

பெருங்காயம், வெந்தயம்

டாக்டர் அருண்சின்னையா

ஆதவன் சித்தா டயட் கிளினிக்

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

போன்: 23728599, செல்: 98840 76667

பெருங்காயம்

வளரியல்பு: சிறுசெடி

தாவர விளக்கம்:

மிகப்பெரிய காரட் வடிவத்திலான வேர்களைக் கொண்ட உயரமான ஆண்டு முழுவதும் காணப்படும் தாவரம். இலைகள் இரு வகையானவை. கீழ்ப்பகுதி இலைகள், ஒற்றையாக 30-60 செ.மீ. அளவில் நீள்வட்ட வடிவத்தில் காணப்படும். மேற்பகுதி இலைகள், அதிகமான பிரிவுகளுடன் காணப்படும். தளிர் இலைகள் அடர்த்தியான மயிரிழைகளுடன் காணப்படும். பூக்கள் சிறியவையாகவும், மஞ்சள் நிறத்திலும், முடிவில் பெரிய கொத்தாகவும் காணப்படும். பழங்கள் 8 மி.மீ. நீளத்திலும் 4 மி.மீ. குறுக்களவிலும் காணப்படும். பிசின் பால் மஞ்சள் நிறமானது. நெடியுள்ள மணமுடையது இது. ஏறக்குறைய வெள்ளைப்பூண்டின் நெடியை ஒத்திருக்கும். பெருங்காயம் காஷ்மீரில் அதிகமாக விளைகின்றது. பெருங்காயச் செடியின் வேர்களையோ, வேர் முண்டுகளையோ நறுக்கினால் அதலிருந்து நீரில் கரையக்கூடிய வாசனையுள்ள பால் கிடைக்கின்றது. இதுவே பெருங்காயம் எனப்படுவதாகும். அத்தியாகிரகம், இங்கு, இரணம், கந்தி, காயம், பூத நாகம், வல்லிகம் ஆகிய முக்கியமான மாற்றுப் பெயர்களும் இதற்கு உண்டு. மளிகை மற்றும் நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் பெருங்காயம் காய்ந்த நிலையில் கிடைக்கும்.

மருத்துவப் பயன்கள் மற்றும்

மருந்து முறைகள்

எச்சரிக்கை: பெருங்காயத்தை அதிக அளவில் தொடர்ச்சி யாகச் சாப்பிட்டு வந்தால் தொண்டைப்புண், கழிச்சல், வயிறு உப்புசம், சிறுநீர் எரிச்சல் போன்றவற்றை உண்டாக்கும். உள் மருந்தாக பெருங்காயத்தை உபயோகிக்கும்போது பொரித்து உபயோகிப்பதே சிறந்தது.

பெருங்காயம்

பஞ்சாப், பெஷாவர், ஆப்கானிஸ்தானம், காஷ்மீர், ஈரான், துருக்கி முதலிய இடங்களில் விளைவும் சிறு பிசின் இது. இரு ஜாதிகள் உண்டு. கருப்பு, வெள்ளை என நிறமுள்ளதிலும், கருஞ் சிவப்பு நிறமுள்ள ஜாதி உண்டு. வெள்ளை நிற மரத்திலிருந்து கிடைப்பது ஹீராஹிங்க் என்று கூறப்படும். பால் பெருங்காயம், ஸோமனாதிகாயம் என்றும் வழங்குவதுண்டு. நல்ல மணமும் சதுரபலச்சைப்போல நிறமும் ஸ்படிகங்கள் அமைந்ததுமான இந்த காயமே மிகச்சிறந்தது. நல்ல கருநிறமுள்ளது. வெடிப்பான தன்மையுடன் இருக்கும். அது ஏற்றதல்ல.

நமக்கு உணவுப்பொருளாகக் கிடைக்கும் டப்பா பெருங்காயத்தில் பெருங்காயமும் உண்டு. அதற்குப் பெயரே கலப்புப் பெருங்காயம்தான். அதிலுள்ள பெருங்காய விகிதத்திற்கேற்ப மணமும் குணமுமிருக்கும். இந்தக் கலப்பு பெருங்காயத்தை அப்படியே ஜலத்தில் போட்டால் கரையாத கோந்துப் பகுதி காணும். எரித்தால் கரி நிற்கும். அசல் பெருங்காயத்தை ஜலத்தில் கரைத்தால் ஜலம் பால் நிறமடையும். முழுவதும் கரைந்துவிடும். பெருங்காயத்தின் மேல் நெருப்புக் குச்சிக் கிழித்துப் பற்றவைத்தால் முழுவதும் கற்பூரம் போல் எரிந்துவிடும். நாக்கில் கடும் உரைப்பை இதில் உணர முடியும். இதில் 17 சதவிகிதம் வரை ஆவியாகும் எண்ணெய் உண்டு.

காரச்சுவையும் உஷ்ண வீரியம் உள்ளது. இது எளிதில் தானும் ஜீரணமாகி, மற்றதையும் ஜீரணமாகச் செய்யும். சீக்கிரம் உடலில் பரவி தீஷ்ணமாக வேலை செய்யும். தோலின் மேல் தடவினாலும் உட்செல்லும். நல்ல பசியைத் தூண்டும். இதனால் வயிறும் உடலும் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்யும். வாய்க்கு ருசியும் உண்டாகும். வாயு வயிற்றில் தங்காமல் வெளியாகச் செய்யும். சூடும் தீஷ்ணமுமுள்ளதானால் வயிற்றில் தங்கும் மலம் புளிப்பதாலும் வாயு தங்குவதாலும் ஏற்படும் கிருமிகள், வயிற்று வலி, வயிற்று உப்புசம் போன்றவற்றை நீக்கும்.

வயிற்றில் வாயுவாலோ, மப்பாலோ கனம் ஏற்படாமல் வயிறு மெதுவாக, லேசாக இருக்க உதவுவதாலும் ஜீரணம் சீக்கிரம் நடக்க உதவுவதாலும் வயிற்றின் மேற்புற விரிப்பாக மஹா ப்ராசீரத்தசை (டயாஃப்ரம்) தன் நிலையிலிருந்து இதயமும் சுவாசக் கோசமும் நன்கு விரிந்து சுருங்க இடமளிக்கும். வயிற்றில் வாயுவோ, மப்போ மிகுந்த உப்புசம் காணப்பட்டால் மஹா ப்ராசீரை மேல் எழும்பி இதயமும் சுவாச கோசமும் இயங்க இட நெருக்கமேற்பட்டுத் தடைபடும். பெருங்காயம் இத் தடையைப் போக்குவதால் இதயத்திற்கு இதமானதாக ஆகிறது. சோர்வற்ற சுறுசுறுப்பைத் தருவதாலும் நல்ல இதயமாகிறது.

பால் பெருங்காயமானாலும் சிகப்புப் பெருங்காயமானாலும் இதைச் சமையலில் பொரித்துதான் சேர்ப்பது வழக்கம். பொரித்து உபயோகிப்பதே நல்லது. பொரிக்காத பெருங்காயம் நல்ல தீஷ்ண சக்தி பெற்றிருப்பதாலும் குடலை அதிகமாகத் தூண்டும். தனித்துத் தின்றாலும் சேர்த்துத் தின்றாலும் வாயில் உமிழ்நீரைப் பெருக்கி வயிற்றைக் கலக்கி உமட்டலை ஏற்படுத்தும். ஆகவே உணவாக உபயோகப்படுத்தும்போதும் குடல் வயிற்று நோய்க்காக மருந்தாக உபயோகப்படுத்தும்போதும், குடல் வயிற்று நோய்க்கான மருந்தாக உபயோகப்படுத்தும்போதும், இதை நெய்யில் அல்லது எண்ணெய்யில் பொரித்தே உபயோகிப்பது வழக்கம். ஆனால் பெருங்காயத்தின் இந்த தீஷ்ண குணத்தையும், கட்டை உடைக்கும் குணத்தையும் மார்பில் கபம் கட்டியுள்ள நோய்களுக்குப் பயன்படுத்திக்கொள்ள இதைப் பச்சையாகவே உபயோகிப்பது வழக்கம். தொண்டை, மார்பில் உள்ள சளிக்கட்டை இளக்கி வெளிக்கொணர்வதில் பெருங்காயம் நன்கு உதவுகிறது.

சிறு குழந்தைகளுக்கும் பெரியோர்களுக்கும் வயிற்றில் மப்பு வாயு சேர்ந்து வயிற்று வலி, உப்புசம் நீர்மலம் தங்கிக் குத்து வலி ஏற்படும்போது இதை ஜலம் விட்டரைத்து லேசாய் சுடவைத்து வயிற்றில் சந்தனம்போல் மெல்லிய பூச்சாகத் தடவி விடுவது உண்டு. அதே மாதிரி சளி நிறைய மார்பில் கட்டியிருக்கும்போது விலாப்பிடிப்பு, மென்னிப் பிடிப்பு ஆகியவைகளிலும் இதை ஆங்காங்கு பத்துப் போடுவதுண்டு. கர்ப்பாசயத்திற்குச் சுறுசுறுப்பூட்டி அதைத் தூண்டிவிடுமானதாக தெரிந்தவுடன் தாய்க்கு இதைப் பொரித்துப் பூண்டு, பனைவெல்லம், தசமுலாரிஷ்டம், இஞ்சி ஸ்வரஸம் இவைகளுடன் கொடுப்பது உண்டு. இதைப் பொரித்து வைத்துக்கொண்டு தசமுலாரிஷ்டம், வில்வாதி லேகியம், ஜீரகவில்வாதி லேகியம் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றுடன் அரை குந்துமணி அளவு சேர்த்து உணவிற்குப் பின் சாப்பிட, வயிற்றில் அஜீர்ணம், அஜீர்ணபேதி, குடலோட்டம், பசியின்மை, ஜீரண சக்திக் குறைவு இவை நீங்கும்.

இது சேர்ந்த மருந்துகளில் ஹிங்க்வஷ்டக சூர்ணம் எனும் சஷ்ட சூர்ணமும் பெருங்காய லேகியமும், ஹிங்குகர்பூர யோகமும் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் இருக்கத்தக்கவை.

ஹிங்கு கர்பூராதியோகம் :

பால் பெருங்காயம் பொரிக்காதது 10 கிராம், பச்சைக் கற்பூர 10 கிராம், இந்த இரண்டையும் நன்கு அரைத்துப் பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். இதில் 1-2

அரிசி எடை தேனில் குழைத்துக் கொடுக்க மார்பில் உள்ள சளி உடன் இளகி வெளியாகும். சிலருக்கு மார்பில் சளி அடைத்து நிலைகுத்தித் திக்கு முக்காடும்போது இவை நல்ல குணம் தரும். கை, கால்கள் சில்லிடுவதைத் தடுக்கும்.

பெருங்காயம், கைப்பு, கரகரப்புச் சுவைகள் கொண்டது. வெப்பத் தன்மையானது. அஜீரணத்தையும், உடல் வலியையும் கட்டுப்படுத்தும். உணவுக்குழலில் ஏற்படும் கடுமையான வலியைக் கட்டுப்படுத்தி சுவாசம், நரம்பு மண்டலம் ஆகியவற்றைத் தூண்டும். நிமோனியா, குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மூச்சுக்குழல் அழற்சி ஆகியவைகளை நீக்கும்.

வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்று வலி குணமாக :

அரை கிராம் பொரித்த பெருங்காயத்தைச் சிறிதளவு பனை வெல்லத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

காதுவலி குணமாக :

இரண்டு கிராம் பெருங்காயத்தை 20 மி.லி. நல்லெண்ணெய்யில் இட்டுக் காய்த்து வடிகட்டி ஒருதுளி அளவு காதில் விடவேண்டும்.

தேள்கொட்டு சரியாக :

பெருங்காயத்தை வெந்நீரில் உரைத்து, கொட்டிய இடத்தில் பூச வேண்டும்.

குடலின் இயக்கத்தை அதிகமாக்க, நீரில் உரைத்து பசையாக்கப்பட்ட பெருங்காயம் வயிற்றின்மீது தடவப் படுகின்றது. இதன் உணர்ச்சியைத் தூண்டும் தன்மை இதய பரிசோதனைகள் மூலமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

பெருங்காயத்தின் மருத்துவ குணங்கள் :

○ பெருங்காயம் ஒரு பங்கு, அமுக்கரா கிழங்கு பத்து பங்கு எடுத்து இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு, இதில் ஐந்து கிராம் எடுத்து பாலுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் உடலுறவு இச்சை அதிகரிக்கும்.

○ பெருங்காயத்துடன் நீர் சேர்த்து அரைத்து, குழந்தைகளின் நெஞ்சில் தடவினால், கக்குவான் இருமல் குணமாகும்.

○ பெருங்காயம், கிராம்பு இரண்டையும் போட்டுக் கொதிக்க வைத்த தண்ணீரில் வாய் கொப்பளித்தால் பல் வலி குணமாகும்.

○ பெருங்காயத்தைப் பொரித்து பூண்டு மற்றும் பனை வெல்லத்தோடு சேர்த்து தினமும் காலையில் சாப்பிட்டால், பிரசவத்துக்குப் பிறகு கர்ப்பப்பையில் உள்ள அழுக்கு வெளியேறும்.

○ பெருங்காயம் ஒரு பங்கு, வெந்தயம் பத்து பங்கு எடுத்து இரண்டையும் வறுத்துப் பொடி செய்து, கால் ஸ்பூன் பொடியை மோரில் கலந்து குடித்தால் கடுமையான வயிற்று வலி உடனே குணமாகும்.

○ பெருங்காயம், மிளகு இரண்டையும் தலா அரை கிராம் எடுத்து வெந்நீரில் போட்டுக் குடித்தால் தலைவலி குணமாகும்.

○ பெருங்காயத்துடன் கோழி முட்டையின் மஞ்சள் கருவைக் கலந்து சாப்பிட்டால், வறட்டு இருமல் தீரும்.

○ பெருங்காயத்தை நல்லெண்ணெய்யில் போட்டுக் காய்ச்சி ஆறிய பிறகு அந்த எண்ணெய்யில் இரண்டு துளிகளைக் காதில் விட்டால் காது வலி குணமாகும்.

○ பெருங்காயம், உளுந்து இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து பொடியாக்கி நெருப்பில் போட வேண்டும். அப்போது ஏற்படும் புகையை முகர்ந்தால் இரைப்பு நோய், வயிற்று உப்புசம் ஆகியவை தீரும்.

○ பெருங்காயம், வாலேந்திர போளம், மிளகு மூன்றையும் சம அளவு கலந்து பொடியாக்கி, தினமும் கால் ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டால் மாதவிலக்குப் பிரச்சினைகள் தீரும்.

பெருங்காயத்தை அளவோடு சாப்பிட்டால் குடற்புண் குணமாகும்.

குடற்புண் அறிகுறிகள் அதனைத் தடுக்க சில வழிமுறைகளை இங்கு காண்போம்...

குடற்புண் அறிகுறிகள் :

வயிற்றின் மேல்பகுதி அதாவது, நெஞ்சின் மத்தியப் பகுதியில் வலி, வேதனை அல்லது ஒருவித அசௌகரியமான தன்மை தென்படும்.

உணவருந்தும் முன்பாக வயிற்று எரிச்சல் அல்லது வயிற்றில் ஏதோ அழுத்துவது போன்ற வலி காணப்பட்டால் அது Duodenal Ulcer-க்கும் உரிய அறிகுறியாகும்.

இதயத்தின் மேற்பகுதியில் எரிச்சல், வாந்தி, உடல் எடை திடீரென குறைந்து போதல் போன்றவையும் குடற்புண் (Ulcer)

மலம் அடிக்கடி கழித்தலும், மலம் திரவ நிலையில் (Semi Solid) கழித்தலும், மலம் கறுப்பு நிறத்தில் வெளியேறுதல் குடற்புண்ணுக்கான அறிகுறியாகும்.

ஒருசிலருக்கு இரத்த சோகை (Anemia) முற்றிய நிலையில் ரத்த வாந்தி உண்டாகி குடற்புண்ணில் முற்றிய நிலையை (இப்பங்க்கண்யஞ் மப்பூநீங்ழ்) காட்டும்.

குடற்புண்ணை குணப்படுத்த மருந்துகளைவிட உணவுகளே சிறந்தது. உணவில் ஏற்படுத்தும் சீர்திருத்தமே நோயை விரட்டும். எனவே தேர்ந்த உணவுகளே சிறந்த மருந்தாகும்.

யாருக்கெல்லாம் குடற்புண் வரலாம் :

குடற்புண்ணால் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்ட பெற்றோர்களின் சந்ததிகளுக்கும் குடற்புண் வரலாம்.

குடற்புண் தொழில் சார்ந்த நிலையில் குறிப்பாக டாக்டர்கள் அடிக்கடி பிரயாணம் மேற்கொள்பவர்கள் மூன்று வேளையும் ஓட்டலில் சாப்பிடும் நிலைக்குத் தள்ளப் பட்டவர்கள், அடிக்கடி பட்டினி கிடப்பவர்கள், மூளை சார்ந்த வேலையில் ஈடுபட்டிருப்போர்களுக்குக் கண்டிப்பாக குடற்புண் வரலாம்.

அடிக்கடி உணர்ச்சிவசப்படுபவர்கள், கோபப்படுபவர்கள், லட்சியவாதிகள், ஏமாற்றம், கவலை, மன அழுத்தம் போன்ற காரணிகளுக்கு உட்படுபவர்களுக்கு வயிற்றில் அதிக அளவில் அமிலச் சுரப்பு (Secretion of acid) உண்டாகி குடற்புண் வரலாம்.

உ, காபி, மசால உணவுகள், புகையிலை, போதை தரும் பானங்கள், ஸ்டீரியாய்டுகள் கலந்த மருந்துகள், Analgesics மருந்துகள் போன்றவற்றை அதிக அளவில் எடுத்துக் கொள்வோருக்கும் குடற்புண் வரலாம்.

உணவினை நேரம் தவறி சாப்பிடுதல், அவசரமாக உணவருந்துதல், இவைகளாலும் குடற்புண் உண்டாகலாம்.

Helicobacter pylori - என்ற தொற்றினாலும் வாயு உபத்திரம் உண்டாகி Gastric Ulcer உண்டாகலாம்.

குடற்புண் (Ulcer) குணமாக :

- உணவினை ஒரே தடவையில் வயிறு புடைக்க உண்பதை விட சிறு சிறு அளவில் அடிக்கடி தேவைக்கேற்ப உண்ணலாம்.
- உணவினை நன்கு மென்று, ருசித்து, பதட்டமின்றி சாப்பிடுங்கள்.
- எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய பால், முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, வெண்ணெய் போன்றவற்றைத் தேவையான அளவு உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- காபி, டீ, கோக், மது, புகை, போதை தரும் பானங்கள் கண்டிப்பாக தவிர்த்து விடுங்கள்.
- அதிக காரமான (நல்ண்பூநீங்கள்) உணவுகளை எண்ணெயில் பொரித்த (Oily Foied) உணவுகளையும் நீக்கிவிடுங்கள்.
- அதிக நார்ச்சத்து உள்ள உணவுகள், முழு தானிய உணவுகளை கண்டிப்பாகத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.
- ஆஸ்பிரின் (Aspirin) போன்ற குடலைப் புண்ணாக்கும் நவீன மருந்துகளை (Modern Medicine) தவிர்த்துவிடுங்கள்.
- கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள், இறைச்சி (Meat) கூடாது.
- எண்ணெய் வறுவல் (Fried Food) ஆகாது.
- எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, தக்காளி போன்ற சிட்ரிக் (Citric) அதிகம் உள்ள உணவுகள் கூடாது.

பெருங்காய லேகியம்
செய்யும் முறையும் உபயோகமும்

தேவையான பொருட்கள் :

பெருங்காயம்	-	50 கிராம்
வெள்ளைப்பூண்டு	-	50 கிராம்
கடுகு	-	50 கிராம்
சுக்கு	-	50 கிராம்
மிளகு	-	50 கிராம்
திப்பிலி	-	50 கிராம்
ஓமம்	-	50 கிராம்
சீரகம்	-	50 கிராம்
அதிமதுரம்	-	50 கிராம்
கோஷ்டம்	-	50 கிராம்
நெய்	-	200 கிராம்

செய்முறை :

தேவையான பெருங்காயத்தை எடுத்துக்கொண்டு ஒரு துணியில் முடிந்து இதனை ஒரு பானையில் போட்டு நான்கு விட்டர் தண்ணீரை ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து அரை விட்டர் வரும்வரை காய்ச்சி இதனை வடிகட்டி ஒரு சட்டியில் ஊற்றித் தேவையான அளவு சீனியைப் போட்டுப் பாகுபோல் காய்ச்சி மேல் குறிக்கப் பட்டிருக்கும் கடைச்சரக்குகளை அடித்துத் தூள் செய்து வடிகட்டிக் கொண்டு இந்தச் சூரணத்தை மேற்படி பாகு சட்டியில் போட்டுக் கிண்டி மெழுகு பதம் வந்தவுடன் இறக்கி ஆறிய பிறகு நெய்யை ஊற்றிப் பிசைந்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

உட்கொள்ளும் அளவு :

தினம் ஒரு வேளைக்கு 10 கிராம் எடை வீதம் சாப்பிடவும்.

உட்கொள்ளும் காலம் :

24 நாட்கள் சாப்பிடவும்

தீரும் வியாதிகள் :

அனைத்து வாய்வு சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளும் தீரும்.

பத்தியம் :

வாய்வு உணவு வகைகளை நீக்கவும்.

சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய உணவுகள் :

மிளகுரசம், அரைக்கீரை, பால், நெய் போன்றவற்றை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பெருங்காய சூரணம்

தேவையான பொருட்கள் :

சீரகம்	-	10 கிராம் (இலேசாக வறுக்கவும்)
ஓமம்	-	10 கிராம்
நாயக்கடுகு	-	10 கிராம்
சுக்கு	-	10 கிராம்
கருஞ்சீரகம்	-	10 கிராம்
மிளகு	-	10 கிராம்
திப்பிலி	-	10 கிராம்
இந்துப்பு	-	10 கிராம் (வறுத்துப் பொரித்துக்கொள்ளவும்)
பூண்டு	-	10 கிராம் (நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்)
பெருங்காயம்	-	10 கிராம் (பொரிக்கவும்)

செய்முறை :

மேற்படி பத்து சரக்குகளையும் இடித்துச் சன்னமாக்கிச் சலித்து ஒன்றுசேர்த்து வைத்துக்கொள்ளவும். வெந்நீர் அல்லது சுக்குக் கசாயத்தில் ஒன்று முதல் இரண்டு கிராம் அளவு சாப்பிட்டு வர வாயுக்கள் நீங்கும்.

மூட்டு வலி தீர

தேவையான பொருட்கள்:

முடக்கத்தான்	-	50 கிராம்
வாதநாராயணா	-	50 கிராம்
அருகம்புல்	-	50 கிராம்
.குப்பைமேனி	-	25 கிராம்
பிரண்டை	-	50 கிராம்
நிலாவரை	-	25 கிராம்
சித்தரத்தை	-	50 கிராம்
சுக்கு	-	25 கிராம்
கடுக்காய்	-	50 கிராம்
தேத்தான்கொட்டை	-	35 கிராம்
கறிவேப்பிலை	-	50 கிராம்
நொச்சி	-	25 கிராம்
பெருங்காயம்	-	20 கிராம்
அமுக்கரா கிழங்கு	-	20 கிராம்
மிளகு	-	20 கிராம்
திப்பிலி	-	20 கிராம்
ஓமம்	-	20 கிராம்
வாய்விளங்கம்	-	20 கிராம்
மோடிக்குச்சி	-	20 கிராம்

பறங்கிச் சக்கை	-	20 கிராம்
கடுகுரோகிணி	-	20 கிராம்
தாளிசபத்தரி	-	20 கிராம்
சாரணைவேர்	-	20 கிராம்
சித்திரமூலவேர்ப்பட்டை	-	20 கிராம்
வெள்ளைக் கடுகு	-	20 கிராம்
சதகுப்பை	-	20 கிராம்
கருஞ்சீரகம்	-	20 கிராம்

செய்முறை :

மேலே சொன்ன அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து பொடி செய்து கொள்ளவும். இதை தினமும் காலை, மாலை இருவேளையும் இரண்டு கிராம் அளவுக்குத் தேனோடு கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், மூட்டு அழற்சி, மூட்டுச் சிதைவு, மூட்டு வாதம், சிறுவர்களைத் தாக்கும் மூட்டு வாதம், கீழ் வாதம், எலும்பு மெலிதல் போன்ற பிரச்சினைகள் தீரும்.

வெந்தயம்

வளரியல்பு : சிறுசெடி

தாவர விளக்கம் :

நேராக வளரும் தாவரம். 40 செ.மீ. வரை உயரமானவை. இலைகள் மூன்று சிற்றிலையானவை. சிற்றிலைகள் தலைகீழ் முட்டை வடிவம் அல்லது ஈட்டி வடிவிலானவை. மலர்கள், மஞ்சள் தோய்ந்த வெண்மை நிறமானவை. கனி நீண்டு உருண்டது. ஒரு கனியில் 20 விதைகள் வரை காணப்படும். உணவு மற்றும் மருத்துவ உபயோகங்களுக்காக இது ஆண்டு முழுவதும் பெருமளவில் பயிரிடப்படுகிறது. மெந்தியம், மேதி, வெந்தை, வெந்தயக் கீரை ஆகிய மாற்றுப் பெயர்களும் உண்டு. வெந்தயக்கிரையைத் தொட்டிகளிலும் வளர்த்துப் பயன் பெறலாம். வெந்தயம் காய்ந்த நிலையில் நாட்டு மருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கும்.

தாவரவியல் பெயர் : (*Trigonella foenum - graceum*)

சமஸ்கிருதம்	-	மேதி, மேதிகா
தெலுங்கு	-	மெந்தலு, மெந்திகூரா
கன்னடம்	-	மென்தி, மெந்த்யா
மலையாளம்	-	உலுவா

குறிப்பு :

இந்தப் பகுதியில் வெந்தயம் எனக் குறிப்பிடப்படுவது அனைத்தும் அதன் காய்ந்த விதைகளையே குறிக்கும்.

வெந்தயம் (கீரை - விதை)

வெந்தயம் பிரசித்தமான உணவுப் பொருள். கீரை இனத்தைச் சேர்ந்தது. இதன் இலைகள் கீரையாகச் சுண்டியும், கடைந்தும் உணவாகிறது. விதையினை ஊறவைத்து அரைத்துக் கலந்தும், தாளித்துப் போட்டும் கறிகள் முதலியவற்றில் சேர்க் கிறார்கள். அரிசியுடன் சேர்த்து அரைத்து தோசையாக்கியும், அப்படியே ஊர வைத்துத் தயிர் விட்டுக் கலக்கியும் சாப்பிடு கிறார்கள்.

கீரையை வேகவைத்து, வெந்த துவரம்பருப்புடன் சேர்த்துக் கடைந்து உப்பு தாளிதம் சேர்த்து உபயோகிப்பர். புளி சேர்த்து வேகவைத்துக் கூட்டாக்கிக் கொள்வர். குழம்பிலும் சேர்த்துக் கொள்வதுண்டு. கசப்பைக் குறைக்கப் புளியும், உப்பும் உதவும். வயிற்றில் ஏற்படும் அழற்சி காரணமாக மலம் இறுகி சிறு வலியுடன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மலம் வெளியேறுவதும் உளைச்சலும் எரிச்சலும் இருக்கும்போது அல்லது, மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றும். புண்ணை ஆற்றும். குழகுழப்பு காரணமாக வெந்த குடலில் ஏற்படும் கடுப்பு வலியைக் குறைக்கும். இடுப்பிற்கு வலிவைத் தரும். அதிக நேரம் இடுப்புத் தரித்து உட்காந்து வேலை செய்ய முடியாதவர்கள் இதனைத் தேங்காய்த் துருவலுடன் சேர்த்து வேகவைத்துச் சாப்பிடுவதுண்டு. இவைகளை நெய்யில் வதக்கிச் சாப்பிடுவது மிக நல்லது.

கீரையை வேக வைத்து எண்ணெய் போட்டு வதக்கிச் சாப்பிட... பித்த கிறுகிறுப்பு, வயிற்று உப்பிசம், பசியின்மை நீங்கும். காங்கை, வரட்டிருமல் இவற்றைத் தீர்க்கும். வேக வைத்துத் தேன் விட்டுக் கடைந்து காலை வேளைகளில் சாப்பிட்டு வர மலமிளகிப் போகும். குடல் சுத்தியாகும். மார்பு வலி, இருமல், மூலரோகம், குடற்புண் முதலிய நோய் களிருக்கும்போது ஏற்ற உணவு. வதக்கி அத்துடன் வாதுமைக் பருப்பு, கசகசா, கோதுமை ஆகியவற்றை பாலில் அரைத்துக் கலக்கிச் சேர்த்துக் காய்ச்சி நெய் விட்டுக் கிண்டி உட்கொள்ள, தேகம் புஷ்டியாகும். இடுப்பு வலி தீரும். அரைத்துச் சுடவைத்து மேல் பூச விக் கம் தணியும். சுட்ட புண்ணும் ஆறும். இத்துடன் சீமை அத்திப்பழம் சேர்த்து அரைத்துக் கட்டிகளின் மேல் பற்றுப் போட அவை பழுத்துச் சீக்கிரம் உடையும்.

விதை பொதுவாக உடலிற்கும், தனித்து நரம்புகளுக்கும் நல்ல பலமளிக்கக் கூடியது. தாது புஷ்டி, பசி உண்டாக்க வல்லது. தினசரி சமையலில் கடுகு போன்று தாளிதத்தில் சேரக்கூடியது. சிலர் சாம்பார் பொடிக்கான மிளகு, மஞ்சள், பருப்பு மல்லி இவைகளுடன் இதையும் சேர்த்து வைத்துக்கொள்வர். ஆனால் குழகுழப்பும் கசப்பும் காரணமாக இதை சாம்பார் செய்யும் பொருள்களுடன் சேர்க்காமல் தனித்துத் தாளிதமாகச் சேர்ப்பது முண்டு.

இதன் குழகுழப்பும் நெய்ப்பும் குடல் வேக்காளத்தையும் பரபரப்பையும் குறைக்க உதவுகின்றன. கீரையைப் போல் அல்லாமல் விதை, மலத்தை இறுக்க உதவக்கூடியது. கடுப்புடன் சீதமும் ரத்தமும் மலத்துடனோ, மலமில்லாமலோ போகும் போது விதையை வறுத்து கஷாயமாக்கித் தேனுடன் கொடுப்ப துண்டு. குடலோட்டமுள்ளவர்கள் தினமும் இரவில் தயிரில் இதை ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் சிறிது தேன் சேர்த்தோ, சர்க்கரை சேர்த்தோ அப்படியேவோ சாப்பிடுவதுண்டு. வயிற்றுப்போக்கு அழற்சியுள்ளவர்கள் அரிசியுடன் இதைச் சேர்த்து ஆட்டுக்கல்லில் ஆட்டி மறுநாள் (மாவு புளித்ததும் வெந்தயத்தில் கசப்பு குறைந்துவிடும்) தோசையாக வார்த்துச் சாப்பிடுவதுண்டு. உளுந்து சேர்ப்பதும் உண்டு.

வெந்தயம், கடுகு, பெருங்காயம், கறிமஞ்சள், இந்துப்பு இவைகளைச் சம பாகமாக எடுத்து நெய்விட்டு வறுத்துப் பொடி செய்து சாதத்துடன் கலந்து, பிசைந்து சாப்பிட்டு வர வயிறு வலி, பொருமல், ஈரல்களில் வீக்கம் ஆகியவை குணப்படும்.

வெந்தயம் ஒரு பங்கு, கோதுமை 8 பங்கு இவைகளை லேசாக வறுத்து இடித்துச் சர்க்கரை சேர்த்து லட்டு தயாரித்துக் கொண்டு தினமும் சாப்பிட்டு வர நல்ல பசி எடுக்கும். மல சுத்தி யாகும். தனித்து வெந்தயத்தை மாத்திரம் வறுத்துப் பொடி செய்து நான்கு பங்கு சர்க்கரை சேர்த்து லட்டு தயாரித்துச் சாப்பிட்டாலும், வெந்தயக் கஷாயத்தைச் சாப்பிட்டாலும் மாதவிடாய் உரிய காலத்தில் ஏற்படும். மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்று வலி, இடுப்பு வலி குறையும். சிறிய சிசுக்களுக்குப் பால் புளித்து வயிற்றோட்டம் ஏற்பட்டாலும் திரி திரியாக மலம் வெளியாகும்போதும், குடல் வேக்காளத்தை உணர்த்தும் வகையில் மலம் மிகுந்த துர்நாற்றத்துடனும் சீதத்துடனும் போகும்போதும் வெந்தயத்தை வறுத்துக் கஷாயமாக்கிக் கொடுக்க உடன் வலி வேக்காளம் குறையும். மலமும் இறுகும்.

மருத்துவப் பயன்கள் மற்றும் மருந்து முறைகள்

வெந்தயம் கைப்புச் சுவையும் குளிர்ச்சித் தன்மையும் கொண்டது. இது குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். காய்ச்சல், சீதக் கழிச்சல், வெள்ளைபடுதல், உடல் எரிச்சல், இளைப்புநோய் ஆகியவற்றைக் குணமாக்கும். மலமிளக்கும். மேலும் கல்லீரல் நோய்கள், வயிற்று உப்புசம், மந்தம், குடல் வாயு போன்ற வற்றையும் குணமாக்கும். ஆண்மையையும் பெருக்கும்.

வெள்ளைபடுதல் குணமாக :

வெந்தயத்தை தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு, ஒரு தேக்கரண்டி அளவு காலை, மாலை வேளைகளில் 10 நாட்கள் வரை வெந்நீரும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

தாய்ப்பால் பெருக :

ஐந்து கிராம் வெந்தயத்தை நன்கு வேகவைத்து கடைந்து, அத்துடன் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும். ஒவ்வொரு வேளை உணவுக்குப் பின்னரும் செய்யலாம்.

வயிற்றுப்போக்கு கட்டுப்பாடு :

10 கிராம் வெந்தயத்தை நெய்யில் வறுத்து அரை தேக்கரண்டி அளவு பெருஞ்சீரகமும் சிறிதளவு உப்பும் சேர்த்து அரைத்து, மோரில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.

தலையிர் கருத்து வளர :

வெந்தயத்தை ஊறவைத்து அரைத்து, பசையாக்கி தலையில் தேய்த்து ஒருமணி நேரம் ஊறவைத்து, பின்னர் இளஞ்சூடான நீரில் தலை குளிக்க வேண்டும்.

தீப்புண் குணமாக :

வெந்தயத்தை அரைத்து தீப்பட்ட இடங்களில் தடவி எரிச்சல் தணிந்து ஆறும். குணமாகும் வரை சிகிச்சையைத் தொடரலாம்.

வெந்தயத்தை பொன் முறுவலாக வறுத்து பொடித்து, சலித்து தினமும் காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் வாயில் போட்டு தண்ணீர் குடித்து வர நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்.

வெந்தயத்தை தோசை மாவு தயாரிக்கும்போது சேர்த்து அரைத்து உபயோகப்படுத்தி வர (வெந்தய தோசை) உடல் பலம் பெறும். வெந்தயத்தைக் கொண்டு மெல்பா ரொட்டி என்கிற உணவு எகிப்து நாட்டில் தயாரிக்கப்படுகின்றது. இத ஒரு பாரம் பரியமான, சத்து நிறைந்த உணவாக எகிப்து மன்னர்கள் காலத்திலிருந்தே இருந்து வந்துள்ளது.

பயிர்செய்யும் முறை :

எப்போதும் வெந்தயத்தைப் பயிர் செய்யலாம். சின்னச் சின்ன பாத்தியாக வீட்டு தோட்டத்தில் அமைத்து இயற்கை உரம் கலந்த நீர் விட்டுப் பயன்படுத்தலாம். இடம் குறைவாக உள்ளவர்கள் பெரிய தொட்டிகளில் இயற்கை உரம் கலந்த மண்ணை நிரப்பி இரவில் ஊறவைத்த வெந்தயத்தை காலையில் மண்ணின் மீது தூவ வேண்டும். ஒரு வாரத்தில் 3 இலைகள் விட்டதும் வேறோடு பிடுங்கி சமையலில் சாம்பார், துவையல், துவட்டல், கடைசல், கூட்டுக்கறி, பால் கறி, தயிர்ப்பச்சடி, கடைசல் கீரையில் தோசை, அடை... இன்னும் பல சமையல் செய்து பயன் பெறலாம்.

வெந்தயத்தின் மருத்துவ குணங்கள்

- வெந்தயக் கீரையுடன் பூண்டு, உப்பு இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் உடல் சூடு குறையும்.
- வெந்தயக் கீரையுடன் பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து சட்னியாகச் செய்து சாப் பிட்டால் மலச்சிக்கல் தீரும்.
- வெந்தயக் கீரையுடன் சீரகம் (சிறிதளவு) சேர்த்து கஷாயம் வைத்துக் குடித்தால் நீர்க்கடுப்பு தீரும்.
- வெந்தயக் கீரையுடன் வாழைப்பூ, மிளகு இரண்டையும் சேர்த்துக் கஷாயம் வைத்துக் குடித்தால் ரத்தம் தூய்மையாகும்.
- வெந்தயக் கீரையுடன் குடை மிளகாய், கசகசா, பூண்டு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கஷாயம் வைத்துக் குடித்தால் காம உணர்வு அதிகரிக்கும்.
- வெந்தயக் கீரையுடன் உளுந்தை (சிறிதளவு) தட்டிப் போட்டு கஷாயம் வைத்துக் குடித்தால் குடல் புண் குணமாகும்.
- வெந்தயக் கீரையுடன் ஓமம் (சிறிதளவு) சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் வாயுக் கோளாறுகள் நீங்கும்.
- வெந்தயக் கீரை, மாதுளை ஓடு, வில்வ ஓடு மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துக் காயவைத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். இதில் இரண்டு கிராம் பொடியை தினமும் காலை, மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டால் நல்ல உடல் வலிமை உண்டாகும்.
- வெந்தயக் கீரையுடன் உலர்ந்த திராட்சை (10), சிரகம் (இரண்டு தேக்கரண்டி) ஆகியவற்றைச் சேர்த்து கஷாயம் வைத்துக் குடித்தால் இருமல் குணமாகும்.
- வெந்தயக் கீரை, நிலாவரை இலை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து, ஓமம் (சிறிதளவு) சேர்த்து அரைத்து இரவில் சாப்பிட்டால் வயிறு உப்பிசம் தணியும்.
- வெந்தயக் கீரையை அடிக்கடி சமைத்துச் சாப்பிட்டால் இருமல் குணமாகும்.

○ வெந்தயக் கீரையை அரைத்துப் பற்றுப் போட்டால் வீக்கம் மற்றும் தீக்காயங்கள் குணமாகும்.

○ வெந்தயக் கீரையை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் மலச்சிக்கல் தீரும். சிறுநீர் தாராளமாக வெளியேறும்.

○ வெந்தயக் கீரையை சமைத்துச் சாப்பிட்டால் வாயுத் தொல்லை நீங்கி, உடல் வலுப்பெறும்.

○ வெந்தயக் கீரையை அரைத்து நல்லெண்ணெய்யில் கலந்து காய்ச்சி தைல பதத்தல் இறக்கி, தலையில் தேய்த்து வந்தால் பேன், பொடுகுத் தொல்லை தீரும். முடியும் கறுகறுவென்று நன்கு செழித்து வளரும்.

○ பச்சரிசி (100 கிராம்), தேங்காய்ப் பால் (100 கிராம்), வெந்தயம் (20 கிராம்), மஞ்சள் சிறிதளவு) அனைத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து கஞ்சிக் காய்ச்சிக் குடித்தால் குடல் புண்கள் விரைவில் ஆறும்.

○ வெந்தயத்தை (10 கிராம்), இரவு உணவுக்குப் பிறகு மாத்திரை விழுங்குவதுபோல் விழுங்கி தண்ணீர்குடித்து வந்தால், மலச்சிக்கல் முற்றிலும் குணமாகும்.

○ வெந்தயம், கசகசா இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து, தயிரில் கலந்து சாப்பிட்டால் சீதபேதி, பேதி உடனே தீரும்.

○ வெந்தயத்துடன் சம அளவு நெல்லி வற்றல் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் வாந்தி, ருசியின்மை தீரும்.

○ வெந்தயத்துடன் சம அளவு தனியா சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் சிறுநீரக நோய்கள் குணமாகும்.

○ வெந்தயம், சுக்கு, ஓமம், நாவல் கொட்டை, நெல்லி, மஞ்சள் - தலா 100 கிராம் எடுத்து பொடி செய்து கொள்ளவும். இதை காலை, மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும்.

○ வெந்தயம், சுண்டைக்காய் வற்றல், மிளகு - தலா 50 கிராம் எடுத்து வறுத்துப் பொடி செய்து, தினமும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் உடல் எடை குறையும்.

○ வெந்தயத்தைப் பொடி செய்து கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் இடுப்பு வலிகள் குணமாகும்.

○ வெந்தயத்தை வேகவைத்து கடைந்து, தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் மறையும், நெஞ்சு வலி, மூல நோய்கள், புண்கள் ஆகியவையும் குணமாகும்.

○ வெந்தயத்துடன் சீமை அத்திப்பழம் சேர்த்து அரைத்து கட்டிகள் மீது பற்றுப்போட்டால், அவை உடனே உடைந்து குணமாகும்.

○ வெந்தயத்தை இரவு முழுவதும் ஊற வைத்து, வேப்ப இலையைச் சேர்த்து அரைத்துக் குளித்தால் பேன், பொடுகுத் தொல்லை நீங்கும்.

○ வெந்தயம் கீரை வகையைச் சேர்ந்தது. மெந்தியம், மேதி வெந்தை என்னும் பெயர்களும் வெந்தயத்தைக் குறிக்கும். கைப்புச் சுவையுடைய வெந்தயம் சிறுநீர்ப் பெருக்கும். அதன் காரணமாக மூத்ரவர்த்தனி (Diuretic) என்று சொல்லப்படுகிறது. இது உள்ளழாலாற்றும் என்பதால் அந்தர்ஸ் நிக்தகாரி (Demulcent) என்றும், ருதுவுண்டாக்கி என்பதால் ருதுவர்த்த (Emmenagogue) என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

○ நரம்புகளையும் சரீர தாதுக்களையும் சுருக்கி உதிரம், சீழ் முதலியவற்றை நிறுத்தும் குணம் வெந்தயத்திற்கு உண்டு. ஆகவே இது துவர்ப்பி அல்லது ஸங்கோசனகாரி (Aphordisiac) என்றும், அகட்டுவாயாகற்றி என்பதால் உதரவாதஹரகாரி (Carminative) என்றும், உரமாக்கி என்பதால் பலகாரி (பர்யண்டூர்) என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

பிள்ளைக்கணக் காய்ச்சல், பேதி, சீதக்கழிசல், பிரமேகம், உடற்கூடு, ரத்த பித்தம், கணரோகங்கள், அத்திசுரம், தாகம், கொடிய இருமல், சயம் ஆகியவற்றைப் போக்கவல்லது. வெந்தயம் இது போகத்தை விளைவிக்கும்.

பச்சரிசியுடன் சிறிது வெந்தயம் போட்டுப் பொங்கியவுடன், உப்புப் போட்டுச் சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்த விருத்தி உண்டாகும். வெந்தயத்தைக் கஞ்சியில் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கொடுத்து வந்தால் பால் சுரக்கும். வெந்தயத்தை அரைத்துத் தலையில் பரப்பி ஊற வைத்து தலை முழுகி வந்தால் முடி வளரும். மயிர் உதிர்வது நின்று போகும்.

சர்க்கரை நோயை வெந்தயம் சீக்கிரத்தில் கட்டுபடுத்திவிடும். சர்க்கரை நோயின் சார்பு நோய்களை மிக எளிதில் குணப்படுத்தும்.

வெந்தயக் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள் :

வெங்காயம்	-	200 கிராம்
புளி	-	நெல்லிக்காய் அளவு
எண்ணெய்	-	2 தேக்கரண்டி
வற்றல்	-	4
மல்லி	-	ஒரு தேக்கரண்டி (வறுத்து அரைக்கவும்)
சீரகம்	-	3 தேக்கரண்டி
பூண்டு	-	200 கிராம்
மிளகாய்	-	3 (நீளமாக வெட்டி)
மஞ்சள் தூள்	-	ஒரு சிட்டிகை
தாளிக்க	-	கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, வெந்தயம்.

செய்முறை :

பூண்டை உரித்து வைக்கவும். வெந்தயத்தை நீளமாக வெட்டிக்கொள்ளவும். புளியைக் கரைத்து அதில் அரைத்து மசாலா, உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து எடுத்து வைக்கவும். பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு, காய்ந்ததும் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, வெந்தயம் போட்டுத் தாளிக்கவும்.

பின் வெங்காயம், மிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதங்கியவுடன் புளிக்கரைசல், பூண்டு சேர்த்துக் குழம்பை வேகவிடவும். வெந்தவுடன் எண்ணெய் தெளித்த பின் இறக்கவும். குறைவாகப் போடவேண்டும்.

வெந்தயக் கீரை

வெந்தயத்தைப் போலவே வெந்தயக் கீரையும் நம் உடலை குளுமையுடன் வைத்து நோயிலிருந்து பாதுகாப்பளிக்கிறது. நமது உடலிலிருந்து சிறுநீரை பிரித்து வெளியேற்றுவதில் சிறப்பு பெற்றது. உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைத்து காம தூண்டியாகவும் செயல்புரியும். இதன் குணத்தை அகத்தியர்,

பொருமல்மந் தம்வாயு கபம் போராடுகின்ற

இருமல் அருசியிவை ஏகுந் தரையில்

தீது லுயர்நமனைச் சீறும் விழியணங்கே

கோதில் வெந்தயக் கீரை கொள்

என்று பெருமையாகக் கூறுகிறார். வெந்தயக் கீரையை தினமும் சமைத்த உண்டு வருவதால் பொருமல், மாந்தம், வாயு, கபம்,(சளி, கடுமையான இருமல், அருசி இவைகள் தீருவதோடு, எமனையே எதிர்த்துப் போராடுகின்ற குணத்தைப் பெற்றுள்ளது.

வெந்தயக்கீரை கடைசல்

தேவையான பொருட்கள் :

இரண்டு கப் வெந்தயக்கீரை, பூண்டு ஆறு பல், வெங்காயம் ஒரு கைப்பிடி பொடியாக அரிந்தது, தேங்காய்த் துருவல் ஒரு மூடி, மிளகுத்தூள் ஒரு தேக்கரண்டி, தேவையான உப்பு.

செய்முறை :

கீரையை அலசி, நீரை வடிய விடவும். பூண்டை தோல் உரித்து அம்மியில் ஒரு தட்டு தட்டிப்போடவும். அடுப்பில் வைத்து வேகவிடவும். வெங்காயம் போடவும். கீரை வெந்ததும் இறக்கி வைத்து உப்பு போட்டு மத்தால் கடையவும். தேங்காயைக் கசக்கிப் பால் எடுத்து கீரையில் ஊற்றவும். மிளகுத்தூளைப் போட்டு பரிமாறவும். இந்த கடைசலை சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடலாம்.

இதன் பயன் :

பெண்களுக்கு ஏற்ற 'அரசி' கீரை. பெண்களின் மாதவிடாயை சீராக்கும். குளிர்ச்சி. நன்கு ஜீரணமடையும். தலைமுடி வளரும்.

வெந்தயக்கீரை துவையல்

தேவையான பொருட்கள் :

ஒரு கப் வெந்தயக் கீரை, காய்ந்த மிளகாய் நான்கு, உப்பு தேவையான அளவு, புளி எலுமிச்சை (சிறிய) அளவு, பெருங்காயம் ஒரு துண்டு, உளுத்தம் பருப்பு 5 தேக்கரண்டி, தக்காளி இரண்டு, கடுகு ஒரு தேக்கரண்டி, பசு நெய் 10 கிராம், கடலைப் பருப்பு மூன்று அல்லது ஐந்து தேக்கரண்டி, சின்ன வெங்காயம் 50 கிராம்.

செய்முறை :

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி மிளகாய், பெருங்காயம், உளுந்து இம்மூன்றையும் தனித்தனியே வறுக்கவும். வெந்தயக் கீரையையும் தனியே வதக்கவும். புளியை உதிரியாக உதர்த்து ஒரு புரட்டு புரட்டி எடுக்கவும். அம்மியில் மிளகாய், உப்பு, புளி இவைகளை தண்ணீரை சிறிது சிறிதாக தெளித்து அரைக்கவும்.

இத்துடன் வெந்தயக்கீரையை நெய்யில் வதக்கியதையும் வைத்து அரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடலைப் பருப்பைப் போட்டு சிவந்ததும், கடுகைப் போட்டு வெடித்ததும், தக்காளியைப் பொடியாக அரிந்து போடவும். வெங்காயம் பொடியாக அரிந்து போட்டு துவையலைத் தாளிக்கவும். இவ்வாறு தாளித்து, தயாரித்த வெந்தயத் துவையலை அடிக்கடி சாப்பிட்டால் நல்லது.

இதன் பயன் :

வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்றுக் கோளாறுகள், வயிறு உப்பிசம் குணமாகும். நல்ல ஜீரண சக்தி உண்டாகும். குடல் சுத்தி பெருகும்.

வெந்தயக்கீரை துவட்டல்

தேவையான பொருட்கள் :

ஒரு கப் வெந்தயக் கீரை, தேங்காய் துருவல் ஒரு மூடி துருவியது, துவரம் பருப்பு 100 கிராம், சின்ன வெங்காயம் பொடியாக அரிந்தது ஒரு கைப்பிடி, காய்ந்த மிளகாய் இரண்டு சோம்பு ஒரு தேக்கரண்டி, பொரியரிசி ஒரு கைப்பிடி, உப்பு தேவையான அளவு.

செய்முறை :

துவரம் பருப்பை வேகவிடவும். தேங்காய் துருவலை தனியே வைக்கவும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி வெங்காயம் போட்டு, காய்ந்த மிளகாயைக் கிள்ளிப் போட்டு, வதக்கி கீரையை அலசி நீரை வடியவிட்டு வேகவிடவும். சிறிது தண்ணீர் தெளிக்கவும். சோம்பு, பொரி அரிசி இவற்றைப் பொடி செய்யவும். கீரை வெந்ததும் இறக்கி வைத்து, தேங்காய்த் துருவலைப் போடவும். துவரம் பருப்பு வெந்ததை போடவும். சோம்பு, பொரி அரிசி பொடிகளைப் போடவும். உப்பைத் தூள்செய்து போடவும். மதிய உணவில் சேர்த்து சாப்பிடவும். மாதவிடாய் நாட்களில் 6 நாட்கள் இவ்வாறு சாப்பிடவும்.

இதன் பயன் :

பெண்களுக்கு மாதவிடாய் கோளாறுகள் சீராகும். வயிற்று வலி குணமாகும். இரும்புச் சத்து உண்டாகும். உடல் குளிர்ச்சி அடையும். பெண்களின் தலைமுடி வளரவும் இந்த வெந்தயக்கீரை மிகவும் பயன்படுகிறது.

வெந்தயக்கீரை அடை

தேவையான பொருட்கள் :

இரண்டு கப் வெந்தயக் கீரை, சின்ன வெங்காயம் பொடியாக அரிந்தது அரை கப், பூண்டு பொடியாக அரிந்தது ஒரு கைப்பிடி, தேங்காய்த் துருவல் இரண்டு மூடி, சோம்பு மூன்று தேக்கரண்டி, தக்காளி ஐந்து பொடியாக அரிந்தது, துவரம் பருப்பு 100 கிராம், கடலைப் பருப்பு 100 கிராம், இஞ்சி ஒரு பெரிய துண்டு, பட்டை பெரிய துண்டு, காய்ந்த மிளகாய் 10, புழுங்கல் அரிசி அரை படி, உப்பு தேவையான அளவு.

செய்முறை :

அரிசியைக் களைந்து ஊற வைக்கவும். இத்துடன் கடலைப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு இவைகளை ஊற வைக்கவும். கிரைண்டரில் ஊற வைத்த அரிசி, பருப்புகளைப் போடவும். முதலில் மிளகாயை சிறியதாகக் கிள்ளி கிரைண்டர் குழியில் போடவும். கிரைண்டரை ஓடவிடவும். மாவு அரைபட்டுக்கொண்டிருக்கும்போது மாவு முக்கால் பதம் வந்ததும் பட்டை, சோம்பு, இஞ்சியை தோல் நீக்கி பொடியாக அரிந்துப் போட்டு அரைக்கவும். உப்பைப் போடவும். இவ்வாறு அரைக்கும் மாவை ரவைப் பதத்தில் வழித்து வைக்கவும். தேங்காய்த் துருவல், பூண்டு பொடியாக அரிந்தது, வெங்காயம் பொடியாக அரிந்தது, தக்காளி பொடியாக அரிந்தது, வெந்தயக் கீரை இவைகள் அனைத்தையும் போட்டு நன்றாகக் கிளறிவிடவும். தோசைக் கல்லில் நெய் தடவி மாவை ஒரு கரண்டி ஊற்றி வேகவிட்டு, மறுபுறம் புரட்டிப் போட்டு, இருபுறமும் நெய்யை ஊற்றி எடுத்துச் சாப்பிடவும். இவ்வாறு செய்த வெந்தய அடை நன்றாக ருசியாகவும், மணமாகவும் இருக்கும். எளிதில் ஜீரணமும் ஆகும்.

இதன் பயன் :

உடற்கூடு, குடற்புண், வாய்ப்புண், வயிற்றுக்கோளாறு இவைகள் யாவும் குணமாகும். தாராளமாக மலம் போகும். உடல் குளிர்ச்சியடையும். கண்கள் குளிர்பெறும். உடம்புக்கு இரும்புச் சத்தும் கிடைக்கும். பெண்களின் தலைமுடி வளர இக்கீரை உதவும். இக்கீரை ஒரு டானிக்.

வெந்தயக்கீரை சாம்பார்

தேவையான பொருட்கள் :

துவரம் பருப்பு 100 கிராம், எலுமிச்சம்பழம் பெரியது ஒன்று, தக்காளி மூன்று, சின்ன வெங்காயம் பொடியாக அரிந்தது ஒரு கைப்பிடி, மிளகுத்தூள் அரை தேக்கரண்டி, உப்பு தேவையான அளவு, காய்ந்த மிளகாய் மூன்று, கடலைப்பருப்பு நான்கு தேக்கரண்டி, கடுகு ஒரு தேக்கரண்டி, பசு நெய் நான்கைந்து தேக்கரண்டி, மஞ்சள் பொடி தேவையான அளவு, மல்லித் தூள் ஒரு தேக்கரண்டி, தேங்காய்த் துருவல் அரை மூடி, சோம்பு ஒரு தேக்கரண்டி.

செய்முறை :

துவரம் பருப்பை மஞ்சள் பொடியுடன் வேகவிடவும். நன்றாக வெந்ததும் மல்லித்தூளைப் போடவும். உப்பைப் போடவும். நன்றாகக் கொதிக்கவிட்டு தேங்காய்த் துருவல், சோம்பு இவற்றை அரைத்து ஊற்றி கொதிக்கவிடவும். வாணலி யில் எண்ணெய் விட்டு, கடலைப்பருப்பைப் போட்டுச் சிவந்ததும், கடுகைப் போட்டு வெடித்ததும், தக்காளி நீளத்தில் அரிந்தது, சின்ன வெங்காயம் பொடியாக அரிந்தது இவைகளையும் போட்டு வதக்கி குழம்பைத் தாளிக்கவும். கீரையை அலசி நீரை வடிய விட்டு வேகவிடவும். குழம்பை இறக்கி வைத்து எலுமிச்சைச் சாறை பிழிந்து ஊற்றி நன்றாகக் கிண்டிவிடவும். இவ்வாறு தயாரித்த வெந்தயக்கீரை சாம்பாரால் உடம்புக்கு எந்தவித கோளாறுகளும் விளையாது. பத்தியம் இல்லை. பத்திய பயம் இருந்தால் புளியைச் சுட்டுச் சேர்த்துக்கொள்ளவும். இல்லை யெனில் எலுமிச்சைச் சாற்றையும், தக்காளியையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும். இவ்வாறு கீரைகளில் வெந்தயக்கீரையையும் சாம்பார் செய்து சாப்பிட்டு பயன்பெறுவோமாக.

இதன் பயன் :

வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண், குடற்புண் ஆகியவை நீங்கும். மலச்சிக்கல் குணமாகும். குடல் சுத்தமடையும். உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். நல்ல இரும்புச்சத்தும் கூட.

வெந்தயக்கீரை கூட்டுக்கறி

தேவையான பொருட்கள் :

தேவையான வெந்தயக்கீரை, பாசிப்பயிறு 100 கிராம், மல்லித் தூள் இரண்டு தேக்கரண்டி, மிளகாய்த் தூள் கால் தேக்கரண்டியில் பாதி, காய்ந்த மிளகாய் இரண்டு, கறி வடாகம் ஒரு தேக்கரண்டி, தேங்காய்த் துருவல் அரை மூடி, சோம்பு ஒரு தேக்கரண்டி, மிளகுத் தூள், சீரகத்தூள் அரை தேக்கரண்டி, மஞ்சள் தூள் அரை தேக்கரண்டி, சின்ன வெங்காயம் பொடியாக அரிந்தது ஒரு கைப்பிடி, தக்காளி இரண்டு, உப்பு தேவையான அளவு தாளிக்க நல்லெண்ணெய் மூன்று தேக்கரண்டி.

செய்முறை :

வாணலியில் மஞ்சள் பொடி, பாசிப்பயிறு இவற்றை வேக விடவும். நன்கு குழைய வெந்ததும், தேங்காய்த் துருவல், சோம்பு இவற்றை அரைத்து ஊற்றவும். மல்லித்தூள், மிளகாய்த் தூள் இவற்றையும் போட்டு உப்புப் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். மசாலாத்தூள் வாசனை போனதும், வாணலியில் எண்ணெய்யை விட்ட கறி வடகம் போட்டு சிவந்ததும் வெங் காயம், தக்காளி இவைகளை நீளத்தில் அரிந்து போட்டு வதக்கி, மசாலாத் தூள் போட்ட குழம்பைத் தாளிக்கவும். கடைசியாக மிளகுத் தூள், சீரகத் தூள் இவற்றைப் போட்டு, வெந்தப் பாசிப்பயிற்றைப் போட்டு நன்றாகக் கிளறிவிடவும். கீரையை கூட்டித் தாளித்ததும் போட்டு வேக விட்டு இறக்கவும். இந்த வெந்தயக் கீரை கூட்டுக்கறியை, இட்லி, தோசை, பூரி, சப்பாத்தி இவை களுக்குத் தொட்டுச் சாப்பிடலாம். சூடான சாதத்திலும் போட்டு பிசைந்து சாப்பிடலாம். இவ்வாறு அடிக்கடி சாப்பிட்டு வரவும்.

இதன் பயன் :

பெண்களின் வெள்ளை நோய்க்கும், மாதவிடாய் கோளாறுக்கும், வயிற்றுப் புண்ணுக்கும், வாய்ப்புண்ணுக்கும் நல்லது. வயிறு சம்பந்தமான கோளாறுகளுக்கும், வயிற்று உப்பி சத்திற்கும், வயிற்றுப் பொருமலுக்கும், வாய்ப்புண்ணுக்கும், குடற் புண் இவற்றுக்கும் நல்லது. பெண்களின் தலைமுடி வளரவும் வெந்தயக்கீரை மிகவும் உகந்தது. உடலுக்கு நல்ல குளிர்ச்சியைத் தரக்கூடியது.

வெந்தயக்கீரை பச்சடி

தேவையான பொருட்கள் :

வெந்தயக் கீரை அரை கப், கெட்டித் தயிர் அரை கப், சின்ன வெங்காயம் பொடியாக அரிந்தது நான்கு அல்லது ஐந்து கைப்பிடி, காய்ந்த மிளகாய் மூன்று, கடுகு ஒரு தேக்கரண்டி, வெங்காயம் ஒரு துண்டு, தாளிக்க பசு நெய் 10 கிராம், தேங்காய்த் துருவல் கால் மூடியில் பாதி, சீரகம் அரை தேக்கரண்டி, உப்பு தேவையான அளவுக்கு.

செய்முறை :

வெந்தயக் கீரை, தேங்காய்த் துருவல், சீரகம் இவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு அடிக்கவும். இத்துடன் இரண்டு தேக்கரண்டி பச்சரிசியை ஊற வைத்து சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் நெய்விட்டு கடுகு, பெருங்காயம், தூளாகப் போட்டு பொரிந்ததும் வெங்காயம் பொடியாக அரிந்ததைப் போட்டு, மிளகாயை கிள்ளிப்போட்டு, வதக்கி வாணலியை இறக்கி வைத்து ஐந்து நிமிடம் கழித்து தயிரையும் வெந்தயம், சீரகம், தேங்காய்த் துருவல் அரைத்த விழுதையும் ஒன்றாகக் கலந்து தாளிக்கவும்.

இதன் பயன் :

பெண்களின் மாதவிடாய்க்கும், உடல் குளிர்ச்சிக்கும் ஏற்றது.

வெந்தயக்கீரை தாளிதம்

தேவையான பொருள் :

வெந்தயக் கீரை ஒரு கப், பாசிப்பயிறு 100 கிராம், தக்காளி நான்கு, எலுமிச்சம்பழம் மூடி மூன்று, காய்ந்த மிளகாய் மூன்று, கடுகு ஒரு தேக்கரண்டி, கடலைப்பருப்பு ஒரு தேக்கரண்டி, உளுத்தம்பருப்பு மூன்று தேக்கரண்டி, சின்ன வெங்காயம் பொடியாக

அரிந்தது ஒரு கைப்பிடி, பசு நெய் 15 கிராம், மஞ்சள் பொடி ஒரு தேக்கரண்டி, உப்பு தேவையான அளவு, மிளகு அரை தேக்கரண்டி, சீரகம் அரை தேக்கரண்டி.

செய்முறை :

பாசிப்பயிறை மஞ்சள் பொடியுடன் வேக விடவும். நன்கு குழைய வெந்ததும் இறக்கிவிடவும். வெந்தயக் கீரை, இரண்டு தக்காளி, வறுத்த மிளகாய் இரண்டு, எலுமிச்சைச் சாறு, வறுத்த உளுத்தம் பருப்பு, மிளகு, சீரகம் வறுத்தது இவைகள் அனைத்தையும் மிக்ஸியில் போட்டு நன்றாக கூழாக அடிக்கவும். உப்பைத் தூளாக்கிப் போடவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி மிளகாய் கிள்ளிப் போட்டு, கடலைப் பருப்பையும் போட்டு வறுத்து, கடுகைப் போட்டு வெடிக்க விட்டு, வெங்காயம், தக்காளி, இவைகளை பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு வதக்கி, கூழாக்கிய வெந்தயக் கீரை கலவையை தாளித்து இறக்கவும். இந்த வெந்தயக்கீரை தாளித் ததை மதிய சாப்பாட்டில் பிசைந்து சாப்பிடவும். இவ்வாறு அடிக்கடி சாப்பிட்டு வரவும்.

இதன் பயன் :

நார்ப்பொருள் உடலுக்குப் போதிய அளவு கிடைக்கும். மாதிவிடாய் கோளாறுகள் யாவும் தீரும். உடல் குளிர்ச்சி அடையும். இரும்புச் சத்து கிடைக்கும். வயிற்றுப் பொருமல், மந்தம், வாயு, இருமல், வயிற்றுவலி , மூலம், உஷ்ணம், இடுப்பு வலி, மார்பு வலி, மூல ரோகம், உட்புண், கர்ப்பப்பை புண், சர்க்கரை வியாதி, நரம்பு சம்பந்தமான நோய்கள், வாய்ப்புண், சீதபேதி, புளியேப்பம், குமட்டல், வயிற்று எரிச்சல், வயிற்று நோய் இவைகள் அனைத்தும் குணமாகும் என்பது நாம் காணப்போகும் உண்மையான அனுபவம்.

(இந்த வெந்தயக் கீரை தாளித்ததை சாப்பாட்டில் பிசைந்து சாப்பிடும்போது தேவையான பசு நெய்யும் சேர்த்து பிசைந்து சாப்பிட வேண்டும்.)

வெந்தயக்கீரை பால்கறி

தேவையான பொருட்கள் :

ஒன்றரை கப் வெந்தயக்கீரை, தேங்காய்த் துருவல் முற்றியது ஒன்றரை மூடி, சோம்பு ஒன்று தேக்கரண்டி, சின்ன வெங்காயம் பொடியாக அரிந்தது ஒரு கைக்க்பிடி, தக்காளி இரண்டு, காய்ந்த மிளகாய் இரண்டு, மஞ்சள் பொடி அரை தேக்கரண்டி, பட்டை ஒரு துண்டு, பூண்டு மூன்று பல், இஞ்சி சிறு துண்டு, மல்லித் தூள் ஒரு தேக்கரண்டி, உப்பு தேவையான அளவு.

செய்முறை :

முதலில் தேங்காய், சோம்பு வைத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி பட்டை, சோம்பு இவற்றைத் தூள் செய்து போடவும். சிவந்ததும் இஞ்சியைத் தோல் நீக்கி, பூண்டை தோல் நீக்கி, முதலில் இஞ்சியை கர கரப்பாக அரைத்து, பூண்டை தூளாகத் தட்டி, இரண்டையும் போட்டு வதக்கி பட்டை, சோம்புத் தூள் போடுமுன் மிளகாயை கிள்ளிப்போட்டு சிவந்த பிறகு பட்டை, சோம்பு, இஞ்சி பூண்டை போடவேண்டும்.

வெங்காயம், தக்காளி இவற்றை அரிந்து போட்டு வதக்கி, மல்லித்தூள், மஞ்சள் தூள் இவ்விரண்டையும் நீரில் (அளவான தண்ணீரில்) கரைத்து ஊற்ற வேண்டும். மல்லி வாசனை போகும் வரை கொதிக்க விடவும்.

பிறகு தேங்காய், சோம்பு அரைத்த விழுதைக் கரைத்து ஊற்றவும். ஒரு மூடியை மட்டும் அரைத்து ஊற்ற வேண்டும். நன்றாக கொதிக்க விட்டு வெந்தயக் கீரையை அலசி, நீரை வடிய விட்டு வேகவிடவும். ஒரு கொதி வந்து கீரை வறண்டு போகாமல் இறக்கிவிடவும். நன்கு கிளறிவிடவும். தேங்காய்த் துருவல் மீதியுள்ளதை பால் பிழிந்து நன்கு கிளறி விடவும்.

இந்த வெந்தயக் கீரை பால்கறி செய்யும் போது தேங்காய்ப் பாலை அதிகம் தண்ணீர் ஊற்றாமல் திக்கான பாலாக எடுக்க வேண்டும். இந்த வெந்தயக் கீரை பால் கறியை சாதத்தில் போட்டு பிசைந்தும் சாப்பிடலாம். மதிய சாப்பாட்டில் குழம்புடன் மேல் கறிகளுடன் இன்னொரு கறியாகவும் வைத்து பரிமாறலாம்.

இதன் பயன் :

மலச்சுத்தியாகும், குடல் சுத்தியாகும், மார்பு வலி, இருமல், மூலரோகம், உட்புண் இவைகள் அனைத்தையும் போக்கக்கூடிய வல்லமை கொண்டது இந்த வெந்தயக் கீரை பால்கறி.

வெந்தயக்கீரை முட்டைப் பொரியல்

தேவையான பொருள்கள் :

ஒரு கப் வெந்தயக் கீரை, நான்கு நாட்டு கோழிமுட்டை, தேங்காய்ப்பால் திக்கானது சிறிய கப் அளவு, பசு நெய் 25 கிராம், தேவைக்கேற்ப உப்பு.

செய்முறை :

வெந்தயக் கீரையை தண்ணீர் விட்டு அலசி, வடிகட்டி, வேகவிடவும். முட்டையை உடைத்து ஊற்றி நன்கு கிளறி முட்டை வெந்ததும் இறக்கிவிடவும். உப்பைத் தூள் செய்து போடவும். தேங்காய்ப் பாலை கீரையை இறக்கி வைத்து ஊற்றி நன்றாக கிளறி வைத்து, மதிய உணவுடன் தினந்தோறும் சாப்பிட்டு வரவும்.

இதன் பயன் :

இவ்வாறு வெந்தயக் கீரை முட்டை கடைசலை, மாதவிடாய் வரும்போது இடுப்பு வலி வந்தால், இவ்வாறு பொரியல் செய்து சாப்பிட நல்ல குணம் தரும் என்பது உண்மையே.

வெந்தயக்கீரை மசியல்

தேவையான பொருட்கள் :

வெந்தயக் கீரை ஒரு கப், பாசிப்பயிறு 100 கிராம், தக்காளி நான்கு, உப்புத் தேவையான அளவு, பூண்டு ஆறு பல்.

செய்முறை :

வெந்தயக் கீரையை நீரில் அலசி நீரை வடியவிடவும். வாணலியில் பாசிப்பருப்பை வேக விடவும். பருப்பு வெந்ததும் கீரையை வேக விடவும். பூண்டை தோல் உரித்து அம்மியில் வைத்து தட்டிப் போடவும். தக்காளியை அரிந்து போடவும். இரு புறமும் கீரையை புரட்டி வைத்து வெந்ததும் இறக்கி வைத்து உப்பைப் போட்டு மத்தினால் கடைந்து மதியச் சாப்பாட்டில் போட்டு பிசைந்து சாப்பிடவும்.

இதன் பயன் :

வயிற்றுப் பொருமல், மந்தம், வாயு, இருமல், மாதவிடாய்த் தொல்லை, வயிற்று வலி, மூலம், உஷ்ணம் இவைகள் யாவும் குணமாகும் என்பது கண்கண்ட உண்மையே. எனவே உலகில் உள்ள பெண்கள் அனைவரும் மாதவிடாய் கோளாறு இல்லாத வர்களும் இவ்வாறு வெந்தயக்கீரை கடைசலைச் சாப்பிட்டு மாதவிடாய் கோளாறுகளை வராமல் தடுக்கலாம். வந்ததையும் விலக்கலாம்.

வெந்தய இலை கீர்

தேவையான பொருட்கள் :

வெந்தயக் கீரை இரண்டு கப், தேங்காய் துருவல் நான்கு மூடி, வெல்லம் இருநூறு கிராம், தேன் இருநூறு கிராம், பேரீட்சைப் பழம் இருநூறு கிராம், முந்திரி பருப்பு நூறு கிராம், பாதாம் பருப்பு நூறு கிராம், கிஸ்மிஸ் பழம் நூறு கிராம், பச்சைக் கற்பூரம் ஒரு சிட்டிகை, ஏலக்காய் பொடி இரண்டு ஸ்பூன், ஆரோக்யா பாக்கெட் பால் கால் லிட்டர், நாட்டுச் சர்க்கரை (அல்லது) கருப்பட்டி கால் கிலோ, (கருப்பட்டிதான் சிறந்தது) காய்ந்த திராட்சை 100 கி.

செய்முறை :

ஒரு பாத்திரத்தில் வெல்லம், கருப்பட்டி இவைகளைப் போட்டு ஒரு டம்ளர் ஊற்றி சூடு ஆறியதும் தேங்காயை கசக்கி மாவு சலிக்கும் சல்லடையில் ஊற்றி வடிகட்டி எடுத்து வைக்கவும். பாகு சூடு ஆறியதும், தேங்காய்ப் பாலை நன்கு கலந்து கொள்ளவும். பாலைக் காய்ச்சி சூடு ஆறியதும் பாகில் ஊற்றவும். வெந்தயக் கீரையை கொஞ்சம் தேங்காய்ப் பாலை தனியாக எடுத்து வைத்திருந்து அந்தப் பாலை ஊற்றி வெந்தயக் கீரையை அலசி நீரை வடிய விட்டு அரைக்கவும். இதை வெல்லப்பாகு, தேங்காய்ப் பால், கருப்பட்டி இவற்றோடு கலக்க வேண்டும். முந்திரி, திராட்சை இவற்றை நெய்யில் வறுத்துப் போடவும். கிஸ்மிஸ் பழம் போடவும். பேரிச்சம் பழத்தை கொட்டையை நீக்கிவிட்டு, அந்த சதைகளையும் போடவும்.

பச்சைக் கற்பூரம் தூளாக்கியதும் போடவும். பாக்கெட் பாலை ஊற்றியவுடன் முந்திரி, திராட்சை இவற்றைப் போடவும். கடைசியாக தேனை ஊற்றவும். எல்லாம் போட்டு நன்கு கலக்கிய தும் ஏலப்பொடி தூவி, நன்கு கிண்டி பிரிஜ்ஜில் சிறு சிறு கப்புகளில் ஊற்றி காலையில் வைத்து மதியம், மாலையில் எடுத்து பருகி வரவும். பிரிஜ்ஜில் வைக்காமலும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

இதன் பயன் :

உடலும், குடலும் குளிர்ச்சியடைகிறது. இரும்புச் சத்து உண்டாகிறது. பெண்களின் மாதவிடாயின்போது உண்டாகும் பல கோளாறுகளை சரி செய்கின்றது. இந்த வெந்தயக் கீரையை மற்றப் பொருளுடன் சேர்த்து கீர் செய்து சாப்பிடும்போது குளிர்ச்சியையும், தாராளமாக மலம்போதலும், இரும்புச் சத்து களும், கண் ஒளியும், உடல் பலம், ரத்த விருத்தியும் உண்டா கின்றன. கை, கால், இடுப்பு வலியையும் குணப்படுத்துகிறது. உண்மையில் வெந்தயக்கீரை பெண்களின் மாதவிடாய், கர்ப்பப்பை

கோளாறு இவற்றுக்கு மிகச்சிறந்த மருந்து. அவசியம் பெண்களாகிய நாம் அனைவரும் வெந்தயக்கீரை, முளை கட்டிய வெந்தயம், குளியல் பொடியாக வெந்தயம்... இப்படிப் பல வகைகளில் பயன்படுத்தி நம்முடைய உடம்பையும் கர்ப்பப்பையும், தலைமுடியையும், நம் முக அழகையும் இயற்கை முறையில் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாமே.

பெண்களுக்கான குளியல் பொடி

தேவையான பொருட்கள் :

மருதாணி இலை, கறிவேப்பிலை, பச்சைப் பயறு முளை கட்டியது, கடலைப் பருப்பு, விரலி மஞ்சள், கஸ்தூரி மஞ்சள், சீயக்காய், மாசிக்காய், கடுக்காய், காய வைத்த எலுமிச்சைத் தோல், காய வைத்த ஆரஞ்சுத் தோல், காய வைத்த நார்த்தங்காய்த் தோல், இலுப்பை சீயக்காய், குப்பைமேனி இலை இவைகள் அனைத்தையும் நன்கு காய வைத்து, அரப்பு அரைக் கும் மெஷினில் அரைத்து சுத்தமாகக் கழுவின பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் வைக்கவும். அதில் ஒரு பிளாஸ்டிக் ஸ்பூனை போட்டு வைக்கவும். குளிக்கும்போது இந்தப் பொடியில் நம் உடம்புக்குத் தேவையான அளவு எடுத்து, எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து இரண்டு மூடி ஊற்றி திக்கான பாலைக் காய்ச்சி, அதன் ஏடு... அதாவது பாலாடையையும் எடுத்து குழைத்து நம் முகம், உடலெங்கும் பூசி நன்கு தேய்த்து 10 நிமிடம் அல்லது கால் மணி நேரம் நம் உடம்பின் நலனுக்கு தகுந்தபடி வைத்திருந்து குளிக்கவும்.

இதன் பயன் :

இவ்வாறு (தொடர்ந்து) குளித்து வருவதால் உடல், முகம் பளபளப்பாகிறது. கிருமிகள் ஓடிவிடும். பரு வராது. கரப்பான், அரிப்பு, கரும்புள்ளிகள், படை, விஷக்கடி அரிப்பு, தேமல், சிறு பூச்சிக் கடி, கானா கடி, உஷணக் கட்டி, கொப்புளம், வேர்க்குரு, தேவையில்லாத முடி... இவைகள் நம்மைவிட்டுப் போகும். நம்மிடம் மேலே கூறியுள்ளவைகள் நெருங்காது. மேலே கூறியுள்ளபடி மூலிகைப் பொடி கொண்டு குளித்து வந்தால் அழகு சாதனங்களாகிய செயற்கை சாதனங்கள் எதுவும் தேவையில்லை. இந்த இயற்கை குளியல் பொடியினால் பெண்களாகிய நாம் அனைவரும் அழகு தேவதைகளாகத் திகழலாம். இது மாதிரி குளியல் பொடிகளை அவசியம் செய்து பாருங்களேன். அலட்சியம் வேண்டாம். அலுப்பு வேண்டாம்.

முக அழகு, உடல் அழகு அனைத்தும் அவசியம் ஆகிறது. நாம் அனைவரும் இயற்கை முறைப்படி குளியல் பொடி தயார் செய்து வைத்துக்கொண்டு தேவதைகளாகத் திகழ்வோம்.

வெந்தய இலை தோசை

தேவையான பொருட்கள் :

வெந்தயக் கீரை ஒரு கப், வெந்தயம் ஒரு கிலோ, சம்பா கோதுமை ஒரு கிலோ, பச்சரிசி ஒரு கிலோ, தேங்காய் முற்றியது 2, வெல்லம் ஒரு கிலோ (அல்லது) நாட்டுச் சர்க்கரை , ஏலக்காய் 10, சோடாப்பு (பலகார) ஒரு சிட்டிகை, உப்பு தேவையான அளவு.

செய்முறை :

வெந்தயக் கீரையை பொடியாக அரியவும். வெந்தயத்தைக் கல், மண் நீக்கி சுத்தம் செய்து ஒருநாள் முழுவதும் ஊற வைக்கணும். மறுநாள் இறுக்கமாக துணியில் முடிந்து வைத்திருந்து வெயிலில் காயப்போடவும். சம்பா கோதுமையை கல், மண், தூசி நீக்கி காய வைக்கவும். பச்சரியையும் கல் நீக்கி, அரிசியைக் கழுவி வடிகட்டி காய வைக்கவும். நன்கு காய்ந்ததும் ஏலக்காயையும் காய வைத்து மெஷினில் அரைத்து வைக்கவும். தேவையான மாவை, மாவு சல்லடையில் சலித்து, தேங்காய் ஒன்றைத் துருவி பால் எடுத்து வடிகட்டி மாவில் ஊற்றவும். சர்க்கரையை பாகு காய்ச்சி ஊற்றவும். ஏலக்காய் ஆறு பொடி செய்து போடவும், சோடாப்பு போடவும். அதிகாலையில் அல்லது முதல் நாள் இரவு உப்புடன் கரைத்து வைத்திருந்து வெந்தய இலையைப் போட்டுப் பிசையவும். மறுநாள் தேங்காய்ப் பால் திக்கானது ஊற்றி ஏலப்பொடி, சோடாப்பு, சர்க்கரைத் தூள் போட்டு நன்கு கிண்டி தோசைக் கல்லில் ஊற்றி மூடி வைத்திருந்து வெந்தயம் எடுத்துச் சாப்பிடவும்.

அதிகாலை 4 மணி அல்லது 5 மணி அளவில் தேவையான மாவில் உப்பு, தேங்காய்ப் பால், சர்க்கரைப் பாகு, சோடாப்பு போட்டு கரைத்து ஊற்றி எடுத்துச் சாப்பிடவும்.

இதன் பயன் :

பல பெண்களுக்கு பருவம் எய்தாமை, சரியாக மாதவிடாய் செல்லாமை, அதிக ரத்தப்போக்கு, பிறப்புறுப்பு பிரச்சினைகள், வெள்ளைப்படுதல் இவைகளுக்கு நல்ல பயன்தரும் மருந்து. இந்த வெந்தயத்தில் இரும்புச் சத்தும் கிடைக்கிறது. வெந்த குடல், வயிற்று வலி, குடல் புண், அனீமியா, மூலம் போன்றவைகள் குணமாகிறது. கீரிப்பூச்சி வெளியேறுகிறது, இறக்கிறது. உடல் பலம் அடைகிறது. ஆண்களுக்கு தாது விருத்தி அடைகிறது. நரம்புகள் வலிமை அடைகிறது. (சம்பா கோதுமையை மட்டும் தனியே

அரைத்து, சலித்துச் சேர்க்கவும். வெந்தயத்தைச் சலிக்கக்கூடாது. முளைகட்டி காய்ந்த வெந்தயத்தை வறுக்கக் கூடாது. பயன் இருக்காது.)

உடல் கணைச் சூடு, மூல வியாதி, வெட்டைச் சூடு, பாதச் சூடு, பாத எரிச்சல், கீல் வாதம், மஞ்சள்காமாலை, ரத்த சோகை, ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய், அதிக குடிப்பழக்கத்தால் குடல் வெந்தவர்களுக்கு இந்த முளைகட்டிய வெந்தயம் உடனடி நிவாரணம். காலமெல்லாம் கரப்பான், சொரி, சிரங்குகள், படை, ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை வியாதி, கொலஸ்ட்ரால், நெஞ்சு எரிச்சல் இவை அனைத்தும்... குணமாகிறது என்பது நூற்றுக்கு நூறு உண்மை. இன்னும் உதடு வெடிப்பு, வாய்ப்புண், தொண்டைப் புண் இவற்றை இரண்டு நாட்களில் சரி செய்கிறது. தேமல், முகப்பொலிவின்மை, பொடுகு விலக குளியல் முறையில் பயன்படுத்தலாம். பெருங்குடல் வேக்காடு, ஆசனப் பிளவு, அதிக அமிலத் தன்மை, எடை கூடுதல், முகப்பரு, பெண்களின் குறைவான மாதவிடாய், சூதக வாயு, ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய், வெள்ளைப்படுதல், பெண்ணுறுப்பு அரிப்பு, முலைக்காம்பு நோய்கள், பிற கர்ப்பப்பை வியாதிகள்... அனைத்துக்கும் அருமையான தீர்வு தரும் மகா மந்திர உணவு. முளை கட்டிய வெந்தயத்தால் மாத்திரை இல்லாமல் வாழலாம்.

வெந்தயப் பொடியில் காப்பி

தேவையான பொருட்கள் :

பெறுத்த வெந்தயம் 50 கிராம், வறுத்த சீரகம் 25 கிராம், பிளந்த மாங்கொட்டைப் பருப்பு 25 கிராம், சுக்கு இருபது கிராம், காய்ந்த மல்லி 25 கிராம், ஏலக்காய் பத்து, புளியங்கொட்டை 50 கிராம்.

செய்முறை :

புளியங்கொட்டை, வறுத்த வெந்தயம், சீரகம், மாங் கொட்டை, வறுத்த சுக்கு இவைகள் அனைத்தையும் நன்றாகப் பொடி செய்து, காய்ந்த மல்லியையும், ஏலக்காயையும் காய வைத்து நன்றாகப் பொடி செய்து, ஒரு பாட்டிலில் அடைத்து பத்திரப்படுத்தவும். இந்த வெந்தயப் பொடியில் இரண்டு தேக்கரண்டி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அரை டம்ளர் தண்ணீரை கொதிக்கவிடவும். இந்தத் தூளைப் போட்டு கொதிக்க வெட்டு வடிகட்டவும். பகலில் பால் இரண்டு டம்ளர் எடுத்துக் காய்ச்சி அதில் சர்க்கரை போட்டு சேர்த்துக் காய்ச்சி, முதலில் காய்ச்சி வடிகட்டிய டிகாஷனை ஊற்றி பருகி வரலாம்.

குறிப்பு :

வெந்தயப் பொடி காப்பித் தூளை இவ்வாறு காப்பி தயாரித்து காலை, மதியம், இரவு உணவுக்கு ஒன்றரை மணி நேரத்துக்கு முன்பு பருகி வரவேண்டும். தினந்தோறும் பிறகு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.

இதன் பயன் :

வாய்ப்புண், வயிற்று நோய், வயிற்று எரிச்சல், குமட்டல், புளியேப்பம், சீதபேதி, மூலம், நீர்க்கடுப்பு, உடல் உஷ்ணம், பித்தம் இவைகள் யாவும் குணமாகும் என்பது நாம் அனைவரும் காணப்போகும் உண்மையே. நன்றாக பசியும் எடுக்கும். நன்றாகச் சாப்பிட வைக்கும். சாப்பிட்ட பின் நன்கு ஜீரணமாகும்.

வெந்தயப் பொடியில் இனிப்பு உருண்டை

தேவையான பொருட்கள் :

முளைகட்டி பொடி செய்த வெந்தயப் பொடி 250 கிராம், வாதுமை பருப்புப் பொடி செய்தது 250 கிராம், சம்பா கோதுமை நொய் 250 கிராம், கசகசா 250 கிராம், பசு நெய் 200 கிராம், பசுவின் பால் 300 கிராம், நாட்டுச் சர்க்கரை அரை கிலோ, ஏலக்காய் பொடி தேவையான அளவு, தேன் 300 கிராம்.

செய்முறை :

மேலே கூறியுள்ள பொருள்கள் அனைத்தையும் பொடி செய்து, இத்துடன் பால் ஊற்றி, சர்க்கரையைக் கொட்டி நன்கு கிண்ட வேண்டும். நன்கு சுருண்டு வந்ததும் தேன் ஊற்றி கிண்டவும். பசு நெய்யையும் ஊற்றி நன்றாகக் கிண்ட வேண்டும். ஏலக்காய்ப் பொடியினைத் தூவி நன்கு கிளறி இறக்கி, சூடு ஆறியதும் நெய்யை கையில் தடவிக்கொண்டே சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி பாட்டில்களில் வைக்கவும். இவ்வாறு செய்த வெந்தயப் பொடி உருண்டைகளாக உருட்டி பாட்டில்களில் வைக்கவும். இவ்வாறு செய்த வெந்தயப் பொடி உருண்டையை காலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு உருண்டையைப் போட்டு ஒரு டம்ளர் பால் அருந்த வேண்டும். இரவு படுக்கப் போகும்போது ஒரு உருண்டையைப் போட்டுக் கொண்டு ஒரு டம்ளர் பால் அருந்த வேண்டும். இவ்வாறு தினம் முடிந்த அளவு சாப்பிட்டு வரவும்.

இதன் பயன் :

புஷ்டியும் வன்மையும் உண்டாகும். இடுப்பு வலி தீரும்.

வெந்தயப் பொடி கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள் :

ஊற வைத்த முளை கட்டிய வெந்தயம் அரை கிலோ, கருப்பட்டி அரை கிலோ, ஏலக்காய் ஒன்பது, கஞ்சி வைக்கும் போது தேவையான பால் கால் லிட்டர் (அ) தேங்காய்ப் பால் கால் லிட்டர் , நாட்டுச் சர்க்கரை நூறு (அல்லது) கஞ்சிக்குத் தகுந்த அளவு சர்க்கரை, உப்பு டேஸ்டுக்கு ஏற்ப ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை :

வெந்தயத்தை காலையிலிருந்து இரவுவரை ஊற வைத்து, படுக்கப்போகும் சமயம் நீரை வடிகட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி நன்கு வெயிட்டான மூடியினைப்போட்டு மூடி அதன் மேல் ஒரு கல்லை வைக்கவும். இல்லையெனில், ஒரு துணியில் கொட்டி இறுக்கமாக கயிற்றால் கட்டி, உத்தரத்தில் மாட்டி விடவும். மறுநாள் காலையில் எடுத்துப் பார்த்தால் முளை கண்டிருக்கும். இந்த முளைகட்டிய வெந்தயத்தை வெய்யிலில் நன்றாக காயவைத்து மிஷினில் (அ) மிக்ஸியில் தூளாகப் பொடி செய்யவும். இந்த வெந்தயப் பொடியில் கருப்பட்டியைத் தூளாக்கிப் போடவேண்டும். வெந்தயப் பொடி தயாரிக்கும் போது ஏலக்காயையும் போட்டு பொடிக்கவும். இவ்வாறு தயார் செய்த பொடியில் ஒரு குழம்பு கரண்டி அளவு எடுத்து இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் கரைத்து கொதிக்க விடவும்.

இத்துடன் சர்க்கரையை தேவையான அளவு போடவும். உப்புத்தூள் போடவும். பசும்பால் கால் லிட்டர் ஊற்றி நன்றாக ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கிவிடவும். வாணலியில் நெய் மூன்று தேக்கரண்டி விட்டு தேவையானால் முந்திரி இருபது கிராம், காய்ந்த திராட்சை இருபது கிராம், பாதாம் பருப்பு இவைகளை வறுத்து ஒன்றிரண்டாக பருப்புகளை பொடித்துப் போட்டு நன்கு இறக்கிவிடவும். இவ்வாறு தினமும் குடித்து வந்தால் நல்ல பயன் கிட்டும்.

இதன் பயன் :

சர்க்கரை வியாதி குணமாகும் மற்றும் நரம்பு சம்பந்தமான பல நோய்கள் குணமாகும் என்பது நாம் அனைவரும் அறியப் போகும் உண்மையே.

வெந்தயக்கீரை புட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

வெந்தயக் கீரை -மூன்று கட்டு, பச்சைப் பயறு -ஒரு கைப்பிடி, கொத்துக்கடலை -ஒரு கைப்பிடி, சோயா - ஒரு கைப்பிடி, அவல் -ஒரு கைப்பிடி, வறுத்துப் பாதியாக உடைத்த வேர்க்கடலை -அரை கப், சின்ன வெங்காயம் -15, மிளகாய் வற்றல் -எட்டு, இஞ்சி -ஒரு சிறிய தண்டு, கடுகு, கறிவேப்பிலை -தாளிக்க, உப்பு தேவையான அளவு, எண்ணெய் -இரண்டு தேக்கரண்டி, கொத்துமல்லி -ஒரு கைப்பிடி.

செய்முறை :

பயறு வகைகளை ஆறு மணி நேரம் ஊற வைத்து இஞ்சி, மிளகாய் வற்றல் சேர்த்து கொரகொரப்பாக, வடைக்கு அரைக்கும் பதத்தில் நீர் சேர்க்காமல் அரைத்தெடுத்து அதனுடன் அவலைச் சேர்த்து புரட்டி 10 நிமிடங்கள் வைக்கவும். அதற்குள் அரைத்த மாவிலுள்ள ஈரப்பசையை அவல் இழுத்துக்கொள்ளும். இதனுடன் சுத்தம் செய்த வெந்தயக்கீரை, தேவையான உப்பு, (தேவையானால் தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்) எல்லாவற்றையும் கலந்து இட்லித் தட்டின் குழியில் அள்ளி வைத்து வேகவைத்து எடுத்து நன்றாக ஆறவிட்டு, உதிர்த்துக் கட்டிகளில்லாமல் செய்ய வேண்டும். வாணலியில் இரண்டு தேக்கரண்டி எண்ணெய் வைத்து காய்ந்ததும் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, சின்னவெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு வதங்கியதுடன் உதிர்த்து வைத்ததைப் போட்டு, நன்றாகக் கலக்கவும். வேர்க்கடலை சேர்க்கவும். சிறு தீயில் ஐந்து நிமிடங்கள் வரை நன்றாகப் புரட்டி லேசாக கொத்துமல்லியைத் தூவி பரிமாறவும்.

இரண்டு தேக்கரண்டி எண்ணெய் மட்டுமே பயன் படுத்துவதால், கொழுப்புச் சத்தில்லாத ஆனால் புரதச் சத்து நிறைந்த மாலை நேர சிற்றுண்டி இது. (மிளகாய், இஞ்சி, கறி வேப்பிலை, கடுகு, எண்ணெய், வெங்காயம் இவற்றுக்கு பதில் வெல்லம் தூள் செய்து போட்டு, வெந்த புட்டில் - வெல்லத்தூள், ஏலக்காய்ப் பொடி, தேங்காய்த் துருவல், முந்திரிப் பருப்பு, காய்ந்த திராட்சை, பசுநெய் (அ) வெண்ணெய் சேர்த்து புட்டு செய்தால் சாப்பிடப் பிடிக்காத குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். நல்ல சுவையுடனும் சத்து நிறைந்ததுமான உணவு.)

இதன் பயன் :

பெண்களின் மாதவிடாயை சரிசெய்யும். பயறு வகைகளை முளைகட்டி புட்டு செய்தால், குழந்தைகளின் பற்கள் வலுவடையும். ஈறுகள் வலுவாகும். கண்கள் குளிர்ச்சியடையும். உடல் பலம் பெறும். வளராத குழந்தைகள்தான் நன்கு வளருவார்கள். வெந்தயக் கீரையில் புரதச் சத்து மிகுந்தும், தாது உப்பு களும், உயிர்ச் சத்துகளும் அதிகமுள்ளது. நாட்பட்ட இருமல், பசியின்மை, வயிற்றுக் கடுப்பு, ரத்த மூலம் குணமாகும். 100 கிராம் கீரையில் 4.4 கிராம் புரதம், பொட்டாசியம் 510 மி.கி., மெக்னீசியம் 67 மி.கி. பாஸ்பரஸ் 51 மி.கி மற்றும் அனேக உயிர்ச் சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன.

குழந்தைகள் கணைத் தைலம்

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுகின்ற கணை ஒரு கடுமையான பிணி. சில சமயம் வலிப்பு, இழுப்பு என்ற அளவுக்கு முற்றிப் பெருந்தொல்லை கொடுத்துவிடும்.

கீழ்க்காணுமாறு தைலம் தயார் செய்து பயன்படுத்திக் குணம் காணலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :

விளக்கெண்ணெய்	-	அரை லிட்டர்
தோலுரித்த முழு வெங்காயம்	-	100 கிராம்
வெந்தயம் (முழுதாக)	-	100 கிராம்
கறிவேப்பிலை	-	20 கிராம்

செய்முறை :

சரக்குகளை எண்ணெயிலிட்டு காய்ச்ச வேண்டும், எண்ணெயைக் கலக்கிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். வெங்காயம் மிதக்கும்போது கறிவேப்பிலைப் போட்டு சடசடப்பு அடங்கியதும் இறக்கி வடித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பசும்பாலில் ஒரு தேக்கரண்டி எண்ணெய் கலந்து 20 நாட்கள் காலை, மாலை கொடுக்கவும்.

.....