கனி

மருத்துவம்

80

கனி மருத்துவம்

தொகுப்பு

கேசன் கிருஷ்ணன்

அநுராகம்

10 கண்ணதாசன் சாலை
தியாகராய நகர்
சென்னை 600 017

O KANI MARUTHUVAM by KN. Krishnan O First Edition May 1990 O Published by ANURAGAM (C) 10 Kannadhasan Salai T. Nagar Madras - 600 017. O Printed at Thaikkulam Printing Unit 21 Tassudin kan Bahadur St Triplicane Madras - 600 005.

Rs. 3 - 50

39

ஒவ்வொரு பருவத்திலும் பல்வேறு சுவையுடைய நறுங்கனிகள் நமக்குக் கிடைத்து வருகின்றன. அவற்றை கிடைக்கின்ற போது நாம் அருந்தி ஆனந்திக்கின்றோம். அவற்றால் என்னென்ன மருத்துவப் பயன்கள், நலன்கள் என்பதை இந்நூல் விவரிக்கின்றது.

கனிகள்

“அன்றாடம் நாம் உண்ணுகிறவற்றுள் பெரும் பங்கு பழங்களாகவே இருக்க வேண்டும். ஆல்கலின் இன உப்புகள் பழங்களில் அதிகம் உண்டு. அவை இரத்தத்தைச் சுத்தமாகவும், திரவ நிலையிலும் வைத்து, அதற்கு அமிலத் தன்மை உண்டாக்கி புளிப்பேறாமல் காக்கின்றன. பழங்கள் குடலை ஆரோக்கியமாகவும் திறம்படவும் வேலை செய்ய வைக்கின்றன. பழங்களைத் தின்றே வாழும்படியாகத்தான் மனிதன் படைக்கப் பட்டிருக்கிறான் என்பதை மனித உடலமைப்பு காட்டுகிறது.”

— டாக்டர் சர். ராபர்ட்மெக்காரிசன்

Scanned with CamScanner

கனி மருத்துவம்

அத்திப் பழம்

இதில் இருவகை உண்டு. ஒன்று நாட்டு அத்தி. இதைச் சமைத்து உண்ணலாம். மற்றது சீமை அத்தி. பெரிதாக இருக்கும். இனிப்புச் சுவையுடையது.

தேனில் பக்குவப்படுத்தப்பட்ட சீமை அத்திப்பழம் இரத்த விருத்தி செய்யும். உடல் பருக்கும். வெப்பத்தைத் தணிக்கும். மலச்சிக்கலை நீக்கும்.

ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் ஏற்படும் வெள்ளை நோய்க்கு அத்திப்பழம் மேலான மருந்தாகும்.

அத்திப் பழத்தை நீர் விட்டு அரைத்து வடிகட்டி கால் லிட்டர் எடுத்து அதனோடு ½ அவுன்ஸ் சுண்ணாம்பின் தெளிந்த நீர் கலந்து சுமார் எட்டு மணி நேரம் வைத்திருக்க வேண்டும். கலவை கோதுமைக் கூழ் போல் கெட்டியாகி விடும். இதை நாளைக்கு மூன்று வளை சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வர வெள்ளை நோய், நீர்த்தாரை எரிச்சல் நீங்குவதோடு, பெண்களுக்கு ஏற்படும் பெரும் பாடு எனும் உதிரப் பெருக்கு நோயும் குணமாகும். நாள் தோறும் அத்திப் பழங்களைத் தொடர்ந்து உட்கொள்வதால் இராஜ கருவிகளான மண்ணீரலும், கல்லீரலும் பாதுகாக்கப் படும்.

பதப்படுத்தாத அத்திப்பழத்தின் விதைகளைத் தனி யாக எடுத்து உலர்த்தி தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு மூன்று குண்டு மணி எடை தூளோடு தேன் சேர்த்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர சிறு நீரில் உள்ள சர்க்கரைச் சத்தை முறையாகக் குறைத்து விடும். நீரிழிவு

நோய்க்கு அத்திப் பழம் சிறந்த மருந்தாகக் கருதப் படுகிறது.

வைட்டமின் ஏ, பி, சி, கொழுப்பு புரதம், கார்போ ஹைட்ரேட், சுண்ணாம்பு, இரும்பு மற்றும் எரியச்சத்துக்கள் கொண்டவை.

நான்கு அத்திப் பழத்திலுள்ள வைட்டமின் 'ஏ' சத்து ஒரு கோழி முட்டையிலுள்ள வைட்டமினுக்குச் சமம்.

அன்னாசிப் பழம்

இதற்கு மற்றொரு பெயர் பூந்தாழம் பழம்.

தலை சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களுக்கும் அன்னாசி தீர்வு காணும் மருந்தாகிறது.

அன்னாசிப் பழச் சாற்றோடு கால் பங்கு தேன் கலந்து காய்ச்சிய சர்பத்தை தினமும் அருந்தி வந்தால் தலை தொடர்புடைய நோய் அனைத்தும் நீங்கும்.

பித்தக் கிறுகிறுப்பு, ருசியின்மை, பசிமந்தம், பல்நோய் கள் அகலும்.

இரத்த உற்பத்தி பெருகும். உடல் பலம் பெறும்.

ஆண், பெண் இரு பாலருக்கும் ஏற்படும் வெள்ளை நோய்க்கும் அன்னாசி நல்ல மருந்து. பழத்தின் சில துண்டு களை சில தினங்கள் உட்கொண்டால் போதும். வெள்ளை படுதல் குணமாகும்.

அன்னாசியில் அடங்கியுள்ள சத்துகள் ஒரு அவுன்சில் சுண்ணாம்புச் சத்து 4. மி.கி., இரும்பு சத்து 0.3 மி.கி., வைட்டமின்கள்: ஏ. 17 மி.கி., பி-2 34 மி.கி., சி. 18 மி.கி.

Scanned with CamScanner

ஆப்பிள் பழம்

இது ஒரு ஆடம்பரமான பழம்

வைட்டமின் ஏ சத்து சிறிதும் ஆப்பிளில் கிடையாது.

இருதயத்தை வலுவடையச் செய்யும். மேனிவனப்பை அதிகரிக்கும். மனமகிழ்வு தரும். செரிமான சக்தியை வளர்க்கும். இரைப்பையையும் மலக்குடலையும் திடப் படுத்தும். ஆப்பிளை பாலில் வேகவைத்து தோல் நீக்கி, நன்கு பிசைந்து குழந்தைகளுக்குத் தருவதுண்டு.

ஆப்பிள் பழத்தை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் சீதளத்தை உண்டு பண்ணும். 'ஃரூட் சாலிட்' எனப் படும் பலவிதப் பழங்கள் சேர்ந்த பழக்கலவையில் ஆப்பிள் சேரும்போது அதன் சத்து மிகுந்துவிடும்.

ஒரு அவுன்ஸ் ஆப்பிள் பழத்தில் உள்ள சத்துகள்:

சுண்ணாம்புச் சத்து 3. மி. கி., புரதச்சத்து 1 கிராம் ஹார்போ ஹைட்ரேட் 3.8 கிராம், கொழுப்புச் சத்து கிராம், பாஸ்பரஸ் 6. மி. கி, வைட்டமின்கள் பி. 1 112, ச. தே. அலகு, பி. 2 9. மை. கிராம். சி. 1 மி. கி. கலோரி மதிப்பு : 16.

ஆரஞ்சுப் பழம்

இதன் சுவை இனிப்பும், புளிப்பும்.

ஆரஞ்சுப் பழங்களை உண்பதால் இரத்தம் சுத்தமாகும். உணவோடு இப்பழத்தையும் சேர்த்து உண்பதால் பித்தத் தைக் குறைத்து நல்ல செரிமான சக்தியைத் தரும்.

இருமல், நீரழிவு, மார்பு நோய், ஈரல் நோய் முதலியவை களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆரஞ்சுப் பழம் புத்துணர்வைத் தரும்.

இரவில் தூக்கம் இல்லாது அவதியுறுவோர் ஆரஞ்சுப் பழச் சாறுடன் தேன் கலந்து பருக, சுகமான நித்திரை உண்டாகும்.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு ஆரஞ்சு ரசத்துடன் பாலும் கலந்து தர நீங்கும்.

ஆரஞ்சுச் சாறும் திராட்சைச் சாறும் சமபாகம் கலந்து தினமும் இருவேளை தந்துவர குழந்தைகளுக்கு உண்டா கும் சோகை, கணை, உட்சூடு, மாந்தம் முதலிய நோய் தீரும். உடலுக்கு நல்ல வலுவைத் தரும்.

உண்ணாவிரதம் இருந்து விரதத்தை முடிப்பவருக்கு முதலில் தருவது ஆரஞ்சு ரசமே.

ஆரஞ்சுப் பழத்தில் உள்ள சத்துகள் :

வைட்டமின் ஏ 99 மி.கிராம், பி-1. 11 மி. கிராம், பி-2 17 சுண்ணாம்புச் சத்து 14 மி.கிராம், எரியச்சத்து மதிப்பு 14.

இலந்தைப் பழம்

உடலிலுள்ள எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் உறுதி தரும். உடம்பில் பலம் பெருகும்.

பகல் உணவுக்குப் பிறகு இலந்தைப்பழத்தை உட் கொண்டால் செரிமானம் உண்டாவதுடன் பித்தமும், கபமும் சாந்தமுறும்.

பழத்தை உலர்த்தி கொட்டை நீக்கி உட்கொண்டால் கபத்தை வெளிக் கொண்டு வரும்.

கொட்டை நீக்கிய சதையுடன், மிளகாய் உப்புச்சேர்த்து அரைத்து உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு, ஒரு கடுக்காய் அளவு காலையில் சாப்பிட்டால், பித்த வாந்தியுடன் ருசி இன்மையும் நீங்கும். நன்கு பசி உண்டாகும்.

ஒரு அவுன்ஸ் இலந்தைப் பழத்திலுள்ள சத்துகள்;
வைட்டமின் ஏ-20 மி. கிராம், சுண்ணாம்புச்சத்து 3 மி. கிராம், இரும்புச்சத்து 0.8 மி. கிராம், கலோரி மதிப்பு 16.

எலுமிச்சம் பழம்

எலுமிச்சை ஒரு சஞ்சீவிக் கனி.

புளிப்புச் சுவையுடைய இக் கனியின் சாற்றில் ஏராளமாக நோய் நீக்கும் தன்மையுள்ளது.

இதன் குணம் சூட்டைத் தணிப்பது. களைப்பைப் போக்கி உற்சாகம் ஊட்டுவது.

சுண்ணாம்பு நீக்கிய இஞ்சிச் சாற்றை எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் பருக கப இருமல் தீரும்.

ஒரு குவளை சூடான கருங்காப்பியில் பாதிப்பழச் சாறு பிழிந்து அருந்த, சூடையும் தலைவலி நீங்கும்.

யானை நெருஞ்சில் விதையை ஊறவைத்து அரைத்து ஒரு கொட்டைப் பாக்கு அளவு எடுத்து எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து சமபாகம் பசுமோர் சேர்த்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஏழு நாட்கள் குடித்து வர, வெட்டை நோய் பட்டுப் போகும்

சூடான பாலில் எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து பால் முறிவடைந்து தெளிந்துவரும் நீரைப் பருக, வயிற்றுளைச்சல் கட்டுப்படும்,

தேக்கரண்டி எலுமிச்சைச் சாற்றுடன் சமபாகம் தேன் கலந்து அருந்த உட்சூட்டால் புகைந்து வரும் வறட்டு இருமல் அடங்கும்.

எலுமிச்சைச் சாற்றுடன் சுவைக்காக உப்பிட்டு போதிய நீர் சேர்த்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிக்க மலச்சிக்கல் தீரும். நீடித்த மலச்சிக்கலும் அகலும்.

ஒரு அவுன்ஸ் எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றில் அடங்கியுள்ள சத்துகள்.

வைட்டமின்கள்: ஏ 7 மி. கிராம், பி 6 மி. கிராம், சி 18 மி கிராம். சுண்ணாம்புச்சத்து 25 மி.கிராம், இரும்புச்சத்து 0.1 மி.கிராம். கலோரி மதிப்பு 17.

கொய்யாப் பழம்

வெள்ளை, சிவப்பு, பச்சை என கொய்யாவில் மூன்று பிரிவுகள் காணலாம்.

பச்சையில் துவர்ப்பு மிகுதி. மற்றவை இரண்டிலும் இனிப்புச் சுவை மிகுந்திருக்கும்.

எந்தப் பழத்திலும் இல்லாத அளவில் வைட்டமின் 'சி' சத்து நிறைந்த பழம் கொய்யா.

கொய்யாவைச் சூழ்ந்துள்ள ஒருவித சுகந்தம் இப்பழத்திற்கே உள்ள தனிச் சிறப்பாகும். மனத்தை ஈர்த்து தான் இருக்குமிடத்தை உணர்த்தும்.

வளரும் குழந்தைகளுக்கு கொய்யா அவசியத் தேவையாகும். எலும்புகள் பலம் பெறவும், உடல் வளர்ச்சியடையவும் கொய்யா உதவுகிறது. இளம் சிறார்களுக்கு தாய் தந்தையர் கட்டாயம் கொய்யாப் பழம் வாங்கித் தந்து சாப்பிடும் பழக்கத்தை உண்டாக்கி விடவேண்டும். வளரும் பருவத்தில் அவர்தம் தோற்றப் பொலிவு சிறந்து விளங்கும்.

குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் கக்குவான் நோய்க்கு கொய்யாப்பழம் தீர்வு தருகிறது.

Scanned with CamScanner

வாணலியில் சிறிது மணலைக் கொட்டி வறுத்துக் கொண்டு. அதன்மேல் கொய்யாப்பழத்தைப் போட்டு வெதுப்பி எடுத்துக் குழந்தைகளுக்குப் புகட்டி வர மோ... மான சக்குவான் தொல்லை நீங்கும்.

கொய்யா இரத்தசோகையை அகற்றும். மலக்கிரு... களைக் கொல்லும். மலச்சிக்கலை நீக்கும். பற்களை உறுதிப்படுத்தும்.

பசியை ...த்தப்படுத்தும் குணம் கொய்யாவுக்கு உண்டு. எனவே உணவுக்குப் பின்னரே கொய்யாப்பழம் உட்... கொள்ள வேண்டும்.

கொய்யாப்பழ விதைகளில் ஊட்டச்சத்து அதிக... இருக்கிறது. எனவே கொய்யாப்பழத்தையும் அதன் விதைகளையும் நன்றாக மென்று தின்ன வேண்டும்.

கொய்யாப்பழம் கிடைக்கும் பருவத்தில் காலை மாலை இரு வேளையும் இரண்டு பழங்கள் தினமும் சுவைக்கலாம்.

ஒரு அவுன்ஸ் கொய்யாப்பழத்தில் அடங்கியுள்ள சத்துகள்.

சுண்ணாம்புச் சத்து 3 மி. கிராம், புரதம் 0.4 கிராம், கார்ப்போ ஹைட்ரேட் 4.1 கிராம், கொழுப்பு 0.1 கிராம், பாஸ்பரஸ் 11 மி. கிராம், வைட்டமின்கள் பி-2 9 மை. கி., சி 85 மி. கிராம், கலோரி மதிப்பு 19.

சப்போட்டாப் பழம்

மங்கலான காவி நிறத்தோல் போர்த்திய உருண்டை வடிவானது சப்போட்டாப்பழம்.

கொய்யாப் பழத்திற்குள்ள ஒரு தனித்த வாசம் போல் இதற்கும் ஒரு வாசனையுண்டு.

நன்கு கனிந்த பழத்தின் மெல்லிய தோலியை சுலபமாக அகற்றலாம்.

இனிப்புச் சுவையுடையது. உஷ்ணகுணம் உள்ளது. பித்தம் உண்டாக்கும்.

இதை உண்பதால் இரத்தம் விருத்தியாகும். உடல் திடப்படும்.

சப்போட்டாப் பழத்தில் வைட்டமின் சத்தும், சுண்ணாம்புச் சத்தும் உள்ளது.

துவர்ப்புச் சுவையுடைய சப்போட்டாவின் முற்றாத இளங்காயை சீதபேதிக்குத் தருவதுண்டு.

சீத்தாப் பழம்

பச்சை திராட்சைச் கொத்தைப் போன்று மயக்கந் தரும் தோற்றமுடையது. மிருதுவானது. மெதுவாக அழுத்தினால் உடைந்துவிடக் கூடியது.

பலாப் பழத்தின் உள்ளிருக்கும் சுளைகளைப் போன்று மிகச் சிறிய சுளைகள் சீத்தாவினுள்ளிருக்கும். இனிப்பு மிகுந்தது.

குளிர்ச்சி தருவது. எனவே வயிற்றை மந்திப்பது. பித்தத்தை அதிகரிப்பது. சீதள உடம்பினருக்கு உதவாதது.

இருதயத்தைப் பலப்படுத்தும் திறன் கொண்டது. கிடைக்கும் பருவத்தில் இதனை உண்பது பயன்மிக்கது.

வைட்டமின் சத்துகள் நீங்கலாக சுண்ணாம்புச் சத்தும், இரும்புச் சத்தும் மட்டுமே கொண்ட சீத்தா பழத்தின் கலோரி மதிப்பு 30.

Scanned with CamScanner

தர்ப்பூஸ் பழம்

இது ஒரு கோடைக் கனி. கோடை வெப்பக் கதிப்பில் ஏற்படும் நாவறட்சியையும் தாகத்தையும் தணிக்க இயற்கை அளிக்கும் நீர்க்கனி இது.

நகரங்களில் கோடை நாட்களில் நிழலுள்ள இடங்களில் எல்லாம் தர்ப்பூஸை காணலாம். வெட்டி விற்கப்படும் கீற்றுகளை மலிவான விலையிலும் பெறலாம்.

நீர்ச் சத்து மிகுந்த இதன் சிவந்த பகுதிகளை மட்டும் விதைகளை நீக்கி விட்டுக் கடித்துத் தின்றால் சி இனிப்புச் சுவையுடன் சில்லென்றிருக்கும். தாகம் தணியும்.

தர்ப்பூஸ் பழத்தில் சிறிதளவு சுண்ணாம்புச்சத்தும், அதைவிடக்குறைந்த அளவு வைட்டமின் பி சத்தும் உண்டு.

தாகம் தணிக்கும் பலன் கருதியே இதனை உண்ண வேண்டும்.

திராட்சைப் பழம்

கருநீலம், வெள்ளை, பச்சை நிறத் திராட்சைகள் எங்கும் பிரசித்தி பெற்றவை. எல்லா வகைகளிலும் இனிப்பு ரகமும், புளிப்பு ரகமும் உண்டு. விதையுள்ள விதையில்லாத இரு பிரிவுகள் உண்டு.

பழங்களைப் பச்சையாகவும், உலர வைத்தும் சாப்பிடலாம்.

பச்சைக்கனி மலமிளக்கும் தன்மையது. உடம்பின் உட்சூட்டை மாற்றக் கூடியது. சிறுநீரைப் பெருக்க வல்லது. குளிர்ச்சியுண்டாக்கக் கூடியது.

உலர்ந்த பழம் போசாக்குச் சத்துடையது. இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்ய வல்லது. மார்ச் சளியை நீககக் கூடியது.

கல்லீரலின் மந்த நிலையால் உண்டாகும் செரியாமை, அமிலத்தன்மை மிகுவதினால் ஏற்படும் செரிமானக் கோளாறு, இருதய நோய்கள், சூட்டு நமைச்சல், கடுப்புடன் கூடிய சிறுநீர்ப் போக்கு, சிறுநீர் சொட்டு சொட்டாய்க் கழிதல் ஆகியவற்றுக்கு திராட்சைச் சாறு சிறந்த மருந்தாகும்.

குழந்தைகளுக்குப் பல் முளைக்கும் வயதில் ஏற்படும் மலச்சிக்கலுக்கும், அதனால் ஏற்படும் வலிப்பு நோய்களுக்கும் வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி திராட்சை ரசம் காலை மாலை வேளைகளில் கொடுத்து வரக் குணமாகும்.

கனியை பன்னீரில் ஊறவைத்து அதன் சாற்றைப் பருகி வர இதயம் வலிமை பெறும். பன்னீர் திராட்சையை பாலுடன் கலந்து சாப்பிட தாது பலப்படும்.

திராட்சைச் சாறு நுரையீரலைப் பாதுகாக்கிறது மார்ச்சளியும், இருமலும் திராட்சைச் சாறுடன் தேன் கலந்துக் பருக குணமாகிறது.

நீடித்த ஜலதோஷத்திற்கும், மூக்கில் நீர்வடிவதற்கும் உலர்ந்த திராட்சை பலனளிக்கிறது.

சிறிதளவு உலர்ந்த திராட்சைப் பழத்தை இளஞ்சூடான நீரில் சுத்தம் செய்தது, சிறிது நேரம் பாலில் ஊற வைத்திருந்து காய்ச்சிப் பழத்துடன் பாலைப்பருக ஜலதோஷமும் நீரொழுகுதலும் குணமாகும்.

Scanned with CamScanner

சுமார் ஒரு அவுன்ஸ் அளவுள்ள திராட்சையில்: 0.1 கிராம் விதம் கொழுப்புச்சத்தும், 0 2 கிராம் விதம் புரதப் பொருளும், 2.0 கிராம் கார்போ ஹைட்ரேட்டும், 6 மி.கி விதம் சுண்ணாம்புச் சத்தும், 0.1 மி.கி விதம் இரும்புச்சத்தும், 6 மி.கி. விதம் எரியச் சத்தும், வைட்டமின் பி 1-11 மி.கி. விதமும், 6 மி-கி விதம் வைட்டமின் சி யும் இருக்கின்றன

நெல்லிக்கனி

நெல்லி, அருநெல்லி, கருநெல்லி என மூவகைப்படும். கருநெல்லி என்பது செயற்கை முறையினால் விரியம் ஊட்டப்பட்டதாக இருக்கலாம். இன்று நமக்குக் கிடைப்பது நெல்லியும், அருநெல்லியும் மட்டுமே.

நெல்லி கனிவதில்லை. நன்கு முற்றிய காயையே கனி என்று கூறுவது.

நெல்லி உருண்டை வடிவில் அமைந்திருக்கும். அருநெல்லி தட்டை வடிவிலான பறங்கிக்காயைப் போன்று இருக்கிறது. நீர்ச்சத்து மிகுந்தது. இரண்டுக்கும் மருத்துவ குணம் சற்றேறக்குறைய ஒன்று எனலாம்.

மரணத்தை வெல்லத்தக்க மருத்துவ குணம் நெல்லிக் கனிக்கு உண்டு என்பதை நம்பலாம்.

நெல்லிக்கனியை எவ்வகையில் உபயோகித்தாலும் பயன் தரும்.

இளைத்து வரும் குழந்தைகளுக்கு நெல்லிக்கனியை ஊறுகாய் வைத்தோ, லேகியம் தயாரித்தோ, அல்லது நெல்லிக்கனியை சாறு பிழிந்து தேன் சேர்த்தோ கொடுக்கலாம். உடல் நன்கு தேறிவரும்.

நெல்லிக்கனியைப் பச்சையாகக் கடித்துத் தின்பதால் பல் ஈறுகளில் வரும் நோய்கள் நீங்கும்.

கணை நோயுள்ள குழந்தைகளுக்கு நெல்லிச்சாற்றைத் தாராளமாகத் தரலாம்.

நெல்லிக்கனிச்சாறு 1 லிட்டர் எடுத்துக்கொண்டு, அதனுடன் 1,460 கிராம் கற்கண்டு சேர்த்து சர்பத் பதமாகக் காய்ச்சி உபயோகிக்கலாம். இதனால் உடல் அசதி, மற்றும் சகல விதமான வாயுத் தொல்லைகளும் நீங்கும்.

நெல்லிக்கனியின் வித்துகளை ஊறவைத்த குடிநீர், காய்ச்சலைப் போக்கக் கூடியது. சர்க்கரை சத்து நோயுள்ளவர்கள் இதைத் தொடர்ந்து உபயோகித்து வந்தால் நல்ல பலன் ஏற்படும்.

நெல்லிக்கனியின் சாற்றுடன் தேனையும் சமமாகக் கலந்து மூச்சுத்திணறல், நீண்ட கால விக்கல் நோய், முதலியவற்றுக் கொடுத்து வரலாம்.

நெல்லி வற்றல் இரத்தக் குறைவினால் வரும் நோய், மஞ்சள் காமாலை, செரிமானக் குறைவு முதலிய நோய்களுக்கு நற்பலன் தரக்கூடியது.

நெல்லிக் கனிச் சாற்றையும், தலைக்குத் தேய்க்கும் ஏதாவதொரு எண்ணெயும் சமமாகக் கலந்து சிடுசிடுப்பு நீங்கும் வரை காய்ச்சி வடித்தெடுத்து தினமும் தலைக்கு உபயோகித்து வர ரோமக் கால்கள் பலப்படும். முடி உதிர்வதைத் தடுக்கும். நன்றாக வளரும்.

நெல்லி வற்றல், அஸ்வகெந்தி இவற்றை சம எடை எடுத்து தூள் செய்து போதுமான அளவு பசு நெய்யும், தேனும் கலந்து 3 முதல் 5 குன்றிமணி எடைவரை காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல உடல் வலுவையும் தெம்பையும் பெறலாம்.

நெல்லிக்கனி காய்ந்து வற்றலான பிறகு கூட அதி... இருக்கும் வைட்டமின் சி சத்து சற்றும் குறைவதில்... என்பது குறிப்பிடத்தக்க ஒன்று.

பெரிய அளவுள்ள நெல்லிக்கனி ஒவ்வொன்றிலும் 0... கிராம் விதம் புரோட்டீனும், 0. 1 கிராம் விதம் கொழுப்... பொருளும், 0.7 கிராம் விதம் தாதுப் பொருட்களும், 14... கிராம் விதம் கார்போஹைட்ரேட்டுகளும், 0.5 கிராம் வி... சுண்ணாம்புச் சத்தும், 0.02 கிராம் விதம் எரியச் சத்து... சாதாரணமாக ஒரு ஆரஞ்சுப் பழத்தில் அடங்கியுள்ளதை போல் 20 மடங்கு வைட்டமின் 'சி' சத்தும் உள்ளது.

வைட்டமின் சி-யைப் பொருத்த அளவில் ஒரு பெரி... நெல்லிக் கனியைச் சாப்பிடுவது 20 ஆரஞ்சுப் பழங்... சாப்பிடுவதற்குச் சமம்.

பப்பாளிப் பழம்

பப்பாளிப் பழம் நீண்ட கால வயிற்றுப் போக்கிற்... மருந்தாகவும், நீடித்த மலச்சிக்கலின் மலமிளக்கியாகவு... பயன்படக் கூடியது. மருந்துக் கடைகளில் விற்கப்படு... அலோபதி முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட மலமிளக்கி மா... திரைகள் அனைத்திலும் பப்பாளிப் பழத்தின் பா... ஏராளமாக உண்டு.

மூல நோயுள்ளவர்கள் பப்பாளிப் பழத்தைத் தாரா... மாகச் சாப்பிடலாம்.

பப்பாளிப் பழம் மூலத்திலுள்ள சூட்டைத் தணிக்... கூடியது.

இரத்தம் கொட்டும் மூலத்திற்கும் பலனளிக்கவல்ல...

இருதயத்தைப் பலப்படுத்தக் கூடியது.

ஏதாவதொரு காரணத்தினால் கல்லீரலோ மண்ணீரலோ சீர்கேடடைந்து அடிக்கடி காய்ச்சல் காணுவதுண்டு. கல்லீரலில் ஏற்படும் கோளாறுகள் நீடித்திருக்குமானால் அது அளவுக்கு மிஞ்சி வீக்கமடைந்து கெட்டிப்பட்டு விடும். கல்லீரல் ஓரளவுக்கு மேல் வீக்கமடைந்து விட்டால் அதைச் சீர் செய்வது அவ்வளவு சுலபமல்ல.

கல்லீரல் வீக்க நோய்களுக்கு காலை, மதியம், மாலை மூன்று வேளைகளும் பப்பாளிப் பழத்தை 4 அவுன்ஸ் முதல் 8 அவுன்ஸ் வரை தின்று வந்தால் நல்ல பலன் ஏற்படும்.

பழத்தை உலர்த்தித்தூள் செய்தும் உபயோகித்து வரலாம்.

பப்பாளிப் பழத்தோடு, சர்க்கரையும், எலுமிச்சம் பழச் சாறும் சேர்த்து போதுமான அளவு நீர் சேர்த்து பானம் தயாரித்து அருந்தலாம்.

உடல் தெம்பையும், சத்துப் பொருட்களின் நிறைவையும் கொடுப்பதில் இதைவிட மிகச்சிறந்த பானம் இல்லை எனலாம்.

கர்ப்பமடைந்துள்ள தாய்மார்கள் 4 மாதங்களுக்கு மேல் காலையில் எழுந்தவுடன் 3, 4 அவுன்சுக்கு அதிகப்படாமல் பப்பாளிப் பழத்தை தினசரி உண்டு வரலாம். இதனால் வளரும் சிசுவிற்கு போதிய ஊட்டச் சத்துக் கிடைக்கப் பெற்று குழந்தை அழகாகவும், திடகாத்திரமாகவும் பிறக்கும்.

பப்பாளிப் பழம் கருவைச் சிதைக்கும் என்ற எண்ணம் பொதுவாக எல்லோரிடமும் உள்ளது. இது தவறு. பப்பாளிப் பாலுக்குத்தான் அல்விதக் குணமுண்டு, பழம் கருச்சிதைக்கும் என்பது தவறான கருத்தாகும்.

பப்பாளிப் பழம் ஒரு சிறந்த கிருமி நாசினி. செரிம
திறனை அதிகரிக்கும்.

பப்பாளிப் பழத்துடன் தேன் கலந்து தி
சாப்பிட நரம்புத் தளர்ச்சி, நரம்பு வலி, நினைவா
குறைவு முதலியன நீங்கும்.

நீரிழிவு நோய்க்கு பப்பாளிப் பழத்துடன் நாவல்
தையும் சேர்த்துத் தொடர்ந்து சாப்பிட நோய் குணம

ஆரம்ப கால வெண் குஷ்டத்தையும் பப்பாளிப்
தடுக்கிறது.

சிறுநீர்த் தாரையில் ஏற்படும் கல்லடைப்பைக் க
நான்கு தினங்கள் தொடர்ந்து பப்பாளிப் பழத்தை
சாப்பிட்டு வந்தால் கல்லடைப்பு நீங்கும்.

தொடர்ந்து பப்பாளிப்பழம் உண்பதினால் கண்ணொ
மிகும். மாலைக்கண் நோய் குணமாகும்.

முகத்தில் ஏற்படும் கரும்புள்ளிகள், சுருக்கங்க
பப்பாளிப்பழம் கொண்டு அகற்றி அழகு பெறலாம்.

நல்ல கனிந்த பப்பாளிப் பழத்தைத் துண்டுகளாக்
கொண்டு முகம் எங்கும் நன்கு தேய்த்துக் சிறிது நே
ஊறிய பிறகு, குளிர்ந்த நீரில் அலம்பித் துடைத்
கரும்புள்ளிகள் மறையும். சுருக்கங்கள் அகலும். வத
சோபையுறும்.

ஒரு அவுன்ஸ் பப்பாளி பழத்தில் உள்ள சத்துக்க

சுண்ணாம்புச் சத்து 3 மி.கிராம், புரதச்சத்து 1 கி
கார்போ ஹைட்ரேட் 2.7 கிராம், கொழுப்புச் சத்து
கிராம், 3 மி. கிராம் வைட்டமின் ஏ 573 சர்வதேச அ
வைட்டமின் பி-2 71 மைக்ரோ கிராம், வைட்டமின்
13 மி. கிராம். கலோரி மதிப்பு 11.

புளியம் பழம்

நார், கொட்டை நீக்கிய புளியம் பழத்தின் சதுப்புகளை மட்டுமே குழம்பு, சாம்பார், ரசம், துவையல் முதலிய சமையல் பதார்த்தங்களுக்குச் சுவை சேர்க்கும் பொருட்டுப் பயன்படுத்தி வருகிறோம்.

பெரும்பாலும் மருத்துவர்களும், மருத்துவ நூல்களும் பொதுவாக புளியம்பழத்தை நிராகரிக்கக் கூறுகின்றன. காரணம் அதில் நிறைந்துள்ள சூடு குறித்தே பயமே. ஆனால் பக்குவப் படுத்தப்பட்ட பழம்புளியை உபயோகிக்கலாம் என்றும் கூறுகின்றன.

வாத, பித்த, கபத்தையும், சூலை, சிலேத்தும கோபம், வாந்தி, பைத்தியம் முதலானவற்றை நீக்கும் குணம் பழம் புளிக்கு உண்டு என்று காரணம் கூறுகின்றன.

ஆயுர்வேத மருத்துவ முறைப்படி புளி பசியைத் தூண்டும், மலமிளக்கும், வெப்பம் தரும், இதயத்திற்கு வலுக் கொடுக்கும், புழுக்களைக் கொல்லும், கோழையை அகற்றும், காயுங்களையும் முறிந்த எலும்புகளையும் குணப்படுத்தும். குளிர்ச்சி தரும் பொருளாகவும், செரிமானப் பொருளாகவும், மதுவகைகள், ஊமத்தை முதலியவைகளால் உண்டாகும் மயக்கத்தைத் தவிர்க்கும் மருந்தாகவும் புளி பயன் படுகிறது.

தென்னாட்டில் புளி உபயோகப் படுத்தாத வீட்டையோ, சமையலறையோ காண்பதரிது.

கோடைக்காலத்தில், புளியைக் கரைத்துக் கொண்டு அதில் வெல்லம் சேர்த்து சிறிதளவு வெற்றிலைக்குத் தடவும் சுண்ணாம்பு சேர்த்து பானகம் என்று தயாரிப்பார்கள்.

பப்பாளிப் பழம் ஒரு சி-ந்த கிருமி நாசினி. செரிம...
திறனை அதிகரிக்கும்.

பப்பாளிப் பழத்துடன் தேன் கலந்து தி...
சாப்பிட நரம்புத் தளர்ச்சி, நரம்பு வலி, நினைவாற்...
குறைவு முதலியன நீங்கும்.

நீரிழிவு நோய்க்கு பப்பாளிப் பழத்துடன் நாவல்...
தையும் சேர்த்துத் தொடர்ந்து சாப்பிட நோய் குணம...

ஆரம்ப கால வெண் குஷ்டத்தையும் பப்பாளிப்...
தடுக்கிறது.

சிறுநீர்த் தாரையில் ஏற்படும் கல்லடைப்பைக் க...
நான்கு தினங்கள் தொடர்ந்து பப்பாளிப் பழத்...
சாப்பிட்டு வந்தால் கல்லடைப்பு நீங்கும்.

தொடர்ந்து பப்பாளிப்பழம் உண்பதினால் கண்ணொ...
மிகும். மாலைக்கண் நோய் குணமாகும்.

முகத்தில் ஏற்படும் கரும்புள்ளிகள், சுருக்கங்க...
பப்பாளிப்பழம் கொண்டு அகற்றி அழகு பெறலாம்.

நல்ல கனிந்த பப்பாளிப் பழத்தைத் துண்டுகளாக்...
கொண்டு முகம் எங்கும் நன்கு தேய்த்துக் சிறிது நே...
ஊறிய பிறகு, குளிர்ந்த நீரில் அலம்பித் துடைத்த...
கரும்புள்ளிகள் மறையும். சுருக்கங்கள் அகலும். வத...
சோபையுறும்.

ஒரு அவுன்ஸ் பப்பாளி பழத்தில் உள்ள சத்துக்க...

சுண்ணாம்புச் சத்து 3 மி.கிராம், புரதச்சத்து 1 கிரா...
கார்போ ஹைட்ரேட் 2.7 கிராம், கொழுப்புச் சத்து...
கிராம், 3 மி. கிராம் வைட்டமின் ஏ 573 சர்வதேச அல...
வைட்டமின் பி-2 71 மைக்ரோ கிராம், வைட்டமின்...
13 மி. கிராம். கலோரி மதிப்பு 11.

புளியம் பழம்

நார், கொட்டை நீக்கிய புளியம் பழத்தின் சதுப்புகளை மட்டுமே குழம்பு, சாம்பார், ரசம். துவையல் முதலிய சமையல் பதார்த்தங்களுக்குச் சுவை சேர்க்கும் பொருட்டுப் பயன்படுத்தி வருகிறோம்.

பெரும்பாலும் மருத்துவர்களும், மருத்துவ நூல்களும் பொதுவாக புளியம்பழத்தை நிராகரிக்கக் கூறுகின்றன. காரணம் அதில் நிறைந்துள்ள சூடு குறித்தே பயமே. ஆனால் பக்குவப் படுத்தப்பட்ட பழம்புளியை உபயோகிக்கலாம் என்றும் கூறுகின்றன.

வாத, பித்த, கபத்தையும், சூலை, சிலேத்தும கோபம், வாந்தி, பைத்தியம் முதலானவற்றை நீக்கும் குணம் பழம் புளிக்கு உண்டு என்று காரணம் கூறுகின்றன.

ஆயுர்வேத மருத்துவ முறைப்படி புளி பசியைத் தூண்டும், மலமிளக்கும், வெப்பம் தரும், இதயத்திற்கு வலுக் கொடுக்கும், புழுக்களைக் கொல்லும், கோழையை அகற்றும், காயங்களையும் முறிந்த எலும்புகளையும் குணப்படுத்தும். குளிர்ச்சி தரும் பொருளாகவும், செரிமானப் பொருளாகவும், மதுவகைகள், ஊமத்தை முதலியவைகளால் உண்டாகும் மயக்கத்தைத் தவிர்க்கும் மருந்தாகவும் புளி பயன் படுகிறது.

தென்னாட்டில் புளி உபயோகப் படுத்தாத வீட்டையோ, சமையலறையோ காண்பதரிது.

கோடைக்காலத்தில், புளியைக் கரைத்துக் கொண்டு அதில் வெல்லம் சேர்த்து சிறிதளவு வெற்றிலைக்குத் தடவும் சுண்ணாம்பு சேர்த்து பானகம் என்று தயாரிப்பார்கள்.

Scanned with CamScanner

இந்தப் பானகம் தாகத்தைத் தணிப்பதோடு, சூட்டி
ஏற்படும் நீர்க்கடுப்பு நோயையும் குணமாக்குகிறது.

ஒரு நெல்லிக்காயளவு புளிச்சதையோடு சமபாகம்
மான சுண்ணாம்பு சேர்த்துக் குழைந்தால் கலவை செ
நிலையடையும். அக் கலவையை தேள் கொட்டிய இ
தில் வைத்து அழுந்தி விட தேள் விஷம் இறங்
இது பழக்கத்தில் இருக்கும் தொன்மையான கிரா
முறை.

சமபங்கு புளியையும், உப்பையும் சேர்த்தரைத்து உ
ணாக்கில் தடவ, டான்சில் என்னும் உண்ணாக்கு வளர்
கரைந்து போகும்.

ஊமையடிபட்டு இரத்தக் கட்டும் விக்கமும் ஏற்பட்ட
உப்பிட்டுப் புளியைக் கரைத்து இரும்புக்கரண்டியில் ஊற்
காய்ச்சிய குழம்பை இளஞ்சூட்டுடன் தடவிப் பற்
நல்ல பலன் கிட்டும்.

புளியிலையுடன் சமபங்கு வேப்பிலை சேர்த்து இ
தெடுத்து எட்டுப்பங்கு நீர்விட்டுக் கொதிக்க வைத்து பு
களுக்குக் கழுவி வந்தால், ஆறாத விரணங்கள் விரை
ஆறும்.

பழம் புளியையோ, புதுப் புளியையோ சமையலுக்
பயன்படுத்தும் போது, சமைப்பதற்கு ஒரு மணி நேரத்தி
முன் தேவையான புளியை தேவைப்படும் சாற்றளவுக்கு
நீரில் ஊரவைத்து ஒரு மணி நேரத்திற்குப்பிறகு, புளியை
கரைக்காது அப்படியே அந்த நீரை வடிகட்டி எடுத்
பயன்படுத்தினால் எதற்கும் அஞ்சத் தேவையில்லை.

புளியம்பழம் குறித்து விரிவாக ஆராய்ந்த காந்தி
அதனால் உடலுக்குத் தீங்கில்லை என்றே கண்
றிந்தார்.

ஒரு அவுன்ஸ் புளியம் பழத்தில் உள்ள சத்துகள்.

வைட்டமின்கள் : ஏ 28 மி.கிராம், பி-1.17 மி.கிராம், சி-1 மி. கிராம், சுண்ணாம்புச்சத்து 48 மி. கிராம், இரும்புச் சத்து 3.1 மிகிராம் மற்றும் சர்க்கரைச்சத்தும், குளுகோஸ் சத்தும் உள்ளன. இதன் கலோரி மதிப்பு 82.

பேரிக்காய்

'நாட்டு ஆப்பிள்' என்று இதற்கு மற்றொரு பெயருண்டு

முற்றிய நெல்லிக்காயை கனி என்று சொல்வதைப் போல், முற்றிய பேரியும் பழம்தான்.

பேரிக்கு மருத்துவ குணம் ஏதுமில்லை என்பது சில நாட்டு மருத்துவர்களின் முடிவு. இதுதவறென்று அலோபதி மருத்துவம் கருதுகிறது.

வளரும் குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு பேரி மிகவும் உதவுகிறது. நரம்புகளையும் எலும்புகளையும் வலுவுள்ள தாக்குகிறது. இருதயத்தைப் பலப்படுத்துகிறது.

கருவுற்றிருக்கும் பெண்கள் பேரியை தினமும் ஒன்று சாப்பிட்டவரை கருவில் வளரும் சிசு போஷாக்குப் பெறுகிறது. தாய்ப்பாலை தாராளமாகச் சுரக்கச் செய்கிறது.

பேரியை கிடைக்கும் பருவத்தில் தொடர்ந்து உட் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு அவுன்சு பேரிக்காயில் உள்ள சத்துகள் :

வைட்டமின்கள் 0.4 மி. கிராம், பி 1. 6 மி. கிராம், பி-2 9 மி.கிராம், சுண்ணாம்புச் சத்து 3 மி.கிராம், இரும்புச் சத்து 2 மி.கிராம், காலாரி மதிப்பு 13.

Scanned with CamScanner

பேரீச்சம் பழம்

பாலைவனம் தரும் உஷ்ணம் மிகுந்த பழம். இதன் கனியாத செம்பழத்தைப் பறித்து உ... கஜ்ஜூர்க்காயாக அனுப்பி வைக்கிறார்கள்.

மலச்சிக்கலை அகற்றும் பேரீச்சம் பழத்தை வரும் உண்ணலாம். இனிப்புச் சுவையுள்ளது. இதனால் உண்டாகும் ஆட்டைத் தணித்துக்... அருந்த வேண்டும்.

பெரியவர்கள் இரவு உணவிற்குப் பிறகு இர... களைச் சாப்பிட்டு காய்ச்சிய பால் அருந்த வேண்டு...

இதனால் உடல் வலுப்பெறும். புதிய ரத்தம் ... மேனியில் உண்டாகும் வறட்சியை நீக்கி மென்மை... தும். நரம்புகளுக்கு முறுக்குத் தரும். கண், மற்றும் தொடர்பான வியாதிகள் குணமாகும். பற்களை ... படுத்தும். வீரியம் பெருக்கும்.

மற்றும் வாந்தி, வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் ... குணமாகும்.

விதை நீக்கிய பேரீச்சம் பழத்தை மசித்துச் செய்து நீரழிவு நோயுள்ளவர்களுக்குத் தரலாம்.

கஜ்ஜூர்க்காய் எனும் பேரீச்சம்பழ வற்றல் ... காமாலை, இருதய வலிக்கு மருந்தாகும். இது மருந்துக் கடைகளில் மட்டுமே கிடைக்கும்.

2 கஜ்ஜூர்க்காய்கள், 8 வாதுமைப்பருப்பு, 5 சிறிய ...காய் — இவற்றை தண்ணீரில் இரவு முழுவதும் வைத்து மறுநாள் காலையில் எடுத்துச் சுத்தம் ... மைபோல் அரைத்தெடுத்து சம அளவு சர்க்...

வெண்ணெயும் சேர்த்துக் கொடுத்து வர மூன்று தினங்களில் மஞ்சள் காமாலை நோய் குணமாகும் என்று கருதப்படுகிறது.

ஒரு அவுன்சு பேரீச்சம் பழத்தில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் :

வைட்டமின்கள் ஏ 170 மி கிராம், பி-1. 26 மி. கிராம் பி-2 9 மி கிராம், சுண்ணாம்புச்சத்து 10 மி கிராம், இரும்புச் சத்து 30 மி.கிராம். இதன் கலோரி மதிப்பு 80.

மாதுளம் பழம்

விதை முத்துகளால் நிரம்பிய பழம். நான்கு பக்கமும் வருந்து பழத்தைப் பிளந்தால் சிவப்பும் வெண்மையும் கலந்த முத்துகள் கைதேர்ந்த பொற் கொல்லரால் பதித்துச் செய்யப்பெற்ற ஆபரணம் போல் தோற்றமளிக்கும்.

மாதுளை ரசத்திற்கு இரத்தம் சுத்தமாகும். புதிய இரத்தம் விருத்தியாகும். நினைவாற்றல் வளரும். பித்த நோய்கள் அணுகாது. எலும்புகளும் பற்களும் உறுதி பெறும்.

மாதுளை ரசத்துடன் சுத்தமான தேன் தேக்கரண்டி அளவு கலந்து காலை உணவுக்குப் பிறகு தொடர்ந்து மூன்று வாரங்கள் சாப்பிட்டு வர, மலச்சிக்கல் அறவே ஒழியும்.

மாதுளம் பழச் சாற்றை க்ஷயரோகிகளுக்குக் கொடுத்து வந்தால் மிகுந்த பலனைத்தரும்.

இரத்தம் உற்பத்தியாகி உடல் வலுவடையும்.

மது மயக்கத்தில் இருப்பவர்களுக்கு முழு மாதுளம் பழத்தை இடித்துச் சாறு பிழிந்து தந்தால் மயக்கம் தெளியும்.

Scanned with CamScanner

பேரிச்சம் பழம்

பாலைவனம் தரும் உன்னத மிகுந்த பழம் பேரி... இதன் கனியாத செம்பழத்தைப் பறித்து உலர ... கஜ்ஜூர்க்காயாக அனுப்பி வைக்கிறார்கள்.

மலச்சிக்கலை அகற்றும் பேரிச்சம் பழத்தை ... வரும் உண்ணலாம். இனிப்புச் சுவையுள்ளது ... இதனால் உண்டாகும் சூட்டைத் தணித்துக்கொள்ள ... அருந்த வேண்டும்.

பெரியவர்கள் இரவு உணவிற்குப் பிறகு இரண்டு ப... களைச் சாப்பிட்டு காய்ச்சிய பால் அருந்த வேண்டும்.

இதனால் உடல் வலுப்பெறும். புதிய ரத்தம் பெரு... மேனியில் உண்டாகும் வறட்சியை நீக்கி மென்மைப் ப... தும். நரம்புகளுக்கு முறுக்குத் தரும். கண், மற்றும் பற்... தொடர்பான வியாதிகள் குணமாகும். பற்களை உறு... படுத்தும். வீரியம் பெருக்கும்.

மற்றும் வாந்தி, வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் பொரு... குணமாகும்.

விதை நீக்கிய பேரிச்சம் பழத்தை மசித்துப் பா... செய்து நீரழிவு நோயுள்ளவர்களுக்குத் தரலாம்.

கஜ்ஜூர்க்காய் எனும் பேரிச்சம்பழ வற்றல் மஞ்ச... காமாலை, இருதய வலிக்கு மருந்தாகும். இது நாட்... மருந்துக் கடைகளில் மட்டுமே கிடைக்கும்.

2 கஜ்ஜூர்க்காய்கள், 8 வாதுமைப்பருப்பு, 5 சிறிய ஏல... காய்— இவற்றை தண்ணீரில் இரவு முழுவதுப் ஊ... வைத்து மறுநாள் காலையில் எடுத்துச் சுத்தம் செய்... மைபோல் அரைத்தெடுத்து சம அளவு சர்க்கரையு...

...வெண்ணெயும் சேர்த்துக் கொடுத்து வர மூன்று தினங்...களில் மஞ்சள் காமாலை நோய் குணமாகும் என்று கருதப்படுகிறது.

ஒரு அவுன்ஸ் பேரிச்சம் பழத்தில் அடங்கியுள்ள ... சத்துக்கள் :

வைட்டமின்கள் ஏ 170 மி கிராம், பி-1, 26 மி. கிராம் பி-2 9 மி கிராம், சுண்ணாம்புச்சத்து 10 மி கிராம், இரும்புச் சத்து 30 மி. கிராம். இதன் கலோரி மதிப்பு 80.

மாதுளம் பழம்

விதை முத்துகளால் நிரம்பிய பழம். நான்கு பக்க... மும் வகுந்து பழத்தைப் பிளந்தால் சிவப்பும் வெள்ளையும் கலந்த முத்துகள் கைதேர்ந்த பொற் கொல்லரால் பதித்துச் செய்யப்பெற்ற ஆபரணம் போல் தோற்றமளிக்கும்.

மாதுளை ரசத்திற்கு இரத்தம் சுத்தமாகும். புதிய இரத்தம் விருத்தியாகும். நினைவாற்றல் வளரும். பித்த நோய்கள் அணுகாது. எலும்புகளும் பற்களும் உறுதி பெறும்.

மாதுளை ரசத்துடன் சுத்தமான தேன் தேக்கரண்டி யளவு கலந்து காலை உணவுக்குப் பிறகு தொடர்ந்து மூன்று வாரங்கள் சாப்பிட்டு வர, மலச்சிக்கல் அறவே ஒழியும்.

மாதுளம் பழச் சாற்றை க்ஷயரோகிகளுக்குக் கொடுத்து வந்தால் மிகுந்த பலனைத்தரும்.

இரத்தம் உற்பத்தியாகி உடல் வலுவடையும்.

மது மயக்கத்தில் இருப்பவர்களுக்கு முழு மாதுளம் பழத்தை இடித்துச் சாறு பிழிந்து தந்தால் மயக்கம் தெளியும்.

மாதுளை முத்துகள் நீர்த்துப்போன சுக்கிலத்தை இறுக்கும். தாது புஷ்டி லேகியங்களில் மாதுளை முத்துக்களை சேர்க்கிறார்கள்.

மாதுளம் பழச் சாற்றில் சிறு இரும்புத் துண்டை பனிரண்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து, இரும்புத் துண்டை அகற்றி சிறிது சர்க்கரையும் நீரும் கலந்து கொடு மஞ்சள் காமாலை குணமாகும் என்று கருதப்படுகிற இவ்வாறு தொடர்ந்து சில தினங்கள் கொடுத்து வ வேண்டும்.

மாதுளம் தோலை உலரவைத்து எடுத்து வைத்தா சீதபேதி யுண்டாகும்போது அரைத்து மோரில் கலந் தரலாம்.

சீதபேதி உடன் நிற்கும். குடலுக்கு இதந்தரும்.

வட இந்தியாவில் மாதுளை முத்துகளை வெயிலி உலர்த்தி விற்பனை செய்கிறார்கள்.

ஒரு அவுன்சு மாதுளம் பழத்தில் உள்ள சத்துக்கள் :

புரதச்சத்து 1.6 மி கிராம், கொழுப்புச்சத்து 0.1 கிராம், கார்போஹைட்ரேட் 14.5 மி கிராம், கால்சிய 10 மி கிராம், பாஸ்பரஸ் 70 மி கிராம், வைட்டமின்க பி-1 0.006, பி-2 0.1, சி 14.00 மி. கிராம்.

மாம்பழம்

முக்கனியில் முதற்கனி மாம்பழம்.

மாங்கனிகளில் ஏராளமான வகைகள் உண்டு. என் லும் நமக்குக் கிடைப்பது சில ரகங்கள் மட்டுமே.

பங்கனபல்லி, பச்சை, பீத்தர், பெங்களூரா, மல்கோவா, நீலம், மற்றும் ருமானி போன்றவையே.

மாம்பழம் ஆண்டு முழுவதும் கிடைக்கக்கூடியதல்ல கிடைக்கும் பருவத்தில் தினம் ஒரு பழம் வீதம் உட்கொண்டு வந்தால், சகல நோய்களுக்கும் முதற் காரணமான மலச்சிக்கலை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தினமும் மாம்பழம் உண்பதால் நீங்கக் கூடிய நோய்களாவன :

மாலைக் கண் கோளாறுகள், நரம்புத் தளர்ச்சி பல் குறித்த நோய்கள், மேனியில் சுருக்கங்கள் முதலியன.

இரத்த விருத்தியுண்டாகும். தாது பலப்பட்டு ஆண்மைக் குறைவு நீங்கும்.

சரியாகக் கனியாத பழங்களை உண்பதால் கண் கோளாறுகள், அசுத்த இரத்தம் உண்டாதல், முறைக் காய்ச்சல் மற்றும் மலச்சிக்கல் தோன்றக் கூடும் என்று கருதப்படுகிறது.

பழுத்த பழமே புசிக்கத் தகுந்தது.

காயும், கனியாத செங்காயும் சூடு மிகுந்தவை. அதனால் உஷ்ண மேனியினர் இதனைச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

Scanned with CamScanner

மகோதர நோயுடையவர்களுக்கு மாம்பழம் தே...
மருந்து என்று கருதப்படுகிறது.

மாங்கொட்டையில் உள்ள பருப்பு மாம்பழத்...
அல்லது காய்களை அதிகமாக உண்பதால் ஏற்ப...
விளைவுகளுக்குச் சிறந்த மருந்தாகும்.

உஷ்ணபேதி, மற்றும் கழிச்சல் ஏற்படும்போது ப...

பருப்பை தீயில் சுட்டு, தேனில் குழைத்துத் தந்த...
உடனே குணமாகும்.

ஒரு அவுன்ஸ் மாம்பழத்தில் உள்ள சத்துக்கள்,

சுண்ணாம்புச் சத்து 3 மி.கிராம், இரும்புச்சத்து 0...
மி.கிராம், வைட்டமின்கள் சி 4 மி.கிராம், பி-2 14 ...
கிராம், பி-1 11 மி. கிராம், ஏ 13 மி. கிராம் கலே...
மதிப்பு 14.

வாழைப்பழம்

எப்பருவத்தும் கிடைக்கக் கூடிய பழங்களாக இயற்...
மனித குலத்துக்கு அளித்துள்ள கருணைப்பு...
வாழைப் பழம்.

பத்துக்கும் மேற்பட்ட வாழைப்பழங்கள் உண்டு. ஆன...
லும் எல்லாவற்றிற்கும் கூறப்பட்டுள்ள பொதுவான குண...

ஒன்று எனினும் பல சிறப்புகளும் உண்டு. ருசியில்
வேறுபாடு உண்டு.

வாழைப்பழங்களில் செவ்வாழைக்கு மட்டுமே தனித்த
பயன் உண்டு.

நமது இயற்கை விஞ்ஞானிகளான சித்தர்கள்
மருத்துவப் பயன் கருதி விரியமூட்டி செவ்வாழையாக்கி
இருக்கிறார்கள்.

பொதுவாக மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் பல வியாதி
களுக்கு வாழைப்பழங்கள் நிவாரணம் தருகின்றன. வைட்
டமின்கள் ஏ, பி, பி-2, சி, உயிர்ச்சத்துகள் நிறையவிருக்
கின்றன. சுண்ணாம்புச் சத்தும் நிறையவே இருக்
கிறது.

அடுக்கு வாழைப்பழம் :

அக்கினி மாந்தத்தை உண்டாக்கும். பித்தம் மிகு
வதையும், மலம் தீய்வதையும் வெளியாக்கும். தேக
வனப்பை வளப்படுத்தும்.

கருவாழைப் பழம் :

கிடைப்பதில்லை.

நவரை வாழைப் பழம் :

வாதகுணமுள்ள மேனியுடையோர்க்கு இது ஆகாது.
உடம்பில் எவ்வகை நோய் இருந்தாலும் அதைவளர்க்கும்

குணம் இந்த வாழைப்பழத்திற்கு உண்டு. சுக தேகி[illegible] மட்டுமே இதனை அருந்தலாம்.

பச்சை வாழைப் பழம் :

'பச்சை நாடன்' என்று இதற்கு வேறு பெய[illegible] உண்டு.

உடல் சூட்டையும், பித்தத்தையும், மலமந்தத்தை[illegible] நீக்கும்.

பூவன் வாழைப் பழம் :

உடலுக்கு வலுவுண்டாக்கும்! இரத்த விருத்தி அதி[illegible]கும். இரவு உணவிற்குப் பிறகுஒரு பழம் வீதம் தின[illegible] உட்கொள்ளலாம். செரிமானம் சுகமாகும்.

பேயன் வாழைப்பழம் :

பெரியவர்களுக்கு பித்தமும் உட்சூடும் அகலு[illegible] வாதாதிக்கம் குறையும். குழந்தைகளுக்கு உண்டா[illegible] கணைச் சூட்டிற்கு இது நல்ல மருந்தாகும்.

பழத்தை ஆமணக்கு எண்ணெயில் போட்டு ஊ[illegible] வைத்துப் பயன்படுத்த நல்ல பலன் தரும்.

ரஸ்தாளி வாழைப்பழம் :

அக்கினி மாந்தம் உண்டாகும். வாதத்தை உபரியாக்கும்.

மலைவாழைப் பழம் :

மிகுந்த ருசியுடையது. இரத்த சோகை நீங்கும். உட்சூட்டை அதிகரிக்கும். இரத்த விருத்தியாகும். மலச்சிக்கலை முற்றிலுமாக நீக்கும்.

மலைப்பகுதியில் பயிராவதால் இதற்கு மலைவாழை என்று பெயர் உண்டாயிற்று.

திண்டுக்கல் நகருக்கு அருகில் உள்ள சிறு மலையில் பயிராகும் மலைவாழைப் பழமே மிகுந்த சுவையுடன் கூடிய மருந்துப் பயன் தர வல்லது.

செவ்வாழைப் பழம் :

எப்பருவத்தினரும் செவ்வாழைப் பழத்தை தினமும் உண்டு வரலாம். உடல் ஆரோக்கியம் பலப்படும் தொற்று நோய்கள் அணுகுவதில்லை. நீடித்த தெளிவான கண்பார்வையைத் தருகிறது. நோய் அணுகாது, மேனியை பாதுகாத்து உயிரை வளர்க்கிறது.

இளமை முறுக்கில் காணுவதிலும், கற்பதிலும் ஏற்படும் சில மன வக்கரங்களுக்கு ஆளாகி, தங்களது பெருமைக்குரிய ஆண்மையை வீணடித்துக் கொள்ளும் வாலிபர்கள் திருமணத்திற்குப் பிறகு மிகவும் அவதியுறுவார்கள். தாம்பத்திய உறவு செயலற்றதாகி மன அமைதியை இழப்பார்கள்.

Scanned with CamScanner

இத்தகைய நபுஞ்சகத் தன்மையைக் குணப்படுத்த
வல்லது, செவ்வாழைப் பழம்.

செவ்வாழை எல்லாவித நிலங்களிலும் பயிராகி விடு
என்று கூறுவதற்கில்லை. சிறப்புத்தன்மை வாய்ந்த நில
களில் மட்டுமே பயிராகும்.

பதரஸ சத்து நிறைந்த வளமான பகுதிகளில் பயி
கும் செவ்வாழை, மிகுந்த மருந்துத்தன்மை கொண்டது.

பொதிகை மலைச் சாரல் அத்தகைய சிறப்புத்தன
வாய்ந்ததாகும். அங்கு பயிராகிவரும் செவ்வாழையி
கிடைக்கும் பழங்களுக்கு மருத்துவப் பயன் அதி
உண்டு.

மேற்கூறிய நபுஞ்சகத் தன்மையுடையவர்
நன்கு கனிந்த செவ்வாழைப் பழத்தை தி
ஒன்றாக தொடர்ந்து நாற்பது நாட்கள் சாப்பிட்
வந்தால் போதும்.

நரம்புகள் திடப்பட்டு புத்துணர்ச்சியடையு
சுறுசுறுப்பும் மனத்தெம்பும் பெறுவர். ப
ஞானம் கேட்டால் இழந்த ஆண்மையை
மீட்கலாம்.

ஆண் பெண் இருபாலரும் மலடாக இருந்தாலும் மே
கூறிய முறையை அநுசரித்தால் மலடு நீங்கிக் க
தரிக்கலாம்.

மங்கலப் பொருளான மஞ்சள் நிறம் கொண்ட வாழைப்
பழம் இறைவழிபாட்டு நிவேதனத்தில் படைக்கப்படு
கிறது.

எந்தவிதமான மங்கல நிகழ்ச்சிகளிலும் பிரதான இடம்
வகிப்பது.

ஒன்றின் பாரம்பரியச் சிறப்பைக் கூறுகையில்
'வாழையடி வாழை' என்று சிறப்புக்கும் மரபு, வாழையின்
பெருமை கூறும்.

கிழங்கு, பட்டை, நார், தண்டு, சாறு, இலை, பூ
என்று அனைத்துப் பகுதிகளும் பயனுடையவை.

கிழங்கும் தண்டும் சமையலுக்குரியது. சிறுநீரைப்
பெருக்கி சிறுநீரகக் கோளாறுகளை நீக்கும் தன்மை
யுடையது.

பட்டையிலிருந்து பிழியப்பட்ட சாறு கொண்டு நாகப்
பாம்பின் நஞ்சை முறிக்கலாம். எத்தகைய தீப்புண்ணை
யும் வாழைப்பட்டையின் சாறு குணமாக்கவல்லது.

பூவைப் பருப்புடன் பாகம் செய்து உண்ண உள்ளழல்
ஆற்றும்.

இலையில் அன்னம் படைத்து உண்ண பித்தக் கிறு
கிறுப்பு அகலும்.

தோல் கருத்த கனிந்த வாழைப் பழங்களே பூரண
மருந்துப்பயன் மிக்கது.

பூவன், மொந்தன், பேயன் என்ற வாழைப் பழ
களுக்கும் பெயர் வரக் காரணம் பற்றிய புராணத் தகவல்

பூவில் இருந்து தோன்றியவர் பிரம்மா. எனவே பூவ

மகாவிஷ்ணுவின் ஆயிரம் திருப்பெயர்களில் ஒன்
முகுந்தன். மருஉ மொந்தன்.

பரமேட்டியான சிவபெருமான் வெளிப்படும் மயா
நீறணிவதால், பேயன்.

பேயன் வாழைப்பழத்தின் தோலில் சாம்பல் பூத்திரு
பதைக் கவனிக்கவும்.

o

இயற்கை தரும் தீங்கனிகளை நாளும் உண்போம்.

வாழையடி வாழையாக நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வோம்.

Scanned with CamScanner
CamScanner