எளிதான இலை மருத்துவம்

பாபநாசம் குறள்பித்தன்

தென்றல் நிலையம்
12 பி, மேலசன்னதி
சிதம்பரம்-608001.

நூல் விவர அட்டவணை

நூல் தலைப்பு	எளிதான இலை மருத்துவம்
நூலாசிரியர்	பாபநாசம் குறள்பித்தன்
தென்றல் வெளியீட்டு எண்	68
பொருள்	மருத்துவம்
பதிப்பாண்டு	முதல்பதிப்பு, ஆகஸ்ட், 2005
தாள்	11.6 கிலோ
நூலின் அளவு	கிரவுன்
பக்கங்கள்	64 பக்கங்கள்
விலை	: ரூ. **15.00**

கிடைக்குமிடம் :

மணிவாசகர் நூலகம்

12-B, மேல சன்னதி, சிதம்பரம்- 608001. ✆:230069

31, சிங்கர் தெரு, பாரிமுனை, சென்னை-600108. ✆:25361039

5, சிங்காரவேலு தெரு, தி. நகர், சென்னை-600017. ✆:24357832

110, வடக்கு ஆவணி மூல வீதி, மதுரை-625001. ✆:2622853

15, ராஜ வீதி, கோயமுத்தூர்-641001. ✆:2397155

28, நந்தி கோயில் தெரு, திருச்சி-620002. ✆:2706450

அச்சிட்டோர் : மணிவாசகர் ஆப்செட் பிரிண்டர்ஸ், சென்னை – 600 021

தொலைபேசி : 25954528

வாழ்த்துரை

J.P. சித்த வைத்திய சாலை,
T.S.L.காம்ப்ளக்ஸ்,
நெ.1 கன்னியப்பா தெரு
(நெற்குன்றம் பாதை),
100 அடி ரோடு, வடபழனி,
சென்னை-26.
போன்: 044 - 23621955.

சித்த மருத்துவத்திலகம்
N.குழந்தைவேலு, R.M.P.,

திரு.பாபநாசம் குறள்பித்தன் அவர்களை 'தாய்' வார இதழில் துணையாசிரியராக இருந்தபோதே அவரது பெயரை அறிந்தவன் நான்.

தற்போது நேரில் கண்டு பழகிவரும் வாய்ப்பு கிடைத்து பழகி வருகிறேன்.

அவர் ஒரு சிறந்த பத்திரிகையாளர் மட்டுமல்ல, நல்ல கவிஞர் என்பதை அவரது சிந்தனையில் விளைந்த 'அன்பில் ஆலயம் அன்னை தெரசா' என்ற கவிதை காவியத்தையும், 'சுனாமியின் பசி' என்ற அவரது சிறுகதை நூலையும் படித்தபோது நல்ல எழுத்தாளர் என்பதையும் அறிந்த நான் - 'நலம் தரும் கீரைகள்' என்ற இவரது சித்த மருத்துவ நூலைப் படித்ததும் - இவர் ஒரு 'பல்துறை வித்தகர்' என்பதை அறிந்து மகிழ்ந்தேன்.

தற்போது, 'எளிதான இலை மருத்துவம்' என்ற இவரது நூலைப் படித்து பெரிதும் வியந்து போனேன்...

அந்த வகையிலே இவரது பணியை மிகுந்து பாராட்டுகிறேன்.

இப்படிப் பாராட்ட எனக்கு என்ன தகுதி இருக்கிறது...?

இருக்கிறது!

உலக அளவில் மக்களில் பலர் குடி, போதை, புகை பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி தங்களைத் தாங்களே புதைகுழியில் மாய்த்துக் கொள்கிறார்கள். அவர்களை போதையின் புதைகுழியில் இருந்து மீட்க எண்ணியும், அவர்களின் மனைவி, மக்களின், உறவினர்களின் நலன் கருதியும் 15 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே, முதன்முதலாக பல்வேறு மலைகளுக்குச் சென்று நிறைய மூலிகைகளை ஆய்வு செய்து, குடிப்பழக்கத்தை மறக்க, சித்த மருத்துவத்தில் மருந்து கண்டுபிடித்தது எங்கள் J.P.நிறுவனம்தான் என்று சொல்லிக் கொள்வதில் பெருமை யடைகிறேன்.

இந்த மருத்துவத்தில் சில குடியர்கள் நேரிடையாக வந்து மருந்து சாப்பிட ஒத்துழைக்க மறுத்ததால், குடிப்பவர்களுக்கே தெரியாமல் மருந்து கொடுக்கும் முறையையும் கண்டுபிடித்து, கொடுத்து வருவதின் மூலம் பல்லாயிரம் பேர் குடியை மறந்து நல்ல குடிமகனாக சமூகத்தில் உயர்ந்த நிலையில் - புது மனிதராக நலமோடும், வளமோடும் உலா வருவதைப் பார்க்கும்போது, எங்கள் நிறுவனத்திற்கு ஏற்படுகின்ற மனநிறைவை வார்த்தைகளால் விவரிக்க இயலாது.

பரம்பரை சித்த மருத்துவத்தில் ஈடுபட்டுள்ள நான், பல்வேறு நோய்களுக்கும் மருந்து கொடுத்து வருகிறேன்.

இப்படி சித்த மருத்துவத்தால் சாதனை செய்த நான், திரு.பாபநாசம் குறள்பித்தன் எழுதியுள்ள 'எளிதான இலை மருத்துவம்' நூலை பெரிதும் போற்றிப் பாராட்டுவது சிறப்பாகும் என்றே எண்ணுகிறேன். நன்றி!

★★★

பதிப்புரை

தமிழ் வாசகர்களுக்கு நன்கு அறிமுகமானவர் பாபநாசம் குறள்பித்தன்.

இவர் பல்வேறு துறைசார்ந்த நூல்களை நாளும் பொழுதும் எழுதிக்கொண்டு இருப்பவர்.

நமக்கு வெறும் செடி, கொடி, மரங்களாகத் தெரிகின்ற இயற்கையின் சீதனங்கள் நம் சித்தர்களுக்கு - முன்னோர்களுக்கு அருமருந்தாக தெரிந்திருக்கின்றது என்பதை இந்நூல் நமக்குத் தெளிவு படுத்துகிறது.

வல்லாரை இலை எல்லோரையும் வாழவைக்கும்; உடல் வீக்கங்களை வேப்பிலை விரட்டும்; வில்வ இலை ஆஸ்துமாவை விலக்கி நிற்கும்; உத்தாமணி இலை உடல் வலிமையை வழித்துப் போடும்; எலுமிச்சை இலை பித்தத்தைப் புரட்டிப் போடும்; எருக்கன் இலை ஆறாதப் புண்ணை ஆற்றிப் போடும் - என்பதையெல்லாம் இந்நூலின் தலைப்பைப் போலவே மிக மிக எளிதாக இந்நூலை எழுத்தாளரும் கவிஞருமான பாபநாசம் குறள்பித்தன் எழுதித் தொகுத்திருக்கிறார்.

இனியாவது இலைகளின் ஆற்றலை உணர்வோம். அதன் துணையோடு நல்வாழ்வைப் பெறுவோம். நன்றி!

அன்புடன்,
ச.மெ.மீனாட்சி சோமசுந்தரம்
பதிப்பாளர்.

என்னுரையாக...

இவ்வுலகில் செடி, கொடி, மரங்கள் உயிர் வாழவில்லை என்றால், நாம் உயிர் வாழ்தல் இயலாத ஒன்றாகும்.

நாம் இல்லை என்றால் பயிர்கள் உயிர் வாழும். ஆனால் அவைகள் இல்லாது போனால் நாம் இல்லாது போய்விடுவோம் என்பதுவே உண்மையாகும்.

ஆகவே செடி, கொடி, மரங்களை உயிராய் போற்றுவோம்.

அவைகள் நமக்கு பூவாக, காயாக, கனியாக எந்தவித பயனும் கருதாமல் உதவுகின்றன.

நாம் அவைகளுக்கு என்ன செய்கிறோம்? அவைகளை அழிப்பதிலேயே கருத்தாக இருக்கிறோம்! அவைகளுக்கு சிறிது நீர் விட்டால் என்ன...? இனியாவது செய்வோமா...?

எளிதான இவைகள் நம் நலனை எந்தெந்த வகையிலே துணை நின்று காக்கின்றன என்பதை இந்நூலைப் படித்தாலே போதும் - உணரலாம்.

இலைதானே என்று யாரும் இனி இளப்பமாக எண்ண வேண்டாம் என்பதே என் எண்ணம்.

இலைகளின் மகத்துவத்திற்கு ஒரே ஒரு உதாரணத்தை இங்கே குறிப்பிட விரும்புகிறேன்.

உலகிலுள்ள எண்ணற்ற இலைகளில் ஒன்று பாகல் இலை.

இந்த ஒரு இலையில் மட்டும் மனிதர்களுக்கு வரும் பல்வேறு நோய்களில் 63 விஷங்களை முறித்துப்போடும் ஆற்றலுண்டு என்பதை அறியும்போது வியப்பாக இருக்கிறது.

என் எழுத்தின் மீது மாறாத நம்பிக்கைக் கொண்டு, இந்நூலை வெளியிட்டுச் சிறப்பித்துள்ள திருமிகு.ச.மெ.மீனாட்சி சோமசுந்தரம், எம்.காம்., டி.சி.எல். அவர்களுக்கும், பாசமுள்ள பதிப்பக மேலாளர் திரு.இரா.குருமூர்த்தி அவர்களுக்கும் என் நெஞ்சார்ந்த நன்றி கலந்த வணக்கம்.

இந்நூலிற்கு சிறந்ததொரு வாழ்த்துரையை வழங்கியுள்ள சித்த மருத்துவத்திலகம் மருத்துவர் N.குழந்தைவேலு, R.M.P., அவர்களுக்கு என் நன்றியும் வணக்கமும் உரித்தாகுக.

எப்போதும்போல் என் எழுத்திற்கும், இதயத்திற்கும் துணை நிற்கின்ற உயிர்த் துணைவியார் நீலா கண்ணன் அவர்களுக்கு என் நன்றியும் - வணக்கமும்.

நட்புடன்
குறள்பித்தன்

பாபநாசம் குறள்பித்தன்,
16/52, பக்தவத்சலம் காலனி முதல் தெரு,
வடபழனி, சென்னை - 600 026, தொலைபேசி: 24814746 பிபி.

உள்ளே...

		பக்கம்
★	வல்லாரை இலை	9
★	வேப்பிலை	11
★	நாயுருவி இலை	13
★	நொச்சி இலை	14
★	ஆமணக்கு இலை	15
★	ஆடுதோடா இலை	16
★	வில்வ இலை	18
★	ஆடு தீண்டாப்பாளை இலை	19
★	இலந்தை இலை	20
★	உத்தாமணி இலை	21
★	எலுமிச்சை இலை	22
★	எருக்கன் இலை	23
★	சாம்பிராணி இலை	25
★	தும்பை இலை	25
★	ஊமத்தை இலை	26
★	கரிசலாங்கண்ணி இலை	28
★	கற்றாழை	30
★	குப்பைமேனி இலை	32
★	கீழாநெல்லி இலை	34
★	அருகம்புல்	36
★	நந்தியாவட்டை இலை	37
★	ஓரிதழ் தாமரை இலை	38
★	கண்டங்கத்திரி இலை	38

★	அவரை இலை	39
★	கொய்யா இலை	39
★	கோவை இலை	40
★	சிறுகுறிஞ்சான் இலை	42
★	துளசி இலை	43
★	தூதுவளை இலை	45
★	திருநீற்றுப் பச்சிலை	46
★	இலைக் கள்ளி	47
★	புளியாரை இலை	48
★	தொட்டாற் சுருங்கி இலை	49
★	மருதோன்றி இலை	50
★	மாவிலை	51
★	பாகல் இலை	52
★	நெருஞ்சில் இலை	53
★	பவளமல்லி (பாரிஜாதம்) இலை	54
★	கருஞ்செம்பை.இலை	55
★	முட்காவேளை இலை	56
★	அம்மான் பச்சரிசி இலை	57
★	சர்ப்பகந்தி இலை	58
★	காணாம் வாழை இலை	59
★	அருநெல்லி இலை	60
★	அரிவாள் மூக்கு இலை	62

வல்லாரை இலை

வல்லாரை, எல்லோரையும் வல்லவராய் வாழ வைக்கும் இலையாகும்.

நினைவாற்றலை நீள வளர்ப்பதில் நிகரற்ற ஆற்றல் பெற்ற அற்புத இலை வல்லாரை.

சதுப்பு நிலங்களில் தாராளமாய் வளர்கின்ற ஒற்றை இலைத் தாவரம் இது.

முலைக்கீரையைப் போலவே, அரைக்கீரையைப் போலவே இதை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் நல்லதல்ல. வாரம் இருமுறை போதுமானது.

வல்லாரை இலையின் முழு சக்தியையும் நாம் பெற வேண்டுமெனில், இவ்விலையை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும்போது புளியைச் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் கூடாது.

மூளை திசுக்கள் ஒருவருக்கு நன்கு வளர்ச்சி பெற வேண்டுமானால், வல்லாரை இலையை பாசிப் பருப்போடு, நெய்யும் சேர்த்து உண்டு வந்தால் போதும்.

மஞ்சளாகவும், கடுகடுப்போடும் சிறுநீர் கழிப்பவர்களும், மேனி எரிச்சல் கொண்டவர்களும் இவ்விலையை துவரம்பருப்பு, வெங்காயம், சீரகம் சேர்த்து சமைப்பதோடு,. மிளகையும் சேர்த்து குழம்பு வைத்து சேர்த்துக் கொண்டால், மேற்கூறிய நோய்கள் நீங்கும்.

ஆறாத புண் ஆற வேண்டுமானால், வல்லாரை இலையை அரைத்து புண் மீது கட்ட, நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

பெரும்பாலும் பெண்களுக்கு பெரும்பாடு நோய் வரும். அவ்வேளையில், வல்லாரை இலையையும், உத்தாமணி இலையையும் சம அளவில் சேர்த்து, நன்கு உலர்த்தி தூளாக்கி, ஒரு ஸ்பூன் சுடுநீரில் கலந்து நான்கு நாட்கள் காலை வேளையில் அருந்தினால் போதும், பெரும்பாடு ஓடும்.

வாதம், வாய்வு, விரை வீக்கம், யானைக்கால், தொழுநோய், நெரிக்கட்டுதல், கண்டமாலை, மேக ரணம், பைத்திய ரோகம், படை, சூதகக்கட்டு, நினைவாற்றல் இல்லாமை, மாதவிடாய் கோளாறு போன்ற பல்வேறு நோய்களில் இருந்து நம்மைக் காக்கின்ற ஆற்றல் கொண்டது, வல்லாரை இலை.

சிக்கல்களில் பெரிய சிக்கல் மலச்சிக்கல். இச்சிக்கலில் இருந்து ஒருவர் விடுபட வேண்டுமானால், வல்லாரை இலைகளை பறித்து வந்து சுத்தம் பார்த்து, இட்லியை அவிப்பது போல் அவித்து, பின் அதை நிழலில் காய வைத்து, பால் பனங்கற்கண்டோடு வாரம் ஒரு நாள் சாப்பிட்டு வந்தால், உங்கள் 'சிக்கல்' தீரும்.

தொழுநோய் ஒருவரை விட்டு தொலைந்து போக வேண்டுமானால், பரங்கித் தூளையும், வல்லாரை இலைப் பொடியையும் சம அளவில் கலந்து காலை, மாலை, இரவு என்று மூன்று வேளையும் வெறும் வயிற்றில் வெண்ணெயுடன் சேர்த்து நாற்பது நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால், தொழுநோய் தொலைந்து போகும்.

●●●

வேப்பிலை

கருவேம்பு, மலை வேம்பு, சர்க்கரை வேம்பு என்று சில வகை வேம்புகள் உண்டு.

வேம்பு, மனிதர்களுக்குச் செய்துவரும் பயன்பாடுகள் மிகுதியாகும்.

வேப்பமரத்தின் எல்லாப் பாகமும் மருத்துவ குணம் கொண்டதாகும். அம்மரத்தின் மீது பட்ட காற்றுகூட மருத்துவ குணம் கொண்டதாக இருப்பதால்தான், நம் முன்னோர்கள், அம்மரத்தை வீட்டைச் சுற்றி வளர்த்து வந்தார்கள்.

இதன் இலை கசப்புத் தன்மை கொண்டதால், இது கிருமி நாசினியாகப் பயன்படுகிறது.

அதனால், நச்சுக் காய்ச்சல், அம்மை, வயிற்றுப்புழு, மாந்தம், சொறி சிரங்கு போன்ற நோய்களை விரைந்து விலக்குகிறது.

மேலும், பித்த நீரை பிரிப்பதிலும், காமாலையைப் போக்குவதிலும், அறிவுத் தெளிவின்மையை அகற்று வதிலும் சிறந்து விளங்குகிறது.

கர்ப்ப கோளாறுகளையும், உடலில் ஏற்படுகிற கட்டிகளையும் போக்குகின்ற ஆற்றல் இதன் இலை களுக்கு உண்டு.

வீக்கம், நீண்ட நாள் புண், கரப்பான், சொறி, சிரங்கு, உடல் எரிச்சல் போன்ற நோய்களுக்கு இவ்

விலையைப் பறித்து வந்து சுத்தம் பார்த்து அரைத்துப் பூச, நோய்கள் அகலும்.

நல்ல தூக்கம் இன்றி தவிப்பவர்கள் வேம்பு இலையை நன்கு அரைத்து அதன் சாற்றை எடுத்து, எலுமிச்சைச் சாற்றோடு தேவையான அளவில் பருகி வந்தால் போதும், நிம்மதியாகத் தூங்கலாம்.

உடலில் ஏற்பட்ட காயங்களுக்கு, இவ்விலையின் தளிரோடு சிறிது மஞ்சளையும் சேர்த்து அரைத்து காயம் பட்ட இடத்தின்மீது பூச, விரைவில் ஆறிப் போகும்.

கண்ணில் ஏற்படும் படலம், மறைப்பு, காமாலை, மாலைக்கண் நோய்களிலிருந்து ஒருவர் விடுபட வேண்டுமானால், வேப்பங்கொழுந்தோடு சிறிது ஓமத்தையும், உப்பையும் சேர்த்து மை போல் அரைத்து சில நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர, மேற்சொன்ன எல்லா நோய்களும் இல்லாமல் போகும்.

இதன் இலையில் குடிநீர் தயார் செய்து புண்களைக் கழுவவும், ஒற்றடம் கொடுக்கவும் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

●●●

நாயுருவி இலை

எல்லாக் காலங்களிலும், எல்லா நிலங்களிலும் வளரக்கூடிய பயிர் இது.

நோய்காணா நாய்க்கடிக்கு நாயுருவி இலையை சேகரித்து, அத்தோடு சிறிது மிளகையும் சேர்த்து அரைத்து உள்ளுக்குள் கொடுத்து வந்தால் நாய்க்கடியின் விஷக்கடி இறங்கிப் போகும். மருந்து உட்கொள்ளும் நாளில் பத்தியம் மேற்கொள்ளத் தவறக் கூடாது.

வாய்ப்புண், குடல் புண்கள் நீங்க வேண்டுமானால், சம அளவில் நாயுருவி இலையையும், மணத்தக்காளி இலையையும் எடுத்து நன்கு அரைத்து சிறிய அளவில் உருட்டி, உலர்த்தி ஒரு பாட்டிலில் சேகரித்து வைத்துக் கொண்டு காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒன்றும், இரவுச் சாப்பாட்டிற்குப் பின் ஒன்றுமாக சாப்பிட்டு வந்தால் நோய்கள் அகலும்.

வெட்டுப் புண்ணிலும், அடிப்பட்ட புண்ணிலும் சீழ் பிடிக்காமல் காத்துக் கொள்ள வேண்டுமானால் இவ்விலையையும், சிறிது வெங்காயத்தையும் சேர்த்து இடித்து சாற்றோடு அவற்றை புண்கள் மீது கட்டி வந்தால் நோய் தீரும்.

பெண்களின் உதிரச் சிக்கலுக்கு நாயுருவி நல்ல மருந்தாகும். இச்செடியின் வேரை சுத்தப்படுத்தி அதை பின் நெருப்பிலிட்டு சாம்பலாக்கி, அதை திரிகடுகு அளவில் தேனில் குழைத்து கொடுத்துவர நோய் நீங்கும்.

●●●

நொச்சி இலை

நொச்சி ஒரு கிருமி நாசினி. அதனால்தான் சிறிய விஷப் பூச்சிகள் இதன் வாடை கண்டால் ஓடிவிடுகின்றன.

கொசுத் தொல்லையில் இருந்து விடுபட வேண்டுமானால், இதன் இலைகளை வீட்டில் வைத்தால் போதும். கொசுக்கள் உள்ளே நுழையாது.

உடல் வலியும், கைகால் குத்தலும் குணம் பெற வேண்டுமானால், நொச்சி இலையையும், தாழை இலையையும் சம அளவிலே சேகரித்து தூய்மை செய்து, புதிய மண் பானையில் போட்டுக் காய்ச்சி நீர் சூடானதும் அந்நீரில் குளித்து வந்தால் குணம் கிட்டும்.

மாந்தம் கொண்ட குழந்தைகளுக்கு, நொச்சி இலை, பொடுதலை இலை, நுனா இலையையும் சம அளவில் எடுத்து குடிநீர் செய்து, குழந்தைக்குக் கொடுத்தால், குழந்தை மாந்த நோயிலிருந்து விடுபடும்.

உடல் வலி, குழந்தை பெற்ற எல்லா தாய்மார்களுக்கும் இருந்து துன்பம் கொடுக்கும் அந்த வேளையில், நொச்சியிலைகளைப் பறித்துப்போட்டு தண்ணீரைச் சூடாக்கி குளித்து வந்தால் வலி நீங்கி தாய்மார்கள் இருக்கலாம்.

மேலும், உடல் சூட்டை தணிக்கவும், உடல் வன்மையைப் பெருக்கவும் இவ்விலையை வெல்லம் சேர்த்துக் காய்ச்சி அந்நீரைக் குடித்து வந்தால் நலன் கிட்டும்.

●●●

ஆமணக்கு இலை

ஆமணக்கில், சிற்றாமணக்கு, பேராமணக்கு, செவ்வாமணக்கு என்று மூவகையுண்டு.

சிற்றாமணக்கு, இந்தியா முழுதும் உள்ளது. இதன் எல்லா உறுப்புகளும் மருத்துவ குணம் கொண்டது.

செவ்வாமணக்கும் எங்கும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடியதே. இவ்வாமணக்கின் இலை, வேர், விதை மிகுந்த மருத்துவ குணம் கொண்டவை.

பேராமணக்கை தோட்டங்களில் பயிரிடுவார்கள். இதன் வித்திலிருந்து எண்ணெய் எடுப்பார்கள். பலவித நோய்களைப் போக்கும் இது.

சிற்றாமணக்கை குடிநீராகச் செய்தும், இதன் ரசத்தை உள்ளுக்குள் கொடுத்தும் இதன் இலையை இட்டுக் காய்ச்சிய நீரில் ஒற்றடமிடவும், இவ்விலையை அரைத்து பற்று போடவும், இலையை இதமான சூட்டில் வதக்கி மார்பில் கட்டவும் பால் பெருகும், பெண்களுக்கு.

கீழா நெல்லி இலையைக் கொஞ்சமும், சிற்றா மணக்கு இலையை கொஞ்சமும் எடுத்து, இரண்டையும் அரைத்து எலுமிச்சையளவில் மூன்று நாளைக்கு அதிகாலை பொழுதில் உண்டு, நான்காவது நாள் மூன்று நான்கு முறை பேதி ஆகும் அளவில் கொடுத்து வந்தால், காமாலை காணாமல் போய்விடும்.

சூதகக்கட்டும், மலக்கட்டும், அடிவயிற்றுவலியும் உள்ள காலங்களில், சிற்றாமணக்கின் எண்ணெயை அடிவயிற்றின் மீது தேய்த்து, அதன் மேல் சிற்றாமணக்கு இலையை பக்குவமாக வதக்கிப்போட, நோய் குணம் பெறும்.

ஆடுதோடா இலை

ஆடு தோடா இலையையும் வேரையும் சம அளவில் சேர்த்து, அத்தோடு போதுமான அளவில் மிளகையும் சேர்த்து, ஊறல் குடிநீர் செய்து கொடுத்து வந்தால் ஈளை, இருமல், சுரம், இரைப்பு, வயிற்று உப்பிசம் போன்ற நோய்கள் நீங்கும்.

குருதியழல், சுரம், இருமல், இளைப்பு போன்ற நோய்கள் நீங்க வேண்டுமானால் இதன் இலையில் குடி நீர் செய்து, அத்தோடு போதுமான தேனையும் சேர்த்து உண்டு வந்தால் நோய் குணம் பெறும்.

கண்ணில் நோய் வந்த வேளைகளில் இந்த ஆடுதோடா பூவைச் சிறிது வதக்கி, இரு கண்களின் மீதும், தூய்மையான துணியால் கட்டி வர, நோய் குணம் பெறும்.

கழுத்துவலி நீங்க வேண்டுமானால் இதன் இலையை பதமாகத் தேங்காய் எண்ணெயில் வதக்கி ஒற்றடம் கொடுக்க குணமாகும்.

இரத்தக் கழிச்சல், சீதமும் இரத்தமும் சேர்ந்த கழிச்சல் நிற்க வேண்டுமானால் ஆடுதோடா இலையின் தனிச்சாற்றால் போகும்.

அடிபட்ட வீக்கம், சூலை, கீல் பிடிப்பு முதலிய நோய்களுக்கு, இலைக்கு ஏற்ப எட்டு பங்கு தண்ணீர் சேர்த்து, அந்நீர் எட்டில் ஒன்றாகச் சுறுங்க, வடிகட்டிய

நீரை நல்ல துணியில் நனைத்து ஒற்றடம் கொடுக்க வலி நீங்கி குணம் கிட்டும்.

ஆடுதோடா இலையையும், சங்கு இலையையும் சம அளவில் 40 கிராம் சுத்தப்படுத்தி அவற்றை அரைத்து அரை லிட்டர் நீரில் கலந்து அதைப் பாதியாகச் சுண்டக் காய்ச்சி காலை, மாலை இருவேளையும் அருந்தி வந்தால் ஊறல், மேகப்படை போன்ற நோய்கள் மறையும்.

புதிய ஒரு மண் சட்டியில், தேவையான சுத்தமான இலையைப் பறித்து வந்து தூய்மை செய்து, அதில் போட்டு இரண்டு குவளை நீர் விட்டு சரிபாதியாகச் சுண்டக் காய்ச்சி கசாயமாக்கி, ஒரு நாளைக்கு இருவேளை காலை, மாலை உள்ளுக்குள் கொடுத்து வந்தால் எல்லா வித நோய்களும் நீங்கும்.

●●●

வில்வ இலை

ஆஸ்துமா, கபம் போன்ற நோய்கள் எளிதில் இல்லாமல் போக, வில்வ இலையை நிழலில் காய வைத்து அதைத் தூளாக்கி தினமும் ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிட்டால் நோய்கள் விலகும்.

வில்வ மரத்தின் அனைத்து பாகமும் மருத்துவ குணம் நிறைந்ததாகும்.

வில்வ இலையைப் பறித்து வந்து சுத்தம் பார்த்து சுடுநீரில் வேகவைத்து - பின் பதமான சூட்டில் குளித்து வந்தால் மேனி மினுமினுப்பாக மாறும்.

வில்வ இலையை அரைத்து சிறுசிறு மாத்திரை களாக உருட்டி நிழலில் காயவைத்து, பாதுகாத்து வைத்துக் கொண்டு, காலை, மாலை இருவேளையும் வேளைக்கு இரண்டு மாத்திரைகள் வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் மேகநோய்கள் மறைந்துபோகும்.

இதன் இலையை நிழலில் காயவைத்து இடித்து தூளாக்கி அதை குளிக்கும்போது உடலில் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் தோல் நோய்கள் குணமாகும்.

அடி வயிற்றில் குத்தல் வந்து அவதிப்படுபவர்கள், வில்வ இலை சூரணத்தை அரைத் தேக்கரண்டி எடுத்து வெண்ணெயில் சேர்த்து குழப்பி காலை மாலை சாப்பிட்டு வர நல்ல குணம் கிட்டும்.

●●●

ஆடு தீண்டாப்பாளை

ஆடு தின்னாப்பாளை, ஆடு தொடாப்பாளை என்று இதை வேறு பெயர்களாலும் அழைப்பர்.

இதன் இலையைப் பறித்து வந்து சுத்தம் பார்த்து இரண்டு குவளை நீர் விட்டு நன்கு காய்ச்சி எடுத்து, வடி கட்டி காலை மாலை பருகி வந்தால், உடல் வலிமையும், பொலிவும் பெறும். மேலும் விந்து இறுகும். கரப்பான், தோல்நோய் போன்ற நோய்களும் குணம் பெறும்.

கால் பலம் எடையுள்ள இதன் இலையை, கால்படி கொதி நீரில் இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து வடிகட்டி 15 மில்லி முதல் 30 மில்லி வீதம் அருந்தக் கொடுக்க கிரந்தி, கணச்சூடு, கரப்பான் போன்ற நோய்கள் நீங்குவதோடு, முடி கொட்டுதலும் நின்றுபோகும்.

இவ்விலையால் வாதநோய், கரப்பான், கரும்படை, குடற்புழு, சிலந்தியின் நஞ்சுகள், தடித்த படை போன்ற நோய்களும் போகும்.

பூப்பெய்யாமல் நீண்ட நாள் உள்ள பெண்களுக்கு இவ்விலையின் கசாயத்தை அருந்தக் கொடுக்க, அவர்கள் விரைவில் பூப்பெய்துவர்.

●●●

இலந்தை இலை

காட்டு இலந்தை, நாட்டு இலந்தை என்று இரண்டு வகையுண்டு. இலந்தை இலையில் மருத்துவ குணம் அதிகம் உண்டு.

இலந்தை இலைகளை தேவைக்கு ஏற்ப எடுத்து வந்து சுத்தம் பார்த்து, நசுக்கி, பின்னர் அதை நன்கு வதக்கி மலவாயில் கட்டினால், வெளிமூலம் முற்றும் முறிந்து போகும்.

உள் மூலமும், சீழ் மூலமும், இரத்த மூலமும் ஒருவருக்கு நீங்க வேண்டுமானால், இதன் தளிர் இலைகளை பறித்து வந்து அரைத்து, அந்த விழுதை நன்கு புளித்த மோரில் கலந்து காலை, மாலை அருந்திவர நல்ல குணம் பெறலாம்.

இலந்தை மரங்கள் பெரும் அளவில் அரியானா, பஞ்சாப், ராஜஸ்தான், உத்திர பிரதேசம், மத்தியப் பிரதேசம், பீகார், குஜராத் போன்ற இடங்களில் பயிராகின்றன.

பெண் மலடு நீங்க வேண்டுமானால் இலந்தையின் இளம் இலையைப் பறித்து வந்து, நன்கு வெண்ணெய் போல் அரைத்து, அதில் நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து அத்தோடு நான்கு மிளகையும் இரண்டு பூண்டு பல்லையும் சேர்த்து, வீட்டு விலக்கான மூன்றாம் நாளிலிருந்து ஐந்து நாள் வரை கொடுத்து வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

வயிற்றுக் கடுப்பு, இரத்தபேதி தீரவேண்டுமென்றால், இளந் தளிரையோ, பட்டையையோ ஐந்து கிராம் அளவில் மைபோல் அரைத்து அதை தயிரில் கலந்து காலை மாலை கொடுக்க நலம் பெறலாம்.

●●●

உத்தாமணி இலை

உத்தாமணியின் இலைச் சாற்றை வீக்கங்களில் பூசி வர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

இது ஒரு வெப்ப மூலிகை என்பதால், உடல்வலி, வாதக் குன்மம், நடுக்கம் போன்ற நோய்களைப் போக்கும் தன்மை இதற்கு உண்டு.

சுவாசகாசம் கொண்டவர்கள் இவ்விலையின் சாற்றில் ஐந்து சொட்டும், தேன் ஐந்து சொட்டும் கலந்து, அத்தோடு தாம்பரச் செந்தூரம் 12 கிராமும், கஸ்தூரி 12-மி.கிராமும் சேர்த்து கொடுத்தால் போதும், நலன் கிடைக்கும்.

கருப்பையில் ஏற்படும் கோளாறால் பெண்களுக்கு இடுப்பு வலி ஏற்படும். அவ்வேளையில் உத்தாமணியின் இலைச்சாற்றோடு தேவையான அளவில் தேன் கலந்து கொடுத்து வர, வலி நீங்கி குணம் பெறலாம்.

குழந்தையின் வயிற்றுப் புழுக்கள் நீங்க வேண்டு மானால், இவ்விலையின் குடி நீரை ஒரு சங்கு குழந்தைக்குக் கொடுக்க, குழந்தை நலம் பெறும்.

உடலில் ஏற்படும் வீக்கங்களுக்கு இவ்விலையின் சாற்றோடு சிறிது சுண்ணாம்பையும் சேர்த்து தடவி வந்தால் வீக்கம் வடிவதோடு, வலியும் குறைந்து போகும்.

கொடி வகையைச் சேர்ந்த உத்தாமணியை தென்னகம் முழுதும் காணலாம்.

●●●

எலுமிச்சை இலை

எலுமிச்சம் பழத்தின் சிறப்பையும், அதன் பயன் களையும் பற்றி பரவலாக எல்லோருக்கும் தெரியும்.

காய் பழமாகும். பழம் காயாவது இல்லை. ஆனால், பழமாகி காயாகும் பழம் எலுமிச்சை மட்டுமே. ஊறுகாய்.

எலுமிச்சம் பழம் எப்படி மருத்துவ குணம் பெற்றதோ அதேபோல் அதன் இலையின் மருத்துவ குணமும் அதிகம்.

எலுமிச்சை இலையைப் பறித்து வந்து சுத்தம் பார்த்து, நன்னீரில் கொதிக்க வைத்து ஆவி பிடித்தால் மூக்கடைப்பு நீங்குவதோடு, முகப்பரு இருந்தால் அவையும் காணாமல் போகும்.

வீட்டிலுள்ள கொசுத் தொல்லையில் இருந்து விடுபட வேண்டுமென்றால், தேவையான அளவில் எலுமிச்சை இலைகளைப் பறித்து வந்து சுத்தம் செய்து, நிழலில் நன்கு உலர்த்தி இடித்து தூளாக்கி வைத்துக் கொண்டு - நெருப்பில் சாம்பிராணியைத் தூவி விடுவதுபோல், இவ்விலையின் தூளை நெருப்பில் இட, நறும்புகை வெளிப்படும். கொசுக்கள் தொலைந்து போகும்.

இவ்விலையில் பழுத்த இலைகளாகப் பறித்து வந்து புண்களின் மீது வைத்துக்கட்ட, புண்கள் விரைவில் காய்ந்து போகும்.

பித்தம் குறித்த நோய்களும், ஜீரண சக்தியைப் பெறவும், தோல் சம்பந்தமான நோய்கள் தீரவும், இதன் இளம் இலைகளைப் பறித்து சுத்தம் பார்த்து அத்தோடு, உப்பு, புளி, இஞ்சி சேர்த்து அரைத்து துவயலாக்கி சோற்றுடன் பிசைந்து சாப்பிட மேற்கண்ட நோய்கள் விலகும்.

●●●

எருக்கன் இலை

எருக்கன் செடியில் இரண்டு வகை உண்டு. சாதாரண எருக்கன், வெள்ளை எருக்கன் என்பன அவை.

சாதாரண எருக்கின் பூ நீல நிறமாக இருக்கும். வெள்ளை எருக்கன் பூ பால் போல் வெண்மையாக இருக்கும். இது சாதாரண எருக்கைபோல் எங்கும் காண இயலாது. மலை சார்ந்த இடங்களில் அரிதாகவே கணப்படும். இரண்டு எருக்கனுமே நல்ல மருத்துவ குணம் நிறைந்தது.

இலையை உள்ளங்கையில் வைத்து கசக்கி சாறு எடுத்து இரண்டு சொட்டில் ஐந்து சொட்டு தேனை கலந்து பாம்பு கடித்தவர்களுக்குக் கொடுத்தால், பாம்பின் விஷம் பட்டென்று இறங்கிப் போகும்.

எருக்கன் இலையைப் பறித்து வந்து சுத்தம் செய்து, நன்கு நிழலில் உலர்த்தி பின் அதை பொடி செய்து, ஆறாத புண்களின் மீது போட்டு வர, புண் பட்டுப்போகும்.

செங்கல்லை நன்கு நெருப்பில் சுட்டு அதன் மேல் சில எருக்கன் இலைகளின் பழுப்பை அடுக்கி அதன்மேல் சூடு தாங்கும் அளவில் குதிகால் வாதநோய் உள்ளவர்கள் வைத்து அழுத்தினால் கால் நோய் காணாமல் போய் விடும்.

உடலில் வந்துள்ள வலி மிகுந்த கட்டிகள் உடைய வேண்டுமானால், எருக்கன் இலைகளை நெருப்பில் வாட்டி கட்டினால் கட்டி பழுத்து உடையும்.

எலி விஷம், பாம்பு விஷம் போன்ற எந்த விஷமானாலும் இந்த இலையின் சூரணத்தை தேவையான அளவில் தேனில் கலந்து கொடுக்க விஷக்கடி அனைத்தும் அகன்றுபோகும்.

மலச்சிக்கல், அக்னி மாந்தம், வயிற்றுப் புழுக்கள் போன்றவை இதன் சூரணத்தால் நீங்கும். இத்தோடு தொழுநோய், கீழ்வாதத்தையும் குறைக்கும்.

வீட்டு விலக்கு காலங்களில் பெண்களுக்கு உண்டாகும் வலியில் இருந்து விடுபட வேண்டுமானால், அவர்கள் பழுத்த எருக்கன் இலை ஒன்றை கொண்டு வந்து சுத்தம் பார்த்து, அதை பதமான நெருப்பில் வதக்கி, பின் அதை நன்கு கசக்கிப் பிழிந்து ஐந்தாறு துளிகள் சர்க்கரையில் கலந்து பெண்கள் சாப்பிட்டால், விலக்கு காலத்தில் வரும் வலி நீங்குவதோடு, கர்ப்பப்பையும் சுத்தம் பெறுவதோடு கர்ப்பமும் உண்டாக வழி வகுக்கும்.

எருக்கன் பாலை சிறிது சேகரித்து பல் சொத்தை, பல் நோய் கண்ட இடத்தில் வைக்க வலி போவதோடு, நோயும் குணம் பெறும்.

●●●

சாம்பிராணி இலை

இசிவு நோயும், நரம்பு குறித்த நோய்களும், மனக்கோளாறு நோய்களும், சிறுநீர், மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சனையில் இருந்து நோய் கண்டவர் தப்ப வேண்டும் என்றால் - சாம்பிராணி இலையை எந்த வகையிலாவது பயன்படுத்தி நோயை நீக்கிக் கொள்ளலாம்.

மூச்சுத் திணறலால் அவதிப்படும் குழந்தைகளுக்கு இதன் இலைச் சாற்றை சிறிதளவு கொடுத்தால் போதும், நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

●●●

தும்பை இலை

தும்பை இலையின் சாற்றை உள்ளே கொடுக்க பாம்பின் விஷம் முறிந்து போகும். ஒரு சில சொட்டுகள் மூக்கில் விட, சளி வெளியேறிவிடும்.

கண்புகைதல், உடல் சோர்வு, தொடர்ந்த தாகம், வெள்ளை நோய்கள் நீங்க இதன் இலையை சிறிது புளி இட்டு கடைந்து உணவோடு உட்கொண்டால் போதும். மேற்சொன்ன அனைத்து நோய்களும் அகன்றுபோகும்.

●●●

ஊமத்தை இலை

இந்த இலையை விஷச்செடி என்றே பலர் கூறுவார்கள். உண்மைதான். ஆனால் உடனே உயிரைப் போக்கக்கூடிய விஷத்தன்மை கொண்டது அல்ல.

ஆமாம், இதை உண்டவர்களுக்கு சித்தம் கலங்கிப் போய்விடும். பைத்தியம் ஆகிவிடுவார்கள்.

அதே நேரம் - முறையோடு ஊமத்தன் இலையைப் பயன்படுத்தினால் நோய் நீக்கும் மருந்தாகவே அமையும் தன்மை இதற்கு உண்டு என்பது உண்மையிலும் உண்மையாகும்.

சில பெண்களுக்கு வெள்ளைப்படும் நோய் வரும். அந்த வேளைகளில் அவர்கள் ஊமத்தன் இலைச்சாற்றை ஐந்து முதல் பத்து துளிகளை தயிரில் கலந்து சாப்பிட்டால் நல்ல குணம் பெறுவர்.

இதன் இலைகளைக் கொண்டு தைலம் தயாரித்து வைத்துக் கொண்டு, புண், புரை மீது தடவினால் குணம் பெறலாம்.

இதன் இலையை பறித்து வந்து சுத்தம் செய்து, மிதமாக நெருப்பில் வாட்டி ஒற்றடம் கொடுத்தால் வாயுத் தொல்லையில் இருந்து விடுபடலாம்.

உடலில் ஏற்பட்டுள்ள வலிக்கும் வீக்கத்திற்கும் ஊமத்தை இலையின் சாற்றை எடுத்து வீக்கத்தின் மீது காலையும் மாலையும் பற்றுப்போட்டால், மூன்று நான்கு நாள்களில் நலம் பெறலாம்.

இந்த இலையின் சாற்றை இரண்டு மூன்று சொட்டு காதுகளில் விட, காதுவலி தொல்லை இல்லாமல் போகும்.

பால்கட்டிக் கொண்டு வலியால் துன்பப்படும் பெண்கள் தங்கள் வலியில் இருந்து விடுபட வேண்டு மானால், இதன் இலையை ப்க்குவமாக நெருப்பில் வதக்கி அவர்களின் மார்பில் ஒற்றடம் கொடுக்க, மார்பு வலி நீங்கிப் போகும்.

ஊமத்தை இலையைப் பறித்து வந்து பக்குவமாக நிழலில் உலர்த்தி அதைப் பொடி செய்து ஒரு பாட்டிலில் பாதுகாத்து வைத்துக் கொண்டு, அந்தப் பொடியை சாம்பிராணியை நெருப்பில் போடுவதுபோல போட, அதில் வரும் புகையை - ஆவியை வேது பிடித்து வந்தால் கபத்தினால் அவதிப்படும் நோயினர் நலம் பெறலாம்.

●●●

கரிசலாங்கண்ணி இலை

*ப*ல்வேறு நோய்களைப் போக்குகின்ற ஆற்றல் பெற்றது கரிசலாங்கண்ணி இலை.

ஒருவருக்கு தடுப்பு நீங்க வேண்டுமானால், இதன் இலையைப் பறித்து வந்து நன்கு அரைத்து வெள்ளாட்டுப் பாலில் கலந்து கொடுக்க நோய் நீங்கும்.

பாம்புக் கடியின் விஷம் நீங்க வேண்டுமானால், இதன் இலைச்சாற்றை 90-துளிகள் எடுத்து, மோரில் கலந்து குடிக்கக் கொடுத்தால் பாம்பின் விஷம் இறங்கிப் போய்விடும். மோர் இல்லாத போது நீரில் கலந்தும் கொடுக்கலாம்.

கரிசலாங்கண்ணி இலையின் சாற்றை கால் முதல் அரை ஆழாக்கு வீதம் காலை மாலை கொடுத்து வந்தால் - சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்து வருதல் நின்றுபோகும்.

காதுவலிக்கு இதன் இலைச்சாற்றை சிறிது பிழிந்து விட, வலி நீங்கி நலம் கிட்டும்.

இதன் இலையை எள் எண்ணெயில் மை போல் அரைத்து யானைக்கால் நோய் கண்டவர்கள் தொடர்ந்து தடவி வர, குணம் பெறும்.

மூலநோய் கொண்டு அவதிப்படுபவர்கள், இதன் இலையை தூய்மையாக வேக வைத்து ஆவி பிடித்துவர, படிப்படியாய் மூலநோய் அகன்று போகும்.

இறைப்பு நோய் வந்தவர்கள் இதன் இலையை நிழலில் காயவைத்து தூள்செய்து அத்தூளோடு தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வர, நோய் தீரும்.

கைக்குழந்தைகள் நீர்க்கோர்வை கண்டு மூச்சுவிட கஷ்டப்படும் காலங்களில், இதன் இலையைக் கொண்டு வந்து நன்கு தூய்மை செய்து, அதைக் கசக்கிப் பிழிந்து இரண்டு துளி எடுத்து, அதை எட்டுத்துளி தேனோடு கலந்து கொடுக்க, அடுத்து சில நொடிகளிலேயே நல்ல பலன் கிட்டும்.

செய்யான் கடி மிக மோசமான ஒன்று. இதன் கடி விஷத்திலிருந்து தப்பிக்க, கரிசலாங்கண்ணி இலையைப் பறித்து வந்து, அதை நன்கு அரைத்து எலுமிச்சையளவு எடுத்து அதோடு ஆட்டுப்பாலையும் சேர்த்து கலக்கி விடியற் காலையில் மூன்று நாள் கொடுத்து வந்தால், விஷக்கடி விலகிப்போய்விடும்.

தேவைப்படும் அளவிற்கு இதன் சாற்றை எடுத்து - அவரவர்கள் பயன்படுத்தும் எண்ணெயில் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு - தினமும் தலைக்குத் தேய்த்து வர, உடல் சூடு குளிர்ச்சி பெறுவதோடு, முடி உதிர்வது நிற்பதோடு, கூந்தல் கருகருவென்று அடர்த்தியாக வளரவும் செய்யும்.

●●●

கற்றாழை

மிகுந்த குளிர்ந்த தன்மை கொண்டது கற்றாழை.

இதில், சிறுகற்றாழை, கருங்கற்றாழை, பெருங் கற்றாழை என்று பலவகை உண்டு.

அதிக தண்ணீர் தேவையில்லாத பயிர் வகைகளில் இதுவும் ஒன்று.

மலட்டுத் தன்மையைப் போக்குவதில் கற்றாழை முன் நிற்கும் ஒன்றாக இருக்கிறது.

முகம் அழகு பெறவும், முகப்பருக்கள் காணாமல் போகவும் இதன் சாற்றை எடுத்து முகத்தில் தடவி வந்தால் போதும்.

வாதநோய் வந்து கை, கால் விழுந்தவர்கள் கற்றாழையை அரிந்து அதனுள்ளிருக்கும் சதைப்பற்றான சோற்றை எடுத்து அரைத்து, நோய் கண்ட இடத்தில் பற்று தொடர்ந்து போட்டு வர, படிப்படியாய் நோய் குணம் பெறும்.

நீண்ட நாள் ஆறாமல் புண்கள் இருப்பவர்கள், இதன் சோற்றை எடுத்து மஞ்சளுடன் மை போல் அரைத்து புண்கள் மீது பூசிவர, புண்கள் எளிதில் ஆறுவதோடு, வடுக்களும் ஏற்படாது.

இதன் சோற்றை, எள் எண்ணெயோடு கலந்து காய்ச்சி மாதம் ஒரு முறை தலைக்குத் தேய்த்து வந்தால்,

முடி உதிர்வது நிற்பதோடு, மேனியும் அழகு பெறும். பசியை உண்டாக்கவும், வயிற்றுப் புழுக்கள் அழியவும், மலச்சிக்கல் அகலவும் கற்றாழை துணை நிற்கும்.

சிலருக்கு சிறுநீர் சரியாக வெளியேற துன்பப் படுவர். வேறு சிலருக்கு சிறுநீரில் இரத்தமும் சேர்ந்து வெளிவந்து துன்பம் கொடுக்கும்.

இவர்கள் கற்றாழையின் சோற்றை நன்கு அதன் வழவழப்பு நீங்கும் படி நீரில் கழுவி எடுத்து - அத்தோடு பனங்கற்கண்டையும், பொன்னிறமாக வறுத்த சீரகத் தூளையும் கழுவி வைத்துள்ள கற்றாழையின் சோற்றை யும் சேர்த்து ஒரு கரண்டியளவில் சாப்பிட்டு வர, நீர் பிரச்சனைகள் நீங்கிப்போகும்.

பெண்களின் வீட்டுவிலக்குப் பிரச்சனைக்கும், விந்து பெருக்கிற்கும், உடல் அழகிற்கும், கற்றாழையை நிழலில் காயவைத்து பொடி செய்து தினமும் சாப்பிட்டு வர நல்ல பயன் பெறலாம்.

உடல் உஷ்ணம் கொண்டவர்களுக்கு இது அரு மருந்தாகும்.

●●●

குப்பைமேனி இலை

நம் பாரத தேசம் முழுதும் பயிராகக் கூடிய பூண்டுச் செடியாகும். குப்பைமேனி.

நம் மேனியைக் காப்பதில் குப்பைமேனி இலை பெரிதும் உதவி நிற்கிறது.

இதற்கு மேனி, அரி மஞ்சரி, பூனை வணங்கி என்று வேறு சில பெயர்களும் உண்டு. தலைவலிக்கு இதனின் இலைச்சாற்றைப் பூசினால் தலைவலி போகும். இதன் இலையை உலர்த்தி, பொடி செய்து நாள்பட்ட புண்களில் வைத்துக்கட்ட, புண்கள் விரைந்து ஆறுவதோடு, புண்களில் புழுக்கள் இருந்தாலும் மடிந்து போகும்.

நஞ்சுக் கடிக்கு இதன் இலையோடு சிறிது மஞ்சளையும் சேர்த்து அரைத்து பூசினால் குணம் பெறலாம்.

கீல் வீக்கங்களுக்கும், கட்டிகளுக்கும் இதன் இலையை சுண்ணாம்புடன் சேர்த்து அரைத்து பூசி வந்தால் வலி குறைவதோடு நோயும் நீங்கும்.

காதுவலி கொண்டவர்கள் இதன் இலையை அரைத்து காது மடல்களில் தடவி வந்தால் வலியும் போகும், நோயும் அகலும்.

சொறி சிரங்கு கொண்டவர்கள் இதன் இலையோடு சிறிது உப்பையும் சேர்த்து, பட்டுப்போல் அரைத்து,

நோய் கண்ட இடங்களில் தடவி, பின் நன்கு காய்ந்த பின் சீயக்காய்த்தூள் சேர்த்து குளித்து வந்தால் இரண்டொரு நாளில் சொறி மறைந்து போகும்.

இரண்டு பல் பூண்டோடு, போதுமான இலைகளையும் சேர்த்து தூளாக்கி குழந்தையின் வயதிற்கேற்ப கொடுக்க வயிற்றிலுள்ள புழுக்கள் இறந்து மலத்தோடு வெளியேறிவிடும்.

உடல் வலியோ, மூட்டு வலியோ கொண்டவர்கள் இதன் இலையை இடித்து சாறு எடுத்து, அதேயளவு எள் எண்ணெயையும் சேர்த்துக் காய்ச்சி - அது சுண்டியதும் ஒரு பாட்டிலில் சேகரித்து வைத்துக் கொண்டு, அவ்வெண்ணெயை தடவி வர குணம் பெறலாம்.

குறிப்பாக குப்பைமேனி இலை, கோழையகற்றியாகவும், துயரடக்கியாகவும், சிறுநீர் பெருக்கியாகவும், மலம் நீக்கியாகவும், புழுக்கொல்லியாகவும் இருந்து மனிதர்களுக்குத் துணை நிற்கிறது.

●●●

குப்பைமேனி இலை

நம் பாரத தேசம் முழுதும் பயிராகக் கூடிய பூண்டுச் செடியாகும். குப்பைமேனி.

நம் மேனியைக் காப்பதில் குப்பைமேனி இலை பெரிதும் உதவி நிற்கிறது.

இதற்கு மேனி, அரி மஞ்சரி, பூனை வணங்கி என்று வேறு சில பெயர்களும் உண்டு. தலைவலிக்கு இதனின் இலைச்சாற்றைப் பூசினால் தலைவலி போகும். இதன் இலையை உலர்த்தி, பொடி செய்து நாள்பட்ட புண்களில் வைத்துக்கட்ட, புண்கள் விரைந்து ஆறுவதோடு, புண்களில் புழுக்கள் இருந்தாலும் மடிந்து போகும்.

நஞ்சுக் கடிக்கு இதன் இலையோடு சிறிது மஞ்சளையும் சேர்த்து அரைத்து பூசினால் குணம் பெறலாம்.

கீல் வீக்கங்களுக்கும், கட்டிகளுக்கும் இதன் இலையை சுண்ணாம்புடன் சேர்த்து அரைத்து பூசி வந்தால் வலி குறைவதோடு நோயும் நீங்கும்.

காதுவலி கொண்டவர்கள் இதன் இலையை அரைத்து காது மடல்களில் தடவி வந்தால் வலியும் போகும், நோயும் அகலும்.

சொறி சிரங்கு கொண்டவர்கள் இதன் இலையோடு சிறிது உப்பையும் சேர்த்து, பட்டுப்போல் அரைத்து,

ஒழுக்கம் கெட்ட பெண்களால், பாதை மாறிச் செல்லும் சில மனிதப் பதர்களுக்கு வெள்ளை, வெட்டை நோய்கள் தொற்றிக் கொள்ளும். அந்த வேளையில் நோயின் பிடியில் மாட்டிக்கொள்பவர்கள், இதன் இலையை கொண்டு வந்து, அரைத்து மோரில் கலக்கி காலை வேளையில் குடித்து வந்தால் நோய் நீங்கும். மருந்து கொள்ளும் நாளில் பத்தியம் இருப்பது அவசியமாகும்.

முகச்சுருக்கம் நீங்கவும், தேமல் தேய்ந்து போகவும், கரும்புள்ளிகள் மறையவும் வேண்டுமானால், இதன் இலையையும், கொத்துமல்லி இலையையும் ஒரே எடையில் எடுத்து நன்கு அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து கொடுக்க, மேற்சொன்ன அனைத்தும் சரியாகும்.

சிலருக்கு சிறுநீர் போக்கில் இரத்தமும் சிறு நீரோடு வெளியேறும். இந்த நோய் கொண்டவர்கள் கவலையேதும் படாமல், கீழாநெல்லிச் செடியை வேரோடு கொண்டு வந்து அப்படியே அலசி சுத்தம் பார்த்து, அச்செடியை இடித்து சாறு எடுத்து அச்சாற்றை வடிகட்டி பசும் பாலுடன் கலந்து குடித்து வந்தால் மேற்சொன்ன நோய் நீங்கும்.

●●●

அருகம்புல்

ஆடு, மாடுகளுக்கு அருகம்புல் பிரதான தீனியாக மட்டும் பயன்படவில்லை. மனிதர்களுக்கு இதன் பயன்பாடும் முன் நிற்கிறது.

மனிதர்களின் நோய் போக்கும் புல்வகைகளில். அருகம்புல் மகத்தானதாக இருக்கிறது.

தினமும் நாம் காலை வேளையில் அருகம்புல் சாற்றை அருந்தி வந்தால், களைப்பு நீங்கி களிப்பைப் பெறலாம். உடலை ஆரோக்கியமாகவும் அழகாகவும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

அருகம்புல் சாறை ஒருவர் தொடர்ந்து குடித்து வந்தால் இரத்தசோகை நீங்குவதோடு, இரத்தம் பெருகுவதுடன்; சுத்தமும் பெறும்.

இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களும், குடலில் புண் கொண்டவர்களும் இந்த அருகம்புல் சாறை அருந்தி இந்நோயிலிருந்து விடுபடலாம்.

சர்க்கரை நோய் கொண்டவர்கள் தங்கள் உடலை கட்டுப்பாட்டோடு வைத்துக் கொள்ளவும், எப்போதும் நோயிலிருந்து விடுபடவும் இச்சாறு துணை நிற்கும்.

தப்பித்தவறி கை, கால்களில் ஏற்படும் வெட்டுக் காயங்களில் இருந்து வெளிப்படும், இரத்தப் போக்கை நிறுத்த அருகம்புல் சாறு அருமருந்தாய் உதவும்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் வயிற்றுக் கோளாறுகளும், கர்ப்பப்பையில் தோன்றும் கோளாறுகளையும் அருகம்புல் சாறு குணமாக்கி வைக்கும்.

புற்றுநோய், நரம்பு தளர்ச்சி, சர்மநோய், ஆஸ்துமா, சளி, பல் குறித்த நோய்கள் அனைத்திற்குமே அருகம்புல் சாறு கை கண்ட மருந்தாக இன்றும் கிராம புறங்களில் இருந்து வருகிறது. அருகம்புல்லின் ஆற்றலையும், நோய் போக்குவதில் அதன் சிறப்புத் தன்மையையும் உணர்ந்த நகர்வாழ் மக்களும் இன்று அருகம்புல்லின் சாறை அருந்தி நல்வாழ்வு வாழத் தொடங்கி இருக்கிறார்கள்.

●●●

நந்தியாவட்டை இலை

நந்தியாவட்டையின் மலர் மட்டும் மருத்துவ குணம் பெற்றது இல்லை. அதன் இலையும் சிறந்த மருத்துவ குணம் கொண்டதே.

இதன் இலைகளைப் பறித்து வந்து சுத்தம் பார்த்து, அதில் சாறு பிழிந்து, அதன் சாறு அளவில் அத்தோடு எள் எண்ணெயும் சேர்த்து பக்குவமாய் காய்ச்சி நல்ல துணியில் வடிகட்டி காற்றுப் புகாமல் ஒரு பாட்டிலில் பாதுகாத்து வைத்துக் கொண்டு, கண் ஒளி மங்கும் போதும், வெய்யில் காலங்களில் கண் எரிச்சல் ஏற்படும் போதும், சேகரித்து வைத்துள்ள எண்ணெயில் இருந்து ஒரு துளி விட்டால் போதும். கண் நோய்கள் அனைத்தும் மங்கிப் போகும்.

●●●

ஓரிதழ் தாமரை இலை

இல்லற வாழ்வில் இன்பம் கிட்டாதவர்களும், சிறுநீர் தாரையில் எரிச்சல் உள்ளவர்களும், ஓரிதழ் தாமரை இலையை நன்றாக மென்று தின்று பசும்பாலை 40 நாட்கள் குடித்து வந்தால், உடல் உறவில் உற்சாகம் பெருகுவதோடு, சிறுநீர் தாரை பிரச்சனையும் தீர்ந்து போகும்.

உடலுக்கு பொலிவும், வலிவும் வேண்டியவர் களும், ஆண்மையைக் கூட்ட விரும்புபவர்களும் இவ் விலையை தூய்மைப்படுத்தி மென்று தின்னலாம். இதே இலையை நிழலிலே காயவைத்து பொடி செய்து சர்க்கரையின் துணையோடு சாப்பிட்டும் வரலாம். அப்படி செய்து வந்தால், குறை நீங்கி நலம் கூடும்.

●●●

கண்டங்கத்திரி இலை

அதிக உடல் சூட்டினால் சில நேரங்களில் சிறு நீர் எளிதாக வெளியேறாமல் குத்தல் ஏற்பட்டு வலி உண்டாகும். அவ்வேளையில் இவ்விலையின் சாற்றோடு அதே அளவில் தேனையும் சேர்த்து, காலை வேளையில் மட்டும் அரை அவுன்ஸ் சாப்பிட்டு வந்தால் நீர் குத்தல் நின்று போகும்.

●●●

அவரை இலை

சீதக் கழிச்சலும், நாள்பட்ட கழிச்சலும் கொண்ட வர்கள் கவலை கொள்ளாமல், அவரை இலையின் சாறு எடுத்து அத்தோடு கற்கண்டையும் சேர்த்து நெல்லிக்கனி அளவில் சாப்பிட்டு வந்தால் நோயில் இருந்து விடு படலாம்.

ஆறாத புண் நோயும், தலை நோய்களும் அவரை இலையின் துணையால் தொலைந்து போகும்.

•••

கொய்யா இலை

சிலருக்கு பசி ஏற்படாமல் வயிறு மந்தமாகவே இருந்து வரும். இவர்கள், நல்ல பசி எடுத்து உண்ண வேண்டுமானால், கொய்யா இலையில் மூன்று இளம் தளிர் இலைகளைப் பறித்து வந்து சுத்தம் பார்த்து, அத்தோடு சிறிது சீரகத்தையும், தேவையான அளவில் உப்பையும் சேர்த்து அரைத்து, வாயிலிட்டு தின்று மிதமான சுடு நீரை அருந்தி வந்தால், அடுத்த நிமிடமே உணவைத் தேடுவர்.

சில கொய்யா இலைகளைப் பறித்து சுத்தப்படுத்தி வெறும் வாயில் போட்டு மென்று தின்று வாயைத் தண்ணீரால் தூய்மை செய்துவர, பல் குறித்த நோய்கள் பறந்து போய்விடும்.

•••

கோவை இலை

கோவை, கொடி வகையைச் சேர்ந்தது. ஆடு மாடுகள் இதன் இலையை விரும்பித் தின்னும். இது வேலிகளிலும், மரம், செடிகளிலும் படரும்.

படை, சொறி, சிரங்கு, புண்கள் கொண்டவர்கள், கோவை இலையின் சாற்றுடன் நல்லெண்ணெயைச் சேர்த்து சிரங்கிற்குத் தடவுவதோடு, இதன் இலையை எண்ணெயில் நன்கு காய்ச்சி மேற்கண்ட நோய்களுக்குப் பூசி வர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

படையும், கரும்படையும் மறைய வேண்டுமானால், இதன் இலைச்சாற்றில் ஐந்து கிராம் கருஞ்சிரகப் பொடியைச் சேர்த்து அரைத்து படைகளின் மேல் தடவி சிறிது நேரம் நன்றாக காயவிட்டு குளித்துவரின் படையும், கரும்படையும் மறைந்துபோகும்.

மேலும், இதன் இலையை தேவையான அளவில் பறித்து வந்து சுத்தம் செய்து தண்ணீரில் போட்டு வேக வைத்து, இலை வெந்ததும் அந்நீரை வடிகட்டி எடுத்து வேளைக்கு 35 கிராம் வீதம் குடித்தும் வரலாம்.

உடல் வெப்பம் தணிய வேண்டுமானால் இதன் இலையை சேகரித்து, சிறிது சிறிதாக அரிந்து பின் அதை நன்நீர் விட்டு பக்குவமாகக் காய்ச்சி ஒரு பாட்டிலில் பாதுகாத்து வைத்துக் கொண்டு காலை வேளையில் குடித்து வந்தால் உடல் வெப்பம் விரைந்து போகும்.

கை, கால் வீக்கங்களும், வயிற்றுக் கோளாறுகளும் நீங்கி நலம் பெற வேண்டுமானால், கோவை இலை யோடு, நீர்முன்றி, நாயுருவி இலை, நெருஞ்சில் இலை, சுரைக்காய் விதை, வெள்ளரி விதை, மிளகு, சோம்பு, கடுக்காய் போன்றவற்றையும் சம பங்கு சேர்த்து, அவைகளை நான்கு பங்கு தண்ணீர் விட்டுக்காய்ச்சி, அந்த நீர் கால்பங்கு அளவாக சுருங்கிவர அந்நீரைக் குடித்து வந்தால் நல்ல பலன் கொடுக்கும்.

கோவை இலையின் பொடியை தினமும் மூன்று சிட்டிகை சாப்பிட்டுவர கண்கள் குளிர்ச்சி பெறுவதோடு, நீர் அடைப்பும் அகலும்.

●●●

சிறுகுறிஞ்சான் இலை

தமிழ்நாடு முழுதும் இக்கொடி படர்ந்து வளர்கிறது.

சித்த மருத்துவத்தில் சிறுகுறிஞ்சான் கொடி சிறப்பாகப் பேசப்படுகிறது.

இக்கொடியின் இலை முதல் வேர் வரை அனைத்து பகுதிகளும் மருத்துவ குணம் கொண்டதாக இருக்கிறது.

சிறு குறிஞ்சான் சர்க்கரை நோய் கொண்டவர்களுக்கு சிறந்த மூலிகையாகப் பயன்படுகிறது.

மேலும், பித்தம், வாதம், கபத்தினால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள், சுரம், ஜன்னி சுரம் போன்ற நோய்களுக்கும் மூட்டு வாதத்திற்கும், இதன் இலையை கசாயம் செய்தோ, பொடி செய்தோ கொடுக்க நோய் குணம் பெறும்.

குறிஞ்சான் இலை, வாயில் ஏற்படும் புண்களுக்கும், சர்க்கரை நோயினால் ஏற்படும் தாகத்திற்கும் துணையாக நிற்கும்.

தோலில் ஏற்படும் அரிப்பு - அலர்ஜிக்கும் இதன் இலை பயன்படும்.

பெண்களுக்கு வீட்டு விலக்குக் காலங்களில் ஏற்படும் உதிரப் போக்கைத் தடுத்து, விலக்கை ஒழுங்குபடுத்தவும் இவ்விலை உதவுகிறதோடு, இருமலையும், இளைப்பையும் போக்கும்.

சில நோய்களால் ஏற்படும் நெறிக்கட்டுக்கு இதன் இலையுடன் ஆமணக்கு எண்ணெயைச் சேர்த்து கட்டினால் நல்ல பலன் கிட்டும்.

சிறுகுறிஞ்சானை, 'சர்க்கரைக் கொல்லி' என்றும் கிராமப்புறங்களில் அழைப்பர்.

●●●

துளசி இலை

இறை வழிபாட்டிற்குரியது துளசி இலை. உலகம் முழுவதும் உள்ள மருத்துவர் அனைவருக்கும் துளசியின் மருத்துவப் பண்பும், உயர்வும் தெரியும், புரியும்.

ஒருவர் தினமும் நான்கு துளசி இலைகளை தின்று வந்தால் ஆயுள் நீளும். இதய இறுக்கத்தையும் போக்கும். இரத்த அழுத்தத்தையும் குறைக்கும்.

காதில் உண்டாகும் நோய்களுக்கு துளசியோடு பூண்டை இரண்டையும் சேர்த்து தைலமாக்கி சில துளிகள் காதில் விட குணம் கிட்டும்.

துளசியின் உதவியால், வயிற்றில் உண்டாகும் புண்களையும், ஆஸ்துமா, மார்புச்சளி, குடல் குறித்த நோய்களும் நீங்கும்.

உடல் வலியும், அசதியும், சோர்வும், பசியின் மையும் தீர, துளசி இலைகளை மென்று தின்றாலே குணம் கிட்டும்.

அதிக மூளை உழைப்பு உள்ளவர்களுக்கு, சோர்வு வருவதுண்டு. அந்த வேளையில், துளசி இலைகளை கொஞ்சம் எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு காய்ச்சி அதில் இரண்டு ஏலத்தையும், இரண்டு ஸ்பூன் தேனையும், கொஞ்சம் பசும்பாலையும் சேர்த்து அருந்தி வந்தால், மூளை புத்துணர்ச்சியை அடையும்.

ஒருவருக்கு வாயுத்தொல்லை நீங்க வேண்டு மானால், துளசிச் சாற்றை அருந்தி வந்தால் போதும்.

சிறுநீர் நன்கு வெளியேற வேண்டுமானால், துளசி விதைகளை நன்றாக அரைத்து உள்ளுக்குள் கொடுத்தால் போதுமானது.

புழுக்கள் உள்ள புண்கள் மீது துளசி இலைகளை நன்கு தூய்மை செய்து நன்கு மைபோல் அரைத்து, புண்கள் மீது கட்டினால், விரைவில் புண்கள் ஆறுவதோடு, புழுக்களும் இறந்து போகும்.

துளசிச் செடியின் வேரை நன்கு தேய்த்து விட்டால் தேள்கடியின் விஷம் நீங்கிப் போகும்.

குழந்தைகளின் வயிற்றுவலி தீர, சிறிது துளசி இலைகளைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் பார்த்து, அதில் சாறு எடுத்து அத்தோடு சுக்கு நீருடன் கலந்து கொடுத்தால், வயிற்றுவலி நீங்கி குழந்தை மகிழ்வோடு விளையாடத் தொடங்கும்.

விஷக்கிருமிகளை அழிப்பதில் துளசி முன் நிற்பதோடு, இறந்த உடல் பலநாள் கெட்டுப் போகாமல் இருக்கவும் உதவும்.

இரத்தம் சுத்தப்படவும், நாள் முழுதும் ஒருவர் சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும் துளசியைக் கொண்டு தேனீர் செய்து அருந்தலாம்.

வீடுகளில் துளசிச் செடியை வளர்த்தால் கொசுத் தொல்லையில் இருந்து விடுபடலாம்.

ஒருவருக்கு வாந்தி, பேதி நிற்க வேண்டுமானால், பத்து, பதினைந்து துளசி இலைகளை தூய்மை செய்து, அதை பாலோடு சேர்த்து அரைத்து கொடுத்தால் போதுமானது. நல்ல பலன் கிட்டும்.

●●●

தூதுவளை இலை

இது ஒரு கொடி வகையைச் சேர்ந்தது. இந்தியா முழுதும் இக்கொடிவகை பயிராகக் கூடிய பயிராகும்.

காது அடைப்பு, காது எழுச்சி போன்ற நோய்கள் ஒருவருக்கு வரும் வேளையில், தூதுவளை இலைகளில் சிறிது பறித்து, கசக்கிப் பிழிந்து காதில் விட நோய் குணம் பெறும்.

கபத்திற்கும் இருமலுக்கும் இதன் இலையை நெய்யாகக் காய்ச்சி கொடுத்தால் இவ்விரு நோய்களும் தீரும்.

சிலருக்கு தூக்கத்தில் விந்து வெளிப்படும். அது சம்பந்தமாக சில நோய்களும் உண்டாகும். அப்படி நோய் கொண்டவர்கள், தூதுவளைப் பூக்களில் பத்தை பறித்து வந்து சுத்தம் பார்த்து பசும் பாலில் போட்டு நன்கு காய்ச்சி அத்தோடு கற்கண்டை தூள் செய்து இரவில் படுக்கை செல்லும் முன் அருந்தி வந்தால் நல்ல குணம் பெறலாம்.

நீர்க்கோவை, உடல்வலி, அஜீரண ஏப்பம் போன்றவை ஏற்பட்டு அவதிப்படும்போது, கவலைப் படாமல் தூதுவளை இலையை கொத்துமல்லி துவயலைப் போல் துவயல் செய்து சோற்றோடு சாப்பிடலாம். மேலும் இவ்விலையைக் கொண்டு கூட்டுப் பச்சடி செய்தும், குழம்பு வைத்தும் உணவோடு சேர்த்துக் கொண்டால் மேற்கண்ட நோயில் இருந்து விடுபடலாம்.

●●●

திருநீற்றுப் பச்சிலை

திருநீற்றுப் பச்சிலை காரத்தன்மையும், வாசனையும் கொண்ட செடியாகும்.

காது வலியால் அவதிப்படும் போது, இவ் விலையின் சாற்றை தேவையான அளவு எடுத்து அத்தோடு அதே அளவில் நல்லெண்ணையையும் கலந்து சுண்டக் காய்ச்சி - வடி கட்டி ஒரு பாட்டிலில் பாதுகாத்து வைத்துக் கொண்டு வலி ஏற்பட்டுள்ள காதில் இருதுளி விட்டு, தூய்மையான பஞ்சால் அடைத்துக் கொள்ள வலி போய்விடும்.

சிலருக்கு மூக்கில் சளி ஒழுகும், சிலருக்கு மூக்கில் வற்றாத அருவியைப்போல் நீர் வடிந்து கொண்டே இருக்கும். இன்னும் சிலருக்கு தொடர்ந்தாற்போல் தும்மல் வரும், சிலருக்கு அப்படியே இருமலும் வரும்.

இவர்கள் கொஞ்சமும் அலட்டிக் கொள்ளாமல், இவ்விலையைப் பறித்து வந்து சாறு எடுத்து, அச்சாற்றில் 15 கிராம் மிளகை ஊறவைத்து அதன் பின் அம்மிளகை நிழலில் நன்கு காயவைத்து எடுத்து அதை பின் நன்கு பொடி செய்து ஒரு பாட்டிலில் பாதுகாத்து வைத்துக் கொண்டு, பொடி போடுவது போல் மூக்கில் ஒரு சிட்டிகை இழுத்து வர, மேற்குறித்த அனைத்து நோய்களும் தீரும். தொண்டையில் சதை வளர்தல், மூக்கில் சதை வளர்தல், தும்மல், பீசநோய், இருமல்,

மூச்சடைப்பு போன்ற நோய்கள் கண்டவர்கள் திருநீற்று இலையோடு, கற்பூரவல்லி இலையையும், கரிசலாங் கண்ணி இலையையும் சேகரித்து ஒவ்வொன்றிலும் நூறு கிராமும் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலியில் 15 கிராம் வீதம் எடுத்து சேர்த்து எல்லாவற்றையும் பட்டுபோல் அரைத்து, சுண்டைக்காய் அளவில் உருட்டி நிழலில் காயவைத்து, ஒரு பாட்டிலில் காற்றுப்புகாமல் சேகரித்து வைத்துக் கொண்டு, காலை மாலை இருவேளையும் ஒரு மாத்திரை வீதம், போட்டுக் கொண்டு பசும்பால் அருந்தி வந்தால் மேற்கண்ட நோய்கள் முற்றும் குணமாகும்.

●●●

இலைக்கள்ளி

இலைக்கள்ளியின் சாற்றோடு தேவையான அளவில் வேம்பு எண்ணெயையும் கலந்து மிதமான நெருப்பில் காய்ச்சி, ஆறிய பின் வளி நோய் கண்டவர்கள் தேய்த்து வர, நோயில் இருந்து விடுபடலாம்.

காதுகுத்தல் நோய் கொண்டவர்கள். இலைக்கள்ளி இலையின் சாற்றை மிதமாக சூடுபடுத்தி காதில் சில சொட்டுகள் விட, குத்தல் குணமாகும்.

சோகை, கக்குவான், குன்மம், காமாலை, சூலை போன்ற நோய்கள் கண்டவர்களுக்கு, இவ்விலையின் சாற்றுடன் தேவையான அளவில் உப்பை சேர்த்து காய்ச்சி அருந்த நோய்கள் நீங்கும்.

●●●

புளியாரை இலை

புளியாரை இலையை உணவில் சமைத்து உண்ணலாம். எல்லாவித மூலத்தையும் இது போக்கும் ஆற்றல் கொண்டது. உடலுக்கு வலிமையைச் சேர்க்கும். பசியைத் தூண்டும். நோய் தடுப்பு சக்தியாக உடலுக்கு துணை நிற்கும். வாத நோய்கள் வராமல் தடுக்கும். குன்ம நோய் குணப்படும்.

புண், கட்டி, கொப்புளம், தீப்புண் போன்ற நோய்களுக்கு இதன் இலையை கொஞ்சம் மஞ்சளுடன் சேர்த்தரைத்துப் பூசி வர, இரண்டொரு நாளில் காய்ந்து போகும்.

புளியாரை இலையை நாம் அருந்தும் நீரில் போட்டு குடிக்க வெப்ப நோயின் வீரியம் குறையும், அதே நீரில் கண்களை கழுவ கண்நோய்கள் காணாமல் போகும்.

●●●

தொட்டாற் சுருங்கி இலை

சிலருக்கு புண் ஏற்பட்டு, அப்புண்ணே குழிப் புண்ணாக காலப்போக்கில் மாறி, மிகுந்த தொல்லை கொடுக்கும். இவர்கள் அத்தொல்லையில் இருந்து எளிதாக விடுபட வேண்டுமானால் -

தொட்டாற் சுருங்கி இலையைப் பறித்து வந்து கசக்கி, அதில் இருந்து வெளிப்படும் சாற்றை குழிப் புண்ணில் விட்டு, சிறிது இலையையும் அப்புண்ணில் கசக்கி வைத்து கட்டி வர, விரைந்து புண் ஆறிவிடும்.

சிலருக்கு நீண்ட நாள்களாக படை, தேமல் நீங்காமல் இருந்து தொல்லை கொடுக்கும். அவ் வேளையில், இவ்விலையில் இருந்து சாறு எடுத்து நோய்கள் மீது பூசி வந்தால் நலம் பெறலாம்.

இதன் இலையைப் பறித்து வந்து, தேவைக்கு ஏற்ப சிறு வெங்காயத்தையும், சீரகத்தையும் கலந்து நன்கு அரைத்து பசும் மோரில் கலந்து பெண்கள் குடித்து வந்தால், மாதவிலக்குக் காலங்களில் ஏற்பட்டு தொல்லை கொடுக்கும் உதிரப் போக்கும், பெரும்பாடு நோயும் நீங்கிப் போகும்.

இவ்விலையை தொட்டதும் சுருங்கி விரிவதால் இதற்கு தொட்டார் சுருங்கி என்ற பெயர் வந்தது.

மருதோன்றி இலை

எதிர்பாராத அடி, காயம், சிராய்ப்பு போன்ற வற்றிற்கு மருதோன்றி இலையை அரைத்து அதை நல்ல நீரில் கலந்து மேற்கூறிய காயங்களில் விட்டு கழுவி வந்தால் ஒரு சில நாள்களிலேயே நல்ல குணம் கிட்டும்.

மருதோன்றி இலை அழகு தரும் இலை மட்டு மல்ல, ஆரோக்கிய இலையும் கூட.

பித்த வெடிப்பு உள்ளவர்கள் மருதோன்றி இலையை ஒரு பிடி கொண்டு வந்து, பசும் பாலில் ஊறவைத்து ஆறு நாட்கள் மென்று தின்று வந்தால் நல்ல பலன் கிட்டும்.

மனக்கோளாறு வராமல் இருக்க வேண்டுமானால், இந்த இலையை ஆண்டுக்கு இருமுறையாவது கை கால்களில் வைத்துக் கொண்டால் போதுமானது.

சிலருக்கு சிறுநீர்போக்கு அதிகமாக இருக்கும். இவர்கள், இதன் இலையை அரைத்து நூறு பசும்பாலுடன் கலக்கி காலை ஒருவேளை மட்டும் மூன்று நாள் குடித்து வர சிறுநீர் பிரச்சனை தீர்ந்துபோகும்.

கால் ஆணி விலக வேண்டுமானால், இவ்விலை யையும், சிறிது மஞ்சளையும் கலந்து அரைத்து படுக்கை கொள்ளும் முன் காலாணி மீது வைத்து நல்ல துணியால் கட்டி வந்தால் போதும். குணம் கிட்டும்.

பாத எரிச்சலுக்கு மருதோன்றியின் விழுதோடு எலுமிச்சைச் சாற்றையும் கலந்து பூசினால் நலம் பெறலாம்.

●●●

மாவிலை

தொண்டைக் கட்டிற்கும், குரலில் கமறல் ஏற்படுவதற்கும் கவலைப்படாமல் மாவிலையைத் தூய்மைப்படுத்தி தேன் விட்டு நன்கு வதக்கி தண்ணீரில் சேர்த்து குடித்து வந்தால் நல்ல குணம் பெறலாம்.

உடலில் வந்த புண் ஆற மாவிலையைக் கொண்டு வந்து நன்கு கருக்கி அதை சாம்பலாக்கி தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு அதை தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து பூசி வந்தால் விரைந்து புண் காய்ந்து போகும்.

மாவிலையின் தளிரை பறித்து வந்து முதலில் நிழலிலும், பின் வெய்யிலிலும் காயவைத்து தூளாக்கி பாதுகாப்பாக சேகரித்து வைத்துக் கொண்டு - தினமும் ஒரு குவளை சுடு நீரில், சிறிது தூளைப் போட்டு கலக்கி, தொடர்ந்து நாற்பது நாள் அருந்தி வந்தால் நீரிழிவு நோய் நீங்கி நல்லுடல் பெறலாம்.

ஆலம்பட்டையையும், மா இலையையும் நன்கு காயவைத்து இடித்து இரண்டையும் சம அளவில் எடுத்து, அத்தோடு தேவையான அளவில் உப்பையும் சேர்த்து, சேகரித்து வைத்துக்கொண்டு தினமும் பல் துலக்கி வந்தால், பல் குறித்த அனைத்து நோய்களும் பறந்து போகும்.

மாந்தளிரை நன்கு அரைத்து, பெரியவர்களுக்கு நெல்லிக்காய் அளவிலும், சிறுவர்களுக்கு சுண்டைக்காய் அளவிலும் பசும்பாலுடனோ, பசும் தயிரிலோ கலந்து காலை மாலை இருவேளை வெறும் வயிற்றில் மூன்று நாள் கொடுக்க, சீதபேதியும் இரத்தபேதியும் முற்றும் நலம் கொடுக்கும்.

●●●

பாகல் இலை

பாகல் இலையின் பண்புகளாவன -

பால் பெருக்கி, உரமாக்கி, பசித்தூண்டி, புழுக் கொல்லி, வெப்பம் உண்டாக்கி, உடல் தேற்றி, மலம் இலக்கி.

குறிப்பாக பாகல், சர்க்கரை நோய்க்கு மிகச் சிறந்த மருந்தாக இருந்துவருகிறது.

அறுபத்து மூன்று விஷங்களை முறித்துப் போடக் கூடிய ஆற்றல் பெற்றது என்று பாகலைப் பற்றி அகத்தியர் கூறுகிறார்.

சில நேரங்களில் குழந்தைகளின் மலவாயிலில் அரிப்பும், குடைச்சலும் ஏற்படும், அவ்வேளையில், பாகல் இலையின் நான்கு ஐந்து துளி சாற்றை விட்டால் போதும், நோய் குணமாகும்.

பாகற்காயின் சாற்றோடு தேவையான சர்க்கரை கலந்து கொடுத்தால், பெண்களுக்கு வருகின்ற சூதக வலிக்கு நல் மருந்தாக இருக்கிறது.

வயிற்றுப் புழுக்களை அழித்து ஒழிப்பதில் பாகல் இலையின் பங்கு அதிகமாக இருக்கிறது. ஆமாம், இவ்விலையின் சாற்றை ஒரு தேக்கரண்டி அளவிலே உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் போதும், குடல் புழுக்கள் இறந்து வெளியேறும். இதை பெரியோர்களுக்கும், சிறியவர்களுக்கும் கொடுக்கலாம்.

மாலைக்கண் நோய் மறைய வேண்டுமானால், பாகல் இலையோடு சிறிது மிளகையும் சேர்த்து பட்டுபோல் அரைத்து கண்களைச் சுற்றி பற்றாகப் பூசி அது காய்ந்த பின் குளிர்ந்த நீரால் கழுவி வர கண்நோய் குறையும்.

●●●

நெருஞ்சில் இலை

நெருஞ்சி செடியில் இரண்டு வகை உண்டு. சிறு நெருஞ்சி, பெரு நெருஞ்சி. இதன் காய்களில் முள்ளிருக்கும்.

இதன் குணங்களாவன...

சிறுநீரடைப்பு, கல்லடைப்பு, சுரவெதும்பல், முடிவாயு, வெள்ளை, சிறுநீரில் எரிச்சல், முக்குற்றம், நீர் வேட்கை, வெப்பம் முதலிய நோய்களை அகற்றும் தன்மை கொண்டது, நெருஞ்சில்.

ஆறாத புண்ணிற்கு இதன் இலையை அரைத்துப் பூசவும், வாய்ப்புண்ணிற்கு இதனின் இலைச்சாற்றை கொப்பளித்து வரவும் புண்கள் ஆறும்.

நீர்ப்பை நோய், வெட்டை, நீர்க்கடுப்பு, கர்ப்பாயச நோய்கள் நீங்க வேண்டுமானால், இதன் இலையை ஐம்பது கிராம் சேகரித்து அரை லிட்டர் தண்ணீரில் காய்ச்சி, அது கால் லிட்டராக சுருங்கிய பிறகு, வேளைக்கு இரண்டு அவுன்ஸ் குடித்து வந்தால் நோய்கள் குணம் பெறும்.

பெருநெருஞ்சி இலையை பறித்து வந்து சுத்தம் பார்த்து அதை நிழலில் காய வைத்து, பின் அதை தூளாக்கி துணியில் நன்கு சலித்து அதை ஒரு பாட்டிலில் சேகரித்து வைத்துக் கொண்டு, பசும்பாலில் இரண்டு தேக்கரண்டி போட்டு கலக்கி அருந்தி வந்தால் வாத நோயும், வெட்டை நோயும் பட்டென்று பறந்து போகும்.

●●●

பவளமல்லி (பாரிஜாதம்) இலை

பவளமல்லி, மர இனத்தைச் சேர்ந்தது. காஷ்மீர் முதல் கன்னியாகுமரி வரை இந்தியா முழுதும் இம்மரம் வளரும்.

இதன் பூ நல்ல மணம் கொண்டது. மருத்துவ குணமும் கொண்டது. இதன் இலையும் அப்படியே.

இவ்விலைச் சாற்றோடு கொஞ்சம் உப்பையும் தேனையும் கலந்து குடித்து வர, வயிற்றுப் புழுக்கள் இறந்து மலத்தோடு வெளியேறிவிடும்.

உடல் வலியையும், வெப்ப நோயையும் போக்கு கின்ற தன்மை இதன் இலைக்குண்டு. ஆமாம், சுடு நீரில் இதன் இலையைப் போட்டு நன்கு ஊற வைத்து தினமும் இரண்டு வேளை குடித்து வந்தால் போதும்.

பலகீனம் கொண்ட குழந்தைகளுக்கும், குருதி குறைவாக உள்ளவர்களுக்கும் இவ்விலை 200 - கிராம் பறித்து வந்து சுத்தம் பார்த்து, அதை பதமாக ஒரு சட்டியில் போட்டு வறுத்து எடுத்து ஒரு லிட்டர் நீரில் போட்டு அது அரை லிட்டர் நீராகச் சுண்டக் காய்ச்சி அரை அவுன்ஸ் முதல் இரண்டு அவுன்ஸ் வரை தினம் காலையும், மாலையும் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

●●●

கருஞ்செம்பை இலை

இதன் இலையையும், வேரையும் சேகரித்து எடுத்து வந்து சுத்தம் பார்த்து, சம எடையில் எடுத்து அதை நன்கு நிழலில் உலர்த்திய பின்னே, உரலில் இட்டு இடித்து சூரணமாக்கி, ஒரு பாட்டிலில் பாதுகாத்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு ஸ்பூன் பொடியோடு பசும் வெண்ணெயை யும் பிசைந்து சாப்பிட்டு வந்தால், காணாங்கடியும், விஷக்கடியும் குணமாகிப் போகும்.

இதன் இலையை சுத்தப்படுத்தி மைபோல் அரைத்து சொறி சிரங்கு போன்ற நோய்களின் மீது தடவிவர நோய் போகும்.

உடலில் தோன்றிய எந்தவிதக் கட்டிகள் ஆனாலும், இதன் இலையை அரைத்துப்போட கட்டிகள் கரைந்து போகும். உடைந்து போகும் புண்களும் விரைந்து ஆறிப்போகும்.

கருஞ்செம்பை இலையின் சாற்றை ஒரு டம்ளர் சேகரித்து அதை வீட்டு விலக்குக் காலங்களில் இரத்தப் போக்கு வெளிவராமல் இருந்து அவதிப்படும் பெண்கள் அருந்தி வந்தால் வலி குறைந்து நலம் கூடும்.

●●●

முட்காவேளை இலை

பெண்களுக்கு வரும் வெள்ளைப்படுதலுக்கும், உடல் சூடால் வரும் வெட்டை நோய்க்கும் -

தேவையான அளவில் முட்காவேளை இலையை சேகரித்துக் கொண்டு அதோடு சிறிது மிளகையும், சீரகத்தையும் சேர்த்து நன்கு அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவில் எடுத்து தயிருடன் சேர்த்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் நலம் பெறும்.

மூச்சுத் திணறலும், சளி அடைப்பும் கொண்டவர்களும் இதன் இலையை பருப்போடு சமைத்து சோற்றோடு கலந்து சாப்பிட்டால் மேற்கூறிய நோய்கள் நீங்கிப் போகும்.

இவ்விலையால், வயிற்று வலி நீங்குவதோடு நல்ல பசியையும் தூண்டி விடும்.

மூல நோய் மிகவும் கொடுமையான தொல்லை நோயாகும். இந்நோய் கொண்டவர்கள் அருகம் புல்லையும், துத்தி இலையையும், முட்கா வேளை இலையையும் சம எடையில் எடுத்து அரைத்து நெல்லிக் காய் அளவில் தயிருடன் சேர்த்து காலை, மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால் மூல நோய் முழுதும் குணம் பெறும்.

●●●

அம்மான் பச்சரிசி இலை

அதிக மூளை வேலை செய்பவர்களுக்கு, மூளையினுடைய வெள்ளைச் சத்தும், சாம்பல் சத்தும் காலப்போக்கில் குறைய வாய்ப்புண்டு. அவ்வேளையில் முள்ளந்தண்டு சூடாகி, பெண் ஜனன இந்திரியங்களும் கெட்டுப் போய்விடும். அப்படி கெட்டுப்போகும் காலங்களில் அம்மான் பச்சரிசி இலையை சுத்தம் பார்த்து மைபோல் அரைத்து மோரில் கலக்கி மூன்று நாள் அருந்திவரின் நோய்கள் எளிதாக நீங்கிப் போகும்.

மேலும் - ஆண், பெண் இருவருக்கும் வரும் வெள்ளை நோயும் நீங்கும்.

விந்து பெருக்கம் சுருங்கியவர்களும், இல்லற வாழ்வில் திருப்தி கிட்டாதவர்களும் இவ்விலையை சுத்தம் பார்த்து அதை நிழலிலே காயவைத்து நன்கு பொடியாக்கி, அதோடு அதே அளவில் கற்கண்டையும் சேர்த்து தினமும் இரண்டு வேளை சாப்பிட்டு பால் அருந்தி வந்தால் நலம் பெறலாம்.

வெட்டை, ஆஸ்துமா, இருமல், சுவாசக் கோளாறு போன்ற நோய்கள் தீர வேண்டுமானால் - இவ்விலையை அரைத்து சாறு எடுத்து அத்தோடு போதுமான அளவில் சர்க்கரையையும் சேர்த்து நாளும் ஒரு அவுன்ஸ் அருந்திவர மேற்குறித்த அனைத்து நோய்களும் நீங்கி நலம் பெறலாம்.

அம்மான் பச்சரியில் இருவகை உண்டு. ஒன்று, வெள்ளை அம்மான் பச்சரிசி. மற்றொன்று சிவப்பு அம்மான் பச்சரிசி. இரண்டுமே மருத்துவகுணம் கொண்டவையே.

●●●

சர்ப்பகந்தி இலை

சர்ப்பகந்தி மூலிகை அதிக மருத்துவ குணம் கொண்ட செடியாகும்.

இரத்த அழுத்த நோய் கண்டவர்களுக்கு சர்ப்பகந்தி நல்ல வரப்பிரசாதமாகும்.

சர்ப்பகந்தி இலையை சேகரித்து வந்து, அதை வேகவைத்து அதிலிருந்து சாறு வடித்து, எடுத்த சாறில் அரை அவுன்ஸ் சாறோடு, நான்கு பங்கு பால் கலந்து காலை வேளையில் மட்டும் ஒரு வாரம் குடித்து வந்தால், தூக்கமின்மை, மன அமைதியின்மை போன்ற நோய்கள் நீங்கும்.

சர்ப்பகந்தியின் இலை, பட்டை, வேர் மூன்றையும் சேகரித்து சுத்தம் பார்த்து அரைத்து கசாயமாக்கி, குடித்தால் எலி, நாய், தேள், பூரான், பெருச்சாளி போன்றவைகள் கடித்த விஷம் முறிந்து போகும்.

சர்ப்பகந்தியின் செடி, சமவெளிகளை விட, மலைகளிலேயே வளரும் தன்மை கொண்டதாக இருக்கிறது.

●●●

காணாம் வாழை இலை

உடல் வெப்பம் விலகவும், நல்ல ஆரோக்கியமான உடலைப் பெறவும் வேண்டுமானால், காணாம் வாழை இலையையும், தூதுவளை இலையையும் சம அளவில் எடுத்து வந்து, பருப்புடன் சேர்த்து கூட்டாக்கியோ, பொரியளாக்கியோ, உணவுடன் சேர்த்துக் கொண்டால் நலம் பெறலாம்.

காணாம் வாழை இலையோடு அருகம்புல்லையும், அசோக மரத்தின் பட்டையையும் ஒரே அளவில் எடுத்து அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவில் பதமான சுடுநீரில் கலக்கி குடித்து வந்தால் வீட்டு விலக்குக் காலங்களில் சில பெண்களுக்கு தொடர்ச்சியாக வயிற்றுவலி இருப்பதோடு சில பெண்மணிகளுக்கு மூன்று நாட்களுக்கு மேலேயும் குருதிப் போக்கு இருந்து கொண்டு துன்பம் கொடுக்கும். இவர்கள் மேற்சொன்னபடி மருந்து சாப்பிட்டால் துன்பத்தில் இருந்து விலகலாம்.

மதிய உணவில் மட்டும் இவ்விலையை சமைத்து உண்டு வருபவர்களுக்கு கனவில் விந்து வெளிப்படுவது நின்று உடல் அழகு பெறும்.

புண் உள்ளவர்கள் இதன் இலையைக் கொண்டு வந்து, சுத்தம் பார்த்து நன்கு அரைத்து இரண்டு மூன்று நாட்கள் புண்ணில் தடவ புண் பட்டுப் போகும்.

காணாம் வாழை இலையோடு, அதே அளவில் கீழாநெல்லி இலையையும் கூட்டி அரைத்து, தொடர்ந்து வெள்ளைப்போக்கு நோய் கொண்டவர்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் வெள்ளைப்போக்கில் இருந்து தப்பலாம்.

•••

அருநெல்லி இலை

சிலருக்கு ஜீரணக் கோளாறுகள் ஏற்பட்டு பசி எடுக்காமல் அவதிப்படுவார்கள்.

இவர்கள் அருநெல்லி இலை 50 கிராம், சுக்கு 10 கிராம், மிளகு 10 கிராம், திப்பிலி 10 கிராம், வாய்விளங்கம் 10 கிராம் இவைகளை நன்றாகப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு, தினமும் ஒரு தேக்கரண்டியோ, இரண்டு தேக்கரண்டியோ சாப்பிட்டு வந்தால் நன்கு பசி எடுக்கும். வாயின் புளிப்புத் தன்மையையும் போக்கும். குடலில் புண் ஏற்பட்டு இருந்தால் அதையும் அருநெல்லி இலை அகற்றும்.

பெருத்த உடல் இளைக்கவும், நீர் வெளிவராமல் அவதிப்படுபவர்களும் கவலைப்படாமல், அருநெல்லி

இலையின் சாறு 200 மில்லியும், மோர் 200 மில்லியும், இஞ்சிச்சாறு 10 மில்லியும் கலந்து காலையும், மதியமும் சாப்பிட்டுவர நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

உடலிற்கு இதயம் எப்படி முக்கிய உறுப்போ, அதேபோல் கல்லீரலும், மண்ணீரலும் முக்கியமான ஒன்றாகும்.

இந்த இரண்டிலும் வீக்கம் ஏற்பட்டால் அவர்கள் ஆபத்தை நோக்கி அடி எடுத்து வைக்கிறார்கள் என்று பொருள்.

இவர்கள் இந்த நோயிலிருந்து விடுபட வேண்டு மென்றால், அருநெல்லி இலையின் சாறு 300 மில்லி யையும், அருகம்புல் சாறு 100 மில்லியையும், நெருஞ்சில் இலைச்சாறு 100 மில்லியையும் கலந்து காலை மட்டும் தொடர்ந்து 60 நாட்கள் அருந்தி வந்தால், மேற்கண்ட நோய்கள் நீங்கி குணம் பெறலாம்.

அருநெல்லி இலை 50 கிராம், சீரகம் 10 கிராம், சோம்பு 10 கிராம், மஞ்சள் 15 கிராம் இவைகளைச் சேர்த்துக் கற்கமாக எடுத்து காலை, மதியம் இரு வேளை மட்டும் 300 மில்லி மோரில் கலந்து மூன்று நாட்கள் குடித்து வந்தாலே போதும், காமாலை நோய் நீங்கிப் போகும்.

ஈரல், புற்றுக்கட்டி வந்து அவதிப்படுபவர்கள், அரு நெல்லி இலை 100 கிராம், கருஞ்சீரகம் 10 கிராம், மஞ்சள் 20 கிராம், நெருஞ்சில் 10 கிராம், அமுக்கிரா 10 கிராம், நித்தியகல்யாணி இலை 20 கிராம், சிவனார் அமிர்தம் 10

கிராம், அன்னபேதி 10 கிராம், வெங்காரப் பற்பம் 10 கிராம், நிலவேம்பு ஆகியவற்றை குடிநீர்விட்டு அரைத்து மொச்சை விதை அளவு மாத்திரைகளாக உருட்டி நிழலில் உலர்த்தி, காற்று புகாமல் பாட்டிலில் பாதுகாத்து வைத்துக் கொண்டு, காலை, மதியம், இரவு என்று தலா இரண்டு மாத்திரைகளை வாயில் போட்டு, தண்ணீர் அருந்தி வந்தால் போதும், மேற்கூறிய நோய்களில் இருந்து தப்பி நலம் பெறலாம்.

●●●

அரிவாள் மூக்கு இலை

அரிவாள் மூக்கு பச்சிலை, இந்தியா முழுதும் பயிராகக் கூடிய நல்லதொரு பச்சிலையாகும்.

அரிவாள் வெட்டு ஏற்பட்டோ, அடிபட்டு இரத்தம் கொட்டினாலோ, உடனே இவ்விலையின் சாறு எடுத்து, நல்ல தூய்மையான துணியால் கட்டுப்போட, இரத்தம் வடிவது நின்று, புண்ணும் ஆறிப் போகும்.

இவ்விலையின் சாறு 100 கிராமுடன் சீரகத்தூள் 10 கிராமையும் சேர்த்து காலை, மதியம், இரவு என்று மூன்று பொழுது கொடுத்து வந்தால், வாய்ப்புண் குணமாவ தோடு, மலவாயிலில் ஏற்படும் எரிச்சல், சிறுநீர் வெளியேறும் போது ஏற்படுகின்ற கடுகடுப்பு யாவும் குணமாகும்.

ஆறாத புண்கள், குழிப் புண்கள் கொண்டவர்கள் அரிவாள் மூக்குப் பச்சிலைச் சாறை 200 கிராம் சேகரித்து, தேங்காய் எண்ணெய் 200 மில்லியோடு கலந்து, கலந்த கலவையை சுத்தமான பாத்திரம் ஒன்றில் ஊற்றி பதமாகக் காய்ச்சி எடுத்து, நன்கு ஆறிய பின் ஒரு பாட்டிலில் பாதுகாத்து வைத்துக் கொண்டு, அந்தக் கலவையை புண்கள் மீது மேற்பூச்சாக பூசிவர, அடிபட்ட புண் முதல் ஆழமான புண் வரை ஆறிப் போகும்.

அரிவாள் மூக்கு இலை 150 கிராமும், சீரகம் 10 கிராமும், வெந்தயம் 20 கிராமும், கறிவேப்பிலை 15 கிராமும், மஞ்சள் 20 கிராமும் சேகரித்து, எல்லா வற்றையும் நிழலில் உலர்த்தி சூரணமாக்கி, ஒரு பாட்டிலில் பாதுகாத்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் ஒரு தேக்கரண்டி முதல் 2 தேக்கரண்டி வரை நீரிலோ, பாலிலோ கலக்கி அருந்திவரின், மேக நோய்கள் விலகிப் போகும். சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பட்டுப் போகும்.

சிலருக்கு சில வேளைகளில் சிறுநீரோடு இரத்தம் கலந்து வெளியேறி தொல்லை கொடுக்கும். இவர்கள் அரிவாள் மூக்கு இலையில் 100 கிராமும், கருஞ்சீரகம் 10 கிராமும், நன்னாரி 20 கிராமும், அதிமதுரம் 10 கிராமும் தேவையான அளவு எலுமிச்சைச்சாறு விட்டு அரைத்து பட்டாணி அளவில் மாத்திரைகளாக உருட்டி நிழலில் உலர்த்தி ஒரு பாட்டிலில் பாதுகாத்து வைத்துக் கொண்டு, காலை, மதியம், இரவு என்று தினமும் 2 மாத்திரைகளை ஒரு வாரம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால், இந்நோய் குணமாகும்.

அரிவாள் மூக்கு இலை 200 கிராமும், நன்னாரி 20 கிராமும், அதிமதுரம் 20 கிராமும், பாதாம் பிசின் 20 கிராமும், வேலம் பிசின் 20 கிராமும், முருங்கை பிசின் 20 கிராமும், குக்கில் பற்பம் 20 கிராமும் சேர்த்து அனைத்துப் பொருள்களையும் தேவையான அளவில் தேன்விட்டு நன்கு அரைத்து பயிரளவு மாத்திரைகளாக உருட்டி, நிழலில் உலர்த்தி பாதுகாத்து வைத்துக் கொண்டு, காலை, மதியம், இரவு என்று வேளைக்கு இரண்டு மாத்திரைகள் சாப்பிட்டு வந்தால், அடிக்கடி விந்து வெளிப்படும் ஆண்களுக்கும், வெள்ளைப்போக்கு அதிகம் ஏற்பட்டு தொல்லை கொடுக்கும் பெண்களுக்கும் நல்லது.

●●●