

கரிக்கச் செய்யும். எனவே சீரண சக்தி குன்றியவன் குளிர் நீரைப் பருகலாகாது.

கண்களில் நீர் வடிதல், மண்ணீரலில் தோன்றும் நோய், கட்டி, குண்மம், பித்த பாண்டு, வயிற்றுநோய், கழிச்சல், மூல நோய், கிரஹணி, உடல் இளைத்தல், வீக்கம் இவை உள்ளவர் எந்த நீரையும் பருகலாகாது. இந்நோய் உள்ளவர்கள் தண்ணீர் பருகாமல் இருக்க முடியாவிட்டால் மருந்து கலந்த நீரைச் சிறிதளவு பருகலாம்.

நோயற்ற நிலையிலும், வெயிற்காலம், இலையுதிர்காலம் இவற்றைத் தவிர்த்து மற்ற காலங்களிலும், சிறிதளவு வெந்நீரைப் பருக வேண்டும். (36—40)

11. உண்ணும் நேரத்தில் நீர் பருகுவதின் பயன்

உண்பதற்கு முன் பருகிய நீர் சீரணக் குறைவையும் உடல் இளைப்பையும் உண்டாக்கும். புசித்த பின் பருகும் நீர் உடற் பருமனையும் சீரணப் பையின் மேற்பகுதியில் கபத்தையும் ஏற்படுத்தும்.

உணவுக்கிடையே பருகும் நீர் பருக்கவோ இளைக்கவோ செய்யாமல் உடலைச் சமநிலையில் வைக்கும். தாதுக்களின் சமநிலையை ஏற்படுத்தி உணவை எளிதில் சீரணிக்கச் செய்யும். (41—42)

12. குளிர் நீர் பருகுவதன் பயன்

குளிர் நீர் பருகுவதால், குடிவெறி, உடல் அழற்சி, மயக்கம், வாந்தி, களைப்பு, தலைசுற்றல், நாவறட்சி, உடல் எரிச்சல், பித்தம், இரத்தக் கொதிப்பு, நஞ்சு இவை நீங்கும்.

13. சுடுநீர் பருகுவதன் பயன்

இடம், பருவம், பரு, இலேசு இவற்றை ஆராய்ந்து, நான்கில் ஒரு பங்கு, மூன்று பங்கு, அரை பாகம் குறையும்படி கொதிக்கச் செய்த, நுரையில்லாத, வேகமற்ற, சுத்தமான நீர் நன்மையையளிக்கும்.

விக்கல், வயிறு உப்புதல், வாதம், கபம், நாவறட்சி, இருமல், மூச்சுத் திணறல், முற்றின ஜலதோஷம், பக்கச் சூலை, ஆம தோஷம், கொழுப்பு இவற்றிலும், அப்பொழுதே உடலைச் சுத்தி செய்த நிலையிலும் புதிய சுரத்திலும் இந்த நீர் பருகுவது நன்மை பயக்கும்.

இந்த நீர் சடராக்கினியை வளர்க்கும், சீரணிக்கவும் செய்யும். தொண்டைக்கு நன்மையளிக்கும், இலகு குணமுள்ளது. சிறு நீர்ப்பையை தூய்மைப்படுத்தும்.

கல், வெள்ளி, மண், பொன், கொம்பரக்கு இவற்றால் சூடாக்கப்பட்டதும், அல்லது கதிரவனின் கிரணங்களால் சூடாக்கப்பட்டதுமான நீரையோ, அதே நீரைக் குளிரச் செய்தோ பருகினால் மூன்று தோஷங்களும், நாவறட்சியும் நீங்கும்.

கொதிக்க வைத்து ஆறிய நீர் லகுவானது. வறட்சியற்றது, களைப்பை நீக்குவது.

பித்தமும் கபமும் சேர்ந்த நிலையிலும் ¹ஸந்திபாதத்திலும் மேற்கண்ட நீர் நலம் தரும்.

சூடாக்கி, குளிர்ச்சி செய்யப்பட்டு, ஓர் இரவு தங்கிய நீரானது நெருப்பின் இலேசான தன்மையையும், சடராக்கினியை வளர்க்கும் தன்மையையும் இழந்து விடுவதால், சீரணத்தின் இறுதியில் புளிப்புச் சுவையை அளிப்பதோடு மூவகை தோஷங்களையும் வளர்ப்பதாகவும் ஆகிறது. (43—48)

பனிக்கட்டி அல்லது பனித்துளிகள் கலந்த, குளிர்ந்த நீர் குருகுணம் உடையதாகவும், ஓடாமல் நிலையாகவும், கெட்டியாகவுமிருப்பதால் கப வாதங்களை எழுப்புகிறது. சந்திர காந்தக் கல்லில் தோன்றிய நீர், அரக்கர் முதலிய க்ரஹங்களினால் தோன்றும் தீமைகள், நஞ்சு, பித்தம், காய்ச்சல் இவற்றை நீக்கும். கண்பார்வை, மூளை, உடல் இவற்றை நிலைப்படுத்தும். மேலும், இனியதும் குளிர்ந்ததும் இலகுவானதுமாகும். (49 -50)

14. இளநீரும்—மழை நீரும்

இளநீர் வறட்சியற்றதன்மை; எண்ணெய்ப்பசை, இனிப்புச் சுவை, குளிர்ச்சி, லகு, ஆண்மை வளர்ச்சி இவற்றைக் கொண்டதாகும். நாவறட்சி, பித்தம், வாதம் இவற்றை அகற்றும், சடராக்கினியை வளர்க்கும், சிறுநீர்ப்பையை தூய்மைப்படுத்தும். மாரிக்காலத்தில் மழைநீர் உடலுக்கு மிகவும் சிறந்தது. ஆற்று நீர் மிகவும் தீமையளிக்கக் கூடியது. (51)

நீர் வகை முற்றும்.

1. ஸந்திபாதம்—வாத பித்த கபங்கள் மூன்றும் வீறு கொண்டு எழுதல்.

2. பாலின் வகை

பால் எண் வகையானது. அது பசு, எருமை, ஆடு, ஒட்டகம், தாய், செம்மறியாடு, யானை, குதிரை இவற்றினுடையவை.

1. பாலின் பொது குணங்கள்

எல்லா வகையான பாலும் பொதுவாகச் சுவையிலும் பாகத்திலும் இனிமையானது. பசையுள்ளது. ¹ஓஜஸை அளிக்கவல்லது, தாதுக்களை வளர்ப்பது, வாதம், பித்தம் இவற்றைக் குறைப்பது. ஆண்மையை வளர்ப்பது. கபத்தை அதிகரிக்கச் செய்வது. பருவானதும் குளிர்ச்சி பொருந்தியதுமாகும். (52—53)

2. பசுவின் பால்

உயிர்வாழ்வுக்கு இதமானது. முதுமையையும், நோய்களையும் நீக்கும் சிறந்த மருந்துப் பொருள். மார்பின் உட்காயம், தாதுக்களின் வலிமைக்குறைவு இவற்றிற்குச் சிறந்த மருந்து. மூளைக்கு நல்லது. உடலுக்கு நல்ல நிறத்தைக் கொடுக்கவல்லது. தாய்ப்பாலை வளர்க்கிறது. மலத்தை நெகிழ்ச் செய்கிறது. களைப்பு, தலைசுற்றல், பித்தவெறி முகக்களையின்மை ²சுவாச நோய், இருமல், நாவறட்சி, பசி, நாட்பட்ட சுரம், நீர்ச்சருக்கு, இரத்தபித்தம் என்ற நோய்களைப் போக்க வல்லது. (54—55)

3. எருமைப் பால்

சடராக்கி அதிகமுள்ளவன், தூக்கமில்லாதவன் இவர்களுக்கு நன்மை பயக்கக் கூடியது. குரு குணமும் குளிர்ச்சியான வீர்யமும் உடையது. (56)

4. வெள்ளாட்டுப் பால்

வெள்ளாடுகள் நீரைச் சிறிதளவே பருகுவதாலும், அதிகம் ஓடியாடித் திரிவதாலும், காரமும் கைப்புமுள்ள பச்சிலைகளை உண்பதாலும் அவற்றின் பால் லகு குணமுடையதாகும். இது எலும்புருக்கி நோய், காய்ச்சல், சுவாசம், இரத்த பித்தம், அதிசாரம் என்ற கழிச்சல் நோய்களையும் போக்கும். (57)

1. ஓஜஸ் என்பது ஏழுதாதுக்களின் ஸாரம். அல்லது உடலுக்கு வலிமையையும் காந்தியையும் அளிக்க வல்லது.
2. சுவாஸநோய்—மூச்சுத்திணறல்.

5. ஒட்டகப் பால்

சிறிதளவு வறட்சியைக் கொடுக்கும், உஷ்ண வீர்யமுள்ளது. உப்புச் சுவையுடன் கூடியது. சடராக்னியை வளர்ப்பதும் லகு குணமுள்ளதுமாகும். வாதம், கபம், வயிற்று உப்புசம், கிருமி நோய், உடல் வீக்கம், பெருவயிறு, மூலநோய் இவற்றிற்கு மிகவும் சிறந்தது. (58)

6. தாய்ப் பால்

¹தர்ப்பணம் ²ஆச்சோதனம், ³நஸ்யம் என்ற முறைகளால் வாதம், பித்தம், இரத்த நோய், அடிபடுதல் முதலியவற்றால் ஏற்படும் காயம், கண்ணோய் ஆகியவற்றை அகற்றும். (59)

7. செம்மறியாட்டுப் பால்

உஷ்ண வீர்யமுள்ளது. இதயத்திற்கு ஒவ்வாதது. வாத நோயைக் கண்டிப்பது. விக்கல், சுவாசம், பித்தம், கபம் இவற்றை உண்டாக்குவது.

8. யானைப் பால்

அதிக வன்மையைக் கொடுக்கும்.

(60)

1. தர்ப்பணம்—கண்களுக்கு உண்டாகும் சில கோளாறு களைப்போக்கி அவற்றிற்கு வேண்டிய வன்மையைக் கொடுத்து திருப்தி உண்டாக்கும் முறை. யவம் என்னும் அரிசி, அல்லது உளுந்தினுடைய மாவை நீரில் பிசைந்து கண்களைச் சுற்றி இரண்டு அங்குலம் உயரமுள்ள சுவர் வைத்து அந்தப் பாத்தியில் நெய், தாய்ப்பால் மூலிகைச் சாறுகள், மூலிகை களால் தயாரித்த நெய், எண்ணெய் முதலியவற்றை நிரப்பி தேவையான நேரம் வைத்திருந்து செய்யும் சிகிச்சை முறை.
2. ஆச்சோதனம்—கண்களைத் திறந்து மருந்தை இரண்டு அங்குல உயரத்திலிருந்து துளித் துளியாக ஊற்றுவது.
3. நஸ்யம்—மூக்கின் வழியாகச் செலுத்தப்படும் மருந்து, மூலிகைச் சாறுகள், நெய், தாய்ப்பால் போன்றவை களால் செய்யப்படும் மருத்துவம்.

9. ஒற்றைக் குளம்புள்ள பிராணிகளுடைய பால்

லகு குணமுள்ளது. உஷ்ண வீர்யம் பெற்றது. உடலுறுப்புக் களில் உள்ள வாதத்தை அகற்றுவது. சிறிதளவு புளிப்பும், உப்பும் கலந்த சுவையுடையது. உடலில் திமிரைத் தோற்றுவிக்கும்.

10. காய்ச்சிய, காய்ச்சாத பால்

தாய்ப் பாலை நேரிடையாகவே அருந்துவது சிறந்ததாகும். தாய்ப்பாலைத் தவிர, மற்ற மேற்கண்ட பிராணிகளின் பச்சைப் பால் கபத்தை வளர்க்கக் கூடியது. குரு குணமுள்ளது.

சிறிதளவு காய்ச்சிய பால், அதற்கு நேர்மாறான (லகு) குணமுடையது. அதிகம் காய்ச்சிய பால் குரு குணமுள்ளது.

கறந்த, சூட்டுடன் உள்ள பால் அமுதத்திற்கு ஒப்பாகும்.
(61—62)

11. பாலின் குரு, லகு நிலைகள்

புளிப்புச் சுவையுள்ள பொருட்கள், எள், தேங்காய், கடலை இவற்றின் பிண்ணாக்கு, இவற்றைத் தின்னும் பிராணிகளுடைய பால் அதிக குரு குணமுள்ளதாய் கபத்தை உண்டாக்க வல்லது.

ஓரே இடத்தில் கட்டியிருப்பதன் காரணமாக மாலைப் பாலைக் காட்டிலும் காலைப்பால் குரு குணமுள்ளதாக இருக்கும். அதேபோல் நடமாடும் பிராணிகளின் பால் இலகு குணம்கொண்டிருக்கும். அவ்வாறே பெரிய உடல் உடைய பிராணிகளைக் காட்டிலும் குறுகிய உடல் உள்ள பிராணிகளின் பால் லகு குணமுள்ளது. இந்த முறையை இறைச்சிகளின் குரு, லகு குணங்களை அறியவும் பயன்படுத்தலாம்.
(63—64)

12. தயிரின் குணங்கள்

இயற்கையாகவும், சேரணித்த பின்பும் புளிப்புச் சுவை கொண்டது. மலத்தைக் கட்டும். ¹குரு குணமும், உஷ்ண வீர்யமும் கொண்டது. வாதத்தைப் போக்கும். கொழுப்பு, விந்து, மலம், கபம், இரத்த பித்தம், சடராக்கி, வீக்கம் இவற்றை உண்டு பண்ணும். சுவையூட்ட வல்லது. சுவையிழந்த நாவிற்கு சுவையளிக்கும். குளிர், முறைக்காய்ச்சல், நாட்பட்ட ஜலதோஷம், நீர்ச்சருக்கு இவைகளுக்குச் சிறந்தது. கிரஹணி என்னும் நோய்

1. குரு—விரைவில் சேரணிக்காதது