

ஏலம், பட்டை, கிராம்பு

டாக்டர் அருண்சின்னையா

ஆதவன் சித்தா டயட் கிளினிக்

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

போன்: 23728599, செல்: 98840 76667

ஏலக்காய்

தென்னிந்தியாவின் பூர்விக விளைபொருள்களில் ஏலமும் ஒன்று. பூர்வீலங்கா, ஜாவா முதலிய கிழக்குப்பகுதிகளில் ஏலக்காயும் சிறிது பயிராவதாகத் தெரிகிறது. ஆயினும் தென்னிந்தியாவே இதன் முக்கியமான விளைவிடம். காவிரி, பெண்ணை முதலிய ஆறுகள் மலையினின்றும் ஏலத்தை வாரிக்கொண்டு வருவதாகத் தமிழ் பாக்களில் வருணனைக் காணலாம். வடக்கே குடகு மலையிலிருந்து தெற்கே பொதிகை வரையிலும் ஏலம் இயற்கையாகவும் விளைகிறது. பயிர் செய்யப்பட்டும் வருகிறது. ஏனைய மலைப் பிரதேசங்களில் இவ்வேளாண்மை இல்லை. ஏனெனில் ஏலப்பயிர் விளைய வேண்டுமானால் இயற்கை வளங்கள் பல ஒருங்கே சேர்ந்து சாதகமாயிருத்தல் வேண்டும். அவ்வாறு சாதகமான இயற்கை வளங்கள்...

1. கடல் மட்டத்திற்கு மேல் 2500 முதல் 5000 அடி உயரம்.
2. ஆண்டிற்கு சுமார் 100-அங்குல மழை.
3. பன்னிரண்டு மாதங்களிலும் நிழல் தரும் சோலை மர நிழலில்தான் ஏலம் விளையும்.
4. காற்று அதிகம் இல்லாத அடக்கமான மலைச்சாரல்.
5. உதிர்சருகுகள் நிலத்தில் கனமாகயிருத்தல் என்பனவாம். இவ்வுதிர் சருகுகள் முதலில் ஈரத்தை காத்துப் பின்பு அழுகி உரமாகும். மேற்கண்ட வளங்களில் ஏதேனும் ஒன்று குறையினும் ஏலம் நன்றாக உண்டாகாது. முற்காலத்தில் மலைகளில் வாழ்ந்த மக்கள் அங்குள்ள சோலைகளில் இயற்கையாக வளர்ந்த ஏலச் செடிகளிலிருந்து காய்களை பறித்து வந்து சமவெளி மக்களிடம் பண்டமாற்றுச் செய்வது மரபு. பயிர் செய்து பலனடையும் வழக்கம் பிற்காலத்தில் வந்தது.

போலிகள் ஜாக்கிரதை

அசல் ஏலத்தை தவிர சில போலி ஏலங்களும் வழங்கி வருகின்றன. ஜாவாவிலிருந்து வரும் உருண்டையான போலி ஏலம் அமோமம் காபேலேஜ் (Amomam Kapalage) காய் பெரியதாகவும், நிறம் சிவப்பாகவும், விதை ஏல வாசனையுடையதாகவும்

உள்ள கோரரிமா (Korarima) ஏலம், கற்பூர மணமுள்ள வங்காள ஏலம், காய்முள் உள்ளதாயும், விதை வேறு மணமுள்ளதாயும் இருக்கும். சீயம் (தாய்லாந்து) ஏலம் ஆகிய இந்நான்கும் போலி ஏலங்களில் முக்கியமானவை.

மொத்த விளைச்சலில் சுமார் 10 சதவீத ஏலம்தான் இந்தியாவில் பயன்படுகிறது. மீதி நார்வே, ஜெர்மனி பிரான்ஸ், அமெரிக்கா முதலிய அயல்நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி ஆகின்றது. இந்தியாவில் உணவிலும் நாட்டு வைத்திய மருந்துகளிலும் ஏலம் பயன்படுகின்றது. அன்னிய நாடுகளில் பலகாரங்களில் சுவைக்காக சேர்க்கப்படுகிறது. மேனாட்டு மருத்துவர்கள் ஏல விதையிலிருந்து தைலம், டிங்சர் இளக்கி, அதைப் பல மருந்துகளிலும் கலந்துகொள்கின்றனர். உடல் வளத்தையும் தாது விருத்தியையும் உண்டாக்கும் குணம் ஏலத்திற்கு உண்டு. ஏல எண்ணெய் மிகச் சிறந்த குணங்களையுடையது.

நிறம் இலேசான மஞ்சள். வாசனை அருமையானது. சுவையும் மிக மேலானது. இந்த எண்ணெய் காற்றில் ஆவியாக மாறக்கூடியது.

ஏலத்தின் தனிக்குணம்

வாழை, மஞ்சள், இஞ்சி, அரத்தை ஏலம் முதலியன ஒரு குடும்பத்தை சார்ந்தவை. ஏலக் கிழங்கிலிருந்து தட்டைகள் வெடித்து மேலே வளரும். இத்தட்டைகள் அடியில் கொஞ்சம் பருத்திருக்கும். இப்பருத்த அடிப்பாகத்தினின்றும் கலப்புப் பூக்கொத்து உண்டாகும். செடியின் அடிப்பாகத்தில் மலர்வது ஏலத்தின் தனிக்குணம். பூங்கொத்து ஒன்றில் பல சிறு பூங்கொத்துகள் உண்டு. ஒவ்வொரு சிறு கொத்திலும் 10 முதல் 20 பூக்கள் உண்டு. காய் உருண்டையாகவோ நீளமாகவோ இருக்கும். தட்டை எனப்படும் கிளை இரண்டு மூன்று ஆண்டுகள் ஆனதும் பட்டுப் போகும். அதன் முன்பே அதன் டியிலிருந்து புதிய தட்டைகள் தோன்றி வாழை யடி வாழையாகப் பல ஆண்டுகள் ஏலப்பயிர் நீடித்து இருக்கும்.

ஏலத்தில் பல வகைகள் உண்டு. அவைகளில் நான்கு பிரதானமானவை.

1. மலையாள ஏலம்

இதன்செடி நடுத்தரமான பரிணாமம் உள்ளது. பூக்கொத்துக்கள் தரையில் படர்ந்து செல்லும். காய் உருண்டை அல்லது கொஞ்சம் நீண்டு இருக்கும். இலையின் அடிப்பக்கத்தில் நுண்ணிய உரோமங்கள் உண்டு.

2. மைசூர் ஏலம்

இது சற்றுப் பெரிய செடி. பூங்கொத்து நேரே மேல் நோக்கி வளரும் காய் நீண்ட உருண்டை, இலை இருபுறமும் வழுவழுப்பாக இருக்கும்.

3. இலங்கை ஏலம்

இது பெரிய செடியாகவும் மேலோங்கியும் வளரும். பூக்கொத்துள்ளதாகவும் இருக்கும். பூக்கொத்திலுள்ள காய்கள் ஏனைய வகைகளில் உள்ளதைப் போல் நெருங்கியில்லாமல் விலகி யிருக்கும். இலை இருபுறமும் வழுவழுப்பாயிருக்கும். காய் நீளமானது.

4. மஞ்சராபாத் ஏலம்

இதன் செடி குட்டையாக இருக்கும். பூங்கொத்து தரையில் படர்ந்து செல்லும். காய்கள் நெருங்கி உருண்டையாக இருக்கும். இலைகள் மலையாள ஏலத்தைப் போல் கீழ்ப்புறம் நுண்ணிய உரோமம் உள்ளவையாக இருக்கும்.

5. ஏலச்சாகுபடி

ஏலப்பயிர் செய்வதில் இரண்டு முறைகள் கையாளப்பட்டு வருகின்றன. நாற்றுவிட்டு நடுவது ஒருமுறை. பழைய ஏலச் செடிகளை பெயர்த்தெடுத்து அவற்றின் கிழங்குகளைத் துண்டித்து நடுவது ஒரு முறை. விதையிலிருந்து ஏலம் பயிர் செய்ய வேண்டுமானால் முதலில் நாற்றங்காலில் நாற்றுகள் ஒரு வருடம் வளர வேண்டும். ஓராண்டில் நாற்றுகள் சுமார் 8 முதல் 10 அங்குல உயரம்தான் வளரும். பின்பு அவற்றை பெயர்த்தெடுத்து இரண்டாவது நாற்றங்காலில் பரவலாக நடவேண்டும். அங்கே அவை மற்றுமோர் ஆண்டு வளர வேண்டும். சுமார் 1 1/2 அடி வளர்ந்தவுடன் காட்டில் முடிவாக நடலாம். கிழங்கிலிருந்து ஏலம் பயிர் செய்யும் முறை கொஞ்சம் எளிது. கிழங்கு கிடைத்தால் அதையே முக்கியமாக கையாள்வது வழக்கம். கிழங்கு துண்டு ஒவ்வொன்றிலும் ஒன்று அல்லது இரண்டு தட்டைகள் சேர்ந்திருப்பனவாகப் பிரித்து நேராகக் காட்டில் நிலையாக நட்டுவிடலாம். இவ்விரண்டு முறைகளிலும் சில குணங்களும் சில குறைகளும் உண்டு.

காட்டில் ஏலம் நடவேண்டுமானால் முதலாவதாகச் சோலையில் உள்ள செடி கொடிகளை அழித்து சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். மரங்களை அதிகமாக வெட்டிவிடக் கூடாது. ஏலத்திற்கு நிழல் அவசியம். ஆனால் மரங்கள் மிக அடர்த்தியாகவுள்ள இடங்களில் கொஞ்சம் கலைத்து விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு நிழலைச் சரிப்படுத்த அனுபவம் அதிகம் தேவை. பின்பு வெட்டிய சில மரங்களையும், செடி, கொடி முதலியவைகளையும் காட்டிலே போட்டு மழையில் மண்ணை கரைத்துக் கொண்டு போகாமல் தடுக்க பயன்படுத்திகொள்ள வேண்டும். அதன் பின் நடுவதற்குக் குழிகள் தோண்ட வேண்டும். ஒவ்வொரு குழியும் 2 அடி நீளம், 2 அடி அகலம், 1 அடி ஆழம் இருத்தல் நலம். இப்படிக் குழிகள் இரண்டு வசத்திலும் 6 முதல் 10 அடிக்கு ஒன்று தயார் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு தயார் செய்த குழிகளை ஒருமாதமேனும் ஆறப்போட வேண்டும். பின்பு தோண்டிய மண்ணில் மேல் மண்ணையும் குழியையும் சுற்றியுள்ள மேல் மண்ணையும் குழிக்குள் தள்ளி, குழியை சிறிது ஆழத்திற்கு மூடிவிட வேண்டும். நாற்று நடுவதாயிருந்தால் மூன்று அங்குல ஆழம் நட்டு மண்ணையிட்டுக் குழியை மூடிவிட வேண்டும். கிழங்கை நடுவதாயிருந்தால் மேலாக கிழங்கை குழியின் நடுவில் வைத்துத் தட்டையை மேடுள்ள பக்கமாகச் சார்த்தி மண்ணை கொஞ்சமாகப் போட்டு கிழங்கை மூட வேண்டும். கிழங்கை ஆழமாக புதைத்துவிடக்கூடாது. குழியை மூடிய பின்பக்கங்களிலுள்ள உதிர் சருகுகளைப் போட்டுக் குழியின் மேல் நன்றாக பரப்ப வேண்டும். இந்த சருகுகள் ஈரம் காப்பதற்கு உதவும். மட்கி உரமாகவும் மாறும். நாற்று நட்லாலும் சரி, கிழங்கு நட்லாலும் சரி காட்டில் நட்ல மூன்றாவது ஆண்டில் பலனுக்கு வரும். முதல் காய்ப்பு கன்னி காய்ப்பு எனப்படும் மகசூல் சுருக்கமாகத்தான் இருக்கும். இரண்டாவது ஆண்டில் மகசூல் பூர்த்தியாகும். அதாவது நட்ல ஐந்தாவது ஆண்டில்தான் முழுப்பலன் கிடைக்கும். ஏலம் நட்லபின் 40-50 ஆண்டுகள் வரையிலுங் கூட வாழையடி வாழையாக வளர்ந்து பலன் தரும். ஆனால் இருபது ஆண்டுகளுக்குப் பின் பலன் குன்ற ஆரம்பிக்கும். ஆகவே பொதுவாக ஏலத்தை 20 ஆண்டுக்கு ஒருமுறை நடுதல் நலம்.

பச்சை ஏலத்தை உலர்த்தும் முறை

ஏலக்காயை ஆவணி மாதம் முதல் பங்குனி மாதம் வரை மாதம் ஒரு முறை பறித்து கொண்டிருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு முறையும் பழுத்த பழங்களைக் கவனித்துப் பறிக்க வேண்டும். ஆண்டுக்கு 7- 8 தடவை அறுவடை நடக்கும்.

பச்சை ஏலக்காய்களை உலர்த்துவது மலைகளில் மிகவும் கடினம். அறுவடைக்காலம் மழைக்காலமானதால் வெயில் நன்றாக உறைக்காது. ஆதலால் ஏலக்காய்களை உலர்த்து வதற்குக் கட்டிடங்கள் கட்டி அவற்றுள் அடுக்குத் தட்டுகள் வைத்திருப்பார்கள். இந்த தட்டுக்களில் காய்களை இலேசாக பரப்பி வைப்பார்கள். கட்டிடத்தின் இரு பக்கங்களும்

பெரிய அடுப்புக்கள் வைத்துத் தீயிட்டு அதனால் உண்டான வெண்மையான காற்றைக் குழாய் களின் மூலம் கட்டிடத்திற்குள் செலுத்தி சூடு உண்டாக்கி, ஏலக்காய்களை 2 - 3 நாட்களில் செவ்வையாக உலர்த்தி விடுவார்கள்.

வசதியில்லாத சிறிய விவசாயிகள் காய்களை அடிவாரத்திற்குக் கொண்டு வந்து வெயிலில் உலர்த்தி கொள்வார்கள்.

ஒரு தடவை நட்டு வேர்பிடித்துக் கொண்டால் ஏலத்துக்கு செய்ய வேண்டிய பக்குவங்கள் அதிகமில்லை. முதல் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு, ஆண்டிற்கு 2 - 3 தடவை களை எடுக்க வேண்டும். பிறகு ஆண்டுக்கு ஒரு முறை களை எடுத்தால் போதும். எடுத்த களையை சுற்றிப் போட்டு உரமாகச் செய்ய வேண்டும். மண் அடித்துக் கொண்டு போவதால் கிழங்குகள் வெளியே தெரிவதாயிருந்தால் அப்படி உண்டான செடிகளுக்குச் சுற்றியுள்ள இடத்திலிருந்து மண்ணெடுத்து கிழங்கை நன்றாக மூடிச் சருகுகளை அதன் மேல் பரப்பி வைக்க வேண்டும். ஒரு தட்டை இரண்டு ஆண்டுகள் இருக்கும். பின்பு காய்ந்துவிடும். அப்படி காய்ந்த தட்டைகளை பிடுங்கி எடுத்து விட வேண்டும். அப்படி செய்தால்தான் புது தட்டைகள் கிழங்கிலிருந்து உற்பத்தியாகும்.

ஏலத்திற்கு அஞ்சி, கோரங்கம், துடி என்னும் பெயர்களும் உண்டு. ஏலம் கார்ப்பு சுவையுடையது.

வெப்பம் உண்டாக்கும் செயலைச் செய்வதால் இது உஷ்ணகாரி (Stimulant) என்றும், அகட்டுவாய்வகற்றி என்பதால் உதரவாதஹரகரி (Carminatine) என்றும், பசித்தூண்டி என்பதால் ஜடராக்னிவர்த்தகரி (Stomachic) என்றும் வழங்கப்படுகின்றது. சுரக்கினம், பித்தமுகபாகம், தாளுபாகம், பித்தசிக்வாகண்டகம், சருமகீலகம், பேதி, அரையாப்புக்கட்டி, கிரிச்சாரம், வாயில் உழலை, சர்த்தி, சிலந்தி விஷம், ரூட்சை, உஷ்ண பேதி, விதாகம் இருமல், சோமரோகம், சுக்கில நாசம், வயிற்றில் கப நிறைவு, நெஞ்சிற் கோழை, உத்த பித்தம், ஆகியவைகளை நீக்கும் குணம் ஏலத்திற்கு உண்டு.

சிற்றேலம் :

ஏலத்தில் சிற்றேலம் என்று ஒரு வகை உண்டு. இதுவும் கார்ப்புச் சுவையுடையது.

வெப்பம் உண்டாக்குதல் (Stimulant and also aromatic) அகட்டுவாய்வகற்றுதல் (Carminatine) ஆகிய செயல்களைச் செய்யும் சிற்றேலம் சிறுநீர் பெருக்கி என்பதால் மூத்ரவர்த்தகரி (Diuretic) எனப்படுகிறது.

மலாவர்த்தவாதம், வயிற்றுக்கொதிப்பு (அக்னிமந்தம், பொருமல், வலி) வாயில் நீர் ஊறுதல், வாயினிப்பு, தாகம் சீலபேதி வேர்வை யுடன் கூடிய தலைவலி, மிகுந்த வறட்சி, கபம் ஆகியவற்றை போக்கும் குணம் சிற்றேலத்திற்கு உண்டு.

காட்டு ஏலம் :

மண்படுத்தப்படாத நிலங்களில் காட்டு ஏலம் சுயேட்சையாக வளரும். இது கார்ப்பு, துவர்ப்பு சுவையுடையது.

இது துவர்ப்பி என்பதால் ஸங்கோசனகாரி (Astringent) என்றும் பசித்தீ தூண்டி என்பதால் ஜடராக்னிவர்த்தநி (Stomachic) என்றும், காமம் பெருக்கி, என்பதால் காமவர்த்தநி (Aphrodisiac) என்றும் வழங்கப்படுகிறது. நீங்காச்சர்த்தீ , கபம், பேதி, அரோசகம், பைத்தியம், ஆகியவை காட்டு ஏலத்தினால் நீங்கும்.

மழை ஏலம் :

மலை ஏலம் காடுகளிலும் மலைகளிலும் வளரும். இது கார்ப்பு சுவையுடையது. நாவறட்சி, வறட்சரம், பித்தச்சொரி, நீர்ச்சுருக்கு, திரிதோட வறட்சியால் பிறந்த அருசி ஆகியவற்றை மலை ஏலம் போக்கிடும்.

பனை நுங்கு பாயசம்

தேவையான பொருட்கள் :

தோல் நீக்கிய நுங்கு	-	1/4 கிலோ
வறுத்த சேமியா	-	50 கிராம்
முந்திரிப்பருப்பு	-	50 கிராம்
திராட்சை	-	50 கிராம்
ஏலக்காய்	-	10 கிராம்
சர்க்கரை	-	100 கிராம்

செய்முறை :

முதலில் முந்திரி, திராட்சை, ஏலக்காய் போன்றவற்றை நெய்யில் வறுத்துச் சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க விடவும். சிறிதளவு சுடவைத்து ஆற வைத்த பாலையும் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். பின்னர் சேமியா சிறு துண்டு களாக்கப்பட்ட, பனை நுங்கு போன்ற வற்றைச் சேர்த்து சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கிளறி பாயசம் போல் செய்யவும் தேவைக்கு நீர் அல்லது பால் சேர்த்து கொள்ளவும்.

இந்த பாயசத்தை தினசரி சாப்பிட்டு பாருங்கள், தைராய்டு நோய் கட்டுப்படும். இரத்த சோகை தீரும். உடல் வலிவு பெறும். ஆண்மை பொங்கி பெருகும்.

தேத்தான் கொட்டை காபி

தேவையான பொருள்கள் :

தேத்தான் கொட்டை	- 100 கிராம்
தான்றிக்காய்	- 100 கிராம்
ஏலக்காய்	- 10 கிராம்

செய்முறை :

மூன்று சரக்குகளையும் தனித்தனியே தூள் செய்து ஒன்றாக கலந்து கொள்ளவும். 1 ஸ்பூன் பொடியை 2 டம்ளர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி பால் சேர்த்து சுவையாக சாப்பிடவும். தேத்தான் கொட்டைக் காப்பியினால் உடல் தேறும். ரத்தம் பெருகும். மூலம் குணமாகும். வலிவான -வளமான உடல் பெற தேத்தான் காபி சாப்பிடுங்கள்.

அன்னாசிப்பூ ரசம்

தேவையான பொருள்கள் :

அன்னாசிப்பூ	- 50 கிராம்
பூண்டு	- 10 கிராம்
இஞ்சி	- 10 கிராம்
மல்லி இலை	- 1 கைப்பிடி.
மிளகு	- 10 கிராம்
சீரகம்	- 10 கிராம்
பெருங்காயம்	- 1 துண்டு (2 கிராம்)
மஞ்சள் உப்பு,	- தேவையான அளவு
எண்ணெய்	
தக்காளி	- 7

செய்முறை :

முதலில் தக்காளியைச் சின்னதாக அரிந்து சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி நன்கு பிசைந்து கரைசலாக்கி வைக்கவும். பின்னர் அன்னாசிப்பூ, பூண்டு, இஞ்சி, மல்லி, சீரகம்,

பெருங்காயம் ஆகியவற்றை நல்லெண்ணெய் விட்டு நன்கு வதக்கி விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இனி தக்காளிக் கரைசலை அடுப்பிலேற்றி, மஞ்சள், உப்பு தேவையான அளவில் சேர்த்து, அரைத்து வைத்துள்ள விழுதினையும் சேர்க்கவும். நன்கு சூடானதும், கொதிப்பதற்கு முன்பாகவே இறக்கி விடவும்.

இந்த ரசத்தினால் நன்கு செரிமானம் உண்டாகும். உடம்பில் உள்ள அதிகப்படியான கொழுப்புக் கரையும் நுரையீரல் சார்ந்த நோய்கள் குணமாகும்.

கிராம்பு

கிராம்பு நல்ல மணம், காரம், விறுவிறுப்புள்ளதாயும் கிள்ளினால் தைலப் பசையுள்ள தாயும் இருக்கும். இதன் சுவை காரம். விறுவிறுப்பு, இது இசிவகற்றும் எனவே அங்காகர்ஷண நாசநி (Antispasmodic) எனப்படும் அகட்டுவாய் அகற்றி என்பதால் உதரவாதஹர காரி (Carminative) என்றும் பசியைத் தூண்டு வதால் ஜடராக்கினிவர்த்தநி (Stomachic) என்றும் வழங்கப்படுகிறது. கிராம்பு கறி மசாலாவில் சேரும்.

பித்த மயக்கம், பேதி, வாந்தி, இரத்த கடுப்பு கிராணி, ஆசனப்பிடுங்கல், சுக்கில நடடம், செவிநோய், சிவந்த மச்சம், கறுத்த மச்சம், விவாதம் சம்விவுர்தம் என்கிற வாதங்கள், கண்ணில் பூ, படை ஆகியவைகளை இது நீக்கும். ஆனால் மலத்தைக் கட்டும்.

கிராம்பை நீர்விட்டு மைபோலரைத்து, நெற்றியிலும் மூக்கின் மீதும் பற்று இட்டால் தலைபாரம் நீரேற்றம் குணமாகும். கிராம்பை அனலில் வதக்கி வாயிலிட்டுச் சுவைத்தால் தொண்டைப் புண் ஆறும். பற்களின் ஈறு கெட்டிப்படும்.

இலவங்கப் பட்டை

ஒரு வகை இலவங்கப் பட்டைச் செடியின் இலைக்கு இலவங்கப் பத்திரி என்றுப் பெயர். இது இந்தியாவில் இமயமலைப் பகுதியிலும், பர்மாவில் பயிராகின்றது. கருவாப்பட்டையின் குணமும் வாசனையும் இதற்கு உண்டு. இதன் பட்டை விலையுயர்ந்த பூநீலங்கா கருவாப் பட்டைக்குப் பதில் உபயோகப்படுகிறது.

இலவங்கப் பத்திரி வெப்பம் உண்டாக்கும். ஆகவே இது உஷ்ணகாரி (Stimulant)

இது அகட்டு வாய்வகற்றுவதால் உதரவாதஹரகாரி (Carminatine) என்றும், பசியைத் தூண்டுவதால் ஐடராக்கனி வர்த்தநி (Stomachic) என்றும் வியர்வையைப் பெருக்குவதால் ஸ்வேதகாரி (Diaphonetic) என்றும் கூறப்படுகிறது.

மேகசுரம், சீதசுரம், வெட்டை, சுவாசம், காசம், தாகம், பித்தம், வாந்தி, வாய்ப்புண், மேகக்கட்டி, தாது நட்டம், கைப்பு, அருசி இவைகளைப் போக்கும் ஆற்றல் இலவங்கப் பத்திரிக்கு உண்டு.

இலவங்கப் பட்டை

இலவங்கப்பட்டை காரமும் இனிப்பும் உடையது. இது வெப்பம் உண்டாக்கும். ஆகவே உஷ்ணகாரி (Stimulant) என்பர். அகட்டுவாய்வகற்றி என்பதால் உதரவாதஹரகாரி (Carminatine) என்றும் காமம் பெருக்குவதால் காமவர்த்தநி (Aphrodisiac) என்றும் கூறப்படுகிறது.

தாது நட்டம், ஆசிய நோய், சர்ப்ப விஷம், பேதி, பூத கிரகம், இரைப்பு, சகல விஷம், சிலந்தி விஷம், இருமல், இரத்த கடுப்பு, வயிற்றுக் கடுப்பு, உள்மூலம் ஆகியவற்றைப் போக்கி உடலுக்கு குளிர்ச்சியுண்டு பண்ணும் ஆற்றல் இலவங்கப் பட்டைக்கு உண்டு.

ஓமம் (Trachyapermumammi)

ஓமம், கடுக்காய் சமஅளவு எடுத்தரைத்து, ஒரு கிராம் வீதம் தொடர்ந்து சாப்பிட உடல் பருமன் தீரும்.

சுக்கு	- 50 கிராம்
திப்பிலி	- 50 கிராம்
ஓமம்	- 50 கிராம்
கறிவேப்பிலை	- 50 கிராம்
பெருங்காயம்	- 10 கிராம்
இலவங்கப்பத்திரி	- 50 கிராம்
ஏலக்காய்	- 50 கிராம்

இவற்றை ஒன்று கலந்து, தூளாக்கிக் கொள்ளவும். இதில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு காலை, மதியம், இரவு உணவுக்குப் பின் தொடர்ந்து சாப்பிட உடல் பருமன் தீரும்.

ஓமம்	- 50 கிராம்
சீரகம்	- 50 கிராம்
சோம்பு	- 50 கிராம்
எலுமிச்சைச்சாறு	- 150 மி.லி.

எலுமிச்சைச்சாற்றில் மூன்றையும் ஊற வைத்து, காய்ந்தபின் தூளாக்கி காலை, மாலை உணவுக்குப்பின் ஒரு தேக்கரண்டி, அளவு தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர உடல் பருமன் தீரும்.

இனப்பெருக்க மண்டலத்தை பலப்படுத்தும் ஏலம், பட்டை, கிராம்பு

ஏலம், பட்டை, கிராம்பு போன்ற உணவுப்பொருட்களை நாம் தொடர்ந்து உட்கொண்டு வந்தால், ஆண்மைக்குறைவு, நரம்புத்தளர்ச்சி போன்ற குறைபாடுகள் தீரும். குழந்தையின்மை, மலட்டுத்தன்மை போன்றவற்றை நீக்கி, நமது இனப்பெருக்க மண்டலத்தை முறையாகத் தூண்டுகிறது. அத்தகைய இனப்பெருக்க மண்டல அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடுகளை சற்று அறிவோம்.

இனப் பெருக்க மண்டலம்

(REPRODUCTIVE SYSTEM)

எல்லா உயர்நிலை விலங்குகளைப் போலவே மனிதரிலும் புதிய ஒருவர் பால் உறவு முறையில் தோற்றுவிக்கப்படுகிறார். இதன் பொருள் புதிதாய் பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் ஆண், பெண் என்ற இரண்டு பெற்றோர்கள் உண்டு என்பதாகும். பெண் முட்டை எனப்படும் முட்டை செல்களையும் ஆண் விந்தணு எனப்படுவதையும் உற்பத்தி செய்கின்றனர். இந்த ஆணின் செல்லும், பெண்ணின் செல்லும் புதிய ஓர் உயிர் தோன்ற வேண்டுமானால் ஒன்றுபட வேண்டும்.

இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் வளர்ச்சி

பிறப்பின்போது இனப்பெருக்க உறுப்புகள் முழுமையாக வளர்ச்சியடைந்து இருக்காது. ஆணுக்கு 14 வயதிலும், பெண்ணுக்கு 12 வயதிலும் நாளமில்லா சுரப்பிகள் சிறப்பான ஹார்மோன்களைச் சுரக்க தொடங்குகின்றன. இந்த ஹார்மோன்கள் இனப் பெருக்க உறுப்புகளைச் செயல்படுமாறு தூண்டுகின்றன.

ஆணின் இனப்பெருக்க உறுப்புகள்

விதைகள், குழாய்கள், விந்துப் பைகள், புராஸ்டேட் சுரப்பி, ஆண்குறி.

விதைகள்

விதைகள் என்பவை நீள் வட்ட வடிவச் சுரப்பிகள் விதைப்பை என்ற தளர்ச்சியான படையில் அடங்கியவையாம். தொடைகளுக்கு நடுவில் இருக்கும் ஒவ்வொரு விதையும் ஒவ்வொரு சுரப்பியாகும். ஒவ்வொன்றிலும் லட்சக்கணக்கான விந்தணுக்கள் எனப்படும் ஆண் விந்துக்கள் உற்பத்தியாகின்றன.

குழாய்கள்

பக்கத்துக்கு ஒன்றாக உள்ள 45 செ.மீ நீளமுள்ளது. விதைகளிலிருந்து புறப்பட்டு இடுப்புப் பகுதி வழியாக சென்று இடுப்புக் கூட்டை அடைகிறது. வா செக்டமி அறுவையின்போது இந்தக் குழாயைத்தான் வெட்டிவிடுகிறார்கள்.

விந்துப்பைகள்

சிறுநீரை வெளியேற்றும் குழாயின் பக்கத்துக்கு ஒன்றாக உள்ள இவை, சிறுநீர் படையின் அடி பாகத்துக்கு அருகில் உள்ளன. விந்து குழாய்கள் கொண்டு வரும் விந்தணுவை வாங்கி சேமித்து வைத்துக்கொள்ளுகின்றன. திரவம் ஒன்றை இவை விந்துடன் கலக்கின்றன. இதன் நாளங்கள் புரோஸ்டேட் சுரப்பிகளின் வழியாக சிறுநீர் வெளியேற்றும் குழாய்க்குள் வருகின்றன.

புரோஸ்டேட் சுரப்பி

இது சிறிய எலுமிச்சை அளவுள்ளதும் சிறுநீர்ப் படையின் கீழ்ப்புறம், சிறுநீர் வெளியேற்றும் குழாயின் முதல் பகுதியை சூழ்ந்துள்ளது. புரோஸ்டேட் வேறொரு திரவத்தை விந்துடன் சேர்க்கிறது. இது விந்தணுக்கள் சுறுசுறுப்பாக நீந்திச் சென்று

முட்டையை அடைய உதவுகிறது. நடுவயதிலும் முதிர் வயதிலும், புரோஸ்டேட் பெரியதாகி அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் கோளாறு உண்டாகிவிடும்.

ஆண்குறி

சிறுநீர் கழிக்கவும் இனப் பெருக்கத்துக்கு உதவவும் ஆணுக்கு உள்ள வெளிப்புற உறுப்பு இது. பொதுவாக இது தளர்ச்சியான இரட்டை மடிப்பு தோலினால் (முன் தோல்) ஆனது. முன் தோல் வட்டமாக அறுத்து நீக்கி விடலாம்.

பெண்ணின் இனப் பெருக்க உறுப்புகள்

இவை வெளிப்புற உறுப்புகள், உட்புற உறுப்புகள் எனப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

குறிமேடு

இது எலும்பின் மேல் அமைந்துள்ளது. பெண் பருவமடையும்போது இதில் முடியின் வளர்ச்சி ஏற்படும்.

வெளி உதடுகள்

இவை இரு பங்கங்களிலும் அமைந்துள்ளவை. இவையும் வெளிப்புறத்தில் முடியால் மூடப்பட்டிருக்கும்.

சிறு உதடுகள்

இவை வெளி உதடுகளின் உள்ளே இருப்பவை. இசை சுரப்பிகளின் சுரப்பு நீரால் ஈரமாக வைக்கப்பட்டிருக்கும்.

கிளிடோரிஸ் (Clitoris)

இது சிறு உதடுகள் சந்திக்கும் இடத்தின் முன்புறம் உள்ளது.

வெஸ்டிப்யூல் (Vestibule)

இது சிறு உதடுகளுக்கு இடையே உள்ள முக்கோண வடிவம் கொண்டது. சிறுநீர் தாரையின் துவாரம் இதில்தான் உள்ளது.

சிசுத்தாரைத் துவாரம் (Vagina)

இது பால் உறவு கொள்ளவும், பிரசவத்தின் போது குழந்தை வெளியே வரவும் பயன்படுகிறது.

பெரினியம் (Perinium)

இது குறிமேடு முதல் பின்னோக்கி இருக்கும் ஆசனம் வரையிருக்கும் தோலால் ஆன பகுதி. இடுப்புக் கூட்டில் அமைந்துள்ள உட்புற உறுப்புகள்

முட்டைப் பைகள்

இவை பெண்ணின் பால் சுரப்பிகள் நீள் வட்ட வடிவில் உள்ள அந்த இரண்டு சுரப்பிகளும் இடுப்புக் கூட்டுக் குழியில் கருப்பையின்

பக்கத்துக்கு ஒன்றாக அமைந்துள்ளன. பிறப்பின் போதிலிருந்தே இந்தச் சுரப்பிகளில் கரு முட்டை எனப்படும் பெண் முட்டை விதைகள் ஆயிரக்கணக்காக உள்ளன. முட்டைகள் பெண் பருவமடையும் போது தான் செயல்படத் தொடங்குகின்றன. ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு முட்டை விதை முதிர்ச்சி அடைகிறது. பிறகு அது கருப்பையிலிருந்து வெளியே அனுப்பப்படுகிறது. இதற்கு முட்டை வெளியேறுதல் என்று பெயர்.

பெலோப்பியன் குழாய்கள்

கருப்பையின் பக்கவாட்டில் இணைக்கப்பட்டுள்ள இரு மெல்லிய குழாய்கள் இவை. ஒவ்வொரு குழாயும் 10 செ.மீ. வெளிப்புற நுனி அகலமாக இருக்கும். திறந்த துவாரம் இருக்கும். இந்த திறந்த துவாரம் விரல்களைப் போன்ற பிம்மிரை எனப்படும் முனைகளைக் கொண்டுள்ளது. இதில் ஒன்று முட்டையைடன் இணைந்திருக்கும். இந்தக் குழாய்களின் வேலை, முட்டையிலிருந்து வெளியாகும் முட்டைகளைச் சேகரித்துக் குழாய் வழியாக கருப்பைக்கு அனுப்புவதாகும்.

கருப்பை

கருப்பை என்பது இடுப்பெலும்புக் குழியின் மத்தியில் உள்ளது. இதற்கு முன்புறம் சிறுநீர்ப்பையும் பின்புறம் மலக்குடலும் உள்ளன. இது சுமார் 60 கிராம் எடையுள்ளது. கர்ப்பத்தின் போது கருப்பை கரு வளர, வளர அளவிலும், எடையிலும் பெரியதாகிறது.

கருப்பையின் பணிகள்

1. மாதவிலக்கு உண்டாக உதவி செய்கிறது.
2. கர்ப்பமடையும் போது வளரும் கருவுக்கு ஊட்டச்சத்து தந்து வளர்க்கிறது.
3. பிரசவம்- கருப்பையின் தசைச் சுவர்கள் சுருங்கி, வளர்ந்த கருவாகிய குழந்தையையும் நச்சுக் கொடியையும் வெளியேற்றுகிறது.

4. சுருக்கம்

பிரசவத்தை தொடர்ந்து படிப்படியாக தன் சாதாரண அளவை அடைதல்.

இனப்பெருக்க மண்டலத்தில் உண்டாகும்

குறைகளைக் கண்டறிய பரிசோதனைகள் :

1. எக்ஸ்ரே பரிசோதனை
2. அல்ட்ரா சவுண்ட்
3. Pelvic Examination இடுப்புக்குழி ஆய்வு
4. ஈலிபலி ஸ்கேன்
5. ரத்தப் பரிசோதனை
6. சிறுநீர் பரிசோதனை
7. விந்துப் பரிசோதனை
8. விரைப் பரிசோதனை

புணர்ச்சி நெறி முறைகள்:

நீண்ட ஆயுளை விரும்புகிறவன் 16 வயதுக்கு முன்பும் 70 வயதுக்குப் பின்பும் பெண்களைப் புணரக் கூடாது. இளம் வயதில் வளமையில்லாத விந்தினை இறைப்பதில் கேட்டுண்டு. அதே போல் முதுமையில் வறண்டுபோன விந்தினை இறைப்பதில் மிக்க கேட்டுண்டு.

மனித தேகத்தில் சுக்கிலம் எனப்படும் விந்து மிகவும் அருமையானது. ஒருவனின் முகப்பொலிவு, தேஜஸ் போன்றவற்றை நிர்ணயிப்பதும் இந்த சுக்கிலம்தான். தினசரி விந்து விட்டவனின் முகம் களையிழந்து காணப்படுவதை நாம் கண்கூடாய் காணலாம்.

இப்பாடலைக் கவனியுங்கள்...

“காணடாதாது கெட்டால் மனுசனல்ல
காரிகையர் தங்களுக்குப் புருஷனல்ல
வீணடாதாது கெட்டால் தேகம் போச்சு
வெறுவாயை மெல்லாதே மின்னாராசை
பூண்டாவென்றாலும் பூணப்போமோ
புத்தியினால் தாதுவகை பறிந்துநீயும்
தாண்டா தாமுகி உண்டாகத்தான்
தன்மையுடன் அவ்வகையைத் தயவாய்ப்பாரே!

விந்து கெட்டால் தேகம் போச்சு என்பதை வலியுறுத்தும் பாடல் இது. தேகத்தை நிலைநிறுத்தும் தாதுவை சேமித்து, நம்பிவரும் மனைவிக்குப் புருஷனாய், மனுஷனாய் இருக்கும்படி இப்பாடல் வலியுறுத்துகிறது.

வளமையான விந்துவினால்தான் ஒரு நல்ல சமுதாயம் வளரும். எனவே விந்தை வீண் செய்வது சமூக சீரழிவுக்கு வித்திடுவதையே குறிக்கும்.

ஆண் பெண் சேர்க்கை ஒரு சமூக நியதிக்கு உட்பட்டே உண்டாக வேண்டும். இச்சை தணிக்கவே போகம் என்றால் நமக்கும், விலங்குகளுக்கும்தான் என்ன வித்தியாசம்?

காதல் உடற் கவர்ச்சியில் உண்டாக கூடாது. உள்ளம் கலந்து, உணர்வில் ஒடுங்கி, திருமணம் என்ற பந்தத்தில் இணைந்து, உறவின் சுகத்தில் காமத்தோடு காதலும் இழையோட வேண்டும்

இல்லற இன்ப விளையாட்டில் ஜனிக்கும் கரு நல்ல வளமையாய் வளர்ந்து பிறந்து சமூகத்தில் கலக்கும் பொழுது புத்தித் தெளிவுடன் அறிவாளிப்பிள்ளைகளாய் வலம் வருவர்.

ஒரு ஆணுக்குப் பாலுணர்வு என்பது கண்ட பெண்களிடமெல்லாம் வந்து விடுவதில்லை. முதலில் அவன் தன்னை கவரும் பெண்ணால் ஈர்க்கப்படுகிறான். அவளின் இனிமையான பேச்சு

அவனின் செவியுணர்வைத் தூண்டி, அவனைப் பாலுணர்வுக்குத் தயார் செய்கிறது. அவளை அருகே பார்க்கிறான். அவள் உடலில் இருந்து வரும் ஒருவித மணத்தால் இன்னும் ஈர்க்கப்படுகிறான். அவளை லேசாகத் தொட்டுப் பார்க்கிறான். மின்சாரம் தீண்டிய வேதனைபோல் பாலுறவு வேட்கைக்கு உள்ளாகிறான்.

இதே உணர்வுகள் பெண்களுக்கும் உண்டு. சில ஆடவர்களைப் பார்த்தால் அவர்களுக்கும் பரவச உணர்வு உண்டாகும். பேசினால் இனிக்கும். பார்த்தால் நாணம், வெட்கம் உண்டாகும். தொட்டால் பெண்மை துவளும்.

ஆணும் சரி, பெண்ணும் சரி, காதலைக் கற்று மறக்க இயலாது. அதோடு கலந்து, இணைகளாகத்தான் இயங்க முடியும். உணர்வுகள், ஆண், பெண் இருவரும் இணைந்து குடும்பமாகி, குழந்தை பெற அவசியமான ஒன்றே!

புணர்ச்சிக்கு சில கட்டுப்பாடுகள்

1. உணவு உண்டதும் போகத்தில் ஈடுபடுதல் கூடாது. அதே போல் உணவு செரிக்காமல் வயிறு மந்தப்பட்டிருக்கும் போதும் உடலுறவில் ஈடுபடக்கூடாது.
2. வாந்தி, பேதி ஆகின்ற பொழுதும், கடும்பசியிலும் உடலுறவு கூடாது.
3. குடிவெறி, பிற போதை மயக்கத்தில் உடலுறவு கூடாது.
4. உடலுறவின்போது, இதயத்தின் படப்படப்பு மிகவும் அதிகரித்தாலும், இதயம் அதிர்ந்து வலியெடுத்தாலும் அடிக்கடி போகம் செய்வதை நிறுத்த வேண்டும்.
5. பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காணும் நேரத்தில் போகம் செய்தல் கூடாது. இந்நேரத்தில் உறவு கொண்டால் கண்டிப்பாக கரு உண்டாகாது. எனவே வீணாய் விந்தை சுகத்திற்காக இறைக்க வேண்டாம்.

இந்நேரத்தில் பெண்கள் உடல், மனம் இரண்டும் சோர்வுற்றுக் காணப்படுவர். எனவே அவர்களை தொந்தரவு செய்யாதீர்கள்.

அதிகப் புணர்ச்சி தரும் நோய்கள்

அடிக்கடி உடலுறவில் ஈடுபட்டால் தேகம் வலுவிழந்து பல நோய்கள் உண்டாக ஏதுவாகும். உறவின் உச்சத்தில் உண்டாகும் பரவச இன்பத்தால் உறவு நாட்டம்

ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் உண்டாவது இயல்பே. அதிலும் ஒரு கட்டுப்பாடு வேண்டும்.

அடிக்கடி உடலுறவில் ஈடுபட்டால் சிறுநீரின் நிறம் மாற்றமடையும். ஆண்குறி, சிறுநீர்ப்பை, விதைப்பை ஆகியவற்றில் வலி, வேதனை உண்டாகும். இதற்கு உடனடியாக சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில் ஆண்குறி துவண்டு விரைப்பற்ற நிலை உண்டாகும். விதைப்பைகள் வீக்கமுண்டாகும்.

கீழ்க்கண்ட நோய்களை கவனியுங்கள்...

1. அடிக்கடி உறவு கொள்வதால் தேகம் இளைத்து உடல் பலவீனமடையும்.
2. ஆசனவாய், ஆண்குறி, சிறுநீர்ப்பை, முழங்கால், கணுக்கால், இடுப்பு எலும்பு ஆகியவற்றில் வலி உண்டாகும்.
3. இதய நோய்கள், ஆஸ்துமா, விந்துவுடன் ரத்தம் கலந்து வெளியேறுதலும் உண்டாகலாம்.
4. விந்து தானே வெளியேறுதல், பயம், கை, கால் நடுக்கம், செவிட்டுத்தன்மையும் உண்டாகலாம்.
5. விரைவீக்கம், வாயு, சிறுநீர், மலம் தடைப்படுதல் மனத்தளர்ச்சி நோய் ஆகியன உண்டாகலாம்.

விந்து விரைந்து வெளியேற காரணங்கள்

1. நெடுநாள் உடலுறவு கொள்ளாமல் திடீரென புணர்ச்சியில் ஈடுபடும் பொழுது அதீத உணர்ச்சி உண்டாகி துரித ஸ்கலிதம் உண்டாகலாம்.
2. உடம்பில் ரத்தம், கொழுப்பு அதிகரித்த நிலையில், விந்து அதிகளவில் உற்பத்தியாவதால் துரித ஸ்கலிதம் உண்டாகலாம்.
3. உடம்பில் அளவுக்கதிகமான அளவில் உஷ்ணம் மற்றும் பித்தம் இருந்தாலும் துரித ஸ்கலிதம் உண்டாகலாம்.
4. அடிக்கடி ஆண் உறுப்பு எழுச்சியடைவதாலும், குறி நரம்புகள் உஷ்ணமடைந்து துரித ஸ்கலிதம் உண்டாகலாம்.
5. மூளை, இருதயம், ஈரல், சிறுநீரகம் போன்ற இராஜ உறுப்புகள் பாதிக்கப்பட்டாலோ அல்லது அதற்கான குறிகுணங்கள் தென்பட்டாலோ நரம்பு மண்டலம் சீர்கெட்டு துரித ஸ்கலிதம் உண்டாகலாம்.

நினைவுக்கு சில குறிப்புகள்

1. விந்தினை உற்பத்தி செய்யும் ஒவ்வொரு விதையும் 5×5×3 சென்டிமீட்டர் கனபரிமானத்தில் உள்ளது. இதன் எடை சமார் 12 கிராம்.
2. விந்து விதையில் செமி.லி ஃபோரஸ் நுண்குழாய்கள் ஆயிரம் எண்ணிக்கையில் உள்ளது. இக்குழாய்கள் சுருண்டு இணைந்து விந்துக்குழாயாக மாறும்போது 20 அடிநீளம் உடையதாய் இருக்கும்.
3. ஆண்பால் இணைச்சுரப்பி எனப்படும் 'Prostate' சிறுநீர்ப்பையின் (Urinary Bladder) கீழ்ப்பகுதியிலும் மூத்திரக்குழாயின் (Urethra) வளைவுப் பகுதியிலும் அமைந்துள்ளது.
4. ஆண்குறியின் தண்டுப் பகுதியில் மூத்திரக்குழாயைச் சுற்றி கடற்பாசி போன்ற மிருதுவான ரப்பர் போன்ற பொருள் உள்ளது. இதற்கு Corpus Sponsiosum என்று பெயர்.
5. ஆண்குறியின் தண்டுப்பகுதியில் ஸ்பான்சு போன்ற பகுதியைச் சுற்றி எண்ணற்ற சிறு அறைகள் உள்ளது. இதற்கு கார்ப்ரோ கேவானேசம் Corpora Cavernosum என்று பெயர்.
6. Libido - என்பது பெண்ணுக்கு உண்டாகும் உடலுறவு வேட்கையை குறிப்பதாகும்.
7. Erection Of Clitoris -என்பது உடலுறவில் பெண்குறி நிமிர்தலைக் குறிக்கும்.
8. Lubrication -என்பது பெண்குறியின் கசிவு நீர் உற்பத்தியாதலைக் குறிப்பதாகும்.
9. Orgasm -என்பது பெண்ணுக்கு உடலுறவில் தோன்றும் பரவச நிலையைக் குறிப்பதாகும்.
10. பாலுணர்வின் நான்கு நிலைகள்....
 1. இன்ப உணர்ச்சி தூண்டப்பெறும் முதல்நிலை
 2. இன்ப வளர்ச்சி
 3. இன்ப உச்ச நிலை
 4. இன்பத் தளர்ச்சி நிலை

பெண் இனவிருத்தி மண்டலம்

Oviduct	-	சினைக்குழல்
Path Of Ovum	-	சினைமுட்டைப் பாதை
Sita Of Fertiliration	-	சினைவிந்துடன் இணையுமிடம்
Implanted Embryo	-	கருப்பையில் வேரூன்றிய கரு
Fundus of uterus	-	கருப்பைத் தலைமொட்டு
Ovary	-	சின்னப்பை
Fimbriae	-	சினைக்குழல் விரல்கள்
Graffian Follicle	-	சினைப்பை அறைகள்
Corpus Utcum	-	சினைப்பை அறை உட்கவர்
Maturing Follicle	-	முதிர்ச்சியடைகின்ற சினை அறை
Body Of Uterus	-	கருப்பைச் சுவர்
Cervical Canal	-	கருப்பை கழுத்துக் குழல்
Cervix	-	கருப்பை கழுத்து
Broad Ligament	-	கருப்பை சினைப்பை இணைப்புத் திசு
Path Of Spermatozoa		விந்து செல்லும் பாதை
Vagina	-	பெண் இன உறுப்பு புறவழிப்பாதை
Vulvo Vaginal Gland		புறவழிப் பாதை சுரப்பான்
Vulva	-	பெண் ஜனன வெளி உறுப்பு

இறைச்சி ஓர் பார்வை

வன்மை உணவுகள் நரம்புகளை முறுக்கேற்றி, உடலுறவு இச்சையைத் தூண்டும் தன்மை கொண்டது. சித்தர்களும் இறைச்சி வகைகள் வகைப்படுத்தி, அதன் பயன்களை பட்டியலிட்டுள்ளனர். இங்கே பட்டியலிடப்பட்ட இறைச்சி வகைகளுடன் ஏலம், பட்டை, நிராம்பு சேர்த்து மணக்க மணக்க சமைத்து, நரம்புகளை வலுவேற்றலாம்.

இறைச்சி வகை குணம்

வெள்ளாட்டு இறைச்சி

வெள்ளாட்டிறைச்சி, உட்கரம், வாதம், பித்தம், சயம் போன்ற பல நோய்களைப் போக்கும். உடல் பெருக்கும். வீரியம் விருத்தியாகும்.

கொடியாட்டு இறைச்சி

இதனை பூ போல சமைத்து காலையில் உண்டால் இடுப்பு வலி, குத்திருமல், வெட்டை, வாதம் இவை நீங்கும்.

வரையாட்டு இறைச்சி

காட்டு மூலிகையை உண்கிற வரையாட்டு இறைச்சி கனத்த நோய்களையும், பல வீனத்தையும் போக்கும். பத்தியத்திற்கு உதவும்.

செம்மறியாட்டு இறைச்சி

செம்மறியாட்டிறைச்சியை உண்டால் செங்கரப்பானும், உடம்பில் முன்பில்லா பல நோய்களும் உண்டாக்கும்.

பன்னையாட்டு இறைச்சி

இவ்வாட்டிறைச்சியை உண்டால் மந்தம், மிகுந்த பசி, சுவையின்மை, திரிதோட நோய்கள் இவையுண்டாகும்.

இவ்விறைச்சியால் எலும்புநோய், சொறி, சிரங்கு, குடல்வாதம், சூலை போன்றன உண்டாகும்.

மான் இறைச்சி

இவ்விறைச்சியால் தொந்த நோய், ஈளை கபம் கழல் வாயு, வாதப்புடை இவை போகும்... கண்புகைச்சலும் பித்தமும் உண்டாகும்.

கலைமான் இறைச்சி

இவ்விறைச்சியை உண்டால் மேக வாதப் பிடிப்பு, வெள்ளை சுரம், பித்தம் வாதங்கள், இவை நீங்கும். விந்து விருத்தியடையும் உடல் பலமுண்டாகும்.

கடமான் இறைச்சி

இதனால் உடல் வளமுடன் பலம் பெறும், குடல் விருத்தி நோய் உண்டாகும்.

ஊர்ப்பன்றி இறைச்சி

வாதம், பித்தம், இரணம், கபம், இளைப்பு, சுக்கிலம், சிலேட்டுமம், மருந்து கேடு முதலான பல நோய்களை உண்டாக்கும்.

காட்டுப்பன்றி இறைச்சி

இதனையுண்டால் வாயு, மூலம், குடல் விருத்தி இவை நீங்கும், இருமல், கண்ணோய், கபம் விடக்கடி இரணம் இவை உண்டாகும்.

முள்ளம்பன்றி இறைச்சி

பெலிமையுடைய முள்ளம் பன்றியின் கறியை உண்டால் நல்ல உடல் பலம் உண்டாகும்.

முயல் இறைச்சி

முயல்கறி, கடுகிய நடை, பித்தம், சயம், இருமல், பெருஞ்சுவாசம், வாயு, மலச்சிக்கல், இவற்றை நீக்கும்.

உடும்பு இறைச்சி

இவ்விறைச்சி பலவீனம் வீக்கம் சொறி, கிரகணதோடம், தலை, காது பிணிகள், தலைநோய், தோல் சூடு, இரணம், சீதம், இரத்தக்கடுப்பு, குட்டம், சயம், பிரமேகம், வெள்ளை மூலம் குடல் வாதம், வாதபித்தம், பேதி இவைகளை நீக்கும்.

புலி -கரடி -சிறுபுலி -இவைகளின் இறைச்சி

பெரும்புலி இறைச்சி, உள் மாந்தும், போக்கும். கரடி இறைச்சி வாயு, சயம், பெருமூச்சு, (வலிப்பு) இவற்றை நீக்கும். சிறுபுலி இறைச்சி சிற்சில நோய்களை நீக்கும்.

மாடு - முதலை இவைகளில் இறைச்சி

மாட்டி இறைச்சியை உண்டால் சகல நோய்களும் உண்டாக்கும். முதலை இறைச்சியால் குழந்தைகளின் கக்குவான், இருமல், வாதம் கபம், நீங்கும்.

பூனை இறைச்சி

உடல் அழகு, வெப்பம், இரத்த விருத்தி இவற்றை உண்டாக்கி தோல் தாதுவின் கிரந்தியை நீக்கும் குணம் பூனைக் கறிக்குண்டு.

புனுகுப் பூனை இறைச்சி

மணமான புனுகுப் பூனை இறைச்சி இடுப்பு வாதம், மூலக்கடுப்பு இவற்றை நீக்கி, தாதுவையும், பசியையும் உண்டாக்கும்.

கீரி இறைச்சி

இவ்விறைச்சி, பலம் சுக்கில விருத்தி, இவற்றை உண்டாக்கி, வெகுமூத்திரம், சிறுவிடம், நமை, சிரங்கு, சொறி, பல்லரணை, இவற்றைப் போக்கும்.

மரநாய் இறைச்சி

மரநாய் இறைச்சி, சிறங்கு பிரமேகம், குடல் வாயு, சூலை நோய், பெருவாதம், சுரம் இவற்றைப் போக்கும்.

எலி இறைச்சி

இது குன்மம், பீலிகம், மார்புவலி, பிளவை, தினவு இவற்றை நீக்கும், உடலை பருமனாக்கும், வீரிய விருத்தி செய்யும்.

வெள்ளெலி இறைச்சி

சீதம், கபம், குன்மம், மூலம் விக்கிரதி, தொந்த நோய், கழிச்சல், பீலிகம், இவற்றை வெள்ளெலி இறைச்சி நீக்கும், இரத்த விருத்தி வீரிய விருத்தி, இவைகளை உண்டாக்கும்.

பெருச்சாளி இறைச்சி

இவ்விறைச்சி பித்த, சிலேட்டும நோய்கள் வாதம், பீநசம், பெருவியாதி இரத்த தாதுவைப் பற்றிய நோய்க் கிருமி, கழிச்சல் ஆகியவற்றை நீக்கும்.

பறவை இறைச்சி வகை - குணம் கோழிக்கறி

சூடுள்ள கோழிக்கறிக்கு மருந்தின் வேகம் வாதம், சுவாசக் கோளாறு தேகக் கடுப்பு, மந்தம் இவை நீங்கும், சுக்கிலம், கொழுப்புள்ள இரணம் பித்தம் இவையுண்டாகும். உடம்பு இளைக்கும்.

கருங்கோழிக்கறி

கருங்கோழிக்கறியால், குட்டம், காணாக்கடி, வாதம், சூலை, சிறு சிரங்கு, இரணம், வலிப்பு, இவை நீங்கும். உடல் பலம் பெரும்.

கானாங் கோழிக்கறி

இது வாத கப நோய்கள் காசம், கரப்பான், மரு இவற்றை நீக்கும், பத்தியத்திற்கும் உதவும்.

வான் கோழிக்கறி

வான் கோழிக்கறியால் விந்து, மகிழ்வு, சிலேட்டுமம், கரப்பான் இவை பெருகும்.

சம்பங் கோழிக்கறி

சொறி, சிரங்கு, தோலில் வறட்சி, கரப்பான் முதலான பல நோய்களை சம்பங் கோழிக்கறி நீக்கும்.

வாத்துக் கறி

இதனை உண்டால் கசிவு வறண்டு விடும். சிவந்து ஆறிய இரணம் கிரந்தி, கோழை, சுவையின்மை இவை அதிகரிக்கும் சுக்கிலம் பெருகும்.

கோழி முட்டை

கோழிமுட்டை, வாததோடம், இரணம், கபம் இவற்றை நீக்கி, பித்தம், சுக்கில தாது, கரப்பான் இவற்றை உண்டாக்கும்.

காடைக் கறி

காடைக்கறி உண்டால் நோயினால் படுக்கையில் கிடப்போர்க்கு நல்ல மருந்தாகும். விருப்பத்துடன் சாப்பிட வைக்கும். வீக்கம், மெலிவால் உண்டான நோய்கள் நீங்கும்.

கவுதாரிக் கறி

இது பித்தம், சிலேட்டுமம், வாதவலி, மந்தம், மலக்கட்டு இவற்றை நீக்கி, உடல் வன்மை, வீரியம் இவற்றை விருத்தி செய்யும்.

வானம்பாடிக்கறி

இக்கறி ஆண்குறியில் சீழ்விழுதல், வெப்பம் முதலான பல நோய்களைப் போக்கி வீரிய விருத்தியை உண்டாக்கும்.

ஊர்க் குருவிக் கறி

இக்கறிக்கு வாத பித்தம், கப மாறுபாடுகள் சுரமேகம், இவை நீங்கும். கோபம், வாலிபத் தன்மை, கலவியல் விருப்பம், தேகபலம், இவை உண்டாகும். உடலில் கருமைப் படிதல் நீங்கி பொன்போல் ஒளிரும்.

விளிச்சுறிக் கறி

பத்தியத்திற்கு பயன்படும். இக்கறி கபம், பித்தத்தினால் விளைந்த உணவில் வெறுப்பு இவற்றை நீக்கி, விந்துவைப் பெருக்கும்.

தூக்கணாங்குருவிக் கறி

பத்தியத்திற்காகும். இக்கறி, கபம், சுவை யின்மை, வாந்தி, மலக்கட்டு இவற்றை நீக்கும். பசியையும் அழகையும் உண்டாக்கும்.

கருங்குருவிக் கறி

இதனை உண்டால் வாத காமாலை, விடம், சிலேட்டுமம், கபம், ஊதுகாமாலை, கரப்பான் இவற்றைப் போக்கும்.

சிட்டுக் குருவிக்கறி

சிட்டுக்குருவிக் கறி, ஆண்குறி, மலர்ப்புண், மலக்கிருமி இவற்றை நீக்கிப் புணர்ச்சியில் வேகத்தை உண்டாக்கும்.

உள்ளான் கறி

பத்தியத்திற்குப் பயன்படும் இக்கறி வாதம், பித்தம், மேகம், செறியாமை இவற்றை நீக்கி, பசியை ஏற்படுத்தும்.

கொசு உள்ளான் அகற்றி

இதனை உண்டால் மிகுந்த பசி, போகம், இவை உண்டாகும். கீழ் பிரமேகமும் நமைச்சலும் நீங்கும்.

கோரையுள்ளான் கறி

பத்தியத்திற்கு உதவும் நற்கோரையுள்ளான் கறி, வாத நோய், கப தோடம் இவற்றை விலக்கும். பிணியாளர்களுக்கு உதவும்.

மயில் கறி

சூடுள்ள இக்கறி கீழ்களில் குத்தல், வாத சோணிதம், கப பித்தம், அதிகபம் இவற்றை நீக்கி தீபனத்தை தரும்.

குயில் கறி

பத்தியத்திற்காகும், இக்கறியினை உண்டால் வாதம், பித்தம், புடை பிரமேகம், வயிற்றுவலி இவை போகும். தூக்கத்தை உண்டாக்கும்.

கொக்குக் கறி

இதனையுண்டால் சீழ் மேகம், சுவையின்மை, இரணம், கரப்பான் இவையுண்டாகும். இதன் கவிச்ச நாற்றம் மருந்துக்கு ஆகாது. வயிற்றுக் கிருமி நீங்கும்.

கருங்கொக்குக்கறி

இது கரப்பான், இரணம், பெருஞ்சிரங்கு, உடலின் நீரேற்றம் இவையுண்டாகும்.

தாராக்கறி

இக்கறியை உண்டால் தாது விருத்தி, கபம், வாந்தி, உணவில் வெறுப்பு, கடுவான், சிரங்கு ஆகியவை விருத்தியாகும்.

நாரைக் கறி

இதனை உண்டால் சீழ் கரப்பான், சிலந்தி, கபம், வாதம் இவை உண்டாகும் அதி மூத்திரம் நீங்கும்.

ஆள்காட்டிப்பட்டசிக் கறி

இக்கறிக்கு வாதப்பிரயோகம், வாதம் இரண்டும் நீங்கும். பத்தியத்திற்காகும்.

கிருட்டிப்பட்டசிக் கறி

கிருட்டிப்பட்டசிக்கறி, பித்தம், வாயு, கசப்பு இவற்றையுண்டாக்கும். இரத்தபேதி, வாந்தி இவற்றை நீக்கும்.

சூரைபட்சிக் கறி

சூரையான சூரைபட்சிக்கறி குட்டம், புழு, வயிற்றுவலி, கோரவாதம், வீக்கம், ஆறாதப் புண், பகந்தரம் இவற்றை நீக்கும்; பத்தியத்திற்காகும்.

கிளுவைக் கறி

இதனை உண்டால் பெண்களுக்கு தாய்ப்பால் விருத்தியாகும் வீரிய விருத்தி உண்டாகும். பித்தம், கிரந்தி, இரணம், நமைக்கிரந்தி சிலேட்டுமம், வாதம் இவை உண்டாகும்.

மடையான் கறி

மடையான் கறியை உண்டால் கடுவன், நமைக்கிரந்தி சிலேட்டுமம், வாதம், இவை உண்டாகும்.

கூழைக் கடாக் கறி

கூழைக் கடாக் கறி நெடுநாளைய நீரிழிவு கபச் சூலை, இவற்றை நீக்கி வாதக் கரப்பானையும் தரும்.

நமிட்டுக் கறி

இக்கறி கரப்பான், வாயு, வீக்கம், சயம் இவற்றை நீக்கும்.

சிறவிப்பட்டசிக் கறி

இது வாத கபம், புணர்ச்சி இவற்றை உண்டாக்கி தினவு, சிரங்கு, கரப்பான் இவற்றைப் போக்கும்.

பொன்னாந்தட்டான் கறி

இதனால் பிரமேக வெடிப்பு, கரப்பான் இவை நீங்கும். செழிப்பு, வீரியம், அழகு இவையுண்டாகும்.

கடல் இறஞ்சிக் கறி

இது பத்தியக் கறியாகும். நமை, கரப்பான், கிரந்தி மேகம், பலித நோய் முதலியவற்றைப் போக்கும். சுவையுடையது. இது நரையைப் போக்கும்.

வெண்புறா கறி

இது நீர்மேகம், வாதபித்தம், இரண வெண்குட்டம், கரப்பான், சொறி, உடல் வறட்சி, கபம் இவற்றை நீக்கும்.

பச்சைப்புறா கறி

பச்சைப்புறா கறியை உண்ணில் திரிதோடமும் பேதியும் போகும். தேகபலமும் வீரிய விருத்தியும் உண்டாகும்.

மாடப்புறா கறி

இக்கறியுண்டால் பசியும், சுக்கிலமும் பெருகும். வாதப்பிரமேகம் நீங்கும். இது பத்தியக் கறியாகும்.

வரிப்புறா கறி

மிகுந்த சுவையுடைய வரிப்புறாக்கறி வாயு, பித்தம், பல்வகை வீக்கங்கள் இவற்றைப் போக்கும்.

வண்ணப்புறா கறி

இது கோழை, சுவாசம், இரத்தப்பித்தம், அருசி சுவையின்மை இவற்றை நீக்கும் பசியைத் தரும். உணவைச் சாப்பிட வைக்கும்; மலமிறக்கும்.

மணிப்புறாக்கறி

சுவையுள்ள இக்கறி மருந்தை முறிப்பதும் தவிர கரப்பான், தோல் சொறி, தாது விருத்தி, ஆகியவற்றை உண்டாக்கும் பத்தியத்திற்கு ஆகாது.

தவிட்டுப் புறாக் கறி

இதனால் கரப்பான் வீக்கம், நமைச்சல் காமாலை பித்தம், சுவாசத்தடை இவை நீங்கும்.

நீர்க்காக்கைக் கறி

புலால் நாற்றமுள்ள இக்கறிபாண்டு, வீக்கம், மகோதரம் இவற்றைப் போக்கும். கடுவனும் தினவும் உண்டாகும்.

அண்டங்காக்கை கறி

பித்த வெட்டை, பாண்டு வீக்கம் ஆகியன நீங்கும். காக்கைக்குள் ஒரு பிரிவான இதன் கறியால் காமாலை போகும்.

கோட்டான் கறி

கோட்டான் கறிக்கு மிகுந்த பசியும் சுக்கிலமும் அதிகரிக்கும். சிற்சில நோய்கள் நீங்கும். இது மருந்திற்கு பத்தியமாகும்.

மீன்கறிக் குணம்

வரால்மீன் கறி

வரால் பிராணியை நீக்கி உடலை வளர்த்துக் குடலுக்கு சுகந்தரும்.

குறவைக் கறி

குறவை மீனால் குடல் குத்தல் நீங்கும். காசம், மலக்கட்டு, சுவையின்மை இவைகளை உண்டாக்கும்.

அயிரைக் கறி

அயிரை மீன் உடலையும் உயிரையும், உரோமத்தையும் வளர்க்கும். உடல் பருமன், உணவில் வெறுப்பு இவை நீங்கும்.

இறால் கறி

இது வாய்வு, அக்னிமாந்தம், வயிற்றுப்பிசம் சீதளம், நமை, மாமிசத்தாது, இரத்தம் இவைகளை விருத்தியாக்கும்.

கெண்டைக் கறி :

கெண்டைக்கறி மீனைத்தின்றால் நல்ல ருசியைக் கொடுக்கும். அடங்கிய பழைய நோய்கள், வாதம், குன்மம் இவை அதிகரிக்கும்.

சன்னக் கெண்டை

இம் மீன் தேகத் தளர்ச்சியை நீக்கி கரப்பான், இரணம், சிலேட்டுமம் இவற்றை விளக்கும்.

பேராரால் கறி

மருந்துக்குச் சமமானது இது. பலவித நோய்களும் பழமலமும் நீக்கி நல்ல பயன் உண்டாகும்.

சிறாரால் கறி

சிறாரால் மீன் உண்டால் மலக்கட்டும் பசியும் நீங்கும். சிலேட்டுமம், கரப்பான், அக்னி மாந்தம், வாய் நீருறல் இவை உண்டாகும்.

கச்சன் கருவாட்டுக்கறி

இதன் கறியால் வாதம், கமம், நமைச்சல், சுரநோய் இவை நீங்கும். கப பித்தமும் தீபனமும் உண்டாகும்.

உழவைக்கறி கறி

முள்ளில்லா உழவை மீன் உடலிலுள்ள பலவித நோய்களைப் போக்கும். பழமலத்தைப் போக்கும். கரப்பானை உண்டாக்கும்.

வாளைக் கறி

வாளைமீன் தேகத்தைச் செழுமையாக்கி தாதுவை விருத்தி செய்யும் காலமில்லாக் காலத்தில் உண்டாகும் வாயுவாகும்.

சேல் கெண்டைக் கறி

மிக்க சுவையுடைய இக்கறி, குடல் வாதம், வாதப்பிரமேகம், புண், கிரந்தி இவற்றை உண்டாக்கும்.

கடல்மீன் கறி குணம்

கெளிற்று மீன் வீரியம், அரைக்கடுவன், புண், சிலேட்டுமம் இவற்றை பெருக்கும்.

ஓலைவாளைக் கருவாட்டுக் கறி

ஓலை வாளைக் கருவாடு உண்டால் பித்தமும் வாதப்பிணிகளும் நீங்கும். நல்ல பசியெடுக்கும்.

சுறாக் கறி

இது வாதம், கபம், பித்தம், கிருமிநோய், குடல் விருத்தி ஆகியவற்றை நீக்கிவிடும் பல பிணிகளைக் கட்டுப்படுத்தும்.

சுறாக்கருவாட்டுக் கறி

இது பத்தியக்கறியாகும். குத்தல், கிராணி, வயிற்று நோய், வாதக் கழிச்சல் இவற்றைப் போக்கும். பசியுண்டாக்கும்.

கொள்ளிக் கருவாட்டுக்கறி

இது தழும்பு, கரப்பான், இரணம், கிரந்தி இவற்றைப் பெருக்கும். அழகை நீக்கும்.

சன்னக்கூனிக் கறி

இது உண்ட உணவைச் செரிபித்து பசியெடுக்க செய்யும். வாத மந்தம் நீங்கும். பல நோய்களை நெருப்பைப் போல் நீக்கும்.

திருக்கைக் கறி

இம்மீனை உண்டால் வாத தாது, சுக்கிலத் தாது இவை அதிகரிக்கும். பித்தமும் வீக்கமும் நீங்கும்.

மடவைக் கறி

மடவை மீன் வாதப்பினி, அக்னி மந்தம், குடல் வாதம், சூலை, ஆதிபித்தவாதம், கடுவன் இவற்றை உண்டாக்க உடலைப்பெருக்கி செய்யும்.

சுகும்புக் கறி

பத்தியக் கறியான சுகும்புக்கறி வயிற்றுப் பிணிகளைப் போக்கும். சுவையான இக்கறி வீரியத்தையும் பசியையும் உருவாக்கும்.

உல்லன் மீன் கறி

உல்லன் மீன்கறி, பேதி, பிளவை, புண், காணாக்கடிவிடம் இவற்றை அதிகமாக்கும்.

கற்றளை மீன் கறி

இதனைத் தொடர்ந்துண்டால் குடல் இரைச்சல், கழிச்சல் இவை உண்டாகும். கரப்பான் விலகும்.

வெளவால் கறி

தினமும் இதனை உண்டால் பித்த மயக்கமும் கரப்பானும் அகலும். இது பத்தியக்கறியாகும்.

கரு வெளவால் கறி

இதன் கறி கரப்பான், பிரமேகம், சிறு கிரந்தி, மிகு மூத்திரம், வீரிய விருத்தி இவற்றை உண்டாக்கும். தாய்ப்பாலை பெருக்கும்.

நெய்த்தோலிக் கறி

இது அக்னி மந்தம், பசியடங்கல், வாதபித்தம், வயிற்றுப்பிசம் இவற்றை உண்டாக்கி, பசியைக் கொடுக்கும்.

மயளி மீன் கறி

இது கரப்பான், ஐயம், வாதம், மூர்ச்சை விருணவாதம் இவற்றைப் போக்கும்.

விலாங்கு மீன்கறி :

இம்மீன் உண்டால் ஐயம், தாதுவிருத்தி, சுவையின்மை, தவளைச் சொறி, இரணம், கடுவன் இவை உண்டாகும்.

கிழங்கான் மீன்கறி :

பலவகைப் பிணிகளை நீக்கி, மலச்சிக்கலைப் போக்கி, பசி, உடல் செழுமை இவற்றை உண்டாக்கும் இயல்பு, கிழங்கான் மீன் கறிக்குண்டு.

ஆற்றுமீன் - கிணற்றுமீன் கறி

ஆற்று மீன் சீதசுசம், சுவையின்மை இவற்றைத் தடுக்கும். கிணற்று மீன் வாயு, குன்மம், பித்தம், குறைநோய் (குட்டம்) பீலிக, நோய் இவற்றை போக்கும்.

மடு -குளம் -ஏரி இவைகளிலுள்ள மீன் கறி

இது வயிற்று நோய், வாத நோய், கடுவன், சொறி, இரக்கிராணி இவற்றை உண்டாக்கும்.

வயல் நண்டுக் கறி

இக்கறி வாதக் குடைச்சல், கரப்பான், சயித்தியம் இவற்றை நீக்கி குடல் இரைச்சல் பித்தத்தைப் பெருக்கும்.

நத்தைக் கறி :

இது மூலம் முதலான மல நோய்களை நீக்கும். தினமும் உண்டால் சீரணமின்மையும் சுக்கில பெருக்கமும் உண்டாகும்.

ஆமைக் கறி :

சுவையின்மை, பித்தம், உள்மூலம், ஓடு, கெற்ப மேகம், இரத்த அதிசாரம், சீதக்கிராணி, மலபேதி இவற்றை நீக்கும். பசியையும் வீரியத்தையும் அழகையும் தரும்.

தாம் பூலம்

பாக்கு, வெற்றிலை, சுண்ணாம்பு இவைகளுடன் ஏலம், கிராம்பு, வால்மிளகு, சாதிக்காய் சாதிப்பத்திரி, சுக்கு, காய்ச்சுக்கட்டி இவைகளில் சில சேர்த்தும், சில சேர்க்காமலும் உபயோகிப்பதே தாம்பூலம் எனப்படும். இதனை விதிப்படி உபயோக்கி, கிருமி, கபம், தாகம், பல்நோய் இவை நீங்கும். பசி, பெண்களுறவு, நாச்சுவை, மலசுத்தி, நுண்ணறிவு, சுக்கில விருத்தி, தருமகுணம் இவைகள் உண்டாகும்.

தக்கோலந் துவருரைப்பு காரமாமச்

சாரங் கடாயமதிற் சில தோடம் போம்

நிற்காது கிருமியை யந் தாகம் பன்னோய்

நிறை பசியா மாதாகுழா நெருங்கு மேலும்.

மிக்கான சுவையுதரஞ் சுத்தியாகும்

விடாய் நீங்கு மறிவொளிநுந்தாதுமுண்டா

மெக்காலு தரும மெய்துங் கலையுஞ்சேரு

மெக்கரு மங்கட்கு மிஃது தவுங் காண்.

பாக்கு

கொட்டைப் பாக்கை உபயோகிக்க, கோழை, மலக்கட்டு, கிருமி இவை நீங்கும். இளம் பிஞ்சு, அதிமுதிர்ச்சி, மிகப்புதிது, புழு வாடல் சோருதல் ஆகிய குணங்களுள்ள பாக்குகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. களிப்பாக்கைத் தின்ன நெஞ்சிற் கோழை சேரும். பேதி ஆகும். ஆனால் பித்த அருசி ஒழியும். மலபந்தமுள்ளவர்கள் இதனை அதிக அளவில் உபயோகிக்கலாம். சொத்தைப் பாக்குகளை இடித்துச் சுத்த நீரில் ஒருநாள் ஊற வைத்து, நூறுமுறை கழுவி உலர்த்தி இடித்து, வால்மிளகு முதலிய வாசனைத் திரவியங்களின் சூரணத்தைக் கலந்து, தாம்பூலத்தோடு உபயோகிக்க அக்கினி மந்தம், திரி தோடம் நீங்கும். ஒளியும் அழகு முண்டாகும். பாக்கை மட்டும் உபயோகிக்க சோகை உண்டாகும். ஆகையால், அதைத் தனியாக உபயோகிக்கக் கூடாது.

வெற்றிலை

கம்மாறு வெற்றிலை மிக்க சாரமுள்ளது. இதனால், குடாற்கம்மல், வயிற்றுவலி, உப்பிசம் போம். சாதாரண வெற்றிலையினால், காணாக்கடி, முத்தோட கோபம் முதலியன நீங்கும். வாயில் ஒருவித நறுமண முண்டாகும்.

சுண்ணாம்பு

கற்சுண்ணாம்பை உபயோகிக்க, அன்னஞ் சீரணமாகும். குடலிற் பிடித்த நெய்ச்சிக்கல், பேதி, பூரான்கடி, முதலிய விடங்கள் நீங்கும். சுக்கிலத்திற்கு பலமும், பற்களுக்கு உறுதியுந்தரும்.

முத்துச்சுண்ணத்தை உபயோகிக்க, நீடித்த பேதி, கபக்கட்டு, மலக்கிருமி, வயிற்று நோய், வாத அரோசகம் நீங்கும். மற்ற சுண்ணாங்களை உபயோகிக்கக்கூடாது.

காய்ச்சுக்கட்டி

இதனை உபயோகிக்க, அசைவுற்ற பற்களும் இறுகும். மலக்கிருமிகள் அழியும்.

சுக்கு, கிராம்பு

இவைகளை உபயோகிக்க, முகக் களிம்புண்டாகும். அஜீரணம் முதலிய நோய்கள் நீங்கும்.

தாம்பூலம் தரிக்கும் விதி

வெழக்கமாக முதலில் பாக்கை வாயிலிட்டு, காம்பு, நரம்பு, நுனி இவைகளை நீக்கின வெற்றிலையின் பின் சுண்ணாம்பைத் தடவி வாயிலிட்டு மென்று சுவைக்கின்றோம். இவ்வாறு பாக்கை முதலில் சுவைத்தால் சில கெடுதிகள் உண்டாகின்றன. பாக்குத் துவர்ப்பாகையால், நுண்ணிய துவாரங்களைச் சுருக்கி, எச்சில் ஊறாமற் செய்து வறட்சியை உண்டாக்கும். பாக்குகளில் குற்றங்களிருப்பின் மார்பிலடைக்கும். இக்காரணங்களினால் முதலில் பாக்கை உபயோகிக்கலாகாது.

வெற்றிலையை மென்று, பிறகு மேற்கூறியவாறு பாக்கையும், சுண்ணாம்பு தடவிய வெற்றிலையையும் முறையே உபயோகிக்கலாம்.

வெற்றிலைக்கு முன்னம் வெறும்பாக்கை...

வாயிட்டாற் குற்ற முறுமுறவோர் கூட்டம்போம் - வெற்றிலையை
முன்னிட்டு பாக்கருந்து முதறிவோர் தம்மார்பின்
மன்னிட்டு வாழும்பூ மாது.

நீற்றிலையும் மூக்கு நெடிய நரம்புடனே

தீற்றும் புறவுரியுந் தின்றக் காண் - மாற்றலரை

வெல்லப்போர் செய்யும் ஹனெடுமா லாயிடினுஞ்

செல்லப் போய் நிற்குந் திரு.

எப்படி தாம்பூலம் தரிக்க வேண்டுமென்பதை இவ்விரு செய்யுள்களும் நன்கு விளக்குகின்றன.

தாம்பூலத்தை மெல்லுங்கால் முதலில் ஊறும் நீர் நஞ்சாகும். இரண்டாவது ஊறும் நீர் பைத்தியமாகும். மூன்றாவது ஊறும் நீர் அமிர்தமாகும். நான்காவது ஊறும் நீர் அதியினிப்பாய் நன்மை பயக்கும். ஐந்தாவது, ஆறாவது ஊறும் நீர் பயன்படாது. பித்த தோடம், அக்கினி மந்தம், பாண்டு நோய் இவைகளை உண்டாக்கும். ஆகையால் நடுவில் ஊறும் இரண்டு நீர்களையும் விழுங்கி மற்றவைகளைத் துப்ப, அறிவுக்கும் விழிக்கும் நலம் உண்டாகும். மற்றும் பல நன்மைகளைப் பயக்குமென்பதை கீழ்வரும் செய்யுளாலறிக.

வாயு மந்தம் பீநசஞ்ச வாசகா சமருசி

யோடுதர தோடமிவை போக்கிருந் -தூயுடற்குக்

காந்தி தரும் புத்திக்குங் கட்குநலஞ் செய்யுமணஞ்

சார்ந்ததாம் பூல ரசம்.

அதிகாலையில் தாம்பூலம் தரிக்கும் பழக்கமுள்ளவர்கள் பாக்கை அதிகமாக உபயோகிக்கலாம். இதனால் மலம் சிக்கலற நிவர்த்தியாகும். மத்தியானத்தில் சாப்பிட்ட பிறகு சுண்ணாம்பைச் சிறிது அதிகமாகத் தாம்பூலத் தூடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இதனால் அன்னம் சீக்கிரம் சீரணமாகும். இன்னும் அதிக அளவில் சுண்ணாம்பை உபயோகித்தால் வாயில் புண் உண்டாகும். இரவில் வெற்றிலையை அதிகமாக உபயோகிக்க வாயில் நறுமண மேற்படும். வாயில் துர்நாற்றம் இராது.

காலை பிளவதிகங் கட்டுச்சி நீறதிகம்
 மாலை யிலையதிக மாயருத்தில் - வேல்விழியே
 காலை மலங்கழியுங் கட்டுச்சி தீபனமா
 மாலை மணங்குலவும் வாய்.

தாம்பூலம் தரிக்கக் கூடாதவர்கள்

இரத்த காசம், இரத்த பித்தம், வறண்ட கண்கள் (குஷ்நேத்திரம்) கண்கள் வீங்கிப் போதல் (உத்குப்த நேத்திரம்), இவ்வித நோய்களால் வருந்துபவரும், விஷம், மூர்ச்சை, வெறி, சந்நிபாதம், தாபச்சுரம், அதிசுஷ்க ரோகம், சிரநோய் இவற்றால் துன்பப்படு பவரும் தாம்பூலம் தரிப்பது நன்றன்று எனச் சில நூல்கள் கூறுகின்றன.

மதமூர்ச்சா ரோக மகர் சந்நீ பாத

மதிருட்சை சுட்களோ யானா - முதிர் விடங்கள்

பித்தங் கயஞ்சிர நோய் பேசு மிவைக் காகாது

சுத்தந்தாம் பூலமெனச் சொல்.

எனப் பதார்த்த குண சிந்தாமணி செப்புகிறது.

.....