

நாட்டு மருந்துகள்

(சுலப முறை)



டி.எஸ். ஜனகசுமாரி



நாட்டு மருந்துகள்

எளிய முறைகள்

வைத்திய விசாரதை

டி. எஸ். ஜனககுமாரி



நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்,
41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட்,
சென்னை-600 098.

முதல் பதிப்பு: ஜனவரி, 1962

இருபத்தொன்றாம் அச்சு: செப்டம்பர், 1988

இருபத்திரண்டாம் அச்சு: அக்டோபர் 1990

இருபத்திமூன்றாம் அச்சு: செப்டம்பர் 1994

© New Century Book House Private Ltd.,
Madras-600 098.

Code No. A 115

ISBN : 81-234-0327-5

விலை: ரூ. 9-00

அச்சிட்டோர் : M/s உதயம் ஆப்ஸெட்ஸ்,
சென்னை - 2.

ஏழாம் பதிப்பின் பதிப்புரை

திருமதி டி. எஸ். ஜனககுமாரி அவர்கள் எழுதிய இந்நூல் ஏழாம் பதிப்பாக தற்போது வெளிவருகின்றது. வாசகப் பெருமக்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க, இப்பதிப்பிற்கு 'தமிழ் மருந்துகள்' (சுலப முறை) என்று இருந்த தலைப்பினை மாற்றி, 'நாட்டு மருந்துகள்' (சுலப முறை) என மாற்றம் செய்துள்ளோம். இப் பதிப்பில் சிற்சில இடங்களில் ஆசிரியை எழுதிக் கொடுத்த திருத்தங்களையும் சேர்த்து வெளியிட்டுள்ளோம்.

இதுவரை நேயர்கள் அளித்த வர வேற்பைப் போன்றே தொடர்ந்து இந்நூலுக்கு ஆதரவு அளிப்பார்கள் என நம்புகிறோம்.

சென்னை-2 }
1-9-1970 }

—பதிப்பகத்தார்

பொருளடக்கம்

பக்க எண்

பாராட்டுரை	7
முன்னுரை	9
நோய்க்குரிய காரணங்களும் விசேட	
அறிகுறிகளும்	11
மருந்துகளும் சுலப முறைகளும்	22
தலைவலிக்கு	22
ஒற்றைத் தலைவலிக்கு	22
தலைச் சுற்றலுக்கு	23
தலை கனத்திற்கு	23
அஸ்தி சுரம் நீங்க	24
அசீரணம் அகல	24
அஸ்தி காங்கைக்கு	25
அக்கிக் கொப்புளங்கட்கு	25
ஆரூத ரணங்கட்கு	26
அடிபட்ட புண்ணிற்கு	27
இருமலுக்கு	27
இடுப்புப் பிடிப்பிற்கு	28
இரத்தக் காயத்திற்கு	29
உடல்வலி தீர	29
உடல் வலிவுக்கு	30
கணைச் சூட்டுக்கு	31
கபத்திற்கு	31
கண் சிவத்தல்	31

கண் வலிக்கு	32
கண்ணில் பூ விழுந்தால்	33
கண் மங்கலுக்கு	33
கட்டிகளுக்கு	33
கட்டிகள் உடைய	34
கருந்தேமலுக்கு	34
படர் தாமரைக்கு	34
அரிப்பிற்கு	35
காமாலைக்கு	35
காது குத்தலுக்கு	36
காதில் சீழ் வடிந்தால்	37
காது இரைச்சல்	37
வயிற்று வலி	38
வயிற்றுக் கடுப்புக்கு	39
விக்கலுக்கு	39
பல்வலிக்கு	40
பல் ஈறில் புண்	41
பல் கெட்டிப்பட	41
பல்லில் ரத்தம் கசிந்தால்	41
கக்குவான் குணமாக	41
வெட்டை நோய்க்கு	42
சளிக்கு (ஐலதோஷம்)	43
நிறுநீர் எரிச்சலுக்கு	44
சீதபேதிக்கு	45
சீதக் கடுப்பிற்கு	45
சுவாச காசத்திற்கு	46
கீரைப் பூச்சிக்கு	46
களுக்கிற்கு	46

கால் வீக்கத்திற்கு	47
சொறி சிரங்கிற்கு	47
தீப்பட்ட புண் ஆற	48
புண்களுக்கு	48
சேற்றுப் புண்ணிற்கு	49
பித்த வெடிப்பிற்கு	50
தோல் அரிப்பிற்கு	50
உடல் முழுவதும் தோன்றும்	
நமைச்சலுக்கு	51
நகச்சுற்றிற்கு	51
நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு	51
பசியின்மை	52
பித்தம் நீங்க	53
மயக்கத்திற்கு	54
மலச்சிக்கலுக்கு	54
மார்பு வலி	55
மஞ்சள் காமாலை	55
இரத்த மூலத்திற்கு	56
தொண்டைப் புண்ணிற்கு	56
தொண்டைக் கட்டிற்கு	57
இரத்த சுத்திக்கு	57
இரத்தம் உண்டாக	57
இரத்த வாந்திக்கு	58
உடல் அழகு பெற	58
உடலுள் காங்கைக்கு	58
உடல் இளைப்பிற்கு	59
உடற் பருமன் குறைய	59
குதகக் கோளாறுகளுக்கு	59
குதகம் நின்று அவதிப்பட்டால்	60
குதகம் அதிகமானால்	60
வீட்டு விலக்கின்போது	
வயிற்று வலிக்கு	61
நோய் வராமல் உடல் நலமாக வாழ	61

பாராட்டுரை

“நாட்டு மருந்துகள்” (சுலப முறை). என்னும் இச் சிறு வைத்திய நூலைப் பார்வையிட்டேன். பல நூறு வருடங்களாகத் தமிழ் நாட்டுக் குடும்பங்களில் வழங்கி வந்துள்ள பல எளிய வைத்திய முறைகள் இதில் இடம் பெற்றுள்ளன. இதில் குறிப்பிட்டுள்ள முறைகள் பூராவும் சாதாரணமாகக் கடைகளில் கிடைக்கும் சரக்குகளையும், எளிதில் கிடைக்கும் பச்சிலை வேர்கள் இவைகளையும் கொண்டு ஒவ்வொருவரும் தாங்களே தயாரித்துக் கொள்ளக் கூடிய வகையில் உள்ளன. ஆங்கில வைத்தியர்கள்கூட. இந்த முறைகளில் சேரும் மருந்து வகைகளைக் குறிப்பிட்டுள்ள நோய்களுக்கு ஏற்றவைதான் என்பதை மறுக்க முடியாது.

விடுதலையடைந்த நமது நாடு சகல துறைகளிலும் புனர் வாழ்வுக்குப் போராடிக் கொண்டிருக்கிறது. நமது நாட்டின் நிலைக்கு ஒப்பவும், நமது பரம்பரையில் வந்துள்ள ஞானத்தை அஸ்திவாரமாகக் கொண்டும், உலகில் வளர்ந்துள்ள விஞ்ஞான அறிவு அனைத்தையும் இணைத்து ஓர் ஒப்பற்ற புதியதொரு சமுதாயத்தைக் கட்டியாக வேண்டும். சொந்த நாட்டு ஞானச் செல்வத்தைத் தெரிந்து கொள்ளவே மறுக்கும்ஒரு போக்கும், உலகில் வளர்ந்துள்ள விஞ்ஞான வளர்ச்சியைப் பார்க்க மறுத்து பழமையைப் பற்றி பாவனை பேசுவதுமான மற்றொரு போக்கும் குறிப்பாக மருத்துவத் துறையின் வளர்ச்சியை நமது நாட்டில் நாசப்படுத்தி வருகிறது.

சித்த மருத்துவம், ஆயுர்வேதம், யூனானி முறை முதலிய முறைகள் பலநூறு வருடங்களுக்கு முன் தொகுக்கப்பட்டு வழக்கில் இருந்து வந்துள்ளன. அடிமைப்பட்ட நாட்டில் இவை அழிந்து விட்டன. மீதமுள்ளவை ஆங்காங்கு தொத்திக் கொண்டு நிற்கின்றன.

இன்று தேசத்தில் 40 கோடி மக்களின் சுகாதாரமும், வைத்தியமும் ஒரு பெரும் பிரச்சனை—உணவுச் சத்துக் குறைவு கோடிக் கணக்கான மக்களிடையே நோய்களைத் தோற்றுவிக்கிறது. சுகாதாரமற்ற சூழ்நிலையில் வசிக்கும் கோடிக் கணக்கான மக்கள் நோய்வாய்ப்படுவது இயல்பு. மேல்நாட்டு வைத்தியமும் மேல்நாட்டு மருந்துகள் தயாரிக்கும் ஸ்தாபனங்களும் சாதாரண மக்களுக்குக் கிட்டாத நிலை. நமது நாட்டு பூர்வீக வைத்திய முறைகள் புனருத்தாரணம் செய்வதும் அதை விஞ்ஞான அடிப்படைக்கு உள்ளாக்குவதும் நமது நாட்டில் பிரதானமான உயிர்காக்கும் தொண்டு.

இந்தத் தொண்டில், இம் மாதிரியான சிறு வைத்திய நூல்கள் ஓர் ஆரம்பப் பாத்திரம் வகிக்கின்றன. இந்தச் சிறுநூலில் உள்ள எளிய முறைகள் யாவும் சுலபத்தில் கையாளக்கூடியவை. நோய்களை ஆரம்பத்திலேயே கட்டுப்படுத்தி தீர்க்க வல்லது. இந்தத் தொண்டை மேற்கொண்டுள்ள ஆசிரியை டி. எஸ். ஜனககுமாரி அவர்களின் முயற்சியும் மேதையும் பாராட்டுக்குரியது. தமிழக மக்களின் பேராதரவு இந் நூலுக்குக் கிட்டுமாக.

சென்னை,
15-1-1965.

—மணலி சி. அந்தசாமி

முன்னுரை

மனிதன் உடம்பு, உணர்ச்சி, உயிர் என்ற மூன்று பகுதிகளை உடையவனாக வாழ்கிறான். இம் மூன்றிலுள் முன்னே நிற்பது உடம்பு. அதுவே மற்ற நலன்களுக்கு அடிப்படையானது.

“இழிவறிந் துண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்
உழிபேர் இரையான்கண் நோய்” —திருக்குறள்

உடலுக்கு உணர் இன்றியமையாதது. அளவில் சிறிது குறைத்துண்ணும் தூய உணவே நிலையான இன்பம் தருவதாகும். அளவில் சிறிது கூட உண்பது நோய்க்கு இடமாகும். முன் உண்டது செரித்தமையும், மேலுண்பது செரிக்கத்தக்க அளவும் அறிந்து உண்டால், நோயின்றி நீண்ட நாள் வாழலாம்.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”, “நோய்க்கிடங்கொடேல்” என்பன தமிழ்நாட்டுப் பழமொழிகள். நோய் வருவது, ‘நில, நீர்’களின் குற்றத்தாலும், உணவு, உழைப்பு, உறக்கம் முதலியவைகளின் கூடுதல், குறைதல்களினாலும் ஏற்படுவதாகும்.

“உடன் பிறந்தே கொல்லும் நோய்” என்பதனால் நோய்க்கு மருந்து தேடி உட்கொண்டே ஆக வேண்டும். நோய் எதிர்பாராதபடி வருமானால் அதற்கு எளிய முறையிலே தக்க மருந்து சாப்பிட்டு நீக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு “காட்டு மருந்துகள்” (கலப முறை) என்னும் இந்நூல் பெருந்துணையாகும். இந்த நூலிலே என்பதிற்கு மேற்பட்ட நோய்கட்கு எளிய அனுபவ மருந்துகளை விவரித்திருக்கிறேன். ஒவ்வொரு நோய்க்கும் ஒன்

திற்கு மேற்பட்ட பல மருந்துகளும் விவரமாகக் குறிப்பிட்டிருக்கிறேன்.

இந்த நூலின் முதல் பதிப்பைப் படித்துப் பார்த்துப் பாராட்டிய வைத்திய வாசஸ்பதி ஸ்ரீ ஹரி அவர்கள் இரண்டாம் பதிப்பில் “**லோய்க்குரிய காரணமும் விசேட அறிகுறிகளும்**” சேர்த்தால் பாமரமக்களுக்கு மிகவும் பயன் தருவதாகும் என்று கூறியிருக்கிறார். அவரது முதிர்ந்த அனுபவத்தை ஏற்றுக்கொண்டு, இந்தப் பதிப்பில் தனி அத்தியாயமாகவே சேர்த்திருக்கிறேன். அவரவர்கள் தங்கள் நோய் பற்றிய முழு விவரமும் அறிந்து, அதற்குரிய மருந்துகளைச் சாப்பிட்டுப் பயன்பெறலாம்.

இந்த நூலில் விவரித்துள்ள மருந்துகள் எளிதாகக் கிடைக்கும் கடை மருந்துகளே. மருந்துகளின் அளவுகள் துணை மருந்துகளுடன் மிகவும் விளக்கமாகக் குறித்திருக்கிறேன். செய்வது மிகவும் கலபமாகும். அவரவர்களே மருந்துகளை சிறு செலவில் தயாரித்துச் சாப்பிட்டுப் பயன் பெறலாம்.

இந்த நூலில் விவரித்துள்ள மருந்துகள் அனைத்தும் பரம்பரையாக எங்கள் பெருங் குடும்பத்தில் கையாண்டு, அனுபவத்தில் வெற்றி பெற்றவை யாகும். உண்டால் என்ன ஆகுமோ என்று பயப்படும்படியான நச்சுப்பொருள்கள் இதில் இடம் பெறவில்லை. யாரும் பயப்படாமல் மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு குணம்பெறலாம். இந்நூலின் இறுதியிலே ‘**நோய் வராமல் உடல் நலமாக வாழ்வது எப்படி?**’ என்ற விசேட பகுதியையும் இணைத்திருக்கிறேன். அனைவரும் படித்துப் பயன்படுத்தி நலம் பெறுவார்களாக.

இந்த நூலை மிகவும் அழகுற அமைத்து வெளியிட்ட நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்ஸ்தாபனத்தாருக்கு எனது நன்றி என்றென்றும் உரித்தாகுக.

திருவிடைமருதூர்,

21-1-66.

டி. எஸ். ஜனககுமாரி

நோய்க்குரிய காரணங்களும் விசேட அறிகுறிகளும்

தலைவலி

தலையின் இரண்டு பக்கங்களிலும் வலி உண்டாகும். தலையிலுள்ள ரத்தக்குழாய்கள் விரிவதனால் தலைவலி உண்டாகிறது. நரம்புகள் மிகவும் அதிகமாகத் துடிக்கும். உணர்ச்சி நரம்பு அழுத்தப்படுவதால் தலைவலி தீவிரமாகி அவதிப்படுத்தும்.

ஒற்றைத் தலைவலி

சாதாரண தலைவலியைப் போலில்லாமல் தலையில் ஏதாவது ஒரு பகுதியில் மட்டும் தோன்றுவதால் இதற்கு ஒற்றைத் தலைவலி என்று பெயர். பெரும்பாலும் நெற்றிப் பாகத்தில் மட்டுமே இருக்கும். சில சமயங்களில் முகம் கழுத்து முதலிய பகுதிகளுக்குப் பரவுவது உண்டு. இரத்தக் குழாயின் அழுத்தத்தினால் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது.

தலை சுற்றல்

பித்தாதிக்கத்தினால்—கல்லீரல் விகல்பத்தினால் தலைச் சுற்றல் வரும். கிறுகிறுப்பு, வாய் ருசி, தலை மயக்கம், மிரண்ட பார்வை, ஆயாசம் இதன் அறிகுறிகள்.

தலை கனம்

மிக அதிக உஷ்ணத்தினாலும், ஜலதோஷத்தினாலும் (நீர்க்கோவை) தலையில் ஏற்படும் வியர்வையைத் துடைக்காததினாலும் தலை மிகவும் கனக்கும்.

சிலருக்கு ஐஸ் போன்ற மிகவும் குளிர்ச்சியான வற்றை அருந்துவதினாலும் தலைகனம் உண்டாகும்.

அசிரணம்

உண்ட உணவு, சீரணமாகாமலிருப்பதே அசிரணமாகும். ஆகாரத்தை நன்றாக, மெதுவாகச்

சாப்பிடாததினாலும், போதிய சுத்தநீர் பருகாமை யினாலும் அசீரணம் உண்டாகும். தேவைக்கு அதிக மாக உண்பதினாலும் ஏற்படும். வயிறு உப்புசமாகும். வயிற்று வலியும், ஏப்பம், வாந்தி வருவது போன்ற உணர்ச்சியும் உண்டாகும்.

அஸ்தி சுரம்

சுரம் அடிப்பதைத் தகுந்த சிகிச்சை கொண்டு குணப் படுத்தாமலிருந்தால், நாளடைவில் சுர வேகம் எலும்பைப் பற்றும்; எலும்புகளில் அணல் வீசும்; உடலெங்கும் நச்சு வலி ஏற்படும்; உடல் வெளுத்தும் விடும்.

அஸ்தி கால்கை

அஸ்தி சுரத்தின் முதல் அறிகுறி உடலெங் கும் குடு காணும். நாளடைவில் சுரவேகம் அதிக ரிக்கும். எப்பொழுதும் உடல் குடாகவே இருக்கும்.

அக்சி கொம்புளம்

ஆரம்பத்தில் சுரம் உண்டாகும். முகத்திலா வது. மூக்கிலாவது, காதுகளின் பக்கங்களிலாவது சிவந்து வீங்கி, பின் நமைச்சல் உண்டாகும். மூன்று நாளாயில் நீர்க் கோர்த்துக் கொப்புளமாகிவிடும். அதிக உஷ்ணத்தினால் இந்த நோய் உண்டாகிறது.

இருமல்

அதிக உஷ்ணதிக்கத்தினால் இருமல் ஏற்படும். ஒழுங்காக மலம் போகாததினாலும், நீர்க்கோவை யினாலும் இருமல் ஏற்படும். வாரம் இருமுறை எண்ணெய் தேய்த்து நீராடுவதும், குடலை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுவதுமே இதற்கு நிவாரண மாகும்

இலும்புப் பிடிப்பு

அதிக உஷ்ணத்தினாலும், வாய்வுக் கோளாறி னாலும் ஏற்படுவதாகும். இரவிலே படுக்குமுன் சுக

மாயிருந்தவர், அதிகாலையில் எழுந்ததும் இடுப்பு நிமிர முடியாமல் அவதிப்படுவார்.

இரத்தக் காயம்

எதிர்பாராமல் ஏற்படும் சிறு விபத்துக்களினால் இரத்தக் காயம் ஏற்படும். அலட்சியம் செய்யாமல் உடனே சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

உடல் வலி

அதிக அலைச்சலினாலும், உஷ்ணத்தினாலும் சரீரமெங்கும் வலி ஏற்படும். போதிய ஓய்வில் இருப்பதும் பத்திய ஆகாரம் உட்கொள்வதும் நிவாரணமாகும்.

உடல் வலிவு

ஆரோக்கிய விதிகளை அனுசரித்தல், எதிலும் மிதமாயிருத்தல், உடற்பயிற்சி செய்தல் முதலியவைகளினால் உடல் வலிவடையும்.

கண் குழி

எப்போதும் உடலெங்கும் உஷ்ணமாகவே இருக்கும். பகலைவிட இரவில் உஷ்ணம் அதிகப்படும். வயதிற்குத் தக்க வளர்ச்சியில்லாமல் உடல் ஆயாசப்படும். அன்னத் துவேஷமும், வெறுப்பும் உண்டாகும். நெஞ்சு கூடுகட்டும், வாய் நாற்றமுண்டாகும்.

கபம்

அதிக உஷ்ணத்தினாலும், நீர்க் கோவையினாலும் கபம் கட்டிக் கொண்டு அவதிப்படுத்தும்; கோழை சிவ சமயம் வெளியாகும்; இருமலும் ஏற்படும்.

கண் சிவத்தல்

ஆரோக்கியவிதிகளை அனுஷ்டிக்காததினாலும், வாரம் ஒருமுறை எண்ணெய் தேய்த்து நீராடாததினாலும் கண் சிவக்கும். கண் சற்றே சிவந்து

மேலிரப்பைகள் வீங்கும்; கண் கூசும். சிறு கல், மண், தூசி முதலியவை கண்ணில் விழுவதினாலும் கண் சிவத்தல் ஏற்படும்.

கண் வலி

கண்வலி அதிக உஷ்ணத்தினால் ஏற்படும். தொத்து நோய்க் கிருமிகளினாலும் ஏற்படும். அதிகமான குளிரினாலும் கண்வலி ஏற்படும். கண்ணில் நமைச்சலும், உறுத்தலும் உண்டாகும். காயில் எழுந்திருக்கும்போது கண்ணிரப்பைகள் ஒன்று சேர்ந்து பிடித்துக் கொள்ளும்.

கண்ணில் பூ விழுதல்

இது வயோதிகக் காலத்தில் ஏற்படுவது. கண்ணில் பூ, புரை, படலம் என்று கூறுவர். பார்வை வரவர மங்கிக் கொண்டே போகும்.

கண் மங்கல்

உடலில் பித்தாதிக்கம் மிகவும் அதிகமானால், கண்-களைப் பாதிக்கும். கண் மங்கலாகத் தெரியும்.

கட்டிகள்

உடலில் சதைக் கோளங்களிலாகிலும், கொழுப்புமிகுந்த இடங்களிலாகிலும், சீழ்கொண்டு வீங்கி, உருண்டையாகப் புறப்படுவதே 'கட்டி' யாகும்.

கருந்தேமல்

ஆரோக்கிய விதிகளை அனுஷ்டிக்காததினால் ஏற்படுவது. உடம்பைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டால் இது வராது. சருமத்தில் கருப்பாக படரும். இது பார்க்க விகாரமாயிருக்கும்.

படர்தாமரை

எச்சிற்றழும்பு என்று கூறப்படும் இது சருமத்தில் படரும். தேமல் வட்ட வட்டமாக ஓரங்கள் மட்டும் கனத்தும், ஓரத்திலுள்ள தடிப்புகள் சிவந்தும் இருக்கும். நமைச்சலும் உண்டாகும்.

காமாலை

காமாலை பித்தப்பை விகல்பத்தினால் ஏற்படும். கல்வீரலின் வீக்கத்தினால் பித்தப்பையின் ஜவ்வு நகங்கி, பித்தநீர் உடலில் வியாபித்து, நுண்ணிய உறுப்புக்களை மஞ்சளாகச் செய்துவிடுகிறது முக்கியமாகக் கண் வெள்ளைவழியையும், நகக் கண்களையும் மஞ்சள் நிறமாக்கி விடும்.

காது குத்தல்

காதிற்குள் கட்டி கிளம்பினால் காது குத்தல் உண்டாகும். அதிகக் குளிரினாலும் காது குத்தல் ஏற்படும். உட்காதிற்குள் குரும்பி (Cerumen) சேர்ந்து விடுவதினாலும், உள் காது சவ்வு வீக்கம் கண்டு விடுவதினாலும், காது குத்தல் உண்டாகும். **காதில் சீழ் வடியுதல்**

உட்காதில் சிறு சிரங்குகள் உண்டாவதனால் உட்காதின் மெல்லிய சப்த சவ்வு வெளித் தள்ளிப் போவதினாலும் காதிலிருந்து சீழ் வடியும்.

காது இரைச்சல்

வாய்வு அதிகமானால் காது இரைச்சல், காதடைப்பு உண்டாகும். அதிக உஷ்ணதிக்கத்தினாலும் ஏற்படும்.

வயிற்று வலி

அசிரணத்தினாலாவது ஆகார விகல்பத்தினாலாவது வயிற்று வலி ஏற்படும்.

வயிற்றுக் கடுப்பு (தேபேதி)

குளிர் காலங்களில் இந்த நோய் ஏற்படும். வயிற்றுக் கடுப்பு கிருமிகளின் சேர்க்கையாலும், சரீரம் அதிக உஷ்ணமாகி விடுவதினாலும், ஆகார விகல்பத்தினாலும் ஏற்படும். முதலில் ஆசனவாய் கடுகடுப்புடன் மலம் கொஞ்சமாகக் கழிந்து பின் தொப்புளையும், அடிவயிற்றையும் பிசைந்து வலித்து

சீதமும், ரத்தமும், மாமிசமும் கழுவின நீர் போலக் கலந்து கழியும்.

விக்கல்

இருமலுக்கு நேர் எதிரியானதுதான் விக்கல்! இருமலில் நாம் உடனே மூச்சை வெளியிடுகிறோம். அப்படி மூச்சை வெளியிடுவதற்கு எதிரிடையாக விக்கலில் மூச்சை உள்ளே இழுக்கிறோம். குரல்வளை வாய் சட்டென மூடிக் கொள்கிறது விக்கலின் போது கேட்கும் ஒசைக்கும் காரணம் இதுவே.

பல்வலி

பல்லீறு சிவந்து வீங்கியிருக்கும். பல்லுடன் பல்பட முடியாமல் மிகவும் வேதனை உண்டாகும். பல் வலியினால் தாடையும், காது ஓரமும் வீக்கம் காணும்.

பல் ஈறில் புண்

அசீரணத்தினாலும், பற்களை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாததினாலும் ஏற்படும். சிலர் குச்சியினால் பற்களைக் குத்திக் கொண்டே இருப்பார்கள். அதனால் ஈறில் புண்ணாகி விடுவதும் உண்டு.

கக்குவான்

காற்றுக் காலங்களிலும், வசந்த காலங்களிலும் இந்த நோய் பரவுகிறது. இது தொத்து நோய்களில் ஒன்று. இருமும்போது தொனியுண்டாகும். நீண்ட நேரம் இழுத்து இருமல் உண்டாவதால் இழுப்பும் ஏற்படும். ஒவ்வொரு இருமலுக்குப் பிறகு வாந்தி உண்டாகும். வாந்தி கக்குவது மாதிரி நீண்டநேரம் அவதிப்படுத்தும். பிறகே கோழை வெளியாகும். கோழையும் துப்பத் துப்ப கம்பிபோல வடியும்.

வெட்டை நோய்

உள்ளத்தின் ஆரோக்கியம் குறைந்து, ஒழுக்கக் குறைவினால் வரும் ரகசிய நோயாகும். நடத்தை தவறிய ஆணும் பெண்ணும் ஒன்று சேர்ந்து கூடிச்

சரீர உறவு கொள்வதாலேயே ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்குத் தொத்துகிறது. ஜன்ன உறுப்பு வீங்கி, தாங்க முடியாத எரிச்சல் உண்டாகும். ஊண் நீர் வடிந்து தொல்லை தரும்

சளி

சீதோஷ்ண பேதத்தினாலும் ஈரத்தில் நடமாடுவதனாலும், அதிகமான தூசிகளைச் சுவாசிப்பதினாலும், அடிக்கடி சளி பிடிக்கும்.

சிறுநீர் எரிச்சல்

அதிக உஷ்ணத்தினால் ஏற்படுவது, அதிகமான மசாலா சேர்ந்த ஆகாரத்தைச் சாப்பிட்டாலும், சிறுநீர் போகும்போது எரிச்சல் ஏற்படும்.

சுவாச காசம்

வயிற்றிலுள்ள 'வாசோ' மோட்டார் நரம்பு பாகம் அதிர்ச்சியடைவதால் இந்நோய் வரும். இழுப்பு ஏற்படும். ஆகாரவிகல்பம், சிலவாசனைகள், பயம், சுவலை, மன அதிர்ச்சியினால் இழுப்பு அதிகமாகும்.

சுரைப் பூச்சி

கால் அங்குலத்திற்கு மேல் அரை அங்குல நீளத்திற்குள்ளாக, நூலிழையைப் போன்று மலக்குடலில் வாசம் செய்யும் பூச்சிகளையே சுரைப் பூச்சி என்று கூறுவார்கள். அதிகமாகிப் பெருகிவிட்டால் மலத்துடன் வெளியாகும்.

கால் வீக்கம்

பலக் குறைவினாலும், அதிக நடையினாலும் கால் வீக்கமுண்டாகும்.

சொறி கிரங்கு

இது கிருமிகளினால் ஏற்படும். சிரங்குக் கிருமிகள், முதன் முதலில் கை விரல்களின் இடுக்குகளில் ஆதிக்கம் பெற்று, சிறு நமைச்சல்களை உண்டாக்

கும், கைவிரல்கள் இடுக்குகளிலிருந்து கை முழுவதும், சரீரத்திலும் பரவிவிடும்.

தீயட்ட புண்

அசாக்கிரதையினால் நெருப்பாவது, சுடு தண்ணீராவது பட்டுவிட்டால் புண்ணாகி விடும். எரிச்சல் அதிகமாக இருக்கும்.

சேற்றும் புண்

அதிகமாக ஈரத்தில் நடமாடி வேலை செய்வதனால் கால் விரல்களில் புண்ணாகும்.

பித்த வெடிப்பு

பாதங்களின் அடிப்பாகத்திலே சருமம் வெடித்து அவதிப் படுத்தும். குதிக்காவில் மட்டுமின்றி பாதம் முழுவதும் வெடித்துச் சிரமப்படுத்தும். சிலருக்கு அதிகப் பித்தாதிக்கத்தினாலும், உஷ்ணத்தினாலும், உள்ளங்கைகளிலும் வெடிப்பு ஏற்படும்.

தோல் அரிப்பு நமைச்சல்

அதிக உஷ்ணத்தினாலும், சுகாதாரக் குறைவினாலும் ஏற்படுவது. தோல் அரிப்பு, நமைச்சல் ஏற்படும். அதிகமாக வியர்வை ஏற்பட்டால் நமைச்சலும் அதிகமாக இருக்கும்.

நகச் சேற்று

நகத்தின் இடுக்கிலே அழுக்குகள் சேர்ந்து கொள்ளும். அவற்றை எடுக்கும்போது காயம் படும். வீட்டு வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கும் போது விறகு சிலாம்புகள் குத்திவிடுவதும் உண்டு. கவனக் குறைவினால் ஏற்படும் காயம், விஷங்கொண்டு சீழ் பிடித்து கட்டிபோல வீங்கி அவதிப்படுத்தும்.

நரம்புத் தளர்ச்சி

எதிலும் மிதம் வேண்டும். ஆகாரத்திலிருந்து உடலுறவு வரையிலும் அதிக ஈடுபாடு ஏற்படுமானால் அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு நரம்புத் தளர்ச்சி

உண்டாகும். உடல் சோர்வு, தன் மீது தானே வெறுப்படைதல், கோபம் ஏற்படுதல், ஆயாசம் உண்டாகும்.

பசியின்மை

ஆகார விகல்பத்தினால் பசியின்மை ஏற்படும். உணவு உட்கொள்ளும் வேளைகளில் எல்லாம், நினைத்த சிற்றுண்டிகளை அடிக்கடி உட்கொள்ளுவதனாலும், பசியின்மை, உணவில் அருவருப்பும் உண்டாகும்.

பித்தம்

பித்தம் அதிகமானால் தலைக் கிறுகிறுப்பு, மயக்கம், வாந்தி, வயிற்றோட்டம் உண்டாகும்.

மயக்கம்

பித்த உபரியினால் உஷ்ணம் அதிகமாகி ஏற்படுவதே மயக்கமாகும். வாயில் நீர் ஊறும், தலைக் கிறுகிறுப்பும், வாந்தியும் உண்டாகும்.

மலச்சிக்கல்

அதிக உஷ்ணத்தினாலும், வேளைக்கு உணவு உட்கொள்ளாமல் இஷ்டம்போல் பெருந்திணி தின்பதனாலும், மலச்சிக்கல் ஏற்படும்.

வாய்பு வலி

தேதோஷ்ண பேதத்தினாலும், குளிர்காற்று அதிகமாகத் தாக்குவதனாலும், நீர்க்கோவை ஏற்பட்டு மார்பிற்கு மேல் வலி காணும். லேசான இருமலும் இருக்கும்.

மஞ்சள் காமாலை

பித்தாதிக்கத்தினால் ஏற்படும். முகம், முழங்கால் வீங்கும். சிறுநீர் கடுத்து மஞ்சள் கரைத்தது மாதிரி இருக்கும். கண் வெள்ளை விழிகளும் நகக் கண்களும் மஞ்சள் நிறமாகவே காணும்.

இரத்த மூலம்

அதிக உஷ்ணத்தினால், மலச்சிக்கலினால் ஏற்படும். வயிறு இரைந்து இரத்தமும் சேதமுமாகக் கழியும். ஆசனவாய் கடுகடுத்து எரியும். ஆசனவாய் வெளிப்பிதுங்கிக் காணும்.

தொண்டைப் புண்

அதிக உஷ்ணத்தினாலும், மிகுதியான குளிரினாலும், நீர்க் கோவையினாலும் தொண்டை வலி ஏற்படும். தொண்டை இரு புறமும் சிவந்து, விழுங்க முடியாமல் வலியுண்டாகும். நாளில் மாவு படியும்.

தொண்டைக் கட்டி

நீர்க் கோவையினாலும், அதிக உழைப்பினாலும் உஷ்ணம் அதிகரித்துத் தொண்டை கட்டி விடும். பேச சிரமப்படுவார்கள்.

இரத்த வாந்தி

அதிக உஷ்ணத்தினாலும், ஆகாரக் கோளாறுகளினாலும், குடலில் புண் உண்டாகும்; வலியும் வாந்தியும் ஏற்படும்; இருமலுக்குப் பின் இரத்தமாக வாந்தி வரும்.

உடற் காங்கை

அதிகமான உஷ்ணத்தினால் சீரணக் கருவிகள் அழற்சி ஏற்பட்டு உடற் காங்கை ஏற்படுகிறது. எப்பொழுதும் உடல் சூடாகவே இருக்கும். ஆயாசம், நாவரட்சி, அருசி ஏற்படும்.

உடற் இளைப்பு

சத்தான உணவை வேளா வேளைக்குச் சாப்பிடாததினாலும், நோயினாலும் உடல் இளைக்கும். அசீரணமும், அடிக்கடி பேதியாவதனாலும், உடல் இளைக்கும்.

உடற் பருமன்

போதிய உடலுழைப்பு இல்லாததினாலும்,

அதிக மகிழ்ச்சி, கொழுப்பு, ஆகார விகல்பத்தினாலும் உடற் பருமன் ஏற்படும்.

சூதகக் கோளாறு

பெண்களுக்கு 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை வீட்டுக்கு விலக்கம் காண வேண்டும். மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு சரீரம் சுத்தமாகிவிடும். சிலருக்கு 5 நாட்களுக்கு அசுத்த ரத்தப் போக்கு இருக்கும். சிலருக்கு முதல் நாள் மட்டும் இருக்கும். அசுத்த ரத்தம் வெளியாகாமல் தங்கிவிடும். இதுவே சூதகக் கோளாறு.

சூதகம் நின்றுவிடல்

சருப்பை அன்றையின் உப்புற அமைப்புகள் எண்ணிறந்த இரத்த நரம்புகளால் பொருத்தப் பட்டிருக்கின்றன. அவைகளிலிருந்து உண்டாகும் ஒருவித சுழிவுப் பொருளே சூதகம். 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை வெளியாகும். முதல் சூதகத்திலிருந்து 30 வருடங்கள் வரை வெளியாகும். சிலருக்கு முன்னதாகவே நின்றுவிடும்.

பெரும்புரூ

வீட்டு விலக்கமாகி சூதகம் அதிகமாக வெளிப்படும். பூர்ண ஓய்விலிருக்க வேண்டும். கடினமான வேலை, உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் கொடுக்கவே கூடாது.

சூதக வயிற்று வலி

மாதாந்திர விலக்கம் ஏற்படும் மூன்று நாட்களும் சிலருக்கு வயிற்றுவலி, ஆயாசம் உண்டாகும். ஆகாரம் வெறுப்பாக இருக்கும்.

மருந்துகளும் கலிப முறைகளும்

தலை வலிக்கு

மருந்து 1

மிளகைத் தாய்ப்பால் விட்டு அரைத்து கொதிக்க வைத்துப் பற்றுப் போடவும். ஓய்வாகப் படுத்திருக்க வேண்டும். தலைவலி குணமாகும்.

மருந்து 2

இஞ்சிச் சாறு, நல்லெண்ணெய் ஆகிய இரண்டையும் 3ம அளவு எடுத்து ஒன்று சேர்த்துக் காய்ச்சி, சீசாவில் பத்திரப் படுத்துங்கள். இந்தத் தைலத்தை நன்றாகத் தேய்த்து 20 நிமிஷம் ஊறினதும் பயத்தமாவு, அரப்புத் தேய்த்து வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்யவும். பிரசவித்த பெண்களின் ஒற்றைத் தலைவலியையும் இத் தைலம் குணப் படுத்தும்.

ஒற்றைத் தலைவலிக்கு

மருந்து 1

எள், வெள்ளை, சிவப்பு, கருப்பு, கருஞ்சிவப்பு ஆகிய நிறங்களில் கிடைக்கும். வெள்ளை எள்ளை வாங்கி வாருங்கள். எருமைப் பால் சேர்த்து அரையுங்கள். காலையில் கதிரவன் உதயத்திற்கு முன், நெற்றியில் பற்று போட்டு, சூரிய ஒளியில் காட்ட முன்றே நாள்களில் ஒற்றைத் தலைவலி பறந்து போகும்.

மருந்து 2

காம்பு, விதை நீக்கமில்லாத முழு மிளகாய் 175 கிராம் பொறுக்கி எடுத்து அதில் ஒரு லிட்டர் சுத்த நீர் விட்டு கால் லிட்டராகக் காய்ச்சி இறக்கவும்.

அதில் 350 கிராம் சுத்தமான நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கலக்கி, 20 கிராம் மிளகு, பசும்பால் விட்டு அரைத்துக் கலக்கிய விழுதையும் போட்டு அடுப்பி லேற்றவும். வண்டல் மெழுகு பதத்தில் காய்ச்சி, இறக்கி வடிகட்டி, சீசாவில் பத்திரப்படுத்தவும்.

சூரிய உதயத்திற்கு முன்பு இந்தத் தைலத்தைத் தேய்த்து ஸ்தானம் செய்துவர ஒற்றைத் தலைவலி நீங்கும்.

தலை சுற்றலுக்கு

மருந்து 1

முருங்கை இலைக் கொழுந்தை, தாய்ப்பால் விட்டரைத்து நெற்றியில் பத்துப் போடவும். தலைச் சுற்றல் குணமாகும்.

மருந்து 2

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, விளாமிச்ச வேர், கிராம்பு ஆகியவைகளை வகைக்கு 5 கிராம் எடுத்து சூர்ணமாக்கிக் கொள்ளவும். இந்தச் சூர்ணத்தைத் தினம் 2 வேளை உபயோகித்துவரத் தலைச் சுற்றல் குணமாகும்.

மருந்து 3

இஞ்சியின் மேல்தோலைச் சீவி, சிறுசிறு துண்டு களாக நறுக்கிச் சட்டியிலிட்டுவறுக்கவும். வதங்கித் துவண்டு வரும்போது, ஒரு ஸ்பூன் தேனுங்கூட்டி, ஒருதரம் புரட்டிய பிறகு ஆழாக்கு சுத்த ஜலம் விட்டுக் கொதித்ததும் இறக்கி, வடிகட்டிக் கொண்டு வேளைக்கு ஒரு அவுன்சு வீதம் தினசரி 2 வேளை பருக வேண்டும். தலைச் சுற்றல் நிற்கும்.

தலை களைத்திற்கு

மருந்து 1

சுக்கை அரைத்துப் பற்றுகப் போடவும். வால் மிளகை சுடுநீர் விட்டரைத்துப் பற்றுகப் போட லாம். தலைகனம் குறையும்.

மருந்து 2

வெற்றிலை காய்ப்பு	33 கிராம்
கிராம்பு	20 ,,
ஏலரிசி	20 ,,

இவற்றைப் பாலுடன் கூட்டி, அம்மியிலிட்டு அரைத்து, சிறு வில்லைகளாகத் தட்டி, வெயிலிட்டு உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும்.

தலை கனத்திற்கு பாலில் கரைத்துச் சூடாக்கிக் களிபோல் கிண்டி நெற்றியிலும், தலை உச்சியிலும் பற்றுப் போட வேண்டும். தலைகனம் குறையும். இரண்டு தரம் பற்றுப் போட முற்றிலும் குணமாகும்.

அஸ்தி சுரம் நீங்க

மருந்து 1

கடுகுரோகிணி, பர்பாடகம், விஷ்ணுகிராந்தி இலை, சுக்கு இவைகளை வகைக்கு 30 கிராம் எடுத்து, நன்றாக இடித்துக் கியாழமிட்டு, பசும்பால் சேர்த்து காலை வேளை மட்டும் பருகிவர, எலும்புக்குள்ளே உள்ள காங்கை நீங்கும். நான்கு நாள்களில் முழுக் குணம் கிடைக்கும்.

மருந்து 2

சுரப் பசையுடன் கூடிய முற்றின வேப்ப மரத்துப் பட்டையை உரலில் இட்டு இடித்து, சிறிது சேரகத்தைப் பொடிசெய்து, கலந்து, ஒருபடி பசுமோரில் ஊறவைத்துக் காலை, மாலை சாப்பிட்டுவர குணமாகும்.

அசிரணம் அகல

மருந்து 1

சிறிதளவு ஓமமும், ஒரு சிட்டிகை உப்பும் கலந்து பொடிசெய்து குரணமாக உட்கொள்ளவும்.

மருந்து 2

சேரகம் 5 கிராம் எடை எடுத்து, இரும்புக் கரண்டியில் வறுத்து, ஒரு சிட்டிகை உப்புச் சேர்த்து

சிறிது சாதத்துடன் கலந்து, சாப்பிடும்முன் உட்கொள்ளுதல் நல்லது.

மருந்து 3

உமி நீக்கிய ஓமத்தை அரைத்தெடுத்து பசும் பாலில் கலக்கிக் குடிக்க அசிரணம், மாந்தம், மந்தம் முதலியவை நீங்கும்.

மருந்து 4

அதிமதுரம்	35 கிராம்
சுக்கு	35 ..
திப்பிலி	35 ..
ஏலம்	20 ..
சிவப்பு சர்க்கரை	70 ..

இலுறற இடித்து சீசாவில் பத்திரப் படுத்தவும். இதில் வேளைக்கு 5 கிராம் சாப்பிட்டு வெந்நீர் 11ருக வேண்டும்.

அஸ்தி காய்கைக்கு

மருந்து 1

நன்னூரி வேர், சுக்கு, வெள்ளை மிளகு இவைகளை வகைக்கு 30 கிராம் எடை எடுத்து, இடித்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். இந்தப் பொடியை கால் லிட்டர் நீருடன் கூடிய புது மண்பாண்டத்தில் போட்டு, பனி முகத்தில் வைத்து, காலை மாலை, இருவேளை உட்கொள்ளவும். மூன்றே நாட்களில் குணமாகும்.

அகவிக் கொப்புளங்கட்கு

மருந்து 1

ஊமத்தன் இலையை அரைத்து, எருமை வெண்ணெயிற் கலந்து கொப்புளங்கள் மேல் பூசி வரத் தீரும்.

மருநடி 2

ஆவரங் கொழுந்து, அல்லி இலை இவற்றைச் சமனெடை எடுத்து அரிசி களைந்த மண்டியில் அரைத்துப் பூச குணமாகும்.

மருநடி 3

பப்பாளி ரசம்	2 அவுன்சு
பசுவின் பால்	2 ,,

இரண்டையும் கலந்து அக்கி கொப்புளங்களில் தடவ உடனே குணமாகும்.

மருநடி 4

பசலைக் கீரையை நன்றாக அம்மியில் அரைத்து, பசு வெண்ணெயில் குழப்பித் தடவ குணமாகும்.

ஆறாத ரணங்களுக்கு

மருநடி 1

மஞ்சளைச் சுட்டுப் பொடி செய்து, தேங்காயெண்ணெயில் குழைத்துக் காலை, மாலை புண்ணில் பூசி வர குணமாகும்.

மருநடி 2

தொட்டால் சுருங்கி இலையின் சாற்றைப் புண்ணில் பூசி வர குணமாகும்.

மருநடி 3

'மாதர்சிங்கு' என்பது ஒரு கடைச் சரக்கு. இது ஒரு தாதுப்பொருள்.

இதைக் கல்லிலிட்டு நன்றாகப் பொடிசெய்து கொள்ளவும். இந்தத் தூளில் 20 கிராம் நிறுத் தெடுத்துக் கால் லிட்டர் சுத்தமான தேங்காயெண்ணெயில் போட்டு, அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்ச வேண்டும். தேங்காய் எண்ணெய் தேன்போல குழைந்து வரும் பக்குவத்தில் இறக்கி, ஆற வைக்கவும்.

இந்தக் களிம்பை ஆரூத ரணங்கட்கு, சேற்றூப் புண், சிரங்குக்குப் பூச உடனே குணமாகும்.

அடிபட்ட புண்ணிற்கு

மருந்து 1

கம்பளியைக் கருக்கி, சாம்பலாக்கிப் பொடி செய்து கொள்ளவும். அந்தப் பொடியை அடிபட்ட புண்ணில் வைத்துக் கட்டுப் போடவும். அடிபட்ட புண் விரைவில் ஆறிவிடும்.

மருந்து 2

கடுக்காயையும், மஞ்சளையும் சமமாக எடுத்து அரைத்துப் பூச வேண்டும். உடனே குணமாகும்.

மருந்து 3

மருதாணி இலையை (ஏழுமுறை) நன்றாக அம்மியில் அரைத்துப் பூசினால் குணமாகும்.

இருமலக்கு

மருந்து 1

வால்மிளகு, அதிமதுரம், சித்தரத்தை, திப்பிலி ஆகிய நான்கும் வகைக்கு 5 கிராம் எடுத்துச் சன்னமாகத் தூள் செய்து எடுத்து, $\frac{1}{2}$ லிட்டர் கொதிநீரில் போட்டு 20 நிமிஷங்கள் ஊறவைத்து வடிசட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். காலை, மாலை இரு வேளை ஓர் அவுன்சு சாப்பிட்டு, பால் பருகவும்.

மருந்து 2

மிளகுத் தூளும், பனை வெல்லமும் சம அளவாகக் கலந்து சுண்டைக்காய் அளவு சாப்பிட்டால் குட்டு இருமல் அடங்கும்.

மருந்து 3

சுத்தமான தேன்	175 கிராம்
மிளகு	20 ,,
பொரித்த வெங்காரம்	10 ,,

இதனை அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சிச் சுடும்போது, மிளகுத் தூளையும் பொரித்த வெங்காரத்தையும் போட்டுக் கலக்கி இறக்கி விடவும். இதில் வேளைக்கு 10 கிராம் வீதம் சாப்பிட இருமல் நீங்கும்.

மருந்து 4

சுக்கு	35 கிராம்
மிளகு	35 ,,
திப்பிலி	35 ,,

இந்த மூன்றையும் இடித்து, வஸ்திரகாயம் செய்து சீசாவில் பத்திரப்படுத்தவும். இதில் ஒரு சிட்டிகை எடுத்து பசு நெய்யில் குழப்பிச் சாப்பிடவும். 4 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை இவ்விதம் சாப்பிட இருமல் குணமாகும்.

மருந்து 5

'தான்றிக்காய்' தோல் 70 கிராம் இடித்துப் பொடி செய்து சீசாவில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

உணவிற்குப் பிறகு அந்தப் பொடியில் இரண்டு சிட்டிக்கை எடுத்து தேனில் குழைத்துச் சாப்பிடவும். மூன்று நாள் 6 வேளை மருந்திலேயே இருமல் குணமாகும்.

இப்படிப் பீடிப்பிற்கு

மருந்து 1

கால் லிட்டர் நீரில் 4 கிராம் சுக்குப் பொடியைப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து பாலும், சர்க்கரையும் சேர்த்துப் பருகவும்.

மருந்து 2

நிலாவிரை	20 கிராம்
குலாப்பூ	20 ,,
இந்துப்பு	20 ,,
சோம்பு	20 ,,
திராகைடி	35 ,,

இவைகளை நகக்கிப் போட்டு கியாழம் செய்து
காலை, மாலை ஓர் அவுன்சு வீதம் பருகவும்.
இடுப்புப் பிடிப்பு நீங்கும்.

மருந்து 3

கஸ்தூரி மஞ்சள்	10 கிராம்
சாம்பிராணி	10 ,,
புற்றுமண்	10 ,,
வெள்ளைக் கடுகு	10 ,,
மிளகு	10 ,,

இவற்றை பொடித்து சீசாவில் வைத்துக்
கொள்ளவும்.

எருக்கன் பழுப்பை நெருப்பில் வதக்கிய ரசம்,
உத்தாமணி இலையின் ரசம் இவற்றில் மேற்படி
பொடியைப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து இடுப்பில்
பற்றுப்போட எத்தகைய பிடிப்பும் நீங்கும்.

இரத்தக் காயத்திற்கு

மருந்து 1

இலவம் பிசினைச் சன்னமாக பொடி செய்து
காயத்தின் மேல் தடவ, ரத்தப் போக்கு 'சட்'
டென்று நிற்கும்.

மருந்து 2

பால் சுத்தி இலையைத் தண்ணீர் விடாமல்
அரைத்து வெட்டுக் காயத்திலும் அடிபட்ட காயத்
திலும் வைத்துக் கட்ட உடனே குணமாகும்.

உடல் வலி தீர

மருந்து 1

துளசி இலை, மிளகுப் பொடி, சுக்குப் பொடி
இவைகளைத் தண்ணீரில் போட்டு கியாழமாக்கி,
பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்துப் பருக, உடல் வலி
நீங்கும்.

பகுதி 2

ஓமம்	10 கிராம்
சுக்கு	5 ..
அதிமதுரம்	10 ..
சித்தரத்தை	10 ..
திப்பிலி	5 ..
தேசாவரம்	10 ..

இவற்றை இடித்து 1 லிட்டர் நீரிலிட்டுக் கால் லிட்டராகக் காய்ச்சி வடிகட்டி, வெல்லம் அல்லது பனங்கருப்பட்டி போட்டு இரண்டு நாள், 4 வேளை பருக உடனே குணமாகும்.

உடல் வலிவுக்கு

பகுதி 1

வில்வப் பழச் சதையை சீனாக் கற்கண்டில் கலந்து நெல்லிக்காயளவு காலை நேரத்தில் மட்டும் சாப்பிட்டுவர உடல் வலிவு ஏற்படும். புளி, காரம் அறவே கூடாது.

பகுதி 2

அழுக்கிராக் கிழங்கு	175 கிராம்
அரிசித் திப்பிலி	20 ..
மிளகு	20 ..
ஏலரிசி	20 ..
கிராம்பு	10 ..
சுக்கு	10 ..
பேரிச்சங்காய் (கொட்டை	10 ..
நீக்கியது)	

இவைகளை இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து சீசாவில் பத்திரப்படுத்தவும்.

இதில் 5 கிராம் எடுத்து பசு நெய்யில் குழைத் துச் சாப்பிட்டு கற்கண்டு கூட்டி, காய்ச்சிய பசும் பால் ஆழாக்கு பருகவும், உடல் வலிமை பெறும்.

கண்ணன் குட்டிக்கு

மருத்து 1

காய்ச்சிய பகவின் பாலில், வில்வப் பழச் சாறுகளைச் சேர்த்து, சக்கை நீக்கி, சாறை மட்டும் பருகிவர கண்ணக்குடு குணமாகும்.

மருத்து 2

ஓமம்	10 கிராம்
புளு இலை	10 ..
வில்வக் கொழுந்து	20 ..

அரை விட்டர் நீரிலிட்டு கால் விட்டராக காய்ச்சி இறக்கி வடிகட்டி 2 அவுன்சு வீதம் தினசரி 1 வேளை பருக குணமாகும்.

உபத்திரக

மருத்து 1

குப்பைமேனி இலையைத் தூள் செய்து, வேப் பெண்ணெயில் குழைத்து உட்கொண்டால் கபம் வெளிப்படும்.

மருத்து 2

வேலிப் பருத்தியை கியாழமாக்கி வேளைக்கு ஓர் அவுன்சு வீதம் பருக வேண்டும். கபம் வெளிப்படும்.

மருத்து 3

வால் மிளகின் தூளை சீசாவில் பத்திரப்படுத்தி, வேளைக்கு ஒரு சிட்டிகை தேனில் குழப்பிச் சாப்பிட 'கபம்' நீங்கும்.

கண் சிவத்தல்

மருத்து 1

வெங்காய சாற்றை சம அளவு விளக்கெண் ணெயில் கலந்து, அடுப்பிலேற்றி நன்றாகக் காய்ச்சி இறக்கி, ஆறியவுடன் வடிகட்டிச் சுத்தமான கண்

ஊடிப் புட்டியில் விட்டுப் பத்திரப்படுத்துங்கள், கண்வலியும், கண் சிவப்பும் தோன்றினால் இதில் ஒரு சொட்டு கண்ணில் விட்டால் போதும். குணமாகி விடும்.

மருந்து 2

மிதி பாகற்காய் இலையைத் தட்டி சாறு எடுத்து, அதில் 8 துளிச் சாறில் ஒரே ஒரு மிளகை உறைத்து படுக்கப் போகும் முன் கண்ணின் மேல் இரப்பையிலும், கீழ் இரப்பையிலும் தடவி, அது காய்ந்ததும், படுத்துத் தூங்கி விடலாம். கண் சிவப்பு நீங்கும்.

கண்வலிக்கு

மருந்து 1

நந்தியாவட்டைப் பூவைக் கொண்டு வந்து கண்களில் ஒத்திக்கொண்டிருக்க கண்வலி நீங்கும்.

மருந்து 2

சோற்றுக் கற்றாழைச் சாற்றில் படிகாரத்தைத் தூள் செய்து போட்டு, அச் சாற்றில் ஒரு மெல்லிய துணியை நனைத்து, அழுக்கில்லாத கையால் கண்களில் பிழிந்துவர கண்வலி குணமாகும்.

மருந்து 3

முருங்கைக் கொழுந்தைக் கசக்கி 6 சொட்டு சாறு எடுக்கவும். இதில் 3 சொட்டுத் தேன் (சுத்தமானது) விட்டுக் குழப்பிக் கண்களில் போடவும். கண்ணீர் சிறிது நேரம் வடியும். பிறகு தாய்ப்பால் சில துளிகள் விடவும். கண்வலி நீங்கும்.

மருந்து 4

படிகாரத்தைப் பொரித்து தூள் செய்து சீசாவில் பத்திரப்படுத்தவும். 3 அரிசி எடைதூள் செய்து எடுத்துத் தாய்ப்பாலில் கலந்து கண்ணில் 4 துளிகள் வீதம்விட, குணமாகும்.

கண்ணில் பூ விழுந்தால்

மருந்து 1

நந்தியாவட்டைப் பூவின் இதழ்களைச் சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் முடிந்து, அந்த முடிச்சைத் தாய்ப்பாலில் ஊறவைத்து, அதில் சில துளி கூர் கண்ணில் பிழிந்து வர, ஆறே நாளில் பூ மறைந்து விடும்.

மருந்து 2

சர வெங்காயம், நற்சீரகம், ஓரிதழ்த் தாமரை இம் மூன்றையும் சமமாக நசுக்கி, மெல்லிய துணியில் (சுத்தமான) வைத்து, காலையில் மட்டும் 3 சொட்டுக்கள் வீதம் 3 நாள் போடவும், குணமாகும்.

கண் மங்கலுக்கு

மருந்து 1

மிளகு

350 கிராம்

நல்லெண்ணெய்

1 லிட்டர்

மிளகை அரைத்து நல்லெண்ணெயில் போட்டு ஒரு வாரம் வெயிலில் காய வைக்கவும். பிறகு சீசாலில் பத்திரப்படுத்தவும். வாரம் இருமுறை இந்தத் தைலம் ஸ்நானம் செய்ய கண்மங்கல் நீங்கும்.

கட்டிக்குக்கு

மருந்து 1

நவச்சாரத்தை சுடுநீரில் போட்டுக் கரைத்து, அந்தக் கரைசலைக் கட்டியின்மீது தடவிவர குணமாகும்.

மருந்து 2

ஊமத்தை இலையை அரைத்து, அதனுடன் சிறிது அரிசி மாவையும் சேர்த்து, கட்டிமேல் போட்டு, மெல்லிய துணி கொண்டு கட்டுப் போடவும்.

மருந்து 3

வெள்ளைப் பூண்டையும், சுண்ணாம்பையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துக் கட்டியின்மீது தடவிக் கட்டுப் போடவும்.

கட்டிகள் உடைய

மருந்து 1

அரிசி மாவு, மஞ்சள் பொடி இவை இரண்டையும் விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து வேகவிட்டு, கனியாக்கி, கட்டிமேல் வைத்துக் கட்டினால், கட்டி உடைந்துவிடும்.

மருந்து 2

சப்பாத்திப் பூவை அம்மியில் அரைத்துப் பூசினால் கட்டி உடைந்து விடும். ஒரே வேளையில் குணம் காணலாம்.

கருந்தேமலுக்கு

மருந்து 1

மருதாணி இலையை சலவைச் சோப்புடன் சேர்த்து அரைத்துப் பூசிவர குணமாகும்.

மருந்து 2

காலையிலும், மாலைலும் வெந்நீரால் தேமல் உள்ள இடத்தைச் சுத்தம் செய்து அதன்மேல் கற்பூரவல்லி இலை, திரிநீற்றுப்பச்சை இலை இரண்டையும் கசக்கி நன்றாகத் தேய்த்துவர 3 நாளில் குணமாகும்.

படர்தாமரைக்கு

மருந்து 1

நவச்சாரம் 5 கிராம், கந்தகம் 5 கிராம், வெங்காரம் 5 கிராம் இவற்றை 30 கிராம் வெண்ணெயில் சேர்த்து அரைத்துக் காலையிலும் மாலை யிலும் படர்தாமரையில் நன்றாகத் தேய்த்துவர மூன்றே நாளில் குணமாகும்.

மருத்து 2

சீமை அகத்தி இலை 2 கைப்பிடி. எடுத்து அரைத்து. தேங்காய் எண்ணெயில் குழப்பி தினசரி இரண்டுமுறை அழுத்தித் தேய்த்துவர மூன்றே நாளில் குணமாகும்.

அரிப்பிற்கு

மருத்து 1

உடம்பு முழுவதும் அரிக்கிறதா? உடனே சிறிது உப்பை எடுத்துப் பொடி செய்யுங்கள். அரிப்பு எடுக்கும் இடத்தில் நன்றாகத் தேயுங்கள். முக்கால் மாணி நேரம் சென்றபின் குளித்துவிட்டால் அரிப்பு அடங்கும்.

மருத்து 2

மருதாணி இலையை, சிறிது பச்சை மஞ்சள் கூட்டி அரைக்கவும். எலுமிச்சம்பழ அளவுக்கு அரைத்த விழுதிற்கு 10 அவுன்சு தேங்காய் எண்ணெய் தேவை. இரண்டையும் ஒன்றாக்கி அடுப்பில் ஏற்றி நீர் சுண்ட எரித்து வடித்து அரிப்புக்குத் தடவி. பிறகு அரப்புத் தேய்த்துக் குளிக்க, குணமாகும்.

காமாங்கு

மருத்து 1

கரிசலாங்கண்ணி இலையைக் கசக்கிப் பிழிந்து காரெடுத்து வேளைக்கு கால் அவுன்சு வீதம் பருகி வர நான்கு நாளில் குணமாகி விடும்.

உப்பு, புளி நீக்கிச் சாப்பிட வேண்டும்.

மருத்து 2

மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி இலையை அரைத்துப் பசுவின் பாலில் நெல்லிக்காயளவு கலந்து உட்கொள்ள குணமாகும்.

உப்பு, புளி நீக்கிச் சாப்பிட வேண்டும்.

மருந்து 3

அதிமதுரம்	15 கிராம்
சீரகம்	15 ,,
வெங்காயம்	20 ,,
சங்கன் வேர்ப்பட்டை	15 ,,

இந்த நான்கையும் அரைத்துப் பசுந்தயிரில் கலக்கிச் சாப்பிடவும். மூன்று நாள் காலை மட்டும் சாப்பிட, மஞ்சள் காமாலை நீங்கும். உப்பு, புளி நீக்கிச் சாப்பிட வேண்டும்.

காது குத்தலுக்கு

மருந்து 1

துளசியை கசக்கி, அதன் சாற்றைக் காதில் விட குணமாகும்.

மருந்து 2

மருதாணி வேரை நசுக்கிப் பிழிந்து, அந்தச் சாற்றைச் சில துளிகள் காதில் விட்டால் குணம் கிடைக்கும்.

மருந்து 3

தரைக்குமேல் 2 அல்லது 3 அடியே வளர்ந்திருக்கும் குட்டிப் பனைமரத்தின் மட்டை ஒன்றை வெட்டிக் கொண்டு வந்து, அதை நெருப்பில் போட்டுச் சுடவும். தீயாத பதத்தில் வெளியே எடுத்து இரு முனைகளையும் பிடித்து முறுக்கினால் அதிலிருந்து சாறு விழும். அந்தச் சாற்றில் 5 சொட்டு (இளஞ் சூடாக இருக்கும் போதே) விட்டு, பஞ்சைக் கொண்டு அடைத்து விடவும். வியக்கத் தக்க முறையில் காதுவலி உடனே நிற்கும்.

மருந்து 4

திருநீற்றுப் பத்திரி இலையை வாட்டி சாறு எடுத்து 4 சொட்டு காதில்விட குணமாகும்.

காலை சீழ் வடிந்தால்

மருந்த 1

மாதுளையின் ரசத்தை ஒரு சிறு கரண்டியில் விட்டுச் சூடாக்கி, காதில் விட்டால் சீழ் வடிதல் நிற்கும்.

மருந்த 2

கற்றாழையை வாட்டி, வதக்கி அதன் சாற்றைக் காதில் விட்டாலும் சீழ் வடிதல் நிற்கும்.

மருந்த 3

வேப்ப எண்ணெய்	4 அவுன்சு
வசம்பு	5 கிராம்
பூண்டு	5 ..
கரிமஞ்சள்	5 ..

வேப்பெண்ணெயில் இவற்றை நைய நசுக்கிப் போட்டு காய்ச்சி வடிகட்டிச் சீசாவில் பத்திரப் படுத்தவும். காலை, மாலை 4 துளிகள் காதில் விட்டு வர குணமாகும்.

மருந்த 4

வாழைக் கிழங்கை நன்றாக நசுக்கி சாறு எடுக்கவும். இந்தச் சாற்றை இளஞ்சூடாக்கி, காதில் 5 சொட்டு விட்டுப் பஞ்சினால் அடைக்க குணமாகும்.

காலை நோக்கல்

ஒதிய இலை, ஆமணக்கு இலை, முருங்கை இலை, முள்ளங்கி இலை இவற்றைத் தனித்தனியே பிழிந்த சாறு வகைக்கு கால் விட்டர்,

பசுவின் பால்

கால் விட்டர்

நல்லெண்ணெய்

அரை விட்டர்

எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சவும். 10 கிராம் அதிகதூரத்தை நன்றாக அரைத்து இதில் சேர்த்து வண்டல் பதம் வந்ததும் இறக்கி சீசாவில் பத்திரப்படுத்தவும்.

காலை, மாலை 5 சொட்டுகள் காதில் விட்டுவரக் காதிரைச்சல் நீங்கும்.

வயிற்று வலி

மருந்து 1

கொதிக்கும் நீர் ஒரு டம்ளரில் ஒரு தேக் கரண்டி தேன் விட்டு, நன்றாகக் கலக்கி குடிக்கவும். பத்தே நிமிடங்களில் குணமாகி விடும்.

மருந்து 2

சுக்கு, மிளகு, அரிசித் திப்பிலி ஒவ்வொன்றும் 35 கிராம் எடுத்துக் கொள்ளவும். தூசி, கல் இவ் வாமல் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். ஒவ்வொன் றையும் வறுத்துப் பொடி செய்து, ஒன்று கலந்து சீசாவில் பத்திரப்படுத்தவும். சிட்டிகை அளவு எடுத்து பசு நெய் அல்லது தேனில் குழைத்து, சுவைத்துச் சாப்பிடவும். உடனே வயிற்று வலி நீங்கும். கஞ்சியை வகு ஆகாரமாகச் சாப்பிடவும்.

மருந்து 3

16 அவுன்சு கொதி நீரில் 10 கிராம் கிராம்டை நசுக்கிப் போட்டு, வேளைக்கு ஓர் அவுன்சு வீதம் சாப்பிட வயிற்றுவலி குணமாகும்.

மருந்து 4

16 அவுன்சு கொதி நீரில் 10 கிராம் சதகுப்பையின் றிதையை நசுக்கி, 4 மணி நேரம் ஊறப் போடவும். பிறகு வடிகட்டி வேளைக்கு அரை அவுன்சு வீதம் 4 மணி நேரத்திற்கு ஒருதரம் சாப்பிடக் குணமாகும்.

மருந்து 5

முருங்கை இலைச் சாறு 2 அவுன்சு வீதம் இரண்டு வேளை பருக, வயிற்றுவலி நீங்கும்.

வயிற்றுக் கடுப்புக்கு

மருந்து 1

சப்பாத்திக் கள்ளிப் பழச்சாற்றில் ஒரு தேக் கரண்டி தேன் கலந்து சாப்பிட குணமாகும். மிளகாய், புளி, கடுகு சேர்க்கக்கூடாது.

மருந்து 2

வெந்தயத்துடன் தயிரைக் கலந்து உட்கொள்ளவும், வயிற்றுக் கடுப்பு உடனே குணமாகும்.

மருந்து 3

'தொட்டால் சிணுங்கி'ச் செடியின் இலையை அம்மியில் நன்றாக அரைத்து, அதில் சுண்டைக் காயளவு எடுத்துத் தயிரில் குழப்பிச் சாப்பிட குணமாகும்.

மருந்து 4

மாதுளம் பழத் தோலைக் கருகச் சுட்டுத் தூள் செய்து, 10 கிராம் அளவு எடுத்து, 4 அவுன்சு மோரில் கலக்கிக் காலையில் மட்டும் (மூன்று நாட்கள் மட்டும்) சாப்பிட குணமாகும்.

மருந்து 5

'கட்டாத்திப் பூ' என்ற கடை மருந்து சரக்கு 15 கிராம், கால் லிட்டர் நீரில் போட்டு பாதி யாகக் காய்ச்சி, காலையில் மட்டும் சாப்பிட குணமாகும்.

வீக்கலுக்கு

மருந்து 1

வில்வவேர் 10 கிராம், நெற்பொரி 10 கிராம், சந்தனம் 4 கிராம் எடுத்து கால் லிட்டர் சுத்த நீரில் போட்டு, அடுப்பிலேற்றி 4 அவுன்சு ஆகும் வரை காய்ச்சி, காலை, மாலை இருவேளை பருகக் குணமாகும். மூன்று நாள் மருந்து போதுமானது.

மருந்து 2

5 கிராம் சுக்கும், 10 கிராம் வெல்லமும்
சேர்த்து அரைத்து உருண்டையாக உருட்டி வாயில்
அடக்கிக் கொள்ளவும்.

விக்கல் நோயுள்ளவர்கள் உணவில் முள்ளங்கி
யைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மருந்து 3

திப்பிலி	20 கிராம்
சீரகம்	10 ..
மயிலிறகு சுட்ட சாம்பல்	10 ..

இவற்றைப் பொடித்துச் சீசாவில் பத்திரப்படுத்த
தவும். அடிக்கடி சிட்டிகை அளவில் தேனில்
குழப்பிச் சாப்பிட விக்கல் நீங்கும். அனுபவ மருந்
தாகும் இது.

மருந்து 4

விரலி மஞ்சளேச் சுட்டுப் புகை பிடித்தால்
திடீரென்று சிற்பட்ட விக்கல் நீங்கும்.

பல் வலிக்கு

மருந்து 1

கற்றைக் காம்பை, வலிக்கும் இடத்தில்வைத்து
அடைக்கவும். கிராம்பைத் தைலமாகக் காய்ச்சி
கிராம்புத் தைலத்தைத் தடவிவர குணமாகும்.

மருந்து 2

பப்பாளிச் செடியின் பாலை, வலிக்கும் பல்மீது
தடவிவரப் பல்வலி குறையும்.

மருந்து 3

படிகாரம், காசிக்கட்டி, கடுக்காய், சுக்கு,
லவங்கம், இந்துப்பு இவைகள் ஒவ்வொன்றும் சரி
சம எடையாக எடுத்து இடித்து, வஸ்திரகாயம்
செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். இந்தப் பற்பொடி
யினால் காலை, மாலை பல்வலக்கிவர பல்வலி நீங்கும்.

மருந்து 4

ஆலம் மொட்டை எடுத்துவந்து அடிக்கடி பல்லினால் நன்றாக மென்று, வாயிலேயே அடக்கி வைத்து பிறகு துப்பி விடவும், பல்வலி நீங்கும்.

பல் ஈறில் புண்

மருந்து 1

படிகாரத்தைக் கடுக்காய்ச் சாற்றில் கரைத்து அந்தச் சாற்றினால் வாயைக் கொப்பளித்தால் ஈறில் புண்கள் ஆறி குணமாகும்.

மருந்து 2

படிகாரத்தைப் பொடி செய்து சீசாவில் வைத்துக் கொண்டு தேனில் குழைத்து ஈறில் பூசி வரவும். தினசரி 4 தடவை நன்றாகத் தடவி வரவும். ஈறில் புண்கள் ஆறி குணமாகும்.

பல் கெட்டிப்பட

நான்கு பேரிச்சம் பழத்தைக் கொட்டை நீக்கி நறுக்கி, ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, அவை நுளையும்வரை நீர்விட்டு நான்கு மணி நேரம் ஊற வைத்து, பிறகு கடித்துச் சாப்பிட்டால் ஆடும் பற்கள்கூட கெட்டிப்படும்.

பல்லில் ரத்தம் கசிந்தால்

கற்றைக் காம்பு 10 கிராம், படிகாரம் 10 கிராம், சீமைச்சுண்ணாம்பு 25 கிராம், கிராம்பு 50 கிராம் தனித்தனியே எடுத்து, பொடித்து பிறகு ஒன்று சேர்த்து, வஸ்திரக் காயம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். காலை, மாலை இந்தப் பற்பொடியினால் பல் தேய்த்துவர ரத்தக் கசிவு நிற்கும்.

கக்குவான் குணமாக

மருந்து 1

கண்டங்கத்திரி வேர் அல்லது பூனைக் காஞ்சி வேரைக் கொண்டு வந்து கழுவி வெள்ளாட்டுப்பால்

அவ்வது பகனின் பாலில் போட்டு காய்ச்சி
கொடுத்துவர குணமாகும்,

மருந்து 2

வெண் துளசிச் சாறு	5 துளிகள்
கருந்துளசிச் சாறு	5 ,,
கற்பூரவல்லிச் சாறு	5 ,,
கம்மார் வெற்றிலைச் சாறு	5 ,,
ஆடாதோடா இலைச் சாறு	5 ,,
தேன்	15 ,,

இவற்றை ஒன்று சேர்த்து வேளைக்கு 10 துளிகள்
விதம் 4 வேளை கொடுக்கவும். கக்குவான் குண
மாகும்.

மருந்து 3

வசம்பைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கி, சேவலில்
பத்திரப்படுத்தவும், சிட்டிகை அளவு எடுத்து, முசு
முசுக்கை இலைச்சாற்றில் குழைத்துக் கொடுக்க
குணமாகும்.

மருந்து 4

படிகாரத்தைப் பொடித்து சேவலில் பத்திரப்
படுத்தவும். வேளைக்கு சிட்டிகை அளவு எடுத்துத்
தேனில் குழப்பிக் கொடுக்க குணமாகும்.

வெட்டை நோய்க்கு

மருந்து 1

சிறு அம்மாம் பச்சரிப் பூண்டை வேர் உள்பட
நீரில் சுத்தமாகக் கழுவி எடுத்துக் கொள்ளவும்.
இதை அப்படியே அம்மியில் அரைத்து எடுத்துக்
கொள்ளவும். வேளைக்குக் கொட்டைப்பாக்கு அளவு
எடுத்து, அரை கப் பாலில் கலக்கிப் பருகவும். ஆறே
வேளை சாப்பிட வெட்டை நோய் நீங்கும். புளி,
காரம் நீக்கி பத்திய உணவே சாப்பிட வேண்டும்.

மருந்து 2

சீரகம், வெங்காயம் இரண்டையும் சம அளவு
வெடுத்துக் கொட்டைப் பாக்களவு பசும்பாலுடன்
சேர்த்துப் பருகவும். புளியும், போகரும் கூடா.

மருந்து 3

கீழாநெல்லி	50 கிராம்
சீரகம்	20 ,,

இரண்டையும் அரைத்துக் கழற்சிக்காய் அளவு
தயிரில் கரைத்துக் காலை, மாலை சாப்பிடவும். புளி
சேர்க்கக் கூடாது.

மருந்து 4

ரஸ்தாளி வாழைப் பூவை மட்டையை நீக்கி
எடுத்து, நரம்போடு போட்டு, கால் லிட்டர் பசும்
பால் விட்டு இடித்து வடிகட்டி, பனங்கற்கண்டு
கூட்டிப் பருக, வெட்டைச் சூடு ஆச்சரியப்படும்
படியாகக் குணமாகும். மூன்று நாட்கள் காலையில்
மாட்டும் மருந்து சாப்பிடவும். காரம், புளி
தள்ளாபடி செய்யவும்

சளிக்கு (ஜல தோஷம்)

மருந்து 1

தாளிச பத்திரி	15 கிராம்
ஏலரிசி	10 ,,
லவங்கப் பட்டை	10 ,,
சுக்கு	35 ,,
திப்பிலி	35 ,,
மூங்கிலுப்பு	35 ,,
சீனாக் கற்கண்டு	75 ,,

இவற்றைப் பொடி செய்து சீசாவில் பத்திரப்
படுத்தவும்.

இதில் வேளைக்கு ஒரு சிட்டிகை வீதம் தேனில்
குழப்பி அடிக்கடி சாப்பிடவும். சளி, ஜலதோஷம்
நீங்கும்.

பசு நெய்யில் ஏலத்தை உடைத்துப் போட்டுக் காய்ச்சி ஆறிய பிறகு முக்கில் சில துளிகள் விட்டால், முக்கில் நீர்வருவது நிற்கும்; சளியும் நீங்கும்.

சிறுநீர் எரிச்சலுக்கு.

மருந்து 1

'ஒரிலைத் தாமரை' அரைதிலோ அளவு எடுத்து வந்து, சுத்தம் செய்து, உலர்த்திப் பொடி செய்து பத்திரப்படுத்தவும். இதில் 10 கிராம் அளவு எடுத்து பசு வெண்ணெய் அல்லது நெய்யிலே குழப்பிச் சாப்பிடவும். ஒரே நாளில் 3 வேளை மருந்திலேயே குணமாகிவிடும். உணவில் காரம் நீக்கவும்.

மருந்து 2

நெருஞ்சி முள் 15 கிராம் எடுத்து, கால் விட்டர் நீரில் ஊறவைத்து இறுத்து சர்க்கரை கூட்டி பருக, எரிச்சல் நீங்கும்.

மருந்து 3

விளாம் பிசின் 35 கிராம் எடுத்து, 1 விட்டர் நீரில் கரைத்து வடிகட்டி வேளைக்கு 1 அவுன்சு வீதம் பருகவும்.

மருந்து 4

வெண்டைக்காய் விதையைப் பார்லிக் கஞ்சி போல வைத்து மூன்று நாள் ஆறு வேளை பருக, சிறுநீர் எரிச்சல் நீங்கும்.

மருந்து 5

தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கின் மேல்தோலையும், நரம்பையும் நீக்கிவிட்டு, இடித்துச் சாறு எடுங்கள். இந்தச் சாற்றுடன் (அதாவது ½ விட்டர் சாறு) ½ விட்டர் பசும்பால் சேர்த்து அடுப்பில் காய்ச்சி சரிபாதி அளவு சுண்டியதும் இறக்கிக் கற்கண்டுப் பொடி சேர்த்துப் பருகவும். மூன்று நாள் ஆறு வேளை பருக, சிறுநீர் எரிச்சல் நீங்கிவிடும்.

சீத பேரிகு

மருந் 1

அத்திப் பட்டையை பொடி செய்து 10 கிராம் எடுத்து, ஒரு டம்ளர் வெண்ணீரில் கரைத்துச் சாப்பிடவும்.

மருந் 2

மாமரத்து வேர்ப் பட்டையைக் கியாழமாக்கிச் சாப்பிட நான்கு வேளை மருந்தில் குணமாகிவிடும்.

மருந் 3

படிகாரத்தைப் பொரித்து ஆறிய பின்பு பொடி செய்யவும். இதற்குச் சம எடை பூங்காவியைப் பொடி செய்து இரண்டும் கலந்து வேளைக்குச் சிட்டிகை விதம் தேனில் குழப்பிச் சாப்பிட குணமாகும்.

மருந் 4

மாங்காய் வற்றல்
தயிர்

20 கிராம்
4 அவுன்சு

தயிரில் ஊறவைத்து கலக்கிச் சாப்பிட சீதபேதி நிற்கும்.

சீதக் கடுப்பிற்கு

மருந் 1

வெந்தயத்தைத் தண்ணீரில் ஊற வைத்துச் சாப்பிட சீதக் கடுப்பு குணமாகும்.

மருந் 2

வெள்ளாட்டுப் பாலில் பூண்டை வேக வைத்துச் சாப்பிடுவதாலும் சீதக் கடுப்பை நிறுத்தலாம்.

மாதுளங் கொழுந்தை பொங்கும் நீரில் போட்டுக் கியாழம் வைத்துச் சாப்பிட குணமாகும்.

கவாச காசத்திற்கு

மருந்து 1

'ஆகாசத் தாமரை' வேண்டும் என்று நாட்டு மருந்துக் கடையில் கேட்டு வாங்குங்கள். அதை அப்படியே கியாழமாக வைத்து, தேனும் பாலும் கலந்து சாப்பிட்டு வர, கவாச காசநோய் நீங்கும்.

மருந்து 2

வெள்ளுள்ளியை நசுக்கிப்

பிழிந்து எடுத்த சாறு 1 அவுன்சு
தேன் 2 ..

இரண்டையும் ஒன்று கலந்து வேளைக்கு கால் அவுன்சு வீதம் சாப்பிட குணமாகும்.

மருந்து 3

கடல்நுரையை இரண்டு வரட்டிகளுக்கு இடையில்தான் வைத்துத் 'தி' வைத்து விட்டால் பஸ்பமாகி விடும். இதை 2 சிட்டிகை எடுத்துத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட காசம் நீங்கும்.

கிரைப் பூச்சிக்கு

மருந்து 1

கொழுந்து வேப்பிலையைப் பறித்து அரைத்து, நெல்விக் காயளவு அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவது நல்லது. தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுப் பூச்சிகள் மறையும்.

மருந்து 2

ஓமம்—கணு நீக்கிய பிரண்டை, பேய்ப் பீர்க் கன் விதை இவைகளை வகைக்கு 20 கிராம் எடுத்து இடித்து அரை விட்டர் நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி பருகிவர கிரைப்பூச்சிகள் பந்து பந்தாக விழும்.

களுக்கிற்கு

மருந்து 1

குடத்தைத் தேங்காய் எண்ணெயில் கலக்கி, சுளுக்கியுள்ள இடத்தில் அழுத்தித் தேய்த்துவர குணமாகும்.

மருந்த 2

கஸ்தூரி மஞ்சள், பளிங்குச் சாம்பிராணி, கக்கு, மிளகு, இவள்ளைக்கடுகு இவற்றை அரைத்து ஆளிச்சாற்றைக் கொதி வைத்து மேலே பற்றுகப் போட குணமாகும்.

கால் வீக்கத்திற்கு

மருந்த 1

காட்டாமணக்கு இலைகளை இரும்புச் சட்டியில் போட்டு ஆமணக்கெண்ணெய் ஊற்றி வதக்கிக் கொள்ளவும். சூட்டுடன் வீக்கப் பகுதியில் வைத்துக் கட்டிஞல் வீக்கம் குறையும்.

மருந்த 2

நவச்சாரத்தை வெந்நீரில் கலக்கி வீக்கத்தில் தடவி வரவும். காயக் காய மேலும் தடவி வர வீக்கம் நீங்கும்.

மருந்த 3

அமுக்கிராக் கிழங்கை சுக்குடன் நன்றாக அரைத்து வீக்கத்தில் தடவ வீக்கம் குறைந்து குணமாகும். பல முறை தடவிவர வேண்டும்.

மருந்த 4

வேலிப் பருத்திச் சாறுடன், சுண்ணாம்பைக் குழைத்து, கால் வீக்கத்தில் தடவிவர குணமாகும்.

சொறி நோய்க்கு

மருந்த 1

நன்றாக முற்றிய பூவரசு மரப் பட்டையைக் கொண்டு வாருங்கள். மரப் பட்டையை நன்றாகத் தூள் செய்து தேங்காயெண்ணையில் போட்டு, வெயிலில் வைத்து எடுத்து, சிரங்கின்மேல் போட்டு வார இருந்த இடம் தெரியாமல் குணமாகும். கை சுண்ட மருந்து இது.

மருந்த 2

வசம்பு	10 கிராம்
மஞ்சள்	10 ..
ஏலரிசி	10 ..
தேங்காய் நெற்று	10 ..

தேங்காய் தவிர மற்றவற்றை ஓர் இரவு ஊற வைத்து, பிறகு தேங்காய்ப் பால்விட்டு அரைக்கவும். விழுதானதும் அரை விட்டர் தேங்காயெண்ணெயில் கலந்து அடுப்பிலேற்றி நன்றாகக் காய்ச்சவும். பிறகு வடிகட்டிச் சீசாவில் பத்திரப் படுத்தவும். சொறி சிரங்குக்கு இந்தத் தைலம் தடவிவர, குணமாகும்.

தீய்ப்பட்ட புண் ஆற

மருந்த 1

வேப்ப இலைக் கொழுந்தை, பசுமோர் விட்டு அரைத்து, புண்களின்மேல் தடவிவர குணமாகும்.

மருந்த 2

தேங்காய் எண்ணெய்	3 அவுன்சு
மெழுகு	3 ..

இவற்றை அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்ச மெழுகு கரைந்து விடும். இதைத் துணியிலே தடவி தீய்ப்பட்ட புண்களின்மேல் போடக் குணமாகும்.

மருந்த 3

வேப்பம்பட்டையை இடிக்கவும்; 1 விட்டர் நீரிவிட்டு கியாழமாக்கவும்; வேப்பம் பட்டைக் கியாழத்தை மத்தினால் கடைந்தால், நுரை மேலே வரும். அந்த நுரையைத் தீப்புண் தழும்புகளின் மேல் தடவி வந்தால் 'வடு' மறையும்.

புண்களுக்கு

மருந்த 1

கருவேலம்பட்டையைக் கியாழமாகச் செய்து, புண்களைக் சுழவி வருவது நல்லது. புண்களின்மேல் வேப்பெண்ணெய் தடவி வந்தால் குணமாகும்.

மருந்து 2

கடுக்காய், காகிக்கட்டி இரண்டையும் சம எடை எடுத்து பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்துப் புண்களில் தடவிவர குணமாகும்.

மருந்து 3

படிகாரம்	10 கிராம்
காகிக்கட்டி	10 ..
தேன் மெழுகு	10 ..
தேங்காயெண்ணெய்	2 அவுன்சு

தேங்காயெண்ணெயுடன் மெழுகைப் போட்டு அடுப்பிலேற்றவும். சூடானதும் மெழுகு கரைந்து விடும். பிறகு படிகாரம், காகிக்கட்டியைப் பொடித்து அதில் போடவும். நன்றாகக் கிளறி இறக்கிப் பத்திரப்படுத்தவும்.

வெள்ளைத் துணியில் மருந்தைத் தடவிப் புண்களின் மேல் படிந்திருக்கும்படி போட்டுக் கட்ட வேண்டும். புண் ஆறிச் சுகமாகும்.

சேறும்பு புண்ணிற்கு

மருந்து 1

கத்தைக் காம்பை தேங்காய் எண்ணெயுடன் சேர்த்து, அடுப்பிலேற்றி காய்ச்சவும். அந்த எண்ணெயை சேற்றுப்புண் உள்ள இடங்களில் தடவிவர குணமாகும்.

மருந்து 2

மருதாணி இலையை அரைத்துப் பூசலாம்.

மருந்து 3

கடுக்காய், மஞ்சள் இரண்டையும் அரைத்துத் தடவி வரலாம்.

மருந்து 4

காகிக்கட்டியை அரைத்துப் பூசிவாலும் குணமாகும்.

பித்த வெடிப்பிற்கு

சூத்திரம் 1

மாசிக்காயைச் சிறிது தண்ணீர் விட்டு அரைத்துப் பித்த வெடிப்பில் பூசிவர குணமாகும்.

சிறிது விளக்கெண்ணெய் தடவி வருவது நல்லது.

சூத்திரம் 2

ஆலமரத்தின் பால், அத்தி மரத்தின் பால் சமனெடை எடுத்துக் குழப்பிப் பூசிவர குணமாகும்.

தோல் அரிப்பிற்கு

சூத்திரம் 1

வசம்புத் தூளைக் கொதிநீரில் போட்டு, ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து பத்திரப் படுத்துங்கள். தோல்அரிப்பிற்கு இந்த கியாமத்தை அரை அவுன்சு வீதம் தினம் 3 வேளை பருகி வரவும். அரிப்பு குணமாகும்.

சூத்திரம் 2

புங்கன் தைலம்	2 அவுன்சு
குடம்	5 கிராம்
உப்பு	5 ..

தைலத்தில் இவற்றைப் பொடித்துப் போட்டு காய்ச்சவும். பிறகு இறக்கி, பத்திரப்படுத்தவும்

இரவில் அரிப்புள்ள இடத்தில் நன்றாகத் தைலத் தைத் தடவி விடவும். காலையில் அரப்பு தேய்த்துக் குளிக்கவும், குணமாகும்.

சூத்திரம் 3

கசகசா	20 கிராம்
கருஞ்சீரகம்	20 ..
நீரடி வெட்டிமுத்துப் பருப்பு	10 ..
தேங்காய் கிற்று	10 ..

இவ்வகளை எல்லாம் ஒன்றாகக் கூட்டி நன்றாக அரைத்துத் தேய்த்து, பிறகு அரப்புத் தேய்த்துக் களிக்கக் குணமாகும்.

௨.௪ முழுவதும் தோன்றும் நமைச்சலுக்கு

பாசிப்பயிறு, பூலாங் கிழங்கு, கஸ்தூரி மஞ்சள் இவற்றை வகைக்கு 5 கிராம் எடுத்து, எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்து அரைத்து, உடல் முழுவதும் தேய்த்து ஊறவிட்டு குளித்தால் நமைச்சல் நீங்கும்.

நகர் சுற்றிற்கு

மருந்து 1

வெற்றிலைக் கொழுந்தில் கண்ணாம்பு தடவி வெண்ணெய்போல் அரைத்து விரல்களின் மேல் வைத்துக் கட்ட குணமாகும்.

மருந்து 2

பேதி உப்புடன் (Epsom Salt) கிளிசரைன் சேர்த்துக் குழைத்து விரல்களின் மேல் பூசி, மெல்லிய துணிகொண்டு கட்டுப்போட குணமாகும்.

மருந்து 3

ஆமணக்கெண்ணெயுடன், கற்சண்ணாம்பு கெளிந்த நீரைச் சிறுகச் சிறுகக் கூட்டிக் குழைத்துக் கொண்டிருந்தால், ஒருவகை நீர்த்த வெண்ணெய் மாதிரி கிடைக்கும். இதை பரந்த பாத்திரத்தில் எடுத்துச் சுத்தமான துணியை நனைத்து விரல்கற்று மேல் வைத்துக் கட்டவும். அடிக்கடி மருந்து கலவையை நனைத்துக் கட்ட, குணமாகும்.

நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு

மருந்து 1

ஜடமாஞ்சி வேரின் தூள் 5 கிராம் எடுத்து, கால் விட்டர் கொதிநீரில் போட்டு, ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்துத் தினம் 1 அவுன்சு வீதம் மூன்றுநாள்

அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் பருகி வர, நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும்.

மருந்து 2

பாதாம் பருப்பு	175 கிராம்
சுக்கு	70 ..
அழுக்கிராக்கிழங்கு	
உலர்த்தி பொடித்தது	100 ..
பேரிச்சங்காய் (கொட்டை	
எடுத்து உலர்த்தியது)	100 ..
சீனாக் கற்கண்டு	100 ..
பசும்பால்	$\frac{1}{2}$ லிட்டர்
தேன்	175 கிராம்
பசு நெய்	100 ..

அனைத்தையும் பொடித்து, பசும் பாலில் போட்டு அடுப்பிலேற்றவும். கெட்டிப்பதத்தில் தேன் விட்டு, நெய் சேர்த்து லேகிய பதத்தில் இறக்கிப் பத்திரப் படுத்தவும். வேளைக்கு கழற்சிக் காயளவு சாப்பிட, நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

பசியின்மை

மருந்து 1

நன்னூரி வேரைக் கியாழமாகச் செய்து சாப்பிட்டுவர பசியின்மை நீங்கும்.

மருந்து 2

இஞ்சி	35 கிராம்
சீரகம்	35 ..
மிளகு	35 ..
திப்பிலிக் கட்டை	35 ..
சதக்குப்பை	35 ..
கிராம்பு	20 ..

இவற்றை உலர்த்தி இடித்து துளசிச் சாறு விட்டு அரைக்கவும். மாத்திரையாக உருட்டி சீசாவில் பத்திரப்படுத்தவும்.

வேலாக்கு 2 மாத்திரைகள் வீதம் சாப்பிட்டு
நெய்திரி பருகி பசி உண்டாகும். பசியும், குசியும்,
கணவில் விருப்பமும் ஏற்படும்.

மருத்து 3

மூலம்	25 கிராம்
நாயக்கடுகு	25 ..
பனைவெல்லம்	75 ..

இவை மூன்றையும் ஒன்றுபட நன்றாக அரைத்து,
நெய்க்காய் அளவு உருண்டைகள் பிடித்து பத்
திரப்படுத்தவும். காலை மாலை சாப்பிட பசியின்மை
நீங்கும்.

பித்தம் நீக்க

மருத்து 1

விளாமிச்சை வேரைக் கியாழமாகச் செய்து
சாப்பிட்டு வர பித்தம் நீங்கும். காலையில் காப்பி
சாப்பிடுவதை நிறுத்தி சுக்குக் காப்பி சாப்பிட்டு
வரலாம். நன்மையைத் தரும், பித்தம் நீங்கும்.

மருத்து 2

இஞ்சி 75 கிராம் நிறுத்து எடுத்துத் தோல்
சீவி நன்றாக அரைத்து கால் விட்டர் சுத்த நீரில்
கரைத்து, சாற்றை மட்டும் வடிகட்டி எடுக்கவும்.
அரை மணி நேரம் தெளிய வைத்து, மேலேயிருக்கும்
தெளிவை மட்டும் இறுத்து எடுக்கவும். 2 எலு
மிச்சம்பழத்தை சாறு பிழிந்து அத்துடன் சேர்த்துக்
கொள்ளவும்.

இந்த கலவையில் 150 கிராம் சீனாக்கற்கண்டு
கூட்டி அடுப்பிலேற்றி தேன் போன்ற பதத்தில்
இறக்கி சீசாவில் பத்திரப்படுத்தவும்.

வேளைக்கு ஒரு ஸ்பூன்-ஓர் அவுன்சு சுத்த
நீரில் கலந்துபருகிவர, பித்தக்கோளாறுகள் யாவும்
நீங்கும்.

மயக்கத்திற்கு

மருந்து 1

திடீரென மயக்கம் வந்தால் மிளகை அரைத்து பசும்பாவில் சேர்த்துக் கலக்கிக் கொடுக்கலாம். உலர்ந்த திராட்சையைக் கியாழமிட்டும் பருகலாம். மயக்கம் நீங்கும்.

மருந்து 2

சீந்தில் தண்டின் சாற்றைப் பசும்பாலுடன் சேர்த்துப் பருகினால், அடிக்கடி வருகிற மயக்கம் நீங்கும்.

மருந்து 3

ஏலரிசி	10 கிராம்
சீரகம்	10 ..
இஞ்சி	10 ..
அதிமதுரம்	10 ..
வில்வமர வேர்	10 ..

இவைகளைப் பொடி செய்து சிட்டிகை அளவு எடுத்து பசு வெண்ணெயில் காலை, மாலை சாப்பிட மயக்கம் நீங்கும்.

மருந்து 4

சீரகம்	22 கிராம்
எலுமிச்சம்பழம்	2

எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் சீரகத்தை அரைத்து காலையில் மட்டும் சாப்பிட, மயக்கம் நீங்கும்.

மலச்சிக்கலுக்கு

மருந்து 1

இரவில் படுக்கச் செல்லுமுன் இரண்டு பூவன் வாழைப் பழங்கள் சாப்பிட்டு பால் பருகிவர, மலச் சிக்கல் ஏற்படாது.

மருந்து 2

விதை நீக்கிய கடுக்காய்த் தூளுடன், கிராம்பை யும் சேர்த்து கியாழமாகச் செய்து, அந்தக் கியாழத்தைப் பருகிவர மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

சார்பு வலி

மருந்து 1

வெந்தயக் கீரையைக் கால் லிட்டர் நீரில் போட்டு கொதிக்க வைக்கவும். அந்தச் சாற்றுடன் தேன் கலந்து வேளைக்கு 2 அவுன்சு வீதம் தினம் மூன்று வேளை பருகிவர மூன்றே நாட்களில் குணமாகும்.

மருந்து 2

சீரகம் 15 கிராம் எடுத்து, கால் லிட்டர் நீரில் போட்டு அடுப்பிலேற்றி பாதியாக ஆனதும் இறக்கி வடிகட்டி அதில் சிறிது தேன் கூட்டிப் பருகவும். இதய வலி நீங்கும்.

மஞ்சள் காமாலை

மருந்து 1

கீழாநெல்லிச் சமூலம் அரைத்துக் கொட்டைப் பாக்களவு பாலுடன் உண்டுவர மூன்றே நாளில் குணமாகும். உப்பு, புளி நீக்கி ஆகாரம் உண்ண வேண்டும்.

மருந்து 2

பொற்றலைக் கரப்பான்	35 கிராம்
மணத்தக்காளி	35 ..
கீழாநெல்லி	35 ..
அதிமதுரம்	35 ..
சங்கம் வேர்ப்பட்டை	35 ..
சீரகம்	70 ..

இவற்றை எலுமிச்சம்பழச் சாறு விட்டு அரைத்து சுண்டைக் காயளவு பசுவின் பாலில் காலை, மாலை சாப்பிட குணமாகும். உப்பு, புளி நீக்கி ஆகாரம் உண்ண வேண்டும். இச்சா பத்தியம்.

இரத்த மூலத்திற்கு

மருந்து 1

பிரண்டை 200 கிராம் நிறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இதைச் சுத்தமான பசு நெய் விட்டு வறுத்து எடுத்து பொடி செய்து பத்திரப்படுத்தவும். இதில் 15 கிராம் எடுத்து வாயிலிட்டு சுவைத்துச் சாப்பிட்டு காய்ச்சிய பசுவின் பால் பருகவும். காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும். முழு குணமும் கிடைக்கும்.

மருந்து 2

ஆலமரத்தின் மெல்லிய விழுதையும், ஆலம் மொட்டையும் நன்றாக அரைத்து, எலுமிச்சம்பழ அளவு எடுத்து ஆழாக்கு பசுவின் பாலில் கலக்கிப் பருக, இரத்த மூலம் குணமாகும்.

மருந்து 3

காசிலிக் கீரையையும், மணத்தக்காளிக் கீரையையும் சமனளவு எடுத்து சாறு பிழிந்து ஆழாக்கு அளவு பருக குணமாகும்.

தொண்டைப் புண்பாற்றுக

மருந்து 1

மிளகு, வெல்லம், பசுநெய் ஆகிய மூன்றையும் சேர்த்து லேகியமாகக் கிளறி, நெல்லிக்காயளவு சாப்பிட்டுவர தொண்டைப் புண் குணமாகும்.

மருந்து 2

எலுமிச்சம்பழம் 2 பிழிந்து, சாறுடன் நீர் கலந்து தொண்டையில் படும்படி நன்றாகக் கொப்பளிக்கவும், குணமாகும்.

மருந்து 3

தேங்காய்ப்பால்	2 அவுன்க
மணத்தக்காளிச்சாறு	2 ..

இவற்றைக் கலக்கிப் பருகிவர குணமாகும்.

தொண்டைக் கட்டிற்கு

மருந்து 1

வசம்புத் துண்டு ஒன்றை வாயில் அடக்கிக் கொள்ள தொண்டைக் கட்டு குணமாகும்.

மருந்து 2

மணத்தக்காளிக் கீரையைப் போட்டு குடிநீர் காய்ச்சி பருகிவர தொண்டைக் கட்டு நீங்கும்.

மருந்து 3

தேங்காய்ப் பாலில் மாசிக்காயை நன்றாக உரைத்துச் சாப்பிட குணமாகும்

இரத்த சுத்திக்கு

மருந்து 1

மருதாணி இலையைக் கியாழமாகச் செய்து பாலும், சர்க்கரையும் கலந்து பருகி வந்தால் 24 நாட்களிலேயே உடல்வலிமையும், இரத்தசுத்தியும் உண்டாகும்.

மருந்து 2

வல்லாரை இலை 25 கிராம் நிறுத்தெடுத்து லிட்டர் நீரில் போட்டு லிட்டராக்கி காலையில் மட்டும் பருகிவர இரத்தம் சுத்தியாகும். நினைவு ஆற்றல் வளரும்.

இரத்தம் உண்டாக

மருந்து 1

காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு 'டம்ளர்' நல்ல தண்ணீரில் ஒரு டீஸ்பூன் சுத்த தேன் கலந்து பருகிவர இரத்தம் உண்டாகும்.

மருந்து 2

செம்பருத்திப்பூ 10

சுத்தநீர் 1 லிட்டர்

இவற்றைக் கியாழம் வைத்து லிட்டரானதும் இறக்கி வேளைக்கு 2 அவுன்சு பருக இரத்த விருத்தி உண்டாகும்.

இரத்த வாந்திக்கு

மருந்து 1

ஆலம் விதை	25 கிராம்
அரச விதை	22 ..

இரண்டையும் சுத்தமாக எடுத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். வேளைக்கு 10கிராம் வீதம் சாப்பிட்டு, காய்ச்சிய பகவின் பால் பருகவும். நான்கு வேளை சாப்பிட முழு குணமும் கிடைக்கும்.

உடல் அழகு பெற

மருந்து 1

ஆமாக்கு பகவின் பாவில் சிறிது குங்குமப்பூ போட்டு காய்ச்சி, வெது வெதுப்பான சூட்டில் இருக்கும்போது 1ஸ்பூன் தேன்விட்டுப் பருகி வரவும். 48 நாளில் உடல் தேஜஸ் பெற்று ஜோவிக்கும்.

மருந்து 2

பொன்னாங்கண்ணி கீரையைத் தனியாகவும் பருப்புடனும் சமைத்துச்சாப்பிடலாம். தொடர்ந்து உபயோகித்து வந்தால் உடலில் மினுமினுப்பு உண்டாகும். அயச் சத்து உண்டாகும், அயச் சத்து மிகுந்திருப்பதால் உடல் இரும்பாகும்.

உடலுள் காங்கைக்கு

மருந்து 1

வில்வ இலைக் கொழுந்தை வெறும் வயிற்றில் வாயில் மென்று தின்று, ஆவின் பால் பருகிவர 48 நாட்களில் உள்காங்கை நீங்கும். மேனி பளபளப்பாகும். புளி, காரம் குறைக்க வேண்டும்.

மருந்து 2

துளசி 10 கிராம் அளவு வெறும் வயிற்றில் வாயிலிட்டு மென்று தின்று, ஆவின்பால் பருகிவர உடலுள் காங்கை நீங்கும், மேனி ஜோவிக்கும்.

உடல் இளைப்பிற்கு

மருத்து 1

வெள்ளை வெங்காயத்தை நெய்யில் வறுத்து. பனங்கற்கண்டு சேர்த்து காலை, மாலை இருவேளை ஐந்து கிராம் சாப்பிட்டுப் பகல் பால் பருகவும்.

மருத்து 2

மாந்தளிர்	20 கிராம்
மாம்பழுப்பின் சுர்க்கு	20 ..
தோல் சீனிய இஞ்சி	20 ..
மாதுளம்பழத் தோல்	50 ..
வில்வவேர்	50 ..
நெற்பொரி	50 ..
சுரும்பு	50 ..

இவைகளை இடித்துக் கியாழம்போட்டு, காலை, மாலை 2 அவுன்சு வீதம் பருகிவர பசியும், ருசியும் உண்டாகும். ஆகாரச் சத்து சரீரத்தில் சேரும். உடல் இளைப்பு நீங்கும்.

உடற் பருமன் குறைய

மருத்து 1

4 அவுன்சு நீரில் ஒரு டீஸ்பூன் தேன் விட்டு பருகிவர உடல் பருமன் குறையும்.

மருத்து 2

ஆமணக்கின் வேரை நன்றாக நைய இடித்துத் தேன் கூட்டிப் பிசைந்து $\frac{1}{2}$ லிட்டர் நீரில் ஊற வைத்து (இரவு முழுவதும் ஊறினதும்) காலை யில் கசக்கிப் பிழிந்து, சக்கையைக் களைந்து பருக உடற் பருமன் குறையும்.

குதகக் கோளாறுகளுக்கு

மருத்து 1

படிகாரத்தூளை அதிகாலையில் வெறும் வயிற் றில் தூய நீரில் சேர்த்துப் பருகிவர குதகக் கோளா றுகள் நீங்கும்.

மருத்து 2

கரிய போளம்	10 கிராம்
மிளகு	10 ..
வெங்காரம்	20 ..

இவற்றைத் தனித்தனியே பொடி செய்து தேன் விட்டு உருட்டி மாத்திரையாகச் செய்து வேளைக்கு 2 மாத்திரை வீதம் நாளசரி 2 வேளை சாப்பிட குணமாகும்.

குதகம் நின்று அவதிப்பட்டால்

மருத்து 1

அன்னபேதி	20 கிராம்
கரிய போளம்	20 ..
கருவாப் பட்டைத்தூள்	10 ..

இவற்றை தேன் விட்டு அரைத்து மாத்திரை யாகச் செய்து வேளைக்கு 2 மாத்திரை 2 அவுன்சு நிலவேம்பு கியாழத்துடன் பருக குதகம் வெளியாகும். கருவுற்றவர்கள் சாப்பிடக் கூடாது.

மருத்து 2

கரிய போளம்	10 கிராம்
காயம்	10 ..

இரண்டையும் இடித்து தேன் விட்டு மாத்திரை களாகச் செய்து, வேளைக்கு 2 மாத்திரை சாப்பிட குதகம் வெளியாகி குணமாகும்.

குதகம் அதிகமானால்

சிலருக்கு வீட்டுவிலக்கு வாரக் கணக்கில் நீடித்து அவதிப்படுவார்கள். மூன்று நாள் சுலப மருந்திலே குணமாகி விடும்.

மாங்கெட்டையின் உள்ளிருக்கும் பருப்பை எடுத்து, வெய்யிலில் உலரப் போடவும். இதை இடித்துப் பொடிசெய்து பத்திரப்படுத்தவும்.

இந்தப் பொடியில் ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து, சுத்த தேன் விட்டு குழைத்துச் சாப்பிடவும். 3 நாள் 6

வேளை மருந்திலே வீட்டுவிலக்கு நீற்கும். ரத்தப் போக்கு அதிகாரியிருந்தால் நீற்கும்.

வீட்டுவிலக்குபோது வயிற்றுவலிக்

வீட்டு விலக்கு—பூய்யு நாளிலும் வீடாத வயிற்றுவலி, ரத்தம் குறைவாக அல்லது கூடுதலாகப் போதல் முதலியாவகளினால் அவதிப்பட்டால்,

நாட்டு மருந்து கடைகளில் "பிரண்டைஉப்பு" என்று கேட்டால் கிடைக்கும். இதில் 20 கிராம் வாங்கி வந்து சீசாவில் பத்திரப்படுத்தவும். இதில் 2 குண்டுமணி அளவு வெண்ணெயில் குழைத்து, தினசரி மூன்று வேளை சாப்பிட குணமாகும். வயிற்றுவலி நீங்கும்.

நோய் வராமல் உடல் கலமாக வாழ...

1. அதிகாலையிலே-சூரியோதயத்திற்கு முன் எழுந்திருக்க வேண்டும்.

2. சிறிது தூரம் நடந்து மலஜல நிவர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

3. மலச்சிக்கல் உள்ளவராயின் எழுந்தவுடன் பல் துலக்கி, தண்ணீர் அல்லது வெந்நீர் 12 அவுன்சு அளவு பருகிவிட்டு சிறிது உலாவினால் மல நிவர்த்தியாகும்.

4. பல் நன்றாகத் துலக்க வேண்டும். 'ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி': ஆகவே ஆலம் அல்லது வேலங்குச்சியினால் பல் துலக்குதல் நல்லது.

5. குளிர்ந்த நீர் அல்லது வெந்நீரில் தினந்தோறும், நிராட வேண்டும். தலையை நீக்கி நிராடக் கூடாது.

6. சுத்தமான உலர்ந்ததுணியினால் துவட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

7. சிற்றுண்டி அருந்தி தொழிலில் ஈடுபட வேண்டும்.

8. நல்ல காற்றைச் சுவாசிக்க வேண்டும். ஒருபோதும் வாயினால் சுவாசம் விடக்கூடாது. மூக்கினால் சுவாசிக்க வேண்டும்.

9. உணவருந்தும் போது பேசவே கூடாது. மெளனமாக, நன்றாக மென்று சுவைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

10. மனக்கவலைப்படக்கூடிய பேச்சுக்கூடாது. நிதானமாக உணவருந்த வேண்டும்.

11.) தினசரி உணவு வகையிலே காய்கறிகள், கீரை, பழங்கள், நெய், மோர் சேர வேண்டும்.

12. பகல் உணவைவிட இரவு உணவு குறைவாகவும், எளிய வகையாகவும் இருக்க வேண்டும்.

13. இரவில் தேவைக்குக் குறைவாகவே உண்ண வேண்டும். காலங் கடந்து அகாலத்தில் சாப்பிடக்கூடாது. அசீரணமும், கெட்ட கணவுகளும் ஏற்படும்.

14. இரவில் சாப்பிட்டதும், சற்று உலாவி விட்டுத் தூங்கப் போக வேண்டும். உணவருந்திய பிறகு வேலைகளைச் செய்யக் கூடவே கூடாது.

15. கோபமே கூடாது. கோபப்பட்டால் நரம்புத் தளர்ச்சி, இரத்த அழுத்த நோய் உண்டாகும்.

16. "மனக்கவலை"யே கூடாது. மன அமைதி வேண்டும். "நம்மால்தான் எல்லாம் நடைபெறுகிறது" என்று எண்ணினால் மனதிலே சாந்தி இராது. நினைத்தபடி நிறைவேற்றவிலையே என்ற ஏக்கமே மனக்கவலையை உண்டாக்குகிறது.

17. உப்பும், சர்க்கரையும் குறைவாக உண்ண வேண்டும். காரமும் அப்படியே குறைக்க நலமாகும். நாவுக்கு அடிமையாகவே கூடாது.

18. வாரம் இருமுறை அல்லது அவசியம் ஒருமுறை சனிக்கிழமையாவது நல்லெண்ணெய் தேய்த்து ஊறி, நீராட வேண்டும். நோய் வராது. உடலை பாதுகாக்க தைலஸ்நானம் அவசியமாகும்.

19. செருப்பின்று நடக்கவே கூடாது. நோயாளிகளின் எச்சிலை மிதிக்க நேரும். மேலும் வெய்யிலினால் ஏற்படும் உஷ்ணம் சரீரத்தில் சேராமல் தடுக்கலாம்.

20. உடலுக்கும், உள்ளத்திற்கும் நன்மை உண்டாக மாலை வேளையிலே ஒரு மைல் தூரமாவது நடக்க வேண்டும். இது ஓர் அரிய பயிற்சியாகும்.

21. பள்ளத்தில் தலை வைத்துப் படுக்கவே கூடாது. நோய் உண்டாகும்.

22. ஆண்கள் இடப் பக்கமும், பெண்கள் வலப் பக்கமும் படுத்துத் தூங்க வேண்டும். சுலபமாக உண்ட உணவு சேரணமாகும்.

23. 'தாம்பூலம்' போடுபவராவின் தினசரி மூன்று தடவைக்குமேல் போட வேண்டாம்.

24. புனை சம்பந்தப்பட்ட எவையும் உடலுக்குக் கெடுதியே; விலக்க வேண்டும். பொருத்தமற்ற புனை பிடித்தல், புகையிலை மெல்லுதல் யாவும் உடலுக்கு ஊனமானவைகளேயாகும்.

25. உண்ணுகிற ஒவ்வொரு முறையும் பல்லை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும். உடல் உறுப்புகளில் பல்லில்தான் விஷ சக்தி அதிகம்.

26. அழகல் பழங்களை அறவே விலக்கி விடவும்.

27. தினசரி ஓய்வாக இருந்து, நல்ல நூல்களைப் படிப்பதால் ஐம்புலன்களும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

28. இரவிலே குறித்த நேரத்திலே படுக்கைக்குப் போய் அமைதியாக உறங்க வேண்டும்.

29. உடலும், உள்ளமும் ஆரோக் யமாக இருக்கச் 'செயலில் சுத்தமும், சிந்தனையில் நல்ல நினைப்பும் அவசியம் தேவை.

30. உணவிவிருந்து, தாம்பத்திய உறவு வரை மிதம் வேண்டும். மாதம் இருமுறை மனைவியோடு மருவ வேண்டும். விந்துவை என்றும் பாதுகாக்க வேண்டும். "விந்து விட்டாயோ நொந்து கெட்டாயோ" என்ற பழமொழியை என்றுமே மறக்கக் கூடாது.

31. நல்ல உணவு, நல்லசிந்தனை, நல்லவர்கள் நட்பு என்றும் உடல் நலத்தைத் தருவதாகும்.

