

நலம் தங்கம் நாட்டு மருந்துகள்

1. நோய்களின் காறுகள்

நமது சரீரத்துக்கு இயற்கையின் நிபதிப்படி பஞ்ச குதங்களே ஆதாரமாக இருக்கின்றன. பஞ்ச பூதங்களாவன :

பிருதிவி	—	மண்
அப்பு	—	நீர்
தேயு	—	கொசூப்பு
வாயு	—	காற்று
ஆகாயம்	—	வெளி

நமது சரீரத்தில் மூன்று விதமான தன்மைகள் உண்டு. அவை வாதம், பித்தம், சிலேட்டுமெம் எனப்படும்.

வாதம் வாயுவின் தன்மையை யொத்தது.

பித்தம் தேயுவின் தன்மையை யொத்தது.

சிலேட்டுமெம் அப்புவின் தன்மையை யொத்தது.

கரு உருவாகும்போது இதில் எத்தன்மை மிகுதியாக இருக்கிறதோ அவ்வண்ணமே குழங்கை இருக்கும். வாதத் தன்மை அதிகமாக இருந்தால் வாதத்திரேகமாகவும், பித்தத் தன்மை அதிகமாக இருந்தால் பித்தத் திரேகமாகவும் பிறப்பது இயல்பு.

வாதத்தின் இயல்புகள்

உடல் குளிர்ந்து இருக்கும். பருமனுக இருக்கும். தேகம் அதி மந்தமாகவும் அசதியாகவும் இருக்கும். நாடி மெதுவாய் நடக்கும். சோம்பல் காரணமாக அடிக்கடி கொட்டாவி வரும். மலக்கட்டு உடையவராகவும் இருப்பர்.

பித்தத்தின் இயல்புகள்

உடல் வெப்பமாக இருக்கும். திடமனத்தினராய் இருப்பர். எக்காரியத்தையும் செய்யும் வல்லமை உண்டு. இளமையில் நரையுண்டாகுமெனினும் சக்தியுடனிருப்பர். இதமான வார்த்தையும் மிதமான காமமுழுடையவராக இருப்பர். எதையும் ஆராயும் தன்மையுடையவர்கள். நாடி விரைவாக இருக்கும்.

சிலேட்டுமத்தின் இயல்புகள்

உடல் பலவீனமாக இருக்கும். இகத்தைவிட பரத்தையே நாடுவோர். பக்தி மார்க்கத்தில் னின்றும் பெண் மையை வெறுத்தும் இருப்பர். பொய், களவு இருக்காது. நாடி அதிக மிரட்சியாக இருக்கும்.

வாத பித்த சிலேட்டும நிலை

அபான முதல் உந்தி வரை வாத னிலை
உந்தியின் மேல் மார்பு மட்டும் பித்த னிலை
மார்பு முதல் உச்சிவரை அய்ய னிலை.

இவற்றின் இயல்புகள்

வாதம்	—	வாய்வு
		புளிப்பு
		குளிர்ச்சி
நிறம்	—	கருசீலம்
பித்தம்	—	வன்னி
		கசப்பு
		வெறுப்பு
நிறம்	—	பசம் பச்சை
அய்யம்	—	அப்பு
		தித்திப்பு
		வியர்வை
நிறம்	—	வெண்மை

வாதம் எழும்பிடில் இனிப்பு நாவில் ஏறும். பித்தம் எழும்பிடில் கசப்பு நாவில் ஏறும். சிலேட்டுமை எழும்பிடில் இனிப்பு நாவில் ஏறும்.

வாத பித்த சிலேட்டுமை காலம்

காலையில் வாத நாடி கடிகையிற் பத்ததாகும்
பாலையாம் பித்தநாடி பகருச்சி பத்ததாகும்
மாலையாம் சேத்மநாடி மதிப்புடன் பத்ததாகும்
வாலையா மனேன்மணிக்கு வகுத்துமே தொகுத்ததாகும்.

உதயத்தில் 10 கடிகை வரை வாதம்,

உச்சியில் 10 கடிகை வரை பித்தம்,

மாலையில் 10 கடிகை வரை சிலேட்டுமை நடக்கும்.

மனிதர்களுக்கு வயது 120 என்று எடுத்துக்கொண்டால் முதல் 40 வயது வரை வாத காலம்.

40 முதல் 80 வரை பித்த காலம்.

80-க்கு மேல் 120 வரை சிலேட்டுமே காலம்.

நாடியின் தோற்றும்

மார்பின் இடது பக்கத்தில் இருதயம் இருக்கிறது. இது குவிந்து விரியும் தன்மை உடையது. குவியும்போது நாம்புகளின் வழியாக இரத்தம் செல்வதால் நாடிகள் விரியும். மீண்டும் விரியும்போது நாடி நரம்பிலிருக்கும் இரத்தம் குறைந்து நாடி சுருங்கும். இவ்விதமாக இதயங் குவியடும் சுருங்கவுமாக இருப்பதால் அதனுடன் சேர்ந்த நாடி நரம்புகளுக்கும் விரிந்து சுருங்கும் தன்மை உண்டு. இச்சொய்லைத்தான் நாடி நடை என்று சொல்லப்படுகிறது.

நாடி நடையின் குணங்கள்

நாடி நடையின் குணமானது இருதயத்தின் நடைக்கு ஒத்து இருக்கும். இருதய நடையின் பேதாபேதங்களை நாடி மக்குத் தெரிவிக்கும். தேகத்தின் பிரதான உறுப்பு இருதயமே. அதனுடைய நடை நம் தேக நிலைக்கு ஒத்திருக்கும். நோயுற்றவர்களின் நாடி இயற்கையான நடக்கு இருக்காது. இதை இருதயம் தெரிந்து நாடிகளின் மூலமாக மக்குத் தெரிவிக்கின்றது. வியாதிகளின் கூறுகளை நாடி நடையின் மூலமாக அறிந்து கொள்ளலாம்.

நாடியின் கால அளவு ஒரு நியிடத்திற்கு

பிறந்த குழந்தைகட்கு 140 நாடி நடக்கும். இளமையில் 120 முதல் 130 வரை நாடி நடக்கும். வாலிபார்களுக்கு 90 முதல் 100 வரை நடக்கும். பூரண வளர்ச்சி

பெற்ற புருடர்களுக்கு 70 முதல் 75-ம், பூரண வளர்ச்சி பெற்ற பெண்களுக்கு 75 முதல் 80-ம், முதுமையில் 75 முதல் 80-ம், உட்காரர்ந்த னிலையில் 67 நாட்டுத் துடிப்பும், நிற்கும் னிலையில் 79-ம், படுத்திருக்கும்போது 40-ம் நாடு நடக்கும்.

நோயாளிகளைப் படுக்க வைத்தும், உட்கார வைத்தும் நாடியைச் சோதிக்கலாம்.

லாகிரிகளை உட்கொண்டபோதும், நித்திரையின்மை, மனநோய், அதிக பலவீனம், இரத்தம் வடியும் காலங் களிலும், அதிக தூரம் நடந்து அயர்ச்சியுற்றபோதும், சூடான உணவுகள் உட்கொண்டபோதும் நாடு தீவிர மாகிப் படபட என்று ஓடும்.

மிதமிஞ்சிய நித்திரையோ, பசியோ, குளிரோ உள்ள காலங்களில் நாடு நடை குறையும்.

நாடு பார்க்கும் இடத்தில் கட்டி இருந்தாலும், பூயியில் கரத்தை ஊன்றிக்கொண்டிருந்தாலும், காலைக் கட்டிக்கொண்டு இருந்தாலும் நாடியின் நடையினைத் தெளிவாகத் தெரிய இயலாது.

இதே மாதிரி கஷ்யரோகி, காசரோகி, சிற்றின்பம் துய்த்தோர், தண்ணீரில் மூழ்கியவர்கள், அதிக வயோதிக னிலையிலுள்ளோர் ஆகியவர்க்கும் உண்மையான நாடு தெரியாது.

நாடு அறிதல்

கைகள், கன்னச் சுழிகள், காற் பெரு விரல்களின் மேல் கணுக்காலின் உட்புறங்கள் ஆகியவற்றில் நாடு சோதிக்கலாம்; ஆயினும் கை நாடு பார்ப்பதுதான் நல்லது. கை மணிக்கட்டுக்கருகே நாடிப் பெரு ஏரம்பு ரச்தக்

குழலாய்ச் சிறுத்திருக்கும். இவ்விடத்தில் நாடிகளைத் துல்லியமாக அறியலாம். மற்ற இடங்களில் ரத்தக் குழாய் பருத்திருக்கும். எனிதில் அறிய இயலாது.

மணிக்கட்டுக்கு மேலாக ஓர் அங்குல வீதம் மூன்று விரல்களால் சமமாக மெதுவாக அழுத்தி நாடியைப் பரீட்சிக்கலாம். விரல்களை மாறி மாறி அழுத்தியும் தளர்த்தியும் பார்க்குங்கால் நாடி ஒட்டம் புலப்படும்.

ஆண்களுக்கு வலக் கையிலும், பெண்களுக்கு இடக் கையிலுமாக நாடி பார்த்தல் உலம்.

மூன்று விரல்களால் நாடி பார்க்கும்போது முதல் சுட்டு விரலால் வாத நாடியையும், நடு விரலால் பித்த நாடியையும், கடை விரலால் சிலேட்டுமே நாடியையும் அறியலாம்.

வாத நாடி கோழி போலவும், பித்த நாடி ஆமை போலவும், சிலேட்டுமே நாடி பாம்பு போலவும் நடக்கும்.

பெண்களுக்கு வாதம் பாம்பு போலவும், பித்தம் தவளை போலவும், சிலேட்டுமேம் அன்னம் போலவும் நடக்கும்.

கைவிரல் ஜந்தினும் பஞ்சபூதநாடிகள் இருக்கும். பெருவிரலில் பூதநாடியும், சுட்டுவிரலில் வாதநாடியும், நடுவிரலில் பித்தநாடியும், மோதிரவிரலில் சிலேட்டுமே நாடியும், சிறுவிரலில் பூதநாடி, குருநாடி ஜந்தும் சேர்ந்து நிற்கும்.

குருநாடி எப்பொழுதும் பித்தத்தின் முன்னே நிற்கும். குருநாடி வாதத்தில் அட்டைபோல் புரண்டு வருமாயின்

வாய்வு மிகுதி எனக் கொள்க. இருமல் இருக்கும். உடல் தினவு இருக்கும்.

குருநாடி பித்தத்தில் ஆமைபோல் நடந்தால் சுரம் அதிகமாக இருக்கும். வாய்நீர் ஈழற்றும். வியர்க்கும்.

சிலேட்டுமத்தில் குருநாடி சிலேட்டுமத்தை ஊடுருவி அமருமாகில் அபாயமாகும்.

குருநாடி குன்றிப்போகுமானால் வயிறு கழியும். கைகால் வீங்கும். கடுப்பெடுக்கும்.

குருநாடி பக்கம் போகாது நேராக நிற்கில் வாதமும், பித்தமும் சேர்ந்து இருக்கும். குருநாடி பின்வாங்கில் அபாயமே.

நாடிகளின் ஓட்டம்

சந்திரன்	—	வாதநாடி
சூரியன்	—	பித்தநாடி
சுழிமுனை	—	சிலேட்டுமாநாடி
திங்கள், புதன், வெள்ளி	—	வாதநாடி ஓடும்
ஞாயிறு, சனி, செவ்வாய்	—	பித்தநாடி ஓடும்
வியாழன்	—	சிலேட்டுமாநாடி

மேலே சொன்ன நாடிகளில் நாடி ஓட்டம் அதிகமாக இருக்கும்.

ஞாயிறன்று வாத ஓட்டம் இருந்தால் இருமல், இரைப்பு இருக்கும். செவ்வாயில் வாத ஓட்டம் இருப்பின் சுரமிருக்கும். சனியில் இவ்விதமிருப்பின் ஜன்னி உண்டாகும். வியாழத்தில் தேகவலியும், திங்களில் பித்தம் அதிகமானால் ஜலதோஷமும் இருக்கும். புதனில்

பித்த ஓட்டம் இருப்பின் தலைக்குத்தல் உண்டாகும். வெள்ளியன்று பித்த ஓட்டம் இருத்தால் கண்ணேய், காதுநோய் இருக்கும். வியாழத்தில் தலைவலியுண்டாகும்.

வாதம் அதிகமானால்

வாதம் அதிகமானால் உடம்பில் திமிர் உண்டாகும். அன்னம் சுருங்கும். நாவு புளிக்கும். உடலெங்கும் குத்தல் எடுக்கும். கை, கால் ஒரு பக்கம் முடங்கும். மலக்கட்டும், தாது நட்டமும் இருக்கும்.

பித்தம் அதிகமானால்

நாவற்டசி, மண்டைக்குத்து, நடுக்கம், வாந்தி, விக்கல், நெஞ்செறிவு, குளிர்சாரம், அக்கினிமங்தம், கிறுகிறப்பு, மூர்ச்சை, காதடைப்பு, அஸ்தி சரம், பாண்டு, காமாலை, மயக்கம், சோகை, பிரமேகம், கசப்பு இருக்கும். நீர் மஞ்சளாக இறங்கும்.

சிலேட்டுமேம் அதிகமானால்

நீர் சிறுத்திரங்கும். வாய்சீருறும். உடல் காயும். குளிர்ந்து நடுக்கும். விக்கல், இருமல், திகைப்பு, வியர்வை, கஷயம், ஈளை உண்டாகும். நெஞ்சுவிலா நோகும். அன்னம் செல்லாது.

நல்லுடலுக்கு வாதம் ஒரு பங்கும், பித்தம் அரைப் பங்கும், சிலேட்டுமேம் கால் பங்குமாக இருக்க வேண்டும். வாதம் எழும்பினால் இனிப்பு நாவில் ஏறும். பித்தம் எழும்பினால் கசப்பு நாவில் ஏறும். சிலேட்டுமேம் எழும்பினால் இனிப்பு நாவில் ஏறும். தேகம் குளிர்ந்தால் வாதம். சுட்டால் பித்தம். வியர்த்தால் சிலேட்டுமேம்.

நடுத் தேர்த்தைகள்

வாதம் + வாதம் = உடல் கொழிழ்ச்சியால்
கருங்கும்.
உடல் பதறும்.
அன்னம் செல்லாது.

வாதம் + பித்தம் = வாய் குழறும்
கால் குளிரும்
வீக்கம் உண்டாகும்.

வாதம் + சிலேட்டுமை = உடல் வீங்கும். வளிக்கும்.
தலையிடிக்கும். குணங்கள்
வெவ்வேறுகத் தோன்றும்.
அன்னம் இறங்காது.

பித்தம் + பித்தம் = பிதற்றல், கிறுகிறுப்பு, இளைப்பு இருக்கும். தேகம் வெளுக்கும். வீக்கம் உண்டு.

பித்தம் + வாதம் = சுரம் இருக்கும். பிடறி காலில் குத்தும். மெய் குறு கும். புத்தி மடியும். கோபம் ஏற்படும்.

பித்தம் + சிலேட்டுமை = வயிறு நோவும். தலை சுற்றும். வாய்சீர் ஒழுகும். வாய் குழறும், பிதற்றும். பித்தமெடுக்கும். பிடாரி வலிக்கும்.

சிலேட்டுமெம் + வாதம் = வாய் குழறும். விழி மேலோடும். பிடரி வலிக்கும். நரம்பெல்லாம் வலிக்கும்.

சிலேட்டுமெம் + பித்தம் = கசப்புண்டாகும். பேச்சுத் தடுமொறும். கபங் கட்டும். குரல் வேறுபடும். கண்ணிற் பீனா விற்கும்.

சிலேட்டுமெம் + சிலேட்டுமெம் = விழி வட்டங்கொள்ளும். இறுதிசிலை ஏற்படும்.

வாதத்தில் இரண்டு பங்கும் பித்தம் ஒரு பங்கும் இருந்தால் வாதபித்த ரோகமாம். வாய்வு மிகுதியாகும். மாதரா இச்சிக்கும் அவா ஏற்படும்.

பித்தம் இரண்டு பங்கும் வாதம் ஒரு பங்குமோடில் பித்தவாதரோகமாம். உஷ்ணம் மிகும். கண் ஜெரையும். வாய் கசக்கும். பசிதாகமுண்டாகும்.

வாதம் இரண்டு பங்கும் சிலேட்டுமெம் ஒரு பங்குமானால் பித்தசிலேட்டுமரோகமாம். வயிறு பொருமும். மந்திக்கும். தினவு ஏற்படும். தலை வறண்டு இருக்கும். பிடரி நோகும்.

சிலேட்டுமெம் இரண்டு பங்கும் வாதம் ஒரு பங்குமானால் சிலேட்டுமவாதரோகமாம். தலைநோய் ஏற்படும். அன்னம் செரியாதிருக்கும். உமிழ்நீர் இனிக்கும்.

சிலேட்டுமெம் இரண்டு பங்கும் பித்தம் ஒரு பங்குமானால் சிலோட்டுமபித்தரோகமாம். உடல் குளிரும். கூசும்.

நாடிவிளக்கத்தின் கூறுகள் இதுவே. நாடி ஸ்தானங் களையும், நாடியைப் பிடிக்கும் விதத்தையும், பார்க்கும் விதத்தையும், அதன் கூறுகளையும் பார்த்தோம்.

பொதுவாக நோயாளிக்கு மருந்து கொடுக்கு முன் அவன் வயதையும் வாத, பித்த, சிலேட்டுமே குணங்களையும் அறிதல் வேண்டும். நோய் காலத்தில், மலநிவர்த்தி உண்டா என்பதையும், தீபுனச்க்குதி உண்டா என்பதையும் நாடினிலையையும் பார்த்தறியவேண்டும்.

வயதுக்குத் தக்கபடியும் குழந்தைகளுக்குத் தகுந்த படியும் அளவறிக்கு மருந்து கொடுக்கவேண்டும். சனி, புதன், திங்களில் மருந்து கொடுக்க ஏற்றது அல்ல வென்பார். செவ்வாய், வியாழனில் கொடுக்க உத்தமமாம்.

மருந்துடுங் காலம்

அனிலநோ யர்க்கன மாகாமுன் பித்தத்
துனியர்க் கசனாடு தூயை-யெனுநோயர்க்
காகாரப் பின்னு மருந்திலுறை யப்பினியாற்
சாகாரப் பின்னுலகிற் ரூன்.

வாத ரோகிகள் உண்ணுங்காலத்திற்கு முன்னும், பித்தரோகிகள் பாதி உணவு கொண்டவுடனேயும், சிலேட்டுமரோகிகள் ஆகாரத்திற்குப் பின்னும் ஒனடதம் உண்ணக் கொடுத்தால் அந்த வியாதியினாலே சமுத்திரஞ் சூழ்ந்த உலத்தில் அவர்கள் இறக்கார்கள்.

மருந்துண்ட பின்பு வாயிலிடும் பொருள்கள்

சீவற் கனமதுதி ராட்டை தும்பை மூக்கு கிராம் பூவற் சரநெற் பொரிசுசித்துாட்டுப்புவி
னிருந்துண்ட நீர்மைகுன்று தேற்றுமேன் மக்கண் மருந்துண்ட வாய்க்கினவயா மால்.

கொட்டைப்பாக்குச்சிவல், நாகப்பூ, தேன், திராட்சைப் பழம், வெற்றிலைக்காம்பு, கிராம்பு, நெல்லெபாரி, பச்சைக் கார்ப்பூரம் ஆகிய இவைகள் உண்ட மருந்துகளின் தன்மையைக் கெடுக்காத பொருள்களாகும்.

2. ஆகார நியதிகள்

ஒரு வேளை உண்ட உணவில் பிரிந்த அன்ன ரச மானது அன்றே ரச தாதுவை எனித்து ஊறி நின்று ரச தாதுவில் ஏறும். முன்னர் உண்டது ரத்த தாதுவில் ஏறும்.

இரண்டாவது நாள் ரச தாதுவிலிருந்து ரத்த தாது வில் ஏறும். மூன்றாவது நாள் மாமிச தாதுவில் ஏறும். நான்காவது நாள் மேதோ தாதுவில் ஏறும். ஐந்தாவது நாள் அஸ்தி தாதுவில் ஏறும். ஆற்றாவது நாள் மச்சை தாதுவிலும், ஏழாவது நாள் சுக்கில தாதுவிலும் ஏறும். தேக வலிவு பெறும். இத் தாதுதான் சுக்கில தாதுவாகும்.

ஆகாரம் உண்ணும்போது மதுரமான உணவை உண்டு இடையில் புளிப்பு, உப்பு, உறைப்பு வகைகள் இருக்கவேண்டும். இறுதியில் துவர்ப்பு, புளிப்புத் தயிர், ஊறுகாய் முதலியவைகளைச் சாப்பிடவேண்டும்.

பத்தியத்திற்கேற்ற உணவு வகைகள்

அவரைப் பிஞ்சு, அத்திப் பிஞ்சு, முருங்கைப் பிஞ்சு, மூளைம் பிஞ்சு, வழுதுணம் பிஞ்சு, கண்டங் கத்தரிப்

பிஞ்சு, பரட்டைக் கீரா, சிறு கீரா, சிறு பயறு, பொன் னங்கண்ணி, கதலி வாழைப் பழம், கட்டின உப்பு, புளியாரை, நெல்லிக்காய், அரிசிநல்லிக்காய், கொதி நீர், வெள்ளாடு, மான், காடை, சூருமீன், சூரவை, வரால், கெளிறு, அயரை, தேன், சர்க்கரை, பசும்பால்—இவை வியாதிகளை விலக்கும்.

மருந்திற்கு முறிவான வகைகள்

பாகற்காய், பயற்றங்காய், பூசனிக்காய், சுரைக்காய், காட்டுப் பாகற்காய், மாங்காய், தேங்காய், சேம்பு, கடலை, பெரும் பயறு, கொள்ளு, காழி, கோழி, கொக்கு, செவ் வாடு, கடுகு, எருமைப்பால், நெய், போதை தரும் கள், சாராயம் போன்ற குழிவகைகள், உஞ்வை, சுரை, விலாங்கு, கயல் மீன், சூளி கெண்டைகள் முதலியவைகள் தின்றுல் மருந்து முறிவு ஏற்படும். வியாதியையும் பெருக்கும்.

வியாதியும் உணவும்

நெய்: குளிர் சுரம், சன்னி, ஜலதோஷம், பேதி, வாதம், வாத குன்னம் உள்ளவர்கள் இதை உபயோகிக்கக் கூடாது.

தயிர்: பேதி, விஷசுரம், ஜலதோசம், கிரந்தி, பாண்டு, பீனசம், பீலிகம், வாத குன்னம், நேத்திர நோய், வீக்கம், குரை நோய் உள்ளவர்கள் இதை நீக்கவேண்டும்.

வெற்றிலை : மூர்ச்சை, சன்னி, மகோதாம், விஷம், ஸபத்தியம், கஷயம், தாபசுரம் உள்ளவர்கள் இதை நீக்க வேண்டும்.

வாத தேகிகளுக்குரிய வகைகள்

கத்தரிக்காய், பூசனிக்காய், வழுதுணங்காய், முருங்கைப் பிஞ்சு, மிதிபாகல், வெள்ளவரை, கருணைக் கிழங்கு, காராக் கருணையும், கீரை வகைகளில் ஆரை, நல்வசை, முசிமுசுக்கை, அப்பக் கோவை, பூக்குரட்டை, மணத் தக்காளி, யானை நெருஞ்சியும், ரச வகைகளில் பாகல், முருங்கை, முளைக்கீரை, தூதுவளை, பொன்னங்கண்ணி, வெள்ளவரை, காட்டுப் பிரண்டை, மணத்தக்காளியும், ஊறுகாய்களில் உப்பிட்ட இஞ்சி, நாரத்தையும் கொள்ள வேண்டும்.

பித்த தேகிகளுக்குரிய வகைகள்

மிதிபாகல், கொம்பு பாகல், வெள்ளரிக்காய், அவரைக்காய், பீர்க்கங்காய், கத்தரிக்காய், முருங்கைக் காய், வாழைக்காய், புடலங்காய், பூசனிக்காய், வள்ளிக் கிழங்கு, வாழைத்தண்டு, வெங்காயம் சேர்க்கலாம்.

கீரை வகைகளில் முருங்கை, வசலை, கோவை, புளியாரை, அப்புக்கோவை, சிறு கீரை, முசமுசுக்கை, வல்லாரை, மணத்தக்காளி, தூதணம் முதலியவைகளும், ரச வகைகளில் கொடி வசலை, வெள்ளை அகத்தி, கொத்து வசலையும், வற்றல்களில் தூதணம், கண்டங் கத்தரி, பயற்றங்காய், மணத்தக்காளி, பேய்ப்புடல், வெண் முள்ளியும், ஊறுகாய்களில் பச்சை மிளகு, தூதணம், இஞ்சி, நாரத்தை, எலுமிச்சை, நெல்லிக்காயும் கொள்ளலாம்.

சிலேட்டுமே தேகிகளுக்கு

அவரைக்காய், கத்தரிக்காய், கொம்பு பாகல், மிதிபாகல், கண்டங்கத்தரி, அத்திக்காய், பலாப் பிஞ்சு,

பயற்றம் பிஞ்சு, பீர்க்கம் பிஞ்சு, வாழைத்தண்டு, வாழைப் பூ, பூசனிக்காய், முள்ளங்கி, வெங்காயம், வள்ளிக்கிழங்கு முதலியவைகளைச் சேர்க்கலாம்.

கீரை வகைகளில் முளைக்கீரை, மணத்தக்காளி, பொன்னுங்கண்ணி, வல்லாரை, அப்புக் கோவை, புளியாரை, பொன்னுவரை, முசுமுசுக்கை, முருங்கைக் கீரை கொள்ளலாம்.

ரச வகைகளில் வெந்தயம், கொத்தமல்லி, சுக்கு, அசத்தி, குரிஞ்சான், பாகல், தும்பை, ஓமம், சதகுப்பை, செங்கடுகு, கொத்தமல்லியும், வற்றல்களில் சுண்டைக் காய், மணத்தக்காளி, தூதணம், பேய்ப்புடல், அவரை, கண்டங்கத்திரி, ஜெல்லி வகைகளும், ஊறுகாய்களில் மிதிபாகல் பிஞ்சு, சுண்டை, மஞ்சள் மிளகு, மாம்பிஞ்சும் கொள்ளலாம்.

ஆகாரத்திற் பிரிந்த அன்னரசமானது மூன்றாம் நாள் உதிரமாகி எட்டாவது நாள் சுக்கிலமாகும். அதை விரயமாக்காது மாதங்தோறும் இரண்டு தடவை உடல் உறவு கொள்ளவேண்டும். இவ்விதமாகக் கருத்தரித்தால் தேகதீட்டமும், ஆயுள் நீடிப்பும், பிணி இல்லாமலும் இருக்கலாம். விந்து அதிகமாயச் செலவழித்தால் பிணி மூப்புச் சாக்காடு எளிதால் அடையக்கூடும்.

இருதய வஹவுக்கு

நார்த்தம் பழம், தாமரைப் பூ, தாழும் பூ, சீமை அத்திப் பழம், மாதுளை, நெல்லிக்காய், புளி, கற்பூரம், கொத்தமல்லி, கடுக்காய், இலவங்கப்பட்டை, அம்பார், ஏலக்காய், கஸ்தூரி, பிஸ்தா பருப்பு, குங்குமப்பூ—இவைகளில் சில

வற்றை எவ்விதமேனும் தக்க பாகப்படுத்தி உண்டால் இருதய பலவீனம் நிங்கும். வளிவு பெறும்.

சாதுக்கு

திராட்சை, ரோசாப்பு, மாருளை, சாதிக்காய், கிக்கிலிக்கிழங்கு, கோரைக் கிழங்கு, இலவங்கப்பட்டை, ஏலக்காய், பிஸ்தா பருப்பு—இவைகளில் ஏதாவதொன்றைப் பயன்படுத்தி வளிவு பெறலாம்.

குடல்

எலுமிச்சம் பழரசம், மிளகு, கருஞ்சீரகம், இந்துப்பு, ஏலக்காய், சுத்த நீர் இவைகளில் ஏதாவதொன்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

உறவுப் பொருள்கள்

அகத்திக்கீரை	பசம்பால்
அவரைக்காய்	குல்கங்கு
அரிசெல்லிக்காய்	கல்லுப்பு
அத்திக்காய்	சீரகம், புதினை.
அரைக்கீரை	புளி
இஞ்சி	நெய், தேன்.
இருதய இறைச்சி	பழரசம்
ஈருள்ளி	உப்பு
உஞ்சு	நெய்
உருளைக்கிழங்கு	இஞ்சி, புதினை, பழரசம்.
எள்ளு	தேன்
கசகசா	தேன்
கருப்புக் கசகசா	சோம்பு

கத்தரிக்காய்	நெய் இறைச்சி
கழுக்கு இறைச்சி	வெங்காயம், கொத்தமல்லி.
கவுதாரி இறைச்சி	தேன், காடி, பழரசம்.
கறிவேப்பிலை	நெய், வெண்ணெய்.
கருணைக்கிழங்கு	நெய், புளி.
கண் இறைச்சி	காடி, பழரசம்.
காப்பி	பசுநெய், சர்க்கரை.
கால் இறைச்சி.	சீரகம், புதினு, காடி.
குடல்	சுக்கு, திப்பிலி, சீரகம், கடுகு-
குண்டிக்காய்	மிளகு, திப்பிலி, உப்பு.
கொத்தமல்லி	முட்டையின் மஞ்சள் கரு
கொழுப்புக் குடல்	காடி, பழரசம்.
கொக்கு	புளி, தயிர்
கொத்தவரைக்காய்	இஞ்சி, சுக்கு, சீரகம், நெய்.
கோழி முட்டை	காடி, குல்கங்கு, முள்ளங்கி.
கெளதாரி இறைச்சி	காடி, தேன், பழரசம்.
சுரைக்காய்	புளிப்புக்காடி
செங்கிரை	மிளகு, சீரகம், இஞ்சி.
சேப்பங்கிழங்கு	புளி
செம்முள்ளங்கி	குல்கங்கு
சேவல்	காடி, பழரசம்
தண்டுக் கீரை	கடுகு, பூண்டு.
தலை (கறி இறைச்சி)	இஞ்சி, பழரசம், புதினு.
தூதுளங்காய்	உப்பு, புளி, நெய்
தேங்காய்	புளிப்பு, பழரசம்
பச்சைப்பயறு	தேன், சர்க்கரை
பட்டாணி	பன்னீர்
பச்சை மிளகாய்	பழரசம், உப்பு, ஈருள்ளி

பலாக்காய்	இஞ்சி, மிளகு, சீரகம்
பலாப்பிஞ்சு	பால், நெய்
பருப்புக் கீரை	மிளகு, சீரகம்
பாதாம் பருப்பு	சர்க்கரை
பீர்க்கங்காய்	காரிமசாலா
புறுக்கறி	திராட்சைப்பழரசம்
பூசனிக்காய்	சுக்கு, சீரகம்.
புளியங்காய்	உப்பு, பச்சை மிளகாய்
புடலங்காய்	காரிமசாலா இறைச்சி
பெட்டைக்கோழி	காடி, பழரசம்
பெரும்பயறு	கடுகு, சுக்கு, இஞ்சி
பொதினு	பழரசம், மாசிக்கா
வள்ளிக்கிழங்கு	சர்க்கரை
வாழைக்காய்	மிளகு, சீரகம்
வாழைப்பிஞ்சு	நெய், மிளகு
வாத்துமுட்டை	இஞ்சி, சீரகம், தனியா, முள்ளங்கி.
வெங்தயக்கீரை	காடி, தேன்
வெங்தயம்	காடி, தேன்
வெள்ளிக்காய்	சுக்கு, தேன், உப்பு
மணத்தக்காளி	கடுகு, சீரகம் .
மண்ணீரல்	இலவங்கப்பட்டை, நெய்
மார்பு இறைச்சி	காடி, பழரசம்
மிதிபாகல்	நெய், புளி
மாங்காய்	உப்பு, காடி, சீரகம்
மாம்பிஞ்சு	உப்பு, சீரகம்
முள்ளங்கி	உப்பு, தேன்
முயல் இறைச்சி	நெய்

முருங்கைக்காய்	புளிப்பு, நெய்
முளைக்கீரா	மிளகு, சீரகம், இஞ்சி.
மொச்சை	உப்பு, மிளகு, சீரகம்

முறிவுப் பொருள்கள்

அபினி	—நெய், வெங்காரயம், பழரசம், சுக்கு, மாசிக்காய், உப்பு தேனில் அரைத்துக் கொடுக்க வும்
அபினி, கஞ்சாவிற்கு	—நெய் வெங்கில் கொடுக்க முறிவு
இறைச்சி	—பூண்டு
உப்பு	—வெங்காயம்
உள்ளி மஞ்சள்	—சீரகம்
எட்டி	—நாவல் கொழுஞ்சு
எருக்கிலை	—எள்ளு, சர்க்கரை
எலிப்பாஷாணம்	—பாகலிலை
எள்	—சர்க்கரை
எருக்கன்பால்	—மோர், நெய், கருவேல் கியாழும்
கஞ்சா	—சுக்கு, பழரசம்
கருணைக்கிழுங்கு	—வெற்றிலை
கள்	—ஆவாரைச்சாறு
காட்டு முருங்கை	—நல்லெண்ணெய்
சாராயம்	—முள்ளங்கி ரசத்தில் படிகார மிட்டுக் கொடுக்கவும்.
கண்ணும்பு	—நல்லெண்ணெய்
தேங்காய்	—புழுங்கலாசிகி

தேன்	—வெந்தகறி
பழவர்க்கத்திற்கு	—மிளகு, சுக்கு, கியாழும்.
பல்லி எச்சத்துக்கு	—மாம்பட்டை
பாஷாணத்திற்கு	—முத்து இலை, மிளகு
புளி	—உப்பு
மிளகு	—பசுகெய், தேங்காய்
மாங்காய்	—புழுங்கலமுது
வாழைப்பழம்	—மிளகு, கற்பூரம்
வெல்லம்	—எருமை மோர்

3. குழந்தை நோய்கள்

மாந்த வகைகள்

நாம் உண்ணும் உணவுக்கேற்றபடி உடலின் தன்மைகள் இருக்கும். ஓவ்வொரு தானியத்திற்கும், காய்கறிக்கும் ஓவ்வொருவிதமான தன்மை உண்டு. இனினால் களைவிடக் குழந்தைகள் இவ்வகையில் அதிகக் கவனமுடன் இருக்கவேண்டும். முக்கியமாகத் தாய்மார்கள் இவ்வித யத்தில் கவனமாக இல்லாமல் இருந்தால் குழந்தைகளின் உடம்பு பாதிக்கப்படும். சொரிமானமாகாதவற்றைச் சாப்பிடக்கூடாது. வாய்வுப் பண்டங்களை விலக்கவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும் மாதர்கள் இது கம்பங்தமான விதிகளைப் பின்பற்றுவிட்டால் பின்வரும் மாந்தங்கள் ஏற்படலாம்.

வாத மாந்தம்	நீர்க்கண மாந்தம்
பித்த மாந்தம்	சர மாந்தம்
சிலேட்டும மாந்தம்	கட்டு மாந்தம்
விஷ மாந்தம்	வாலை மாந்தம்
துலை மாந்தம்	எரி மாந்தம்
போர் மாந்தம்	வலிப்பு மாந்தம்

செரியா மாந்தம்	கண மாந்தம்
சுழி மாந்தம்	சன்னி மாந்தம்
முக்கு மாந்தம்	ஊது மாந்தம்
வீக்க மாந்தம்	பால் மாந்தம்

வாத மாந்தத்தின் குணம்

சூழங்கைத்தகளின் உடல் வெதும்பும். வியர்க்கும். மயங்கும். சீதமாய்க் கழியும். நீர் போன்றும் கழியும். கை கால் குளிரும். கண் குழியும். நா உலரும். குரல் கம்மும். பால் குடிக்காது. நாசி புண்ணேகும். கொட்டாவி விடும்.

தேங்காய், எருமைப் பால், வாழைப் பழம், வெல்லம், துவரை, கடலை, உழுங்கு, மொச்சை, பாகல், சுரை, உஞ்சவை, கெண்ணை மீன் போன்ற வாயுப் பதார்த்தங்களை மிகுதியாக உண்ணக்கூடாது.

பித்த மாந்தக் குணம்

வாந்தி பேதியாகும், உடம்பு வியர்க்கும், குரல் எழும் பாது, மூர்ச்சை காணும், வலிப்பு வரும், குளிரும்.

சிலேட்டுமே மாந்தக் குணம்

சூழங்கை மயங்கும், வயிறு பொருமும், கழியும், நா வெளுக்கும், நெஞ்சிற் கபங்கட்டும், உடம்பு சிலிர்க்கும்.

மருத்துவ முறைகள்

1. வெற்றிலைக் காம்பு, வசம்பு, பூண்டு, திப்பிலி சமனிறையாக எடுத்து வெதுப்பி வெங்கீல் அரைத்துக் கொடுக்கவும்.

2. ஓமம், திப்பிலி, கருஞ்சீரகம், நற்சீரகம், சுக்கு, கொத்தமல்லி, ஆனை ஓடு வகைக்கு ஓர் விராகணிடை எடுத்து நன்றாகத் தண்ணீர்விட்டு அரைத்து மாத்திரை களாக உருட்டிக்கொள்ளவும். இவைகளை வெங்கிலில் கலந்து மூன்று நாள் காலை மாலை கொடுக்கவும்.

3. னாச்சி போடுதலை நுனை வேலிப் பருத்தி இவைகளை வகைக்கு ஒரு பிடி எடுத்து நன்றாகக் கழுவி நறுக்கி வெதுப்பிச் சாறு பிழிந்து கொடுக்கவும்.

ஊது மாந்தத்தின் குணம்

குழந்தையின் உடல் பருத்து இருக்கும். சுரம் தோன்றும். வாந்தி பண்ணும். வயிறு இரையும். தொண்டை வலிக்கும். கழிச்சலும் இருக்கும்.

1. வேலிப் பருத்தியிலையை வதக்கிச் சாறு பிழிந்து எடுத்துக்கொள்ளவும். அதில் கடுகு, சீரகம் சமமாக எடுத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். முலைப்பால் சங்கு அளவு எடுத்துக் கலந்துகொடுக்கவும்.

2. அதிமதுரம் திப்பிலி உள்ளி கோரோசனை வகைக்கு ஒரு கழுஞ்சீலை எடுத்துக்கொள்ளவும். இவைகளைக் கோழி முட்டையின் வெண் கருவால் அரைக்கவும். சங்கு அளவு முலைப்பாலில் கலந்து காலையில் மூன்று தினமும் கொடுக்கவும்.

க-பி மாந்தக் குணம்

ஷித்திரை இருக்காது. விக்கல் எடுக்கும். இரைப்பும் சுவாசமும் இருக்கும். சுரமிருக்கும்.

ஈருள்ளிச் சாறு இண்டின் சாறு ஆமணக்கெண் ணெய் சமநிறையாக எடுத்துக் காய்ச்சி உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும்.

விஷ மாந்தத்தின் குணம்

வயிறு வலிக்கும், சுரம் காயும், உடல் வியர்க்கும், அரையின்கீழ்க் குளிர்ந்திருக்கும், மலச்சிக்கல் இருக்கும், குழங்கை அடிக்கடி வாந்தி கொடுக்கும்.

நுழை நொச்சி வேளை இவற்றின் வேருடன் ஓமம். பூண்டு, வசம்பு, பொடுதலை இவைகளைச் சமமாகத் தட்டிக் கஷாயம் செய்து சங்கு அளவு கொடுக்கவும்.

துலை மாந்தத்தின் குணம்

அடிக்கடி குழங்கை வாந்தி எடுக்கும். கொட்டாவில் விடும். முகம் கடுப்பாக இருக்கும். உடல் வியர்க்கும். வலிப்புக் கண்டு கை, கால் விறைக்கும்.

வசம்பு, முடக்கொத்தான், தைவளை, திரிபாலை, திரி கடுகு, அழிஞ்சி வேர் இவைகளைச் சமங்கையாக எடுத்துத் தட்டி விளக்கெண்ணொயிற் போட்டுக் காய்ச்சி உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். உடலின் மேலும் பூசலாம்.

வெள்ளைக் காக்கனுண் வேர் ஓர் கோவி அளவு அரைத்து முலைப் பாலில் கலந்தும் கொடுக்கலாம்.

நீர் மாந்தத்தின் குணம்

துலை வலிக்கும், முகம் மினுக்கும், கை கால் தின வெடுக்கும், நீர் கடுக்கும், வாந்தி எடுக்கும், உடல் மெலி யும், வயிறு பொருமிக் கழியும், உடல் சிலிர்க்கும், பால் குடியாது.

நொக்சி வேளை மேனி நுணை பெருந்தும்பை இவை களின் இலையை வெதுப்பிச் சாறு பிழிந்து ஓமம், வசம்பு, மிளகு, பூண்டு இவைகளை நறுக்கி அரைத்துக் கலக்கிக் கொடுக்கவும்.

தலை மாந்தத்தின் குணம்

அடிக்கடி கொட்டாவி விடும், கைகால் குளிரும், தலை கனக்கும், முகம் வியர்க்கும், உடல் ஊதிப் புண்போல நோகும், வயிறு பொருமும், வலிக்கும்.

வேலிப் பருத்தி, வெள்ளறுகு, வெதுப்படக்கி, பெருந்தும்பை இவைகளின் இலையை வதக்கிச் சாறு பிழிந்து அதில் வசம்பு, திப்பிலி, சதகுப்பை, தேசாவரம், பூண்டு, இவைகளை ஓர் நிறையாக எடுத்து வறுத்து அரைத்துக் கலங்குவைத்துக் கொண்டு உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம். உடலின் மேலும் பூசலாம்.

செரியா மாந்தத்தின் குணம்

தலை வலிக்கும், வயிறு நோகும், குழந்தை சீறி அழும், மாவாய்க் கழியும், சுரங்காயும், உடல் சோர்வுற்று இருக்கும். அரைவிழியுடன் தூங்கும்.

1. வசம்பு, ஓமம், கோஷ்டம் இவைகளை வகைக்கு வராகன் எடை எடுத்து கண்டாயம் செய்து கொடுக்கவும்.

2. ஓமம், பூண்டு, கருஞ்சீரகம், சடாமாஞ்சில், வசம்பு, திரிகடுகு, ஆழமேயோடு இவைகளைச் சம எடை எடுத்துப் பொடி செய்து கண்டாயமாக்கிக் கொடுக்கலாம்.

3. எருமை வெண்ணென்றில் இஞ்சியும் பெருந்தும்பையும் தட்டி வேகவைத்துக் கொடுக்கலாம்.

4. வேவிப் பருத்தி இலையை நன்றாக வதக்கிப் பிழிந்து மிளகு, பூண்டு, வசம்பு வெதுப்பி அரைத்துக் கலக்கி அதில் நெய் ஒரு துளி விட்டுக் கொடுக்கவும்.

முக்கு மாந்தக் குணம்

குழங்கை முக்கி முக்கி சீதலமாய்க் கழியும். சுரம் இருக்கும். பின் கால் வீங்கும், தாகமெடுக்கும், உடல் இளையும். கஸ்தூரி எண்ணெயைப் பாதிச் சங்களாவு கொடுக்கலாம்.

போர் மாந்தத்தின் குணம்

குழங்கை மயங்கும், தலையை அசைக்கும், வாங்தி பண்ணும், மார்பு துடிக்கும், மேனி வாடும், நரம்பு புடைக்கும், தாக மிகும், கண் குழியும், வாயும் செஞ்சும் உலரும், குழங்கை பால் குடிக்காது.

1. சீரகம், நிம்பவிரை, பேய்ப்பீர்க்கம் வேர், கிராம்பு, வசம்பு, மயிலிறகின் சூட்ட சாம்பல் இவைகளைச் சமபாக மாக எடுத்தரைத்து முலைப்பாலில் கலக்கிக் கொடுக்கவும்.

2. ஓமத்தை வறுத்துப் பின் பொடி செய்து முலைப் பாலில் கலந்தும் கொடுக்கலாம்.

வாள் மாந்தத்தின் குணம்

உடல் வெளுக்கும். வலிப்பு, கடுப்பு இருக்கும்.

ஆடு தீண்டாப்பாளைச்சாறும் வேளை மணத்தக்காளி, கரிசாலை கழற்சி துளசி நீலி இவற்றினிலைகளை ஓர் நிறையாய் எடுத்து, இடித்துச் சாறு எடுத்து பசுநெய் ஒரு பலம் சூட்டி அதில் கஸ்தூரி மஞ்சள், கருஞ்சீரம், கடுகு ரோகணி, கோஷ்டம் வகைக்கு ஓர் வராகன் எடை யெடுத்துப் பொடி செய்து பதமாகக் காய்ச்சி வைத்துக்

கொள்ளவும். காலையிலும் மாலையிலும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கொடுக்கவும்.

கட்டு மாந்தத்தின் குணம்

வயிறு இரெந்து வலி எடுத்து குழந்தை அழும். சோர்ந்து விழும். தலை வலிக்கும். சுரமிருக்கும். அடிக்கடி கொட்டாவி விடும். வியர்வை எடுக்கும். கழியும்.

சுக்கு, கடுகுருரோகணி, சிவதைவேர், களிப்பாக்கு, சீங்தில்தண்டு, கடுக்காய் இவைகளைச் சமங்கிற எடுத்துத் தட்டிக் கஷாயம் செய்து கொள்ளவும். காலையில் மூன்று தினம் கொடுக்கவும்.

வீக்க மாந்தத்தின் குணம்

கைகால் நோகும். ஆகாரம் செல்லாது. நாவு புண் ஆகும். சுரமிருக்கும். காதும், கண்ணும் வீங்கி வற்றும்.

கருஞ்சீரகம், சிறு குரிஞ்சான், சத்திச்சாரட்டவேர், நீர் முள்ளிச்சாறு, வேஜோவேர், பிரமியிலை, மருட்கிழங்கு, தூதுளை, முருங்கையீர்க்கு, பூவரசம் பழுப்பு, சங்கம் பட்டை, சீங்திற் கொடி, சுக்கு, ஓமம் இவைகளை சம அளவாகத் தட்டி கஷாயம் செய்து சங்களாவு கொடுக்கவும்.

பால் மாந்தத்தின் குணம்

வயறு ஊதிப் புண்போல் வலி இருக்கும். புளித்தாற்றமுடன் மலம் கழியும். கண் வளையம் கட்டும். தொண்டையில் கோழை கட்டும். உண்ட பாலை உடனே வாங்தி புண்ணும். கை கால் வெதும்பிக் குளிரும்.

பொடுதலைக்காய், இந்துப்பு, வசம்பு, பூண்டு, மினகு இவைகளை ஓர் நிறையாய் எடுத்து வெதுப்பிக் கியாழும் செய்து கொடுத்தால் தீரும்.

4. பல்வகைப் பினிகள்

ருதுவாக

கொள்ளோ அவித்து அதில் பெருங்காயமும் கடத் துக் கலக்கி அத்தண்ணீரைக் குடிக்கவும். எஞ்சிய கொள்ளோ உண்ணவும். ருதுவாகாவிடில் மீண்டும் இதே மாதிரி சாப்பிடவும்.

சொரி சிரங்கு போக

நன்றாக முற்றிய பூவரசன் பட்டையை மேற்பாகத் தைச் சுரண்டி நீக்கி உட்பாகத்தை இழித்து வஸ்திரகாயம் செய்து தண்ணீரில் கலந்து காலை மாலை இருவேளை குடித்து வரவும். சொரி, சிரங்கு, மேகப்படை யாவும் நீங்கும்.

பித்த சோகைக்கு

முள்ளங்கி இலையின் காம்பு, நரம்புச் சாறு எடுத்து அதில் தேன் கலந்து காலை மாலை உண்டு வரவும்.

சீரகம், நெல்லி முள்ளி, சுக்கு, ஏலம் இவைகளைச் சூரணம் செய்து சர்க்கரை கலந்து, தேனிலிழைத்துக் காலை மாலை கால் டை ஸ்டூன் அளவு உட்கொள்ளவும்.

காசத்திற்கு (இரைப்பு)

கண்டங்கத்தரிவேரரக் காய்ச்சிக் கஷாயமாகக் காலை மாலை இருபது நாள் உண்டு வரவும். *இச்சா பத்தியமாக இருக்கவேண்டும்.

தேள் கொட்டியதற்கு

நவச்சாரத்தில் கொஞ்சம் வைக்க அது தண்ணீராய்க் கரைந்துவிடும். அதைத் தேள் கொட்டிய கடிவாயில் வைக்க விஷமற்றுவிடும்.

தாது வஹுவாக

பேரிச்சம் பழமும், கற்கண்டும் தேனிலரைத்து உண்டு வர தாது புஷ்டியாகும். ஓர் பட்சம்வரை புனியை மட்டுப் படுத்தவும்.

வாய் ரத்த நிறுத்தத்திற்கு

பருத்தி இலையோடு சீரகமும் சேர்த்து இரண்டையும் வெவ்வேருக வறுத்துக் கஷாயமாக்கி இரண்டு மூன்று தடவை உட்கொள்ள வாயிலிருந்து வரும் ரத்தம் நீங்கி விடும்.

இந்திரியக் கட்டிற்கு

முருங்கைப் பிஞ்சைக் கரணை கரணையாய்த் தரித்து அடுப்பின் கும்பியிற் போட்டு வெதுப்பி, போகிக்கும்போது ஒவ்வொரு கரணையை வாயிலடக்கி சாரத்தை விழுங்கி வரவும். நெடுநேரம் இந்திரியம் ஸ்கலிதமாகாது.

* இச்சா பத்தியம்—பழைய அழுது, வாயு பதாரத்தம் நீக்கிச் சாப்பிடவேண்டியது.

கண் ரோகத்திற்கு

பீதரோகணியை முலைப்பாவில் அரைத்து அதைக் கண்களில் பிழிந்து வரவும். கண் ரோகம் நீங்கும்.

பாம்புக் கடிக்கு

பூனைக்காஞ்சோயிலைச் சாறும், தும்பை யிலைச் சாறும் இரண்டும் ஒன்றுய்க் கூட்டி உள்ளுக்கேற்றவும். பாம்பு விஷம் இறங்கும். அல்லது பாம்புக் கடி வாயிற் கீறி அச்சாற்றைத் தேய்த்திட்டினும் விஷமிறங்கும்.

அழற் பித்தம் தீர

இலங்தைப் பழங்களைத் தின்றுல் அழற்பித்தம் நீங்கும்.

தலைவலீக்கு

காரிசலாங்கண்ணி இலையில் பூண்டும், கொஞ்சம் மிளகும் வைத்து அரைக்கவும். காலை வேளையில் நெல் லிக்காய் அளவு மூன்று நாட்கள் சாப்பிடத் தலை வலி தீரும்.

கண் குளிர்ச்சிக்கு

விரை நீக்கிய வில்வப் பழுத்தின் சதையை நல்லெண்ணெயில் கலக்கி அதற்குச் சமமாகப் பசும் பாலும் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிகட்டி இறக்கிவிடவும். வாரத் திற்கு இருமுறை உச்சங்தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் கண் குளிர்ச்சி பெறும். பார்வையும் உண்டாகும்.

கபத்திற்கு

காரிசலாங்கண்ணிச் சாற்றில் கடுக்காயைத் தூள் செய்து இரண்டு விரல்களால் உள்நாக்கில் புகும்படி தேய்க்கவும். கபமானது கோழையாய் விழும்.

எலும்புகுக்கி

இலங்கைப் பட்டையை நன்றாக இடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் அறுகும்புல்லையும் சேர்த்துப் பசும்பாலில் அரைக்கவும். ஒரு வாழும் காலையில் உண்டு வரவும்.

தாது விருத்திக்கு

காய்ச்சிய பசும்பாலில் முந்திரிப் பருப்பும், கற்கண்டும் சேர்த்து இரவினில் உண்டு வரவும். தாது வலுவைத் தருவதோடு போகம் ஆதிகரிக்கச் செய்யும். தேகம் குளிர்ச்சியாகும்.

பவுத்திரப் பூச்சிக்கு

எட்டி இலையை மைபோல் அரைத்துச் சிறு வில்லையாகத் தட்டி பவுத்திரமுள்ள இடத்திற்கு கட்டி வரவும். பூச்சிகள் வெளிப்பட்டு முடிந்துவிடும்.

காப்பழுண்டாக

கொச்சைக் காயிலையுடன் கொஞ்சம் மிளகும்பூண்டும் சேர்த்தரைத்துத் தீன்னனாம். அல்லது முன் விழுதில் ஆமணக்கெண்ணென்ப விட்டுக் குடித்தாலும் கர்ப்ப முண்டாகும். பத்தியமாக இருக்கவேண்டும். நிலப்பனைக் கிழங்கை நெப்யிலிழைத்து உட்கொள்ளவும் கர்ப்பமாகும்.

பல் நோய்க்கு

மாதுளம் பூ, கடுக்காய், அரசிலைச்சாறு விட்டரைத்து அச்சாற்றில் கலாத்துக்கையும் (முக்கில் பொடியை ஏற்று வதுபோல) பண்ணி வரவும். பத்தியமாக இருக்கவேண்டியது.

மார்புச் சளிக்கு

தேற்றுன் விதையைத் தண்ணீர் விட்டரைத்திடச் சந்தனம்போல் இருக்கும். அதை இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை உட்கொள்ள மார்புச் சளி நீங்கும்.

கணுச் சூட்டிற்கு

நுனு இலைச் சாற்றைப் பின்னொக்ஞுக்குப் புகட்டினால் கணச் சூடு நீங்கும்.

வாந்தி அடங்க

நெல்லி வற்றலும், திப்பிலியும், நெற் பொரியும், சீரகமும் ஆகிய நான்கையும் காய்ச்சிக் கணையமாக்கி வழகட்டி உட்கொள்ளவும். வாந்தி அடங்கிவிடும்.

சன்னிக்கு

சன்னி கண்டபொழுது கஸ்துரி பிரயோகிக்கவும்.

நீர்க் கோவைக்கு

கறிவேப்பிலையை இடித்து வஸ்திர காயஞ்சு செய்து கீணி கலந்து தினசரி காலை மாலை கால் மை ஸ்பூன் அளவு உட்கொள்ள நீர்க்கோவை, சூதக வாய்வு முதலியவை தீரும்.

மூல உபாதைக்கு

முருங்கைப் பூவும் குமரிச் சோறும் இவ்விரண்டும் வெண்ணெனயிலரைத்து எலுமிச்சம் பழம் வீதம் மூன்று நாள் உட்கொள்ளவும். கடும் பத்தியம் இருக்க வேண்டும். (குமரி = சோற்றுக் கற்றுமை).

நீர்க்கட்டிற்கு

துக்காளிச் சாறும் நல்லெண்ணெயுங் கலந்து ஏழு நாள் காலையில் உட்கொள்ளவும். நீர்க் கட்டு நின்று விடும். கடும் பத்தியமாய் இருக்கவேண்டும்.

இரத்த காசத்திற்கு

கலியாண முருக்கிலையும், மிளகும், அரிசியும் சேர்த்து அரைத்து அடைசுட்டு அதைச் சுடச்சட நெய்யில் துவைத்து உட்கொண்டு வரவும். இரைப்பு, இருமல், இரத்த காசம் தீரும்.

வெள்ளைக்கு

வெள்ளறுகு, மிளகு, வெள்ளைப் பூண்டு மூன்றும் சேர்த்தரைத்துச் சிறு கரண்டியளவு மூன்று நாள் உட்கொள்ளவும். கடும் பத்தியமாக இருக்கவேண்டும்.

காது நோய் தீர்

கொஞ்சம் மிளகையும் வெள்ளைப்பூண்டையும் ஈசக்கி அதன் சாற்றைக் காதில்விட கொஞ்சம் எரிவு இருக்கும், பின் குளிர்ந்துவிடும். காதில் சீழ் வருதல், காது குத்தல் யாவும் தீரும்.

மகோதாத்திற்கு

பீர்க்கங்காயை இடித்துச் சாறு எடுத்து அதில் பெருங் காயம் சேர்த்து உண்டு வரவும். நீராம்பல், நீர்க்கோவை முதலியன தீரும். பத்தியமில்லை.

சோகைக்கு

சீரகத்தையும், நெல்லிக்காய் வற்றலையும் உலர்த்தித் தூள் செய்து காலையும் மாலையும் ஒரு வாரம் உட்கொள்ளக்

காமாலை, சோகை, பாண்டு முதலியவைகள் தீரும். கீழாய்நெல்லிச்சாறு காலையில் மூன்று நாட்கள் உண்டு கடும் பத்தியம் இருந்தாலும் சோகை போம்.

இருமஹாக்கு

கண்டங்கத்திரி வேரைக் கற்கண்டு சேர்த்துக் கஷாயமாக்கிக் காலை மாலை இருவேளையும் குடிக்கவும்.

நாவு நலத்திற்கு

இலவசகம், ஏலம், சுக்கு, சாதிப்பத்திரி, வால் மிளகு இவைகளைத் தாம்பூலத்துடன் தரித்துக்கொள்ளவும். இந்திரிய விருத்திக்கும், சீரணாத்திற்கும், தேக காரங்திக்கும் ஏற்றது.

பேய்ச் சொறிக்கு

இந்துப்பைப் பொடி செய்து நெய்யில் போட்டு அவையில் வைத்து உடம்பில் பூசி வைத்திருந்து மறுதினம் அரப்பு தேய்த்து நீரில் மூழ்கப் பேய்ச் சொறி தீரும்.

சிரங்கிற்கு

நீரடி முத்தும் சங்தனமும் சம அளவாக எடுத்து அரைத்துச் சிரங்கு இருக்கும் இடத்தில் தடவவேண்டும்.

ஆகாசக் கருடன் எனும் வெந்தோன்றிக் கிழங்கும், கெங்தகமும் வகைக்குக் கால் பலம் வீதம் அரைத்துக் கால்படி நல்லெண்ணையில் போட்டுப் பதமாகக் காய்ச்சி வடித்து அதைக் காலையில் சிரங்கின்மேல் பூசி வைத்து விடவேண்டும். மாலையில் இலுப்பை அரப்பும், வேப்பிலை

யும் சமமாய் அரைத்து உடம்பில் தேய்த்துக் குளிக்கச் சிரங்கு தீரும்.

சிரங்கிற்குக் களிம்பு

கந்தகம், துருசு, குங்கிலியம் இவைகளை ஓர் நிறையாக விளக்கெண்ணையில் அரைத்துச் சிரங்குப் புண்ணில் போட அது தீரும்.

அண்டவாதத்திற்கு

வெள்ளைப் பூண்டையும் கருஞ்சீரகத்தையும் தேனில் அரைத்து காலை மாலை இரண்டு வேளை உட்கொள்ள வேண்டியது. இப்படி ஒரு வாரம் கொண்டால் அண்டவாதம் தீரும். பத்தியமாக இருக்க வேண்டும்.

பேதிக்கு

காற்படி மோரில் ஒரு தேக்கரண்டி ஆமணக் கெண்ணைய் கலக்கி அதிகாலையில் குடிக்கவும். நன்றாய்ப் பேதியாகும்.

பேதி அதிகமாக இருப்பின் வசம்பைக் கரிக்கி வெங்கீர் அல்லது கஞ்சித் தண்ணீரில் போட்டுக் கலக்கிக் குடிக்கவும்.

நீரிழிவிற்கு

நல்ல சுத்தமான எள் ஆறு அவுன்ஸ் எடுத்து அதில் பனைவெல்லத்தைச் சேர்த்து இடித்துக் காலையிலும் மாலையிலும் கெல்லிக்காய்வை உட்கொள்ளவும். பத்தியமாக இருக்க வேண்டும்.

மேகத்திற்கு

தினங்தோறும் அதிகாலையில் கற்றுழைமடலில் ஓன்றைத் தின்று வரவும். தேக அழற்சியை நீக்கு வதோடு மேகமகலும்.

விக்கனுக்கு

பளிங்குச் சாம்பிராணியையும், சந்தனக்கட்டையையும் தணல்பட இளவறுப்பாய் வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். கால் டைஸ்பூன் அளவு சாப்பிடவும்.

நெருப்புப் புண் ஆறு

பழைய கோணி (சாக்கு) யைக் கொஞ்சம் சுட்டு அந்தக் களிச் சாம்பலைப் புண் உள்ள இடத்தில் தூவினால் விரைவில் ஆறிவிடும்.

நீரிழிவிற்கு

சிறு குறிஞ்சான் இலைகளை உலர்த்திப் பொடி செய்து கொண்டு காலை மாலை வேளைகளில் 50 கிரெயின் அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் குணம் அடையலாம்.

தாகவிடாய் நீங்க

எலுமிச்சை ரசம் கலந்த நீரில் கொஞ்சம் உப்புக் கலந்து குடித்தால் அடிக்கடி தாகம் எடுக்காது.

வாயுப்பிடிப்புக்கு

சுக்கையும், பனைவெல்லத்தையும் கலந்து சாப்பிட்டால் வாயுப்பிடிப்பு நீங்கிவிடும்.

வேர்வை நாற்றம் போக

உடலில் கசியும் வேர்வை நாற்றம் போக தினமும் சுனிக்கும் போது பாசிப்பயறு மாவைத் தேய்க்க வேண்டும்.

சோகைக்கு

கரிசலாங்கண்ணியிலையில் கொஞ்சம் மிளகும், பூண்டும் அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு மூன்று நாள் காலையில் உட்கொள்ளவும்.

நெஞ்சுச் சளி அகல

நெஞ்சுத் தடுமென், கப்ரோகம் போன்ற நோய்களுக்குச் சுட்ட கோணிச் சாக்கின் சாம்பலை நெய் அல்லது நல்லெண்ணெயில் கரைத்து நெஞ்சில் பூசி வரவேண்டும். சளி அகன்றுவிடும்.

விக்கலுக்கு

சுக்கு, திப்பிலி, வவங்கப்பட்டை வகைக்கு மூன்று பலம் எடுத்து அரைப்படி நீரில் போட்டு நன்றாகக் காய்ச்சிக் காலையிலும் மாலையிலும் இரண்டு அவுன்ஸ் வீதும் உட்கொண்டால் விக்கல் தீரும்.

தாது விருத்திக்கு

பசம்பாலை உடனே கறந்து நான்கு அவுன்ஸ் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதில் ஒன்றை அவுன்ஸ் கலப்பில்லாத சுத்தத் தேஜைக் கலக்க வேண்டும். காலை நேரத்தில் சாப்பிட்டு வந்தால் தாது விருத்தி ஏற்படும்.

கோழியை நீக்க

குப்பை மேனிச்சாறு எடுத்து குழந்தைகட்குப் புகட் டினால் கோழிகளை அறுக்கும்.

குழந்தை நோய்கட்கு

நெருஞ்சியான் வேரைச் சூரணம் செய்து தேனில் வெறுகடி வீதம் குழப்பித் தின்னக் குழந்தைகள் நோய் தீரும்.

உடல் எரிச்சல் தீர

சீத்தாப் பழத்தை இரவில் பனியில் வைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும். எரிச்சல் தணியும்.

மூலத்திற்கு

பிரண்டையை நெய்யில் வறுக்தெடுத்து இரண்டு கொட்டைப்பாக்கு அளவு காலை மாலை பசுவின் பாலோடு பருக இரத்த மூலம் தீரும்.

குடல் வேக்காட்டிற்கு

மணத்தக்காளி இலைகளைக் கீரக்கூட்டு செய்வது போல் செய்து சாப்பிடவேண்டும். வயிற்று மந்தம், வயிற்றுவலி முதலியனவும் தீரும்.

கண் எரிச்சலுக்கு

இலங்தைக் கொழுந்தை அரைத்துப் பசும் பாலில் குழப்பித் தலையில் வைத்துக் குளித்துக்கொண்டு வந்தால் கண் எரிச்சல் போய்த் துலக்கமாக இருக்கும்.

சீத பேதிக்கு

இளம் மாதுளைப் பிஞ்சைச் சாப்பிட்டால் சீத பேதி யைக் கேட்கும்.

வயிற்றுப் புண் தோ

வரழைப் பூவைத் துவரம் பருப்புச் சேர்த்து சமையல் பதார்த்தமாகச் சாப்பிடப் புண் நீங்கும். எரிச்சல் தீரும். ஆண்மை விருத்தியாகும்.

மந்தம் போக

கறிவேப்பிலைப் பொடியுடன் கொஞ்சம் மிளகு, சீரகம், உப்பு, சக்கு ஆகியவற்றைப் பொடி செய்து பசு நெய் கலந்து உணவு கொண்டால் மந்தம் நீங்கும்.

வாய்ப் புண் நீங்க

மணத்தக்காளிக் கீரயைப் பருப்புடன் சமையலில் கலந்து சாப்பிடலாம். தேங்காய்ப் பால் சாதம் சாப்பிடலாம்.

நாம்புத் தளர்ச்சிக்கு

விளாம் பிசின் கால் தோலா எடுத்து ஒரு சேர் பசும் பாலில் ஊறவைத்து ஒரு கரண்டி தேன் சேர்த்துப் பருக வேண்டியது. உடல் வலிவுக்கும் இது நல்லது.

அரைனக் கடிக்கு

சிறு குறிஞ்சான் இலையை அரைத்து எங்கு அரைன கடித்ததோ அதன் கடிவாயிற் பூசவேண்டும். கொஞ்சம் இலையை உண்ணுதலும் நலம்.

பாம்புக் கடிக்கு

உள்ளிப் பூண்டு, பெருங்காயம், அரிதாரம், மிளகு, இந்துப்பு இவற்றைச் சம அளவு சேர்த்து அரைத்து அதனைப் பின்னொப் பாலில் இழைத்து விஷமேறியவர் கண்ணில் கலிக்கம் போட்டால் விஷம் தீரும்.

இரத்த சுத்திக்கு

தோல் நீக்கிய இஞ்சியை நசுக்கிச் சாறு எடுக்க வேண்டும். இஞ்சிச் சாற்றைக் கொஞ்ச நேரம் வைத்திருந்தால் சுண்ணாம்பு போன்ற இஞ்சிச் சத்து கீழே தங்கும். அதை அப்புறப்படுத்தி இஞ்சிச் சாற்றை மெல்லிய துணி யில் வடிகட்ட வேண்டும். அரை அவுன்ஸ் இஞ்சிச் சாற்றில் அரை அவுன்ஸ் சுத்தத் தேனைக் கலங்கு காலை நேரங்களில் தொடர்ந்து சாப்பிடவேண்டும். இரத்த விருத்தியும், சீரண சக்தியும், நரம்பு வலுவும் ஏற்படும்.

விஷ முறிவுக்கு

வெள் வேலம் பட்டைச் சூரணத்தைக் காடி நீரில் கலங்கு குடிக்க எவ்விஷமும் முறியும்.

கீரிப் பூச்சி வெளிவரா

முருங்கை இலைச் சாற்றைக் காலையில் குடிக்கக் கீரிப் பூச்சிகள் வெளிவரும்.

கொடிய கட்டிக்கு

குதிரைக் குளம்புச் சாற்றைக் கட்டிகளின்மேல் பூசி வரக் கட்டி கரையும்.

கண் பார்வைக்கு

வெள்ளை மிளகு, நெல்லிவித்து, வேப்பன்வித்து, கஸ்தூரி மஞ்சள், கடுக்காய்த் தோல் ஆகிய இவை களைச் சமமாக எடுத்துத் தூள் செய்து பாலுடன் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்துக் காலையில் குளித்தால் கண் பார்வை உண்டாகும்.

கட்டி வீக்கத்திற்கு

வீக்கங்கள், ஆரூத ரணங்கள், பழுத்து உடையாத கட்டிகள் பலவற்றிற்கும் வேப்பிலையை அரைத்துக் குறிப்பிட்ட இடத்தில் கட்டி வரக் குணமாகும்

வாந்தி நிற்க

பச்சையாக உள்ள தார்ப்பையைத் தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்துக் கலக்கி வடிகட்டிக் குடிக்க வாந்தி நிற்கும்.

தலை சுற்றலுக்கு

இஞ்சியைத் தோல் நீக்கி இடித்து ஒரு சேர் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதே யளவுக்கு எலுமிச்சம் பழச் சாறையும், தண்ணீரையும் கலந்து அடுப்பில் ஏற்றி அரை வீசை சர்க்கரை போட்டுக் காய்ச்சவேண்டும். பாகு பதத்தில் இறக்கி சர்பத்போல் ஒரு கரண்டி எடுத்து அதில் இரண்டு பங்கு நீர் கலந்து குடிக்கத் தலை சுற்றல் நீங்கும்.

விக்கலுக்கு

ஒரு தம்னர் நீரில் ஒரு கரண்டி தேன் கலந்து பருக விக்கல் தீரும்.

கட்ட புண் ஆறு

உடலின் எந்தப் பாகத்திலாவது நெருப்பினால் புண் ஏற்பட்டால் அந்த இடத்தில் சுத்தமான தேனைத் தடவி னால் புண் ஆறிவிடும்.

விரை வாய்வுக்கு

புது மண் பாத்திரத்தில் அரைச் சேர் கொடுக்காய்ப் புளியை இட்டு அத்துடன் இரண்டு கோழி முட்டை போட்டு ஒரு படி சுத்தத் தண்ணீர் இட்டுத் தண்ணீர் சுண்டும்வரை எரிக்கவும். பிறகு இவற்றைக் கீழே இறக்கிப் பார்த்தால் முட்டை ஒடுகள் நன்றாக வெங்கு சவ்வபோன்று ஆகிவிடும். அச்சவ்வை நீக்கி முட்டை களைச் சுடக்கடச் சாப்பிடவேண்டியது.

மூன்று நாள் காலை மாலை ஆறு வேளைகளில் சாப்பிடப் பலன் தெரியும். சரியான பலன் இல்லாவிட்டால் மற்றுமிரு நாட்களுக்குச் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். காலையில் வேறு எந்த ஆகாரமும் உட்கொள்ளலாகாது. பகல், இரவு உணவின்போது மீன், கருவாடு நீக்கி சைவ உணவையே கொள்ளவேண்டும். எண்ணெய்க் குளியலன்று இம்மருந்து கொள்ளலாகாது. மேலும் உடலுறவும் கொள்ளலாகாது. சிறுவர்களுக்கு இதில் பாதி அளவு கொடுத்தால் போதும்.

கண் குளிர்ச்சிக்கு

பாலில் மினகை அரைத்துக் கொதிக்க வைத்துக் கூக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சி யாகும்.

உஷ்ண இருமல் போக

புழங்கலரிசியும் வால் மிளகும் சேர்த்து வாயில் போட்டு வைத்திருந்தால் அதனின்றும் ரசம் ஊறும். அதை உட்கொள்ள இருமல் தீரும்.

அந்திரவாயுவிற்கு

பச்சையாகவுள்ள புகையிலையும், சீரகமும் சேர்த்துத் தண்ணீரில் அரைத்து மூன்று நாள் காலை மாலை உட்கொள்ளவும். கடும் பத்தியமாக இருத்தல் வேண்டும்.

வீக்கத்திற்கு

ஒதியப்பட்டையை நன்றாக நறுக்கி புளிச்ச தண்ணீர் விட்டுக் கலந்து வீக்கமுள்ள இடத்தில் இதை வைத்துக் கட்டி விடவும். இத்துடன் புளிச்ச தண்ணீரை அக்கட்டிகளின் மேல் அடிக்கடி விட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். முட்டி பிச்சிய இடத்திலும் இம்மாதிரி கட்டலாம்.

சொறி சிரங்குக்கு

மிளகு, கார்ப்போக அரிசி, ஏலம், அரிசி, கெந்தகம், சூடன், பிராய்ப்பட்டை வகைக்கு ஒரு வராகனடை வீதம் பொடி செய்து அரைக்கால் படி நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி அதை உடம்பில் காலையில் தடவி மாலையில் சீயக்காய் இட்டுத் தேய்த்துக் குளிக்க சொறி சிரங்கு தீரும்.

வேறு

ஏலம், கடுக்காய், கஸ்தூரி மஞ்சள், கார்ப்போக அரிசி, காட்டுச் சீரகம், நீரடி முத்து இவைகளைச் சம

எடையாகப் பொடி செய்து அப்பொடிக்குச் சம எடையாக மிளகுத்தூள் சேர்த்து இவைகளை ஊமத்துக் காய்க்குள் அடைத்து ஒன்றை ஏரு முட்டையில் புடம் போட டெடுத்து ஒரு படி தேங்காடியண்ணெயில் அரைத்துப் போட்டு மூன்று நாள் சூரிய புடம் வைத்து அந்த எண்ணெயைத் தலையின் மேல் தடவி வர சிரங்கின் தினவு நமைச்சல் தீரும்.

அசோணத்திற்கு

சுக்கு ஒரு பலம், சோத்துப்பு அரைப்பலம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சோத்துப்பை தண்ணீர் சேர்த்துக் கட்டியாய் அரைத்துச் சுக்கின் மேல் பூச வேண்டும். பின்பு இதை கும்பித் தணலில் புகுத்தி வேகவைத்து எடுத்து, உப்புக் கவசத்தை நீக்கிவிட வேண்டும். பின்பு சுக்கைத் தூள் செய்து ஒரு சிட்டிகை முதல் இரண்டு சிட்டிகை வரை வாயில் இட்டு வெங்கீர் சாப்பிட வேண்டும். இவ்விதம் செய்தால் வாயுவால் உண்டாகும் பேதிகள், மார்பு அடைப்பு, வயிற்றிரைச்சல் முதலியவை நீங்கும்.

பசி உண்டாக

சுக்குப் பொடி ஒரு பலம். தோல் எடுத்த ஏலம் அரைப் பலம். இரண்டையும் நன்றாகப் பொடி செய்து தண்ணீரிலிட்டு பனங்கற்கண்டு வேண்டிய அளவு சேர்த்துக் காய்ச்சிப் பின்பு வடிகட்டிக்கொள்ள வேண்டும். இதனுடன் பால் சேர்த்துச் சாப்பிட நல்ல பசி உண்டாகும்.

மேகத்திற்கு

முருங்கைப் பூவைச் சமைத்து உண்ண மேகமானது தீரும்.

பாம்பு கடிக்கு

விஷபத்தியும் சீரகமும் அரைத்த விழுதை உள்ளுக் கேற்றவும். மண்டைக்கு ஏறிய விஷம் நீங்கும்.

வாய்வு நீங்க

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஓந்துப்பு, சீரகம், கறிவேப் பிலைச் சூரணம் வகைக்கு ஓர் பலம் எடுத்து பொரித்த காயத்துடன் பசும் பால் கூட்டுக் கடிகைப் பிரமாணம் அன்னத்தோடு புசிக்க வாய்வு நீங்கும்.

இாத்தக் கடுப்புக்கு

ஒரு படி பசுப்பாலில் ஒரு பலம் வெந்தயம் போட்டு வேகவைத்து போதிய அளவு வெல்லமும் நெய்யும் சேர்த்துக் கேசரி போல் கிண்டி காலை மாலை உண்டுவர நோயகலும்.

வாந்தி பேதிக்கு

கர்ப்பூரம் ஒரு பங்கு, மிளகு நான்கு பங்கு, கால் பங்கு அபினி சேர்த்து அரைத்து மாத்திரையாகச் செய்து உபயோகிக்க வேண்டும்.

வயிற்று அழற்சிக்கு

வெல்லமும், மிளகுத்தானும் சமமாகக் கலங்கு தூள் செய்து சுண்டைக்காய் அளவு சாப்பிட்டால் அழற்சி நீங்கும்.

மந்தத்திற்கு

சீரகத்தையும் மிளகையும் சம அளவாக எடுத்துத் தூள் செய்து கால் டைஸ்பூன் அளவு காலை மாலை உபயோகிக்க பசிமங்தம் தீரும்.

வயிற்றுப்பூச்சி வெளிவர

அரைப்பலம் வேப்ப இலைக்கொழுந்து, வேப்ப ஈர்க்கு பத்து, கொட்டை நீக்கிய கடுக்காய் நான்கு, கொஞ்சம் பிரண்டைச்சாறு விட்டு அரைத்து ஒரு பாலாடை சிற்றுமணக்கெண்ணெய் விட்டுக் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க நாக்குப்பூச்சி, கீரைப்பூச்சி, கொக்கிப்புழு முதலியவைகள் வெளி வந்துவிடும்.

குழந்தையின் இருமலுக்கு

முங்கிலுப்பு வாங்கி பொடி செய்து தேனில் கலந்து குழந்தைக்குக் கொடுத்தால் இருமல் குணமாகும்.

தோண்டைப் புண் ஆற

கறங்க பசுவின் பாலைச் சூடாக இருக்கும்போதே ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி கலந்து காலை நேரத்தில் குடித்து வர வேண்டும். பத்து நாட்களில் புண் ஆறி விடும்.

எல்லாவிது வயிற்றுக் கோளாறுகணக்கு

தோல் நீக்கிய சுக்கு ஒரு பலம்.

பொடி செய்த இந்துப்பு ஒரு பலம்.

இவைகளைச் சிறு வெங்காயம் அரிவது போல் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி விடவேண்டும். எலுமிச்சம்

பழரசத்தில் இவைகளை அமுங்க விட்டு வெயிலில் வைத்துக் கொண்டு வந்தால் ரசம் இழுத்துக் கொண்டு விடும். மீண்டும் மீண்டும் இதேமாதிரி எலுமிச்சம் பழச் சாற்றில் ஊற்றி ஏழு முறை உலர்த்திய பின் இதை இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து இதனுடன் சீரகம் ஒரு பலம் இடித்து பின்னும் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் ஊறவைத்து உலர்த்தி விடவேண்டும்.

தேனிலோ அல்லது வெங்கிலோ வெருகடி பிரமாணம் கலந்து சாப்பிட எவ்வித வயிற்றுக் கோளாறு களும் போய் விடும். சர்வரோக நிவாரணி என்றும் இது பெயர் பெறும்.

