

தேங்காய், எலுமிச்சை

டாக்டர் அருண்சின்னையா

ஆதவன் சித்தா டயட் கிளினிக்

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

போன்: 23728599, செல்: 98840 76667

தேங்காய்

மிக இளங்காய் (இளநீர்) இளங்காய், நெற்றிக்காய், நீர் வற்றியகாய் என நான்கு நிலைகளிலும் இது பயன்படுகிறது. இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் உள்ளது. முற்றியும் எண்ணெய் வித்தாகிறது. இளநீர் பானமாகப் பருகவும், காய் உணவுப் பொருளில் மிக முக்கியமானதாகவும் மங்களப் பொருளாகவும் மதிப்புப் பொருளாகவும் பயன்படுகிறது.

இளநீர்

கொப்பரை பிடிக்காத வழக்கையாக உள்ள நிலையில் காயின் வழக்கையும் இளநீரும் கோடைக்கேற்றது. காமாலை, பித்தக்குடல் அழற்சியுடன் ஏற்படும் கடுப்பு பேதி, சிறுநீரக நோய்கள் இவற்றில் மிகவும் உதவும் பானம். நாவறட்சி -காங்கையைக் குறைக்கும். சிறுநீர்ப் பாதையில் உள்ள அழற்சியைக் குறைத்துச் சிறுநீரைக் கலங்கலும் சூடுமின்றி நிறைய வெளியேற்றும். உணவிற்குப் பின் ஏற்க நல்லது. வெறும் வயிற்றில், பசி முற்றிய நிலையில் இதனைப் பருக வயிற்றில் கனம், பித்தம், தலைசுற்றுதல் ஏற்படலாம். வழக்கை முற்றியதன் இளநீரும் பருக ஏற்றதல்ல. முற்றிய தேங்காயின் இளநீர் கெடுதல் தரும். ஜீரணமாகத் தாமதமாகும்.

கொப்பரை பிடித்து அதிகம் முற்றாத தேங்காய் காய்கறிகளுடன் துணை சேர்கிறது. புஷ்டி பலம் தரும். வாய் -வயிற்றுப்புண்ணை ஆற்றும். இதன் பாலை வாயிலிட்டுக் கொப்புளிக்கத் தொண்டை, மேலண்ணம், நாக்கு, கன்னத்துச் சதை இவற்றில் ஏற்படுகிற அழற்சி குறையும். தணிக்கத் தாமதமாகும். பசி மந்தமுள்ளவர்க்கு நல்லதல்ல. இந்தப் பாலுடன் கசகசா சேர்த்து அரைத்துப் பாயஸம் செய்து சாப்பிடலாம். புஷ்டி வீர்யம் தரும்.

நன்கு முற்றிய தேங்காய், சிறந்த பலகாரி, பூர்ண உணவு. எளிதில் செரிக்காது. புளி உப்பு மிளகு முதலியவற்றின் துணை நன்கு அமைந்தால் செரிக்கும். அதிகம் முற்றியதைச் சாப்பிட எண்ணெய் பிசுபிசுப்பை நாக்கில் உணரலாம். நாக்கில் சுழட்டல், சுற்றுதல், வயிற்றுப் பிரட்டல், அஜீரண பேதி, வாந்தி எனத் தொடர்ந்து தொந்தரவு தரக்கூடும்.

இதன் பாலிலிருந்து காய்ச்சி எடுத்த எண்ணெய் தோலுக்கு நன்கு பதமாக இருக்கும். அரிப்பு, எரிச்சல், வறட்சி நீங்கும். நெருப்புச்சட்ட புண்ணிற்குப் பூச மிகவும் ஏற்றது. கேசம் நன்றாக வளரும். முற்றிய கொப்பரையை உலர்த்திச் செக்கிலாட்டி எடுத்த எண்ணெய் சிறந்த உணவுப் பொருள். இது சிலருக்கு ஜீரணமாகாமல் உமட்டல், நாக்கில் சுழட்டல், தலைசுற்றுதல் முதலியவற்றைத் தரலாம். சுட்டபுண் ஆறவும், அரிப்புமிக்க தோல் நோய்களில் மென்மை தந்து அரிப்பு உணர்ச்சி குறையவும் தோலின் மென்மை, நிறப்பொலிவு ஏற்படுத்தவும் நல்லது.

தேங்காயுடன் சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிட எளிதில் ஜீரணமாகும். கொழுக்கட்டை, பர்பி பாயசம் போன்ற பக்ஷணவகை புஷ்டி தருபவை. ருசிகரமானவை. எளிதில் ஜீரணமாகாதவை.

பசிமிக்க நிலையிலும் உபவாஸமிருந்த பிறகும் தனித்து தேங்காயை உண்பது நல்லதல்ல. வயிற்றில் செருகிக்கொண்டு பேதி, வாந்தி, வயிற்று வலி ஏற்படுத்தும். இதற்கு முறிவு -தேங்காயைச் சுட்டுக் கரியாக்கித் தேனில் இட்டுச் சாப்பிடுவதே.

தேங்காய்ப்பாலைத் தலைக்கு ஸ்நானம் செய்வார். குளிர்ச்சி, கேச வளர்ச்சி, நெய்ப்பு தரும்.

இதயத்திற்கு இதமானது இளநீர்

இளநீரில் திரவ நிலையில் கால்சியம் உள்ளது. இயற்கையில் அரிய உணவுகளில் இளநீரை, பிரதான உணவென்றே சொல்லலாம். நவீன மருத்துவத்தில் கூட (western Medical) அறுவைச் சிகிச்சை முடிந்த சில மணித்துளிகளில் இளநீர் தரலாம்; தவறில்லை என்கிறார்கள். இளநீர் இதயநோயில் வெகுவாக பலனளிக்கக் கூடியது.

இளநீருடன் சிறிது சீரகத்தூள் கலந்து சாப்பிட இரத்தச் சுழற்சி சீராகும்.

இளநீருடன் 5 சிட்டிகை மஞ்சள்தூள் கலந்து சாப்பிட உஷ்ண நோய்கள் தீரும். இரத்தக் குழாய்களில் உண்டாகும் குறைபாடுகள் தீரும்.

இளநீருடன் 5 சிட்டிகை படிகார பற்பம் கலந்து சாப்பிட இதய நோய் குணமாகும்.

புங்கத் தைலம்

புரையோடும் ரணம், சொறி, சிரங்கு ஆகிய சருமப் பிணிகளுக்கு இது நல்ல மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

தேவையான பண்டங்கள் :

புங்கன் வேர்ப்பட்டைச்சாறு	-	300 கிராம்
தேங்காயெண்ணெய்	-	150 கிராம்
தேங்காய்ப்பால்	-	200 கிராம்
ரசகற்பூரம்	-	5 கிராம்

ரசகற்பூரம் தவிர்த்த மற்றவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து காய்ச்சி பதமாக இறக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் ரசகற்பூரத்தைப் பொடித்துப் போட்டு அதில் தைலத்தை வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

வெளிப்பிரயோகமாக மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

பெரிய எலுமிச்சை

பெரிய எலுமிச்சைக்காய் நீள் சதுரமாக முனையில் காம்பு போன்ற படைப்புள்ளதாக இருக்கும். எலுமிச்சைப் போலவே இதன் பழமும் நிறையப் பயன்படும். இதன் ஊறுகாய் மண்ணீரல் வீக்கத்திற்கு நல்லது. தோல், பசியை உண்டாக்கும். சொறி, கர்ப்பானுக்கு மிக நல்லது. காய்ச்சல், அழற்சி, கீழ்வாதம், சீதபேதி, வயிற்றுப்போக்கு முதலியவற்றிற்கும் இலை மருந்தாக உதவுகிறது.

எலுமிச்சைக் காயும், பழமும், புளிப்புச் சுவையுடையன காயும், பழமும், குளிர்ச்சியுண்டாக்கியாதலால் சீதளகாரி (change) எனப்படும்.

திரிதோஷம், வாதகபம், சூலை, சர்த்தி, குன்மம், இடுமருந்து, பித்த உஷ்ணம் முதலியவற்றை எலுமிச்சைக்காய் போக்கும்.

தீகில் எலுமிச்சங்காய் சேர்முத்தோ டத்தையும் உன்
வாதகப சூலையையும் மாகொடிய -சாகியெனுஞ்
சர்த்திகுன் மத்தையும் உன் தங்கமருந் கிட்டத்தையும்
பித்த வெப்பை யுந்தணிக்கும் பேசு.

பழத்தின் குணம்:

எலுமிச்சைப் பழம் பித்த மயக்கம், வாந்தி, அரோசகம், தாகம், யானைக்கால், உன்மாதம், கண்ணோய், காதுவலி, ஆகிய இவைகளைப் போக்கும். நகச்சுற்றுக்கு நன்மை தரும்; மலங்கட்டும்.

தாகம் குநகநோய் தாழாச் சிலிபதநோய்
வேகங்கொள் உன்மாதம் வீறுபித்தம் -மாகண்ணோய்
கன்னனோய் வாந்தியும் போங் கட்டுவாகித் தொழிலில்
மன்னெலுமிச் சங்கனியை வாழ்த்து.

பித்த சுரத்தில் உண்டாகும் வாந்திகட்கும் அரோசகட்கும் எலுமிச்சை பழம் நற்பயனைத் தரும்.

எலுமிச்சைப் பழ ரசத்துடன் சர்க்கரை சேர்த்து நீரை விட்டுச் சாப்பிட்டால் நீர்வேட்கை தணியும்.

எலுமிச்சைப் பழ ரசமும், ஊறுகாயும் தொடர்ந்தாற் போல் ஆறு மாதம் சாப்பிட்டு வந்தால் நரை, திரை மாறும் பிடிப்பு, மகோதரம், பக்கசூலை, முடம், பைத்தியம், பிரமை உண்மத்தன் ஆகியவை அடியோடு நீங்கும்.

'கோணத் துளையுங் குறியுளையுங் கொக்காகில்
கோணத் துளையுங் குருளைபோற் -கோணச்
சடமதியுண் மாறாமற் சம்பீரக் கற்பஞ்
சடமதியுண் மாறாமற் சண்'

-தேரையர் குணபாடம்

பவளப் பற்பத்தை எலுமிச்சைப் பழச் சாற்றுடன் சேர்த்துச் சீதபேதி, அகிகார பேசிகட்குக் கொடுத்து வரலாம்.

பேதி மருந்துகள் கொடுத்து, அடங்காத பேதியும், வாந்தியும் நேரிட்டால் சீரகத்தை தேன்விட்டு பொன் வறுவலாக வறுத்து, எலுமிச்சைப் பழரசத்தைச் சேர்த்து நீர்விட்டுக் காய்ச்சிக் கொடுத்தார். பேதியும், வாந்தியும் உடனே நிற்கும்.

காட்டு எலுமிச்சை

காட்டு எலுமிச்சை வெப்பப் பிரதேசங்களில் உள்ள மலைகளிலும், காடுகளிலும்; சாதாரணமாக வளரும் சிறு மரவகுப்பைச் சேர்ந்தது. இலங்கையிலும், தென்னிந்தியாவிலும் அதிகமாகப் பயிராகிறது.

இதன் இலை கார்ப்புச் சுவையுடையது. சதை புளிப்புச் சுவையுடையது. கைப்பும், விறுவிறுப்பும்; பழத்தோலின் சுவையாகும். விதை கைப்புச் சுவையுடையது.

பழச் சதை குளிர்ச்சியுண்டாக்கி என்பதால் சீதளகாரி என்பர். பழத்தோல் பசித்தூண்டி என்பதால் ஜடராக்கினிவர்த்தநி என்றும் அகட்டுவாய் அகற்றி என்பதால் உதரவாதஹரகாரி என்றும் கூறுவர். விதை புழுவகற்றி என்பதால் கிருமிநாசிநி என்று வழங்கப்படுகிறது. பட்டை வெப்பகற்றி என்பதால் ஜவரஹரகாரி எனப்படுகிறது.

காட்டு எலுமிச்சையினால் வாத சேத்துமம், சூலை, குன்மம், சுரம், இருமல் ஆகியவை தீரும்.

காட்டு எலுமிச்சைப் பழரசத்தோடு வெடியுப்பு சிறிது சேர்த்து சொறி, சிரங்கு முதலியவைகட்குப் போட அவை அகலும்.

குன்ம நோயாளிகளுக்குக் காட்டு எலுமிச்சை பழரசத்தை ஒவ்வொரு நாளும் மாலை வேலைகளில் கொடுத்து வர, வாந்தியோடு கூடிய வயிற்றுவலி தீரும். தலைவலியும் நீங்கும்.

காட்டு எலுமிச்சம் பழம் ஒன்றைத் துண்டு துண்டாக வெட்டி அரைப்படித் தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி, அரை அழாக்காக வற்ற வைத்து ஓர் இரவு முழுவதும் வெளியே பனியில் வைத்திருந்து வடிகட்டி அதிகாலையில் சாப்பிட்டுவர குளிர்சுரம் நீங்கும்.

காட்டு எலுமிச்சம் பழத்தைக் கீனி உப்பு சேர்த்து ஊறுகாயாக உபயோகிக்க, அஜீரணம் நீங்கும். பித்தம் சாந்தியாகும்.

எலுமிச்சையின் பிறமொழிப் பெயர்கள் :

ஆங்கிலம்	-	கண்மங்
மலையாளம்	-	செறு நாரங்கா
இந்தி	-	நின்பு விழு
தெலுங்கு	-	நிம்மா
கன்னடம்	-	நிம்பே
சமஸ்கிருதம்	-	ஜம்பீரா

எலுமிச்சை - பயன் சொல்லும் பாடல்:

தீதெலு மிச்சங்காய் டேர்முத்தோ டத்தையுமுள்
வாதகப சூலையையும் மாகொடிய - சாதியெனுஞ்
சாத்திகுன் மத்தையுமுள் தங்கமருந் திட்டதையும்
பித்த வெப்பை யுந்தணிக்கும் பேசு.

(அகத்தியர் குணபாடம்)

இதன் பொருள் :

1. எலுமிச்சையை உணவாகக் கொண்டால், வாத, பித்த, கப மாறுபாடுகளால் உண்டாகும் தோஷ நோய்கள் அனைத்தும் தீரும்.
2. வயிற்றில் உண்டாலும் சூலை எனும் வலியைப் போக்கும்.
3. வாந்தியை நிறுத்தும்.
4. வயிற்றுவலியைக் குணப்படுத்தும்.
5. பித்த கிறுகிறுப்பு, மயக்கம் குணமாகும்.
6. செய்வினை, இடுமருந்து, மாந்திரீக கோளாறுகளை விரட்டும்.

எலுமிச்சை - சமூல பலன் பாடல் :

சதாபலக் கனிகாய சமூலமு முனவே

நிதானமாய்ப் பயித்திய நிந்தையையா யகலுமே

இதன் பொருள் :

எலுமிச்சம்பழம், எலுமிச்சங்காய், எலுமிச்சை வேர், எலுமிச்சை இலை இவைகளை உணவாய்க் கொள்ள, தீக்குற்றத்தால் உண்டான நோய்களும், வெறி நோய்களும் தீரும்.

நினைவில் கொள்க :

சமூலம் என்பது குறிப்பிட்ட மூலிகையின் பூ, பழம், காய், வேர், இலை, பட்டை அனைத்தையும் குறிக்கும் ஒரே சொல்லாகும்.

எலுமிச்சை - குணம் சொல்லும் பாடல் :

மந்திரிக்கு மந்திரியாய் மன்னனுக்கு மன்னனைத்

தந்திரிக்கு மித்திரன்போற் சாருமே - முந்தவரு

கம்பீர மாய்ச்சரக்கின் கெண்ணியமாய் வாகடர்க்குச்

சம்பீர மாமெலுமிச் சை.

(தேரையர் வெண்பா)

இதன் பொருள் :

உடம்பில் உண்டாகும் உஷ்ண வியாதிகள் மந்திரியைப் போன்றது. மந்திரி போன்ற உஷ்ண வியாதிகளை (தீக்குற்ற நோய்களை) எலுமிச்சை இனிதே தணிக்கும் தன்மையுடையது. எலுமிச்சை கபத்திற்கு நண்பன் போலிருந்து, பித்த உற்பத்தி செய்து கபம் வளர்க்கும்.

எலுமிச்சைப் பழம் - பலன் சொல்லும் பாடல் :

தாகம் குநகநோய் தாழாச் சிலிபதநோய்

வேகங்கொள் உன்மாதம் வீறுபித்தம் - மாகண்ணோய்

கன்னனோய் வாந்தியும் போங் கட்டுவா தித்தொழிலில்

மன்னெலுமிச் சங்கனியை வாழ்த்து.

(அகத்தியர் குணபாடம்)

இதன் பொருள்:

பித்த மிகுதியால் உண்டாகும் மயக்கம் தீரும்.

பித்தத்தால் உண்டாகும் வாய்க்குமட்டல், வாந்தி குணமாகும்.

நீர்வேட்கை, உஷ்ண நோய்கள், வெறி நோய்களும் தீரும்.

கண்ணைப் பற்றிய நோய்களும், காதுகளைப் பற்றிய நோய்களும் எலுமிச்சைக் கனியால் தீரும்.

எலுமிச்சையில் செய்யப்படும் சம்பீர கற்பம் என்ற மருந்தை கற்பமுறை பத்தியமாய் ஆறுமாதம் கொள்ள, நரை, திரை, மாறும். இது தவிர வாயுப்பிடிப்பு, பெருவயிறு, பக்க சூலை, முடக்கு நோய், வெறிநோய், மயக்கம், மனச்சோர்வு போன்ற வியாதிகள் அடியோடு நீங்குவதாய் கீழ்க்கண்ட பாடல் கூறுகிறது.

கோணத் துளையுங் குறியுளையுங் கொக்காகில்

கோணத் துளையுங் குருளைபோற் -கோணச்

சடமதியுண் மாறாமற் சம்பீரக் கற்பஞ்

சடமதியுண் மாறாமற் சண்.

(தேரையர் வெண்பா)

எலுமிச்சை

கண்ணைக் கவரும் கவர்ச்சி இந்த எலுமிச்சைக்கு உண்டு. இல்லத்தரசிகளின் எலுமிச்சை நிறக் கரங்களுக்கு மேலும் அழகூட்டுவது இந்த எலுமிச்சைதான். எந்த நோயிலும் ஒரு 25 சதவீத நிவாரணத்தை எலுமிச்சை தரும் எனச் சொன்னால் அது மிகையல்ல. அவசரகதி உணவுகளுக்கு இந்த எலுமிச்சையைப்போல் யாரும் தியாகியாக முடியாது.

எலுமிச்சை -செடி எலுமிச்சை, கொடி எலுமிச்சை என இரு வகைப்படும். இது இந்தியா முழுவதும் தோட்டங்களில் பயிர் செய்யப்படுகிறது. இது சுமார் 8 அடி முதல் 10 அடி உயரம் வரை வளரும்.

இதன் இலைகளில் எண்ணெய்த்தன்மை நிறைந்துள்ளது. இதன் இலை, காய், பழம், இதன் சாறு, எண்ணெய் போன்றவை பயன்படும் பகுதிகளாகும். இது உடம்பில் வெப்பத்தின் தன்மையை அதிகரிக்கும். சுவையில் புளிப்பானது.

சூடான வெந்நீரில் ஒரு எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து, அத்துடன் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து பருகிட, உடல் பருமன் தீரும்.

எலுமிச்சைச் சாற்றில் சீரகத்தை ஊற வைத்து நன்கு காய்ந்தபின் தூள் செய்து, இதில் வேளைக்கு 3 கிராம் வீதம் தொடர்ந்து சாப்பிட, உடல் பருமன் தீரும்.

எலுமிச்சைச் சாற்றுடன் பூண்டு, ஏலக்காய், சிறிது புளி, பெருங்காயம், இஞ்சி சேர்த்து அரைத்து, உணவுக்கு துவையல் போல் செய்து சாப்பிட, உடம்பில் அதிகளவில் சேமித்து வைக்கப்பட்ட கொழுப்பு கரையும்.

எலுமிச்சைச் சாற்றில் சீரகத்தை அரைத்து, தினசரி காலையில் சாப்பிட உடல் பருமன், தொப்பை தீரும்.

வெள்ளரி, எலுமிச்சை, வெண்பூசணி பானம்

வெள்ளரித் துண்டுகள்	-	100 கிராம்
வெண்பூசணி துண்டுகள்	-	100 கிராம்
வெள்ளை மிளகு	-	10 கிராம்
ஏலரிசி	-	10 கிராம்
எலுமிச்சைச்சாறு	-	50 மி.லி.
தேன்	-	25 மி.

வெள்ளரி, வெண்பூசணித் துண்டுகளை மிக்ஸியில் அரைத்து அத்துடன் மேற்கண்டவைகளையும் சேர்த்து சுவையாக அருந்தவும். உடல் பருமன், தொப்பை குறைக்கும் சிறந்த பானம். பிரசவத்திற்குப் பின் பெண்களுக்கு ஏற்படும் தொப்பை நீங்க, இதனை வாரம் 3 முதல் 4 நாட்கள் உபயோகிக்க தொப்பை கரையும். மேலும் பெண்களுக்கு மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் வயிற்றுவலி, அதிக உதிரப்போக்கு ஆகியவற்றுக்கும் சிறந்தது.

எலுமிச்சை, மல்லி குளிர்பானம்

கொத்தமல்லி இலை	-	50 கிராம்
எலுமிச்சை சாறு	-	50 மி.லி.
வேப்பிலை துளிர்	-	5 எண்ணிக்கை
மிளகு	-	5 எண்ணிக்கை
மஞ்சள்	-	2 சிட்டிகை
சீரகம்	-	5 கிராம்
தண்ணீர்	-	100 மி.லி.

இவையனைத்தையும் ஒன்றாக்கி மிக்ஸியில் அரைத்து சிறிது தேன் சேர்த்து அருந்தவும். அதிக உடற்பருமனில் கொழுப்பு அதிகரித்த நிலையில், ரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவை சீராக்க இக்குளிர்பானம் உதவுகிறது. இதைத் தினசரி ஒரு வேளை, 15 நாள் சாப்பிட்டால் ரத்தத்தில் அதிக அளவு காணப்படும் கொழுப்பு சீரான நிலைக்கு வரும்.

எலுமிச்சை இலை இட்லி பொடி

தேவையான பொருட்கள் :

எலுமிச்சை இலை ஒரு கப், கடலைபருப்பு, ஐம்பது கிராம், காய்ந்த மிளகாய் பதினைந்து, இரண்டு அல்லது மூன்று பெருங்காயத் துண்டு, 8 பூண்டு பல், காய்ந்த மல்லி ஒரு ஸ்பூன், சீரகம் கால் ஸ்பூன், மிளகு கால் ஸ்பூனில் பாதி அளவு, தேவையான அளவு உப்பு.

செய்முறை :

வெறும் வாணலியில் எலுமிச்சை இலையை வறுக்கவும், கடலைப்பருப்பு, மிளகாய், பெருங்காயம், மல்லி, சீரகம், மிளகு எடுத்து தனித்தனியே வறுக்க வேண்டும். மிக்ஸியில்

முதலில் மிளகாய், எலுமிச்ச இலை இவற்றைப் பொடி செய்ய வேண்டும். அடுத்ததாகக் கடலைப்பருப்பு, மல்லி இப்பொடி செய்ய வேண்டும். கடைசியாக மிளகு, சீரகம், பூண்டு, பெருங்காயம் இவற்றையும் உப்பு சேர்த்து பொடி செய்ய வேண்டும். இந்தப் பொடியை சாதத்தில் போட்டு எலுமிச்சை சாறு, நெய் விட்டு பிசைந்து சாப்பிடலாம். இட்லிக்கு தொட்டும் சாப்பிடலாம். பொடியில் நெய்யை விட்டு குழைத்து சாப்பிட சுவையாக இருக்கும். இட்லிக்கு தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிடத்தான் இந்தப் பொடி.

இதன் பயன் :

பித்தம் அகலும். தாகம் அடங்கும். வாய்க்கசப்புக்கு ஏற்றது. பருக்கள் வராது. மலச்சிக்கல் இருக்காது. நல்ல பசி எடுக்கும்.

எலுமிச்சை :

‘இராஜ கனி’ என பெரியோர்களால் அழைக்கப்படுகிற இப்பழம் பூஜை முதல் மாந்திரீகம் வரை அனைத்து காரியங்களுக்கும் முன்னிறுத்தப்படுவதாகும். இந்தக் காய்க்கு உள்ள தன்மை இலை, வேர் முதலியவற்றிற்கும் பொருந்தும்.

‘தீதெலு மிச்சங்காய் பேர்முத்தோடத்தையுமுள்

வாதகப சூலையையும் மாகொடிய - சாதியெனுஞ்

சர்த்திக் குன்மத்தையுமுள் தங்க மருந் திட்டதையும்

பித்தவெப் பையுந்தணிக்கும் பேசு’

எலுமிச்சை வாத, கபம் ஆகிய முக்குற்றத்தையும் சூலை, வாந்தி, குமட்டல், குன்மம், வயிற்றிலிருக்கும் இடுமருந்தையும், பித்தத்தால் உண்டான வெப்பத்தையும் ஆகிய அனைத்துவித சுகக் கேட்டையும் தீர்க்கும் வல்லமை பெற்றது

எலுமிச்சை ஜூஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

எலுமிச்சை	-	3 எண்ணிகை
சர்க்கரை	-	50 கிராம்
தேன்	-	4 தேக்கரண்டி
ஏலக்காய்த்தூள்	-	1/4 தேக்கரண்டி
சுக்குத்தூள்	-	1/4 தேக்கரண்டி
தண்ணீர்	-	ஒரு லிட்டர்

செய்முறை :

முதலில் எலுமிச்சையை சாறு பிழிந்து மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து வடிகட்டவும். இதுவே சுவைக்கச் சிறந்த எளிய பானமாகும்.

பயன்கள் :

பித்தம் தணிக்கும் ஜீரணத்தைத் தூண்டும். வாந்தியை நிறுத்தும். உடல் கழிவுகளை அகற்றும். தாகம் தணிக்கும். பசியைத் தூண்டும். உஷ்ணம் குறைந்து உடல் உற்சாகமடையும்.

எலுமிச்ச இலை துவையல்

தேவையான பொருட்கள் :

காய்ந்த மிளகாய் ஆறு. எலுமிச்ச இலை மூன்று கைப்பிடி, ஒரு கோலி அளவு புளி, தேவையான அளவு உப்பு, உளுந்து உடைத்தது இருபத்து ஐந்து கிராம், தேங்காய்த் துருவல் கால்மூடி, பெருங்காயம் ஒரு சிறு துண்டு.

செய்முறை :

மிளகாயையும், பெருங்காயத்தையும், உளுந்தையும் எண்ணெயில் வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தேங்காய்த் துருவலை வெறும் வாணலியில் வதக்கிக் கொள்ள

வேண்டும். எலுமிச்சை இலையை நரம்பு நீக்கிவிட்டு வெறும் வாணலியில் வதக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

முதலில் மிளகாய், உப்பு, புளி இவற்றை நன்கு மசிய அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடுத்ததாக எலுமிச்ச இலையை அரைக்க வேண்டும். அடுத்ததாக தேங்காய்த் துருவலை அரைக்க வேண்டும். கடைசியாக உளுந்தை அரைக்க வேண்டும். இந்தத் துகையல் வாய்க்கு டேஸ்டாக இருக்கும். இன்னும் வேணும் என்று சொல்லுமளவுக்கு வயதானவர்கள் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்.

இதன் பயன் :

பித்தம் அகலும். நாவறட்சி அடங்கும். வாய்க்கசப்புக்கு ஏற்றது. பருக்கள் வராது. மலச்சிக்கல் இருக்காது. நல்ல பசி எடுக்கும். இந்த துகையலோடு பழைய சாதத்தில் கெட்டித் தயிர், சின்ன நாட்டு வெங்காயம் அரிந்து போட்டு சாப்பிட அருமையாக இருக்கும். உடலுக்கும் நல்லது.

எலுமிச்சையின் மருத்துவ குணங்கள்

- ◆ எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்துவிட்டு, அதன் தோலின் உள்புறம் வெளியே வரும்படி செய்து, முழங்கை, பின்கழுத்து போன்ற இடங்களில் நன்றாகத் தேய்த்து வந்தால், கறுப்புநிறம் மறையும்.
- ◆ எலுமிச்சம்பழத் தோலை வெய்யிலில் காயவைத்துப் பொடி செய்து பல் தேய்த்து வந்தால் பற்கள் பளிச்சென இருக்கும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறுடன், கடலை மாவு கலந்து, வாரம் இருமுறை முகத்தில் பூசிவந்தால் முகம் பளபளப்பாக இருக்கும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறை தலையில் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் தலை மற்றும் தலைமுடியில் உள்ள எண்ணெய்ப் பிசுக்கு நீங்கும்.

- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறை தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்துவந்தால் கண் பிரச்சனைகள் தீரும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறு, வெள்ளரிப் பிஞ்சு, உப்பு மூன்றையும் சாப்பிட்டால் அஜீரணக் கோளாறுகள் நீங்கும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறில் தேயிலைத் தண்ணீரைக் கலந்து தலையில் தேய்த்துக் குளித்துவந்தால் தலைமுடி கறுமையாக வளரும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறில் தேன் கலந்து குடித்து வந்தால் உடல் வலுப்படும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறை தினமும் குடித்து வந்தால் காக்காய் வலிப்பு குணமாகும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழத்தைக் கண்களில் அடிக்கடி ஒற்றிக்கொண்டால் கண்ணில் நீர் வடிதல் நிற்கும். கண் எரிச்சலும் குணமாகும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறை மோரில் கலந்து குடித்தால் நீர்க்கடுப்பு சரியாகிவிடும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறில் தேன் கலந்து முகத்தில் பூசி வந்தால் தோல் சுருக்கம் மறையும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறு, வல்லாரைக்கீரை - இரண்டையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் உள்ள வெண் புள்ளிகள் மறையும்.
- ◆ சுக்கு காப்பியில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து குடித்து வந்தால் ஜலதோஷம் வராது.
- ◆ எலுமிச்சம் இலையை கஷாயம் வைத்து அடிக்கடி குடித்து வந்தால் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறை காபியில் கலந்து குடித்தால் தலைவலி நீங்கும்.
- ◆ தேங்காய் எண்ணெய்யில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து காய்ச்சி தலையில் தேய்த்து குளித்து வந்தால் பொடுகுத் தொல்லை தீரும்.

- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறை கடுகு எண்ணெய்யில் கலந்து காய்ச்சி தலைக்குக்குளித்தால் பேன், பொடுகு நீங்கும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறு (ஒரு ஸ்பூன்), தயிர் (ஒரு ஸ்பூன்), தலைமுடி எண்ணெய் - ஹேர் ஆயில் (2 ஸ்பூன்) - மூன்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து தலையில் தேய்த்துக் குளித்துவந்தால் பொடுகுத் தொல்லை நீங்கும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறை முகம் மற்றும் உடல் முழுவதும் தடவிக்கொண்டால் தோலின் கறுமை நிறம் மாறும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறு, தக்காளிச்சாறு - இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து முகத்தில் தடவி சிறிது நேரம் ஊறவைத்துக் கழுவினால் முகப்பொலிவு கூடும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறு, பாதாம்பருப்பு, தயிர் - மூன்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து முகத்தில் தடவிவந்தால் கரும்புள்ளிகள், பருக்கள் மறையும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறில் தேன் கலந்து உதடுகளில் பூசி வந்தால் புதுப்பொலிவு கிடைக்கும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறில் லவங்கப் பொடியைக் கலந்து முகத்தில் பூசி வந்தால் கரும்புள்ளிகள் மறையும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறில் சர்க்கரை கலந்து உடலில் கறுமையான இடங்களில் பூசி வந்தால் விரைவில் நிறம் மாறும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறு, வெள்ளரிக்காய், தக்காளி மூன்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து உடலில் பூசி குளித்து வந்தால் தோலின் கறுப்பு நிறம் மாறும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறில் உப்பு சேர்த்துக் குடித்தால் வாந்தி உடனே நிற்கும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறில் கோதுமை மாவைக் குழைத்து கட்டிகள், வியர்க்குரு போறவற்றின் மீது தடவினால் அவை விரைவில் மறையும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறு, பேரிச்சம்பழம், சீரகம் சேர்த்து அரைத்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர ரத்த கொதிப்பு குணமாகும்.

- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறு, வெங்காயச் சாறு - இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து குடித்து வந்தால் வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறு, இஞ்சிச்சாறு - இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து குடித்து வந்தால் பித்தம், தலை கிறுகிறுப்பு குணமாகும்.
- ◆ இளநீரில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து உடலில் தேய்த்து வந்தால் தேமல், வியர்க்குரு போன்றவை குணமாகும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறு பிழிந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் மலச்சிக்கல் குணமாகும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழத் தோலை அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போட்டால் தலைவலி குணமாகும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறில் மா மர பிசினைக் குழைத்து காலில் ஏற்படும் பித்த வெடிப்புகள் மீது தடவினால் விரைவில் குணம் கிடைக்கும்.
- ◆ பாதாம் பருப்புப் பொடியில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து பல் துலக்கி வந்தால் பற்கள் வெண்மையாக இருக்கும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச் சாறை ஈர உளுத்தம் மாவில் கலந்து சேற்றுப்புண்களில் தடவினால் அவை விரைவில் குணமாகும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறை தினமும் குடித்துவந்தால் வாய் நாற்றம் மறையும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறை தினமும் குடித்துவந்தால் தோல் வழுவழப்புடன் பளபளக்கவும் செய்யும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறு, தேன்-இரண்டையும் சம அளவு கலந்து குடித்துவந்தால் இருமல் குணமாகும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறு குடித்து வந்தால் மாதவிலக்குச் சமயங்களில் ஏற்படும் வயிற்று வலி மறையும்.

- ◆ எலுமிச்சம் பழச் சாறு எடுத்து காதில் இரண்டு சொட்டுகள் விட்டால் காது குடைச்சல் குணமாகும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறில் மிளகை சேர்த்து அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப்போட்டால் தலைவலி குணமாகும்.
- ◆ குளிர்ந்த நீரில் (200 மி.லி), ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து, ஆப்ப சோடாவைக் (10 கிராம்) கலந்து குடித்தால் வயிற்று வலி உடனே நிற்கும்.
- ◆ எலுமிச்சை மர இலைகளை உப்பு சேர்த்து நன்றாக அரைத்து தண்ணீரில் கலந்து குடித்தால் வாந்தி வருவது நிற்கும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழச்சாறில் தண்ணீர் கலந்து வாய் கொப்பளித்தால் வாய் நாற்றம் போகும்.
- ◆ எலுமிச்சை இலை, நெல்லி இலை, வேர்க்கடலை இலை- மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து சாப்பிட்டு வந்தால் தோல் பளபளப்பாகவும், வழுவழப்பாகவும் மாறும்.
- ◆ எலுமிச்சம் பழ விதைகளை உப்பு சேர்த்து அரைத்து தண்ணீரில் கலந்து குடித்தால் தேள் கடி விஷம் இறங்கும்.

உணவுகளும் கொழுப்பின் அளவுகளும்

<u>பெயர்</u>	<u>கொழுப்பின் அளவு</u>
1. கரைக்காய் (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 Anaestheic)

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 ழலாற்றி - (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 நீராக்கக் 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. குடலழுகலகற்றி - (Intestinal Antiseptic)

குடலில் மாசுபற்றி அழுகலுண்டாகாதபடி 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. பாற்குருக்கி - (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. புண்ணுமுகலாகற்றி - (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 உட்பிரயோகத்தால், 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.
