

## நாட்டு மருந்தும் மூலிகைகளும்

**உணவே மருந்து --- பொன்னான்கண்ணிக் கீரை**

( சித்த வைத்தியர் சக்தி சுப்பிரமணி )

நாம் உண்ணும் உணவுகளில் ஏதோ ஒரு சத்துவம் ஏனையவற்றிலும் விட கூடுதலாக அமைந்திருக்கும். அதனால் உணவுக்காக தேர்ந்தெடுக்கப்படும் காய்கறிகள் , இலைவகைகளில் எங்களது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்ததாகவும், வெவ்வேறான உடல் நிலைமைக்கு ஏற்ப பொருத்தமான காய்கறி இலை வகைகளை உணவின் வழக்கத்தில் சேர்த்துக் கொள்வது நன்மையை அளிக்கும்.

பொன்னான்கண்ணிக் கீரை பல வகைகளிலும் நிறங்களிலும் காணப்படுகிறது. பொன்னான்கண்ணிக் கீரையில் பொன், வெள்ளி, இரும்பு ஆகிய கனிப்பொருட்களின் சத்துவம் அடங்கியுள்ளது. இந்தப் பொன்னான்கண்ணிக் கீரையில் நார்ச்சத்து (Fibrous) கூடுதலாக கொண்டுள்ளது. இந்ந நார்ச்சத்து உணவு சமிபாட்டுக்கு முக்கிய தேவைப் பாடானதாகும். அத்தடன் இது குளிர்ச்சியை (Coolant) உடலுக்கு தருவதாக உள்ளது. வெப்பமான கால நிலைகளிலும், சூட்டு உடலை உடையவர்களுக்கும் இந்த குளிர்ச்சி தரும் பொன்னான்கண்ணிக் கீரை உணவினால் உஸ்ணம் சமநிலைப்படுத்தப்படும். இக்கீரை நச்சுக்களை வெளித்தள்ளும் (Antioxidant) சுபாவத்தை கொண்டது. வயிற்றில் ஏற்படும் புண்களை ஆற்றக்கூடியது.

பொன்னான்கண்ணிக் கீரை சாற்றுடன் மஞ்சள், சீரகம், நெல்லிவற்றல் ஆகியவற்றை சேர்த்து உண்பதனால் கண்களின் ஒளித்தன்மையை சிறப்பாக்கும். அத்துடன் கல்லீரலை பலப்படுத்தும். இக் கீரையை உப்பு இல்லாது வேகவைத்து ஒரு மண்டலத்திற்கு (48 நாட்கள்) உண்டு வந்தால் கண்பார்வை தெளிவுபெறும். பொன்னான்கண்ணிக் கீரை சாற்றை தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து சீரகமும் சேர்த்து காய்ச்சி கிடைக்கும் தைலத்தை குளிக்கும்போது தலையில் வைத்து குளிப்பதாலும் கண்பார்வை துலங்கும்.

நன்றி : சன் டிவி