நீரிழிவு நோயில் ஆவாரையின் பங்கு நூல் ஆய்வு

Dr. தி. தயாளினி
B.S.M.S (Jaffna), M.Phil. (Jaffna), Ph.D. (Pera)
Dr. லோ. கபாலினி B.S.M.S (Jaffna)
Dr. ப. சிவப்பிரியா B.S.M.S (Jaffna)
Dr. வி. தினேஷ்குமார B.S.M.S (Jaffna)

2018

நீரிழிவு நோயில் ஆவாரையின் பங்கு

நூல் ஆய்வு

வைத்திய கலாநிதி தி. தயாளினி.

B.S.M.S (Jaffna), M.phil (Jaffna), Ph.D (Pera)

சிரேஸ்ட விரிவுரையாளர் தரம் 1,

சித்தமருத்துவத் துறை,

யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

வைத்திய கலாநிதி லோ. கபாலினி.

B.S.M.S (Jaffna)

வைத்திய கலாநிதி ப. சிவப்பிரியா.

B.S.M.S (Jaffna)

வைத்திய கலாநிதி வி. தினேஷ்குமார.

B.S.M.S (Jaffna)

நூல் :- நீரிழிவு நோயில் ஆவாரையின் பங்கு
நூல் ஆய்வு

ஆசிரியர்கள் :- வைத்திய கலாநிதி தி. தயாளினி.
வைத்திய கலாநிதி லோ. கபாலினி.
வைத்திய கலாநிதி ப. சிவப்பிரியா.
வைத்திய கலாநிதி வி. தினேஷ்குமார.

முகவரி :- 27/28, புங்கங்குளம் வீதி,
சுண்டிக்குளி.

பதிப்பு :- முதலாம்

பதிப்புரிமை :- ஆசிரியருக்கு

அச்சுப் பதிப்பு :- மெகா பிறிண்டஸ்,
றக்காவீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

ஆண்டு :- மாசி 2018

விலை :- ரூபா 250/-

வடமாகாண ஆளையாளரின் செய்தி

தொற்றா நோய்களின் தாக்கமானது உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் விசேட, ஒரு கவனத்தை ஈர்க்கும் அம்சமாக காணப்படுகின்றது. "துரித வாழ்க்கையில் பெருகும் நோய்கள்" (LifeStyle Diesease) எனும் வகையறாவில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள தொற்றா நோய்கள் சுகாதார துறையைப் பொறுத்தவரையில் ஒரு பாரிய பொது சுகாதார சவாலாக கொள்ளப்படுகின்றது. இலங்கையைப் பொறுத்த வரை வருடத்திற்கு 100,000 இற்கு மேற்பட்ட இறப்புக்கள் தொற்றா நோய்களினால் மட்டும் ஏற்படுகின்றன என புள்ளிவிபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.

இத்தகைய பாரிய சவாலாக அமைந்துள்ள தொற்றா நோய்களில் முதன்மை பெறுவதாக நீரிழிவு நோய் காணப்படுகின்றது. இலங்கையில் ஏறத்தாள 4 மில்லியன் பேர் வரையில் இதனால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக புள்ளிவிபரங்கள் தெரியப்படுத்துகின்றன.

இவ்வாறான சவால் மிக்க நோய் நிலைமைகளை கட்டுப்படுத்துவதில் சுதேசமருத்துவத் துறையின் பங்கு இன்றியமையாத ஒன்றாகும். விசேடமாக இவ் நோய் நிலைமைகளை கட்டுப்படுத்துவதில் வினைத்திறன் மிக்க மூலிகைகளை மக்களிடையே கொண்டு செல்வது மிகவும் பயனுள்ளதுடன் அத்தியாவசியமான ஒன்றாகும்.

இந் நிலையில் "நீரிழிவு நோயில் ஆவரையின் பங்கு" எனும் நூல் ஆய்வானது மிகவும் பயனுள்ள தொன்று என்பதுடன்

காலோசிதமானது ஆகும். இத்தகைய நூல் ஆய்வினை மேற்கொண்ட சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் வைத்திய கலாநிதி தி. தயாளினி அவர்களும் அவரின் வழிநடத்தலில் இவ் ஆய்வில் இணைந்து கொண்டுள்ள ஏனைய வைத்திய கலாநிதிகளும் பாராட்டுக்குரியவர்கள்.

வடமாகாண இயற்கை சூழலில் இலங்கையில் வளரக்கூடிய ஆவரசானது மிகவும் பயன்மிக்க மூலிகையாகும். இந்த மூலிகையினது பயன்பாடு தொடர்பாக பதின்மூன்று நூல்கள் உள்ளடங்கலான இந்த முயற்சியானது சித்தமருத்துவ ஆர்வாலர்களுக்கும், மாணவர்களுக்கும் மிகவும் பயனுள்ள ஒன்றாக அமையும் என்றால் மிகையாகும்.

இவ் நூலுக்கு வாழ்த்துச் செய்தியை வழங்குவதில் வடமாகாண சுதேச மருத்துவ ஆணையாளர் ஆகிய நான் பெரும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

Dr. (திருமதி.)சி.துரைரட்ணம்.

மாகாண ஆணையாளர்,

மாகாண சுதேச மருத்துவ திணைக்களம், வடமாகாணம்.

ஆசியுரை

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக சித்த மருத்துவத் துறையில் சிரேஷ்ட விரிவுரையாளராக கடமையாற்றும் வைத்திய கலாநிதி. தி. தயாளினி அவர்கள் தலைமையில் வைத்திய கலாநிதி. லோ.கபாலினி, வைத்திய கலாநிதி. ப. சிவப்பிரியா, வைத்திய கலாநிதி. வி. தினேஷ்குமார ஆகிய மூவரும் சேர்ந்து ‘‘நீரிழிவு நோயில் ஆவாரையின் பங்கு’’ என்ற நூல் உருவாகியமை சித்த மருத்துவத் துறைக்கு ஓர் சிறப்பான செய்தியாகும். எமது நாட்டில் நீரிழிவு நோய் (மதுமேகம்) பரவலாக பலருக்கும் காணக்கூடியதாக உள்ளது. இதற்குக் காரணம் தற்கால வாழ்க்கை முறையில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களும், உணவுப் பயன்பாடும். பண்டைக்காலத்தில் வாழ்க்கை முறைகள் இந்நோய் வராமல் தடுப்பதற்கும் அல்லது பிற்போடுவதற்கும் உகந்ததாக அமைந்தது இப்பொழுது இளம் வயதினர்களுக்கும், பாலர்களுக்கும் இந் நோய் அதிகளவு காணப்படுகின்றது.

‘‘உணவே மருந்து மருந்தே உணவு’’ என்ற சித்த மருத்துவ கோட்பாட்டிற்கு அமைய நீரிழிவு நோயில் ஆவாரை என்ற மூலிகை பெரும் இடத்தைப் பெறுகின்றது. இந்த ஆய்வு நூலில் 13 நூல்களில் இருந்து சேகரிக்கப்பெற்ற தகவல்கள் ஒழுங்காகவும், விரிவாகவும் தரப்பட்டுள்ளன. இந்த நூல் சித்த மருத்துவர்களுக்கும், மாணவர்களுக்கும் மற்றும் பொது மக்களுக்கும் மிகவும் பயன் தரும் என நிச்சயமாக கூறிக்கொள்ளலாம். மேலும் இவர்களின் ஆய்வு விருத்தியடைந்து பல ஆய்வு நூல்கள் எழுதுவதற்கு எல்லாம் வல்ல இறைவனை

பிரார்த்தித்து இந்நூலிற்கு ஆசியுரை வழங்குவதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

.......................தொடரட்டும் இவர்களின் பணி............................

Dr. பொன். இராமநாதன், MD, Ph.D
ஓய்வுநிலை சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்
சித்த மருத்துவத் துறை
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக் கழகம்.

ஆசியுரை

தமிழரின் பண்பாட்டில் கலந்த தொன்மை வாய்ந்த மருத்துவம் சித்த மருத்துவம் ஆகும். தற்கால சுகாதார சவால்களை எதிர்கொள்ள ஏற்ற விதத்தில் சித்த மருத்துவத் துறையில் ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்படுவது காலத்தின் தேவையாகும்.

சித்த மருத்துவ சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் வைத்திய கலாநிதி தி.தயாளினி அவர்களின் வழிகாட்டலில் சித்த மருத்துவர்களான லோ.கபாலினி, ப.சிவப்பிரியா, வி.தினேஷ்குமார ஆகியோரின் ஆழமான நூல் ஆய்வின் மூலம் வெளிவரும் ‘‘நீரிழிவு நோயில் ஆவாரையின் பங்கு’’ என்ற பெறுமதிமிக்க நூலுக்கு ஆசியுரை வழங்குவதில் பேருவகை கொள்கிறேன்.

இலங்கையில் தோற்றம் பெற்ற பண்டைய மருத்துவ நூல்கள் உள்ளிட்ட பல நூல்கள் ஆய்விற்கு உட்படுத்தப்பட்டு நீரிழிவு நோயில் ஆவாரையின் பங்கு குறித்து இந்நூலில் விபரிக்கப்பட்டுள்ளது. முக்கிய கருத்துக்கள் சுருக்கமான தெளிவான அட்டவணைகள் மூலம் வெளிப்படுத்தப்பட்டு உள்ளதோடு, உசாத்துணை நூல்களின் விபரங்கள் துல்லியமாகத் தரப்பட்டுள்ளதால் ஆய்வாளர்கள், மருத்துவர்கள் மற்றும் மாணவர்களுக்கு பேருதவியாக இருக்கும். நீரிழிவு நோய்க்கான பராமரிப்பில் மென்மேலும் ஆய்வுகள் மேற்கொள்ள இது ஒரு உந்துகோலாகத் திகழவிருக்கிறது.

நூலாசிரியர்களின் அயராத முயற்சி மிகவும் போற்றத்தக்கது. அவர்களின் ஆய்வுகள் மென்மேலும் தொடரவும், மேலும் பற்பல சித்த மருத்துவ ஆய்வு நூல்கள் வெளிவரவும் வேண்டி கடவுளைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

வைத்தியர். ஸ்ரீ. ஜெ. கிஷோலோஜன்
மருத்துவ அலுவலகர்
பண்டாரநாயக ஞாபகார்த்த ஆயர்வேத ஆராய்ச்சி நிறுவகம்
நாவின்ன, மகரகம.

எம்முரை

தமிழ் மருத்துவமான சித்த மருத்துவமானது பரமசிவனிடமிருந்து நந்தி வழியாயும், அவரிடமிருந்து அகத்தியர் புலத்தியர் முதலிய சித்தர்கள் வழியாகவும், கிடைக்கப் பெற்றதாகும். அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம், பிண்டத்தில் உள்ளதே அண்டம் என்னும் நிலையில் வாழ்ந்த சித்தர்கள் உடலையும், உள்ளத்தையும் நலத்துடனும், வளத்துடனும் முறைப்படுத்தி அதன்வழி உயிரையும் இயங்குமாறு கண்டவர்களாவர். இவர்கள் காயசித்தியையும், உயிர்ச் சித்தியையும் பெற்று ஞானத்தை அடைந்தவர்களாவர். பண்டைய சித்தர்கள் புல், பூண்டு, கொடி, செடி, மரங்களைப் பாவித்து மருந்துகள், சிகிச்சைகளை மேற்கொண்டு அவற்றின் மூலம் மக்கள் நோயின்றி வாழ்ந்து ஜீவாத்மாவை பரமாத்மாவுடன் இணைக்க வழிகாட்டிகளாக இருந்தார்கள்.

தாவர இனங்கள் ஒவ்வொன்றுமே மருத்துவ குணங்கள் மிக்கவை. இவைகள் மருந்திற்குப் பயன்படுத்துவதனாலேயே மூலிகைகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. முன்னரே சித்தர்களால் இனங்காணப்பட்ட மூலிகைகளின் ஒவ்வொரு பாகங்களும் மருத்துவத்திற்கு எவ்வாறெல்லாம் பயன்படுகின்றது என்பதை இன்று நூல்கள் வாயிலாக அறியமுடிகின்றது.

அந்தவகையில் இன்றைய காலகட்டத்தில் அதிகரித்துச் செல்லும் நீரிழிவு நோயைக் கருத்திற்கொண்டு இதற்குத் தற்காலத்தில் பல மூலிகைகள் கூறப்பட்டுள்ள போதிலும் ஆதி

நூல்களைப் பார்க்கும் போது ஆவாரையானது மிக முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது. ஆயினும் ஆவாரையும் நீரிழிவும் பற்றிய தனி நூல் இதுவரை இல்லாதது ஒரு குறையாக உள்ளது. அத்துடன் ஆவாரை பற்றியும், நீரிழிவு பற்றியும் பல நூல்களில் தொட்டம் தொட்டமாகக் கூறப்பட்ட போதிலும் எந்த நூலிலும் நீரிழிவு நோயும், ஆவாரை விடயமும் முழுவதுமாகக் கூறப்படவில்லை. இக் குறையை நிவர்த்தி செய்வதற்காக ஆவாரை சேர்ந்த மருந்துகளை நூல் ஆய்வின் மூலம் மேற்கெள்ள எண்ணி 13 நூல்கள் ஆய்விற்காக எடுக்கப்பட்டு இதில் நீரிழிவு நோய்க்கு உபயோகித்த மருந்துகளின் விபரம் முழுவதுமாகத் தொகுத்து ‘‘நீரிழிவு நோயில் ஆவாரையின் பங்கு’’ என்ற இந்த நூல் மூலமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. மேலும் ஆதி நூல்களில் பாடல்கள் வடிவில் குறிப்பிடப்பட்ட மருந்துகள் இங்கு உரை நடைக்கு மாற்றப்பட்டுள்ளது.

இந்த மருந்துகள் நிட்சயமாக தயாரிக்கப்பட்டு வைத்தியசாலைகளில் வழங்கப்பட்டால் தற்காலத்தில் நீரிழிவால் வருந்திக்கொண்டிருக்கும் மக்களிற்கு சித்த மருத்துவத்தால் தீர்வை வழங்க முடியும். அதே நேரம் இம் மருந்துகள் எதுவும் தற்போது ஆய்விற்கு உள்ளடக்கப்படவில்லை. ‘‘ஆவாரைப் பஞ்சாங்கம்’’ எனும் மருந்து தற்போது சித்த மருத்துவ சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் திருமதி. சி.பஞ்சறாஜா என்பவரால் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது. ஏனைய மருந்துகளும் இவ்வாறு மக்கள் பாவனைக்கு உகந்த முறையில் வெளிவந்தால் சித்த மருத்துவத்தின் மூலம் மக்கள் நன்மையடைவர்.

எனவே இந்த நூலானது சித்த மருத்துவ மாணவர்கள், விரிவுரையாளர்கள், வைத்தியர்கள், பொது மக்கள் அனைவருக்கும் பயன் பெறும் என்பதில் ஐயமில்லை. மேலும் இந்த நூலை எமக்கு எழுத வேண்டும் என்ற ஆவலைத் தூண்டி இடையூறு இன்றித் முழுமையாகத் தொகுக்க உதவிய எல்லாம் வல்ல இறைவனிற்கும் நன்றியை இவ்விடத்தில் கூறிக் கொள்கின்றோம்.

வைத்திய கலாநிதி தி. தயாளினி.
BSMS (Jaffna), Mphil (Jaffna), Ph.D (Pera)
(சிரேஸ்ட விரிவுரையாளர் தரம் 1, சித்தமருத்துவத் துறை, யாழ் பல்கலைக்கழகம்)

வைத்திய கலாநிதி லோ. கபாலினி. BSMS (Jaffna)

வைத்திய கலாநிதி ப. சிவப்பிரியா. BSMS (Jaffna)

வைத்திய கலாநிதி. வி தினேஷ்குமார. BSMS (Jaffna)

பொருளடக்கம்

பக்கம்

அறிமுகம்.. 1

ஆவாரையின் தாவரவியல் பாகுபாடு... 3

ஆவாரையின் வேறுபெயர்கள்... 5

ஆவாரை காணப்படும் இடங்கள்.. 7

மருத்துவத்தில் பயன்படும் ஆவாரையின் பகுதிகள்.............. 9

ஆவாரையின் மருத்துவச் செய்கைகள்.................................... 10

ஆவாரையின் மருத்துவக் குணம்... 12

ஆவாரை சேர்ந்த நீரிழிவுக்குப் பயன்படும் மருந்துகள் 15

குடிநீர்கள்.. 15

கற்கங்கள்.. 31

சூரணங்கள்.. 38

குளிகைகள்.. 51

இலேகியங்கள்.. 63

தைலங்கள்.. 66

நெய்கள்... 70

பிட்டுகள்.. 78

வேறு முறைகளில் உள்ளெடுக்கப்படும்.............. 82
மருந்துகள்

தொகுப்பு.. 88

பின்னிணைப்புக்கள்

இணைப்பு – I.. 92
நீரிழிவு நோயிற்கு நூல்களில் கூறப்பட்ட ஆவாரை சேர் குடிநீர்கள்

இணைப்பு – II.. 95
நீரிழிவு நோயிற்கு நூல்களில் கூறப்பட்ட ஆவாரை சேர் கற்கங்கள்

இணைப்பு – III.. 97
நீரிழிவு நோயிற்கு நூல்களில் கூறப்பட்ட ஆவாரை சேர் சூரணங்கள்

இணைப்பு – IV.. 100
நீரிழிவு நோயிற்கு நூல்களில் கூறப்பட்ட ஆவாரை சேர் குளிகைகள்

இணைப்பு – V.. 102
நீரிழிவு நோயிற்கு நூல்களில் கூறப்பட்ட ஆவாரை சேர் இலேகியங்கள்

இணைப்பு – VI.. 103
நீரிழிவு நோயிற்கு நூல்களில் கூறப்பட்ட ஆவாரை சேர் தைலங்கள்

இணைப்பு – VII.. 104
நீரிழிவு நோயிற்கு நூல்களில் கூறப்பட்ட ஆவாரை சேர் நெய்கள்

இணைப்பு – VIII.. 105
நீரிழிவு நோயிற்கு நூல்களில் கூறப்பட்ட ஆவாரை சேர் பிட்டுகள்

இணைப்பு – IX... 106

நீரிழிவு நோயிற்கு நூல்களில் கூறப்பட்ட ஆவாரை சேர் வேறு முறைகளில் உள்ளெடுக்கப்படும் மருந்துகள்

மருத்துவ அளவைகள்.. 108

உசாத்துணை நூல்கள்.. 109

அறிமுகம்

ஆவாரை எனப்படும் மூலிகையானது இலங்கையில் வடக்கு, வடமத்திய, மேல் மாகாணங்களில் உள்ள தரிசாகக் காணப்படும் இடங்களில் பெருமளவில் காணப்படும் ஒருவகை மருத்துவ மூலிகைச் செடியாகும். இந்த மூலிகை பற்றியும், இதன் மருத்துவப் பயன்பாடு பற்றியும் மன்னன் பரராஜசேகரன் காலம் தொட்டு பாவித்து வந்ததாகவும் நூல்கள்வாயிலாக அறியமுடிகின்றது. அந்த வகையில் சலரோகம் எனத் தற்காலத்தில் கூறப்படும் Diabetes mellitus என்னும் நோய்க்கு சலக்கழிச்சல், நீரிழிவு என்னும் பதங்களுடன் அதற்குப் பாவிக்கப்படும் மருந்துகளில் ஆவாரை மூலிகையின் பாகங்கள் தனியாக அல்லது வேறு மூலிகைகளுடன் சேர்த்து குடிநீர், சூரணம், குளிகை, இலேகியம், தைலம், கற்கம் போன்ற பல உள் மருந்துகளிலும், தலைக்கு வைக்கும் தைலங்களிலும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளதை நூல்கள் வாயிலாக அறிய முடிகின்றது. ஆவாரை மூலிகை பற்றி சித்த மருத்துவ நூல்கள் பலவற்றில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. ஆவாரை பற்றிய தாவரவியல் விளக்கங்கள் தாவரவியல் நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

இலங்கையில் நீரிழிவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை தற்காலத்தில் அதிகரித்துக்கொண்டு வருகின்றது. அதே சமயம் இந்த நோய் ஒரு மாற்ற முடியாத நோயாகக் கருதப்பட்டு வருகின்றது. இந்த நோயினால் ஏற்படும் உபத்திரவங்கள் பலவாகும். முற்காலத்திலிருந்தே சித்த வைத்தியர்கள் ஆவாரை சேர் மருந்துகளை நீரிழிவு நோயிற்கு

வழங்கி வந்துள்ளமை யாழ்ப்பாணத்து நூல்களான பரராசசேகரம் 5ம் பாகம், செகராசசேகர வைத்தியம், செகராசசேகர வைத்தியத் திறவுகோல், அமிர்த சாகர பதார்த்த சூடாமணி என்பவற்றில் தெளிவாக கூறப்பட்டுள்ளது. இவ் ஆவாரையின் சகல பகுதிகளும் ஆய்விற்காக எடுக்கப்பட்டு தனித் தனியாக Hypoglycaemic activity நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.(15-22) மேலும் இன்சுலின் குறைபாட்டால் ஏற்படும் சலரோக நோயில் இன்சுலினைக் கூட்டும் தன்மை ஆவாரை இலைக்கு (Insulinogenic) இருப்பதாகவும்(16), இன்சுலினைச் சுரக்கும் சதையியில் உள்ள அழிந்த β cells ஐ புதுப்பிக்க வைக்கும் தன்மை ஆவரசம் பூவிற்கு இருப்பதாகவும் (Regenerative action)(19) ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

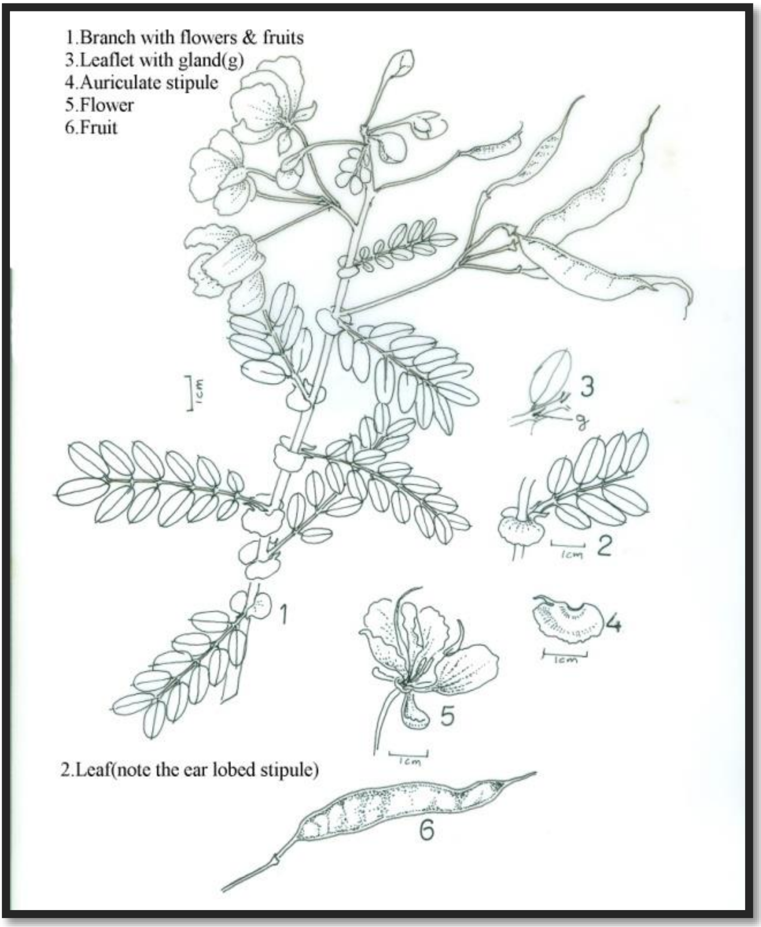
நீரிழிவு நோயில் ஆவாரையின் பங்கை முழுவதுமாகக் கூறிய தனி நூல்கள் இதுவரை வெளியாகியில்லை. எனவே இந்த நூல் ஆய்வின் முலம் 13 நூல்கள் எடுக்கப்பட்டு அதில் நீரிழிவிற்குக் கூறப்பட்டுள்ள ஆவாரை சேர் மருந்துகளும், ஆவாரை பற்றிய விளக்கங்களும், முழுவதுமாகத் தொகுக்கப்பட்டு இந் நூலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் நீரிழிவில் ஆவாரையின் முக்கியத்துவத்தினை மேலும் அனைவராலும் அறியக்கூடியதாக இருக்கும்.

ஆவாரையின் தாவரவியல் பாகுபாடு

தாவரவியல் பெயர் ***:- Cassia auriculata***

குடும்பம் **:- Fabacea**

துணைக் குடும்பம் :- **Caesalpinioideae**



பரம்பல் - விதை, தண்டுத் துண்டம்

அடையாளம் - தண்டில் செவிச்சோனை வடிவில் இலையடிச் செதில் காணப்படும்.

ஆவாரையின் வேறுபெயர்கள்

ஆய்விற்காக எடுக்கப்பட்ட 13 நூல்களிலிருந்து ஆவாரையின் வேறு பெயர்கள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது. அவையாவன

தமிழ்ப் பெயர்

ஆவரை, ஆவிரை, ஏமபுட்பி, மேகாரி, ஆகுலி, தலபோடம், ஆவாகை, ஆவாரம், சதுர்குளி, செம்மலை, சும்மை, ஆவரி, ஆவாலிரை.

இதில் ஆவரை[8,11,12,13] என்று, ஆவிரை[8,11,12,13,14] என்று, ஏமபுட்பி, மேகாரி, ஆகுலி, தலபோடம் [8] என்று, ஆவாகை, ஆவரி, ஆவாலிரை[14] என்று, ஆவாரம்[11,13,14] என்று, சதுர்குளி, செம்மலை, சும்மை[11,13] என்று ஐந்து நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

சிங்களப் பெயர்

Rana–vara[11,12,13] என்று மூன்று நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

ஆங்கிலப் பெயர்

Tanner’s cassia, Tanner’s senna

இதில் Tanner’s cassia[8,11,12,13] என்று, Tanner’s senna[12] என்று நான்கு நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

சமஸ்கிருதப் பெயர்

Avartaki, Charmaranga, Mayahari, Pitakilaka, Timirihari[11,13] என்று இரண்டு நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

தெலுங்குப் பெயர்

Tangedu, merakatangedu, Tangera

இதில் Tangedu[8,12,13] என்று, Merakatangedu, Tangera[13] என்று மூன்று நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

மலையாளப் பெயர்

Aveeram, Jimute, Ponnaviram, Avara

இதில் Aveeram, Ponnaviram[12,13] என்று, Jimute, Avara[8,13] என்று மூன்று நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

ஹிந்திப் பெயர்

Taroda, Tarval, Tarvar, Tarwar

இதில் Tarivar[12,13] என்று, Tarvar[8,12] என்று, Taroda, Tarval[13] என்று மூன்று நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

குஜராத்திப் பெயர்

Awal[12,13] என்று இரண்டு நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

ஆவாரை காணப்படும் இடங்கள்

ஆய்விற்காக எடுக்கப்பட்ட 13 நூல்களிலிருந்து ஆவாரை காணப்படும் இடங்கள் பற்றிய விபரங்கள் அட்டவணை – 01 இல் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது.

இலங்கையில் வட மாகாணம், மேல் மாகாணம், மத்திய மாகாணம், வறள் வலயங்களிலும், இந்தியாவில் தென் இந்தியா மேற்குக்கரை, மைசூர், கர்நாடிகா பிரதேசங்களிலும், பர்மாவிலும், மேற்கு தீபகற்பத்திலும் பொதுவாக இந்த மூலிகை காணப்படுவதாக அட்டவணை – 01 இல் காட்டியுள்ள நான்கு நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

அட்டவணை – 01

ஆவாரை காணப்படும் இடங்கள்

இடங்கள்	**நூல்கள்**			
	முருகேச முதலியார் -குணபாடம்	**Jeyawera - Medicinal plants used in Ceylon,Nadkarni - Indian Meteria Medica**	**Nadkarni - Indian Meteria Medica**	**Kirtikar & Basu - Indian Medicinal plants**
இலங்கை				
வறள் வலயங்கள்		×		
வட மாகாணம்		×		

மேல் மாகாணம்			×	
மத்திய மாகாணம்	×		×	×
இந்தியா				
தென் இந்தியா	×		×	
மேற்குக்கரை	×			
மைசூர்		×		
கர்நாடிகா		×		
மேற்குத் தீபகற்பம்				×
பர்மா		×		

மருத்துவத்தில் பயன்படும் ஆவாரையின் பகுதிகள்

ஆய்விற்காக எடுக்கப்பட்ட 13 நூல்களின் தொகுப்பிலிருந்து ஆவாரையின் வேர், இலை, பூ, மலர், மொட்டு, விதை, பட்டை, பிசின் என்பன மருத்துவத்தில் பயன்படும் பகுதிகளாக ஐந்து நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

வேரானது மருத்துவத்தில் பயன்படுவதாக Jeyawera - Medicinal plants used in Ceylon, Nadkarni - Indian Meteria Medica, Kirtikar & Basu - Indian Medicinal plants, முருகேச முதலியார் - குணபாடம் ஆகிய நூல்களிலும், இலை, பூ, விதை மருத்துவத்தில் பயன்படுவதாக Jeyawera - Medicinal plants used in Ceylon, Nadkarni - Indian Meteria Medica, Kirtikar & Basu - Indian Medicinal plants, முருகேச முதலியார் - குணபாடம், Sambasivampillai - Tamil – English Dictionary ஆகிய நூல்களிலும், பட்டையானது மருத்துவத்தில் பயன்படுவதாக படுவதாக Nadkarni - Indian Meteria Medica, Kirtikar & Basu - Indian Medicinal plants, முருகேச முதலியார் - குணபாடம் ஆகிய நூல்களிலும், பிசினானது மருத்துவத்தில் பயன்படுவதாக முருகேச முதலியார் - குணபாடம் எனும் நூலிலும், பூ, மொட்டானது மருத்துவத்தில் பயன்படுவதாக Jeyawera - Medicinal plants used in Ceylon எனும் நூலிலும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

ஆவாரையின் மருத்துவச் செய்கைகள்

ஆய்விற்காக எடுக்கப்பட்ட 13 நூல்களிலிருந்து ஆவாரையின் செய்கைகள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது. அவையாவன

1. மலமிளக்கி (Laxative)
2. துவர்ப்பி/ ஸங்கோசனகாரி (Astringent)
3. பலகாரி / உரமாக்கி (Tonic)
4. சீதளகாரி / குளிர்ச்சியுண்டாக்கி (Refrigerant)
5. உடல் தேற்றி / வியதாபேதகாரி (Alterative)
6. சமனகாரி (Sedative)
7. காமவர்த்தனி / இன்பம் பெருக்கி (Aphrodisiac)
8. நஞ்சு போக்கி (Alexeteric / Antidote)
9. குடற்புழுவகற்றி (Anthelmintic)

இதில் **மலமிளக்கிச்** செய்கையானது இலைகளில் உண்டு என்று Jeyawera - Medicinal plants used in Ceylon, Nadkarni - Indian Meteria Medica, Kirtikar & Basu - Indian Medicinal plants, முருகேச முதலியார் - குணபாடம், Sambasivampillai - Tamil – English Dictionary ஆகிய நூல்களிலும், **துவர்ப்பிச்** செய்கையானது இலை, பூ, பட்டையில் உண்டு என்று முருகேச முதலியார் - குணபாடத்திலும், பட்டையில் உண்டு என்று Nadkarni - Indian Meteria Medica, Kirtikar & Basu - Indian Medicinal plants இலும், பூ, பிசினில் உண்டு என்று கண்ணுச்சாமிப் பிள்ளை – பதார்த்தகுண விளக்கம் ஆகிய

நூல்களிலும், **உரமாக்கிச்** செய்கையானது இலை, பூ, பட்டையில் உண்டு என்று முருகேச முதலியார் - குணபாடத்திலும், பட்டையில் உண்டு என்று Nadkarni - Indian Meteria Medica நூலிலும், **சீதளகாரி** செய்கையானது விதையில் உண்டு என்று Nadkarni - Indian Meteria Medica, முருகேச முதலியார் - குணபாடம் ஆகிய நூல்களிலும், **உடல் தேற்றி** செய்கையானது விதையில் உண்டு என்று முருகேச முதலியார் - குணபாடம், Nadkarni - Indian Meteria Medica ஆகிய நூல்களிலும், **சமனகாரி** செய்கையானது பூவில் உண்டு என்று கண்ணுச்சாமிப் பிள்ளை – பதார்த்தகுண விளக்கம் எனும் நூலிலும், **காமவர்த்தனி** செய்கையானது விதையில் உண்டு என்று கண்ணுச்சாமிப் பிள்ளை – பதார்த்தகுண விளக்கம் எனும் நூலிலும், **நஞ்சு போக்கி** செய்கையானது விதை, வேரில் உண்டு என்று Kirtikar & Basu - Indian Medicinal plants எனும் நூலிலும், **குடற்புழுவகற்றி** செய்கையானது இலை, பழங்களில் உண்டு என்று Kirtikar & Basu - Indian Medicinal plants எனும் நூலிலும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

ஆவாரையின் மருத்துவக் குணம்

ஆய்விற்காக எடுக்கப்பட்ட 13 நூல்களிலிருந்து ஆவாரையின் குணம் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது.

இதில் **ஆவாரம் பூவின்** குணத்தை முருகேச முதலியார் - குணபாடம், கண்ணுச்சாமிப் பிள்ளை – பதார்த்தகுண விளக்கம் ஆகிய நூல்களில் பின்வருமாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

தங்கமெனவே சடத்திற்குக் காத்திதரு

மங்காத நீரை வறட்சிகளை – யங்கத்தா

மாவைக்கற் றாழை மணத்தை யகற்றிவிடும்

பூவைச்சே ராவாரம் பூ

(ஆவாரம் பூ பிரமேக நீர், வறட்சி, உடம்பிற் பூத்தவுப்பு, கற்றாழை நாற்றம் இவைகளை நீக்கும், தேகத்திற்குப் பொற்சாயலைத் தரும்). (பக்க எண் - 84) ,(பக்க எண் - 100)

ஆவாரம் பிசினின் குணத்தை முருகேச முதலியார் - குணபாடம், கண்ணுச்சாமிப் பிள்ளை – பதார்த்தகுண விளக்கம் ஆகிய நூல்களில் பின்வருமாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

பெருநீர் மறிக்கும் பிரமேகம் போக்கும்

வருநீர்ச் சுருக்குதனை மாற்றுந் - தருநீர்மை

பூணுமே னிக்கமலப் பொன்னே படகரெல்லாம்

பேணுமே காரிப் பிசின்.

(ஆவாரைப் பிசின் நீரிழிவு, வெள்ளை முதலிய சிறுநீர் கோளாறுகளைப் போக்கும்) கண்ணுச்சாமிப் பிள்ளை – பதார்த்தகுண விளக்கம் மேற்கூறியவற்றுடன் வெகுமுத்திரம், பிரமேகம், வாத கிரிச்சரத்தையும் போக்கும் என்றும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது)

(பக்க எண் - 84) ,(பக்க எண் - 100)

ஆவாரம் இலை, பட்டையின் குணத்தை கண்ணுச்சாமிப் பிள்ளை – பதார்த்தகுண விளக்கம் நூலிலும் **ஆவாரையின் பொதுக் குணமாக** முருகேச முதலியார் - குணபாடம் நூலிலும் பின்வருமாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

சொல்லுவதற்கு மட்டோ தொலையாத மேக நீ

சொல்லா மொழிக்கு மெரிவகற்று – மெல்லவச

மாவாரைப் பம்பரம் போ லாட்டுந் தொழிலணங்கே

யாவாரை மூலியது.

(ஆவாரைச் செடியானது சர்வபிரமேக மூத்திர ரோகங்களையும், ஆண்குறி எரிவதையும் குணமாக்கும்)

(பக்க எண் - 84) , (பக்க எண் - 100)

ஆவாரையின் ஐந்தின் (இலை, பூ, காய், பட்டை, வேர்) குணமாக முருகேச முதலியார் - குணபாடம் நூலில் பின்வருமாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

மோகத்தினாலே விளைந்த சலம் வெட்டையனல்

அகத்தின் புண்ணோ டருங்கிராணி – போகத்தான்

ஆவாரைப் பஞ்சங்கொள் அத்திசுரம் தாகமும் போம்

ஏவாரைக் கண்டமடமா தே

(ஆவாரையின் இலை, பூ, காய், பட்டை, வேர் என்னும் ஐந்து உறுப்புக்களால் நீரிழிவு, வெள்ளை, உடற்சூடு, புண், வெளி நிணக்கழிச்சல், எலும்பைப் பற்றிய சுரம், நீர் வேட்கை இவை போம்.

(பக்க எண் - 84)

ஆவாரம் பஞ்சாங்கம், கார்த்திகைக் கிழங்கு, சீதேவியார் குணமாக பொன்னையாப்பிள்ளை – அமிர்தசாகரம் பதார்த்த சூடாமணி நூலில் பின்வருமாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

மேகங்கண் ணோயே தாகம் விரைசல ரோகமும் மூல

ரோகமே பயித்தி யத்தை யோட்டுமா வரைப்பஞ் சாங்கம்

வேகக்கார்த் திகைக்கி ழங்கு மிகுநஞ்சாஞ் சரக்கு நீற்ற

ஆகுசீ தேவி யாருக் கதிகமாங் குளிர்ச்சி யாமே.

(பக்க எண் - 72)

ஆவாரை சேர்ந்த நீரிழிவுக்குப் பயன்படும் மருந்துகள்

குடிநீர்கள்

ஆய்விற்காக எடுக்கப்பட்ட 13 நூல்களிலிருந்து நீரிழிவுக்குப் பயன்படும் ஆவாரை சேர்ந்த குடிநீர்கள் தொகுக்கப்பட்டு அட்டவணை 02 இல் காட்டப்பட்டுள்ளது. இதன் கீழே முழுமையான விபரங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

அட்டவணை – 02

நீரிழிவுக்குப் பயன்படும் ஆவாரை சேர்ந்த குடிநீர்கள்

எண்	பெயர்	ஆவாரை பகுதி	சேரும் விதம்		பக்க எண்	நூல்
			தனி	வேறு சரக்குடன்		
1	சஞ்சீவிக் குடிநீர்	ஆவாரை		×	31	பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம்
2	குடிநீர்	ஆவரை யரிசி, வேர்		×	31	
3	ஊறல் குடிநீர்	ஆவரை யரிசி		×	33	
4	குடிநீர்	வேர்ப் பட்டை		×	33	

5	குடிநீர்	பட்டை, வேர்		×	32	பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம்
6	குடிநீர்	பட்டை		×	32	
7	குடிநீர்	பட்டை		×	485	செகராசசேகர வைத்தியத் திறவுகோல்
8	குடிநீர்	வேர்		×	487	
9	அத்தியாதிக் கசாயம்	பட்டை		×	26	சரபேந்திர வைத்திய முறைகள்
10	குடிநீர்	வேர்ப் பட்டை		×	37	
11	குடிநீர்	பட்டை		×	100	பதார்த்தகுண விளக்கம்
12	குடிநீர்	ஆவாரை		×	86	குணபாடம்
13	குடிநீர்	துளிர்		×	26,86 ,513	குணபாடம், சித்த மருத்துவம் பொது, சரபேந்திர வைத்திய முறைகள்
14	குடிநீர்	இலை, வேர்,பூ, காய், பட்டை		×	28,86 ,514	

15	குடிநீர்	ஆவாரைத்தோல்		×	3	சித்த அகத்தியர் இரண்டாயிரம்
16	அத்திப் பட்டையாதி கஷாயம்	பட்டை		×	4	சித்த அகத்தியர் இரண்டாயிரம்
17	குடிநீர்	விதை		×	514	சித்த மருத்துவம் பொது
18	குடிநீர்	வேர்		×	515	
19	குடிநீர்	முழுச் செடி		×	868	Indian Medicinal plants

பொன்னையா - பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம் எனும் நூலில் பின்வரும் குடிநீர்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

1. **சஞ்சீவிக் குடிநீர்**

கேளழிஞ்சில் நாவல்கொன்றை கடலிறாஞ்சி

கிளர்மருது பூவரசு கருவே லத்தி

கோளிலொதி **யாவரை**நீர்ப் பூலா வாத்தி

குலவுவெள்வேலிம்மரங்க டமிற்றோல் சீந்தில்

நீள்தடிநற் கருங்காலி வைரம் வில்வ

நெருஞ்சிகன்னி வெண்குன்றி சிவையீ தெல்லாம்
துளிவையொன் றொருநாழி தென்னம் பாளை
துலங்குமதி மதுரமத்திப் பிஞ்சுஞ் சொல்லே
நிறைகுருகு செங்கழுநீர் நெய்தன் மூலம்
வல்லவினவ யோரொன்று பலந்தா னெட்டு
வசுவாசி கராம்புசா திக்கா யேலம்
ஒல்லுசெண்ப கமுகைகச் சோலங் கொத்த
மிலவங்கஞ் சுக்கொன்றோர் பலந்தா னீட்டே

ஈட்டுசந்தம் பலம்பத்துத் தோற்றங் கொட்டை
யிரண்டுரிகொண் டிடித்திடுமித் தூளில் நாழி
ஊட்டுபுன லெண்ணாழி புகட்டிக் காய்ச்சி
யொருநாழி யெனவிறக்கி யாற வைத்து
மீட்டுமிதை யிராவசனஞ் செய்த பின்னர்
மிசைந்துவர மூவகைநீரழிவு மாறும்
ஆட்டிடுசர்க் கரைமேற்போட்டருந்து வீரே
லடர்ந்தசல ரோகமெலா மகன்று போமே.

(பக்க எண் - 31)

அழிஞ்சில், நாவல், கொன்றை, கடலிறாஞ்சி, மருது, பூவரசு, கருவேல், திருவாத்தி, ஒதி, ஆவாரை, நீர்ப்புலா, திருவாத்தி, வெள்வேல் இம் மரங்களின் பட்டை, சீந்தில் தண்டு, கருங்காலி வைரம், நெருஞ்சில், வெண்குன்றி, வில்வம் இவற்றின் துளிர் வகைக்கு - 1 நாழி தென்னம்பாலை, அதிமதுரம், அத்திப் பிஞ்சு, ..., செங்கழுநீர், நெய்தல் கிழங்கு இவை ஒவ்வான்றும் - பலம் 8, வசுவாசி, கராம்பு, சாதிக்காய், ஏலம், செண்பகம், கமுகு, கச்சோளம், கொத்தமல்லி, இலவங்கம், சுக்கு – வகைக்கு 8 பலம், சந்தனம் - 10 பலம், தேற்றாங்கொட்டை – 2 உரி கொண்டு இடித்த தூளில் 8 நாழி நீர் விட்டு 1 நாழியாகக் காய்ச்சி இறக்கி ஆறவைத்து இரவு உணவிற்குப் பின் எடுக்க நீரிழிவு மாறும். இதற்குள் சர்க்கரை போட்டருந்த அடர்ந்த நீரிழிவு மாறும்.

2. குடிநீர்

வட்டத்திருப்பி, மரமஞ்சள், திரிபலை, கருவேப்பந்தண்டு, வேர், தேற்றாங்கொட்டை, கடலிறாஞ்சிப்பட்டை, **ஆவரையரிசி, வேர்**, கருங்காலி வயிரம், ஆலம் வேர், மூங்கிலிலை, நிலப்பனை இவை சமன் எல்லாங்கண்டளவு முருங்கைப்பட்டை கூட்டி முன்போற் குடிநீர் காய்ச்சி அசனத்தின் மேல் ஏழு நாட்கொள்ளவும்.

(பக்க எண் - 31)

3. ஊறல் குடிநீர்

அத்திப்பட்டை, ஒதியம்பட்டை, துவரம்பட்டை சமன் இடித்துக் குளத்து நீர் குறுணி விட்டு நாழியாகக் காய்ச்சிப் பிழிந்து அதில் **ஆவரையரிசியும்** சுத்தி செய்த பொன்னரிதாரமும் பொடிசெய்து ஊறவைத்துக் கொண்டு குடித்து வரவும்.

(பக்க எண் - 33)

4. குடிநீர்

கூட்டுசலக் கழிச்சலுடன் குலையுமென்று

 கோதிலா வாயுமள்மறை கூறு மாலோ

அத்தியுட னாவல்கட லிறாஞ்சிப் பட்டை

 யதற்கிரட்டி கொன்றை**யா வரையிற் பட்டை**

இத்தனையு மிராவடுப்பி லூற வைத்தே

 யிதமா வசனஞ்செய் திருக்குநேரம்

கொத்தலங் குழல்மடவாய் வடித்துச் சற்றே

 குடித்தியலும் பத்தியமா யிருப்பீ ராகில்

பித்தமுத லாமூன்றிற் பிறந்தி ருக்கும்

 பெருகுசலக் கழிச்சலெலா மாறிப் போமே.

(பக்க எண் - 33)

சலக்கழிச்சலுடன் அகலும் என்று ஓதும் ஆயுள்மறை கூறுவது அத்தி, நாவல், கடல்றாஞ்சிப்பட்டை, ..., அதற்கு 2 மடங்கு

கொன்றை, ஆவாரம்பட்டை இவற்றை இரவு அடுப்பில் ஊறவைத்து உணவிற்கு பின் வடித்து குடித்து பத்தியமாய் இருப்பின் பித்தம் முதலான மூன்றால் உதித்த பெருகு சலக் கழிச்சல் மாறிப்போகும்.

5. குடிநீர்

ஆவாரம் பட்டை யதன்வேரு மரிய கிளுவைப் பட்டையும்வேர்

தாவு மலைதாங் கியின் வேருந் தக்க மருது கடல்றாஞ்சி

மேவு மிவைகள் பலமாறு மிக்க கடுக்காய் நூறுடனே

காவி னெல்விக் காய்நாழி கதித்த தேற்றாம் விதைநூறே

தேறு மஞ்சள் பலங்கால்கொள்சேர்த் தேயிடித்துப் பாண்டமதில்

கூறுங் குளத்தி னீர்வார்த்துக் குறுகக் காய்ச்சி முழுப்பொழுதும்

ஊறு மசனங் கொண்டெழுந்த வுடனே குடிக்கி னாலைந்தாய்ப்

பாற வருத்துஞ் சலநோய்கள் பறந்தே யோடும் பார்த்தறியே.

(பக்க எண் - 33)

ஆவாரம்பட்டை, வேர், கிளுவைப்பட்டை, வேர், மலைதாங்கி வேர், மருது, கடல்றாஞ்சி இவைகள் - 6 பலம், கடுக்காய் - 100 உடன் நெல்லிக்காய், 1 நாழி ஊறவைத்த தேற்றாவிதை – 100, மஞ்சள் - ¼ பலம் சேர்த்து இடித்து பாத்திரத்தில் குளத்து நீர்

ஊற்றி குறுகக் காய்ச்சி மூன்று பொழுதும் சாப்பிட்ட பின் குடித்தால் 4, 5 நாட்களில் கடுமையாய் வருத்தும் சலநோய் இல்லாது போகும்.

6. குடிநீர்

அத்திசெங் கிளுவை நாவ **லாவரை** மருது நிம்பம்
இத்தினிற் **பட்டை** சீந்திற் றண்டிவை பலம்பன் னைந்து
பத்திசேர் கடவிறாஞ்சிப் பட்டையும் பலமா றைந்து
வைத்தசித் திரைப்பா லாவி பற்படாம் பிடியோ றொன்றே

ஒன்றுதான் றிக்காய் நூறு முயர்தேற்றா விதைதான் பத்தும்
அன்றியுங் கடுக்கா யைமப தருங்களிப் பாக்குப் பத்துக்
குன்றவே யிடித்தங் காறு குறுணிநீர் புகட்டி யொன்றாய்
நின்றிடக் கஷாய மாக்கி நேரமோ ருரிகொள் வீரே

கொள்ளுமிக் கஷாய மாந்திக் குணமுறு வாழைக்காயும்
எள்ளிலி லத்திக் காய்மற் றெருமையின் றயிர்பால் தானும்
தெள்ளிய முயல்பூ வாலந் திருக்கைபத் தியங்கொள் வீரேல்
அள்ளுநீ ரழிவ தெல்லா மகலுமென் றுரைத்தார் தூயோர்.

(பக்க எண் - 32)

அத்தி, செங்கிளுவை, நாவல், ஆவாரை, மருது, வேம்பு, இத்தி இவற்றின் பட்டை, சீந்தில் தண்டு இவை - பலம் 50, கடல்றாஞ்சிப்பட்டை – 10 சேர், சித்திரப்பாலாவி – 30 பலம், பற்படாகம் - 1 பிடி, தான்றிக்காய் - 100, தேற்றான்விதை – 10, கடுக்காய் - 10, களிப்பாக்கு - 10 என்பவற்றை நன்றாக இடித்து 6 குறுணி நீர் விட்டு கசாயமாக்கி இருவேளை உட்கொள்ளல்.

பத்தியம் - இக் கஷாயம் உண்ணும்போது வாழைக்காய், எள்ளு, அத்திக்காய், எருமைத்தயிர், பால், முயல், வாலை மீன், திருக்கை நீக்கி பத்தியமாக இருப்பின் நீரிழிவு எல்லாம் அகலும்.

கணேசலிங்கநாதன் - செகராசசேகர வைத்தியத் திறவுகோல் நூலில் பின்வரும் குடிநீர்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

7. குடிநீர்

அத்தியுடனேநாவல் கடலிறாஞ்சி

யதனிரட்டி கொன்றை**யாவரையின் பட்டை**

இத்தனையுமிராவடுப்பிலுறவைத்து

இதமாக வசனங்செய்திருக்கும்போது

மைத்தவழுங்குழல்மடவாய் சற்றுச் சற்றே

வடித்துவார்த்தேகுடித்தவருவீராகில்

கொத்தவிழும் பரமனார் விதித்தநாளிற்

கொல்வதன்றிநீரிழிவுகொல்லாதென்னே.

அத்திப் பட்டை, நாவல் பட்டை, கடல்றாஞ்சி வகை இரண்டு பலம், கொன்றைப் பட்டை, **ஆவாரைப் பட்டை** வகைக்கு நான்கு பலம் எடுத்து நருவல் நொருவலாக உரலில் இடித்து ஒரு மட்பாண்டத்தில் நான்கு படி (600 × 4 = 2400) நீர்விட்டு இரவு அடுப்பில் தீபாக்கினியாக எரித்து ஊறவிட்டு இரண்டில் ஒரு பங்காக்கி அப்படியே அடுப்பிலிருக்க காலை, மாலை இரண்டு அவுன்ஸ் படி உணவின் முன்பு குடித்துவர நீரிழிவு குணமடையும்.

(பக்க எண் - 485)

8. குடிநீர்

கடுக்காய் நெல்லியதிமதுரம் கடலிராஞ்சி **ஆவிரைவேர்**

மிடுக்காஞ்சுக்குநாவலத்தி மிக்கருவேல் செங்கழுநீர்

துடுக்காங்கைப்புக்களிப்பாக்குத் தூள்சர்க்கரையாம்பற்கிழங்கு

அடுக்காம் வெள்ளைக்குன்றுமணி யதுவும்மல்லாக்காச்சந்தனமே

சத்தமுறுரேஞ்சுகனி தனிமுந்திரிகைசார்ந்தகனி

முந்தவிவையொன்றொருநிறையாய்முடாவிலவித்துக் குடித்துவரில்

தொந்தப்பெருநீர்ச்சலமிரத்தம் தொடருங்கழிச்சல்மேகவெட்டை

வந்ததாகம்நாவரட்சி மாறிச்சலமும்மாறிடுமே.

கடுக்காய்த்தோல், நெல்லிவற்றல், அதிமதுரம், கடல்றாஞ்சி, **ஆவாரை வேர்**, சுக்கு, நாவல்ப் பட்டை, அத்திப் பட்டை, கருவேலம் பட்டை, செங்கழுநீர்க் கிழங்கு, ஆடுதின்னாப்பாலை, களிப்பாக்கு, தூள் சர்க்கரை, ஆம்பற் கிழங்கு, வெள்ளைக் குன்றிமணி, வெண்சந்தனம் (தூள் சர்க்கரையைத் தனியே எடுத்து வைத்துவிட்டு) பட்டைகளை நருவல் நொருவலாக இடித்தும் கிழங்கு வகைகளை சிறிதாகச் சீவியும் மற்றைய சரக்குகளையும் சேர நருவல் நொருவலாக இடித்த சரக்குக்குச் சம அளவாக பேரீச்சம் பழமும், முந்திரிகைப் பழமம் கலந்து நான்கு படி நீர் வைத்து இரண்டு படியாக வற்ற எரித்து குடிநீராக எடுத்து காலை மாலை உணவின் முன்பு இரண்டு அவுன்ஸ் வீதம் சர்க்கரைத் தூளுடன் குடித்துவர நீரிழிவு குணமாகும்.

(பக்க எண் - 487)

வாசுதேவ சாஸ்திரி, வெங்கடராஜன் - சரபேந்திர வைத்திய முறைகள் எனும் நூலில் பின்வரும் குடிநீர்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

9. அத்தியாதிக் கசாயம்

அத்திப்பட்டை, **ஆவாரம்பட்டை**, கொன்றைத்தோல், கடலிறாஞ்சிப் பட்டை, நாவற்பட்டை சம எடை எடுத்து கல்லுரலிலிட்டு ஒன்றாக இடித்து 4 மட நீர் ஊற்றி ராத்திரி வேளையில் அடுப்பின் மேல்

வைத்து விடியற்காலை குடிக்கவும். இவ்வாறு 10 நாட்கள் குடித்தல்.

(பக்க எண் - 26)

10. குடிநீர்

ஆவாரம் வேர்ப் பட்டை - 30 பலம், கடல்றாஞ்சிப் பட்டை - 30 பலம், நெல்லிமுள்ளி - 1 பலம், தான்றிக்காய் - 1 பலம், பறங்கிப் பட்டை - 1 பலம், தேற்றாங்கொட்டை- 1/2 பலம் இவற்றை நன்கு இடித்து ஒரு பானையில் போட்டு 5 மரக்கால் தண்ணீர் விட்டு அடுப்பிலேற்றி 1 மரக்காலாக வற்றக் காய்ச்சவும். (பத்தியம் - இச்சா பத்தியம்)

(பக்க எண் - 37)

கண்ணுச்சாமிப் பிள்ளை – பதார்த்தகுண விளக்கம் எனும் நூலில் பின்வரும் குடிநீர் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

11. குடிநீர்

1/2 பலம் **ஆவாரம் பட்டை**யை எடுத்து நன்றாக இடித்து ஒரு மட்கலயத்தில் போட்டு 1/2 படி நீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்து சிறுக எரித்து வீசம் படியாகச் சுண்டக் காய்ச்சி தினம் இரு வேளை 1.5 அவுன்ஸ் வீதம் குடித்தல்.

(பக்க எண் - 100)

முருகேச முதலியார் - குணபாடம் எனும் நூலில் பின்வரும் குடிநீர் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

12. குடிநீர்

ஆவாரை, சீந்தில், தில்லைச் செடி இவற்றின் வேர், இலை, தண்டு, பூ முதலியவற்றை முறையே 3:2:1 எடையாக எடுத்து வறுத்து, இடித்துப் பொடியாக்கி அரைப்படி நீர் விட்டு அரைக்காற் படியாகக் குடிநீர் செய்து அதில் பால் கூட்டி காலை, மாலை குடித்தல்.

(பக்க எண் - 86)

முருகேச முதலியார் - குணபாடம், குப்புசாமி முதலியார் - சித்த மருத்துவம் பொது, வாசுதேவ சாஸ்திரி, வெங்கடராஜன் - சரபேந்திர வைத்திய முறைகள் எனும் நூல்களில் பின்வரும் குடிநீர்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

13. குடிநீர்

ஆவாரம் துளிர், கல்மதம், கொன்றை வேர் இவற்றை அரைத்தெடுத்ததை புளித்த மோரில் கலக்கி காலை, மாலை குடித்தல். இதை சரபேந்திர வைத்திய முறைகள் எனும் நூலில் **'ஆவாராதி விழுது'** எனும் பெயரில் குறிப்பிடப்பட்டள்ளது.

(பக்க எண் - 26), (பக்க எண் - 86),(பக்க எண் - 513)

14. குடிநீர்

ஆவாரை இலை, வேர், பூ, காய், பட்டை, கொன்றை வேர், நாவல் கொட்டை, கடலழிஞ்சில், முத்தக்காசு, கோட்டம், மருதம்பட்டை சம எடை எடுத்து நீர் விட்டு எட்டிலொன்றாகக் காய்ச்சி குடித்தல். இதை முருகேச முதலியார் - குணபாடம் எனும் நூலில் '**ஆவிரைக் குடிநீர்**' எனும் பெயரில் குறிப்பிடப்பட்டள்ளது. சரபேந்திர வைத்திய முறைகள் எனும் நூலில் கடலழிஞ்சிலிற்காக கடல்நுரை என்று குறிப்பிடப்பட்டள்ளது.

(பக்க எண் - 28), (பக்க எண் - 86),(பக்க எண் - 514)

வெங்கடராஜன் - சித்த அகத்தியர் இரண்டாயிரம் எனும் நூலில் பின்வரும் குடிநீர்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

15. குடிநீர்

மருதம்பட்டை, **ஆவாரைத்தோல்,** நாகப்பட்டை, கருவேலம்பட்டை, அத்திப்பட்டை இவைகள் வகைக்கு - 10 பலம், கடலிரஞ்சிப்பட்டை - 20 பலம், தேற்றாங்கொட்டை, களிப்பாக்கு, கடுக்காய்த்தோல், நெல்லிவற்றல், தான்றித்தோல் இவைகளும் வகைக்கு - 1 பலம் இவைகள் எல்லாவற்றையும் இடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதனுடன் சுத்த ஜலம் - 2 மரக்கால் விட்டு அடுப்பின் மேலேற்றி ஒரு உழக்காகும் வரை வற்றவைத்து உட்கொள்ளவும்.

(பக்க எண் - 3)

16. அத்திப்பட்டையாதிக் கஷாயம்

அத்திமரப் பட்டை, நன்னாரி வேர், **ஆவாரம் பட்டை**, கடலிரஞ்சிப் பட்டை, மருதம் பட்டை, இலுப்பைப் பட்டை, நீர்ப்பூலா வேர், கொன்றைப் பட்டை, புளியம் பட்டை, சிறுகீரை வேர், சீந்தில் கொடி, கோரைக் கிழங்கு, நத்தைச்சூரி வேர், கற்றாழை, நாரத்தை வேர் இவைகள் வகைக்கு - 2 பலம், தாளீசபத்திரி, சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு இவைகள் வகைக்கு - 2 பலம், சாதிப்பத்திரி, பெருங்காயம், கிராம்பு இவைகள் - வகைக்கு 1 வராகனெடை இவைகள் எல்லாவற்றையும் கல்லுரலிலிட்டு நன்றாக இடித்து, வஸ்திரகாயஞ் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதில் மூவிரல் கொள்ளுமளவெடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டுச் சுத்த ஜலம் சின்னப் படி விட்டு அடுப்பின் மேலேற்றி எட்டிலொன்றாகும் வரை எரித்து உட்கொள்ளவும். 20 நாட்களுள் நீரிழிவுகள் தீரும்.

பத்தியம்:- எருமைமோர், தயிர் இவைகளைக் கூட்டிக்கொள்ளவும்.

(பக்க எண் - 4)

குப்புசாமி முதலியார் - சித்த மருத்துவம் பொது எனும் நூலில் பின்வரும் குடிநீர்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

17. குடிநீர்

ஆவாரை வித்து – பலம் 1/4, கடுக்காய்த் தோல் – பலம் 1/4, தேற்றான் விதை – பலம் 1/4, விளாம் பிசின் – பலம் ¼ இவற்றை பசு மோரில் இரவு ஊறவிட்டு மறுநாள் காலை அரைத்து பசு மோரில் கலந்து உண்ணல். (பக்க எண் - 514)

18. குடிநீர்

விளாவேர், **ஆவாரைவேர்,** பூலாவேர், இலவங்கம், காட்டு அல்லி வேர் இவைகளை ஓர் அளவாய் எடுத்து எருமை மோரில் வேகவைத்து குடித்தல்.

(பக்க எண் - 515)

Kirtikar & Basu - Indian Medicinal plants எனும் நூலில் பின்வரும் குடிநீர் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

19. குடிநீர்

ஆவாரையின் முழுச் செடியையும் மாத்திரம் பயன்படுத்தி செய்யும் குடிநீர் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

(பக்க எண் - 868)

கற்கங்கள்

ஆய்விற்காக எடுக்கப்பட்ட 13 நூல்களிலிருந்து நீரிழிவுக்குப் பயன்படும் ஆவாரை சேர்ந்த கற்கங்கள் தொகுக்கப்பட்டு அட்டவணை 03 இல் காட்டப்பட்டுள்ளது. இதன் கீழே முழுமையான விபரங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

அட்டவணை - 03

நீரிழிவுக்குப் பயன்படும் ஆவாரை சேர்ந்த கற்கங்கள்

எண்	பெயர்	ஆவாரை பகுதி	சேரும் விதம்		பக்க எண்	நூல்
			தனி	வேறு சரக்குகளுடன்		
1	கற்கம்	வேர்	×		28	பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம்
2	கற்கம்	சமூலம்		×	28	
3	கற்கம்	மொட்டு, இலை,வேர்ப்பட்டை		×	29	
4	கற்கம்	துளிர், பூ, பிஞ்சு, அல்லி		×	485	செகராசசேகர வைத்தியத் திறவுகோல்

5	கற்கம்	வேர்	×		485	செகராசசேகர வைத்தியத் திறவுகோல்
6	ஆவராதி	கொழுந்து		×	28	சரபேந்திர வைத்திய முறைகள்
7	கற்கம்	பட்டை		×	29	
8	ஏலாதி யுருண்டை	இலை, பூ, வேர், பட்டை, காய்		×	48	
9	ஆவாரை கொழுந்து மருந்து	கொழுந்து	×		64	
10	ஆவாரை தோற்பை மருந்து	காய்-மேற்றோல்	×		68	
11	ஆவாரைப் பிட்டு	பூ, கொழுந்து	×		32	.
12	ஆவாரை விரைத் தூள்	விதை	×		67	

பொன்னையா - பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம் நூலில் பின்வரும் கற்கங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

1. **கற்கம்**

பிளவையோடு கூடிய சலக்கழிச்சலுக்கு **ஆவாரை வேரை**ச் சீவி அரைத்து எலுமிச்சங்காயளவு ஆமண்கெண்ணெயுடன் உண்ணல்.

(பக்க எண் - 28)

2. **கற்கம்**

ஆவாரைச் சமூலம், கொன்றை வேர், கல்மதம், தேற்றா விதை, புளியங்கொட்டைக் கயர், கழற்சி, முசுட்டை, விடத்தல், நாவல், துடரி இவற்றின் துளிரை அரைத்து எருமைத் தயிர், மோர், பசு மோர், ஆமணக்கெண்ணெய் முதலிய அனுபானங்களுடன் உட்கொள்ளவும்.

(பக்க எண் - 28)

3. **கற்கம்**

முற்றிய பூவரசம் வேர்ப் பட்டை, குதிரைவாலி சம்மூலம், **ஆவாரை மொட்டு, இலை, வேர்ப்பட்டை** வகைக்கு அரைப்பிடி பருத்திப் பருப்பு கால்ப் பிடி, தேற்றாப் பருப்பும் கூட்டி அரைத்து எலுமிச்சங்காயளவு புளித்த எருமை மோரில் குடிக்க நீரிழிவு குணமாகும்.

(பக்க எண் - 29)

கணேசலிங்கநாதன் - செகராசசேகர வைத்தியத் திறவுகோல் நூலில் பின்வரும் கற்கங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

4. கற்கம்

துடரிவிடத்தலுடனாவல் தூயமுசுட்டைகழற்கொழுந்து

அடரு**மாவரந்துளிரும் அல்பூவல்லி**சமன்கொண்டு

தடமென்முலையாய்நன்கரைத்துத் தக்களருமைத்தயிரிலுண்ணக்

கிடைநீரிழிவாலணுகிலந்த கிணற்றூற்றதுவுமடைபடுமே.

தொட்டாச் சுருங்கி துளிர், நாவற் துளிர், முசுட்டைத் துளிர், களற்சித் துளிர், **ஆவரசம் துளிர், பூ, பிஞ்சு, அல்லி** சமஎடை எடுத்து கல்வத்திலிட்டு மைபோல் அரைத்து எருமைத் தயிரில் சேர்த்து காலை, மாலை சாப்பாட்டிற்கு முன் உண்டுவர கிணற்று ஊற்று அடைபடுவது போல் நீரிழிவில் வரும் சலக்கழிவும் இல்லாது போம்.

(பக்க எண் - 485)

5. கற்கம்

ஆவரைவேரைப்பிடுங்கி யதனைச்சீவியரைத்து நன்றாய்
காவிரவுமெலுமிச்சங் காயளவுமருந்தெடுத்து
தேவிரவுமாமணக்க மெண்ணெய்தனிற்றின்நீரால்
பூவிரவுசலக்கழிச்சல் நீரிழிவுபொறுத்திடுமே.

ஆவரசம் வேரை எடுத்து நன்கு கழுவி அதனைச் சிறு சீவலாகச் சீவிக் கல்வத்திலிட்டு அரைத்து எலுமிச்சங்காயளவு உருட்டியதனை ஆமணக்கெண்ணெய் ஒரு மேசைக் கரண்டி

சேர்த்து உணவிற்கு முன் காலை, மாலை உண்டுவர நீரிழிவு நீங்கும்

(பக்க எண் - 485)

வாசுதேவ சாஸ்திரி, வெங்கடராஜன் - சரபேந்திர வைத்திய முறைகள் நூலில் பின்வரும் கற்கங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

6. ஆவராதி

ஆவாரைக் கொழுந்து, வரட்புலா இலை, இலந்தை இலை, காட்டுமல்லிகை இலை சம எடை எடுத்து எருமை மோரில் வேகவைத்து எருமைத் தயிரில் அரைத்து உண்ணல்.

(பக்க எண் - 28)

7. கற்கம்

தேற்றாங்கொட்டை, கடுக்காய், **ஆவாரம் பட்டை**, விளாம் பிசின் சம எடை எடுத்து இடித்து எருமை மோரில் அரைத்து உண்ணல்.

(பக்க எண் - 29)

8. ஏலாதி உருண்டை

ஆவாரையின் இலை, வேர், பூ, பட்டை, காய், ஏலம், கராம்பு, சீந்திற்கிழங்கு, தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு, தாமரை வளையம் இவற்றை மோரில் அரைத்து உருண்டையாக்கி பாலுடன் உட்கொள்ளல்.

(பக்க எண் - 48)

9. ஆவாரைக் கொழுந்து மருந்து

ஆவாரங் கொழுந்தை வாய் பேசாமல் பறித்துவந்து ஒரு வாயகன்ற சட்டியில் இரண்டுபடி எருமை மோர் விட்டு வேடுகட்டி அதன்மேல் ஆவாரங் கொழுந்து இருபிடி வைத்து சட்டி கொண்டு மூடி அடுப்பின் மேலேற்றிப் பிட்டவியவாக எரித்து பின்பு இக் கொழுந்தை அம்மியில் அரைத்து மோருடன் குழப்பி உண்ணல்.

(பக்க எண் - 64)

10. ஆவாரைத் தோற்பை மருந்து

ஆவாரையின் காயின் மேற்றோலை எலுமிச்சங்காயளவு எடுத்து அம்மியில் அரைத்து எருமை மோருடன் காலையில் உண்ணல் 10 நாட்களில் நீரிழிவு தீரும்.

(பக்க எண் - 68)

11. ஆவாரைப் பிட்டு

ஒரு புதுச் சட்டியில் மோரை விட்டு அச் சட்டியின் வாய்க்கு வேடுகட்டி **ஆவாரம் பூவையும், கொழுந்தையும்** நன்கு அரைத்து அதன் மேல் வைக்கவும். பின்பு இச் சட்டியை அடுப்பின் மீது ஏற்றி எரிக்கவும். மேலே வைத்த சரக்குகள் வெந்த பின்பு சட்டியைக் கீழே இறக்கி வேட்டை எடுத்துவிட்டு அடியிலுள்ள முறிந்த மோரிலிருந்து ஒரு புன்னைக் காயளவு கற்கம் எடுத்து அம்மியில் அரைத்துக்கொள்ளவும். அரைத்த விழுதை இரு பங்குகளாக்கி உருட்டி நாக செந்தூரம் ஒரு பணவெடை வைத்து காலை, மாலை இரு வேளைகளிலும் கொடுக்கவும்.

இவ்வாறு மூன்று நாட்கள் கொடுத்தால் துன்பம் தருகின்ற நீரிழிவு தீரும்.

(பக்க எண் - 32)

12. ஆவாரை விரைத்தூள்

ஆவாரை விதை ஒருபிடி எடுத்து புளித்த மோரிலே கலந்து ஊறியபின் அதனை அரைத்து அரைப்படி அம் மோரிலேயே கலந்து எட்டு நாளைக்குத் தினம் காலையிலும், மாலையிலும் உண்ண நீரிழிவு குணப்படும்.

(பக்க எண் - 67)

சூரணங்கள்

ஆய்விற்காக எடுக்கப்பட்ட 13 நூல்களிலிருந்து நீரிழிவுக்குப் பயன்படும் ஆவாரை சேர்ந்த சூரணங்கள் தொகுக்கப்பட்டு அட்டவணை 04 இல் காட்டப்பட்டுள்ளது. இதன் கீழே முழுமையான விபரங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

அட்டவணை - 04

நீரிழிவுக்குப் பயன்படும் ஆவாரை சேர்ந்த சூரணங்கள்

எண்	பெயர்	ஆவாரை பகுதி	சேரும் விதம்		பக்க எண்	நூல்
			தனி	வேறு சரக்குகளுடன்		
1	ஏலாதிச் சூரணம்	இலை, பூ, காய், வேர், பட்டை		×	35	பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம்
2	சூரணம்	இலை, பூ, காய், வேர், பட்டை	×		29	

3	சூரணம்	வேர்ப் பட்டை	×		490	செகராசசேகர வைத்தியத் திறவுகோல்
4	சாதிக்காய் சூரணம்	பட்டை, ஆவரையரிசி		×	152	அமிர்த சாகர பதார்த்த சூடாமணி
5	ஆவாரம் விதைச் சூரணம்	விதை		×	10	சரபேந்திர வைத்திய முறைகள்
6	சூரணம்	பூ		×	32	
7	ஆவாரை விரைச் சூரணம்	விதை		×	34	
8	ஆவாராதிப் பட்டைச் சூரணம்	பட்டை		×	49	
9	கடலுருஞ்சியாதிப் பட்டைச் சூரணம்	வேர்		×	61	
10	வேலம் பூவாதிச் சூரணம்	பூ		×	63	

11	ஆவாரை வித்தாதிச் சூரணம்	விதை		×	269	சரபேந்திர வைத்திய முறைகள்
12	தினையாதி ச் சூரணம்	பட்டை		×	270	
13	ஆவாரை பஞ்சகச்சூர ணம்	இலை, பூ, வேர், பட்டை		×	100	பதார்த்தகுண விளக்கம்
14	சீந்தில் பொடி	பூ		×	515	சித்த மருத்துவம் பொது
15	நாவல் பொடி	பூ		×	515	
16	சூரணம்	விதை	×		177	Medicinal plants used in Ceylon

பொன்னையா - பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம் நூலில் பின்வரும் சூரணங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

1. ஏலாதிச் சூரணம்

நன்னாரி கோரையதி விடயமிலவங்கமோமநளின மலருற்ற தாது

நற்சீர கங்குரா சானிவசு வாசியவி னல்லசந் தனநெல்லியும்

பொன்னாரிருப்பைமலர் பேரீஞ்சி னற்கனி புனற்கஸ் தூரிகோட்டம்

புதியகோ ரோசணை கராம்புசாதிக்காய்பொருந்து கர்ப் பூரமேலம்

மின்னாரு **மாவரையி னஞ்சுவகை**யுஞ்சமன் வெயிறனி

றுலர்த்தியுரலின் மிகவிட் டிடித்தம்மி தனிலரைத் துத்துகிலின்

மெம்மைபெற வேயரித்துச் சொன்னோ மருந்திதற் கிருபங்க

சர்க்கரை துலங்கவிட் டேயரைத்துச் சுகமாகநேரமோர் கழஞ்சருந்

திப்பருகி கட்டலெந்தீரதனையே

சுட்ட வெந் நீர்பருகி யுப்பொடு புளிப்பினை சுகமுற மறந்து

பால்நெய் துய்த்துநற் பத்தியம தாய்வரிற் பலபிணிக டொலையும்

வகைசொல்லுவாம் கட்டமுறுநீரிழிவு மேகவகையிருபதுங் கடிதாக

வோடு சலமுங் கனநீர்க் கடுப்பொழுகு சலமிவையொட ரிசலங்

கருதிய கிராணி வகைபோம் சிட்டர்புக ழமுதவல் வியின்மருவு

சர்க்கரை சிறக்கவிரு பலமுமிதனிற் செறியவிட்டுப் பிசைந்

துண்டையொர் கழஞ்சதாச் செய்தருந் துகினுமினிதரம் வட்டமிட்

டடிகனத்துப்பணைத் திறமாற்து மதனின்மணிமகு டமிடறி

வடங்கொளுங் குவடொடிய வளருமிரு தனகிரியை

மருவுமட மயிலினாளே.

(பக்க எண் - 35)

நன்னாரி, கோரை, அதிவிடயம், இலவங்கம், ஓமம், ..., நற்சீரகம், குரோசாணி, வசுசாசி, அகில், நற்சந்தனம், நெல்லி, ..., பேரீச்சைக்கனி, ..., கஸ்தூரி, கோட்டம், கோரோசணை, கராம்பு, சாதிக்காய், கற்பூரம், ஏலம், ..., ஆவாரையின் சமூலம் என்பன சமபங்கு எடுத்து வெயிலில் உலர்த்தி, இடித்து, அம்மியில் அரைத்து, சீலையில் அரித்து எடுத்த மருந்திற்கு சர்க்கரை 2 பங்கு சேர்த்தரைத்து ஒரு வேளை 1 கழஞ்சு உண்டு சுட்டாறிய நீர் பருகி உப்பு, புளி நீக்கி பால், நெய் உண்டு பத்தியம் இருந்துவரின் நீரிழிவு, மேகம் 20, கடிதாக ஓடும் சலம், கனநீர் கடுப்பு, சல ஒழுக்கு, சல எரிவு, கிராணி வகை தீரும். சீந்திற் சர்க்கரை – 2 பலம் சேர்த்து பிசைந்ததில் 1 கழஞ்சு உண்ண ....

2. சூரணம்

ஆவாரை யஞ்சுங் கூட்டி அதிகமாயிடித்து மாவாக்கி பொற்சிமிழில் வைத்து வெருகடி தயிருடன் உண்ண நீரிழிவு குணமாகும்.

(பக்க எண் - 29)

கணேசலிங்கநாதன் - செகராசசேகர வைத்தியத் திறவுகோல் நூலில் பின்வரும் சூரணம் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

3. சூரணம்

ஆவிரைவேர்ப்பட்டைத்தூள்தானும்நாழி

அதினழுவுநல்லெண்ணெய்தானுங்கூட்டி

மேவியரைத்தருந்திவரிற்சலக்கழிச்சல்

விளம்புநீரிழிவுபெரும்பாட்டினோடு

தாவுரத்தசூலையகன்றோடுமீது

தப்பாதுகைகண்டமருந்திந்நோய்க்குத்

தேவிலங்குமாயுள்மறைசெப்பமுண்மை

செகத்தினீயிம்மருந்தைச்செய்துபாரே.

ஆவரசம் வேரின் பட்டையை எடுத்து உலர்த்தியிடித்த மாவும் எள்ளெண்ணெய்யும் சம அளவாக எடுத்து அரைத்து காலை மாவை உணவின் முன்பு அருந்திவர மேகம், மதுமேகம் என்ற இருவகை நீரிழிவு, மாதர்களுக்கு ஏற்படும் பெரும்பாடு, அதிகரித்துவரும் சூலை முதலான நோய்கள் விட்டு நீங்கும்.

(பக்க எண் - 490)

பொன்னையாப்பிள்ளை - அமிர்த சாகர பதார்த்த சூடாமணி எனும் நூலில் பின்வரும் சூரணம் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

4. சாதிக்காய்ச் சூரணம்

முருங்கைப் பிசின், விளாம் பிசின், ஒதியம் பிசின், அத்திப் பிசின், இலவம் பிசின், இலந்தைப் பழம், தேற்றாவிதை, **ஆவரம் பட்டை, ஆவரையரிசி**, நாயுருவியரிசி, புல்லாந்திப் பட்டை, ஆலம் விழுது, முகை வித்து, அரசம் வித்து, கஞ்சா வித்து, இலை, மலைதாங்கி வேர், இலை, நன்னாரி வேர், கோரை, சாதிக்காய் வகை இரண்டு கழஞ்சு, ஏலம், இலவங்கம், சாதிபத்திரி, இலவங்கபத்திரி, கராம்பு, ஓமம், உலுவா, மாயாக்காய், அதிவிடயம், கைப்பு, களிப்பாக்கு, வசுவாசி, அபின், நற்சீரகம், சுக்கு, வசம்பு, கோட்டம், உள்ளி, பெருங்காயம், கர்ப்பூரபத்திரி, தாளிசபத்திரி ஒரு கழஞ்சு எடுத்து சூரணமாக்கல். இதை வெருகடி எடுத்து நெய், பால், மாதுளம் பழச் சாறு, கற்கண்டு கூட்டி மதுமேகத்திற்கு உண்ணத் தீரும்.

(பக்க எண் - 152)

வாசுதேவ சாஸ்திரி, வெங்கடராஜன் - சரபேந்திர வைத்திய முறைகள் நூலில் பின்வரும் சூரணங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

5. ஆவாரம் விதைச் சூரணம்

ஆவாரம் விதை, ஒதியம் பட்டைத் தூள், துத்தி விதை, நுங்கு, நவதானியங்கள், நாவற்கொட்டை வகைக்கு 2 பலம், சாதிக்காய், சாதிபத்திரி, கச்சோளம், கராம்பு வகைக்கு ½ பலம்

அனைத்தையும் பொன்னிறமாக வறுத்துக் கல்லுரலிட்டு நன்றாக இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்தெடுத்து பக்குவப்படுத்தல்.

அளவு– 1 கடி காலை, மாலை

பத்தியம் - மொச்சைக் கொட்டை, வாழைக்காய், கடுகு, வெந்தயம் கூட்டி கறி செய்து உண்ணவும்.

(பக்க எண் - 10)

6. சூரணம்

உலர்த்திய ஆவாரம் பூ - 2 பலம், நெல்லிமுள்ளி - 5 பலம், கராம்பு - ¼ பலம், சாதிக்காய் - ¼ பலம் எடுத்து சூரணித்து வஸ்திரகாயம் செய்து எருமை மோரில் கொடுத்தல்.

(பக்க எண் - 32)

7. ஆவாரை விரைச் சூரணம்

ஆவாரை விதை படி 1½ எடுத்து பாலையிலைச் சாறு விட்டு 30 நாழிகை ஊறவைத்துப் பின்பு அதை காயப்போடவும். அதில் இளநீரை விட்டு மறுபடியும் 30 நாழிகை ஊறியபின் காயப்போடவும். அதை பொன் வறுவலாய் வறுத்து திருகையிலிட்டு மாவாக அரைக்கவும். அதை வஸ்திரகாயம் செய்து கொண்டு நிலப்பனங்கிழங்கு, நெய்தற் கிழங்கு, மிளகு, நெல்லிக்காய்(பருப்பு), தாமரைக்கிழங்கு, தாமரைத் தாது, நன்னாரி, வேர், நெரிஞ்சில் காய், திப்பிலி, தான்றிக்காய், கடுக்காய், தேற்றாங்கொட்டை, கராம்பு, சாதிக்காய், கடலிறாஞ்சிப் பட்டை இவை வகைக்கு 1 பலம், சர்க்கரை – 4 பலம்,

குங்குமப் பூ - 1 வராகனிடை, பச்சைக் கற்பூரம் - 1வராகனிடை, கோரோசணை – 3 வராகனிடை இவை யாவற்றையும் நன்கு சூரணித்து வைத்துக்கொள்ளல். இதை எருமைத் தயிரில்/ வெந்நீர்/ பொன்னாங்காணிச் சாறு காலை – மாலை 11 நாள் உண்டு வரல். (இச்சா பத்தியம்)

(பக்க எண் - 34)

8. ஆவாராதிப்பட்டைச் சூரணம்

ஆவாரம் பட்டை சூரணம்- 1 நாழி கொட்டிக் கிழங்குத் தூள் - 1 நாழி வரகரிசி தினையரிசி - ½ படி சம்பாப் பச்சரிசி – 1 உழக்கு சம்பாப் புழுங்கலரிசி - 1 உழக்கு இவைகளை நன்றாக நீர் சுண்டும்வரை வெயிலில் உலர்த்தி நன்கு தூளாக்கி அதைப் பொன் வறுவலாய் வறுத்து ஒரு குடுவையில் அடைத்து வைக்கவும்.

அளவு – 1 வெருகடி தினம்தோறும் 10 நாள் உண்ணல்

(பக்க எண் - 49)

9. கடலுருஞ்சியாதிப் பட்டைச் சூரணம்

ஆவாரம் வேர், கடலிறாஞ்சிப் பட்டை, காட்டுவறட்புலா வேர் சமமெடுத்து இடித்த சூரணம் ½ இலவங்கப்பத்திரி, சாதிக்காய், ஏலம், சுக்கு, செங்கழுநீர்க் கிழங்கு, கடுக்காய், காட்டு சிவப்பு வேளை வேர், கோஷ்டம், கராம்பு, மிளகு இப் பத்துவகை சரக்குகளும் வகைக்கு 2 வராகனெடை எடுத்து, யாவற்றையும் கல்லுரலில் இடித்து, சூரணித்து, வஸ்திரகாயம் செய்து

முற்கூறிய தூளுடன் சேர்த்து ஒரு துணியில் முடிந்து ஊமத்தையிலைச் சாற்றில் ஊறவைக்கவும். பின் எடுத்து உலர்த்திக் கொள்ளவும்.

இதில் 1 வெருகடி எடுத்து காரீயச் செந்தூரம் 1 பணவெடை கூட்டி தேன் சேர்த்துக் குழைத்து கால் மண்டலங்கள் காலை, மாலை உண்ணல். (பக்க எண் - 61)

10. வேலம்பூவாதிச் சூரணம்

ஆவாரம் பூ, வேலம்பூ, காட்டுக் குன்றியிலை, உளுந்து இவற்றை வெயிலில் உலர்த்தி சூரணமாக்கி வெருகடி எடுத்து சர்க்கரை, பசுவெண்ணெய் கூட்டி தினம் காலை, மாலை உண்ணல்.

(பக்க எண் - 63)

11. ஆவாரை வித்தாதிச் சூரணம்

ஆவாரம் விதையை அத்திப் பட்டைச் சாறு, வாழைக்கிழங்குச் சாறு, மருதம் பட்டைச் சாறு, நெருஞ்சி வேர் சாறு, நெல்லிப் பழச் சாறு, சீந்திற் கொடிச் சாறு, தண்ணீர் விட்டான் கிழங்குச் சாறு, கற்றாழைச் சாறு, சண்பக மொட்டுச் சாறு இந்த 9 சாறுகளிலும் ஒவ்வொரு நாள் ஊறப்போட்டு, உலர்த்தி, இடித்து, வஸ்திரகாயம் செய்து தக்க அனுபானத்தில் கொடுத்தல்.

(பக்க எண் - 269)

12. தினையாதிச் சூரணம்

ஆவாரம் பட்டை, ஆவாரையரிசி, தினை, கேள்வரகு, சோளம், வறகரிசி, உடும்புத் தலை, விளாம் பிசின், சாமை, கம்பு அரிசி, குறப்பரிசி, விடத்தலிலை சம எடை எடுத்து சட்டியில் போட்ட வறுத்து நன்றாய் இடித்து சூரணமாக்கி வஸ்திரகாயம் செய்து 1 வெருகடி உண்ணல்.

(பக்க எண் - 270)

கண்ணுச்சாமிப் பிள்ளை – பதார்த்தகுண விளக்கம் எனும் நூலில் பின்வரும் சூரணம் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

13. ஆவாரை பஞ்சக சூரணம்

ஆவாரையின் இலை, வேர், பூ, பட்டை வகைக்கு 4 வராகனெடை, கடலிறாஞ்சிப்பட்டை, மருதம் பட்டை, நாவல் பட்டை, நாவல் கொட்டை, தண்ணீர் விட்டாங்கிழங்கு, பாதிரி வேர் வகைக்கு - பலம் 2, மரமஞ்சள், கல்நார் வகைக்கு - பலம் 1, குரோசாணி ஓமம் - 14 பலம் இவற்றை நன்றாய் இடித்து சூரணம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

வேளைக்கு 1 தோலா நிறையுடைய சூரணத்தை 1/4 படி நீரிலிட்டு 1/8 படியாகச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி தினம் 2 வேளை சிறிது சர்க்கரை கூட்டி உண்ணல்.

(பக்க எண் - 10)

குப்புசாமி முதலியார் - சித்த மருத்துவம் பொது எனும் நூலில் பின்வரும் சூரணங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

14. சீந்தில்பொடி

முற்றிய சீந்தில் தண்டில் தண்டில் எடுத்த சர்க்கரைப் படி – 4. **ஆவாரம் பூ**, தண்ணீர்விட்டாங்கிழங்கு, தாமரைப் பூவின் மொட்டு, செவ்வந்தியிலை, வெள்ளைச்சந்தனம், சிவப்பு சந்தனம், நன்னாரி வேர், நீர்முள்ளிவிதை, சுக்கு, அமுக்கிராக் கிழங்கு, பச்சிலை, இரேணுகம், பருத்தி விதை, நெற்பொரி, பூனைக்காலி விதை, தக்கோலம், அதிமதுரம், மான்கொம்பு, கல்நார், குந்திரிகம், சாதிபத்திரி, ஏலம், உலர் திராட்சை, பேரீந்து, நாகப்பூ திப்பிலி, சீரகம், தேவதாரு, கற்பூரம் என்பவற்றைத் தனித்தனியாகப் பொடித்த பொடி ஒன்றிற்கு ஐந்து கழஞ்சியாகக் கூட்டுத்தொகைக்கு கற்கண்டுப் பொடி கூட்டிக் கலந்து எடுத்தல். இதில் வெருகடி தூளைத் தேனுடன் உட்கொள்ளல்.

(பக்க எண் - 515)

15. நாவல் பொடி

நாவல் விரையின் பருப்பு, கொன்றைப் பூ, **ஆவாரம் பூ**, நீர்முள்ளிப் பூ, சுத்தித்த இரும்புப் பொடி இவற்றை சம எடை எடுத்துப் பொடித்து நாவல் பழச் சாற்றில் மை போல அரைத்து வாய் அகன்ற சட்டியிலிட்டு வெயிலில் வைத்து சிறுகச்சிறுக 4 படி நாவல் பழச்சாறு விட்டு வெயிலில் நன்றாய் உலர்த்திப் பொடித்து எடுத்தல். இதில் ஒரு சிட்டிகை அளவு காலை, மாலை உட்கொள்ளவும்.

(பக்க எண் - 515)

Jeyawera - Medicinal plants used in Ceylon எனும் நூலில் பின்வரும் சூரணம் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

16. **சூரணம்**

ஆவாரையின் விதையை மாத்திரம் பயன்படுத்தி சூரணம் செய்யும் முறை குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

(பக்க எண் - 177)

குளிகைகள்

ஆய்விற்காக எடுக்கப்பட்ட 13 நூல்களிலிருந்து நீரிழிவுக்குப் பயன்படும் ஆவாரை சேர்ந்த குளிகைகள் தொகுக்கப்பட்டு அட்டவணை 05 இல் காட்டப்பட்டுள்ளது. இதன் கீழே முழுமையான விபரங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

அட்டவணை – 05

நீரிழிவுக்குப் பயன்படும் ஆவாரை சேர்ந்த குளிகைகள்

எண்	பெயர்	ஆவாரை பகுதி	சேரும் விதம்		பக்க எண்	நூல்
			தனி	வேறு சரக்குகளுடன்		
1	அயனாதிக் குளிகை	விதை		×	37	பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம்
2	காந்தரச் குளிகை	ஆவரை யரிசி		×	38	
3	காந்தஈயக் குளிகை	ஆவரை யரிசி		×	38	
4	வெள்ளைக் குன்றிமணி குளிகை	விதை		×	38	

5	வச்சிரபாட குளிகை	இலை, பூ, காய், வேர், பட்டை		×	42	பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம்
6	பெரிய குளிகை	இலை, பூ, காய், வேர், பட்டை		×	42	
7	மேகநாதக் குளிகை	இலை		×	43	
8	ஜாதிலிங்க குளிகை	விதை, கொழுநது		×	56	சரபேந்திர வைத்திய முறைகள்
9	ஆவாரையா தியுருண்டை	இலை, வேர்		×	59	

பொன்னையா - பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம் நூலில் பின்வரும் குளிகைகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

1. **அயநாதிக் குளிகை**

திருவுறுங் கொன்றை நாவல் திண்கட லிறாஞ்சி தான்றி

மருபூ வரசு நெல்லி மரங்களிற் பட்டைத் தூளும்

கருவுறு காந்த மோரொன் றங்கது கழஞ்சு கூட்டி

உருவுறு வங்க பற்ப மோரெழு கழஞ்சு வாங்கே

வாங்குநற் கரிய வேலின் வருபிசின் கழஞ்சு மூன்று
ஆங்குநல் விளாம்பி சின்பி னைங்கழஞ் சதனி னோடே
யங்குறு முருக்குத் தூளும் பதின்கழஞ் சுடன்பு ரோசம்
தூங்கு**மா வரை**வெண் குன்றி துடரியில் **வித்து**த்தானும்

நானிலை யொன்று நாலு கழஞ்சினைத் தகர்த்துத் தூள்செய்
தானவத் திரகா யஞ்செய் தருங்கையான் றகரைச் சாறும்
ஈனமில் முசுட்டைச் சாறுங் கலந்தேழு நாள ரைத்துக்
கானுறு கழல்வித் தேபோ லுருட்டியே காய வையே

வைத்ததைப் பொடிய தாக்கி வழுத் துமா வரைம ரங்கள்
மெத்தவே கொணர்ந்திடித்து விரைந்தொருதுலாமோர் பாண்டத்
தித்தையிட் டிடுபா தாள வெந்திர மாகச் செய்தே
உத்தம வழலங் கிட்டே யுருகிவீழ் தயிலம் வாங்கே

வாங்கிய தயிலந் தன்னில் வருமிரு கழஞ்சு வீதம்
ஓங்குநல் லுருண்டை யாக்கி யுயர்பழ மோரி லாதல்
தேங்குமெள்ளெண்ணெய் பால்தேனிவற்றாதலுருண்டை சேர்த்தே
ஆங்குணில் மேக ரோகத் தடர்சலக் கழிச்சல் போமே

கொன்றை, நாவல், கடல்றாஞ்சி, தான்றி, மருது, பூவரசு, நெல்லி இவற்றின் பட்டைகளின் தூளும், காந்தம் - 1 கழஞ்சும் கூட்டி வங்கபற்பம் - 7 கழஞ்சு, கருவேலம் பிசின் - 3 கழஞ்சு, விளாம்பிசின் - 5 கழஞ்சு, முருங்கை தூள் - 15 கழஞ்சு, பூவரசு, ஆவாரை, வெண்குன்றி, தொடரி வித்து – வகைக்கு 4 கழஞ்சினை தூள் செய்து வஸ்திரகாயம் செய்து கையாந்தகரை சாறும், முசுட்டை சாறும் கலந்து 7 நாள் அரைத்து கழற்சி வித்து போல் உருட்டிக் காயவைத்ததை பொடியாக்கி ....ஆவாரை மரங்கள் நிறைய கொணர்ந்து இடித்து 1 துலா ஒரு பாண்டத்திலிட்டு குழித்தைலமாக எடுத்து அதில் 2 கழஞ்சு வீதம் உருண்டையாக்கி பழம் மோர், நல்லெண்ணெய், பால், தேன் ஏதாவதொன்றில் உண்ண மேகரோகம், தொடர் சலக்கழிச்சல் போகும்.

2. காந்தரச் குளிகை

ஊசிக்காந்தம் பலம் - 1, இரசம் பலம் - 2, **ஆவரையரிசி** பலம் - 1, தென்னம்பூ உரி, தென்னங்குரும்பை - 4 எருமை மோர் வார்த்தரைத்துக் காசிடை உருட்டி நிழலுலர்த்தி வைக்கவும்.

சலம் விட்டால் அடியிற் சுண்ணாம்பு போல் இருப்பதற்கு வெட்பூலாங் கொழுந்து, மாயப்பச்சிலைக் கொழுந்து - வகைக்கு இரண்டு பிடி சட்டியில் மோர் வார்த்துப் பிட்டவியலாக அவித்துப் பிழிந்து இரண்டு குளிகை உரைத்து மோர் கூட்டிக் குடிக்கவும்.

கோமூத்திரம் போற;கழிந்தால் கட்டிக்கொடிவேரை இரு நாழி நீர் வார்த்து இராவடுப்பில் வைத்து உரியாகக் காய்ச்சி வடித்து அதில் ஒரு ஆழாக்கும் 2 குளிகையும் தேன் ஒரு காசிடையும் கூட்டிக் குடிக்கவும்.

நீர்போற் கழிந்தால் முற்றின மருதம்பட்டை பலம் - 6, துவைத்து எட்டொன்றாயவித்து முன் போற் குளிகையிட்டு குடிக்கவும்.

எருமைத்தயிரை வடிகட்டி ஆழாக்கு நல்லெண்ணெயும் குளிகை 2ம் கூட்டிக் குடிக்கச் சலம் நாலுவன்னமுந் தீரும்.

தாகம் அதிகமானால் வேப்பங்கொழுந்தும் சீனியுமரைத்துத் தின்னவும், இதில் நில்லாவிட்டால் கோழிமுட்டை நெய்யுருக்கித் தேன் கூட்டித் தின்னவும்.

(பக்க எண் - 38)

3. காந்தசுயக்குளிகை

ஊசிக்காந்தம், வெண்குன்றிவிதை, தேற்றாவிதை, மஞ்சள விளாவேர் வகைக்கு - கழஞ்சு 5 காரீயம் - கழஞ்சு 16, **ஆவரையரிசி** – கழஞ்சு 15, முருங்கைப்பட்டை – கழஞ்சு 10 திரிபலைக் கசாயத்தாலாட்டி அரைக்காசிடை உருட்டி வெந்நீரிற் கொள்ளவும்.

(பக்க எண் - 38)

4. வெள்ளைக்குன்றிமணிக் குளிகை

வெண்குன்றி, பருத்தி, **ஆவரை**, இவற்றின் **வித்து** விளாவேர், கருவேலம்பிசின், காந்தம் சமன் வறுத்துத் தூள் செய்து

கடுக்காய்க் கசாயத்தாலாட்டி முன்போலுருட்டித் தேனும் நல்லெண்ணெயுங் கூட்டி உட்கொள்ளவும்.

(பக்க எண் - 38)

5. வச்சிரபாடக் குளிகை

அத்தி கருவேல் நாவல்கொன்றை**யாவரையைந்துஞ்**சமூலமுடன்

சுத்தக் கைப்புங் கன்மதமுந் தூய தேன்றா விரை காந்தம்

மெத்துப் புளியங் கொட்டையர் மிடுக்காஞ் சாய வேர்பூலா

ஒத்த வீஞ்சு தென்னையிவை பாளை விரியா ததுங்கொள்ளே

கொள்ளு முருக்கி னரைபொடியுங்குலவு மெள்ளின் பிண்ணாக்கும்

விள்ளுங் கடலி னிறாஞ்சியதும் விரித்த சரக்கும் பட்டைகளும்

உள்ள படியொன் றொருநிறையா யுடனே யிடித்து மாவாக்கி

அள்ளு நாவற் பட்டையினீ ரதனை விட்டே யரைத்திடுமே

அரைத்த குளிகை தூதுளங்கா யளவா யுருட்டி நிழலுலர்த்தி

உரைத்த சலத்தின் பெருக்கறிந்த வுடனே யெருமைத்தயிரதனிற்

கரைத்தே மோரிற் குளிகையுண்ணிற் கடிய சலநீரழிவைவற்றி

விரைத்த தாக நாவரட்டி விட்டே யகன்று தீர்ந்திடுமே.

(பக்க எண் - 42)

அத்தி, கருவேல், நாவல், கொன்றை, ஆவாரை ஐந்தும் சம்மூலத்துடன், கைப்பு, கல்மதம், தேற்றாவிதை, காந்தம், புளியங் கொட்டை, காஞ்சோரி, இம்பூரல் வேர், நீர்ப்புலா, ஈச்சு, தென்னை இவற்றின் பாளை விரியாத தது, கொள்ளு, முருங்கை, எள்ளுப் பிண்ணாக்கு, ... , கடலிறாஞ்சிப் பட்டை – 1 படி எடுத்து இடித்து மாவாக்கி நாவல் பட்டை நீர் விட்டு அரைத்து அரைத்த குளிகையை தூதுளங் காயளவு உருட்டி நிழலிலுலர்த்தல். சலம் பெருகிப் போனால் எருமை மோரில் 1 குளிகை உண்ண சல நீரிழிவு குறைந்து தாகம், நாவறட்சி அகலும்.

6. பெரியகுளிகை

அப்பிரகஞ் செங்கழுநீர் கோட்டங் கைப்பு

மரிதான சந்தனங்கன் மதம்வெண் குன்றி

செப்பருங்கோ ரோசனைமுத்துப் பவளந் தங்கந்

திகழீச்சம் பாளைதென்னம் பாளை கொன்றை

துப்புறு**மா வரையைந்து** கடலி றாஞ்சி

தூயவா சாத்திசம்புபட்டை வெட்டித்

தப்பாமற் பெருங்குளநீர் விட்ட வித்துச்

சாரமுறப் பிழிந்துவடித் தெடுத்துக் கொள்ளே

கொண்டசரக் கினியிடித்து மாவாய்த் தெள்ளிக்

குறித்தபட்டை யவிநீரை விட்ட ரைத்துக்
கண்டதின மூன்ற தன்பி னத்திக் காய்போற்
கதியாம லுருட்டிநிழ லுலர்த்திப் பேணி
மிண்டிமிகச் சலங்களியி னெருமைத் தயிரில்
விரும்பியிந்தக் குளிகைதனில் நாலு கூட்டித்
தண்டாம லந்திசந்தி யருந்து வீரேற்
றவறாது சலக்கழிச்சல் தணிந்து போமே

(பக்க எண் - 42)

அப்பிரகம், செங்களுநீர், கோட்டம், கைப்பு, சந்தனம், கன்மதம், வெண்குண்றி, கோரோசணை, முத்து, பவளம், தங்கம், ஈச்சம்பாளை, தென்னம்பாளை, கொன்றை, ஆவாரையின் ஐந்தும், கடல் இறாஞ்சி, ...பட்டை வெட்டித் தப்பாமல் பெருங்குள நீர்விட்டு அவித்து பிழிந்து வடித்தெடுத்த சரக்கினை இடித்து மாவாக்கி அந் நீரை விட்டு அரைத்து (மூன்று நாள்) அத்திக்காய் போல் உருட்டி நிழலில் உலர்த்திப் பேணி உண்ணல். கூடிய அளவு சலம் கழியின் எருமைத் தயிரில் நான்கு குளிகைகள் காலை, மாலை உண்ண சலக்கழிச்சல் தணிந்து போகும்.

7. மேகநாதக் குளிகை

அப்பிரக நாற்கழஞ்சு சூத பற்ப

மதுவுமிரு கழஞ்சுசலா சத்தி ரண்டு

செப்புகரு வங்கமதிற் சிந்தூரந்தான்

சேருமறு கழஞ்சுடனே கெந்தி தாரம்

தப்பறவே சுத்திசெய்து கழஞ்சு பத்துச்

சாற்றுநிம்பங் கருங்காலி கருவேல் வெள்வேல்

இப்பிசின்கள் மரமஞ்சள் சித்ர மூல

மியன்பியகஸ் தூரிமஞ்சள் தெங்கின் பூவும்

பூவுநிலப் பனைக்கிழங்குங் கழஞ்சி ரண்டு

புளியவிதை மேற்றோல்வெண் குண்றி வித்து

மேவியகற் கடகசிங்கி தேற்றங் கொட்டை

விளம்பியகாற் பாசத்தின் விதைப்பருப்பு

யாவும்வகைக் கொருகழஞ்சு கடுக மூன்று

மவைபதினா றிவையனைத்தும் பொடித்துக்கொண்டே

ஆவரையி னிலைச் சாற்றால் மூன்று நாட்க

ளாட்டியபி னிலந்தையிலைச் சாற்றி னாலும்

கொன்றையிலைச் சாற்றாலுமாட்டி முன்போற்

குறையாதே தேற்றுவிதை யளவு ருட்டி

நன்றுபெற நிழலுலர்த்திச் செப்பில் வைத்து

நலமாகக் காலையிலோ ருண்டை தேனில்

தின்றுவர மாமலைக்குக் கஷாயங் கேண்மின்

றிரிபலைமுத் தக்கா தேற்றாங் கொட்டை

அன்றியுநீர்ப் பூலாவேர் கடலி றாஞ்சி

யாரையிம் பூறலுடன் வில்வம் வேரே

வேருடனே பொன்முசுட்டை துடரி சுண்டை

விளங்கியநீர்ச் சுண்டிகருங் காலி சீந்தில்

சூரையிவை வேரனைத்துஞ் சமனாக் கொண்டு

தூய்தாக விடித்தொருமட் புதுப்பாண்டத்தில்

நீருமிட்டு வேடுகட்டி ரவிமுகத்தி

னினைவாக வைத்தொருகாண் மறுநாட் காய்ச்சிக்

கூரவதை நாலென்றா யிறுத்துக்கொள்ளக்

கூறியநீ ரழிவுசல மோகம் போமே.

(பக்க எண் - 43)

அப்பிரகம் - 4 கழஞ்சு, சூத பற்பம் - 2 கழஞ்சு, சிலாசத்து – 2 கழஞ்சு, செம்பு, கருவங்கச் செந்தூரம் - வகைக்கு 6 கழஞ்சு, கந்தகம், அரிதாரம் சுத்தி செய்தது - வகைக்கு 10 கழஞ்சு,

வேம்பு, கருங்காலி, கருவேல், வெள்வேர் இவற்றின் பிசின், மரமஞ்சள், சித்திரமூலம், கஸ்தூரி மஞ்சள், தென்னம் பூ, நிலப்பனங்கிழங்கு என்பன - வகைக்கு 2 கழஞ்சு, புளியம் விதை மேற்தோல், வெண்குன்றி வித்து, கற்கடகசிங்கி, தேற்றாங் கொட்டை, ... விதைப் பருப்பு யாவும் - வகைக்கு 1 கழஞ்சு .... எடுத்துப் பொடித்து ஆவாரை இலைச் சாற்றால் மூன்று நாட்கள் அரைத்த பின்னர் இலந்தை இலைச் சாற்றாலும், கொன்றை இலைச் சாற்றாலும் முன் போல் அரைத்து தேற்றா விதை அளவு உருட்டி நன்றாக நிழலில் உலர்த்தி செப்புப் பாத்திரத்தில் வைத்து காலையில் 1 உருண்டை தேனிலும், மாலையில் கீழ் வரும் கஷாயத்துடனும் உண்டுவர நீரிழிவு சல மேகம் நீங்கும்.

கஷாயம் - திரிபலை, முத்தக்காசு, தேற்றாங்கொட்டை, நீர்ப்புலா வேர், கடலிறாஞ்சி, ஆவாரை, இம்பூரல், வில்வம் வேர், பொன்முசுட்டை, துடரி, சுண்டை விளங்கிய நீர் சுண்டி கருங்காலி, சீந்தில், சூரை இவற்றின் வேர் அனைத்தையும் சமனாகக் கொண்டு இடித்து ஒரு புது மட் பாண்டத்தில் இட்டு நீரும் விட்டு வேடுகட்டி ஒரு நாள் முழுவதும் சூரிய புடம் வைத்து மறுநாள் 1/4 ஆகக் காய்ச்சி எடுத்தல்.

வாசுதேவ சாஸ்திரி, வெங்கடராஜன் - சரபேந்திர வைத்திய முறைகள் நூலில் பின்வரும் குளிகைகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

8. **ஜாதிலிங்கக் குளிகை**

சுத்திசெய்த (சாதிலிங்கம் - 2 பலம், கந்தகம் - 2 பலம், சாதிபத்திரி - 1 பலம், வெள்ளி – 1 பலம், அரப்பொடி - 4 பலம், காரீயம் - 4 பலம்) மத்தங்காய் புல்லரிசி – 2 உழக்கு, **ஆவாரையின் விதை**– 2 உழக்கு, **ஆவாரங் கொழுந்து** – ஒரு பிடி,தேற்றாங்கொட்டை – 2 உழக்கு, சதகுப்பை – 2 உழக்கு, வட்டத்துத்தி வேர் - 4 பலம் இவற்றை ஒரு பொட்டணமாகக் கட்டி ஒரு சட்டியில் ஒரு மரக்கால் நெல் போட்டு அதற்கு 2 மரக்கால் நீர் விட்டு பொட்டணத்தை டோலாயந்திரமாகக் கட்டி நீர் சுண்டும் வரை எரிக்கவும். பின் அம் முடிச்சை எடுத்து எருமைத்தயிர் விட்டு நன்கு அரைத்து தேற்றாங்கொட்டையளவு உருண்டைகள் செய்து கொள்ளவும்.

ஆவாரைச் சூரணம் ஒரு வெருகடியளவு எடுத்து அதனுள் ஒரு உருண்டை சேர்த்து தேன் விட்டுக் குழப்பி உட்கொள்ளவும்.

(பக்க எண் - 56)

9. **ஆவாரையாதியுருண்டை**

ஆவாரை வேர், ஆவாரை இலை, நெட்டியிலை, நீர்முள்ளியிலை, நெய்தல் இலை, முசுட்டை இலை, இவற்றில் இலை வகைகளை சம அளவு எடுத்து அதனுள் ஆவாரை வேர்ச் சூரணம் 5 மடங்கு போட்டு நீர் சேர்த்து அரைத்து உருண்டையாக்கி நிழலில் உலர்த்தி காலை, மாலை ஒவ்வொரு உருண்டை வீதம் உட்கொள்ளல்.

(பக்க எண் - 59)

இலேகியங்கள்

ஆய்விற்காக எடுக்கப்பட்ட 12 நூல்களிலிருந்து நீரிழிவுக்குப் பயன்படும் ஆவாரை சேர்ந்த இலேகியங்கள் தொகுக்கப்பட்டு அட்டவணை 06 இல் காட்டப்பட்டுள்ளது. இதன் கீழே முழுமையான விபரங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

அட்டவணை - 06

நீரிழிவுக்குப் பயன்படும் ஆவாரை சேர்ந்த இலேகியங்கள்

எண்	பெயர்	ஆவாரை பகுதி	சேரும் விதம்		பக்க எண்	நூல்
			தனி	வேறு சரக்குகளுடன்		
1	சீரக இலேகியம்	வேர்ப் பட்டை, இலை, காய்,பூ, விதை		×	153	அமிர்த சாகர பதார்த்த சூடாமணி
2	இடி ஆவாரை இலேகியம்	வேர் பட்டை		×	101	பதார்த்தகுண விளக்கம்

பொன்னையாப்பிள்ளை - அமிர்த சாகர பதார்த்த சூடாமணி எனும் நூலில் பின்வரும் இலேகியங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது

1. **சீரக இலேகியம்**

ஆவாரை - வேர்ப் பட்டை, இலை, காய், பூ, விதை, கடலிறாஞ்சிப் பட்டை, அரசம் வேர், அத்திப் பட்டை, மாம் பட்டை, ஆண்பனைவேரின் முகை, வல்லாரைச் சம்மூலம், சிறுகாஞ்சோன்றி வேர், தூதுவளை வேர், நன்னாரி வேர், காட்டு முல்லை வேர், பற்படாகம், படுக்கைவிளாத்தி வேர், இலாமிச்சம் வேர், வெட்டி வேர், வில்வம் வேர், முசுமுசுக்கை வேர், தேற்றா வேர், சிற்றாமுட்டி வேர், கண்டங்கத்தரி வேர், கருவாழைக் கிழங்கு வகைக்கு பலம் கால் இடித்து தூள் செய்து தூணிநீர் எட்டொன்றாக வற்றவைத்து பிழிந்து அதனுடன் தென்னம்பாளைச் சாறு - படி 1 கலந்து கராம்பு, சாதிக்காய், வசுசாசி, சுக்கு வகைக்கு - வராகனிடை 4, இந்துப்பு வராகனிடை 3, திப்பிலி, கோரோசணை வகைக்கு - வராகனிடை 1, காட்டச் சீரகம் - வராகனிடை 3 இவற்றுள் சாதிக்காய், வசுவாசி, கோரோசனை எனும் மூன்றையும் வெயிலில் உலர்த்திப் பொடிபண்ணவும் ஏனையவற்றை இளவறுப்பாய் வறுத்துப் பொடிபண்ணவும். நற்சீரகம் - வராகனிடை 160 பொறுக்கி எடுத்து எலுமிச்சம் புளியில் முப்பது நாழிகை ஊறவைத்து நிழலிலுலர்த்திப் பொடிபண்ணவும். கற்கண்டு வராகனிடை காயவைத்து மாவாக எடுக்கவும். பால் - 4 படியில் உள்ளி 10 வராகனிடை சேர்த்து பாகு காய்ச்சிக் கொள்ளவும். முந்திய கஷாயத்தைப் பாகுபருவத்தில் காய்ச்சி ஆறிய மறுபடி அடுப்பில் வைத்து பால்

சேர்ந்த குழம்பும் நெய் அரைப் படியும் விட்டுக் காய்ச்சி எல்லாம் சேர்த்து பென்னிறமாக வரும்போது சரக்குத் தூளும், சீரகத் தூளும் கலந்து சிறுகச் சிறுகத் தூவிக் கைவிடாமல் துலாவிக் காய்ச்சவும். கற்கண்டுத் தூளும் அப்படியே துலாவிக் கிண்டி இலேகியப் பதத்தில் அறக்கி வைத்துக்கொண்டு தேன் படி அரை சற்றே சுடவைத்து இலேகியத்தில் வார்த்துக் கிளறிக்கொள்ளவும். மூன்று நாள் தானியபுடம் வைத்து எடுத்துக் கொட்டைப்பாக்களவு உண்ணவும். மூன்று நாளைக்கு புளி ஆகாது. இந்த மூன்று நாட்களும் காலையில் மட்டும் மருந்து உண்டு பின் இருவேளையும் உண்ண நீரிழிவு குணமாகும்.

(பக்க எண் - 153)

கண்ணுச்சாமிப் பிள்ளை – பதார்த்தகுண விளக்கம் எனும் நூலில் பின்வரும் இலேகியம் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

2. இடி ஆவாரை இலேகியம்

நன்றாய் களுவித் தேய்த்து கறுப்புப் பொடடுப் போகப் புடைத்து எடுத்த எள்ளு – பலம் 10 **ஆவாரை வேர்ப்பட்டைச் சூரணம்** வறுத்த கடலை மா வகைக்கு பலம் 5 இவற்றுடன் 14 வீசை சீனிச் சர்க்கரை 18 படி தேன் இட்டு நன்றாயிடித்து ஜாடியில் பத்திரப்படுத்துக. வேளைக்கு நெல்லிக்காய் பிரமாணம் அந்திசந்தி கொடுத்து வருதல்.

(பக்க எண் - 101)

தைலங்கள்

ஆய்விற்காக எடுக்கப்பட்ட 13 நூல்களிலிருந்து நீரிழிவுக்குப் பயன்படும் ஆவாரை சேர்ந்த தைலங்கள் தொகுக்கப்பட்டு அட்டவணை 07 இல் காட்டப்பட்டுள்ளது. இதன் கீழே முழுமையான விபரங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

அட்டவணை - 07
நீரிழிவுக்குப் பயன்படும் ஆவாரை சேர்ந்த தைலங்கள்

எண்	பெயர்	ஆவாரை பகுதி	சேரும் விதம்		பக்க எண்	நூல்
			தனி	வேறு சரக்குகளுடன்		
1	தைலம் (தலைக்கு)	பட்டை		×	39	சரபேந்திர வைத்திய முறைகள்
2	தைலம் (உள் மருந்து)	பட்டை		×	10	சித்த அகத்தியர் இரண்டாயிரம்

வாசுதேவ சாஸ்திரி, வெங்கடராஜன் - சரபேந்திர வைத்திய முறைகள் நூலில் பின்வரும் தலைக்கு வைக்கும் தைலம் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

1. **தைலம்**

பருத்திக் கொட்டை 40 பலம் எடுத்து ஒன்றிரண்டாக இடித்தெடுத்து 16 படி நீர் விட்டு அடுப்பேற்றி எட்டிலொன்றாகக் காய்ச்சவும். அறுகம் வேர் 20 பலத்தை எடுத்து 10 படி நீர் விட்டு அதையும் எட்டிலொன்றாகக் காய்ச்சிக்கொள்ளவும். அமுக்கிராக்கிழங்கு – 8 பலம், மெருகன் கிழங்கு – 5 பலம், வெட்டிவேர் – 5 பலம், சிற்றாமுட்டி வேர் – 5 பலம், நெல்லிப்பருப்பு – 5 பலம், சிற்றாமணக்கு வேர் – 5 பலம், நிலக்கமிழ் வேர் – 5 பலம், தண்ணீர்விட்டாங்கிழங்கு – 5 பலம், பாதிரி வேர் – 5 பலம், நீர்ப்புலாப்பட்டை – 5 பலம், **ஆவாரம் பட்டை** – 5 பலம், அத்திப்பட்டை – 5 பலம் இவற்றை நன்றாக நசுக்கி மடாவில் போட்டு 20 மரக்கால் நீர் ஊற்றவும். இதையும் எட்டிலொன்றாகக் காய்ச்சி இறுத்து எல்லாவித கஷாயத்தையும் ஒன்று சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

நல்லெண்ணெய் நாலுபடி சேர்த்து அடுப்பில் வைத்தக் கொதிக்கவைக்கவும். இவை யாவும் ஒன்றுபடக் கலந்துவரும்போது இளநீர் 4 படியும், பசுப்பால் 4 படியும் சேர்த்துக்கொண்டு கீழுள்ள சரக்குகளின் கற்கத்தையும் எண்ணெயுடன் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும். கௌளா, சீரகம், மஞ்சிஷ்டி, கருவேல், பட்டை, சுக்கு, மிளகு, திப்பலி, கல்நார், தக்கோலம், அதிமதுரம், சாதிபத்திரி, சாதிக்காய்,

இலவங்கம்பத்திரி, கிரந்திதகரம், நாணகம், சிறுநாகம்பூ, தாளிசபத்திரி, பூஞ்சாந்திப்பட்டை, கூகைநீறு, தாமரை வளையம், புளியங்கொட்டைத் தோல், சடாமாஞ்சில், சமுத்திராப்பச்சை, அத்திமொட்டு, செங்களுநீர்க் கிழங்கு, தாமரைச் சமூலம் இடித்த சாறு, **ஆவாரை விதை**, கொத்தமல்லி விதை, கிளுயூரம்பட்டை, கடலிறஞ்சிப்பட்டை, விளாம்பிசின், வில்வம்பிசின், பஞ்சதிரவியம் (இலவங்கம், ஏலம், கற்பூரம், சாதிக்காய், தக்கோலம்) இவை வகைக்கு 2 வராகனெடை எடுத்து தென்னம் பூ சாற்றால் நன்கு அரைத்து அடுப்பிலுள்ள தைலத்தில் குழப்பி தைலத்தை தகுந்த பதத்தில் இறக்கவும். தைலம் ஆறிய பின் புனுகுச் சட்டம் 12 பலம், பச்சைக் கற்பூரம் 12 வராகனெடையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

3 நாளைக்கு ஒரு தடைவ தலை முழுகி வர வேண்டும்.

பத்தியம் - எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்ட தினத்தன்று இச்சா பத்தியமாக இருக்கவும். ஸ்திரி சங்கம் இல்லாமல் ஒரு மண்டலம் தலை முழுகிவரல்

(பக்க எண் - 39)

வெங்கடராஜன் - சித்த அகத்தியர் இரண்டாயிரம் நூலில் பின்வரும் தைலம் உள்மருந்தாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

2. தைலம்

ஆவாரைப் பட்டை, முருங்கைப் பட்டை, ஆலம் விழுது, வேம்பாடம்பட்டை, கருவேலம்பட்டை, பிராய், அடம்பு, வேங்கை,

கருங்காலி, கோரைக் கிழங்கு, தேவதாரம், மரமஞ்சள், சந்தனத் தூள், பேய்த்துமட்டி வேர், நெல்லிவற்றல், கடுக்காய்த் தோல், பூவரசம்பட்டை, தான்றித் தோல், பாதிரிப்பட்டை, குமிழ் வேர் இவைகள் வகைக்கு - 5 பலம்., இவைகளைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி இடித்து ஓர பாத்திரத்திலிட்டு 8 மரக்கால் சுத்த ஜலம் விட்டு அடுப்பின் மேலேற்றி 1 மரக்கால் கஷாயமாக வற்றவைக்கவும். பின்னர் கருங்காலிவிதை, வேங்கைவிதை, நீர்முள்ளிவிதை, ஆவாரைச்சமூலம், திருநாமப்பாலைவேர், திருநாமப்பாலைவிரை, பருத்திக்கொட்டை, கிருஷ்ண அப்பிரகம் (சுத்திசெய்தது), காந்தம், பொரித்த எவச்சாரம், கற்கடசிருங்கி இவைகளை வகைக்கு - 2 கழஞ்சு (2½வராகனெடை) வீதம் எடுத்துச் சாறு விட்டரைத்துக் கொள்ளவும். இதனுடன் நெல்லிக்காய்ச்சாறு - சின்னப்படி ½ விட்டு ஒன்றாகக் கலந்து அடுப்பின் மேலேற்றி எரித்துப் பதத்தில் வடிக்கவும். இதனுடன் தேன் ஒரு உழக்கு விட்டுக் கலந்து உட்கொள்ளவும். நீரிழிவிற்கு இந்த மருந்துடன் 2 கழஞ்சு பேராவாரைப் பொடி போட்டுக் கொண்டு நீயகுலாதித் தைலத்துடன் உட்கொள்ள நீரிழிவுகள் தீரும்.

(பக்க எண் - 10)

நெய்கள்

ஆய்விற்காக எடுக்கப்பட்ட 13 நூல்களிலிருந்து நீரிழிவுக்குப் பயன்படும் ஆவாரை சேர்ந்த நெய்கள் தொகுக்கப்பட்டு அட்டவணை 08 இல் காட்டப்பட்டுள்ளது. இதன் கீழே முழுமையான விபரங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

அட்டவணை – 08

நீரிழிவுக்குப் பயன்படும் ஆவாரை சேர்ந்த நெய்கள்

எண்	பெயர்	ஆவாரை பகுதி	சேரும் விதம்		பக்க எண்	நூல்
			தனி	வேறு சரக்குகளுடன்		
1	நாவல் நெய்	பட்டை		×	47	பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம்
2	சஞ்சீவி நெய்	பட்டை, இலை		×	33	அமிர்த சாகர பதார்த்த சூடாமணி

பொன்னையா - பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம் நூலில் பின்வரும் நெய் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

1. **நாவல் நெய்**

நாவலத்தி கொன்றையா **வரையின் பட்டை**

நல்லரசி னுடன் கருவேல் கடலி றாஞ்சி

மேவுமிவை பட்டையிடித் தவித்த நீரில்

விளம்புநறு நெய்நாழி விட்டுக் காய்ச்சி

வாவிநறுஞ் செங்களுநீர்க் கிழங்கு கோட்டம்

வகுத்த வெள்ளைக் குன்றிமணி கன்மதமப் பிரகம்

தாவியொன்றோர் கழஞ்சரைத்து வடித்த நெய்யைத்

தானருந்தச் சலக்கழிச்சல் தணிந்துபோமே

போமேநீ ரழிவுவெட்டை பிரமே கங்கள்

பொல்லாத சலக்கழிச்சல் புண்ணெ ரிப்புத்

தாமேவு நாவறட்சி தண்ணீர்த் தாகந்

தயங்கியமோர் மண்டியெனச் சரியு மேகம்

தீர்மவு மிரத்தசலக் கடுப்பு மூலந்

தீராத நீர்க்கடுப்புக் காய்ச்சல் கூதல்

தேமேவு கதிரவன்முன் பனியே போலத்

தீருமென வாயுண்மறை செப்பு மன்றே.

(பக்க எண் - 47)

நாவல், அத்தி, கொன்றை, ஆவாரை இவற்றின் பட்டை, நல்லரிசி, கருவேல், கடலிறாஞ்சி இவற்றின் பட்டை எடுத்து இடித்து அவித்த நீரில் நல்ல நெய் 1 நாழி விட்டு காய்ச்சி செங்களுநீர் கிழங்கு, கோட்டம், வெண்குன்றி, கன்மதம், அப்பிரகம் - வகைக்கு 1 கழஞ்சு அரைத்து வடித்த நெய்யை அருந்த நீரிழிவு, வெட்டை, பிரமேகம், பொல்லாத சலக்கழிச்சல், ..., நாவறட்சி, தாகம், மேகம்...................... , இரத்த சலக்கடுப்பு, மூலம், சலக்கடுப்பு, காய்ச்சல் தீரும்.

பொன்னையாப்பிள்ளை - அமிர்த சாகர பதார்த்த சூடாமணி எனும் நூலில் பின்வரும் நெய் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

2. சஞ்சீவி நெய்

அத்தியோ டுதிர வேங்கை **யாவரை** யரசு வெள்வேல்

இத்திப்பூ வரசால் பூலா விருவிளா வொடுவ டக்கி

நத்தலில் விடத்தனாவல் நறுவிலி றாஞ்சி யேசெங்

கத்தாரி மருதின் பட்டை கருதொரு பலம்வ கைக்கே.

இடியெல்லாந் தூள தாக்கி யிருபத்து நான்காய்ச் சொல்லும்

படிபுனல் விட்டி ரண்டு படியாகக் காய்ச்சி நன்காய்

வடிகொண்ட பின்னர்க் கேளு வல்லாரை பொன்னாங் காணி

கடிமுசு முசுக்கை யேகீழ் காய்நெல்லி நெருஞ்சி கையான்.

ஓரிதழ்க் கஞ்சத் தோடே யுற்ற**வா வரையி வயிற்றின்**

சீரிய விலைவா ழைப்பூச் செம்பரத் தம்பூ சாத்தா

வாரிசெங் கழுநீ ராம்பல் வாழையே கருணை யல்லால்

கோரைதா மரைநி லத்திற் கொழும்பனை யிவற்றின் கந்தம்.

வெள்ளரி நெல்லி தாழை விரும்புமா தளையி வற்றின்

கள்ளமில் காய்கற் றாழை கரும்பொடு கோவை சீந்தில்

தள்ளருந் தண்டி வற்றின் சாறுக ளிளநீ ரான்பால்

மெள்ளவே வகையொவ் வொன்று விளம்பரை நாழியாமே.

வெட்டி தூ துளைநன் னாரி யிலாமிச்சு வில்வஞ் சிற்ற

மட்டியே யாடா தோடை வண்சொயஞ் சிவதை பேர

மட்டிநா யுருவி யல்லான் மன்னிய நத்தைச் சூரி

தட்டிலா விவற்றின் வேருந் தகுவிளா நற்பே ரீஞ்சு.

முந்திரி யிவற்றி னல்ல முதிர்ந்திடு பழத்தி னோடு

நந்துமுள் ளிலவி லுற்ற நறும்பிசின் வகையொவ் வொன்றும்
சிந்திடா நாற்க ழஞ்சு சிற்றேலங் கன்னார் கோட்டம்
கந்தமார் சாதிக் காய்பூக் களங்கமி னாகம் பூவும்.

திரிகடு கசம தாகஞ் செவ்வள்ளி சிற்ற ரத்தை
கருதிரு சீர கந்நற் கராம்பொடு கடுக்காய்ப் பிஞ்சு
தருசீன மிருப்பை யின்பூச் சாதிபத் திரியும் வண்பொன்
னரிதாரஞ் சாதி லிங்க மதிமது ரம்வேம் பாடல்

அரியசந் தனந்தக் கோல் மடவிகச் சோலம் வாசம்
மருவில வங்கப் பட்டை வகையிரு கழஞ்சு தூக்கிப்
பரிவுற வடித்தீ ரெட்டுப் படிபுனல் விட்டு வற்றி
இருபடி யாகக் காய்ச்சி யெல்லா மொன்றாகச் சேரே.

ஆவினெய் யிரண்டு நாழி யதுவுஞ்சேர்த் தடுப்பு லேற்றித்
தாவற மூன்று நாளுந் தழலிடைச் சிறுகக் காய்ச்சி
மேவுறு நான்கா நாளில் மெழுகெனும் பதத்தின் முக்கட்
தேவனை வணங்கி நல்ல தினத்தினில் வடித்தா றாமுன்.
குங்குமப் பூவிந் துப்புக் கொளுங் கோரோ சனையி னோடே

புங்கநல் வாசப் பச்சைப் பூரமே யோர்க ழஞ்சாய்
மங்குறா வகைதூ ளாக்கி மாசுதீர் நெய்க்கு ளிட்டே
பொங்கிய தினந்தான் மூன்று போயபின் புசிக்கக் கேளே.

மருவுறச் சீனி சேர்த்து மண்டலங் கரண்டி யுண்டாற்
பரிசல ரோக மெல்லாம் பறந்திடு மென்பு ருக்கி
பிரமேக மிருபத் தொன்று பெரும்பாடு கல்ல டைப்புக்
கிருச்சினம் வெள்ளை வெட்டை கிறுகிறுப் புடற்பு ணின்னும்.

கயரோக மூலரோகங் கைகாலை முடக்கும் வாதம்
சயமுறு கோழை யாவுந் தவிர்ந்திடு மாத ருக்கு
நியமமாய் வரட்சி நீங்கி நிகரிலாக் கருப்ப முண்டாம்
அயர்வுட னிருது வில்லா வரிவையு மிருது வாவாள்

சதிசல ரோகந் தீர்க்குஞ் சஞ்சீவி நெய்யி தன்பேர்
பதனமா யந்தி சந்தி பத்துநா ளருந்தி யப்பால்
விதிமுறை பதினோ ராநாள் விட்டருஞ் சந்த னாதி
அதிசிறு சந்த னாதி யமுதசா கரமா மெண்ணெய்

சொல்லுமிவ் வெண்ணெ யொன்றைச் சுகம்பெற வைத்து மூழ்கி
வெல்லவே மற்ற நாளின் மீளவு நெய்பு சித்து
வல்லையி லிந்த வண்ண மண்டல முண்டா யானால்
ஒல்லையிற் சலரோ கம்போ மொடுங்கிய மேனி தேறும்.

(பக்க எண் - 33)

அத்தி, உதிரை, வேங்கை, ஆவாரை, அரசு, வெள்வேர், இத்தி, பூவரசு, ஆல், பூலா, இருவிளா, ..., விடத்தல், நாவல், நறுவிலி, கடல்றாஞ்சி, செங்கத்தாரி, மருது இவற்றின் பட்டை - வகைக்கு 1 பலம் எடுத்து இடித்து தூளாக்கி 24 படி நீர்விட்டு 2 படியாக காய்ச்சி வடித்த பின்னர் வல்லாரை, பொன்னாங்காணி, முசுமுசுக்கை, கீழ்க்காய்நெல்லி, நெருஞ்சி, கையான்தகரை, ஓரிதழ்தாமரை, ஆவாரை இவற்றுடன் வாழைப்பூ, செம்பரத்தம்பூ, சாத்தாவாரி, செங்களுநீர்,..... வாழை, கருணைக்கிழங்கு, கோரை, தாமரை, ...,வெள்ளரி, நெல்லி, தாழை, மாதுளை இவற்றின் காய், கற்றாழை, கரும்பு, கொவ்வை, சீந்தில் தண்டு இவைகளின் சாறு, இளநீர், ஆவின் பால் - வகை 1 உம், ½ நாழி வெட்டிவேர், தூதுவளை, நன்னாரி, இலாமிச்சு, வில்வை, சிற்றாமட்டி, ஆடாதோடை, ……….. சிவதை, பேராமட்டி, நாயுருவி, நத்தைச்சூரி, இவற்றின் வேரும், விளாத்தி, பேரீச்சை, முந்திரி இவற்றின் நன்றாய் முதிர்ந்த பழத்தோடு நறும்பிசின் வகைக்கு - 4 கழஞ்சு, சிற்றேலம், கல்நார், கோட்டம், சாதிக்காய் பூ, சிறுநாகம்பூ, திரிகடுகு, ஓமம், செவ்வள்ளி, சாதிபத்திரி,

சிற்றரத்தை, இருசீரகம், கராம்பு, கடுக்காய்பிஞ்சு, சீனக்காரம், இழுப்பம் பூ, சாதிபத்திரி, பொன்னரிதாரம், சாதிலிங்கம், அதிமதுரம், வேம்பாடல், சந்தனம், கச்சோலம், இலவங்கப்பட்டை, வகைக்கு - 2 கழஞ்சு எடுத்து வடித்து 16 படி நீர் விட்டு 2 படியாக வற்றக் காய்ச்சி எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக சேர்த்து பசுநெய் - 2 நாழி சேர்த்து அடுப்பேற்றி 3 நாளும் மெல்லிய தணலில் காய்ச்சி 4ம நாள் மெழுகு பதத்தில் சிவனை வணங்கி நல்ல தினத்தில் வடித்து ஆறமுன்பு குங்குமப்பூ, இந்துப்பு, கோரோசனை, பச்சைக்கற்பூரம் - வகைக்கு 1 கழஞ்சாய் எடுத்து தூளாக்கி அதனை நெய்க்குள் இட்டு 3 நாட்கள் சென்றபின்பு புசித்தல்.

சீனிசேர்த்து 1 மண்டலம் ஒரு கரண்டி உண்டால் சலரோகம், என்புருக்கி, பிரமேகம் 21, பெரும்பாடு, கல்லடைப்பு, கிருச்சரம், வெள்ளை, வெட்டை, கிறுகிறுப்பு, குடற்புண், கசரோகம், மூலரோகம், முடக்குவாதம் யாவும் தீரும். பெண்களுக்கு வரட்சி நீங்கி கர்பம் உண்டாகும்.

அதிக சலரோகம் நீங்க காலை, மாலை 10 நாள் அருந்தி 11ம நாள் சந்தனாதி, அரிசிறு சந்தனாதி, அமுத சாகரமாம் எண்ணெய் இவற்றில் ஒன்றை வைத்து முழுகி மறுநாள் மீளவும் நெய் புசித்து 1 மண்டலம் உண்டால் சலரோகமும் நீங்கி மெலிந்த தேகமும் தேறும்.

பிட்டு

ஆய்விற்காக எடுக்கப்பட்ட 13 நூல்களிலிருந்து நீரிழிவுக்குப் பயன்படும் ஆவாரை சேர்ந்த பிட்டுகள் தொகுக்கப்பட்டு அட்டவணை 09 இல் காட்டப்பட்டுள்ளது. இதன் கீழே முழுமையான விபரங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

அட்டவணை – 09

நீரிழிவுக்குப் பயன்படும் ஆவாரை சேர்ந்த பிட்டுகள்

எண்	பெயர்	ஆவாரை பகுதி	சேரும் விதம்		பக்க எண்	நூல்
			தனி	வேறு சரக்குகளுடன்		
1	பிட்டு	துளிர்		×	29	பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம்
2	தாமரை வளையாதிப் பிட்டு	விதை		×	59	சரபேந்திர வைத்திய முறைகள்

பொன்னையா - பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம் நூலில் பின்வரும் பிட்டு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

1. **பிட்டு**

மலைதாங்கித் துளிருட**னா வாரை** தன்னில்

வரு**துளிருங்** குறுவையினி லரிசி மாவில்

நலமாகப் பிட்டவித்து மேதி தன்னி

னல்லதயி ருடன்கூட்டி யுண்ண நன்றாம்

திலமான வெண்ணெய்பிண் ணாக்குங் கூட்டித்

தினமருந்த நன்றாகுங் கழற்கொ ழுந்தும்

குலமான மூக்கறைச்சிக் கொழுந்து மெள்ளின்

குலவுபொரி யரிமாவிற் பிட்டுக் கொள்ளே

கறுப்புநெல்லின் றவிட்டுடனே குரக்கன் மாவுங்

கலந்து**முன்னே சொன்ன துளிர்** வகையுங் கூட்டி

இறுக்கமுறப் பிட்டவித்துத் திலத்தி லெண்ணெ

யெருமையினிற் றயிர்கூட்டி யுண்ண நன்றாம்

நறுக்குதுளிர் வகைகோரைக் கிழங்கு மாவு

நல்லவெள்ளின் பொரிகறுப்ப னரிசி தன்னில்

வறுத்தமா வுடன்கூட்டிப் பிட்ட வித்து

வழங்குமென்ணெ யுடன் றயிருங் கூட்டி யுண்ணே

சிறுக்கறுப்ப னரிசியுமெட் பருப்புத் தானுஞ்
சிவந்**தவா வரைவேர்**த்தூள் தானுங் கூட்டி
மறுக்கவொன்றா யிடித்ததனை மாவாயத்தெள்ளி
மதிக்கவெள்ளி னெண்ணெய்குழைத் தருந்தி வந்தால்
பொறுக்குமிதிற் சலக்கழிச்சல் தண்ணீர்த் தாகம்
பொருவரிய நாவரட்சி யுழலை காந்தல்
வெறுப்புறுமவ் வயிற்றெரிவு தீரு மென்று
விளம்பினா ராயுண்மறை தெரிந்த மேலோர்

(பக்க எண் - 29)

மலைதாங்கித் துளிருடன் ஆவாரைத் துளிரும் சேர்த்து குறுவை அரிசிமாவில் பிட்டவித்து தயிருடன் கூட்டி உண்ண நன்று. இதனை .... வெண்ணெய், பிண்ணாக்கும் கூட்டி உண்ணவும் நன்று.

கழற்சிக் கொழுந்தும், மூக்கிறைச்சிக் கொழுந்தும், எள்ளும் பொரியரிசிமாவில் பிட்டவித்த உண்ணல்

கறுப்பு நெல்லின் தவிட்டுடன் குரக்கன் மாவும் கலந்து முன்னர் சொன்ன துளிர் வகைகளையும் கூட்டி பிட்டவித்து நல்லெண்ணெய், எருமைத் தயிர் கூட்டி உண்ண நன்று.

.........துளிர், கோரைக்கிழங்கு மா, எள்ளுப் பொரி, கறுப்பனரிசி வறுத்த மா கூட்டி பிட்டவித்து தயிருடன் கூட்டி உண்ண நன்று.

சிறுகறுப்பனரிசி ...., ஆவாரை வேர்த் தூளும் கூட்டி அடித்து மாவாக்கி நல் எண்ணெயில் குழைத்து உண்டு வந்தால் சலக்கழிச்சல், தாகம், நாவறட்சி, அழலை, காந்தல், வயிரெரிவு தீரும்.

வாசுதேவ சாஸ்திரி, வெங்கடராஜன் - சரபேந்திர வைத்திய முறைகள் நூலில் பின்வரும் பிட்டு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

2. தாமரை வளையாதிப் பிட்டு

தாமரையிலைச்சுருள், துடரிக் கொழுந்து, **ஆவாரை விதை** சம எடை எடுத்து நிழலிலுலர்த்திச் சூரணம் செய்துகொள்ளவும். ஒரு வாயகன்ற சட்டியில் மோரை விட்டு அதன் வாய்க்கு வேடு கட்டி சூரணத்தை மோர்விட்டுப் பிசறி அவ் வேட்டின்மேல் வைத்து மேலே ஒரு சட்டி கொண்டு மூடி அடுப்பேற்றிக் கொதிக்க வைத்து பிட்டாய் சுட்டு இறக்கி காலை, மாலை உண்ணல்.

(பக்க எண் - 59)

வேறு முறைகளில் உள்ளெடுக்கப்படும் மருந்துகள்

ஆய்விற்காக எடுக்கப்பட்ட 13 நூல்களிலிருந்து நீரிழிவுக்குப் பயன்படும் ஆவாரை சேர்ந்த வேறு முறைகளில் உள்ளெடுக்கப்படும் மருந்துகள் தொகுக்கப்பட்டு அட்டவணை 10 இல் காட்டப்பட்டுள்ளது. இதன் கீழே முழுமையான விபரங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

அட்டவணை –10

நீரிழிவுக்குப் பயன்படும் ஆவாரை சேர்ந்த வேறு முறைகளில் உள்ளெடுக்கப்படும் மருந்துகள்

எண்	பெயர்	ஆவாரை பகுதி	சேரும் விதம்		பக்க எண்	நூல்
			தனி	வேறு சரக்குகளுடன்		
1	-	துளிர்		×	28	பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம்
2	-	ஆவாரை யரிசி		×	28	
3	-	கொழுந்து		×	28	
4	-	ஆவாரையரிசி, பட்டை		×	28	

5	-	சமூலம்		×	28	பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம்
6	ஆவராதி அடை	இலை		×	52	சரபேந்திர வைத்திய முறைகள்
7	-	விதை		×	55	
8	-	பட்டை		×	345	யூகி முனிவர் வைத்திய சிந்தாமணி
9	-	ஆவாரைப் பஞ்சாங்கம்		×	342	
10	-	பூ	×		85	குணபாடம்
11	-	பிசின்	×		85	
12	-	பிசின்	×		101	பதார்த்தகுண விளக்கம்

பொன்னையா - பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம் நூலில் பின்வருவன குறிப்பிடப்பட்டள்ளது.

1. எருமைமோர் இருநாழி சட்டியில் விட்டு வேடுகட்டி, வேட்டின் மேல் **ஆவாரம் துளிர்** அரைப்பிடி, கராம்பு – 5, கோரோசனை அரைப்பணவிடை இவற்றை வேட்டின் மேல் வைத்து மூடியவித்த நன்றாயவிந்த உடனே எடுத்துக் கல்வத்திலிட்டு மேற்படி சட்டியிலுள்ள மோர் வார்த்தரைத்து அம்மோரிலேயே கலக்கிக் காலை வேளையில் குடிக்கவும். இப்படி அரை மண்டலங் கொள்ளச் சகல நீரிழிவும் சாந்தமாகும்.

(பக்க எண் - 28)

2. கருவேலம் பிசின், கழஞ்சு – 4, பருத்திப்பருப்பு – 4, **ஆவரையரிசி** – 4, வெண்குண்றிப் பருப்பு – 4, எருமை மோரில் அரைத்துக் கலக்கிக் குடிக்கவும்.

(பக்க எண் - 28)

3. **ஆவாரங் கொளுந்து**, கருவேலங்கொழுந்து, அவுரியிலை இவற்றை வாழையிலையிற் சுருட்டி உமிக்காந்தலிற்சுட்டு நல்லெண்ணெய் வார்த்தரைத்து நல்லெண்ணெயில் உட்கொள்ளவும்.

(பக்க எண் - 28)

4. நெல்லிமுள்ளியை எருமை மோரில் ஊறவிட்டு மறுநாட் பிசைந்து அதில் **ஆவரையரிசி, ஆவாரம் பட்டை,** வில்வம் பட்டை, கடுக்காய் என்பவற்றைப் பொடித்துக் கலக்கிக் குடிக்கவும்.

(பக்க எண் - 28)

5. முருங்கைப் பட்டை,**ஆவாரைச் சமூலம்** இவற்றைத் தேன் வார்த்தரைத்து மோரில் கலக்கிக் குடிக்கவும்.

(பக்க எண் - 28)

வாசுதேவ சாஸ்திரி, வெங்கடராஜன் - சரபேந்திர வைத்திய முறைகள் நூலில் பின்வருவன குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது

6. ஆவராதி அடை

ஆவாரை இலை– ஒரு பிடி, குருவை அரிசி – ஒரு உழக்கு இதனை உப்பு சேர்க்காமல் அரைத்து வடை தட்டி நல்லெண்ணையில் தோய்த்தெடுத்து 8 நாட்கள் விடாமல் காலை, மாலை உண்ணல்.

(பக்க எண் - 51)

7. காந்தாதி மருந்து

வஸ்திரகாயம் செய்த **ஆவாரை விதைப்** பொடி – 1 பலம், சுத்தி செய்த காந்தம் களிப்பாக்க நெல்லி வற்றல் இவற்றை நல்லெண்ணெய் விட்டு பிசைந்து ஒரு சேலைதனில் வைத்து நன்றாகச் சுற்றிக் கட்டி ஒரு சட்டியில் தோலா இயந்திரமாகக் கட்டி 2 படி நீர் விட்டு எரித்த பக்குவமான பின் அடுப்பிலுள்ள அனலை எடுத்துவிட்டுப் பொட்டணத்தைப் பிரித்து அதில் ஒரு பாக்களவு எடுத்து எலுமிச்சம்பழச் சாறு கூட்டி தினந்தோறும் உண்ணல்.

(பக்க எண் - 55)

யூகி முனிவர் - யூகி முனிவர் வைத்திய சிந்தாமணி எனும் நூலில் பின்வருவன குறிப்பிடப்பட்டள்ளது.

8. கோட்டம், அதிமதுரம், மரமஞ்சள், சன்னலவங்கப் பட்டை, திரிபலை, சீந்தில், மஞ்சள், முத்தக்காசு, நன்னாரி வேர்,

சிறுதேக்கு, விலாமிச்சம் வெர், தூதுள வேர், கடலிறாஞ்சிப் பட்டை, கொன்றைப் பட்டை, **ஆவாரைப் பட்டை**, நாவற் பட்டை, அத்திப் பட்டை, பூவரசம் பட்டை, மருதம் பட்டை, அழிஞ்சில் பட்டை, இலந்தைப் பட்டை, சிற்றாமுட்டி, நெருஞ்சி சமன் கூட்டி இடித்துக் கியாழஞ் செய்து அதில் சிறுகத் தேன்விட்டு உட்கொள்ளல்.

(பக்க எண் - 345)

9. சீந்திற் சர்க்கரை, பூமிச்சர்கரைக்கிழங்கு வகைக்கு - 5 பலம், பறங்கிப்பட்டை - 8 பலம், திரிகடுகு, நறுக்குமூலம், சிற்றரத்தை, சிறுநாகப்பூ, கடலிராஞ்சிப்பட்டை, சடாமாஞ்சில், கோட்டம், மகரப்பூ, குங்குமப்பூ, சாதிக்காய், கோரோசனை, கிராம்பு, ஏலம், சிறுதேக்கு, அதிமதுரம், சந்தனம், சீரகம், வால்மிளகு, தாளிசபத்திரி, அக்கராகாரம், சாதிப்பத்திரி, கடுக்காய்ப்பூ ஆகியவை வகைக்கு – 1 பலம் இடித்துத் தூள் செய்து **ஆவாரைப் பஞ்சாங்கம்** வகைக்குப் - 10 பலம் இடித்து 50 படி செவ்விளநீரிற் போட்டு எட்டிலொன்றாக வற்றவைத்து இறுத்த கியாழத்தில் 20 பலம் சீனியைக் கரைத்துப் பாகுசெய்து அதில் தூள்களைத் தூவிதக் கிண்டி, நெய் ஒருநாழி கூடவிட்டு இளகம் செய்து நாளொன்றுக்குக் கொட்டைப்பாக்கு அளவு ஒரு கழஞ்சு அப்பிரகசெந்தூரம், முக்கால் கழஞ்சு

வங்க பற்பம், அரைக் கழஞ்சு பவளபற்பம் வைத்து ஒருமண்டலம் உட்கொள்ளல்.

(பக்க எண் - 342)

முருகேச முதலியார் - குணபாடம் எனும் நூலில் பின்வருவன குறிப்பிடப்பட்டள்ளது.

10. **ஆவாரம் பூ**வை சமைத்து உண்ண நீரிழிவு சமப்படும்.

(பக்க எண் - 85)

11. **ஆவாரம் பிசின்** 4 – 10 கிராம் எடுத்து நீரில் கலந்து குடித்துவர நீரிழிவு போகும்.

(பக்க எண் - 85)

கண்ணுச்சாமிப் பிள்ளை – பதார்த்தகுண விளக்கம் எனும் நூலில் பின்வருமாறு குறிப்பிடப்பட்டள்ளது.

12. ஆவாரம் பிசின் 2 – 3 குன்றி எடை எடுத்து தினம் இருவேளை 20 – 40 நாட்கள் பசுப் பாலில் கொடுத்துவர நீரிழிவு தீரும்.

(பக்க எண் - 101)

தொகுப்பு

சித்த மருத்துவ அடிப்படைச் சிகிச்சை முறையில் மூலிகைகளே முக்கிய இடம் வகிக்கின்றன. இங்கு மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படும் மூலிகைகள் ரோகம் ஏற்படக் காரணமாக இருந்த பிரகோபமடைந்த தோஷத்தைத் தணிக்கக் கூடிய குணத்தைக் கொண்டிருக்கும். அந்தவகையில் நீரிழிவு நோயைக் குணப்படுத்தும் ஆவாரையின் சுவை துவர்ப்பாகவும், தன்மை தட்பமாகவும், பிரிவு இனிப்பாகவும் உள்ளது. இதில் பிருதுவி + நீர் பஞ்சபூதங்களைக் கொண்டுள்ளது. இது கபதோஷத்தைக் கூட்டிப் பித்த தோஷத்தைக் குறைவடையச் செய்யும். நீரிழிவு நோயானது நீரிழிவிற்குக் காரணமானவற்றால் கீழ் நோக்கும் கால், மேல்நோக்கும் கால், பரவுகால் என்பன மிகுந்து மூலாதாரத்தைத் தூண்டி அங்குள்ள மூலக் கனலை எழுப்பி நோயைப் பிறப்பிக்கும் [க.ந.குப்புசாமிப்பிள்ளை-சித்த மருத்துவம் பொது] என

“கோதையர் கலவி போதைகொழுத்தமீ னிறைச்சி போதைப்
பாதுவாள் நெய்யும் பாலும் பரிவுடனுண்பீ ராகில்
சோதபாண் டுவரு மிக்க சுக்கில பிரமே கந்தான்
ஓதுநீ ரிழிவு சேர வுண்டென வறிந்து கொள்ளே.”

(அகத்தியர் - 1200)

“சரியாக மேகத்தா லபான வாயு
தான்புகைக்கு மேலேறிக் கபாலச் சூடாம்

பெரிதான மேகத்தா லத்திவெந்து ரத்தம் வற்றிப்

பரிவாகித் கசவாய்வால் மந்தங் கொண்டு

பெருந்தீனி மலபந்தம் உதான வாயு

வரிவாகித் தேகமெல்லாம் விட நீ ராலே

மெய்யழிந்த மேகமென்ற திருப தாச்சே''(சித்த மருத்துவம் பொது)

என்ற பாடல்கள் மூலம் வாதம் மிகுந்து பித்தத்தைத் தன்னிலையில் கேடடையச்செய்து உடற்கூற்றுக்கள் 7 ஐயும் ஒன்று ஒன்றாய் கெடச்செய்யும்.(க.ந.குப்புசாமிப்பிள்ளை-சித்த மருத்துவம் பொது.) எனவே நீரிழிவு நோயில் வாதமும், பித்தமும் கூடிக் காணப்படுவதால் ஆவாரை மூலிகையானது பித்தத்தைத் தணித்து நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது. நோயாளியின் நாடியில்

''இருமியே வாதமும் பித்தமுங் கூடில்

மருவுசல மேகம் வாருதி போலாகும்

உருவம்வே ராகும் உண்டவுடல் காந்திடும்

உருகவே ஊனோடு உறுஞ்சி இனிக்கும்

பார்த்திடு மூன்றும் பதிந்துமெலிந்து நிற்கில்

தேர்த்திடு மேகம் உள்ளே

தோன்றியே பொருந்தி மெய்யில்.'' (சித்த மருத்துவம் பொது)

என்னும் பாடல் மூலம் வாத பித்த நாடி கூடிக் காணப்படுவதாகக் கூறப்படுகின்றது. வாத நாடியின் இடது பக்கத்தே ஐய நாடி கூடி நடந்தால் ஐயநோய் துணையாக வரும் என நீரிழிவின் உபத்திரவங்களைக் கூறுகின்றது.

நூல்களில் கூறிப்பிடப்பட்ட ஆவாரை சேர் மருந்துகளில் குடிநீர், கற்கங்கள் தவிர ஏனைய மருந்து வகைகள் சிலவற்றில் தேன், சீனி, கற்கண்டு சேர்க்கப்படுவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அந்த வகையில் தேனில் உள்ள சீனியின் அளவானது தனிச் சீனியின் அளவிலும் குறைந்த அளவையே கொண்டிருப்பதுடன் அதில் நீர், கனியுப்புகள், விற்றமின்கள், Anti oxidents என்பவற்றையும் கொண்டிருப்பதாகவும், தேனானது உள்ளெடுக்கப்பட்டவுடன் இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோசின் அளவைக் கூட்டும் அதே நேரம் இன்சுலினையும் கூட்டுவதால் 60 நிமிடங்களில் உயர்வடைந்த இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோசின் அளவு குறைவடைகின்றது எனவும் ஆய்வுகளில் நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது [(23)]. மருந்துகளைப் பொறுத்தமட்டில் தேனானது மிகச் சொற்ப அளவிலேயே சேர்க்கப்படுகின்றது. எனினும் தேனை அனுபானமாகக் கொடுக்கும்போது நோயாளியின் நோய் நிலையை கவனத்திற்கொண்டு கொடுப்பது நன்மை பயக்கும்.

இந் நூலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஆவாரை சேர் மருந்துகளில் சகல நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கும் குடிநீர்கள், கற்கங்கள் கொடுக்க முடியும். ஏனைய மருந்துகளில் சீனி, கற்கண்டு சேர் மருந்துகளை நோயாளியின் இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோசின் அளவைக் கருத்திற்கொண்டே வழங்க வேண்டும்.

நீரிழிவிற்குப் பயன்படும் ஆவாரை சேர் மருந்துகளில் கடலிறாஞ்சிப் பட்டை, தேற்றா விதை, நாவல் பட்டை, அத்திப் பட்டை என்பன பெரும்பாலும் சேர்க்கப்படுவது நூல்களில் கூறிய மருந்துகளிலிருந்து கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இவை ஆய்விற்குரிய விடயங்களாகும்.

பின்னிணைப்புக்கள்

இணைப்பு – I

நீரிழிவு நோயிற்கு நூல்களில் கூறப்பட்ட ஆவாரை சேர் குடிநீர்கள்

எண்	பெயர்	ஆவாரை பகுதி	சேரும் விதம்		பக்க எண்	நூல்
			தனி	வேறு சரக்குடன்		
1	சஞ்சீவிக் குடிநீர்	ஆவாரை		×	31	பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம்
2	குடிநீர்	ஆவரை யரிசி, வேர்		×	31	
3	ஊறல் குடிநீர்	ஆவரை யரிசி		×	33	
4	குடிநீர்	வேர்ப் பட்டை		×	33	
5	குடிநீர்	பட்டை, வேர்		×	32	
6	குடிநீர்	பட்டை		×	32	

7	குடிநீர்	பட்டை		×	485	செகராசசேகர வைத்தியத் திறவுகோல்
8	குடிநீர்	வேர்		×	487	
9	அத்தியாதிக சாயம்	பட்டை		×	26	சரபேந்திர வைத்திய முறைகள்
10	குடிநீர்	வேர்ப் பட்டை		×	37	
11	குடிநீர்	பட்டை		×	100	பதார்த்தகுண விளக்கம்
12	குடிநீர்	ஆவாரை		×	86	குணபாடம்
13	குடிநீர்	துளிர்		×	26,86 ,513	குணபாடம், சித்த மருத்துவம் பொது, சரபேந்திர வைத்திய முறைகள்
14	குடிநீர்	இலை,வேர் ,பூ, காய், பட்டை		×	28,86 ,514	
15	குடிநீர்	ஆவாரைத் தோல்		×	3	சித்த அகத்தியர் இரண்டாயிரம்

16	அத்திப் பட்டையாதி கஷாயம்	பட்டை		×	4	சித்த அகத்தியர் இரண்டாயிரம்
17	குடிநீர்	விதை		×	514	சித்த மருத்துவம் பொது
18	குடிநீர்	வேர்		×	515	
19	குடிநீர்	முழுச்செடி		×	868	Indian Medicinal plants

இணைப்பு – II

நீரிழிவு நோயிற்கு நூல்களில் கூறப்பட்ட ஆவாரை சேர் கற்கங்கள்

எண்	பெயர்	ஆவாரை பகுதி	சேரும் விதம்		பக்க எண்	நூல்
			தனி	வேறு சரக்குகளுடன்		
1	கற்கம்	வேர்	×		28	பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம்
2	கற்கம்	சமூலம்		×	28	
3	கற்கம்	மொட்டு, இலை,வேர்ப்பட்டை		×	29	
4	கற்கம்	துளிர், பூ, பிஞ்சு, அல்லி		×	485	செகராசசேகர வைத்தியத் திறவுகோல்
5	கற்கம்	வேர்	×		485	
6	ஆவராதி	கொழுந்து		×	28	சரபேந்திர வைத்திய முறைகள்
7	கற்கம்	பட்டை		×	29	

8	ஏலாதி யுருண்டை	இலை, பூ, வேர், பட்டை, காய்		×	48	சரபேந்திர வைத்திய முறைகள்
9	ஆவாரை கொழுந்து மருந்து	கொழுந்து	×		64	
10	ஆவாரை தோற்பை மருந்து	காய்-மேற்றோல்	×		68	
11	ஆவாரைப் பிட்டு	பூ, கொழுந்து	×		32	
12	ஆவாரை விரைத் தூள்	விதை	×		67	

இணைப்பு – III

நீரிழிவு நோயிற்கு நூல்களில் கூறப்பட்ட ஆவாரை சேர் சூரணங்கள்

எண்	பெயர்	ஆவாரை பகுதி	சேரும் விதம்		பக்க எண்	நூல்
			தனி	வேறு சரக்குகளுடன்		
1	ஏலாதிச் சூரணம்	இலை, பூ, காய், வேர், பட்டை		×	35	பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம்
2	சூரணம்	இலை, பூ, காய், வேர், பட்டை	×		29	
3	சூரணம்	வேர்ப் பட்டை	×		490	செகராசசேகர வைத்தியத் திறவுகோல்

4	சாதிக்காய் சூரணம்	பட்டை, ஆவரை யரிசி		×	152	அமிர்த சாகர பதார்த்த சூடாமணி
5	ஆவாரம் விதைச் சூரணம்	விதை		×	10	சரபேந்திர வைத்திய முறைகள்
6	சூரணம்	பூ		×	32	
7	ஆவாரை விரைச் சூரணம்	விதை		×	34	
8	ஆவாராதிப் பட்டைச் சூரணம்	பட்டை		×	49	
9	கடலுருஞ்சி யாதிப் பட்டைச் சூரணம்	வேர்		×	61	
10	வேலம் பூவாதிச் சூரணம்	பூ		×	63	
11	ஆவாரை வித்தாதிச் சூரணம்	விதை		×	269	

12	தினையாதிச் சூரணம்	பட்டை		×	270	சரபேந்திர வைத்திய முறைகள்
13	ஆவாரை பஞ்சகச் சூரணம்	இலை, பூ, வேர், பட்டை		×	100	பதார்த்தகுண விளக்கம்
14	சீந்தில் பொடி	பூ		×	515	சித்த மருத்துவம் பொது
15	நாவல் பொடி	பூ		×	515	
16	சூரணம்	விதை	×		177	Medicinal plants used in Ceylon

இணைப்பு – IV

நீரிழிவு நோயிற்கு நூல்களில் கூறப்பட்ட ஆவாரை சேர் குளிகைகள்

எண்	பெயர்	ஆவாரை பகுதி	சேரும் விதம்		பக்க எண்	நூல்
			தனி	வேறு சரக்குகளுடன்		
1	அயனாதிக் குளிகை	விதை		×	37	பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம்
2	காந்தரச் குளிகை	ஆவரை யரிசி		×	38	
3	காந்தஈயக் குளிகை	ஆவரை யரிசி		×	38	
4	வெள்ளைக் குன்றிமணி குளிகை	விதை		×	38	
5	வச்சிரபாட குளிகை	இலை, பூ, காய், வேர், பட்டை		×	42	

6	பெரிய குளிகை	இலை, பூ, காய், வேர், பட்டை		×	42	பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம்
7	மேகநாதக் குளிகை	இலை		×	43	
8	ஜாதிலிங்க குளிகை	விதை, கொழுந்து		×	56	சரபேந்திர வைத்திய முறைகள்
9	ஆவாரையா தியுருண்டை	இலை, வேர்		×	59	

இணைப்பு – V

நீரிழிவு நோயிற்கு நூல்களில் கூறப்பட்ட ஆவாரை சேர் இலேகியங்கள்

எண்	பெயர்	ஆவாரை பகுதி	சேரும் விதம்		பக்க எண்	நூல்
			தனி	வேறு சரக்குகளுடன்		
1	சீரக இலேகியம்	வேர்ப் பட்டை, இலை, காய்,பூ, விதை		×	153	அமிர்த சாகர பதார்த்த சூடாமணி
2	இடி ஆவாரை இலேகியம்	வேர் பட்டை		×	101	பதார்த்தகுண விளக்கம்

இணைப்பு – VI

நீரிழிவு நோயிற்கு நூல்களில் கூறப்பட்ட ஆவாரை சேர் தைலங்கள்

எண்	பெயர்	ஆவாரை பகுதி	சேரும் விதம்		பக்க எண்	நூல்
			தனி	வேறு சரக்குகளுடன்		
1	தைலம் (தலைக்கு)	பட்டை		×	39	சரபேந்திர வைத்திய முறைகள்
2	தைலம் (உள் மருந்து)	பட்டை		×	10	சித்த அகத்தியர் இரண்டாயிரம்

இணைப்பு – VII

நீரிழிவு நோயிற்கு நூல்களில் கூறப்பட்ட ஆவாரை சேர் நெய்கள்

எண்	பெயர்	ஆவாரை பகுதி	சேரும் விதம்		பக்க எண்	நூல்
			தனி	வேறு சரக்குகளுடன்		
1	நாவல் நெய்	பட்டை		×	47	பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம்
2	சஞ்சீவி நெய்	பட்டை, இலை		×	33	அமிர்த சாகர பதார்த்த சூடாமணி

இணைப்பு – VIII

நீரிழிவு நோயிற்கு நூல்களில் கூறப்பட்ட ஆவாரை சேர் பிட்டுகள்

எண்	பெயர்	ஆவாரை பகுதி	சேரும் விதம்		பக்க எண்	நூல்
			தனி	வேறு சரக்குகளுடன்		
1	பிட்டு	துளிர்		×	29	பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம்
2	தாமரை வளையாதிப் பிட்டு	விதை		×	59	சரபேந்திர வைத்திய முறைகள்

இணைப்பு – IX

நீரிழிவு நோயிற்கு நூல்களில் கூறப்பட்ட ஆவாரை சேர் வேறு முறைகளில் உள்ளெடுக்கப்படும் மருந்துகள்

எண்	பெயர்	ஆவாரை பகுதி	சேரும் விதம்		பக்க எண்	நூல்
			தனி	வேறு சரக்குகளுடன்		
1	-	துளிர்		×	28	பரராசசேகரம் ஐந்தாம் பாகம்
2	-	ஆவாரை யரிசி		×	28	
3	-	கொழுந்து		×	28	
4	-	ஆவாரைய ரிசி, பட்டை		×	28	
5	-	சமூலம்		×	28	
6	ஆவராதி அடை	இலை		×	52	சரபேந்திர வைத்திய முறைகள்
7	-	விதை		×	55	

8	-	பட்டை		×	345	யூகி முனிவர் வைத்திய சிந்தாமணி
9	-	ஆவாரைப் பஞ்சாங்கம்		×	342	
10	-	பூ	×		85	குணபாடம்
11	-	பிசின்	×		85	
12	-	பிசின்	×		101	பதார்த்தகுண விளக்கம்

மருத்துவ அளவைகள்

1 மரக்கால்	=	5.3 லீட்
1 படி	=	1.3 லீட்
1 அவுன்ஸ்	=	30 மி. லீட்
1 பலம்	=	35 கிராம்
1 வராகன்	=	4 கிராம்
1 நாழி	=	1.3 லீட்
1 ஆழாக்கு	=	168 மி. லீட்
1 பணவெடை	=	488 மி. கிராம்
1 உழக்கு	=	336 மி. லீட்
1 உரி	=	2 உழக்கு
1 குன்றி	=	130 மி. கிராம்
1 மஞ்சாடி	=	260 மி. கிராம்
1 கழஞ்சு	=	5200 மி. கிராம் = 5 மி. லீட்
1 வெருகடி	=	650 மி. கிராம்
1 மரக்கால்	=	8 படி
1 சேர்	=	280 கிராம்
1 சாமம்	=	3 மணி நேரம்
1 மண்டலம்	=	40 நாள்

உசாத்துணை நூல்கள்

ஆவாரை பற்றிய நூல் ஆய்வில் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நூல்கள் ஆய்விற்காக எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

1. ஏழாலை ஐ.பொன்னையாப்பிள்ளை, 2016, “பரராசசேகரம் - ஐந்தாம் பாகம்”, மாகாண சுதேச மருத்துவத் திணைக்களம் வடமாகாணசபை.
2. ஐ.பொன்னையாப்பிள்ளை, 2000, “அமிர்த சாகர பதார்த்த சூடாமணி”, மாகாண சுதேச மருத்துவத்திணைக்களம் சுகாதார அமைச்சு வடக்கு கிழக்கு மாகாணம்.
3. நாகரத்தினம்.கணேசலிங்கநாதன், 1ம் பதிப்பு, “செகராசசேகர வைத்தியத் திறவுகோல்”, ஆயுள்வேதத் திணைக்களம், நாவின்ன, மகரகம.
4. ஐ.பொன்னையாப்பிள்ளை, 2000, “சேகராசசேகர வைத்தியம்”, மாகாண சுதேச மருத்துவத்திணைக்களம், சுகாதார அமைச்சு வடக்கு, கிழக்கு மாகாணம்.
5. K.வாஸீதேவ சாஸ்திரி, S.வெங்கடராஜன், 1994, “சரபேந்திர வைத்திய முறைகள் (நீரிழிவு சிகிச்சை)”, சரஸ்வதி மகால் நூலகம், தஞ்சாவூர்.
6. யூகி முனிவர், 1975, “யூகி முனிவர் வைத்திய சிந்தாமணி”, தமிழ்நாடு அரசு, சென்னை
7. சி.கண்ணுச்சாமிப்பிள்ளை, 2003, “பாதார்த்தகுண விளக்கம்” , ஜெயம் பிரின்ரஸ் 20 கோபாலக்கொத்தன் சந்து 625001.

8. க.ச.முருகேசமுதலியார், 2008, “குணபாடம் - முதல்பாகம்”, இந்திய மருத்துவம் - ஓமியோபதிதுறை, சென்னை – 600106.
9. S.வெங்கடராஜன், 2002, “அகத்தியர் இரண்டாயிரம் - மூன்றாம் பாகம்”, இயக்குநர் சரஸ்வதி மகால் நூலகம்.
10. க.ந.குப்புசாமிப்பிள்ளை, 2004, “சித்த மருத்துவம் பொது”, இந்திய மருத்துவம் - ஓமியோபதிதுறை, சென்னை – 600106.
11. D.M.A.Jeyawera, 2006, “Medicinal plants (Indigenous & Exotic) used in Ceylon”, Part 3, vol 2, The National science foundation 47/5, Maitland place, Colombo 7, SL, pg no : 176 , 177.
12. DR.K.M.Nadkarni, 1999, “Indian Meteria Medica”, Vol 1, Ppopular parkashan PVT, LTD, pg no : 284,285.
13. K.R.Kirtikar & Basu, 1993, “Indian Medicinal plants”, 2nd edition, Lalit mohan basu, M.B, 49, Leader Road, Allahabad, India, pg no : 867,868.
14. T.V.Sambasivampillai, 1931, “Tamil – English Dictionary of Medicine, Chemistry, Botany & Allaied science”, Vol 1 ,The research Institute of Siddhar’s science Mount road, P.O, Madras, pg no: 674.

15. K.J.M.Abesundara, Toshiro Matsui & Kiyoshi Matsumoto, (2014),"α-Glucosidase inhibitory activitu of some S.L plant extract, one of which, Cassia auriculata excert a strong Antihyperglycemic effect in Rats comparable to the Therapeutic Drug Acarbos", Journal of Agricultural and food chemistry,52(9)2541-2545.
16. L.Pari, M.Latha, (2002),"Effect of Cassia auriculata flowers on Blood suger levels, serum & tissue Lipids in Streptozotocin Diabetic Rats", Singapore Med J, 43(12)617-621.
17. S.Gupta, K.M.Prabu, (2009),"Antihypoglycemic & Hypolipidemic activity of aqueous extract of Cassia auriculata L.leaves in experimental diabetes", Journal of Ethnopharmacology,123(3)499-503.
18. S.J.Syrna,S.B.Gokhale,R.B.Jadhav,R.L.Swant & B.Jyoti, (2008), "Antihyperglycemic Activity of various fractions of Cassia auriculata Linn.in Alloxan Diabetic Rats", Indian J Pharm Sci, 70(2)227-229.
19. S.Gupta, S.B.Sharma,Usha R.Singh, S.K.Bansal, K.M.Prabhu, (2010),"Elucidation of mechanism of action of Cassia auriculata Leaf extract its Antidiabetic Activity I in Streptozoticin – Induced Diabetic Rats", Journal of medicinal food, 13(3)528-534.

20. S.S.Jalapure, MP Patil, Aruna pai, BN Shah, MD Salahuddin, (2004),“Antidiabetic Activity of Cassia auriculata seeds in Alloxan induced Diabetic Rats”, Nigerian Journal of Natural products & Medicine, vol 8, .
21. P.Daisy & Feril, G.Jeevakani, (2012),“Evaluation Antidiabetic activity of Cassia auriculata Linn.Bark on Streptozoticin – Induced Diabetic Rats”, International Journal of Pharmacy & Phanaceutical science, 4(4).
22. A.R.Juvekar, G.V.Halade, (2006),“Hypoglycemic activity of Cassia auriculata in neonatal Streptozoticin – Induced non insulin dependent diabetes mellitus in Rats”, Journal ofNatural Remedies, 6(1)14-18.
23. Joe, (2017), “Can Diabetics eat honey? The resrarch will surprise you”, Diet vs Disease.