

Written by

Tuesday, 08 July 2008 12:22 -

மனிதன் இயற்கையை ஒட்டி வாழ்ந்து வந்தால் நோய்கள், பிரச்சினைகள் இல்லாத ஆரோக்கிய ஆனந்த வாழ்க்கையை நிச்சயமாகப் பெற முடியும். ஆனால் நாம் இயற்கைக்கு முரண்பட்டு எத்தனையோ காரியங்களைச் செய்கிறோம். அதுதான் பிரச்சினைகளுக்கு ஆணிவரே.

நமது உடலில் இரத்தம் தயிர்மயமாக இருக்க, இயற்கை தரும் உணவு தனே. தினமும் ஒரு டம்ளர் வதெ வதெப்பான நீரில் ஒரு தகைக் கரண்டி தனே கலந்து பருகி வந்தால் ரத்தத்தில் உள்ள குற்றங்கள் நீங்கும்.

உடல் பருமனைக் குறைக்க வேண்டுமானால் முள்ளங்கி அல்லது கரோட்டைத் துருவி மலோகச் சிறிது தனே கலந்து, அருந்தி வந்தால் உடலில் தவேயற்ற கொழுப்பு குறைந்து பருமன் குறையும்.

ஜீரணக் கோளாறுகள் உடையவர்கள் காலையில் வறும் வயிற்றில் வதெ வதெப்பான நீரில் எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து பருகினால் ஜீரணக் கோளாறுகள் சீரடையும். ரத்தமும் சூத்தம் அடையும்.

விரல் நகங்கள் சிதறந்து வலிமை அற்றதாய் இருந்தால், சூண்ணாம்புச் சத்துள்ள உணவு வகைகளை உண்ண வேண்டும். பால் இதற்கு மிகவும் சிறந்த பலன்களை அளிக்கும்.

தலமைபு நன்கு வளர, கீரகைகள், கொத்துமல்லி, கறிவப்பிலை, பால் பொருட்கள், மூரூங்கைக் காய் முதலிய வற்றை அதிகமாக உணவில் சேர்த்து வந்தால் முடி சழித்து வளரும். கறிவப்பிலைச் சாறும் தனேக் காய் எண்ணெயும் கலந்து நன்கு காய்ச்சி அந்த எண்ணெயை தலமைபுக்குப் பயன்படுத்தி வந்தால் முடி கருத்து, சழித்து வளரும்.

தக்காளியைப் பச்சையாகப் பச்சடியாகவோ, சாற்றாகவோ அருந்தி வந்தால், தோலின் நிறம் கட்டும். ரோஜா இதழ்களை தனேில் ஊறுவதைத் துத்தியாரிக் கப்படும் கால்கந்து உண்டு வந்தால் தோலின் நிறம் கட்டிப் பளபளப்பு பெறும்.

கரோட் கண்பார்வைக்கு நல்லது என்பது அனைவரும் அறிந்ததே இதனை தினமும் பச்சையாக உண்டு வந்தால் கண்பார்வை கர்மம் பெறும்.

உணவு உண்ணும் நேரங்களில், சிறிது இஞ்சிச் சாறு, எலுமிச்சஞ் சாறு, தனே இவற்றைக் கலந்து இரண்டு மூன்று தகைக் கரண்டி அளவு அருந்தி வந்தால், இரத்தம் தயிர்மம் அடந்து, முகப்பருக்கள், மரு, வணை புள்ளிகள் மறைந்து முகம் தயிர்மம் பெறும். தக்காளி, ஆரஞ்சு சாத்துக்குடி, அன்னாசி ஆகிய பழங்களில் புத்தம் புது சாறுகள் உடல் ஆரோக்கியத் திற்குப் பெரிதும் உதவும்.

Written by

Tuesday, 08 July 2008 12:22 -

---

ஆக் கம் சிவகுமார் | [4:56 PM](#) | [45 கருத்துக்கள்](#)

உடம்புக்கு மருந்தாகும் சஞ்சீ வினி

வாழைப்பி, இது வியாதிகளுக்கெல்லாம் சஞ்சீ வி போன்றது. சற்று துவர்ப்பாக இருக்கும். பொடியாக நறுக்கி சிறிது சூண்ணாம்பையோ அல்லது அஹ்சி கழுவிய தண்ணீ ரையோ கலந்து சற்று வடிய வைத்தால் அதன் துவர்ப்புச் சுவையெல்லாம் நீ ராக இறங்கி விடும். அதன் பிறகு அதை அவித்து பருப்பு கலந்து சமைத்து உண்ணலாம். வகை சுவையாகவே இருக்கும்.

பயேன் வாழைப் பி வில் துவர்ப்பே இருக்காது. அதை அப்படியே (பட்டகைளை நீ க்கி) சமைத்துச் சாப்பிட லாம்.

இதபைப் பதமாகச் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் வளள்ளை நோய் நீ ங்கும். ரத்த மி லம் போக்கும். உதிரக் கடுப்பு இருக்காது. கை, கால் எஹ்சல் நீ ங்கும்.

வாழைப் பி வை நறுக்கி சாறு எடுத்து அத்துடன் பனங் கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் மறே கண்ட பிணிகள் எல்லாம் உடனே குணமாகும்.

வாழைப் பி க் கறி பித்தம், வாதம் உடலில் ரத்தக் குறைவு, கிராணி, வயிற்றில் பி ச்சி முதலிய வியாதிகளுக்கு சஞ்சீ வி போன்றது.

வாழைப் பி சாற்றில் தயிரைக் கலந்து உட்கொண்டால் ரத்தக் கிராணி, பெரும்பாடும் முதலியவை நீ ங்கும். நால தோலா சாற்றில் இரண்டு தோலா தயிரைக் கலந்து ஒரு நாளாகக் இரண்டு மி ன்று முறை உட்கொண்டால் நல்ல குணம் தோப்யும்.

வாழைப் பி வை இடித்து சிற்றிமணக் கு எண்ணெய்யை விட்டு வதக்கி, கைகால்

வாழ்பைப் பி வை வாரத திற் கொரூ முறையனேம் சமதைத் துச் சாப் பிடுவது மிகவும் நல்லது.

---

3 / 3