடுவதன் மூலம் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படுகின்றது. நெல்லிக்காய் சாற்றுடன் சமஅளவு தேனும் சிறிதளவு மஞ்சள் பொடியும் கலந்து வெறும் வயிற்றில் காலையில் சாப்பிட நீரிழிவு நீங்கும். தோடம்பழம், அன்னாசிப்பழம் என்பவற்றைச் சாப்பிடலாம். வாழைப்பழம் சாப்பிடுவது கூடாது. பாவற்காய், வெங்காயம் நாவற்பழக்கொட்டை, நீரிழிவிற்குப் பயன்படுகிறது. வல்லாரைக் கிரை, வாழைப்பூ, வேப்பம்பூ என்பவற்றை உணவில் சேர்ப்பது நல்லது.

48 நாளைக்கு பப்பாசிப்பழம், நாவற்பழம் மாறிமாறிச் சாப்பிடுக. அல்லது பிழிந்த எள்ளுப் பிண்ணாக்கை சர்க்கரை கலந்து தினசரி 2 வேளை சாப்பிடலாம். அல்லது நாவற்பழக் கொட்டையை உலர்த்தி இடித்து தூள்செய்து வைத்துக்கொண்டு தினசரி 3, 4 தடவை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு தண்ணீர் அருந்தலாம்.

நீர் அடைப்பு

ஒருபிடி அறுகம்புல்லை வேரோடு பிடுங்கி கசாயம் செய்து பாலும் பனை வெல்லமும் சேர்த்து 5 வேளை சாப்பிடலாம்.

நெஞ்சுவலி (மார்புவலி)

வில்வமரப் பட்டையில் சிறிதளவு எடுத்து நீர்விட்டு சுண்டக் காய்ச்சி காலை, மாலை ஒரு அவுன்ஸ்-வீதம் சாப்பிட்டுவர நெஞ்சுவலி குணமாகும்.

பசியின்மையா?

நன்னாரி வேரை கசாயம் வைத்துச் சாப்பிட்டுவர பசியின்மை நோய் நீங்கும். இஞ்சி, மிளகு, சீரகம், கறுவா, வேர்க்கொம்பு,

திப்பலி ஆகியவற்றை அரைத்து மாத்திரையாகக் கொடுக்கிறார். ஒவ்வொரு மாத்திரையாகத் தினமும் வாயில் போட்டு நீருடன் விழுங்கப் பரி எடுக்கும்.

பல்வலி

இளம் அறுகம்புல்லை வாயிற் போட்டு மென்று பல்வலி பக்கம் ஒதுக்கி வைத்திருக்க வேண்டும். கொய்யாமரத்தின் கொழுத்தையும் பாவிக்கலாம்.

பல்தொந்தரவு

என் எடுத்து மென்று விழுங்கிவர பல்வலி நீங்கும். கறுவா எடுத்து தெருப்பில் சுட்டு சாப்பிட்டால் பல்வலி நீங்கும் பப்பாளிப்பழம், முழுநெல்லிக்காய் என்பனவும் பல்லுக்கு நல்லது. ஒமம், பூடு, கரம்பு கற்பூரம் என்பவற்றை துளசிச் சாற்றுடன் குழைத்துப் பூசு பற்குத்தை நீங்கும். தோடம்பழத் தோலை உலர்த்தி பொடி செய்து வேர்க் கொம்பு, ஒமம், இந்தப்பூ ஆகியவற்றைக் கலந்து பற்பொடியாகப் பாவிக்கலாம். வேப்பங்குச்சியைக் கொண்டு பல் துலக்கினால் எந்த நோயும் பல்வில் அணுகாது. கொய்யா இலைச் சாற்றினால் வாய் கொப்பளிக்க பல்வலி நீங்கும்.

பித்தவெடிப்பு (பாதவெடிப்பு):

கண்டங்கத்தரி இலையை தேங்காய் எண்ணையில் காய்ச்சிவடித்து பித்த வெடிப்பில் பூசினால் பாதவெடிப்பு நீங்கும். இலுப்பை என்கொணையும், வேப்பெண்ணெயும் பூசினால் பித்த வெடிப்பு நீங்கும் நல் வெண்ணெயும் மெழுதவர்த்தியையும் கலந்து வெடிப்புள்ள இடத்தில் பூசு பித்தவெடிப்பில் தடவினால் இந் நோய் நீங்கும்.

பித்தம் குறையவேண்டுமா?

அகத்திக் கிரையை சமைத்துச் சாப்பிட்டுவர பித்தம் குறையும். வெங்காயத்துடன் வெல்லங்கலந்து சாப்பிட பித்தம் குறையும். வேப்பம் பூ வடகத்தை உப்புக்கலந்த மோரில் ஊறவைத்து நெய்யில் பொரித்துச் சாப்பிட பித்தம் குறையும்.

எலுமிச்சம் பழம், சீரகம், இலந்தைப்பழம், பசுநெய், கரும்பு, செவ்விரைநீர், நெல்லிக்காய், கத்தரிப் பிஞ்சு, வெல்லம் இலை பித்தத்தை தணிக்கும் பொருள்களாகும்.

புடவங்காய் முந்திரிகை வற்றல், எருமை நெய், கடலைப்பருப்பு, என், தட்டைப்பயறு, பணம்பழம், மிதிபாலற்காய் என்பன பித்தத்தைக் கூட்டும்.

புண்கள் சரியாக:

குப்பைமேனித் தூளை, தேங்காய் எண்ணையில் கலந்து புண்மீது வைத்து வர புண் நீங்கும். சிறு புண்ணாயின் பச்சையாவே குப்பைமேனி இலையை அரைத்துப் பூசலாம்.

புற்றுநோய்:

கருவாடு, பன்லி இறைச்சி என்பனவற்றைச் சாப்பிட்டு வந்தால் புற்றுநோய் வரலாம். வெற்றிலை- பாக்கு -புகையிலை போன்றவற்றை உண்டாக்கும் புற்றுநோய் தோன்றும். எலுமிச்சை இலை நாரத்தை இலை, வேப்பங் கொழுந்து என்பனவற்றைச் சேர்த்து உப்பு பெருங்காயம் கலந்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர புற்றுநோய் நீங்கும். பூடு விறறியின் 'ஏ' புற்றுநோய்க்கு சிறந்த மருந்தாகும்.

பூச்சித் தொல்லை:

அறணை, பல்வி விழுந்த உணவை உண்டால் வந்தபுயும், மயக்கமும் உண்டாகும். நாக்குத் தடிக்கும் இதற்குச் சாறணைச் செடியின் வேரை அரைத்து உண்டால் நோய் நீங்கும்.

பெண் இன்னும் பருவமடையவில்லையா?

செம்பருந்திப் பூவை தெய்வில் வறுத்துச் சாப்பிடக் கொடுத்துவர பெண் புஷ்பவதியாகிவிடுவாள்.

மலச்சிக்கல்:

பப்பாளிப்பழம் அதிகம் சாப்பிடலாம். இரவில் படுக்குமுன் வெந்நீரும், காலை எழுந்தவுடன் குளிர் நீரும் பருகலாம்.

கிரை, பழங்கள் என்பவற்றைச் சாப்பிடுவதுடன் போதியளவு நீரும் அருந்திவர மலச்சிக்கல் நீங்கும். அகத்திக் கிரை, தக்காளிக்காய், நெல்லிக்காய், வாழைப்பழம், கத்தரிப் பிஞ்சு, கொய்யாப்பழம், பசுநெய் என்பவை மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றும்.

மகோதரம்:

மாம்பழம் சாப்பிடலாம். அல்லது உலர்ந்த திராட்சைப்பழம் பாலுடன் சாப்பிடலாம்.

மலேரியா

9 குப்பைமேனி இலைகள், 6 மிளகு இரண்டையும் அரைத்துச் சாப்பிட்டு உப்பில்லாப் பத்தியம் இருந்தால் காய்ச்சல் நீரும்.

முகப்பரு நீங்க வேண்டுமா?

கருஞ்சீரகத் தூளை எருமைப்பாலுடன் கலந்து பருக்களில் பூசு முகப்பரு மறையும். இனிப்பு, எண்ணெய், கொழுப்பு பதார்த்தங்களை தவிர்த்துக்கொண்டும். சாதிக்காயை அரைத்து தினமும் பூசு வர முகப்பரு மறையும். சந்தனத்தைப் பன்லிருடன் கலந்து பூசினால் முகப்பருக்கள் நீங்கும். கூட்டு விறறியின் பாவிப்பதிலானும் முகப்பரு நீங்கும். புளிப்பில்லாத தயிருடன் மஞ்சள் தூள் கலந்து பருவின் மீது

தடவிவர முகம் பிரகாசம் அடைந்து வெண்மையும், மென்மையும் பள பளப்பும் உண்டாகும். பருக்கள் வராது.

முதுகு வலி

வாயு சம்பந்தமான முதுகு வலி ஏற்படின் முருங்கைக் கீரைச் சாற்றை சிறிது உப்புக் கலந்து குடிக்க முதுகுவலி நீங்கும்.

முடக்கு வாதம்

வாதமடக்கி இலையைச் சாறாக்கி ஆமணக்கெண்ணெயுடன் வெள் ளைப்பூடு 200 கிராம், வேர்க்கொம்பு, மிளகு, திப்பிலி 35 கிராம், வெள்ளைக் கடுகு 10 கிராம் ஆகிய வற்றைச் சேர்த்து அடுப்பில் காய்ச்சி மணல்போல் படிய இறக்க வேண்டும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் 2 கரண்டி தொடர்ந்து 40 நாட்கள் குடித்துவர முடக்கு வாதம் நீங்கும். மருந்து சாப்பிடும் நாட்களில் தாவர உணவையே உட்கொள்ள வேண்டும்.

முக்கில் நீர் வடிதல்

பசு நெய்யுடன் ஏலத்தாளைக் கலந்து காய்ச்சி சில துளிகள் மூக்கில் விட நீர் வடிதல் நிற்கும். விற்றமின் 'சி' உள்ள உணவுகள் சாப்பிடு வது நல்லது.

மூட்டுவலி, மூட்டுப்பிடிப்பு

மீனெண்ணெய் சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. ஜிப்சம் உப்பை வெந்நீரில் கலந்து வலியுள்ள இடத்தில் தேய்த்துக் கழுவ வலி நீங்கும். ஒரு கரண்டி கடுகு, ஒரு தண்டு கஸ்தூரி மஞ்சள், சாம்பிராணிப் பொடி ஆகியவற்றை நீரில் கலந்து குடாக்கி மூட்டுவலியுள்ள இடத்தில் பற்றுப்போட வலி நீங்கும்.

மூலநோய்

குப்பைமேவி இலையை அரைத்து பசுப்பானில் நெல்விக்காயளவு கரைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாம் அல்லது அறு கம்புல் தளிரை அரைத்து பசுப்பானில் கலக்கி காலையில் வெறும் வயிற் றில் சாப்பிடலாம். புளி, மிளகாய், வெல்லம், நல்லெண்ணெய் முற் றாக விலக்குக. மிளகாய் அறவே கூடாது.

வாழைப்பிஞ்சு, வாழைப்பூ, கறணைக்கிழங்கு, முள்ளங்கிக்கீரை, வட்டத்துத்தி இலை, பொன்னாங்காணி, புளியாரிக் கீரை, இலை களை உணவில் சேர்த்துவந்தால் மூல உபத்திரவம் குறையும் அல வது காசநீக்கி இலையுடன் வெங்காயம் சேர்த்து சாப்பிட்டுவர மூல நோய் நீங்கும். வாதுமை நெய்யில் கண்டங்கத்தரிப் பூக்களைப் போட் டுக் காய்ச்சி மூலமுள்ள இடத்தில் தடவி வர மறையும். குப்பை மேவித் தூளைச் சாப்பிட இந்நோய் நீங்கும்.

மோர் பாவிக்கலாம் பலாக்கொட்டை, மிளகாய், பனம்பழம் என்பவை மூலநோயை உண்டுபண்ணுகிறது. வாழைப்பிஞ்சு, வெண் கீரைத்தண்டு, வெங்காயம், வாழைப்பூ, பெருங்காயம், மிளகு, பசுநெய் என்பன மூலநோயைக் குணப்படுத்துகிறது. பருப்பு வகை களைத் தவிர்த்தல் நன்று. எலுமிச்சம்பழச் சாறு கை கண்ட மருந்தாகும். பசுப்பானில் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைக் கலந்தால் பால் திரைந்துவிடும். அந்தத் திரைந்த பாலைக் குடித்து வந்தால் போதும் மூலநோய் கடுமை நீங்கி படிப்படியாக இந்த நோய் மறைந்து விடும்.

திரைந்த பாலைக் குடிக்க மனம் இல்வையென்றால் எலுமிச்சம் பழத்தை 2 துண்டாக வெட்டி அதில் இந்தப்பூவைத் தூவி அதை சுவைக்க வேண்டும். இதன் மூலமும் மூலநோயைக் குணமாக்கலாம். முளைக்காய்ச்சல் சரியாக

திருநீற்றுப்பச்சை இலைகளைக் கசக்கி மூக்கினால் முகரச் செய்க- தும்மலின் மூலம் நோய்க்கிருமிகள் வெளியேறும்.

யாளைக்கால் வீக்கம்

பூமத்தம் இலை, ஆமணக்கு இலை, செயலாக்கி இலை, மூச் கிரட்டைச் செடி இலை இவைகளைச் சம அளவு அரைத்து வீக்கத்தின் மீது பூசிவர ஆரம்ப வீக்கம் நீங்கும். பப்பாளிப்பழ மாத்திரைவை காலை, மாலை ஒரு மாத்திரை சாப்பிட்டு வரலாம். பப்பாசி இலையை அரைத்து காலுக்கு பற்றுப் போடலாம்.

வயிறு பெரிதானால்

வாழைத் தண்டை தினசரி சாப்பிட்டு வந்தால் வயிறு சுருங்கும். இவர்கள் தயிர், மோர், பருப்பு சாப்பிடுவதை நிறுத்த வேண்டும்.

வயிற்று வலி

மாதுளம்பழச் சாற்றுடன் உப்பு, மிளகுப்பொடி கலந்து சாப்பிட லாம். அல்லது வெந்நீர் அருந்தலாம். சப்பாத்திக் கள்ளிப்பழச் சாற்றைத் தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுக்கடுப்புச் சரியாகி விடும். அல்லது வெள்ளை முள்ளங்கிச் சாற்றில் ஒரு அவுன்ஸ் குடித்து வர வயிற்றுவலி நீங்கும்.

கசகசா, கறிவேப்பிலை, பனைநுங்கு, வெந்தயம், வசழைப்பிஞ்சு, வெள்ளைப்பூடு, பசுமோர் என்பவை வயிற்றுவலியைப் போக்கும்.

வயிற்றுக் கடுப்பு

6 அவுன்ஸ் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை தண்ணீரில் கலந்து வேளைக்கு 2 அவுன்ஸ் சாப்பிடலாம்.

வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்த

கஞ்சியில் உப்புச் சேர்த்துக் குடித்தால் வயிற்றுப்போக்கை நீக்கும். கசகசா, இஞ்சி, மாதுளம்பிஞ்சு, இளநீர், ஏலக்காய், கறிவேப்பிலை, கறுவா, வாழைக்காய், வெங்காயம், எலுமிச்சம்பழம் என்பவை

வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்தும். கொய்யாமரக் கொழுந்தை கசாயம் செய்து சாப்பிடலாம்.

வயிற்றுப் புண்

மணித்தக்காளி அல்லது பசளைக் கீரையைத் தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.

வாத நோய்

கண்டைக் காயைச் சாப்பிட்டு வந்தால் வாதநோய் நீங்கும் அல்லது திப்பிலியையும், கண்ட திப்பிலியையும் சமவளவு தூள்செய்து 2 கிராம் எடுத்து அரை வீற்றர் நீரில் நன்றாகக் காய்ச்சி 1 அவுன்ஸ் வீதம் காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் வாதநோய் நீங்கும். வெல்லப்பசு, நெய், இஞ்சி, கோதுமை, இளநீர், ஊறுகாய், தேங்காய்ப்பால் என்பவை வாத சம்பந்தமான வியாதினைத் தணிக்கும்.

வாதப்பிடிப்பு.

வாதந் தொடர்பான நோய்கள் பல. கிலுக்கு வாதப்பிடிப்பால் கை கால்களை எளிதில் நீட்ட முடியாமலும், மரத்துப் போவதும் கடுப்பதும், வலிப்பதுமுண்டு. இவர்கள் முட்டையை பயன்படுத்தி நோயைத் தணித்துக் கொள்ளலாம். நாட்டுக் கோழி முட்டையின் வெண்கருவை எடுத்து கொள்ளவும் நூறு கிராம் வாத மடக்கி இலையை மட்டும் மைபோல் அரைத்துக் கொள்ளவும் அத்துடன் முட்டையை ஊற்றிக் குடித்துக் கொள்ளவும். நோயுள்ள இடங்களில் கனமாகப் பற்றுப்போல் போட்டு மூன்று மணி கழித்து வெந்நீரால் கழுவுவும். தொடர்ந்து எட்டு நாட்களுக்கு மருந்தைப் பயன்படுத்தி வர நோய் தணியும். இரவில் மருந்தைப் போட்டு காலையில் கழுவுவது மிகவும் நல்லது.

வாய்ப்புண் நாக்குப்புண் சரியாக

அகத்திக்கீரை, மணித்தக்காளிக்கீரை, இவற்றைச் சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் வாய்ப்புண், நாக்குப்புண் நீங்கும். அல்லது தேய்காய்ப்பால் கலந்த சாதத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால் வாய்ப்புண் நாக்குப்புண் நீங்கும்.

வீயாதி வராதிருக்க:

துளகி இலையை செப்புப் பாத்திரத்தில் இட்டு தண்ணீர் விட்டு 5-6 மணி நேரம் ஊறவிட்டு அந்நீரைக் குடித்தால் எந்த நோயும் வராது.

வீரல் நடுக்கம்:

அழுகிராய்க் கிழங்கைத் தூளாக்கி பனைவெல்லம் சேர்த்து சாப்பிட வீரல் நடுக்கம் நீங்கும்.

வெள்ளெழுத்து:

கொன்றைக் கடலையை ஊறவிட்டு, முளைக்கவிட்டு முளைத்ததில் உண்டல் செய்து சாப்பிட்டால் வெள்ளெழுத்து நீங்கும்.

முற்றாகத் தீட்டாத அரிசியே உணவாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

நெல்லில் உள்ள மேலுயியை நீக்கியதும் தவிட்டுடன் சேர்ந்த அரிசி அமைத்துள்ளதை காணுகிறோம். தவிடு முழுவதையும் நீக்கினால் சாப்பிட உருவியாயும், இவ்வாயும் வயிற்றின் உட்செவ்வின் கருதலான அரிசிச்சோற்றை சாப்பிட முடிகிறது. தவிட்டுப் பிடி 25 வீதம் இருந்தால் ஓரளவு சாப்பிட முடியுமே தவிர நன்றாய் வெள்ளையான அரிசிச் சோற்றளவு சாப்பிட முடியாதிடுவதை. கருதலான வெள்ளைச் சோற்றை சாப்பிடுவதால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைகின்றது. உடம்பு பெரிதாகிறது. உடலுழைப்புச் செய்ய முடியாதிடுவதை, இத்தவிட்டின் சக்தியை உணராத படியால் வீண் செலவுகளையும், நோய்களையும் வரவேற்க வேண்டியுள்ளது. இத்தவிட்டை உண்ணும் மிருகங்களுக்கு நேசங்கள் ஏற்படுவது தவிர்க்கப் பெறுகிறது என்பதை கண்டுவருகிறோம். உதாரணமாக எமது உடம்பில் நோவின் மேல் ஒரு பருவோ, சொறிவோ ஏற்படுகிறதென வைத்துக் கொள்வோம். இதற்கு பலவித மருந்துகளைப் பாவித்து மாறாத புண்பாட்டை உருவாக்கி விடுகிறோம். தவிடு கலந்த கஞ்சியையோ, சோற்றையோ ஒன்று இரண்டை எடுத்து அப்பருவின் மேலோ, சொறியின் மீதோ தேய்த்து விடுங்கள். அடுத்த நாள் அது இருந்த இடம் காணமுடியாதிடுவதை.

இதே போன்று எமது உடலில் ஏற்படும் முறிவு, தெரிவுகளை யும் சுகப்படுத்துவதற்கு தவிட்டினை உபயோகிப்பதையும் நீங்கள் அறிவீர்கள். இதிவிருந்து நாம் ஒரு விஞ்ஞான அறிவைப் பெறுகிறோம். தவிட்டுடன் கலந்த சோறு எமது உடலுக்குள் சென்று அங்குள்ள சமிபாட்டினால் ஏற்படும் (உணவைக் கூழாக்குதல்) நோவுகளையும், காயங்களையும் வராமற் செய்கிறது. இதற்கு முழு உதவி அளிப்பது அரிசியிலுள்ள தவிட்டுச் சத்தேயாகும் என்பது முற்றிலும் உண்மையாகும். இக் காரணங்களால் தவிடு ஓரளவு சேர்ந்த அரிசியை பாவிப்பதால் அரிசித்தேவை குறைந்து பணம் மீதமாகிறது. அரிசித் தட்டுப்பாடு ஏற்பட நியாயமில்லை. இதைவிட உடல் சமிபாடு உகந்த முறையில் நடைபெறுகிறது. உள் உடம்பில் ஏற்படும் புண்பாடுகள், நோக்காடுகள் முதலியவற்றை குணமாக்கி உடல் ஆரோக்கியம் ஏற்படுகிறது. அங்கு சுத்தமான காற்று உருவாகிறது. சுத்தமான காற்று உருவாவதால் நல் எண்ணங்கள் உருவாகி சேவை மனப்பான்மை வளருகிறது. இத்தவிட்டை உண்ணும் மிருகங்களுக்கும் இவ்வாறே நல்ல காற்று உருவாவதால் குழறுபடியாக இடிக்கும் எண்ணம் உருவா வதிடுவதை. ஆகவே நீங்கள் எப்பொழுதும் ஓரளவு முற்றாகத் தவிடு நீங்காத அரிசியை வாங்கிப் பாவிப்பதால் அனேக நன்மைகளை அடைவீர்கள் என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மையாகும்.

நலமான வாழ்வுக்கு

ஸீல்வம்

தக்க உடல் உழைப்பிற்குப் பின்னர் சிவனுக்கு உத்தம தாசகக் கூறும் ஸீல்வ இலகைளை அவ்வப்போது நான்சைந்து மென்று விழுங்கி, உணவையும் உட்கொண்டு வந்தால் நல்லமுறையில் சமீபாடடைந்து உணவின் முழுச் சக்தியையும் உடல்பெறும். உடலின்கண் இருக்கும் விசத்தன்மையையும் நீக்கும்.

வேப்பிலை

'சக்தி'சூரிய வேப்பிலையை வேகவைத்து எடுத்தசாற்றை அவ்வப்போது சிறிது அருந்திவந்தால் உடலிலுள்ள நோய்க்கிருமிகள் அழிவதுடன் கிருமிகள் உற்பத்தியாகாமலும், அன்றாட உடலுறுப்புத் தேய்மானங்கள் அன்றாடம் புதுப்பிக்கப்பட்டும் இறுதிவரை முழுச் சக்தியுடன் பீணியின்றி வாழ்ந்திடலாம்.

அறுகம்புல்

பிள்ளையாருக்கு உரியதெனக்கூறும் அறுகம்புல்லை வாரம் ஒருமுறை வேகவைத்துக் கசாயம் தயாரித்துக் குடித்து வந்தால் வலியும் வியாதியுமின்றி வாழலாம். உதாரணமாக மனித உணவையும் மனித மலத்தையும் உண்டிநாங்கள் தமக்கு ஏற்படும் வயிற்றுக்கோளாறுகளை நிவர்த்தி செய்துகொள்ளச் சிறிது அறுகம்புல்லை மேய்ந்து விழுங்கிப் பின்னர் கக்கி விடுவதைப் பலர் பார்த்திருக்கலாம்.

பழமொழி: "ஆகரதது அறுகம்புல்லில் ஆகும்"

மாவிலை

கங்கைக்கு (நீர்) உரிய மாவிலைகளை வேகவைத்து அவ்வப்போது கசாயம் இறக்கிக் குடித்து வந்தால் நம் உடலில் நீரினால் உண்டாகும் வியாதிகளை நீக்கிக் கொள்ளலாம். உதாரணம்: சும்பாபிஷேகங்களிலும் புதுமனைப் புகு விழாக்களிலும், கலசங்களிலுள்ள நீரை மாவிலையால் தூய்மையடையச் செய்து மக்கள் மீதும், வீடுகளிலும் தெளிக்கிறார்கள் அல்லவா?

துளசி

துளசி இலையைப்பறித்து அவ்வப்போது மென்று தின்றுவந்தால் நமது உடலில் எலும்பும், தசையும், உறுதியடைந்து பலத்தைப்பெறும் நல்ல உடலுடன் வாழ்ந்தால் 'தூய உள்ளம்' பெற்று மற்றவர்க்கும் உதவும் குணம் வளரும்.

அத்தி இலை

அத்திமர இலைகளை அலுதினமும் இரண்டு தின்று விழுங்கிவந்தால் உடலில் பாய்ந்தோடும் இரத்தம் சுத்தமடைந்து உடல் ஆரோக்கியத்தோடு நெடுங்காலம் நீடுழி வாழ்வோம்.

அகத்திக் கீரை

அகத்திக்கீரையை, தூய்மையான 'அகம்' பெற அகத்துக்கு உரிய கீரையை உணவோடு அவ்வப்போது கலந்துண்டு வரவேண்டும்.

ங்
எமது வெளியீடுகளை
சின்வரும் லீலாசங்களில்
பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

- ★ பாசையூர்புனிதஅந்தோனியார்
மக்கள் முன்னேற்ற ச. ச. நி.
- ★ சி. சி. வரதராசா
(சமாதான நீதவான்)
- கொழும்புத்துறை.
- ★ சிவ. ஆறுமுகசாமி
(சமாதான நீதவான்)
- கோணாவளை கிழக்கு.
கொக்குவில்.
- ★ வழி கலை இலக்கிய வட்டம்
- சுன்னாகம்.
- ★ அபிராமி மருந்தகம் - நீர்வேலி
- ★ சூரியா பார்மகி - புத்தூர்.
- ★ ச. கந்தசாமி
- சங்கரத்தை, வட்டுக்கோட்டை
- ★ அம்மா புத்தகசாலை
- மருதனாமடம்
- ★ அஷ்டலட்சுமி கலண்டர் நிறுவ.
- கண்டி நோட், கைதடி.
- ★ சிவம் மருந்தகம்
- சாவகச்சேரி.
- ★ சின்னையா ஸ்ரோர்ஸ்
- கொடிகாமம்.
- ★ கலைச்சோலை
- வல்வெட்டித்துறை.
- ★ S. K. சாமி - நெல்லியடி.
- ★ அன்னை மருந்தகம்
- பருத்தித்துறை.

இவ் வெளியீடு புலோலி மேற்கு
விநாயகர் தரும நிதியத்திற்காக
விநாயகர் தரும நிதிய அச்சகத்தில்
95-207 பதிப்பிக்கப்பெற்றது.
