

நெல்லி, புளி, மிளகாய்

டாக்டர் அருண்சின்னையா

---

ஆதவன் சித்தா டயட் கிளினிக்

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

போன்: 23728599, செல்: 98840 76667

# நெல்லி, புளி, மிளகாய்

## நெல்லி

**நெல்லிக்காய் :** இதனைத் தாய் எனப் போற்றுவர். இந்த பெயர் தாத்ரீ. உணவூட்டி வளர்க்கும் தாய். வயது முதிராத இளமையைக் காப்பதால் வயஸ்-ஸ்தா என்பர். மழை நாட்களில் பூத்துப் பனி நாட்களில் பழம் தரும். அரிநெல்லியும் கருநெல்லியும் இதன் மற்றவகை, கரு நெல்லி நல்ல ரசாயன பொருள். பச்சை நெல்லிக்காய் புளிப்பு தூக்கலாகவும். இனிப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு, உரைப்பு சற்று தாழ்ந்தும் உள்ளது. எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடியது. குளிர்ச்சி வறட்சி தரக்கூடியது. காய்ந்ததில் புளிப்பும் துவர்ப்பும் தூக்கி நிற்கும்.

கிணறுகளில் நெல்லிக் கட்டையைக் கீழே கட்டிடத்தில் ஆதாரமாக வைப்பர். கிணற்றுநீர் இனித்திருக்கவே இந்த அமைப்பு. நீரின் கெடுதியைப் போக்கும். நெல்லிக்காயை சுவைத்தபின் நீர் பருக இனிக்காத நீரும் இனிக்கும். ஆண் நெல்லிக்காயைத் தின்று உடன் நீர் பருகப் பலருக்கு தொண்டைக்கட்டு வாய் வேக்காளம் ஏற்படும். வைட்டமின்-சி நிறைய உள்ளதென்றாலும் தோலின் நிறத்தை நன்கு பாதுகாக்க வல்லதென்பது இதன் தனிச்சிறப்பு.

ஆரோக்கியத்தை விரும்புவன் காய்ந்ததோ பச்சையோ இரு நெல்லிக் காய்களைத் தொடர்ந்து சாப்பிட ஆரோக்கியம் நிலைக்கும்.

துவையல், ஊறுகாய், பச்சடி, முரப்பா, தேன் ஊறல் என பல வகைகளில் இது பயன்படுகிறது. பச்சைக்கனி ஆண்டில் இரண்டு மாதங்களில் மட்டும் கிடைக்கும். மற்ற பருவங்களில் இதனை உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளலாம். புளிக்குப் பதில் இதன் ஊற வைத்துக் கசக்கிய நீரில் ரசம் வைப்பர். வற்றலை அப்படியே காய வைப்பதைவிடச் சிறிது வென்னீரில் போட்டு பசுமை மறைந்து வெண்ணிறமடைந்து சிறிது வெந்ததும் இதை விதை நீக்கி உலர்த்திக் கொள்வது மிகவும் ஏற்றது. இதனை பால்முள்ளி என்பர்.

ருசி தரும். மலத்தை இறுக விடாது. குடலிலும் குழாய்களிலும் ஏற்படும் அடைப்பை நீக்கி சுவாஸகோசத்திற்கு வலிவு தந்து இருமல் சளி வராமல் பாதுகாக்கும். இதயத்திற்குப் பலம் தந்து தலை சுற்றல், களைப்பு ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும். மூளைக்குப் பலம் தந்து ஞாபக சக்தியையும் கடும் உழைப்பிலும் அயராதிருப்பதையும் தரும். மென்மையான குரல், தோலின் மென்மை, தெளிந்த முகம் இவை இதன் தொடர்ந்த உபயோகத்தால் கிடைப்பவை. இரும்புச்சத்தும் சுண்ணாம்புச் சத்தும் உடலில் சேர இது உதவும்.

### தலைக்குப் பத்தாக:

நீர்க்கோர்வையும் சளியும் இல்லாதபோது வறட்சியாலும் சூட்டாலும் ஏற்படும். கடும் தலைவலிக்கு இதனை அரைத்துப் பத்திடலாம். கொதிப்படங்கித் தூக்கம் வரும். அதிக புத்தி வேலை உள்ளவர். தூக்கம் வராதிருப்பவர் தலையில் கூர்ரபலா தைலத்தைத் தடவிக்கொண்டு அதன் மேல் நெல்லிமுள்ளிப் பற்றைப் போட்டுச் சிறிது நேரம் சென்று இளஞ்சூடான வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்வார். குழப்பம், களைப்பு, கலக்கமின்றி புத்தி தெளிந்திருக்கும். அயர்ந்த தூக்கம் சளி- நீர்க்கோர்வை உள்ளபோது இதனைப் பற்றுப்போடுவது நல்லதல்ல.

### தேன் நெல்லிக்காய்:

நல்ல முற்றிய நெல்லிக்காய்களை தேனில் அல்லது சர்க்கரைப் பாகில் ஊற வைத்து வெயிலில் வைத்தெடுத்து வந்து நன்கு ஊறியதும் விதைகளை ஈரம்படாமல் மறுபடியும் அந்த தேன் அல்லது சர்க்கரைப் பாகிலேயே போட்டு நாட்பட வைத்திருக்கலாம். நல்ல பசி பலம், புஷ்டி, மனத்தெளிவு சுறுசுறுப்பு தரும் உணவாகும். உணவுடனும் தனித்தும் இதனைச் ஒன்று அல்லது இரண்டு நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டால் போதும்.

நெல்லிக்காயைச் சாறு பிழிந்து சர்க்கரையோ கற்கண்டோ பாகாக்கி மைசூர்பாகு போல் வில்லை வெட்டி வைத்திருக்கலாம். படபடப்பு, தலையிலும் மார்பிலும் வலியுடன் கொதிப்பு, பலக்குறைவு இவைகளுக்கேற்றது.

## நெல்லிக்காய் மருத்துவ குணங்கள்

- ❖ நெல்லிக்காயைப் பறித்து நன்றாக மென்று தின்றால் பற்களும் ஈறுகளும் உறுதியாகும்.
- ❖ நெல்லிக்காயைச் சாறு பிழிந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் கணையச் சூடு குணமாகும்.
- ❖ நெல்லிக்காயை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்தம் சுத்தமாகும்.
- ❖ நெல்லிக்காய் சாறில் மிளகுத் தூள், தேன் இரண்டையும் கலந்து குடித்துவந்தால் சளி, மூக்கடைப்பு நீங்கும்.
- ❖ நெல்லிக்காய் விதை (2), கடுக்காய் (3) ஆல்பக்கோடா விதை (4) அனைத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் கண்களின் சிவந்த நிறம் மாறும்.
- ❖ நெல்லிக்காய் சாறில் தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து தலையில் தேய்த்துவந்தால் முடி உதிர்வது நிற்கும்.
- ❖ நெல்லிக்காயை பச்சைப் பயறு சேர்த்து அரைத்து உடல் முழுவதும் தேய்த்துக் குளித்தால் தோல் சுருக்கம் நீங்கும்.
- ❖ நெல்லிக்காயைச் சாறு பிழிந்து குடித்துவந்தால் ஆசன வாய்க்கட்டுப்பு நீங்கும்.
- ❖ நெல்லிக்காயை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீர் எரிச்சல் குணமாகும்.
- ❖ நெல்லிக்காயைத் தினமும் மூன்று வேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.
- ❖ நெல்லிக்கனிகளைப் பறித்து தண்ணீரில் போட்டு ஊற வைக்கவும். மறுநாள் காலை அந்தத் தண்ணீரில் எலுமிச்சம் பழத்தைப் தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் செம்பட்டை முடி கறுப்பாக மாறும்.

- ❖ நெல்லிக்காயைத் தினமும் உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால் கர்ப்பப்பை கோளாறுகள் குணமாகும்.
- ❖ நெல்லிக்கனிச் சாறுடன் கோமியத்தைக் (பசுவின் சிறுநீர்) கலந்து குடித்து வந்தால் குடல் புண் குணமாகும்.
- ❖ நெல்லிக்காய் சாறு, திப்பிலி பொடி, தேன் மூன்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துக் குழைத்து நாக்கில் தடவிய வந்தால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.
- ❖ நெல்லிக்காய் சாறில் தேன் கலந்து குடித்தால் கண்ணில் நீர் கசியது நிற்கும்.
- ❖ நெல்லிக்காய் சாறை வாயில் ஊற்றி கொப்பளித்து சிறிது நேரம் வாயிலேயே வைத்திருந்து துப்பினால் பல் நோய்கள் குணமாகும்.
- ❖ நெல்லிக்காய், முருங்கைக்காய், முள்ளங்கி மூன்றையும் உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துக்கொண்டால் கர்ப்பிணிகளுக்குக் கை, கால் வீங்காமல் தடுக்கலாம்.
- ❖ நெல்லிக்காய் பொடி, கடுக்காய் பொடி இரண்டையும் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் சளி, மூக்கடைப்பு குணமாகும்.
- ❖ நெல்லிக்காய் சாறுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் முடிகொட்டுவது நிற்கும்.
- ❖ நெல்லிக்காய், கறிவேப்பிலை இரண்டையும் தேங்காய் எண்ணெய்யில் போட்டுக் காய்ச்சி தலையில் தேய்த்து வந்தால் முடி நரைக்காது.
- ❖ நெல்லிக்காய் பொடி (ஒரு ஸ்பூன்), கடுக்காய் பொடி (ஒரு ஸ்பூன்) இரண்டையும் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் இளமையாக இருக்கலாம்.
- ❖ நெல்லிக்காய் வற்றல் (50 கிராம்), சீரகம் (50 கிராம்) இரண்டையும் பொடி செய்து, ஒரு வாரத்துக்கு காலை-மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டால் மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.
- ❖ நெல்லிக்காய், ஆடாதொடை, இலுப்பைப் பூ, மூன்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து சிறு சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து நிழலில் காயவைத்துச் சாப்பிட்டால் ரத்த வாந்தி குணமாகும்.

## அருநெல்லி மருத்துவ குணங்கள்

- அருநெல்லிக்காய் சாறில் தேன் கலந்து குடித்தால் வாந்தி உடனே நிற்கும்.
- அருநெல்லி இலையை (20 கிராம்) அரைத்து, புளித்த மோரில் (500 மில்லி) கலந்து குடித்து வந்தால் மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.
- அருநெல்லிக்காயை அரைத்து, மோரில் நெல்லிக்காய் அளவு கலந்து குடித்தால் ஐந்தே நாட்களில் மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.
- அருநெல்லிக்காய் சாறு எடுத்து, தினமும் 30 மில்லி அளவில் சாப்பிட்டு வந்தால் உள் சூடு, வேக்காடு, குடல் புண் போன்றவை குணமாகும்.
- அருநெல்லி, பச்சை திராட்சை, வெள்ளை வெங்காயம் தலா 20 கிராம் எடுத்து தட்டிச் சாறெடுத்து, அதில் படிகார பஸ்பத்தை (ஒரு கிராம்) கலந்து குடித்தால் வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும்.
- அருநெல்லிச் சாறில் சீரகம், நெல் பொரி, திப்பிலி ஆகியவற்றை கஷாயம் வைத்து சர்க்கரை சேர்த்துக் குடித்தால் வாந்தி உடனே நிற்கும்.
- அருநெல்லி, நெல்லி- இரண்டையும் சம அளவு எடுத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் கண் பார்வை கூர்மையாகும்.

## நெல்லிக்காய் சார்ந்த மருத்துகள்

### நீலிபிருங்காதி தைலம்

முக்கியமாகப் பெண்களின் கவனத்துக்குரிய தைலம் இது. இந்தத் தைலத்தின் அடிப்படைப் பயன் கூந்தல் வளர்ச்சியும் அதன் செழுமையும் ஆகும்.

கூந்தல் அழகுதான் பெண்களின் உண்மையான அழகு என்று கருதப்படுகின்றது.

முக அழகு சாமானியமாக இருந்தாலும் கூந்தலின் வளமும் எழிலும் அந்தக் குறைபாட்டை அகற்றிவிடும்.

நீலி பிருங்காதி தைலம் கூந்தல் உதிர்வதைத் தடுக்கிறது. முடியை அடர்த்தியாக வளரச் செய்கிறது. கூந்தல் நிறத்தை அதிகக் கறுமையாக ஆக்குவதுடன் பளபளப்பாகவும் செய்கிறது.

நரைத்த முடியையும் கறுநிறமாக்கும் வல்லமை இதற்குண்டு என்று கூறுவர். வழக்கைத் தலையைகூட மாற்றி முடி வளரச் செய்யும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு.

மற்றும் கிரக தொடர்பான பல பொதுவான பிணிகளை இது நீக்கும். குறிப்பாகக் கண் எரிச்சலை விளக்கும்.

உடற் சூட்டைச் சமனப்படுத்தும்.

இந்தத் தைலத்தை வெளி உபயோகமாக மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

இந்தத் தைலத்தின் தயாரிப்பு முறையினை இனிக் கவனிப்போம்.

**இந்தத் தைலத் தயாரிப்புக்குத் தேவையான**

**பச்சிலைச் சாறு வகை வருமாறு :**

- ◆ நெல்லிக்காய்ச் சாறு
- ◆ அவுரிச் சாறு
- ◆ முடக்கத்தான் சாறு
- ◆ கரிசாலைச் சாறு

சாற்றினை வகைக்கு 500 கிராம் அளவுக்குச் சேகரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கீழ்க்கண்ட பால் வகையினையும் வகைக்கு 500 கிராம் சேகரம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

- ◆ பசுவின் பால்
- ◆ எருமைப் பால்
- ◆ தேங்காய்ப் பால்
- ◆ வெள்ளாட்டின் பால்

மற்றும் நல்லெண்ணெய் ஒரு லிட்டர் தேவைப்படும்.

மற்றும், அதிமதுரம், குந்துமணி வகைக்கு 35 கிராம் வேண்டும்.

பால், எண்ணெய், சாறு வகைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதிமதுரத்தையும் குந்து மணியையும் பொடித்து பால் வகைகளில் சிறிது விட்டு அரைத்து முந்திய திரவத்தோடு சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு திரவத்தை அடுப்பிலிட்டுக் காய்ச்ச வேண்டும். மத்திய பாகத்தில் இறக்கி வடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தைலத்தை வடிக்கும் பாத்திரத்தில் அஞ்சனக்கல் 35 கிராம் பொடித்துப் போட்டுக் கலந்துகொள்ள வேண்டும்.

நீலிபிரங்காதி தைலத்தை வாரம் ஒரு நாள் நன்கு சிரசில் தேய்த்து ஸ்தானம் செய்யலாம். மற்ற நாட்களில் சாதாரணமாகத் தலையில் தடவிக் கொள்ளலாம்.

இந்தத் தைலத்தைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தினால்தான் சரியான பயனைப் பெற முடியும்.

## திரிபலாதி தைலம்

நாட்பட்ட கடுமையான தலைவலி, ஜலதோஷம் மற்றும் தலை வழுக்கை, மயிர் கொட்டுதல் போன்ற குறைபாடுகளை இது நீக்கும். பொதுவாக கண் தொடர்பான பிணிகளுக்கு இது நல்லமருந்து. இந்தத் தைலத்தை வெளிப்பிரயோகமாக மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

கீழ்க்காணும் மருந்துச் சரக்குகளை வகைக்கு 50 கிராம் சேகரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- \* கொட்டை நீக்கிய கடுக்காய்
- \* கொட்டை நீக்கிய தான்றிக்காய்
- \* நெல்லிமுள்ளி
- \* முடக்கத்தான்
- \* ஆமணக்கு
- \* சிற்றாமுட்டி வேர்
- \* வேங்கை
- \* தாழம் விழுது
- \* சீந்தில் கொடி



மேற்கண்ட சரக்குகளை நான்கு லிட்டர் நீரிலிட்டு நீர் நான்கில் ஒரு பங்கு சுண்டுமாறு காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- \* நெல்லிக்காய்ச் சாறு 200 மி.லி.
- \* கரிசாலைச் சாறு 200 மி.லி.
- \* நல்லெண்ணெய் 600 மி.லி.

மற்றும் பசுவின் பால் 750 மி.லி. மேற்கண்ட மூன்று சரக்குகளைச் சேர்த்து தயார் செய்து வைத்திருக்கும் கஷாயத்துடன் கலந்துகொள்ள வேண்டும்.

### கீழ்காணும் மருந்துச் சரக்குகளை வகைக்கு

#### 20 கிராம் சேகரம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

- \* ஏலக்காய்
- \* கோரைக்கிழங்கு
- \* சந்தனம்
- \* கோஷ்டம்
- \* அதிமதுரம்
- \* பதிமுகம்
- \* விளாமிச்ச வேர்
- \* கிச்சலிக் கிழங்கு
- \* கிரந்தி தகரம்
- \* லவங்கம்
- \* தேவதாரு
- \* லவங்கப்பத்திரி
- \* ஜடாமாம்ஸீ
- \* அமுக்கரா கிழங்கு

- \* சீத்தாமுட்டிவோர்
- \* சிந்தில் கொடி
- \* நன்னாரி
- \* நீல ஆம்பல் கிழங்கு
- \* அஞ்சனக்கல்

## அவரி வோர்

அஞ்சனக்கல் தவிர்ந்த மற்ற சரக்குகளை விழுதாக அரைத்து முன்பு தயார் செய்து வைத்திருக்கும் திரவத்துடன் கலந்துகொண்டு அடுப்பிலேற்றி காய்ச்ச வேண்டும். மத்திய பாகத்தில் இறக்கி வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.வடிகட்டும் பாத்திரத்தில் அஞ்சனக்கல்லைப் பொடித்துப் போட்டுக் கலந்து கொள்ள வேண்டும். முன் சொன்னபடி இந்தத் தைலத்தை வெளிப்பிரயோகமாக மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

## சிஞ்சாதி லேகியம்

இந்த லேகியம் பெரும்பாலும் ஜீரணக் குறைபாடுகளை அகற்றும் வல்லமையுடையது. அஜீரணம், பசி மந்தம் ரத்த சோகை, காமாலை நோய் காரணமாக உடலில் ஏற்படும் வீக்கம். புளித்த ஏப்பம், மற்றும் நாட்பட்ட காய்ச்சல் முதலியவற்றை இந்த லேகியம் மிகவும் நல்ல முறையில் குணமாக்கும்.

இந்த லேகியத் தயாரிப்புக்குப் பழைய புளிதான் மூலதாரமாக இருக்கிறது. சுத்தமான பழம்புளியாக 250 கிராம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் புளியைக் கரைத்து சிறிது நேரம் கொதிக்கவிட வேண்டும். பின்னர் இறக்கி ஆற வைத்து புளியை நன்றாகக் கசக்கி கலவையை வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

அந்த திரவத்துடன் 500 கிராம் வெல்லத்தைக் கலந்து வெல்லம் கரையும் வரை சூடாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். பின்னர் வடிகட்டி மறுபடியும் கொதிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

ஜாதிக்காய், ஜாதி பத்திரி, ஏலக்காய் அதிமதுரம், லவங்கப்பட்டை, லவங்கப்பத்திரி, சீரகம், கருஞ்சீரகம், நெல்லிமுள்ளி, தான்றிக்காய் (கொட்டை நீக்கியது), கடுக்காய் (கொட்டை நீக்கியது), சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, வால்மிளகு வாயுவிடங்கம், வில்வவேர் ஆகிய மருந்துச் சரக்குகளை வகைக்கு 25 கிராம் சேகரித்து சுத்தம் பார்த்துப் பொடித்து சலித்து இந்தச் சூரணத்தைத் தயாராகி, வரும் திரவம் பாகுபதத்துக்கு வந்ததும் கலந்து கிளறிவிட வேண்டும்.

இந்த லேகியத் தயாரிப்பில் சிலர் தேனும் கலந்து கொள்வது உண்டு. தேன் இல்லாவிட்டால் குறையொன்றும் இல்லை. ஒரு வேளைக்கு இந்த லேகியத்தை ஐந்து கிராம் வரை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை சாப்பிட வேண்டும். இந்த லேகியம் சாப்பிட்ட உடன் தேன் அல்லது மோர் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

## தேத்தான் கொட்டை லேகியம்

முக்கியமாக மூலம், பவுத்திரம் போன்ற பிணிகளை இந்த லேகியம் பூரணமாகவும் நிரந்தரமாகவும் குணமாக்கும்.

### தேவையான பொருட்கள்:

தேத்தான் கொட்டை	-	150 கிராம்
சுக்கு	-	15 கிராம்
மிளகு	-	15 கிராம்
திப்பிலி	-	15 கிராம்
சீரகம்	-	15 கிராம்
சிற்றரத்தை	-	15 கிராம்
தான்றிக்காய்	-	15 கிராம்
நெல்லிக்காய்	-	15 கிராம்
கடுக்காய்	-	15 கிராம்

சர்க்கரை	-	120 கிராம்
பசுவின் பால்	-	2 லிட்டர்
பசுவின் நெய்	-	தேவைக்கேற்ப
தேன் 250 மிலி.	-	1

தேத்தான் கொட்டையை நன்கு வறுத்து மற்ற மருந்துப் பொருட்களுடன் சேர்த்துச் சலித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பசுவின் பாலில் சர்க்கரையைச் சேர்த்துக் காய்ச்ச வேண்டும். லேகிய பக்குவம் வந்ததும் இறக்கி மருந்துப் பொருட்களின் சூரணத்தைத் சிறிது சிறிதாகச் சேகரித்து கலந்து கிளறி விடவேண்டும். கடைசியாக முறையே நெய்யையும் தேனையும் சேர்த்துக் கிளறிக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு வேளைக்கு மூன்று முதல் ஆறு கிராம் லேகியம் என்ற கணக்கில் ஒரு நாளைக்கு இரண்டுவேளை சாப்பிட வேண்டும். முன்னரே சொன்னது போன்று தேத்தாங்கொட்டை லேகியம் மூல நோய்கள் அனைத்தையும் சிறந்த முறையில் குணமாக்கும் இயல்பு பெற்றதாக விளங்குகிறது.

மூலம் முற்றிய நிலையில் நாள்பட்டிருந்தால் தொடர்ந்து நாற்பது நாட்களுக்குச் சாப்பிட வேண்டும்.

## சியவனப்ராச லேகியம்

**லே**கிய வகையில் இது தனித் தன்மையும் சிறப்பும் பெற்றுத் திகழ்கிறது. பொதுவாக இந்த லேகியம் கூடிய ரோகம், சுவாசகாசம், நாள்பட்ட இருமல், ஜலதோஷம், பசி மந்தம் ஆகிய பிணிகளை மிகவும் துரிதமாகவும் நிரந்தரமாகவும் குணப்படுத்தும் இயல்பை பெற்றிருக்கிறது.

இந்த லேகியத்தின் தனிச்சிறப்பு என்னவென்றால், இது ஓர் அற்புதமான உடல் தேற்ற டானிக்காகப் பயன்படுத்துவதுதான். நாள்பட்ட பிணி காரணமாக உடல் பலவீனமுற்றவர்களின் உடலை இது சீக்கிரமாகத் தேற்றிப் பழைய பலத்தையும் தெம்பையும் அளிக்கவல்லதாகும்.

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே பலவீனமாகவும் உடல் மெலிந்தும் இருப்பவர்கள் இந்த லேகியத்தைத் தொடர்ந்து நாற்பது நாட்களுக்கு சாப்பிட்டுவந்தால் உடல் வலிமையையும் கட்டமைப்பையும் பெற்று திகழலாம். மேனியில் ஒருவித தளதளப்பையும் கவர்ச்சியையும் ஊட்டக்கூடிய ஆற்றல் இதற்கு உண்டு.

சியவனப்ராச லேகியத்தின் முக்கியமான மூலப்பொருளாக நெல்லிக்காய் இருப்பதால் இதனை நெல்லிக்காய் லேகியம் என்று கூறுவதுண்டு.

இந்த லேகியத் தயாரிப்புக்கு முக்கியமாகத் தேவைப்படுவது 40 தரமான நெல்லிக்காய்களாகும்.

### மற்றும் தேவைப்படும்மருந்துச் சரக்குகள் வருமாறு:

கிச்சிலிக் கிழங்கு

கோரைக்கிழங்கு

ஆம்பல் கிழங்கு

பால் முதுக்கு கிழங்கு

ஆகிய கிழங்கு வகைகளில் வகைக்கு ஐம்பது கிராமமும்

காட்டுளுந்து வேர்

காட்டுப் பயிறு வேர்

ஆடாதொடை வேர்

மூக்கரட்டை வேர்

சித்தா முட்டி வேர்

முள்ளுக்கத்திரி வேர்

கண்டங்கத்திரி வேர்

பாதிவேர்

குமிழ் வேர்

வில்வ வேர்

முன்னை வேர்

பெருவாகை வேர்

ஆகிய வேர்களில்வகைக்கு ஐம்பது கிராமமும்...

**மற்றும்..**

ஓரிலை	சீந்தில் கொடி
மூவிலை	கொட்டை நீக்கிய கடுக்காய் ருத்தி
திப்பிலி	ஜீவகம்
கர்க்கடக சிருங்கி	ரிஷபகம்
கீழாநெல்லி	மேதா
திடாச்சை	ஏலக்காய்
கீரைப்பாலை	சந்தனம்
புஷ்கர மூலம்	காகோதி
அகில் கட்டை	காச நாஸிகா

ஆகிய மருந்துச் சரக்குகளில் வகைக்கு ஐம்பது கிராமும் சேகரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

### இனித் தயாரிப்பு முறைகளை கவனிப்போம்...

**நா**னூறு நெல்லிக்காய்களையும் மெல்லிய சுத்தமான துணியில் மூட்டையாகக் கட்டி 12 லிட்டர் தண்ணீரிலிட்டு நன்றாகக் கொதிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

காய்களின் சாரம் முழுவதும் நீரில் இறங்கிவிட்டதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். நன்கு வெந்த நெல்லிக்காயைச் சுவைத்துப் பார்த்தால் அதில் புளிப்புச் சுவை மிகக் குறைவாக இருப்பது போலத் தோன்றின் அதன் சாரம் முழுவதும் நீரில் இறங்கிவிட்டது எனக் கொள்ளல் வேண்டும்.

மூட்டையைப் பிரித்து வெந்த நெல்லிக்காய்களை எடுத்து கொட்டையெல்லாம் அகற்றி இட்லி மாவு அரைக்கும் ஷட்டுக்கல்லில் இட்டு நன்றாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மெல்லிய துணியால் வாய் முடிக்கப்பட்ட ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் துணிமீது அரைக்கப்பட்ட நெல்லிக்காய் விழுதைக் கொட்டி நன்றாகத் தேய்த்து வஸ்திரகாளனம் செய்வது போன்று நெல்லிக்காயின் கோதை பாத்திரத்திற்குள் இறங்குமாறு செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் நெல்லிக்காயின் நரம்பி, நார் முதலியவற்றை அகற்றிவிடலாம்.

சுத்தப்படுத்தப்பட்ட நெல்லிக்காய் விழுதை அகன்ற பாத்திரமொன்றில் இட்டு வறுக்க வேண்டும். நெல்லிக்காய் விழுதில் அடங்கியுள்ள நீர் வற்றுவதற்காக இவ்வாறு செய்ய வேண்டியது அவசியம்.

விழுதின் நீர் வற்றியது கண்டதும் நெய்யும் நல்லெண்ணெயும் வகைக்கு முந்நூறு கிராம் சேகரித்துக் கொண்டு அவற்றில் தேவையின் அளவு நெல்லி விழுதோடு சேர்த்து மறுபடியும் வறுக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு வறுக்கும்போது அடுப்பில் நெருப்பைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டியது முக்கியம்.

வறுக்கும் விழுது கட்டி தட்டிவிடாமலும் காந்திவிடாமலும் இருக்குமாறு கவனித்துக் கொள்ள வேண்டிய முக்கியம்.

கை விரல்களால் எடுத்து அழுத்திப் பார்த்தால் கை விரல்களில் ஒட்டக்கூடாது. விரல் ரேகை அதில் பதிய வேண்டும். இதுதான் சரியான பக்குவ நிலை.

முன்னர் நெல்லிக்காயை நீரிலிட்டுக் கொதிக்க வைத்துக் கஷாயம் தயார் செய்யச் சொல்லியிருந்தோமல்லவா அந்தக் கஷாயத்தில் 2,500 கிலோ கிராம் சர்க்கரையைச் சேர்த்து சிறிது சூடாக்க வேண்டும். அப்போது சர்க்கரை கஷாயத்தில் நன்றாகக் கரைந்துவிடும்.

பின்னர் அதை நன்கு வடிகட்டி எடுத்து அதில் நெல்லிக்காய் விழுதை இட்டுக் கரைக்க வேண்டும். கரைத்த திரவத்தை அடுப்பிலிட்டுக் காய்ச்ச வேண்டும். இவ்வாறு காய்ச்சும்போது ஒரு விஷயத்தில் கவனமும் எச்சரிக்கையும் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

கஷாயம் நன்கு கொதிக்கும்போது தோன்றுகின்ற நீரிக்கொப்புளங்கள் வெடித்துச் சிதறி கைகளில் பட்டால் கைகள் வெந்து புண்ணாக்கிவிடக் கூடும்.

ஆகையால் தகுந்த பாதுகாப்புடன் துடுப்பால் கஷாயத்தை நன்கு கிளறிவிட வேண்டும். இவ்வாறு கிளறிவிடுவதில் அசட்டையாக இருந்தால் அடிப்பிடித்து லேகிய பக்குவம் கெட்டுவிடக் கூடும்.

கஷாயம் திரவநிலை மாறித் தடித்து நூல் பாகத்துக்கு வந்ததும் நெல்லிக்காய் விழுதை வறுக்கும்போது உபயோகித்த நெய் நல்லெண்ணெய் ஆகியவற்றில் மீதமிருந்தால் அதில் ஊற்றிக் கலந்துகொள்ள வேண்டும்.

கீழ்க்கண்ட சரக்குகளை குறிக்கப்பட்டுள்ள அளவுப் படி சேகரித்துக் கொள்ளவேண்டும்...

ஏலக்காய்	-	15 கிராம்
லவங்கப்பட்டை	-	15 கிராம்
திப்பிலி	-	50 கிராம்
லவங்கப்பத்திரி	-	15 கிராம்
சிறுநாகப்பூ	-	15
மூங்கிலுப்பு	-	50 கிராம்

மேற்கண்ட சரக்குகளை நன்றாக இடித்துப் பொடியாக்கி வஸ்திரகாளனம் செய்து முன்பு தயார் செய்திருக்கும் லேகியத்துடன் கலந்து நன்றாகக் கிளறிவிட வேண்டும். பிறகு லேகியத்தை இறக்கி ஆற வைக்க வேண்டும்.

பின்னர் அல்ல சுத்தமான தேனாக முந்நூறு கிராம் லேகியத்துடன் சேர்த்து பீங்கான் அல்லது வாயகன்ற கண்ணாடி ஜாடிக்குள் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இந்த லேகியத்தை காலையிலும், இரவில் படுக்கச் செல்லும் போதும் வேளைக்கு இரண்டு முதல் பத்து கிராம் வரை பாலுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

தொடக்கத்தில் சொன்னதுபோல இந்த லேகியம் கூடியரோகம், சுவாச காசம், நாட்பட்ட இருமல், இரைப்பு ஆகிய பிணிகளை நிச்சயமாகவும், துரிதமாகவும் குணப்படுத்தும்.

இதய நோய்க்கு இது அற்புதமான மருந்து மற்றும் பலவீனம், விந்து நாசம், விந்துக்குறைவு ஆகியவற்றை நீக்கி நல்ல தாது புஷ்டியை அளிக்கும்.

இந்த லேகியத்தைத் தொடர்ந்து நாற்பது நாட்களாவது சாப்பிடுவது நல்ல பலனைக் கொடுக்கும்.

உடல் மெலிந்தவர்கள், பலவீனமானவர்கள் தங்கள் உடல் நிலை திருப்திகரமாக நிலையடையும் வரை இதனைத் தொடர்ந்து உபயோகிக்கலாம்.



## திரிபலா சூரணம்

பல மருந்துகளுக்கும் இதுவே துணை மருந்தாகும்.

கடுக்காய் - 30 கிராம் (கொட்டை நீக்கவும்)

தானிக்காய் - 30 கிராம் (கொட்டை நீக்கவும்)

நெல்லிக்காய் - 30 கிராம் (கொட்டை நீக்கவும்)

இவைகளை தனித்தனியே நன்கு உலர்த்தி பொடி செய்து சலிக்கவும். பின் ஒன்று கலந்து வைக்கவும்.

அளவு, அனுபானம்: ஒன்று முதல் இரண்டு கிராம் வரை இரண்டு வேளை உணவுக்குப் பின் தேன், நெய், வெந்நீர்.

### தீரும் நோய்:

மலச்சிக்கல் தீரும். கண்நோய், வாய்ப்புண் குணமாகும்.

## பரங்கிப்பட்டை சூரணம்

பரங்கி சக்கை - 35 கிராம்

நீராடிமுத்து - 35 கிராம் (தோல் நீக்கவும்)

கடுக்காய் தோல் - 35 கிராம்

நெல்லி வத்தல் - 35 கிராம்

மோடி குச்சி - 35 கிராம்

அமுக்குரா - 140 கிராம் (பாலில் அளித்து உலர்த்தவும்).

கிராம்பு - 4 கிராம் (இளவறுப்பாக வறுக்கவும்)

சாதிக்காய் - 4 கிராம்

சாதிபத்திரி - 4 கிராம்

சர்க்கரை - 210 கிராம்

மேற்படி சரக்குகளை அளவுப்படி எடுத்து வறுக்க வேண்டிய இனங்களை இளவறுப்பாகவும், பிறகு சரக்குகளை வெயிலில் நன்கு உலர்த்தியும் பின் இவைகளை தனித்தனியே இடித்து சலித்து ஒன்று கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இறுதியில் சர்க்கரை கலக்கவும்.

**அளவு அனுபானம்:** இரண்டு முதல் மூன்று கிராம் அளவு வரை தினம் இரண்டு வேளை உணவுக்குப்பின் அனுபானமாக வெந்நீர் அருந்தவும்.

**தீரும் நோய் :** கை, கால் குடைச்சல் நீங்கும். மேக சம்பந்தமான ஊரல் தணியும்.

## அமிர்தவல்லி சூரணம்

சீந்தில் சர்க்கரை	-	35 கிராம்
அதிமதுரம்	-	70 கிராம்
நெல்லி வத்தல்	-	70 கிராம்
ஏலரிசி	-	70 கிராம்
சீரகம்	-	70 கிராம்
சந்தனம்	-	70 கிராம்
சாதிக்காய்	-	70 கிராம்
லவங்கப்பட்டை	-	70 கிராம்
நிலப்பனை	-	70 கிராம்
நெருஞ்சில் விதை	-	70 கிராம்.

சீந்தில் சர்க்கரையை தவிர்த்து பிற சரக்குகளை தனித்தனியே இடித்து சன்னமாக சலித்துக்கொள்ளவும். அனைத்தையும் ஒன்று கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

### **அளவு, அனுபானம்:**

அரை முதல் இரண்டு கிராம் வரை தினம் இரண்டு வேளை உணவுக்குப் பின் தேன், நெய், பால் ஏதேனும் ஒன்று அனுபானம்.

### **தீரும் நோய்:**

சரும வியாதிகள், மேக சம்பந்தமான வியாதிகள், மேல் ஊரல், சிறுநீர்த் தாரையில் கல் அடைப்பு போன்றவை நீங்கும்.

## படிகநெல்லி சூரணம்

- படிகாரம் - 35 கிராம் (பொரித்துக் கொள்ளவும்)  
 நெல்லி வத்தல் - 35 கிராம்  
 கற்கண்டு - 35 கிராம்

மேற்படி மூன்று சரக்குகளையும் தனித்தனியே இடித்து சன்னமாக சலித்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

**அளவு, அனுபானம்:** இரண்டு கிராம் அளவு காலை, மாலை உணவுக்கு முன்பாக இளநீரில், மோரில் அனுபானமாகக் கொள்ளவும்.

**தீரும் நோய்:** பெண்களுக்கு வெள்ளைப்படுதல், நீர்ச்சுருக்கு, சிறுநீர் எரிச்சல் நீங்கும்.

## பிருங்காமலக தைலம்

இது பெண்களின் கூந்தல் செழுமையை மேம்படுத்தும் ஆற்றல் மிக்க தைலமாகும். கூந்தல் முடி கொட்டுதல், முடி செம்பட்டை நிறமடைதல், நரை, வழக்கை போன்ற குறைபாடுகளையெல்லாம் இது அகற்றும். மற்றும் தலைசுற்றல், உறக்கமின்மை போன்றவற்றையும் கண், காது தொடர்பான குறைபாடுகளையும் அகற்றும். கடுமையான நாட்பட்ட தலைவலியையும் இது நீக்கும். பொதுவாக சிரசு தொடர்பான ரோகங்களையும் இது போக்கும்

**இந்தத் தைலத் தயாரிப்புக்குத் தேவையான**

**சாறு வகைகள் வருமாறு :**

- நெல்லிக்காய் சாறு - 500 மி.லி.  
 கரிசாலைச் சாறு - 500 மி.லி.  
 மற்றும் நல்லெண்ணெய் - 500 கிராம்  
 பசுவின் பால் - 1 லிட்டர்

எல்லாச் சரக்குகளையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் அதிமதுரத்தைச் சிறிது அரைத்துச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சி பதத்தில் இறக்கி வடித்துக்கொள்ள வேண்டும். சாதாரணமாக இதை அன்றாடம் தலையில் தேய்த்துக் கொள்ளலாம். மூக்கிலிட்டுக் கொள்ளவும் செய்யலாம்.

## சிவதைச் சூரணம்

வாயுவிடங்கம்	-	35 கிராம்
நெல்லி வத்தல்	-	35 கிராம்
கடுக்காய் தோல்	-	35 கிராம்
சிவதை வேர்	-	35 கிராம்

(சிவதை வேர் வாங்கி உள்புறம் உள்ள நரம்பிகளை நீக்கி மேல் தோலை மட்டும் உபயோகிக்க வேண்டும். நரம்பு நீக்கிய தோல் பகுதியை பாலில் கலந்து பாலை சுண்டக் காய்ச்சிய பின் கழுவி வெயிலில் உலர்த்திப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

மேற்கூறிய நான்கு சரக்குகளையும் தனித்தனியே இடித்து சன்னமாக சலித்து பின் ஒன்று கூட்டி இதன் எடைக்கு சமமாக அதாவது 210 கிராம் நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

### அளவு, அனுபானம்:

தினம் காலை ஒரு ஸ்பூன் அளவு (ஐந்து கிராம்) சாப்பிட்டு கொஞ்சம் வெந்நீர் குடிக்கவும்.

### பயன் :

மலம் தாராளமாக ஒரு முறை அல்லது இரண்டு முறை சிக்கலின்றி கழியும்.

## நெல்லி (Embilica officinalis)

**வைட்டமின் சி** நிறைந்த ஏழைகளின் ஆப்பிள். ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும். வயிற்று உப்புசம், வாயுக் கோளாறுகளுக்கு நெல்லி மிக சிறந்து மருந்து.

மல்லிச்சாறு - 100 மி.லி.

புதினாச்சாறு - 100 மி.லி.

இஞ்சிச்சாறு - 100 மி.லி.

கரும்புச்சாறு - 100 மி.லி.

நான்கையும் ஒரு பாத்திரத்தில் ஒன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும். அதில் 200 கிராம் நெல்லி முள்ளியை ஊற்றி வைக்கவும். சாறு முற்றிலும் சுண்டிய பிறகு நெல்லி முள்ளியை பாக்குப்போடுவது போல் தொடர்ந்து உணவுக்குப் பின் உபயோகிக்கவும்.

### சுக்குவான் இருமலுக்கு லேகியம் :

ஆடாதொடை இலைச்சாறு	- 200 மி.லி.
முசுமுசுக்கை இலைச்சாறு	- 100 மி.லி.
கருந்துளசி இலைச்சாறு	- 100 மி.லி.
கண்டங்கத்தரி சமூலச்சாறு	- 200 மி.லி.
பனங்கற்கண்டு	- 1 1/2 கிலோ
சுக்கு	- 10 கிராம்
மிளகு	- 10 கிராம்
திப்பிலி	- 10 கிராம்
நெல்லிமுள்ளி	- 10 கிராம்
கடுக்காய்தூள்	- 10 கிராம்

தான்றிக்காய்தோல்	- 10 கிராம்
ஜாதிபத்திரி	- 10 கிராம்
கிராம்பு	- 10 கிராம்
ஜாதிக்காய்	- 10 கிராம்
ஏலரிசி	- 10 கிராம்
லவங்கபத்திரி	- 10 கிராம்
தாளிசபத்திரி	- 10 கிராம்
அதிமதுரம்	- 10 கிராம்
சித்தரத்தை	- 10 கிராம்
பேராத்தை	- 10 கிராம்
தேன்	- ஒரு கிலோ
நெய்	- கால் கிலோ

முதலில் ஆறு முதல் 20 வரை உள்ள சரக்குகளை தூள் செய்து கொள்ளவும். பின்னர் ஒன்று முதல் நான்கு வரை உள்ள சரக்குகளை அடுப்பேற்றி, பாதியாக காய்ச்சி, இத்துடன் பனங்கற்கண்டை சேர்த்து பாகுபதத்தில் காய்ச்சவும். பின்னர் ஆறு முதல் 20 வரை தூள் செய்து வைத்துள்ள சரக்குகளை பாகில் சிறிதாய் தூவிக் கிளறவும். பின்னர் அனைத்தையும் சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்கவும். சூடு ஆறிய பின் நெய்யை உருக்கி ஆற வைத்து, லேகியத்துடன் சேர்த்து நன்கு கிளறி பத்திரப்படுத்தவும். இந்த லேகியத்தில் காலை -மாலை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு (10 கிராம்) சாப்பிட்டு வர சளி, இருமல், மூச்சிரைப்பு, காசம் ஆகியன தீரும். கைகண்ட அனுபவ மருந்து.

## நெல்லிக்காய் துவையல்

### தேவையான பொருட்கள்:

- கொட்டைநீக்கிய நெல்லிக்காய்- 100 கிராம்
- காய்ந்த மிளகாய் - மூன்று எண்ணிக்கை
- கடலைப் பருப்பு - 20 கிராம்
- கருவேப்பிலை - ஒரு கைப்பிடி
- உப்பு - தேவையான அளவு

### செய்முறை:

கடலைப் பருப்பை இளவறுப்பாய் வறுத்து மற்றவற்றுடன் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். இதனை சாதத்தில் கலந்து சாப்பிடவும்.

### பயன்கள்:

பித்தம் தணியும். இளநரை மாறும் தலைமுடி செழித்து வளரும். நீர் எரிச்சல், நீர்க்கடுப்பு, மலச்சிக்கல் ஆகியன நீங்கும். சர்க்கரை வியாதிக்கு உகந்தது.

## ரத்தம் பெருக்கும் நெல்லித் துவையல்

முழு நெல்லி	-	நான்கு
காய்ந்த மிளகாய்	-	எட்டு
உளுத்தம் பருப்பு	-	10 கிராம்
கடுகு	-	ஐந்து கிராம்
பெருங்காயம்	-	இரண்டு கிராம்
நல்ல எண்ணெய்	-	தேவையான அளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு
கறிவேப்பிலை	-	தேவையான அளவு

முதலில் நெல்லிக்காயில் கொட்டை எடுத்துவிட்டு எண்ணெயிலிட்டு வதக்கவும். பின்னர் உளுத்தம் பருப்பு, வற்றல் இரண்டையும் எண்ணெயிலிட்டு வதக்கவும். நெல்லிக்காயை முதலில் விழுதாய் அரைத்து, அத்துடன் உளுந்து, வற்றல், காயம், உப்பு சேர்த்து விழுதாய் அரைத்து வைக்கவும்.

மீண்டும் எண்ணெயில் கடுகு, காயம் கறிவேப்பிலை சேர்த்து கொதிக்க வைத்து, கடுகு பொறியும் சமயம், மேற்படி அரைத்து விழுதை வாணலியில் இருட்டு நன்றாக கிளறவும்.

அடிக்கடி உணவில் சேர்க்க, ரத்தம் சார்ந்த பிணிகள், மூச்சிரைப்பு தீரும்.



## புளி

உணர்வைத் தரும் உன்னத பதார்த்தம் இந்தப் புளி. உண்ட உணவைச் செரிக்கச் செய்வதில் இந்தப் புளிக்குத்தான் முதலிடம். ஆனால் உடம்பு நோய் வாய்ப்பட்டால் இந்த புளிக்கு ஒரு எல்லைக்கோடு கிழித்துத்தான் ஆகவேண்டும். பத்தியத்தில் புளிக்குத்தான் முதலிடம். இருந்தாலும் இந்தப் புளிக்கும் ஏராளமாய் மருத்துவ குணம் இருக்கத்தான் செய்கிறது.

புளி - மர வகுப்பைச் சார்ந்தது. இந்தியாவில் ஏராளமாய் பயிராகின்றது. பர்மாவிலும் புளி ஏராளமாய் விளைகிறது.

இதன் இலை, ஈர்க்கு, பூ, காய், ஓடு, கொட்டை, பட்டை போன்றவை பயன்படு பொருள்களாகும்.

திந்துருணி, ஆம்பிரம், சிந்தூரம், சிந்தகம், எகின், சிந்தம் போன்ற வேறு பெயர்களும் இந்தப் புளிக்கு உண்டு.

(காய்-பழம்) புளிய மரத்திலிருந்து விளைபவைகளில் உணவாகப் பயன்படுவது- கொட்டை முதிரா பிஞ்சுக்காய், விதை நீக்கிய பழம் இரண்டும்தான். இலை, பூ, கொட்டை, பட்டை இவை மருந்தாகப் பயன்படுபவை. புளியங்காயைத் துவையலாக்கி ஆந்திரர்கள் அதிகம் உபயோகிக்கின்றனர்.

விதை நீக்கிய புதிய புளி ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துவிடும். ஆகவே பழுத்து விதை நீக்கி மூன்று அல்லது ஆறு மாதம் பானைகளில் வைத்திருந்த பின்னரே உபயோகிப்பதுண்டு. பிரசவித்த மாதருக்கும் கடும் நோயிலிருந்து விடுபட்டவர்க்கும் பத்திய உணவிற்காக ஓராண்டுக்கு மேல் பழையதான புளியைத் தனியே பாதுகாத்து வைப்பதுண்டு.

புளி பழையதாக ஆகி அதிலுள்ள வெகுட்டலும் கடும் புளிப்பும் மாறி இனிப்புடன் கூடிய புளிப்பு தோன்றும். நிறமும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கறுத்துவிடும். பொதுவாய் காயும் பழமும் புளிப்புச் சுவையுள்ளது. நல்ல உஷ்ண வீர்யம்.

கொட்டை முதிராத புளியம்பிஞ்சு சற்றுத் துவர்ப்புடன் கூடிய புளிப்புடனிருக்கும்,

துவையலாக அரைத்து உபயோகிக்க நல்லது. கர்ப்பிணிகள் இதை விரும்பிச் சாப்பிடுவது அவர்களுக்கு ஏற்படும் மசக்கை உபத்திரவங்களைக் குறைக்க நல்லது. ருசி -பசி -உற்சாகமளிக்க வல்லது. பித்த கோபத்தைக் குறைக்கும். வயிற்றில் வாயு சேரும்.

நன்கு முற்றிப் பழுக்கும் நிலையில் உள்ளன. வாயிலடக்கிக் கொள்ள நாக்கின் சுவை உணர்ச்சி சுறுசுறுப்படையும். குடலிலும் இரைப்படையிலும் பித்தத் தேக்கம் இளகி வெளிப்பட உதவும். ஆனால் கடும்புளிப்புள்ளபடியாக உடலில் பாகசக்தி கடுமையாகி விடுமாகையால் தொடர்ந்து உபயோகிப்பவருக்கு நரை, திரை, மூப்பு சீக்கிரமே ஏற்படும்.

புத்தி விவேகம் மங்கும். நரம்புகளில் தளர்ச்சி மிகுந்து கை- கால் ஆட்டம் அல்லது விரைப்பு ஏற்பட்டு உதறல் ஏற்படும். சக்கிலம் நீர்த்துவிடும். ஆகவே அரைப் பழமாகவே பழமாகவோ புதுப்புளியைத் தொடர்ந்து உபயோகிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்ததல்ல. அப்படி உபயோகிக்க நேர்ந்தால் அதை அளவில் வாட்டிச் சுட்டு உபயோகிப்பது பெரியோர் பழக்கம்.

வறுத்த உப்பு, சுட்ட புளி என்று பத்திய முறை கூறுவது உண்டு. உப்பிலிலுள்ள கசிவுத் தன்மையை நிக்க வறுப்பதுக்கு புளியிலுள்ள கடும் பாசன சக்தியைக் குறைக்கச் சுடுவதும் மாற்று.

புதுப்புளிக்குப் பலவிதத்திலும் மாறுபட்டுள்ள குணமுள்ளது. பழைய புளி. விதை கோது நீக்கி மூன்று மாதத்திற்குக் குறையாமல் பானைகளிலிட்டு மூடி வேடு கட்டி வைப்பதும் அடிக்கடி வெயிலில் வைப்பதும் பழமை சீக்கிரம் உண்டாக்க உதவும்.

தகர டின் அலுமினிய டின் முதலிய உலோக பாத்திரங்கள் புளி வைக்க ஏற்றவை அல்ல. மரம், மண் பீங்கான் கண்ணாடி இவைகளாலான பாத்திரங்கள் -நன்கு மூடி பொருந்துவதாக அமையப் பெற்றவையே மிகவும் உதவுகின்றது. வாத -பித்த -கபநோய் எல்லாவற்றிலும் சிற்சில குறிப்பிட்ட நிலைகளில் தவிர மற்றவைகளில் பத்தியமாகக் கூடியதே.

ஆகவே உணவில் புளிப்பு அம்சம் சேர்ந்து ஜீரணத்திரவங்கள் சக்தி பெற்று நல்ல ஜீரணம் ஏற்பட பழைய புளி தினசரி உணவுப் பொருட்களின் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

## உணவில் புளி சேர்ப்பதன் முக்கிய நோக்கங்கள்

### நாக்கில் உள்ள சுவை கோளங்களின் அயர்வை நீக்கிச்

#### சுறுசுறுப்பூட்டி உணவிற்கு சுவை கூட்டுதல் :

வாயில் குழகுழப்பும் நாக்கில் தடிப்பும் மாப்போர்வையிடுதலும் இருக்கும்போது சற்று புளி தூக்கலான உணவு இதமாயிருக்கும். நாக்கில் ஜலம் ஊறுவது கபத்தாலோ அஜீரணத்தாலோ அடைபட்டு நாவறட்சி ஏற்படும் போது வாயில் ஜலக்கசிவை அதிகப்படுத்தி வறட்சியைப் போக்கும். வயிற்றில் பித்தப் புளிப்பு மிகுந்தோ புண் ஏற்பட்டோ, வாயில் பொதுவேக்காளம் அல்லது நாக்கில் எகிறு, உதடு, கன்னம், கடைவாய் இவைகளில் குழிப்புண் ஏற்பட்டுள்ள போதும், நாக்கில் எப்போதும் ஜலக்கசிவு மிகுந்த நிலையிலும் புளி மிகவும் குறைந்துள்ள அல்லது புளி நீக்கிய உணவே ஏற்றது. துவர்ப்பும் கசப்பும் மிக்க உணவு இந்நிலையில் உதவலாம்.

### இரைப்பையிலுள்ள ஜீரணத் திரவங்களுக்கு

#### சக்தி ஊட்டுதல் :

வாயில் இனிப்பு மிக்க உமிழ்நீரும், இரைப்பையில் புளிப்பு மிக்க ஜீரணத்திரவமும் சிறு குடலில் கசப்புமிக்க ஜீரணத்திரவமும் ஜீரணத்தின் பல்வேறு நிலைகளில் உதவுகின்றன. இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று அளவில் தற்காலிகமாகக் குறைந்தாலோ கூடினாலோ பாதகம் ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் தொடர்ந்து குறைந்தோ கூடியோ இருந்தால் ஜீரணம் பாதிக்கப்படுகின்றது.

புளிப்புத் திரவங்களின் சக்தி குறைந்த நிலையில் அதற்குச் சக்தி கூட்ட புளிப்பு தூக்கலான உள்ள புளிவத்தல் குழம்பு, புளி இஞ்சி- புளி மிளகாய் பச்சடி போன்றவை அதிகம் உதவுகின்றன. புளிவத்தல் குழம்பும் புளிமிளகு குழம்பும் உணவு எளிதில் ஜீரணமாக உதவுகின்றது. ஆனால் இதில் ஒரு வகையான புளியஞ்சாதம் தயாரிக்க உதவும் புளிக்காய் வத்தல் குழம்பு அதில் சேரும் நல்லெண்ணெய்யின் அளவு அதிகம் காரணமாக சில சமயம் சீக்கிரம் ஜீரணமாவதற்கு இடையூறு விளைவிக்கிறது. இந்த

புளித்திரவத்தில் நன்கு ஊறிய சாதம் விதை விதையாக திமிர்ந்து விடுவதும் மற்றோர் காரணம். வயிற்றில் புளிப்பு மிகுதி அதிகமிருந்தாலோ, எண்ணெய்யை ஜீரணிக்கும் சக்தி குறைந்திருந்தாலோ, புளியஞ்சாதம் வெகு நேரம் வயிற்றில் சங்கடம் விளைவிக்கிறது. உடனுக்குடன் சூடான சாதத்தில் கலந்து உடன் சாப்பிடுவதாலும் நல்லெண்ணெய்யையும் புளிக் குழம்பையும் அளவில் குறைத்துச் சேர்ப்பதாலும் இந்த சங்கடத்தை ஓரளவு குறைக்கலாம். வயிற்றில் புளிப்பு அதிகமுள்ளபோது இவை தவிர்க்கத்தக்கவையே.

### பெருங்குடலில் மலமும் வாய்வும்

#### தங்காமல் வெளியேறச் செய்தல் :

சிறு குடலிலும் பெருங்குடலிலும் நடைபெற வேண்டிய ஜீரணப் பணியின் இறுதி நிலைகள், சுறுசுறுப்புடன் நிறைவேற புளி உதவுகின்றது. இந்நிலையில் வாயு வயிற்றில் பொறுமித்தங்காமலும் பழைய மலம் தங்காமலும் வெளியேற வேண்டிய மலமிளக்கியாகவும் வாயு வகற்றியாகவும் புளி உதவுகின்றது.

ரசம் என்ற புளிரசத் தயாரிப்பு இந்த மூன்று நிலைகளிலும் உதவக்கூடியது. மேலாட்டு உணவு முறையில் இத்தகைய ஜீரணத்திரவம் ஒன்றை உணவு பரிமாற ஆரம்பிக்கும்போதே கண்ணாடி கோப்பைகளில் தந்து விடுவது வழக்கம். புளிப்புத் திரவங்களின் சக்தி மிகக் குறைந்துள்ள நிலைகளில் புளித்தூக்கலாகவும், பித்தம் தூக்கி மிரட்டல் அதிகரிக்கும்போது பருப்புக்கூட்டு ஜலம் அதிகமாகவும், வயிற்றில் புளிப்பு அதிகமிருக்கும்போது புளியே சேராமல் பொரித்த ரசமாகவும் இதைத் தயாரிப்பர்.

பல தமிழ்நாட்டு உணவுப் பண்டங்களில் புளி சேர்கின்றது. புளியைக் கூட்டவும் சீக்கிரம் ஜீரணமாகவும் உதவுவதே இதன் பயன். இதைத் தவிர மருத்துவ முறையில் புளி பயன்படுவது உண்டு.

புளிக்கொட்டை முதிராத புளியங்காயையோ மற்ற புளிக்கொட்டை உள்ளதையோ, பழம்புளியையோ ஜலத்தில் வேகவைத்துக் கசக்கிப் பிழிந்து சர்க்கரை சேர்த்துப் பானகமாக்கிச் சாப்பிடுவது உண்டு. ருசி தீபன சக்தி தரக்கூடியது. மலக்கட்டைப் போக்க இதை சாப்பிடுவதுண்டு.

பழைய புளி பத்து கிராம், சூரத்து நிலாவரை மூன்று கிராம் கொத்தமல்லி விதை மூன்று கிராம் அல்லது ஆறு அவுன்ஸ் கொதிக்கும் தண்ணீரில் இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைத்துக் கசக்கி வடிகட்டி அதில் சர்க்கரை இரண்டு ஸ்பூன் சேர்த்துச் சாப்பிட

வேதனையில்லாமல் மல மிளகிப்போகும். புளியைக் கொதிக்கும் வென்னீரிலிட்டுக் வடிகட்டி அதில் பனங்கல்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட சீதபேதி, ரத்தக் கடுப்பு நிற்கும். புளியையும் உப்பையும் சம அளவில் கலந்து பிசைந்து சிறிது தேன் சேர்த்து இளக்கிப் பஞ்சில் தோய்த்து உள்நாக்கில் தடவிக்கொள்ள அதன் வளர்ச்சி குறையும்.

புளியை நீரில் கரைத்து அதில் மிளகு, கிராம்பு, ஏலம் இம்மூன்றையும் சிறு தூளாக்கிக் கலந்து சர்க்கரை பச்சைக் கற்பூரம் சேர்த்துச் சாப்பிட சூட்டினால் ஏற்படும் தலைவலி கண் எரிச்சல் தாபம் நீங்கும். பசி உண்டாகும். அரோசகத்தை மாற்றும். புளியையும் கரிசலாங்கண்ணியையும் சம அளவு சேர்த்து அரைத்து ஒன்று அல்லது இரண்டு கொட்டைப் பாக்களவு சாப்பிட சூத உறுப்பு வெளித்தள்ளல் நின்றுவிடும். புளியை ஜலத்தில் கரைத்து உப்பும் சுக்குத்தூளும் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்துச் சூடாகப் பத்துப் போட ஊமைக் காயமாக ஏற்பட்ட ரத்தக்கட்டு வலி நீங்கும்.

புளியம்பட்டை, புளியங்கொட்டை, புளியம்பழத்தின் மேல் ஓடு, புளியம், ஈர்க்கு, புளியம் பூ, புளி இலை இவை அனைத்துமே மருத்துவ முறைகளில் பயன்படுகின்றன.

புளியிலையையும் வேப்பிலையும் சேர்த்தக் கொதிக்க வைத்து வென்னீர் விட்டுக் கழுவிவர ஆறாத புண்ணும் ஆறும். புளியிலையை இடித்துக் கொதிக்க வைத்து ஜலத்தைக் கொண்டு ஒத்தடம் கொடுப்பதும், புளியிலையை அரைத்துப் பத்திடுவது கீல் வாயு வீக்கத்தைக் குறைக்கும். புளியம் பூவை நெய்விட்டு வதக்கித் துவையல் செய்து உண்ண நல்ல பித்த சமனமாகும். பூவை நசுக்கி ஜலம் விட்டு அரைத்து கண்ணைக் சுற்றிப் பூசி வர கண் சிவப்பு மாறும்.

பழத்தின் மேலோட்டைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கி ஜலத்தில் கெட்டியாகக் கரைத்து வயிற்றின் வலது மேல்புறத்தில் தடவ கல்லீரல் வீக்கம் தணியும். பட்டைச் சாம்பலை நிறைய ஜலம் விட்டுக் கலக்கி வடிகட்டி அதைக் கொண்டு வாய் கொப்புளிக்க தொண்டை வேக்காளம் நீங்கும். பழத்தின் மேலோட்டை பொடித்துத் தூளாக்கிப் பல் துலக்கி வர பற்களின் எகிறு வலுப்பட்டுப் பல்லிறுகும். மேலோடு ஒரு பங்கு, சீரகம் மூன்று பங்கு, பனங்கற்கண்டு நான்கு பங்கு சேர்த்துத் தூளாக்கி வைத்துக் கொண்டும் அதில் அரை முதல் ஒரு ஸ்பூனளவு காலை-மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் நாள்பட்ட சீதபேதியும் கிரஹணியும் நீங்கும்.

புளியம்கொட்டையை வேகவைத்து உண்பதுண்டு. சில இதை வெயிலிலுலர்த்தி அல்லது வறுத்துப் பொடி செய்து ரொட்டி, பலகாரம் செய்து உண்பதுண்டு. கொட்டையை

மேல்நோக்கி உண்பதுதான் நல்லது. தோல் மலக்கட்டு ஏற்படுத்தும். தோல் நீக்கிய வெண்ணிறப் பருப்பு நல்லது. தோல் வளர்ச்சி திடமளிக்கக் கூடியது. நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்கள் கொட்டைகளை ஜலத்தில் இரவு ஊறவைத்துக் காலையில் தோல் நீக்கிப் விட்டரைத்து பாலுடன் கலக்கிச் சாப்பிட ஆண்களுக்கு வெள்ளை விழுவது நின்றுவிடும். எலும்புருக்கி நோய் குணமாகி எலும்புகள் வலுவடையும். கொட்டையைப் பொடி செய்து நீர் அல்லது கோழிமுட்டை வெள்ளைக்கரு சேர்த்து வீக்கங்களுக்கு பற்றிடுவதுண்டு. கொட்டையின் சூர்ணத்தைக் களியாக கிண்டிக் கட்டிகளுக்கு வைத்துக் கட்டுவது உண்டு. இப்படி நூற்றுக்கணக்கான உபயோகங்கள்.

### புளி சேரக்கூடாத நிலைகள் :

புளிப்பு மிகுதியால் ஜீர்ணம் கெட்டு வலி வேக்காளம், புண் ஏற்பட்ட நிலை, தசைகளிலுள்ள கொழுப்பு நீர்த்து வறண்டு உடலில் சூடு குறைந்து வாதரோகங்கள் ஏற்பட்ட நிலை, குடலில் வேக்காளம் மிகந்தோ குடல் ஓட்டம் ஏற்பட்டோ, கிரஹணி போன்ற மல இளக்கி அதிகமாக இருக்கும் நிலை, ரத்தமும் ஊன் நீரும் கெட்டு அரிப்பு உள்ள நிலைகளில் புளி பொதுவாக தவிர்க்க வேண்டும்.

## புளியின்

### மருத்துவப் பயன்கள்

✧ புளிக்கரைசலில் (30 மில்லி), மஞ்சள், சர்க்கரை, உப்பு மூன்றையும் தலா ஒரு ஸ்பூன் கலந்து சூடுப்படுத்தி, வீக்கம், ரத்தக்கட்டு, சுளுக்கு ஏற்பட்ட இடங்களில் தடவினால் இரண்டே நாட்களில் குணம் பெறலாம்.

✧ புளிய இலையை புளி கரைத்த தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்து, அதனுடன் ஒரு ஸ்பூன் மஞ்சள் தூள் சேர்த்துக் குழைத்து, கால் மூட்டுகளில் பற்றுப்போட்டால், மூட்டு வீக்கம் குணமாகும்.

✧ புளி, உப்பு இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து உள்நாக்கில் தடவி வந்தால், உள்நாக்கு (டான்சில்) வளர்ச்சி கரைந்துவிடும்.

✧ புளிக்கரைசலில் உப்பைக் கரைத்து சூடுபடுத்தி, அதில் வாய் கொப்பளித்தால், பல் வலி, தலைவலி போன்றவை குணமாகும்.

✧ பழைய கறுப்புப் புளி, கரிசலாங்கண்ணி இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து, எட்டு நாட்களுக்கு சுண்டைக்காய் அளவு சாப்பிட்டால் நாள்பட்ட நோய்கள் குணமாகும்.

✧ புளியங்கொட்டையை அரைத்து கட்டிகளமீது வைத்துக் கட்டினால், கட்டிகள் விரைவில் கரைந்துவிடும்.

✧ புளியங்கொட்டைத் தோலைக் காய வைத்து பொடியாக்கி, தினமும் காலையில் சுண்டைக்காய் அளவு சாப்பிட்டால் பேதி, நீர்க்கடுப்பு, வெள்ளைப்படுதல் போன்றவை குணமாகும்.

✧ புளிய இலை, மருதாணி இலை, மஞ்சள் மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து சேர்த்து அரைத்து சேற்றுப்புண்மீது தடவினால், மூன்றே நாட்களில் புண்கள் ஆறிவிடும்.

✧ புளி, பூண்டு, மிளகு, தக்காளி கொத்தமல்லி சேர்ந்த ரசம், சளி மற்றும் நுரையீரல் கோளாறுகளை உடனே குணப்படுத்தும்.

## புளிய மரம்

புளிய இலை, உப்பு, கடுகு மூன்றையும் நன்றாக அரைத்து பற்றுப்போட்டால் சுளுக்கு, ரத்தக்கட்டு, வீக்கம் போன்றவை குணமாகும்.

புளியைத் தண்ணீரில் கரைத்து கொதிக்க வைத்து, உளுந்து, மஞ்சள் தூள் கலந்து பற்றுப்போட்டால் சுளுக்கு, ரத்தக்கட்டு, வீக்கம் மறையும்.

புளியுடன் சுண்ணாம்பு சேர்த்து உள்ளங்கையில் வைத்துத் தேய்த்தால் பசைபோல் வரும். அந்தப் பசையை தேனீ கொட்டிய இடத்தில் தடவினால் கடுகடுக்கும். வலி உடனே நின்றுபோகும்.

புளிய மரத்தின் கொழுந்தையும் மஞ்சளையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து குளிர்ந்த நீரில் கலந்து குளித்துவந்தால் அம்மை நோயைத் தடுக்கலாம்.

புளிய மரத்தின் பூவை நன்றாக அரைத்து கண்கள்மீது வைத்து துணியால் இரவு முழுவதும் கட்டிக்கொண்டால், கண் வலி உடனே குறையும்.

## புளித் துவையல்

### தேவையான பொருட்கள்:

புளி	- 100 கிராம்
மல்லி (தனியா)	- 10 கிராம்
மல்லி இலை	- 10 கிராம்
கருப்பட்டி (பனைவெல்லம்)	100 கிராம்
கறிவேப்பிலை	- 10 கிராம்
வற்றல்	- ஐந்து
உப்பு, கடுகு	- தேவையான அளவு

### செய்முறை:

மல்லி, மல்லி இலை, கறிவேப்பிலை, வற்றல் ஆகியவற்றை எண்ணெயிலிட்டு வதக்கி, பின்னர் புளி, உப்பு சேர்த்து அரைத்து கடைசியாக கருப்பட்டி சேர்த்து அரைத்து, கடைசியாக சிறிது எண்ணெயில் கடுகு பொரித்து இத்துடன் கலந்து கொள்ளவும்.

### பயன்கள்:

உணவில் விருப்பமில்லாத நிலையிலும், காய்ச்சல் ஏற்பட்டு அதனால் உணவில் நாட்டமில்லாத நிலையிலும் இதனைப் பயன்படுத்தலாம். கை, கால் மூட்டுகள் வீங்கிய நிலையில் இதனைப் பயன்படுத்த சிறந்த பலனைப் பெறலாம். ரொட்டியில் ஜாம்போல் தடவிச் சாப்பிடலாம். பழைய சாதத்திற்கு இந்தத் துவையல் தேவாமிர்தமாக இருக்கும்.



<u>Botanical Name</u>	<u>Family Name</u>	<u>Commercial part</u>
<b>Ocimum Basilicum L</b>	<b>Lamiaceae</b>	<b>Leaf</b>

**Indian Names :**

<b>Assamese</b>	<b>:</b>	<b>Tetail or Tatuli</b>
<b>Hindi</b>	<b>:</b>	<b>Imli, Amlı</b>
<b>Bengali</b>	<b>:</b>	<b>Ambli</b>
<b>Gujarati</b>	<b>:</b>	<b>Ambli</b>
<b>Kannada</b>	<b>:</b>	<b>Amil, Huli</b>
<b>Malayalam</b>	<b>:</b>	<b>Pull</b>
<b>Marathi</b>	<b>:</b>	<b>Chinch, chıncha</b>
<b>Oriya</b>	<b>:</b>	<b>Teetuli, Koina or Konya</b>
<b>Punjabi</b>	<b>:</b>	<b>Imli, Amlı</b>
<b>Sankrit</b>	<b>:</b>	<b>Amil, Ambdika</b>
<b>Tamil</b>	<b>:</b>	<b>Puli</b>
<b>Telugu</b>	<b>:</b>	<b>Chinthappandu</b>
<b>Urdu</b>	<b>:</b>	<b>Imli, Amlı</b>

**Name in International languages :**

<b>Spanish</b>	<b>:</b>	<b>alba laca</b>
<b>French</b>	<b>:</b>	<b>Basilic</b>
<b>German</b>	<b>:</b>	<b>Basilienkrant</b>
<b>swedish</b>	<b>:</b>	<b>Basilort</b>
<b>Arabic</b>	<b>:</b>	<b>Raihan</b>
<b>Dutch</b>	<b>:</b>	<b>Basilicum</b>
<b>Italian</b>	<b>:</b>	<b>Basilico</b>
<b>Japanese</b>	<b>:</b>	<b>Meboki</b>
<b>Chinese</b>	<b>:</b>	<b>lo-le</b>

## மிளகாய்

இதையும் நாம் நன்கு அறிந்துள்ளோம். இம்மிளகாய் பசித்தீயைத் தூண்டி உடலை உரமாக்கும் செய்கைக் கொண்டது. இதை அளவோடு உண்டு வர உடலுக்கு நன்மை அளிக்கும்.

மூல விரத்த முளைக் கடுப்பும் உண்டாகும்.

தாலமதில் தாதுத வழக்குமென்பர் - ஆலமெனும்

மந்தம் அரோசிகுன் மம்வாய்வும் பொருமலும் போம்

உந்துமிள காய் பழத்தால் ஓது.

என்று பாடல் வரிகள் அமைந்துள்ளதைப் பார்க்கின் மிளகாயை அதிகமாக கொள்ளின் X உதிரத்தையும் முளை மூலத்தையும், ஆசனவாய் எரிச்சலையும் உண்டாக்கும். அன்றியும், மந்தம், சுவையின்மை, சூன்யம், வாயு பொருமல் (வயிற்றுப்பிசம்) ஆகியவைகளை நீக்கி ஆண்மையை பெருக்கவல்லது.

**மிளகாய்:** காரம் மிக்க ஊசி மிளகாய், குடம் போல் வயிறு காரமற்ற குடமிளகாய், பச்சை மிளகாய், மிளகாய் வற்றல், பல வகையில் தினமும் உணவில் காரச் சுவை தரும். காரமும் சூடும் இதன் தனித்தன்மை. ருசி, பசி, ஜீரணசக்தி, எதிர்க்கும் மனப்பான்மை, சோம்பல் இவற்றைத் தரவல்லது. அதிகம் ஏற்றாலும் ஏற்றுக்கொள்ளாவிட்டாலும் இரைப்பை கடல் ஆசனவாய் முதலியவற்றில் அழற்சி, ஆசனக்கடுப்பு, வயிற்று நோய், சீதபேதி முதலியவற்றைத் தரலாம். இதைக் காரிலவம் பிசின் வெள்வேலம் பிசின், அதிமதுரம் இவற்றுடன் அரைத்துச் சிறு மாத்திரை களாக்கி வாயிலிட்டுத் சுவைக்கத் தொண்டைக்கமறல் நீங்கும். உமட்டல், பிரட்டல், வாந்தி, இவை நீங்க உப்புடன் மோரில் ஊற வைத்து உலர்த்தி நெய் அல்லது எண்ணெய்யில் பொரித்து உணவாகக் கொள்வர். அளவுடன் இருக்க இது உணவிற்குப் பெரும் துணை. வற்றலைப் போட்டுக் காய்ச்சிய எண்ணெய்யைத் தேய்த்துக் குளிக்கத் தலைச்சளி, பீனஸம், தலைவலி ஆகியவை நீங்கும். முதுகு முதலிய இடங்களில் வலியுடன் காணும் வீக்கங்களில் பூண்டு சேர்த்து அரைத்து இதனை மெல்லிய பற்றாகப் போடுவர்.

ஊசி மிளகாய்க்கு ஒத்த குணமுள்ளதே. சூடும் அதிகம். அஜீரணம், அஜீர்ணபேதி, மார்பு வலி பிரசவித்தவர்களுக்கு ஏற்படும் கடும் வரம் முதலியவற்றில் வற்றலாக்கிப் பொரித்தது உணவிற்குத் துணையாக இருக்கும். குடமிளகாயில் காரம், மிகக் குறைவு உணவில் மணமுட்டவும் வற்றலாக்கிப் பொரித்துத் தயிர் சாதத்துடன் சாப்பிடவும் ஏற்றது.

## மிளகாய்/மிளகாய் வற்றல்

மிளகாய்வற்றல் (ஒன்று), புளி (சுண்டைக்காய் அளவு) இரண்டையும் நன்றாக அரைத்து மூன்று நாட்களுக்குச் சாப்பிட்டால் வயிற்று உப்புசம் தீரும்.

மிளகாய் வற்றலைக் (4) கிள்ளிப்போட்டு, குடைமிளகாய், காலிஃபிளவர் இரண்டையும் எண்ணெய் விட்டு வதக்கி, உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் ஆண்மை பெருகும்.

மிளகாய் 3 அரிந்து, சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து கசாயம் காய்ச்சி மூன்று நாட்களுக்குக் குடித்தால் அஜீரணக் கோளாறு, வயிற்று நோய் போன்றவை குணமாகும்.

மிளகாய் (4), பூண்டு (4 பல்), மிளகு (10) மூன்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து, நல்லெண்ணெயில் குழைத்துக் தடவினால் நாள்பட்ட வலி, வீக்கம் போன்றவை குணமாகும்.

மிளகாய்ப் பொடி, கருவேலம் பிசின் இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து நீர் சேர்த்து சுண்டைக்காய் அளவு உருண்டையாக்கி வாயில் அதக்கிக்கொண்டால் தொண்டைக்கமறல் சரியாகும்.

மிளகாய் வற்றலைக் (3) கிள்ளிப் போட்டு கசாயமாக்கி, அதில், இஞ்சிச் சாறு கலந்து தினமும் 20 மி.லி. அளவுக்கு மூன்று வேளையும் குடித்தால் வயிற்று உப்புசம், வயிற்றுவலி ஆகியவை குணமாகும்.

சிறிது நல்லெண்ணெய்யில் விதை நீக்கிய மிளகாயைப் போட்டு சூடாக்கி ஆறிய பிறகு, காதில் இரண்டு துளிகள் எண்ணெய் விட்டால், காது வலி, காது குத்தல் போன்றவை தீரும்.

பச்சை மிளகாய் (2), வெல்லம் (சிறிதளவு) புளி (சிறிதளவு) மூன்றையும் சேர்த்து துவையல் அரைத்து வாரம் ஒரு முறை சாப்பிட்டால் ஜீரணக் கோளாறுகள் வராது.

மிளகாய் வற்றல் (ஒன்று), பூண்டு (2 பல்), இரண்டையும் கசாயம் செய்து சாப்பிட்டால் மாத விலக்கின்போது ஏற்படும் சூதக வலி குணமாகும்.

மிளகாய் வற்றலை நெருப்பில் போட்டால் ஏற்படும் நெடியுடன் கூடிய புகையை நுகர்ந்தால் தலைபாரம் தீரும்.

## மிளகாய் இலை சாம்பார்

### தேவையான பொருட்கள்:

துவரம் பருப்பு	-	நூறு கிராம்
பாசிபயிறு	-	ஐம்பது கிராம்
புளி	-	எலுமிச்சை அளவு
தக்காளி	-	மூன்று
சின்ன வெங்காயம்	-	நறுக்கியது (நீளத்தில்) ஒரு கரண்டி
பெருங்காயம்	-	ஒரு துண்டு
கடலைபருப்பு	-	மூன்று ஸ்பூன்
சீரகம்	-	அரை ஸ்பூன்
மிளகாய் வற்றல்	-	நான்கு
மிளகு	-	அரை ஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	-	இரண்டு
கொத்துமல்லி இலை-		இரண்டு கொத்து
எலுமிச்சைமூடி	-	ஒன்று
மஞ்சள் பொடி	-	கால் ஸ்பூன்

கேரட்	-	இரண்டு
உப்பு	-	தேவையான அளவு
தாளிக்க	-	கடுகு ஒரு ஸ்பூன்
நல்லெண்ணெய்	-	பத்து மில்லி
மல்லித்தூள்	-	ஒரு ஸ்பூன்

### செய்முறை:

முதலில் பருப்புகளை களைந்து பெருங்காயம், மஞ்சள் பொடி போட்டு நல்லெண்ணெய் சிறிது ஊற்றி பருப்பை வேகவிடவும். மிளகாய் இலையை அலசிக் கொண்டு, பருப்பு வெந்ததும் கேரட்டை நீளத்தின் சிறுதுண்டுகளாக அரிந்து வேக விடவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி தக்காளியையும் வெங்காயத்தையும் வதக்கி போட்டு உப்பு போட்டு கிண்டவும். பிறகு புளியை ஊற்றிக் கொதிக்கவிட வேண்டும். பிறகு மிளகாய் இலையை கொதிக்கும் குழம்பில் வதக்கி போட்டு வேகவிட வேண்டும். வாணலியில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி கடுகு போட்டு வெடித்ததும் குழம்பை ஊற்ற வேண்டும்.

மிளகாய், கடலை பருப்பு, மிளகு, சீரகம், தனித்தனியாக வறுத்து தூள் செய்து போட்டு கிண்டி, மல்லித்தூள் ஒரு ஸ்பூன் வாணலியில் வதக்கி குழம்பில் போட்டு கிண்ட வேண்டும்.

மல்லி இலை, கறிவேப்பிலை இவ்விரண்டையும் நசுக்கி போட்டு குழம்பு நன்கு கொதித்து கீரை வெந்ததும் இறக்கி பரிமாற வேண்டும்.

### பயன்கள்:

இந்த மிளகாய் இலை குழம்பு காரம் அதிகம் இருக்கக் கூடாது. இந்த மிளகாய் இலை குழம்பு சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். வயிற்றுப் புண்ணுக்கு ஏற்றது. இந்த மிளகாய் இலையை சூப் வைத்து சாப்பிட்டால் நல்ல பயன் தரும்.

## மிளகாய் இலை சூப்

### தேவையான பொருட்கள்:

மிளகாய் இலை	-	தேவையான அளவு
தக்காளி	-	இரண்டு
பட்டை	-	ஒரு துண்டு
சோம்பு	-	அரை ஸ்பூன்
கசகசா	-	இரண்டு ஸ்பூன்
தேங்காய் துருவல்	-	அரை மூடி
எலுமிச்சை பழம்	-	ஒன்று
தாளிக்க ந.எண்ணெய்		10 கிராம்
மிளகு	-	அரை ஸ்பூன்
சீரகம்	-	அரை ஸ்பூன், தேவையான
உப்பு,		
பச்சை மிளகாய்	-	இரண்டு
சின்ன வெங்காயம்	-	பொடியாக அரிந்தது கால் கப்
பசுநெய்	-	இரண்டு ஸ்பூன்

### செய்முறை:

அரிசி களைந்த நீர் இரண்டு கப் எடுத்துக்கொண்டு அதில் உப்பு போட்டு கொதிக்க விடவும். ஒரு வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு பட்டையை ஒன்றிரண்டாக பொடித்து போடவும். சோம்பை தூள் செய்து போடவேண்டும்.

கசகசாவை அம்மியில் நுணுக்கி போட்டு சிவந்ததும் வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய் இவற்றையெல்லாம் நீளத்தில் அரிந்து போட்டு வதக்கி கொதிக்கும் நீரில் போடவேண்டும்.

சூப் கொதிக்கும்போதே மிளகாய் இலையை அலசிவிட்டு நீரை வடிகட்டி வாணலியில் போட்டு பசுநெய் விட்டு வதக்கி சூப்பில் போட்டு கிண்டி விடவும். தேங்காயை சிறிது சோம்பு வைத்து அரைத்து ஊற்ற வேண்டும்.

கீரை வெந்து கொதித்ததும், இறக்கி வைத்து மிளகு சீரகத்தூள் போட்டு எலுமிச்சைப் பழத்தை பிழிந்து விதையை நீக்கிவிட்டு ஊற்றி கலக்கி பரிமாறவும்.

இதன் கீரையை மட்டும் தனியாக எடுத்து மத்தால் நன்கு கடைந்து சூப்பில் கலந்து காலை, மாலை கிளாசில் ஊற்றி குடிக்கலாம்.

### பயன்கள்:

கோடைக்கால நேரத்தில் நான்கு வேளை சாப்பிட உடற்கூடு தணியும்,

கண் எரிச்சல் போகும்.

மழை காலத்தில், பனிக் காலங்களில் இரண்டு முறை அல்லது ஒரு முறை அதாவது காலையில் சாப்பிட வேண்டும்.

## Chillies (Green)

<u>Parameters</u>	<u>Value</u>
Moisture	85.700
Protein	2.900
Fat	0.600
Minerals	1.100
Fibre	6.800
Carbohydrates	3.000
Energy	29.000
Calcium	30.000
Phosphorus	80.000
iron	4.400
<b><u>Vitamins</u></b>	
Carotene	175.000
Thiamine	0.190
Riboflavin	0.390
Niacin	0.900
Folic Acid (Free)	6.000
Folic Acid (total)	29.000
Vitamin C	111.000
<b><u>Minerals &amp; Trace Elements</u></b>	
Magnesium	272.000
Copper	1.400
Manganese	1.380
Molybdenum	0.070
Zinc	1.780



<b>Chromium</b>	<b>0.040</b>
<b>Oxalic Acid</b>	<b>67.000</b>
<b>Phytine Phosphorus</b>	<b>7.000</b>

### **Chillies (Dry)**

<b><u>Parameters</u></b>	<b><u>Value</u></b>
<b>Moisture</b>	<b>10.000Gm</b>
<b>Protein</b>	<b>15.900 gm</b>
<b>Fat</b>	<b>6.200 gm</b>
<b>Minerals</b>	<b>6.100 gm</b>
<b>Fibre</b>	<b>30.200 gm</b>
<b>Carbohydrates</b>	<b>31.600 gm</b>
<b>Energy</b>	<b>246.000 Kcal</b>
<b>Calcium</b>	<b>160.000 mg</b>
<b>Phosphorus</b>	<b>370.000mg</b>
<b>iron</b>	<b>2.300 mg</b>

### **Vitamins**

<b>Carotene</b>	<b>345.000 mg</b>
<b>Thiamine</b>	<b>0.930 mg</b>
<b>Riboflavin</b>	<b>0.430 mg</b>
<b>Niacin</b>	<b>9.500 mg</b>
<b>Vitamin C</b>	<b>50.000 mg</b>

### **Minerals & Trace Elements**

<b>Sodium</b>	<b>14.000 mg</b>
<b>Potassium</b>	<b>530.000 mg</b>
<b>Phytin Phosphorus</b>	<b>71.000mg</b>

<b><u>Botanical Name</u></b>	<b><u>Family Name</u></b>	<b><u>Commercial part</u></b>
Capsicum annum L, Capsicum frutescemns L	Solanaceae	Green as well as ripe and dried pod (fruit)

### **Indian Names**

Hindi	: Lal mirch
Bengali	: Lanka, Lankamorich
Gujarati	: Marcha
Kannada	: Mensina Kai
Malayalam	: Mulaku
Marathi	: Mirchi
Oriya	: Lanka
Punjabi	: lalmirch
Tamil	: Milagay
Telugu	: Mirapa Kaya
Urdu	: Lalmirch

### **Name in International languages**

Spanish	: Pimenton
French	: Puvre de Guinee
German	: Paprika
Arabic	: Filfill Ahmar
Dutch	: Spaanse Peper
Italian	: Peperone
Portuguese	: Pimento
Russian	: Struchkovy pyeret
Japanese	: Togarashi
Chinese	: Hesiung Yali Chao

## 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 கொணருகிற பொருள்.

**10. உணர்ச்சிப்போக்கு - (Local Anaestheitic)**

உடலில் எந்தப் பாகத்தில் தடவப்படுகிறதோ அப்பாகத்தின் உணர்ச்சியை நீக்கும் பொருள்.

**11. உமிழ்நீர்ச் சுருக்கி - (Anti Salivation)**

வாயிலுரும் 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 - (Demuicent)**

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 - (Vasicant)**

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 - (Cardiac 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 - Dhologistic)**

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. பாற்கருக்கி - (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. புண்ணமுகலாகற்றி - (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.

**76. பேறு வலியுண்டாக்கி - (Parturifacient)**

பிள்ளைப்பேறு வலியை மிகுதிப்படுத்திக் குழுவியைச் சூழ்பையிலிருந்து வெளிப்படுத்துகிற பொருள்.

**77. மணமூட்டி - (Aromatic)**

மணம் பொருந்தி உடலுக்கு வெப்ப முண்டாக்கும் பொருள்.

**78. முக்குற்றமகற்றி - (Anti - Tridosha)**

முக்குற்றத்தின் கொடுமையை அகற்றும் பொருள்.

**79. முறை வெப்பகற்றி - (Antiperiodic)**

முறைக்காய்ச்சல் முதலியவைகளை வராமல் தடை செய்கிற பொருள்.

**80. மூக்கு நீர்ப் பெருக்கி - (Errhine)**

மூக்கிலிட நீரை அதிகமாக மூக்கினின்றும் வடிக்கும் பொருள்கள்.

**81. மூர்ச்சையுண்டாக்கி - (Narcotic)**

மூர்ச்சையை உண்டாக்கும் பொருள்

**82. மேகப்பிணி விலக்கி - (Anti syphilitic)**

மேகப்பிணியை விலக்கும் பொருள்.

**83. வளியடக்கி - (Antivata)**

வாயு உடலில் சேர்ந்து பிடிக்க வொட்டாமல் தடுக்கும் பொருள்.

**84. வறட்சியகற்றி - (Emollient)**

வெளி அல்லது உட் பிரயோகத்தால், தோல் அல்லது மற்ற தாதுக்களின் வறட்சியைச் சாந்தப்படுத்தி, அவற்றைத் துவளப் பண்ணுகிற அல்லது ஆற்றுகிற பொருள், அல்லது வேதனை செய்யும் விப்புருதி கட்டிகள் இவைகளுக்கு மேலுக்கு வழங்கும் பொருள்.

**85. வாந்தி யுண்டாக்கி - (Emetic)**

இரைப்பையைத் தூண்டிப் புரட்டி வயிற்றிலுள்ளவைகளை மேல் நோக்கச் செய்து வாந்தியை உண்டாக்குகிற பொருள்.

**86. வியர்வை யுண்டாக்கி - (Diaphoretic)**

உடலில் வியர்வை உண்டாக்குகிற பொருள்.

**87. வீக்கங்கரைச்சி - (Resolvent)**

தாபிதம் அல்லதும் வீக்கத்தைக் கரைத்து வறட்டும் பொருள்.

**88. வீக்கம் பரப்பி - (Discuttient)**

வீக்கத்தைப் போக்கும் பொருள்

**89. வீக்க முருக்கி - (Deobstruent)**

வீக்கத்தைக் கரைக்கிற பொருள்.

**90. வெப்பகற்றி - (Febrifuge)**

சுரத்தை நீக்குகிற பொருள்.

\*\*\*\*\*