



ஈரல் புண்ணுக்கு ஆயுர்வேதம் கூறும் மருந்துகள்

Ayurvedam -Article Series in Tamil

நம் உடலிலேயே அதி சிக்கலான உறுப்புகளில் ஒன்று ஈரல். பித்தநீர் உற்பத்தி உட்பட பல வேலைகளைச் செய்கிறது அது. உணவுப் பொருள்களில் இருக்கும். கொழுப்பு பொருள்களை ஜீரணம் செய்யும் பித்தம் Bile தேவைப்படுகிறது. அப்பித்தம் ஈரலிலிருந்து தான் உண்டாகிறது. உணவு ஜீரணமானவுடன் அந்தச் சத்து இந்த உறுப்பின் மூலமாகத் தான் போயாக வேண்டும். அப்போது இந்த உறுப்பு விஷத்தன்மை உள்ளவைகளையும், உடலுக்குத் தேவைப்படாதவற்றையும் தன்னிடத்தில் வடிகட்டி வைத்துக் கொள்கிறது. இந்த ஏற்பாட்டினால் தான் நாம் சில விஷங்களிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்கிறோம். உடலுக்குத் தேவைப்படாத மருந்து வகைகளையும் இது தடுத்துப் பயனற்றதாகச் செய்து விடுகிறது. இந்த ஈரலால் உண்டாக்கப்படுகிற 'கம்மா குளோபிலின்' பலவிதமான பெருவாரி நோய்களிலிருந்தும், தொத்து வியாதிகளிலிருந்தும் மனிதனைப் பாதுகாக்கிறது. இது உடலிலிருக்கும் இயற்கையான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகமாக்குகிறது.

இவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்த இந்த ஈரலில் புண் ஏற்படக் காரணங்கள் என்ன? உணவில் அதிக அளவில் புளி, மிளகாய் காரம், வறட்சி தரும் பண்டங்கள் மதுபானம், தனிப்பாக்கைத் தின்பது, புகை பிடித்தல், துரித உணவு விடுதியில் நாம் சாப்பிடும் சோளா பூரி, பேல் பூரி, பானி பூரி, சமோசா, டோமேட்டோ கெச்சப் போன்ற வகையறாக்களை அதிகம் சாப்பிடுவது, நல்ல பசி ஏற்பட்ட தருணத்தில் சாப்பிடாமல் பட்டினியிருப்பது போன்றவையாலும்,

மருத்துவர் ஆலோசனையின்றி நாமே வாங்கிச் சாப்பிடும் வீர்யமுள்ள மருந்துகள் ஆகியவையும் இத்தகைய புண்கள் ஏற்படக் காரணம்.

கல்லீரல் நோய், ரத்த அடைப்பு நோய்களுக்கான மருந்துகளில் கரிசலாங்கண்ணி இடம் பெறுகின்றது. இது சிறிய குத்துச் செடியாக நீர்ப்பாங்கான பூமியில் ஆண்டு முழுவதும் கிடைக்கும். மழை நாட்களில் மிக அதிகம் விளையும். இதில் இரண்டு வகையுண்டு மஞ்சள் பூவுள்ளது. வெள்ளைப் பூ உள்ளது. மஞ்சள் பூ உள்ளது வீரியம் அதிகமானது. இதை பச்சையாக உபயோகிப்பதே சிறந்தது. நிழலில் உலர்த்தியும் உபயோகிக்கலாம். வேகவைப்பதால் இதன் சக்தி குன்றுகிறது. கீரையாக இதைக் கடந்து சாப்பிட, பற்களுக்கும் தோலுக்கும், தலைமுடிக்கும் பலம் தரும். நல்ல பசியைத் தூண்டி விடும். ஜீர்ணகாரி, குடலில் மலமும் வாயுவும் தங்காமல் வெளியேற்றும். புண்ணை ஆற்றும் கல்லீரலை சுத்தம் செய்து பித்தச் சுரப்பையும் ஜீர்ணத் திரவச் சுரப்பையும் சீராக்குகிறது. கல்லீரல் அழற்சியைப் போக்குகிறது.

இந்த நாளைய உணவுக் கலப்படம் இரைப்பையும், குடலையும், கல்லீரலையும் வலுவிழக்கச் செய்கிறது. எங்கும் sluggish liven, stomach up set, gastro enteritis என்ற நோய்களின் வரிசை முக்கிய இடம் பெறுகிறது. இதற்கு ஓரளவு நோய்த் தடுப்பு சக்தி இயற்கை பலம் குறைவது காரணம். முன்னைவிட அதிக அளவில் ஊட்டம் தரும் உணவு மக்களுக்குப் பொதுவாக கிடைத்து வந்த போதிலும் பலம் மாத்திரம் ஏற்படுவதாகக் காணோம். இதற்குப் பெருமளவில் கல்லீரல், இரைப்பை, குடல் என்ற திரிகோண உறவு இன்று பாழ்பட்டிருப்பதே காரணம். அதற்குக் காரணம், உணவுக் கலப்படம், நீர்நிலை, சூழ்நிலை இவைகளில் ஏற்பட்டுள்ள விஷக்கலப்புமாகும்.

கல்லீரலின் அழற்சியும், சோர்வும், ரத்தக் கொதிப்பு, Hyper cholesteremia எனப்படும் குழாயில் ஓடும் திரவங்களில் கொழுப்பு மிகுந்து தடிப்பது, Atherosclerosis எனப்படும் குழாயின் சுற்றுச் சுவர்களில் விரிந்து சுருங்கும் தன்மை குன்றித் தடிப்பது, கரோனரி திராம்பஸிஸ் எனப்படும் இருதயக் குழாயில் ஏற்படும் ரத்த உறைவு போன்ற நோய்கள் பல உருவங்களாக எடுப்பதுண்டு. கரிசலாங்கண்ணி இந்த நோய்களில் பெரிதும் உதவுகிறது.

ஈரல் புண் ஆற கரிசலாங்கண்ணியின் சாறு ஒரு அவுன்ஸ் (25 மிலி) அளவு பசுவின் பால் 20 அவுன்ஸ் காய்ச்சி ஆற வைத்து, சேர்த்துச் சாப்பிடுதல் மிகவும் நல்லது. காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாம். பிளட் பிரஷரும் நன்கு குறையும். கரிசலாங்கண்ணி கல்லீரலின் பணியைச் சீர் செய்வதின் மூலம் காமாலை, கல்லீரல் வீக்கம், மண்ணீரல் வீக்கம், மூலம், உதரம், அஜீர்ணம் இவைகளைப் போக்குகிறது. தொடர்ந்து சாப்பிட உடல் நல்ல வலிவு பெறுகிறது.

மருந்துகளில் வாஸா குடுச்யாதி எனும் கஷாயத்தை 15 மிலி (3 ஸ்பூன்) அளவில் எடுத்து 60 மிலி (12 ஸ்பூன்) கொதித்து ஆறிய நீரில் கலந்து கால் டீஸ்பூன் தேனுடன் காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும். ஈரல் புண் ஆற பூங்காவிக்கல்லைக் கொஞ்சம் நெய் தடவி, வறுத்துப் பொடித்துக் கொண்டு, படிகாரத்தை அப்படியே சுத்தமான இரும்புக் கரண்டியில் உருக்கிப் பொரித்து, சூர்ணம் செய்து கொண்டு, மாசிக்காய், இலவம் பிசின், கொம்பரக்கு சரக்குகளை அப்படியே தனியாக நன்கு சூர்ணம் செய்து சம எடையாக எல்லாச் சரக்குகளையும் கலந்து, வைத்துக் கொண்டு, 5 அரிசி எடை முதல் 25 அரிசி எடை வரையில் தேனில் குழைத்துக் காலை, மதியம், இரவு உணவிற்குப் பிறகு

சாப்பிடலாம். இந்தச் சூர்ணம் வாய்ப்புண், ஈரல் புண், வயிற்றுப்புண், மலத்துவாரப் புண் எல்லாவற்றையும் ஆற்றும். ரத்தப் போக்கை உடனே நிறுத்தும்.



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