



நோய் நீக்கும் மூலிகைகள்

(தாமரையும் பொற்கொடியும் கடைத்தெருவுக்குச் செல்கின்றனர்.
திரும்பும் வழியில்...)

தாமரை : அம்மா, அதோ பாருங்கள். மூலிகைக்கண்காட்சி நடந்துகொண்டிருக்கிறது. நாமும் போய்ப் பார்க்கலாமா?

பொற்கொடி : சரி வா, தாமரை! அங்கே என்ன இருக்கிறதெனப் பார்த்து வரலாம். (இருவரும் உள்ளே செல்கின்றனர். அங்கு மூலிகைகளின் மகத்துவத்தைப் பற்றி மருத்துவர் மக்களுக்கு விளக்கிக் கொண்டிருந்தார்.)

பொற்கொடி : ஐயா, வணக்கம்! நாங்கள் நகர்ப்பகுதியிலிருந்து வருகிறோம். இங்குள்ள மூலிகைகள் பற்றி எங்களுக்கு எதுவும் தெரியாது, கொஞ்சம் விளக்கமுடியுமா?

மருத்துவர் : தெளிவாகவே சொல்கிறேன்.

மூலிகை என்றாலே பலரும் கிடைத்தற்கரிய ஏதோ ஒரு பொருள் என எண்ணுகின்றனர். ஆனால், இவை நமக்கு மிக அருகிலேயே எளிதில் கிடைப்பன; மருத்துவப் பயன் மிக்கன. இதனை அனைவரும் அறிய வேண்டும் என்னும் நோக்கிலேயே இதுபோன்ற கண்காட்சிகளை நடத்தி வருகிறோம். இம்மூலிகைகள் எல்லாவித நோய்களையும் நீக்கும் தன்மையுடையன என்பதுடன் பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதில்லை என்பதும் இவற்றின் சிறப்பாகும்.

பொற்கொடி : இங்குள்ள மூலிகைகள் எந்த நோயை நீக்கப் பயன்படுகின்றன என்பதனைத் தெளிவாகக் கூறுங்கள், ஐயா.

மருத்துவர் : நல்லது. இந்தச் செடியைப் பாருங்கள்.

தாமரை : இது துளசிச்செடிதானே !

மருத்துவர் : சரியாகச் சொன்னாய். இது துளசிதான். வீடு, தோட்டம், நந்தவனங்களில் எளிதில் காணக்கிடைக்கும் துளசிச்செடியின் இலைகளை நீரிலிட்டுக் கொதிக்க வைத்து ஆவிபிடித்தால் மார்புச்சளி, நீர்க்கோவை, தலைவலி நீங்கும். இதன் இலைகளை எலுமிச்சம்பழச் சாற்றுடன் அரைத்துப்போடப் படை நீங்கும்; விதைகளைப் பொடி செய்து ஒன்று அல்லது இரண்டு கிராம் அளவு உண்டால் உடற்கூடு, நீரெரிச்சல் ஆகியன அடங்கும்.

பொற்கொடி : இஃது என்ன செடி, ஐயா ?

மருத்துவர் : இது கீழ்க்காய்நெல்லி. இதனைக் கீழாநெல்லி, கீழ்வாய்நெல்லி எனவும் குறிப்பிடுவர். மஞ்சட்காமாலைக்கு எளிய மருந்தாக இன்றும் பயன்பட்டு வருகிறது.

தாமரை : இதனை எவ்வாறு உட்கொள்ளுதல் வேண்டும் ?

மருத்துவர் : காய்களுடன் கூடிய முழுக் கீழாநெல்லிச்செடியைத் தூயநீரில் கழுவி அரைத்து விழுதாக்கிக் கொள்ளல் வேண்டும். ஐம்பது கிராம் அளவுள்ள விழுதை இருநூறு மில்லி லிட்டர் எருமைத்தயிருடன் கலந்து, காலை ஆறு மணியளவில்வெறும்வயிற்றில் உட்கொள்ளல் வேண்டும். இவ்வாறு மூன்று நாள் தவிராமல் உட்கொண்டால் மஞ்சட்காமாலை நோய்தீரும். மருந்துண்ணும் நாளில் மோரும், மோர்ச்சோறும் உட்கொள்வது நல்லது. கீழாநெல்லி இலைகளைக் கற்கண்டுடன் சேர்த்து அரைத்து மூன்றுகிராம் அளவு காலை மாலை இருவேளை நாலுநாள் தொடர்ந்து உட்கொள்ள சிறுநீர்த் தொடர்பான நோய்கள் நீங்கும்.

(தாமரை, ஓர் இலையைத் தொட அதிலிருந்த முள், அவள் கையைக் குத்தியது.)

தாமரை : ஆ! முள் குத்திவிட்டது, இந்த முட்செடியும் மூலிகையா, ஐயா ?

மருத்துவர் : இது செடியில்லை. ஒருவகைக் கொடி. தூதுவளை என்பது இதன் பெயர். தோட்டங்களிலும், வேலியோரங்களிலும் இயல்பாக வளரும் இக்கொடியிலும் இலைகளிலும் கொக்கிபோன்ற சிறுமுள்கள் உண்டு. இது தூதுளை, சிங்கவல்லி எனவும் வேறு பெயர்களிலும் வழங்கப்படும். இதன் இலைகளை நல்லெண்ணெயில் சமைத்து உணவோடு சேர்த்து இருபத்தொரு நாள் உண்டு வந்தால், சுவாசகாசம் அகலும்; இளைப்பு இருமல் போகும். ஞானப்பச்சிலை என வள்ளலார் போற்றும் இவ்விலை குரல்வளத்தை மேம்படுத்தும்; வாழ்நாளை நீட்டிக்கும்.

தாமரை : ஐயா, இது குப்பைமேனிதானே !

மருத்துவர் : ஆமாம். உனக்கு எப்படி இதன் பெயர் தெரியும் ?

தாமரை : எங்கள் பாட்டி ஊருக்கு நான் சென்றபோது என்னைப்பூச்சிக் கடித்ததனால், கை, கால்களில் தடிப்பு ஏற்பட்டது. அப்போது பாட்டி இந்தச் செடியின் இலைகளை அரைத்துப்பூசினார்கள். அதனால்தான், இதன்பெயர் எனக்குத் தெரிந்தது.

மருத்துவர் : (சிரித்தவாறு) இதனைத்தான் பாட்டி வைத்தியம் என்பார்கள். குப்பைமேனி,

நச்சுக்கடிகளுக்கு நல்ல மருந்தாக விளங்கும் மூலிகைச் செடியாகும். இதன் இலைகளைக் காயவைத்துப் பொடியாக்கிப் பூசினால், படுக்கைப் புண் குணமாகும். குழந்தைகளின் வயதுக்கேற்ற அளவில் உண்ணக் கொடுத்தால் மலப்புழுக்கள் வெளியேறும்; வயிறு தூய்மையாகும்; பசியைத் தூண்டும்; இலைகளுடன் மஞ்சள், உப்புச் சேர்த்து அரைத்துப் பூசினால் சொறி, சிரங்கு நீங்கும். **மேனி துலங்க குப்பைமேனி** என்பது பழமொழி.

பொற்கொடி : கற்றாழையும் மூலிகையா ?

மருத்துவர் : வறண்டநிலத் தாவரமான கற்றாழையில் பலவகையுண்டு. அவற்றுள் சோற்றுக்கற்றாழையே மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இதன் தோலை நீக்கிச் சோற்றுப் பகுதியைக் குறைந்தது பத்து முறையேனும் கழுவுதல் வேண்டும். அப்போதுதான் அதன் கசப்புத்தன்மையும் வழுவழுப்பும் நீங்கும். நூறு கிராம் அளவு கற்றாழையின் சோற்றுப் பகுதியை எடுத்து நூறு மில்லி நல்லெண்ணெயில் இட்டுக் காய்ச்சித்தலைக்குத் தேய்த்துவரமுடிவளரும்; அதனால், இரவில் நல்ல உறக்கம் வரும். மஞ்சள் சேர்த்துக் காயம்பட்ட இடத்தில் பூசினால் காயம் குணமாகும். இதனைப் பசும்பாலுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் மூலக்குடு குறையும். கற்றாழைக்குக் **குமரி** என்னும் வேறுபெயரும் உண்டு. பெண்களின் கருப்பை சார்ந்த நோய்களை நீக்குவதனால் **குமரி கண்ட நோய்க்குக் குமரி கொடு** என்னும் வழக்கு ஏற்பட்டது.

தாமரை : அம்மா! இதோ பாருங்கள், முருங்கைக்கீரை, கறிவேப்பிலை.

பொற்கொடி : முருங்கை நிறைந்த சத்துள்ளது என்பது நமக்குத் தெரியும். அஃது எப்படி மருந்தாகும், எந்த நோயை நீக்கும் ? கறிவேப்பிலையும் மூலிகையா, வியப்பாக உள்ளதே!

மருத்துவர் : இதுதான் மக்களின் அறியாமை என்பது. எளிதாகக் கிடைப்பதனாலும், வீட்டில் வளர்வதனாலும் முருங்கையை மூலிகை என யாரும் எண்ணுவதில்லை. அஃது உணவுப்பொருள் மட்டுமன்று; நல்ல மருந்துப் பொருள்கூட.

முருங்கைப்பட்டையை அரைத்துத் தடவினால் முரிந்த எலும்பு விரைவில் கூடும்; வீக்கத்தைக் குறைக்கும். முருங்கைக்கீரை கண்பார்வையை ஒழுங்குபடுத்தும்; உடலை வலுவாக்கும், இரும்புச்சத்து நிறைந்துள்ளதனால் கூந்தலை வளரச் செய்வதில் இதற்குப் பெரும் பங்குண்டு.

கறிவேப்பிலையும் மூலிகையே. மணத்திற்காக மட்டும் உணவில் சேர்க்கப்படும் இலையாக இதனைக் கருதுதல் கூடாது. ஒரு மணசட்டியில் முந்நூறு மில்லி அளவு பசுவின்பாலை ஊற்றி வேடு கட்டுதல் வேண்டும். அதன்மீது கறிவேப்பிலையின் காம்பு நீக்கிய கொழுந்து இலைகளைப் போட்டுச் சிறுதீயில் அவித்தல் வேண்டும். அதனை விடக்கடி ஏற்பட்ட இடத்தில் வைத்துக் கட்டினால் மூன்று நாளில் குணமாகும். காலை, மாலை என இருவேளையும் ஐந்து கிராம் கறிவேப்பிலையைக் கழுவிச் சிறிதுசிறிதாக வாயிலிட்டு மென்று விழுங்கினால், சீதபேதி

இருநாளில் குணமாகும். உணவில் சேரும் சிறுநச்சுத்தன்மையை முறிக்கும்தன்மை கறிவேப்பிலைக்கு உண்டு. (வேடு கட்டுதல்- சட்டியின் வாயை மெல்லிய துணியால் மூடிக் கட்டுதல்.)

(பொற்கொடியின் கையில் இருந்த பையைப் பார்த்து)

அடடே! நீங்கள் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையை வாங்கியிருக்கிறீர்களா ? நல்லது.

பொற்கொடி : ஏன் ஐயா, அவ்வாறு கூறுகிறீர்கள் ?

மருத்துவர் : கரிசலாங்கண்ணியின் மருத்துவப்பயன் மிகப்பெரிது. இரத்தசோகை, செரிமானக்கோளாறு, மஞ்சட்காமாலை முதலிய நோய்களுக்குக் கரிசலாங்கண்ணிநல்ல மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. அது, கண்பார்வையைத் தெளிவாக்கும்; நரையைப் போக்கும். கரிசலாங்கண்ணிக்கு வழங்கப்படும் வேறுபெயர்கள் : **கரிசாலை, கையாந்தகரை, பிருங்கராசம், தேகராசம்.**

பொற்கொடி : இவை தவிர மருந்துகளாகப் பயன்படும் மூலிகைத்தாவரங்கள் பற்றிக் கூறுங்கள், ஐயா.

மருத்துவர் : மணித்தக்காளிக் கீரை வாய்ப்புண், குடற்புண்ணைக் குணமாக்கும். முகமுசுக்கைக் கொடியின் வேரைப் பசுவின்பாலில் ஊறவைத்து, உலர்த்திப் பொடியாக்கிப் பசும்பால், மிளகுப்பொடி, சருக்கரையுடன் உண்டு வந்தால் இருமல் நீங்கும். அகத்திக்கீரை, பல் சார்ந்த நோய்களைக் குணமாக்கும். வல்லாரை நினைவாற்றல் பெருக உதவும். வேப்பங் கொழுந்தைக் காலையில் உண்டு வந்தால், மார்புச்சளி நீங்கும் வேப்பிலையை அரைத்துத்தடவினால் அம்மையால் வந்த வெப்புநோய் அகலும்.

பொற்கொடி : ஐயா, இதுவரை பயன்றது என எண்ணி வந்த தாவரங்களின் மருத்துவக்குணங்களை நாங்கள் அறிந்துகொண்டோம். அவற்றை வாழ்வில் பயன்படுத்தி நலம்பெறுவோம். எங்களுக்குத் தெள்ளத் தெளிவாக விளக்கியதற்கு மிக்க நன்றி, ஐயா.

தாமரை : நன்றி, ஐயா! சென்று வருகிறோம்.

மருத்துவர் : மெத்த மகிழ்ச்சி, சென்று வாருங்கள்.

மாதிரி வினாக்கள்

நெடுவினாக்கள்

1. நோய் நீக்கும் மூலிகைகள் ஐந்தனைக் கூறி, அவற்றின் மருத்துவப்பயன்களை எழுதுக.
2. கீரைகள் மூலிகைகளே என்பதனை விளக்குக.

செயல் திட்டம் : உன் இருப்பிடத்துக்கு அருகிலுள்ள சித்த மருத்துவமனைக்குச் சென்று மூலிகைகள் குறித்தும் அவை அகற்றும் நோய்கள் குறித்தும் அறிந்து தொகுக்க.