நோய் நீக்கும் மூலிகைகள்

மூலிகை வெளியீடு

கப. 9467

612
துரைசி
SL/PR

நோய் நீக்கும் மூலிகைகள்

வீ. த. துரைசிங்கம் B. A. (Hons)
டாக்டர் வீ. த. இளங்கோவன்

மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சிச் சபை
புங்குடுதீவு.

"மூலிகை" வெளியீடு. எண் : 1

முதற் பதிப்பு: ஜூலை; 1986.

(C) உரிமை: நூலாசிரியர்களுக்கு.

விலை ரூபா 10-00

வெளியிட்டோர் :

மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சிச் சபை,
"சிகரம்"
புங்குடுதீவு-3.

அச்சிட்டோர் :

ஸ்ரீ சுப்பிரமணிய அச்சகம்
63, B. A. தம்பி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

முன்னுரை.

ஆரோக்கியமற்ற ஒரு சமூகத்தால் ஒரு புதிய சமுதாயத்தைப் படைத்திட முடியாது. இன்றைய நெருக்கடி மிக்க சூழ்நிலையில் மேலும் பல்வேறு துன்பங்கள்-துயரங்கள் எம்மை நோக்கி வரலாம். இவை எல்லாவற்றுக்கும் ஈடுகொடுத்து எமது சொந்தக் காலில் நின்றுபிடித்து நாளை ஓர் ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை நாம் உருவாக்கிடவேண்டும்.

பசியும் நோயும் தாக்கும் வேளை நின்றுபிடித்தல் பெரும் போராட்டமாகும். இந்தப் போராட்டத்தில் கைகொடுக்கும் 'ராக்கெட்டுக்கள்" மூலிகைகள், இவை உணவாகவும் மருந்தாகவும் எம்மைக் காக்கும்.

வீட்டு வளவிலும், தோட்டத்திலும் எமக்குத் தெரிந்த எத்தனை எத்தனை மூலிகைகள் தேடுவாரற்றுக் கிடக்கின்றன. இவற்றின் பயன்களை அறிந்துகொள்வது தற்காப்பு முறையினைத் தெரிந்து கொள்வதாகும். இத்தகு மூலிகைகளின் பயன்களை நாமும் தெரிந்து கொள்வதோடு மற்றவர்களுக்கும் அறியத்தருவது எம் சந்ததிக்கே உதவும் ஒரு பணியாகும். இந்த வகையில் வெளிவரும் இந்நூலை, நம் தமிழ்மக்கள் நன்கு படித்து நலம் பெறுவரென நம்புகின்றோம்.

நன்றி

வீ. த. துரைசிங்கம், B. A (Hons),
(S. L. E. A. S)
டாக்டர். வீ. ரி. இளங்கோவன்
(ஆசிரியர் - 'மூலிகை')

பதிப்புரை.

மூலிகைகள் அனைத்திலும் மருத்துவத் தன்மைகளும், உயிர்ச் சத்துக்களும் அடங்கியுள்ளன. உடல் நலக்குறைவை இத்தகு மூலிகைகள் ஈடு செய்யும் தன்மையுடையன. நமது பிரதேசங்களில் எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய மூலிகைகள் சிலவற்றையும், அவற்றின் குண நலன்களையும் விளக்கும் வகையில் இந்நூல் அமைந்துள்ளது.

பல்வேறு மூலிகை ஆய்வாளர்களது கருத்துக்களையும், பல்வேறு சித்த, ஆயுர்வேத வைத்திய நூல்களையும் ஆதாரமாகக் கொண்டு இந்நூல் எழுதப்பட்டுள்ளது. நாட்டு வைத்தியமாகவும், வீட்டுவைத்தியமாகவும் பயன்பட்டுவரும் சித்த மருத்துவம் சிதைந்தொழியாமல், குடும்பக்கலையாக மறைந்து போகாமலிருக்க, இத்துறை வாழ, வளர, அனைவரும் பயன் பெற நோய் நீக்கும் மூலிகைகள் என்னும் இந்நூலை வெளியிடுகிறோம்.

மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சிச்சபையின் முதல் வெளியீடு இது. தொடர்ந்து வரவிருக்கும் நூல்கள் இத்துறையில் மேலும் பாரிய பயன் விளைக்குமென நம்புகிறோம்.

கடந்த 60 ஆண்டுகளுக்கு மேலாகச் சித்த வைத்தியத் துறையில் தன்னிகரற்று விளங்கியவரும், பல்லாயிரம் மக்கள் பிணிபோக்கிய பண்பாளருமான முதுபெரும் வைத்தியர், அமரர் வீரவாகு தம்பிராசா (தம்பையா) அவர்களுக்கு இந் நூலைக் காணிக்கையாக்குவதில் மட்டற்ற மகிழ்வுறுகிறோம்.

இந்நூலை நன்கு கற்று மூலிகைகளின் பயன் தெரிந்து, பயன்படுத்தி உடல் நலம் பெறுவோமாக;

சி. க. நாகலிங்கம்
தலைவர்,
நூல் வெளியீட்டுத்துறை,
மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சிச் சபை.

புங்குடுதீவு,
01-07-86.

அமரர். வீ. தம்பிராசா (தம்பையா)

ஏட்டினில் மறைவாய் இருந்தநல் மருந்தை
இப்புவி யோர்க்கு எளிதாய் எடுத்துக்
காட்டிய பெருமை உன்றனைச் சாரும்
காலந் தோறும் உன்பெயர் வாழும்.

அகத்தி

வேறு பெயர்:- அகத்தியம், அச்சம், நுனி, கரீரம், முனிவிருட்சம், வக்ரபுஷ்பம்,

வானத்தில் அகத்திய முனிவரின் நட்சத்திரம் தோன்றுகின்ற காலகட்டத்தில் அகத்திமரம் பூக்கத் தொடங்குவதால் இதற்கு அகத்தியம் என்றும் முனிவிருட்சம் என்றும் வடமொழியாளர் பெயரிட்டழைக்கின்றனர். இதன் பூவானது வளைந்து வக்கரித்து அரிவாள் போல் காணப்படுவதனால் இதற்கு வக்ரபுஷ்பம் என்னும் பெயரும் வழங்கப்படுகிறது.

நோய் நீக்கும் மூலிகைகளில் அகத்தியும் ஒன்று. இது மரம் போன்று (20 அடிமுதல் 30 அடிவரை) உயர்ந்து வளர்ந்த போதிலும் செடியினத்தைச் சேர்ந்ததே யாகும். இச்செடி மிக விரைவில் வளரக்கூடிய பயிர்வகையைச் சார்ந்ததாயினும் நீண்ட காலம் வாழக்கூடியதன்று;

இதன் குணம்:- கொழுப்பைக் குறைக்கும்
மலம் இளக்கும்
நாக்குப் பூச்சியைக் கொல்லும்
சூட்டைத்தணிக்கும்
தேக ஊறலை நீக்கும்
பேதி உண்டாக்கும்
வாய் நாற்றத்தை நீக்கும்
வாய்ப் புண்ணை நீக்கும்
சொறி, சிரங்கு, அரிப்பு முதலிய தோல் நோய்களைக் குணமாக்கும்
நரம்புகளை வலுவடையச் செய்யும்
கண்பார்வை மிகும்
ஆண்மை மிகும்
இளமையுண்டாகும்
பெண்களுக்கு சூதகவலியை நீக்கும்

அகத்தி இலை, பூ, பட்டை, வேர், யாவும் மருத்துவப் பயனுடையவை. ஆனால் வழக்கத்தில் இலைமட்டும்தான் உணவும், மருந்துமாகப் பயன் பட்டுவருகின்றது. அகத்திக்கீரையில் 63 வகைச் சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளதாகச் சித்தர்களும், மருத்துவ வல்லுநர்களும் கூறியிருக்கின்றனர். அகத்தியின் இளம்பூவும் மொட்டுக்களும் உணவாகச் சமைத்து உண்ணப்படுவதும் உண்டு. இதன் காயையும் கறிசமைத்து உண்ணலாம்.

அகத்தி இலை சிறிது கைப்புச்சுவையுடையது. இது உடலில் உண்டாகும் விஷநீர்களை முறித்து வெளியேற்றும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும். பித்தத்தால் உண்டாகும் வெப்ப நோய்களையும் உடற்சூட்டையும் தணித்து விடும். மருந்துகளின் வேகத்தைத் தணிக்கும், இடுமருந்துகள் (மருத்தீடு) வயிற்றை விட்டுக் கழியவும் இது உதவுகிறது.

நாம் உண்ணும் உணவு நன்கு சீரணமடைய அகத்திக்கீரை உதவுகிறது. பச்சையான அகத்தியிலைகளைக் கசக்கிப் பிழிந்து சாறெடுத்து மூக்கினுள் இரண்டொரு சொட்டு விட்டு வந்தால் மூக்கின் சளிச்சவ்வுகளில் ஏற்படும் அழற்சி, சலதோஷம் போன்ற நோய்கள் குணமாகும். அகத்தியிலைகளை வாயில் வைத்துச் சுவைக்கும் போது, வாயில் கிருமிகளால் ஏற்படும் தொற்றுக் களை ஒழித்துக்கட்டுகிறது. உடலில் அடிபட்ட காயங்களினால் ஏற்படும் கன்றிப்போன வீக்கங்களுக்கு அகத்தியிலைகளை அரைத்துச் சுடவைத்துப் பற்றாகப் போட்டால் சிறந்த குணம் கிடைக்கும்.

பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் தொடர்ந்து அகத்திக் கீரையை உண்டுவந்தால் நன்கு பால்சுரக்கும். கடுமையான தலைவலி, மலேரியா போன்ற நோய்களையும் குணமடையச் செய்யும். அகத்திக்கீரையிலிருந்து பெறப்படும் தைலம் கண் பார்வையைத் தெளிவாக்கவும் தலைமயிர் செழித்து வளரவும் கண்குளிர்ச்சியடையவும் பயன்படுகிறது.

அகத்திப் பூவின் சாற்றை கண்பார்வைக் குறைவை நீக்கு வதற்குப் பயன்படுத்துகிறார்கள். அகத்திப் பட்டைக் குடிநீர்

வைசூரி எனப்படும் பெரியம்மை நோயின் ஆரம்ப கட்டத்தில் பயன்கொடுக்கும். அகத்தி வேர்ப்பட்டையினை விதிப்படி குடிநீர் செய்து உட்கொண்டால் உடல் எரிவு, கை எரிவு, ஆண்குறியின் உள்ளெரிவு, மேகம், தாகம் அனைத்தும் நீங்கும்.

உணவில் வாரம் ஒருநாள் இக்கீரையை சேர்த்துச் சாப்பிடு வது நல்லது. மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள், வெயிலில் சுற்றி அலை பவர்கள், கோப்பி, தேநீர் அதிகம் அருந்தி பித்தம் உடலில் அதிகப்பட்டவர்கள் மட்டும் அகத்திக் கீரையை வாரம் ஒருமுறை உணவுடன் கொண்டால் மிகப் பயன்தரும். ஏனையோர் மாதம் இருமுறை அகத்திக் கீரையை உண்டுவரலாம்.

சிறந்த மருத்துவப் பயனுடைய இக்கீரையை அடிக்கடி உண் பதனால் நன்மைக்குப் பதில் தீமையே அதிகமாகும். அகத்திக் கீரை பத்தியத்தை முறிக்கவல்லது. ஆதலால் மருந்து உட்கொள் ளும்காலத்திலும், பத்தியம் இருக்கும் காலத்திலும் இக்கீரையை உண்ணக் கூடாது.

கற்பூரவல்லி

இது கொடிபோல் படரும். வீடுகளில் தொட்டிகளிலும் வளர்க்கலாம். இலை வட்டமாக தடிப்பாக இருக்கும். இலை ஓரத் தில் அரிவாள் வெட்டுப்போன்று கூரிய முனைகள் இருக்கும். இதன் மேல் சாம்பல் பூத்ததுபோன்றிருக்கும். இதன் இலை யைக் கசக்கினால் கற்பூர வாசனை வீசும்.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் செங்கிரந்திக்கு கற்பூரவல்லி இலையைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து அதில் குன்றிமணி இலைச் சாறு, வெங்காயச்சாறு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கலக்கி காலை மாலை கொடுத்துவர நோய் குணமாகும், காசம், இருமல், கபம் வாதத் தொடர்பான நோய்கள் ஆகியனவற்றிற்கும் கற்பூரவல்லி மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

அரைக்கீரை

வேறுபெயர்:- அறுகீரை, அறக்கீரை, அரக்கீரை, கிள்ளுக்கீரை.

இதன் குணம்:- பித்தசுரம் போக்கும்.
குளிர்க்காய்ச்சலைக் குணமாக்கும்.
உடல் வலிகளை நீக்கும்
நீர்க்கோர்வை (சலதோஷம்), சன்னி, வாதசுரம்
சளி, இருமல் ஆதியனவற்றைக் குணமாக்கும்
உடலுக்கு வலுவூட்டும்.
சூதக சன்னிக் கோளாறுகளை நீக்கும்.
ஜீவசக்தியைப் பெருக்கும்.
நரம்புத் தளர்ச்சியைப் போக்கும்
மண்டைப் பீநிசத்தை நீக்கும்.

இக்கீரை சாதாரணமாகப் பயிரிடக்கூடிய ஒரு செடியாகும். இதன் இலையின் மேற்பாகம் பச்சையாகவும், அடிப்பாகம் சிவப்பும் நீலநிறமும் கலந்து தங்க நிறமாகவும் காணப்படும். கிளை விட்டு வளரக்கூடியது. இலைகளும் தண்டுகளும் மிகவும் சிறியவைத் நாள்தோறும் தவறாமல் உண்ணுதற்கு ஏற்றது. எந்த நோயாளருக்கும் முதல் அரைக்கீரைதான் சத்துணவு ஒருவித கெடுதலையும் செய்யாது. பிரசவித்த பெண்களுக்கு மிகவும் ஏற்றது. இம்கீரையும் இதன் விதையும் இரண்டுமே உணவாகப் பயன்படும். இக்கீரையில் தங்கச் சத்தும் இரும்புச் சத்தும் உள்ளன என்பர்.

இக்கீரையைக் குழம்பு, கடையல், பொரியல் செய்து உண்ணலாம். இக்கீரையைக் கறியாக்கி உண்ணக் காய்ச்சல், நடுக்கம், சன்னி, கயரோகம், வாதநோய் ஆகிய நோய்கள் நீங்கும். அரைக்கீரையுடன் துவரம்பருப்பைச் சேர்த்துச் செத்தல் மிளகாய் இரண்டு கிள்ளிப் போட்டுத் தாளித்து அவியலாகச் செய்து சாப்பிடச் சளி இருமல், கப இருமல் யாவும் நீங்கும். அத்துடன் வெங்காயமும் பெருங்காயமும் சேர்த்துப் பொரியலாகச் செய்து சாப்பிட சலதோஷம், சன்னி, பாதசுரம், குளிர்காய்ச்சல் ஆகியன தீரும். பித்தகபசுரம், வாய் ருசியற்ற போதும் பசியற்ற நிலையிலும்

அரைக்கீரையைப் பழம்புளியுடன் கடைந்து சாப்பிட்டு வர அவை பகலவனைக் கண்ட பனிபோல் நீங்கும்.

வாதம் வாய்வு, உடல் வலிகட்குச் சுக்கு, பூண்டு, மிளகு, பெருங்காயம் சேர்த்துக் குழம்பு, கடையல், பொரியலாகச் சேர்த்துச் சாப்பிட அவை குணமாகும். பிடரி நரம்பு வலித்தல், மண்டைப் பீநிச நரம்பு வலி, சன்னித் தலைவலி, கன்ன நரம்புப் புடைப்பு ஆகியவைகளுக்கு இக்கீரை பெருங்குணமளிக்க வல்லது. மாதவிடாய்க் காலத்தில் மாதர்களுக்கு ஏற்படும் சூதக சன்னிக் கோளாறுகளை அரைக்கீரை உணவின் மூலம் குணமாக்கிக்கொள்ளலாம். தவறான வழிகளில் உடற் சக்தியை இழந்தவர்களுக்கு இக்கீரை அருமருந்தாகப் பயன்படுகிறது. ஜீவசக்தியைப் பெருக்க உதவுகிறது.

கிராமப்புறங்களில் அரைக்கீரை விதையை அரைத்து மாவாக்கி உண்பது உண்டு. நாட்பட்ட பிணிகளை அரைக்கீரை விதை போக்கக்கூடியது. அரைக்கீரை விதையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் தைலம் கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கின்றது.

தலைமயிர் நன்றாகக் கறுத்துச் செழிப்பாக வளர்வதற்கு உதவுகிறது. சிறுவர், சிறுமியர் சுறுசுறுப்பாக இயங்கவும், மூளை வலிமை பெறவும், உடற்பலமும் உறுதியுமடையவும், சிறந்த நினைவாற்றலைப் பெற்றுக் கொள்ளவும், வாரத்தில் இருமுறையேனும் அரைக்கீரையை உணவோடு சேர்த்து உண்ணுதல் அவசியமாகும்.

பூவரசன்

பூவரச மரங்கள் பெருமளவில் நமது நாட்டில் காணப்படுகின்றன. இதன் இலை, பூ, காய், பட்டை அனைத்துமே மருத்துவப் பயன்பாட்டுக்குரியன. பல வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும் சக்தியுள்ளவை. இதன் பூவை அரைத்து சிரங்கு நோய்க்குப் பூசிவரக் குணமாகும்.

பூவரசமரத்தின் இலைகளைக் காயவைத்து அதை நெருப்பிலிட்டுச் சாம்பலாக்கி தூள்செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து சொறி, சிரங்குகளுக்கு மேற்பூச்சாகப் பூசி வந்தால் நோய் குணமாகும். உடலில் காணப்படும் வீக்கங்களுக்கு பூவரசன் இலையை அரைத்து வேகவைத்து களிபோலக் கிண்டி தினசரி காலை, மாலை பூசிவர வீக்கம் குறையும்.

முருங்கை

வேறு பெயர்:- சிக்குரு, கிரஞ்சனம், கிளவி, சோபாஞ்சனம், பிரம்மவிருக்ஷம்.

இதன் குணம்:- உடலுக்கு வெப்பத்தைக் கொடுக்கும்
கண்ணெரிச்சல் நீங்கும்
தாதுக்கள் பலப்படும்
ஆண்மை பெருகும்
கை காலசதி போக்கும்
எலும்புகளை உறுதியாக்கும்
மலக்கட்டை ஒழிக்கும்.

முருங்கைமரம் இலைமுதல் அடிவேர்வரை சிறந்த உணவுப் பொருளாகவும், மருந்துப்பொருளாகவும் பயன்படுகிறது. முருங்கைக் கீரையில் உயிர்ச்சத்துக்களும், புரதப் பொருள்களும் சுண்ணும்பு, இரும்புச் சத்துக்களும் நிறைந்திருக்கின்றன. இக்கீரையைப் பொரியல் செய்தும், தாளிதம் செய்தும், உணவுடன் சேர்த்து உண்ணலாம். துவரம்பருப்புடன் இக்கீரையைச் சேர்த்துத் துவட்டலாகச் செய்து உண்பது மிக்க சுவை அளிக்கும்.

முருங்கைப் பிஞ்சு சிறந்த கறி உணவாகும். பூவில் இருந்து பிஞ்சு தோன்றியவுடன் எடுத்துப்பாகம் செய்து உண்ணும் உணவு சிறந்த உணவாகக் கருதப்படுகின்றது. முருங்கைக் காய் பலவகைகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. காயுள் இருக்கும் முற்றாத விதையுடன் கூடிய உட்சதை மிக்க சுவையுடையது. நாருடன் கூடிய அதன் மேற்பாகம் இனிப்புச்சுவை நிறைந்தது. அம் மேற்றோலை மெல்லுவதால் பல்லுக்கு உறுதி ஏற்படுகின்றது

முருங்கைக் காயில் அமைந்திருக்கும் விதையும் அதனுள்ளிருக்கும் பருப்பும் மிக்க சுவையுடையன. கொழுப்புச்சத்து நிறைந்தன. உடல்வலுவுக்கு உதவும் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தன. முருங்கையிலை, பூ, பிஞ்சு, காய் அனைத்துமே சிறந்த பத்தியக் கறியாகும். சுருங்கக்கூறின் முருங்கைமரமானது அடி முதல் நுனிவரை மருந்துக்காகப் பயன்படுகிறது.

முருங்கைக் கீரை உடலுக்கு வெப்பத்தைக் கொடுக்க வல்லது. எழுவகைத் தாதுக்களின் சூட்டைத் தணிக்கவல்லது. சிறு நீரைப் பெருக்கித்தள்ளும் ஆற்றலுடையது. நரம்பு இசிவுகளைத் தடுத்து நிறுத்தும் வல்லமையுடையது. சுக்கில உற்பத்தியைப் பெருக்கும்.

முருங்கைக் கீரை உண்பதால் சொறி சிரங்கு முதலிய நோய்கள் நீங்கும், கண்ஒளி பெருகும், முருங்கைக் கீரையுடன் எள் சேர்த்துச் சமைத்து உண்டுவர நீரிழிவுநோய் நீங்கும், உடல் வலுப்பெறும், காமாலை, மாலைக்கண் போன்ற நோய்களையும் நீக்கும். இக்கீரை இரத்தவிருத்திக்கும், தாது பலம் பெறவும் பெரிதும் பயன்படும். முருங்கைப் பூவைப் பருப்புடன் வேகவைத்து உண்டுவந்தால் தலைக்கேறிய பித்தமும் வெப்பமும் தணிந்து கண்ணெரிச்சல் நீங்கும். முருங்கைப் பூவைப் பசுப்பாலில் சேர்த்து வேகவைத்துப் பாலையும் பருகிப் பூவையும் தின்றால் தாது பெருகும். ஆண்மைச் சக்தியும் உண்டாகும். முருங்கைக்காய்க் குழம்புவகைகளை உண்பதால் மார்புச்சளி கபம் ஆகியன நீங்கும். நரம்புகள் வலிமைபெறும். அதிகமாக உண்டால் உஷ்ணவாய்வு நோய்கள் உண்டாகும்.

குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் முருங்கைக் கீரையை உணவுடன் சேர்த்து வந்தால் பால் நன்கு சுரக்கும் முருங்கைக் கீரைச் சாற்றுடன் சிறிது சுண்ணும்பும் தேனும் கலந்து தொண்டைக் குழியில் தடவ இருமல், குரல் கம்மல் முதலியன நீங்கும். இதயம் வலிமைபெற விரும்புவோர் முருங்கைப் பூவை அவித்து உணவோடு சேர்த்துச் சில நாட்கள் தொடர்ந்து உண்டால் பூரண பயன் கிடைக்கும். வாதம், முடக்குவாதம், இளம்பிள்ளைவாதம் முதலியவற்றிற்கு முருங்கை விதையிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் வாதவலி தீர்க்கும் பூச்சுமருந்தாகப் பயன்படுகிறது முருங்கைப்பட்டையிலிருந்து எடுக்கப்படும் சாறு பல தைலங்களில் சேர்க்கப்படுகின்றது. முருங்கைப்பட்டையைத் தூளாக்கி வீக்கங்கள், கட்டிகள் ஆகியவற்றின் மீது வைத்துக் கட்டுவதும் உண்டு. முருங்கைப்பட்டைச் சாற்றுடன் குப்பைமேனிச் சாற்றைச் சேர்த்து எண்ணெய்விட்டுக் காய்ச்சி கரப்பன், சொறி, சிரங்கு ஆகியனவற்றுக்குப்பூச அவை நீங்கும்

முருங்கைப்பிசினை நல்லெண்ணெயில் கரைத்துக் காதில் விடக் காதுவலி நீங்கும். முருங்கைவேரின் சாற்றுடன் பால் சேர்த்து தக்க அளவாக உண்டுவர விக்கல், ஆஸ்துமா, கீழ் வாதம், உள்ளுறுப்புகளின் வீக்கம், முதுகுவலி முதலியன நீங்கும்.

தூதுவளை

வேறு பெயர்:- தூது வேளை, தூதுளை, தூதுணம், அலர்க்கம், கங்கவல்லி.

இதன் குணம்:- பசியையுண்டாக்கும்
வாய்வைக் கண்டிக்கும்
உடலுக்கு வலிமையூட்டும்
காது மந்தம் போக்கும்
ஆஸ்துமாவை தணிக்கும்
அறிவு வளர்ச்சியைப் பெருக்கும்
கபக்கட்டு விலகும்
காசம் போக்கும்
இளமை யுண்டாகும்
சிரணத்தை ஒழுங்காக்கும்
மாதவிலக்கை ஒழுங்காக்கும்
மலக்கட்டை நீக்கும்
தாது நட்டத்தை நீக்கும்.

தூதுவ்ளை சிறு கொடியினத்தைச் சேர்ந்தது. இது வரட்சியான பிரதேசங்களிலும் வேலிகளில் சுயமாகவே வளரக் கூடியது. இதன் இலைகள் கத்தரிச்செடியின் இலைகள் போன்றிருக்கும். இதில் கொக்கி போன்று முட்கள் நிறைந்திருக்கும். இதன் பூ கத்தரிப்பூ நிறமுடையது. இதன் காய் கண்டங் கத்தரிக்காய் போன்றது. தூதுவளை நல்ல மருந்தாகப் பயன்பட்டு வருகின்றது. இக்கீரையை எடுத்து நெய்சேர்த்து வதக்கித் துவையல், குழம்பு, கடையல் போன்றனவற்றைச் செய்து உணவுடன் சேர்த்து உண்ணலாம்.

தூதுவளையின் இலை, பூ, காய், பழம், வேர் ஆகியவை உடலுக்கு வெப்பத்தைக் கொடுக்க வல்லன. இதனால் உடலில் சேரும் கோழையை அகற்றி உடலுக்கு வலிமை யூட்டவல்லன. தூதுவளைக்கீரை உணவுக்குச் சுவையூட்டும் ஆற்றல் வாய்ந்தது. இக்கீரையை நெய்விட்டுவதக்கி உப்பு, புளி, காரம் சேர்த்து செய்யப்படும் துவையலானது பசியையுண்டாக்கும், வாயுவைக் கண்டிக்கும். இக்கீரையை பசுவெண்ணெயுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி அந்த நெய்யை எலும்புருக்கி நோயுடையவர்களுக்கும், காசம், மார்புச் சளியுடையவர்களுக்கும் பயன்படுத்தி வந்தால் நல்ல பலன் கிட்டும். தூதுவளைப்பூவை உணவாகக் கொண்டால் உடற்பலமும், முகவசீகரமும், அழகும் பெறலாம்.

தூதுளங்காய் திரி தோஷங்களையும் நீக்கவல்லது. கபரோகங்கள், பித்ததோஷம், உருசியின்மை, பித்தவாதம், மலபந்தம் ஆதியனவற்றை நீக்கும் வல்லமை தூதுளங்காய்க்குண்டு. தூதுளங்காயை நெய்யிட்டு வதக்கிக் குழம்புகளில் சேர்த்து உண்ணலாம். தூதுளை வேரை வெற்றிலைபாக்குடன் சேர்த்துத் தின்றுவர வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் என்று சொல்லப்படுகின்ற முத்தோஷங்களும் நீங்கும். உடலுக்கு வலிவும், வனப்பும் அளிப்பதுடன் நோய்கள் பலவற்றை நீக்கும். தூதுவளைக் கீரையை வாரம் ஒருமுறையேனும் உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்வது சிறந்தது.

பப்பாளி

பப்பாளி உயர்ந்து வளரும் மரம். இதன் இலைகள் அகலமானவை. இதன் பூ வெண்ணிறமானது. காய் பச்சை நிறமாகவும், பழம் மஞ்சள் நிறமாகவும் இருக்கும் இதன் காயைச் சமைத்தும் சாப்பிடலாம். பழத்தில் உயிர்ச்சத்துக்கள் உள. இதன் இலை மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

சிலரது தேகத்தில் ஒருவகைப் படை தோன்றும். இது வரவரப் படர ஆரம்பிக்கும். சில வேளைகளில் உடல் முழுவதுமே இது படரக்கூடும். இதற்குப் பப்பாளி இலைச்சாறு நல்ல பயன் தரும். பப்பாளி இலையைத் தட்டிச் சாறுபிழிந்து படர்தாமரை மேல் பூசி வைத்துப் பின்னர் கழுவி விடலாம். தினசரி காலை மாலை ஏழு நாட்கள் இவ்வாறு செய்து வந்தால் இந்நோய் குணமாகும்.

ஆடா தொடை

வேறு பெயர்:- ஆட்டுசம், வைத்தியமாதா, வாசாதி, வாசை ஆடாதோடை, சிங்கம், நெடும்பா

இதன் குணம்:- பூச்சியைக் கொல்லும்.
சிறுநீர் பெருக்கும்.
கசரோகம் போக்கும்.
கபத்தை வெளியேற்றும்.
மூச்சுத்திணறலை நீக்கும்.
ஆஸ்துமாவைக் குணமாக்கும்.
கண்வலி போக்கும்.
வாய்வுக் கோளாறுகளை நீக்கும்.

ஆடா தொடை எங்கும் சுலபமாகக் கிடைக்கக்கூடிய ஒரு பச்சிலையாகும். இது செடியினத்தைச் சேர்ந்தது. தன்னிச்சை யாக வளரும். மாவிலைகள் போன்று இதன் இலைகள் இருக்கும். இதன் பூக்கள் வெண்மையானவை. ஆடாதொடையின் இலை, பூ, பட்டை, வேர் அனைத்துமே மருத்துவப் பயனுடையவை.

காசநோயினாலும், கபத்தினாலும் அவதியுறுவோருக்கு ஆடா தொடை இலை பெரிதும் உதவுகிறது. இதன் இலையைச் சுத்தம் செய்து, பொடியாக நறுக்கி, கைப்பிடியளவு எடுத்து நீர்விட்டுச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி காலை, மாலை தேன் சேர்த்துக் குடித்து வந்தால் கசரோகம் படிப்படியாகக் குணமடையும்.

நுரையீரலில் தேங்கிநிற்கும் கபத்தை சிறிது சிறிதாக வெளியேற்றும். மூச்சுத் திணறல், இரத்தவாந்தி, இருமல் போன்ற நோய்களால் அவதியுறுவோருக்கு, ஆடாதொடை இலையைக் கசக்கிப்பிழிந்து சாறு எடுத்து தேனில் கலந்து கொடுத்து வந்தால் மூச்சுத்திணறல் உடனே நிற்கும். இருமல் குணமாகும்.

சீத பேதியினால் பீடிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஆடா தொடை இலைச்சாற்றுடன் தேன் கலந்து கொடுக்கக் குணமாகும்.

ஆஸ்துமா என்னும் சுவாசகாச நோயுள்ளவர்களுக்கு அதிக குளிர் ஏற்பட்டாலும், மழை, பனிக்காலங்களிலும் இளைப்பு ஏற்படும். நுரையீரலில் கபம் கட்டிக் கொள்வதால் மூச்சுவிட முடியாது கஷ்டமுறுவர். விலாப்புறமாக வலி ஏற்படும். இந் நோயுள்ளவர்கள் ஆடாதொடை இலைகளைச் சேகரித்து உலர்த்தி, தூளாகச் செய்து வைத்துக் கொள்வது நல்லது. இளைப்பு ஏற் படும்போது இந்த இலைத்தூளைச் சுங்கானில் வைத்துப் புகைப் பிடிக்கலாம். இப்புகை உள்ளே போனதும் கபத்தை உடைத்து வெளியேற்றிவிடும். நுரையீரல் அடைப்பு நீங்கும். இது மிகச் சிறந்த அனுபல வைத்தியமாகும்.

குப்பைமேனி

குப்பைமேனிச் செடியினை எங்கும் காணலாம். இது சுயமாக வளரும். இச்செடியினை மாந்திரிக மூலிகையாகச் சித்தர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். இதன் இலை வட்டமாக இருக்கும். இது பலவியாதிகளைக் குணப்படுத்தும் சக்தி மிக்கது.

குப்பைமேனி மூலிகை மலம் கழிக்கும் ஆசன வாயி லில் தோன்றும் பவுத்திரம் என்னும் நோயைக் குணப் படுத்துகிறது.

குப்பைமேனி இலைகளை இடித்துச் சாறுபிழிந்து, சிறிது சுண்ணாம்புடன் கலந்து மேலுக்குத்தடவ விஷகடிகள் சுக மாகும். குப்பைமேனிச் சாற்றுடன் மூக்கரணைச்சாறு, முடக் கொத்தான்சாறு இவைகளில் ஒரு அவுன்சு எடுத்து சிற்று மணக்கு எண்ணெயில் ஒரு அவுன்சு சேர்த்துக் காய்ச்சி, வடித்தெடுத்து காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டியளவு கொடுக்க மாந்தவலிப்பு குணமாகும்.

குப்பைமேனி வேரைத் துப்புரவுசெய்து உலர்த்தி நீரி லிட்டு காய்ச்சி சுண்டவைக்க வேண்டும். இக்குடிநீரைக் குடித்து வந்தால் வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள், கொக்கிப் புழுக்கள் யாவும் இறந்துவிடும். குப்பைமேனி இலையுடன், மஞ்சளையும் சிறிதளவு உப்பையும் வைத்து அரைத்து சிரங்கின் மேல் பூசிய பின்னர் வெந்நீரில் குளித்துவரச் சிரங்கு நீங்கும்.

வேம்பு

வேறு பெயர்:- விருந்தம், விசிமந்தம், விசுமிகினி வருட்டம், மாலுகம், பிசுமந்தம், பிசாவப்பிரியம்.

இதன் குணம்: குடற்பூச்சிகளைக் கொல்லும்.
நகச்சுற்றைக் குணமாக்கும்.
பித்த குன்மம் நீங்கும்.
மலக்கட்டு நீங்கும்.
மூலச்சூடு தணியும்.
தலைவலி போக்கும்.

கிராமமக்களுக்குப் பெரிதும் பயன்படும் மரம் வேம்பு. இதனை ஆதிசக்தி மூலிகை என்றும் பராசக்தி மூலிகை என்றும் சித்தர்கள் வழங்கியுள்ளனர். வேம்பின் இலை, பூ, பட்டை, வேர், விதை அனைத்துமே மருத்துவப் பயனுடையவை. வேப்பமரக்காற்றினுல், காற்றில் பரவும் நோய்க்கிருமிகள் அழிந்துவிடும்.

வேப்பிலை மிகுந்த பயனுடையது. கிருமிக் கூட்டங்களையும், புழு, பூச்சிகளையும் கொல்லும் சக்திபடைத்தது கண்ணுக்குப் புலப்படாத நுண் கிருமிகளால் உண்டாகும் அம்மை, விஷசுரம், கொப்புளங்கள், சொறி, சிரங்கு, தொழுநோய், விஷகடிகள் ஆதியனவற்றை நீக்கவல்லது. இதன் பூ கசப்பாக இருந்தாலும் உருசியும் மணமும் கொண்டது.

வேம்பின் பூவில் பச்சடி செய்து, ரசம் வைத்துச் சாப்பிடும் வழக்கமும் உண்டு. வேப்பம் பூ வடகம் நம்மவரால் பெரிதும் விரும்பப்படுகிறது. வேப்பம் பூவை வாட்டி தலையில் கட்டி வைத்தால் தலையில் உள்ள ஈர், பேன் முதலியன நீங்கும்.

வேப்பம் பூவைச் சாப்பிடுவதால் குடல் சுத்தமாகும். அசீரணம் நீங்கிப் பசியுண்டாகும். நாக்கு ருசியற்றுப்போதல், பெருஏப்பம், போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்த வேப்பம் பூவைப் பயன்படுத்துவர், வேப்பம்பூவைச் சேகரித்து, உலர்த்தி அதனைக்

கொண்டு வேப்பம்பூ இரசம், வேப்பம்பூத்துவையல் முதலியவற்றைச் செய்து உணவுடன் உபயோகிப்பர்.

வேப்பம் பூ கசாயம் வயிறுசம்பந்தமான சகல நோய்களையும் குணமாக்கும், இந்தக் கசாயத்துடன் நெல்லிக்காய்ச்சாற்றையும், தேனையும் கலந்து உட்கொண்டால் சரும நோய்கள் நீங்கும்.

வேப்பம் பழ விதைகளை வெயிலில் உலர்த்தி பருப்பெடுத்து அரைத்துப் புரையோடிய புண்களுக்கு வைத்துக்கட்டினுல் அவை இலகுவில் குணமடையும்.

வேப்பெண்ணெய் பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மந்தம், கபம் போன்ற நோய்களைப் போக்குதற்குப் பெரிதும் பயன்படுகிறது. வேப்பம் பட்டையை எடுத்து உலர்த்தி, இடித்துத்தூள் செய்து பசுவின் பாலுடன் கலந்து தினந்தோறும் காலை, மாலை குடித்து வந்தால் மலக்கட்டு, மூலச்சூடு, குன்ம வயிற்றுவலி ஆதியன நீங்கும்.

கண்டங்கத்தரி

இது முட்செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது தூதுவளையின் இலைகள் போன்று இதன் இலைகள் காணப்படும். தண்டிலும் இலைகளிலும் முள்கள் அமைந்திருக்கும்.

இதன் இலைகளும், காய்களும், மலர்களும், விதைகளும், வேரும் மருந்துகள் செய்வதற்குப் பயன்படுகின்றன. இதன் சுவை கார்ப்பு. இது சிறுநீர் பெருக்கும். சுவாச காசம், சயம், மந்தம், சுரம் போன்றவற்றை நீக்கும்.

மருதோன்றி

வேறு பெயர்: மருதாணி, அழுவாணம், மறுதோன்றி, ஐவணி

இதன் குணம்: தோல் நோய்களைக் குணமாக்கும்.
தோலில் தேமலை மறையச் செய்யும்.
பேதியை உண்டாக்கும்
முடி கறுக்கும்.
மூடி உதிராது.
சொறி சிரங்கை நீக்கும்.
குட்டநோய்களைக் குணமாக்கும்
மூட்டு வலிகளை நீக்கும்.
நகச்சுற்றைப் போக்கும்.

மருதோன்றி சிறுமர இனத்தைச் சேர்ந்தது. இதன் இலைகள் பச்சை நிறமாகவும் உட்பக்கம் குழிவுள்ளனவாகவும் இருக்கும். இதன் பூக்கள் வெண்மை நிறமானவை. கொத்துக் கொத்தாக மலர்ந்து மணம் வீசும். இதன் காய்கள் மூன்று மிளகுப் பருமனுடையன.

மருதோன்றியின் இலை, மலர், காய், பட்டை, வேர், அனைத்துமே மருத்துவத்திற்கு உதவுகின்றன. மருதோன்றி இலைகளைப் பிடுங்கி அம்மியில் வைத்து சந்தனத்தைப் போன்று அரைத்துக் கொண்டபின்னர் அதனைச் சுமங்கலிகளும், சிறுவர், சிறுமியரும் தங்கள் கை, கால்களின் விரல்களிலும் உள்ளங் கைகளிலும் பூசிக்கொள்வர். பின்னர் அவை செக்கச் சிவப்பெனச் சாயமுறியிருக்கும். மருதோன்றியின் பச்சிலைச் சாறு உடல் வெப்பத்தில் காய்ந்ததும் சிவப்பாக மாறுவது இரசாயன மாற்றத்தின் விளைவென்றே கொள்ளவேண்டும்.

நுண்கிருமிகளைத் தாக்கியழிக்கும் சக்தி மருதோன்றி இலைச் சாற்றுக்கு உண்டு. விரல் நகங்களுக்கு மருதோன்றிச் சாற்றினைப் பூசுவதால் நகங்களுக்கிடையில் உள்ள அழுக்குகளில் கிருமிகள் தோன்றவிடாது தடுக்கிறது, நகச்சுற்று நோய் ஏற்படாது நகங்களைப் பாதுகாக்கிறது.

சரும நோய்களைத் தடுக்க மருதோன்றி இலைகளை நிழலில் உலர்த்தி இடித்துத் தூள்செய்து வைத்துக்கொள்வர் கரும்படை, சொறி, சிரங்கு நோயுள்ளவர்கள் இதனை நீரில்குழைத்து நோயுள்ள இடத்தில் தடவிக் காயவிட்டுப் பின்னர் 3 மணி நேரம் கழித்து வெந்நீரில் கழுவினால் அந்நோய்கள் நீங்கும்.

வியர்வை நாற்றம் உள்ளவர்கள் மருதோன்றி இலையை நன்றாக இடித்து வடிகட்டி அதனுடன் கஸ்தூரி மஞ்சள் சேர்த்துக் குழம்புபோல் கரைத்து நீராடுவதற்கு முன் இதனைத் தேகத்தில் தடவி 10 நிமிடங்களின் பின் குளிக்கலாம். தொடர்ந்து இங்ஙனம் குளித்து வந்தால் வியர்வை நாற்றம் நீங்கும்.

சொறி சிரங்கு உள்ளவர்கள் மருதோன்றி இலையை நிழலில் உலர்த்தி, குப்பைமேனியையும் நிழலில் உலர்த்தி இரண்டையும் ஒன்றாக இடித்து வடிகட்டிக்கொள்ள வேண்டும். இவற்றைச் சந்தனம்போல் குழைத்து சம்பந்தப்பட்ட இடங்களில் பூசிவந்தால் ஒருவாரத்தில் அவை குணமாகும்.

தலைமுடி வளர்வதற்கு மருதோன்றி இலைகள் பெரிதும் பயன்படுகின்றன. மருதோன்றி இலைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் தைலம் முடி வளர்தலைத் தூண்டுவதுடன் முடி உதிர்வதைத் தடுக்கிறது.

மருதோன்றிப் பூக்கள் நறுமணம் மிக்கன. இவற்றை தலையில் வைத்துக்கொண்டு மங்கையர் நித்திரை செய்யக்கூடாதென நம் முன்னோர் கூறியுள்ளனர்.

மருதோன்றிக் காய்கள் கொத்துக்கொத்தாகக் காய்த்திருக்கும். இவற்றை கொத்தாகப் பறித்து வந்து வீடுகளில் நிலை வாசலில் தலைக்கு மேல் படாதவாறு கட்டிவைப்பர். இதனால் வீட்டில் துட்ட தேவதைகள் நடமாடமாட்டாவென்றும் திருமகளின் திருக்கண் நோக்குக் கிட்டுமென்றும் நம்புகின்றனர். மருதோன்றிக் காய்களைத் தூளாக்கி சாம்பிராணியுடன் கலந்து தூபமிடும் வழக்கமும் உண்டு.

மருதோன்றியின் வேர், பட்டை ஆதியனவற்றை அரைத்துத் தூள் செய்து பூசிவந்தால் வெண்குட்டம், தேமல் போன்றவை குணமாகும்.

சித்தவைத்தியத் துறையில் உலோகங்களைச் செந்தூரமாக்குதற்கு மருதோன்றிச் சாறு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

சோற்றுக் கற்றாழை

வேறு பெயர் : குமரி, கன்னி, கற்றாழை, அங்கனி

இதன் குணம் : மலமிளக்கும்.
கண்களுக்கு இதமளிக்கும்.
உடலைத் தேற்றிப் பலமளிக்கும்.
கல்லீரலை ஊக்குவிக்கும்.
மூல நோயைக் குணமாக்கும்.
உடம்பில் எரிவை நீக்கும்.
முடி நன்றாக வளரச் செய்யும்.
கர்ப்பச் சூட்டைத் தணிக்கும்.
தோல் அரிப்பு, குட்டநோய் போன்றனவற்றைத் தடுக்கும்.

கற்றாழையில் பல வகைகள் உள. இதன் இதழின் உள்ளே சோறு போன்ற பதார்த்தம் இருப்பதால் சோற்றுக் கற்றாழை என்ற பெயரினால் அழைக்கப்படுகிறது. இது விதையில்லாத் தாவரமாகும். சித்தர்கள் இதற்கு குமரி, கன்னி என்று பெயர் சூட்டியுள்ளனர்.

கற்றாழையில் மற்றொரு வகையுமுண்டு. அது யானைக் கற்றாழை எனப்படும். யானைக் கற்றாழை சாம்பல் நிறமுள்ளது. இதன் மடல்கள் பெரியவை. சோற்றுக் கற்றாழை பச்சை நிறம் உள்ள மடல்களைக் கொண்டது. இது சிறு செடியாகும். இதன் மடல்கள் கனமானவையாயும், சதைப்பற்றுக் கொண்டனவாயுமிருக்கும். இவற்றின் ஓரங்களில் கொக்கி முள்கள் இருக்கும். இதனுடைய சாற்றை மற்ற மருந்துச் சரக்குகளைச் சுத்தம் செய்தற்கும், பலவிதமான மருந்துகளை அரைப்பதற்கும் பயன் படுத்தி வருகின்றனர். இதன் மலர்கள் மஞ்சள் நிறமானவை. கற்றாழையின் சோற்றை எடுத்து நன்றாகக் கழுவிவிட்டு, அதனோடு பனங் கற்கண்டையும் சேர்த்து உஷ்ண வியாதிகளுக்கு உண்பர். உடலில் காணப்படும் அரிப்பு, சிறுநீரில் காணப்படும் எரிச்சல் முதலியன இதனால் நீங்கும். கண் எரிச்சல், கண் அரிப்பு போன்ற கண் நோய்களுக்கு கற்றாழைச் சோற்றை எடுத்து கண்ணில் வைத்துக் கட்டிவரக் குணம் கிடைக்கும்.

வல்லாரை

வேறு பெயர் : யோசனைவல்லி, பிரமமி, பிண்டீரி, சண்டகி, மண்டூகபரணி, சரசுவதிக் கீரை, சிங்கி.

இதன் குணம் : சீதக் கடுப்பை நீக்கும்,
இரத்த மூலத்தைப் போக்கும்
வாதநீர் போக்கும்,
உடம்பு பலமடையும்,
தோல் நோய்களைக் குணப்படுத்தும்,
கண்நோய்களைத் தீர்க்கும்,
களைப்பைப் போக்கும்,
இரத்தத்தைச் சுத்தமாக்கும்,
தாது வளம் உண்டாகும்,
வெள்ளைநோய் நீங்கும்,
மூளை பலம் பெறும்.
நினைவாற்றல் மிகும்.
வெட்டை நோய் நீங்கும்
குடற்புண் நோய் போக்கும்.
அறிவு வளர உதவும்.

வைத்திய முறையில் பயன்படும் பச்சிலைகளில் வல்லாரை தலைசிறந்த ஒன்றாகும். இந்த மூலிகை ஒற்றை இலை விடும் இனத்தைச் சேர்ந்தது. ஓரிலை பெரிதாகியதும் அதன் காம்பின் அருகிலிருந்து மற்றோர் இலை துளிர்க்கும். இதன் அடிக்காம்பு நீண்டு இளம் பச்சையாக இருக்கும். தண்டுடன் இலை இணையும் பகுதி பசுமை நிறமாயிருக்கும்.

இது கொத்துக் கொத்தாகக் கொடியும் இலையுமாகப் படர்ந்திருக்கும். இதன் இலை துவர்ப்பும் கசப்புமாக இருக்கும். இதில் தங்கச் சத்தும் செம்புச் சத்தும் இருக்கின்றன. இதன் பூக்கள் சிறியவையாகவும் செந்நிறமுடையவையாகவும் இருக்கும். இக்கீரையானது சிறந்த உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. வல்லாரையைத் துவையல் செய்து உண்ணலாம். பருப்பு வகைகளோடு சேர்த்துச் சமைத்துமுண்ணலாம். வாரம் ஒரிருமுறை இக்கீரையை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நன்று. அளவுக்கு மிஞ்சியோ, அடிக்கடியோ உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது உகந்த

நல்ல. இவ்வாறு அடிக்கடி உண்பதினால் உடம்பு வலியும், தலை கிறுகிறுப்பும், மயக்கமும் உண்டாகும்.

தோல், நரம்பு, இரத்தம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களைத் தீர்ப்பதற்கு வல்லாரை சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுவதாக வைத்திய நூல்கள் கூறுகின்றன. இது சிறுநீர் பெருக்கி, உடல் தேற்றி உரம் உண்டாக்கி, இரத்தம் உண்டாக்கி ருதுவார்த்தினி எனப் பலவகைகளில் பயன்தருகிறது.

தீராத மலச்சிக்கல், உஷ்ணம் சம்பந்தமான வியாதிகள், காக்கைவலிப்பு, பாண்டுரோகம், இருதயப் படபடப்பு, மாலைக்கண், குடல் புண், சொறி சிரங்கு போன்ற நோய்கள் அனைத்தையும் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் வாய்ந்த மூலிகையாக இது விளங்குகிறது

வல்லாரையை உணவோடு உண்பதினால் சோகை நோய் நீங்கும் இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும். இக்கீரையை காலை வேளையில் மிளகுடன் சேர்த்துப் பச்சையாகவே வெறும் வயிற்றில் உண்டுவந்தால் வெட்டைச் சூடு தணியும்.

இக்கீரையினால் வாதம், வாய்வு, அண்ட வீக்கம், யானைக்கால், நெறிகட்டி, கண்டமாலை, பத்திய ரோகம், படை, சூதக்கட்டு ஆதியாம் நோய்கள் நீங்கும். மூளையின் திறமையான செயற்பாட்டிற்கு இது வழிகோலுகிறது. சிந்தனா சக்தியைப் பெருக்கவும், நினைவாற்றலை வளர்க்கவும் வல்லாரை பெரிதும் உதவுகிறது மனவளர்ச்சி குன்றியோர்க்கும் இது பெரிதும் பயன்படும்.

குட்டரோகம் என்னும் கொடிய நோயின் ஆரம்பக் கட்டத்தில் இக்கீரையை மருந்தாகப் பயன்படுத்தினால் நோய் நீங்கி விடும் என்று மருத்துவர்கள் கருதுகிறார்கள் இக்கீரையைப் பச்சையாகத் தினந்தோறும் உண்பதினால் நீண்ட ஆயுள் கிட்டும். "ஞானரச மூலிகை"களில் ஒன்றாகச் சித்தர்கள் இதனைக் குறிப்பிட்டுள்ளனர் வல்லாரைக் கீரையிலிருந்து வடித்தெடுக்கப்படும் எண்ணெய் தோல் பதனிடப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இக்கீரையைப் பொடிசெய்து அப்பொடியைப் பூச்சிக் கொல்லி மருந்தாகவும் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

வல்லாரை சுயமாக எங்கும் வளர்க்கக்கூடியது. இதனை இல்லம் தோறும் வளர்க்கவேண்டும் என்று நம்முன்னோர் சொல்லிவைத்துள்ளனர். சயசஞ்சீவியாய் பயன்படும் பயன்தரும் மூலிகை இது.

பொன்னாங்காணி

வேறு பெயர்: பொன்னாங்கண்ணி, கொடுமை, சீதை.

இதன் குணம்: கண்நோய்களைப் போக்கும்.
வாததோஷம் நீங்கும்.
மூல நோயைக் குணமாக்கும்.
உடற் சூட்டைத் தணிக்கும்.
உடலைப் பொன்னிறமாக்கும்.

பொன்னாங்கண்ணி கற்பக மூலிகையென மருத்துவர்களால் கருதப்படுகிறது. சகலவித நோய்களுக்கும் இந்தக் கீரையை உணவாக உண்ணலாம். இது ஒருவகையான கொடிக் கீரையாகும். எங்கும் பயிராகக்கூடியது. இக்கீரையின் பெயரே இதன் குணத்தைச் சுட்டுவதாக அமைந்துள்ளது. இக்கீரையை உண்போரின் கண் பொன் போன்று ஒளிவிடுமென்றும் (பொன்+ஆம்+கண்+இ) இதனை உண்டால் உன் உடல் பொன்னாகக் காண்பாய் (பொன்+ஆம்+காண்+நீ) என்றும் இதற்குப் பொருள் கூறுவாரும் உளர்.

உணவாக உண்ணப்படும் கீரை வகைகளில் பொன்னாங்கண்ணி ஒரு சிறந்த இடத்தைப் பெறுகிறது உணவாகப் பயன்படும் அதேவேளையில் உடலுக்கும் சிறந்த சக்தியை அளிக்கிறது. இதில் உயிர்ச் சத்து ஏ பி. சி. என்பனவும் தாதுப்புகளும், மாவு, புரதப் பொருட்களும், சுண்ணாம்புச் சத்தும், மணிச் சத்தும், அயச் சத்தும் அடங்கியுள்ளன.

பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை கண்நோய்களைப் போக்கவல்லது. பொன்னாங்கண்ணி இலையை மட்டும் எடுத்து உப்பில்லாமல் வேகவைத்து பசுவின் வெண்ணெயைச் சேர்த்துச் சமைத்து 40 நாட்கள் வரை உண்டால் கண்ணில் உண்டாகும் பிணிகள் தீரும். நெய்விட்டு வதக்கி கண்களுக்குக் கட்ட வாத, கப சம்பந்தமான கண் நோய்கள் நீங்கும்.

இக்கீரையைச் சுத்தம் செய்து பச்சையாகவே சிறிது எடுத்து (ஒருகைப்பிடி) வாயில் போட்டு மென்று விழுங்க வாய்ப்புண்,

தொண்டைப் புண் ஆதியன நீங்கும். இக்கீரையுடன் வெள்ளைப் பூடு நிறையச் சேர்த்து எண்ணெய்விட்டு வதக்கி சோற்றுடன் பிசைந்து 48 நாட்கள் தொடர்ந்து உண்டுவர மூல நோய்கள் குணமாகும்.

பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையை தினந்தோறும் சாப்பிட்டால் வாய் நாற்றம், வாய்ப்புண் போன்றன நீங்குவதோடு ஈரல்நோய், மூலரோகம், கைகால் எரிச்சல், வெள்ளைபடுதல், வயிற்றெரிச்சல் போன்றனவுங் குணமாகும்.

தினந்தோறும் இக்கீரையைத் துவட்டி உண்டுவர உடல் ஒளி பெறும். இக்கீரையிலிருந்து எடுக்கப்படும் தைலம் ஓர் சிறந்த மருந்தாகும். இத்தைலத்தால் தலை முழுகிவர கண் நோய்களும் அழல் நோய்களும், சரும நோய்களும் நீங்கும்.

பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன் படுவதால் தினசரி உணவில் அதனைச் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியமாகும். வீடுதோறும் இதனை வளர்ப்பது பெரும் பயனளிக்கும்.

இஞ்சி

இது செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. இஞ்சிச் செடியின் கிழங்குதான் இஞ்சி. இதன் சுவை கார்ப்பு.

இது பசியைத் தூண்டும். இருமல், கபம், வாந்தி, சுரம், கடுப்பேதி, சூலை, வாதம், பித்ததோஷம் ஆகியவற்றைக் குணமாக்கும்.

இஞ்சி ஒரு கற்பமூலிகை என்று போற்றப்படுகிறது. உலர்த்தப்பட்ட இஞ்சியே சுக்காகும். சித்த வைத்தியத்தில் பல்வேறு மருந்துகள் தயாரிப்பதற்கு சுக்கு பயன்படுகிறது.

கறிவேப்பிலை

வேறு பெயர்:- கருவேப்பிலை, கறிய, கருவேம்பு.

இதன் குணம்:
வாந்தியை நிறுத்தும்
உணவுக்கு மணமூட்டும்.
விஷக் கடியை முறிக்கும்
சீரணத்தை உண்டுபண்ணும்
வாய்வைப் போக்கும்.
சீத பேதியை நிறுத்தும்
வயிற்றுப் பொருமலைக் கண்டிக்கும்
முடி உதிர்வைத் தடுக்கும்
முடி கறுக்கும்.
பித்தத்தைத் தணிக்கும்.

கறிவேப்பிலை காடுகளிலும், மலைகளிலும், வீட்டுத் தோட்டங்களிலும் பயிராகக்கூடியது. பெரும் செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது எனினும் மக்கள் இதனைச் சிறுமரம் என்றே அழைக்கின்றனர்.

கறிவேப்பிலையில் நாட்டுக் கறிவேப்பிலை, காட்டுக் கறிவேப்பிலை என்னும் இருவகை உண்டு நாட்டுக் கறிவேப்பிலை உணவாகவும் காட்டுக் கறிவேப்பிலை மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. கறிவேப்பிலையின் இலை ஈர்க்கு, பட்டை, வேர் முதலியன உணவாகவும், மருந்தாகவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

இதன் இலை உணவுக்கு மணமூட்டும் தன்மையுடையது. இதனால் பண்டைக் காலம்முதல் மக்கள் காய்கறிகளுடன் கறிவேப்பிலையையும் சேர்த்துக்கொள்ளும் பழக்கமுடையர். கறி கறிவேப்பிலையைத் துவையல் செய்து சாப்பிட்டால் வாய்க்கசப்பு பித்தம், வாய் நீர் ஊறல் ஆதியன குணமாகும். கறிவேப்பிலையுடன் இஞ்சி, பச்சைக் கொத்தமல்லி, எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்து அரைத்து அளவாக உப்பிட்டு உணவுடன் கலந்து உண்டால் வாய்வு கலையும்.

கறிவேப்பிலையால் குமட்டல், சீதபேதியால் வரும் வயிற்றுழைவு நாட்பட்ட காய்ச்சல் ஆதியன நீங்கும்.

கறிவேப்பிலையை நிழலில் உலர்த்தி அத்துடன் மிளகு, உப்பு, சீரகம், சுக்கு முதலியவற்றைத் தூள் செய்து சாதத்தோடு இப் பொடியைக் கூட்டிச் சிறிதளவு நெய்விட்டுக் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மந்தம், மந்தபேதி, மலதோஷம், மலக்கட்டு. பிரமேகம் போன்றநோய்கள் குணமாகும்.

இலையுடன் சுட்டபுளி, வறுத்த உப்பு, வறுத்த மிளகாய் ஆகியவைகளைக் கூட்டித் துவையல் செய்து உணவுடன் உண்ணலாம். இதனால் வயிற்றோட்டம், பித்தவாந்தி, உணவு சீரணமாகாமை, வயிற்றுளைச்சல், பித்தசயம் போன்ற நோய் குணமாகும்

இதன் இலை, பட்டை, வேர் இவற்றைக் கசாயம் செய்து கொடுக்கப் பித்தம் நீங்கும், வாந்தியும் நிற்கும்.

கறிவேப்பிலைத் துவையல் குடல் நோயுள்ளவர்களுக்குப் பெரும் பயனளிக்கவல்லது. இது குடலுக்கு வலுவூட்டும். பத்தியச் சமையலில் கறிவேப்பிலைத் துவையலுக்குத் தனியிடமுண்டு. உணவுக்கு மணமூட்டச் சேர்க்கப்படும் கறிவேப்பிலை இலைகளை உணவுக்கு மணமூட்டியபின் நீக்கிவிடவேண்டியதில்லை. அதனையும் சேர்த்து உண்பதே சிறந்தது. இதனால் ஜீரண உறுப்புக்களில் உண்டாகும் குறைகளை இக்கீரை நீக்கிவிடுகின்றது. நல்ல பசி, சுவை, சீரண சக்தி ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துகின்றது. இயற்கை வழங்கும் மூலிகைச் செல்வங்களில் கறிவேப்பிலை முன்னணியில் திகழ்கிறது.

நொச்சியிலை

நொச்சியிலை எங்கும் கிடைக்கக்கூடிய ஒரு பச்சிலை. இதன் இலை மாவிலையைப் போன்றது. சிறிய அளவில் நீண்டிருக்கும். ஒரு காம்பில் பல இலைகள் காணப்படும். இதில் இருவகையுண்டு. ஒன்று வெண்ணொச்சி. மற்றது கருநொச்சி.

முக்கியமான மருந்துகள் சில தயாரிப்பதற்குக் கருநொச்சியே தேவைப்படுகிறது கருநொச்சியிலையின் குணம், வாதக் கடுப்பு, பீநிசம், தலைவலி, மண்டைக் குடைச்சல் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

வெண்நொச்சியிலை வாதம், நாசிப்பிணி, அழற்சி, காசம் போன்றனவற்றைப் போக்கும்.

ஆடு தீண்டாப் பாளை

வேறு பெயர்: ஆடுதின்னாப் பாளை, பங்கம்பாளை, மறியுண்ணா மூலி, புழுக்கொல்லிப் பாளை, ஆடு தொடாப் பாளை, ஆவேகி, அதல மூலி, அம்புடம்.

ஆடுகள் எத்தகைய பச்சிலைகளையும் தின்று வாழ்பவை. ஆனால் அவை இந்த மூலிகையை முகர்ந்து கூடப் பார்ப்பதில்லை. இதன் பெயரே இதனை விளக்குகிறது.

ஆடுதீண்டாப்பாளை தரையோடு கொடியாகப் படர்ந்து வளரும் கொடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. இதன் இலைகள் சாம்பல் பூத்த கரும்பச்சை நிறத்துடனும் சுருக்கத்துடனும் வளைவாக இருக்கும். தரையிலிருந்து மேல் நோக்கிய காம்புடன் கூடி பல மடிப்புகளாக இருக்கும்.

இதன் பூக்கள் கருநீல நிறமுடையன குச்சிபோல் நீண்டிருக்கும். காய்கள் அருநெல்லிக்காய்போல் இலைக்கணுக்களுடன் காய்ந்திருக்கும்.

ஆடு தீண்டாப் பாளையை யாரும் உணவாகப் புசிப்பதில்லை. ஏனெனில் இதைத் தின்றவுடன் குமட்டல் ஏற்படும். எனவே இதனை மருந்தாகவே பயன்படுத்துகின்றனர். இதன் இலை, பூ, பட்டை, வேர் ஆகிய அனைத்துமே மருந்துகள் செய்வதற்குப் பயன்படும்.

இதன் குணம்: குடற்புழுக்களைக் கொல்லும்
வெப்பமுண்டாக்கும்
வாதநோய்களைக் குணமாக்கும்
சருமநோய்களை நீக்கும்
கணைச்சூடு நீக்கும்
சூதகத்தடை போக்கும்
விந்தூறி உடல் வலுக்கும்
பாம்புக்கடி, பூச்சிக்கடி விஷங்களை நீக்கும்

ஆடு தீண்டாப்பாளையை விஷக்கடிகளுக்கு மருந்தாகப் பயன்படுத்தும் வழக்கம் நீண்டகாலமாக நிலவிவருகிறது. விஷக்கடியுண்டவனுக்கு ஆடுதீண்டாப்பாளை வேரைக் கடித்து மென்று தின்று சுவைக்கும்படி கூறுவர். இப்படிக்கடித்துச் சுவைத்துத் தின்று வரும் சுவைகளால் இன்ன பாம்பு கடித்தது என்று கூறி விடலாம். விஷ ஆருடம் என்ற ஏட்டுப்பிரதி நூலில் இதுபற்றி விரிவாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

பேறுகால வேதனை, சூதகத்தடை போன்றவற்றால் வருந்தும் மாதர்களுக்கு ஆடுதீண்டாப் பாளையின் விதைகளை எடுத்து (5 கிராம்) சிற்றாமணக்கெண்ணெயில் அரைத்துக் கொடுக்க அவை குணமாகும்.

இதன் வேரை அரைத்து 5 கிராம் அளவு காலை, மாலை குடிக்கக் கொடுத்தால் சகல நச்சுப் பாம்புக் கடிகளும் விஷக் கடிகளும் இலகுவில் நீங்கும், வேரை உலர்த்தி இடித்துத்தூள் செய்து பத்து கிராம் வீதம் வெந்நீருடன் கலந்து கொடுக்க பிரசவ வேதனை தணிந்து விரைவில் சுகப்பிரசவமாகும்.

ஆடுதீண்டாப் பாளையின் இலை, பூ, காய், விதை, வேர், பட்டை ஆகிய அனைத்தையும் இடித்து சாறுபிழிந்து அந்த அளவுக்கு நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக்காய்ச்சி, பதத்துக்கு இறக்கி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு கரப்பான், சொறி, சிரங்கு, கருங் குட்டம் ஆகிய நோய்களுக்குப் பூசினால் அவைமிக விரைவில் குணமாகும்.

பல்வேறு நோய்களையும் குணமாக்கும். ஆடுதீண்டாப் பாளையின் அருமையை விளக்கும் பாடல் இதோ.

"ஆடுதீண்டாப் பாளையினால் மலக்கிருமி வன்சிலந்தி
நீடுகருங்குட்டம் நிறைகரப்பான்—ஆடிடச்செய்
வண்பது வாய்வும் இகல் குட்டமும் தீரும்
திண்பெறுநற் ருதுவாம் செப்பு."

கரிசலாங்கண்ணி

வேறு பெயர் : கரிசனாங்கண்ணி, கையார்ந்த கீரை, கரிப்பான், கரிய சாலை, கரிசாலை, கைவீசி, கரிக்கண்டு, கரிச்சான், பொற்றிலைக் கரிப்பான், பொற்பாவை, பொற்றலைப் பாவை, பொற்கொடி, மஞ்சள் பாவை, பொற்றலைக் கையான், கையாந்தகரை.

கரிசலாங்கண்ணி கீரை வகையைச் சேர்ந்தது. இதில் நான்கு வகைகள் உண்டு. நீலம், சிவப்பு, மஞ்சள், வெள்ளை நிறங்களில் பூக்கும். மஞ்சள் நிறப் பூக்கள் பூக்கும் கரிசலாங்கண்ணிக்கு பொற்றலைக்கையான் என்று சித்தர்கள் பெயர் சூட்டியுள்ளனர். ஏனைய கரிசலாங்கண்ணிகளைவிட மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணியே மருத்துவப் பயன் நிறைந்தது. இந்தக் கீரை சமையலுக்கும் பயன்படும். இக்கீரையுடன் பருப்பு, நெய் சேர்த்துப் பொரியல் குழம்பு, கடையல் ஆதியன செய்து சாப்பிடலாம்.

வெள்ளைக் கரிசலாங்கண்ணியில் தாது உப்புக்கள் அதிகம்; ஊட்டச்சத்துக்களும் இதில் நிறைய உண்டு.

இதன் குணம் : கண் நோய்கள் நீங்கும்.
தோல் வியாதிகளைப் போக்கும்.
உடலுக்கு உரம் ஊட்டும்.
இருமல் நோய் நீக்கும்.
காது வலி போக்கும்.
மூலவியாதி தீரும்.
முடி வளரும்.
ஆஸ்துமா நோய் போக்கும்.
மலச்சிக்கல் நீங்கும்.
மஞ்சட் காமாலை மாறும்.

தோல் வியாதிகளுக்கு இக்கீரை மருந்தாகப் பயன்படுகிறது இதன் இலையையும் தண்டையும் கொண்டு பல்துலக்கலாம். பல்லில் ஏற்படும் முரசு வீக்கம், பல்வலி போன்றவற்றை இது குணப் படுத்தும்.

இதன் இலையை வேகவைத்து ஆவிபிடிக்க மூலவியாதி குணமடையும். கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையை உண்பதாலும், உடலில் தேய்த்துக்கொள்வதாலும் உடலிலும் தலையிலும் உள்ள முடி கறுத்து வளரும். கையாந்தகரைச் சாற்றுடன் நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சப்படும் எண்ணெய் தலைமுடி கருமையாகவும் நன்கு வளரவும் உதவும்.

ஆஸ்த்துமா, வாதம் போன்ற வியாதிகளுக்கும் இதன் சாறு நல்ல மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையை உண்பதால் கல்லீரல், மண்ணீரல், நுரையீரல். சிறுநீரகம் ஆகிய உறுப்புக்கள் நன்மையடையும்.

உடலில் சப்த தாதுக்களையும் வலிமைபெறச் செய்து உயிர் அணுக்களையும் பெருக்கிச் சருமத்தைத் தங்க நிறமாக்கும் தன்மை இக்கீரைக்கு உண்டு.

இக்கீரைச் சாற்றிலிருந்து கண் மை தயாரிக்கப்படுகிறது. இக் கண் மை கண் நோய் வராமல் பாதுகாக்கும். காது வலிக்கு இதன் சாறு சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. பாம்புக்கடி விஷத்திற்குக் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரைச் சாறு சிறந்த மருந்தாகும். மஞ்சள் கரிசலாங் கண்ணி மஞ்சட் காமாலையைக் குணமாக்கும். கரிசலாங்கண்ணியின் வேரை நன்கு உலர்த்தி இடித்துத் தூளாக்கிய பின்னர் அதனை ஈரல் நோய்களுக்கும் தோல் நோய்களுக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம்.

இயற்கையாகக் கிடைக்கும் இம்மூலிகையினைத் தக்க முறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மக்கள் பெரும் பயன்பெறலாம்.

துளசி.

துளசிச்செடியை அனைவரும் அறிவர் புனிதமான முறையில் மக்கள் இதனைப் போற்றுகின்றனர் வீடுகளில் மட்டுமன்றி ஆலயங்களிலும் இச்செடியைப் பயன்படுத்துகின்றனர். துளசிக்கு நோய் தீர்க்கும் சக்தி அதிகம். இது விஷக் கிருமியைப் போக்கும் தன்மையுள்ளது.

துளசியில் படிந்துவரும் சுத்த காற்று ஆரோக்கியத்தையும், தீர்க்காயுளையும் கொடுக்குமென மக்கள் நம்புகின்றனர். துளசியில் கருந்துளசி, இலட்சுமித்துளசி என்று இருவகையுண்டு, கருந்துளசியின் இலைகளும், காம்பும் கருமை கூடியதாயிருக்கும். இலட்சுமித் துளசி பசுமையாக இருக்கும்.

இதன் குணம்:-

கபநோய்கள் நீக்கும்.
வயிற்றுழைச்சல் போக்கும்.
சுரமாந்தம் நீக்கும்.
பித்தசுரம் தீர்க்கும்
இருமல் நீக்கும்.
சருமநோய்களைப் போக்கும்.
பித்தம் நீங்கும்.

துளசியின் காற்றைச் சுவாசிப்பதால் சளி, இருமல் போன்ற சீதள நோய்கள் நீங்கும், பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கு கஸ்தூரி மாத்திரை கொடுக்கும்போது துளசிச் சாற்றில் கலந்து கொடுப்பது வழக்கம். துளசிச்சாற்றினைச் சிறிது சூடுகாட்டி தேன் கலந்து கொடுத்தால் இருமல், சளி, தொண்டைக்கரகரப்பு போன்ற நோய்கள் குணமாகும். துளசிச்சாறு சுரத்தின் கடுமையைத் தணிக்கும். துளசிச்சாற்றையும், ஆடா தோடை இலைச் சாற்றையும் கலந்து இரண்டு மூன்று வேளை உட்கொண்டால் சலதோஷம் நீங்கும்.

துளசிச்சாறு குழந்தைகளின் வயிற்று நோவைத் தீர்க்க வல்லது, துளசியை எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் அரைத்துப் பூசினுல் படை போன்ற சரும நோய்கள் குணமாகும். துளசிச்சாற்றில் தேனைக் கலந்து கண் மையாக உபயோகிப்பர். கண்நோய்களை யும் இது குணமாக்கும் வெள் உள்ளியைப் பிழிந்து துளசிச் சாற்றுடன் கலந்து காதில் விட்டால் காது சம்பந்தமான நோய் கள் தீரும்.

துளசிப் பூ, காம்புகள், சுக்கு ஆகியவற்றை அரைத்து அந் தச் சாற்றில் தேனையும் கலந்து கொடுத்தால் பாம்புக்கடி விஷம் முறியும். துளசி விதைகளை அரைத்து உட்கொண்டு வந்தால் சிறுநீர் நன்கு பிரியும்.

துளசி இலை, பூ, காம்பு, வேர் அனைத்துமே மருத்துவப் பயன் பாட்டுக்குரியன. வீடுதோறும் இதனை வளர்ப்பது அவசியமாகும்.

நன்ஞரி

நன்ஞரி வேர் மருத்துவப் பயனுடையது. தாகத்தைப் போக்குதற்கு நன்ஞரி நீர் பெரிதும் உதவுகிறது. நன்ஞரி வேரை அம்மியில் வைத்து நன்கு தட்டி எடுத்துக்கொள்ள வும். சீரகத்தை இடித்துப் பொடி செய்யவும். இரண்டையும் ஒன்ருகப் போட்டு நன்ருகக் கொதிக்க வைக்கவும். பின்னர் இறக்கி மூடிவைக்கவும்.

தாகம் ஏற்படும் போதெல்லாம் இதனை அருந்தலாம். இதனுல் உடம்பில் நீர் பிரியும், உடம்பின் கனம் குறையும். இந்நீரை நன்கு பயன்படுத்தி வரின் வயிறு தொடர்பான பல நோய்கள் குணமடையும்.

விரைவில் வெளிவருகின்றன !

★ மருத்துவப் பூக்கள்.

★ யாழ்ப்பாண மூலிகைகள்.

★ மூலிகை மருத்துவம்.

விபரங்களுக்கு:

மூலிகை
'சிகரம்',
புங்குடுதீவு—3.

★ ஆரோக்கிய வாழ்
''மூலிகை'' மாத