

மூலமும் அதன் பயன்களும்

Ayurvedam -Article Series in Tamil

குதம் எனப்படும் பெருங்குடலின் கீழ், கடைசிப் பகுதிக்கு மூலம்- மூலாதாரம் என்றும் பெயர்கள் அந்தப் பகுதியில் முளைப்பதால் இந்த நோய்க்கு 'மூலம்' எனப்பெயர். ஊறிய வித்திலிருந்து முளைத்து வெளியே நீளும் முளைகள் போல ஆசன மூலத்திலிருந்து குதநளிகையின் உள்ளேயும், வெளி விளிம்புகளிலும் பரவியுள்ள ரத்த குழாய்களில், ரசாயனிகளில், தோலில் வாத பித்த கபங்களின் சீற்றத்தால் உட்புறம் கனத்துத் தடித்து வீங்குகிறது. இவற்றில் ஆலமொட்டு, குந்துமணி, பவழம் போன்ற பல மாதிரியில் முளைவிக்கம் உண்டாகும்.

வெளிமூலத்தில் ஆசன வாயின் வெளி விளிம்புகளிலும், உள் விளிம்புகளிலும் முளைகள் முளைக்கும் மலம் வெளிப்படும் போது, ஆசன வாயின் உள் விளிம்புகளில் உள்ள முளைகள் வெளியே கொஞ்சம் பிதுங்கும். பிறகு உள்ளே போகும். இறுகிய மலம் வெளியாகும் போது ஆசன வாயில் பரவியிருக்கும் ரத்த குழாய்களின் முளைகள் அமுத்தத்தால் வெடிக்கின்றன. ரத்தமும் கசியக் கூடும்.

வறண்ட மூலம் என்பது வெளிமூலமாக மட்டும் ஏற்படக்கூடியது. சூட்டைக் கிளப்பும் காரம் மிகுந்த உணவு, மிதமிஞ்சிய சைக்கிள் பயணம், கடினமான மலச்சிக்கல் இவைகளால் ஆசனவாய் உரசி விரிந்து வெடித்துப் புண்ணாகி மூலநோய் உண்டாகிறது. கடுகு, மிளகு போல் சிறியதாயும், புளிய விதை போல் பெரியதாயும், வாய் பிளந்தும், பிளக்காமலும், கறுத்தும், வெளுத்தும் பல வகைகளில் முளைகள் பரவியிருக்கும். அரிப்பும், உறுத்தலும் அதிகம். எப்போதும் மூலத்தை விரலால், துணியால் தொட்டுத் தடவிக் கொண்டிருக்கத் தோன்றும்.

தவறான உணவுப் படிக்கங்கள், பருகும் பானங்கள் போன்றவற்றால் பசி கேடுறுவதே மூலநோய்க்கு முக்கியக் காரணம். மூல நோயின் துன்பத்தை மலச்சிக்கல் அதிகரிக்கும். புளி, காரம், துவர்ப்பினால் பசி அதிகரித்தாலும் மலத்தை ஓரளவு கட்டவே செய்யும். மாவுப் பண்டங்களால் மலச்சிக்கல் இல்லாமல் இருக்கும். ஆனால் பசி கெட்டு விடும். ஆகவே, மூலநோய் வந்தவர்கள் உணவில் கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். எது ஒத்து வருகிறது. என்று பார்த்துச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

திராட்சை, பேரிச்சை, வாழை, சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு போன்ற பழங்கள் மலச்சிக்கல் இல்லாதிருக்க உதவும். தினசரி இருவேளையும் இது போன்ற பழங்களில் ஒன்றோ அல்லது இரண்டோ சாப்பிடவும்.

கருணைக் கிழங்கு மசியல் சாப்பிடலாம். காரமில்லாத பெரிய வெங்காயத்தை ஆமணக் கெண்ணையில் வதக்கிச் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

மாவும் பண்டங்கள் பொதுவாக நல்லதல்ல. இட்லி, தோசை மிதமாகச் சாப்பிடலாம். பொரித்த வடாம், வற்றல்கள் கூடாது. வெளிமூல நோய் நீங்க, சிரிவில்வாதி கஷாயம் 15 மிலி அளவில் எடுத்து 60 மிலி அளவு சிறிது சூடான தண்ணிர் சேர்த்துச் சிட்டிகை இந்துப்புடன் கலந்து காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாம். பசி குறையும், வயிற்றில் புண் ஏதும் இல்லாதிருந்தால் அரை ஸ்பூன் (2.5 கிராம்) குக்குலு பஞ்ச பல சூர்ணத்தைச் சிறிது தேனில் குழைத்துக் காலை, இரவு உணவிற்கு இரு மணி நேரத்திற்கு முன்பாகச் சாப்பிடலாம். நல்ல பசி உள்ளவராக இருந்தால் இந்தச் சூர்ணத்துக்குப் பதில் வனசூர்ணாதி லேகியத்தை இரு டீஸ்பூன் (5 கிராம்) காலை, இரவு உணவிற்கு இரு மணி நேரம் முன்பாகச் சாப்பிடவும். மலச்சிக்கல் இல்லாதிருக்க அபயாரிஷ்டம் 6 ஸ்பூன் (30மிலி) அளவு காலை, இரவு உணவிற்குப் பிறகு சாப்பிடவும்.



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](#)