

அலர்ஜியைப் போக்கும் வழிமுறைகள்

Ayurvedam - Article Series in Tamil

அலர்ஜி, தும்மல், சளிக்கு நல்ல நிவாரணம் தரக் கூடிய மருந்துகளையும், இவை உள்ளவர்கள் என்ன உணவு சாப்பிடலாம்? எவற்றைச் சாப்பிடக் கூடாது? என்பதையும் கீழ்காணும் வகையில் ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது.

ஏலத்தையும், கிராம்பையும் வெற்றிலைச் சாறு விட்டு அரைத்து லேசாக சூடாக்கி, நெற்றியில் பத்துப் போடலாம். குங்குமப் பூவையும், மஞ்சளையும் அல்லது மஞ்சளையும், சாம்பிராணியையும் அல்லது தனி குங்குமப் பூவையும் இழைத்து லேசாகச் சூடாக்கிப் பத்துப் போடலாம்.

நீர்க்கோர்வை மிகவும் அதிகமாகித் தலைப் பாரம் மிகுந்திருந்தால், இந்தப் பற்றுப் பொருள்களுடன் புழுங்கலரிசி அல்லது, அவலைச் சேர்த்து ஒன்றிரண்டு மிளகு கூட்டியும் பற்றுப் போடலாம்.

ராஸ்னாதி சூர்ணத்தை (ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) இஞ்சி அல்லது வெற்றிலைச் சாறுடன் குழைத்துச் சிறிது சூடாக நெற்றியில் பற்று இடலாம். வெறும் பொடியைச் உச்சந்தலையில் தேய்ப்பதும் நல்லது.

மிளகை ஊசியில் குத்தி அதை நெருப்பில் காட்ட வரும் புகையை மூக்கு வழியாக உறிஞ்சினாலும் தலைக்கனம் குறையும். தூங்கும் போது தலையணைக்கு பதில் புழுங்கலரிசி, துவரம் பருப்பு இவைகளைத் துணிப்பையில் அடைத்து வைத்துக் கொண்டு படுப்பதினால் தலைப்பாரம் குறையும்.

கொம்பரக்கு, தும்பைப்பூ, மஞ்சள், மிளகு, காய்ந்த மிளகாய், ஓமம், வில்வ இலை, வெற்றிலை ஆகியவற்றை ஒன்றாகப் போட்டுக் காய்ச்சிய நல்லெண்ணையை தலைக்குத் தேய்த்துக் கொள்வதும், வெந்நீரில் குளித்து உடன் தலையைத் துவட்டி, சாம்பிராணியைத் தணலில் போட்டுப் புகை பிடிப்பதும் நல்லது.

தூதுவளையை அன்றாடம் உணவில் சேர்க்கவும். தூதுவளை இலையைக் கூட்டு, பச்சடி, துவையல் போன்றவை செய்து சாப்பிடலாம். நெஞ்சு சளி, இருமல், நீர்க்கோர்வை, உடல்வலி, புளியேப்பம் முதலியவற்றுக்குத் தூதுவளையை ஒரு பிடி ஆய்ந்து, சிறிது பசு நெய்விட்டு வதக்கிச் சாப்பிடலாம். இம்மூலிகையின் முக்கிய குணம் இது “கூடியரோகம், இருமல், ஆஸ்துமா, நமைச்சல், மதமதப்பு, சீதளநாடி முதலியவைகளை நீக்கி, நூரையீரல்களுக்கு நல்ல பாதுகாப்பும், பலமும் கொடுத்துத் தாதுவைப் பலப்படுத்தும்.

காரம், கசப்பு, துவர்ப்புச் சுவை கொண்ட உணவுகளை அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். நல்ல பசி உள்ளவராக இருப்பின் புலால் உணவு ஏற்றதே சீரக ரசம், மிளகு ரசம் சூடாக சாதத்துடன் கலந்து உண்ணலாம். மோரைச் சூடாக்கி, மஞ்சள் பொடி, கடுகு,

கறிவேப்பிலை தாளித்து, சாதத்தில் பிசைந்து சூடாகச் சாப்பிடலாம். நன்கு பொடித்து அரை ஸ்பூன் தேன் குழித்துப் படுக்கும் முன் சாப்பிடலாம்.

இனிப்பு, புளிப்பு, உப்புச் சுவையைக் குறைக்க வேண்டும். வெண்டை, பூசணி, பரங்கி, புடலை, வெள்ளரி, சுரைக்காய் ஆகியகாய்களைத் தவிர்க்கலாம். குளிர்ச்சியான பழரசங்களையும், பானங்களையும் தவிர்க்கலாம்.



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.

[Click here to read more articles in this series](#)

www.kamakoti.org