

உடலுக்கு பயன்படும் எண்ணெய்கள்

Ayurvedam -Article Series in Tamil

வேப்பெண்ணெய்யை உடலின் மீது தேய்த்துக் குளிப்பதாலும், உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதினாலும் கிருமிகள் குஷ்ட நோய்கள், பித்தகபம் மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். சிறுநீர்ப்பையில் ஏற்படும் கல்லடைப்புகளை வெளிப்படுத்தும். கல்லீரலில் உண்டாகும் பித்தக் கல்லடைப்பையும் வெளிப்படுத்தலாம். வயிற்றில் குடலில் ஏற்படும் கிருமிகள், தலையில் வரும் பேன், ஈறுபூச்சிகள், வெடுக்காயம், நாட்பட்ட அமுங்கின ரணங்களில் வரும் புழுக்கள் இவைகளை அடியோடு அகற்றும். நாள்பட்ட தலைவலி, மண்டையிடிபாரம் எல்லாம் சில நாட்கள் தலையில் தேய்த்துக் குளிப்பதால் அகலும் கபவாயுவினால் சளி அதிகம் உறைந்து மூச்சுத்திணறலும் உள்ள கஷ்டமான நிலையில் மார்பைச் சுற்றிலும் சுடவைத்த வேப்பெண்ணெய் தடவி, வறுத்த கொள்ளினால் ஒத்தடமிட உடனே கபம் இளகி உபாதைகள் குறையும். குளிர்காற்றினால் திடீரென்று உண்டாகக் கூடிய உடல் உதறல், வலிப்பு, இழுப்பு, மூச்சுத்திணறல் தொந்தரவுகளில் வேப்பெண்ணெய் மிகவும் உபகாரமானது. வீரயத்தில் உஷ்ணமானதே. ஆனால் கடுகெண்ணெய் அளவிற்கு சூடானது அல்ல.

தேங்காய் எண்ணெய் எளிதில் ஜீரணம் ஆகக் கூடியதல்ல. இளைத்த தாதுக்களுக்குப் புஷ்டி தந்து பெருகச் செய்யும். விந்து விசேஷமாய்ப் பெருக்கி உடலுறவுச் சக்தியை மேலாக்கும். ஆஸ்துமா, இருமல், கஷாயம், நீரிழிவு நோய்களில் பத்தியமானது. மூளையின் ஞாபக சக்தியை வளர்க்கும். சுட்டபுண்கள், வெட்டுக் காயங்கள், சொறி சிரங்குகள், கரப்பான்களில் மேலுக்குப் பூசுவதினால் மிகவும் நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

பித்தவாயுவைக் கண்டிக்கும். கபத்தை சிறிது அதிகரிக்க செய்யும். வீரயத்தில் குளிர்ச்சியானது.

விளக்கெண்ணெய் ஜீரணத்தின் இறுதியில் இனிப்பும், காரமுமாகச் சுவை கொண்டாதாகிறது. பிசுக்குத் தன்மையால் நெகிழும் தன்மை கொண்டு குடலில் சீக்கிரம் ஊடுருவிச் சென்று மலங்களை வெளிப்படுத்தும். பெருங்குடல் மலத்தைச் சுத்தப்படுத்தும் விசேஷ குணம் கொண்டது. எளிதில் ஜீரணம் ஆவதில்லை. வீரயத்தில் சூடானது. பசியை நன்கு தூண்டிவிடும். பொதுவாக வாயு சம்பந்தமான எல்லா வியாதிகளையும் விசேஷமாய் வரள்வாயுவை சமநிலைப்படுத்துவதில் மற்ற எண்ணெய்களைக் காட்டிலும் சிறந்தது.

இவைகளைத் தனித்து ஏற்கும் போது செய்யும் செயல்களைவிட கூட்டுச் சேரும் போது உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்துகின்றன. தனியாக செய்ய முடியாத செயலை சேர்க்கையின் பலனாக விசேஷ பலனை நமது உணவுப் பொருட்களால் செய்ய முடியும். உதாரணத்திற்கு கெட்டியான

தயிரைச் சாப்பிட உடல் வீக்கம் உள்ளவர்களுக்கு அது மேலும் அதிகரிக்கும். தயிரில் தண்ணீரை விட்டு மத்து வைத்து நன்கு கடைந்து வெண்ணையை நீக்கி மோராகப் பருகினால் வீக்கம் வடிந்து விடுகிறது. திரிபலா சூரணத்தை வெந்நீருடன் பருக மலச்சிக்கல் நீங்கலாம். ஆனால் கண்பார்வை கூர்மையாகும் என்று சொல்வதற்கில்லை. அதே திரிபலா சூரணத்தை தேன், நெய் குழைத்து இரவில் படுக்கும் முன் சாப்பிட கண்பார்வை கூர்மையாவதுடன் மலச்சிக்கல்; நீங்கும். இவ்வாறு கூட்டாக இவ்வெண்ணைய்களின் உபயோகத்தால் ஆஸ்துமா நோயைக் கட்டுப் படுத்திக் கொள்ளலாம்.



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](#)