



## ஆஸ்த்துமாவினால் அவதியா?

Ayurvedam -Article Series in Tamil

ஆஸ்த்துமா நோய் ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணங்களை சரகர் எனும் முனிவர் கீழ்க்காணும் வகையில் குறிப்பிடுகிறார். தூசி, புகை, எதிர்காற்று முகத்தில் படும்படியான சூழ்நிலை, வீட்டில் குளிர்ந்த தரை, குளிர்ந்த நீரை உபயோகித்தல், அளவுக்கு மீறிய உடற்பயிற்சி, அதிக நடை, எண்ணெய்ப்பசை இல்லாத வறண்ட உணவைச் சாப்பிடுதல், ஜீரண நிலை அறியாது கொறித்தல், உளுந்து, நல்லெண்ணெய் அதிக அளவில் சாப்பிடுதல், மாவுப் பண்டங்கள், குடல்காற்றைத் தோற்றுவிக்கும் உணவு, எளிதில் செரிக்காதவை, தண்ணீர் மற்றும் நீர்ப்பாங்கான பகுதிகளைச் சார்ந்த மாமிசங்களை உணவாகச் சாப்பிடுதல், வயிற்றில் ஏற்படும் மப்பு நிலையை உதாசீனப்படுத்துதல்.

இக்காலத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் வேறு சில காரணங்களையும் குறிப்பிடலாம். செயற்கைச் சாயம் பூசப்பட்ட உணவுகள், நாய், பூனை போன்றவற்றின் முடியை நுகருதல், வம்ச பரம்பரை, தவறான மருந்துகளைச் சாப்பிடுதல், மனநிலையைப் பாதிக்கும் செயல்கள், Endocrine Glands எனப்படும் சுரப்பிகளின் செயல் தடுமாற்றம் போன்றவை சில உதாரணங்கள்.

மூச்சிரைப்பு உள்ள நாட்களில் குறைந்த அளவில் எளிதில் செரிக்கக்கூடிய உணவுகளை மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். வெதுவெதுப்பான தண்ணீரை மட்டுமே அருந்த வேண்டும்.

1. மோர் சாப்பிடப் பயப்படும் ஆஸ்த்மாக்காரர்கள், அதில் சிறிது மஞ்சள் தூள் கலந்து சூடாக்கிச் சாப்பிட சளி கட்டாதிருக்கும். மோரின் முழு குணங்களையும் பெறலாம்.
2. கறந்த பசுவின் பாலில் சிறிது குங்குமப்பூ அல்லது மஞ்சள் தூளுடன் சிறிது மிளகு, இஞ்சி போட்டுக் காய்ச்சிக் குடிக்க ஆஸ்த்மா நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது.
3. சளி இல்லாத வறண்டநிலையிலுள்ள நுரையீரல் மற்றும் மார்பக நோய்களுக்கு வாதுமைப் பருப்பு மிகச்சிறந்த மருந்தாகும். இனிப்பான 7 வாதாம் பருப்பை தண்ணீரில் ஊறவைத்து தோல் நீக்கவும். சிறிது குங்குமப்பூ அல்லது மஞ்சள் தூள்; 5-8 ஏலக்காய் விதைகள் அதனுடன் அரைத்துப் பாலில் கலக்கவும். 2 வால் மிளகு, பச்சைக் கற்பூரம், கற்கண்டு சேர்த்துப் பாலைக் கொதிக்க விடவும். இந்தச் சூடான பாலைத் தொடர்ந்து 5 நாட்களுக்கு காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் உனவிற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாகக் குடிக்கவும்.
4. சோயா பீன்ஸ் ஊற வைத்த தயிரைத் தொடர்ந்து சாப்பிட ஆஸ்த்மாவைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.
5. தோலுடன் கூடிய இரண்டு பெரிய உருளைகிழங்கு, ஒரு சின்ன வெங்காயம், 3-4 பல் பூண்டு, தோல் சீவாத ஒளஉ கேரட் ஆகியவற்றைத் தண்ணீரில் போட்டு வேகவைக்கவும். தண்ணீர் பாதியளவு சுண்டியவுடன், சிறிது உப்பு கலந்து இந்தச் சூப்பை 2 வாரங்கள் மற்ற உணவு

வகைகளுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடவும். நோய் எதிப்புச் சக்தியை இது வளர்க்கும்.

6. இடித்துப் பிழிந்த இஞ்சிச் சாறு ஒரு தேக்கரண்டி, சிறிது கற்கண்டு, 4-5 குங்குமப்பூ இதழ்களுடன் சூடாக்கி சிரப் போலச் செய்து கொள்ளவும். இதில் சிபிகை ஏலக்காய்த் தூள், கிராம்புத் தூள் கலந்து இரவில் படுக்குமுன் ஒரு டீஸ்பூன் சாப்பிடவும். மூச்சுக்குழாயை நன்கு விரிவதையச் செய்து பிராண வாயுவைத் தடையின்றி நுரையீரலுக்குச் செலுத்தும்.
7. யூகலிப்டஸ் இலைகளைக் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு அதிலிருந்து வரும் ஆவியை வேது பிடிக்கவும். இதுபோல நசுக்கிய பூண்டும் கொதி நீரில் போட்டு வரும் ஆவியை வேது பிடிக்க தலையிலுள்ள நீர்க்கோர்வையையும் சளியையும் உருக்கி விடும்.
8. சின்ன வெங்காயத்தைத் தண்ணீரில் கொதிக்கவிட்டு வடிக்கட்டி வெந்துள்ள வெங்காயத்தை இடித்து அதிலிருந்து வரும் சாறை கால் பாதங்களில் இரவில் தொடர்ந்து இரண்டு வாரங்களுக்குத் தேய்த்துவிடவும்.
9. யோகாசனப் பயிற்சியில் உஜ்ஜயி பிராணாயாமம், ஏக பாத உத்தானாசனம், தாராசனம், யோக முத்ரா, உஷ்ட்ராசனம், சிம்ஹாஸனம், பஸ்சி மொத்தாஸனம், சர்ப்பாஸனம், நாடி சோதனம், பிராணாயாமம், ஜாலந்தர பந்தம் போன்றவை ஆஸ்த்மா நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் திறன் வாய்ந்தவை. சளி இருமலுடன் கூடிய ஆஸ்த்மா நோய் மாற வியாக்கிராதி கஷாயம் 7.5 மி.லி.யுடன் தசமூல கடுத்ரயாதி கஷாயம் 7.5 மி.லி.

(மொத்தம் 15 மி.லி.) 60 மி.லி. கொதித்து ஆறிய தண்ணீர், ¼ ஸ்பூன் தேன் கலந்து காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட மிகவும் நல்லது. தொடர்ந்து 48 நாட்கள் சாப்பிட ரத்தத்தில் அதிகமுள்ள இசனோபில் அளவு கட்டுப்படும். ஆஸ்த்மா, இருமல், தலைவலி, தலைபாரம், ஜலதோஷம், ருசியின்மை, கண், காது பகுதிகளில் ஏற்படும் அரிப்பு போன்றவை நீங்கும்.

10. சிறிதும் சளியில்லாத வறண்ட ஆஸ்த்மா நோயாளிகளுக்கு விதார்யாதி கஷாயம் 3 ஸ்பூன் (15 மி.லி.) 12 ஸ்பூன் (60 மி.லி.) வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் ஒரு வாயு குளிகையுடன் காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட நல்லது.
11. இரவில் படுக்குமுன் அகஸ்திய ரசாயனம் எனும் லேகியத்தை 5 கிராம் அளவில் எல்லாவித ஆஸ்த்மா நோயாளிகளும் சாப்பிட உகந்தது.
12. தலைக்கு தேகராஜ தைலம் பயன்படுத்த இருமல் ஆஸ்த்மா மட்டுப்பப்படும். மருந்துகள் அனைத்தும் கோட்டக்கல் ஆர்ய வைத்தியசாலைகளில் கிடைக்கும்.



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

இடுப்பு வலியை போக்க ஆயுர்வேதம் கூறும் வழிகள்

இடுப்பு வலியை போக்க ஆயுர்வேதம் கூறும் வழிகள்  
இடுப்பு வலியை போக்க ஆயுர்வேதம் கூறும் வழிகள்

[www.kamakoti.org](http://www.kamakoti.org)