

நாட்டு மருந்தும் மூலிகைகளும்

மார்புச் சளியைப் போக்குதல்.
(பாரம்பரிய மருத்துவர் கே. எஸ். முருகன்)

புகைப்பழக்கம் கடுமையான சளி நூரையீரல் பாதிப்பு வறட்டு இருமல் அதிக குளிர்ச்சி காய்ச்சல் என்பன மார்புச் சளி ஏற்படுவதற்கான காரணங்களாகும். நாளைதெவில் மார்புச் சளி அதிகரிப்பதால் நூரையீரல் பிரச்சனை இருதய அடைப்பு என்பன ஏற்படுகின்றன.

கறிவேப்பிலை புதினா கொத்தமல்லி என்பன நாறுமணமுடைய மூலிகைகள் ஆகும். இவற்றில் கறிவேப்பிலையானது முடிவளர் உதவும் என்பது அதன் ஒரு விஷேச தன்மையாகும். அத்துடன் குறைவான இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்க செய்யும், கருப்பை புற்றுநோய் வராமலும் பாதுகாக்கும். அத்தோடு குழந்தையின் எலும்பு வளர்ச்சியையும் தூண்டுகின்றது. இந்த கறிவேப்பிலையை நேரடியாக பயன்படுத்தாது அதன் தளைகளை நீக்கி ஈர்க்கையை (காம்பை) மட்டும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

வேப்பிலை அதிக கசப்பு சுவையுடையது. இது கிருமி நாசினியாகவும் உடலில் தங்கியுள்ள அழுக்குகளை போக்குவது மட்டமல்லாது மார்புச் சளியினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களையும் போக்குகிறது. இதனையும் தளைகளை நீக்கி ஈர்க்கையை (காம்பை) பயன்படுத்த வேண்டும்.

நெல்லி அதிக புளிப்பு சுவையுடையது. இது மயக்கம், வாந்தி, தலைசுற்று என்பவற்றை நீக்கும் மூலிகை மட்டுமல்லாது மார்புச் சளியை போக்கக்கூடியதுமாகும். இதிலும் ஈர்க்கை (காம்பை) மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

மிளகு - இது கிருமிநாசினி. கோடை கவம் என்பதோடு மார்புச் சளியையும் நீக்கும்.

சுக்கு - இதுவும் கிருமிநாசினி. அஜீரணம், வயிற்றுப் பொருமல் என்பவற்றை நீக்கும் தன்மையுடையது.

சீரகம் - உற்சளியைக் கரைப்பதோடு உள்ளஞாப்பையும் பாதுகாக்கிறது.

தேவையான பொருட்கள்

- கறிவேப்பிலை காம்பை - 30g
- நெல்லி இலைக்காம்பை - 30g

- முருங்கை இலைக்காம்பு - 30g
- வேப்பம் இலைக்காம்பு - 30g
- மிளகு - 10g
- சீரகம் - 10g
- சுக்கு - 10g

200 மில்லி நீரை மெதமான சூட்டில் காய்ச்சி ஒவ்வொரு மூலிகையையும் படிமுறையாக சேர்த்தல் முதலில் கறிவேப்பிலைகாம்பு இரண்டாவதாக முருங்கை இலைக்காம்பு முன்னாவதாக நெல்லி இலைக்காம்பு இறுதியாக வேம்பு இலை ஈர்க்குகளை நீரினுள் இடவேண்டும். பின்பு மிளகு, சீரகம், சுக்கு துண்டுகளை கொதித்த நீரினுள் இட்டு பின்பு வடிகட்டி எடுத்து இந்த கசாயத்தை மார்புச் சளி உள்ளவர்கள் வாரத்திற்கு ஒருமுறை ஒரு நாளில் 30 மில்லிலிரு ஒரு தடவை என இந்த தீநீரை பருகிவந்தால் மார்புச் சளி குணமடையும். தேவையானவர்கள் தேனையும் சேர்த்து இதனுடன் பருகலாம்.

நன்றி: வேந்தர் டிவி

