

## பக்கவாதம் நீங்க ஆயுர்வேதம் கூறும் வழிமுறைகள்

Ayurvedam - Article Series in Tamil

பக்கவாத நோய் மூளைப் பகுதியில் ரத்தக் கசிவினால், ஏற்படும் ரத்தக் கட்டிகளால் உண்டாகிறது. மூளைப் பகுதியிலுள்ள நரம்புகளின் செயல்பாடுகளினால் ஏற்படும் தொய்வும் அதற்குக் காரணமாகக் கூடும். பக்கவாதம் ஏற்பட்டவுடன், சிகிச்சை செய்து கொள்வதால் அந்த நோயிலிருந்து விரைவில் விடுதலை பெற இயலும். காலதாமதம் நோயின் சீற்றத்தை அதிகரிக்கும். அதனால் நிவாரணம் ஏற்படவும், நீண்ட காலம் ஆகும். இந்த நோய்க்கு வரிசைக் கிரமமாகச் சில வைத்தியங்களைச் செய்ய வேண்டும்.

முதலாவது, பசியைத் தூண்டிக் குடல் வாயுவையும் குடலிலிருந்து மலத்தையும், நன்கு வெளியேற்ற மருந்துகளைச் சாப்பிட வேண்டும். அதற்கு கந்தர்வஹஸ்தாதி விளக்கெண்ணைய் மருந்து 'கோட்டக்கல்' ஆர்ய வைத்திய சாலையில் கிடைக்கும் 2ஸ்பூன் (10மிலி) எண்ணையைச் சூடான அரை கிளாஸ் பசும்பாலுடன் காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட குடல் சுத்தியாகும். இவ்வாறு சாப்பிட்டும் மலம் போகாத பட்சத்தில் மேலும் அரை ஸ்பூன் முதல் ஒரு ஸ்பூன் வரை விளக்கெண்ணை அளவை அதிகரிக்கலாம். இந்த விளக்கெண்ணை மருந்தை ஒரு வாரம் சாப்பிட்டால் குடல் சுத்தியாவதோடு குடலுக்கு என்னையால் மிருதுத் தன்மை ஏற்படுகிறது.

இவ்வாறு உட்புற வறட்சி நீங்கியதும் பசியும் நன்கு ஏற்பட்டிருக்கும் தறுவாயில் தான் வந்திரம் தைலத்தைச் சிறிது சூடு செய்து பஞ்சில் நனைத்து உச்சந்தலையில் அரைமணி முதல் 1மணி நேரம் வரை ஊற வைக்கலாம். தலையில் வைத்த பிறகு மேலும் கொஞ்சம் எண்ணையை , இரும்புக் கரண்டியில், சூடு செய்து உடல் முழுவதும் வெதுவெதுப்பாக தேய்க்கலாம். காற்றில்லாத, அதே சமயத்தில் வெயில் அடிக்கக்கூடிய ஒரு இடத்தில் அரைமணி நேரம் உடலில் வெயில் படும்படி அமர்ந்திருக்கலாம். பிறகு வெந்நீரில் குளிக்கலாம். குளித்த பிறகு தலைக்கு ராஸ்னாதி சூர்ணம் என்னும்பொடியை உச்சந்தலையில் தேய்க்கலாம்.

முதலில் ஒரு வாரத்துக்குக் காலை, மாலை உணவிற்கு முன்பாக அணுதைலம் என்னும் எண்ணையை மூக்கில் 2சொட்டு விட்டு, நெற்றியில் வெந்நீரில் பிழிந்த துணியை ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். தலையின் உட்பகுதியில் உள்ள நீர்க்கோர்வையை இதன் மூலம் நீக்கலாம், ஒரு வாரத்துக்குப் பிறகு கார்ப்பாசாஸ்த்யாதி என்னும் எண்ணையை அணு தைலத்திற்குப் பதிலாக உபயோகிக்கலாம். வாத நோய்களுக்கு மேற்குறிப்பிட்ட எண்ணை தேய்த்தல், வெயிலில் சிறிது நேரம் அமர்தல் போன்ற சிகிச்சை முறையைத் தினமும் செய்து

கொள்ளுதல் நலம் தரும். உள் மருந்தாகத் தனத நயனாதி கஷாயம் 15மிலி அளவு எடுத்து, 60மிலி வெந்நீரில் கலந்து 10முதல் 15 சொட்டு வரை 'கூரீரபலா 101'என்னும் மருந்தைக் கலந்து காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாம். காலை, இரவு உணவிற்குப் பிறகு தசமூலாரிஷ்டம் 30 மிலி வரை, ஒரு தான்வந்திரம் மாத்திரையோடு சாப்பிட வேண்டும். 3 வாரங்களுக்குப் பிறகு தான்வந்திரம் தைலத்திற்குப் பதிலாக மஹா மாஷ தைலத்தை உடலுக்குத் தேய்க்கலாம். சுத்தபலா தைலத்தைத் தலைக்கு உபயோகிக்கலாம். தலையில் உள்ள எண்ணையைத் துடைத்தால் போதுமானது. வெயிலில் அமரலாம்.

வாரத்திற்கு ஒரு முறை வெந்நீரில் குளித்தால் போதுமானது 40 நாட்கள் வரை இந்த சிகிச்சை முறையை வரிசைக் கிரமமாகச் செய்ய முயற்சி செய்ய வேண்டும். மின் விசிறிக் காற்று, வராண்டாவில் வீசும் குளிர்ந்த காற்று ஆகியவை உடலில் படுவதைத் தவிர்க்கலாம். எண்ணை தேய்த்த பிறகு, உடல் நன்கு வியர்க்க வேண்டும். அதற்குக் காலை வெயிலில் அமர்ந்தால் போதுமானது, அல்லது உடலைக் கம்பளியால் போர்த்திக் கொள்ளலாம்.

இக்காலத்துக்கு ஏற்ற உணவு வகைகளாகச் சூடான இட்லி, சாம்பார், சட்னியுடன் காலையிலும், மதியம் சூடான மிளகு ரஸம் புழுங்கலரிசிச் சாத்த்துடன் தேய்காய் சேர்த்து அரைத்த மிளகு, சீரகக் காய்கறிக் கூட்டும் இரவில் கோதுமைக் கஞ்சியைச் சூடாகவும் பருகலாம். வெந்நீர் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். தயிரில் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி இவற்றின் துளையும் தகுந்த அளவு உப்பும் சேர்த்து சூப்புக் குடித்த பிறகு சாப்பிடலாம். படுத்து உறங்கும் போது தலையைத் தெற்கோ, கிழக்கோ வைத்து உறங்க வேண்டும். வடக்கே தலை வைத்தால் மூளையில் பாதிப்பு மேலும் கூட வாய்ப்பு உண்டு.



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](#)