

வெங்காயத்தின் மகிமை

(சித்த வைத்தியர் சக்தி சுப்ரமணி)

நாம் அன்றாட வாழ்வில் சமையலுக்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளும் வெங்காயம் பற்றியும் அதன் மூலம் நமக்கு கிடைக்கும் பயன்கள் பற்றியும் நாம் எதுவும் திடமாக அறிந்திருக்கவில்லையாயினும் வழக்கத்தில் அதனை சமையலுக்காக பாவிப்பதால் அதன் பயன்கள் எமது உடலை வந்தடைந்து கொண்டிருக்கின்றன. அதன் தேவையும் பயன்களும் எண்ணிக்கைக்கு அடங்காதவை.

இந்த வெங்காயமானது உடலுக்கு உண்ணத்தைத் தரும் ஒரு மூலிகையாகும். வெங்காயத்தில் பலவித வேதிப்பொருட்கள் அதிகமாகவுள்ளது. இது ஒரு Anti bacterial -பக்நீரியா எதிர்ப்பு, Anti fungus - பூஞ்சண எதிர்ப்பு, Anti biotic - கிருமி எதிர்ப்பு ஆகிய தன்மைகளைக் கொண்டது.

ஆஸ்த்துமா வியாதி - வெங்காயச்சாற்றுடன் தேனை சேர்த்து உண்பது ஆஸ்த்துமா வியாதியை ஓரளவு கட்டுப்படுத்துகிறது என்பதால் மிகவும் சிறந்தது.

மாரடைப்பு நோய் - மாரடைப்புக்கு ஆங்கில மருத்துவமாக அஸ்பிர்னை கொடுக்கிறார்கள். வெங்காயத்தில் அஸ்பிர்னிலுள்ள சக்தி அடங்கியுள்ளது. அத்துடன் இரத்தத்தை கட்டிபடாது நீர்த்தன்மையாக்குவதால் இரத்தத்தின் ஓட்டத்தில் தடையேற்பட இடமில்லை. அத்துடன் இரத்தத்திலுள்ள நல்ல கொழுப்பாகிய (HDL)ஐ அதிகரிப்பதோடு கெட்ட கொழுப்பான (LDL)ன் கொழுப்புத் தன்மையை குறைக்கிறது. பச்சையாக வெங்காயத்தை சோற்றுடன் சேர்த்து சாப்பிடும் வழக்கமும் அநேகரிடம் இப்போதும் காணப்படுகின்றது.

மாதவிலக்கு - பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிலக்கு சரிவர நேரகாலத்திற்கு வராத பிரச்சினைகளுக்கு வெங்காயம் மாதவிலக்கைத் தூண்டக்கூடியது.

சிறுநீர்ப் பாதை அடைப்பு - சிறுநீர்ப் பாதையிலே ஏற்படுகின்ற அலர்ச்சி காரணமாக வரும் அடைப்புகளை வெங்காயம் போக்கக்கூடியது.

காமவர்த்தினி - வெங்காயம் உண்பதால் அது காமத்தை தூண்டும் ஒரு காரணி எனக் கூறினாலும் பெரிதளவில் காமத்தை தூண்டக்கூடியதான தன்மை வெங்காயத்திலில்லை.

பற்களின் ஈறுகளில் தாக்கக்கூடிய கிருமிகள் - இது ஒரு Anti bacterial பக்நீரியா எதிர்ப்பு , Anti fungus பூஞ்சண எதிர்ப்பு , Anti biotic கிருமி எதிர்ப்பு என்பவை

காணப்படுவதால் பற்களின் ஈறுகளில் தாக்கக்கூடிய கிருமிகளை போக்கக்கூடியது. அத்தோடு வாய்க்குள்ளே உண்டாகும் புண்களையும் தணித்தும் அத்துடன் வராமலும் தடுக்கின்றது.

நீரிழிவு நோய் - நீரிழிவு நோயின் தாக்கத்தை வெங்காயம் குறைக்கக் கூடியது. அதற்காக தயிர் வெங்காயக் கூட்டு செய்து காலையில் உண்ணலாம்.

தேவையான பொருட்கள் - சிறிதாக வெட்டப்பட்ட வெங்காயம் (50கிராம்)
புளிப்பில்லாத கெட்டித் தயிர் (02 தேக்கரண்டி)

இவற்றினை கலந்து வெறும் வயிற்றில் அல்லது காலையுணவுடன் சேர்த்து உண்ணுவதால் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவு குறைவடைகிறது.

மூட்டுவலியை போக்குதல்

தேவையான பொருட்கள் - வெங்காயச்சாறு
கடுகு எண்ணை

வெங்காயத்தினை நன்கு அரைத்து அதன் சாற்றினை மட்டும் எடுத்து அதனுடன் வெங்காயச் சாற்றிற்கு சம அளவான கடுகு எண்ணெய்யை கலந்து மெல்லிய சூட்டில் வைத்து காய்ச்சி பின் ஆறவைத்து மேற்பூச்சாக பூசுவதனால் சுரவாதம் மூட்டு வலி போன்றவற்றிற்கு நிவாரணமளிக்கும். .

இந்த தைலத்தை குழந்தைகளின் நெஞ்சில் முதுகில் பூசுவதால் நெஞ்சுச் சளியின் தாக்கம் குறைவடையும்.

விந்து அணுக்கள் குறைபாடு - வெங்காயத்தின் விதையைப் பயன்படுத்தி ஆண்களுக்கான விந்து அணுக் குறைபாட்டை நிவர்த்தி செய்து கொள்ள முடியும்.

தேவையான பொருட்கள் - வெங்காய விதை (01 தேக்கரண்டி)
பனங்கற்கண்டு (சிறிதளவு)
காய்ச்சிய பசும்பால் (01 டம்ளர்)

முதலில் 01 தேக்கரண்டி வெங்காய விதையை 01 டம்ளர் தண்ணீரில் இட்டு சூடாக்கி காய்ச்சிய பின் வடிகட்டி எடுத்து காய்ச்சிய பாலுடன் சேர்த்து இந் தீநீரை பருகுதல் வேண்டும். இவ்வாறு பருகி வருவதால் விந்து அணுக்களின் உற்பத்தி அதிகரிக்கப்படுவதோடு விந்து அணுக்களின் அசையும் தன்மையையும் (Mobility) கூட்டுவதற்கு இத்தீநீர் உதவி செய்கிறது.

ஆணின் உடலில் ஒரு விந்தணுகூட இல்லாத நிலையில் வேறு ஒருவருடைய விந்தைப் பயன்படுத்தி கருக்கட்டச் செய்யும் நவீன முறை மருத்துவம் தவிர்க்கப்பட்டு இந்தக் குறைபாடுடையோர் வெங்காயத்தைப் பயன்படுத்துவதால் அவர்களது குறைபாடு நிவர்த்தி செய்யப்படுகிறது.

சிறுநீரகத்தோடு விந்து வெளியேறுவது - சிறுநீரகத்தோடு விந்து வெளியேறுவதினால் உடல் எடை குறைவடைதல் போன்ற பிரச்சினைக்கு வெங்காயத்தினை உண்ணுதல் சிறந்த தீர்வாக அமையும்.

பொடுகு, ஈர், பேன் - வெங்காயத்தாள் எனப்படும் வெங்காயத்தின் இலைப் பகுதியிலே இருக்கும் மருத்துவக் குணம் காரணமாக அதனை நன்றாக அரைத்து மண்டை ஓட்டில் படியக்கூடியவாறு பூசி 15 – 20 நிமிடம் ஊறவைத்து மசாஜ் செய்த பின் தலையில் குளிப்பதனால் தலையிலுள்ள பொடுகு, ஈர், பேன் போன்றவை குறைவடைவதோடு தலையிலுள்ள அரிப்பையும் குறைப்பதனால் முடி நன்றாகவும் அடர்த்தியாகவும் வளர உதவி செய்கின்றது.

வெங்காய விதைகளை மருந்துக்கடையில் பெற்று தொட்டியிலேயே தூவி வைப்பதனால் நாம் வெங்காயத்தையும் வெங்காயத்தாளையும் ஒரு தொட்டியிலேயே வளர்த்துக் கொள்ளமுடியும்.

நன்றி சன்.டிவி