சிறுநீர் கல்லுக்குண்டான குடிநீர்

‘முத்தானாளடித்த காற்று முதுதரிக்கொம்பு வேரு

மிந்திரன் குதிரை வாலு முலாமிச்சு சந்தனமும்

அந்தமிலானை யேத்தி அடைவுடன் குடித்த போது

மந்தமுமற்றுக் கல்லு மாசறவிட்டுப் போமே”

இதன் விளக்கம் :

வெங்காரம், சுக்கு, இலாமிச்சவேர், சந்தனத்தூள் இவைகள் அனைத்தும் தேவைக்கு சம அளவு எடுத்துக்கொண்டு இடித்து பொடி செய்து 8 மடங்களவு தண்ணீர் விட்டு நன்கு காய்ச்சி பருகி வர சிறுநீரிலுண்டான கற்கள் நீங்கும்.

சுரம்,குளிர், இருமல் போன்றவைகளுக்கு வான சூ ரணம் :

‘இந்தக் கடுக்காய் மிளகு சுக்கு இதுவுங் கடுகரோகிணியு

முந்ந நிறையே கழஞ்சு கொண்டு மூதிருங் கூரிய நேர்வாள

மந்தப் படியே யறுகழஞ்சு அறிய தேசிப் பழச்சாற்றில்

யிந்தப்படியே யரைத்துருண்டையிடுவாய் குரைக்காயளவே

வெந்நீ ரிதற்குப் பரிகார மிகுந்து கழியில் பால் கஞ்சி

சொன்னந் தருகா துண்மையிது சுரமுங் குளிரிரு மல்பத்து

முன்னோருரைத்த மொழிகண்டு முயன்று கடவுளடி போற்றி

யின்னேரப்படி செய்தக்கால் இதுபோல் சூ ல மெனலாமே!!!”

இதன் விளக்கம் :

1. **கடுக்காய்த்தோல்**
2. **மிளகு**
3. **சுக்கு**
4. **கடுகரோகிணி**

இவைகள் அனைத்தையும் தேவையான அளவு எடுத்து நன்கு இடித்து அதனுடன் எலுமிச்சம்பழச்சாறு விட்டு நன்றாக அரைக்கவும், நன்கு அரைத்து எடுத்து வைக்கவும், தினம் காலை நேரத்தில் 1 ஸ்பூ ன் அளவு எடுத்து தண்ணீருடன் கலந்து குடித்து வர வேண்டும். அவ்வாறு கலந்து குடிப்பதினால் ஆரம்பித்ததில் நன்றாகப் பேதியாகும், அதைக்கண்டு பயப்படத்தேவையில்லை. அதிக முறை பேதி போய் கொண்டே இருந்தால் வெந்நீர் சாப்பிடவும், மற்றும் பசுமாட்டு பால், கஞ்சி பருகவும் இவற்றை முறையே பருகி வந்தோம் என்றால் கடும் சுரம்,குளிர், மற்றும் 10 விதமான இருமல் போன்ற பிரச்சனைகளும் தீரும்.

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!

SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE