

மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக்கழகம்

திருநெல்வேலி

MANONMANIAM SUNDARANAR UNIVERSITY

TIRUNELVELI

தொலைநெறி தொடர்கல்வி இயக்கம்

DIRECTORATE DISTANCE & CONTINUING EDUCATION

TIRUNELVELI

தமிழர் மருத்துவம்



2023-2024

மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக்கழகம்

திருநெல்வேலி – 627 012

தமிழர் மருத்துவம்

அலகு 1

மதிப்புமிக்க உணவும் மருந்தும், இயற்கை மருத்துவ முன்னோடிகள்

அலகு 2

பல்வேறு மருத்துவ முறைகள் சித்த மருத்துவம், ஆயுர்வேத மருத்துவம், யுனானி மருத்துவம், அலோபதி மருத்துவம், உண்ணா நோன்பு முறை பயன்கள் உண்ணாவிரதம் மருந்தாகும் முறை உண்ணா நோன்பின் வகைகள் குளியலும் அதன் வகைகளும்

அலகு 3

உடல் உறுப்புகளின் பாதிப்பும் நோயும், இயற்கை மருத்துவமும் தவிர்க்கச் சொல்லும் உணவுப்பொருட்களும்

அலகு 4

கீரைகளும் பயன்களும் காய்கறிகளும் பயன்களும் பழங்களும் பயன்களும்

அலகு 5

தானியங்களின் பயன்கள், மலர்களின் பயன்கள், நோய்களும் மூலிகைகளின் பயன்களும் சமைத்த உணவும் சமைக்காத உணவும்

அலகு 1

மதிப்புமிக்க உணவும் மருந்தும்

உணவு

மனிதர்கள் இரண்டு முறைகளில் உணவு சேகரித்துக் கொண்டனர். வேட்டை மற்றும் விவசாயத்தின் மூலம் சேகரித்தல் என்பன அவ்விரு வகைகளாகும். உலகில் அதிகரித்துவரும் மக்கள்தொகைக்குத் தேவையான, இன்றியமையாத உணவின் பெரும்பகுதியை இன்று உணவுத் தொழில்கள் வழங்கி வருகின்றன. அனைத்துலக உணவு பாதுகாப்பு நிறுவனம், உலக வள மையம், உலக உணவு திட்டம் அமைப்பு, உணவு மற்றும் வேளாண்மை அமைப்பு மற்றும் அனைத்துலக உணவு தகவல் கவுன்சில் போன்ற அனைத்துலக அமைப்புகள் உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் உணவு சுகாதாரம் முதலியனவற்றை கண்காணிக்கின்றன. மனிதர்களால் ஆறு வகையான சுவைகளை அறிய இயலும். இனிப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு, துவர்ப்பு, கசப்பு மற்றும் கார்ப்பு என்பன அறுசுவைகளாகும். நீர் உயிர் வாழ்வதற்கு முக்கியமானதாக இருந்தாலும், சுவை இல்லாமல் இருக்கிறது. மறுபுறத்தில், குறிப்பாக கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள் மதிப்போடும், சுவையாகவும் உட்கொள்ளப்படுகின்றன.

மருந்து

மருந்து என்பது ஒரு நோயைக் கண்டறிய, குணப்படுத்த, சிகிச்சை செய்ய அல்லது நோய் வராமல் தடுக்க பயன்படுத்தப்படும் ஒரு பொருளாகும். மருந்தைப் பயன்படுத்தி சிகிச்சையளித்தல் என்பது மருத்துவத் துறையின் ஒரு முக்கிய பகுதியாகக் கருதப்படுகிறது. மருந்துகள் பல்வேறு வழிகளில் வகைப்படுத்தப்படுகின்றன மருந்துகளின் அளவைக் .

கட்டுப்படுத்துதல் என்ற செயல்முறை ஒரு முக்கியமான வகைப்பாடாகும்.

மருத்துவர், மருத்துவ உதவியாளர் அல்லது தகுதியுள்ள செவிலியர் ஆகியோரின் பரிந்துரையின் பேரில் மருந்தாளுநர் மருந்துகளை வழங்குதல் முதல் நுகர்வோரின் விருப்பத்திற்கு இணங்க அவர்களே தங்களுக்கான மருந்துகளை கேட்டுப் பெற்றுக் கொள்வது வரை மருந்துகள் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

மருந்துகளின் முக்கிய வேறுபாடு பாரம்பரிய சிறிய மூலக்கூறு மருந்துகளாகும் பொதுவாக இவை வேதித் தொகுப்புமுறைகளிலும், இயற்கை மருந்துப் பொருட்களாவும் கிடைக்கின்றன. மறுசேர்க்கைப் புரதங்கள், தடுப்பூசிகள், நோயாற்றும் இரத்தப் பொருட்கள், மரபணு சிகிச்சை, செல்சிகிச்சை மற்றும் ஒற்றைப்படி உயிரி எதிர்ப்பு மருந்துகள் உள்ளிட்டவை இவற்றில் அடங்க, மருந்துகள் செயல்படும்முறை, நிர்வாக வழி முறை, பாதிக்கப்படும் உயிரியல் மண்டலம் அல்லது சிகிச்சையின் விளைவுகள் போன்றவையும் மருந்துகளை வகைப்படுத்துவதற்கான மற்ற வழிகளாகும். அத்தியாவசிய மருந்துகளின் பட்டியலை உலக சுகாதார நிறுவனம் வைத்திருக்கிறது.

இயற்கையில் கிடைக்கும் இலை, மரப்பட்டை, வேர், புல், பூண்டு, காய், பழம் என்று தாவரத்தின் எப்பகுதியாகவும் அல்லது செயற்கையாய் உருவாக்கிய வேதியியல் பொருளாகவும் மருந்துகள் காணப்படுகின்றன.

மாந்தர்களுள் உளவியல் நோய்களுக்கும் மூளையின் செயல் மாற்றத்தின் பொருட்டு மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. சில மருந்துகளை வாய் வழியாகவும், சில மருந்துகள் நேரடியாகக் குருதியிலும் உடலுக்குள் செலுத்தப்படுகின்றன. சில மருந்துகள்

உடலின் புறத்தே மட்டும் பூசப்படுகின்றன அல்லது தேய்க்கப்படுகின்றன. இப்படி மருந்துகளில் பல வகைகள் உண்டு. பல மருந்துகள் பதிவுரிமை பெற்ற மருத்துவர்களால் பரிந்துரைக்கப்பட்டால் தான் கடைகளில் பெற இயலும். வயிற்றுவலி போன்ற எளிய நோய்களுக்கு மருத்துவர் பரிந்துரை இல்லாமலே மருந்துக்கடைகளில் நேரடியாக மருந்துகள் பெறலாம். மருந்தானது எவ்வாறு உடலுள் இயங்கி நோய்களையும், பிற குறைபாடுகளையும் தீர்க்கின்றது அல்லது கட்டுப்படுத்துகின்றது என்று ஆய்ந்தறியும் துறை மருந்தியல் ஆகும்.

மதிப்புமிக்க உணவும் மருந்தும்

இன்று நாம் விஞ்ஞான உலகில் வாழ்கிறோம். அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகள் மனிதனை இயக்குபவையாக உள்ளன. மருத்துவத்துறையில் பல்வேறு கண்டுபிடிப்புகள் மனிதனை நோயிலிருந்து காப்பாற்ற உதவுகின்றன. இத்தகைய அலோபதி மருத்துவம் இன்று வியாபாரமாகி விட்டது. அதனால் ஒரு சிறிய உடல் அவஸ்தைக்குக்கூட மனிதன் அதிகப்பொருட் செலவு செய்ய வேண்டியுள்ளது. ஆனால் இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்ந்தால், இயற்கையைப் போற்றிப் பேணி வளர்த்தால், இயற்கை உணவு உண்டால் உடலில் நோயே வராமல் தவிர்த்து இன்பமுடன் வாழலாம். இதற்கு அதிகச் செலவும் இல்லை. இன்றைய அவசர உலகில் நாம் துரித உணவு வகைகளை (fast food) அதிக விலைக்கு வாங்கி உண்டு வாழப் பழகி வருகிறோம். அதனால் ஏற்படும் பின் விளைவுகளைப் பற்றி முன்பே யோசிக்கத் தவறுவதால் வருமுன் காப்போம் என்ற நோய்த் தத்துவத்தையும் மறந்து விடுகிறோம். இப்படிப்பட்ட நிலையிலிருந்து விடுபட்டு இனிய வாழ்வு வாழ இயற்கை உணவு துணை செய்கிறது.

இந்த உணவை மருந்தாகவும் மருந்தை உணவாகவும் கொண்டு சுகாதாரம் பேணி உண்டு வாழ்ந்து வந்தால் நோயில்லை. வளமான வாழ்வுதான் என்று நம்பலாம். இயற்கையான உடலுக்கு இயற்கைதான் சரியான மருந்து என்பதை உணர வைப்பதுதான் உணவே மருந்து மருந்தே உணவு என்ற இயற்கை மருத்துவத் தத்துவமாகும்.

ஆங்கில மருத்துவத்தில் உள்ள இரசாயனம் கலந்த மருந்துகள் நோய்களை அழுக்கி வைத்து மேலோட்டமான நோய் வலிகளை மட்டுமே நீக்குகிறது. பின்னர் தீயவிளைவுகளை ஏற்படுத்தி வேறு நோய்களுக்கு வழி வகுக்கிறது. உடனடி நிவாரணம் பெற ஆங்கில மருத்துவம் உதவும். ஆனால் நமக்கு இயற்கையில் கிடைக்கும் கீரைகள், மலர்கள். காய்கள், பழங்கள், ஐம்பூத சக்தி, மூலம் தயாராகும் மருந்துகளும் நோய்களை முற்றிலும் குணமாக்குவனவாக உள்ளன. இதனை நாம் உணராதது நமது துரதிர்ஷ்டம். நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணம், அதனைத் தவிர்க்கும் வழிகளை உணர்ந்தால் மட்டுமே இன்ப வாழ்வு வாழ முடியும்.

இயற்கை பற்றிய தத்துவம்

இயற்கை உடம்புக்குப் புத்துயிர் அளிக்கிறது. மறுமலர்ச்சியூட்டுகிறது. பழுதுபார்த்துச் செப்பனிக்கிறது. அது உடம்பில் உள்ள மாசுகளைக் கழுவ உதவுகிறது. சான்றாக தன்னைத்தானே சுத்தமாக்கி கொள்ளும் இயற்கை முயற்சியே வயிற்றுப் போக்கு. குடல்களில் அழுகிக் கொண்டிருக்கும் மலத்தைத் திரவமாக்குவதனால் சுலபமாக அது வெளியேறுகிறது. இதை உணராத நாம் உடனே துவர்ப்பு மருந்து (வரட்டு டீ), அல்லது அலோபதி மருந்து என்று எதையாவது உண்டு அதனை உடனடியாக நிறுத்த முயற்சி

செய்கிறோம். அதனால் உடல் கழிவுகள் உடலிலேயே தேங்கி விடுவதற்கு நாமே காரணமாகிறோம்.

இயற்கை தன்னைத் தானே சுத்தப்படுத்திக் கொள்வதற்கான உதாரணங்களே தோலில் ஏற்படும் கொப்புளங்கள், சொரி, சிரங்கு, பரு போன்றவை. இவை இரத்தத்திலுள்ள அழுக்குகளும் நச்சுப் பொருட்களும் வெளியேற்றப்படுவதற்காக வருபவை. உணவு உண்டபின் எரிபொருட் சக்தியாக மாறும் இரசாயன மாறுதலால் உண்டாகும் நச்சுப்பொருட்கள், துர்நாற்றமுள்ள வாயுக்கள், பயனற்ற பொருட்கள், மலக்குடல், சிறுநீரகம், சுவாசம், தோல் போன்ற இவற்றின் மூலம் வெளியேற்றப்படுகின்றன. இயற்கையின் சுத்தப்படுத்தும் முயற்சியால் இவை நடைபெறுகின்றன.

தொண்டை, மூச்சுக்குழல், மூக்கு, கண்களில் ஏதேனும் தேக்கம் ஏற்படும் போது இயற்கை அத்தேக்கத்தைக் கோழை சளி என்று வெளியேற்றுகிறது. இதன் மூலம் நாம் அறிவது எல்லா வியாதிகளுக்கும் காரணம் அது நம் உடம்பில் தேங்கும் அழுக்குகளே ஆகும். உடம்பில் ஏற்படும் எல்லா அழுக்குகளையும், கிருமிகளையும் வெளியேற்ற உடல் முயற்சி செய்கிறது. இம்முயற்சி நடைபெறா விட்டால் இதுவே உடல் நலத்திற்கும், உயிருடன் வாழ்வதற்கும் அபாயமணி ஆகிவிடுகிறது. இயற்கையின் தூய்மைப்படுத்தும், குணமாக்கும் முயற்சியின் விளைவாகவே கடுமையான நோய்கள் உருவாகின்றன. அதனால் நோய்க்கும் சிகிச்சைக்கும் ஒற்றுமை உண்டு.

நோயின் அறிகுறிகள், நோய் ஏற்படும் விதம்:

மனித உடம்பில் உணவுப்பொருள் உடம்புக்கு வேண்டிய எரிபொருட்சக்தியாக மாறும்போது ஆக்கப்பணிகளும், அழிவுப் பணிகளும், பிராண வாயுவுக்கு வலுவூட்டும் பணிகளும் என்று

பல்வேறு பணிகள் நடைபெறுகின்றன. கழிவுப் பொருட்கள் எப்போதும் நம் உடம்பில் தோன்றிக் கொண்டே இருக்கின்றன. உடல் நலம் உள்ள ஒரு மனிதனிடத்தில் இவை உடனுக்குடன் வியர்வையாக, சிறுநீராக, சுவாசமாக, மலமாக வெளியேறி விடுகின்றன. இவற்றை வெளியேற்றும் உறுப்புகள் சரியாக வேலை செய்யாவிட்டால் இவை உடலில் தங்கி நஞ்சாக மாறுதலைடைந்து முடிவில் நோய்கள் உண்டாகின்றன.

நோய், தமிழ் இலக்கியங்களில் பிணி என்று குறிக்கப்படும். இந்தப் பிணி பற்றிப் "பிணியெனப்படுவது சார்பிற் பிறிதாய் இயற்கையில் திரிந்து இடும்பை புரிதல்" என்று அறவண அடிகளின் கூற்றாக மணிமேகலையில் கூறப்பட்டுள்ளது. பவத்திறம் அறுகெனப் பாவை நோற்ற காதையில் இவ்வரி இடம் பெறுகிறது. அதாவது இயல்பு நிலையிருந்து மாறி வேறு நிலையில் அதாவது உடல் சாகும் நிலையில் நோய் வரும் என்பது இதன் பொருள் இவ்வாறு நோய் ஏற்படுவதற்குப் பல காரணங்கள் முன் வைக்கப்படுகின்றன. அவற்றை இங்கு காண்போம். "உடலில் செல்கள் முறையாகச் செயல்படவில்லையானால் நோய் தோன்றும். மனிதன் இயற்கை விதிகளை மீறும்போது நோய் ஏற்படுகிறது. பிராண சக்தியான உயிராற்றல் குறைந்து இரத்தமும் நினநீரும் கலந்து விடுகிறது. தேவையில்லாத கழிவுப் பொருட்கள் உடலில் தங்கி விடுகிறது. இக்காரணங்களால் உடல் தளர்ச்சி யடைகிறது. நலிந்து போகிறது சோர்வு வருகிறது. ஆற்றல் குறைகிறது. மலம் பாதிக்கும் போது இதய நோயாக மாறுகிறது. குடல் புண்ணாகவும், புற்று நோயாகவும் மாற்றமடைகின்றது. "கோபம்தான் இரத்தக் கொதிப்பு ஏற்படுவதற்குக்

காரணம்., தொட்டதற்கெல்லாம் கோபப்படுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். கோபம் நம் ஆயுளைக் குறைக்கும் என்பதும் கை, கால் நரம்புகள் முறுக்கேறுகின்றன. கண்கள் சிவக்கின்றன. நாடித்துடிப்பு அதிகமாகின்றன.நிலை தடுமாறுகிறது. வார்த்தைகள் கனலாக உமிழப்படுகின்றன. பித்த நீர் அமலத் தன்மையாகி இரத்தக் கொதிப்பு ஏற்படுவதுடன் சில நேரங்களில் அதுவே மரணமும் ஏற்பட வாய்ப்பாகின்றது. பயம் போன்ற உணர்ச்சிகள் இதயத் துடிப்பையே நிறுத்தி விடும். உடம்பு நடுங்கும். உணர்ச்சி பெருகும். வளர்சிதை மாற்றத்தில் தடை ஏற்படும். இரத்தத்தில் சக்கரையின் அளவு மிகுந்து நீரழிவு நோய் ஏற்படுவதுடன் அத்தகைய நோயாளிகளை மரணத்தையும் தழுவச் செய்யும். கால் வலித்தால் கால் வலி, தலை வலித்தால் தலை வலி என்று பல்வேறு பெயர்களில் பல்வேறு வலிகள் ஏற்படுகின்றன. ஆக வலி ஒன்றுதான். உடலின் உறுப்பு வலிகளுக்கு ஏற்றாற்போல் பெயர்களும் வேறுபடுகின்றன.

நமது உடலின் எல்லாத் திசுக்களிலும் செல்களின் உள்ளேயும். வெளியேயும் நீர் உள்ளது. இரத்தப் பிளாஸ்மா நினநீர் ஆகியவற்றின் பெரும்பகுதியாக நீர் அமைகிறது. பலவிதப் பொருட்களின் கரைப்பான்களாகவும் நீர் அமைகிறது. பலவிதப் பொருட்களின் கரைப்பான்களாகவும் நீர் உள்ளது. நீரின்மையால் அமிலத்தன்மை அல்லது காரத்தன்மை அதிகமாகி உலர்ந்து போதல் (Dyhydration), காய்ச்சல், மஞ்சள் காமாலை, அம்மை, சிரங்குக் கட்டிகள், வேனல் கட்டிகள், மலச்சிக்கல் போன்ற நோய்கள் உருவாகின்றன. நாம் உண்ணும் உணவு கெட்டுப்போன பின்பு அதை உண்டால் நோய் வரும். மேலும் குடிநீர் மூலமாகவும், நீர் கலந்த பானங்கள் மூலமாகவும்.

பெருவாரியான நோய்க்கிருமிகள் உடலில் பரவுகின்றன. பாக்டீரியாக்களால் ஏற்படும் நோய்களான காலரா, டைபாய்டு, சீதபேதி, வைரசுகளால் ஏற்படும் நோய்களான காய்ச்சல், மஞ்சள் காமாலை இளம்பிள்ளை வாதம், ஒட்டுண்ணிகளால் ஏற்படும் நோய்களான அமீபியாஸிஸ், ஜியார்டியாஸிஸ் போன்றனவும் நம்மைக் குடிநீர் விசயத்தில் எச்சரிக்கையாக இருக்கும்படி எச்சரிக்கின்றன.

நம் உடலில் வாயு உற்பத்தியாவதற்கும். வாயுப்பிடிப்பு வாதம் போன்றவை ஏற்படுவதற்கும் நாம் உண்ணும் உணவும், செரிமான மின்மையுமே காரணமாகும். சீரணிக்காமல் மிஞ்சிய உணவுப் பொருள் சிறுகுடலை விட்டுப் பெருங்குடலுக்கு வந்து சேர்கிறது. இந்நிலையில் மலம் உருவாவதும் நீர் உறிஞ்சப்படுவதும் பெருங்குடலில் நடைபெறும் இரண்டு முக்கிய வேலைகளாகும். பாக்டீரியாக்களின் இருப்பிடம் பெருங்குடலாகும். இரைப்பையிலும் சிறுகுடலிலும் பலதரப்பட்ட அமில, காரச் சுரப்பு நீர்கள் சுரப்பதால் பாக்டீரியாக்களுக்குப் பெருங்குடலே பாதுகாப்பளிக்கிறது. உணவுப் புரதங்கள் அழுகும்போது இண்டால், ஸ்கேடால் (indole, Skatole) போன்ற தீய விளைபொருள்கள் ஏற்படுகின்றன. இத்தீய விளை பொருட்கள் இரத்தத்தில் கலந்து கல்லீரலுக்குள் செல்வதுடன் மலச்சிக்கலையும் தோற்றுவிக்கின்றன. இதனால் வயிற்றில் வாயு உண்டாகிறது. அசுத்தக்காற்றாக அது மலக்குடலிலிருந்து வெளியேற்றப்படுகிறது.

நாம் உண்ணும் உணவு (திட உணவு) செரிமானமாவதற்குக் குறைந்தது நான்கு மணிநேரமாவது தேவைப்படும். ஆனால் உண்ட உணவு செரிப்பதற்கு முன் நேரப்படி பசிக்காமலேயே அடிக்கடி உணவுண்ணும் பழக்கம் நம்மில் பலருக்கு இருப்பது நோய்க்குக்

காரணமாகிறது. அதிக அளவு உண்பதும் நோய்க்கு இடம் கொடுக்கும்.

இதனை வள்ளுவர்

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்" (குறள்.942) என்றும்

"அற்றால் அளவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு

பெற்றான் நெடி துய்க்குமாறு"(குறள். 943)என்றும்

"அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல

துய்க்க துவரப் பசித்து"(குறள்.944)

என்றும் தெளிவாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார். உடலில் மலம் தேங்கினால் நோய் நிச்சயம். எனவே மலச்சிக்கல் வராமல் உடலைப் பாதுகாக்க வேண்டும். அப்படிப் பாதுகாக்கும் வழிகளைத்தான் வள்ளுவர் மேற்கண்டவாறு கூறியுள்ளார். அதாவது உண்ட உணவு செரிமானம் ஆனபின் வேண்டாத கழிவுப்பொருட்கள் உடலிலிருந்து வெளியேற்றப்பட்டு விட்டனவா என்று தெரிந்து கொண்டு பின் அடுத்த வேளை உணவு உண்ண வேண்டும்.

ஒருவன் உணவை உண்ணும்போது தனது குடலின் செரிக்கும் ஆற்றலுக்கு ஏற்ப அளவோடு உண்ண வேண்டும். உடல்நிலையை அனுசரித்து எத்தனை முறை உண்டால் நல்லது என்று உணர்ந்து குறைந்த அளவு உணவை ஒவ்வொரு நாளும் எந்தெந்த நேரத்தில் உண்ண வேண்டும் என்று கணக்கிட்டு அதன்படி உண்ண வேண்டும். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு முந்தியோ, பிந்தியோ, காலம் தாழ்த்தியோ உணவுண்பது ஆரோக்கியக் கேட்டிற்கு வழிவகுக்கும். பசிப்பிணி போக்கத்தான் உணவு உண்பது அவ்வுணவை மருந்து உண்பது போல் வேளைக்கு அளவாக உண்டால் அது உடலை வளர்க்கும். மருந்தை மிகையாக உண்டால் உடலில் எப்படி சீர்கேடு ஏற்படுமோ அதுபோல்

அதிகமாக உணவு உண்டால் அதுவே நஞ்சாகும். அதனால் தான் அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு என்பர் நம் முன்னோர். இதனை வள்ளுவரும்,

"இழிவறிந் துண்பான்கண் இன்பம் போல் நிற்கும்
கழிபேர் இறையான்கண் நோய்(குறள்.946)

என்று தெளிவாக விளக்கியுள்ளார். உணவை நமது நாக்கைத் திருப்திப்படுத்துவதற்காக உண்டால் நோய்வாய்ப்படுவோம் என்பது இங்கு எச்சரிக்கப்படுகிறது.

"காரம், அமிலம் ஆகிய இவ்விருவித உணவுகளும் உடம்பு வளர்ச்சிக்கு அவசியம். உப்பு அல்லது கார உணவு 80% தேவை. அமில உணவு 20% தேவை. துவர்ப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு முதலிய சுவைகளில் அமலம் அதிகமாகவும், உப்பு, கசப்பு, காரம் முதலிய சுவைகளில் காரம் அதிகமாகவும் இருக்கிறது. காரத்தன்மையான உணவுகள் நாடி நரம்புகளைத் தூய்மையாகவும் உடம்பில் பிராண சக்தி எங்கும் பரவுவதற்கு வாய்ப்பு அளிப்பனவாகவும் இருக்கிறது. இதனை 'மின்கடத்தி உணவு' என்றும் கூறுகின்றனர். அமில உணவும் பிராண ஓட்டத்தைத் தடைப்படுத்தக் கூடிய தன்மைகளை உடையதாக இருக்கும். தினசரி சாப்பிடும் உணவு வகைகளில் கார உணவுகளையே அதிகமாகக் கொள்ள வேண்டும். அமில உணவுகள் அதிகரிக்கும் அளவுக்கு நோயும் அதிகமாகும்."

நாம் உண்ணும் பல்வேறு நோய்களுக்கான மருந்தின் விசமும். உடலில் தேங்கும் மலத்தின் விசமும் சேர்ந்தே ஒரு மனிதனை நோயாவியாக்குகின்றன. எனவே அதிகம் மருந்துண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

"உணவைக்குடி திரை உண்" என்பது இயற்கை மருத்துவப் பழமொழி. இதற்கேற்ப நீரை உணவாக அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டால் நோய் ஏற்படாமல் தவிர்க்கலாம். உண்ணும் உணவிற்கும்., மருந்திற்கும் ஏற்ப நீர் அருந்தாமல் தவிர்ப்பது இன்னும் பல நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும். எனவே குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு 3 முதல் 5 லிட்டர் வரை நீர் அருந்த வேண்டும்.

இன்று தனக்கு நீரழிவு நோய் இருந்தால் நான் சுகர் பேசண்ட் (Sugar Patient) என்று பெருமையாகச் சொல்லிக் கொண்டு வாழ்பவர் பலர். நீரழிவு நோய் குணப்படுத்த முடியாதது என்று நாள்தோறும் இன்சலின் ஊசி போட்டுக்கொண்டு வாழ்கிறார்கள். அதனால் ஆறுதல் பெறுகிறார்கள். அறுவையின் மூலமாகவோ அல்லது கட்டுப்படுத்துவதன் மூலமாகவோ புற்று நோயிலிருந்து தற்காலிகமாகத் தப்பலாம் என்று பலர் நம்புகின்றனர். இதே போலத்தான் ஆஸ்த்துமா, டி.பி.மூலம், புற்று போன்ற நோய்களையும் தீராத நோயாகக் கருதி அவற்றிலிருந்து தற்காலிகமாக விடுதலை பெற முயல்கின்றனர். இதற்குக் காரணம் தவறான உணவுப் பழக்கமும், நீர் அருந்தாமையுமே ஆகும். நம் உடலில் எலும்பு. தசை, நரம்பு முதலிய தாதுக்களை வளர்த்துக்கொள்ளக் கடின உணவுகள் உதவுகின்றன. உடல் உழைப்புக் குறைந்தவர்களுக்கும், வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கும் கடின உணவு அவசியமில்லை, மாறாக அவை உடல் நலத்திற்குக் கெடுதலை செய்யும். எனவே தீர்த்த இலகு (எளிதில் செரிக்கக் கூடிய உணவு) உணவு, பழவுணவு உண்டால் நோயின்றி நெடு நாள் வாழலாம்.

இவை தவிர நோய் ஏற்பட இன்னும் பல காரணங்கள் உண்டு. அவை ஓய்வின்றி உழைத்தல், உரிய நேரத்தில் உறங்காமை, அதிக அலைச்சல், மன உளைச்சல், தேவையற்ற சிந்தனை, கவலை, காம

இச்சை, ஒழுக்கம் தவறுதல், உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளாமை, உயிராற்றல் சக்தியை விரயமாக்குதல், எந்நேரமும் தூங்கி வழிதல், சுற்றுப்புறச் சுகாதாரம் பேணாதிருத்தல், எனிமா, உண்ணாவிரதம் மேற்கொள்ளா திருத்தல், ஆழ்ந்த சுவாசமின்மை, உடலுக்கு ஒவ்வாத ஆடையை அணிதல் என்று அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம். அதுமட்டுமின்றி இன்று நாம் எடுத்ததற்கெல்லாம். வசதிகளைத் தேடுகிறோம். (உ.ம்) நடப்பதைத் தவிர்த்து வாகன வசதி தேடுதல், தாகம் தவிர்க்க நீரைத் தவிர்த்து செயற்கை பானங்களை நாடுதல், மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி மருந்துண்ணுதல் போன்றவை.

நோய் வருவதற்கான இக்காரணங்களுடன் இன்னும் சில காரணங்களையும் தெளிவாக உணர்த்துகின்றார் மறைமலையடிகள். அக்காரணங்களாவன "தூய காற்றும் பகலவன் ஒளியும் நன்கு உலவாத ஒடுக்கிடங்களில் நீர் இருத்தல். வெயிற்காலத்தில் உடம்பு குளிர்ந்த நிலையிலும் குளிர் காலத்தில் கதகதப்பான நிலையிலும் இருக்கச் கொள்ளாமை, தலை முழுகுவதற்கும் பருகுவதற்கும் புழங்குவதற்கும் பயன்படுத்தும் நீர் மலநீர்க்கலப்பு சகதிநீர் சாக்கடை நீர், பிணநீர்க்கலப்பு இல்லாததாகத் தெரிந்தெடுத்துப் பயன்படுத்தாமை, வீடுகளில் குப்பை கூளங்களும் அழுக்கும் சகதியும் முடை நாற்றமும் மிகுந்திருக்க விடுதல், நச்சு நீருள்ள விலங்கின் இறைச்சி மீனிறைச்சி பறவையிறைச்சிகளை விழுங்குதல், சைவ உணவுப் பொருள்களிலும் நஞ்சுள்ளனவாகிய காப்பி, தேயிலை, கோக்கோ, மரப்புளி, மிளகாய் முதலியவைகளை அதிகமாக உட்கொள்ளுதல், உணவுகளைக் களிம்பு. துரு முதலான நஞ்சுள்ள செப்புப் பித்தளை வெண்கலம் ஈயம் இரும்பு அலுமினியப் பாண்டங்களில் சமைத்தல், உடம்பின் நிலையறியாமல் அடுத்தடுத்துத் தண்ணீரில் தலை முழுகல், பல நாள் தலைமுழு காதிருத்தல், நாள்தோறும் தூய ஆடைகள் உடுத்தாமல் அழுக்கும் முடை நாற்றமும் உள்ள ஆடைகளைத் தொடர்ந்துடுத்தல், மிகுசினம்,

மிகுதுயரம் மிகு கவலை மிகுதிகில் அடைதல், உரத்த குரலில் தொடர்ந்து பேசல், சண்டையிடல், உடம்பினைவுக்கு மேல் ஓடல், குதித்தல், ஆடல், உடம்புக்கு வேண்டுமளவு உடற்பயிற்சி செய்யாமை, தொற்று நோய்களும் பிற நோய்களும் உள்ளவர்பால் நெருங்க நேர்ந்தால் அவை தம்மைத் தொடராதிருக்கும் முறைகளை விழிப்பாகப் பற்றாமை, ஊரில் தொற்று நோய் மிகுந்துள்ள காலங்களில் கைக் கொள்ள வேண்டிய முறைகளைக் கைக்கொள்ளாமை, ஓயாது மருந்துண்டல், பசித்த போது உணவு எடாமை பசியில்லாத போதும் அடுத்தடுத்து உணவெடுத்தல், உறக்கம் வருங்கால் விழித்திருத்தல், எந்நேரமும் உறங்குதல், அளவுக்கு மிஞ்சிப் படித்தல் எழுதுதல், அளவுக்கு மேற்பட்ட மூளையுழைப்பு, உடம்புக்கும் மூளைக்கும் வேண்டுமளவு ஓய்வு கொடாமை முதலியனவாகும்"

இதைவிட இன்னும் விளக்கமாக நோய் வருவதற்கான காரணங்களை யாரும் கூறிவிட முடியாது. எனவே இக்காரணங்களைக் கண்டறிந்து நோய்களை விலக்க வேண்டும். நோய் வராமலிருக்க நம் முன்னோர் அன்றே உணவில் பக்குவம் செய்தனர். எந்தக் காலத்தில் எந்த உணவைச் சேர்க்க வேண்டும். எந்தக் காலத்தில் எந்த உணவைத் தள்ள வேண்டும். எதனுடன் எது சேரும். எது சேராது. [(உம்.) மோர் + உப்பு + பெருங்காயம்: செரிமானம்] போன்றவற்றைத் தம் வாழ்நாளில் அன்றாடம் கடைப்பிடித்து ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தார்கள். அதாவது உணவை மருந்தாகவும், மருந்தை உணவாகவும் பயன்படுத்த அறிந்திருந்தார்கள். அதனால் நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தார்கள். இன்று இந்தப் பழக்கவழக்கங்கள் மாறி வருகின்றன. இன்றைய இளையோர் உணவு செய்முறையை ஒரு நூலைப் படித்தும் தொலைக்காட்சியில் பார்த்தும், வானொலியில் கேட்டும் சமைக்கின்றனர். அதனால் கைப்பக்குவம் என்பது தவறி விடுகிறது.

சித்திரமும் கைப்பழக்கம் செந்தமிழும் நாப்பழக்கம் என்பது போல் பலமுறை தவறினாலும் பரவாயில்லை என்று சமைக்கப் பழக வேண்டும். பெண்களுக்கு அக்கலை இயல்பில் தானாகவே வரும். நம் முன்னோரின் உணவுப் பழக்கத்தை நாம் கற்றுக் கொண்டு விட்டால் நம் உடலில் 80% நோயை வரவிடாமல் தடுத்து விடலாம்.

நோய் நீக்கும் வழிமுறைகள் அல்லது நோய் வராமல் தடுக்கும் வழிமுறைகள் பல உள்ளன. அவை ஆரோக்கியம் தரும் சத்தான உணவு உண்ணல், (உணவே மருந்து) உண்ணாநோன்பிருத்தல், தேவையான அளவு தூக்கம், பிராணாயாமம் செய்தல், உடற் பயிற்சி, தடைப்பயிற்சி, நல்ல பழக்க வழக்கம் பின்பற்றுதல் போன்றன. இவற்றில் உணவே மருந்தாவதை மட்டும் இங்கு சிறிது காண்போம்.

உணவே மருந்து:

உடல் நலம் பேணுதல் என்பது ஓர் அரிய கலை. அக்கலையைப் பற்றி அறியாததாலும், அக்கலையைப் பேணாததாலும் இன்று நாம் ஆரோக்கியமின்றி பல நோய்களால் அவதிப் படுகின்றோம். இதனை எளிய முறையில் தீர்க்க இயற்கை மருத்துவம் உணவே மருந்து மருந்தே உணவு என்ற தத்துவத்தை முன்வைக்கிறது. உணவுப் பொருட்களின் தரம் உடலின் பலம், சிறப்பு. வசிக்கும் இடம் ஆகியவற்றை வரையறுத்து கடைபிடிக்கப்பட்டது. நாம் உண்ணும் உணவு சுவையாக, மனதிற்கு மகிழ்ச்சி தருவதாக, உடலுக்கு ஊட்டம் தருவதாக நோய் நீக்குவதாக அல்லது நோய் வராமல் தடுக்கும் எதிர்ப்பு சக்தி உள்ளதாக நலவாழ்வில் தம்மை வழிநடத்துவதாக இருக்க வேண்டும்." அதனாலேயே நம் முன்னோர் பருவகாலங்களுக்கு ஏற்பு உணவு உண்ணும் முறை, உணவு வகை மாற்றம் என்று பழக்கத்தில் கொண்டிருந்தனர். அதிலும் சைவ உணவே சிறந்தது என்றும், உடலுக்கு

ஆரோக்கியத்தையும், மகிழ்வையும், அமைதியையும் தரும் என்றும் நம்பினர். மேலும் நோய் வந்தபின் மருந்து உண்பதை விட உணவை முறைப்படுத்தி உண்டாலே மருந்து தேவையில்லை என்று உணர்ந்து அதன்படி வாழ்ந்தனர். உணவை அளவோடு உண்டால் இன்பமும், மிதமிஞ்ச உண்டால் துன்பமும் உண்டாகும் என்பதை அறிந்து பிணி வராத அளவு உண்ணப்பழகியிருந்தனர். முன்பு உண்ட உணவு செரித்த பின் அடுத்த வேளை உண்ணும் முறையை அறிந்து வாழ்ந்ததால் உடலுக்கு மருந்தே தேவையின்றி அதிக காலம் வாழ்ந்தனர்.

சான்றாக இன்று நம் வீட்டில் உள்ள முதியோர் (கொள்ளு, எள்ளுபாட்டி. தாத்தா போன்றோர்) பெரும்பாலும் நூல்களை வாசிக்கவோ பொருட்களை எடுக்கவோ கண்ணாடி அணிவதில்லை. நிறைய முதியவர்களுக்கு இளநரை இல்லை. அவர்கள் வேலையில் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதுடன் தங்கள் வேலையைத் தாங்களே செய்து கொள்ளும் பழக்கமுடையவர்களாக உள்ளனர். சான்றாக 20 கிலோ பொருளுள்ள ஒரு பையை (மூட்டை) இடுப்பில் அல்லது தலையில் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு வெகு தூரம் நடக்கும் சக்தியுடையவர்கள் அவர்கள். ஆனால் 5 கிலோ காய்ப்பையை * கிலோமீட்டர் தூரம் நடந்து வீடு வருவதற்குள் நாம் குறைந்தது 20 முறையாவது கையை மாற்றி மாற்றி அப்பையைத் தூக்குவோம். மேலும் இன்று இதற்கு மாறாகச் சிறு பிள்ளைகள் கூடத் தங்கள் வேலையைச் செய்ய அடுத்தவர் தயவை நாடுவதும், நடப்பதற்கு மாறாக வாகளம் நாடுவது. இளமையிலேயே முதியோர்போல் ஆவதும் கவனிக்கத்தக்கது. இதனைத் தவிர்க்கும் வழிமுறைகள் முதலாவது உண்ணும் உணவின் தன்மை நான்காகும், அவை

- ❖ திண்பன - வடை திண்போம்
- ❖ உறிஞ்சுவன - பாயசம் உறிஞ்சுவோம்
- ❖ பருகுவன - நீர்,பால்,மோர் பருகுவோம்
- ❖ உண்பன - சோற்றை உண்போம்

இவற்றைக் காலை உணவு லேசாகவும் மதிய உணவு சற்றுக் கூடுதலாகவும், இரவு உணவு அந்தி மாலையிலேயே மிதமாகவும் உண்ணப் பழக வேண்டும். அதாவது காலை 1/4 வயிறும், மதியம் 3/4 வயிறும் இரவு 1/2 வயிறுமாக, உண்ண வேண்டும். வயது ஏற ஏற உணவு உண்ணும் வேளைகளைக் குறைப்பதும், உணவைக் குறைந்து உண்பதும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் வழி வகுக்கும்.

உணவை நன்றாகமென்று மெதுவாக உண்ண வேண்டும். நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது என்பர் நம் முன்னோர். உணவை மென்று தின்பதால் உமிழ் நீருடன் உணவு நன்கு கலந்து எளிதில் ஜீரணமாகும். அளவுக்கதிகமாக உண்ணும் முறையும் இதனால் குறைக்கப்படும். தற்காலத்தில் நம் இல்லங்களில் உணவு வகையும், ருசியும் அதிகம் ஆக ஆக உண்ணும் அளவும் மிதமிஞ்சிப் போய் விடுகிறது. நோயும் நிரத்தரமாகிவிடுகிறது. எனவே தான்

"வாழ்வதற்காக உண் - உண்பதற்காக வாழாதே
மற்றவர்களுக்காக உண்ணாதே, அவர்கள் வந்து
ஜீரணித்துத் தரமுடியாது".

"உணவு வீணாகிவிடுமே என்று உண்ணாதே -அது
உடல் நலத்தை வீணாக்கிவிடும்"

என்று மருத்துவ வல்லுநர்கள் எச்சரிக்கிறார்கள்.

பருவகாலமும், உடல் நலத்திற்கேற்ற உணவும்:

நம் முன்னோர்கள் பருவ காலத்திற்கேற்ப உடல் நலத்திற்கு நன்மை தரும் உணவுகளை அறிந்து, தேர்ந்து பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர். இதனைக் கீழ்க்காணும் செய்திகள் வழி அறியலாம். இஞ்சி வயிற்றுக் கோளாறு கபம் வராமல் தடுக்கும். சில இஞ்சித் துண்டுகளை எடுத்துக் கொண்டு அதன் மேல் தோலை நீக்கிவிட்டு அம்மியில் வைத்து நன்கு நசுக்கிப்பின் ஒரு மண்சட்டியில் அவற்றைப் போட்டு 1 உழக்கு (1 டம்பளர்) நீர் விட்டு அது 1/4 பங்கு ஆகும் வரை சுண்டக் காய்ச்சிப் பின் ஆறவைத்துத் தெளிந்த நீரை எடுத்துக்கொண்டு அதனுடன் சிறிது தேன் கலந்து காலையும் மாலையும் பருகி வர சளி, இருமல், வயிற்றுக் கோளாறு நீங்கும். மூன்று நாட்களில் நோய் வேரோடு அழியும். காய்ச்சலுக்கும் இம்மருந்தை உண்ணலாம். வெந்தயம், ஜாதிக்காய், கசகசசா, ஏலம், கிராம்பு, லவங்கப்பட்டை, சீரகம், சோம்பு போன்றவை வாசனைக்காகவும் சுவையைத் தூண்டவும் உணவு எளிதில் செரிக்கவும் உணவில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை உடல் உஷ்ணத்தைச் சீராக வைத்துக் கொள்ளப் பயன்படுகின்றன. வயிற்றில் வாயு சேராமல் தடுக்கவும் செரிமானம் அதிகரிக்கவும் ஓமம் பயன்படுத்தப் படுகிறது. கறிவேப்பிலை இட்டுத் தாளிப்பது மணத்திற்காகவும், சுவையூட்டவும், பித்தம் தணிக்கவும், எளிதில் செரிமானமாகவும் ஆகும். கடுகு சிறுத்தாலும் காரம் போகாது என்பர். அச்சிறிய கடுகு போட்டுத் தாளிப்பதால் உணவுக்குச் சுவையும், உடலுக்கு உஷ்ணமும் கிடைக்கிறது. கடுகு எண்ணெய் மூட்டு வலிகளுக்கு பயன்படுகிறது. பெருங்காயம் உடலில் சேரும் அழுக்குகளை வெளியேற்றவும், வாயுத் தொல்லையைப் போக்கவும் உணவில் சேர்க்கப்படுகிறது. சீரகம் உடலுக்கு வலுவைத் தருவதுடன் கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியையும் தரும். பூண்டு கந்தகச் சத்து மிகுந்தது, இதனை உணவில் சேர்ப்பதால் குடலில் சேரும் நுண் கிருமிகள் அழிக்கப்படுகின்றன. குடலும் பலம் பெறுகிறது.

மிளகு உஷ்ணமானது. சளி, இருமல் போக்கக் கூடியது. உஷ்ணத்தால் வரும் வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு அம்மிளகே மருந்தாகும். மிளகாயின் காரம் உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கும். (காரம் உணவில் குறைப்பது நல்லது) ஆனால் மிளகின் காரம் உடலுக்கு நன்மை தரும். செரிமான மண்டலம் பலம் பெறவும், உணவைப் பக்குவப்படுத்தவும் இது பயன்படுகிறது. கறிவேப் பிலையும் மல்லியும் உணவில் இரட்டையர்களாகப் பயன்படுத்தப் படுவது போல (செரிமானம், கால்சியம் சத்துக்காக) சீரகம், பூண்டு, மிளகு ஆகிய இம்மூன்றும் மும்மூர்த்திகளாக உணவில் சேர்க்கப் படுகின்றன. மஞ்சள் கிருமி நாசினி, வாசனையுடையது. அழகு சாதனப் பொருளும் கூட. இதனைத் தூளாக்கி சமையலில் பயன் படுத்துவது பசியைத் தூண்டவும் விஷக்கிருமிகள் இரத்தத்தில் சேராமல் இருக்கவும், வாத பித்த, கபத்தைச் சமனிலைப்படுத்தவும் ஆகும். வெங்காயம் இல்லாமல் சமையல் இல்லை. நச்சுக் கிருமி களைக் கொல்லும் கிருமி நாசினியாகவும், இருமல் சளி வராமல் தடுக்கும் வரும்முன் காப்போனாகவும் வெங்காயம் உணவில் செயல்படுகிறது. உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும், உடலுக்குக் குளர்ச்சியையும் தருவது வெங்காயம். உடல் உஷ்ணத்தாலும் ஒவ்வாமையாலும் ஏற்படும் சளி, இருமலைப் 'போக்க வெங்காயம் அருமருந்தாக உதவுகிறது. "காயம் காக்கும் வெங்காயம்" என்றே வெங்காயம் சிறப்பிக்கப்படும். சிறிய வெங்காயத்தை பசு நெய்யில் வதக்கிப் பனங்கற்கண்டு அல்லது வெல்லம் சேர்த்து உண்ண கபக்கட்டு, சளி நீங்கிவிடும்.

புதினா, மல்லி செரிமானம் தூண்டும், இவற்றுடன் பிற கீரைகள் பலவற்றையும் ஒரு நாளைக்கு ஒன்று வீதம் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள எல்லாவிதமான சத்துக்களும் (வைட்டமின், பாஸ்பரஸ், கால்சியம் இரும்பு, அயோடின் போன்றவை) நமக்கு நாளும் கிடைக்கும். மலச்சிக்கல் அறவே நீங்கிவிடும். இதே போல ஆகாயம் சமைத்த உணவு என்று சிறப்பிக்கப்படும். எல்லா வகையான பழங்களும்

எல்லாச் சத்துக்களும் நிறைந்தவை. இவற்றை அந்தந்த சீசனுக்கு ஏற்பக் கிடைக்கும் போது அவற்றை உண்டால் உடல் நலம் பெறலாம். உடல் நலம் காக்கவும், உடலைக் குறைக்கவும் திட உணவை விடக் கீரைகளும், பழங்களுமே மேலானவையாகக் கருதப்படுகின்றன. அதனால் தான் "கீரைத் தோட்டம் ஒரு மருந்துப் பெட்டி" என்கிறார் டால்ஸ் டாய். கீரைகளில் வைட்டமின்களும் தாதுஉப்புகளும் அதிகமாக இருப்பதே இதற்குக் காரணம். வளமான வாழ்வுக்கு வளம் தரும் கீரைகள் என்றும், பழம் உண்டார் பிணி நீங்கினார் என்றும் உடல் நலனுக்கு வழிவகுக்கும் இரைகளும். பழங்களும் போற்றப்படுகின்றன. பல்வேறு வகைக் கீரைகள், பழங்கள், காய்கள் போன்றவற்றின் பயன்கள் அட்டவணையாக இந்நூலின் பின் பகுதியில் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

காய்கறிகள் எல்லாச்சத்துக்களும் நிறைந்தவை. தேவைப்படும் சத்துக்கேற்பக் காய்களைப் பச்சையாகவோ, சமைத்தோ அளவோடு பயன்படுத்த வேண்டும். காய்கறிகளைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கு வதும் காய்களை அதிகமாகக் கழுவதும் அதிக நீரில் வேசுவைத்துக் கொட்டுவதும் தவறாகும். இதனால் அவற்றிலுள்ள நார்ச்சத்தும், பிற சத்துக்களும் அழிந்து விடுகின்றன. காய்கறி உணவை மட்டுமே உண்பவர்களது வாழ்நாள் நீடிக்கிறது. குழந்தைகள் விரைவில் தல்ல வளர்ச்சி பெறுவர். வயது ஏற ஏறக் காய்கள் உண்பதால் இதயக் கோளாறு எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஏற்படுவது மிகவும் குறையும். பசுமையான காய்கறி சாப்பிடுபவர்களை 'ஸ்கர்வி' என்ற நோய் அணுகாது என்கின்றனர் அறிவியல் வல்லநர்கள். அறிவியல் வல்லநராக இல்லாதிருந்தும் காய்கறிகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு

ஏற்படுத்தியமைக்காக கௌரவிக்கப்பட்ட ஒருவர் ஜேம்ஸ் குக் அவரைப் பற்றிக் கீழே உள்ள குறிப்பு உணர்த்தும்.

"மூன்று ஆண்டுகளில் அறுபதினாயிரம் மைல்களுக்கு மேல் கடற்பயணம் செய்த ஆங்கிலேயர் கேப்டன் ஜேம்ஸ்குக் தனது பட்டறிவில் தன்னுடைய மாலுமிகளில் பசுமையான காய்கறிகளைச் சாப்பிட்டவர்களை ஸ்கர்வி நோய் அணுகவில்லை. காய்கறிகள் சாப்பிடாதவர்கள் அந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டார்கள் என்பதைக் கண்டுபிடித்தார். இந்தக் கண்டு பிடிப்பிற்காக விஞ்ஞானக் கழகம், விஞ்ஞானப் படிப்பறிவு இல்லாத கேப்டன் ஜேம்ஸ் குக்கைக் கௌரவித்தது."

மாவாக்கக் கூடிய உணவுப் பொருட்களான சேனை, உருளைக் கிழங்கு, வாழைக்காய், சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு போன்றவை குடலில் மாவு போல் ஒட்டிக்கொண்டு (அதிகம் உண்டால்) மலச் சிக்கலை உண்டு பண்ணும் இயல்புடையவை. ஆனால் இவற்றின் தோலில் அதிகச் சத்துக்கள் உள்ளன. இவற்றைத் தோலுடன் சமைப்பதே நலம். கருணைக் கிழங்கு உடல் நலன் காக்கும். மூல வியாதிக்கு மிகச் சிறந்த மருந்தாக இது பயன்படுகிறது.

"மண்பரவு கிழங்குகளில் கருணையன்றி புசியோம்" என்று தேரையர் என்ற சித்தர் இக்கிழங்கின் சிறப்பைப் புகழ்கின்றார். மேலும் முள்ளங்கி, கேரட் போன்றவற்றின் தோலில் உயிர்ச்சத்து 'சி' மிகுதியாக உள்ளது. ஆகையால் இவற்றின் தோலையும் சிவாமல் கழுவிப் பின் பயன்படுத்தலாம். செப்புப் பாத்திரத்தில் காய்கறிகளை வேகவைத்தாலும் உயிர்ச்சத்து 'சி' போய்விடும். ஆதலால் நீராவியில் வேக வைக்கலாம். ஒருமுறை சமைத்ததை மீண்டும் மீண்டும் சுட வைத்துச் சாப்பிடுவதால் சத்து போய்விட்ட உணவையே சாப்பிடு

வதாகும். அதனால் அன்றன்றைக்குத் தேவையானவற்றை மட்டும் சமைத்துச் சாப்பிட வேண்டும் அல்லது பச்சையாக உண்ண வேண்டும். சமைத்துக் குளிர் பதனப்பெட்டியில் வைத்துப் (fridge) பல நாட்களுக்குப் பயன்படுத்துவது போன நோயைக் கொண்டு வருவதற்கான செயலாகும்.

சமைக்கும் போதும் சுவை மாறாமல் சமைக்க வேண்டும். இன்று கசப்பையும், துவர்ப்பையும் பெரும்பாலும் நாம் விரும்புவ தில்லை நம் உணவில் கசப்புச் சுவை குறையக்குறைய நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும். துவர்ப்புச் சுவை குறையச் குறையப் பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஏற்படும். எண்ணெய்ப் பண்டம் உடலில் கொழுப்பை மிகுவிக்கும். அசைவ உணவும் அது போலத்தாள். செரிமானம் ஆவதும் கடினமாகும். உடல் நலன் காக்க எண்ணெயை அளவோடு பயன்படுத்த வேண்டும். அதுவே அதிகமானால் உடல் பருமனாவதுடன் இதய வலிக்கும் அது வழி வகுக்கும். எண்ணெயில் என் ஆமணக்கு எண்ணெயும் மிகச் சிறந்தவையாகக் கருதப்படுகின்றன. நோய்வராமல் தடுக்க நீரைக் காய்ச்சிப் பருக வேண்டும். தயிரை மோராக்கி நெய்யை உருக்கிப் பயன்படுத்த வேண்டும். இரவில் கண்டிப்பாக நீர்த்த மோரையே பயன்படுத்த வேண்டும். இரவில் மோரைப் பெருக்கி விடு என்று பாரதிதாசன் தனது குடும்ப விளக்கு நூலில் குறிப்பிடுவார். ஒளவையார்

*ஆறில்லா ஊருக்கு அழகுபாழ், நீறில்லா நெற்றி பாழ்
நெய்யில்லா உண்டி பாழ்”

என்பார். நெய் உடல் உஷ்ணத்தைத் தணிக்கக் கூடியது. வயிற்றுப் புண்ணையும் ஆற்றும். இதன் மூலம் இவ்வுணவுகள் அளவுடன் சேர்க்கப்

பட வேண்டியதன் அவசியம் புலப்படுகிறது. அத்துடன் இவை நம் உடல் உஷ்ணம் தவிர்க்கும் உணவுகளுமாகும். ஆனால் தற்போது மிதமிஞ்சிய டீ, காப்பி, புகைபிடித்தல், செயற்கை பானங்கள், பனிக்குழைவு (iceானா) உண்ணும் பழக்கமும் அதிகரித்து அதுவே நாகரிகமாகவும் கருதப்படுகிறது. சுக்கு மல்லிக்காப்பி, கருப்பட்டிக் காப்பி, கஷாயங்கள் இன்று மறந்து போனவையாகி விட்டன. உடல் உபாதையின் போது தேவைக்கு மட்டுமே அவற்றைத் தேடுகிறோம். இத்தகைய பானங்கள் நாளடைவில் நாகரிக மோகத்தால் மறைந்து போனாலும் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை. இன்றைய வளரும் தலைமுறையினருக்கு நமது முன்னோரின் ஆரோக்கியப் பானங்களான இவை தயாரிக்கத் தெரியாததும் ஒரு காரணம். இப்படியே போனால் நாம் நம் உடல் நலம் பேணுவது எப்படி?

நம்முன்னோர் மோரில் வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, மல்லி, பெருங்காயம் கலந்து பருகக் கொடுத்தனர். காரணம் மோர் புளிப்பும், வெங்காயம் காரத்தன்மையும் உடையது. அத்துடன் பிற பொருட்கள் செரிமானத்திற்காகச் சேர்க்கப்பட்டன. பாலில் பனங்கற்கண்டு என்ற இனிப்பு சேர்க்கப்படுகிறது. பால் காரத்தன்மை உடையது. இனிப்பில் அமலத் தன்மை உண்டு. இப்படி இன்று நம் உணவில் காரமும், அமிலமும் சரிவிகிதத்தில் இருக்கும்படி உணவின் கலப்புத் தன்மை (combination) இருந்தது. மக்கள் அறிந்தோ அறியாமலோ இவ்வழக்கத்தைப் பின்பற்றியுள்ளனர். இதற்குக் காரணம் உணவில் அமலத்தன்மை கூடினால் புளித்து வாயு உண்டாகும். மலச்சிக்கல் உருவாகும். காரத்தன்மை கூடினால் மலம் வெளிப்படும். எனவே தான் நமது உணவில் அமலத் தன்மையும் காரத்தன்மையும் சம அளவில் இருக்கும்படி கவனித்து அன்று உணவுப் பழக்கம் கொண்டிருந்தனர்.

பழங்களில் அமிலமும், காரமும் கலந்து உள்ளன. அதனால் பழங்களைத் தனியே உணவாக உண்ணலாம். கோதுமை, கேழ்வரகில் காரம் கூடுதலாக உள்ளது. அதனாலேயே அம்மாவில் தோசை வார்க்கும் பழக்கம் உள்ளதை இங்கு கவனிக்க வேண்டும்.

"காரத்தன்மையை உண்டு பண்ணும் உணவுகளில் கால்சியம், மக்னீசியம், சோடியம், பொட்டாசியம் போன்ற சத்துக்கள் உள்ளன. அமிலத் தன்மையுள்ள உணவுகளில் கந்தகம், பாஸ்பரம், குளோரின் போன்றவை உள்ளன. ஒருவரது உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் போது இரத்தத்தின் தன்மை காரத்தன்மையாகவே இருக்கிறது. இயல்பான உடல் வேதியியல்பு 80%காரமும் 20% அமிலமும் ஆகும். இரத்தத்தில் காரம் மிகுந்தாலும் பரவாயில்லை. ஆனால் அமிலம் மிகுந்தால் கரியமில வாயுவைக் கொண்டு செல்லும் திறன் குன்றிவிடுகிறது. இதனால் வயிற்றில் வாயு ஏற்படுவதுடன் நரம்புக் கோளாறு, சளி, சோர்வு, மூட்டுவலி முதலியவை ஏற்படுகின்றன." எனவே நயப்படுத்தாத இயற்கை உணவுகளை உண்டு (நயப்படுத்திய உணவில் காரம் நீங்கி அமிலம் கூடுதலாகி விடும்) உடல் நலம் காக்க வேண்டும் என்று உணரலாம்.

இதுபோன்று உணவுப் பொருட்களின் மருத்துவக் குணங்களை நாம் அறிந்து கொண்டால் வள்ளுவர் சொன்னது போல மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு என்று நலமோடு வாழலாம்.

இயற்கை மருத்துவ முன்னோடிகள்

திருமூலர்:

வாழ்வாங்கு வாழ்ந்தால் வானுறை தெய்வமாகவே ஆகலாம் என்பதற்கு வழிகாட்டியாய் அமையும் இயற்கை மருத்துவத்திற்கு முன்னோடியாய் வாழ்ந் தவர்கள் பலர். அவர்களுள் முதன்மையானவர்

திருமூலர். இவர் எழுதிய திருமந்திரம் பன்னிரு திருமுறைகளுள் பத்தாம் திருமுறையாக வைக்கப்பட்டுள்ளது. அழியும் உடலை யோகத்தால் ஆலயம் ஆக்கலாம். மூச்சுக் காற்றை அடக்கித் தவம் செய்து மரணம் இல்லாமல் பல ஆண்டுகள் வாழலாம். மூன்று ஆசைகளை (மண், பெண், பொன்) அடக்கி ஆள்வதே முக்தி தரும் என்பது திருமந்திரம் உரைக்கும் கருத்து. சுந்தரநாதர் என்ற இயற்பெயர் கொண்ட திருமூலரின் வரலாறு வித்தியாசமானது. அந்தணர் வாழும் சாத்தனூர் என்ற ஊரில் பசுக்களை மேய்த்து வாழ்ந்த மூலன் என்பவன் ஒருநாள் இறந்து போனான். அவனைச் சுற்றி நின்று பசுக்கள் கண்ணீரில் கதறி நின்றன. அதனைக் காணச் சகிக்காது திருவாவடுதுறைக்கு வந்த சுந்தரநாதர் கருணையுடன் பசுக்களின் துயர் மாற்ற நினைத்தார், அதனால் தன் உடலை ஒரு புதரில் பத்திரமாகக் கிடத்தி விட்டுத் தன் உயிரை மூலன் உடம்புக்குள் புகுத்திப் 'பரகாயப் பிரவேசம் செய்து பசுக்களை அந்தந்த வீடுகளில் மாலையில் சேர்ப்பித்தார். (பரகாயப் பிரவேசம் என்பது எட்டுவகை சித்திகளுள் ஒன்று. அதாவது தன் உயிரைப் பிற உடலில் செலுத்துவது. விக்ரமாதித்தன். ஆதிசங்கரர், அருணகிரியார் போன்றோர் பரகாயப் பிரவேசம் செய்ததாகக் கூறப்படுகிறது). பின்பு தன் உடலை மறைத்து வைத்த புதருக்கு வந்த பார்த்த போது அங்கு அவர் உடல் இல்லை. எனவே மூலனின் உடலிலேயே 3000 ஆண்டுகள் வாழ்ந்து 3000 பாடல்கள் பாடியதாக இலக்கிய வரலாறு உணர்த்துகிறது. பிறவியாகிய இந்த உடலில் ஏற்படும் நஞ்சுக்கு மருந்தாக சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்ற நான்கு நெறிகளின் விளக்காக இத்திருமந்திரப் பாடல்கள் அமைந்துள்ளன. திருமந்திரம் ஒன்பது தந்திரங்களால் ஆனது. (சக்தி, சதாசிவம், உடமா, மகேசர் உருத்திரர், தேவர், தவமால், பிரமர், ஈசர்)

இவற்றுள் கொல்லாமை, கள் உண்ணாமை, பிறன் மனை தயவாமை, புலால் மறுத்தல், மகளிர் இழிவு போன்ற ஒழுக்க நெறிகள், இளமை, உடல், உயிர் நிலையாமை கரு உற்பத்தி, எண்வகை யோக முறைகள் (இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணா யாமம், பிரத்யாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி) ஜம்புலன் அடக்கம், கூடா ஒழுக்கம் போன்ற பலவற்றைப் பற்றியும் கூறி இயற்கை வாழும் முறைகளையும் அதனால் ஏற்படும் பயன்களையும் விளக்கியுள்ளார் திருமூலர்.

உடல் நலம் பேணப் பல வழிகளைக் காட்டியுள்ளார் திருமூலர். இந்த உடல் நிலையில்லாதது. முதுமை, நோய், மரணம் மூன்றும் உடலைத் தின்றுவிடும். இந்த உடல் இறந்தால் கூட வருவது எதுவுமில்லை. அவ்வுடல் செய்த பாவ புண்ணியம் மட்டுமே கூட வரும். 'அத்தமும் வாழ்வும் அகத்துமட்டே மாதர்கள் வீடு மட்டே, மைந்தர்கள் கடுகாடு மட்டே புண்ணிய பாவங்களே கூட வரும் என்று பட்டினத்தாரும் உரைத்துச் சென்றுள்ளார். இதைத் தான் பிள்பு கண்ணதாசனும் "வீடுவரை உறவு, வீதி வரை மனைவி, காடு வரை பிள்ளை, கடைசி வரை யாரோ?" என்று பாடியுள்ளார்.

இன்று விஞ்ஞானம் வளர்ந்து எவ்வளவோ புதிய உண்மைகளைக் கண்டுபிடித்துக் கூறுகிறது. அன்று விஞ்ஞான வளர்ச்சி இல்லாத போது தமிழன் சிறந்த விஞ்ஞானி போலப் பல உண்மைகளைச் சொல்லிச் சென்றுள்ளான். சான்றாக இதயநோய் வரும் முறையைத் திருமூலர், "சுவையான விருந்தினை வீட்டில் சேர்த்து உண்டார். மனைவியோடு உல்லாசமாகப் பேசினார். இடப்பக்கமே இறை நொந்தது என்றார் கிடக்கப்படுத்தார். கிடத்து ஒழிந்தாரே' என்கிறார். அதாவது இடதுபக்கம் நெஞ்சு வலி (Heart attack) வருவதை முதலில் அறிந்து கூறிய மருத்துவராக, விஞ்ஞானியாகத் திருமூலர் விளங்குவதை இதன் மூலம்

உணரலாம். இளமை கண்டு மகிழ்தலும் சாசுவதமல்ல. குருத்தோலை சருகோலை (காய்ந்தோலை) ஆகும். முதுமை அனைவருக்கும் பொது, மொட்டு பூவாகிக் காயாகிக் கனியாக மாறுவது போல இளமையும் குழந்தைப்பருவம். பால பருவம், இளமைப் (வாலிபம்) பருவம், முதுமைப் பருவம் என்று மாறும் தன்மையுடையது என்று கால ஓட்டத்தின் வேகத்தைத் திருமூலர் விளக்கும் போதே இளமையில் உடலைப் பேணும் முறையையும் விளக்கி விடுகிறார். மரணம் நிலையானது. அதனைக் கண்டு பயப்படுவது சரியல்ல. உடல் ஆலயம் போன்றது. அங்கே சீவனாகச் சிவன் இருக்கின்றார். அதனால் உடலைப் பேணல் வேண்டும் என்பதைத் திருமூலர் விளக்கும் விதம் பின்வருமாறு அமைகிறது. சீவன் போனால் சவம் தான். மண்ணால் செய்த உடல் ஒன்று! இரேசகம் பூரகம் என்ற தாளங்கள் இரண்டு. இதற்கு உயிர் அரசனாக வாழ்கிறது அரசன் போய்விட்டால் ஆலயம் வெறும் மண்ணாகிவிடுகிறது. தலைமயிர் நரைப்பதும், உடல் நலிவதும் காலத்தால் ஏற்படும் மாற்றங்கள். வயது ஏறுவதை இது உணர்த்துகிறது. நோய் என்பது மனிதன் ஓய்ந்து விடுவதைக் குறிக்கும். "தோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்பது பழமொழி. நோயற்ற உறுதியான உடம்பில்தான் ஆன்மா செவ்வனே உறையும் என்பதால் உடம்பைச் செம்மையாகப் போற்றுதல் வேண்டும் என்பார் திருமூலர்.

"உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்.
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயமு மறிந்தேன்
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேன்"

திருமந்திரம் -724

என்றும்.

"உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென் றிருந்தேன்
உடம்பினுக்குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்பினுக்குள்ளீசன் கோயில் கொண்டானென்று
உடம்பை யானிருந் தோம்பு கின்றேனே"

திருமந்திரம் -725

என்றும் "தேகமிருந்தால் அல்லவோ சித்தெல்லாம் ஆடலாம்". என்றும் உடம்பைப் போற்றுதல் பற்றி அவர் குறிப்பிடுகின்றார். தேகம் என்பதை சுவர் எனக் கொண்டால் அதைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவத்தை அன்றே நம் முன்னோரும் சுவர் இருந்தால் தானே சித்திரம் வரைய முடியும்" என்று விளக்குவர். அத்தரு முக்கியமான உடலை எப்படிப் பேணுதல் வேண்டும். பசித்தால் மட்டுமே உண்ண வேண்டும் எதையும் அளவோடு உண்ண வேண்டும். மிதமிஞ்சி உண்டால் பிணிதான். முன்பு உண்டது செரித்த பின் அடுத்து உண்டால் உடலுக்கு மருந்தே தேவையில்லை. இதைத் திருமூலர் மூவகை உணவு பற்றிக் கூறி விளக்குகிறார்.

1. சாத்விக உணவு - இதனைச் சத்துவ உணவு என்றும் கூறுவர். இது இயற்கை உணவு, தாவர உணவு, இவ்வுணவால் உடலுக்கு எந்தக் கேடும் வருவதில்லை. இதுவே உடலைப் பேணும் உணவு. ஞானம் தரும் உணவு.
2. ராஜச உணவு - இது மிகுந்த சுவையும் கொழுப்புச்சத்தும் நிறைந்தது. பணக்காரர்களின் உயர்வகை உணவாகிய இது உடலில் நோய் ஏற்பட எளிதில் இடம் தரும். வேக வைத்துத் தயாரிக்கும் இவ்வுணவுச் சுவைக்கு அடிமை யானால் இளமையிலேயே நோயும் வரும். உடலும் பெருக்கும். சோம்பல் அதிகமாகும்.

3. தாமச உணவு - இது புலால் உணவாகும். மிகுந்த கொழுப்பு உணவு. இதனை அசுர உணர்வு தரும் அசைவ உணவு என்பர். உயிர்க்கொலை என்பது பாவம். எனவே இது பாவம் தரும் உணவாகும்.

"கொல்லிடு, குத்து என்று கூறிய மாக்களை
வல்லடிக்காரர் வலிக் கயிற்றால் கட்டி
சொல்லிடு நில் என்று தீவாய் நர கிடை
நல்லிடும் என்று நிறுத்துவர் தாமே"

திருமந்திரம் - 198

என்பது திருமூலரின் கருத்து. மிருகம் ஒன்றை ஒன்று அழிப்பது போல மனிதரும் மற்றொரு உயிரை அழிக்கும் பாவத்தைச் செய்தால் அவர்களைக் கொலைகாரப் பாவிகள் என்று கூறி நரகத்தில் கயிற்றில் கட்டி நெருப்பில் போடுவார்கள் என்று இதன்மூலம் விளக்குகிறார் திருமூலர். நாவிற் கு அடிமையானவன் உடல் நோய்க்கும் அடிமையாவான் என்கிறது மூதுரை. புலால் உண்பதைத் தவறு என்கிறார் திருமூலர். புலால் உண்ணும் கீழ்மகனை யாவரும் காணும்படி எமன் இழுத்துச்செல்லுவான். கறையானைப் போல அவனைப் பிடித்து நரகத்தில் குப்புறத்த தள்ளி தீயில் வேக வைப்பார்கள் என்கிறார். அப்பாடல்

"பொல்லாப் புலாலை நுகரும் புலையரை
எல்லாரும் காண இயமன்தன் தூதுவர்
செல்லாகப் பற்றி தீவாய் நரகத்தில்
மல்லாக்கத் தள்ளி மறித்து வைப்பாரே"

திருமந்திரம் - 199

விந்து ஆற்றல், விந்துநஷ்டம், ஒழுக்கக் கேட்டால் வரும் நோய்கள், ஆண் பெண் புணர்ச்சி, விந்து உற்பத்தியாகும் முறை, குழந்தைப்பேறு, ஐம்புலன் அடக்கத்தாலும் தியானத்தாலும் விந்து ஜெயம் பெறுதல்

போன்ற பலவற்றையும் விளக்குகிறார். மாதர் சுகம் தேடிப் பிறன் மனை நயத்தலால் வரும் கேட்டினையும், விலை மகளிரை நாடி சிற்றின்பம் பெற முயல்வதால் வரும் துன்பத்தையும் தவிர்க்க வழிகாட்டுகிறார் திருமூலர்.

மனப்பசி, குடல்பசி, உடல்பசி ஆகிய இவை மூன்றும் வாழ்நாளில் ஒழிக்க முடியாதவை. ஆனாலும் மண், பெண், பொன் என்ற இந்த மூன்றின்மேலும் கொண்ட ஆசையை விட்டவனே தெய்வீக இன்பத்தை அடைய முடியும். அழகோடு வீட்டில் மனைவி பலாப்பழமாய்க் கனிந்திருக்கக் காட்டில் பழுத்துள்ள ஈச்சம் பழத்தினைத் தேடி அலைவதால் பயன் இல்லை. துன்பமே என்று காம இச்சைக்கு அணை கட்டுகின்றார் திருமூலர். சிற்றின்பத்தில் காணும் சுகம் சில நிமிடங்கள்தான். ஆனால் பேரின்பத்தில் கிடைக்கும் சிவானுபவம் எப்போதும் நிரந்தரம் என்று வலியுறுத்துகின்றார். உயிர்களின் இடது பாகத்தில் மனம், வாக்கினைச் சக்தியாக வைத்துள்ளான் சிவன். மாறுபட்ட வடிவத்தோடு சிவசக்தியாகவும் உள்ளான். இதனை,

"உறுதுணை ஆவது உயிரும் உடம்பும்

உறுதுணை ஆவது உலகுறு கேள்வி"

திருமந்திரம் 307:1-2

என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். உடலுக்குள் உறுதுணை உயிர் என்பது இங்கு விளக்கப்படுகிறது. காமக்கடல் வெள்ளப் பிரளயமாக இவ்வுலகையே அழித்துவிடும். அந்தக் காமத் தீயில் விழாமல் உலகியலில் அழுந்தாமல் காப்பது கடவுளின் கருணையாகும்.

'Gentic Engineering' என்று கரு உற்பத்தி பற்றிய அறிவியல் இன்று வளர்ந்து வரும் துறையாக இதனை அன்றே திருமூலர் 'கரு உற்பத்தி' என்ற தலைப்பில் 41 பாடல்களில் விளக்கியுள்ளார்.

"ஆக்குகிறான் அவன் ஆதிஎம் ஆருயிர்
ஆக்குகிறான் கர்ப்பக் கோளகை உள்ளிருந்து"

திருமந்திரம் 45;11-2

என்று 25 தத்துவங்களும் உயிராக உருவம் கொள்வதை விவரிக்கின்றார். (25 தத்துவங்கள் என்பன - பூதங்கள் 5, பொறிகள் 5, ஞானேந்திரியம் 5, கன்மேந்திரியம் 5, உடல், செயல், மனம், புத்தி 25, புருடன் 5)

"ஏயம் கலந்த இருவர்தம்
சாயத்துப் பாயும் கருவும் உருவாம் எனப்பல"

திருமந்திரம் 459:1-2

என்பதன் மூலம் தந்தையிடம் 2 மாதம் கருவாய் இருந்த பிறகே தாயின் கருவில் 10 மாதம் குழந்தை உருவாகிறது. ஆக குழந்தையின் கர்ப்பவாசம் 12 என்கிறார் திருமூலர்.

"ஆண் அவாவுவ பேடு ஆண்பால்
பெண் அவாவுவ பேடு பெண்பால்"

என்பது தொல்காப்பியம் தரும் கருத்து. இதனையே திருமூலரும் "ஆண்மிகில் ஆணாகும், பெண்மிகில் பெண்ணாகும்" என்கிறார். சேர்க்கையில் சுக்கிலம் XX அதிகமானால் பெண் குழந்தையும், சுரோணிதம் XY அதிகமானால் ஆண் குழந்தையும், இதுவே சமமானால் அலியும் பிறக்கும் என்கிறார். இதன்மூலம் பெண் குழந்தை பிறப்பிற்குப் பெண் காரணமல்ல என்பதை அன்றே விளக்கியுள்ளார் திருமூலர். மேலும் "வலத்தது ஆகில் குழவி ஆண்- ஆம், இடத்து ஆகில் பெண் ஆம்" என்று கூறுவதன் மூலம் புணர்ச்சியின் போது சூரியகலை

இடகலை சுவாசம் அதிகமானால் ஆண் குழந்தையும், சந்திரகலை, பிங்கலை அதிகமானால் பெண் பிறக்கும் என்கிறார். கருச்சிதைவிற்கு

"கொண்ட நல்வாயு இருவர்க்கும் குழறிடில்

கொண்டதும் இல்லையாம் கோல் வளையாட்கே"

திருமந்திரம் - 483:3 -4

என்று இருவரது பிராணனும் மகிழ்வோடு சேர்ந்து இயங்காமல் தடுமாறினால் கரு தங்காமல் சிதையும் என்பதாகக் காரணமும் கூறுகின்றார் திருமூலர். சுக்கிலத்தைச் செலுத்தும் வாயு குறையுமானால் ஊனமுள்ள குழந்தை பிறக்கும். அதற்குத் தாயே காரணம் என்கிறார் திருமூலர். அப்பாடல்

"மாதா உதரம் மலம்மிகில் மந்தனாம்

மாதா உதரம் சலம்மிகில் மூங்கையாம்

மாதா உதரம் இரண்டுஓக்கில் கண் இல்லை

மாதா உதரத்தில் வைத்த குழவிக்கே"

திருமந்திரம் 481

என்று அமைந்துள்ளது. எனவே நின்று காமத்தை வென்றால் அமுதம் ஊற்றெடுத்து நிற்கும் என்பதை உணர்ந்து நெறிப்படி வாழ்தல் வேண்டும். நெறிப்படி வாழ்தல் என்பது மனம், வாக்கு, காயத்தினைத் தவத்தால் கடத்தலாகும்.

திருவள்ளுவர்:

மருத்துவக் கலை பற்றிய அடிப்படைக் கருத்துக்களைத் தொகுத்துத் தருவதில் முதன்மையானவராகத் திருவள்ளுவர் விளங்குகிறார். 'மருந்து' என்னும் அதிகாரத்தில் நோயாளி,- மருத்துவன், உதவியாளன், மருந்து ஆகியவை பற்றித் தெளிவாகப் பத்துக் குறள்களில் காட்டியுள்ளார். (உம்)

"உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்து உழைச் செல்வானென்று

அப்பால் நாற் கூற்றே மருந்து"

குறள் 950

இங்கே உற்றவன் - நோயாளி (patient)

தீர்ப்பான் - மருத்துவன் (Doctor)

மருந்து - நோய் நிவாரணி (Medicine)

உழைச்செல்வான் - உதவியாளன் (Compoundar Nurse)

என்று தமிழ் மருத்துவத் துறையின் அடிப்படையைக் காட்டுகின்றார்.

மனிதனைப் பிணித்து அடிமைப்படுத்துவதைப் பிணி என்று வழங்குவர். மனிதனுக்கு ஏற்படும் பசியையும், நீர் வேட்கையையும் கூடப் பிணி அல்லது என்றே அழைத்தனர். அவ்வகையில் பசிப்பிணியைப் போக்க முன் வந்தவர்கள் பசிப்பிணி மருத்துவர் என்று பாராட்டப்பட்டனர்.

நோய் ஒன்றே பல அல்ல என்பது இயற்கை மருத்துவத்தின் தத்துவம் ஆகும். உடலின் உறுப்புக்களில் ஏற்படும் நோய்கள் குறிப்பிட்ட உறுப்பின் பெயரால் அழைக்கப்பட்டுப் பல நோய் களாகப் பெயர் பெறுகின்றன. (உ.ம்.) பல் நோய், கண் நோய், சிறுநீரக நோய் போன்றன. ஆனால் உண்மை என்னவெனில் தவறான உணவுப் பழக்கத்தில் உடலில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு உடல் உறுப்புகளுள் பலவீனமானவற்றுள் படிந்து அவ்வுறுப்பைத் தாக்கி பழுது ஆக்குகின்றன. அதனால் தவறாக உடல் இயங்குகிறது. (உ.ம்.) அதிகக் கொழுப்பு உணவு இதயத்தைத் தாக்கும். அது இதயநோய் என்றாகும். உடலில் ஏற்படும் இப்பாதிப்புகளை அறிய இன்று நாம் அறிவியல் சாதனங்களின் (எக்ஸ்ரே, ஸ்கேன், இரத்தம் சோதித்தல், சிறுநீர், மலம் சோதித்தல் போன்றன) உதவியைப் பயன்படுத்துகிறோம். அதனால் நோய் என்ன என்று நாடி ஆய்வு செய்வதை விட அந்நோய் எதனால்

ஏற்பட்டது? அதனை எப்படித் தவிர்க்க வேண்டும்? என்று நோய் முதலை நாட வேண்டும். மனிதன் தவறான உணவு உண்பதால் உடலில் அழுக்குச் சேர்ந்து நோயாகிறது. சிறிது நேரம் வெயிலில் அலைந்தால் தலைவலி ஏற்படுகிறது. அதிகம் உண்டால் செரியாமை, வயிற்றுவலி ஏற்படுகின்றது. சரியாகத் தேய்த்து உடலைக் கழுவவில்லை என்றால் தோல் தொற்றுநோய் வருகின்றது. இதுபோல் வரும் நோய்களை ஏன் எப்படி வந்தது என்று காரணம் அறிந்து நாலநாள் சூரிய ஒளிபடும்படி வேலை செய்தால் அது பழகிப் போகும் தலைவலி வராது. அளவோடு உண்டால் செரியாமைத் துன்பம் இல்லை. நீரால் புறத் தூய்மையும், அகத் தூய்மையும் செய்யும் போது நோய்க்கு இடமில்லை என்று நோய் வந்தமுறையை உணர்ந்து கொண்டால் நோய் தீர்வதற்குரிய வழியும் கிடைத்துவிடும் என்று அழகாக விளக்குகின்றார் வள்ளுவர். அக்குறள்

நோய்நாடி நோய்முதல்நாடி அது தணிக்கும்

வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்” குறள் - 948

என்பதாகும். உணவை மிகுதியாக உன்பவளிடத்தில் தோய் பெருகி நிற்கும் வாதம், பித்தம், கபம் என்னும் இம்மூன்றும் உடல் அளவோடு இருக்கவேண்டும். அதாவது நாம் உண்ணும் உணவின் அவை, ஒவ்வாமை காரணமாக, உண்பதில் கூடுதல் குறைதல் காரணமாக நோய் உண்டாகின்றது என்று தெளிவுறுத்துகின்றார் வள்ளுவர். இதனை

“மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும்

வளி முதலா மூன்று” குறள்- 941

என்கிறார். நாம் புழங்கள் உண்ணும்போது அப்பழங்கள் நம் உடலைத் தூய்மை செய்வதால் உடலின் உள்ளே அடைத்து கிடக்கும் சளி வெளியேறுகின்றது. ஆனால் நாம் பயந்து பழம் உண்டதால்தான் சளி

பிடித்துவிட்டது என்று கருதிச் சில பழங்களை உண்பதைத் தவிர்க்கிறோம். ஆகாயம் சமைத்த உணவான பழங்கள், காய்கள், பூக்கள், இலைகள், இயற்கையின் வரமான சூரியஒளி, நீர் போன்றவை யெல்லாம் உடலுக்கு ஊறுவிளைவிப்பன அல்ல. இதை உணர்ந்து கடைபிடிக்க வேண்டும். பச்சையாக உணவை உண்ணலாம். இதன்படி வாதம், பித்தம், கபம் இவைகளில் எவை நம் உடலில் மிகுந்ததால் நோய் வந்தது என்று உணர்ந்து, அதைத் தணிக்க முயல வேண்டும். அப்படித் தணிப்பவளே சிறந்த மருத்துவன். இதலையே வள்ளுவர் வாய்ப்பச் செயல் என்கிறார். அதாவது நோயாளியின் நாவில் இனிப்புச் சுவை மிகுந்திருந்தால் உடலில் கபம் மிகுந்திருப்பதாக உணரவேண்டும். காப்புச் சுவை மிகுந்திருந்தால் உடலில் உஷ்ணம் மிகுந்திருப்பதாக உணர வேண்டும். பின் இதற்கேற்ப நோயின் அறிகுறிகளைக் கொண்டு (ஜலதோஷம், காய்ச்சல்) நோய்க்கு மருந்தளிக்க வேண்டும் என்பதே வள்ளுவர் விளக்கும் கருத்தாகும்.

உலகில் மருத்துவ விஞ்ஞானம் என்பது மனிதனுடைய கண், காது பல் இதயம், சிறுநீரகம், எலும்பு நரம்பு தோல் முடி, இரத்தம், கை, கால் போன்ற அனைத்திலும் பழுது ஏற்படாமல் காக்கும் வழிமுறைகளைக் கொண்டதாகும். இன்று மனித உறுப்புகளில் பழுது ஏற்பட்ட பின் அதனை நீக்கி மாற்று உறுப்புகளைப் பொருத்தி மனிதனை வாழ வைத்தல் என்ற வகையில் விஞ்ஞானம் வளர்ந்து நிற்கின்றது. இதற்கெனத் தனித்தனி மருத்துவ நிபுணர்களும் உருவாகிறார்கள். ஆனால் இவ்வாறின்றி மனிதனின் இறுதிக் காலம் வரை அவன் உடல் உறுப்புகள் செயலாற்ற வேண்டும். இந்நிலை இன்று மாறி வருவதால் மனிதனின் இறுதிக்காலம் வரை உடல் உறுப்புகளைப் பாதுகாக்க சில வழிகளை வள்ளுவர் காட்டுகின்றார்.

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி யுணின்" குறள்-942

"மாறுபாடில்லா வுண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபாடில்லை உயிர்க்கு" குறள்-945

என்பன அக்குறள்கள். மருந்தை விட உணவிற்கே இங்கு முக்கியத் துவம் தருகிறார் வள்ளுவர். இயற்கைக்கு மாறுபட்ட உணவுகள் (சமைத்த உணவு, பாட்டிலில் அடைத்து வரும் செயற்கை பானம், சீனியால் ஆன உணவு போன்றன) உடலுக்கு ஊறுவிளைவிக்கின்றன. இயற்கை உணவை உண்ணும் (இலை, தழை, தானியம், கனி சிறு பூச்சி புழுக்கள் இவற்றை சமைக்காமல் உண்ணுதல்) பிராணிகள், விலங்குகள் உடலில் நோய் ஏற்பட்டு மருத்துவரை நாடிச் செல்வ தில்லை. உடல் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்கின்றன. நீண்ட தூரம் நீந்துவதாலும், பறப்பதாலும், நடப்பதாலும் அவைகளுக்கு உடல் சோர்வு ஏற்படுவதில்லை. உச்சிக் கிளையிலிருந்து கீழே விழுந்தாலும் எலும்பு முறிவும் ஏற்படுவதில்லை. மனிதன் தன் உணவுப் பழக்கத்தால் நோயை விலைக்கு வாங்குகிறான். மெதுவாக நடக்கும்போது கூடத் தவறி விழுந்தால் கை கால் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டு, காயம் பட்டு மருத்வச் செலவு செய்கின்றான். விலங்குகள் விழுந்ததும் சிறிது நேரத்தில் எழுந்து ஓடிவிடும். ஆனால் மனிதன் எழ முடியாமல் பிறர் உதவி நாடித் தவிக்கின்றான்.

பசிப்பிணியை உணவு போக்கும். நீர் வேட்கையை நீரே தணிக்கும் எனவே நாக்கு விரும்பியதை எல்லாம் மனிதன் உண்ணாமல் வாழ்ந்தால் உயிருக்குப் பாதகமில்லை. சுவைக்கு

அடிமையானால் அது நோயை வளர்க்குமே தவிரத் தணிக்காது என்ற அறத்தை இக்குறள்களின் மூலம் வள்ளுவர் வலியுறுத்துகின்றார்.

மருந்து என்ற சொல்லைக் காமத்துப் பாலிலும் பயன்படுத்தியுள்ளார் வள்ளுவர். தலைவனுக்கும் தலைவிக்கும் காமநோய் வருவது இயற்கை காதலும் ஒருவகை நோய் என்கிறார் வள்ளுவர். காதலியின் பார்வையே காதலனுக்கு நோய் தரவல்லது. அதேபார்வையே அந்நோய் தீர்க்கும் மருந்தாகவும் உள்ளது. இதை விளக்கும் தலைவன் கூற்றில் அமைந்த காமத்துப்பாலில் இடம் பெறும் குறள்,

"இருநோக்கு இவளுண் கணுள்ள தொருநோக்கு
நோய் நோக்கொன்றந் நோய் மருந்து" குறள்-1091

என்பதாகும்.

நோய் என்றால் அதற்கு மருந்து தேவை. ஆனால் ஜீவவர்க் தங்களால் ஆன மருந்து அல்ல அது. காமநோய் தீர்ப்பதற்கு அதி சயமான மருந்து அது.

"பிணிக்கு மருந்து பிறமன் அணியிழை
தன்னோய்க்குத் தானே மருந்து" குறள் - 1102

என்பதன் மூலம் தலைவியினால் ஏற்பட்ட காம நோய்க்கு அவளே மருந்தானாள் என்று அந்த அதிசய மருந்து பற்றி விளக்கியுள்ளார் வள்ளுவர்.

தவறான உணவுப் பழக்கம், மீதுண்ணல், விபரீத எண்ணம் போன்றவற்றால் உடலில் நச்சுப் பொருள் உண்டாகிறது. அவ்வப் போது மலநீக்கம் சரியாக உடலில் துன்பம் ஏற்படாது. சிறுநீர், வியர்வை, மலம், அசுத்த இரத்தம் போன்ற இக்கழிவுகள் காலத்தே வெளியேற்றப்படாமல் உடலினுள் தேங்கி இருந்தால் அதனால் கிருமிகள் பெருகி உடல் உஷ்ணம், வலி, வீக்கம் போன்றவை

ஏற்படுகின்றன. அப்போது சூரியக் குளியல், தொட்டிக் குளியல், நீர் அருந்துதல், எனிமா எடுத்தல் போன்ற எளிய சிகிச்சைகள் மூலம் மேற்கண்ட கழிவுகளை எளிதில் வெளியேற்றி விடலாம் அதனின்றி பிற மருந்துகளை உட்கொள்வதால் நோய் உருமாறுகின்றதே ஒழிய உடல் ஆரோக்கியம் பெறுவதில்லை. எனவே இயற்கை மருத்துவர்கள் நோயினை நண்பனாகக் கருத வேண்டும் என்கின்றனர். துன்பம் தரும் ஒன்றை நண்பனாக ஏற்க முடியுமா? முடிந்தால், இயற்கைக்கு மாறான வாழ்வைத் தவிர்த்தால் என்றும் இன்பமே துன்பம் இல்லை. இதனை வள்ளுவர்,

"நகுதற் பொருட் டன்று நட்டல் மிகுதிக்கண்

மேற்சென்று இடித்தல் பொருட்டு" குறள்-784

என்கிறார். அதாவது கண்டதைத் தின்று கழிவுகளை வெளியேற்றாமல் வாழும் ஒருவனை இடித்துக் கூறி நல்வழிப்படுத்த வருவது நோய். அதனை நண்பனாகக் கருதி உபசரிக்காமல் பகைவனாகக் கருதிச் செயல்பட்டால் கேடுதான் மிகும். நண்பனாகக் கருதி வர உபசரித்தால் விரைவில் நோய் போய்விடும் என்று விளக்குவதே இக்குறளின் பொருளாகும். நோயற்றவர்களும் நோய் வராமல் காத்துக் கொள்ளவேண்டும். எப்படி என்றால் பசிப் பிணி போக்கத்தான் உணவு உண்கின்றோம். அந்த உணவே மருந்தாகவும் அந்த மருந்தே உணவாகவும் அமைந்துவிட்டால் ஆரோக்கியம் கெடாது. இப்படி மருந்தே உணவு என்ற கோட்பாட்டிற்கு,

இழிவறிந் துண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்

கழிபோ இறையான்கண் நோய்" குறள்-946

என்று ஆதரவு தருகின்றார் வள்ளுவர். அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு என்பதன் விளக்கமாக விரிவாக இக்குறள்

அமைகிறது. அதாவது நோய் இல்லாதவர்கள் உணவை மருந்து போல் பயன் படுத்தாது நாவை திருப்திப்படுத்துவதற்காக உண்பார்களேயானால் அவர்கள் நோயில் விழுவர் என்று எச்சரிப்பதாக வள்ளுவரின் இக்குறள் அமைகிறது எனலாம்.

"உற்றவன் தீர்ப்பான மருந்து உழைச் செல்வானென்று
அப்பால்நாற் கூற்றே மருந்து" குறள்-950

என்ற குறள் வழி நோயாளி. மருத்துவர், மருந்து, பரிகாரம் பண்ணுவார் ஆகிய நால்வருக்கும் நன்னான்கு குணங்கள் இன்றியமையாதன என்று விளக்குகின்றார் வள்ளுவர். இக்குணங்கள் இன்றைய மருத்துவத்துறைக்கும் பொருந்துவதாக, வேண்டுவதாக உள்ளது. அடுத்ததாக நோயாளியானாலும், நோயற்றவனானாலும் பசித்த பின்பே உண்ண வேண்டும் என்கிறார் வள்ளுவர். முன்பு உண்ட உணவு செரித்தால் தான் அடுத்துப் பசிக்கும். அவ்வாறு பசிக்கு முன்பே அடுத்தடுத்து உண்டு வயிற்றை நிரப்பினால் வயிறு குப்பைத் தொட்டியாகி நாற்றமெடுத்து விடும். அதனால் தான்

"அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து" குறள்-944

என்று விளங்குகின்றார் வள்ளுவர். பரித்துப் புரிப்பாளே எளிதில் தோய் தீக்கம் பெனுநாள் செரிமானத்திற்குப் போறிய காலம் கொடுக்க வேண்டும் என்று இக்குறளுக்கு உரை எழுதிய பரிமேலழகரும் விளக்கம் தருகின்றார்;.

உடல் நலத்திற்கு மனநலமும் அவசியம் என்பதை

"மனநலன் நன்குடைய ராயினுஞ் சான்றோர்க்
கினநலன் ஏமாப் புடைத்து" குறள் -458

என்று விளக்குவார் வள்ளுவர். மேலும் கற்பொழுக்கம். புலால் உண்ணாமல் களவு, பொய் போன்ற தீயகுணங்கள் தவிர்த்தல், நாவடக்கம் புணைடக்கம், பிறன்மனை தயவாமை போன்ற ஒழுக்கங்கள் கடைபிடித்தல், அன்புடைமை, ஏமாற்றாமை, பொறுமை போன்ற குணம் பெறல் என்பவற்றின் மூலம் மனநலம் காப்பதுடன் உடல்நலமும் பேணலாம் என்று பல குறட்பாக்கள் வழி விளக்கி யுள்ளார் வள்ளுவர், சான்றாகச் சில

"சினற காக்குங் காப்பெவன் செய்யும் மகளிர்

நிறை காக்குங் காப்பே தலை' குறள்-57

"தெய்வந் தொழாஅள் கொழுநற் றொழுதெழுவாள்

பெய்யெனப் பெய்யும் மழை" குறள்-55

"அன்பகத் தில்லா உயிர்வாழ்க்கை வன்பாற்கண்

வற்றல் மரந்தளிர்ந்த தற்று" குறள்-78

"ஆய்ந்தாய்ந்து கொள்ளாதான் கேண்மை கடைமுறை

தான்சாத்த துபரந் தரும்" குறள்-792

"அரியகற்று ஆசற்றார் கண்ணுந் தெரியுங்கால்

இனிமை யரிதே வெளிறு"

"குணம் நாடிக் குற்றமு நாடி அவற்றுள்

மிகைநாடி மிக்க கொளல்

அடிக்கொண்ட வெல்லாம் அழப்போம் இழப்பினும் குறள்-504

பிற்பயக்கும் நற்பா லவை' குறள்-659

"ஒருமையுள் ஆமைபோல் ஐந்தடக்கலாற்றின்

எழுமையும் ஏமாப் புடைத்து'குறள்-126

இப்படி வள்ளுவர் காட்டும் உடல்நல, மனநல வழிகள் சொல்லச் சொல்லப் பெருகும். வள்ளுவர் கூறும் உடல் நல வழிகளைப் பின்பற்றினால் நோயின்றி வாழ வழிவகுக்கலாம்.

வள்ளலார்:

ஆன்ம நேய ஒருமைப்பாட்டுரிமை

என்னும் மந்திர மொழியைத் தந்தவர் வள்ளலார். சாதி, மத, வருண பேதங்களை ஒழிக்கப் பாடுபட்ட சமூக சீர்திருத்தவாதி. பொருளாதார சமத்துவத்தை வலியுறுத்தியவர். மெய்ஞ்ஞானக் கல்வி பெற மகளிருக்கும் உரிமையுண்டு என பிரகடனப்படுத்தியவர். சர்வமதத் தாரும் கூடி வழிபடக்கூடிய சன்மார்க்க சத்திய ஞானசபைக் கோயில் கண்ட சமரசவாதி. தெய்வத்தின் பெயரால் உயிர்ப்பலி கொடுக்கும் கொடிய வழக்கத்தைக் கண்டித்தவர். இவை எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக மனிதன் சாகாமல், சாகும்வரை நல்ல ஆரோக்கியத்துடன், நீண்ட ஆயுளுடன் வாழமுடியும் என்பதைச் சான்றுகளுடன் சாதித்துக் காட்டிய இலக்கிய மருத்துவர். இவரே இராமலிங்க வள்ளலார் என்று போற்றப்படுகிறார். இவர் உடல்நலம் பற்றிக் கூறிய கருத்துகளைப் பின்வரும் பகுதியில் காண்போம்.

பிறந்தவர் யாவரும் இறப்பது உறுதி. ஆனால் இறவாமல் என்றென்றும் வாழ்வது சாத்தியமே என்கிறார் வள்ளலார். நஞ்சு உண்டும் சிவன் இறக்கவில்லை. அதுபோல் அச்சிவனை நம்பியவர்கள் அருளால் மரணமிலாப் பெருவாழ்வு வாழலாம் என்கிறார்.

"மலர்மிசை ஏகினான் மாணடி சேர்ந்தார்

நிலமிசை நீடுவாழ் வார்" குறள்-3

என்றே வள்ளுவரும் பகர்கின்றார். மனிதன் சாகாதிருக்க வேண்டுமென்றால் அதனை அடைய ஒரே வழி சுத்த சன்மார்க்கம்தான் என்பதனை

சிறந்திடுசன் மார்க்கம்ஒன்றே பிணிமூப்பு மரணம்

சேராமல் தவிர்த்திடுங்காண் தெரிந்து வம்மின் இங்கே

என்று கூறி சமரச சுத்த சன்மார்க்க சங்கத்திற்கு எல்லோரையும் அழைக்கின்றார்.

சாவாமல் வாழும் வகையறியாது மக்கள் தினமும் காகின்றார் என்று வருந்தும் வள்ளலார் சமயம், மதம் ஆகிய தளைகளிலிருந்து விடுபட்ட பின்னரே மனிதன் மரணத்தை வெல்ல முடியும் என்று வலியுறுத்துகின்றார். அதற்கு அவர் போதிக்கும் மூன்று மந்திரங்கள் பசித்திரு, தனித்திரு, விழித்திரு என்பதாகும். இவற்றின் விளக்கம் பசித்திரு-இது பட்டினி கிடப்பதல்ல. சுகமாக இருக்க உண்ணாமல் உயிர் வாழப் பாதி வயிறு உண்ணாதல் ஆகும். வள்ளலார் தம் சிறுவயது முதல் தாம் பசித்திருக்கும் விரதத்தைக் கடைபிடித்த தாகவும் சில நேரங்களில் சிலருடைய மனவாட்டம் (தாய்) போக்க உண்டதாகவும் குறிப்பிடுகின்றார். இறை நினைப்புடன் இருந்து கடவுளைக் காணும் திறனுடையார் பசித்திருப்பது சாத்தியம். பக்தி தெறி பயிலாதவர்கள் பட்டினி இருப்பது கடினம். எனவே அவர்கள் முக்கால் வயிறு உண்டு கால் வயிறு பசித்திருப்பது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

தனித்திரு - சிவசிந்தையுடன் தனித்திருந்தால் பேரின்பம் பெறலாம். சாவாத கல்வி பயிலத் தனித்திருத்தல் அவசியம் என்கிறார். அத்துடன் தனித்திருத்தல் என்பது மக்கள் மத்தியில் வாழ்ந்து அவர்களுக்குத் தொண்டாற்றி உள்ளொளி பெருக்குவது என்று விளக்கமும் தருகிறார். பிறருக்கு உதவுவதே மன நிம்மதி தரும். மனமது செம்மையாகும் போது நோய்க்கு இடமுமில்லை.

விழித்திரு - சாவா நிலை பெற்ற சித்தர்கள் தூக்கம் ஒழிந்தவர்களாய்ச் சதா பேரின்பத்தில் ஆழ்ந்திருப்பார்களாம். அந்த அறிதூயில் தூக்கம் சோம்பலையும், நோயையும் வளர்க்கும். அதனால் -தூங்காமல்

விழித்திருந்து இறையருள் பெற்றமையை வள்ளலார் "தூங்காதே விழித்திருக்கும் சூதறிவித் தெனயாண்ட என்று போற்றிப்பாடுகின்றார்.

ஜீவகாருண்யம் -ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கத்தைக் கடைபிடித்து ஏழைமக்களின் பசி போக்கவேண்டும் என்பது வள்ளலார் விருப்பம். பரமாத்மாவால் படைக்கப்பட்ட உயிர்கள் ஜீவாத்மாக்கள். இந்த உயிர்கள் அனைத்திடமும் அன்பு செலுத்தவேண்டும் என்பதே ஜீவகாருண்யம் ஆகும். கொலை செய்தல் பாவம் என்கிறார். உயிர்க் கொலை பாவம் என்று உணர்ந்தால் நல்ல மனதுடன் நீண்ட காலம் வாழலாம். ஒரு உயிரைக் கொலை செய்வது மட்டுமல்லாமல் அதனை உண்பது மிகமிகப் பாவமாகும். மாமிச உணவு மந்த புத்தி தரும். அதுநோய்க்கு ஆதாரமாகும். அதனால் சாத்வீக உணவே சிறந்தது என்கிறார் வள்ளலார்.

*அவிசொரிந்து ஆயிரம் வேட்டலின் ஒன்றன்

உயிர்செகுத்து உண்ணாமை நன்று" குறள்-259

என்றே குறளும் புலால் உண்ணாமையை உணர்த்துகின்றது. வள்ளலார். "வாடிய பயிரைக் கண்டபோதெல்லாம் நான் வாடினேன்" என்று கூறுவது மட்டுமல்லாமல்

"துண்ணெனக் கொடியோர் பிறவுயிர் கொல்லத்

தொடங்கிய போதெலாம் பயந்தேன்

கண்ணினால் ஐயோ பிறஉயிர் பதைக்கக்

கண்ட காலத்திலும் பதைத்தேன்

மண்ணில் வலையும் தூண்டிலும் கண்ணி

வகைகளும் கண்டபோதெல்லாம்

எண்ணி என் உள்ளம் நடுங்கிய நடுக்கம்

எந்தை நின் திருவுளம் அறியும்•

-அருட்பா

என்று கூறுவதன் மூலம் உயிர்க்கொலை புரிந்து ஊனுண்ணும் கொடிய வழக்கத்தைக் கண்டிக்கின்றார். ஊனைப் பெருக்குவதற்கு உண்பதை விட உடல் நலத்திற்காகச் சிறிது உண்பதே நல்லது என்பது வள்ளலார் கருத்து. ஜீவகாருண்யம் வழி ஆன்மநேய ஒருமைப் பாட்டினை வளர்க்க வழிவகுத்தார் வள்ளலார்.

மூலிகை மருத்துவம் பற்றியும் வள்ளலார் பல இடங்களில் கூறியுள்ளார். இரத்த விருத்தி, வம்ச விருத்தி, இரத்தப் புற்றுநோய், பக்கவாதம், மூட்டுவலி, எலும்பு தேய்மானம், காசநோய் போன்ற பல நோய்கள் தீர மருத்துவக் கருத்துகளை அவர் வழங்கியுள்ளார். சான்றுக்குச் சில.

1. எலும்பு தேய்மானம் ஏற்படாமல் இருக்க, இரத்தக் கொதிப்பு ஏற்படாமல் தடுக்க, காசநோய் தவிர்க்க, உடலைப் பெருக்க விடாமல் கட்டுடன் வைத்திருக்க அமுக்கிராகிழங்கு பயன் படும். இதனைப் பொடியாகவோ (சூரணம்) மாத்திரை யாகவோ, லேகியமாகவோ செய்து பயன்படுத்தலாம்.

2. "அழுதாரை வாழ வைக்கும் தழுதாழை" என்பது பழமொழி. இந்தத் தழுதாழை என்ற இலையால் எண்பது வகையான வாதம் நீங்கிவிடுமாம். ஒரு லிட்டர் நீரில் ஐந்து தழுதாழை இலைகளைப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து லேசான சூட்டில் தினமும் வாதம், வலியுள்ள இடத்தில் ஊற்ற நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

3. தூதுவளை - ஞான மூலிகை என்று இவர் குறிப்பிடு கின்றார். ஒரு நாளைக்கு 2 தூதுவளைக் இலையை தொடர்ந்து உணவில் சேர்த்துக் கொண்டு வந்தால் உடலில் ஊனம் என்பதே இருக்காது. ஒரு தூதுவளைச் கொடி வீட்டில் இருப்பது காது, மூக்கு, தொண்டை

நிபுணர். நரம்பியல் நோய் நிபுணர், முட நீக்கியல் நிபுணர், காசநோய் நிபுணர் இருப்பதற்குச் சமம் என்று குறிப்பிடுகின்றார் வள்ளலார். தூதுவளை செவிடு, குருடு, காசம், முடம், வாதம் போன்ற நோய்கள் (குறைகள்) வராமல் பாதுகாக்கும் மிகச் சிறந்த காயகல்ப மூலிகையாகும்.

4. நன்னாரி வேர் - 200 மிலி நீரில் 5 கிராம் நன்னாரி வேரை நசுக்கிப் போட்டுக் காய்ச்சிக் குடிக்க அரிப்பு, செரி, சிரங்கு, வியர்வை நாற்றம், உடல் உஷ்ணம் போன்ற நோய்கள் தீரும். நன்னாரி வேரை நசுக்கித் தேங்காய் எண்ணெயில் சேர்த்துத் தேய்க்க நரைமுடி வராமல் தடுக்கலாம்.

5. பாகல் பழம் - பாகற்காயை விடப் பாகல் பழத்தில் தான் நோய் நீக்கும் தன்மைகள் அதிகம் என்று கூறப் படுகிறது. வாரம் இரண்டு நாட்கள் பாகல் பழக் கூட்டு சாப்பிடக் கடுமையான குஷ்ட நோயும் நீங்கி விடுமாம். 100 ஆண்டு பழமையான பூவரசம் பட்டை வேர் - இவற்றை நீராக்கி 6 மாதம் அருந்த குஷ்ட நோயும் குணமாகுமாம் சன்மார்க்க சங்கத்தார் கூறும் வள்ளலார் வைத்திய முறை பற்றிய ஒரு பாடல்,

"பலமான இதயத்துக்கு செந்தாமரை பலமான மூளைக்கு வெண்தாமரை
பலமான ஆண்மைக்கு ஓரிதழ் தாமரை பலமான எலும்புக்கு கையாந்தரை
பலமான சதைக்கு வல்லாரை பலமான சிறுநீர்கத்துக்கு சுரை
பலமயக்கம் நீக்குவது சர்க்கரை
படை போக்குவது தகரை
பலம் ஆக்குவது துவரை
பளபளப்பு ஆக்குவது ஆவாரை
பசி கொடுப்பது ஆரை பரு போக்குவது அவரை
குரு வள்ளலார் உண்டது புளியாரை"

இதுபோன்ற ஏராளமான நோய்களுக்குத் தாராளமாக மூலிகை மருந்துகளைக் கண்டு கொண்டவர்கள் வள்ளலாரின் சன்மார்க்க சங்கத்திலுள்ளவர்கள். அவர்கள் மூலமே இம்மருத்துவ முறைகள், மூலிகை மருந்துகளின் பயன்பாடுகள் பெருகிவருகின்றன.

மகாத்மா காந்தி:

உடல்நலம் காக்க காந்தி பல வழிகளைக் கூறுகிறார். அவை அவர் கடைபிடித்து உணர்ந்து கூறியதாகும். அவற்றுள் சில ஒழுக்கமே வாழ்க்கையின் நியதி. உயரிய ஒழுக்கம் இல்லையேல் பூரணத்துவம் எய்த முடியாது. ஒழுக்கம் எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படை புலனடக்கமே சமயங்களின் அடிப்படை சத்தியமே ஒழுக்கத்தின் சாராம்சமாகும். பெண்களுக்குரிய உண்மையான ஆபரணம் அவளுடைய குணமும் தூய ஒழுக்கமும் தான். பெண் காம இச்சைக்காக ஏற்பட்டவள் என்பதை மறந்துவிடவேண்டும்.

பசித்துப் புசிக்க வேண்டும். அதற்கு அவரவரே உழைக்க வேண்டும். கோபம் தவிர்த்தல், உண்மை பேசுதல், நல்ல ஒழுக்கம். உழைப்பு, அன்பு காட்டுதல், பொய்மை தவிர்த்தல், புலால் உண்ணாமை, மசாலா உணவுகளைத் தவிர்த்தல், கூடா ஒழுக்கம் கைவிடல் போன்ற பல நல்ல குணங்களைப் பின்பற்றினால் நோயின்றி ஆரோக்கியமாக நீண்டகாலம் வாழலாம் என்பது காந்தியடிகள் உணர்த்தும் கருத்தாகும்.

"மக்கள் கனவில் கூடக் கண்டறியாத நோய்களெல்லாம் இப்பொழுது இருக்கின்றன. இந்த நோய்களுக்குப் பரிகாரங் களைக் கண்டுபிடிக்கப் பட்டாளமே போல் டாக்டர்கள் நியமிக்கப் பட்டிருக்கின்றனர். இதனால் நோய்கள் குறையவில்லை. வைத்திய சாலைகள்தான் அதிகமாகின்றன" என்று இந்திய சுயராஜ்யம் என்ற

தமது புத்தகத்தில் காந்தியடிகள் குறிப்பிட்டுள்ளார். இதற்கு நோய்கள் எவ்விதம் உண்டாகின்றன என்று கேள்வி கேட்டு அவரே பதிலும் சொல்கின்றார். அளவுக்கதிகமாக உண்பதால் உடலில் ஒவ்வாமை ஏற்படுகிறது. அதனால் மருத்துவரை நாட அவர் மருந்து, மாத்திரை தருகிறார். அம்மருந்து தற்காலிகமாக அந்நோயை நீக்குகிறது. மீண்டும் கட்டுப்பாடில்லாமல் உண்பதும், மருந்தை நாடுவதும் மனிதர் வழக்கமாகிறது. புணர்ச்சி இன்பம் போன்ற ஒழுக்கம் தவறும் கெட்ட செயல்களாலும் நோய் ஏற்படுகிறது. இதற்கு புலனடக்கம் தேவை. மனஅடக்கம், புலனடக்கம் நாவடக்கம் தவறும் நோய் குடியேறுகிறது. இவற்றை அடக்கப்பழகினால் நோயை எளிதில் விரட்டி விடலாம் என்கிறார். இயற்கை உணவே நோய் தீர்க்கும் மருந்து. பஞ்ச மருந்து. தெளிவான மனமும், ஒழுக்கமும் ஆரோக்கியத்தையும் ஆயுளையும் தரும் கோபம் தவிர்த்து அன்புடன் வாழப் பழகுதல் வேண்டும். இப்படிப் பலவற்றையும் தன் வாழ்க்கையில் தானே கடைபிடித்து நோய்களை நீக்கிக் கொண்டதாகத் தமது சுயசரிதையில் அவர் எழுதியுள்ளார். பாலும், வேர்க்கடலையும் உண்டு (குறைந்த உணவில் நிறைவான வாழ்வு) வாழ்ந்ததாக அவர் குறிப்பிடுகின்றார். காந்தியடிகள் தமது சிறைவாசத்தின் போதும், அதற்குப் பின்னர் பல்வேறு வேலைகளுக்கிடையிலும் 'ஆரோக்கியத் திறவுகோல்' என்ற கையடக்க நூல் ஒன்றை எழுதி வெளியிட்டார். இதில் இயற்கை ஆற்றல்களை அறிவறிந்து உபயோகிப்பதன் மூலமும், இயற்கையின் விதிகளை ஒட்டி வாழ்வதன் மூலமும் எடுத்ததற்கெல்லாம் மருத்துவரை நாடி ஓடும் பழக்கத்தை மாற்றித் தனக்குத் தானே எப்படி மருத்துவம் செய்து ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழலாம் என்று விளக்கியுள்ளார். மண்பட்டி இடுதல், மண் குளியல், மண்பூச்சு, நீர் மருந்து, நீர்ப் பட்டி.

நீர்க்குளியல்கள், ஆகாயப்பயனாம் உண்ணா நோன்பு சிகிச்சை, காற்றின் பயனாம் பிராணாயாமம் யோகாசனம், மூச்சுப் பயிற்சிகளின் பயன்கள், வெப்ப சிகிச்சை, மூலிகை சிகிச்சை, எளிய உணவுப் பழக்கம், ஓய்வு, உடற்பயிற்சி என்று பலவும் பற்றி அந்நூலில் விளக்கியுள்ளார்.

ஆரோக்கியத் திறவுகோல் என்ற நூலில் காந்தி தரும் சில அறியவேண்டிய நல்ல கருத்துக்களாவன:

"இயற்கை நமக்குப் போதிய ஜீவசக்தியை அளித்திருக்கிறது. இல்லையென்றால், மனிதன் செய்திருக்கும் தவறுகளுக்கும். ஆரோக்கிய விதிகளை மீறி இருப்பதற்கும் அவன் எவ்வளவோ காலத்திற்கு முன்பே உலகத்திலிருந்து அடியோடு மறைந்திருப்பான்"

"சுரப்பிகளிலிருந்து எப்போதும் விந்து ஊறிக்கொண்டே இருக்கிறது. இந்த ஊற்றை மனவலிமை, சரீர பலம், ஆன்மசக்தி ஆகியவற்றைப் பெருக்கிக் கொள்ளப்பயன்படுத்த வேண்டும்". இதனால் மனிதன் அறிவு ஆற்றல் பெறுவான். வயோதிகம் விரைவில் அண்டாது. இயற்கையில் நரை, திரை தோன்றினாலும் அறிவில் தளர்ச்சியின் சின்னங்கள் தோன்றாது. மூளை அதிக வேலை செய்தாலும் அவன் விரைவில் களைப்படைவதில்லை என்கிறார் காந்தி.

"சுவைக்காகச் சாப்பிடும் எல்லா உணவுகளையும் தாங்கிக் கொள்ளும் குப்பைத் தொட்டியாக இருப்பதற்கென்று இந்தச் சரீரம் படைக்கப்படவில்லை. உடம்பைக் காப்பாற்றுவதற்குத்தான் உணவு. ஆன்ம தரிசனம் பெறுவதற்கான சாதனமாகவே மனிதனுக்கு இந்தச் சரீரம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது".

உடல் நலமில்லா வாழ்க்கை வாழ்க்கையாகாது. அது ஒரு துன்ப துயர நிலைதான். அதனை 'சிறப்பின் நிழல்' என்பர். ஆகவே உடல்நலம்

காக்க வேண்டும். உடல்நலம் காக்க காந்தி கூறும் எளிய வழி இது "பழங்கள் அருந்துவதால் பல், எலும்பு ஆகிய இவை தாம் இழக்கும் உரமுறுகின்றன. இரத்தமும் சுத்தியடைகிறது. "விலங்குகளும் பறவைகளும் தமக்கேற்ற உணவைத் தாமே தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளும் திறன் பெற்றவையாகும். தமக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத உணவை அவை தீண்டியும் பார்க்கமாட்டா. புலி பசித்தாலும் புல்லைத் தின்னுமா? என்பது பழமொழியாகும். புலி தனக்கேற்ற மாமிச உணவைத் தான் அருந்தும், எந்நிலையிலும் அது புற் பூண்டையோ இலை தழையையோ அருந்தாது. அதே தழைகளையே அருந்துமேயன்றி, எந்நிலையிலும் மாமிச உணவுகளை அருந்தாது. ஆடு மாடுகள் கூடத் தமக்கு ஏற்றுக் கொள்ளாத விஷப் பூண்டுகளையோ, தழைகளையோ தீண்டியும் பார்க்கமாட்டா. ஆனால் மனிதர்கள் தாம் - பகுத்தறிவு படைத்த மனிதர்கள்தாம் தமக்கேற்ற உணவு எதுவென்று தெரியாது அவதிப் படுவதுடன் தம் உடல் நலத்திற்கு ஊறுவிளைவிக்கும் உணவுகளை உண்டு தம்மைத் தாமே பாழாக்கிக் கொள்ளுகின்றனர். இதுமட்டுமல்ல இன்று விலங்குகள் காட்டில் வாழாமல் வீட்டில் வளர்க்கப்படுவதால் மனிதனைப் போலவே அவையும் கண்டதையும் தின்று உயிர் வாழ்கின்றன. நோயுறுகின்றன. (உ.ம்) மாடு - சுவரொட்டிகளைத் தின்பது, பூனை, - பாக்கெட் பால் அருந்துவது போன்றன'.

வினாக்கள்

1. இயற்கை பற்றிய தத்துவத்தை விளக்குக.
2. நோயின் அறிகுறிகளையும், நோய் ஏற்படும் விதத்தை பற்றி விளக்குக.
3. உணவே மருந்தாகும் நிலையை கட்டுரை வரைக.

4. இயற்கையின் மருத்துவ முன்னோடிகள் குறித்து விளக்குக.
5. உடல் நலத்திற்கேற்ற உணவும், பருவகாலம் பற்றியும் எழுதுக.

அலகு 2

பல்வேறு மருத்துவ முறைகள்

பாட்டி வைத்தியம், நாட்டுப்புற வைத்தியம், கை வைத்தியம் என்று பழைய மருத்துவ முறைகள் பல இருந்தன. இயற்கை வழியாகவே உடலைக் காத்துக் கொள்ளும் இயற்கை வைத்தியம், சித்த வைத்தியம், யுனானி வைத்தியம், ஆயுர்வேத வைத்தியம் ஹோமியோபதி வைத்தியம் என்று பின்பு பல மருத்துவ முறைகள் தோன்றின. இவையெல்லாம் இயற்கையில் கிடைக்கும் மூலிகைகளைக் கொண்டே நோய்களை நீக்கும் வகையில் ஒன்றே போல் விளங்குகின்றன. இதிலும் அக்குபஞ்சர், காந்தம் ஹோலிஸ்டிக் வண்ணம் என்று பல் மருத்துவ முறைகள் விளங்குகின்றன. இவற்றுக்கும் மேலாக இன்று பெரும்பான்மையோர் உடனடியாக நோயிலிருந்து நிவாரணம் பெற அலோபதி மருத்துவத்தை நாடுகின்றனர். இப்படிப் பலவகை மருத்துவ முறைகள் இருப்பினும் இவற்றைப் பற்றிச் சுருக்கமாக இங்கே காண்போம்.

இயற்கை மருத்துவம்;

இயற்கை மருத்துவம் என்பது ஒரு சிகிச்சை முறையல்ல. இது ஒரு வாழ்க்கை முறையாகும். இம்முறை சித்தா, முறைகளோடு தெருங்கிய தொடர் புடையதாகும். ஒரு தாவரத்தின் எல்லா பாகங்களும் இம்மருத்துவத்தில் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இம்மருத்துவ முறை குள்ளேயே பாட்டி வைத்தியம். கை வைத்தியம், நாட்டுப்புற வைத்தியம் எல்லாம் அடங்கிவிடும். மனிதன் தோன்றிய காலத்திலிருந்தே நாகரிகம் அடைவதற்கு முன்பே அவன் காய் கனிகளை உண்டு

உடலின் தொந்தரவுகளுக்கும் இயற்கையில் கிடைக்கும். இலை தழைபூ பழம், காய் இவற்றை உண்டே சரிசெய்து கொண்டான். நாகரிகம் வளர்ந்த பின்பு, உணவைச்சுட்டு, சமைத்து உண்ணப் பழகிய பின்பே அவன் உடல் ஆரோக்கியமும் கெட்ட மருத்துவர் என்ற இனமும் உருவானது. தமிழ் இலக்கியங்கள் தமிழர் உடலைப் பேணிக் காத்த முறையை மருத்துவமுறையை (போர்க் காலங்களில் விழுப்புண் ஆற்றிய தன்மை போன்றன) பல பாடல்களில் காட்டியுள்ளன. ஆசாரக்கோவை போன்ற பதினென் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் உடல்தலம் மனநலம் பற்றிப் பல கருத்து களைத் தருகின்றன. மனிதனால் படைக்கப்பட்ட செயற்கையைத் தவிர்த்து இறைவனால் படைக்கப்பட்ட இயற்கையோடு ஒன்றி வாழ்லதே இயற்கை வாழ்வு ஆகும். இறைவனால் படைக்கப்பட்ட ஒவ்வொன்றையும் அறிந்து உணர்ந்த மனிதன் அங்கே இறைவனும் இருப்பதை உணர்ந்தான். அதனால் இயற்கையைப் பேணிக்காத்தான். ஐம்பூதங்களால் ஆனதே உலகம். ஐம்புலன்களால் ஆனதே உடல் ஐம்பூதங்களுக்குள் அதனைப் படைத்த இறைவன் உறைந்துள்ளான். இறைவன் ஆறாவதாக மனிதனைப் படைத்தான். அவனுள்ளும் உறைந்தான். அதனால்தான் திருமூலரும் உடம்பினுள் இறைவன் கோவில் கொண்டாளென்று அந்த உடம்பைப் பேணுவதாகக் குறிப்பிடுகின்றார்.

இயற்கையைச் சார்ந்தே மனிதன் வாழ்கின்றான். இந்த வாழ்க்கைதான் மனிதனுக்கு உகந்தது. உண்மையானது. உயர்ந்தது. உயிரோட்டமுள்ளது. இதுவே ஆரோக்கியம் தரும் வாழ்க்கையாகும். முன்பு நாடோடிகளாக இடம் விட்டு இடம் மாறி வாழ்ந்த மனிதன் ஒரு இடத்தில் நிலையாகத் தங்கி வாழ முற்பட்டபோது உடல் ரீதியான,

உணவு ரீதியான, தட்பவெட்ப ரீதியான மாற்றங் களைச் சந்தித்தான். உணவைத் தேடி அலைந்தான். கிடைத்த உணவையே (வேர், கிழங்கு, பட்டை, இலை. அரும்பு, மலர், பிஞ்சு, காய், கனி, சாறு போன்றன) பின்பு மருந்தாகவும் பயன்படுத்தினாள். பூதங்களையும் உபயோகித்து வாழ்வதே ஆரோக்கிய வாழ்வு. அதுவே சிறந்த இயற்கை மருத்துவமும் ஆகும்.

பாட்டி வைத்தியத்தின் காரண காரிய உணர்வே இயற்கை மருத்துவத்தின் எளிய ஓடுச்சை முறைகளாகும். இன்று அதிகமாகச் சாப்பிட்டால்தான் கிராக்கியயாக வாழமுடியும் என்று புலர் நம்புகின்றார்கள். இதனால் வேளா வேளைக்குத் தவறாமல் நன்கு உண்டு நோயைத் தேடிக்கொள் இறார்கள். மனிதன் விரும்பினால் நோயின்றி வாழலாம். அதற்கு அரைவயிறு உணவு போதுமானது மீதி அரைவயிற்றில் கால் வயிறு வெற்றிடமும், கால் வயிறு நீரும் இருக்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் உண்ட உணவு நீருடன் கலந்து வயிறு சுருங்கி விரிந்து உணவு செரிமானமாகும். வெற்றிடம் (காற்று) சுருங்கி விரிய ஏதுவாக இருக்கும். முழு வயிறும் மூச்சு முட்ட உண்டால் செரிக்க அதிக நேரமாவதுடன் மந்த புத்தியும் தூக்கமும், உடல் பருமனும், சோம் பேறித்தனமும் ஏற்படுகிறது. அதிக உணவு உண்பது நோய்க்கு இடமளிக்கும். நோயை வேரோடு அழிப்பதும், நோய் வராமல் தடுப்பதும், பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுத்தாததும், சிக்கனமானதும் ஆக இயற்கை மருத்துவம் விளங்குகின்றது. இயற்கை மருத்துவத்தின் மற்றொரு சிறப்பு என்னவெனில் உணவைச் சமைக்காமல் உண்பதால் நோய் வராமல் தடுப்பதாகும். சமைக்காத பச்சைக் காய்கறிகள், இலைகள். பழங்கள் வயிறு முட்டச் சாப்பிட்டாலும் கேடு ஏற்படுவதில்லை என்பதுடன் அவை விரைவில்

ஜூரணமாகிவிடுகின்றன. உணவுப் பொருட்களிலுள்ள உயிர்ச் சத்துக்கள் விட்டமின்கள் போன்றவை வேக வைக்காததால் அழிவதில்லை. சமைத்த உணவு செத்த உணவு என்று இயற்கை மருத்துவத்தில் அழைக்கப்படுகிறது. காரணம் சமைக்கும் போது உணவுப் பொருட்களிலுள்ள சத்துக்கள் அழிந்து விடுகின்றன. அவ்வுணவு ஜூரணமாகக் குறைந்தது 4 மணி நேரமாவது தேவை, இவ்வுணவு செரிக்கக் குடல் பகுதிகள் கடினமாக உழைக்க வேண்டியுள்ளது. அதிகமாக உழைக்கும் போது அவற்றின் ஆயுள் குறைவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது. அதனால் என்றும் இளமையுடனும் நீண்ட ஆயுளுடனும், ஆரோக்கியத் துடனும் வாழ சமைக்காத உணவுகளே சிறந்தது என்று இயற்கை மருத்துவம்

சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரையமுடியும். அதுபோல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் வாழ்க்கையின் இலட்சியங்களைச் சாதிக்க முடியும். அதற்கு இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வை வாழ வேண்டும். விலங்குகள் சமைத்த உணவை உண்பதில்லை. இயற்கை உணவைப் பச்சையாகவே உண்கின்றன. அவை வாழவேண்டிய ஆயுட்காலம் வரை நன்றாகவே வாழ்கின்றன. இடையில் நோய் நொடியென்று மருத்துவரை நாடுவதில்லை. அவற்றின் சிறுநீர், மலம் போன்றவை நாற்றமெடுப்பதில்லை. அவற்றுக்கு வாயுத் தொந்தரவு, செரியாமை போன்ற ஒவ்வாமைகள் இல்லை. அவை சாகும்வரை கண்ணாடி அணிவதில்லை. பாதத்தில் செருப்பு அணி வதில்லை. முடி நரைப்பதில்லை. ஊனப் பிள்ளைகள் அவற்றுக்குப் பிறப்பதில்லை. ஆனால் மனிதனுக்கு மேற்கண்ட எல்லாத் தொந் தரவுகளும் இளமையிலேயே வருகின்றது. சிறிய விஷயங்களுக்குக் கூடப் பயந்து மருத்துவரை நாட வேண்டி உள்ளது. அதனால் இன்று தெருவுக்கு நான்கு வைத்தியர்களாவது பல், கண், தோல் சிறப்பு மருத்துவர் என்று அடையாள அட்டை வைத்து மருத்துவ மனை நடத்துவதைப் பார்க்க

முடிகிறது. ஒரு நாய் எதையாவது அதிகமாக உண்டுவிட்டால் அல்லது ஒவ்வாத உணவை உண்டு விட்டால் உடனே சற்றுத் தள்ளிப்போய் தாணுண்ட உணவைக் கக்கிவிடும். பின் மல்லாக்கப் படுத்துப் புரளும். எங்கேனும் அருகம் புல் இருந்தால் அதை உண்டு பின் ஒய்வெடுக்கும். பாம்பால் கடிபட்ட கீரி ஓடிப்போய் ஏதாவதொரு மூலிகைச் செடியின்மேல் படுத்துப்புரண்டு தன்னைக் காத்துக் கொள்ளும். எருமை நீரில் மூழ்கித் தன் உடலில் உள்ள ஒட்டுண்ணிகள், பூச்சிகளை விரட்டும் அல்லது வாலால் அடித்து விரட்டும். மாடு தன் உடலில் உள்ள புண்களைத் தம் வாயின் உமிழ் நீரால் நக்கி ஆற்றிக் கொள்ளும். இப்படி விலங்குகள் இயற்கையிலேயே மருத்தவ அறிவைப் பெற்றுள்ளமையை இச்செயல்கள் விளக்குகின்றன. சிறிது நேரத்தில் இயல்பாக இயங்க ஆரம்பித்து விடும். இதிலிருந்து நாம் அறிவது என்னவென்றால் ஆசையினால் உணவுப்பழக்கம் தவறுவது இயல்பு. ஆனால் உடனே அதற்கேற்ப மாற்று நடவடிக்கை எடுத்துவிட வேண்டும். அந்த நாய் தானே இயற்கையை நாடி, உடலுக்குப் பயிற்சி கொடுத்து உடனே தன்னைச் சரிப்படுத்திக் கொண்டது. அதுபோல் மனிதர்களும் சில நேரங்களில் எதையாவது உண்ண நேர்ந்துவிட்டாலும் அதற்கென நடத்தல், உடற்பயிற்சி செய்தல் அதாவது குனிந்து நிமிர்ந்து வேலை பார்த்தல் என்று இருப்பதும், அத்துடன் செரிமானத்திற்குத் தேவையான காரம், பெருங்காயம் போன்ற பொருட்களை உணவில் சேர்ப்பதும் உடல் ஆரோக்கியம் காக்கும் வழியாகும். இதைத்தான் அரைவயிறு உணவு எளிதில் செரிக்கக் கூடிய இயற்கை உணவு என்று இயற்கை மருத்துவம் வலியுறுத்துகின்றது. அன்று வீட்டில் பெண்கள் தங்கள் சமையலில் பெருங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி, சோம்பு, வெங்காயம் வாசனைப் பொருட்கள் போன்ற பலவற்றையும் நன்றாகச் சேர்த்தார்கள். இன்று இவற்றை அதிகம் பேர் விரும்புவதில்லை. பேக்கரி உணவு அதிகக் கொழுப்பு உணவு, அதிக எண்ணெய் (வறுவல் பொரியல் போன்றன) மைதா உணவுகள், குளிர்நட்டப்பட்ட பானங்கள்.

உணவுகள், திடீர் உணவுகள் என்று அவசர உலகில் உணவுப்பழக்கம் மாறுவதால் விலை கொடுத்து நோயை வாங்குபவர்களாக நாம் உள்ளோம். எனவே நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களை அறிந்து, அவற்றைத் தவிர்க்கும் வழி முறைகளை உணர்ந்து பஞ்ச பூதங்களையும் பயன்படுத்தி வாழப் பழகிக் கொள்ள வழிகாட்டுவதே இயற்கை மருத்துவமாகும்.

"ஒரு நிலக்கடலையை ஒரு தொட்டியில் நட்டு வைத்தால் அது செடியாகி 4 மாதத்திற்குள் முற்றிய நிலக்கடலையைத் தருகிறது. அப்பருப்பில் கொழுப்பு, புரதம், கார்போஹைட்ரேட் வைட்டமின்கள், தாதுப்பொருட்கள் நிரம்பியுள்ளன. ஒரு இளநீர் 4 மாதத்திற்குள் முற்றிய தேங்காயாக மாறுகின்றது. அந்தத் தேங்காயில் எல்லாவிதமான சத்துக்களும் அடங்கியுள்ளன. இந்த இரண்டிற்கும் அவை வளர நாம் பால், முட்டை, மாமிசம், அரிசி. பருப்பு, எண்ணெய் போன்ற எதுவும் கொடுக்கவில்லை. பஞ்ச பூதங்களின் உதவியால் (நீர், மண், காற்று, சூரியஒளி, பெற்று) ஒரு தாவரம் கொழுப்பு, புரதம், எண்ணெய் போன்றவற்றை உள்ளடக்கி உருவாகி உள்ளது. அதுபோல மனித உடலுக்கும் பஞ்ச பூதங்களின் உதவியால் உடலுக்குத் தேவையான கொழுப்பு, புரதம், வைட்டமின், தாதுஉப்பு போன்ற அனைத்தையும் உண்டு பண்ணத்தெரியும்" என்கிறார் இயற்கை மருத்துவர் ஏ.வி.ஜி.ரெட்டி.

இயற்கை மருத்துவம் என்பது மருந்தில்லா மருத்துவம் எனலாம். இம்மருத்துவத்தில் பஞ்ச பூதங்களும், சமைக்காத உணவுகளும் (தேங்காய், பழம், காய்கறி, கீரை இலைகள், மூலிகைகள், முளைக்கட்டிய பயறுகள்) மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன. அதனால் 'உணவே மருந்து; மருந்தே உணவு' என்ற தத்துவம் இயற்கை

மருத்துவத்தின் தத்துவமாக விளங்குகின்றது. பாதுகாப்பான மருத்துவமாக இது விளங்குகின்றது. எந்தக் கடின நோயையும் சமைக்காத இயற்கை உணவால், பஞ்சபூத உதவியால் முற்றிலும் தீர்த்து விடலாம் என்பதே இம்மருத்துவத்தின் சிறப்பாக சிவசைலம் என்ற இயற்கை மருத்துவமனை, கோவை காந்திஜி இயற்கை மருத்துவமனை என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

இவர்கள் எய்ட்ஸ், இரத்தப்புற்று நோய் ஆகும், சிறுநீரக தொழுநோய் மட்டுத் தன்மை வாதம் போன்ற பல நோய்களைக் குணமாக்கியதற்கான சான்றுகளையும் வைத்துள்ளார்கள்.

இன்று இயற்கை மருத்துவத்திற்குப் பலர் மாற விரும்பு சிறார்கள். இந்தியாவில் வருட மருத்துவப் படிப்பாக இப்படிப்பு ஹைதராபாத் கர்நாடகாவிலுள்ள தர்மஸ்தலாவில் கற்பிக்க படுகிறது. அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து. ஆஸ்திரேலியா போன்ற உலக நாடுகளிலும் இப்படிப்பிற்கான கல்லூரிகள் உள்ளன. புகழ்மிக் பல ஆங்கில மருத்துவ மேதைகள் இயற்கை மருத்துவ நூல்கள் பலவற்றை எழுதி இயற்கை மருத்துவமனைகளை நடத்தி எல்லா விதமான நோய்களையும் குணப்படுத்தியதாகப் பல நூல்கள் தெரிவிக்கின்றன. (உ.ம்)

1. Dr. August Rollier M.D.(sunshine Therapy U.st)

2. Dr. Benedict Lust M.D. (Father & Founder Naturopathy in America). Dr Arnold Eheret, (இயற்கை மருத்துவ நிபுணர்

- அமெரிக்கா) சளி, கபம் அற்ற உணவு முறை வைத்தியம் பற்றி "Theure uskessdiet healing system" என்று நூல் ஒன்று எழுதியுள்ளார்.

3. Dr. Henry Lindlahr M.D. (Author of a Famous book in Natures cure). 4. Dr. லூயி கூனே - நீர் மருத்துவ நூல் (ஜெர்மன் நாட்டைச் சேர்ந்தவர்).

Dr சர்மா (இந்தியா) 'Spinalbath' என்ற நூல் (நீர் மருத்துவம் எழுதுகுத் தண்டுக்குளியல்) 6. Dr.Rumford- வெப்ப சிகிச்சை பற்றி நூல் எழுதியுள்ளார்.

இதுபோன்று இன்னும் எத்தனையோ நூல்கள் இயற்கை மருத்துவத்தின் சிறப்பு பற்றி விளக்குகின்றன. நம் நாட்டில் காந்திஜியின் 'ஆரோக்கியத் திறவுகோல்' என்ற நூல் நல்ல இயற்கை மருத்துவ நூலாகும் தமிழ்நாட்டில் சென்னை - அரும்பாக்கம் அறிஞர் அண்ணா இந்திய முறை மருத்துவமனை வளாகத்தில் அரசு யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை ஒன்று இயங்கி வருகிறது. இதில் ஆண்டுக்குப் பத்து மாணவர்கள் இயற்கை மருத்துவம் பயில வாய்ப்பளிக்கப்படுகிறது. மேலும் ஊட்டி. சேலம், நாகர் கோவில் போன்ற இடங்களிலும் இயற்கை மருத்துவ, யோகா கல்லூரிகள் இயங்கி வருகின்றன.

சித்த மருத்துவம்:

சித்த மருத்துவம் எப்பொழுது முதல் நடைமுறையி் உள்ளது என்ற கால ஆராய்ச்சியில் துல்லியமான கருத்து எதுவும் இல்லை. தமிழ்ச் சித்தர்களால் உருவாக்கப்பட்ட மருத்துவமாக இது கருதப்படுகிறது. சிவனருளைப் பெற்று சித்தர்கள் (18பேர் - இதில் திருமூலரும் ஒருவரி) தலை சிறந்த மேதைகளாக விளங்கியமையை இவர்கள் எழுதிய நூல்கள் விளக்குகின்றன.

உலகம் பஞ்சபூதத்தால் ஆனது. இதில் ஒரு பூதத்தில் என்ன நடந்தாலும் அதற்கு மற்ற பூதங்களின் உண்டு. ஐம்பூதங் களுக்கும் மருத்துவத்திற்கும் தொடர்புண்டு. பஞ்சபூதங்களுக்கும் மனிதனின் உடலுறுப்புகள் ஒவ்வொன்றின் உணர்வுகம் போன்றவற்றிற்கும் தொடர்புண்டு என்று சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.

விண்ணுலகம், மண்ணுலகம், பாதாள உலகம் ஆகிய மூன்றையு அண்டம் என்றும், மனித உடலைப் பிண்டம் என்றும் சித்தர்கள் விளக்குகின்றனர். அண்டத்திற்கும் பிண்டத்திற்கும் அதிக வேறுபா இல்லை. அண்டத்தில் உள்ளது பிண்டத்திலும், பிண்டத் உள்ளது அண்டத்திலும் உள்ளன என்பது சித்தர்களின் சித்தாந்தம்

மனிதருக்கு ஏற்படும் வாதநோய் (காற்று) பித்தநோய் (நெருப்பு) கபநோய் (நீர்) உண்டாவதன் காரணம் கூறி அதனடிப்படையிலேயே குணப்படுத்தும் மருந்துகளையும் விளக்கியுள்ளார்கள். சித்த மருந்துகள் மூலிகையிலிருந்தே தயாரிக்கப்படுவதால் 'மூலிகை மருத்துவம்' என்றும் இம்மருத்துவம் அழைக்கப்படுகிறது.'

பஞ்ச பூதங்களில் நிலமும் வானமும் நிரந்தரமானது. இதுதவிர மற்ற மூன்று பூதங்களான நீர், நெருப்பு, காற்று ஆகிய இவை மாறக்கூடியன. இவைகளின் இயல்பான இயக்கம் குறையும் போதும் கூடும்போதும் நோய்கள் ஏற்பட்டே தீரும். இந்நிலையில் நாம் எந்த நோய்க்கு சிகிச்சையளித்தாலும் நீர், நெருப்பு, காற்று ஆகிய மூன்று பூதங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து சிகிச்சை- யளித்து வந்தால் எப்படியாவது மனித உயிரைக் காப்பாற்றி விடலாம் என்பது சித்தர்களின் எண்ணம், தத்துவமாகும்"

"மறுப்பது துடல்நோய் மருந்தென லாகும்
மறுப்ப துளநோய் மருந்தெனச் சாலும்
மறுப்ப தினிநோய் வாரா திருக்க
மறுப்பது சாவை மருந்தென லாமே"

-திருமந்திரம்

என்று திருமூலர் உடம்பின் சிறப்பாக உயிர், உடல், உள்ளம், நோய், மருந்து, சாவு பற்றி விளக்கியுள்ளார். இவ்வாறு திருமூலரும், மற்ற சித்தர்களும் மூன்று நாடிகளைப் பற்றியும் விளக்கியுள்ளார்கள்.

1. வாத நாடி -காற்று
2. பித்த நாடி நெருப்பு
3. கப நாடி நீர்

வாயுதான் பித்தத்திற்கும். கபத்திற்கும் அதிக சக்தி தருகிறது. அதனால் காற்று உயிர்க்காற்று மூச்சுக்காற்று எனப்படுகிறது. காற்று இல்லையேல் உயிர் இல்லை. உடலின் இயக்கத்தால் பல்வேறு பொருள்கள் பல இரசாயன மாற்றத்தை அடைகின்றன. அப்போது தோன்றும் அக்கினி பித்தம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. நரம்பு மண்டலம், எலும்பு மண்டலம் நன்றாக இயங்க உதவுவது கபம் (கபநீர்) இவை மூன்றும் கூடினாலும், குறைந்தாலும் நோய்தான். சித்த மருத்துவர்கள் நோயாளியின் நாடி பார்த்து நோயை அறிகிறார்கள். இதைத்தான் வள்ளுவரும் மிகினும், குறையினும் நோய் செய்யும் வளி முதலா மூன்று என்கிறார். நம் உடலில் உற்பத்தியாகும் வாதநீர், பித்தநீர், கபநீர் துர்நீர் ஆகிய நான்கும் உடலில் இருக்க வேண்டிய அளவு அவசியம் இருக்கவேண்டும். குறைதல் கூடுதல் இல்லாமல் இவை இருப்பதால் நமக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் பல. அவை

1. உடலின் இயக்கம், சக்தி காற்றால்தான் நடக்கிறது.
2. அறிவு, நினைவாற்றல், செரிமானசக்தி. இரத்தத்திற்குச் சிவப்பு நிறம் கண் பார்வை, தோல் மினுமினுப்பு இவற்றைப் பித்தம் அளிக்கிறது. அதனால் இந்த நெருப்பு சக்தி சூரிய சக்திக்கு இணையாகக் கருதப்படுகிறது. பித்த நீர்ச் சுரப்பு குறைந்தால் இரத்தசோகை, அஜீரணம், கண்பார்வை மங்கள் மூளையின் பலம் குறைதல் போன்ற நோய்கள் ஏற்படும்.

3. எலும்பு, மூட்டு பாதுகாப்பிற்குக் கபதிரே காரணம். நாக்கில் எச்சில் சுரப்பது, ருசியை உணர்வது எல்லாம் கபத்தால் ஆகும்.

இம்மூன்று நாடிகளும் சரியாக இருந்தால் நோய் இல்லை. ஆகவே இவை சரியாக இயங்க நாடி பார்த்து மருந்து கொடுக்கப் படுகிறது.

அம்மருந்து மூலிகைகள், உலோகங்கள் மூலம் செய்யப் படுகின்றன.

அவை சூரணம், கற்கம், பஸ்பம், லேகியம், அஷ்டகம் (தண்ணி மருந்து தைலம்) (எண்ணெய்) கசாயம் போன்ற வகைகளில் தரப்படுகின்றன.

கற்கம் - மூலிகை இலையைப் பச்சையாக அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு சிறிதாக உருட்டி விழுங்குவது. சூரணம் வேர், பட்டை, காய்ந்த இலை, விதை இவற்றைப்

பொடித்து வைத்திருப்பது - திரிபலா சூரணம், அஷ்டசூரணம் போன்றன.

பஸ்பம் - தங்கம், தாமிரம், பவளம் போன்றவற்றைப் பொசுக்கிப் பொடியாக்கித் தருவது - தங்கபஸ்பம், பவளபஸ்பம் போன்றவை.

லேகியம் - மருந்துப் பொருட்களைக் கூழ்போல் ஆக்கி உருட்டி உண்ணும்படி தருதல் - கண்டங்கத்திரி லேகியம் போன்றன. அஷ்டகம்

- நீர் மருந்து - அசோகாரிஷ்டம் போன்றன. தைலம் எண்ணெய் - எண்ணெயில் மருந்துப் பொருளிட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் தடவக் கொடுப்பது - பிண்ட தைலம், சித்தனாதித் தைலம் போன்றன.

மருத்துவமும் இன்று பரவலாகக் காணப்படுகிறது. மக்கள் பயன்பாட்டில் உள்ளது. (உ.ம்) வேம்பு மருந்து - வேர். மரப்பட்டை

இலைகள் காய்ச்சலுக்கும் குடல் பூச்சிகளை அழிக்கவும் மருந்தாகிறது.

வேப்பம்பூ மலேரியாக் காய்ச்சலை அழிக்கும். விதை வேப்ப

எண்ணெய் தலைப் பேன்களை ஒழிக்க உடல் உஷ்ணம் தவிர்க்க பயன்படும். காய்ந்த பச்சை இலைகள் தோல் மாசுபடாமல் காக்கும்.

இயற்கை, சித்த மருத்துவத்தின் கொள்கைகள் மூன்று அவை

1. உடலில் தேங்கும் கழிவுகளே நோய் ஏற்படக்காரணம் எனவே தேவையற்ற கழிவுகளால் சேரும் நச்சுக்கள் உடனே வெளியேற்றப்பட வேண்டும்.

2. காய்ச்சல், தலைவலி, ஜலதோஷம், வீக்கம் போன்றவை இனி வரப்போகும் ஏதொவொரு பெரிய நோய்க்கு அறிகுறியே தவிர அவை நோயல்ல இதயநோய், நீரிழிவுநோய், ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களுக்கு எடுத்துக் கொண்ட அலோபதி மருந்துகள், ஊசிகள். அறுவை சிகிச்சையின் போது பயன் படுத்தப்பட்ட மயக்க மருந்துகள் மூலம் நோயை அமுக்கி வைத்ததன் மொத்த வெளிப்பாடுதான் மேற்கண்ட நோய் அறிகுறிகளாகும்.

3. நோய்களை குணப்படுத்திக் கொள்ளும் செயலை உடல் இயற்கையாகத் தானே நிகழ்த்திக் கொள்ளும். (ஓய்வு, உடற் பயிற்சி அளவான உணவு போன்றவை ஒழுங்காக இருந்தால்) இயற்கை மருத்துவத்தில் உணவுப் பழக்கங்கள், வாழ்க்கை நடைமுறைகள், தூய நெறிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல், நீர் சிகிச்சை, குளிர்ச்சி ஒத்தடம், மண் சிகிச்சை, குளியல் முறைகள், உடம்பை அமுக்கி விடல் (மசாஜ்) யோகமுறை (Yoga), மூச்சுப் பயிற்சிகள், எனிமா எடுத்தல் போன்ற பல்வேறு நோய் நீக்கும் போது கவனம் செலுத்தப்படுகிறது.

ஆயுர் வேத வைத்தியம்:

இவ்வைத்தியம் 'உயிர் வாழ்வியல்' என்று பொருள் தருகிறது. இந்த மருத்துவ முறை 4000 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாகப் பல நூற்றாண்டுகளாக நடைமுறையில் இருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. வாக்ய பாதர், மாதவர், ஜீவகர், காசியின் பவ மிஸ்ரர் போன்றோர்

ஆயுர்வேத வைத்தியத்தில் அருஞ்சாதனை புரிந்தவர்களாகப் போற்றப்படுகின்றார்கள். இவ்வைத்தியத்தில் மூலிகைகளே மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

நோயைக் குணப்படுத்தும் கலை பற்றி முதலில் பிரம் அவர் நூறு அத்தியாயங்கள் கொண்ட ஆயுர்வே சாஸ்த்திரத்தை எழுதினார். ஒவ்வொரு அத்தியாயத்திலும் று பாடல்கள் அடங்கியிருந்தன. இத்துக்களின் மிகமிகப் பழமையா மருத்துவ நூல் இது. இந்த ஆயுர்வேத சாஸ்திரம் எட்டுப் பகும். களாகப் பிரிக்கப்பட்டு மருத்துவம் செய்யும் முறை விளக்கப் பட்டுள்ளது. அவை.

1. சல்யா - அறுவை சிகிச்சை முறை
2. சல்பா - கண், மூக்கு, வாய், காது சம்பந்தமான சிகிச்சை முறை
3. காய - உடல் முழுவதையும் பொதுவாகப் பாதிக்கும் காய்ச்சல் தீரிழிவு போன்ற நோய்களுக்கான சிகிச்சை முறை.
4. பூத வித்யா - பேய், பிசாசு பிடித்ததனால் ஏற்படக் கூடிய நோய்களுக்கான சிகிச்சைமுறை
5. குமாரப் ப்ரித்யா - குழந்தைகள் சம்பந்தமான நோய்களுக்கு உரிய சிகிச்சை முறை விஷத்தை
6. அகாடா - விஷத்தை முறிப்பதற்கான சிகிச்சை முறை
7. ரசாயனா - ஆரோக்கியம் பேணி ஆயுளை விருத்தி செய்ய உதவும் சிகிச்சைமுறை
8. வாஜிகரணா - தளர்வுற்றிருக்கும் பிறப்புறுப்புகளுக்கு வலுவூட்டி உடலின் உயிர்ச்சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும் சிகிச்சைமுறை

வேதத்தில் நோயின் காரணம், அறிகுறிகள், அதற்கான சிகிச்சை முறைகள் தெளிவாக அறியப்பட்டு மருத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது.

ஆரோக்கியமாக இருப்பவர்கள் தங்கள் உடல் நலனைப் காக்கவும், நோயுற்றவர்கள் தங்கள் நோயைப் போக்கிக் கொள்ளவும் ஆயுர்வேத வைத்தியம் வகை செய்கிறது. வேத காலத்திலேயே அறிமுகம் செய்யப்பட்ட இந்த ஆயுர்வேத வைத்திய முறையின் சிறப்புப் பற்றி டாக்டர்.வொய்ஸ் என்பவர் பின்வருமாறு கருத்துத் தெரிவிக்கிறார்.

"அறுவை சிகிச்சை, நோயின் தன்மைக்குத் தக்க மருந்து கொடுத்தல், பொதுவான சிகிச்சை முறை ஆகியவை பற்றி முழு மையான ஞானத்தை ஆயுர்வேதம் தருகிறது. இந்த ஞானத்தைத் தந்த ரிஷிமுனிகள் அற்புத சக்தி படைத்தவர்கள். அவர்கள் நோய்களை குணப்படுத்தப் பயன்படுத்திய மருத்துவ குளாம் உள்ள வேர்களும் மூலிகைகளும் சக்தி வாய்த்தவை: தனிச் சிறப்பானவை. அவை இறைவனால் அருளப் பட்டவை. இம்மருத்துவத்தில் நோயாளியின் நாடிபார்த்து நோய் அறியப்படுகிறது. நோய்க்கு மூலிகைகளும் பஸ்யங்களும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. சித்த மருத்துவம் போன்று இம்மருத்துவத்திலும் கரைசல்கள் (Asavas) அரிஷ்டங்கள். மருந்து கலந்த எண்ணெய்கள், நெய், கஷாயங்கள், குரணம், களிம்பு, மாத்திரை, பஸ்பம் சிந்தூரம், ரஸம், லேகியம் போன்ற வகைகளில் மருந்துகள் தயாரிக்கப்பட்டுத் தரப்படுகின்றன.

யுனானி மருத்துவம்

கிரேக்க அராபிய மருத்துவம், இஸ்லாமிய மருத்துவம் என்று பல பெயர்களில் இம்மருத்துவம் அழைக்கப்படுகிறது. அராபியர் வாழும் இடங்களில் இம்மருத்துவ முறை உள்ளது. கிரேக்கத்தில் ஹிப்போ கிரேட்டஸ் என்பவரால் தோற்றம் பெற்றதாகக் கூறப்படும் இம்மருத்துவம் எகிப்து, சிரியா, ஈராக், பெர்சியா, இந்தியா, சீனா மற்றும் கீழை நாடுகளிளெல்லாம் நிலவிய பண்டை மருத்துவ முறைகளில் இருந்த சிறந்த கூறுகளையெல்லாம் ஏற்றுக் கொண்டு

வளர்ந்தாகக் கூறப்படுகிறது. இயற்பியல், வேதியியல் தாவரவியல், உடலியங்கியல், நோய்க் குறியியல் மருந்தியல், அறுவை மருத்துவம் என்று பல முறைகளையும் இணைத்து விளங்குவதாக இம்மருத்துவம் உள்ளது. சித்த, ஆயுர்வேத மருத்துவங்களை அடிப் படையாகக் கொண்டே யுனானி மருத்துவம் அமைந்துள்ளதாகக் கருத்துத் தரப்படுகிறது. "இராமதேவர் என்னும் தமிழ்ச் சித்தர் அரேபியாவிற்குச் சென்று மக்காவில் தங்கியிருந்த போது அராபிய மக்களுடன் மக்களாகப் பழகி அவர்களுடைய பிணிகளைப் போக்கித் தமது மருத்துவக் குறிப்புகளை அராபிய மொழியிலும் பாடி வைத்தார். அவ்வாறு அவர் பாடியவை 17 மருத்துவ நூல் களாகும்" இதன்மூலம் ஒரு தமிழ்ச் சித்தர் யுனானி மருத்துவம் வளர உதவியமையை உணரலாம். மேலும் "ஆயுர்வேதத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டே யுனானி மருத்துவம் உருவாக்கப் பட்டுள்ளது" என்கிறார் டெல்லி பகதூர் ஜனாப் ஹக்கீம் அஜ்மல் கான். 'இந்தியாவில் யுனானி மருத்துவம் எனத் தற்போது பரவியுள்ளது கிரேக்க - அராபிய மருத்துவமும் ஆயுர்வேதமும் கலந்த ஒரு மருத்துவமே" என்கிறார் பேராசிரியர் எஸ்.கே.இராமச் சந்திரராவ். இக்கருத்துக்கள் மூலம் யுனானி மருத்துவம் பிற மருத்து வத்துடன் கொண்ட உறவை அறிய முடியும்.

ஆளானி மருத்துவ முறையின் முன்னோடியாகக் கருதப்படும் அவிசென்னா என்பவர் இம்மருத்துவ முறையின் தத்துவத்தை இம்மருத்துவமானது, உடன் தலமாக அல்லது நலிந்து போய் இருக்கும்போதும் உடல் நலம் இழக்கப்படும்போதும், இழப்பி சுற்றுத்தரும் ஓர் அறிவியல்" என்று விளக்கியுள்ளார்.

இம்மருத்துவம் ஹிப்பொகிரேட்டசின் நான்கு தத்துவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது. அவை இரத்தம் கபம் (டுவேத்தூபம்), மஞ்சள் பித்தம் கருப்பு பித்தம் (வாதம்) ஆகியனவாகும். வள்ளுவர் போலவே இவற்றில் மிகுந்தோ குறைத்தோ மாறுபாடு ஏற்பட்டான் உடலில் வலியும் நோயும் உண்டாகும் என்கின்றனர். ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் உடல் நள்ளிலையிலிருந்தாலும், நோயுத் திருந்தாலும் உணவுக்கும். செரிமானத்திற்கும் முக்கியத்துவம் தரப் படுகின்றது. மருந்துகளைப் பரிந்துரைக்கும்போதே உணவு விதிகளும் அறிவுறுத்தப்படுகின்றன. யுனானி மருத்துவத்தில் ஆறு முக்கியத் தேவைகள் வலியுறுத்தப்படுகின்றன. அவை 1. காற்று, 2. உணவு, 3. நீர், 4. உடலியக்கம். 5. உறக்கமும் விழிப்பும், 6. மலக்கழிவும் தேக்கமும் என்பனவாகும். தரத்தையும் அளவையும் ஒழுங்குபடுத்துவதன் மூலம் பல்வேறு நோய்களையும் குணப் படுத்தி விடலாம் என்பது இம்மருத்துவக் கொள்கையாகும். இம் மருத்துவத்தில் மருந்துகள் மூலிகைகள், விலங்குப் பொருட்கள், தாதுப்பொருட்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றன. அவை பொடி, குடிநீர், மாத்திரைகள், திரவங்கள் என்ற வடிவங்களில் நோயாளி களுக்குத் தரப்படுகின்றன. இம்மருத்துவத்தில் உடல் ஒழுங்கு சிகிச்சை, உணவு சிகிச்சை, மருந்து சிகிச்சை, அறுவை சிகிச்சை ஆகிய சிகிச்சை முறைகளில் நோய்கள் குணப்படுத்தப்படுகின்றன. வாணியம்பாடி அக்பர் கவுசர் மருத்துவமனை இன்று சிறந்த யுனானி மருத்துவமனையாகக் கருதப்படுகிறது.

அலோபதி மருத்துவம்

ஆங்கில மருத்துவம் என்று இம்மருத்துவம் இன்று வழங்கப்படுகிறது. இம்மருத்துவத்தில் மனிதனின் உடல் உறுப்புகளில்

ஏற்படும் ஒவ்வொரு நோய்க்கும் ஒவ்வொரு சிறப்பு மருத்துவத்துறை உள்ளது. அதன்படி மனிதன் கண்ணில் வலி, பார்வைக்குறை போன்றவற்றிற்குக் கண் மருத்துவரையும், தோல் அரிப்பு, புண் போன்றவற்றிற்குத் தோல் மருத்துவரையும், இதய, சீறுநீரக பாதிப்பிற்கு இதய, சிறுநீரக மருத்துவரையும் அணுகுகின்றான். அவர்களின் அறிவுரைப்படி என்ன காரணத்தினால் இந்த நோய் வந்தது என்று அறிவதற்கே பணத்தை அதிகமாகச் செலவிடுகிறான். (இரத்தம், சிறுநீர், மலம் சோதித்தல், எக்ஸ்ரே, ஸ்கேன் எடுத்தல் போன்றன).

ஆங்கில மருத்துவத்தில் வியாதிகள் புதிது புதிதாகக் கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றன. புதிய மருந்துகளும், புதிய மருத்துவர்களும்' (ஸ்பெஷலிஸ்ட்) உருவாகிறார்கள். ஒவ்வொரு மருத்துவரும். நோயாளியை ஒவ்வொரு முறை காணச் செல்லும் போதும் புதிது டெஸ்ட் ரிப்போர்ட்டை அடுத்த மருத்துவர் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. புதிதாக வேறு இடத்தில் டெஸ்ட் எடுக்கச் செய்து அதன் பின்பே வைத்தியம் பார்ப்பார். நோயாளிகளே மருத்துவரை அணுகியதும் தனக்கு என்ன செய்கிறது என்று சொல்ல வேண்டும். நோயாளியின் உடல் நிலையை மருத்துவர் புற, அகக் குறிகளை வைத்துக்கூடத் தானே பெரும்பாலும் அறிவதில்லை. மருத்துவச் செலவும் அதிகம். ஒரு நோய்க்குப் பல மாத்திரை மருந்துகள் ஆயின்மெண்ட்கள் போன்றன தரப்படுகின்றன. பல தொந்தரவுகள் ஒருவருக்கு இருந்தால் மூன்று வேளையும் அவர் பல மாத்திரைகளைச் சாப்பிட வேண்டி யிருக்கும். இரசாயணப் பொருட்களால் இந்த மருந்துகள் தயாரிக் கப்படுகின்றன. அதனால் ஒரு வியாதி போனால் அடுத்த வியாதி முளைக்கிறது. வியாதி முற்றிலும் நீங்காமல் உடலின் உள்ளேயே அமுக்கி வைக்கப்படுகிறது போன்ற பல கருத்துக்கள்

இம்மருத்துவ முறை பற்றி உள்ளன. ஆனால் அவசரத்திற்கு இம்மருத்துவமே கைகொடுக்கும். பிற மருத்துவ முறைகளால் நோய்குணமாக நாளாகும். ஆங்கில மருத்துவத்தில் உடனடியாக நோய் நீக்க வழி வகுக்கப்படும். சான்றாக விபத்தில் கால், கை அடிபட்டு உடைந்தால் உடனே அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டு அவை பழுதுகள் நீக்கப்படுகின்றன. புதிய உறுப்புகள் பொருத்தப் படுகின்றன. (மாற்றுக்கண், இதயம், சிறுநீரகம், செயற்கை கை, கால், மூட்டு போன்று மாற்று அறுவை சிகிச்சை முறைகள்) ஆனாலும் பூரணசுகம் பெற்று விட்டதாகச் சொல்ல முடியாது. காரணம் ஆயுள் முழுக்க அந்த நோயாளிக்கும் மருத்துவருக்கும் தொடர்பு இருந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் உடலைப் பாது காக்க முடியும். இம்மருத்துவத்தில் உணவுப் பத்தியமும் இல்லை. உடற்பயிற்சி என்பது காசு கொடுத்து விலைக்கு வாங்கி பிஸியோதெரபி என்ற முறையில் அமையும். வெறும் தசை, எலும்புகளால் ஆகிய இவ்வுடல் மாத்திரை மருந்துகளாலேயே இறுதி வரை உயிர் வாழும், விலை உயர்ந்த ஊசி மருந்துகள், மாத்திரைகள், களிம்புகள், டானிக்குகள் இம்மருத்துவத்தில் தர படுகின்றன. அறுவை சிகிச்சை பிரதானமாக இங்கு உள்ளது. சான்றாக இம்மருத்துவத்தில் வீக்கமாயுள்ள கட்டிகள் அறுத்து நீக்கப் படுகின்றன. 30 வயதிற்குக் குறைந்த பெண்களின் பிரசவம்கூட அறுவை முறையிலேயே நடைபெறுகிறது. இம்மருத்துவத்தில் அறுவை சிகிச்சை மூலமே அநேக உயிர்கள் காப்பாற்றப்படுகின்றன. அதனால் இம்மருத்துவத்தைக் குறை கூறவும் முடியாது. பணக் காரர்களுக்கான உயர்ந்த வைத்திய முறை இது.

உடனடி நிவாரணத்திற்கு இதுவே உகந்தது. அறிவியல் வளர்ச்சியினால் முன்னணியில் வைத்தியமுறையாக இவ்வைத்தியமுறை உள்ளது

ஆகாயம்

ஐம்பூதங்களில் முதன்மையானது ஆகாயம். இது நுண்மையானதும் ஆகும். இதுவே எல்லாவற்றிற்கும் மேலான சக்தி. உடலைக் காட்டிலும் உயிருக்கே இது உணவு இது குறைந்தால் உயிரின் சக்தி குறையும். காற்று இரண்டாம் இடம் பெறுகிறது. காற்றில் உள்ள நல்ல வாயு உயிருக்குச் சக்தி தருகிறது. குளிர்ந்த காற்று உடல் தலம் காக்கும். மூன்றாவது ஒளியாகும். ஒளியுணவை உண்டு அதாவது வெட்ட வெளியில் வெயில்பட உடலால் உழைப்பவர்கள் உடல் ஆரோக்கியமாய் வாழ்வர், ஒளியின் சக்தி நோய்களைத் தீர்க்கிறது. அடுத்தது நீர். அதற்கடுத்தது மண். நீரினால் பல வியாதிகளைப் போக்கலாம். மண்ணும் அப்பயனுடையதாயினும் மண் இனத்து உணவுகளால் குறைந்த அளவில் நன்மையும் அதிகமானால் தீமையுமே ஏற்படும். இவற்றை வரிசைப்படி இனி அறியலாம்.

உணவு உண்ணாமல் இருப்பதே உபவாசம் அல்லது உண்ணாவிரதம் அல்லது உண்ணாநோன்பு எனப்படும். 'லங்கணம் பரம ஔஷதம்' என்பது பழமொழி அதாவது பங்கணம் என்றால் பட்டினி இருப்பது. ஔஷதம் என்றால் மருந்து உண்ணாமல் இருப்பதே முக்கிய மருத்தாகும். ஏதேனும் கோபம் கொண்டு உண்ணாமல் இருப்புது உண்ணாநோன்பு ஆகாது. உயிர் வாழ்வதற்காக உடல் நலத்திற்காக மனம் ஒன்றி உண்ணாமல் இருப்புது உண்ணாவிரதம் ஆகும்.

உண்ணாவிரதம் நமக்கு நேரடியான மருந்தாக அமைவதில்லை ஆனால் தோயை உண்டாக்கக் காரணமாக உள்ள நச்சுத்தன்மைகளை

நீக்கக் காரணமாகிறது. தமது பிராண சக்திக்கு உறுதுணையாக இருந்து இயக்கி உடம்பைத் தூய்மைப்படுத்தும் மருந்தாகிறது. உட இயக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்தி நோயிலிருந்து விடுபட உண்ணாவிரதம் பெரிதும் உதவுகிறது. ஓய்வின்றி இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் நம் உடல் இயக்கத்திற்குச் சற்று ஓய்வு தரும் முறையே உண்ணாவிரதம் ஆகும்.

`ஒருவேளை உண்பவன் யோகி இருவேளை உண்பவன் போகி மூன்றுவேளை உண்பவன் ரோகி நான்குவேளை உண்பவன் துரோகி" என்பார்கள். நமது உடம்பு பஞ்ச பூதங்களால் ஆனது. இந்த உடம்புக்குப் பஞ்சபூதங்களே உணவு. அதுவே மருந்து. உண்ணா விரத மருத்துவம் ஆகாயவழி மருத்துவம் ஆகும். காற்று மண்ட லத்திற்கு அடுத்தது ஆகாயம். ஆகாயம் என்பது வெற்றிடம் உணவை நாம் மறுக்கும்போது தமது இரைப்பை குடல் காலியாகி வெற்றிடமாகிறது. இந்தக் காலிஇடத்தைத்தான் ஆகாயம் என்பர்.

"அண்டத்தில் உள்ளது பிண்டம் பிண்டத்தில் உள்ளது அண்டம்" வெற்றிடம் இருப்பதால் கோள்கள் இயங்கு கின்றன. நம் உடலிலும் செரிமானமும் அதனைத் தொடர்ந்து வளர்சிதை மாற்றமும் நடைபெற இவ்வெற்றிடம் (உண்ணா விரதம்) உதவுகிறது. இப்படி இரைப்பையில் வெற்றிடம் இருக்குமாறு உணவைக் குறைத்து உண்பதே நல்லது.

"உணவினும் உண்டது அறல் இனிது காமம்

புணர்தலின் ஊடல் இனிது" (குறள் 1326)

என்கிறார் வள்ளுவர். அதாவது மேலும் மேலும் உண்பதைவிட து செரிப்பது இன்பம் தரும். அதுபோலக் காமத்திற்கு மேலும் புணர்வதை விட முன்னைய தவறு பற்றி ஊடுதல் இன்பம் தரும் என்கிறார். பரிமேலழகர். வெற்றிடம் இல்லாமல் முழுவயிறு உண்டால்

செரிமானத்திற்கு இடமில்லாமல், குடல் கருங்கி விரிய மகுடல் இயக்கம் தடைபடும். செரிமானக் கோளாறும் ஏற்படும். இல்லறத்தில் ஊடலும் கூடலும் எவ்வளவு இளிமை தருமோ அதுபோல் வயிற்றில் வெற்றிடம் இருந்தால் மட்டுமே செரிமானம் இருக்கும்.

சாதாரணமாக ஒரு மனிதனுக்கு இருவேளை உணவே போதுமானது. அதற்குமேல் உண்பது என்பது வயிற்றைக் குப்பைத் தொட்டியாக நாம் ஆக்குவது போன்றதாகும். பசித்த பின் புசிக்கலாம். அல்லது முன்பு உண்ட உணவு செரித்தபின் புசிக்கலாம். மேலும் மேலும் பசிக்கும் முன் உணவு உண்பது உடல் நலத்திற்கு நல்லதல்ல. உண்ணா நோன்பு முறை: *ஆகாயம், வாயு, ஒளி, நீர், மண் என்று ஐந்து பூதங்கள் உலகங்களுக்கெல்லாம் முதலானவை. இவற்றை சக்திகள் என்று கருத வேண்டும். கடவுளது ஒரே சக்தியானது இவ்வாறு ஐந்தாயிற்று. இவற்றிலிருந்து தாம் பிறந்தோம். இவற்றிலேயே வாழ்கிறோம். ஐந்துக்கும் மூத்ததும் நுண்ணியதும் ஆகாயம். ஆகையால் இதுவே எல்லாவற்றிற்கும் மேலான சக்தி, உடலைக் காட்டிலும் உயிருக்கே.. இது உணவு. இது குறைந்தால் உயிரின் சக்தி குறையும்"

நாம் உணவு உண்ணாமல் இருக்கும் போது அதைச் செரிப்பத:- சூரிய ஆற்றல் தமக்கு மிச்சமாகிறது. அந்த ஓய்வின் போது வேளை செய்வதற்குத் தேவையான ஆற்றலும் சேர்ந்து கொண்டு உடல்லி உள்ள குறைபாடுகளைப் போக்கி உடலுக்கு உற்சாகம் தருகிற அதாவது உடல் சக்தியே உடல் உபாதைகளைக் குணமாக்குகிறது. பிராண சக்தியை உடல் நோயால் மீண்டும் பெற முடிகிறாற்று நாம் ஓய்வு எனக் கருதும் தூக்கம் நமது வெளி உறுப்புக்களுக்கு ஓய்வளிக்கிறது. உண்ணாவிரதம் என்பது நமது உள்உறுப்புகளும் ஓய்வளிக்கிறது. உண்ணாவிரதம் மூலம் களைப்படைந்திருக்குப் உள்உறுப்புகள்

(ஓய்வில்லாமல் இயங்கும் இதயம், இரைய குடல் போன்றன) மீண்டும் வலுப்பெறுகின்றன.

உண்ணாநோன்பின் பயன்கள்:

1.வளர்ச்சிக்கும். திசுக்களைக் கட்டுவதற்கும் வேலை செய்யவும், உடலைப் பேணுவதற்கும் உணவுச்சத்துக்கள் வேண்டும். சக்தியும் வேண்டும். இதை ஒருவர் அவருள் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் உணவுப்பொருள்கள் மூலம் உண்ணா விரதம் மேற்கொள்ளும் போது பெற்றுக் கொள்ள முடியும் இது பேராசிரியர் மார்குலிஸ் என்பவரின் கருத்துமாகும்.

2. உடலில் கழிவுப் பொருளாகவும். வேண்டாத சுமையாகவும், நோய் தரும் நஞ்சாகவும் நோய்ப்பட்டக் திசுக்களாகவும் இருக்கின்ற எல்லாப் பொருள்களும் உண்ணா விரதத்தில் வெளியேற்றப்படுகின்றன.

3.உண்ணாவிரதம் தொடர்ந்து நடக்கும்போது இரத்தமும் நிணநீரும் தூய்மையாக்கப்படுகின்றன.

4.உடல் கழிவுகள் வெளியேறுவதுடன் நரம்புமண்டலம் அமைதியடைகின்றது. 3. உடலுக்குப் பயன்படாது இருந்த பொருள்கள் கரைவதால் வேண்டாத அதிகச் சுமை நீங்குகிறது.

6. மனதில் தூய நினைவுகள் பெருகி மனதின் சக்தி அனைத்தும் வளர்கின்றது.

7. மரணமில்லாப் பெருவாழ்வைப் பெறுவதற்கு எள்ளலார் கூறுவது மூன்றே. அது தளித்திரு பசித்திரு, விழித்திரு

8. எல்லா உறுப்புக்களும் ஓய்வில் இருப்பதால் உடலில் செலவாகும் சக்தி சேமிக்கப்பட்டு அது மூளையின் இயக்கத்திற்குப் பயன்படுகிறது.

9. "உண்டி சுருங்கின் உபாயம் பலவுளி" "வயிறு நிரம்பிய வருக்குச் சிந்தனை பிறக்காது" "வயிறு புடைக்கத் தின்று மனம் நோக வாழும் நிலை நமக்கேன்" - போன்ற அறிஞர் கருத்துகள் அர்த்தம் நிரம்பியவை.

10. தம் உடலினுள்ளேயே தோன்றும் நச்சுக்களும், குடலில் ஏற்படும் புளிப்பு, அழுகல் போன்ற செயல்களுமே வாழ்க்கையின் எல்லையை நிர்ணயிக்கின்றன. உண்ணா விரதத்தால் இவை தீக்கப்படுகின்றன.

உண்ணாவிரதம் மருந்தாகும் முறை:

உண்ணாவிரதம் உயிரியக்கத்திற்குப் பயன்படும் உறுப்புக்களுக்கு நல்ல ஓய்வு தருகிறது. நாம் உண்ட உணவு குடலில் செரிப்பிற்கு உள்ளாகிப் பலசமயம் செரிக்காமல் நஞ்சாக மாறுகின்ற உணவை மீண்டும் உண்ணாமல் உண்ணாவிரதம் தடுக்கிறது. உணவு மண்டலத்திலிருந்து பொருள்களை வெளியேற்றுவதன் மூலம் வயிற்றில் புளிப்பு நிலையை உண்டாக்கும் பாக்டீரியாக்களை அழிக்கின்றது. கழிவு உறுப்புகள் வேலை செய்யும் திறனை அதிகப்படுத்துகிறது. சாதாரணமாக நடைபெறும் ரசாயன இயக்கங்களிலும் * செயல்களிலும் ஒரு சமநிலை ஏற்படக் காரணமாகிறது.

நோய்ப்பட்ட திசுக்களையும், நச்சுப்பொருள்களையும், வேண்டாத வளர்ச்சியையும் குறைத்து அழிக்கக் காரணமாகிறது. ணுக்களிலும் திசுக்களிலும் மீண்டும் ஓர் இளமைச் சக்தி பாயக் காரணமாகிறது. உடல் சக்தி வீணாகாமல் தடுத்துத் தேக்கி முறையாகப் பயன்பட வழி செய்கிறது. செரிப்பு உட்கவர்தல் ஆகியவற்றின் செயல்திறன் அதிகமாகிறது மனம் தெளிவடைகிறது.

உண்ணாநோன்பு ஒரு நேரடியான மருந்து அல்ல. ஆனால் நோய் உண்டாக்கக் காரணமான நஞ்சுகளை உடலிலிருந்து நீக்க உண்ணாநோன்பு காரணமாகிறது. உடலியக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்த

ஒர்படுத்த உடலியக்க முறைக்கு ஒரு விடுமுறையளித்து தூய்மைப் படுத்த உதவும் ஒரு ஒப்பற்ற கருவியாக உண்ணாநோன்பு திகழ்கிறது. அதனடிப்படையில் உண்ணாநோன்பு இருக்கும்போது உடலில் உள்ள கழிவுகள், ஏற்கனவே உண்ட உணவில் கலந்திருந்த வேதிப் பொருட்கள், மருந்து, மாத்திரைகள், ஊசி மருந்தால் ஏற்பட்ட கழிவுகள், பிற நச்சுத்தன்மைகள் உடலிலிருந்து வெளியேறி நீங்கத் தொடங்கும். அப்போது தலைவலி, காய்ச்சல், கட்டி, சோர்வு போன்ற பல உபாதைகள் ஏற்படும். இதனைக் கண்டு பயந்து விடக்கூடாது. இதன் மூலம் உண்ணா நோன்பிருப்பதால் உடலிலுள்ள நச்சுக்கள் விரைவில் வெளியேற வாய்ப்பாக உள்ளது. உடல் நச்சு வெளி யேறியதும் நோய்களும் மறைந்து விடும். இதன் அடிப்படை யிலேயே அந்தக் காலத்தில் நோய் வரும் முன் காத்தல் என்ற வகையில் ஆள்மீக நோக்கில் வார விரதம் (செவ்வாய், வெள்ளி, சனி போன்ற நாட்களில் விரதமிருத்தல்) ஏகாதசி, சஷ்டி, கார்த்திகை அமாவாசை, பௌர்ணமி போன்ற நாட்களில் விரதம் இருந்திருக்கிறார்கள். உடல்நலம் காக்கும் விரதம் என்பதை அறிந்தோ அறியாமலோ அன்றிலிருந்து இன்று வரை மக்கள் நோன்பிருக்கிறார்கள். இந்த உண்ணாதோள்பை 3 வகையாகப் பிரித்து அதனை விளக்கியுள்ளார் மு.ஆ.அப்பன் அவர்கள் அவ்வகைகளாவன,

1. உலர் உண்ணா நோன்பு
2. நீர் உண்ணா நோன்பு
3. சாறு உண்ணா நோன்பு

1. உலர் உண்ணா நோன்பு:.

ஒரு நாள் மட்டும் உண்ணா நோன்பு இருக்கும் போது தண்ணீர் கூட அருந்தாமல் காற்றை மட்டும் சுவாசித்து, உயிர்" வாழ்வது இம்முறையில் அடங்கும். அதிகபட்சம் மூன்று நாட்களுக்கு மேல்

இவ்வகை உண்ணா நோன்பை யாரும் மேற் கொள்வதில்லை. விரதத்தின் போது மிகவும் கவளமாக மனதை ஒருமுகப்படுத்தித் கெட்ட சிந்தனையின்றி இருக்க வேண்டும்.

2. நீர் உண்ணா நோன்பு:

இது 3 நாட்கள் முதல் 7 நாட்கள் வரை இருக்கும் உண்ணா நோன்பு வகையாகும். உண்ணா நோன்பு இருக்கும் நாட்களில் உண்ண வேண்டும் என்றோ, பசிப்பது போன்றோ தோன்றினால் நீர் மட்டும் அருந்துவது நீர் உண்ணா நோள்பாகும். இளநீர், மண் பாளை நீர், தேன் கலந்த நீர், பழச்சாறு போன்றவற்றைச் சிறிது சிறிதாக அருந்தலாம்.

3. சாறு உண்ணா நோன்பு:

பழ உண்ணா நோன்பு என்றும் இதனை அழைப்பர். நோன்பிருக்கும் காலங்களில் தேவைப்பட்டால் எலுமிச்சம்பழம் அல்லது ஆரஞ்சுப்பழம் போன்ற பழங்களின் சாற்றுடன் 3 அல்லது 4 குவளை நீர் சேர்த்து அதிகப்பளிப்பும், அதிக இனிப்பும் இல்லாது அருந்தலாம். எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் சிறிது தேன் கலந்தும் பருகலாம். பிற பழச்சாறுகளையும் பயன் படுத்தலாம். இந்த உண்ணா நோன்பும் பெரும்பாலும் 7 நாட்கள் வரை கடைபிடிக்கப்படுகிறது.

உண்ணாநோன்பைத் தொடங்குவதும் முடிப்பதும், எத்தனை நாள் உபவாசம் இருப்பது என்பதையும் அவரவரே முடிவு செய்ய வேண்டும். (இயற்கை மருத்துவர் ஒருவரின் யோசனை நல்லது) உண்ணா நோன்பிருப்பவரின் உடல்நிலை, மனநிலை, நோயின் தன்மை இதனை மனதில் கொண்டு செயல்பட வேண்டும். மறுநாள் உன்னா நோன்பிருப்பது என்றால் முதல்நாள் முக்கியமாக இரவில் வயிறு புடைக்க உண்ணக்கூடாது. குறைந்த உணவே மூன்று நேரமும் உட்கொள்ள வேண்டும். மனம் அமைதியாக இருக்க வேண்டும். ஆன்மீக

வழியில் மனதைச் செலுத்தலாம். கெட்ட சிந்தனை, வேண்டாத ஒலி, ஒளிக்காட்சி, மனதைக் கிளரும் இசை, தரமற்ற திரைக் காட்சிகள். பேச்சுக்கள் எதிலும் நாட்டம் காட்டக் கூடாது. தூய்மையான காற்று. இயற்கைச் சூழல் உள்ள இடம் நல்லது. குளிர்ந்த நீர் அடிக்கடி பருகலாம். உபவாசம் தொடங்கும் முன் கட்டாயம் எனிமா எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. மேலும் உண்ணா நோன்பு மேற்கொள்பவர்கள் தினமும் இருவேளை நாடி சுத்திப் பிராணா யாமம் செய்வது நல்லது. உண்ணா நோன்பு இருப்பவருக்கு உடல் எடையற்றது போன்றும் மென்மையடைந்து, மிதப்பது போன்றும் உணர்வு ஏற்படும். நகத்திற்குக் கீழே இளஞ்சிவப்பு நிறம் ஏற்பட்டுக் காணப்படும் அப்போது இந்த .இதுவரை தோன்றாத பசி உடலில் தோன்றும் .அறிகுறிகளை வைத்து உண்ணா நோன்பை முடித்துக் கொள்ளலாம் நாவினே தோன்றிய வழுவுழுப்பு குறையும் போதும், மூச்சுக் காற்றிலே உள்ள துர்நாற்றம் நீங்கும் போதும் உண்ணா நோன்பை முடித்துக் கொள்ளலாம் அடுத்து உண்ணா நோன்பு முடிந்து விட்டது என்று . முதலில் .உடனே திட உணவை அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது திரவ உணவு, நீர்த்த உணவு, பழ உணவு என்று படிப்படியாக கில மணி நேர இடைவெளிகளுக்குப் பின் திட உணவை சிறிது சிறிதாக அதிகப்படுத்த வேண்டும் அதுவும் சீரணிக்கத் தகுந்த எளிய உணவாக இருப்பது நல்லது .அதோடு உணவை நன்கு மென்று உண்ண வேண்டும் . மலச்சிக்கல் ஏற்படுத்தக்கூடிய திடவுணகளைத் தவிர்க்க வேண்டும் உண்ணா நோன்பை முடித்த பின் ஒரு வாரம் வரை உணவுக்கட்டுப்பாடு அவசியம்புளிப்பு உணவுகள் ., கொழுப்புப் பொருட்கள், எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்கள் முதலியவற்றை ஒரு வாரம் வரை உண்ணாதிருப்பது

நல்லது அப்படி இருந்தால் உண்ணா ஒரு நல்ல மருந்தாக அமைந்து .
.முழுப்பயன் தருவதாக அமையும்

நீர் சிகிச்சை

"ஊருணி நீர்நிறைந்தற்றே உலகவாம்

பேரறி வாளன் திரு" (குறள்-215)

உலக நடையை விரும்பிச் செய்யும் பெரிய அறிவாளனது செல்வம், ஊரார் பருகும் குளம் நீரால் நிறைந்தாற் போன்றது. அதாவது நீரை அறிவாளனிடம் உள்ள செல்வமாகக் குறிப்பிடுகின்றார் வள்ளுவர். இப்படிச் செல்வமாகக் கருதப்படும் நீர் உயிர் வாழ்க்கைக்கு மிகவும் இன்றியமையாததாகும். ஒரு உயிரின் உடம்பில் முக்கால் பங்கு நீர் வடிவாகவே இருக்கிறது. இரத்தத்தில் 800 பங்கும் தசையில் 3/4 பங்கும் தண்ணீரே. "உயிராற்றலுக்கு நிலைக்களம் இரத்தம், இரத்தத்திற்கு நிலைக்களம் உணவும், தண்ணீரும், நல்ல காற்றுமாகும். உயிராற்றல் குறையக் குவ தீளிப்பையைப் பற்றியிருக்கும். குடு அதலை தக்கு அழிவிகின்றது. உடனே நாம் உணவை உண்டு நீரைப் பருகுகின்றோம். தூக்ரத்யை உண்டு பண்ணுவதற்குக் காற்றும் தண்ணீரும் உளசவும் காணப்பட்டாலும் இரத்தம் நெகிழ்ந்த பதத்தில் இருந்தா அதற்குத் தண்ணீரே முதன்மையான ஏதுவாயிருக்கின்றது. உடம்பில் இரத்தம் நிறைந்திருக்க வேண்டிய அளவுக்கு நீர் அருந்தாவிட்டால், இரத்தஞ் சுண்டி உயிராற்றல் குந்து போகும்". வீட்டின் புற அழுக்கு நீரால் கழுவப்படுவது போல் உடலின் அக அழுக்கும் நீராலேயே வெளியேற்றப்படுகிறது. (உம்) இரத்தத்திலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்படும் தஞ்சாகிய சங் தோலின் மேற்புறத்திலுள்ள வியர்வைச் சுரப்பிகள் முகம் வியர்வையாக வெளியேற்றப்படுகிறது. அழுத்து உடம்பினுள்ளே தீனிப்பையில் இடப்பட்ட உணவு வலிவுள்ள பாலாகப் பிரி

தெடுக்கப்பட்ட பிறகு கழிபட்ட மலமாகிய சக்கை மலக்குடலில் சேர்ந்து தங்குகிறது. அதிக நீர் அருந்துபவர்களுக்கு இந்த பலச்சக்கை இளக்கமாகி வெளியேறிவிடும். நீர் அருந்தாவிட்டால்க இறுகிக் குடலிலேயே தங்கிவிடும். மலச்சிக்கலே உடம்பில் தோன்றும் எல்லா வியாதிகளுக்கும் அடிப்படைக் காரணம் உணவைச் செரிக்கச் செய்யும் தன்மை படைத்த உமிழ்நீத வாயில் சுரக்கின்றது. இது சுரப்பதற்கு அடிப்படைக் காரணமான இருப்பது தாம் அருந்தும் நீரே. பூரியா என்ற உப்பு பிரிந்து சிறுநீரகத்தில் இருந்து பிரித்தெடுக்கப்பட்டு சிறுநீராக வெளியேற் துணை செய்வதும், சிறுநீரகங்கள் நன்கு செயல்படவும் உதவுவது நாம் அருந்தும் நீரே. எனவே தான் தினமும் மூன்று லிட்டர் தண்ணீர்; குடியுங்கள் என்று விளம்பரப்படுத்துகின்றார்கள். அதனால் தான் வள்ளுவரும் அன்றே,

"நீரின்றமையா துலகெனின் யார்யார்க்கும்
வானின் றமையா தொழுக்கு" (குறள்-20)

என்று கூறினார் எனலாம். உலகில் பயிர் வளர்ச்சி, உயிர் வளர்ச்சி என்று எதுவும் நீரின்றி நடைபெற இயலாது என்பது இதன் மூலம் அறியப்படுகிறது, நீரே மருந்து நீர் சிகிச்சை முறை பற்றிக் கூறியவர் ஜெர்மன் நாட்டைச் சேர்ந்த அறிஞர் லூயிகூனே ஆவார்.

குளியல் வகைகள்: (முறைகள்)

நீர் சிகிச்சை என்பது பழங்கால வைத்திய முறை இது குளியல், போர்த்துதல், பீச்சுதல், ஊற்றுதல், அழுத்தல் கொடுத்தல், கழுவுதல், கொப்பளித்தல், வஸ்தி எனப்பல வகைப்படும். இதில குளியல் முறைகள் பல உள்ளன. அவை இடுப்புக் குளியல் அமர்ந்த குளியல், முதுகுத்தண்டுக் குளியல், உப்புக் குளியல், தலைக்குஸ் உடம்புக் குளியல் அங்கக் குளியல் வயிற்றுக் குளியல் பாதக் குளியல் என்று பல

வகைப்படும். "கூனேயின் நீர்ச் சிகிச்சை முறைகளில் இடுப்பு ஸ்தானம் (hip bath) அமர்ந்த ஸ்நானம் (sitbath) முக்கியமானவை. இதற்கென்று பிரத்யேகமாக ஒருவிதத் தொட்டியைத் தயார் செய்யும் முறையையும் அவர் வகுத்திருக்கின்றார். ஆனால் அப்படிப்பட்ட தொட்டி இல்லாமலும் சமாளித்துக் கொள்ள முடியும். நோயாளியின் உயரத்துக்குத் தக்கவாறு முப்பதிலிருந்து முப்பத்தாறு அங்குல நீளமுள்ள எந்தத் தொட்டியையும் உபயோகிக்கலாம். தொட்டியின் சரியான அளவு அனுபவத்தில் தெரிய வரும்" என்கின்றார் காந்தி.

தொட்டிக் குளியல்:

பொதுவாக வீட்டில் பிளாஸ்டிக் சிமெண்ட். இரும்புத் தொட்டி செய்யலாம். தொட்டியின் அளவு 6 அடி நீளம் இரண்டடி அகலம் 14 அடி உயரம் இருக்கலாம். ஒரு குவளை நீராவது அருந்தி விட்டு அதன் பின் தொட்டிக் குளியல் செய்யலாம். தொட்டியில் குளிர்ந்த நீர் அல்லது வெதுவெதுப்பான நீரை நிரப்புதல் வேண்டும். நோயாளி (குளிப்பவர்) உள்ளே உட்காரும் போது தொட்டியிலுள்ள நீர் ததும்பி வெளியே வழிந்து வரக்கூடாது. இத்தொட்டியைக் குளியலறையில் வைத்து சாய்ந்து கொள்ள முதுகுப்பக்கம் சுவற்றோரம் ஒரு பலகையைச் சாய்த்து வைக்கலாம். தொட்டிக்கு வெளியே பாதங்களை வைத்துக் கொண்டபடியே தொட்டிக்குள் உட்கார வேண்டும். தண்ணீருக்கு வெளியே உள்ள உடலின் பகுதிகள் குளிராமல் இருக்க அவற்றை நன்றாகப் போர்த்தி விட வேண்டும். வசதியாகத் தொட்டிக்குள் கொண்டபின் மிருதுவான துண்டு கொண்டு அடிவயிற்றை லேசாகத் தேய்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். இந்தக் குளியலை 5 முதல் 30 நிமிடங்கள் வரை செய்யலாம். குளியல் முடிந்ததும் உடம்பை ஈரம்

போகத் துடைத்து விட்டு சற்று படுத்து ஓய்வெடுக்கலாம் (நோயாளியாக இருந்தால் மட்டும்). இக்குளியலால் சூடு குறையும். ஜீரணசக்தி, பெருகும். பசியெடுக்கும் கீழ்வாதம், ஆஸ்த்துமா போன்ற நோய்கள் விலகும். பெண்களுக்கு மாதவிடாய்க்கல்கள் தீங்கும் காய்ச்சலால் ஏற்படும் வெப்பம் தணியும். புத்துணர்ச்சியும் றுய்யும் ஏற்படும். வைச்சிக்கல் நீங்கும். இதற்குக் குளித்தபின் சிந்த தரம் வேகமாக நடக் வேண்டும் என்பது கூனோவின் ஆலோசனையாகும்.) வெறும் வயிற்றில் இக்குளியல் செய்வ வேண்டும். வயிறு நிறைய உண்ணில் கூடாது. இது தொட்டியில் படுத்துக் கொண்டு தலையை நிமிர்த்தி வைத்துக் குளிக்கும் முறை தொட்டிக்குளியல்ஆகும்

இடுப்புக்குளியல்:

சிறிய வட்டத் தொட்டியில் அமர்ந்து குளிப்பது இடுப்புக் குளியல் ஆகும். தொட்டியில் தண்ணீர் திறப்பி மேல் தொடைகள் தண்ணீருக்குள் இருப்பது போல் தொட்டிக்குள் வேண்டும் கால்களை வெளியே ஒரு மரப்பலகைமேல் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு துணியால் மென்மையாகத் தொடைகளையும் இடுப்பையும் தேய்த்து விட வேண்டும். 18 மணி நேரம் கழித்து எழுந்து உடலைத் துடைத்துக் கொள்ளலாம். இக்குளியலின் மூலம் உடல் வெப்பம் தணிந்து மலச்சிக்கல் நீங்கி நச்சுகள் முறியும் மூலநோய் அறவே அகலும். இரைப்பை குடங்கள் சிறுநீரகங்கள், பிறப்புறுப்புகள், பித்தப்பை முதலிய உறுப்புகளுக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து அவை வலுவடையும்.

இரட்டைமுறை தொட்டிக்குளியல்:

இரண்டு தொட்டிகள் அடுத்தடுத்து அமைத்து ஒன்றில் குளிர்ந்த நீரும் ஒன்றில் வெந்நீரும் நிரப்ப வேண்டும். இரண்டு தொட்டிகளிலும்

மாறி மாறி ஒரு ஒரு நிமிடம் அமர்ந்து குளித்து எழ வேண்டும். ஐந்தாறு தடவை இப்படிச் செய்யலாம். இக்குளியலை வெந்நீரில் குளிர் நீரில் முடிக்கலாம். வெந்நீரால் ரத்த நாளங்கள் விரிவடைவதும், குளிர்நீரால் சுருங்குவதுமாக உடனுக்குடன் நிகழ்வதால் இரத்த ஓட்டம் விரைவுபடும். கல்லீரல், மண்ணீரல் நோய்கள் நீங்கும். தொந்தி குறையும்.

உறுப்புக்குளியல் (அமர்ந்த குளியல்):

தொட்டியில் முக்கால் தொட்டி தண்ணீர் ஊற்றித் தொட்டிக்குள் ஒரு பலகை போட்டு அமர வேண்டும். பலகை நீர் மட்டத்திற்குச் சற்று உயரமாக இருக்க வேண்டும். தொட்டிக்கு வெளியே கால்களைத் தொங்க விட்டுத் தரையில் பலகை வைத்து அதில் சால்களை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இக்குளியல் உடைகளின்றிக் குளிப்பதாகும். தண்ணீர் அடிவயிற்றுக்கும் மழ இருப்பது போதுமானது; ஆண்கள். ஜனனேந்திரிய உறுப்பில் மேற்புறத்தை மிருதுவான ஈரத்துணியால் இலேசாகத் தேய்ந்து கொடுக்க வேண்டும். அழுத்தித் தேய்க்கக் கூடாது. அப்போது அதன்மீது குளிர்ந்த நீரை ஊற்றிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். பெண்கள் இதுபோல் துணியை நனைத்து ஜனேந்திரிய உறுப்பில் இருபக்க உதடுகளையும் மேலிருந்து கீழ் நோக்கித் தடவ வேண்டும். கீழிருந்து மேலும், உட்பகுதியையும் தடவக் கூடாது. இப்படிக் கால்மணிநேரம் செய்யலாம். நரம்பு மண்டல சந்திப்பு அ மாதலால் இக்குளியல் மூலம் நரம்புகளுக்கு உணர்வு ஊட்டங் படுகிறது. இந்த மாதிரியான குளியலுக்குப் பிறகு. எப்படிப்பட்ட நோயினால் பீடிக்கப்பட்டவராக இருந்தாலும் அவர் தற்காலிகமாக ஒரு செளக்கிய உணர்ச்சியை அடைகிறார் என்றும் இடுப்புச் குளியலை விட இந்தக்

குளியலுக்கே கூனே முதலிடம் கொடுக்கின்றார். என்றும் காந்தியடிகள் தம் நூலில் விவரிக்கின்றார்.

தண்டுவடக் குளியல்(Spinal Bath)

இக்குளியல் முறை நம் நாட்டைச் சேர்ந்த ஸ்ரீ லக்ஷ்மண சர்மா என்பவரின் கண்டுபிடிப்பாகும். முதுகுத்தண்டின் ஆதாரச் சக்கரங்கள் சிறப்பாகப் பணியாற்ற இக்குளியல் முறை உதவுகிறது. எனவே மற்ற எல்லாக் குளியல்களையும் விட இதுவே சிறந்ததாகக் கருதப்படுகிறது. 3 அடிநீளம், 1/2 அடிஉயரம் உள்ள நீளமான தொட்டியில் 2 அங்குல உயரம் வெந்நீர் ஊற்றி (அல்லது வெதுவெதுப் பான நீர்) மல்லாந்து படுக்க வேண்டும். கைகளும் தலையும் நனையாதிருக்கும்படி வைத்துக் கொண்டு கால்களையும் தொட்டிக்கு வெளியே செளகர்யமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தண்ணீரால் மார்பும் உடம்பின் முன் பக்கமும் நனையாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சூடு குறைந்தால் தொட்டியில் மேலும் சிறிது வெந்நீர் ஊற்றிக் கொள்ளலாம். முதுகுத்தண்டு தண்ணீரில் மூழ்கி இருப்பதால் நெகிழ்வு ஏற்பட்டு இரத்த நாளங்கள் உணர்வு பெற்று உடலுறுப்புக்களுக்குப் புதிய சக்தி கிடைக்கிறது. இக்குளியலைக் கால்மணிநேரம் செய்யலாம். இக்குளியல் முடிந்தபின் முதுகைச் சூடு ஏறும்படித் துணியால் துவட்டி விட வேண்டும். இக்குளியலால் மண்டலம் நன்கு செயல்படும். நரம்பு நோய்கள் நீங்கும். முதுகுவலி குறைந்து முற்றிலும் நீங்கும்.

பாதக்குளியல்:

தொட்டி அல்லது ஒரு பாத்திரத்தில் வெந்நீர் (சூடு பொறுக்கும்.. அளவு) ஊற்றி நாம் ஒரு நாற்காலியில் அமர்ந்து கொண்டு இரண்டு கால்

பாதங்களையும் தண்ணீரில் வைக்க வேண்டும். கணுக்கால் முங்கும் அயு நீர் இருந்தால் போதும் குடு ஆறிப் போனால் மீண்டும் சிந்து வெந்நீர் ஊற்றலாம். 4 மணி நேரம் பாதம் நீரில் இருக்க வேண்டும். காலை வெளியே எடுத்ததும் குளிர்ந்த நீரைக் காலில் ஊற்றி உடனே துவட்டி வேண்டும். வெந்நீர்ப் பாதக் குளியல் செய்யும் போது தலையில் குளிர்நீரில் தனைத்துப் பிழிந்த துணியை வைத்துக் கொள்வது நல்லது. உடம்பைக் கம்பளியால் போர்த்தி வேண்டும். குடிநீர் அருந்த வேண்டும். இக்குளியல் மூடித்ததும் நன்கு வியர்க்கும். இதனால் தலைவலி நீங்கும். கீழ்வாதம், கணுக்காவே களுக்கு, தடைப்பட்ட மாதவிலக்கு போன்றவை நீங்கும். இக்குளியலில் வெந்திருக்குப் பதிலாகக் குளிர்ச்சியான நீரைப் பயன்படுத்துவதும் உண்டு. இரண்டு நீரிலும் கால்களை மாற்றி, மாற்றி வைத்தும் 10 நிமிடம் குளிக்கலாம். வெந்நீரில் ஆரம்பித்துக் குளிர் நீரில் முடிக்க வேண்டும். இதனால் மூளை, கல்லீரல், சிறுநீரகம், வயிறு குடல்கள் போன்றவை நன்கு இயங்கும். அவற்றில் ஏற்படும் நோய்களும் குணமாகும். பாதங்களில் வியர்ப்பவர்களுக்கு இக்குளியல் மிகுந்த நன்மை தரும். மாதவிலக்கானவர்கள், இடுப்பு, துரையீரல். அடிவயிறு வீக்கமுள்ளவர்கள் இக்குளியலை மேற்கொள்ளக் கூடாது. எலும்புருக்கி நோய் வராமல் தடுக்கப்படும். உள்ளங்கைகளில் அதிகம் வியர்ப்பவர்களும் கைகளை நீரில் பத்துநிமிடம் வைத்திருந்து ஒரு நாளில் மூன்று அல்லது தாங்கு முறை) கைக்குளியல் செய்வதன் மூலம் அதிக வியர்வையைத் தடுக்கலாம்.

போர்த்தும் குளியல்:

காய்ச்சல், தூக்கமின்மை உள்ளவர்களுக்கு இக்குளியல் முறை பயன்தருகிறது. ஒரு கட்டிலில் கனமான கம்பளிகளை விரித்து அதன்மேல் நனைத்துப் பிழிந்த கனமான நூல் துணியை விரிக்க வேண்டும். தலை தலையணையில் இருக்க வேண்டும். அதிகக் காய்ச்சல் உள்ளவர்களை அதில் படுக்க வைத்து ஈரத்துணிகம்பளிகளை அப்படியே உடலில் சுற்ற வேண்டும். தலையில் வேறு பிழிந்த ஈரத்துணியைச் சுற்ற வேண்டும். உடல் வேர்க்கும். தூக்கமும் வரும். சிறிது நேரத்தில் துணிகளை எடுத்து விடலாம். காய்ச்சல் தணியும். தனது இரண்டாவது மகனுக்குக் காய்ச்சலு துரையீரலில் சனியும் கட்டிக் கொண்டு மிகவும் துள்ப்ப்பட்ட போது இக்குளியலை பயன்படுத்தி அந்தோய் முற்றிலும் தீ தாகவும் அவருடைய நான்கு குமாரர்களில் இரண்டாவது குமாரர்ே அதிக பலமும், ஆரோக்கியமும் உடையவராக இருக்கின்றார் என்னும் காந்தியடிகள் தமது ஆரோக்கிய வாழ்வு நூலில் கூறியுள்ளார்.

உப்புக் குளியல்:

ஓர் அண்டாவில் நாம் உட்கார்ந்து கொண்டு பாத்திரம் நிறைய வெந்நீர் ஊற்ற வேண்டும். தண்ணீரில் தேவையான அளவு/ உப்புப் போட்டுக் கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கழுத்து வரை- நீர் இருக்கலாம். தலை நனையக் கூடாது. படுக்குமுன் கூட இக்குளியலைச் செய்யலாம். உடலில் உள்ள அமிலச் சத்துக்களை மிக எளிதில் இது மாற்றிவிடும். இக்குளியலால் இடுப்புப் பிடிப்பு, மார்புச்சளி ஆகியவை குணமாகும். பலவீனமானவர்கள், இதய நோயாளிகள் இக்குளியலை மேற்கொள்ளக் கூடாது என்பர்.

வயிற்றுக் குளியல்:

மிகக் குறைவான ஆடையுடன் (மேலும் கீழும்) ஓர் அறையில் அமர்ந்து கொண்டு எதிரில் ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் நிரப்பிக் கொண்டு கைகளை அதில் நனைத்து நனைத்து இடமிருந்து வலமாக, வலமிருந்து இடமாக, அடி வயிற்றிலிருந்து மேலாகக் கைகளால் வயிற்றைத் தேய்த்து விட வேண்டும். மேலிருந்து கீழாகத் தேய்க்கக் கூடாது. இதனால் ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும் மலச்சிக்க தடுக்கப்படும்.

ஊற்றிக் குளித்தல் அல்லது ஊற்றுதல்:

அருவிக் குளியல் போறது உயரமான இடத்திலிருந்து ஒரு குழாய் வழியாக உடம்பில் நீரைப் பாய்ச்சுதல் சேவர் பாதி) இதனால் உடல் புத்துணர்ச்சி பெறும்.

ஒத்தடம் கொடுத்தல்:

வெந்நீரை ஒரு ரப்பர் பையில் ஊற்றி அல்லது துணியை தனைத்துப் பிழிந்து மார்பு. முதுகு, வயிறு, மூட்டு என்று ஒத்தடம் கொடுத்தல். அடிபட்ட வீக்கத்திற்கும் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். இதனால் வலி, வீக்கம் குறைந்து உடல் இலேசாகும்.

கழுவுதல்:

புண்கள், காயங்கள் இவற்றை அவசியத்திற்கு ஏற்றபடி வெந்நீர், உப்பு நீர், வேப்பிலை மஞ்சள் கலந்து காய்ச்சிய நீர் கொண்டு கழுவுதல். இதனால் புண்கள் விரைவில் குணமடையும்.

ஈரத்துணி கட்டுதல்:

உடலில் முழுவதும் கனத்த ஈரத்துணியைக் கட்டி வைப்பதால் வேர்த்து அழுக்குகள், உடல் கழிவுகள் வெளியேறும். மார்பில் மட்டும் 2 மணிநேரம் சுற்றி வைத்தால் இதயத்தில் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும்: அடிவயிற்றில் 1 மணி நேரம் சுற்றி வைத்தால் மலச்சிக்கல் தீரும்.

சிறுநீரகம், கல்லீரல், மண்ணீரல் நன்கு செயல்படும். மாதவிடாய்ச் சிக்கல்கள் குறையும்.

கொப்பளித்தல்:

தண்ணீரை வாயில் ஊற்றி தலையைச் சற்று மேலே நிமிர்த்தி வாயைத் திறந்து கொண்டு தண்ணீரை மேலும் கீழுமாகத் தொண்டைக் குழியில் வைத்துக் கொப்பளிப்பது சுகம் தரும் மூலிகை கலந்த நீர், உப்பு நீர், சாதரணமான நீர் என்று உடலின் தேவை, நோயின் தன்மைக்கேற்ப நீர் மாறுபட்டுப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

தண்ணீர் தெளத்தி: (ஜீரணப் பையைக் கழுவுதல்)

தண்ணீரில் உப்பைப் போட்டுக் கலந்து ஒரே (இளவெந்நீர்) தடவை அப்படியே குடிக்க வேண்டும். சிறிது சிறிதாகவும் குடிக்கலாம். பின் 5 நிமிடம் கழித்துத் தொண்டைக்குள் விரலை விட்டு வாந்தி எடுக்க வேண்டும். மொத்த நீரும் வாந்தியாகி விடும். அசடுகளும், அமிலங்களும் வெளியேறி ஜீரணப்பை சுத்தமாகி விடும்.

வஸ்தி:

இது ஆங்கிலத்தில் எனிமா எடுத்தல் என்பதாகும். தொண்டையைக் கழுவுவது போல மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்வதே வஸ்தி எனப்படும். மலச்சிக்கலே மூலம், பௌத்திரம். ஷயம், புற்றுநோய் போன்ற நோய்களுக்குக் காரணமாகிறது. எனிமா எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் மலக்குடல் தூய்மையாகிறது. காய்ச்சல் காலத்தில் வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்வதால் காய்ச்சல் தணியும்.

நீராவிக்குளியல்:

ஆவி பிடிப்பது என்பது நீராவிக்குளியல் வகையே. இயற்கை சிகிச்சை மருத்துவமனைகளில் இதற்கென நீராலிப்பெட்டி ஒன்று

இருக்கிறது. நீராவிக்குளியல் செய்பவர்கள் ஒரு குவளை தண்ணீர் பருகிவிட்டுப் பெட்டிக்குள் இருக்கையில் அமர வேண்டும். கழுத்துக்கு மேல் தலைப்பகுதி வெளியில் இருக்க வேண்டும். தலையில் ஈரத்துணி சுற்றிக் கொள்ள வேண்டும். பெட்டிக்கு வெளியில் பாத்திரத்தில் தண்ணீர் கொடுத்ததும் நீராவி டியூபின் வழியாகப் பெட்டிக்குள் செல்கிறது. உள்ளே இருப்பவர் உடலில் வெப்பத்தை ஊட்டி வியர்வையை வெளியேற்றுகிறது. இப்படிப் 10 நிமிடங்கள் செய்து முடித்து வெளியில் வந்து துவட்டிக் கொண்டு சிறிது நேரம் கழித்துக் குளிக்க வேண்டும். வீட்டில் இப்பெட்டி வசதி இருக்காது. அதனால் ஒரு பாத்திரத்தில் நீரைக் கொதிக்க வைத்து பாத்திரத்திற்கு மேல் நம் உடலைக் காட்டிப் போர்வை. யால் உடலைப் போர்த்திக் கொண்டு நீரை ஒரு குச்சியால் கிளர நீராவி சூடாக வெளியேறி உடல் வியர்க்கும். இப்படி பயன் படுத்தலாம். இந்த நீராவிக்குளியலின் மூலம் தலைவலி உடல்வலி காய்ச்சல் போன்றவை தீரும். உடல் லேசாகும்.

வினாக்கள்

1. சித்த மருத்துவத்தின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துரைக்க.
2. ஆயுர்வேத, யுனானி மருத்துவ சிறப்புகளை கட்டுரைக்க.
3. அலோபதி மருத்துவம் குறிப்பு வரைக.
4. உண்ணாநோன்பின் பயன்கள் மற்றும் உண்ணாவிரதம் மருந்தாகும் முறை குறித்து விளக்குக.
5. குளியலின் வகைகளை எழுதி அவற்றை விளக்குக.
6. மருத்துவ முறைகளின் வகைகளை எழுதுக.

அலகு 3

உடல் உறுப்புகளின் பாதிப்பும் நோயும்

மனித உடல் பல்வேறு உறுப்புகளால் ஆனது. அவற்றைப் பாதுகாப்பதன் மூலமே நீண்ட ஆயுளுடன் வாழலாம். ஆனால் அந்த உறுப்புகள் பல்வேறு காரணங்களால் பாதிக்கப்பட்டு நோய்கள் உண்டா கின்றன. உறுப்புகளைப் பாதிக்கும் நோய்களையும் அவற்றைத் தவிர்க்கும் வழிமுறைகளையும் இப்பகுதி சுருக்கமாக விளக்குகிறது.

மூளை:

உடலை இயக்கும் உறுப்பு. மூளையின் முன்பகுதி அறிவு, சிந்தனை, நினைவாற்றல், பேச்சு ஆகிய செயல்களுக்கு உதவும். அதன் பக்கப்பகுதி கேட்பது. எழுதுவதையும், நடுப்பகுதி சரும உணர்வுகள் தசை அசைவுகள், நுகர்வுகள் போன்ற செயல் நடக்கவும் உதவும். பின்பகுதி பார்வைக்கும் உதவும். இத்தகைய அனைத்துச் செயல்களும் இடையீடு இல்லாது நடை பெறவே மூளை பத்திரமாக மண்டை ஓட்டுக்கள் பாதுகாப்பாக வைக்கப்பட்டுள்ளது. அதனால் மூளைக்குப் பாதிப்பு ஏற்படாமல் கவனமாக இருக்க வேண்டும். விபத்தில் தலை அடிபட்டால், மூளைக்குச் செல்லும் நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டால் மூளை செயலிழக்கிறது. பார்வை குறைகிறது. நினைவு தப்புகிறது. உடல் இயக்கம் குறைகிறது. ஆகவே கோபம், அனாவசிய சிந்தனை, ஓய்வற்ற அலைச்சல், தூக்கமின்மை போன்ற செயல்களைத் தவிர்த்தாலே மூளைக்குக் கேடு வராமல் பாதுகாக்கலாம்.

இதயம்:

மனிதனின் உயிர்நாடி இதயம். இதயத்திற்கு வரும் இரத்த 'அளவைக் கட்டுப்படுத்துவது, அதனை இரத்தக்குழாய்களுக்கு ஒரே சீராகச் செலுத்துவது இதன் பணியாகும். உடலின் பல பகுதிகளிலிருந்து வரும் அசுத்த இரத்தத்தை நுரையீரல்களுக்கு அனுப்பி சுத்தப்படுத்தி மீண்டும் பெற்று உடலின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் அனுப்பி வைப்பதும் இதன் பணியாகும். இதற்கு ஓய்வே கிடையாது. மனிதன் உயிர் உள்ளவரை இதயத்துடிப்பும் உண்டு. புகைபிடித்தல், அதிக எண்ணெய், நெய், கொழுப்பு, மாமிச உணவு, வாயுப்பண்டங்கள் உண்ணுதல் போன்றவற்றால் இதயம் பாதிக்கப்படும். மாரடைப்பு வரும். எனவே இவற்றையும் மன அழுத்தம் தரும் செயல்களையும் (Tension) தவிர்த்து இதயத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

நுரையீரல்:

சுவாசப்பணிக்கு உரியது. நாம் சுவாசிப்பதால் இதயத்திலிருந்து அசுத்த இரத்தம் நுரையீரலுக்கு வருகின்றது. அப்போது அதில் உள்ள சிவப்பணுக்களில் ஹீமோகுளோபின் என்ற பொருள் நுரையீரலிலுள்ள காற்றுச் சிற்றறைகளுக்கு வந்து ஆக்ஸிஜனை எடுத்துக்கொண்டு கரியமில வாயுவை நுரையீரலுக்குத் தருகின்றன. இப்பணியின் தொடர்தான் நாம் மூச்சுவிடுவது. மூச்சு இழுக்கையில் மூக்கில் தூசு, வாசனை தும்மலை வருவிக்கும். இதுபோல் நுரையீரலுக்குள் தூசு ஏதேனும் சென்றுவிட்டால் அதனை நுரையீரல் வெளியேற்றும் செயல்தான் இருமல் எனப்படுகிறது. புகைபிடிப்பது, சளிபிடிப்பது, சுத்தமில்லாத காற்றை சுவாசிப்பது போன்றவற்றால் இருமல், தும்மல் ஏற்படுகின்றன. இவற்றைத் தவிர்த்து நுரையீரலைப் பாதுகாக்கலாம்.

உண்ணும் போதும், நீர் அருந்தும் போதும் பேசுவது, சிரிப்பது கூடாது என்று பெரியோர் சொல்வதை இங்கு சிந்தித்துப் பார்ப்பது நலம்.

கல்லீரல்:

நுரையீரலின் கீழே உள்ள இவ்வுறுப்பில் பல சிற்றறைகள் உண்டு. இதில் ஆயிரக்கணக்கான சுரப்பிச் செல்களும் உள்ளன. இங்கே தான் பித்த நீர் சுரக்கின்றது. இந்த நீர் பித்தப்பையை வந்தடைகிறது. கல்லீரலுக்குள் பித்த நாளங்களுடன் இரத்தநாளங்கள், நிணநீர் நாளங்கள், நரம்புகள் உள்ளன. நாம் உண்ணும் உணவிலுள்ள மாவுப்பொருளை கல்லீரல் சேமித்து வைக்கிறது. இரத்தத்தில் உபரியாக இருக்கும் புரோட்டீன் சத்துக்களையும் மாவுச்சத்தாக மாற்றிச் சேமிக்கிறது. உண்ணாநோன்பின் போது உடலுக்கு ஊட்டம் தரவும், விபத்தில் இழந்த இரத்த இழப்பை ஈடு செய்யவும் இது அதிகமான அலோபதி மாத்திரைகளைத் தாமாகவே உண்பது (வைத்தியரைக் கேட்காமல் நோய்க்கு மருந்துக்கடைகளில் தாமே மருந்து வாங்கித் தொடர்ந்து பயன்படுத்துதல்) போன்றவற்றால் கல்லீரல் பாதிக்கப்படும். எனவே இப்பழக்கங்களைத் தவிர்த்துக் கல்லீரலைப் பேண வேண்டும்.

சில சுரப்பிகள் நுட்பமானவை. நேரடியாக இரத்தத்தோடு சம்பந்தமுடையவை. (உ.ம்) தைராய்டு சுரப்பிகள் இவற்றில் சுரக்கும் நீர், ஹார்மோன்கள் எனப்படும். இவை மிக முக்கியமான பருவ வளர்ச்சி, பாலுணர்ச்சி, கரு உற்பத்தி முதலிய பணிகளில் பங்கு பெறுகின்றன. இவற்றில் கேடு ஏற்படும் போதே உடல் வளர்ச்சியில், இயல்பில்லாத கூடுதல், குறைதல், மலட்டுத்தன்மை, பாலுணர்ச்சியில் கோளாறுகள் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. சுரப்பிகள் நன்கு வேலை

செய்யவும், நோய் வராமல் தடுக்கவும் யோகாசனங்கள் பயன்படுகின்றன.

கணையம்:

இவ்வறுப்பில் உள்ள பல்லாயிரக்கணக்கான சுரப்பிச் செல்களால் கணைய நீர் சுரக்கின்றது. இந்நீர் (ஒரு நாளைக்குச் சுமார் 800மி. லிட்டர் சுரப்பதாகக் கூறப்படுகிறது) நாளங்கள் வழியாகச் சிறுகுடலை அடைந்து நாம் உண்ணும் உணவு செரிக்க உதவுகின்றது. இதில் சுரக்கும் இன்சலின் நீர் மாவுப்பொருளைச் சர்க்கரை ஆக்கி இரத்தத்தில் கலக்கச் செய்கிறது. இச்செயல்பாடு குறைந்தால் இன்சலின், குறைவாகச் சுரந்து சர்க்கரை இரத்தத்தில் கலக்காமல் போய்விடும். இதனால் சிறுநீர் அதிகமாக வெளியேறும். களைப்பு ஏற்படும். நாவறட்சி, அடிக்கடி பசி உண்டாகும். இதனைத்தான் நீரிழிவு நோய் என்பர். மது அருந்துவதாலும், உணவுக் குறை பாட்டாலும், உடற்பயிற்சி நடைப்பயிற்சி இன்மையாலும் கலையம் பாதிக்கப்படும். எனவே நன்கு நடந்தாலே கணையத்தைப் பாதுகாக்கலாம். அளவான சத்தான உணவுப்பழக்கமும் அவசியம். கணையத்தைப் பாதுகாத்தல் நீரிழிவு நோயை விரட்டி விடலாம்.

இரைப்பை:

இது ஒரு ஜீரண உறுப்பு. இது மேற்புறம் உணவுக்குடலுடனும் கீழ்ப்புறம் முன்சிறுகுடலுடனும் இணைந்திருக்கும். இதன் உட்புறச்சுவரில் தேங்காய்ப்பூத் துவாலை போல அதிக அளவில் மடிப்புகள் உள்ள தசை உறை உண்டு. உணவைக் கூழ்போலாக்கி சிறுகுடலுக்கு அனுப்பும் பணியையும் உணவிலுள்ள புரோட்டீன் சத்துக்களைப் பிரித்து எடுத்து ஜீரணித்து அவற்றை இரத்தத்தில்

கலக்கச் செய்யும் பணியையும் இவ்வுறுப்பு செய்கிறது. மூளையி லிருந்து என்ற இரைப்பைக்கு வருகிறது. இதுதான் நீர் சுரப்பைத் தூண்டுகிறது. இதனால்தான் நமக்கு சீராகப் பசி எடுக்கிறது. பசித்துப் புசித்தால் தான் நோய் வராது. ஆகவே பசி எடுக்கக் காரணமாக உள்ள இவ்வுறுப்பை நன்கு பாதுகாக்க வேண்டும். கடின உணவு, ஒவ்வாத உணவு, அதிக உணவு ஆகிய இவற்றைத் தவிர்த்தாலே செரிமானமும் பசியும் ஒழுங்காக இருக்கும். மேலும் நாம் கோபப்படும் போதும், வருத்தப்படும் போதும் இரைப்பை சரியாக வேலை செய்வதில்லை அதனால் இக்குணங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். மகிழ்ச்சியுடனும், போதும் என்ற மனநிறைவுடனும் உண்ண வேண்டும். அதற்காக மிகவும் பிடிக்கும் என்று கார உணவு புளிப்பு உணவு உண்டால் இரைப்பை பாதிப்படையும். வயிற்றில் புண் (அல்சர்) உண்டாகும். காபி, டீ, மது அருந்துதலும் கேடு விளைவிக்கும். எனவே இவற்றைத் தவிர்த்து நல்ல பழக்கங்களை மேற்கொண்டால் நோய்க்கு விடைகொடுத்து விடலாம்.

சிறுநீரகம்:

நம் உடலில் விதை வடிவில் கீழ்முதுகின் வலது, இடது பக்கங்களில் இரண்டு சிறுநீரகங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு சிறுநீரகத் திலிருந்தும் சிறுநீர் நாளம், சிறுநீரகச்சிரை ஆகிய இரண்டும் வெளிவருகின்றன. சிறுநீரகத்தமனி, நிணநீர் நாளம் நரம்புகள் ஆகியவை சிறுநீரகத்திற்குள் செல்கின்றன. இவை சிறுநீர்ப்பையுடன் இணைந்திருக்கும். இடைவிடாது இயங்கும் இவ்வுறுப்பு இரத்தத்தைச் சுத்திகரித்து சிறுநீரை வெளியேற்ற உதவுகின்றது. சிறுநீரகம் பழுதடைந்தால் (முற்றிய நீரிழிவு, கல்லடைப்பு போன்ற நோய்கள்) உயிருக்கே ஆபத்து வரும். எனவே சிறுநீரகத்தைப் பாதுகாக்க உப்பு.

அலோபதி மருந்துகள். ஒவ்வாத உணவு தவிர்க்க வேண்டும். அதிகம் நீர் அருந்த வேண்டும். உடல் உழைப்பும் நடைப்பயிற்சியும் அவசியம். வியர்வை வெளியேறாத காலத்தில் (மழைக்காலம்) சிறுநீர் அதிகம் வெளியேறும் அதற்கேற்ப உழைக்கும் இவ்வுறுப்பை நன்கு பாதுகாக்க வேண்டும். தண்ணீர் அருந்துதலும் நார்ச்சத்துள்ள வாழைத்தண்டு போன்ற உணவும் பழச்சாறுகளும் சிறுநீரகத்தைப் பாதுகாக்கும்.

குடல்கள்:

சிறுகுடல் பெருங்குடல் என்று இது இருவகைப்படும். சிறுகுடல் இரைப்பையில் தொடங்கும். பெருங்குடல் மலவாயில் முடியும். இவை சுருங்கி விரிந்து உணவு செரிக்க உதவுகின்றன. செரித்த உணவிலுள்ள எல்லாச் சத்துக்களையும் பிரித்து இரத்தத்திற்கு அனுப்புவது சிறுகுடலின் பணியாகும் மீதிச் சக்கையிலிருக்கும் தண்ணீரைப் பிரித்து இரத்தத்திற்கு அனுப்பி வைப்பதும், சக்கை உணவைத் திடநிலையாக்கி மலமாக வெளியேற்றுவதும் பெருங்குடலின் பணியாகும். மலம் வெளியேறாவிட்டால் வியாதிதான். எனவே. காலையில் எழுந்ததும் குறைந்தது அரைலிட்டர் தண்ணீராவது பருக வேண்டும். ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது ஒலி தண்ணீர் பருகுவதன் மூலம் உணவு செரிக்க உதவும் குடல்களைப் பாதுகாக்க முடியும். மேலும் எளிதில் செரிக்கக்கூடிய சத்தான உணவுகளையே உண்ணப் பழக வேண்டும். கால ஓட்டத்திற்கேற்ப இன்று உருவாக்கப்படும் விரைவு, துரித உணவு வகைகளை (fast food), மசாலா கலந்த உணவுகளை, பேக்கரி உணவுகளை, மாவுச் சத்து நிறைந்த உணவுகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலமும் குடல்களைப் பாதுகாப்பதுடன் நோயின்றியும் வாழலாம்.

எலும்பு:

நம் உடலில் உள்ள எலும்புகள் கால்சியம் உப்புக்களால் ஆனவை. இவை தசைகளுடன் இணைந்து உடல் உறுப்புகள் செயல்பட உதவுகின்றன. நம் உடலில் கால்சியம் சத்து குறைந்தால் எலும்புகள் வயதாகும் போது தேய்மானம் அடைகின்றன.

பல்கொட்டி விடுகின்றது. நகங்கள் அதிகம் வளர்வதில்லை. உடல் உழைப்பு குறையும் போது தசைகள் கருங்காமல் உடல் பெருக்கிறது. வயது ஏறும் போது தசைகள் தளர்ச்சி அடைகின்றன. எனவே என்றும் இளமையுடன் இருக்க, நோய் வராமல் பாதுகாக்க, உடல் பருமனைக் குறைக்க கால்சியம் சத்து நிறைந்த உணவுகளை அளவோடு உண்டு உடல்நலம் காக்க வேண்டும்.

தோல்:

உடலைப் பாதுகாக்கும் தோலில் பல அடுக்குகள் உண்டு. வியர்வைச் சுரப்பிகளும் எண்ணெய்ச் சுரப்பிகளும் அவற்றில் உண்டு. உரோமங்கள் உண்டு. இத்தோல் உடலின் உள் உறுப்புகளைப் பாதுகாப்பதுடன் உடலின் வெப்ப நிலையைச் சீராக வைக்கவும் உதவுகின்றது. எனவே தினமும் புறத்தூய்மை (குளித்து) செய்து தோலைப் பாதுகாக்க வேண்டும். இரசாயனச் சோப்புகளைத் தவிர்த்து இயற்கைக் குளியல்பொடி, மஞ்சள்தூள் போன்றவற்றை பயன்படுத்துவதன் மூலமும், தினமும் பழங்கள், பச்சைக்காய்கள் உண்பதன் மூலமும் தோல்வியாதிகள் வராமல் பளபளப்பாக வைத்திருக்க முடியும்.

இரத்தம் இல்லையேல் உடல் இயக்கம் இல்லை. இரத்தச் சிவப்பணுக்களும், வெள்ளை அணுக்களும் உயிரைப் பாதுகாக்கின்றன. இரத்தம் குறைந்தால் இரத்த சோகையும், இரத்தம்

அதிகமானால் (இதயம் வேகமாகத் துடித்தால்) இரத்தக் கொதிப்பு நோயும் குறைந்த இரத்த அழுத்தம், உயர் இரத்த அழுத்தம்) உண்டாகின்றன. இதற்கு படபடப்பு, கோபம் மனதைத் தளர விடாமல், கோபப்படாமல் (டென்ஷன்) இருந்தால் இரத்தஅழுத்த நோயைக் குறைத்து விடலாம். மேலும், எப்போதும் மிதமான சூட்டிலுள்ள நீரை அருந்துவதால் இரத்த அளவை சரியாக வைக்க முடியும் பழங்கள். பூக்கள் (முருங்கைப்பூ ரோஜாப்பூ செம்பருத்திப் தேன் போன்றவற்றின் மூலம் இரத்தக் குறைபாட்டையும் சரி செய்து விடலாம். இது தவிர பல், கண், காது, மூக்கு, நகம் போன்ற வற்றையும் பாதுகாத்தல் நோயைவர விடாமல் தடுக்கலாம். கரிசலாங்கண்ணிப் பொடியால் பல் துலக்கினால் பல் எனாமலைப் பாதுகாக்கலாம். அருகம்புல்லையும் மாவிலையையும் மென்று பல் துலக்கினால் பல்லின் ஆயுளை அதிகரிக்கலாம். அந்தக் காலத்தில் ஆலாங்குச்சியும், வேப்பங்குச்சியும் பல் துலக்கும் பிரஷ்டாக பயன்பட்டமையையும் இங்கு நோக்க வேண்டியது அவசியம்.

கண்களை அடிக்கடி கழுவுதல், கண் பயிற்சி செய்தல், அதிக ஒளியைத் தவிர்த்தல் மூலம் கண்களைப் பாதுகாக்கலாம் அதிக ஒலி . தவிர்த்தல், காதில் குச்சிவீட்டுக் குடைதல், கண்ட எண்ணெய்களையும் காதில் ஊற்றுதல் போன்றவற்றைச் செய்யாமலிருந்தாலே காதுகளைப் மூக்கில் சளி கட்டித்தொல்லை செய்யும் போது .பாதுகாக்கலாம்" சுத்தமான காற்றைச் .நுகர்வு நரம்புகள் சரிவர வேலை செய்வதில்லை சுவாசிக்க சளியை உண்டு பண்ணும் கௌளிர் பொருட்கள், பால், புளித்த தயிர் போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பதுடன் மூக்கில் திரிவிட்டுத் தும்முதல், பொடி போடுதல் போன்ற செயல்களைச் செய்வதையும் விடுத்தால் மூக்கிற்குத் தொந்தரவு இல்லை ஆக நோய் வர நாமே .

நோய் தாமே வருவதில்லை என்பதை .காரணமாக இருக்கின்றோம்
உணர்ந்து செயல்பட்டால் உடல் உறுப்பு களையும் பாதுகாக்கலாம் .
.நோயையும் தவிர்க்கலாம்

இயற்கை மருத்துவமும் தவிர்க்கச் சொல்லும் உணவுப்பொருட்களும்

நாம் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வாழ வேண்டுமானால் சில
உணவுப்பொருட்களைத் தவிர்க்கும்படி இயற்கை மருத்துவம்
எடுத்துரைக்கின்றது. இங்கே தவிர்க்கச் சொல்லும் பொருட்கள் பிற
மருத்துவ முறைகளில் உடல் ஆரோக்கியத்திற்காகச் சேர்க்கச்
சொல்லும் பொருளாகவும் இருக்கலாம். சில சமயம் மருந்து
தயாரிப்பில் கூட்டுப் பொருளாகவும் இருக்கலாம். எனவே அவரவர்
மனதைப் பொறுத்து இவ்வுணவுப் பொருட்களின் நன்மை தீமைகளை
உணர்ந்து பயன்படுத்த வேண்டும். அவ்வகையில் இங்கு தவிர்க்கச்
சொல்லும் உணவுப் பொருட்கள் நான்கு வெள்ளையர்களும் இரண்டு
கருப்பர்களும் ஆகும். அவை உப்பு, பால், முட்டை, சீனி, காப்பி, டீ
என்பனவாகும். இதற்கான காரணங்களை இனிக் காண்போம்.

உப்பு:

நாம் உண்ணும் உப்பு கடலிலிருந்து கிடைக்கும் கல்லுப்பு.
சோடியம் குளோரைடு என்ற செயற்கை உப்பையும் இது குறிக்கும்.
சித்த மருத்துவத்தில் உப்பு மருந்து, தீக்காயம், வெந்நீர் தசையில்
கொட்டிவிட்டால் தாளிக்கும். போது உடனே சிறிது உப்பைத்தடவினால்
அந்த இடம் கொப்பளிக்காது. தோலின் நிறம் மாறாது. சிறிது நேரம்
தோல் எரியும். பின் தானாகவே அப்புண் எந்த மருந்தும் வேண்டாமல்
ஆறிவிடும். இது நாட்டுப்புற மருத்துவம். ஆனால் சிறு வெட்டுக்
காயத்திற்கே உப்பு பட்டவுடன் எரிந்தால் நாம் உண்ணும் உணவில்

உப்புத் தூளைச் சேர்க்கும் போது அந்த உணவு குடலுக்குள்ளே சென்றதும் எரிச்சலை ஏற்படுத்தும். இந்த எரிச்சல் ஏற்படாமல் இருக்க நாம் சேர்க்கும் ஒவ்வொரு கிராம் உப்பிற்கும் 70கிராம் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். உப்பைச் சேர்த்துக்கொண்டு தண்ணீரைக் குடிக்காவிட்டால் உடலில் எரிச்சல் ஏற்படும். தினமும் உப்பைக் குறைத்து அல்லது உப்பில்லாமல் உண்ணப் பழகினால் மனிதனின் சிறுநீரகங்கள் உடலில் ஏற்கனவே தங்கியுள்ள உப்புக்களை வெளியேற்றிவிடும். ஒரு கிராம் உப்பை வெளியேற்றியவுடன் அதற்காக உடம்பில் தங்கியுள்ள தண்ணீர் 70கிராமும் தேவையற்றதாவதால் அதுவும் வெளியேற்றப்பட்டு விடுகிறது. இதனால் உப்பில்லா உணவு உடல் எடையைக் குறைக்கின்றது என்கின்றனர்.

*உப்பிட்டவரை உள்ளளவும் நினை"

"உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே"

என்று பழமொழிகள் உள்ளன. ஆனால் நாம் உண்ணும் கீரை, காய்களில் இயற்கையாகவே நம் உடலுக்குத் தேவையான உப்பு உள்ளதால் செயற்கை உப்பைக் குறைத்து உண்பது நல்லது. விலங்குகள் இலை, தழைகளைச் சாப்பிடும் போது உப்பு சேர்த்து உண்பதில்லை. அதனால் அவற்றுக்கு உடம்பு பெருப்பதுமில்லை. வேண்டிய அவசியமுமில்லை. "கடல் அருகில் உள்ள கட்டிடங்களையும் கோயில்களையும் உப்பு அரித்துவிடுகின்றது. உப்பு (உப்புக்காற்று) மூளையை அரித்து மனிதனை கோப மடையவும், எரிச்சலடையவும் செய்கின்றது. உப்பில்லாத உணவு ஞாபக சக்தியைக் குறைக்கும் என்பதும், செயற்கை உப்பு அவசியம் தேவை என்பதும் மனிதனிடமுள்ள தவறான கருத்துகள் ஆகும்"" என்கிறார் டாக்டர் ஏ.வி.ஜி.ரெட்டி. மனிதன் உடலில் இரத்த அழுத்தம் அதிகமானால்

உப்பைக் குறைத்து உண்ணுங்கள் என்றே மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

உப்பைத் தவிர்க்கச் சொல்வது கூட உண்டு. சோடியம் குளோரைடு தம் உடலுக்குத் தேவை. அதே போல் இரும்பு குளோரைடு, கால்சியம் குளோரைடு, பொட்டாசியம் குளோரைடு போன்றவையும் தேவைதான். அதற்காக உணவில் உப்பைத் தூவித் திண்ணும் நாம் மற்றவற்றையும் அப்படித் தூவித் திண்ணும் நாம் மற்றவற்றையும் அப்படித் தூவித் திண்கின்றோமா? என்று வினா எழுப்புகின்றனர். இயற்கை மருத்துவர்கள். உப்பைத் தவிர்க்க அவர்கள் காட்டும் ஒரு உதாரணம். உப்பில் ஊறிய ஊறுகாய் நீண்ட நாள் கெடுவா தில்லை. காரணம் புழுபூச்சிகள் ஊறுகாயை அண்டுவதில்லை உப்பு அதிகமானால் அது உணவுப்பொருள் அல்ல என்று புழு பூச்சிகளுக்குக் கூடத் தெரிந்திருக்கின்றது. மனிதனுக்குத் தெரியவில்லையே என்று வருந்துகின்றனர். உணவுப்பண்டங்கள் நீண்ட நாள் பாதுகாக்க வேண்டி உப்பைப் பயன்படுத்துவது தவறாகும். உப்பைப் பற்றி அமெரிக்க மருத்துவர் Dr.Paul, C Brag கூறும் கருத்து சிந்திக்கத்தக்கது. அக்கருத்து "உப்பை மனிதன் ஜீரணிக்க முடியாது. உடலுக்கு உபயோகப்படாது. உப்பில் உடம்புக்குத் தேவையான வைட்டமின்களும், தாது உப்புக்களும் இல்லை. உப்பு ஒரு நச்சுப்பொருள். உப்பு உண்பதால் பாதிக்கப்படும் உறுப்புகளில் முக்கியமானவை சிறுநீரகம், கல்லீரல், இருதயம், இரத்தக்குழாய்கள், மூளை முதலியன. மேலும் உடம்பில் உள்ள தண்ணீர் உடலுக்குத் தேவைப்படும் பொழுது உபயோகிக்க முடியாதபடி உப்பு தடையாக (Waterlog) இருக்கின்றது. உப்பு, நரம்புகளில் எரிச்சலை உண்டாக்குகின்றது. உப்பு உடம்பிலுள்ள கால்சியம் என்ற சத்தைத் திருடி பற்களையும் எலும்புகளையும் சக்தி

இழக்கச் செய்கிறது. உப்பு உடம்பிலுள்ள பாதுகாப்புச் சவ்வுகளை அரித்து விடுவதால் அல்சர் (குடற்புண்), பிராங்கைடிக்ஸ் (Bronchitis) போன்ற நோய்கள் உண்டாகின்றன" என்பதாகும். எனவே நோயுள்ளவர்கள் உப்பை உடனே நிறுத்தியாக வேண்டும் என்கின்றார் அவர். இயற்கையிலேயே உப்பு நிறைந்த பொருட்கள் பல உள்ளன. அவற்றுள் சில

1. கீரை - முளைக்கீரை, வெங்காயக்கீரை, முள்ளங்கிக்கீரை, முட்டைகோஸ்

2.வேர் - வாழைத்தண்டு, கீரைத்தண்டு

3.காய் - முள்ளங்கி, காரட், செளசௌ, வெண்பூசணி, நூல்கோல், வெள்ளரி, நுங்கு, பீர்க்கங்காய், புடலங்காய், சுரைக்காய், வெங்காயம்

4.பழம் - செர்ரி, அத்திப்பழம், ஆப்பிள், எலுமிச்சை, தக்காளி, முலாம்பழம், திராட்சை, ஆப்பிரிகாட், வாழை

5.பூ - காலிபிளவர்

6.பிற - தேன், தேங்காய் எனவே செயற்கையாக உப்பைத் சேர்ப்பதைக் குறைத்து அல்லது தவிர்த்து உடல் ஆரோக்கியம் பெறலாம்.

"சளி பிடிப்பதற்குக் காரணம் உப்புதான்" அடிக்கடி சனியால் அவதியுற்ற இரண்டு குழந்தைகளுக்கும், இரண்டு பெரியார் களுக்கும் உப்பில்லாத பத்தியம் வைத்ததில் முழுக்குணம் ஏற்பட்டதாம் ஆறுமாதம் முதல் 14மாதம் வரை சளியே பிடிக்க வில்லையாம். இதனைக் கண்டுபிடித்த பம்பாய் டாக்டர்கள் ஏ.பி.வைத்யா, எம்.எஸ்.கொட்டாரி, ஐயா கபாடியா, டி.கே.சத் என்ற நால்வர் என்று 1965 ஆகஸ்டு நல்வழி இதழில் வெளிவந்த செய்தியை இயற்கை மருத்துவர் மு.ஆ.அப்பன் தன் நூல்ல குறிப்பிட்டுள்ளார்".

உலக சுகாதார நிறுவனம் மற்றும் இதய நிறுவனம், காமன்வெல்த் அண்ட்ஸ்டேட் டிபார்ட்மெண்ட் ஆஃப் ஹெல்த் போன்றவை உப்பைக் குறைக்கும்படி எச்சரிக்கின்றன. காரணம் உப்பு உணவல்ல வெள்ளை விஷம்தான். அதாவது உணவில் சேர்க்கப் படும் உப்பு பக்குவப்படாத மண் தான். அது உயிரற்றது (INORGONK) அதை உடல் ஏற்பதில்லை. செரிப்பதில்லை. நீர் மயமாகத் தங்கிவிடுகிறது. உறைக்கின்றது. உறுத்துகின்றது. தாவரங்களை வளர்க்கவே உப்புக்கள். பிராணிகளை வளர்ப்பன தாவரங்கள்தான். இயற்கை நமக்குத் தேவையான உப்பைத் தாவங்களில் வைத்துள்ளது. எனவே உப்பை நேரடியாக உணவில் சேர்ப்பது குழந்தை தாயின் இரத்தம் மார்பகத்தில் பாலாக மாறும் வரை காத்திராமல் இரத்தத்தையே குடிப்பதற்குச் சமமாகும்".

நல்ல உடல் நலத்திற்கு உணவிலுள்ள இயற்கை உப்பே போதும். நீரிலுள்ள உப்பும் இடத்திற்கு இடம் வேறுபடுவதால் சில நேரங்களில் நீரிலுள்ள உப்பே போதும் என்கின்றனர் இயற்கை; மருத்துவர்கள் உப்பு உடம்பிலுள்ள கால்சியத்தை திருடுவதால் பற்சிதைவும் எலும்பு முறிவும் ஏற்படலாம். உப்பின் அளவு அதிகமானால் கால்சியமும் அதிக அளவு உடலிலிருந்து வெளியேறி விடுகின்ற காரணத்தால் அடிக்கடி தலைவலி, தூக்க மின்மை போன்ற தொல்லைகள் ஏற்படுவதாகக் கூறப்படுகிறது. உடலின் கழிவுகளான யூரிக் அமிலத்தை வெளியேற்றவும் உப்பு தடையாக உள்ளது. இதனால் கீல்வாதம், நரம்பு தொடர்பான வியாதிகள் ஏற்படுகின்றனவாம். "உப்புச் சுவை குறைந்தால் பசியின்மை, சோர்வு புளி ஏப்பம், நெஞ்செறிவு. நடுமார்புநோய். வயிற்றுநோய் உண்டாக வாய்ப்புண்டு. உப்புச்சுவை அதிகமானால்

வாந்தி, பேதி, காய்ச்சல், அதிக சிறுநீர் போன்ற நோய்கள் உண்டாக வாய்ப்புண்டு. எனவே உப்பைக் கொட்டி உணவைக் கெடுக்காமல் உப்பைக் குறைப்போம் உடல் நலம் காப்போம் உப்பு உடலில் செரிமானம் ஆவதில்லை. உப்பு பற்றி ஒரு ஆன்மீகக் கதை *மகரிஷிமார்க்கண்டேயர் மகளைத் திருமணம் செய்து கொள்ள வயதானவர் ஒருவர் முன்வந்தார். மகரிஷி தன் மகள் உப்பில்லாமல் தான் சமையல் செய்வாள் என்று கூற அதற்குச் சம்மதம் தெரிவித்தார் அவர். இறைவனே காட்சி தந்து மகரிஷியரின் மகளை மணந்தார். தஞ்சாவூர் மாவட்டத்திலுள்ள உப்பிலியப்பன் கோவில் வரலாறு இவ்வாறு கூறுகிறது. இந்த இறைவனுக்கு உப்பில்லாப் பண்டங்கள் தாம் நைவேத்தியமாகப் படைக்கப்படுகின்றன. இது நமக்கு உப்புத் தேவையில்லை என்பதை உணர்த்துகின்றது". .

காப்பி (Coffee)

இன்று காபி, தேநீர் அருந்தும் பழக்கம் பரவலாகப் பெரும் பாலோரிடம் காணப்படுகிறது. காபீன் என்ற நஞ்சு அடங்கிய இவ்வகைப்பானங்கள் உடல் நலனுக்குக் கேடுவிளைவிப்பனவாகும். தாவர வகைகளிலிருந்து இந்தக் காப்பியும், டீயும் கிடைத்தாலும் இவை கிளர்ச்சியூட்டும் பொருட்களே. இவற்றால் நன்மை இல்லை. 'படுக்கைக் காப்பி படுக்கையில் தள்ளும்" என்பது பழமொழி. காப்பி அதிகம் அருந்துவதால் உடலில் பல்வேறு உறுப்புகளில் புற்றுநோய் வர வாய்ப்புண்டு என்று மருத்துவர்கள் கருதுகிறார்கள். காபி அருந்துவதில் பிறவிக் குறைபாடுகள் தோன்றுகின்றன என்று பெல்ஜிய ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். கருவுற்ற பெண்கள் அதிகமாகக் காப்பி அருந்துவதால் குழந்தையின் மூளைத்திறன் குறைந்து போக வாய்ப்புண்டு. மேலும் அதனால் தாயின் உடலில்

இரத்தவோட்டம் குறைவதுடன் குழந்தைக்குக் கிடைக்க வேண்டிய ஆக்ஸிஜன் கிடைப்பதும் குறையும் என்கின்றனர். காபி அருந்துவதால் உணவிலுள்ள இரும்புச்சத்தை உடல் உட்கவரும் தன்மை 40% குறைந்துவிடுமாம். மனித உடலிலுள்ள கால்சியத்தின் மீதும் காபீன் சில பாதிப்புகளை உண்டுபண்ணுகிறது. ஒருவரது உடல் காபீனை நுகரும் போது அதற்குச் சமமான அளவு கால்சியத்தை காபீனோடு வெளியேற்றுகிறது. இதனால் எலும்புக் குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றன. காப்பி குடிப்பதால் மனமும் பாதிக்கப்படுகிறது. அத்துடன் சிறுநீர்ப்பை, கணையம், சூலகம், போன்ற உறுப்புகளிலும் புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கின்றன.

புகையிலை, மது:

இன்று புகையிலை பயன்படுத்தும் பழக்கம் அதிகம் உள்ளது. ஆண்கள் மட்டுமின்றிப் பெண்களும் இப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாக உள்ளார்கள். நாகரிகத்தின் சின்னமாசு (?) போய் கௌவரத்திற்காக இன்று பீடி, சிகரெட் குடிப்பது எத்தனை தடை இருந்தபோதும் வழக்கத்தில் உள்ளது. மது அருந்துவதும் புகைபிடிப்பதும் உடல் நலத்திற்குத் தீங்கானது என்று எத்தனை முறை விளம்பரப்படுத்தினாலும் படித்தவர்களே அவற்றைப் பயன்படுத்துவது அதிசயமில்லை.

புண்பட்ட மனதைப் புகைவிட்டு ஆற்றலாம் என்று காதல் தோல்வி, வேலையின்மை என்று பல காரணங்களால் இப்பழக்கத்திற்கு இளைஞர்கள் அதிகம் அடிமையாகிறார்கள். புகையிலை புகைப்பதால் அது நரம்பு மண்டலத்தைக் கிளர்ச்சி அடையச் செய்கிறது. மீண்டும் தளர்வடையச் செய்கிறது. கிளர்ச்சியும், தளர்வும் தொடர்கதையாகி மரணத்தில் முடிகிறது. புகையிலை நஞ்சு என்று

தெரிந்தும் அதைக் கைவிட முடியாமல் ஒருவரைப் பார்த்து ஒருவர் கெடுகின்றனர். புகையிலையைப் புகைக்கின்ற போதும், தின்னுகின்ற போதும், உறிஞ்சுகின்ற போதும் அதிலுள்ள நிக்கோடின் விடுவிக்கப்படுகிறது. புகைக்கும் பழக்கத்தால் அதிலுள்ள (நிக்கோடின்) ஆர்கானிக் அமிலம், பைரிடின் சேர்மம், அமோனியா கரியமில வாயு, கரிம அமிலங்கள் போன்ற பொருட்கள் மனிதனின்! சுவாசப் பாதையையும், சனிச் சவ்வையும் பாதிக்கின்றன. நிக்கோடிலி நுரையீரல் மூலம் உட்கிரகிக்கப்படுவதாலும், எச்சில் மூலமும் உணவுப் பாதையிலிருந்து ரத்தத்தில் கலக்கிறது. இதனால் ஏற்படும் நோய்கள் பல. அவை குடல்புண், மாரடைப்பு. நுரையீரல் புற்று: நோய், பசியின்மை, குமட்டல், மூச்சுவிடுவதில் சிரமம். இது துடிப்பில் ஒழுங்கின்மை போன்றவை.

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் புகைத்தால் குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படுவதுடன் குறைப்பிரசவமும் ஏற்படலாம் என்ற கருத்தும் ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

மது அருந்துவது பழங்காலந்தொட்டே இருந்து வரும் பழக்கமாக உள்ளது. போதைப் பொருட்களில் தொன்மையானதாகக் கருதப்படுகிறது. பீர் அருந்துவதால் தொப்பை விழும். மது அருந்துவது உடலைக் கொழுக்க வைக்கிறது. மது அருந்துவோர் புத்தியை இழக்கிறார்கள். 'குடிகாரன் பேச்சு விடிஞ்சாலே போச்சு' என்பது பழமொழி. அதற்கேற்பக் குடித்தவர்கள் போதையில் நிலை தடுமாறுகிறார்கள். பிறர் உதவியை நாடுகிறார்கள். குழறிப் பேசுகிறார்கள். பேசுவது இன்னதென்று அறியாமல் உழறுகிறார்கள்) நோய்வாய்ப்படுகிறார்கள். மரணமும் அடைகிறார்கள். மது அருந்தியதால் ஏற்பட்ட

சரிவுகளை நாளிதழ்கள் தினமும் செய்திகளாகத் தருகின்றன. இன்று பெண்களும் மது அருந்திப் போதையில் தள்ளாடுகிறார்கள். மனிதனின் அறிவு உயர்ந்தது. அந்த அறிவைப் போதையால் இழக்கக் கூடாது. அதனாலேயே வள்ளுவர் 'கள்ளுண்ணாமை' என்று அதிகாரமே தந்து கள்ளுண்ணாமையின் நன்மைகளைப் பட்டிய லிட்டுக் காட்டியுள்ளார். மது நஞ்சு போன்றது. இதனை வள்ளுவர்

*துஞ்சினார் செத்தாரின் வேறல்லர் எங்ஙான்றும்
நஞ்சுண்பார் கள்ளுண் பவர்" குறள்-926

என்கிறார். கள் உண்பதால் மூன்று விதங்களில் உடல் நலத்தைப் பாதிக்கும் என்கிறார் வள்ளுவர். 1. நஞ்சாகிக் சாகடிக்கும். 2. அறிவை மயக்கும். 3. சோர்வை உண்டாக்கும். இத்தகைய கேடு தரும் நச்சுப் பொருளாகிய கள்ளைத் தவிர்ப்பது நன்று என்பது வள்ளுவர் வகுத்த அறமாகும்.

மனிதன் அருந்தும் கள், சாராயம், பீர், விஸ்கி, பிராந்தி போன்றன தடையில்லாமல் குடலிலேயே ரத்தத்தால் உட்கிரகிக்கப்படுவதால் வேகமாகப் போதை ஏறிவிடுகிறது. இதனால் செரிமானம் தடை படுகிறது. காசு கொடுத்து அறிவைக் கெடுக்கும் இச்செயலை வள்ளுவர்

"கையறியாமை உடைத்தே பொருள்கொடுத்து
மெய்யறியாமை கொளல்" குறள்-925

என்கிறார். உடல்சோர்வு, மனஅமைதியின்மை நெஞ்சு எரிச்சல், கைகால் நடுக்கம், உறக்கமின்மை போன்ற பல விளைவுகள் மது அருந்துவதால் ஏற்படுகின்றன. இன்னும் சொல்லப் போனால் மலட்டுத்தன்மை மது அருந்துவதாலேயே ஏற்படுகிறது என்கிறார்கள்.

மது அருந்துவதால் தரம்பு மண்டலம், இதயம், இரத்த தா அடைப்பு, கல்லீரல், சிறுநீரகம் போன்ற உறுப்புகள் பாதிப்பு அடைகின்றன. வளர்சிதை மாற்றம் தடம் புரன்றெது. நோய் எதிர்ப்பு. ஆற்றல் குறைகிறது. மனதலம் பாதிக்கப்படுகின்றது. ஈரல் புந்து. குடல் கழற்சி இரைப்பை அழற்சி, போன்றவை ஏற்படுவதுடன் இதயத்தசையும் செயல் இழந்துவிடும். கணையம் குளுகோஷை ஒழுங்குபடுத்தும் செயலையும் மது பாதிக்கும். மது அருந்துவதால், ஏற்படும் கேடுகளை முளைவர். ஹனோபேகம் பின்வருமாறு விளக்கியுள்ளார்.

"ஆல்கஹாலுக்கு அடிமையானயர்களுக்கு (பசி குறைவதால்) குறைந்த அளவு உணவு உட்கொள்ளுவதால் மலச்சிக்க ஏற்படுகின்றது. சில சமயங்களில் வைட்டமின் அல்லது குடத் பகுதியில் உப்புச் சத்துக் குறைந்த நிலையில் பேதியை ஏற்படுத்து கின்றது. பித்த உப்புக்களின் ஆக்கச் சிதைவில் மாற்றம் ஏற்படுத்திக் கொழுப்புப் பொருள் உறிஞ்சுவதைத் தடுத்து அதிக அளவில் கழிவுப் பொருள் வழியாக வெளியேற்றம் அடையச் செய்கிறது?.

*சிகரெட் அதிகமாகப் புகைக்கும் பழக்கம் உடையவர்கள் ஆல்கஹால் அருந்தும்போது வாய், மூச்சுக்குழல் மற்றும் உணவுப் பாதையில் புற்றுநோய் தோன்றுகின்றது என்றும் சிகரெட் புகைக்கும் பழக்கம் இல்லாதவர்களுக்கு இத்தகைய பாதிப்பு ஏற்படுவதில்லை என்றும் கூறப்படுகிறது".

மது அருந்துவதால் மண்ணீரல் வீக்கம், பெருங்குடல் அடியில் புற்றுநோய், கணையத் திசுக்களில் புற்றுநோய், இரத்தச் சிவப்பணுக்களின், வெள்ளை அணுக்களின் உற்பத்திக் குறைவு, இரத்த சோகை, கருச்சிதைவு, பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு உடல் உறுப்புக் குறைவு, மூளை வளர்ச்சிக்குறைவு போன்றவை ஏற்படுமாம். இத்தகைய

பாதிப்புகளைத் தரும் மது, புகையிலையை உபயோகத்தைத் தவிர்த்து உடல்நலம் காக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துகின்றது. இயற்கை மருத்துவம். பால்:

தாவரப்பால், தாய்ப்பால், விலங்குப்பால் என்று பாலின் வகைகளைப் பிரிக்கலாம். மனிதனுக்குத் தாய்ப்பாலும், தாவரப் பாலுமே சிறந்தது. தாய்ப்பால் கொடுக்காமல் குழந்தைக்குப் புட்டிப் பால் கொடுத்து வளர்ப்பதால் பின்னால் கண்ணாடி மாட்டும் அவலநிலை ஏற்படுகின்றது என்கின்றனர் இயற்கை மருத்துவர்கள்.

அந்தக் காலத்தில் குழந்தைக்கு 10 வயது வரை கூடத்தாய்ப்பால் கொடுப்பார்களாம். அப்படிக் குடித்து வளர்ந்த பெரியவர்கள் பலர் இன்று அறுபது வயதுக்கு மேலும் கண்ணாடி அணியாமல் பேப்பர் படிப்பதை நாம் பார்க்கிறோம். இன்று விலங்கிடமிருந்து கிடைக்கும் பாலைக்காய்ச்சி (பலமுறைகூட) நாம் குடிக்கிறோம். இதன் தன்மையை "காய்ச்சிய பால் உடலை மிக அமைதியான முறையில் விஷமாக்குகிறது. காய்ச்சிய பால் உடலுக்குத் தேவை யான சத்துக்களை விட அதிகம் செரிக்க இயலாத சளி கழிவுகளைச் சேர்த்து உடல் கழிவு உறுப்புக்களுக்கு மிக கூடுதல் வேலைப் பளுவைத் தருகிறது. அதனால் காய்ச்சிய பால் உடலில் நோய்களை வளர்க்கிறது. அதிலும் குறிப்பாக டி.பி. ஆஸ்த்துமா, இரத்த அழுத்தம் போன்ற கொடிய வியாதிகளால் பாதிக்கப்பட்ட பாலே முதல் எதிரியாக இருந்து வியாதிகளை அதிவேகத்தில் வளர்க்கிறது”

அமெரிக்கா ஜான்ஸ் ஹாப்சின்ஸ் பால்கலை கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர்.ஃபிராஸ்ஏ. ஆஸ்கி, விற்கப்படும் பசும்பாலில் கிருமிகளின் அறிகுறிகள் தெரியப்படுவதால் ஒவ்வாமை போன்ற நோய்களும் சளித் தொல்லைகளும் தவிர, குழந்தைகளுக்கு நீரிழிவு நோயையும்

ஏற்படுத்துகிறது. மூட்டுவலியும், கழிவு தேங்குவதால் உடல்வலியும், சோம்பலும் ஏற்படுகிறது"10 என்கிறார். இக்கருத்தை Dr.பெஞ்சமின் ஸ்டாக் என்பவரும் ஏற்றுக் கொள்கிறார்.

பாலில் அதிகமான புரதமும், இரும்புச்சத்தும் இருக்கிறது என்ற தவறான நம்பிக்கை நிலவுகிறது. உண்மையில் பாலில் இரும்புச் சத்து இல்லை. மேலும் தாவரவகை உணவுகளிலிருந்து கிடைக்கும் இரும்புச் சத்துக்களையும் உடலுக்குக் கிடைக்கவிடாமல் தடுக்கும் பொருளாகப் பால் உள்ளது. நோய் உள்ளவர்கள் பால் குடிப்பதால் பாலிலுள்ள கார்போஹைட்ரேட் சத்துப்பொருளான லாக்டோஸ் செரிப்பதில்லை. இதனால் தொடர்ந்து வயிற்றுப்போக்கு, வாயு தொல்லை போன்ற நோய்களால் பாதிப்புக்குள்ளாக வேண்டியுள்ளது. எனவே மாட்டுப்பாலுக்குப் பதிலாகத் தாவரப்பால்களைப் பயன் படுத்தலாம். தேங்காய்ப்பால், சோயாபீன்ஸ்பால், கேப்பைப்பால், கோதுமைப்பால், பயறு வகைகளிலிருந்து கிடைக்கும் பால், தானியப்பால், எண்ணெய் வித்துக்களிலிருந்து கிடைக்கும் பால் போன்றவை தாவரப்பால்களாகும். மாட்டுப்பாலை விடத் தாவரப்பாலில் 'சத்துக்களும் அதிகம்.

சத்துணவு நிபுணரும் உணவு ஆய்வாளருமான டாக் விஜயா வெங்கட் அரும் சுருத்து "சந்துணவு ஆய்வு நிறுவனங்களி் செய்யப்பட்ட ஆய்வுப்படி பாவில் மிருதியான அளவில் சோடியம் உள்ளது. இது இதயத்தாக்கு உண்டாகக் காரணமாக அமைகிறது பாலை அதிக அளவில் குடித்து வந்தால் சிறுநீரகக்கல் தோன்றலாம். பாவில் உள்ள லாக்டோஸ் என்ற என்சைம் ஒரு குறிப்பிட்ட நிலைக்குப் பின்னர் பாலை ஜீரணிப்பதைக் கடினப்படுத்துகிறது என்பதாகும்.

முடிந்த அளவு குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டி வளர்ப்போம். வயது வந்தபின் தாவரப்பாலைப்பருகப் பழக்கு வோம், நோய் வராமல் தடுப்போம்.

"பசுவின்பாலில் சக்தி வாய்ந்த புரதம் அமினோ அமிலங்கள், கால்சியம் போன்றவை இருக்கின்றன. எரிசக்தி இருக்கிறது. ஆட்டுப்பால் தாய்ப்பாலை ஒந்து இருக்கிறது. மூலிகைச்செடிகளைத் தின்பதால் வெள்ளாட்டுப்பால் சிறந்தது. கழுதைப்பால், குதிரைப்பால், ஓட்டகப்பால், யானைப்பால் ஒவ்வொன்றிலும் மருத்துவக்குணம் இருக்கின்றது""

அணுசக்தி ஆலைகளில் பணியாற்றுபவர் கதிர் வீச்சுக்களினால் பாதிக்கப்படுவோர் பசுவின்பால் சாப்பிட்டால் பாதுகாப்புப் பெறலாம் என சோவியத் விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர்."

எனவே விலங்குப்பால் அருந்துவது 20 வயதிற்கு உட்பட்டவர் களுக்கு உணவாகலாம். உடல் உழைப்பு இல்லாதவர்களுக்கும் 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கும் விலங்குப்பால் பயன்தருவது குறைவு தான். பாலில் உள்ள சத்துக்கள் எலும்பு வளர்ச்சிக்கும். தசை வளர்ச்சிக்கும் தேவை என்று ஆங்கில மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். பாலை அதிகமாக உண்டு வருபவர்களின் சிறுநீரகம். நுரையீரல், தோல் ஆகியவை விரைவில் பழுதடையும் என்ற கருத்தும் உண்டு. ஒரு சராசரி மனிதனுக்கு ஒரு கிலோ உடல் கனத்திற்கு ஒரு கிராம் புரதம் போதுமானது என்று விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடித்துள்ளனர். இந்த அளவு புரதம் பருப்புகள், கீரைகள் உணவிலேயே தினமும் கிடைத்துவிடுகிறது. எனவே பால் அத்தியாவசியமான உணவு என்று கருதுவதற்கு இடமில்லை. பால்.' அருந்துவதில் தத்துவ ரீதியான குறைபாடு ஒரு புறமிருக்க ஆரோக்கிய நோக்குடன் பார்த்தாலும் பல

குறைகள் தென்படுகின்றன என்பது காந்தியடிகளின் கருத்து. பால்படு பொருள்களும் (பால்கோவா அல்வா போன்றவை) உடலுக்குத் தீங்கிழைப்பவையே இப்படிப்பால் பற்றிப் பல்வேறு நன்மை. தீமைக்கருத்துக்க நிவி வந்தாலும் அதனைப் பற்றி முழுமையாக அறிந்து பயன்படுத்த வேண்டும். அல்லது தவிர்க்க வேண்டும். LifeScience Insitute மற்றும் அமெரிக்காவி Naturoe Hysience Society ஆகியவற்றையும் உள்ளடக்கிய ஆய்வு நிறுவனத்தில் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் தான் மனித உள்ளவு என்று நிறுவியுள்ளனர். மாட்டுப்பாவை மனிதன் உண்கிறான். தாய்ப்பாலை மாட்டுக்கன்று அருந்துவதுண்டா? சளி. ஆஸ்துமா போன்ற வியாதிகளுக்குப் பாலே முக்கிய எதிரி என அறியப்பட்டு வரும் இந்நாளில் பால் உணவு தேவைதானா என்று சிந்தித்து அதனை ஏற்க வேண்டியது நமது கடமையும் ஆரோக்கியமும் ஆகும்.

முட்டை:

முட்டைகள் மனித உடலுக்கு நன்மை தருவதாகக் கூறப் படுகிறது. இயற்கை மருத்துவம் முட்டை உணவைத் தவிர்க்கச் சொல்லுகிறது. முட்டையில் புரோட்டீன், ஊட்டச்சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளன. இச்சத்து விளையாட்டு வீரர்களுக்கு, கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு, குழந்தைகள் வளர்ச்சிக்கு முதியோருக்கு மிகவும் நன்மைதரும் என்று பிற மருத்துவங்கள் கூறுகின்றன. உண்மையில் முட்டையில் உள்ள சத்து மதிப்பு வேறு சில உணவுப்பொருட்களுடன் ஒப்பிடப்பட்டு கருத்துக்களை இயற்கை நலச்சங்கம் வெளி யிட்டுள்ளது. இது சத்துமதிப்பு, பொருளாதார அம்சம் என்று இரண்டு நிலைகளில் அட்டவணையிட்டு விளக்கப்படுகிறது.

நெய், வேர்க்கடலை. பயறு போன்றவற்றை விட முட்டை ஊட்டசத்து குறைந்தது என்பதை முதல் அட்டவணை நிறுவுகிறது. என்னதான் விலை குறைவாக (ரூபாய் 2) இருந்தாலும் அதனால் பெறப்படும் கலோரி மற்றவற்றைவிடக் குறைவாகவே உள்ளது. என்பதை இரண்டாம் அட்டவணை நிறுவுகிறது.

முட்டைகள் பல்வேறு வகைகளில் உடல்தலத்திற்குத் தீங்கு விளைவிப்பதாகக் காரணம் முட்டையில் உடலுக்குத் தேவையான இன்றியமையாத ஊட்டச்சத்துக்களான இரும்பு, கால்சியம், மக்னீசியம் போன்றவை போதிய அளவில் இல்லை. முட்டை உணவு எளிதில் செரிப்பதில்லை. முட்டை உண்டபின் வயிறு மந்தமாக இருக்கும். பித்தநீர், கணையநீர் இரண்டுமே முட்டையின் வெள்ளைக்கருவை எளிதில் ஜீரணிப்பதில்லை. முட்டையின் வெள்ளைக்கருவில் 30-50% செரிக்கப்படாத நிலையிலேயே ஜீரண மண்டலத்தைக் கடக்கின்றது. மற்ற உணவுப் பொருட்களுடன் ஒப்பிடுகையில் முட்டையில் புரோட்டீன் சத்து மிகவும் குறைவாகவே உள்ளது. முட்டையின் மஞ்சள் கருவில் கொலஸ்டிரால் மிகுதியாக அடங்கியுள்ளது என்று வேதியியல் மதிப்பீடுகள் நிரூபித்துள்ளன. இந்தக் கொலஸ்டிரால் கொழுப்பு கல்லீரலிலும், இரத்தநாளங் களிலும் படித்து கல்லீரலில் கொழுப்பு மாற்றங்களை உண்டுபண்ணி, இரத்த நாளங்களான தமனிகளைத் தடிக்கச் செய்கின்றது. இதனால் முட்டையைத் தவறாது உண்டு வருபவர்களுக்கு இதயம், மூளை, கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரக பாதிப்புகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு என்கின்றனர் இயற்கை மருத்துவர்கள். பிற மருத்துவ முறைகளில் முட்டை மருந்தாக, சத்தாகக் கருதப்படுவதால் அளவோடு உண்பது நல்லது. அதுவும் முட்டையை எளிதில் செரிக்க வைக்கக்கூடிய சிறிய வெங்காயம், மிளகு, சீரகம் சேர்த்தும் சமைத்து

உண்பது நல்லது. சித்த மருத்துவத்தில் உடைந்த உடல் பகுதிகளை இணைக்க முட்டையின் வெள்ளைக்கருவைக் கொண்டு முட்டைப்பற்று போடப்படுகிறது. முடி தோல் பளபளப்பிற்கும் முட்டையின் வெள்ளைக்கரு பயனாகிறது. ஆயினும் ஒரு உயிரை உருவாக்கும் முட்டை அசைவ உணவாகக் கருதப்படுவதாலும் இயற்கை மருத்துவம் இவ்வுணவுக்குத் தடை விதிக்கிறது. மேலும் முட்டையை நீண்ட நாட்களுக்குக் கெட்டுப்போகாமல் பாது காப்பதும், கெட்ட முட்டையை அறிவதும் கடினம் கெட்டுப்போன அழுகிய முட்டைகளை அறியாமல் உண்டுவிட்டால் மரணம் சம்பவிக்கும். அது மட்டுமின்றி கெட்ட முட்டைகளால் சல்மோனல்லா பாக்டீரியா என்ற பாக்டீரியாவால் தொற்றுநோய் ஏற்பட வழியுண்டு என்றும் வயிற்றுக்கோளாறுகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு அறிவியலாளர் கூறுவர். முட்டைகளை இடம்விட்டு இடம் தூக்கிச் செல்லும் போதும் கவனம் அவசியம். இல்லையேல் உடைத்துவிடும். விலை குறைவு என்பதற்காக முட்டை உண்பதை ஊக்குவிப்பதைவிடத் தவிர்ப்பதும் அல்லது அளவோடு உண்பதும் நலம். முட்டை உணவின் நன்மை தீமைகளை ஆராய்ந்து பின் உணவாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். இது நாம் பின்பற்றும் மருத்துவ முறையைப் பொறுத்தும் அமையும்.

சர்க்கரை:

இது சீனி என்ற வெள்ளைச் சர்க்கரையைக் குறிக்கும். நாக்கின் சுவை உணர்வைத் திருப்திப்படுத்தப் பயன்படும் இச்சீனியும் ஒரு சத்துணவு அல்ல. இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் ஜான் பூட்கின் சர்க்கரையின் பகுதிப்பொருட்களை மிக நுணுக்கமாக ஆராய்ந்துள்ளார். அவர் அதற்கு 'வெண் நஞ்சு' என்று பெயரிட்டிருக்கிறார். "சர்க்கரை மனிதனுடைய உடலுக்குத் தேவையே இல்லை.

உடலுக்குத் தேவையான கலோரி ஆற்றலும், சக்தியும் பழங்களிலிருந்தும் காய்கறிகளிலிருந்தும், தானிய வகைகளிலிருந்தும் வெகு எளிதாகக் கிடைக்கின்றன என்கிறார் யூட்கின்.

வெள்ளைச் சர்க்கரையை உணவில் சேர்ப்பதால் பற்கள் பாதுகாப்பை இழக்கின்றன. இதயம், சிறுநீரகம், தோல்நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. செரிமளக் கோளறுகள் ஏற்படலாம். சர்க்க வைட்டமின்கள் போன்ற எந்த ஊட்டச்சத்துக்களும் இல்லை. அமெரிக்க டாக்டர் களம். ஆப்ரகாம்சன் என்பவர் நீண்டகாலமாக சர்க்கரையை அதிக அளவில் உண்டு வந்தால் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு திடீரென்று உயரும். இவ்வித உயர்வைத் தொடர்ந்து திடீரென்று இரத்தச் சர்க்கரையின் அளவு சரியும் இக்கோளறு 'இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு' கோளறு (Hypoglycemia) எனப்படுகிறது. இதற்கு ஏற்ற சிகிச்சை அளிக்காமல் விட்டு விட்டால் நோயாளிக்கு இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு மயக்கம் (Hypoglycemia Coma) வரும்" என்கிறார்.

வெள்ளைச் சர்க்கரை சேர்த்த இனிப்புப் பண்டங்கள் நம் உடலுக்கு அதிகக்கேடு விளைவிக்கின்றன. இனிப்புப் பொருட்கள் எல்லாமே இரைப்பையில் 20% அதிகமான அமிலத்தன்மையை உண்டு பண்ணுகின்றன. இது பற்களையும் பாதிக்கின்றது. வாயிலும் பற்களிலும் மிஞ்சியிருக்கும் சர்க்கரையில் பாக்டீரியாக்கிருமிகள் வினை புரிந்து அமிலங்கள் உருவாகின்றன. தோல் அழற்சி 'உண்டாவதற்கு முக்கியக் காரணங்களில் ஒன்று சர்க்கரை. இனிப்பு அதிகம் உண்டால் பற்சிதைவும், தோல் நோய்களும் அதிகமாக வரும். இனிப்பு கலந்த பிஸ்கட்டுகள். பல்வேறு இனிப்புப் பண்டங்கள், பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட இனிப்புப்பானங்கள் (பழச்சாறு, சர்பத் போன்றவை) டப்பாக்களில் அடைத்த பழவகைகள், ஐஸ்கிரிம்கள்

என்று இனிப்புச் சுவையுடைய பல்வேறு உணவுப் பண்டங்களை உண்பதாலும், அருந்துவதாலும் தேவைக்கும் மீறிய சர்க்கரை அதிகமாக உடலில் சேர வாய்ப்புண்டாகிறது. கரும்புச் சாற்றில் இயற்கையாக இருக்கக்கூடிய சுண்ணாம்புச்சத்து அது வெள்ளைச்சீனியாக மாற்றப்படும் போது இயற்கைக்கு விரோதமாக அதிகளவு உயர்ந்து விடுகிறது. இதனால் சுண்ணாம்புச் சர்க்கரை என்கிறார்கள். சுண்ணாம்பைப் போல் இந்தச் சர்க்கரையும் உடலில் மிகுந்த வெப்பத்தையும் தீங்கையும் விளைவிக்கும் இரத்தக்குழாய் தடித்தல், இரத்த அழுத்தம். இளமையிலேயே முதுமைத்தன்மையடைதல் போன்றவை இதனால் உண்டாகும். சிறுவர்கள் உறக்கத்திலேயே சிறுநீர், கழிக்கும் பழக்கத்திற்கும் இதுவே காரணமாகக் கருதப்படுகிறது.

சிறுவர்களுக்கு வெள்ளைச் சர்க்கரையால் செரிசிரங்கும் ஏற்படும். முடக்குவாதம் தொண்டை அழற்சி, மூச்சுக்குழல் அழற்சி சிறுகு இரைப்பையில் வாயுத்தொல்லை பசி, ஏப்பம் எரிச்சலுணர்வு போன்ற பலவும் ஏற்படலாம். நீரிழிவு நோய்க்கும், நரம்பு மண்டல நோய்களுக்கும் இந்த வெள்ளைச் சர்க்கரையே காரணமாவதை உணர்ந்து உணவில் இதைக் குறைத்து அல்லது நீக்கி உடல் நலம் பெற முனைய வேண்டும்.

எண்ணெய்:

எண்ணெய் பல வகைப்படும். நாம் அறிந்தவை அறியாதவை சில எண்ணெயினால் நன்மையும் உண்டு. தீமையும் உண்டு. எண்ணெய் உணவு அளவுக்கு அதிகமாகும் போது உடலில் கேடுகள் விளைகிறது. சிறு குழந்தைகளுக்கு (பிறந்தது முதல் 9 மாதம் வரை) அதிகாலையில் உடல் முழுக்கத் தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் தடவி

தென்னை ஓலைப்பாயை முற்றத்தில் போட்டு அதன் மீது குழந்தையைக் கிடத்துவர். அதிகாலை வெயிலில் ஒரு மணிநேரம் கையை, காலை ஆட்டிக் கொண்டும். எத்திக் கொண்டும், கண்ணை மூடித்திறந்தும் குழந்தை விளையாடிக் கொண்டிருக்கும். பொதுவாகக் காலை மாலை வெயில் நம் உடலில் பட வேண்டும். அதுவே நம் தோலுக்கு நன்மை செய்யும். இதனை அன்றே உணர்ந்த நம் முன்னோர் குழந்தைகளுக்கு இவ்விதம் செய்வதன் மூலம் அக்குழந்தை தன் அறியாமலேயே உடற்பயிற்சியும் செய்வதாக அமைந்துவிடுகிறது. தோலுக்கும் மூட்டுகளுக்கும் அளவான எண்ணெய் பசை அவசியம். ஒரு இயந்திரம் எண்ணெய் பசை இல்லாவிட்டால் இயங்கும்போது அவறும். விரைவில் தேய்ந்து விடும். அதனைப் பின்பு இயக்குவதும் கடினம். அதுபோல்தான் நம் உடலும். நம் உடலில் கை, கால்களை வயதான காலத்திலும் நன்கு இயக்க வேண்டும் என்றால் அதற்கு எண்ணெய் பசை அவசியம். அதனால் அக்காலத்தில் ஆண்களும் பெண்களும் வாரம் இருமுறை தலை முதல் பாதம் வரை எண்ணெய் தேய்த்து நன்கு ஊறை வைத்துப்பின் சீயக்காய் தேய்த்துக் குளித்தனர். இவ்வழக்கம் பலவிதமான ஷாம்புகளின் வருகையினால் இன்று வழக்கொழிந்து விட்டது. நமது துரதிர்ஷ்டமேயாகும். இன்று அவ்வாறு பொறுமையாக இருந்து குளிப்பதற்கும் நமக்கு நேரமும் வாய்ப்பதில்லை என்பது பரவலான கருத்தாகும். இடுப்பு எலும்புகள் பெண்களுக்கு வலுவாக இருக்க வேண்டும் என்று அவள் பூப்படைந்த போது முதல் பதினொரு நாட்கள் பச்சை முட்டை ஒன்றும் அதே அளவு நல்லெண்ணெய் வெறும் வயிற்றில் குடிக்கக் கொடுப்பர். மாலை கிண்டில் கொடுப்பர். எண்ணெய், முட்டை உளுந்து என்னரட் பிகபிகப்பு உடை உடலுக்கு வட்டித்துஇக்க இன்று மறைந்து வருவது வருந்துதற்குரியது.

அதனாலேயே இடுப்பு எலும்பின் பலமின்மையால் சிறு வயதுப் பெண்களு இன்று சுகப்பிரசவம் ஆவதில்லை. சிசேரியன் என்பது பெருமைக்குரியதாகிவிட்டது.

"வைத்தியனுக்குக் கொடுப்பதை வாணியனுக்குக் கொழிக என்பது பழமொழி. எண்ணெய் உடலுக்குக் குளிர்ச்சித்த கண் பார்வை விரைவில் மங்காது கை கால் இயக்கம் நன்கு இருங்கு காய்ச்சல் என்பது உடல் உஷ்ணம் அதிகமாவதைக் குறிக்கும் அதற்கு அன்று யாரும் இன்று போல் மருத்துவரை நாடுவதிங் வேப்பெண்ணையை கைகளில் சூடுபறக்கத் தேய்த்துக் கொண் அக்கைகளினால் காய்ச்சல் உடம்பில் பட்டுப்போல் தேய்த்து விட்டால் உடனே உடல் உஷ்ணம் தணிந்து காய்ச்சல் குறைந்து உடல் வேர்க்க ஆரம்பிக்கும். உடலில் வேப்பெண்ணெய் மணக்கும் என்பதால் பலர் இவ்வெளிய மருந்தை இன்று பின்பற்றத் தயங்குகின்றனர். முன்பு வாத நோயைத் தீர்ப்பதற்கும் இந்த எண்ணெய் பயனானது. அத்துடன் புளியஇலை, வேப்பிலை சேர்த்துக் கழனி நீரில் அவித்து வாத உடம்பில் வேப்ப எண்ணெய் தேய்த்தபின்) ஒற்றடம் கொடுக்க அல்லது அந்திரால் கழுவ நாளடைவில் வாதம் நீங்கும். அதிகப் பொருட்செலவில்லாக எளிய வைத்தியம் இது. இது போன்ற மருந்தை எத்தனைபேர் அறிவர். மூட்டுவலிக்குக் கடுகு எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெயில் கற்பூரம் போட்டுக் காய்ச்சி பயன்படுத்தல் என்று பல முறை உண்டு, இது போன்று அறிந்தால் வாழ்நாளில் பலவிதமான பயன்பெறலாம். தோல்மினுமினுக்கும். தோல் நோய்கள் எண்ணெயினால் தவிர்க் கப்படும். ஆனால் பல நோய்களுக்குக் காரணமே நாம் எண்ணெயை உணவில் அதிகமாகச் சேர்க்கும் போது ஏற்படும் அதிகக் கொழுப்புச் சத்தும் அதிகக் கலோரிகளுமே ஆகும். எண்ணெயில் பொறிக்கப் பட்ட வதக்கப்பட்ட உணவுகளிலும் மசாலா அதிகம் சேர்த்தாலும் சுவை

கிடைக்கலாம். ஆனால் அந்த உணவு செரிக்க அதிக நேரமாகும் அல்லது செரிமானம் ஆகாமல் குடல், இரைப்பைகளில் தேங்கி அரிப்பு ஏற்பட்டு காரத்தன்மையுள்ள பொருட்களையும் அமிலத் தன்மையுள்ளதாக மாற்றுவதால் அல்சர். குடல் நோய் வாயு கோளாறு போன்றவை ஏற்படுகின்றன. ஒருமுறை காய்ச்சி பயன்படுத்திய எண்ணெயை மீண்டும் மீண்டும் சூட வைத்து வேறுவேறு உணவுகள் தயாரிக்கும்போது புற்றுநோய் வரலாம். அதற்கு அதிக சாத்திய கறுகள் உள்ளன என்று விஞ்ஞானிகள் எச்சரிக்கின்றனர்.

பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய் போன்ற பொருட்களே வாசனைப் பொருட்கள். மிளகாய், கசகசா, கடுகு, உப்பு, புளி, சோம்பு போன்ற எல்லாப் பொருட்களும் எண்ணெயில் வதக்கப்பட்டு மாலாவாகிறது. இம்மசாலாவினால் காரச்சத்து அமிலச்சத்தாக மாற்றப்படுவதால் ஜீரணத்தை உண்டுபண்ணும் சுரப்பிகளைக் கெடுத்து வயிற்றில் எரிச்சலை உண்டுபண்ணுவதுடன் இரத்தத் தையும் நாளடைவில் கெடுத்துவிடும். எனவே மசாலா உணவு அதிகம் உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மசாலா, உப்பு, காரம், எண்ணெய் தவிர்த்தால் உடல் பலவீனத்தையும் தவிர்த்துவிடலாம்.

விளக்கெண்ணெய் மலமிளக்கியாகவும்; உடல் குளிர்ச்சிக்கும், கழுத்துவலிக்கும் பயன்படும். வேப்பெண்ணெய் தலைப்பேனையும் ஒழிக்கும். கடலை எண்ணெய் சத்து மிகுந்தது. தேங்காய் எண்ணெய் கடலை எண்ணெயில் சமைத்தால் உடல் எடைகூடும். உடலுக்குப் பெரும்பகுதி நன்மை செய்யக்கூடியது எள்ளிலிருந்து எடுக்கப்படும் நல்லெண்ணெய்தான். அதனாலேயே இது இப்பெயர் பெற்றது போலும். இன்று தாவர எண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய் (ரிபைண்ட் ஆயில்) பாமாயில் ஆலிவ் எண்ணெய் என்று பல்வேறு எண்ணெய்கள்

பழக்கத்தில் உள்ளன. கொலஸ்ட்ரால் இல்லாத அல்லது குறைந்த தளவு உள்ளது என்ற அறிமுகத்துடன் விற்கப்படுகின்றன. எதுவானாலும் உடல்நலம் காக்க வேண்டும் என்றால் எண்ணெய் உணவும் அளவோடு இருப்பதே நல்லது. வயது ஏற ஏற எண்ணெய் உணவை அறவே தவிர்ப்பதும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கான வழியாகும். சிறிது நல்லெண்ணெயை வாயிலிட்டுக் 10 நிமிடம் வைத்துக் கொப்பளிப்பதன் மூலம் பல்வேறு வியாதிகள் குணமாவதாகக் கூறப்பட்டு இன்று விளம்பரமும் செய்யப்படுகிறது. எண்ணெய்களின் பயன்அறிந்து அளவுடன் பயன்படுத்தினால் உடல் நலம் காக்கலாம்.

வினாக்கள்

1. உடல் உறுப்புகளின் நோய் பற்றியும் பாதிப்பும் குறித்து விளக்குக.
2. இயற்கை மருத்துவம் தவிர்க்கும் உணவுப் பொருட்களை எழுதுக.
3. இயற்கை அல்லாத உணவுப் பொருட்களின் பாதிப்புகளை விளக்குக.
4. இயற்கை உணவுப் பொருட்களின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துரைக்க.
5. எண்ணெய் பொருட்களின் பயன்பாடு பற்றியும், பயன்படுத்தும் அளவு பற்றியும் எடுத்துரைக்க.

அலகு 4

கீரை, காய்கறிகள், பழங்களின் பயன்கள்

கீரைகளும் பயன்களும்

உலகில் எத்தனையோ கீரை வகைகள் இருக்க ஐம்பத்தொரு வகையான கீரைகளை மட்டுமே நாம் உணவாகப் பயன்படுத்தி வருகிறோம் நகரங்களில் கீரை உணவு பலரால் வெறுக்கப்பட்டாலும் . கிராமங்களில் பலராலும் விரும்பி உண்ணப்படும் எளிய உணவு " கீரையாகும்

பாகுபாடின்றி அனைவருக்கும் வாழ்வளிக்கும் கீரைகளை நாம் அன்றாடம் உணவில் மறக்காமல் சேர்ப்பது நல்லது. கீரைகளை அவ்வப்போது பறித்துப் பகலிலேயே உண்ண வேண்டும். கீரையைச் சமைக்கும் போது அதிக உப்பு, புளிப்பு, காரம் சேர்க்கக்கூடாது.

மிளகாய்க்குப் பதில் மிளகு கீரையில் உப்பு இயற்கையாகவே உள்ளது சமைத்த சேர்க்கலாம். கீரையைக் காலம் கழித்து உண்டால் அதற்குப் பலன் இல்லை மழைக்காலங்களில் குளிர்ச்சியான கீரைகளையும் தவிர்க்க வேண்டும்

கோடைக்காலத்தில் உண்ணக்கூடிய கீரைகள்	குளிர்காலத்தில் உண்ண வேண்டிய கீரைகள்	எல்லாக் காலங்களிலும் உண்ண வேண்டிய கீரைகள்
வெந்தயக்கீரை, மணத்தக்காளி கீரை, முளைக்கீரை, பொன்னாங்காணி பசலைக்கீரை, கரிசலாங்கண்ணி கீரை, சக்கரவர்த்தி கீரை	தூதூதுவளைக்கீரை, புதினா, முசுமுசுக்கை கீரை, கற்பூர வல்லி, சுக்காங்கீரை	முருங்கைக்கீரை, அரைக்கீரை, வல்லாரைக்கீரை, புளிச்சக்கீரை

மனித உறுப்பு பாதுகாப்பு தவிர்க்கப்படும் நோய்கள் காக்கும் கீரைகள்

1. மூளை	வல்லாரை, முருங்கை
2. கல்லீரல்	கரிசலாங்கண்ணி, கீழாநெல்லி

3. நரம்பு மண்டலம்	வெந்தயக்கீரை, புளிச்சக்கீரை, தூதுவளை
4. கண் பாதுகாப்பு	பொன்னாங்கண்ணி, முருங்கைக்கீரை, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை
5. தோல்	பருப்புக்கீரை, சுக்காங்கீரை
6. மூட்டு பாதுகாப்பு	கறிவேப்பிலை, முடக்கத்தான் கீரை, லெச்சக்கட்ட கீரை
7. இல்லறவாழ்வு சிறக்க	முருங்கைக்கீரை, அரைக்கீரை, பசலை, தூதுவளை, புளிச்சக்கீரை, வல்லாரை
8. கூந்தல் வளர	கறிவேப்பிலை, கரிசலாங்கண்ணி, பொடுதலை
9. கால்சியம் சத்து பெற	பசலை, அகத்தி
10. இரும்புச் சத்து பெற, இரத்தம் அதிகரிக்க	முருங்கை, வெந்தயக்கீரை
11. கபம் நீங்க	கற்பூரவல்லி, தூதுவளை
12. குடல் புண், வாய்புண் குணமாக, மூலச்சூடு, ஆசனக்கடுப்பு	மணத்தக்காளி
13. குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சி, மூளை வளர்ச்சி, சருமநோய், சொறி சிரங்கு குணமாக	முளைக்கீரை, சிறுகீரை
14. அடிப்பட்ட காயம் ஆற, நரம்பு மண்டலம்	அகத்திக்கீரை
15. இளைத்த உடல் தேற, இதயம் வலுப்பெற	அரைக்கீரை
16. மலட்டுத்தன்மை நீங்க	முருங்கைக்கீரை
17. மலச்சிக்கல் நீங்க	அனைத்து கீரைகளும்

18. இரத்த சுத்திகரிப்பு, சிறுநீரகப் பாதுகாப்புக்கு	பருப்புக்கீரை
19. கர்ப்பப்பைக் கோளாறு	தண்டுக்கீரை
20. நீரிழிவு நோய் நீங்க	ஆரைக்கீரை
21. வயிறு சம்பந்தமான எல்லாவித நோய்க்கும்	சுக்காய் கீரை
22. சீறுநீரகப் பாதுகாப்பு, இரத்த சோகை, நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்க, ஆண்மை பெருக	லெச்சச்சக்கட்ட கீரை
23. செரிமானம் ஆக, வாயுத்தொல்லை குடல்புண், வயிறு எரிச்சல் நீங்க	புதினாகீரை, புதினா பால் உண்ண இதய, நுரையீரல் நோய்கள் வராது
24. உடல் குளிர்ச்சிக்கு மலச்சிக்கல் தீர வாயு அகல, சிறுநீரகப் பாதுகாப்புக்கு	பிண்ணாக்குக்கீரை
25. சொறி சிரங்கு அகல (புளி காரம் சேர்க்கக்கூடாது)	புளிச்சக்கீரை
26. மஞ்சள்காமாலை, பித்தக்கிறு, கிறுப்பு கண், உடல் எரிச்சல், காய்ச்சல் சோர்வு நீங்க	கொத்துமல்லி கீரை
27. கல்லீரல், மண்ணீரல், ஜீரணப்பை வலிமைப் பெற, பேதி நிற்க, காய்ச்சல் தீர	கறிவேப்பிலை கீரை
28. மூல நோய் குணமாக	துத்திக்கீரை
29. நாள்பட்ட மலக்கட்டு, பசி எடுக்க, சுளுக்கு நீங்க	பிரண்டைக்கீரை
30. வாதம், பித்தம் குணமாக	முடக்கத்தான் கீரை, புளியாரை கீரை

இக்கீரைகளைப் பருப்புடன் சேர்த்து கூட்டு, சூப்பு செய்து உண்ணலாம். கஷாயமாகக் குடிக்கலாம். பச்சையாகச் சிறிதளவு -

அரைத்து உருட்டி விழுங்கலாம். பச்சடி செய்யலாம். ஒவ்வொரு கீரையையும் எப்படிப் பக்குவப்படுத்தினால் நன்றாக இருக்குபோ அவ்வாறு செய்து பயன்படுத்த வேண்டும்.

(உம்)

கரிசலாங்கண்ணி - சூப் (கண்பார்வை) நரைமுடி தவிர்க்கலாம்
கறிவேப்பிலை எண்ணெயில் காய்ச்சி பயன்படுத்தலாம்
பச்சையாகவும் உண்ணலாம்
சிறுகீரை, தண்டுக் கீரை - தயிர் பச்சடி செய்தல் போன்றன.

காய்கறிகளும் பயன்களும்

1. அவரைக்காய் - புரதம், மாவுப்பொருள். பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம். விட்டமின் ஏ.பி.டி உள்ளது. தலைவலி, செரிமானக்குறைவு. நீரழிவு, பித்தம், வயிற்று வலி ஆகிய இவற்றைப் போக்கும். உடல் பலம் பெறும்.
2. பாகற்காய்-கபம், பித்தம் அகற்றும், இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கும். மலமிளக்கும் பசியுண்டாக்கும். ரத்த சோகை, காய்ச்சல் நீங்கும். இருமல், குடற்புண்; தோல் வியாதி. மஞ்சள் காமாலை, பித்த மயக்கம். நீரழிவு வராமல் பாதுகாக்கும். சிறுநீர், விந்து, ஆகியவற்றை கட்டும் தோல்நோய் மூலநோய் உடையவர்களுக்கு இக்காய் ஆகாது.
3. வெள்ளரிக்காய் - அயர்ன், கால்சியம், பாஸ்பரஸ் ரிபோபிளேவின், நியாசின் போன்ற சத்துக்கள் நிரம்பியது. பித்தம் அகற்றும் பசி உண்டாக்கும். ரத்தம் சுத்திகரிக்கும் வாந்தி

- களைப்பு நீங்கும். தாகம் தணியும், பல் ஈறு நோய் வாதநோய் தவிர்க்கலாம். கூந்தல் வளரும். முகம் பொலிவு பெறும்.
4. சுண்டைக்காய் - இரும்புச் சத்து நிறைந்தது.வயிற்று நோய்கள், மூலநோய் மார்புச் சளி குணமாகும். சுத்தப்படுத்தும். உடல் பலம் பெறும்.
 5. சுரைக்காய் - போன நோயைக் கொண்டுவரும் பொல்லாத சுரைக்காய் என்பதால் அளவுக்கதிகமாக உண்ணக்கூடாது. இதயத்திற்கு நல்லது. கபம், பித்தம் நீக்கும். கருவின் வளர்ச்சிக்கு ஊட்டசத்து தந்து உதவும். நீர் பிரியும். உடல் சூடு தணியும்.
 6. புடலங்காய் - கண் பார்வை மிகும், முடி கொட்டாது, விந்து, நிறையும். சிலருக்கு சளி மயக்கம் ஏற்படலாம். வாத உடம்புக் காரர்களுக்கும், சூலை நோய் உடையவர்களுக்கும் இக்காய் உதவாது. மழைக்காலங்களில் உண்டால் உடம்புக்குக்கேடு செய்யும்.
 7. முருங்கைக்காய் - சளியைப் போக்கும், விந்துவைப் பெருக்கும், ஆண்மையை மிகுவிக்கும், ஊளைச்சதை குறையும், எலும்பு வலுவாகும் இரத்தசோகை நீங்கும், பல் ஈறுகளுக்கு உறுதியளிக்கும்.
 8. அத்திக்காய் -உடல் சூடு தணிக்கும் வாய் நாற்றம் நீக்கும், சீரணம் ஒழுங்குபடுத்தும், விரை வாதம் குறைக்கும். பல் ஆட்டம் நிறுத்தும்.
 9. வாழைக்காய் - குறைக்கும் தலைசுற்றல் நீங்கும், உடல் சூடு, இருமல், பித்தவாந்தியைத் தணிக்கும். உமிழ்நீர்சுரக்கும். வாயு

உடம்பு உடையவர்களுக்கு வாயுத் தொந்தரவு ஏற்படும். வயிற்றில் உப்புசம் காணும்.

10.வாழைத்தண்டு - நார்ச்சத்து மிகுந்தது. மதர்ப்பு நீக்கும், கொழுப்பைக் குறைக்கும். வயிற்றுப்புண் ஆற்றும். நீரழிவைத் தணிக்கும். நீர் எரிவை நீக்கும். மூலம் குணமாகும். தொந்திரகரையும். வயிற்றுப் பூச்சி ஒழிக்கும் தோல் நோய் ஏற்படாது. சிறுநீரகக் கல்லைக் கரைக்கும். கல் ஏற்படாமல் காக்கும். பல் பூச்சி ஒழியும்.

11.கத்தரிக்காய் - கோழையை அகற்றி நரம்புக்குப் பலம் தரும். வாதம், பித்தம் குறையும். மலக்கட்டு, தொண்டைக்கட்டு சரியாகும். ஆனால் இக்காய் உடலில் அரிப்பை உண்டு பண்ணும். புண்கள் ஆற நாளாகும். அதனால் தோல் நோய் உள்ளவர்களுக்கு இக்காய் ஆகாது.

12.பீன்ஸ் - நார்ச்சத்து மிகுந்தது. மாரடைப்பு நோய்க்கான - வாய்ப்புகளைக் குறைக்கும். மன நோயாளிகளுக்கு இது நல்ல காய். சிலருக்கு வயிற்றில் இரைச்சல் ஏற்படுத்தும்.

13.பலா மூசு (பிஞ்சு) - ஆண்மைக்கு நல்லது. நரம்பு பல மடையச் செய்யும். மேனி மினுமினுப்பாகும். வயிற்றுப் புண்ணைத் தணிக்கும். ஆயினும் இக்காயினால் அதிக பலன் இல்லை சீரணிக்க நேரமாகும். வயிறு கனமாகும். மலக்கட்டு ஏற்படும். பசி மந்திக்கும். சிலருக்கு பேதி ஏற்படும். குழந்தைகள் மருந்துண்போர், வாத நோயாளி, நீரழிவு சூலை நோயுடையவர்களுக்கு ஆகாது.

14. பறங்கிக்காய் - இதில் பிஞ்சு நல்லது. உடல் சூட்டால் உடம்பு மெலிந்தால் இக்காய் உண்ண நன்மை உண்டாகும். உடல் கனத்தவர்களும் மருந்துண்போரும் இக்காயை உண்ணுதல் நலமல்ல.
15. பூசணக்காய் - உட்காய்ச்சல், பித்தக் காய்ச்சல், எலும்புக் காய்ச்சல் ஆகியவற்றைத் தணிக்கும். மேகநோய், பேய்ச்செரி, பைத்தியம், பெரும்பாடு முதலியவற்றைப் போக்கும். சிறுநீர் பெருக்கும். உடலை உரமாக்கித் தேற்றும். கனத்த உடல் மெலியும்.
16. பப்பாளிக்காய் - இக்காயில் விட்டமின் பி சிறிதளவும், விட்டமின் சி கால்சியம் அதிகமாகவும் உள்ளது. இக்காயினால் உடல் பருமன் குறையும். பப்பாளிக் காயைச் சீவினால் வரும் நிணநீர் 'பெயின்' எனப்படும். இது பல் வியாதிகளைக் குணப்படுத்த உதவுகிறது.
17. மாங்காய்- மாதா ஊட்டாத சோற்றை மாங்காய் ஊட்டும் என்பர். செரிமான சக்தியை அதிகரிக்கும். பசியுண்டாக்கும். தொண்டை நோய் அகற்றும் புற்று நோய் வராமல் தடுக்கும். தாது பலம் தரும். இது சூடு அதிகம் உள்ள காய். எனவே அளவுக்கு அதிகமாக உண்டால் வாத, பித்த கபத்தை அதிகரிக்கும், நோய்க்கு இடமளிக்கும்.
18. வெண்டைக்காய் - இக்காயில் புரதம், தாதுப்பொருட்கள், சுவையும், பாஸ்பரஸ், அயன், கரோட்டின் தியாமின் ரிபோபிளேவின், நியாசின், விட்டமின் சி (அதிகளவு) நிறைந்துள்ளன. இரைப்பைப்புண். செரிமான உறுப்புகளில் உள்ள புண் ஆகியவற்றை ஆற்றும். குடல் எரிச்சல் வயிற்று வலி

அகற்றும் சிறந்த மருந்து, காய்ச்சல் குறைய, சிறுநீர் எளிதில் பிரிய உதவும். மூளைக்குப் பலம் அளிக்கும். ஞாபக சத்தி அதிகரிக்கும். பாலியல் இச்சையைத் தூண்டும். மூலவியாதிக்காரர்களுக்கு ஆகாது.

19. பச்சை மிளகாய் - பசி. உமிழ்நீர் உண்டுபண்ணும். உமட்டலைக் கண்டிக்கும். சீரணத்தைத் தூண்டும். மூல நோயுடையவர்களுக்கு ஆகாது. அதிகம் உண்டால் நீர் குத்து, நீர் எரிவு ஏற்படும். மார்பு வலியைப் போக்கும். மூட்டு வலியைப்போக்கும். கீல்வாதம் தணிக்கும். வாதத்தைக் கண்டிக்கும். பித்தம் தணியும். அதிகம் உண்டால் பேதியாகும்.

20. குடமிளகாய் - சிவப்பு மிளகாய் இதன் காரம் எரிச்சலூட்டும் குடற் பாதைகளிலும் எரிச்சல் உண்டாக்கும். இம்மிளகாய் காம உணர்வைப் பெருக்கும். நரம்புகளை அதிகம் துடிக்கச் செய்து பின் வலுவிழக்க வைக்கும். இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்களின் வலுவை அழித்து விடும். எனவே அளவோடு உண்பது நல்லது.

21. சோயா பீன்ஸ் - நீரழிவு நோயுள்ளவர்களுக்கு நல்லது. சத்து மிக்க அதிசய ஆகாரமாக இன்று அறிவியலில் நிரூபனமாகி காய் இது. இதில் புரதம் மிகுதியாக உள்ளது. அமினோ அமிலம் அதிகம் உள்ளது. மற்ற மாவுப் பொருட்களுடன் இது சேரும் போது புரதத்தை அதிகரிக்கச் செய்து சத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இதில் எல்லா விட்டமின்களுடன் அயர்ன், கால்சியமும் நிறைந்துள்ளது.

22. பீட்டு - இதில் அயன், ரிபோபிளேவின், விட்டமின் ஏ, சி உள்ளது. இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும். மேனி அழகு பெறும். சிறந்த மலமிளக்கி.

23. காரட் - இதில் விட்டமின் ஏ. சி அதிக அளவிலும் ஓரளவு விட்டமின் பி, பி2-வும் உள்ளன. இக்காயிலுள்ள கரோட்டின் சத்து கல்லீரலில் விட்டமின் ஏ ஆக மாற்றப்படுகிறது. மேலும் இக்காயில் அயர்ன், பாஸ்பரஸ், கால்சியம், கந்தகம், அயோடின் மாவுப்பொருள் போன்றவை நிறைந்து உள்ளன. இக்காயிலுள்ள சத்துக்கள் எல்லாம் இதன் தோலுக்கு மிக நெருங்கி இருப்பதால் இதன் தோலைச் சீவாமல் கழுவிப் பின் சமைப்பது நல்லது. காரட் கண் நோய் குடல் தொடர்பான தோய்கள் அகல உதவும். ஆத்துமா, இரத்த சோகை நீர் கோர்த்த வீக்கம் மாலைக்கண் தோல் கொப்புளங்கள் இரத்தத்தில் விஷம் சேர்வது போன்ற நோய்களை அகற்றவும் காரட் பெரிதும் உதவும். மலச்சிக்கல் அகற்றிப் பசி உண்டாக்கும். இரைப்பை குடற்பாதையை சீர் செய்யும். காரட் பசும் பாலுக்கு மாற்று ஆகும். பல் ஈறுகளைப் பலப்படுத்தும், காரட்டில் இனிப்புச் சத்து இருந்தாலும் இன்சலின் போன்ற கூட்டுப்பொருள் நீரிழிவு வியாதிக்கு விஷ முறிவாகப் பயன்படுகிறது. காரட் எடை குறைவான குழந்தைகள் நலம் பெறவும், குழந்தைகள் வளர்ச்சிக்கும் பெரிதும் உதவும். "ஆஸ்திரேலியா மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் காரட் தோல் கான்சரைக் குணப்படுத்தும் என்று கண்டறிந் துள்ளனர்." குழந்தை பெற்ற மகளிர்க்கு தாய்ப்பால் ஊறக் காரட் சாறு உதவும். காரட்டைப் பச்சையாகச் சாப்பிடுவதால் பலன் அதிகம்

பெறலாம். கண் நோய் தவிர்க்கலாம். பார்வைக் குறைபாடு ஏற்படாது.

24.முள்ளங்கி - மலச்சிக்கல் தீர்க்கும் நல்ல மருந்து. இருமல் குணமாகும். சிறுநீர்த் தொந்தரவுகள் நன்கு நீங்கும். வாத நோயாளிகளுக்கு நலம் மிகப் பயக்கும். உடலுக்கு வலுக்கும். மார்புச்சளி, கல்லடைப்பு போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்தும். மூல நோய் அகற்றும். பசி உண்டாக்கும். செரிமானம் அளிக்கும் முள்ளங்கிச் சாற்றுக்குத் தீராத வயிற்று வலியும், சிறுநீரகக் கோளாறும் நீங்கும்.

25.கோவைக்காய் - மலச்சிக்கல், வாயுப் பொருமல், தொப்பை, தெஞ்செரிச்சல் விலகும். நீரழிவு நோயுள்ளவர்களுக்கு நல்லமருந்து, உயர் ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால் குறையும்.

நெல்லிக்காய் - மூர்த்தி சிறிதெனினும் கீர்த்தி பெரிது என்பர். அப்படித்தான் நெல்லிக்காயும் இதன் பெருமை அளவிடற்கரியது. இக்காயில் விட்டமின் சி அதிகளவு உள்ளது. வைட்டமின் சி உள்ள ஆரஞ்சு வகைப் பழங்கள், முளைகட்டிய தானியங்கள், கொய்யா, தக்காளி போன்ற எவற்றிலும் நெல்லக்காயின் அளவு விட்டமின் சி இல்லை. ஒரு நெல்லிக்காய் இரண்டு ஆரஞ்சு, மூன்று கொய்யா, ஒரு ஆப்பிள் போன்றவற்றுக்குச் சமம். இக்காயில் புரதம் கொழுப்பு தாவர உப்பு. செல்லுலோஸ், கார்போஹைட்ரேட் கால்சியம் பாஸ்பரஸ் நிகோடினிக் ஆசிட். இரும்புச்சத்து. நீர்ச்சத்து ஆகியவை நிறைந்துள்ளன. இக்காயில் உள்ள விட்டமின் சியின் அளவு கீழ்க்கண்டவாறு ஒப்பிடப்படுகிறது. மற்றவற்றில் எளிதில்

கரையக்கூடிய விட்டமின் சி நெல்லிக்காயில் மட்டும் டானின் என்ற பொருள் இருப்பதால் நீண்ட நாள் சிதையாமல் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

இக்காய் வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய மூன்றையும் சமநிலைப்படுத்தி நிலையான உடல் வளத்தை காக்கும். பித்த மேலீட்டால் ஏற்படும் வாந்தி, மயக்கம், மஞ்சள் காமாலை ஆகியவற்றுக்கு இது சிறந்த மாற்றுப் பொருளாகும். உடலின் அதி உஷ்ணத்தைத் தணித்து குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். உடலில் நோய்த் தொற்று தடுக்கப்படும். இரத்தம் தூய்மையடையும் இரைப்பை, சிறுகுடல், இவற்றிலுள்ள நாட்பட்ட தீய பொருள்கள் வெளியேறி அவ்வுறுப்புக்கள் தூய்மையடையும். பெண்களின் கருப்பப்பைக் கோளாறுகளை அறவே நீக்கும். நெல்லி ரசம் கண்களைச் சுத்தமாக்கும். கண்கட்டிகள் குணமாகும். நெல்லிப் பொடியும் பச்சைப்பயற்றுத்தூளும் கலந்து குளித்தால் பளபளப்பு ஏற்படும். உடலில் உள்ள உயிரணுக்களை இளமை குறையாதவாறு நெல்லிக்கனி காப்பதால் என்றும் இளமையாய் வாழலாம். எனவே இது ஒரு சிறந்த காயகல்ப மருந்து. சிறுநீர் எரிச்சல், சிறுநீரக அழற்சி, வயிறு எரிச்சல், சர்க்கரை நோய் ஆகியவற்றுக்கு நெல்லிச்சாறும், நெல்லி சர்பத்தும் சிறந்தவை. தேன் நெல்லிக்காய் அஞ்சாமை, ஆன்ம மலர்ச்சி ஏற்படுத்தும். நெல்லிக் காயுடன் தேன் கலப்பதால் அதில் உள்ள வைட்டமின்கள் நீண்ட நாட்கள் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. அதன் மருத்துவ குணமும் அதிகமாகும். இரத்த சோகை, இரத்தம் போதாமை என்பது நீங்கி இரத்தத்தில் இரும்புச் சத்து கூடும். நெல்லிப் பொடியில் தேன் அல்லது நெய் விட்டுக் குழப்பித் தினமும் இரவு உணவுக்குப்பின் ஒரு உருண்டை உண்ண (அறு நெல்லிக்காய் அளவு) கண்பார்வை

முதுமை வரை மங்காது காக்கப்படும். நெல்லிப்பொடி முடி உதிர்வதையும் தடுக்கும். (காலையில் உண்ண வேண்டும்) அதனால் மிட்டாய் தின்னும் பழக்கத்தை மாற்றிக் குழந்தைகளுக்கு நெல்லிக் காய் தின்னப் பழக்கலாம். பல், கண், தலைமயிர் பாதுகாப்புடன் மலச்சிக்கலும் இதனால் தீர்க்கப்படும். இதய பலவீனம், இரத்த அழுத்தம் மிகுதல், மாரடைப்பு போன்ற நோய்களுக்கும் நெல்லிக்காய் அல்லது லேகியம் இரவில் 1 ஸ்பூன் நீரில் கலந்து வர அறவே நீங்கும். (கடுக்காய் பொடியும் உண்ணலாம்). நெல்லிக்காயை எந்த இனிப்பு, உப்பு, காரமும் சேர்க்காமல் அப்படியே தினமும் உண்டுவந்தால் நீரழிவு நோயை விரட்டி விடலாம். இது இயற்கை இன்சலின். அதனால் செயற்கையான இன்சலின் போடுவதைத் தவிர்க்கலாம். நோயின் கடுமையும் தணியும். நெல்லிச்சாறு / பொடி கணையத்துக்கு வலுவையும். புத்துணர்வையும் ஊட்டுவதால் சில நாட்களில் கணையம் சீராகித் தன் வேலையை நன்கு செய்யும். கணையம் என்னும் உறுப்பில் உள்ள 'லாங்கர் ஹான்ஸ்' திட்டுக்களில் சுரக்கும் ஒரு வித நீர் இன்சலின். இது தடைப்படும் போது நீரழிவு உண்டாகும். நாம் உண்ணும் சர்க்கரைச் சத்து இரத்தத்தில் கரையாமல் சிறுநீரில் வெளியேறும். இதுவே நீரழிவு நோய். இது ஏற்பட இன்னும் பல காரணங்கள் மருத்துவர்களால் கூறப்படுகின்றன. நெல்லிப் பொடியைத் தேனில் குழைத்து உண்டால் அல்லது நீரில் கலந்து காய்ச்சிக் குடித்தால் உடனே காய்ச்சல் குறையும். இறைவன் தந்த அரிய வரமான நெல்லிக்காயைத் தினமும் உண்டு நல்ல ஆரோக்கியம் பெறலாம்.

27. வெங்காயம் இது ஒரு நல்ல கிருமி நாசினி. இதனை அன்றே உணர்ந்திருந்த நம் முன்னோர் கண் கோளாறு களுக்குக் கண்ணிலும் மூக்கடைப்பிற்கு மூக்கிலும் வெங்காயச் ஓரிரண்டு துளி விடுவர். (தற்போது இப்பழக்கம் உண்டா எனத் தெரியவில்லை. மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று இதுபோன்ற மருத்துவமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்). வெங்காயத்தில் ஓரளவு புரதம், அதிகளவு கால்சியம், ரிபோபிளேவின், பொட்டாசியம், விட்டமின் ஏ.சி. ஆகியவை நிறைந்து உள்ளன. வெங்காயத் தைப் பச்சையாக உண்பதன் மூலம் நிறைய உடல் கோளாறு களைத் தீர்த்து விடலாம். வெங்காயத்தை மூன்று நிமிடங்கள் வாயிலிட்டுச் சுவைத்தால் வாயிலுள்ள கிருமிகள் அனைத்தும் செத்துவிடும். தடுமன், இருமல், இளைப்பு, பித்தக்கிறுகிறுப்பு, வாதம், நீர் சரிவரப் பிரியாமை, ஈரல் கோளாறுகள், ரத்த சோகை, நீரழிவு போன்ற நொய்களைக் குணப்படுத்தும்.

இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கி இரத்தம் உறைதல், அடைப்பு இவற்றை நீக்கி மாரடைப்பைத் தடுக்கும். கொழுப்பைக் குறைக்கும். மண்ணீரல் கோளாறுகளை அகற்றும். பூரான் தேள், விஷக் கடிகளுக்கு அதன் கடிவாயில் வெங்காயத்தை நசுக்கித் தேய்ப்பதால் விஷம் ஏறாது. நோயாளிகளின் படுக்கை அறையில் நச்சுக் கிருமிகளை அழிக்கத் தினமும் வெங்காயத்தை வெட்டிப் போட்டு வைக்கும் பழக்கமும் பல இடங்களில் காணப்படுகிறது.

28. காலிபிளவர் - இதில் மாவுச்சத்து, உயிர்ச்சத்து, சிறிதளவு கால்சியம், சோடியம், கொழுப்புச் சத்து உண்டு. கண் பார்வைக்கு இன்றியமையாத கரோட்டின் சத்து இதில் உள்ளது. மலமிளக்கி. கண்பார்வைக்கும், உடல் நலத்திற்கும் இதை உண்ணலாம்.

29. முட்டைக்கோஸ் - இலை இலையாக எடுக்கக்கூடியது. கீரைகளைப் போன்றே சத்து நிறைந்தது. உயிர்ச்சத்தும் கால்சியமும் நிறைந்தது. உடல் வளம் பெற உண்ணலாம். சிறந்த மலமிளக்கி.

30. காளான் - இதுவும் ஒரு சைவ உணவுதான் பச்சையம் இல்லாத பூசண வகையைச் சேர்ந்தது. இதில் புரதச் சத்து, சத்து, தாதுச் சத்து உள்ளது. இன்றியமையாத பல அமினோ அமிலங்கள் உள்ளன. உடல் வளத்திற்குத் தேவையான தயாமின், நாயாசின், ரிபோபிளேவின், பொட்டா சியம், பாஸ்பரஸ், ஆல்காரிக் அமிலம், விட்டமின் பி6, பி12 உள்ளன. புற்றுநோயின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கக் கூடிய ரெடினே என்னும் கூட்டுப்பொருளின் காரணத்தால் இதை உண்பதன் மூலம் புற்று நோய் வருவதைத் தடுக்கலாம். கொழுப்பும், மாவுச்சத்தும் குறைவாக உள்ளதால் உடல் பெருக்கும் என்ற பயமில்லை. எனவே உடலைக் குறைக்க விரும்புவர்களுக்கும். நீரழிவு இதயநோய்க்காரர்களுக்கும் இரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவர்களுக்கும் காளான் அருமருந் தாகும்.

பழங்களும் பயன்களும்

பழவுணவு நினைவாற்றலைப் பெருக்கும் மன இறுக்கம் . மனச்சோர்வு தடுக்கும் பழங்களில் உள்ள உயிர்ச்சத்துக்கள் . நார்ச்சத்துக்கள் சாதாரணத் தடுமன் முதல் பெரிய புற்று நோய்வரை பழங்களில் உள்ள நோய்களுக்கு எதிராக நின்று பாதுகாக்கும் கொழுப்புச்சத்து மாவுச்சத்து, உப்புச்சத்து குறைவாக உள்ளது.

பழங்களில் நார் போன்ற பெக்டின் கூடுதல் கொலஸ்டிராலை வெளியே தள்ளுகிறது சிலருக்கு இந்த நார் நன்மை பயக்கும் HDL கொலஸ்டிரால் அளவை அதிகப்படுத்தி இருதயக் கோளாறுகளைத் தணிக்கிறது.

பழங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை தணிப்பனவாக உள்ளன. பழங்களிலுள்ள செல்லுலோஸ் எளிதில் மலம் வெளியேற உதவுகிறது. பழங்களில் உள்ள நார்சத்து குடலை விரிவுப்படுத்தும் தன்மையாய் இருந்து ஈரப்பதம் காக்க உதவுகிறது. சிட்ரிக், மாலிக், அசிடிக், டார்டாரிக் போன்ற மதிப்புமிக்க அமிலங்களைப் பழங்கள் உற்பத்தி செய்கின்றன. பழங்களை உண்பதால் இந்த இயற்கையான அமிலங்கள் வயிற்றில் செரிமானம் அளித்துப் பசியைத் தூண்டி விடுவதுடன் கலீரல் இயக்கத்தையும் ஊக்குவிக்கின்றன.

ஆல்கலின் ரகத்தைச் சேர்ந்த உப்புக்கள் பழங்களில் அதிகம் இருக்கின்றன. இவை இரத்தத்தைச் சுத்தமாக வைப்பதுடன் அதைத் திரவமாகாமலும் புளித்துப் போகாமலும் தடுக்கின்றன. பழங்கள் குடல்களை ஆரோக்கியமாகவும், நன்றாக வேலை செய்யவும் வைக்கின்றன என்று பழங்களின் பல்வேறு நற்குணங்கள் பற்றி பட்டியலிடுகின்றனர் உணவு நிபுணர் சாராபர்ட் மெக்காரிசன் என்பவர்.

பழ உணவின் நன்மை பற்றிக் காந்தியடிகளின் கருத்து எனக்கு தெரிந்தவரை என்னைப்போல் அவ்வளவு பழங்கள் சாப்பிட்டவர்கள் இருக்க மாட்டார்கள். பழங்களையும் கொட்டைகளையும் தவிர வேறு எதையும் சாப்பிடாதிருக்கிறேன் என்று எந்தவித நோய் நொடியுமில்லாமல் இறுதிவரை தான் பூரண உடல் சுகம், பொலிவுடன் இருந்ததற்கான காரணத்தை காந்தியடிகள் விளக்கியுள்ளார்.

பழங்களைப் பறித்தவுடன் சாப்பிட்டால் அதன் சக்தி ஒருமணி நேரத்தில் இரத்தத்துடன் கலந்துவிடும். ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளையாவது பழ உணவு உண்பது நல்லது. பழங்களை உணவுக்குப்பின் உண்பதைவிட உணவுக்கு முன் உண்பது நன்மை

தரும். பழங்களின் கூடுதல் பயனைப் பெறப் பழங்களைத் தனியே உண்ண வேண்டும். பழங்களுடன் இனிப்பு சேர்க்காமல் உண்பதால் அதிக கலோரி கிடைப்பதுடன் உடல் இளைக்கவும் உதவும். பழச்சாறுகளை வெறும் வயிற்றில் உண்பது பலன் தரும். பழ உணவு உடலில் உடனே ஒன்றிப் போவதால் உயிர்ச்சத்துக்களுக்கு உடலில் பதனப்படுத்துவதற்கு உதவுகின்றது. எனவே குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை பழவுணவு அவசியமாகும்.

1.வாழைப்பழம்:

முக்கனிகளில் ஒன்று. இதில் பலவகை உண்டு. இது சக்தி நிறைந்த பூரண உணவு. இப்பழத்தில் உள்ள உயிர்ச்சத்து (ஏ.பி1 பில2) புரதம், சர்க்கரைச் சத்து, நார்ச்சத்து, தாதுப்பொருட்கள், கரையும், அயன், மக்னீசியம், பாஸ்பரஸ் தையமின், ரிபோபிளேவின், நியாசின், மாவுப்பொருட்கள் போன்றவை உள்ளதால் இப்பழம் சிறந்த உணவாகக் கருதப்படுகிறது. இதில் உள்ள மக்னீசியம் மாரடைப்பு வராமல் தடுக்கும் சக்தி உடையதாகக் கருதப்படுகிறது.

செவ்வாழைப்பழம் - நரம்புத்தளர்ச்சி பல் சம்பந்தமான வியாதிகள், கண்பார்வைக்கோளாறுகளைத் தடுக்கும். தொற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும் மகப்பேறு ஏற்பட உதவும்.

மலைப்பழம் - புதிய இரத்தம் உண்டாக உடல் பலம் பெற உணவு செரிமானம் பெற, மலச்சிக்கல் ஏற்படாதிருக்க உதவும்.

பூவன்பழம் - சிறந்த மலமிளக்கி.

பேயன் பழம் - கனைச் சூடு தணிக்கும், பித்தம், பித்தம் சம்பதிப்பட்ட வியாதிகள் நீங்கும் மலம் எளிதில் வெளியேறும். அதிகம் உண்டால் வாயு தொடர்புடைய வியாதிகளும் வாதமும் உண்டாகும்.

ரஸ்தாளி - வயிற்றுப்போக்கை நிறுத்தும்.

கற்பூரவல்லி - ஜடராக்கினி என்னும் பசித்தீ அழியும். அதிகம் உண்டால் உடலில் ஒருவித மதமதப்பு, சோம்பேறித்தனம் ஏற்படும். வாதத்தினால் உடல் வலி உண்டாகும். கடுமையான வயிற்று வலியைப் போக்கும். உடல் உஷ்ணத்தை தணிக்கும். கடுமையான நாவறட்சி ஏற்படுத்தும். வாத பித்த கபத்தை அதிகம் தோற்றுவிக்கும். உடலில் இசிவு என்ற நோயை உண்டாக்கும், மஞ்சள் காமாலை நோய்க்கு இப்பழம் மருந்தாகும்.

2.மாம்பழம்:

முக்கனிகளில் ஒன்று. இதில் ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட வகைகள் உள்ளன. பழங்களின் அரசனாக மாம்பழம் கருதப்படும். இது சுவை, சூடு, குளிர்ச்சி கலந்த கனி. புளிப்புச் சுவையுடைய கனி நன்மை பயக்காது.

மாம்பழத்தில் கரோட்டின் சத்து அதிகளவு உள்ளது. மேலும் உயிர்ச்சத்து (ஏ, சி, பி, பி2) தாது உப்புக்கள். சூரையம் அயன், பாஸ்பரஸ் போன்ற சத்துக்களும் உள்ளன. இரத்த விருத்தி உண்டாக உடல் பலம் பெற, மூளை, இருதயம், குடல் போன்றவை வலிமை பெற, நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்க தாது உற்பத்தி அதிகரிக்க ஆண்மைக் குறைபாடு நீங்க, மாலைக்கண் போன்ற கண்கோளாறுகள் வராமல் தடுக்க, மலச்சிக்கல் நீங்க, வயிற்றுப்புண், வயிறு தொடர்பான நோய்கள் குணமாக, பெருங்குடல் புற்றுநோய் தவிர்க்க இரத்த அடைப்பு காரணமாக ஏற்படும் இருதய நோய்களை அகற்ற மாம்பழம் உதவும். மாம்பழத்தை அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் உண்டால் கை கால் நடுக்கம், உடல் பலவீனம், மயக்கம் போன்றவை அகலும், மாம்பழம் ஊட்டச்சத்து

மிகுந்தது. அதே சமயம் அதிக உஷ்ணத்தை உண்டு பண்ணக்கூடியது. எனவே மாம்பழம் உண்ட பின் 1 ஸ்பூன் நெய் உண்பது அந்த உஷ்ணத்தைத் தணிக்கும். அல்லது பால் அருந்தலாம். மாம்பழத்தை அதிகம் உண்பதால் உடலில் தினவு எனப்படும் நமைச்சல் ஏற்படும். ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கப்பட்டு பசியானது விலகிப்போகும். நெஞ்சில் எரிச்சல் ஏற்படும். கண்களில் நோய் ஏற்படும். கருங்கரப்பான் என்ற நோய் வரும். கிரந்தி எனப்படும் கட்டிகள் உண்டாகும். எனவே அளவோடு உண்டு வளமோடு வாழ்வோம்.

3. பலாப்பழம்:

முக்கனிகளில் ஒன்று. உருவத்தில் பெரியது. கொட்டை நீக்கிச் சுளைகளை உண்ணவேண்டும். இதில் உயிர்ச்சத்து (ஏ, பி, சி) சுதையம், அயன் உள்ளது. உயிர்ச்சத்து ஏ அதிகம் உள்ளதால் இது உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும். உடல் வலுவடையும். தோலை வழுவழுப்பாக்கும். அஜீரணம் கெட்டிப்படுத்தும். கண்நோய்களைத் தடுக்கும். தொற்று நோய்க் கிருமிகளை அழிக்கும். எய்ட்ஸ் நோய் ஒழிக்க உதவும் என்றும் கூறுவர். பலாச்சுளை கேடு பயக்கும் தன்மை நீக்கி நன்மை பெற அதைத் தேன் தொட்டுச் சாப்பிட வேண்டும். அல்லது நாட்டுச்சர்க்கரை, நெய் தொட்டுச் சாப்பிடுவது நல்லது. போதை, நஞ்சு காரணமாக வரும் வயிற்றுக் கோளாறுகளைப் பலாக் கொட்டையைச் சுட்டுச் சாப்பிடுவதன் மூலம் ஒழிக்கலாம் என்பது சித்தர்கள் தரும் குறிப்பாகும். "சத்தியமாய்ச் சேராப் பிணியையெலாஞ் சேர்ப்பிக்கும் ஓர் நொடியிற் பாராய் பலாவின் பழம்" என்று சித்தர்கள் இப்பழம் பற்றிக் குறிப்பிடுவதால் இப்பழம் உடலுக்கு அதிகம் நன்மை செய்வதில்லை என்பது சித்தர்கள் கருத்து எனலாம். இப்பழத்தை

அதிகம் உண்பதால் வாத நோயை அழைத்து வரும் தூதுவனாய் இப்பழம் செயல்படும் என்பர். சீதள நோய், பித்த நோய், கரப்பான் நோய் போன்றவை ஏற்படவும் இப்பழம் காரணமாகும்.

4.புளி:

புளியம்பழத்தில் பழம் புளியே சிறப்புடையது. தீதிற்பழம்புளி என்பார்கள் சித்தர்கள். பழம் புளி (கறுப்பாக இருக்கும்) பலவகை வாகநோயை விலக்கும் பிக்கம். கபம்

தொடர்பான நோய்களையும் அகற்றும், உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும். சூலை நோய் எனப்படும் கடுமையான வயிற்று வலியை அழிப்பதில் இப்பழம் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது வாந்தி அகலும். கண் விழிகளில் ஏற்படும் கண்நோய் நீங்கும். சித்தப்பிரமை அகலும். இப்பழத்தை அதிகம் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் வரும் கேடுகளாகவன. அறிவுக் கூர்மை அகன்று விடும். புத்தி மந்தமாகும். உடல் பெருக்கும். 'பத்தியம் முறியும் காய்ச்சல் (ஜன்னி) ஏற்படலாம். வாத, பித்த, கப ஜூரங்கள் தேடி வரும். நுரை உண்டாகும். கண்களை மறைக்கும். மேகநீரை உண்டாக்கும் புளியின் கேடு பற்றிய சித்தர் பாடல்

"புத்தியு மந்தமாகும் பொருமியே யுடலமுகும்

பத்தியந் தவறுஞ் சந்திபாதமாஞ் - சுரங்கள் வீறுஞ்

பித்தந்தீரும் தனுவெலாம் வாதமேறு

மத்திபந் தாது புஷ்டி வருந்திரை நரை புளிக்கே"

5. பேரிச்சம் பழம்:

"கற்பூரம்" என அழைக்கப்படும் இப்பழத்தில் உயிர்ச்சத்து (ஏ, பி, பி2) சூதையம், அயன், மக்னீசியம், சோடியம், பொட்டாசியம் பாஸ்பரஸ் போன்ற உள்ளன. இப்பழத்தை உண்பதால் மலக்கட்டு நீங்கும். உடல்

வலுவாகும். மூளைக்குச் சக்தி கிடைக்கும். நினைவாற்றல் பெருகும். இரத்தம் அதிகரித்து நரம்புகளைப் பலப்படுத்தும். எலும்புகள் வலுவடையும், பல் கெட்டிப்படும். ஆஸ்த்துமா நோய் குணமாகும். இளைப்பைத் தணிக்கும். களைப்பு நீங்கும். நீரிழிவு நோய் மட்டுப்படும். தினமும் இரண்டு பழங்கள் உண்ணச் சளி வெளியே தள்ளப்படும். பித்தம் நீங்கும் உன்மத்தம் விலகும். புத்திக்கூர்மை உண்டாகும். அடிக்கடி ஏற்படும் மயக்கம் நீங்கும். காய்ச்சல் தீரும். சிலேஷ்ம நோய் ஓடி ஒழியும். தாகம் தணிக்கும். நாவறட்சி விலகும். இரத்தத்தில் ஏற்படக்கூடிய பித்தம் அகலும்.

6. பப்பாளிப்பழம்:

விட்டமின் ஏ அதிகமாகவும் மாம்பழத்திற்கு அடுத்தபடியாக விட்டமின் சியும், சிறிதளவு பியும் மாவுச் சத்தும், தாதுச்சத்தும் நிறைந்த பழம் இப்பழத்தின் நன்மைகள் பல. வளர்ச்சியுடையும், வலுவடையும் இரத்தம் விருத்தியாகும். இவை உடல் நரம்புகள் பெறும். பல் பாதுகாப்படையும். தாதுவைக் கெட்டிப்படுத்தி மகப்பேற்றை உண்டுபண்ணும். இரப்பை, குடலைப் பாதுகாக்கும். அறிவு வளரும், நினைவாற்றல் பெருகும். கருவுற்ற பெண்கள் (6 மாதத்திற்குப் பின்பு அளவோடு உண்ண) உண்டா குழந்தை பலமுடன் கருவில் வளரும். மாதவிடாய் தடைப்பட்டு அவதியுறும் பெண்கள் மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து சுமார் 20 கிராம் பப்பாளி உண்டால் மாதவிடாய் ஏற்படும். இரணம், குடற்புண் குணமாகும். கண்பார்வைக் குறைவைத் தடுக்கும் செரிமானத்தை அதிகரிக்கும். நாட்பட்ட மலச்சிக்கல், மூலநோய், ஈரல், மண்ணீரல் விரிவடைதல் போன்றவற்றை குணமாக்கும். மயிரின் வேர்களுக்கு வலுவூட்டும். பப்பாளிப்பழக் கூழை முகத்தில் தடவிச்

சிறிது நேரம் கழித்துக் கழுவ முகம் பரு, மாசு நீங்கிப் பொலிவு பெறும். டீரீரியா என்ற தொண்டை அடைப்பு நோய் குணமாகும். பல் மருந்துகள் தயாரிப்பில் பப்பாளி பயன்படுத்தப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சையின்றி முதுகுவலி நோயிலிருந்து முழு நிவாரணம் பெறப் பப்பாளியிலுள்ள சைமோப்பப்பையின் உதவுகிறது. பப்பாளியின் பழச்சாறு கால் ஆணிகளையும் குணப்படுத்தும். தோலை மெது வாக்கும்.

7. கொய்யாப்பழம்:

உயிர்ச்சத்து சி அதிகமுள்ள கனி சுதையம், அயன், பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம், நார்ச்சத்து போன்றவையும் உண்டு. அதிகம் பழுத்த கொய்யாவில் விட்டமின் சி குறைந்துவிடும் முக்கால் பலமாக உண்ண வேண்டும். கொய்யா ஈறுகளில் இரத்தம் கசிவதைத் தடுக்கும். ஈறுகளைக் கெட்டிப்படுத்தும். நார்ச்சத்து வயிற்றைச் சுத்தப்படுத்தி வலுவடையச் செய்யும். மலச்சிக்கல் அகலும். இரத்தத்தைச் சுத்தப் படுத்தும் வளரும் குழந்தைகளின் எலும்புகள் வலுப்பெறக் கொய்யா உதவும். இக்கனியில் கிரமிகளைக் கொல்லும் சக்தி உள்ளதால் சொறி சிரங்கு குணமாகும். இரத்த சோகை நீங்கும். ஆயினும் சித்தர்கள் இப்பழத்தைக் கொய்யத் தகாத பழம் என்று விலக்கியே கூறியுள்ளனர். அதிகம் உண்டால் திரி தோஷம் உண்டாகும் என்று அவர்கள் கூறுகின்றனர். மேலும் மாந்தம், வயிற்றுப் பொருமல், கரப்பான் போன்ற நோய்களும் உண்டாகும் என்பது சித்தர்களின் கருத்து.

8. மாதுளம்பழம்:

மாதுளை தூதுவளை வளர்த்த வீட்டில் வயிற்றிலும் நெஞ்சிலும் களங்கமில்லை என்பது பழமொழி. மாதுளம் பழத்தில் சுரையம், அயன்,

பாஸ்பரஸ், தியாமின், ரிபோபிளேவின், நியாசின், ஏ, சி நிறைந்துள்ளது. மனிதனுக்குப் பலவகைகளில் பயன்படக்கூடிய அரு மருந்தாக இப்பழம் உள்ளது. இப்பழம் உண்பதால் பித்தம் நீங்கும். எலும்புகள், பற்கள் உறுதிப்படும். உண்ண, உண்ணப் புதிய இரத்தம் உண்டாகும். உடல் வலுவடையும் நினைவாற்றல் பெருகும். இப்பழத்தை மென்று தின்றால் விக்கல், ரைந்தி, வறட்டு இருமல், சீதபேதி போன்றவை குணமாகும்.' ஆண்களின் விந்தணுக்கள் கூடும். தாகம், காய்ச்சல் தணிக்கும். பெருங்குடல் உப்புசத்தால் வரும் நோய்கள் தீரும். குடல் செரிமானப் பாதையை வலுப்படுத்தும். அடிக்கடி மாதுளைச் சாறு உண்பதால் வயிற்றுப்போக்கு அறவே நிற்கும். இரத்த மூலம், மலத்துடன் இரத்தம் போதல் நீங்கும், கண்கள் பிரகாசமடையும். கண்விழி ஒளிபுகும் படலத்தின் வீக்கம் தணியும். மாதுளைத் தோல், உப்பு, மிளகு சேர்த்துப் பொடி செய்து பல் விலக்கினால் பல்லில் ஏற்படும் இரத்தக் கசிவு நீங்கி ஈறு பலமடையும். மாதுளையின் விதைகளில் உயிர்ச்சத்து இ உள்ளது. எனவே விதையையும் சேர்த்தே உண்ண வேண்டும். உணர்ச்சியைத் தூண்டும் பழம். உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும். இரைப்பையைச் சுத்தப்படுத்திச் செரிமானத்தைத் தூண்டும். இதனால் உணவுப் பொருட்களின் சத்து உடனடியாக இரத்தத்தில் கலக்கிறது. இதிலுள்ள துவர்ப்புச் சத்தும் இனிப்பும் நல்ல மலமிளக்கியாகவும், பேதி மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. இப்பழத்தை மஞ்சள் காமாலை நோயைக் குணப்படுத்த வல்லது. இருதய படபடப்பு, வலி, இரைப்பைப்புண், கிரணம் போன்ற வற்றைக் குணப்படுத்தும் ஆற்றலுடையது. அடிவயிற்றுவலி, சளி, கபம், கோழைக்கட்டுதல், குடல்நோய்கள், செரிமானக் கோளாறுகள் போன்றவை குணமாகும்.

மாதுளம் விதை சிறுநீர் கற்கள் சர்க்கரை நோய் வருவதைத் தடுக்கிறது. தோல் சுருக்கம் குறையும். இளமைப் பொலிவு ஏற்படும். "அரோசிக நோய்" (ருசியறியாது மரத்துப்போகும் நாக்கு) என்னும் இந்நோயைப் போக்கி நாக்கை ருசியறிய வைக்கும். உடலில் தேவைக்கு அதிகமாக உள்ள பித்தத்தை வெளியேற்றும்.

9.எலுமிச்சை:

சுமார் 60 வகைகள் உள்ள இப்பழம், மருத்துவம், மந்திர மாயா ஜாலங்களிலும் முக்கிய இடம் பெறுகிறது. கொடுப்பது, திருஷ்டி கழிப்பது, செய்வினை, தீவினை, பில்லி சூனியம் தொடர் பானவற்றில் இதன் பங்கு அதிகம். இல்லங்களில் இது மங்கள பழமாகக் கருதப்படுகிறது. நோய் எதிர்ப்பு, நோய்த்தடுப்பு ஆற்றல் கொண்டதால் இப்பழம் மருத்துவ மன்னன் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இப்பழத்தில் விட்டமின் சி அதிகமாகவும், 7. பியுடன் செம்புச் சத்து, புரதம் சுதையம் பாஸ்பரஸ் போன்றவையும் சிட்ரிக் அமிலமும் அடங்கியுள்ளன.

இப்பழம் சிறந்த கிருமி நாசினியாகச் செயல்படுகிறது. இதனால் சொறி சிரங்கு, படை, பற்று, கரப்பான் போன்ற தோல் நோய்கள் வராமல் தடுப்பதுடன், உடலில் கெட்ட நாற்றம், அய்மைத் தழும்பு, முகப்பருக்கள் போன்றவையும் எலம்மிச்சம் பழத்தைத் தேய்த்துக் கழுவக் குணமாகும். தேள் கொட்டிய இடத்தில் எலுமிச்சம் பழத்தை வெட்டி வைத்து அழுத்தித் தேய்த்தால் கடுப்பு நீங்குவதுடன் விஷமும் இறங்கி விடும். இச்சாற்றை வெந்நீர் அல்லது தேனில் கலந்து பருகுவது நலம். இதன் சாறு இரத்தத்தில் கலந்து காரச்சத்தை அதிகப்படுத்துகிறது. இதனால் நோய் வருவது தடுக்கப் படுகிறது. இச்சாற்றைத் தண்ணீரில் கலந்து குடிப்பதால் பித்தமும், வாந்தியும் நிற்கும். இரத்த வாந்தியும் குணமாகும். சர்க்கரை கலந்து பருகினால்

ஸ்கர்வி நோய் குணமாகும். இச்சாறு தொண்டை நோய், வலி, தொண்டைப்புண், குணமாவதுடன் இது தாகத்தைத் தணித்து, நாவறட்சியைப் போக்கிப் பசியைத் தூண்டிச் செரிமானத்தை அதிகப்படுத்துகிறது. குடலைச் சுத்தப்படுத்திக் கிருமிகளை ஒழித்து விடுகிறது. இடுப்பு வலி, கீழ்வாதம். முதுகுவலி, காலரா ஜலதோஷம், போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தும் தன்மையும் இப்பழத்திற்கு உண்டு. உடலில் உள்ள விஷங்கள் முறிக்க, பித்தம், தலைவலி காய்ச்சல் குணமாக, இரத்தம் சுத்தமாக, உடல் குளிர்ச்சி பெற, உடல் பருமன் குறைய, வாய் நாற்றம் அகல பற்கள் தூய்மை பெற இப்பழம் உதவுகிறது. மேலும் தோல், கண், காது, மூக்கு, தொண்டை போன்றவற்றில் ஏற்படும் நோய்கள் குணமாகவும். காலரா மூலம் கல்லீரல் மஞ்சள் காமாலை, முடக்குவாதம் நீரிழிவு இரத்த அழுத்தம், ஆஸ்துமா, குஷ்டம். வலிப்பு, பைத்தியம், ஹிஸ்டீரியா, பேதி, சளி, இருமல், களைப்பு, நீர்ச்சுருக்கி, வெட்டைச் சூடு, மலச்சிக்கல் போன்ற அனைத்தும் குணமாகவும் இப்பழச்சாறு உதவுகிறது. சுளுக்கு, ஊமைக்காயங்கள் ஆறவும் இது உதவுகிறது.

நகச் சுற்றுக்கு எலுமிச்சையை விரலில் செருகி வைப்பர். அதனால் நகத்தில் சீழ் உறிஞ்சி எடுக்கப்படுகிறது. வெள்ளைப் பூண்டை நன்கு அரைத்து எலுமிச்சம்பழச்சாற்றுடன் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் தலையில் உள்ள பேன்கள் அழியும்.

10. ஆரஞ்சுப்பழம்:

இப்பழம் கமலா, சந்திரா, சாசுமா, கொடை ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி. என்று பல பெயர்களில் வழங்கப் பெறும். இப்பழத்தில் உயிர்ச்சத்து ஏ, பி, பி2, சி சுதையம், அயன், பாஸ்பரஸ் போன்ற சத்துக்கள் உள்ளன. இதைத் தினமும் உண்ண நோய் எதிர்ப்பு- ஆற்றல் கிடைக்கும்.

ஆள்ளமைச் சர்தி நிலைப்படுத்தப்படும். பல்வலி, இரத்தக் கசிவு, ஈறுவீக்கம் குணமாகும். பல் எனாமல் காக்கப்படும் சொத்தைப் பல் ஏற்படாது. பயோரியாவைத் தடுக்கும். சிறு குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க இப்பழச்சாறு தாய்ப்பாலுக்குச் சமமாகும். பெரியவர்களுக்கும் இச்சாறு சக்தி அளிக்கும். நாவறட்சி போக்கும். ஜலதோஷம், காய்ச்சல், உடல்சோர்வு போன்றவற்றை உடனடியாகக் குறைக்கும் தன்மையுடையது. இப்பழத்திலுள்ள வைட்டமின் சி சத்து உடலிலும், இரத்தத்திலும் உள்ள கிருமி, உடல் பருமன், வயிறு தொப்பை உள்ளவர்கள் இச்சாற்றுடன் தேன் அல்லது நீர் கலந்து பருகலாம். இதனால் உடல் எடை குறைவதுடன் ஆரோக்கியமும் கிடைக்கும். இச்சாற்றை வெந்நீருடன் கலந்து குடித்தால் நாட்பட்ட மலச்சிக்கல், மூக்கில் நீர் வடிதல் வறட்டு இருமல் போன்றவை விரைவாக குணமாகும். பெப்டிக் அல்சர் குணமாவதற்கு இச்சாற்றைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்த வேண்டும்.

மூட்டு வலி, முழங்கால் வலி, குடைச்சல், மூட்டழற்சி வீக்கம், எலும்பு மஜ்ஜைகளில் ஏற்படும் குறைபாடுகள் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் இப்பழத்திற்கு உண்டு. நன்கு செரிமானம் ஆகும் குண முடையது. இப்பழம் மூளைக்குப் போதுமான அளவு இரத்தத்தை அனுப்பி நினைவாற்றலை மேம்படுத்தி, உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அளிக்கக் கூடியது. இப்பழச்சாறு செரிமானம் ஆகாமல் போகும். வயிற்றுப்போக்கு, உஷ்ண வயிற்றுப் போக்கு ஆகியவற்றை நீக்கும். பீடி, சிகரெட் புகையிலையினால் வரும் கேன்சர் தடுக்கப் படும். ஆரஞ்சுச் சுளையின் வெந்நிறத்தோல் நார்ச்சத்து மிகுந்தது. அதனால் சேர்த்தே உண்ண வேண்டும். இது குடலைத் தூய்மைப்படுத்தி மலச்சிக்கல் நீக்கி செரிமானத்தை எளிதாக்கும். 11.விளாம்பழம்:

பழம் உண்ண ஆசை இருந்தால் இந்த விளாம்பழத்தைத் தேடி உண் என்கிறார்கள் சித்தர்கள். அவ்வரி “இப்புவிடில் என்றாகிலும் கனிமேல் இச்சை வைத்துத் திண்ண எண்ணித் தின்றால் விளாங்கனியைத் திண்” என்பதாகும். இத்தகு சிறப்பு உடையது இப்பழம். இதனை உண்பதால் எப்போதும் உடல் சுகமாக இருக்கும். “ சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட எந்த வியாதியாக இருந்தாலும் இந்தப் பழம் போக்கி விடும். இருமல் ஒழியும். குபம், கோழை கட்டுதல் நீங்கி சுகமேற்படும். பித்தத்தினால் ஏற்படும் நாவறட்சி யானது நீங்கும். இப்பழத்தின் கடின ஓட்டை நீக்கிச் சர்க்கரை அல்லது கருப்பட்டி சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிடுதல் நலம் பயக்கும். உயிர்ச்சத்து பி. பி2. சுதையம், அயன் உள்ளது. பழம் அடிக்கடி சாப்பிட பித்த சம்பந்தமான அனைத்து நோய்கள் நீங்கும். இரத்தம் சுத்தமாகும். உடல் வளர்ச்சியடையும் எலு வலுவடையும். நினைவாற்றல், அறிவு விருத்தியாகும். இதனை ஞானப்பழம் என்றும் அழைப்பர். குடல் புண் வயிந்து வலி, செரிமானக் கோளாறு குணமாகும். பசி தூண்டப்படும். பற்கள் உறுதிப்படும். வயோதிகத்தில் இருதயத் துடிப்பு சீராக இருக்கும் தெம்பு ஏற்படும். மனக்குழப்பம் நீங்கும். இப்பழத்தின் ஓட்டை அரைத்துத் தடவ அனைத்து வீக்கங்களும் நீங்கும். 100 உள்ள விளாம்பழத்தில் 130 கலோரி சத்து உள்ளது. இப்பழம் நரம்பு மண்டலத்தையும் சதைப் பகுதியையும் பலப்படுத்தும். வயிறு தொடர்பான நோய்கள். பித்த நீர் சுரத்தல், மயக்கம். தேபேடு சிறுநீர்க்கடுப்பு, பாலியல் உணர்வுக் குறைவு போன்ற பல்வேறு உபாதைகளையும், மாதவிடாய்க் காலங்களில் பெண்களுக்கு அதிகமாக ஏற்படும் உதிரப்போக்கையும் குணப்படுத்த விளாம்பழம் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. பெண்களின்

மார்புகளில் வரும் புற்று நோயைக் குணப்படுத்த இப்பழம் ஓர் அற்புத மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. உப்பு, புளியுடன் விளாம்பழமும் சேர்த்தரைத்து உண்ண நிற்காத விக்கலும் நின்றுவிடும் என்பர்.

12. நாவல் பழம்:

இப்பழம் நன்மை, தீமை இரண்டும் செய்யும். இதனை உடம்பு முழுவதும் ஏற்படும் கடுகடுப்புக் குத்தலும் அகலும். வாயு நீங்கும். உடல் உஷ்ணம் சமப்படுத்தப்படும். ஜீரண உறுப்புகளையும் ஈரல்களையும் நன்கு செயல்பட வைக்கும். நீரழிவு நோய்க்கு இது அருமருந்தாகவும். ஜீரணத்தைத் தூண்டி பித்த நீரைக் குறைத்து மலச்சிக்கலைப் போக்கும். இதனை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் பசிமந்தமாகி சுரப்பிகளைக் கட்டுப்படுத்தும். பெண்கள் மலட்டுத்தன்மை நீங்கிக் குழந்தை பாக்கியம் பெற நாவல் இலைச் சாற்றுடன் தேன் கலந்து கொடுப்பர். அப்போது பால் தவிர்க்கப்படுகிறது. இப்பழத்தைச் சிறிது உப்பு கலந்து உண்ண மூல நோய் வகைகள், வயிற்றுப் பொருமல், பேதி குணமாகும். இப்பழத்தில் மாவுச் சர்க்கரை (Glucose) பழச்சர்க்கரை (Fructose) இ உயிர்ச்சத்து சி தாது உப்புகள் உள்ளன. இப்பழம் கபம், பித்தம் அகற்றும், பசியைத்தூண்டும் தொண்டைக்கு நலம் பயக்கும். கண் எரிச்சல் குணமாகும்.

தீமைகள்: இப்பழத்தை அளவுக்கு அதிகமாக உண்டால் மாந்தம் என்னும் நோய் உண்டாகும். பசியற்ற தன்மை ஏற்படும். உடலெங்கும் மூட்டுக்கு மூட்டு. பின் முதுகு, பக்கங்களில் வலி, கைகால் உளைச்சல், தலைக்கனம், விழிகள் சோர்வடைதல் போன்றவை ஏற்படும். கரப்பான் என்னும் படை நோய் உண்டாகும்.

13. சீத்தாப்பழம்:

இப்பழத்தில் சுதையும், அயன், பாஸ்பரஸ், தியாமின், ரிபோபிளேவின் நியாசின் உயிர்ச்சத்து சி போன்றவை உள்ளன. சயரோகத்தை குணப்படுத்தும் சக்தி வாய்ந்த மருந்தாக இப்பழம் கருதப்படுகிறது. இருதயத்தைப் பலப்படுத்தும் வாந்தி, குமட்டல், தாகம் தணிக்கும். உள் உறுப்புக்களின் இரத்தக் கசிவைத் தடுக்கும். மலச்சிக்கல் சிறுநீரக வியாதிகள் குடற்புண் ஊளைச்சதை உடற் சோர்வு நீங்க உதவும். இரத்தத்தைப் பெருக்கிப் பராமரிக்கும். நினைவாற்றலைத் தூண்டும். இளமை அளிக்கும். சித்தப்பிரமை, அக்கினி, மந்தம், பித்தம், சிலேத்துமம் போன்ற நோய்களைத் தணிக்கும். சீத்தாப்பழ இலைகளைத் தலைக்கு வைத்துப் படுத்தால் நல்ல தூக்கம் வரும். இப்பழத்தின் கொட்டைகள் அல்லது இலைகளை நன்கு அரைத்து தலையில் தடவிக் குளித்து வரப் பேன் ஒழியும். குழந்தைகள் தாய்ப்பால் குடிப்பதை மறக்கச் செய்ய இப்பழம் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. உடம்பு, கை, கால், இடுப்பு, முழங்கால், மூட்டு வலிகளைப் போக்கி உடல் களைப்பையும் நீக்கி நோய் எதிர்ப்புத்திறனையும் அதிகப்படுத்தி ஆயுளை நீட்டிக்கும். உடல் புத்துணர்ச்சியும் பொலிவும் பெறும். இதனைப் பாலுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட குடலைச் சுத்தப்படுத்தும் சக்தி இப்பழத்திற்கு உண்டு. இரத்த சோகை ஏற்படுவதைத் தடுக்கும்.

14. தர்பூசணிப்பழம்:

இப்பழத்தில் சிறிதளவு உயிர்ச்சத்து பி1, புரதம், சுதையும், அயன் உள்ளது. இப்பழம் தாகம் உஷ்ணம் தணிக்கும். சிறுநீர் பிரிய உதவும் உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சி தரும். பித்தம் போக்கும் சிறுநீர்ப் பாதையில் அழுக்குச் சேர்ந்து கற்கள் உருவாவதைத் தடுக்கும் பசி மட்டுப்படும்

உடலுக்கு ஊட்டம் தரும் இப்பழத்திலுள்ள நீர்ச்சத்து வயிற்று உபாதைகளைப் போக்கி வயிற்றின் கனத்தைத் குறைக்கும். உழைப்பே வாழ்க்கை என்றிருப்பவர்களுக்கு இது நல்ல உணவாகும். இரத்த ஓட்டம் சீராகும்.

15. சப்போட்டாப் பழம்:

நாள்தோறும் இரண்டு சப்போட்டாப் பழம் உண்டால் புற்று நோய் வராது. வந்தாலும் நீங்கிவிடும். சீதபேதி, மூலநோய் உள்ளவர்களுக்கு இப்பழம் நல்ல மருந்தாகும். இப்பழம் உடலில் இரத்த நாளங்களில் நேரடியாக ஈடுபட்டு நலம் விளைவிக்கிறது. இப்பழத்தில் கால்சியம் சத்து அதிகம் உள்ளது. எலும்பு, மயிர், பல் வளர்ச்சிக்கு இப்பழம் சிறந்தது. இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தி. *இரத்த விரத்தி உண்டாக்கி உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சியும், பொலிவும் தரும் இதில் உயிர்ச்சத்து ஏ, பி, சி ஆகிய மூன்றும் உண்டு. பெண்கள் கர்ப்பப்பை கோளாறுகள் குறைபாடுகள் நீங்கத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் இக்குறைகள் நீங்கும். தொண்டைப்புண், வறட்டு இருமல், நாவறட்சி நீங்கும். ஆசனவாய் அரிப்பு, மூலநோய் உள்ளவர்கள் இதனை உண்ண குணம் பெறலாம்.

16. திராட்சைப் பழம்:

பல வகைகள் உள்ள இப்பழம் உடல்நிலை சரியில்லாதவர்களுக்குத் தேவையான உஷ்ணம், இரத்தம், சக்தி அளிக்கிறது. இதிலுள்ள குளுக்கோஸ் விரைவாக இரத்தத்தில் கலந்து உடலுக்குப் பலம் தரும். பசியைத் தூண்டும். உணவை ஜீரணிக்கும். இதய வால்வுகளைச் சரியாக இயங்க வைக்கும். உடல்சோர்வு போக்கும். இதயப் பாதுகாப்பிற்கு இது அருமருந்தாகும். இதிலுள்ள சோடியம், இரும்பு, மக்னீஷியம் போன்றவை இரத்த சோகை, காமாலை

போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்துகின்றன. மலக்குடல் சுத்தமாகும், நாள்பட்ட ஆஸ்துமா, பல் ஈறுகளில் இரத்தம் கசிதல், பல் ஆட்டம். கண் துடிப்பு போன்றவை தினமும் திராட்சை உண்ண குணமாகும். நாடித்துடிப்பு சீராக இருக்கும். உடல் பொலிவு பெறும். கருப்பு நாட்டுத்திராட்சை தலைவலி ஒற்றைத் தலைவலியைக் குணப்படுத்தும். மூல நோய், மூலக்கடுப்பு, சிறுநீர்க்கடுப்பும் குணமாகும். இதய படபடப்பு, வலி உடனே குணமாகும். பொட்டாசியம், தாது உப்புச் சத்து இப்பழம் நல்ல மருந்தாகும். புற்று நோய் அறவே நீங்கி விடும். சான்று கோவை அவினாசி பல்கலையின் ஆராய்ச்சிக் கருத்து புற்று நோயாளியைத் திராட்சைத் தோட்டத்திற்கே அழைத்துச் சென்று அங்கேயே தங்க வைத்து 24 மணி நேரமும் திராட்சை சாறு உடலில் பரவும் வண்ணம் ' ஆகாரத்தோடு சேர்த்துக் கொடுத்து வந்தார்கள். முடிவு என்ன வென்றால் ஓராண்டு இறுதியில் புற்று அறிகுறியே இல்லாமல் போய்விட்டது என்பதுதான் உண்மை."

17. அன்னாசிப்பழம்:

நாம் உண்ணும் உணவை எளிதில் ஜீரணமடையச் செய்யும். இதில் புரோமெலின் என்னும் பொருள் உள்ளது. உடல் பலவீனமானவர்கள் ஆடம்பரமான பானங்கள் அருந்துவதை விட இப்பழச் சாற்றுடன் சர்க்கரை அல்லது தேன் கலந்து பருசு நாளுக்கு தன் உடல் ஆரோக்கியம் பெருகும். இப்பழம் தேவையற்ற புழுக்களை வெளியேற்றுகிறது. அவற்றோடு கெட்ட நீரையும் வெளியே பிரித்தெடுக்கிறது. நரம்பு மண்டலம், இரத்த சோகை, வயிற்று வலி, வயிற்று உபாதைகள், மஞ்சள் காமாலை, அஜீரணம் போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்தும் தன்மையுடையது. இருதயம் நடுநிலையான துடிப்பில் இயங்குவதற்கு உதவுகிறது. தொண்டை

எரிச்சல், கபம் கட்டுதல், வீக்கம், தொண்டைப்புண் ஆகியவற்றை நீக்குகிறது. தொண்டைச் சதை வளர்ச்சியைக் குறைத்து நல்ல குரல் வளத்தைக் கொடுக்கும். இப்பழத்திலுள்ள குளோரின் சத்து சிறுநீரக இயக்கத்திற்கு உதவுகிறது. இதனால் உடல் ஆரோக்கியம் பெறுவதுடன் உடலிலுள்ள நச்சுக் கிருமிகளும் வெளியேற்றப்படுகின்றன. உடலில் வரும் மரு. கொழுப்புக்கட்டி, கால்பாதத்தில் வரும் ஆணி இவற்றுக்கு அன்னாசிப் பழத்துண்டை வைத்துக் கட்டினால் அவை நீங்கும். இப்பழம் கண், காது, பல் தொடர்பான நோய்களையும், தலைவலி, மூளைக்கோளாறு, நினைவாற்றல் குறைவு, கிறுகிறுப்பு போன்ற வற்றையும் குணப்படுத்த வல்லது என்பர். இப்பழம் உடலில் இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்து உடலை வலுவாக்கும். கருவுற்ற தாய்மார்களுக்கு இது உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கும் பழமாதலால் ஆரம்ப நிலையில் கருவைக் கலைக்கும் தன்மையுடையது என்பர். ஆனால் வளர்ந்த முற்றிய கருவுக்குத் துணை செய்து குழந்தை சக்தியுடன் பிறக்க இது உதவும். வெண் குஷ்டத்தையும் நீக்க வல்ல சக்தியுடையது இப்பழம். பழுக்காத அன்னாசிப் பழம் வயிற்றுக்குக் கெடுதல் செய்யும் செரிமானக் குறைவும் ஏற்படும். அதனால் பழம் பழுத்த பின் உண்பது நல்லது.

18. தக்காளிப் பழம்:

இப்பழத்தைச் சமைக்காமல் பச்சையாகச் சாப்பிடுவதன் மூலமே இப்பழத்திலுள்ள சத்துக்களை முழுமையாகப் பெறமுடியும். இதில் BA, B1,B2,C சுவையம், அயன், பாஸ்பரஸ், கரோட்டின், தியாமின், ரிபோபிளேவின், நியாசின், நார்ச்சத்து என்று ஏராளமான சத்துக்கள் உள்ளன. இப்பழத்தில் கால்சியம் சத்து அதிகமுள்ளதால் பவருக்கு சிறுநீரகக் கற்கள் ஏற்பட்டு அவதி பயன் ஏற்படுகிறது என்ற கருத்தும்

உண்டு. இப்பழம் உடலில் இருக்கும். கிருமிகளை வெளியேற்றி மீண்டும் கிருமி வராமல் தடுப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும். இதில் உள்ளதால் நீரிழிவு நோயாளிகள் மாவுச்சத்து குறைவாக படுத்தலாம். மேலும் பிளட் சுகரை இது கட்டுப்படுத்தும் தன்மை யுடையது. உதாரணம் சிறுநீரின் உற்பத்தி அளவு சர்க்கரை அளவு ஆகியவற்றைக் குறிப்பிட்ட வரம்புக்குள்ளேயே வைத்திருக்க இப்பழம் உதவுகிறது. உயிர்ச்சத்து A குறைபாட்டினால் உண்டாகும். மாலைக்கண் நோய் வராமல் தடுக்கும். எலும்புகள் வலுவடைய, பற்கள் கெட்டிப்பட. கண்பார்வை துலங்க, உடல் பளபளக்க வலுவாக நரம்புகள் வலுவடைய, இதயம் பலமடைய, மூளை ஆற்றல் பெற இப்பழம் உதவும். தினமும் காலை உணவிற்குப் பதில் "3 தக்காளிப்பழம் மட்டும் உண்ண உடல் பருமன் குறையும். இப்பழம் செரிமானக்குறைவு, குடலில் வாயு அதிகரித்து மலச்சிக்கல் ஏற்படல் போன்றவற்றை அகற்றி ஈரல் நன்கு செயல்பட உதவும், புற்றுநோயில் இருந்து பாதுகாப்பும் கிடைக்கும். பித்தம் அகலும்.

19. ஆப்பிள் பழம்:

விலை காரணமாக இது பணக்காரர்கள் உண்ணும் பழமாகக் கருதப்படுகிறது. இப்பழம் மூளைக்கு பலத்தையும். உடலுக்கு உறுதியையும் தரக்கூடியது. ஈறுகளுக்கும், பற்களுக்கும் பாதுகாப்பைத் தரும். இப்பழத்தைத் தோலைச் சீவாமலும் வெட்டாமலும் அப்படியே உண்ணும் போது இதில் உள்ள யெக்டின் என்னும் நார்ச்சத்தால் பெறும் பலன் அதிகம். அதாவது யெக்டின் மூலம் சுரக்கப்படும் அமிலத்தால் மலக்குடலிலுள்ள கழிவுப் பொருள்கள் தானாக வெளியேறும். இதனால் குடலும் இரத்தமும் சுத்தமாகும்.

ஆப்பிளில் உள்ள பாஸ்பரசும் இரும்புச் சத்தும் இரத்த சோகையைப் போக்குகிறது. இதிலுள்ள மாலிக் அமிலமும், டானிக் அமிலமும் செரிமான உறுப்புகளைத் தூய்மைப்படுத்திச் செரிமானத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. சருமத்திற்குப் பளபளப்பும் கிடைக்கிறது. இதிலுள்ள B1,B2 இதயத்திற்கு பலமளிக்கிறது. இதில் உள்ள, நார்ச்சத்தால் பெருங்குடல் பாதையில் உண்டாகும் புற்று நோய் தடுக்கப்படுகிறது. பாஸ்பரசு சத்தால் ஈரல் மந்தம் போய் அது செயல்படத் தூண்டுகோலாகிறது. மூளைக்கு வலுவூட்டப்படுகிறது. இரத்த சோகை அகல்கிறது. மூலம், நீடித்த வயிற்று வலி நீங்கும். கண் பார்வை தெளிவு பெறும். சிறுநீரில் உருவாகும் கற்கள் கரைக்கப்படும்.

20.வெள்ளரிப்பழம்:

இப்பழம் உடல் உஷ்ணத்தைத் தணித்துச் சமநிலையில் வைக்கும். கண் எரிச்சல், நீர் எரிச்சல் முதலியவை குணமாகும். இப்பழத்தில் மாவுச்சத்து அதிகம், இப்பழத்தை வெறும் வயிற்றில் உண்டால் வயிறு குளிர்ச்சியாவதுடன் செரிமான உறுப்புகளுக்கு மிருதுவாக இருக்கும். ஆரோக்கியம் மேம்படும். மேனி பளபளப்பாகும் தோல் மெருகூட்டப்படும் பித்த நீர் சுத்தமாக வெளியேறும். இரைப்பையைச் சுத்தப்படுத்தி அமிலத்தை நன்றாகச் சுரக்க வைக்கும். பசி தூண்டப்படும். செரிமானம் நன்கு நடைபெறும். சிறுநீரக மண்டலம் பலப்படும். நீர்ச்சுருக்கு, நீர்க்கடுப்பு, எரிச்சல் போன்றவை நீங்கும். பெண்களின் மூட்டுவலி நீங்க உதவுகிறது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்குச் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்க உதவும். இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெற இப்பழம் உண்ணலாம்.

21.இலந்தைப் பழம்:

இப்பழத்தில் உயிர்ச்சத்து அ, அயன் உள்ளது.. இது உடலுக்கு வலுவும், எலும்பு பற்களுக்கு உறுதியும் அளிக்கும். பித்தம் தணிக்கும். குமட்டல் வாந்தி நிறுத்தப்படும். இப்பழம் உடல் வெப்பத்தைத் தணித்து பசியைத் தூண்டி, செரிமான சக்தியை அதிகப்படுத்தி உடலியக்கத்தை நடுநிலைப்படுத்துகிறது. இரத்த சுத்திகரிப்பு செய்து மந்த புத்தியைப் போக்குகிறது. மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக்கி செயல்பட வைக்கும். இருமல், ஜலதோஷம் போக்கும். ஷாம்பு, சீயக்காய்த் தூளுக்கு பதிலாக இலந்தை இலையை நன்றாக அரைத்துக் குளியல் தூளாக பயன்படுத்தினால் முடி உதிர்தல், நரைத்தல் போன்றவை தடுக்கப்படும் என்று கூறப்படுகிறது.

வினாக்கள்

1. கீரைகள் மற்றும் அவற்றின் பயன்கள் குறித்தும் விளக்குக.
2. காலத்திற்கேற்ப உண்ணும் கீரைகள் பற்றி எழுதுக.
3. மனித உறுப்புகளை பாதுகாக்கும் கீரை வகைகளை விளக்குக.
4. காய்கறிகள் அவற்றின் பயன்கள் குறித்து கட்டுரைக்க.
5. பழங்கள் பற்றியும் அதன் பயன்கள் பற்றியும் விளக்குக.

அலகு 5

தானியங்களின் பயன்கள்

உணவில் புரதச்சத்து நிறைந்துள்ளது. உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுவது. அரிசி, உளுந்து, கோதுமை, கேழ்வரகு, வேர்க்கடலை, பார்லி, மொச்சை, பச்சைப்பயறு போன்ற பயறு வகைகள், சோளம், கொள்ளு, கம்பு, திணை, சாமை, வரகு, துவரை, கொண்டக்கடலை போன்ற பல்வேறு தானியங்கள் நம் உடல் நலம் காக்கின்றன. பயறுகளும், தானியங்களும் அவற்றில் அடங்கி உள்ள சத்துகளின் அடிப்படையில் ஒரே மாதிரியாக இருந்தாலும் சில வேறுபாடுகளுடம் உண்டு. பயறுகளில் அமினோ அமிலங்களுடன் கூடிய சல்பர் குறைவான அளவிலும் லைசின் குறைவான அளவில் உள்ளது. பயறுகளில் விட்டமின் சத்துக்கள் மிகுதி. அதனால் விட்டமின் 'பி' பற்றாக்குறைவால் ஏற்படும் பெரிபெரி நோயைத் தடுக்கும் சக்தி உடையது. முளைக்கட்டிய பயறுகளினால் விட்டமின் 'சி' பற்றாக்குறைவால் ஏற்படும் ஸ்கர்வி என்ற நோய் தாக்கப்படுகிறது.

தானியங்கள் செரிக்க எடுத்துக் கொள்ளும் நேரத்தை விட முளைக்கட்டிய பயறுகள் செரிக்க எடுத்துக் கொள்ளும் நேரம் மிகவும் குறைவு. பயறுகளை முளைக்கட்டும் போது அதிலுள்ள கலோரி மற்றும் கார்போஹைட்ரேட் குறைந்து, விட்டமின், புரதம் போன்றவை அதிகரிக்கின்றன. முளைக்கட்டிய பயறுகளில் ஊட்டச்சத்துக்கள் 10 மடங்கு அதிகரிக்கின்றன. அதாவது பயறுகளில் உள்ள ஸ்டார்ச் மற்றும் மாவுப்பொருள் எடக்ஸ்ட்ரீன் மற்றும் மால்டோசாக மாறுகிறது. புரதம் - பாலிபெப்டைட், பெப்டைட் மற்றும் அமினோஅமிலமாக மாறுகிறது.

பயறுகளில் உள்ள இரும்புச்சத்து உடலில் உடனடியாக பயன்படுத்தத்தக்க விதத்தில் மாற்றப்படுகிறது. உளுந்து, பச்சைப்பயறு, தட்டைப்பயறு, கடலை, பட்டாணி, மொச்சை போன்றவை முளைகட்டி பயன்படுத்தப் படுகின்றன. இப்படி முளைகட்டிய பயறுகள், தானியங்கள் நம் உடலுக்குப் பல வகைகளில் உதவும் முறையை சுருக்கிக் காணலாம்.

அரிசி:

பச்சரிசியைவிடப் புழுங்கல் அரிசியே சிறந்ததாகக் கருதப்படுகிறது. காரணம் உடல் கனக்காது. எளிதில் ஜீரணமாகும். வாதநோயுடையவர்களுக்கு நல்லது. வயிறு தொடர்பான நோய்கள் அகலும். அண்டாது. மலக்கட்டு ஏற்படாது. உடம்பில் வாய்வு தங்காது. மூட்டுப்பிடிப்புகள் ஏற்படாது. ஊளைச்சதையும் போட வைக்காது. பச்சரிசி உண்டால் உடல் களக்கும். மூல நோய்க்காரர்களுக்கு ஆகாது. கைக்குத்தல் அரிசி, மட்டை அரிசி சிறந்தது. மருந்து உட்கொள்வோருக்கும் வயதானவர்களுக்கும் புழுங்கலரிசி நல்லது.

உளுந்து:

'உடம்பைக் 'காக்கும் உளுந்து' என்பது பழமொழி. உடல் பலத்தைக் கூட்டும். ஆண்மையை உண்டுபண்ணும். இளைப்பு நோயை வராது தடுக்கும். மலக்கட்டு நீங்குவதுடன் எளிதில் ஜீரணமாகும். அந்தக் காலத்தில் பெண்கள் பூப்படைந்த போது உளுந்தங்களி கிண்டி உண்ணக் கொடுப்பது உளுந்து இடுப்பு எலும்புகளை வலுவாக்கும் என்பதற்காகத்தான் சிறுவர்கள், வயதானவர்கள், நோயாளிகள் போன்றோருக்கு உளுந்து சேர்த்து ஆவியில் வேகவைத்த இட்லி நல்லது.

கோதுமை:

நார்ச்சத்து உடையது. இதில் கரோட்டின், நியாசின், அயர்ன் அதிகம் உள்ளது. எளிதில் ஜீரணிக்காது. எனவே வயிற்றுக்கோளாறு' உடையவர்களும், மூலநோய்க்காரர்களும் உண்ணலாகாது. உடல் எடையைக் குறைக்க இதனை உண்ணலாம். உடலுக்கு வலுவைத் தரும் வாதநோய் தணிக்கும் ஆண்மையைக் காப்பாற்றும் கோதுமை யுடன் எண்ணெய், நெய் சேர்க்காது தயிர், சீரகம், உருளைக்கிழங்கு போன்றவற்றைச் சேர்த்துண்ணலாம். வயதானவர், நோயாளிகள், குழந்தைகளுக்குப் சேர்த்த கோதுமைக்கஞ்சி ஊட்டமளிக்கும்.

நிலக்கடலை:

இதனை அவித்து, முளைக்கட்டி உண்ணலாம். அளவோடு உண்ண வேண்டும். அதிகம் உண்டால் பித்தம் அதிகரிக்கும். இதனைச் சிறிது வெல்லம் சேர்த்து உண்பது நல்லது. உடலுக்கு ஊட்டம் தரும். மூலநோய், தோல்நோய், வயிறு தொடர்புடைய நோய் உள்ளவர்கள் இதனை உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். சொறி, சிரங்கு உள்ள குழந்தைகளுக்கு இதனைக் கொடுக்கக்கூடாது. வேர்க்கடலையும், பாலும் உடல்பலம் தருவதுடன் ஆண்மையும் பெருகும். உணவுக்குப்பின் வறுத்த வேர்க்கடலை உண்ணலாம். வேர்க்கடலையில் கால்சியம் சத்து மிகுந்துள்ளதால் மூட்டுவலி உடையவர்களுக்கு வறுத்த வேர்க்கடலை, முளைக்கட்டிய வேர்க் கடலை முறையாக உண்ணும்போது நீங்கிவிடும்.

கேழ்வரகு:

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் தானிய உணவு இது. தோல் நோயுடையவர்களும், வயிற்றுநோய் உடையவர்களும் இதனை உண்ணக் கூடாது. இது சூடு மிகுந்தது. அதனாலேயே தரக்கூடிய மோருடன் சேர்த்து உண்ணப் படுகிறது. உடல் எடையைக்

குறைக்கும். உடல்பலம் அதிகரிக்கும் கண்ணோய்கள் குணமாகும். சூட்டை ஏற்படுத்தும் தானியமாதலால் மலக்கட்டு ஏற்படும். கேழ்வரகும் வெல்லமும் சேர்த்து அடைதட்டி உண்ண உடல் பலமாகும். கேழ்வரகை முளைகட்டி, உலர்த்தி, மாவாக்கிக் குழந்தைகளுக்கு ஒரு நேரம் கூழ் உணவு தரலாம். உழைப்பாளிகளுக்கே கேழ்வரகு ஏற்றது.

கம்பு

கம்பு எளிதில் ஜீரணமாகும். கார்போஹைரேட் மிகுந்தது. தோல் வறட்சி போக்கு உடல் எடையைக் குறைக்க இதனைக் கூழாக்கி மோர் சுலந்து குடிப்பர் பால் சேர்த்துக் குடித்தால் உடல் மடையும்.

தினை

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு நல்ல உணவும் மருந்துமாக இத்தானியம் உள்ளது. தேனும் தினை மாவும் சத்தானதாகக் கருதப்படுகிறது; என்றும் இளமை தரும் தினை என்பர், கேழ் வரகும். தினையும் கிட்டத்தட்ட ஒன்றுபோல் கருதப்படுகின்றன. பெண்களின் கர்ப்பபை தொடர்புடைய நோய்களுக்கு தினை நல்ல மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. 40-நாட்கள் தொடர்ந்து உண்ண மலடு நீங்கும்.

வரகு, சாமை:

தற்போது அருகி பயன்படுத்தப்படும் தானியங்கள் இவை. இத்தானியங்களும் பெண்களுக்கு உகந்த 'மருந்தாக, உடல் எடையைக் குறைக்க, மாதவிடாய்க் கோளாறுகள் நீங்க பயன் படுத்தப்படுகிறது. சிலருக்கு இத்தானியங்கள் ஒத்துக் கொள்ளாபல் பேதி ஏற்படுத்துவதும் உண்டு.

சோளம்:

எளிதில் ஜீரணமாகும். உடல் கனம் குறையும். நார்ச்சத்து உடையதால் மலக்கட்டு ஏற்படாது. நழுட்டுவலி, வயிற்று உபாதை,

வாதம், தோல் நோய்களுக்கு ஏற்றது. மூலநோய் உடையவர்கள் உண்ணுவது நல்லதல்ல. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு சிறந்த உணவாகும். பச்சைச் சோளம் வயிற்றுப்புண் ஆற்றும். வாய்நாற்றம் போக்கும். சோளக்கஞ்சியைத் தயிர் சேர்த்து உண்ணுதல் நலம். பால் சர்க்கரை சேர்த்தும் உண்ணலாம்.

பார்லி:

உடல் எடையைக் குறைக்க, உடல் வறட்சி போக்க, இருமல், மலக்கட்டு நீங்க, உடல் சூடு தணிக்க, வயிறு தொடர்பான நோய்கள் குணமாக, சிறுநீர் நன்கு வெளியேற உதவும் தானியம் இது, பாஸ்பரச் சத்து மிகுந்ததால் எலும்பு பலமாகும். உடல் எடை குறையும். எளிதில் ஜீரணமாகும். கர்ப்பிணிகள் பார்லிகஞ்சி அருந்தினால் கால்வீக்கம் குறையும். வியர்வை நாற்றம் போகும்.

பச்சைப்பயறு:

தானியங்களில் சிறப்பானதாகக் கருதப்படுகிறது. முளை கட்டிப் பச்சையாகப் பயன்படுத்திப் பல நன்மைகள் பெறலாம். மலக்கட்டு, உடல் வறட்சி, மூலநோய், கண்நோய், மூட்டுவலி போன்றவற்றை நீக்கும். எலும்பு வலுவாகும். உடல் எடை கூடும். கண் பார்வை பெருகும்.

கொள்ளு:

'இளைத்தவனுக்கு எள்ளு, கொழுத்தவனுக்குக் கொள்ளு' என்பார்கள். இப்பழமொழியே எள்ளு, கொள்ளு ஆகியவற்றின் பலனை உணர்த்தும். கொள்ளு உடல் எடையைக் குறைக்கும். உடல்வலி போகும். அதிகம் உண்டால் மலக்கட்டு ஏற்படும். இதில் விட்டமின் 'ஏ' அதிகமிருப்பதால் கண்ணுக்கு நல்லது. கொள்ளு ரசம் வாதநோய் தணிக்கும்.

துவரை:

உடல் எடை குறையும். எளிதில் ஜீரணமாகும். வாயு நீங்கும். மூட்டுவலி, வாதம், மலக்கட்டு போன்றவை நீங்கும். அனைவருக்கும் ஏற்ற உணவு.

கொண்டைக்கடலை:

சிறிது உப்பிட்டு அவித்து உண்ணலாம். மிகுந்த பலன் தருவதில்லை. ஆனால் உடல் உழைப்பாளர்களுக்குச் சக்தி தரும்.

மலர்களின் பலன்கள்

மலர்களும் மருத்துவப்பயன் உடையனவாகும். மலர்போல மலர்கின்ற மனம் வேண்டும் தாயே என்று அரவிந்தர் அன்னையைப் போற்றுவார். எல்லா வியாதிகளுக்கும் மனம் பாதிக்கப்படுவது ஒரு காரணம். மலருக்கு மனதை மகிழ்விக்கும் தன்மை உண்டு. மலரின் மணமும், அழகும், நிறமும் இவ்வேலையைச் செய்கின்றன. மனதளவில் ஆரம்பமாகும் எந்த ஒரு நோயையும் மலர்கள் தீர்த்துவிடும். மன ஆரோக்கியத்தையும், உடல் ஆரோக்கியத்தையும் இணைந்து பாதுகாக்கும் மருந்தாக மலர்கள் விளங்குகின்றன. காலிபிளவர் எனும் காய் (பூ) வாழைப்பூ, முருங்கைப்பூ, அகத்திப்பூ, ஆவாரம்பூ போன்றவை சமையலில் உடல்நலம் காக்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மல்லிகை, பிச்சி, தாமரை, தாழை, தாமரை, சிவந்தி, கனகாம்பரம் போன்ற பூக்கள் பெண்கள் தங்கள் கூந்தலில் சூடி அழகுபார்க்கப் பயன்படுகின்றன. இவை உடல் உஷ்ணம் தணிக்கவல்லவை. நந்தியாவட்டை தூதுவளை பூ, கண்டங்கத்தரிப்பூ போன்றவை மருந்தாகின்றன. இப்படி எத்தனையோ பூக்கள் உணவாகவும், மருந்தாகவும் பயன்படுகின்றன.

இதனைப் பற்றிய சில குறிப்புகள் மட்டும் இங்கே இடம் பெற்றுள்ளன. பொதுவாக எல்லா மணமுள்ள மலர்களும் வாசனைத்திரவியம் தயாரிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

தாமரை:

உடல் உஷ்ணம், கோழை. ஈரல் நோய்கள், காய்ச்சல், இதயநோய் போன்றவை தீர்க்கும். இப்பூவின் சர்பத் இரத்த மூலம், இரத்தபேதியைக் குணப்படுத்தும். கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சி தரும். இப்பூவிலுள்ள தேன் நோய்க்கு மருந்தாகிறது. தாமரை விதை தோல் நோய் போக்கும்.

தென்னம்பூ

பெண்களின் கர்ப்பப்பை தொடர்பான நோய்களுக்கு மருந்தாகும். தெருஞ்சிப்பூ நீரிழிவு நோய்க்கு மருந்து புங்கப்பூ பூவரசம்பூ ஆவாரம்பூ தோல் நோய்க்கு மருந்தாகும். ஆவாரம்பூ தங்கச்சத்து நிறைந்தது. நீரிழிவு நோயைப் போக்க ஒத்த மருத்துவத்தில் சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மருதோன்றிப்பூ துணிப்பூ பேன் தொல்லை போக்கும். மல்லிகைப்பூ சிறுநீரைப்பெருக்கிப் புழுக்களைக் கொன்று வீக்கங்களைக் கரைக்கும் தன்மையுடையது. பெண்களுக்கு மார்பகங்களில் பால்கட்டிக் கொண்டால் மார்பு வீங்கிவிடும். அவ்வீக்கத்தைப் போக்க மல்லிகைப் பூவை வைத்துக் கட்டுவதால் உடனே பால் சுரப்பு குறைந்து அவ்வீக்கம் தணியும். மல்லிகைப்பூவிலிருந்து எடுக்கப்படும் மணமுள்ள எண்ணெய் பல்வேறு அழகு சாதனப் பொருட்களில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அடிபட்ட வீக்கங்களின் மீது மல்லிகைப்பூவை அரைத்துப் பூசிவர வீக்கம் குறையும்.

மாதுளம்பூ வயிறு தொடர்பான நோய்களுக்கு மருந்தாகும். முருங்கைப்பூ இரத்த விருத்திக்கு வழி வகுக்கும். வாழைப்பூ பெண்களுக்கான கர்ப்பப்பைக் கோளாறுகளைத் தீர்க்கும். ரோஜாப்பூ குல்கந்து தயாரிக்கவும். அழகுசாதனப்பொருட்களிலும் சேர்க்கப் பயன்படுகிறது. இப்பூ வயிற்றிலுள்ள வாயுக்களை அகற்றி குளிர்ச்சி தரும் தன்மையுடையது. இதயத்திற்கு வலுவூட்டும் சக்தி படைத்தது. ரோஜாப்பூ சர்பத் பெண்களின் பல நோய்களுக்கு மருந்தாகும். ரோஜாப்பூ பன்னீர் உடலின் துர்நாற்றம் போக்கும். வாசனைக்காக இப்பன்னீர் சந்தனம் அரைக்கும் போது சேர்க்கப்படும்.

வெள்ளருகு நீரிழிவு நோயையும், பெண்களுக்கு ஏற்படும் பெரும்பாடு நோயையும் குணப்படுத்தும். நந்தியாவட்டப்பூ கண் மருந்தாகும். அந்திமந்தாரை, கண்ணுக்கும், தோலுக்கும் மருந்தாகும். பல பூக்கள் வாசனைக்காகக் குளியல் பொடியிலும் சேர்க்கப்படுகின்றன. செம்பருத்திப் பூ பெண்களுக்கு ஏற்படும் பல்வேறு நோய்களையும், காய்ச்சலையும் தீர்க்க வல்லது. செம்பருத்தி மணப்பாகு இருதய நோயை அடியோடு நீக்கும் தன்மையுடையது. இப்படிப் பூக்கள் பல வகையில் உடல்நலம் காப்பதில் உதவுகின்றன.

நோய்களும் மூலிகைகளின் பயன்களும்

மருந்தாகவும், உணவாகவும் பயன்படக்கூடிய எத்தனையோ தாவரங்களைப் பற்றி நாம் அறிந்திருப்போம். பயன் அறியாத தாவரங்களும் பல உள்ளன. அவற்றில் நாம் அறியக்கூடிய அறிந்த எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய ஒரு சில மூலிகைத் தாவரங்களின் மருத்துவப்பயன் பற்றி இங்கே காண்போம்.

அறுகம்புல்:

'ஆல்போல் தழைத்து அருகுபோல் வேரூன்றி' என்பர். அரிய மருந்தென அறுகினை அறிவீரே என்பர் நம் முன்னோர். 'இது சிறந்த காயகல்ப மூலிகையாகக் கருதப்படுகிறது. இன்றைய அறிவியல் உலகில் எத்தனையோ தீர்க்க முடியாத நோய்களை அறுகு மூலம் தீர்க்க முடியும் என்று நிரூபித்துள்ளனர் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

அறுகம்புல்லை மண்நீக்கி நன்கு கழுவி 'அரைத்துச் சாறு எடுத்து தினமும் ஒரு குவளை பருகி வர ஆரம்பப் புற்றுநோய் நீங்கும். பழுதடைந்த சிறுநீரகம் பாதுகாக்கப்படும். இரத்தநாள அடைப்பு நீங்கி பலவீனமான இதயம் பலப்படுத்தப்படும். அல்சர், அஜீரணம், மந்தம், வயிறு இரைச்சல், மலச்சிக்கல், குடல்நோய்கள் என்று வயிறு தொடர்புடைய அனைத்து நோய்களும் குணமாகும். பெண்களுக்கு வரும் வெள்ளை, வெட்டை, மேகநோய் போன்ற அனைத்தும் அறுகம் சாற்றினால் குணமாகும். அறுகம்புல்லை மாவாக்கிச் சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை 2 சிட்டிகை முதல் 1 கரண்டி வரை தினமும் உணவுக்கு முன் இருவேளை தேன் அல்லது பனங்கற்கண்டு கலந்து உண்ண நரை, திரை, மூப்பு அண்டாது. நமைச்சல், செரி, படை, பூச்சிக்கடி, பாம்பு, தேள், பூரான் விஷம் நீங்க அறுகம்புல் சாறு அருந்தலாம். அல்லது கடிவாயில் மேல்பூச்சாகப் பூசிப் பலனடையலாம். நமைச்சல், சொறி, படை, பூச்சிக்கடிகளுக்கு 5பல் பூண்டு, 15 மிளகு, 1பிடி அறுகம்புல் சேர்த்தரைத்து உடலில் தடவி 2 மணிநேரம் ஊறவிட்டுக் குளிக்க இந்நோய்கள் நீங்கும். இடுப்பில் ஏற்படும் படைக்கு அறுகம் புல்லுடன் மஞ்சள், மருதோன்றி இலை சேர்த்து அரைத்துத் தடவ வேண்டும். அறுகம்புல், துளசி, ஆடாதொடை சேர்த்த மருந்து சளிக்கு மிகவும் நல்லது. அறுகம்புல், பச்சைப்பயறு, மஞ்சள், ஆவாரம்பூ வெட்டிவேர்,

நன்னாரிவேர், வேப்பிலை, ரோஜா இதழ், துளசி போன்ற அனைத்தையும் காயவைத்துப் பொடி செய்து குளியல் பொடியாகப் பயன்படுத்தினால் தோல்நோய் ஏற்படாததுடன் தோலும் பளபளப்பாகும். ஆடாதொடை:

ஆடு தீண்டாப்பாளை என்று இதனை அழைப்பர். மிகவும் கசப்பானது. சளி, இருமல், காசநோய்க்கு உரிய மருந்து. அடர்த்தியாக வளரும் செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. நுரையீரல் தொடர்புடைய நோய்களை இவ்விலைகள் நீக்கும். குரல்வளையைச் சுத்தப்படுத்த வல்லது. ஆஸ்துமா, இரத்தக்கொதிப்பு, காமாலை நோய்களைப் போக்கவல்லது. ஐந்து அல்லது ஆறு இலைகளை சுத்தப்படுத்தி மண்சட்டியில் இட்டு இரு குவளை நீர்விட்டு 1 குவளை வரும் வரை காய்ச்சினால் அது கஷாயம். இந்தக் கஷாயத்தை இருவேளை தொடர்ந்து அருந்த சகல நோய்களும் குணமாகும். இரண்டு இலைகளைக் கசக்கிச்சாறு எடுத்துத் தேன் கலந்தும் பருகலாம். கஷாயத்தில் 1 மிளகு, சிறிது சிற்றரத்தையும் சிலர் சேர்ப்பர்.

துளசி

இது தெய்வீக மூலிகை என்று கூறப்படும். இதனை விஷ்ணுப் பிரியா பிருந்தா மாவலங்கள் திருந்துழாய் என்றெல்லாம் பெயரிட்டு ஸ்பூன் தினமும் இருவேளை தர அழைப்பர். சிறு குழந்தைகளுக்குச் சளிப்பிடித்தால் சிறிது துளசிச் சாற்றுடன் தேன் கலந்து குணமாகும். சரும நோய்களுக்கு துளசிச்சாறும். இலையும் நல் மருந்தாகும். துளசி நீர் துளசித்தேநீர் அருந்தினால் தொண்டைப் புண், விஷக்காய்ச்சல், மலேரியா போன்ற நோய்கள் வருவது தடுக்கப்படும். துளசி இலையை அரைத்து அதில் ஒரு எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து தலையில் தடவி ஊற

வைத்து ஒரு மணிநேரம் குழித்துக் குளிக்க பேஸ், பொடுகுந்தொல்லை ஒழியும்பிடி துளசி சேர்த்த கஷாயம் வயிற்றுக்கிருமிகளை ஒழிக்கும். துளசிச் சாற்றுடன் சிறிது கற்பூரம் சுலந்து பல்லில் தடவப் பல்வலி குறையும். வெட்டுக்காயங்களுக்கு வெட்டுக்காய்ப்பச்சிலை போல் (ரோடு பூண்டு) துளசியையும் சாறு எடுத்துத் தடவ விரைவில் காயம் ஆறிவிடும். ஆண்மையைப் பெருக்கத் துளசி விதையைப் பொடித்து சிறிதளவு (1சிறிய ஸ்பூன் அளவு) வெற்றிலையுடன் கலந்து தாம்பூலமாகத் தரிக்கு வழக்கம் உள்ளது. துளசிச்சாறு இதயத்தைப் பலப்படுத்தும். வீட்டில் துளசிச்செடி வளர்த்தால் கொசுத்தொல்லை நீங்கி வாழலாம். துளசி மணிமாலை அணிவதால் அதிலிருந்து மின் அதிர்வுகள் ஏற்பட்டு பல நோய்கள் வராமல் காக்கும் என்று நம்பப்படுகிறது. துளசி, குப்பைமேனி இலைத்தூள் சம எடை கலந்து அந்தச் சூரணத்தில் 3 சிட்டிகை நெய்யில் குழைத்து *தினமும் உண்ண மூலநோய் நீங்கும். சிமை அத்திப்பழம் 2. உலர்ந்த திராட்சை 10, துளசி இலை 10 சேர்த்துண்ண இருமல் கபம் நீங்கும். இதனால் இதய படபடப்பு, உடல் பலவீனமும் அகலும். அம்மான்பச்சரிசி இலைச்சாறு, துளசி இலைச்சாறு (இலையைக் சாறு வரும்) சம அளவு கலந்து முகத்தில் பரு உள்ள இடங்களில் தடவி வர எத்தகைய பருவும் காய்ந்து உதிர்ந்து காய்ந்துவிடும். அல்லது மறைந்துவிடும். துளசி பிற மூலிகைச் சரக்குகளுடன் சேர்க்கப்பட்டு வெட்டைநோய், மதுமேகம், மாந்தம். நீரிழிவு எலிக்கடி. நரம்புத் தளர்ச்சி, கக்குவான் இருமல், வயிறு தொடர்பான போன்றவை நீக்கப் பயன்படுகிறது. தீப்புண்ணுக்கும், தாய்ப்பால் சுரக்கவும் தேனும் துளசிச்சாறும் நல் மருந்தாகும். துளசி

இலையைத் தினமும் 4 உண்ண இரத்தம் உடலில் உள்ள நச்சுக்கிருமிகள் அழியும்.

திருநீற்றுப்பச்சை:

கபவாந்தி, ரத்தவாந்திக்கு இது மருந்து. இந்த இலையுடன் சிறிது வசம்பு சேர்த்தரைத்து முகப்பருளில் பூச பரு நீங்கும். கஸ் கட்டிகளுக்கும் அதன்மேல் இந்த இலைச்சாற்றைப் பூசினால் கட்டிகரைந்துவிடும். சளி கெட்டிப்பட்டு சுவாசிக்கச் சிரமப்படும். பொது இந்த இலைச்சாறு. அதுவளை இலைச்சாறு சம அளவு கலந்து பாலுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி அருந்த சளி வெளியேறிவிடும். இதன் விதை (சப்ஜா எனப்படும் வழுவழுப்புத்தன்மை உடையது) உடலிலுள்ள வெப்பத்தைக் குறைத்து சிறுநீரைப்பெருக்கி வெளியேற்றும், படை, சருமநோய்களுக்கு நோய் கண்ட இடத்தில் இவ்விலைச்சாற்றைப் பூசி வர அது எளிதில் மறையும். தேன் கடித்தால் வலி நீங்கக் கடிவாயில் இவ்விலையை அரைத்துப் பூச வேண்டும். சித்த மருத்துவத்தில் லேகியங்களிலும், தைலங்களிலும் மணத்திற்காக இதனைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இதன் விதைகளை சர்பத்தில்போட்டு அருந்துவர். இது சிறந்த மணமூட்டியாக இருப்பதுடன் ஆண்மையையும் பெருக்கும் தன்மை உடையதாகும். தூதுவளை:

சிங்கவல்லி, அலர்க்கம் என்று வேறு பெயரிலும் அழைப்பர். தூதுவளை, கண்டங்கத்திரி, கரிசலாங்கண்ணி ஆகிய இம் மூன்று மூலிகைகளும் ஞான சாதனங்கள் என்று வள்ளலாரால் குறிப்பிடப்படுகிறது. உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கும் மூலிகையாதலால் உஷ்ணத்தால் வரும் நோய்களுக்கு இது மருந்தாகிறது. (வைரத்தை வைரத்தால் அறுப்பதுபோல்) கோழையை (சளி) அகற்றக் கூடியது. இலை, பூ, காய், பழம், கொடி, வேர் என அனைத்துமே மருத்துவப்

பயனுடையது. பூ ஆண்மையை அதிகரிக்கும். இலையை சீரகம் மிளகுடன் நெய்யில் வதக்கி உண்ண இருமல், சளி. இரைப்பு போன்ற சுவாச நோய்கள் அறவே குணமாகும். காயை மோரிலிட்டு வற்றலாக்கி நெய்யில் வறுத்து உண்ண மேற்கண்ட நோய்கள் குணமாகும். தூதுவளைத் துவையல் நெஞ்சில் கட்டியாக இறுகி யிருக்கும் சளியை இளக்கி வெளியேற்றும். மலச்சிக்கல் நீங்கும். நெருஞ்சில்:

சிறுநெருஞ்சில், பெருநெருஞ்சில் என இருவகை உண்டு. சிறுநெருஞ்சிலில் மஞ்சள் நிறத்தில் சிறிய பூவும், சிறிய இலையும், சிறிய காய்முட்களுடனும் இருக்கும். பெரு நெருஞ்சிலில் பெரிய மஞ்சள்பூ, அகலமான பெரிய இலை, அரு நெல்லிக்காய் அளவில்

பெரியமுட்களுடன் கூடிய காய்கள் இருக்கும். பெருநெருஞ்சிலுக்கு யானை வணங்கி என்று மற்றொரு பெயரும் உண்டு. காரணம் முக்கி தான் நடந்து செல்லும் பாதையில் யானை இந்த முட்செடியைக் கண்டால் வணங்கி விலகிச் சென்றுவிடுமாம். பெருநெருஞ்சில் செடியை வேருடன் பறித்து அலசிவிட்டு ஒரு செம்பு நீரில் வைத்துப் பத்து நிமிடம் கழித்துச் செடியை நீரிலிருந்து எடுத்து விட வேண்டும். அந்நீர் வெண்டைக்காயின் வழுவழப்பு போல இருக்கும். அதனை அருந்த கல்லடைப்பு சரியாகும். கற்கள் சிதைத்து சிறுநீருடன் சேர்ந்து வெளியேறிவிடும். பொதுவாக நெருஞ்சில் பொடி உடல் உஷ்ணத்தைத் தணித்து உடலுக்குக் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். சிறுநீரகம் சார்ந்த நோய்களுக்கு இது நல்ல மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. கல்லடைப்பு. நீரடைப்பு. நீர்எரிச்சல், நீர் வ வெப்பநோய், சொட்டுநீர் வெளியேறுதல் போன்ற அனைத்தும் நெருஞ்சில் கஷாயத்தால் குணமாகும். வெண்புள்ளி, மேகநோய் போன்றவற்றைக் கூட யானை

நெருஞ்சில் போக்குமா தேன்கடிக்கு நெருஞ்சில் சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிற

வெட்டை உஷ்ணக்கடுப்பு, காயம் ஆகியவற்றிற்கு மருந்தாகும். சிறுநீரகப் பாதுகாப்பிற்கு இது நல்ல மருந்தாகும். மருந்தா பயன்படுத்தும் போது பத்தியம் வைக்கப்படும்.

ஊமத்தை:

இச்செடி விஷமுள்ளது. இந்த விஷம் உயிரைக் கொல்லும் விஷமல்ல. செயல்திறனை, அறிவைக் குறைத்து சித்தப்பிரமை உண்டாக்கும். இதை அளவோடு, முறையோடு பயன்படுத்த வேண்டிய மருந்தாகும். கிராமங்களில் காலில் முன் தைத்துவிட்டால் எருக்கம் பால் வைப்பார்கள். இதனால் முள் எளிதாக எடுக்கவரும். உடலில் எங்கேனும் வீக்கம் ஏற்பட்டால், வலி இருந்தால் இந்த இலையைச் *கசக்கினால் வரும் சாற்றை அந்த வீக்கத்தில் பூசி பற்றிட மூன்று நாளில் வீக்கம் வாடி வலியும் குறையும். இதன் காய்ந்த இலைகளை நெருப்பிலிட்டால் வரும் புகையை சுவாசிக்க கடும் கபம் குறையும். காய்ந்த இலைத்தூளை நாட்பட்ட ஆறாத சிரங்கின் மேல் தூவ விரைவில் புண் ஆறும். அளவோடு பயன்படுத்த எல்லாமே " மருந்தாகும். இதன் இலை, பூ, காய், விதை உடலில் ஏற்படும். எல்லாவிதமான வீக்கத்திற்கும் இவ்விலைப்பற்று (சாறு) போட மூன்று நாளில் வீக்கம் வடியும். ஒவ்வொரு முறையும் வீக்கத்தை சுத்தப்படுத்திப் பின் பற்றுப் போட வேண்டும். வீக்கம் குறைய, வலி குறைய இதன் இலைகளை வதக்கி ஒற்றடம் கொடுக்கலாம்.

கரு ஊமத்தையின் அல்லது ஊமத்தை இலை இவற்றைக் தாயவைத்து நெருப்பிலிட்டு உன்டாகும் புணைச உள்ளவர்கள் சுவாசித்தால் கஷ்டம் நீங்கும்.

தொட்டாற்சுருங்கி

ஒரு சிலருக்குப் புண் ஏற்பட்டு அந்தப்பகுதியில் குமி விழுந்திருக்கும். இதனையே குழிப்பு என்பர். இது விரைவில் இதற்கு இவ்விலையின் சாற்றை இப்புண் மீது பிழித்து அதன் மீது இதே இலையை வைத்து குடி பிரித்து அதன் மீது இதே இலையை வைத்து முடி துணியால் கட்டிவிட வேண்டும். இவ்வாறு சில நாட்கள் செய்துவரப் புண் விரைவில் ஆறிவிடும். சரும நோய்கள், படை, தேமல் போன்றவற்றிற்கு இவ்விலைச் சாற்றைப் பற்றாகப் பூசி வர அவை மறைத்துண்டும். பூச்சு ஏதேனும் கடித்துவிட்டால் இரத்தத்தில் நச்சுப்பரவி உடலில் அரிப்பும், தடிப்பும் ஏற்படும். அதற்கு இவ்விலைகளை மைபோல் அரைத்துக் கரண்டியிலிட்டுக் காய்ச்சி இளஞ்சூடாக இருக்கும் போது நடிப்புள்ள பகுதியில் பூசி வர விஷம் முறிந்து விரையில் குணமாகும்.

சோற்றுக்கற்றாழை:

இதன் சதைப்பற்று மருத்துவக்குணமுள்ளது. சிறுநீரகக் கோளாறுகளுக்கும், பெண்களுக்கான கர்ப்பப்பை தொடர்பான கோளாறுகளுக்கும் இதன் சதைப்பற்று மருந்தாக உள்ளது. இதை சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி நான்கைந்து முறை, நீரில் கழுவிப் பின் சில துண்டுகள் வெறும் வயிற்றில் விழுங்க மேற்கண்ட நோய்களி லிருந்து பூரண குணம் பெறலாம். இன்று ஷாம்பு, கூந்தல் தைலம், முகப்பூச்சு களிம்பு போன்ற பொருட்கள் தயாரிக்கவும் இது பயன்படுகிறது.

நொச்சி

வீட்டில் உணவுப் பொருட்களில் பூச்சி, புழு. வண்டு வராமல் இருக்க வேப்பிலைகளைப் போல் இவ்விலையும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. முழங்காலில் வீக்கமும் வலியும் இருந்தால் இவ்விலையை வேப்பெண்ணெயில் வதக்கி அதை முழங்காலில் வைத்துக் கட்டி வர வீக்கம், வலி குறையும். நொச்சி இலையையும், தாழை மடலையும் நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து அந்நீரால் குளித்தால் கைகால் குடைச்சல், உடல்வலி நீங்கும். நொச்சி இலை, வெள்ளைப்பூண்டு (10), கஸ்தூரி மஞ்சள் (2), (2பிடி) இம்மூன்றையும் நன்றாக ஒன்றிரண்டாக அரைத்து 200மிலி வேப்பெண்ணெயில் சிவக்கக் காய்ச்சி வடிகட்டி அந்த எண்ணெய்யை கை கால் மூட்டு வலி, இடுப்பு வலிகளுக்கு பூச்சாகப் பூரி வரக் குணம் தெரியும்.

துத்தி:

மூலநோய்க்கு சிறந்த மருந்து. இதனை சமைத்தும் உண்பர். மூலநோய்க்கு அவ்விடத்தில் வைத்தும் கட்டுவர். (விளக் கெண்ணெயில் இந்த இலைகளைப் போட்டு வதக்கி இளஞ்சூட்டில் ஆசனவாயில் உள்ள மூலநோயின் முளையின் மீது வைத்துக் கட்டுவர்) இவ்வாறு சில தினங்கள் செய்ய மூலநோய் குணமாகும்
கிளிமூக்குக்கொன்றை:

கிளியின் மூக்குப்போல இதன் பூவும், காயின் வால் பகுதியும் வளைந்திருக்கும். இது பல நோய்களுக்கு மருந்தாகப் பயன் "பட்டாலும் முக்கியமாகக் கிராமப்புறங்களில் கால் ஆணிக்கு மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. கால் ஆணி ஏற்பட்டால் கிளிமூக்குக் கொன்றை இலை அதன் வேரின் மீதுள்ள பட்டை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அத்துடன் சிறிது மஞ்சள், கற்பூம் சேர்த்து மை போல

அரைத்து ஆணியுள்ள இடத்தில் வைத்துத் தொடர்ந்து கட்டி வரக் கால் ஆணி விரைவில் வெளிப்பட்டுக் குணமாகும்.

இரண்கள்ளி:

இதனைக் கட்டிப் போட்டால் குட்டி போடும் செடி என்பர். இது சனிக்கு நல்ல மருந்து. ஒரு நாளுக்கு ஒரு இவை வீதம் நன்கு கழுவிவிட்டு மூன்று நாட்கள் உண்டாலே சளி சுத்தமாக நீங்கிவிடும். இந்த இலையுடன் மிளகு, சீரகம் சேர்த்துக் காய்ச்சித் கஷாயமாகவும் அருந்தலாம். எத்தவகை இரணமாக இருந்தாலும் ஆற்றும் குணமுள்ளது. இதன் சாற்றை இரணத்தின் மீது தடவி வரக் குணமாகும். இதன் இலையை அரைத்து மேல் பூச்சாகவும் பூசலாம். இதன் இலையைத் தோலின் மீது தேய்த்தால் தடிப்பும் அரிப்பும் உண்டாகும். அதனால் கவனமாக பயன்படுத்த வேண்டும்.

அம்மான் பச்சரி:

கிராமப்புறங்களில் வயோதிகர்கள் ஓயாமல் இருமிக் கஷ்டப் படும்போது இம்மூலிகை பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதன் இலைச் சாறு அரை அவுன்ஸ் வடிகட்டி இனிப்புக்குச் சர்க்கரை சேர்த்துக் காலை மட்டும் மூன்று நாள் சாப்பிட்டால் இருமல் முழுமையாகக் குணமாகும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைக்கசிவு, வெட்டை நோய்க்கும் இது மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. அதற்கு உப்பில்லாப் பத்தியம் காக்கப்படுகிறது. தாது விருத்தி; ஜலதோஷம் ஓயாதவிக்கல் போன்றவற்றிற்கும் இம்மூலிகை மருந்தாகும். உடலில் வரும் பால் பருவிற்கு இம்விகையைக்கிள்ளும்போது வரும் பாலை வியத்தால் பரு இரண்டு நாளில் தாளாக உதிர்ந்து விடும். இந்தப் பாலைக் காலணியின்

தடவ (காலை மாலை இருவேளையும் மூன்று நாட்களில் கால் ஆணி விழுந்துவிடும். வராது.

வேலிப்பகுதி:

இதனை உத்தாமணி என்றும் அழைப்பர். காய்ச்சல், சூதக வயிற்று வலி, பாரிசவாய்வு, வயிற்றுப் பொருமலுக்கு இவ்விலை "மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மூட்டுவலிக்கு இவ்விலையை அரைத்துப் பற்றுப் போட விரைவில் மூட்டுவலி குணமாகும். என்பர்.

முடக்கத்தான்:

பிரசவிக்கக் கஷ்டப்படும் பெண்களுக்கு இவ்விலையை அரைத்து அடிவயிற்றில் கனமாகப் பூசிவிட்டால் சில நிமிடத்தில் குழந்தை பிறந்து விடும் என்பர். இவ்விலையை இரசம் வைத்துச் சாப்பிட்டால் (வாரம் ஒருமுறை) வாதம் தணியும். வாயு நீங்கும். மலச்சிக்கலும் ஏற்படாது.

ஆவாரை:

இது காட்டுப் பகுதிகளில் வளரும் செடி. இதன் இலையைத் தேவையான அளவு அரைத்து அதனுடன் அதே அளவு சுத்தமான களிமண்ணைச் சேர்த்துக் குழைத்துத் தலையில் தடவி ஊறியவுடன் தலை முழுகப்பொடுகுகள் மறையும்.

மருதோன்றி:

ஐவனம் என்று இதனை அழைப்பர். மருதோன்றி இலை ஒரு கைப்பிடி அளவு மஞ்சள் கால் ரூபாய் எடை வசம்பு கால் ரூபாய் எடை அளவு சேர்த்து அம்மியில் அரைத்து கால் ஆணியின் மேல் தடவிவர (இரவில் போட்டு காலையில் எடுக்க வேண்டும்) கால் ஆணி மறையும். இப்படி அன்றன்று புதிதாக அரைத்து 18 நாட்கள் தடவ வேண்டும். இதனால் மீண்டும் கால் ஆணி வராது. இவ்விலையை தேங்காய்

எண்ணெயில் போட்டுப் பக்குவமாக முறைப்படிக் காய்ச்சித் தலையில் தேய்ப்பதன் மூலம் முடி

உதிர்வதைத் தடுக்கலாம். கூந்தலும் நன்கு வளரும். இவ்வி:ை இரண்டை எடுத்து நெற்றிப்பொட்டில் இரு பக்கமும் ஒட்டிக் கொள்ளத் தலைவலி நீங்கும்.

வில்வம்:

நீரடைப்பு, நீர்க்குத்து, சூதகவாய்வு, காய்ச்சல், மூக்கடைப்பு இளைப்பு, உடல்கூடு தணிய, இவ்விலை. பூ காய் போன்றவை. மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. தொண்டையில் வளரும் 'டான்ஸி விட்டிஸ்' என்ற சதை வளர்ச்சிக்கு அனுவையின்றி ஆந் இவ்விலையிலிருந்து காய்ச்சப்படும் எண்ணெய் உதவுகிறது. (இலை+ துளசிசாறு இலை+ நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சப்படும்).

கரிசலாங்கண்ணி:

'கரிப்பான்', 'கையாந்தகரை' என்று அழைக்கப்படும் இம்மூலிகை கூந்தல் வளர்ச்சி, நரைமுடி மறைய மருந்தாகிறது செய்யான்கடி (பூரான்) விஷம்போக்க அன்றன்று புதிதாக அரைத்த இலைக்கற்கம் (உருண்டை கொட்டைப்பாக்களவு) + வெள்ளாட்டுப் பால் கலந்து காலையில் 3 நாள் அருந்தப்படும். மஞ்சள்காமாலைக்கும் இது மருந்தாகும். மேலும் இரத்த சோகை, ஜீரணக்கோளாறு, நீர் எரிச்சல், காசம், இரைப்பு. தலைப்பொடுகு போன்ற அனைத்திற்கும் இது மருந்தாகிறது.

மஞ்சள்காமாலைக்கு - எலுமிச்சை அளவு அரைத்த இவ்விலை உருண்டை + 9 மிளகு அரைத் தரைத்து அதனை இரண்டு உருண்டை களாக்கிக் காலை, மாலை இருவேளையும் தேனில் கலந்து உண்ண

மஞ்சள்நிறமான கண் வெண்ணிறமாகும். தேங்காய்ப்பால் + கரிசலா கண்ணிச்சாறு - சேர்த்துக் காய்ச்சிய எண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சிய எண்ணெய் தலைப்பொடுகு போக்கும்.

நெருஞ்சில்:

வெட்டை, உஷ்ணக்கடுப்பு, காயம் ஆகியவற்றிற்கு மருந்தாகும். சிறுநீரகப்பாதுகாப்பிற்கு இது நல்ல மருந்தாகும். மருந்தாகப் பயன்படுத்தும் போது பத்தியம் வைக்கப்படும்.

பாகல் இலை

இவ்விலைச்சாறு 1 அவுன்ஸ் காலை வெறும் வயிற்றில் கொடுக்க வயிற்றில் உள்ள கீரிப்பூச்சிகள் மடிந்து மலத்துடன் 'வெளியேறும்.

புதினா:

ஜீரணத்திற்கு நல்ல மருத்து, இச்சாறு குழந்தைகளின் வயிற்றுப்போக்கு. வாந்தியைக் குணப்படுத்தும். காய்ந்த புதினா இலைப் பொடி ஒரு பங்கு கால்பங்கு உப்பு கலந்து பல் துலக்க பல் தொடர்பான எல்லாவிதமான நோய்களும் குணமாகும். கர்ப்பிணிப்பெண்கள் வாந்தி எடுப்பதை நிறுத்த புதினா சர்பத் உதவும்.

இலுப்பை இலை:

இவ்விலையை வேகவைத்து அரைத்து உடம்பு முழுவதும் பூசிக் குளிக்கத் தோல் நோய்கள் நீங்கி தோல் மிருதுவாகவும், - வழுவழப்பாகவும் மாறும். தேமல், படை, சொறிசிரங்கிற்கு இது நல்ல மருந்து,

முள்முருங்கை:

இதனைக் 'கல்யாண முருங்கை' என்றும் அழைப்பர். இவ்விலை 1 பிடி + அரிசி + மாலுவெங்காயம் + மிளகு + சீரகம் சேர்த்து அடைதட்டி

நல்எண்ணெய்/நெய்யில் பொரித்து உண்ண TB, இளைப்பு, இருமல், சளி போன்ற அனைத்தும் குணமாகும். இவ்விலையைப் பாசிப்பருப்புடன் சேர்த்துக் கூட்டு வைத்து வாரம் ஒரு முறை உண்ணப்பேறு காலத்தில் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலுக்குத் தட்டுப்பாடு இருக்காது. இவ்விலைச்சாறு நீர்ச்சுருக்கு, நீர் எரிச்சலையும் தவிர்க்கும். இவ்விலை சர்பத் பருத்த உடலை மெலிவிக்கும்.

குப்பைமேனி

இது 'பூனை வணங்கி' என்று அழைக்கப்படும். இவ்விலை மஞ்சள், உப்பு சேர்த்தரைத்து சொறிசிரங்கு மேல் பூசி அரை மணி நேரம் கழித்தபின் கழுவிவிட்டு நன்கு துடைத்த பின் அதன் மேல் தேங்காய் எண்ணெய் பூசிவர சொறிசிரங்கு விரைவில் குணமாகும். நாக்குப்பூச்சியை வெளியேற்ற மூலம் அஜீரணம், குன்ம வயிற்றுவலி, பூரான்கடி, மார்புவலி, மூச்சுத்திணறல், தேள்கொட்டு, எலிக்கடி போன்றவற்றிற்கும் இது மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பொதுவாக இவ்விலையைக் கருக (மண்சட்டியில்) வறுத்துத் தூளாக்கி அத்தூளில் சிறிதளவு எடுத்துத் தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து புண்ணின் மேல் தடவி வர எவ்வகைப் புண்ணும் விரைவில் குணமாகும். கண்டங்கத்திரி:

இருமல், நீர்க்கடுப்புக்கு நல்ல மருந்து. இதன் பூ இலை காய், வேர் எல்லாமே மருந்து. 10 இலை + 1 அவுன்ஸ் தேங்காய் எண்ணெய் இரண்டையும் சேர்த்துக் காய்ச்ச இலை சிவக்கும். உடனே அடுப்பை அணைத்து ஆறிய பின்அந்த இலையை எடுத்துப் பிழிந்து அந்த எண்ணெயை ஒரு சீசாவில் இட்டு வைத்துப் பித்த வெடிப்பு ஏற்பட்ட இடங்களில் தடவி வர வெடிப்பு மாறிக் குணமாகும்.

வேப்பிலை:

சிறந்த கிருமி நாசினியாகக் கருதப்படுகிறது. இவ்விலைக்குப் பல நோய்களைத் தீர்க்கும் சக்தி உண்டு. உடலில் எந்த இடத்தில் வீக்கம் கண்டிருந்தாலும் வேப்பிலையை வதக்கி வைத்துக் கட்டினால் வீக்கம் வாடிவிடும். நெருப்புச் சுட்ட புண்ணுக்கு வேப்பிலையையும் மஞ்சளையும் சேர்த்து அரைத்துப் பூசிவந்தால் புண் விரைவில் ஆறும். வேப்பிலை 1பிடி, கசகசா சிறிது, கஸ்தூரி மஞ்சள் சிறிது இவற்றைச் சேர்த்தரைத்து உடலில் பூசி ஒரு மணிநேரம் ஊறிய பின் குளித்தால் அம்மை வடுக்கள் மறைந்துவிடும் (இப்படி 21 நாட்கள் குளிக்க வேண்டும்). அம்மை வந்த போது வேப்பிலையில் படுக்க வைப்பதும், வேப்பிலையால் விசிறுவதும் அங்கு பரவி யிருக்கும் விஷநோய்க்கிருமிகளை அழிப்பதற்குத்தான்.

தும்பை:

பல் பூச்சிகள் தும்பை இலையை மென்று துப்பினால் போய்விடும். பெண்களுக்கு வரும் பெரும்பாடு, தேள், நட்டுவாக்காலி கொட்டு, பித்தம், மயக்கம், கண்ளரிச்சல், மார்புவலி, வாந்தி, வயிற்றுவலி போன்ற பலவற்றிற்கும் இச்செடி மருந்தாகப் பயன் படுத்தப்படுகிறது.

கீழாநெல்லி:

இவ்விலை சிறிது 7 மிளகு சேர்த்தரைத்து வீட்டுக்கு விலக்கம் தோன்றிய நாள் முதல் 3 நாள் வரை காலையில் உண்ண சூதக வயிற்றுவலி குணமாகும். இவ்விலை இலேகியம் செய்து உண்ண சொறிசிரங்கு, நமைச்சல், படை, கட்டி, தடிப்பு, ஊறல், குஷ்டம், மேகநோய் போன்ற பல நோய்கள் குணமாகும். பித்தப்பை சரிவர வேலை செய்ய இம்மூலிகை நன்மருந்தாகச் செயல்படுகிறது.

மஞ்சள்காமாலைக்குக் கீழாநெல்லி மாத்திரை 40 நாட்களுக்குக் கொடுக்கப்படுகிறது.

வல்லாரை

நரம்புமண்டலம் நன்கு செயல்பட வல்லாரை உதவுகிறது. இதில் தங்கச்சத்தும், செம்புச்சத்தும் நிறைந்துள்ளன. வல்லாரையை பருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படும் போது பாலில் அவித்து அதன் பின்னரே பயன்படுத்த வேண்டும். தீராத மலச்சிக்கல், ருதகம் சரியாக வெளிப்பட வயிற்றுவலி, மேகநோய், மாலைக்கண்ணோய், நரம்புத் தளர்ச்சி, சொறிசிரங்கு காய்ச்சல், சளி, இருமல், இளைப்பு, மூலம் இதயநோய், மஞ்சள்காமாலை, தாது விருத்தி, கணைச்சூடு போன்ற பல்வேறு வியாதிகளுக்கும் இம்மூலிகை பயன்படுத்தப் படுகிறது. மூளைக்கு பலமும், நினைவாற்றலையும் அதிகரிக்கும். வலிப்புநோய், யானைக்கல், கண் மாலை, சித்தப்பிரமை நோய்களை குணப்படுத்தும். இவ்விலையை அளவோடு மருந்தாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். அப்போது புளியைக் குறைக்க வேண்டும். பிரண்டை:

பிரண்டை உப்பு இதய நோய்க்கும், பிரண்டைக் கஷாயம் "கல்லடைப்பிற்கும் மருந்தாக உள்ளது. பிரண்டைத்துண்டுகள், 2 வரமிளகாய் இவற்றை நன்கு வறுத்துக்கருகி வரும் போது 1 டம்ளர் நீர்ஊற்றி அரை டம்ளராக வற்றியுவுடன் கிடைப்பது கஷாயம். இதனை இளஞ்சூட்டுடன் குடிக்கச் சிறிது நேரத்தில் கல்லடைப்பு நீங்கி நீர் இறங்குமாம். நாயுருவி:

இவ்விலையைச் சுத்தப்படுத்தி மைபோல் அரைத்து சிறு உருண்டை காலை மாலை உண்ண (7நாள்) பலவகை மூலநோய்களும் தீரும் என்பர். இது தவிரப் பெரும்பாடு, நமைச்சல், படை, செரிசிரங்கிற்கும் இம்மூலிகை மருந்தாகிறது.

வெற்றிலை:

இது மருத்துவக் குணமுள்ள அரிய சஞ்சீவியாகும். பல நோய்களைப் போக்கவல்லது. செரிமானத்தைத் தூண்டும். பத்து மிளகை வெற்றிலைச்சாற்றில் அரைத்து ஐந்து நாட்கள் கொடுக்க பூரான் கடிவிஷம் மாறி குணம் பெறலாம். வெற்றிலை மருந்து உண்ணும் போது புளியில்லாதப்பத்தியம் இருக்க வேண்டும் வெற்றிலை உடலுக்கு உஷ்ணத்தைத் தரும். நரம்புகளை முறுக்கேற்றும். உடல் கிருமிகளை அழிக்கும். வாய் நாற்றம் போக்கும். வயிற்றுவம் வயிற்று உப்புசம், தலைவலியைப் போக்கும். வாதபித்த தொடர் பான வியாதிகளையும் கண்டிக்கும். தலைவலிக்கு வெற்றிலை சாற்றுடன் கற்பூரம் சேர்த்து நெற்றிப்பொட்டில் போட வேண்டும். வெற்றிலையைத் தனியே உண்பதை விடப் பாக்கு, சுண்ணாம்பு சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லது.

முடக்கத்தான்:

மலச்சிக்கலுக்கும் மூட்டுவலிக்கும் மருந்து - இக்கீரையைத் துவையலாக அரைத்து வாரம் இருமுறை உண்ணலாம். இரசமும் வைக்கலாம். இதனை குழந்தைகள், வாலிபர்கள் தவிர்ப்பது நலம் சிறுகுறிஞ்சான், சிறியா நங்கை, பெரியா நங்கை, ஆவாரம்பூ நாவற்பழக்கொட்டை போன்ற இவை அனைத்தும் நீரிழிவு நோய்க்கு மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

சமைத்த உணவும் சமைக்காத உணவும்

உணவு உண்பது உயிர் வாழ்வதற்காக. உணவிற்காக, அதுவும் ருசி மிகுந்த உணவிற்காக வாழ்வது மனதிற்கு அடிமைப்படுவதாகும்.

தற்போது உணவு சமைத்தல் என்பது தவிர்க்க முடியாததாகி விட்டது. முனிவர்களும், யோகிகளும் சமைக்காத பழம், கீரைகளை உண்டு பல நூறு ஆண்டுகள் உயிர் வாழ்ந்தனர். இன்று அதிகம் சமைத்த உணவையே நாடும் நாம் பல்வேறு நோய்களுக்கு ஆளாகிறோம். காஞ்சி பரமாச்சாரியார் சமைத்த உணவைத் தவிர்த்து 100 ஆண்டு காலம் வாழ்ந்ததாகக் கூறுவர். காந்தியடிகள் ஆட்டுப்பால், பேரிச்சம்பழம் போன்ற இயற்கை உணவு உண்டு 78 ஆண்டுகாலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்ததாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

"இதனமானதை அறிந்து பதமாகச் சமைத்து மிதமாக உண்" என்பது ஒரு பழமொழி. அதிக எண்ணெய், நெய் தவிர்த்து, மசாலா நீக்கி ஆவியில் வேகவைத்து சத்தை வீணாக்காமல் சிறிதளவு சமைத்து உண்பதே நல்லது. அதைவிட ஆகாயம் சமைத்த உணவாகக் கருதப்படும் பச்சைக்கீரைகள், காய்கள், பழங்கள், கொட்டைகள் போன்றவை மிகமிக நல்லது. இயற்கை உணவுச் சங்கங்கள், மருத்துவ மனைகளில் சமைக்காத தேங்காய், பால் பழம், இளநீர் காய்கள், மூலிகைச்சாறுகள் கொடுத்தே நோய்கள் தீர்க்கப்படுகின்றன. உணவு என்பதற்கு அங்கு இடமில்லை. திணை, மாவு, தேன் போன்றவை சிறந்த ஆரோக்கிய உணவாகும். பச்சையாக உண்ணாமல் சுவைக்காகப் பழங்களை ஜாம் செய்வதும் எசன்ஸ் சேர்த்து ஜூஸ் ஆக்குவதும், காய்களை ஊறுகாய் செய்வதும், எல்லா வற்றையும் எண்ணெய், நெய்யில் வதக்குவது. பொரிப்பதும் இயற்கை மருத்துவத்தில் தவறாகக் கருதப்படுகிறது. காரணம் இதனால் அப்பொருட்களிலுள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் அழிந்து விடுகின்றன. மேலும் சமைத்து அவ்வுனாவை உடனே உண்ணாமல் நேரம் கழித்து உண்கிறோம்.

மீதமானால் குளிர்பதனப் பெட்டியில் வைத்துப் பாதுகாத்துப் பல நாளுக்கு அதைப் பயன்படுத்துகிறோம். இதனால் முதல்நாள் சமைத்த உணவு அமுதமாக இருந்தாலும் அது மறுநாள் நஞ்சுதான். தாவர உணவை உணவாக உட்கொள்ளும் பிராணிகள் நோய் வந்து படுப்பதில்லை மருத்துவரை நாடுவதில்லை. ஆரோக்கியமாகவே வாழ்கின்றன. இன்று மனிதன் அவற்றை வீட்டில் செல்லப்பிராணிகளாக வளர்த்து அதற்கும் சமைத்து உணவூட்டுகின்றான். அதனால் அவற்றுக்கு ஏற்படும் நோய்களைத் தீர்க்க இன்று கால்நடை (வெட்னரி) டாக்டர்கள் உருவாகி வருகிறார்கள். புலால் உணவு புரதச்சத்திற்காக இன்று உண்ணப்படுகிறது. சித்த மருத்துவத்தில் மருந்தாகவும் உள்ளது. ஆனால் இயற்கை மருத்துவம் புலால் உணவு மிருகபுத்தி அளிக்கும் என்று கூறுகிறது. இயற்கையான தாவர உணவில் நார்ச்சத்து அதிகம். புலால் உணவில் நார்ச்சத்து குறைவு. ஆதலால் புலால் உணவு அதிகம் உண்டால் நோய் ஏற்படும். இயற்கையுடன் இயைந்தும் இணைந்தும் வாழ்ந்தது ஆகியில் இருந்தது. இன்றும் இந்நிலை தொடர்ந்தால் நமக்கு மருத்துவச்செலவு அதிகமிராது.

உடலில் சேரும் கழிவுப்பொருள்களே நோய்க்கு ஆதாரம். அதனை உருவாக்கும் சமைத்த உணவு தவிர்த்து அவற்றை நீக்கும் தாவர உணவைப் பச்சையாக உண்பதன் மூலம் ஆரோக்கியம் காக்கலாம். ஆரோக்கியம் என்பது கொடுத்து வாங்கும் பொருளல்ல. அது வாழ்க்கைப் பழக்கத்தின் மூலம் பெறப்படுவது. அதற்கு உணவு அவசியம். அந்த உணவை உண்ணும் முறையையும் அறிய வேண்டியது

அவசியம். அவ்வகையில் ஐம்பூதத்தன்மை, தாவர உணவின் நன்மை இவற்றை அறிந்து கடைபிடித்து ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

வினாக்கள்

1. தானியங்களின் பயன்கள் பற்றி சுருக்கமாக எழுதுக.
2. தானியங்கள் பற்றியும் அதன் முக்கியத்துவம் பற்றியும் விளக்குக.
3. மலர்களினால் ஏற்படும் பயன்கள் பற்றி எழுதுக.
4. மலர்களின் வகைகள் மற்றும் அதன் பயன்பாடுகள் பற்றி கட்டுரை வரைக.
5. சமைத்த உணவுகளின் பாதிப்பு பற்றி எழுதுக.
6. சமைக்காத உணவுகளின் சிறப்புகளை கட்டுரைக்க.

பார்வை நூல்கள்

1. முனைவர் தி.சிவகாமி,இயற்கை நெறியே இனிய மருந்து,நியூ செஞ்சூரி புக் ஹவுஸ்.,சென்னை, முதற் பதிப்பு மே 2013
2. மருத்துவர்.கு.சிவராமன், “நலம் காக்க வாங்க, நியூ செஞ்சூரி புக் ஹவுஸ்.,சென்னை 98
3. டாக்டர் சுப சதாசிவம், விஞ்ஞான நோக்கில் நோய் தீர்க்கும் மூலிகைகள், கற்பகம் புத்தகாலயம்,சென்னை
4. டாக்டர் ஏ. இராமலிங்கம், சித்த மருத்துவம் நோயும் மருந்தும், கற்பகம் புத்தகாலயம்,சென்னை

முனைவர்.ஆ .. உஷா,
உதவிப்பேராசிரியர், தமிழியல் துறை
மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக்கழகம்
திருநெல்வேலி.
9790381487, ushaskv23@gmail.com