

கடுகு, கசகசா

டாக்டர் அருண்சின்னையா

ஆதவன் சித்தா டயட் கிளினிக்

நெ:155, 94-வது தெரு, 15-வது செக்டார், கே.கே. நகர், சென்னை-78.

போன்: 23728599, செல்: 98840 76667

உணவுப் பழக்கங்கள்

உணவுப் பழக்கம் - ஒரு கலை

நமது உயிரை உடலில் நிறுத்தி பல்வேறு சாதனைகளைச் செய்யக் காரணமாக இருப்பது உணவு. மேல்நாடுகளில் உணவைத் தயாரிப்பதும் அதை உண்ணுவதும் ஒரு பெருங்கலையாகவே வளர்ந்துள்ளன. தேவையறிந்தும், காலமறிந்தும் உண்பது நமக்குப் பெரிதும் தேவையல்லவா? ஆரோக்கியமான உணவை அளவறிந்து உண்பதுதான் நலம் பயக்கும். நம்மில் பலர் உண்பதை ஒரு 'வேலையாகவே செய்து வருகிறோம். சிலர் அதை ஒரு 'கடமை'யாகக் கருதுகின்றனர். ஆனால் உண்பது என்பது இவை இரண்டுமல்ல. அதை ஒரு 'யக்ஞமாக'ச் செய்ய வேண்டும் என நமது மறைநூல்கள் கூறுகின்றன. இந்த அவசர யுகத்தில் சமைப்பதும் உண்பதும் கூட அவசர காரியங்களாகி விட்டன. 'திடீர்' உணவுகளும் 'விரைவு' உணவுகளும் பெருகிவிட்டன. இதனால் திடீர் திடீர் என வியாதிகள் பெருகி அவசர கால சிகிச்சைகளும் தேவைப்படுகின்றனர்.

'புலால் உணவு' என்ற குறைபாடு இருந்தாலும் மேல்நாடுகளில் விருந்துகளும் உணவு உண்பதும் நிதானமாகவும், விருப்பமாகவும், அழகுணர்ச்சியுடன் நடைபெறுவதை நாம் பாராட்டியே ஆக வேண்டும்.

உணவுப் பழக்கம் சில குறிப்புகள்

உணவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தும் போது கூடிய வரை அவற்றில் உள்ள சத்துக்கள் அழிந்து போகாமல் பார்த்துக் கொள்வது மிக அவசியம். இயற்கை உணவுகள்தான் உடலுக்கு அதிக அளவில் நலம் பயக்கும். எனினும் சமைக்கும் பழக்கம் நம்மிடையே வேரூன்றி விட்ட நிலையில் கீழ்க்கண்ட குறிப்புகளை நினைவில் இருத்தி செயல்படுவது நன்மை பயக்கும்.

(1) சமைத்த உணவையே, விரும்பி உண்ணும் நாம், சத்துப் பொருட்கள் அழியாத இயற்கை உணவுப் பொருட்களை (சமைக்காமல்) நாள்தோறும் கொஞ்சமாக அல்லது அவ்வப்போது நமது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் வழக்கத்தை மேற் கொள்ளலாம்.

(2) உணவுப் பொருட்களை அதிகம் சூடேற்றாமல் குறிப்பாக நெய், வெண்ணெய்

போன்றவற்றை) உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். தக்காளி, முட்டைகோஸ், கேரட் போன்ற காய்கறிகளைப் பச்சையாகவே மென்று தின்னலாம். முந்திரி, பாதாம் பருப்பு, பச்சைப் பட்டாணி, வெங்காயம் போன்றவையும் பச்சையாக உண்பதற்கு ஏற்றதே.

(3) பழவகைகளை எக்காலமும் பச்சையாக உண்பதுதான் நலம் பயக்கும்.

(4) முழுப்பருப்பு வகைகளை அவ்வப்போது முளைகட்டி உண்ணும் வழக்கத்தை மேற்கொள்ளலாம்.

(ஸ்) பிற்பகலில் இளஞ்சூட்டில் வெயிலில் காய்தல் என்பது ஆரோக்கியமான வழக்கம். உடலுக்குப் பெரிதும் ஊட்டமளிக்கும் சூரியனின் ஒளியும் ஒரு வகை உணவுதான். (இந்த இயற்கை தரும் மகத்தான உணவு தங்கள் நாட்டில் போதிய அளவு கிடைக்காத குளிர் பகுதியினரான மேல்நாட்டினர், நமது நாட்டில் அபரிமிதமாகக் கிடைக்கும். இவ்வசதியை அடைய எந்த அளவுக்கு நம் நாட்டுக்கு வருகை தருகின்றனர் என்பதை நமது நாட்டு கடற்கரை விடுதிகளில் சென்று பார்த்தால் புரியும்).

பொருந்தும் உணவு சில குறிப்புகள்

தனது உடலின் தன்மை அறிந்து, காலமும் இடமும் கருதி நன்றாகச் சுவைத்து செரிக்கும் அளவுக்கு உண்டு, உடம்புக்குத் தேவைப்படும் உழைப்பையும் தந்து வருபவர்கள் நோயற்ற வாழ்வும் வலிமை பொருந்திய உடலுடனும் நெடுங்காலம் உயிர் வாழ்வார் என்பது உறுதி. கீழ்க்கண்ட குறிப்புகளைக் கவனியுங்கள்.

(1) காலமும் இடமும் அறிந்து உண்ணுதல் பெரிதும் நன்மை பயக்கும். பொதுவாகக் காலங்களை வேனிற்காலம், மழைக்காலம், குளிர்க்காலம், பனிக்காலம் என பிரிக்கிறோம். சாதாரணமாக வேனிற்காலத்தில் குளிர்ந்த பொருட்களையும் ஏனைய மூன்று பருவங்களில் சூடான பொருட்களையும் உண்டு வரலாம்.

(2) நடுப்பகலில் செழிப்பான, நெய்ப்பான பொருட்களையும் இரவு நேரத்தில் எளிய உணவுகளையும் ஆராய்ந்து உண்ணலாம். உடல் முயற்சி, உழைப்பு மற்றும் சூரிய ஒளி இல்லாத இரவு நேரங்களில் கொழுமையான உணவுப் பொருட்கள் உண்டால் அவை ஜீரணமாகி ரத்தத்தில் கலப்பது கடினம். இது நோயை வரவழைக்கும். இதேபோல நடுப்பகலில் செழுமையற்ற உணவை உண்டால் அது சீக்கிரமே ஜீரணமாகி உடலுக்கு தேவைப்படும் வலிமையைத் தராது தளர்ச்சியை உண்டாக்கும்.

(3) உடல் உழைப்பு மிகுதியில்லாதோர் விடியற்காலையில் எந்த உணவும் உட்கொள்ள வேண்டாம். நீர் மட்டும் இதற்கு விதிவிலக்கு. ஏனெனில் அவர்கள்

இரவில் உண்டது தூக்கத்தில் ஜீரணம் முழுமையடையாமல் காலையில் விழிதெழுந்த சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகே முழுதுமாக செரிமானம் அடையும். காலையில் எபந்து சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு சிறிதளவு மெலிதான உணவு அருந்தலாம்.

(4) எந்த வயதினரும் நண்பகலில் செழுமையான உணவைப் போதிய அளவு உண்ணுதல் நலம். மற்ற இரண்டு பொழுதுகளிலும் எளிதான மென்மையான உணவை உட்கொள்ளுதலே உடலை நலம்பெற வைத்திருப்பதற்கான வழியாகும்.

(5) உடலின் தன்மையைப் பொறுத்தும் உணவு முறைகளை அமைத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். பருத்த உடல்வாகு உள்ளவர்கள் (காற்றின் கூறு மிகுதியாகையால்) கிழங்குகள் மற்றும் வாழைக்காய் போன்ற வாயுப் பண்டங்களை விலக்குதல் வேண்டும். மெலிந்த தேகம் உள்ளவர்கள் உடல் சூடான அமைப்பு உள்ளதால் இவர்கள் சூடு மிகுந்த (பாகற்காய், கத்திரிக்காய்) போன்ற உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்த்தல் நலம்.

(6) ஒவ்வொரு உடலிலும் ஒவ்வொரு வகையான நோய்க்கூறுகளும் குறைபாடுகளும் உண்டு. இக்குறைபாடுகளை நீக்கும் உணவுப் பொருட்களையே இவர்கள் உண்ண வேண்டுமே தவிர அதிகப்படுத்தும் பொருட்களை (அவை நாவிற்சுச் சுவையாக இருப்பினும்) உட்கொள்ளலாகாது. பொதுவாகவே நோயாளிகளுக்குத் தங்களது நோய்களை மிகுதிப்படுத்தும் உணவுப் பொருட்கள் பால் விருப்பம் இருப்பது இயல்பு. ஆயினும் தங்களது உடல்நலன் கருதி இவர்கள் இவ்விருப்பத்திற்கு தடை போட்டுக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

(7) இக்குறிப்பு மிக முக்கியமானது. அடிப்படையானது. நாம் உண்ணும் உணவு எவ்வாறு இரைப்பைக்குச் செல்கிறது. செல்ல வேண்டும் என்பதை நன்றாக உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். நமது வாயின் அமைப்பையும் மற்றும் ஜீரணக் கருவிகளின் அமைப்பையும் நன்கு அறிந்து கொள்ளுங்கள். வாயில் போட்ட எதையும் அப்படியே விழுங்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் இக்குறிப்பை மிகக் கவனமாகப் படியுங்கள். ஒரு கண நேரம் இதைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

நமது வாயில் ஏன் பற்கள் இருக்கின்றன? இப்பகுதியில் ஏன் ஓயாமல் உமிழ் நீர் சுரந்துகொண்டே இருக்கிறது? இவற்றை உணராது உண்ணும் மக்கள் ஓயாத நோய்களால் தங்களையும் அல்லல்படுத்திக் கொண்டு தங்கள் குடும்பத்தினரையும் அல்லலில் ஆழ்த்துகின்றனர். பற்கள் எதற்கு? அலங்காரத்திற்கா? வாயில் போட்டதை அரைப்பதற்கே பற்கள். அவ்வாறு அரைத்ததை குழைப்பதற்கே உமிழ்நீர். இறைவன் வகுத்துள்ள இவ்வற்புத நுட்பத்தை உற்று நோக்கி உணர்ந்து உண்பவர்கள் நோயால் வருந்த வேண்டிய அவசியமில்லை. வலிமையான உடலை அடைய டானிக்குகளையும்

லேகியங்களையும் நாடி ஓடி பணத்தை இழக்கவும் தேவையில்லை. இவை இல்லாமலேயே நீண்ட காலம் நோயற்ற வாழ்வு வாழலாம்.

இரைப்பையில் செலுத்தப்படும் உணவு அதற்கு முன்பாகவே நன்கு தகர்க்கப்பட்டு துகளாக வேண்டும். இத்துகள்கள் கூழாக வேண்டும். இப்பணிகளைச் செய்ய பற்களும் உமிழ் நீரும் தயாராகக் காத்துக் கொண்டுள்ளன. நாம்தான் அவற்றின் பணிகளைச் சரிவர பயன்படுத்திக் கொள்வதில்லை. (தனது பணியை நன்கு செய்ய வாய்ப்பு கிடைக்காமையால்தான் பற்கள் தங்கள் செயல்திறனையும் வலுவையும் இழக்கின்றன - உபயோகப்படுத்தப்படாத தொழில் கருவிகள்தோல. தற்போது பல்நோய்கள் பல்கிப் பெருகி வருவதற்கு இதுவே காரணம்).

இவ்வாறு துகள்களாக்கப்பட்ட உணவை எளிதில் செரிக்குமாறு முக்கியமான அடிப்படை மாறுதல்களைச் செய்வது உமிழ்நீரே (எச்சில்) ஆகும். நமது எச்சில் பற்களால் துகள்களாக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை நன்கு குழைவாக்குவதோடு, தன்னிடமுள்ள 'என்ஸைம்கள்' என்னும் காடிநீரால் உணவில் உள்ள பசைமாவைச் சர்க்கரைப் பொருட்களாக்கி, சூடு உண்டாக்கி, நன்கு முழுமையாக ஜீரணம் ஆகும் நிலையை உண்டாக்கி உணவுக்குழல் வழியாக இரைப்பைக்கு அனுப்பி வைக்கிறது. இதுமட்டுமல்ல, உண்ட உணவை உடலில் சேர்ப்பித்து பெரும் பயன்தரத்தக்க வேறு பல தன்மைகளும் உமிழ்நீருக்கு உண்டு. (உமிழ்நீரை சில நேரங்களில் மருந்தாகவே சிலர் உபயோகிப்பதும் உண்டு.)

உண்ணும் உணவு சிறிதானாலும் நன்குமென்று உமிழ்நீர் கலந்து உண்டால் பெருநன்மைகள் கிட்டும். உண்பது அமிர்தமேயானாலும் அதைச் சரியாக மென்று உமிழ்நீர் கூட்டி உண்ணாமல் அப்படியே 'விழுங்குபவர்கள்' நோயையும் உடல் உபாதைகளையும் 'உணவு கொடுத்து' வரவழைத்துக் கொள்பவர்களாவர். நன்கு மெல்லப்பட்டு உமிழ்நீரால் கரைக்கப்படாத உணவினால் இரைப்பை மிகுந்த சிரமத்திற்குள்ளாகிறது. இவ்வுணவை பக்குவப்படுத்த மெத்த முயற்சி செய்ய வேண்டியிருப்பதால் இப்பகுதி புண்பட்டு வயிற்று உளைச்சல் ஏற்படுகிறது. நன்கு செரிக்கப்படாத உணவின் பெரும்பகுதி ரத்தத்தில் கலக்காமல் மலக்குடலில் வீணாகக் கழிந்து விடுகிறது. ஆகையால் வாயில் போட்ட எந்த உணவையும் நன்கு அரைத்து உண்ணப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள் :

(1) 'நொறுங்கத் தின்றால் நூறுவயது' (பாமரனுக்கும் தெரிந்த சாதாரணப் பழமொழி இது. இதோடு, இப்புதிய பழமொழியையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். ('கடித்துத் தின்னாத உணவினாலும் படித்து உணராத நூலினாலும் பலன் ஏதுமில்லை')

(2) உணவின் உண்மையான சுவையை நன்கு மென்று உமிழ்நீரைக் கலந்து உண்பதால்தான் முழுமையாக உணர முடியும். (சுவையான உணவைக் கண்டாலே நாவில் நீர் ஊறுவதை நீங்கள் அனுபவித்ததில்லையா?) முழு ருசியை அனுபவிக்க வேண்டும் என்பதற்காகவாவது நீங்கள் ஏன் நன்கு மென்று உண்ணக்கூடாது?

கரும்பிலிருந்து சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் எடுக்கப்படும் முறையை இத்துடன் ஒரு கணம் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். கரும்பில் 'ஒளிந்து' கொண்டிருக்கும் சத்தாகிய சர்க்கரையை எப்படி அடைகிறோம்? கரும்பு நன்கு சுத்தப்படுத்தப்பட்டு துண்டுகளாக்கப்பட்டு நன்கு அரைக்கப்பட்டு தூய நீரில் கரைக்கப்பட்டு பிறகுதானே அதன் முடிவுப் பொருளான சர்க்கரையோ வெல்லமோ உருவாகிறது?

நாம் ஆற்றிவு உள்ள 'சமூகப் பிராணிகள்' ஐந்தறிவு உள்ள விலங்குகளாகிய, ஆடு, மாடு, குதிரை ஆகியவற்றை நன்கு கவனித்திருக்கிறீர்களா? அவைகள் எவ்வளவு அழகாக தங்கள் உணவை மெதுவாக நிதானமாக மென்று அசை போட்டு தின்கின்றனர்? ஆகவேதான் இயற்கை உணவை இயல்பாக உண்ணும் இப்பிராணிகளுக்கு (தானாக) எந்த நோயும் வருவதில்லை. மனிதன் அளிக்கும். 'செயற்கை தீனி'களாலும், போதிய அளவு இயற்கைத் தீனி அளிக்கப்படாததாலும்தான் இப்பிராணிகள் அபூர்வமாகத்தான் (கொள்ளை நோய்களைத் தவிர) சில நேரங்களில் நோய் வாய்ப்படுகின்றன.

இதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்

கவனம் : நமக்கு 'வயிற்றில் பல்' இல்லை. வாயில்தான் பற்கள் இருக்கின்றன. நாம் உண்ணும் பொருட்கள் நன்கு ஜீரணமாவதற்கு ஏதுவாக வாயிலேயே நன்கு அரைக்கப்பட்டு குழைக்கப்பட வேண்டிய இந்தப் பணி இங்கு நடைபெறாவிடில், பிறகு உடலில் உள்ள வேறெந்த ஜீரண உறுப்புகளிலும் இப்பணி நடைபெற வாய்ப்பே இல்லை; வசதியும் இல்லை. அதற்குண்டான அமைப்பும் இல்லை! இதை உணர்ந்து உணவை உட்கொள்வது உங்களுடைய மகத்தான பொறுப்பு.

மீதூண் விரும்பேல்

ஒளவையின் இந்த வாக்கு அமுதவாக்கு. மிகுதியான உணவை உண்பது இருக்கட்டும். விரும்புதலே கூடாது என்கிறார். இந்த தமிழ் மூதாட்டி, இதிலிருந்து மிகுதியான உணவினால் வரும் கேட்டை நன்கு உணர்ந்து கொள்ளலாம். உலகில் உணவுப் பற்றாக்குறையால் இறப்பவர்களைக் காட்டிலும் அளவுக்கு மீறி உண்டு இறப்பவர்கள் தொகையே பன்மடங்கானது. 'பஞ்சத்தைவிட பெருந்தீனியால் வருந்துபவர்களே' அதிகம். 'போர்வாளைக் காட்டிலும் பெருந்தீனியே அதிகமானவர்களைக் கொல்கிறது.' என்ற ஒரு பழமொழி இங்கிலாந்தில் புழக்கத்தில் உள்ளது. நாவுக்கு அடிமையானால் சாவுக்கு முந்திக் கொள்ள வேண்டியதுதான்.

'அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு' என்பது பழமொழி. உயிருக்கு மகத்தான சக்தியும் புதுப் பொலிவும் ஊட்டும் அமுதமே அளவுக்கு மிஞ்சினால் விஷமாகி விடுகிறது என்றல் நமது சாதாரண உணவைப் பற்றிக் கேட்பானேன். ஒவ்வொருவரும் தங்கள் உடல்நிலைக்கு ஏற்ற உணவு உட்கொள்ள வேண்டுமெயொழிய அவ்வுணவு எவ்வளவு சுவையுடையதாக இருப்பினும் அளவுக்கு மிஞ்சிஅருந்துதல் கூடாது. ருசிக்கு ஆசைப்பட்டு அதிகமாக உண்பீர்களேயானால் இரைப்பை முழுவதும் அடைப்பட்டு, அசைவு குறைந்து (அல்லது முழுவதுமாக நின்று போய்) உணவு செரிக்கப்படாமலேயே போகும். பல கொடிய நோய்களின் துவக்ககட்டம் மீதூண் விரும்புதல்தான். 'வாய்க்கு ருசியானது வயிற்றுக்குக் கேடு' என்ற இங்கிலாந்து நாட்டுப் பழமொழி அனைவருக்கும் பொருந்தும்.

நினைவிருக்கட்டும். உணவின் ருசி இரண்டு அங்குல நீளமுள்ள நாக்கைத்தாண்டும் மட்டும்தான். பிறகு எல்லா உணவுகளும் ஒரே ருசிதான் (அதாவது ருசியேதுமில்லாத நிலை) உணவைத் திணிப்பவர்கள். தங்கள் உடலில் உணவுக்குழல், சிறு குடல் போன்ற அவயவங்கள் அடிக்கணக்கில் நீளமுள்ளவை என்ற உண்மையை உணர்ந்து உண்டால் நாவின் ஆசையைக் கட்டுப்படுத்த இயலும். 'ருசினால் தண்டிக்கப்படுவதைவிட ருசியையே தண்டிப்பது நல்லது' என்கிறார் ஓர் அறிஞர்.

அளவுக்கு மீறி உண்பவர்களிடம் வந்து சேர்வதற்கு நோய்கள் எல்லாம் மடியைக் கட்டிக்கொண்டு வந்து நிற்கும் என்கிறார் வள்ளுவர் பெருமான்.

'இழிவறிந் துண்பான் கண் இன்பம்போல் நிற்கும்

கழிபே ரிரையான் கண் நோய்.'

என்பதுதான் அக்குறள். இக்குறளை உங்கள் உணவு அறையில் எழுதி மாட்டி வைத்துக் கொண்டாலும் நல்லதே. அதிக உணவை உண்ண முற்படும்போதெல்லாம் இக்குறள் உங்களை எச்சரிக்கும் அல்லவா?

வாயை (போதுமென்று) மூடி கையை போதுமென்பதற்கு ஜாடையாக நீட்டினால் நோய்கள் ஏதும் நம்மை அண்டவே அஞ்சும்!

நமது நோக்கம் நோயின்றி வாழ உணவு கொள்ள வேண்டும் என்பதே தவிர அதிக உணவு உண்டு நோய்களை வரவழைத்துக் கொள்வது அல்ல. வாழ்வதற்காக உணவு உட்கொள்ள வேண்டுமே தவிர உணவு உட்கொள்வதற்காகவே வாழ்தல் கூடாது. “உணவின் சுவையை அறியலாம்; ஆனால் அதற்கு அடிமையாகிவிடக் கூடாது” என்பது அரவிந்தர் பெருமானது வாக்கு.

எனவே அதிக உணவினையும் அதைத் தூண்டும் மீதூண் விரும்பும் ஆசையையும் அடக்கிக் கொள்ளப் பழகிக்கொள்ளுங்கள்.

மிக்க சுவையுள்ள பொருளையும் மெல்ல மெல்ல சுவைத்து அவசரப்படாமல் உண்டால் சுவையில் சிக்கிரமே திருப்தியடைந்து மென்மேலும் உண்ணும் அவா எழாது. பகல் நேரங்களில் உண்ணும் அளவைவிட இரவு உணவு மென்மையாகவும் அளவில் குறைந்ததாகவும் இருக்கட்டும். நல்ல உடல்நிலை இருக்கும் காலங்களினைவிட உடல்நலம் குன்றிய காலங்களில் உட்கொள்ளும் உணவு மிகக்குறைவாகவே இருத்தல் வேண்டும். நினைவில் இருக்கட்டும்! “உண்டி சுருக்குதல்” என்பது “பெண்டிற்கு” மட்டும் அழகல்ல; அனைவருக்குமேதான்!

உண்ட உணவு செரிக்க

உண்ட உணவு நன்கு ஜீரணம் ஆவதற்கும், பிறகு சத்துக்கள் ரத்தத்தில் கலந்து உள்ளூறுப்புகளைக் ஊட்டி வளர்ப்பதற்கும் உறுதுணையாக உடலை பலவிதமான முயற்சிகளிலும் பயிற்சிகளிலும் ஈடுபடுத்துதல் அவசியம். உடல் உழைக்கும் வாக்கத்தினருக்கு இதற்கான தனி முயற்சிகள் தேவை இல்லை. இவர்களுக்கு உள் உறுப்புகள் நன்கு அசைந்து, ரத்தம் நன்கு ஓடவும். அசுத்தங்கள் கழிவுப் பொருட்களாக நன்கு வெளியேறவும் வாய்ப்புகள் உள்ளதால் இவர்கள் நலம் பெற்று வாழ்வார். உடல் உழைப்பு இல்லாமல் மூளை உழைப்பு மட்டும் உள்ளவர்களுக்கும், அதுகூட இல்லாமல் பொழுதைக் கழிக்கும் பெரும் பணக்காரர்களுக்கும், ஜீரண உறுப்புகள் போதிய அசைவின்மையால், கழிவுப் பொருட்கள் வெளியேறாமல் கழிவுப் பொருட்களாகவே ரத்தத்தில் சேர்ந்தும் அல்லது ரத்த ஓட்டத்தை அடைத்துக் கொண்டும் நோய்களுக்கு

அடிக்கல் நாட்டப்படுகிறது. இவர்கள் எத்தனை மருந்துகள் உண்டாலும் அவை தற்காலிக நிவாரணம் மட்டுமே அளிக்கும். ஏனென்றால் அவர்கள் உண்ணும் மருந்துகள்கூட ரத்தத்தில் கலக்க முடியாமல் பயனற்றுப் போகும்! இவர்கள் நலமாக வாழ ஒரே வழி மருந்து தக்க உடற்பயிற்சிகளால் தேவையான உடல் அசைவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதுதான்!

குறிப்பு :

மதிய உணவிற்குப் பிறகு சிறிது ஓய்வும் (தூக்கமல்ல), இரவு உணவிற்குப் பிறகு சிறிது உலாவுவதும் நன்மை பயக்கும்.

எவ்வளவு முறை உண்ணலாம்?

ஒரு நாளில் எவ்வளவு முறைகள் உண்ணலாம் என்பது பற்றி உணவு அறிவியலாளர்கள் பல்வேறு கருத்துக்களைத் தெரிவித்தாலும்

‘ஒருமுறை உண்பவன் யோகி

இருமுறை உண்பவன் போகி

மும்முறை உண்பவன் ரோகி’

என்ற வழக்கமான பழமொழியை நினைவில் இருத்திக் கொள்ளுதல் நல்லது. இதோடு “நான்கு முறை உண்பவனோ (தனக்கும் நாட்டிற்கும்) துரோகி” என்பதையும் கூடுதலாக நினைவில் இருத்தி கொள்ளலாம்.

அவரவர் உடல் தன்மைக்கும் தொழில் முயற்சிக்கும் தக்க அளவாக, பசியெடுக்கும்போது செரிக்கும் அளவிற்கு உணவு உட்கொள்ளுதல் விவேகமானது. பசித்துப் புசி என்பது ஆன்றோர் வாக்கு இதோடு ருசிக்காக மட்டும் புசிக்காதே என்பதையும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஓடி விளையாடும் சிறு குழந்தைகளுக்கு உணவு மிக விரைவில் செரித்துப் போகுமாதலால் அவர்களுக்கு அடிக்கடி பசி ஏற்படுவது இயற்கை. அப்பசி அடங்க எத்தனை முறைகள் எனக் கணக்கிடாமல் உணவு அளித்தலே நல்லது. அவ்வாறில்லாமல் உணவு உண்ணும் வேளைகளை வரையறை செய்தால் போதிய ஊட்டம் இல்லாமல் உடல் வாடி நோய்க்கு இலக்கு ஆகலாம். ஆகையால் சிறுவர்களைப் பொறுத்த வரையில் வரையறைகள் தேவை இல்லை. அதேபோல ஓயாது உடல் உழைக்கும் வாக்கத்தினரும் அதிக உணவு உட்கொள்ள விழைவது இயற்கை. அப்போதுதான் மென்மேலும் உழைக்கும் சக்தி அவர்களுக்கு கிடைக்கும்.

மற்றபடி நடுத்தரமான உடல் உழைப்பும், முளை உழைப்பும் உள்ளவர் தொகையே அதிகம். இவர்கள் குறைந்தபட்சம் இரண்டு முறைகளும் அதிகபட்சமாக மூன்று

முறைகளும் உணவு உட்கொள்ளலாம். ஆயினும் அவர்களும் தங்கள் நிலைக்கேற்ப இரண்டு முறைகள் மிக அதிகமாக உண்டு அவதிப்படுவதைக் காட்டிலும் மூன்று முறைகள் மெலிதான உணவை மிதமாக உண்டு நலமாக வாழ்தல் சிறந்தது.

ஒரு நாளில் எத்தனை முறைகள் உண்கிறோம் என்பது முக்கியமல்ல. முன் உண்ட உணவு முழுவதும் ஜீரணமாகிவிட்டதா என்பதை நன்கு நிச்சயப்படுத்திக் கொண்ட பிறகே அடுத்த உணவை அருந்தும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். வெவ்வேறு வகை உணவுகள் ஜீரணிப்பதற்கு வெவ்வேறு அளவு நேரம் எடுத்துக் கொள்கின்றன. ஆனாலும் பொதுவாக ஜீரணப் பணி முடிய சாதாரணமாக நான்கு மணி நேரம் ஆகிறது. எனவேதான் இரு உணவுகளுக்கிடையே குறைந்த பட்சம் நான்கு மணி நேரம் இருக்க வேண்டும் என உணவியலார் கருதுகின்றனர். இந்த நான்கு மணி நேர இடைவெளி குறைந்தபட்ச நேரம் என்பதே தவிர நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை எதாவது உணவு அருந்தியே ஆக வேண்டும் என்று விதிக்கப்படவில்லை.

அடுத்த உணவு அருந்த வேண்டிய நேரத்தை ஏற்கெனவே உண்ட உணவு ஜீரணமாவதைப் பொறுத்துத்தான் தீர்மானிக்க வேண்டும். அதை எப்படி உணர்வது? உணவு முழுவதும் ஜீரணமாகி விட்டது, அடுத்த உணவை அருந்தலாம் என்று நமக்கு உணர்த்துவதற்காகத்தான் 'பசி' என்ற உணர்ச்சியை இயற்கை நமக்கு ஏற்படுத்தித் தந்திருக்கிறது.

பசித்துப் புசியுங்கள்! அப்போதுதான் ருசித்தும் புசிக்கலாம்! இன்னும் கொஞ்சம் சாப்பிடலாம் என்ற உணர்வு இருக்கும்போதே முன்கூட்டியே வாயை மூடி கையை நீட்டி விடுங்கள் (போதும் என்பதற்கு அடையாளமாக) அரை வயிறு உணவு, கால் வயிறு தண்ணீர், மீதி இடம் காலி (காற்று) என்பது உணவு விதி. இவ்விதிதான் நமது உடல் ஆரோக்கியம் என்ற ஆலமரத்தின் ஆணிவேர்.

உணவிற்கு விடுமுறை

தனக்கு உணவு வேண்டும் என நமது உடல் உண்டாக்கும் உணர்ச்சிதான் பசி. இயற்கையாக (செயற்கைத் தூண்டுதல் இன்றி) பசி எடுக்காதவரை) உணவு உட்கொள்ள வேண்டிய அவசியமே இல்லை. அவ்வாறு உட்கொள்ளுவதும் தவறு.

பசி எடுக்காமைக்கு

முக்கிய காரணங்கள் இரண்டு

(1) செழுமையான உணவை அதிகமாக உண்டால் அது ஜீரணிக்கப்படுவதற்கு அதிக நேரம் ஆகும். ஆகவே சில சமயங்களில் நாள் முழுவதும் கூட பசி இல்லாமல் இருக்கலாம்.

(2) முறை தவறி உண்பதாலும், சில உடற் கோளாறுகளாலும் இரைப்பையும் அதில் சுரக்கும் ஜீரண நீர்களும், வாயில் உள்ள உமிழ்நீரும் தங்கள் தன்மை கெட்டு பசி எடுக்காமல் போகலாம்.

எது காரணமாக இருந்தாலும் சரிபசி நன்றாக எடுக்கும் வரை உணவு உட்கொள்ளாமல் இருப்பதே சிறந்தது! இவ்வாறு பட்டினிகிடப்பதால் ரத்தத்திலும் மற்ற இடங்களிலுமுள்ள நச்சுப் பொருட்கள் எரிக்கப்பட்டு உடல் இயல்பான நிலைக்கு வரும். பசி எடுக்க ஆரம்பிக்கும்பசி எடுப்பதற்கு உற்ற வழி பட்டினி கிடத்தலே தவிர அதற்காக மருந்துகள் அருந்துதல் அல்ல. இது தேவையற்ற பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

உணவு உண்டுவிட்டால் மட்டும் உடல் பாதுகாக்கப்பட்டு விடும் என நினைக்காதீர்கள். உணவில் உள்ள சத்துகள் சாறுகளாக மாறி ரத்தத்தில் கலந்தால்தான் பாதுகாப்பு. இவ்வாறு கலக்காமல் நிற்குமானால் உணவே நஞ்சாகி, தீமையைத் தான் விளைவிக்கும். எனவே உடலை வலுப்படுத்த உணவு உட்கொள்ளுதல் ஒன்றையே வழியாகக் கொள்ளாதீர்கள். உணவை எவ்வாறு எவ்வப்போது, எந்தெந்த அளவு என்றெல்லாம் தேர்ந்து உண்பதிலும் பசி எடுக்காத நேரங்களில் அதே உணவிற்கு விடுமுறை அளித்து வயிற்றைப் பட்டினி போடுவதும் தான் நம் ஆரோக்கியத்தை வளர்த்துப் பாதுகாக்கும்.

நமது உடல்நலத்திற்கு ஏற்ற உணவை, ஏற்ற அளவு உண்ணுதல் வேண்டும். இது குறித்து திருவள்ளுவர் பிரான் அமைத்துள்ள குறளை நினைவில் கொள்க.

'மாறுபாடில்லாத உண்டி மறத்துண்ணின்'

ஊறுபாடில்லை உயிர்க்கு'

என்பது அவர் வாக்கு. பசி எடுக்காமைக்கு உண்மையான தீர்வு உரிய முறையில் பட்டினி கிடத்தலே. இது பற்றி உண்ணா நோன்பு என்ற பகுதியில் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளதைப் பாருங்கள்.

உணவருந்தும் முறைகள்

இனி உணவு அருந்தும் முறைகளைப் பற்றி நமது தர்ம சாஸ்திரங்கள் கூறும் சில அறிவுரைகளைக் கேளுங்கள் :

“அன்னத்தைப் பூஜிக்க வேண்டும். நிந்திக்கவே கூடாது! ஏனெனில் பூஜிக்கப்பட்ட அன்னம் உண்பவருக்கும் பலத்தையும் வீரியத்தையும் பொடுக்கிறது”.

(மனு தர்ம சாஸ்திரம்)

“இலையில் வைத்த அன்னத்தை வணங்கி இம்மாதிரி அன்னம் என்றென்றும் கிடைக்கட்டும்” எனப் பக்தியுடன் பிரார்த்திவிட்டு உண்ண ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

(வியாசர்)

(கால் வயிறு கஞ்சி) கூட கிடைக்காமல் அல்லாடும் லட்சக்கணக்கான மக்களை ஒரு கணம் நினைவில் கொண்டால் இறைவனுக்கு இப்பிரார்த்தனையைச் செய்யாமல் இருக்க மாட்டோம்.)

மனது பொருந்திய நிலையில் உணவு அருந்த வேண்டும். முதலில் இனிப்பை (பாயசம்)யும், உப்பு, புளிப்பு பண்டங்களை நடுவிலும் கசப்பு, துவர்ப்பு பண்டங்களைப் பிறகும் புசிக்க வேண்டும். முதலில் திரவப் பொருட்களையும் நடுவில் திட வஸ்துக்களையும் முடிவில் திரவமான பதார்த்தங்களையும் புசிக்க வேண்டும். இப்படி உண்பவன், பலத்தையும் நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் அடைவான்.

(மார்க்கண்டேயர்)

நீண்ட நேரம் அன்னத்தைக் கையில் வைத்திருப்பதும் பலத்த சப்தத்துடனும் பிரிந்த விரல்களுடனும் உண்ணுவதும் கூடாது. இவ்வாறு உண்பது பசுமாமிசத்தை உண்பதற்குச் சமம்.

(வியாசர்)

தர்ம சாஸ்திரங்கள் கூறும்

வேறு சில கருத்துக்கள்

(1) ஈரத்தலையுடனும் ஈர உடையுடனும் உணவு அருந்துதல் கூடாது.

(2) படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டும். கட்டிலில் சாய்ந்து கொண்டும், காலை நீட்டிக் கொண்டும், தொடையின்மேல் கையை வைத்துக் கொண்டும் உணவு உட்கொள்ளுதல் கூடாது.

(3) தலையைத் துணியினால் சற்றிக் கொண்டும், பாதுகை செருப்பு, இவற்றை அணிந்து கொண்டும் உண்ணுதல் கூடாது.

(4) ஒரு கவளம் அன்னத்தை எடுத்து பாதி உண்டுவிட்டு பிறகு பாதியை உண்ணுதல் கூடாது. குடித்த நீரின் மீதியைக் குடித்தல் கூடாது.

(5) எல்லாரும் சாப்பிடும்போது சீக்கிரமாகச் சாப்பிடாமல் மற்றவர்களை அனுசரித்து சாப்பிட வேண்டும். அன்னத்தை வீணாக இறைத்தலும், பூமியில் தள்ளப்பட்ட அன்னத்தை எடுத்துச் சாப்பிடுதலும் கூடாது.

(மேற்கண்டவை வியாச முனிவரால் விதிக்கப்பட்டுள்ள தர்ம சாஸ்திர விதிகள்)

பராசர முனிவர் கூறும்

சில விதிகள்

(1) உணவு உண்ணும்போது சப்தம் போடுவது, கோபப்படுவது, குழந்தையை விரட்டுவது வேறு சிந்தனையுடன் இருப்பது, மூக்கைச் சிந்துவது ஆகியவற்றைச் செய்தல் கூடாது.

(2) எவன் வஸ்திரத்தால் முண்டாசு கட்டிக் கொண்டும், தெற்குத் திக்கை நோக்கிய முகத்துடன் இடது பாகத்தில் கையை வைத்து கொண்டும், நின்று கொண்டும் சாப்பிடுகிறானோ அவனுடைய போஜனத்தை அசுரர்கள் சாப்பிடுகிறார்கள்.

(3) போஜனம் செய்தபிறகு பதினாறு முறை வாயைக் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

(4) உணவு உண்டான பிறகு சுகமாக அமர்ந்து கொண்டு உண்ட அன்னத்தைச் செரிக்க செய்ய வேண்டும். இதிகாசங்கள், புராணங்கள், வேதங்கள் ஆகியவை பற்றி சம்பாஷித்தல் வேண்டும்.

கடுகு

கடுகின் விஞ்ஞானப் பெயர் பிராசிக்கா ஜான்சியா என்பதாகும். பலவகைக் கடுகுகள் பயிரிடப்படுகின்றன. இவற்றில் தென்னிந்தியக் கடுகு மற்ற வகைகளைவிடச் சிறியது.

கடுகு ஒரு வெஞ்சனச் சரக்காகப் பயன்படுகிறது. கடுகில் 25-லிருந்து 39 சதவிகிதம் வரை எண்ணெய் இருக்கிறது. வட இந்தியாவில் கடுகு எண்ணெயை சமையலுக்கு பயன்படுத்துகிறார்கள். கடுகை பயிர் செய்யும் பொழுது, பிரமதண்டு என்ற களையும் தோன்றுகின்றது. இதன் விதையும் கடுகும் கலந்து விடுகின்றன. இந்த கலப்பின எண்ணெயைச் சமையலுக்கு உபயோகப்படுத்தினால் பக்கவாதத்தை உண்டாக்கும். இதனால் இந்த மாதிரிக் கலப்பு எண்ணெயை விற்பனை செய்வது சட்ட விரோதமாக்கப் பட்டிருக்கிறது. கடுகை அரைத்து உடம்பில் தடவினால் எரிச்சல் உண்டாகும். அதிக நேரம் வைத்தால் கொப்புளங்கள் கிளம்பும். இது கடுகில் மேல் பாகத்திலுள்ள தைல சத்தால் ஏற்படுகின்றது.

கடுகின் இளந்தழைகளை ஐரோப்பியர் பச்சையாக சாப்பிடு கிறார்கள். கடுகுப் பயிர் பூ எடுத்தவுடன் செடியை அறுத்து மாட்டுத் தீவனமாக வட இந்தியாவில் பயன்படுத்துகிறார்கள். சில சமயங்களில் கடுகுப் பயிரை மடக்கி உழுது பசுந்தாள் எருவாக உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். இந்தப் பழக்கம் ஐரோப்பாவிலும் இருந்து வருகிறது.

கடுகில் பல சாதிகள்

கருங்கடுகு, வெண்கடுகு என்று கடுகில் இரண்டு இனங்களும், நாய்க்கடுகு, மலைக்கடுகு, சிறுகடுகு, என வேறு மூன்று சாதிகளும் உள்ளன. கருங் கடுகைத்தான் செங்கடுகு என்று சொல்லுகிறார்கள். ஐயவி என்பது கடுகின் வேறு பெயர்.

எல்லாக் கடுகு வகைகளும் பொதுவாக காரச்சுவை உடையன.

கருங்கடுகு

எல்லா வகைக் கடுகும் வாந்தியுண்டாக்கி, எனவே வமனகாரி (Emetic) என்று கூறுவர். வெப்பம் உண்டாக்கி என்பதால் உஷணகாரி (Stimulant) என்றும் தடிப்புண்டாக்கி என்பதால் ஷோணகாரி என்றும் கொப்புளமெழுப்பி என்பதால் த்வக்ஸ்போடகாரி (Vesicant) என்றும் செரிக்க செய்வதால் பாசநாகாரி (Digestive) என்றும் சிறுநீர் பெருக்கி என்பதால் மூத்ரவர்தநி (Diuretic) என்றும் இதனைக் கூறுவர்.

தலையிடிப்பை தரக்கூடிய இருமல், பீஞ்சம், கோழைக்கபம், பைத்தியம் காணாவிடக்கடி, வாதகபம், குடைச்சல் முடம் அக்னிமந்தம், வாததோடம் ஆகியவற்றை கருங்கடுகு விலக்கும். சுகப் பிரசவத்தை தரும். மேலும் வாத சீதகடுப்பு, சந்து வாதம், கீழ்வாதம், அஜீரணம், தலை சுழற்றல், விக்கல் இவைகளையும் கருங் கடுகு போக்கும். இது நீரைப் பெருக்கும். வாந்தியை உண்டாக்கும்.

வெண்கடுகு

குழந்தைகளுக்கு உண்டாக்கும் தோஷங்கல், பூதலைசாச தோடம், கடிவிடங்களின் குற்றம் முடக்கு வாத ரோகங்கள் ஆகியவை வெண்கடுகினால் நீங்கும். 10 முதல் 20 உழுந்து எடை வெண்கடுகை பயன்படுத்தினால் மந்தம் நீங்கி ஜீரண சக்தி உண்டாக்கும் வாயுவை கண்டிக்கும்; ஆனால் சூட்டை உண்டாக்கும்.

சுவாச மண்டலத்தை பலப்படுத்தும் கடுகு :

சுவாச மண்டல பாதிப்பால் ஏற்படும் சளி, இருமல், ஆஸ்துமா, பீனிச வியாதிகளுக்கு கடுகு மிகச்சிறந்த மருந்தாக பயன்படுகிறது. கடுகிற்கு வாந்தி உண்டாக்கும் தன்மை இருப்பதால் இதனை கை மருந்தாக செய்வதை விட சித்த மருத்துவர்களின் ஆலோசனையின் பேரில் மருந்தாக எடுத்து கொள்வது உத்தமம்.

கடுகினால் பலப்படுத்தப்படும் சுவாச மண்டலத்தை பற்றி பின்வரும் பகுதியில் சுற்று அறிவோம்.

கசகசா

கசகசா பாப்பவெரேசி குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பாப்பவெர் என்னும் சாதியை சேர்ந்த தாவரம். நீண்ட தண்டும் பளபளப்பான பூக்களும் உடையது. பூ விரியும்போது இரண்டு பூவிதழ்களும் உதிர்ந்துவிடும். இதழ்கள் பொதுவாக நான்கு இருக்கும். அருமையாக ஐந்து அல்லது ஆறு இருக்கும் சூன்பையைச் சுற்றிப் பல கேசரங்கள் உள்ளன. சூன்பையில் பல விதைகள் நிறைந்திருக்கும். அது காயாகி முதிர்ந்து காற்றால் அசைக்கப்படும் போது விதைகள் காயில் உள்ள சிறு துளைகள் வழியாக வெளியே வந்து விழும். கசகசாவின் பூக்கள் பல நிறங்களில் உள்ளன. இதழ்கள் பட்டுப் போல் மிருதுவாயிருக்கும். பூக்கள் நிமிர்ந்து நிற்பது பார்க்க அழகாயிருக்கும். பயிர் செய்வதால் கசகசாவில் பலவகைகள் உண்டாகி இருக்கின்றன. கசகசா மயக்கம் தருவதில்லை. அது சம்பாரமாகவும் மருந்தாகவும் உதவும். பறவைகளுக்கு உணவாகத் தரப்படும் விதையிலிருந்து எடுக்கும் எண்ணெயை வைத்திருந்தால் அது கெடுவதில்லை. சுவையும் மணமும் இல்லாதிருப்பதால் மேனாட்டில் ஒலிவ எண்ணெயுடன் இதை கலப்படம் செய்கிறார்கள் ஐரோப்பாவில்.

ஜெர்மனி, பிரான்ஸ் நாடுகளிலும் வட இந்தியாவிலும் கசகசா எண்ணெய் மக்கள் உணவாகப் பயன்படுகிறது. வண்ண ஒவியத்தீட்டும் சாயங்களை குழைப்பதற்காக, கசகசா எண்ணெயை பயன்படுத்துகிறார்கள். ஆளி எண்ணெயைவிட கசகசா எண்ணெய் விரைவில் உலரக்கூடியது. கசகசா எண்ணெயில் கீழ்த்தரமானது சோப்பு, மெருகெண்ணெய் செய்வதிலும் விளக்கு எரிக்கவும் பயன்படுகிறது.

கசகசாவின் வேறு பெயர் :

கசகசாவிற்குப் போஸ்தக்காய் என்ற பெயரும் உண்டு. இதன் விதை வெண்மையாக இருக்கும். அதிகம்முள்ளதெதற்கு முன்பு எடுப்பதே நன்று.

காயின் தோலுக்குப் போஸ்தக்காய்க் தோல் என்று பெயர். சீனா, இந்தியா, பாரசீகம் ஆகிய நாடுகளில் உண்டாகும் கசகசாச் செடியின் இந்த காய்களைக் கீறி வடியும் பாலுக்கு அந்த பினி என்று பெயர்.

கசகசா இனிப்பு சுவையுடையது. உள்ளழலாற்றி என்பதால் அந்தர்ஸ்நித்தகாரி (Demulcent) என்றும் உடலுரமாக்கி என்பதால் போஷணதுனகாரி (Nutritive) என்றும் இதைக் கூறுவர்.

கசகசாவினால் கிருமி, தினவு, சீதரத்த கழிச்சல், பேதி சலதோடம், நித்திரைபங்கம் ஆகியவை போகும். தேகவன்மை, அழகு, சுக்கிலம் இவை விருத்தியாகும்.

சிவந்த போஸ்தக்காய் என்பது கசகசாவில் ஒரு வகை. இது நித்திரையைத் தரும். மருந்துகளுக்குச் சாயமேற்றத்தான் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

கடைச்சரக்கின் குணம் சுக்கு :

அசீரணம், மார்பொரிச்சல், புளித்தேப்பம், வெப்பம், ஆசனநோய், சுவாசம், காசம் நீர்ப்பீநசம், நீரேற்றம், மேகவாத குன்மம், ஜலதோஷம், சீதகிரகணி, வாதநோய், வயிற்றுப்பிசம், செவிக்குத்தல், வாய்வலி, முகநோய், தலைநோய், குலைநோய், சீதபேதி, உணவில் வெறுப்பு, முகப்பாண்டு, வயிற்றுக் குத்தல் ஆகியவற்றை நீக்கும்.

மிளகு :

இது குளிர்சுரம், பாண்டு, கபம், கிரகணி, குன்மம் வாயு, சுவையின்மை பித்தம், மூலம், பிரமேகம், சன்னி இருமல், பக்கவாதம், குய்யநோய், வாத சோணித வாதம், கழுத்து நோய், செவிவலி, ரத்த குன்மம், செரியாமை, காமாலை இவற்றை நீக்கும்.

வெள்ளை மிளகு :

வெள்ளை மிளகு கிரணி, ஐயம், சுரம், கீழ்ப்பிரமேகம் இவற்றை நீக்கி பசியை உண்டாக்கும்.

வால் மிளகு :

வால் மிளகு திரிதோடம், குன்மம், அதிதாகம், வெட்டை முதலிய சிற்சில நோய்களை நீக்கும். அதிக பசியை உண்டாக்கும்.

திப்பிலி :

இதுகாசம், கபகுன்மம், சுவாசம், சயம், கோழை, பாண்டு, சந்நியாசம், சுவையின்மை, வயிற்றுப்பிசம், வாயு, தலைவலி, மூர்ச்சை, நீரேற்றம், பீலிக நோய், அதிசாரம், பெறுவயிறு, திரிதோஷம், நடுக்கல், சுரம், மேகக்கட்டி, குதநோய், நெஞ்சுநோய், பித்தம், பீநசம், விழிநீர்க்கம்மல், கர்ணநாதம், (காது நோய்) கிருமி, முதலியவற்றை நீக்கும்.

யானைத் திப்பிலி :

இது வாதம், சிலேட்டுமம், கரப்பான், சுரசாத நோய், நீர்ப்பீநசம், குரற்கம்மல், இரைப்பு, இவற்றை நீக்கி, பசியை உண்டாக்கும்.

திப்பிலி மூலம் :

கண்டத் திப்பிலி, நறுக்குத் திப்பிலி, நறுக்கு மூலம், தன் மூலம் திப்பிலி மூலம், பித்த தாகம், மூர்ச்சை, சுரம் இருமல், பிரமேகம் குரற்கம்மல், சுக்கில நோய், உடல் வலி இவற்றைப் போக்கும்.

திரிகடுகு :

மூலம், கொடியிறுபிணி, பாண்டு, தலைநோய், தாவர நஞ்சு, பித்தம், கிருமி நோய், பாம்பின் விஷம் கோழை, காசம், சன்னி, உணவில் வெறுப்பு, கோழை, காசம், சன்னி, உணவில் வெறுப்பு, அபஸ்மாரம், விரணம், கடிவிரணம் இவை விலகும்.

கடுக்காய் :

கடுக்காயும் தாயும், ஒப்பானதென்னாலும் கடுக்காய் அதனினும் மேலானதாகக் கருதப்படும். கடுக்காய் பிணியை நீக்கி உடலைத் தேற்றும். தாய் அறுசுவை; உணவூட்டி, உடலை வளர்ப்பாள். கடுக்காய் உடன் பிணிகளை நீக்கி உணவை உடலில் சேர்க்கும். எனவே கடுக்காய் தாயினும் மேலானதாம்.

வரிக்காய் :

இது கன்னம், கழுத்து, அக்குள், நா, ஆண்குளி ஆகிய இடத்து நோய்கள், பாத அழற்சி, அதிசாரம், பங்குவாதம், உடல்பருமன், இடிப்புண், வாத சுரோணிதம், காமிலம், தாவரவிடம் இவற்றைப் போக்கும்.

கடுக்காய் பிஞ்சு :

இதனை ஆமணக்கு நெய்தடவி தீயில் வறுத்துத் தூள் செய்து அப்போதே உண்டால் மலச்சிக்கலும் வெளுமையான சீதமும் நீங்கும். மூல வாயுவால், உண்டான ஆசன கடுப்பு நீங்கும்.

கடுக்காயின் வகை :

கடுக்காயின் வகைகள் விசயன், அரோகிணி, பிருதிவி, அமிர்தை சிவந்தி, திரவிருத்தி, அபயன் என ஏழு வகைப்படும்.

விசயன் எனும் கடுக்காய் :

அவந்தி, தேசத்தில் உற்பத்தியாகும், பேய்ச்சுரைக்காய் போலிருக்கும். இக்கடுக்காய் வாத நோயைப் போக்கும்.

அரோகிணிக் கடுக்காய் :

கன்னியாகுமரியில் கிடைக்கும் இக்கடுக்காயால் சன்னியும் சீதமும் நீங்கும்.

பிருதிவிக் கடுக்காய் :

பித்தத்தை நீக்கி, ஆயுளை விருத்தி செய்யும். இக்கடுக்காய் செளராட்டிரத்தில் உற்பத்தியாகும்.

அமிர்த கடுக்காய் :

காசியில் கிடைக்கும், அமிர்த கடுக்காய், சதைப் பற்றுள்ளது. இது கபத்தை நீக்கும்.

சிவந்தி கடுக்காய் :

காடுகளில் கிடைக்கும். சிவந்தி கடுக்காய் சிவப்பாயும், பொன்னிறமாயும், இருக்கும். வாத மூல நோய்களை விலக்கும்.

திருவிருத்தி கடுக்காய் :

மலைகளில் கிடைக்கும் வரிகளையுடைய இக்கடுக்காய் பலவித இரணங்களையும் போக்கும்.

அபயன் எனும் கடுக்காய் :

கருமை நிற அபயன் கடுக்காய் எலும்பைப் பற்றிய நோய்களை நீக்கும். இது பொதிகை மலையில் விளையும் என்பர்.

கருங் கடுக்காய் :

கருங் கடுக்காய் மலக்கட்டையும் திரிதோடத்தையும் போக்கி அழகையும் அறிவையும் கொடுக்கும்.

செங்கடுக்காய் :

செங்கடுக்காய் சிலேட்டுமம். கோழை, இருமல், மலக்கட்டு, இவற்றைப் போக்கி, அறிவு, இன்பம், புகழ், உடலுக்கு நன்னிறம், இவற்றை அளிக்கும்.

வரிக்கடுக்காய் :

வரிக்கடுக்காய் வாத பித்த தோஷங்களை அகற்றி, தேகத்திற்கு மிடுக்கினை கொடுக்கும். தாதுப் பெருக்கத்தையும் அழகையும் தரும். அதிவிரைவில் உணவை உட்செலுத்தும்.

வால் கடுக்காய் :

இக்கடுக்காய் சீதகிராணியை நீக்கி அழகு வன்மை இவற்றை தரும்.

நெல்லி முள்ளி :

நெல்லி முள்ளியால் உடலில் சூடு, எலும்புருக்கி, கண் நோய் பித்தம், தாதுநட்டம், வலிபித்தம், பித்தவாந்தி, மேகம், ஆண்குறி கொப்புளம் இவை நீங்கும். இதனை அரைத்துத் தலைமுழுகினால் கண் குளிர்ச்சி பெறும். பித்தம் நீங்கி, நாவிற்கு சுவை தரும்.

தான்றிக்காய் :

இது சிலஞ்சிவிஷம், ஆண்குறிக்கிரந்தி, கீழ்பிரமேகம், திரிதோஷம், ரத்தம் பித்தம், வாதம், பித்தம், வாதத் தோஷம், உட்கூடு இவற்றைப் போக்கி, அழகையும் ஒளியையும் உண்டாக்கும்.

திரிபலம் :

நாசி நோய், வெண்குட்டம், புகையிருமல், பாண்டு, குட்டம், குன்மம், சுவாசம், மதநோய், மூர்ச்சை, மூலக்கட்டி, பிரமேகம், வயிற்று நோய், விரணம், பாம்பின் விஷங்களால் வந்த மூர்ச்சை ஆகியவை திரிபலத்தால் நீங்கும்.

பேர்ச்சங்காய் (கர்ச்சூரங்காய்) :

இக்காய் உமிழ்நீர்ப் பெருக்கையும் மதுநீரையும் போக்கும். பசியையும் புணர்ச்சியில் நிர்வாகத்தையும் உண்டாக்கும்.

கண்டு பாரங்கி (சிறுதேக்கு) :

இக்காய் திரிதோடம், பித்தம், கபம், சுவாசகாசம், சுரம், நாசினோய், முன்னீர் கோவை, பின்னீர்கோவை, உண்ணீர், குளிர்சுரம், கடுப்பு, உடல்வலி, உட்காந்தல், மனச் சங்கடம் இவற்றைப் போக்கும்.

அரத்தை :

நெஞ்சக் கோழை, சீதளம், கரப்பான், மார்படைப்பு, கணை, இருமல், மூலம், வீக்கம், பல்நோய், வாத சுரோணிதம், தீச்சுரத்தால் பிறந்த கபம், ஈறுப்பிணி, போன்ற பலவற்றையும் அரத்தை நீக்கும். பசியைக் கொடுக்கும்.

பேரரத்தை (தும்ராஷ்டகம்) :

இது வாத நோய், பின்னிசிவு, வலிப்பு, பித்தோடம், சன்னி, பித்தகபம், நடுக்கல் சுரம், புண், தலை நீரேற்றம், நீர்விடம், சீதசுரம், பெண்களின் ருதுதோடம், வாதக் கடுப்பு, இவற்றை நீக்கி உடல்பொலிவை உண்டாக்கும்.

சித்தரத்தை :

இதனால் வாந்தி, பித்தம், கரப்பான், வாதம் தலைநோய், கபம், முத்தோடம், சீதம் சுரம் இருமல், இவை போகும்.

வசம்பு :

வசம்பு தாமிரவிஷம் முதலான விஷங்கள், புண், வலி விஷபாக நோய் குன்மம், ரத்த பித்தம், வாய்நாற்றம், சூலை, சன்னிபாதம், பீலிகம், பீனசம், பாதஅழற்சி, காசம் வயிறுப்பல் நீண்ட மலக்கிருமி, இவை போகும்.

லவங்கப்பட்டு :

லவங்கப்பட்டு தாது நட்டம், பேதி பல்வகைவிஷங்கள், ஆகிய நோய், பூதக்கிரகம், சிலந்தி பாம்புவிடங்கள், சுவாசகாசம் முதலிய நோய்களைப் போக்கும்.

சன்ன லவங்கப்பட்டு :

இது ரத்தகிராணி, வயிற்றுக்கடுப்பு, மூலவிரணம், இவற்றை நீக்கிக் குளிர்ச்சியைத் தரும்.

லவங்கப் பத்திரி :

லவங்கப் பத்திரியால் பிரமேகசுரம், குளிர்ச்சுரம், வெள்ளை இரைப்பு, இருமல், பித்த தாகம், வாந்தி, சுக்கில நட்டம் வாய்க்கசப்பு, சுவையின்மை இவை நீங்கும்.

லவங்கப் பூ :

லவங்கப் பூவினால் பித்தம், பேதி, வாந்தி, ரத்தக் கடுப்பு, ஆசனப் பிடுங்கல், சுக்கில விரயம், செவிநோய், சிவந்த மச்சம், பூப்படை முதலான பல நோய்கள் நீங்கும். மலக்கட்டும் மகிழ்வும் உண்டாகும்.

சாதிக்காய் :

சாதிக்காய் விந்து நட்டம், கழிச்சல் ஆகிய வாதங்கள் தலைநோய் இரைப்பு, இருமல் உஷணகிராணி போன்றவற்றை நீக்கி, மயக்கம், பித்தம் இவற்றை அதிகரிக்கும்.

சாதிப் பத்திரி :

இதனால் அழற்சுரம், கிரகணி, நீர்மந்த பேதி இவை நீங்கும். பித்தமும், சுக்கிலப் பெருக்கமும் உண்டாகும்.

மாசிக்காய் :

மாசிக்காய் அக்கரம், வெப்பம், குழந்தைகளின் கணநோய் பல மேகங்கள் இவற்றை நீக்கி உடலுக்குப் பலம் தரும்.

வாய்விடங்கம் :

வாய்விடங்கம், பாண்டு, குட்டம், குன்மம், உடற்பருமன், வாயு, பாம்பு, தரவரவிடங்கள் போன்றவற்றை நீக்கும். குழந்தைகட்கு நாசி, வயிறு இவற்றிலுண்டாகும் கிருமியை அறிய உதவும்.

கசகசா :

கசகசாவால், கிருமி, நமைச்சல் கழிதல், ஜெலதோஷம், தூக்கமின்மை, இவை நீங்கும் உடல் நல்ல பலமும், ஒளியும் பெறும்.

பெரிய ஏலம் :

பெரிய ஏலம் வாய்ப்புண், தோல் வறட்சி, பேதி, அரையாப்புக் கட்டி, கிரீச்சுரம், வாயுசூலை, வாந்தி சிலந்திவிடம், சுரம் அதிக தாகம், இருமல், சோம நோய், உஷ்டிணபேதி, கபம், நெஞ்சிற் கோழை, ரத்தப்பித்தம், விந்துநஷ்டம், ஆகியவற்றை விலக்கும்.

சிறு ஏலம் :

இதனால் மலவாதம், நுரைத்த மலம், உமிழ்நீர்ச் சுரத்தல், வாயினிப்பு, தாகம், நீர்ப்பேதி, வியர்வை, தலைவலி, மிகுசுரம், கபம் ஆகியவை நீங்கும்.

மலை ஏலம் :

மலை ஏலம் நாவறட்சி, பித்தசொறி, நீர்ச்சுருக்கி, திரிதோஷ வறட்சியில் வாந்தி, சுவையின்மை இவற்றை நீக்கும்.

சீரகம் :

சீரகம் வாந்தி, சுவையின்மை குன்மம், வாய் நோய், பீலிகம், இருமல், கல்லடைப்பு, ஆஞ்சனம், ஆசனகுடோரி வாதம், நாசி நோய், பித்தம் இவற்றை நீக்கி உடலிற்கு உறுதியும், கண்ணீற்கு குளிர்ச்சியையும் உண்டாக்கும்.

காட்டு ஏலம் :

உரைப்பும் மணமும் உள்ள காட்டு ஏலம் வாந்தி, கபம், பேதி, உணவில் வெறுப்பு, பித்தம் இவற்றை நீக்கும்.

பெருஞ்சீரகம் :

இதனையுண்டால் யோனிநோய், வயிற்றுவலி, சுரம், செரியாமை, வயிற்றுப்பிசம், கபம், பிலிகம், சுவாசம், வாதம், தும்மல், நாசிநோய், இவை நீங்கும்.

கருஞ்சீரகம் :

இச்சீரகம் மண்டைக்கரப்பான், ரணம், பீநசம், உட்கூடு காய்ச்சல், தலைநோய், கண் நோய் இவற்றை நீக்கும்.

காட்டுச் சீரகம் :

காட்டுச் சீரகம் உள்ளங்கைக் கடும்புள்ளி, பிரமேகம், பித்தம், வாதகுன்மம் இவற்றைப் போக்கி குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும்.

பிளப்புச் சீரகம் :

இச்சீரகத்தால் நீங்காப்பித்தம், வாதம் இவை நீங்கும். உடல் நல்ல அழகு பெறும்.

கொத்தமல்லி :

கொத்துமல்லியானது உட்கூடு, குளிர்ச்சுரம், பித்தம், பித்தவேகம், செரியாமை, வாந்தி, விக்கல், நாவறட்சி, சுக்கிலம், வாதவிகாரம், பெரும் ஏப்பம், கார்த்தவிரணம் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

கடுகு :

கடுகானது தலைப்பிடிப்பு, இருமல், பித்தம், வாதம், சீதம், காணாவிஷக்கடி, குடைச்சல், முடம். அக்னி மந்தம், வாதநோடம், உமிழ்நீர், கிரகணி, வயிற்றுவலி, திரிதோஷம். இவற்றைப் போக்கி சுகப்பிரவசத்தைக் கொடுக்கும்.

வெண்கடுகு :

கந்த கிரகம் முதலான பன்னிரு வாலகிரகங்கள் தேவபூதம் முதலிய 18 வகை பூதங்கள், பாம்பின் விஷங்கள் வண்டுக்கடி, பக்கவாதம் போன்ற பலவற்றையும் வெண்கடுகு நீக்கும்.

சிறு கடுகு :

இச்சிறு கடுகு விஷம் சிலேத்தும் நோய், வயிற்றுவிம்மல், இவற்றை நீக்கி, சருமம், இரசம், ரத்தம், மாமிசம், மேதை ஆகிய தாதுக்களில் வாயுவால் பிறக்கின்ற பிணிக்கு ரணம் உண்டாகின்ற பூசுகிற லேபன சிகிச்சைகளும் ஆகும்.

நாய்க் கடுகு :

இது சூதக வாயு, சோணிதம், வாதம், வாதவலி, குன்மம் இவற்றை நீக்கும்.

வெந்தயம் :

வெந்தயமானது. கணம், அத்திசுரம், பிரமேகம் சயம், கழிச்சல், சீதக்கழிச்சல், பேதி, ரத்த பித்தம், காசம், உட்கூடு முதலியவற்றை நீக்கி சுக்கிலத்தை பெருக்கும்; உடலைக் குளிர வைக்கும்.

ஓமம் :

இது குளிர்ச் சுரம், இருமல், செரியாமை, வயிற்றுப்பிசம், பேதி இரைச்சல், கடுப்பு சீதபேதி, சுவாசகாசம், பல்நோய், மூலநோய், குன்மநோய் ஆகியவற்றை விலக்கும்.

சதகுப்பை :

இது வாதம் சூசிகாவாதம், தலைவலி, செவிநோய், கபம், ஆசனக் கடுப்பு, கபாலபீநசம் இவற்றை நீக்கும்.

பெருங்காயம் :

இதனால் பல்நோய் பல்மூலம், பாம்பின் விஷங்கள் தேள்விஷம், கிருமி, செரியாமை, வாதம், யோனிநோய், வாயு, எண் வகை குன்மங்கள், கர்பவித்திரதி, சூலை, ரத்தக் கிருமி, கபநோய், குடைச்சல் இவை தீரும்.

வெள்ளைப் பூண்டு :

இதனால் சன்னிவாதம், தலைநோய், கால்வலி, நீர்க்கோவை, சீதம், மூலம் இவை நீங்கும்.

நில ஆவரை :

இந்நிலாவாரை பற்பல மூலவாயுக்கள், சுரம், சீழ்சிரங்குகள், வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்பிசம் மலக்கட்டு இவற்றைப் போக்கும்.

எள்ளுப் பிண்ணாக்கு :

இது தாதுவால் வந்த விரணம், சிரங்கு நமைச்சல், கரப்பான், புண், சலமேகம், இவற்றை விளைவிக்கும்.

சாம்பிராணி :

கசப்புடைய சாம்பிராணி, வாதகபம் கண்ணோய் நீங்காத் தலைவலி, நீர்ப்பிநசம் இவற்றை நீக்கும்.

கற்பூரம் :

இதனால் கிருமி, நீரேற்றம், இசிவு, சன்னி, தீப்புண், செரியாமை, சுரம் வாந்தி, பித்தம், சிலேட்டுமம் வாதம் கர்ணசூலை ஆகியவை நீங்கும்.

பச்சைக் கற்பூரம் :

எண் வகைக் குன்மம், கீல்களில் குத்தல், வாதநோய், சீழ்பிரமேகம், சிலேட்டுமம், இவை பச்சைக் கற்பூரத்தார் நீங்கும். ஈசன், பீமன் பூதாச்சிறையன் என பச்சைக் கற்பூரம் மூவகைப்படும்.

ஈசன் என்னும் பச்சைக் கற்பூரம் :

ஈசன் எனப்படும் பச்சைக் கற்பூரம் வெண்மையானது. காரமும் பளபளப்புமுள்ளது. இது வசியம் சிலேட்டுமம், சுரம், பித்தம், மயக்கம், நாசிநோய், உள்தாகம், ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

வீமன் எனும் பச்சைக் கற்பூரம் :

அழுக்கு வெண்மை கலந்த மேக நிறம் உள்ள விமன் கந்ததாளி நோய், தாகநோய் இவற்றை நீக்கி, உடல்நலன், குளிர்ச்சி, சிறுபேதி இவை உண்டாகும்.

பூதாச்சிறையன் என்னும் பச்சைக் கற்பூரம் :

மஞ்சள் நிறமும், கசப்பு சுவையுமுள்ள இக்கற்பூரம் காசம், மேகம், வாத பித்த கபதோடங்கள், நமைப்புண் இவற்றை நீக்கும். பெண்களுக்கான மருந்திற்குப் பயன்படும்.

கத்துரி :

இது தலை நோய், கபம், சன்னி சுரங்கள் இவற்றை நீக்கி வசியம், உடல்நலம், பெண்களுக்கு நாத விருத்திவன்மை இவற்றை உண்டாக்கும்.

சவ்வாது :

சுரம், தலைவலி, வாயு, வாதக பருட்சை இவற்றை சவ்வாது நீக்கும்.

குங்குமம் பூ :

குங்குமப் பூவால் விந்துநட்டம், நாவறட்சி, குடல் விருத்தி, மேக நீர், கீல்பிடிப்பு, கபம், அதிகூட்சை, பித்தம், விசுண வாதம், மண்டை வலி கண்ணீல் பூ விழுதல், கண் நோய், வாந்தி, நீர்ப்பீநசம் மந்தம், வாயினிப்பு, பெண்களுக்கு வரும் தோஷமாகிய பிரசவ மலினம் இவை தீரும்.

கோரோசனை :

இதனால் நீரிழிவு, மேகசுரம், உடல் அனல், உள்மாந்தம், கணமாந்தம், சிலேட்டுமம், மசூரிப்புண்கள், இவை நீங்கும். இது மான் வயிற்றிலும் பசுவின் வயிற்றிலும் பிறப்பதாம்.

சந்தனம் :

இது திரிதோஷம், சித்தப்பிரமை, சுரம், பிரமேகம், நாவறட்சி, உட்கூடு, நமைச்சல், இவற்றைப் போக்கும். உடலுக்கு நல்ல பலம் தரும்.

பச்சிலை - கிச்சலிக்கிழங்கு :

பச்சிலைக் கிழங்கு பித்த கபவிரணம், ரத்த கபம் மலக்கிருமி இவற்றைப் போக்கும். கிச்சலிக்கிழங்கிற்கு சிலேட்டும நோய் கீல்பிடிப்பு ரணம் இவை நீக்கும்.

உப்பு :

நல்ல உப்பு உஷணவாதம், களத்து நோய் வல்லைக்கட்டி எண் வகைக் குன்மம், ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

கனி உப்பு :

இது வயிற்றுப்பிசம், வாதம், கபம் நீரடைப்பு, இவற்றை நீக்கி பசியையும், காமக்கினியையும் விருத்தியாக்கும்.

கல்லுப்பு :

கல்லுப்பு கபம், குத்தல், சுவையின்மை, பித்தம், வாந்தி, உட்டிணவாயு, எண்வகைக் குன்மம், வாதநோய், நாவறட்சி, மலக்கட்டு இவற்றை நீக்கும்.

வெடியுப்பு (கம்பியுப்பு) :

கம்பியுப்பு என்றழைக்கப்படும், வெடியுப்பு, எண்வகைக் குன்மம், மாதரின் ரத்தக் கட்டி, கல்லடைப்பு நீர்க்கட்டு, சூதக வாயு, சோனிதத்தின் வாதம், வாதவலி, வயிற்றுவலி, கோழை, கபம் இவற்றைப் போக்கி, வயிற்றைக் கழியச் செய்யும்.

அட்டுப்பு :

அட்டுப்பு, பித்தம், சூலை, வாந்தி, சுவையின்மை இவற்றை நீக்கும்.

வளையலுப்பு :

சூடல் வாதம், வாத பித்தம், இரைப்பு, வயிற்று நோய், கீல்பிடிப்பு, சுரம், பீலிகம் இவற்றை வளையலுப்பு போக்கும்.

இந்துப்பு :

இந்துப்பால் எண்வகைக் குன்மம், மந்தம், அசிர்ச்சரபித்தம், கபம், நரம்பு சிலந்தி, திரிதோஷம், மலபந்தம், விஷம், சுக்கிலம், சிலேட்டுமம், கடுவன், தலை, கண், நா, பல், காது, கழுத்து, யோனி நோய்கள், கண் காசம், வறட்சி, சுவாசம், ரத்த மூலம், சிலந்தி, தேள், எரிவிடங்கள், வாதக் கடுப்பு குத்தல் இவைக் கெடும்.

பஞ்ச உப்பு :

பஞ்ச உப்பினால் ஆமைக்கட்டி, சிறுபுண், நெஞ்சுவலி, குன்மம், வாதகிரகணி, பீலிகம், மந்தம், வாதம், சிலேட்டுமம், குத்தல், பித்த குன்மம், கபம், முத்தோஷம் இவை நீங்கும், பசியெடுக்கும்.

கறி உப்பு :

இது உடற்பருமன், குடல்வாதம், இவற்றை போக்கி வெப்பத்தை உண்டாக்கும்.

சீனாக்காரம் :

இது பல்லரணை, யானைக்கால், கண்ணோய், அனிலம், துன்மாங்கிஷம், வாயு, அழலை, குன்மம் இவற்றைப் போக்கும்.

Botanical Name	Family name	Commercial part
Cinnamomum Cassia Blume	Lauraceae	Bark and leaf

Indian Names

Hindi	: Kashash
Bengali	: Kashash
Gujarati	: Khuskhush
Kannada	: Khasksi
Malayalam	: Kashakasha
Marathi	: Khus khus
Punjabi	: Khush khush, Khas
Sanskrit	: Khasa, Khakasa
Tamil	: Gaehagesha Kasakasa
Telugu	: Kasakasa, Gasagasta, Gaslu
Urdu	: Kashikash sufaid

Name in International languages

Spanish	: Canela de ia China
French	: Cannelle de cachimchine
German	: 2 Limtkassie
swedish	: Kassia
Arabic	: Darasini
Dutch	: Kassia
Italian	: Cassia
Japanese	: Bokel
Chinese	: Kuel/Kwel

Botanical Name	Family name	Commercial part
Brassica Juncea(L) Czern,	Brassicaceae	Seed & Coss.

Indian Names

Hindi	: Rai, Banarasi Rai, Kalee sarson
Gujarati	: Rai
Kannada	: Sasave
Kashmiri	: Aasur, Sorisa
Malayalam	: Kaduku
Punjabi	: Rai, Banarasi Rai, Kalee sarson
Sanskrit	: Asuri, Bimbaca
Tamil	: Kadugo
Telugu	: Avalu
Urdu	: Rai, Banarasi Rai, Kalee sarson

Name in International Languages

Spanish	: Mostaza
French	: Moutarde
German	: senfsaat,
swedish	: Senap
Arabic	: Khardal
Dutch	: Mosterd
Italian	: Senape
Japanese	: Shiro Karashi
Chinese	: Chieho

Botanical Name	Family Name	Commercial part
Papaver somniferum L	Papaveraceae	Seed

Indian Names

Hindi	:	Kashash
Bengali	:	Kashash
Gujarati	:	Khuskhush
Kannada	:	Khasksi
Malayalam	:	Kashakasha
Marathi	:	Khus khus
Punjabi	:	Khush khush, Khas
Sanskrit	:	Khasa, Khakasa
Tamil	:	Gaehagesha Kasakasa
Telugu	:	Kasakasa, Gasagasta, Gaslu
Urdu	:	Kashikash sufaid

Name in International languages

Spanish	:	Adermidera
French	:	Pavot
German	:	Mohn
swedish	:	Valln
Arabic	:	Khashkhash
Dutch	:	Slaapboi
Italian	:	Papavero
Japanese	:	Keshi
Chinese	:	Ying Shu

உணவுகளும் கொழுப்பின் அளவுகளும்

<u>பெயர்</u>	<u>கொழுப்பின் அளவு</u>
1. சுரைக்காய் (Bottle Gourd)	0.1
2. வெள்ளரிக்காய் (Cucumber)	0.1
3. தர்ப்பூசணி (Water Melon)	0.2
4. பீர்க்கங்காய் (Ribbed Gourd)	0.1
5. முள்ளங்கி(Radish)	0.1
6. முலாம்பழம் (Melons)	0.2
7. புடலங்காய் (Snake Gourd)	0.3
8. தக்காளி (Tomatoes)	0.2
9. கத்தரிக்காய் (Brinjal)	0.3
10. பாகற்காய் (Bitter Gourd)	0.2
11. பூசணிக்காய் (Gowrd)	0.1
12. முருங்கைக்காய் (Drum Stick)	0.1
13. பீன்ஸ் (Beans)	0.1
14. கோஸ் (Cabbage)	0.1
15. நூல்கோல் (Nookal)	0.2
16. பப்பாளி (Papaya)	0.1
17. வெண்டக்காய் (Lady's Finger)	0.1

18. ஓமம் (Bishop's Weed)	0.6
19. அத்திப்பழம் (Fig)	6.2
20. கரும்பு (Sugar Cane)	0.2
21. பீட்ரூட் (Beetroot)	0.1
22. ஸ்ட்ராபெரி (Straberry)	0.2
23. தேங்காய் (Coconut)	41. 6
24. அரைக்கீரை (Half Greens)	0.5
25. அன்னாசிப்பழம் (Pine Apple)	0.1
26. கேரட் (Carrot)	0.2
27. ஆரஞ்சு (Orange)	0.2
28. வெந்தயக்கீரை (Funugreek Green)	0.9
29. வெங்காயம் (Onion)	0.1
30. கொய்யாப்பழம் (Guva)	0.3
31. பேரிக்காய் (Green Apple)	0.2
32. சாத்துக்குடி (Sweet Lime)	0.9
33. நெல்லிக்காய் (Goosberry)	0.1
34. ஆப்பிள் (Apple)	0.5
35. முந்திரிப்பருப்பு (Cashewinut)	469
36. எலுமிச்சை (Lime)	1.0
37. தயிர் (Curd)	4.0
38. நாவல் பழம் (Jambolano Fruit)	0.3
39. மாதுளம்பழம் (Pomegranate)	0.1

40. இஞ்சி (Ginger)	0.9
41. பசும்பால் (Gow Milk)	4.1
42. திராட்சை (Grapes)	0.3
43. மாம்பழம் (Mango Fruit)	0.4
44. இலந்தைப்பழம் (Bhir Fruits)	0.3
45. பலாப்பழம் (Jack Fruit)	0.1
46. சேப்பங்கிழங்கு (Yam)	0.1
47. உருளைக்கிழங்கு (Potato)	0.1
48. சீத்தாப்பழம் (Custard Apple)	0.4
49. கறிவேப்பிலை (Curry Leaf)	1.0
50. வாழைப்பழம் (Banana)	0.3
51. சீனிக்கிழங்கு (Sweet Potato)	0.3
52. பூண்டு (Garlic)	0.1
53. கொத்தமல்லி (Green Coriander)	16.1
54. உலர்திராட்சை (Dry Grapes)	0.3
55. பேரிச்சம்பழம் (Date- Fruit)	0.4
56. தேன் (Honey)	--
57. கேழ்வரகு (Ragi)	1.3
58. வெந்தயம் (Fenugreek)	5.8
59. துவரம் பருப்பு (Red- Grm)	1.7
60. பார்லி (Barley)	1.3
61. மைதா (Maide)	0.9

62. கோதுமை மாவு (Wheat)	1.7
63. மக்காச்சோளம் (Maiz)	3.6
64. மில் அரிசி (Mill Rice)	0.5
65. கைக்குத்தல் அரிசி (Handmade Rice)	1.0
66. கோதுமை (Wheat)	1.5
67. உளுந்து (Black- Gram)	1.4
68. சோளம் (Com)	1.9
69. கொண்டைக்கடலை (Bangal Gram)	5.6
70. ஓட்ஸ் கஞ்சி (Oat)	7.6
71. சோயாபீன்ஸ் (Soya Beans)	19.5
72. ஆலிவ் விதை (Olive Seed)	37.1
73. கடுகு (Mustard)	39.7
74. எள் (Ginjilli)	43.3
75. வேர்க்கடலை (Groundnut)	40.1
76. சூரியகாந்தி விதை (Sunflower Seed)	52.1
77. பிஸ்தா பருப்பு (Pista)	53.5
78. பாதாம் பருப்பு (Badam)	58.9

மருந்துப் பொருட் செயற் தொகுப்பு

(கலைச் சொல்லகராதி - விளக்கம்)

1. அகட்டு வாய்வகற்றி - Carminative

அகட்டிலுள்ள (வயிறு) காற்றைப் போக்கி வெப்பத்தை உண்டாக்கிப் பிணியை நீக்கும் பொருள்.

2. அழுகலகற்றி - Antiseptic

உடற்கட்டுகளையும் மற்றையப் பொருள்களையும் அழுக வொட்டாமல் தடுக்கின்ற பொருள்.

3. இசி வகற்றி - Anti-spasmodic

கசிவுகளை தணிக்கின்ற அல்லது போக்கின்ற பொருள்.

4. இளைப்பாற்றி - (Restorative)

உடலை வன்மைப்படுத்தி, நன்னிலையில் வைக்கும் பொருள்.

5. இன்பம் பெருக்கி - (Aphrodisiac)

கல்வி இன்பத்தைப் பெருக்கும் பொருள்

6. ஈரம் தேற்றி - (Hepatic - Tonic)

கல்லீரலுக்கு வன்மை தரும் பொருள்

7. உடல் வெப்பமகற்றி - (Sedative)

உடலில் ஏற்படும் வெப்பத்தைத் தணிக்கும் பொருள்.

8. உடலுரமாக்கி - (Nutrient)

உடலுக்கு வலுவைக் கொடுத்துக் காப்பாற்றுகிற பொருள்.

9. உடற்றேற்றி - (Alterative)

உடல் முழுவதையும் பற்றியாவது ஓர் உறுப்பைப் பற்றியாவது உண்டாக்குகிற நோயை முறைமையோடு போக்கு, உடலை நன்னிலைக்குக் கொண்டுவருகிற பொருள்.

10. உணர்ச்சிப்போக்கு - (Local Anaesthetic)

உடலில் எந்தப் பாகத்தில் தடவப்படுகிறதோ அப்பாகத்தின் உணர்ச்சியை நீக்கும் பொருள்.

11. உமிழ்நீர்ச் சுருக்கி - (Anti Salivation)

வாயிலூரும் உமிழ் நீரைச் சுரக்கும் பொருள்.

12. உமிழ்நீர்ப் பெருக்கி - (Salivation)

உமிழ் நீரை அதிகப்படுத்தி நாவில் ஈரத்தை உண்டாக்கும் பொருள்.

13. உரமாக்கி - (Tonic)

உடற்கு வன்மை தரும் பொருள்.

14. உள்ள முலாற்றி - (Demulcent)

உடற்கட்டுகளின் எரிச்சலைத் தணித்து, அவற்றைத் துவள வைக்கின்ற பொருள்.

15. உறக்க முண்டாக்கி - Hypnotic or Soporific

தூக்கத்தை உண்டாக்குகிற பொருள்.

16. உறக்க மெழுப்பி - (Hypnotic or soporific)

ஹக்கத்தைத் தூண்டும் பொருள்.

17. மலமிளக்கி - (Laxative)

மலத்தை இளக்கி வெளிப்படுத்தும் பொருள்.

18. கழிச்சலுண்டாக்கி - (Purgative)

வயிற்றில் வலியை உண்டாக்கி நீராகக் கழியச் செய்கிற பொருள்.

19. கற்கரைச்சி - (Lithonriptic)

பித்தப் பையிலும் சிறுநீர்ப் பையிலும் உண்டாகும் கற்களைக் கரைத்து வெளிப்படுத்தும் பொருள்கள்.

20. கற்று களாக்கி - (Antilithic)

பித்தப் பையிலும் சிறுநீர்ப் பையிலும் கற்கள் உண்டாகாதவாறு தடுக்கும் பொருள்.

21. காற லுண்டாக்கி - (Acrid)

கார்ப்பும் காறலும் உண்டாக்கும் பொருள்.

22. குடலமுகலகற்றி - (Intestinal Antiseptic)

குடலில் மாசுபற்றி அமுகலுண்டாகாதபடி தடுக்கும் பொருள்.

23. குடற்புரட்டி - (Gastric Intestinal Irritant)

குடலை வெதுப்பி புரட்சி கழியச் செய்யும் பொருள்.

24. குடற்புழு வகற்றி - (vermifuge)

குடலிலுள்ள புழுக்களை வெளிப்படுத்தும் பொருள்.

25. குமட்டலெழுப்பி - (Navseant)

அருவருப்பை உண்டாக்கும் பொருள்.

26. குருதிப்பெருக்கி - (Coridial improves Blood)

செந்நீரைப் பெருக்கும் பொருள்.

27. குருதிப் போக்கடக்கி - (Haemostatic)

குருதிப்போக்கைத் தடுக்கின்ற அல்லது உள்மரிக்கின்ற பொருள்.

28. குளிர்ச்சியுண்டாக்கி - (Refrigerant)

உடம்பிலுள்ள அதிக வெப்பத்தைக் குறைத்துக் குளிர்ச்சியைத் தரும் பொருள்.

29. கொப்புள மெழுப்பி - (Vasicator)

இஃது உடலில் மீது வைத்தாலும், பூசினாலும், பற்றிட்டாலும் நீர்க்கொப்புளம் உண்டாக்கும் பொருள்.

30. கோழையகற்றி - (Expectorant)

கோழையை வெளிப்படுத்தி இருமலை அடக்கும் பொருள்.

31. சாயமேற்றி - (Muscular Tonic)

உடலுக்குத் துவர்ப்பைத் தரும் பொருள்.

32. சிறு கோழையகற்றி - (Mild Astringent)

கோழையைச் சிறு அளவில் வெளிப்படுத்தும் பொருள்.

33. சிறு துவர்ப்பி - (Mild Astringent)

நரம்புகளையும் உடற்றாதுக்களையும் எளிதாகச் சுருக்கி செந்நீர் சீழ் முதலியவற்றை நிறுத்துகிற பொருள்.

34. சிறுநீர் குறைப்படப் பெருக்கி - (Mild Antidiuretic)

சிறுநீரைக் கொஞ்சமாகக் குறைக்கும் பொருள்.

35. சிறுநீர்ப் பெருக்கி - (Diuretic)

மூத்திரத்தை மிகுதிப்படுத்துகிற பொருள்

36. சீதக் கழிச்சலடக்கி - (Anti - Dysenteric)

சீதக் கழிச்சலை நிறுத்தும் பொருள்.

37. சூலக வெப்பமகற்றி - (Uterine Sedative)

கருப்பாயசத்திலுண்டாகும் அழலையை நீக்கும் பொருள்.

38. சூலக உரமாக்கி - (Uterie Tonic)

சூலகத்தை வலுக்கச் செய்யும் பொருள்.

39. சூதகம் உண்டாக்கி - (Emmna gogul)

பெண்களுக்கு மாதந்தோறும் வெளிப்படுகிற குருதியை ஒழுங்குபடுத்துகிற பொருள்.

40. செந்நீரிளக்கி - (Attenuant)

செந்நீரை இளக்கும் தன்மையுள்ள பொருள்.

41. செரிப்புண்டாக்கி - (Digestive)

உண்ட உணவை செரிப்பிக்கும் பொருள்.

42. தமரக சோர்வுண்டாக்கி - (Cardiac Depressant)

தமரகத்தின் செயலுக்குச் சோர்வைத் தரும் பொருள்.

43. தமரக வெப்ப முண்டாக்கி - (Cariac Stimulants)

தமரகத்திற்கு வன்மை அல்லது வெப்ப முண்டாக்கும் பொருள்.

44. தடிப்புண்டாக்கி - (Rubefacient)

பட்ட இடத்தில் சிவப்புண்டாக்கி, எரிச்சலையும் சூட்டையும் உண்டு பண்ணுகிற பொருள்.

45. தாது வெப்பமகற்றி - (Sedative)

இரத்ததாது முதலிய தாதுக்களின் கொதிப்பைச் சாந்தப்படுத்துகிற பொருள்.

46. தாபமகற்றி - (Anti - Dhologic)

தாபம் முதலிய கொடிய நோய்களைச் சாந்தப்படுத்துகிற பொருள்.

47. துயரடக்கி - (Andoyne)

உபத்திரவத்தை குறைக்கிற பொருள்.

48. துயிலாக்கி - (Narcotic)

தூக்கத்தை உண்டாக்குகிற பொருள்

49. துவர்ப்பி - (Astringent)

நரம்புகளையும் உடற்கட்டுகளையும் சுருக்கி, குருதி சீழ் முதலியவற்றை நிறுத்துகிற பொருள்.

50. தூக்கமகற்றி - (Anti Soporific)

தூக்கமுண்டாகாமற்படி தடுக்கும் பொருள்.

51. தூக்குணிப் புழுக்கொல்லி - (Parasiticide)

தூக்குணிப்புழுக்களைக் கொல்லும் பொருள்.

52. தூய்மையாக்கி - (Depurative)

உடலிலுள்ள நுண்ணிய அணுக்களைத் தூய்மை செய்யும் பொருள்.

53. தொற்றுப் புழுவகற்றி - (Disinfectant)

புழு, பூச்சிகளையும் அவற்றால் நேரிட்ட அழுக்கிலிருந்து உண்டாகிற தூர்நாற்றங்களையும் போக்கு குறி பொருள். இதனால் இதற்கே 'பூசி நாசி' என்ற பெயரும் வழங்கும்.

54. தோற்றுயரடக்கி - (Local Anodyne)

தோலில் உண்டாகும் வேதனையைத் தணிக்கும் பொருள்.

55. நஞ்சு போக்கி - (Antidote)

பலவகையாகிய நச்சின் தன்மையை (கொடுமையை) முறித்துச் சாந்தப்படுத்துகிற பொருள்.

56. நமைச்சலுண்டாக்கி - (Irritant)

நமைச்சலை அல்லது தாபிதத்தை உண்டாக்கும் பொருள்.

57. நரம்பு உரமாக்கி - (Nervine Tonic)

நரம்புகளின் இயற்கைச் செயலுக்குப் பலத்தை அளிக்கும் பொருள்.

58. நரம்பு வெப்பகற்றி - (Nervous Sedative)

நாடி நரம்புகளின் துடிப்பைச் சாந்தப்படுத்தும் பொருள்.

59. நாடி உரமாக்கி - (Nervine Tonic)

நாடி நரம்புகளை பலப்படுத்தி அவைகளின் தொழிலுக்கு உரமுண்டாக்கும் பொருள்.

60. நாற்ற மகற்றி - (Deodarants)

கெட்ட மணத்தை அழிக்கின்ற அல்லது நீக்குகின்ற அல்லது ஒழுங்குபடுத்துகின்ற பொருள்.

61. நீர்க் கழிச்சலுண்டாக்கி - (Hydragogue)

மலத்தை நீர் நீராக உடைத்துத் தள்ளும் பொருள்.

62. நீர் மலம் போக்கி - (Purgative)

இஃது மலத்தை நீருள்ளதாகப் பொருள்.

63. நீரிழிவு போக்கு - (Anti-Diabetic)

மேக நீரைக் குறைக்கும் பொருள்.

64. நுண் புழுக்கொல்லி - (Germicide)

நுண்ணிய புழுக்களைக் கொல்லுகின்ற பொருள்.

65. நுரையீரல் நோயகற்றி - (Pectoral)

சுவாச நாளங்களிலுண்டாகும் நோய்களை அகற்றும் பொருள்.

66. பசித் தீத்தூண்டி - (Stomachic)

பசியை அதிகரிக்கச் செய்கிற பொருள்.

67. பாற்சுருக்கி - (Lactofuge)

முலைப்பாலைக் குறைக்கிற அல்லது வரட்டுக்கிற பொருள்.

68. பாற் பெருக்கி - (Lactagogue)

முலைப் பாலைச் சுரப்பிக்கும் பொருள்.

69. பித்தமகற்றி - (Antibilious)

பித்தத்தை அதிகப்படுத்தாமல் தணிக்கும் பொருள்.

70. பித்தநீர்ப் பெருக்கி - (Cholagogue)

பித்தநீரைப் பெருக்கச் செய்கிற பொருள்.

71. புண்ணமூகலாகற்றி - (Detergent)

காயம் அல்லது புண்களின் மாசுக்களைப் போக்கி ஆற்றும் பொருள்.

72. புண்ணாக்கி - (Caustic)

சரீரத்தின் மேற்பட்டால் புண்ணாகச் செய்கிற பொருள்.

73. பூச்சிக் கொல்லி - (insecticide)

பூச்சிகளைக் கொல்லும் பொருள்.

74. புழுக்கொல்லி - (Anthelmintic)

வயிற்றிலுள்ள புழுக்களைக் கொல்லுகிற பொருள்.

75. பெருங்கழிச்சலையுண்டாக்கி - (Cathartic)

மிகுதியாகக் கழிச்சலை உண்டாக்குகிற பொருள்.

பிற்சேர்க்கை

மருத்துவ சொல் கலைச்சொல்லகராதி

1. அனங்ககப் பொருட்கள் - Inorganic Substances
2. ஆஸ்துமா - Asthma
3. இதயம் - heart
4. இதய மண்டலம் - Cardiac System
5. இரத்த அழுத்தம் - Blood Pressure
6. இரத்தச் சுற்றோட்டம் - Blood Circulation
7. இரைப்பை - Stomach (Gaster)
8. இனிமம் - Glucose
9. உணவியல் - Dietetics
10. உணவுக்குழாய் - Food pipe
11. ஒட்டுண்ணிகள் - Parasites
12. ஒவ்வாமை - Allergy
13. கணையம் - Pancreas
14. கபாலம் - Cromium
15. கருப்பை - utres
16. கல்லீரல் - Liver
17. காது மடல்கள் - Ear Lobes

- | | |
|---------------------------|-------------------|
| 18. குரல்வளை | - Larynx |
| 19. சிரைகள் | - Veins |
| 20. கல்லீரல் சிரை | - Hepatic Vein |
| 21. நுரையீரல் சிரை | - Pulmonary vein |
| 22. மண்ணீரல் சிரை | - Splenic Vein |
| 23. மார்புச் சிரைகள் | - Thoracic veins |
| 24. சிறுநீர்த்தடம் | - urinary tract |
| 25. சிறுநீர் நாளம் | - ureter |
| 26. சிறுநீர்ப் புறக்குழல் | - Urethra |
| 27. சிறுநீர்ப்பை | - urinary bladder |
| 28. சிறுநீர்மண்டலம் | - Urinary System |
| 29. சிறுநீரகம் | - Kidneys |
| 30. சுரப்பிகள் | - Glands |
| 31. சூலணு | - Ovum |
| 32. சூழ்மண்டலம் | - Ecosystem |
| 33. செரிமானச்சாறு | - Digestive juice |
| 34. செரிமானத்தடம் | - Digestive tract |
| 35. தண்டுவடம் | - Spinal cord |
| 36. தமனிகள் | - Arteries |
| 37. இதயத்தமனிகள் | - coronary |
| 38. நாக்கு | - Lingual |

39. பிடரி - occipital
40. பின் செவி - Posterior auricular
41. புறப்பொட்டு - Superficial temporal
42. மகாதமணி - Aorta
43. துணைப்புற்று - Secondary cancer
44. தொண்டை - Pharynx
45. இயக்க நரம்பு - Motor nerve
46. நரம்பு மண்டலம் - Nervous system
47. நாடித்துடிப்பு - Pulse
48. நிணக்கணு - Lymphnode
49. நிணச்சுரப்பி - Lymph gland
50. நீர் விரையம் - Hydrocele
51. நீரிழிவு - Diabetes
52. நுரையீரல் - Lung
53. நெஞ்சுநாளம் - Thoracic duct
54. பக்கவாதம் - Hemiplegia
55. பந்தகம் - Ligament
56. பித்தநாளம் - Bile duct
57. பித்த நீர் - Bile
58. பித்தப்பை - Gall bladder
59. இதய உறை - pericardium

60. மலக்குடல் - Rectum
61. மலட்டுத்தன்மை - Sterility
62. மாரடைப்பு - Heart attack
63. முதுகுத்தண்டு - Spine
64. மூச்சு - Respiration
65. மூச்சுக்குழல் - Trachea
66. மூச்சுக்கோளாறுகள் - Respiratory disturbances
67. மூளை - Brain
68. மூவிதழ் கதவம் - Tricuspid valve
69. யோனிப்புழை - Vaginal orifice
70. வாய்க்குழி - Oral cavity
71. விந்தக குழல்கள் - Seminiferous tubules
72. விந்தணு - Sperm
73. விந்து நீர் - Seminal fluid
74. விரை இறக்கம் - Descent of testis
75. விரைநீர் - Testicular fluid
76. விரைப்பை - Serotum
77. ஆசன எலும்பு - Coccyx
78. ஆண்மைச்சுரப்பி - Prostate gland
79. ஆண்மையூக்கி - Androgens
80. இடுப்பெலும்பு - Innominate bone

....