தோலில் ஏற்படும் நோய்கள்

Ayurvedam -Article Series in Tamil

நாட்டின் வளம் பெருகப் பெருக நோய்கள் தானே மறையும். இந்நிலை மாறி வளம் குன்றிவிடும் போது தான்தோன்றிகளாய்ச் சில நோய்கள் ஏற்படுவதுண்டு. உணவுப் பஞ்சத்திற்கும், சொறி சிரங்குகளுக்கும் அத்தகைய நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. இரண்டாம் உலகப் போரில் சொறி, சிரங்குகளுடன் போராடியவர்கள் பலர்.

பாமாரி தைலம் தினசரி உபயோகித்து வர தேமல், சொறி, சிரங்குகளை ஆரம்பத்திலேயே குணப்படுத்தும், செய்முறையும் எளிதே.

www.kamakoti.org

தேங்காய் எண்ணை 400மிலி; வெம்பாடம்பட்டை, கஸ்தூரி மஞ்சள், கருஞ்சீரகம் தலா 25 கிராம். இந்த மூன்று மருந்துகளையும் நன்கு இடித்துத், தூளாக்கித் தேங்காய் பால் விட்டரைத்து, தேங்காய் எண்ணையுடன் கலந்து வாயகன்ற பாத்திரத்தில் விட்டு வெயிலில் வைக்கவும். 2-3 நாட்களுக்குள், அதிலுள்ள தண்ணீரம்சம் உலர்ந்து விடும். நல்ல சிவப்பு நிறமுள்ள எண்ணை தயாராகும். அந்த எண்ணையை அரிப்புள்ள இடங்களில் தடவி, ஊற வைத்து, வடித்த கஞ்சியிட்டுத் தேய்த்தலம்ப வேண்டும். அப்படி அடிக்கடி இளஞ்சூடான கஞ்சி சேர்த்து 20-30 நிமிடங்கள் தேய்த்துவிட்டு, வெந்நீர் விட்டலம்புவது நல்லது. சொறி, அரிப்பு, ஏற்பட்டு நாள்பட்ட தழும்பு உள்ளவர்கள், இதை எவ்வளவு அதிக நேரம் செய்து கொள்கிறார்களோ, அவ்வளவு நல்ல குணம் பெறுகிறார்கள். வடித்த கஞ்சிக்குப் பதில், அரிசி கழுவிய தண்ணீர் அல்லது நால்பாமரப்பட்டை எனப்படும். ஆலம்பட்டை, அரசம்பட்டை, அத்திப்பட்டை,

இத்திப்பட்டை இந்த நான்கையும் இடித்து, கசாயமிட்டு, வடிகட்டி, சம அளவு அரிசி கழுவிய தண்ணீரும், பாலும் சேர்த்துத் தேய்த்து விடலாம். தொடையிடுக்குகளில் நமைச்சல், தடிப்பு, படை உள்ளவர்கள் , நாள்பட்ட சொறி, சிரங்கு உள்ளவர்கள், தேமல் உடையவர்கள் இம்முறையைப் பின்பற்றுவது நல்லது.

Sri Jayendra Saraswathi Ayurveda College and Hospital, Nazarathpet, Poonamalle, Chennai, is a unit of the Sri Chandrasekharendra Saraswathi Viswa Mahavidyalaya (Deemed University). Prof. Dr. S. Swaminathan, Professor of Ayurvedic Medicine and Doctor in the college, has penned a series of articles on Ayurvedic Medicine in Tamil for kamakoti.org. The articles cover a diverse range of topics with lot of relevance to our everyday living habits. Some of the titles include 'Quantity of Food', 'Importance of Tulasi', 'Ways to lead a healthy life', 'Importance of Prasadams' etc. The author can be contacted on +91 94444 41771.

Sri Jayendra Saraswathi Ayurveda College and Hospital is located in Nazarathpet, Poonamalle, on the National Highway(NH-4) connecting Chennai with Bangalore.

www.kamakoti.org

Click here to read more articles on Ayurvedam in Tamil