

மூலிகை மர்மங்களும், இயற்கை வைத்திய குணங்களும்

“சித்தர் மூலிகைச் செய்தொழி லோதிட
ஆத்தி முகத்த நருங்கழல போற்றுவோம்”

“கதிராவன்னொளி காட்டுமுலகெலாம்
பதினென் சித்தர்கட் பரவி வாழ்கவே”

இயற்கை மருத்துவமும், மூலிகை மர்மங்களும்

உடலிலுள்ள தேவையற்ற கிருமிகள் வெளியேற

வேப்பிலை (முற்றியது)	-	10 ml
கடுக்காய் பொடி	-	தேவைக்கு
சுண்டைக்காய் காய்ந்தது	-	10 ml

இவைகள் மூன்றும் தேவைக்கு எடுத்துக் கொண்டு பொடி செய்து விளக்கெண்ணெயில் தொடர்ந்து 10 நாட்கள் 1 ஸ்பூன் அளவு கலந்து கொடுக்க உடம்பில் உள்ள தேவையற்ற நச்சு கிருமிகள் வெளியேறுவதுடன் உடல் ஆரோக்கியமாக மாறுவதை உணரலாம். நோய் நொடியின்றி வாழலாம்.

தீப்பட்ட புண்ணுக்கு எளிய மருந்து

வேப்பங்கொழுந்தை தேவைக்கு எடுத்துக் கொண்டு அரைத்து ஆமணக்கு எண்ணெயில் கலந்து நெருப்பில் சூடேற்றி ஆறவிட்டு தீப்பட்ட புண் மீது தடவி வர மிக விரைவில் தீப் பட்ட புண் குணமாகும்.

வாய் புண்ணுக்கு

அகத்திக் கொழுந்தை அதிகாலையில் எழுந்தவுடன் தேவையான அளவு எடுத்து மென்று தின்று வர வாய்ப்புண் மிக விரைவில் குணமாகும். அதேபோல உடல் சூடும் குறையும்.

ஆறாத புண்களுக்கு

ஓதியம்பட்டையை பொடியாக்கி வேப்ப எண்ணெயில் கலந்து காய்ச்சி ஆறவைத்து ஆறாத புண்கள் மீது தடவி வர புண்கள் மிக விரைவில் குணமாகும்.

ஆஜீரண பிரச்சனைக்கு

கருஞ்சீரகம்	-	தேவைக்கு
ஓமம்	-	தேவைக்கு
சுக்கு	-	தேவைக்கு
கறிவேப்பிலை	-	தேவைக்கு
வெந்தயம்	-	தேவைக்கு

இவை அனைத்தையும் தேவைக்கு எடுத்துக் கொண்டு பொடி செய்து தினமும் இரவு தூங்கச் செல்லும் முன்பு இரவு உணவு முடித்தபின்பு சுடுநீரில் பருகி வர அஜீரண பிரச்சனைகள் இருக்காது. உடலிலுள்ள தேவையற்ற கழிவுகள் வெளியேறிவிடும்.

ஒற்றை தலைவலிக்கு மருந்து

எலுமிச்சம்பழச்சாறு	-	தேவைக்கு
வெற்றிலைச்சாறு	-	தேவைக்கு
பசு நெய்	-	தேவைக்கு
நல்லெண்ணெய்	-	தேவைக்கு
கருஞ்சீரகம்	-	தேவைக்கு

அனைத்துப் பொருட்களையும் சேர்த்துக் காய்ச்சி தலையில் தேய்த்து குளித்து வர ஒற்றை தலைவலி போன்ற பிரச்சனைகள் நீங்கும். பித்தம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் உடலில் வராது.

வறட்டு இருமல் நீங்க

கடுக்காயை பச்சையாக எடுத்துக் கொண்டு பசுமாட்டுப்பாலில் அரைத்து பருகி வந்தால் வறட்டு இருமல் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் பயனுள்ளதாகவும் இருக்கும்.

நன்கு பசியுண்டாக

களாக்காய் - தேவைக்கு எடுத்துக் கொள்ளவும்.
இஞ்சி - தேவைக்கு

இவைகள் இரண்டையும் தேவைக்கு எடுத்துக் கொண்டு வடகம் அல்லது ஊறுகாய் செய்து வைத்துக் கொண்டு அனுதினமும் உண்டு வந்தால் நன்கு பசியுண்டாகும். அதேபோல வாதம், பித்தம், கபம் போன்ற தாதுக்கள் உடலில் சமநிலை அடையும்.

அனைத்து விதமான காய்ச்சலுக்கும்

சீந்தில் வேர் - தேவைக்கு
நிலவேம்பு - தேவைக்கு
சிறுகாஞ்செரி - தேவைக்கு
மல்லி - தேவைக்கு
விலாமிச்சம் வேர் - தேவைக்கு
வேலி பருத்தி - தேவைக்கு
பற்பாடகம் - தேவைக்கு
சுக்கு - தேவைக்கு

இவைகள் அனைத்தும் தேவைக்கு எடுத்துக் கொண்டு அனைத்தையும் நன்றாக இடித்து பொடி செய்து கொண்டு கசாயம் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் அனைத்து விதமான காய்ச்சலும் குணமாகும்.

குழந்தைகளின் வாய்ப் புண்ணுக்கு

குண்டுமணி இலையின் சாற்றை எடுத்துக் கொண்டு குழந்தைகளின் வாயில் தெரியும் வெள்ளை நிறத்தில் காணும் வாய்ப்புண்களுக்கு கொஞ்சம் தடவிவிட்டால் குணமாகும்.

உடல் கட்டிகள் உடைய

செங்கீரைத் தண்டு இலையை அரைத்து உடல்கட்டிகள் மீது தடவி வந்தால் கட்டிகள் பழுத்து உடையும். அதேபோல முகப்பருக்கள் மீதும் தடவி வர மிக விரைவில் முகப்பருக்கள் மாறும்.

உடலில் ஏற்படும் கருந்தேமலுக்கு

மருதாணி இலையுடன் படிகாரம் சேர்த்து அரைத்துப் பூசிவந்தால் கருந்தேமல் போன்ற பிரச்சனைகள் நீங்கும்.

காயம்பட்ட புண்களுக்கு

வல்லாரை இலையை அல்லது கிணற்றுப் பாசான் செடியை பச்சையாக பிடுங்கி நன்றாக அரைத்து காயம்பட்ட புண்மீது தடவி வர அல்லது கட்டி வரை இரண்டு மூன்று நாட்களில் காயம்பட்ட புண் மிக விரைவில் குணமாகும்.

தொண்டை வலி சரியாக

எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை தேவைக்கு எடுத்துக் கொண்டு சுடவைத்து ஆறிய பின்பு தேனுடன் கலந்து தொடர்ந்து 2 அல்லது 3 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர மிக விரைவில் தொண்டை வலி குணமாகும்.

வயிற்று வலி குணமாக

மாதுளம் பழச்சாற்றுடன் உப்பு மிளகுப் பொடி கலந்து சாப்பிட்டு பின்பு வெந்நீர் அருந்தலாம். வயிற்றுக் கடுப்பு சரியாகும்.

சிறுநீரகக் கற்கள் கரைய

ஓமத்தை கசாயம் செய்து பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் குறிப்பிட்ட சில நாட்களிலே சிறுநீரகக் கற்கள் கரைந்து சிறுநீரோடு வெளியேறும்.

சொறி, சிரங்கு, கரப்பான் குணமாக

குப்பைமேனி இலையை கறியுப்புடன் அரைத்துப் பூசி வர சொறி, சிரங்கு வராமல் இருக்கும்.

தேமல் மறைய

வெற்றிலையையும், மிளகும் சேர்த்து அரைத்து பூசி வந்தால் தேமல் மறையும்.

வயிற்றுப்புண் சரியாக

மணத்தக்காளி கீரை அல்லது பசலைக் கீரையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுப் புண் மிக விரைவில் குணமாகும்.

கால் வெடிப்பு மாற

மஞ்சள் - தேவைக்கு
மெழுகு - தேவைக்கு
அரக்கு - தேவைக்கு

இவை அனைத்தையும் நன்கு களிம்பு போல் செய்து கால் வெடிப்பில் தடவி வர மிக விரைவில் குணமாகும்.

அனைத்து வகையான இருமல் சரியாக

ஆடாதொடை இலை - தேவைக்கு
கடுக்காய் - தேவைக்கு
கண்டங்கத்திரிக்காய் - தேவைக்கு

துளசி - தேவைக்கு
அதிமதுரம் - தேவைக்கு

இவைகள் அனைத்தும் தேவைக்கு எடுத்துக் கொண்டு பொடிசெய்து சுடுநீரில் அல்லது நெய்யில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

திப்பிலி கற்பம்

“மேற் கணைதனைக்கிளர்பொடி யாக்கியே
சூதனிற் குழைத்துண்த் தேமல் போ மதியினில்”

பொருள்

திப்பிலியை தூளாக்கி சிட்டிகை அளவு தேனில் குழைத்து 30 நாட்கள் உட்கொண்டு வந்தால் தேமல் உடலை விட்டு நீங்கும்.

அதேபோல வாதம், பித்தம், கபம் போன்ற தாதுக்களின் சமநிலைமாறாமல் இருக்கும்.

வெள்ளைப் பூண்டு

“வெள்ளாளித் திரிகறி மேற்கையார், தசுரையி
லுள்ளலொன் நுந்தின வுப்பச நோய் கெடும்”

பொருள்

வெள்ளைப்பூண்டு, மிளகு, கையாந்தகரை இலை இந்த மூன்றையும் ஒரு சமஅளவு எடுத்து இடித்து முறைப்படி குறிப்பிட்ட நாட்கள் உட்கொண்டு வந்தால் வயிறு உப்புசம், செரிமானப் பிரச்சனை போன்றவைகள் நீங்கும்.

அத்தி

“அதவுதன் காயினை யயின்முறை யாயுண
விதமுறு மெய்யினில் வினையெலா மகலுமே”

பொருள்

அத்திக் காயை உணவுடன் சேர்த்து உண்டுவர உடல் வெப்பம், புண், விக்கல்
நீங்கும், மலச்சிக்கலும் அகலும்.

நிலாவாரை

“மிகுநிலா வாரை வேர்முதற் சூரண
மிகவுண்வெம் புனலொடு விடுமல நோயெலாம்”

பொருள்

நிலாவாரை வேர், அல்லது இலை, பட்டை அல்லது பூ இவற்றில் ஏதேனும்
ஒன்றை எடுத்து பொடி செய்து வெந்நீரில் கலந்து குடித்து வர மலச்சிக்கல் அகலும்.

நாவல்பழம்

“சம்புவின் கனிதனைச் சாப்பிடப் படியுநோய்க்
கும்பெலா மாறிடுங் கூச்சமில் லாமலே”

பொருள்

நாவல் கனியை எப்படி வேண்டுமானாலும் உட்கொள்ளலாம். அவ்வாறு
உட்கொண்டு வருவதினால் நீரிழிவு நோய், வாயு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள், இரத்தக்
கொதிப்பு இது போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு நாவல் பழம் தகுந்த தீர்வாகும்.

வசம்பு

“வசம்பினைப் பொடித்துமே மதுவினில் வைகலும்
மிசையே நாப்பிறழ் வேதனை யகலுமே”

பொருள்

வசம்பை பொடி செய்து கொண்டு ஒரு சிட்டிகை அளவு தேன் கலந்து சாப்பிட்டு
வரவும். இந்த முறையை அனுதினமும் கடைப்பிடித்தால் நாப்பிறழ்ச்சி
அதவாது(தொற்றுவாய்) அகன்றுவிடும்.

மணத்தக்காளி

“மணத்தக்கா ளியுண மாப்பினந் பையுளின்
குணத்தினிற் புறப்படு கயமுத லாறுமே”

பொருள்

மணத்தக்காளி கீரையை அல்லது காய் இவைகளை உட்கொண்டு வந்தாலே
வறட்டு இருமல்., உடலின் உட்கூடு போன்ற நோய்கள் நீங்கும்.

சுண்டை

“சுண்டையின் காயுமத் துறையுடனயின்றிட
மண்டிய பயித்திய வலியெலா மகலுமே”

பொருள்

சுண்டையின் காயை வற்றலாகச் செய்து வறுத்து உட்கொண்டு வர பித்தம்
சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் உடலில் அண்டாது.

இது போன்று மேலும் பல நல்ல விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளவும்
விரிவாகப் படிக்கவும்.

மெய்ப்பொருள் காண்பது அரிது
இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்

ஆகிய இந்த இரண்டு புத்தகங்களிலும் மற்றும் இந்த Website-ல் பார்த்தும்
தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இவ்வுலக மக்கள் அனைவருக்கும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை கிடைக்க
வேண்டுமென்பதே எங்களுடைய நோக்கமாகும்.

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!

SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE