

கீரைகளின் மகத்துவம்

வெந்தயக் கீரையில் உடலுக்கு குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும், ரத்தத்தில் சர்க்கரையைக் குறைக்கும் சக்தி உள்ளது.

நச்சுக் கழிவுகளை அகற்றி, உடலுக்கு வலு சேர்க்கவும், ஈரலை வலுப்படுத்தவும் கரிசிலாங்கண்ணிக் கீரை சாப்பிடலாம்.

பாலக் கீரையில் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்து உள்ளன. ரத்த சோகை நோயைப் போக்க இது உதவும், உடலுக்கு வலு சேர்க்கும்.

கீரைகளில் சிறந்தது

மேனியைப் பொன் போல ஆக்கவும், கண் ஒளி பெருகவும் பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை உகந்தது.

தண்டுக் கீரையை சாப்பிட்டால் சிறுநீர் எரிச்சல், வயிற்றுக் கடுப்பு ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

முடக்கற்றான் கீரைக்கு வாதத்தைத் தணித்து மூட்டு வலியைப் போக்கும் ஆற்றல் உள்ளது.

மகத்தான மருந்துகள்

நினைவாற்றல் பெருக துளசி இலையை தண்ணீரில் ஊற வைத்து அந்த தண்ணீரைக் குடிப்பது நல்லது.

பசுமையான வில்வ இலைகளை அரைத்து சாறு எடுத்து குடித்து வந்தால் ஞாபக மறதி நீங்கி நினைவாற்றல் பெருகும்.

தூதுவளை கீரையை குழம்பு மற்றும் பொரியல் செய்து வாரத்திற்கு ஒரு முறை சாப்பிட்டு வந்தால் மூளைக்கு வலிமை கிடைக்கும்.

மாார்பகப் புற்றுநோயைத் தடுக்கும் ஆலிவ் எண்ணெய்

தூய்மையான ஆலிவ் எண்ணெயில் காணப்படும் பாலிஃபீனால், மாார்பகப் புற்றுநோயை வராமல் தடுப்பதுடன், மாார்பகப் புற்றுநோய் இருப்பவர்களுக்கு குணப்படுத்துவதற்கும் உதவும் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இந்த பாலிஃபீனால் மாார்பகப் புற்றுநோய் செல்களை அழிக்கும் தன்மை கொண்டதாக உள்ளது என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

ஸ்பெயின் நாட்டின் ஐசிஓ அமைப்பும், கிரனடா பல்கலைக்கழகமும் இணைந்து நடத்திய ஆய்வு முடிவு இதனைத் தெரிவித்துள்ளது.

ஆலிவ் எண்ணெயில் இருந்து பிரித்து வடிகட்டப்பட்டு, பின்னர் திடப் பொருளாக்கப்பட்டதைக் கொண்டு நடத்திய ஆய்வில், மாார்பகப் புற்றுநோயைத் தடுக்கும் ஆற்றல் இருப்பது தெரிய வந்துள்ளது.

எனவே மாார்பகப் புற்றுநோய் வராமல் இருக்கவும், அந்நோய் உள்ளவர்கள் அதில் இருந்து நிவாரணம் பெறவும், ஆலிவ் எண்ணெயை உபயோகிக்கலாம்.

குழந்தைப்பேறு தரும் செவ்வாழைப்பழம்

தினமும் ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு அஜீரணக் கோளாறு ஏற்படாது.

மலச் சிக்கல் இருப்பவர்கள், மூலநோய் குறைபாடு உள்ளவர்கள்தினமும் ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் அந்த குறைபாடுகளில் இருந்து விடுபடலாம்.

மேலும் தினமும் இரவு உணவிற்கு பின் ஒரு பழம் வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல ஜீரண சக்தி உண்டாகும்.

எந்த வயதினராக இருந்தாலும், கண்பார்வை குறைவு ஆரம்பித்தவுடன் அவர்களுக்கு தினசரி உணவில் செவ்வாழைப்பழம் வேளைக்கு ஒன்று வீதம் 21 நாட்களுக்கு கொடுத்து வந்தால் கண் பார்வை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தெளிவடையும்.

குழந்தைப்பேறு வேண்டும் தம்பதியர் செவ்வாழை பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் உயிர் அணுக்கள் போதுமான அளவில் பெருகி கருத்தரிக்க வாய்ப்பு ஏற்படும்.

ரஸ்தாணி வாழைப்பழத்தினை தண்ணீர் விட்டு கரைத்து மூன்று வேளை கொடுத்தால் வயிற்றுப்போக்கு நின்று விடும்.

இதுபோன்றே பலாப்பழமும் மருத்துவ பயன் மிக்கதாகவே இருக்கின்றது. இதில் வைட்டமின் ஏ(A) உயிர்சத்து அதிகம் இருப்பதால் இதை சாப்பிட்டால் உடல் வளர்ச்சி சீரடையும். வைட்டமின் ஏ(A) உயிர் சத்திற்கு தொற்று கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தி இருப்பதால் உடலில் தொற்று நோய் ஏற்படாது.

பயன் தரும் சோற்றுக் கற்றாழை

பொதுவாக 40 வயதைக் கடந்து விட்டாலே மூட்டு வலி, கை,கால் வலி ஏற்படுவது பெரிதும் வாடிக்கையாகி விட்டது.

அதிலும் வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு கால் மூட்டில் இருக்கும் திரவம் குறைவதால், நடப்பதே மிகுந்த சிரமத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியதாகி விட்டது.

அலோசன் ஹெல்த் டிரிங்க். இது உலகின் அபூர்வ சாகாவரம் பெற்ற சோற்றுக் கற்றாழை மூலிகையிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது.

மூட்டு வலி எதனால் ஏற்படுகிறது? உடலில் தண்ணீரின் அளவு குறைவதாலும் உடலுக்குத் தேவைப்படும் முக்கியமான ஊட்டச் சத்துகள் குறைவதாலும் மூட்டுவலி ஏற்படுகிறது. குறிப்பாக வைட்டமின் சத்துகள் குறைவதால் மூட்டுகளுக்கு இடையே உள்ள கூழ் போன்ற திரவம் குறைகிறது.

இதனால் மூட்டுவலி ஏற்படுகிறது. இவற்றை சரியான நேரத்தில் சரி செய்யாவிட்டால் மூட்டு வலி என்பது குணப்படுத்த முடியாத ஒரு நோயாக மாறி விடக்கூடும்.

மூட்டு வலியிலிருந்து நிவாரணம் பெற "அலோசன் ஹெல்த் டிரிங்க்" உதவும். இதில் உள்ள ஊட்டச் சத்துகள் நிறைந்த தண்ணீர் உடலில் குறைவாக உள்ள நீர்ச் சத்தை அதிகப்படுத்தி மூட்டுகள் சரியாக இயங்குவதற்குத் தேவையான கூழ் போன்ற திரவத்தை உற்பத்தி செய்ய உதவுகிறது.

மேலும் எலும்புகளுக்குத் தேவைப்படும் சுண்ணாம்புச் சத்தையும் (கால்ஷியம்) அலோசன் ஹெல்த் டிரிங்க் அளித்து மூட்டு வலியைப் போக்க உதவுகிறது.

இது மட்டுமல்லாமல் அலோசன் ஹெல்த் டிரிங்க்கில் உடலுக்குத் தேவைப்படும் மிக முக்கிய 28 வகையான அமினோ அமிலங்கள் மற்றும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும் மூலக்கூறுகள் உள்ளன.

மனித உடலில் மடிந்து போன செல்களை மீண்டும் உயிர்ப்பித்து எல்லா வகையான மூட்டு வலிகளுக்கும் இந்த பானம் நிவாரணம் அளிக்கிறது.

ஆஸ்துமாவைக் குறைக்க ஹோமியோபதி சிகிச்சை

ஆஸ்துமா அல்லது மூச்சுத் திணறல் என்பது பல்வேறு காரணங்களால், நம் வாழ்க்கை முறையைப் பொருத்து ஏற்படுகிறது எனலாம்.

ஒரு காலத்தில் வயதானவர்களுக்கு மட்டுமே ஆஸ்துமா பாதிப்பு வரும் என்ற நிலை போய், தற்போ இளம் வயதினரையும் தாக்கக் கூடிய நோயாக உருவெடுத்துள்ளது.

அலர்ஜி அல்லது ஒவ்வாமை, காற்றில் பறக்கும் தூசு, சில வகை காய்கறிகளைச் சாப்பிடுவதாலோ அல்லது குறிப்பிட்ட எண்ணெயில் வறுத்த சிப்ஸ் போன்றவற்றை சாப்பிடுவதாலோ ஆஸ்துமா ஏற்படக்கூடும்.

குழந்தை பிறப்புக்குப் பின்னர் கூட சில பெண்களுக்கு ஆஸ்துமா நோய் ஏற்படுகிறது.

அதிலும் மழைக்காலம், பனிக்காலம் தொடங்கி விட்டால், ஆஸ்துமா நோயாளிகள் படும் அவஸ்தையை சொல்லத் தேவையில்லை.

முன்பெல்லாம் நவீன மருத்துவ வசதி இல்லாமல், ஆஸ்துமா நோய் வந்து விட்டாலே அதனைக் கட்டுப்படுத்துவது கடினம். அந்த நோயாளிகளுக்கு அருகில் வீட்டிலிருப்பவர்கள் செல்லாத நிலை இருந்தது.

ஆனால் இன்றைய மருத்துவ அத்த வளர்ச்சியில் ஆஸ்துமா போன்ற அறிகுறிகள் (விடாமல் இருமல், அடிக்கடி தும்மல், மூச்சுத் திணறல்) ஏற்பட்ட உடனேயே இந்நோய் குறித்த தோந்த மருத்துவர்களை அணுகி நிவாரணம் பெறலாம். முதலில் என்ன காரணத்தினால் ஆஸ்துமா ஏற்பட்டது? என்பதை அறிந்து கொண்ட பின் அதற்கேற்ப சிகிச்சை அளித்தல் அவசியம்.

நமது சுவாசக் குழலை வழக்கம் போல இயங்க விடாமல் இறுக்கி விடுவதாலேயே, ஆஸ்துமா நோய் இருப்பவர்கள் மூச்சுவிட சிரமப்படுகின்றனர்.

ஆஸ்துமா நோயை ஹோமியோபதி சிகிச்சை மூலமும் குணப்படுத்தலாம். ஹோமியோபதி மருத்துவ முறையில் யாருக்கு எது ஒவ்வாமையோ அதையே அல்லது அதிலிருந்து செய்யப்பட்ட மருந்துகளையே நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியாக மாற்றி அளிக்கிறார்கள்.

நீரிழிவிற்கு ஏற்ற நாவற்பழம்!

நாவல் பழத்தின் தாயகம் இந்தியா. இப்போது வெப்பமண்டலப் பகுதிகள் அனைத்திலும் மழைக்காலத்தில் நாவல் பழம் நன்கு கிடைக்கிறது.

நாவல் பழத்தில் இரு வகைகள் உள்ளன. ஒன்று உருண்டை ரகம். இன்னொன்று நீள ரகம். இவற்றுள் நீள வடிவில் பெரியதாய் இருக்கும் பழவகையில்தான் இனிப்புச் சுவை அதிகம்.



பெரும்பாலான பழங்களை அப்படியேதான் உட்கொள்ள வேண்டும். நாவற்பழங்களை மட்டும் சிறிதளவு உப்புச் சேர்த்து சாப்பிட்டால் ருசி அதிகரிக்கும்.

கல்லீரலும் செரிமான உறுப்புகளும் நன்றாய் இயங்க பண்டைய மருத்துவரான சரகர் என்பவர் நாவல் பழத்தை

சாப்பிடச் சொல்லியிருக்கிறார்.

ஆண்டின் சில மாதங்கள் மட்டுமே கிடைக்கும் நாவல் பழத்தில் நீரிழிவு குணமாகிறது.

உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும் இப்பழத்தில் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் சி, பி ஆகிய தாது உப்புகளும் வைட்டமின்களும் உள்ளன. புரதச்சத்து 0.7%ம், மாவுச்சத்து 14%ம் இப்பழத்தில் உள்ளன.

சிறுநீரில் சர்க்கரையின் அளவு குறைய

நாவல் பழத்தின் விதைகளைக் காய வைத்து இடித்துப் பொடியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு தடவைக்கு 3 கிராம் வீதம் நான்கு வேளைகள் தண்ணீரில் கலந்து இந்தத் தூளை உட்கொண்டால் சிறுநீரில் சர்க்கரையின் அளவு குறையும்.

ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் நீரிழிவு நோயாளிகள் குணம் பெற பின்வருமாறு செய்ய வேண்டும். அதாவது, நாவற்பழ மரத்தின் பட்டைகளை எரித்துச் சாம்பல் ஆக்கி அதனை பொடியாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

அப்பொடியில் அரை தேக்கரண்டி எடுத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் தண்ணீருடன் அருந்த வேண்டும். பிறகு இரவு உணவிற்குப் பிறகு இந்தத் தூளை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் அருந்த வேண்டும். இப்படி அருந்தினால் நீரிழிவு குறையும். பிறகு தூளின் அளவை நாளுக்கு நாள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைக்க வேண்டும்.

சிலருக்கு அடிக்கடி சிறுநீர் வெளியேறும். அவர்கள் நாவல் பழத்தின் விதைகளை இடித்து எடுக்கப்பட்ட தூளை தினமும் ஒரு கிராம் வீதம் காலையிலும், மாலையிலும் தண்ணீருடன் கலந்து உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் சிறுநீர்ப்போக்குக் குறையும்.

நாவல் பழச்சாற்றை தினமும் மூன்று வேளை தவறாமல் உட்கொண்டு வந்தால் நீரிழிவு நோயாளியின் சர்க்கரையின் அளவு 15 நாட்களில் பத்து சதவிகிதம் குறைத்துவிடலாம். மூன்று மாதத்திற்குள் முற்றிலும் கட்டுப்படுத்திவிடலாம்.

மூல நோய்க்கு

மூலத் தொந்தரவு உள்ளவர்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் அந்த தொந்தரவில் இருந்து விடுபட நாவல் பழம் கைகொடுத்து உதவுகிறது.

பழம் அதிகம் விளையும் காலத்தில் தினசரி இரண்டு அல்லது மூன்று பழங்களை உப்புச் சேர்த்து அல்லது தேன் சேர்த்து காலையில் சாப்பிட வேண்டும்.

இப்படி தொடர்ந்து மூன்று மாதங்கள் வரை சாப்பிட்டால் மூல நோய் முற்றிலும் குணமாகும்.

தொழு நோய்க்கு நல்ல மருந்து

நாவல் பழம் பல்வேறு நோய்களுக்கு மாமருந்தாக உள்ளது. பித்தத்தைத் தணிக்கும், மலச்சிக்கலைக் குணப்படுத்தும், இதயத்தை சீராக இயங்கச் செய்யும். இரத்த சோகை நோயைக் குணப்படுத்தும். சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் வலியையும் நிவர்த்தி செய்யும். சிறுநீரகக் கற்கள் கரையவும், இரத்தம் சுத்தமாகி தொழுநோய் முற்றிலும் குணமாகவும், மண்ணீரல் கோளாறுகளைச் சரி செய்யவும் நாவற்பழம் உதவுகிறது.

பெண்களின் மலட்டுத் தன்மை குணமாக, வைட்டமின் ஈ தேவை. நாவல் மரத்தின் இலையின் சாற்றை கஷாயமாக்கித் தேன் அல்லது வெண்ணிய் கலந்து சாப்பிட்டால் மலட்டுத் தன்மை அகலும்.

அளவோடு சாப்பிட வேண்டும்

நாவல் பழத்தை குழந்தைகள் உட்பட அனைத்து வயதினரும் அளவுடன்தான் பயன்படுத்த வேண்டும். அளவுக்கு அதிகமாய் சாப்பிட்டால் இருமல், தொண்டைக் கட்டுதல் ஏற்படும்.

பழத்தையோ, பழச்சாற்றையோ வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவேக் கூடாது. பழம் சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் பின்பும் 3 மணி நேரத்திற்கு பால் அருந்தக் கூடாது.

சுறுசுறுப்பளிக்கும் 'சுக்கு வெந்நீர்'

இப்போதைய நாகரீக உலகில் பலர் சுக்கு என்றால் என்ன? என்று கேட்கும் நிலையே உள்ளது.

தமிழகத்தைப் பொருத்தவரை நகர்ப்புறங்களிலும், கிராமங்களிலும் பெரும்பாலான வீடுகளில் வாரம் ஒருமுறை சுக்கு வெந்நீர் தயாரித்து குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை வீட்டில் உள்ள அனைவருக்கும் கொடுப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

சென்னை போன்ற பெருநகரங்களிலும், மைக்ரோ ஃபேமிலி (micro family) எனப்படும் 3 அல்லது 4 பேரைக் கொண்ட தனிக்குடித்தனங்களிலும் சுக்கு வெந்நீர் என்பது கானல் நீர் எனலாம்.

விருந்து, விழாக்கள், அலுவலகப் பார்ட்டி என்று பல இடங்களிலும், பல்வேறு விதமான உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டு அஜீரணத்திற்கு உள்ளாவோர் இந்த சுக்கு வெந்நீரை 200 மி.லி அளவுக்கு வாரம் ஒரு முறை அருந்தி வந்தால், உடலில் தேவையற்ற கொழுப்புகள் சேராமல் தவிர்ப்பதோடு புத்துணர்ச்சியையும், சுறுசுறுப்பையும் தரும்.

சுக்கு வெந்நீரானது கிராமங்களில் சிறு ஹோட்டல் போன்ற கடைகளில் கிடைக்கும். அல்லது வீட்டிலும் நாமே தயாரித்து பருகலாம்.

சிறிதளவு சக்கினை சிறுசிறு துண்டுகளாக்கியோ அல்லது பொடித்தோ தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து, வெல்லம், பனங்கற்கண்டு அல்லது கருப்பு கட்டி (பனைவெல்லம்) ஆகிய ஏதாவதொன்றை தேவையான அளவுக்கு சேர்த்து வடிகட்டி குடிக்கலாம்.

சுக்கு உடன் சேர்த்து சாரணவேர், மிளகு, திப்பிலி ஆகியவற்றையும் சேர்த்து கஷாயம் தயாரித்தும் அருந்தி வந்தால் சளி, இருமல் போன்றவை நம்மை அண்டாமல் போயே போய் விடும்.

