



# கண்ணிலே குறையிருந்தால்... ( ஆயுர்வேதம் )

நம் உடலில் ஜந்து வகையான பித்த தோஷங்கள் உள்ளன. அவற்றில் ஆலோசகம் எனும் பித்தம் கண்ணிலிருந்து செயல்படுகிறது. பித்தத்தின் குணங்களாகிய சிறிது நெய்ப்பு, ஊடுருவும் தன்மை, சூடு, லேசானது, கடும் நாற்றம் பரவுதல், நீர்த்தன்மை ஆகியவற்றைச் சீரான உணவு முறைகளால் நாம் பெறுவதாகயிருந்தால் இந்த ஆலோசகப் பித்தத்தின் முக்கிய செயல்பாடான பொருட்களைச் சரியான நிலையில் காணுதல் என்ற வேலை திறம்பட நடைபெறும். பஞ்ச மஹா பூதங்களில், நெருப்பை தன் அகத்தே அதிகம் கொண்ட புளிப்பு, உப்பு, காரச் சுவையையும். பட்டை, சோம்பு, ஜீரகம், பெருங்காயம், கடுகு, மிளகு, நல்லெண்ணெய், பூண்டு போன்ற உணவுப் பண்டங்களை உணவில் அதிகம் சேர்ப்பதாலும் சீற்றமடையும் பித்தத்தின் குணங்களும், செயல்களும் ஆலோசகப் பித்தத்தின் வேலைத்திறனில் குறைபாடுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. இந்தக் குறைபாடுதான் பார்வைக் குறைவுக்கும் காரணமாகிறது.

இந்த நிலை வராதிருக்க ஆயுர்வேதம் 'நித்யம் ஷட்ரஸோ அப்யாஸ:' என்று கூறுகிறது. அதாவது அறுசுவைகளையும் என்றும் புசித்துப் பழகு என்று அதற்கு அர்த்தம். கார உணவால் ஏற்பட்ட கோளாறுக்கு இனிப்புச் சுவையும், புளிப்புச் சுவையால் ஏற்படும் உபாதைக்கு கசப்பும், உப்புச் சுவையின் சேர்க்கையால் உண்டாகும் நோய்களுக்கு துவர்ப்புச் சுவையும் நேர் எதிரான

குணம் மற்றும் செயல்களால் நம்மால் இழந்த ஆரோக்கியத்தைப் பெற இயலும் என்பதால், உங்கள் மனைவிக்கு உணவில் காரம், புளிப்பு, உப்பு, அறவே குறைத்து இனிப்பு, கசப்பு, துவர்ப்புச் சுவையை அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகிறது. உணவில் இந்த மாற்றத்தின் வாயிலாக ஆலோசகப் பித்தத்தின் சீற்றத்தைத் தணித்து அதன் சமச்சீரான செயல்பாட்டினை மறுபடியும் பெற இயலும்.

உணவில் செய்யப்படும் இந்த மாற்றம் மட்டுமே என் மனைவியின் உபாதையைப் போக்கிவிடுமா? என்று நீங்கள் கேட்கக்கூடும். போக்காததுதான். ஆனால் இந்த மாற்றத்துடன், மருந்தும் சாப்பிட வேண்டும். சூறாவளியால் ஏற்படும் சேதம் சிறுகச் சிறுக செப்பனிடப்படுவது போல், உடலில் தோஷத்தினால் ஏற்பட்ட சேதத்தை சிறிது சிறிதாகத்தான் சரி செய்ய இயலும். அவ்வகையில் குடலில் தேவையற்ற மல ரூபமான பித்தத்தை நீர்த்து வெளியேற்றும் அவிபத்தி எனும் சூரணத்தை பத்து கிராம் முதல் பதினைந்து கிராம் வரை எடுத்துச் சிறிது தேனுடன் குழைத்து மதிய உணவிற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக முதல் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட, நீர்ப்பேதியாகும். குடல் சுத்தமாகும்.

அதன் பிறகு இரவில் திரிபலா சூரணம் ஐந்து கிராம், ஜீவந்த்யாதிகிருதம் எனும் நெய்மருந்தை 7.5மிலி உருக்கிக் குழைத்து அரை ஸ்பூன் தேனும் கலந்து படுக்கும் முன் நக்கிச் சாப்பிடவும்.

தலைக்கு திரிபலாதி தைலம் வைத்துக் குளிக்கவும். குளித்த பிறகு அணு தைலம் இரண்டு சொட்டு மூக்கில் விட்டு உறிஞ்சித் துப்பவும். கண்களில் நயனாமிருதம் எனும் சொட்டு மருந்தை விட்டுக் கொள்ளவும்.

கண்களைச் சுற்றி உளுந்து மாவினால் வரப்பு கட்டி, கண்ணில் ஊற்றி சுமார் ஒரு மணி நேரம் வரை நிறுத்தப்படும் மஹாத்பலகிருதம் எனும் நெய் மருந்து சிகிச்சை, கண் நோய்களை அகற்றும் சிறப்புச் சிகிச்சையாகும். அதை உங்கள் மனைவி செய்து கொள்ளலாம்.

கண் நரம்புகளுக்கு வலுவூட்டும் சிறுகீரை, பொன்னாங் கண்ணிக் கீரை, அகத்திக் கீரை, முருங்கைக் கீரை போன்றவற்றை பகல் உணவில் அடிக்கடி சாப்பிடுதல் நல்லது. இருவித கையாந்தகரைக் கீரைகளும் உணவிலும், தலைக்கு எண்ணெய்யில் காய்ச்சித் தேய்த்துக் குளித்தலும் நலம் தரும். ஊசிப்பாலை எனும் பாலைக் கீரை நல்ல இனிப்புச் சுவை உள்ளது. கண்ணுக்கு மிக உயர்ந்த ரசாயன உணவு. சாப்பாட்டில் சாதா உப்புக்குப் பதிலாக நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் விற்கப்படும் இந்துப்பு சாப்பிட நல்லது. இரவில் படுக்கும் முன் உள்ளங்கால் நடுப்பகுதியில் பசு நெய் அல்லது ஆமணக்கு எண்ணெய் (விளக்கெண்ணெய்) தேய்த்து விடுவதும் நல்லதே.



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 from the Ayurvedam Series](#)