சொத்தைப் பற்கள் தடுக்கும் வழிகள்

Ayurvedam -Article Series in Tamil

‘அரிமேதஸ் தைலம்‘ எனும் எண்ணை ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும். 10-15 சொட்டு வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் கலந்து வாய் கொப்பாளிக்காலம். தினமும் காலை, இரவு உணவிற்குப் பிறகும், காலையில் எழுந்து பல் துவக்கியதும் இவ்வாறு செய்யலாம். பல் வலி சொத்தை ஈறுகளில் சீழ் போன்ரவற்றை நீக்குவதில் இந்தத்தைலம் சிறந்தது. பச்சை எண்ணையில் நனைத்துச் சொத்தை உள்ள இடத்தில் சிறிது நேரம் வைத்திருக்கலாம். தலைக்குக் குளிப்பதற்கும் இந்த எண்ணையைப் பயன்படுத்தலாம்.

www.kamakoti.org

‘தசன காந்தி‘ எனும் சூர்ணம் கோட்டகல் ஆர்ய வைத்ய சாலைகளில் விற்கப்படுகிறது. இந்தப் பொடியை இரவில் உணவிற்குப் பிறகு பல் தேய்க்கப்பயன்படுத்தலாம், பல்வலி, பல்சொத்தை ஈறுகளில் சீழ் போன்றவற்றை இது விரைவில் குணமாக்கிவிடும். குடலிலுள்ள சூட்டினால் ஈறுகளில் சீழ் வரக்கூடும். அடிக்கடி வெந்நீரில் இந்துப்பு (நாட்டு மருந்துக்கடைகளில்) கிடைக்கும். அல்லது சாதாரண உப்புப் போட்டுக் கொப்பளிக்கவும்.

குடல் சூட்டைத் தணிப்பதற்கு அடிக்கடி கருந்திராட்சை, சுக்கு, சூரத்தாவரை, ரோஜா மொட்டு, கடுக்காய் இவற்றின் கசாயத்தைக் கொண்டு பேதிக்குச் சாப்பிடலாம். 60 கிராம் மருந்தை ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் கொதிக்க விட்டு

250மிலி யாக்க் குறைத்து, அதில் 125 மிலி கசாயத்தைக் காலையில், வெறும் வயிற்றில் குடிக்கலாம்.

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 on Ayurvedam in Tamil

www.kamakoti.org