

OHM SHRI SARGURUNATHAR THIRUVADIGALAE SARANAM. GURUVAE THUNAI.

Dr. R. CHAITHANYA ABISEKH AYURVEDIC PANDIT

யாவருக்கும் நமது குருநாதரின் நல்லாசிகள் உண்டாகி வாழ்வு வளம் பெறட்டும்.
ஆசிரிவாதங்கள்.

இத்துடன் தரப்பட்டுள்ள விஷயங்கள் யாவும் ஆழ்ந்த சிந்தனையின் பின்னால் நல்ல
எண்ணங்களையும் நற்பலன்களையும் கருத்தில் கொண்டு எழுதப்பட்டுள்ளன.

துினசரி வாழ்க்கையில் சோம்பல் இல்லாமல் அதிகபட்சமாக எளிதாக கிடைக்கும்
உணவுபொருட்கள் மற்றும் சிறு அளவிலான பச்சிலைகள் நாட்டுமருந்துகள் இவற்றை
கொண்டு பயன்படுத்துவதற்கு உரிய முறையில் ஆலோசனைகள் தரப்பட்டுள்ளன.

மனத்திற்கு ஆலோசனையும் உடலுக்கு நோய்தீர் மருந்தும் அவசியம்.

காலத்தின் வேகத்திற்கேற்ப எழுதப்பட்டுள்ளதால் சில வாக்கியக் குறைபாடுகள்
இருக்கலாம். கருத்துக்களை புரியவைப்பதில் சிரமங்கள் ஏற்பட்டு இருக்கலாம்.
ஒரு சிலரேனும் படித்துப்பார்த்து ஏற்படும் சந்தேகங்களை எழுதி அனுப்பினால் விளக்கம்
தர முயற்சி செய்கிறேன்.

இங்கு வெப்பம் உயர்ந்து விட்டது. தங்கள் வேலை தற்காலிகமாக நிறைவேறியபின்
எனக்கு இடம் மாறவேண்டிய சூழ்நிலை உள்ளது. CDயின் இறுதியில் FAQ-இடம் பெற
வேண்டும். உங்களுக்கு ஏற்படும் சந்தேகங்களுக்கு அடியின் பதில் சேர்ந்தால் FAQ –
Frequently Asked Questions தயாராகிவிடும்.

கிரக சூழ்நிலைக்கருதி காலம் நீட்டிக்க வேண்டியது ஏற்பட்டது.

அவசரம் கருதியதால் எழுத்துப்பிழைகள் அல்லது எழுத்துக்களின் அமைப்பில் பிழைகள்
இருக்கலாம். இதை எளிதில் நீங்கள் படிக்கும்பொழுது சரியாகிவிடும்.

மேலும் CDவேலை முடிந்தபின் அடியேன் பார்க்க நேர்ந்தால் ஏதேனும் குறைகள்
இருந்தால் சரிசெய்வதற்கு முயற்சி செய்யலாம்.

CD வெளியிட்டபின் கேட்கப்படும் சின்னஞ்சிறு ஆலோசனைகளுக்கு ஆலோசனைக்கட்டணம்
இல்லை. நேரத்தை செலவழிக்க வேண்டிய மருத்துவ ஆலோசனைகளுக்கு கட்டணம்
ஏற்க வேண்டிய சூழ்நிலையில் அடியேன் உள்ளேன்.

அடியேனையும் ஒரு பொருளாக மதிப்பு தந்து இப்பணியை தந்தமைக்கு மிக
வும் நன்றி சொல்ல கடமைப்பட்டுள்ளேன். இது பிற்காலத்தில் சற்று விரிவாக
புத்தகமாகவோ அல்லது CDயாகவோ அடியேன் முயற்சி செய்தால் தங்களது
கம்பனியால் மற்றும் நண்பர்கள் உதவி செய்தால் புண்ணிய பலன் உண்டாகும்.

நன்றி நல்லாசிகள்.

இப்பொழுது தலைவலி GONE ஆனாலும் Physical Plane யைத்தான் சரிசெய்துள்ளேன். இனி Mental Plane and Spiritual Plane இரண்டையும் சரிசெய்யவேண்டும். நான்கு நல்லவர்களின் ஆசீர்வாதங்கள் தெய்வகாரியங்களும், அன்னதானம் அல்லது விரதங்களும், திடமான பக்தியும் , சேர்ந்தவர்களின் ஆலோசனையும் Spiritual Plane உள்ள குறைபாட்டை நீக்கி சாந்தப்படுத்தும்.

Physical Plane இந்த இரண்டுக்கும் இடைபட்டது. Spiritual Plane ல்இருந்து சக்தியை வாங்கி Physical Plane ஆகிய உடலுக்கு சக்தியையும், சாந்தமான உணர்வையும் ஊட்டவேண்டும்.

ஆகவேதான் சாந்தமுலேது செளக்கியமுலேது என்று தியாகராஜ பிரம்மம் பாடினார்.

அதாவது சதாசர்வகாலமும் சாந்தமாக இருக்கமுடியும் என்பது இல்லை. இது இயலாத காரியமும் கூட. ஆனால் விருப்பு வெறுப்புக்களை திட்டமிடுதல் கவலை போன்றவற்றின் தீவிரத்தை உறுதியாக தவிர்க்க முடியும். 24மணி நேரமும் உழைக்க இயலாத உடல் சற்று இளைப்பாறினாலோ தூங்கி விழித்தாலோ எப்படி புத்துணர்வு பெறுகின்றோமோ இதைப்போல மனதையும் மாற்று வழியில் அதற்கு ரம்மியமான உணர்வுகளை ஏற்படுத்துவதன் மூலமும் எண்ணங்களின் அலைகளையும் அலைகளின் வேகத்தையும் குறைத்துக்கொள்ளும் Stress Management என்ற வாழ்க்கைநடைமுறைகளை பழகிக் கொள்வதன் மூலமும் மனதிற்கு சாந்தமான ஓய்வைத்தர முடியும் என்பது உறுதியான அனுபவ உண்மை.

இதற்கு இயற்கைகளையும் இறைவனின் இயல்புகளையும் உயிர்களின் தன்மையையும் அடிப்படையாக அறிந்து கொள்வது மிகவும் சிறந்த தெளிவான அதிகமான பலனைத்தரும்.

இதை வேதாந்தம் என்றும் அழைக்கலாம். வேத என்றால் வித்து என்றும் அந்தம் என்றால் நிறைவான உண்மை என்றும் அர்த்தம். அதாவது ஆராய்ந்து அறியப்பட்ட நம்மைப்பற்றிய உண்மை என்பதாகும். **Superstitions** சேர்ந்து கொண்டால் வரட்டு வேதாந்தம் அல்லது வெட்டியான வேதாந்தம் என்று அர்த்தம். இதில் முட்டாள்தனமும் சோம்பேறிதனமும் கர்வமும் சேர்ந்து கொண்டால் முரட்டு வேதாந்தம் என்று பெயர்.

இதை நேரடியாக படித்து அறிந்து சந்தேகம் தெளிந்து வாழ்வதென்பது இக்கால வாழ்க்கையில் வாழ்வது கடினம். ஆனால் இதை சார்ந்த மனோதத்துவ ஆலோசனைகளை சொல்லும் சுவாமி சகபோதானந்தா இசையை கொடுத்து மன இசைவை ஏற்படுத்தும் ரவிசங்கர்ஜி அடிப்படை அறியும் பயிற்சியையும் வழங்கும் வேதாத்திரி மகரிஷி பக்தி உணர்வுக்கு வழியாக இருக்கும் மேல்மருவத்தார் ஆதிபராசக்தி அன்பையும் பக்தியையும் தியான வழியையும் மாதா அமிர்தானந்த மயி நம்பிக்கை உணர்வை வழங்கும் கல்கி சேவையின் பலனையும் பக்தியையும் வழிகாட்டும் சக்திய சாய்ப்பாபா போன்றவர்களை நேரடியாக பின்பற்றலாம் அல்லது அவர்களது ஆலோசனைகளை நமக்கு பிடித்தமான நல்ல விஷயங்களை ஈடுபாட்டோடு வாழ்க்கையில் நடைமுறைப்படுத்தலாம்.

இன்னும் சிறப்பாக சொல்லப்போனால் வள்ளல் இராமலிங்க அடிகளார், ஸ்ரீராமானுஜர் , ஸ்ரீஆதிசங்கரர் , ஸ்ரீதுளசிதாலர் , ஸ்ரீமத்வாச்சாரியர் , ஸ்ரீராகவேந்திரர் , ஸ்ரீசீடி சாய்மகான் போன்ற மகான்களின் சொற்களை தைரியமாக நடைமுறைபடப்படுத்தலாம். இந்த உலகத்திலும் தேவர்களின் உலகத்திலும் செளக்கியமான வெற்றிகரமான வாழ்க்கை அமையப்பெறுவீர்கள் என்பது முற்றிலும் உண்மை.

இப்பொழுது தலைவலி உடல்வலி மனவலி மற்றும் புரியாத புதிர்கள் யாவும் தீர்க்கப்பட்டு இருக்க வேண்டும். மிக விரைவில் தீர்க்கப்படும்.

அடுத்து Health Management and Cure for Some Specific Disease பற்றி பார்க்கலாம்.

இங்கே வரும் சந்தேகங்கள் FAQ Section லும் மற்ற தீராத விஷயங்கள் Doctor's Web Page/email லும் தீர்க்கப்படுகின்றது.

Doctor's Service தனிப்பட்டது.

1. Diagnosis and Treatment Consulting for Chronic & Critical Health disorders.
2. Stress Management for Home Makers, Professionals, Businessman and Students.

Thank You

Email: keepsmling_dr@yahoo.co.in jaigurudhev@gmail.com

Now to Subject;

Here the following health problems are generally discussed for specific solutions please consult the Doctor.

All the information's are given, So as to give you maximum remain to your health disorders.

You can live in order of the Nature and with the healthy conditions along with the order of the Nature and the God.

1. Cold
2. Fever
3. Cough
4. BP
5. Sugar
6. Heart Attack
7. Fits
8. Paralysis
9. Allergies
10. Burns
11. Teeth Maintenance
12. Gas Troubles & Liver Troubles
13. Leprosy
14. HIV/AIDS
15. Polio
16. Chicken-Pox
17. Brain Fever
18. Amebiosis
19. Uric Acid, Urine Stones, Bile Stones
20. Bile Salts
21. UTI infections
22. Rheumatic Pains
23. Arthritis
24. Back Pain
25. Menses Problems
26. White Discharge to Woman
27. Dilution discharge for men + premature ejaculation
28. Hydrocel

29. Neurological Nervousness
30. Unconscious Fears
31. Problems during prayers and problem of negative thoughts
32. Problem of superstitions
33. Problem of Inferiority and Superiority complexes
34. Problems of misinterpretations and misunderstanding
35. Importance of education about self, family life, Society and Chosen work.

God Bless You!

Also deals are:

1. Benefits of fasting
2. Benefits of Yoga(Asanas)
3. Benefits of Blessings & Maintaining best interpersonal relations.
4. Benefits of self control & Channelization
5. Benefits of Morale & Ethics.

God Bless You!

Common Cold:

உடல் நிலையின் சீதோஷ்ணமாற்றத்தாலும் சுற்றுப்புற சீதோஷ்ணமாற்றத்தாலும் காலமாறுபாட்டிலுள்ள தட்பவெட்ப மாறுபாட்டாலும் சுற்றுப்புற அசுத்தங்களாலும் மலம் நீர் சரியாக வெளியேறாமல் இருப்பதாலும் உடலுறவின்போது ஏற்படும் மனஅழுத்தம் வெப்பம் சக்கி இழப்பு பயம் அல்லது திருப்தியின்மை இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று அல்லது சில காரணங்களால் சளிப்பிடித்தல் ஏற்படலாம்.

சுருக்கமாக சொன்னால் உடலின் குளிர்ச்சி வெப்பம் இவற்றின் சமச்சீர் கெட்டுப்போவது அல்லது மாறுபடுவது என்பதுதான் சரியான காரணம்.

ஆகவே சுருக்கமான மருத்துவம் என்பது வெப்பமான ஒரு உணவையும் இந்த உணவின் வெப்பத்தை தாங்கி செரிமானத்தை அதிகப்படுத்தும் உணவையும் சேர்த்தாலே சரியான பலன் கிடைக்கும். இருப்பினும், இந்த COLDன் தாக்கம் உடலின் எல்லா பாகங்களுக்கும் சமச்சீரான தன்னிலையை அடையும் வரைக்கும் அடையாளமாக ஒரு சிறிதளவு இருக்கும். இது உடலின் நன்மைக்கே நடக்கின்றது.

தற்சமயம் பாட்டிவைத்தியம், வீட்டுவைத்தியம், சித்தா, ஆயுர்வேதம் போன்றவற்றில் COLDக்கான மருத்துவங்களைக் காணலாம்.

பாட்டிவைத்தியம்:-

வெள்ளை உளுந்து (தோல்நீக்கியது) – 20 கிராம்
 தேங்காய் பால் - 300 மி.லி
 சித்தரத்தை – 10 கிராம்

உளுந்தை 300மி.லி பாலிலும் 200மி.லி தண்ணீரும் சேர்த்து குறைந்த அடுப்பின் வெப்பத்தில் காய்ச்சவும். நீர், பால் கலவை 300மி.லி யாக வற்றி குறைந்தபின் இதை வடித்துக்கொள்ளவும். இதை தனியாக வைத்துக்கொள்ளவும்.

சித்தரத்தையை பொடியாக்காமல் நன்றாக தட்டி தூளாக்கி 300மி.லி நீர் சேர்த்து காய்ச்சி 150 மி.லியாக குறைந்த பின் வடித்து எடுத்துக்கொள்ளவும்.

மேற்கண்ட இரண்டையும் ஒன்று சேர்த்து குளிர்காலத்தில் கரும்புச்சக்கரையும், வெயில் காலத்தில் பனங்கல்கண்டையும் தேவையான அளவு சேர்த்து 10வயது வரை 150மி.லியும் அதற்கு மேல் வயது உள்ளவர்கள் 300மி.லியும் சாப்பிட்டால் 30 நிமிடத்தில் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

மாற்றுமுறை:-

தண்ணீர் - 300மி.லி

தேங்காய்பால் - 300மி.லி

சித்தரத்தையூள் - 10கிராம்

உளுந்து - 20கிராம்

கசகசா அல்லது சாதிக்காய் - 5கிராம்

இத்துடன் ஏலக்காய் 1மட்டும் சேர்த்து சிறிய தீயில் காய்ச்சி 300-400 மி.லியாக குறையவும். வடித்து பனைவெல்லம் அல்லது பனங்கல்கண்டும் சேர்த்து கலந்து ஒருநாளுக்கு காலை மாலை இருவேளை அல்லது நான்கு மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறையாகவும் சாப்பிடலாம். சிரமம் அதிகம் உள்ளவர்கள் மேற்கண்ட அளவு (ஒரு வேளைக்கு) உள்ளதை நான்கு பங்காக அதிகமாக வைத்துக்கொண்டு ஒரு நாள் முழுவதும் பயன்படுத்தலாம். ஒரு முறை பக்குவம் செய்த கஷாயத்தை 15 - 20மணிநேரங்கள் வரையிலும் பயன்படுத்தலாம். மறுபடியும் சூடுபடுத்தினால் மிதமாகவே காய்ச்ச வேண்டும். சுத்தமான பாத்திரங்கள் அதாவது வேறு உணவு பொருட்களின் வாசனையும், கரிபிசுக்கும் இல்லாத பாத்திரங்களில்தான் காய்ச்சவேண்டும். COLDஓம் தீரும். நல்ல தூக்கமும் அமைதியும், உடல் உற்சாகமும் ஏற்படும். நோய்களும் தீரும். இரத்தம் சுத்தமாகும். உடம்பில் உள்ள திசுக்கள், நீர்கள் அனைத்தும் சுத்தமாகும்.

வேண்டத்தகாத சக்கரை, கொழுப்பு, மாமிசம், உப்பு ஆகியன குறைந்துவிடும். உடலுக்கு நல்ல நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உண்டாகும். எதிர்காலத்திற்கும் பாதுகாப்பாக அமையும். உடல் இளமைத்தன்மையும், வலிமையும் பெறும். அடுத்து, ஆயுர்வேதம் அல்லது சித்த மருத்துவம் இரண்டுக்கும் பெரிய வேறுபாடு இல்லை.

வடஇந்தியாவின் தட்பவெட்பநிலை மற்றும் உணவுபழக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆயுர்வேதமருந்துகளும் தென்இந்தியாவின் தட்பவெட்பம் மற்றும் உணவுபழக்கத்தில் ஏற்படும் பாரம்பரியப்பண்புகளை கருத்தில் கொண்டு சித்த மருந்துகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. தென்இந்தியாவில் வெப்பம் (பித்தம்) குறைக்கப்படவேண்டியதும் வடஇந்தியாவில் காற்று (வாய்வு) குறைக்கப்படவேண்டியதும் நோய்களைத்தீர்ப்பதில் கவனிக்கப்படுகிறது. ஆகவே, வெப்பமான உடல்நிலை உள்ளவர்கள் நெல்லிக்காய் லேகியம் 10கிராம் அல்லது சியவனப்பிராசம் 10கிராம் அளவு காலையும் மாலையும் சாப்பிடலாம். திடநிலையில் சாப்பிடப்பிடிக்காதவர்கள் வெந்நீரில் கரைத்து குடிநீரைப்போல் குடிக்கலாம். லேகியம் (இளகம்) இதில் சர்க்கரை, தேன், நெய், பால் ஆகியன உள்ளதால் இதனுடன் வேறு ஏதவும் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டியதில்லை.

குளிர்ச்சியான உடல்நிலை உள்ளவர்கள் தூதுவளை லேகியம் 10கிராம் அல்லது தேற்றான்கொட்டை லேகியம் 10கிராம் அளவு காலையும் மாலையும் சாப்பிடலாம்.

Gas trouble – வாதம் உள்ள உடல்நிலையில் உள்ளவர்கள்:-

பஞ்சதீபாக்கினி லேகியம் - 10கிராம் அல்லது

அஸ்வகந்தா லேகியம் - 10கிராம்

அமுக்கரா சூரணம் - 10கிராம் அல்லது அஸ்வகந்தா சூரணம் -10கிராம்

அல்லது

திரிகடுகு சூரணம் - 5கிராம் + திரிபலாதி சூரணம் -5கிராம்

அல்லது

திப்பிலாதி லேகியம் - 10கிராம் அல்லது ஏலக்காய் லேகியம் சாப்பிடலாம்.

இத்துடன் கசகசா - 10கிராம் ஓமம் - 10கிராம் வெற்றிலை 10கிராம் சேர்த்து அரைத்து 60மி.லி பால் சேர்த்து சூடாக்கி தலைக்கு தேய்த்து இரண்டு மணிநேரம் ஊறவிட்டு வெந்நீரில் குளித்தால் நிவாரணம் மிகவும் சிறப்பாக இருக்கும்.

Headache:- (தலைவலி)

Common cold and fever are the indications of basic changes of body and seasons. Some there are the indications or symptoms of any other future health problems.

Usually people need not fear about them. Became the fear will delay the curing process or create additional problems.

மேற்கண்ட மருத்துவ முறைகளை மேற்கொண்டால் உறுதியாக மறைந்திருக்கும் நோய்கள் இருந்தாலும் தானே வெளியேறிவிடும். ஆகவே பயப்படத்தேவையில்லை.

Fever :- (காய்ச்சல்)

தற்காலத்தில் உடனடியாக ஆங்கில மருந்துகள் பலன் தருகின்றன. சித்தா ஆயுர்வேதம் இயற்கை மருத்துவம் மற்றும் ஹோமியோபதி ஆகிய முறைகள் உடலின் மொத்தப் பிரச்சனைகளையும் தீர்க்க முயல்வதாலும் வயிற்றின் செரிமானத்தையும், உடலின் எதிர்ப்புத்திறனையும் அதிகப்படுத்துவதின் மூலமும் உடலின் சக்தி இழப்பை சரிசெய்வதாலும் நோய்களைத் தீர்ப்பதால் நேரமும் உழைப்பும் அதிகம். இத்துடன் பலனும் அதிகம். பாதுகாப்பும் அதிகம்.

காய்ச்சலுக்கு எளிதாக மலம் நீர் வெளியேறி எளிதாக ஜீரணமாகும் உணவுடன் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டாலே போதும். எந்தக்காய்ச்சலும் எளிதில் போய்விடும்.

இதற்கு

ஓமம் - 5கிராம்

சீரகம் -5 கிராம்

மல்லி - 5கிராம் சேர்த்து ½ நீரில் கஷாயம் செய்யப்பட்டு சாப்பிட்டுவரலாம்.

ஆடாதொடை இலை பொடி - 5கிராம்

முடக்கறுத்தான் இலை பொடி - 5 கிராம்

குப்பைமேனி இலை பொடி - 2 கிராம் (Optional) சேர்த்து பொடியாகவோ அல்லது கஷாயமாகவோ சாப்பிடலாம்.

தூதுவளை இலை பொடி - 5 கிராம்

திரிபலாதி சூரணம் - 5 கிராம் சேர்த்து இருவேளைகள் சாப்பிடலாம்.

திரிகடுகு சூரணம் - 3 கிராம்

திரிபலாதி சூரணம்- 3 கிராம்

சீரக பொடி - 3 கிராம்

மல்லி பொடி - 3கிராம் சேர்த்து இருவேளைகள் சாப்பிடலாம்.

இத்துடன் சர்க்கரை சேர்ப்பது நல்லது. உணவில் புதினா துவையல் காரம் குறைவாக எலுமிச்சை அல்லது நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் சேர்ப்பது நல்லது.

முக்கியமாக ஜீரணமாவதற்கு எளிமையான உணவுகளை சாப்பிடவேண்டும்.

மிளகின் காரம் நல்லது.

மிளகாயின் காரம் நல்லது இல்லை.
புளியின் புளிப்பை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆயுர்வேதம் சித்தா மருந்துகள்:-

1. கண்டங்கத்திரி சூரணம் அல்லது லேகியம் - 10கிராம்
2. தூதுவளை லேகியம் - 5கிராம் தேற்றான் கொட்டை லேகியம் - 5கிராம் இவற்றை காலையும் மாலையும் சாப்பிட்டால் நல்லது.

இரவில் உணவுக்குப்பின் திரிபலாதி சூரணம் 3கிராம் (1/2 Teaspoon) ஓமம் பொடி - 3கிராம் சாதிக்காய் பொடி -2கிராம் அளவு மிதமான வெந்நீரில் சாப்பிட்டு வந்தால் விரைவில் நலம் பெறலாம். இத்துடன் (Eucalyptus Oil) நீலகிரி தைலம் அல்லது R S Pathy மருந்து இவற்றை ஆவிபிடித்தல் அல்லது தேய்த்துக் கொள்ளுதல் முறைகளில் பயன்படுத்தலாம். தன்வந்தரதைலம் போன்ற ஆயுர்வேத தைலங்கள் மிகவும் குறைந்த அளவு வெந்நீரில் குளிப்பதற்கு 1மணிநேரத்திற்கு முன் தேய்த்து குளிக்கலாம்.

ஆவிபிடித்தல் என்பது எளிதாக எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இதில் சில பச்சிலைகளையும் அதாவது யூக்கலிப்டஸ் இலைகள், சிறுதும்பை இலைகள், நொச்சி இலைகள், நுணா (மஞ்சளத்தி) இலைகள், வேம்பு இலைகள், துளசி இலைகள், தூதுவளை இலைகள் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றில் பச்சையான இலைகள் 100கிராம் தண்ணீர் லிட்டர் அளவில் சேர்த்து கொதிவந்தவுடன் தாங்கும் அளவு சூட்டில் ஆவிபிடிக்கலாம். மிகவும் Strong ஆக வேண்டுமென்றால் அதிக உடல் உழைப்பும் திறனும் உள்ளவர்கள் தண்ணீர் 4லிட்டர் அளவுக்கும் பயன்படுத்தலாம்.

அமிர்தாஞ்சன் (மஞ்சள் நிறம்) போன்ற பாதுகாப்பான மருந்துகளையும் உடலில் தேய்த்துக் கொள்ளலாம். எல்லாவகையிலும் காய்ச்சலும் அதற்கு காரணமாக உள்ள மற்ற நோய்களும் விரைவில் முழுமையாக குணமாகும். உடலும் மணமும் புத்துணர்ச்சி பெறலாம். பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாக பல லட்சம் மக்களும் குறிப்பாக எங்களது கடந்த இருபது ஆண்டுகால அனுபவத்தில் பலனடைந்து வருகிறார்கள். இறைவன் உங்களுக்கு பூரண நல்லாசிகளை வழங்கட்டும்.

இருமல் (COUGH)

Dry cough

இது உடலின் அதிக உஷ்ணம், முதுகுத்தண்டில் சூடேறுதல், அடக்கியகோபம், அடக்கிய உடலுறவு ஆசை, மனோசிந்தனை அறிவு (மனசாட்சி) புறம்பான திட்டங்கள், தீர்க்க இயலாத சந்தேகமும் கவலையும் மற்றும் சரியாக மலம் கழியாமை கல்லீரல் & பித்தப்பை அதிக உஷ்ணம் அடைதல், ஜீரணிக்க இயலாத உணவு, குடலில் ஈரப்பசையும், நீரும் இல்லாத நிலையில் ஜீரணமாகாத புலால் உணவு மேலும் தொண்டை வறட்சி ஆகிய பொதுவான காரணங்களாலும் கரைக்க இயலாத நுரையீரல் சளி, சுத்தப்படுத்தப்படாத இரத்தம், இருதயத்திற்கு அதிகப்படியான சுத்திகரிக்கும் வேலை ஆகிய நோய்களின் ஆரம்ப அறிகுறிகளாகவும் TB, ஆஸ்துமா, புற்றுநோய், நரம்புத்தளர்ச்சி போன்ற நோய்களின் அடிப்படைக் கோளாறாகவும் வருகிறது என்பது பொதுவான அபிப்பிராயம்.

இதில் கருத்து மாறுபாடுகள் இருக்கலாம். ஆனால் அனுபவத்தில் மேற்சொன்ன பல காரணங்களும் பொருந்தகின்றன.

Dry Cough:-

வறண்ட இருமலுக்கு உணவு சீரமைப்பு மலசலம் வெளியேற்றல் மிக அவசியம். புட்டி மருத்துவமாக கசகசா - 10கிராம் பாலில் அரைத்து 300 மி.லி பாலில் காய்ச்சி பனைவெல்லம் சேர்த்து ஒரு நாளைக்கு காலையும் மாலையும் சாப்பிட வேண்டும். இத்துடன் இரவு உணவுக்குப்பின் ஓம்பொடி -5கிராம் திரிபலாதிசூரணம் -5கிராம் சாப்பிடவேண்டும்.

நாட்டு வைத்தியமாக நெல்லிக்காய் லேகியம் - 10 கிராம் காலையும் மாலையும் சாப்பிட வேண்டும்.

சீரக கசாயம் :-

சீரகம் - 10கிராம் தண்ணீர் 300 மி.லி காய்ச்சி இதில் 200 மி.லி கசாயம் இரண்டு மணிநேரத்திற்கு ஒரு முறை சாப்பிடலாம்.

தேற்றான்கொட்டை லேகியம் - 10 கிராம்

சுதாவரி லேகியம் - 10 கிராம் சேர்த்து காலையும் மாலையும் சாப்பிட வேண்டும்.

ஆயர்வேதம் சித்தா மருந்துகளில் அயஸ்கிருதி 5மிலியும் தசமூலார்ஷ்டம் - 5மிலியும் சதாவர்யாதி கிருதம் - 10 மிலியும் சாப்பிட வேண்டும்.

ஹிங்கு திரிகுண கிருதம், சுகுமார கிருதம் ஏதேனும் ஒன்றில் 10 மிலி அளவு சாப்பிட வேண்டும். உடலில் நீர்ச்சத்து சேர்வதற்கு ஆரஞ்சு ஜூஸ், திராட்சை ஜூஸ் சாப்பிட்டு வரலாம். ஐஸ் சேர்க்கக் கூடாது.

உணவு வேண்டாம் என்று நினைப்பவர் ஆப்பிள் ஜூஸ், சப்போட்டா ஜூஸ் இவற்றை சாப்பிட வேண்டும். மற்ற ஜூஸ்கள் கூடாது. ஆதிக காரமும், புளிப்பும் இல்லாத உணவு அவசியம். தாங்கமுடியாத இருமல் இருந்தாலும் ஹிங்கு திரிகுணதைலம் -10மிலி அல்லது 100 மிலி விளக்கெண்ணையில் (Castor Oil) 20 கிராம் வெள்ளை பூண்டும், 5கிராம் சீரகமும் சேர்த்து காய்ச்சி இரண்டு நாள் இரவு உணவுக்குப்பின்னர் சாப்பிட்டால் உடனடியாக வறட்சி தணியும். குடல் விரிந்து குடலின் சூடு தணியும். குல்லீரல் வீக்கம் இருந்தாலும் சுகமான நிலைக்கு வரும்.

B.P (Blood Pressure)

இது குறைவான அழுத்தம் (Low B.P) அதிகமான அழுத்தம் (High B.P.) என்று இருவகைப்படும். பாட்டி வைத்தியம், அவசர சிகிச்சை 10கிராம் மிளகு அரைத்து வெண்ணீரில் சாப்பிட 10 நிமிடங்களில் Low & High B.P சரியாகும். வயிற்றுப் புண் உள்ளவர்கள் ஆரஞ்சு அல்லது சாத்துக்குடி சாறுகளில் மிளகுப்பொடியை சாப்பிடலாம். உடனே தலைசுற்றல் நிற்கும். உடல் வலிமை பெறும். தளர்ச்சியும் பயமும் நீங்கும். 10கிராம் இஞ்சியை தோல் சீவி அரைத்து வெந்நீரில் சாப்பிட்டாலும் தலைச்சுற்றல் மயக்கம், வியர்த்தல் சரியாகும்.

நாட்டு வைத்தியமாக திரிகடுகு சூரணம் 10கிராம் அல்லது திப்பிலாதி சூரணம் 10 கிராம் அல்லது தூதுவளை சூரணம் 10கிராம் அல்லது கண்டங்கத்திரி சூரணம் 10 கிராம் இதை 200 to 400 மிலி மிதமான வெந்நீரில் சாப்பிடலாம். உடனே நிவாரணம் கிடைக்கும். இந்நிலையில் பயப்பட அவசியமில்லை. கவலை, மனஅழுத்தம், குடல் சூடு, முதுகுத்தண்டு சூடு இப்படி பல காரணங்கள் உண்டு. ஆகவே B.P நேரங்களில் இதயம் அதைப்பற்றிய செயல்பாடுகறித்து பயம் அவசியமாக தேவையில்லை.

இதற்கு பின் மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெறலாம். சாதாரணமாக தேற்றான்கொட்டை சூரணம் 10கிராம் அல்லது அஷ்வகந்தா சூரணம் 10கிராம் காலையிலும் மாலையிலும் சாப்பிடுவதுடன் இரவு உணவுக்குப்பின் கட்டாயம் திரிபலாதிசூரணம் 5-10 கிராம் சாப்பிட வேண்டும்.

பொதுவாக இருமல், குடல் வாதம், இரத்தமின்மை இவற்றிற்கு எடுத்துக்கொள்ளக்கூடிய சூடான (உடலுக்கு மிளகைப்போல் வெப்பத்தைக் கொடுத்து காற்றைப் பிரித்து கொழுப்பைக் கரைக்கும்) உணவுகள் மருந்துகளை சாப்பிட்டு வரலாம். கண்டிப்பாக சரியான மருத்துவரின் ஆலோசனை கிடைக்கும் வரையில் புலால், மது வகைகள், பனிக் காலத்தில் உறையும் தன்மையுள்ள எண்ணை வகைகள், வயிற்றில் காற்றை நிரப்பும் உணவுகள், புகைப்பழக்கம், சண்டை சச்சரவு இவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

அவரவர்களின் முன் வினை இல்லாமல் பின் வினைகள் வருவதில்லை. இறைவனிடம் கர்வமும், பழிஉணர்ச்சியும் இல்லாமல் முறையிடுங்கள். தானமும் தர்மமும் செய்வதிலும், நல்லவர்களுக்கு உதவி செய்வதிலும் நடிப்பு இல்லாமல் கவனம் செலுத்துங்கள். இதயம் சாந்தமாகி விடும். செய்த தவறுகள் எதுவானாலும் உறுதியாக மன்னிப்பு உண்டு. பிராயச்சித்தம் செய்ய இறைவனிடம் அனுமதியும் ஆலோசனையும் கேளுங்கள். ஆறிவிற சிறந்த பெரியோர்கள் உண்மையாக துணை செய்வார்கள். நல்லாசிகள்.

ஒரு சத்தியமான உண்மை என்னவென்று அறிய உண்மையான ஆர்வம் இருக்கிறதா இறைவனிடம் கையேந்துங்கள். அவனும் அவளும் இல்லை என்று சொல்லுவது இல்லை உள்ளத்தில் இருக்கும் கடவுள் ஆனாலும், கோயிலில் உள்ள கடவுள் ஆனாலும், வெட்ட வெளியில் உள்ள இறைவன் ஆனாலும், ஞானிகளின் உள்ளத்தில் பிரகாசிக்கும் கடவுள் ஆனாலும் உறுதியாக இல்லையென்று சொல்லுவது இல்லை. அறிவு, ஆற்றல், பொருள், வீடு, மனைவி, மக்கள் மற்றும் மன்னிப்பு இவை போன்ற எதையம் இறைவன் இல்லை என்று சொல்லுவது இல்லை.

ஆனால் ஏன் வருத்தமும், ஏற்றத்தாழ்வும், நல்ல சந்தேகம்தான் இறைவனிடம் பலனை கேட்பதற்கு உங்களத கர்வமோ, பழி உணர்ச்சியோ, அதிகாரமோ, முட்டாள்தனமான அறியாமையோ, நல்லவர்களின் மனக்குறையோ, பெரியோர்களின் சாபமோ காரணமாக இருக்கும். இவற்றிற்கு பிராயச்சித்தம் செய்யவேண்டும். அடுத்து பலனை அடைவதற்குரிய முன் வினையோ, நிகழ்கால வினைகளோ உங்களது ஏதேனும் ஒரு உழைப்பு உதவியாக வர வேண்டும். இதற்கு அறிஞர்களின் ஆலோசனைகள் மிகவும் அவசியம். இதற்குப்பின் பலனை அடைவதற்குரிய தகுதிகளையும் காலத்தையும் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும். கொடுக்கும் பலனை ஏற்றுக்கொள்ளும் திருப்தி வேண்டும். இதற்கு நமது அறியாமையும் மனோ வஞ்சனையும் தடையாக இருக்கலாம்.

உள்ளம் பெரும் கோயில்

ஊன் உடம்பு ஆலயம்

எல்லா வகையான ஜீவராசிகளுக்கும் இது பொது விதி. ஆகவே தீய சக்தி கொண்ட மனங்கள் நல்ல எண்ணம் கொண்டவையாக மாறுவதற்கு நல்ல உள்ளங்கள் ஆசீர்வதிப்பதற்கும், பூஜைகளும் தானமும் தர்மமும் மிக மிக அவசியம். இப்படிக்கிடைக்கும் நற்பலன்களை எந்த விதிகளும் தடுக்க இயலாது. ஒரு வேளை இயற்கையின் சட்டங்களின் கட்டுப்பாடுகளால் காலதாமதம் ஆகலாம். ஆனால் உறுதியாக இறைவன் இல்லை என்று சொல்லாமல் வழங்கி மகிழ்விப்பான்.

கிடைத்த பலனுக்கு இறைவனுக்கும் ஆலோசனை சொல்லிய அறிஞர்களுக்கும் நன்றி சொல்லுங்கள். கிடைத்த பலனிலும் உங்களால் முடிந்த பங்கை இறைபணிக்கும் , தர்மகாரியங்களுக்கும், அறிஞர்களுக்கும் கேட்காமலே சென்று உதவி செய்வதற்குப் பயன்படுத்துங்கள். அறிஞர்களும் இறைவனும் கேட்பதில்லை. தேவதைகளும், குலதெய்வங்களும், பித்ரு தேவர்களும் கேட்கலாம் வேண்டி கேட்காமலும் இருக்கலாம்.

மாதா, பிதா, தெய்வம், அதிதி ஆகிய நான்கும் கடமைகள். ஆதிதி என்றால் பசியாலும், வருத்தத்தாலும் உதவி கேட்பவர்கள். இயன்றதை செய்யுங்கள். இயலாதவர்கள் ஆறுதல் சொல்லுங்கள். இப்பொழுது உங்கள் இதயம் சாந்தமாகி விடும். உள்ளத்தில் ஆன்மா ஆசீர்வதிக்கும். இறைவனும், பெரியோர்களும் உதவுவார்கள். நலமடைவீர்கள்.

உழைப்பு, உண்மை புத்திசாலித்தனம் இவை மூன்றும் வாழ்க்கையில் மிகவும் தேவையான நல்ல விஷயங்கள். கோயில் குருக்களும், நல்ல மருத்துவரும், பூஜாபலம் உள்ள ஜோதிடரும் நல்ல அறிஞர்களின் பலம் உள்ளவர்கள் தான். பரிபூரண நல்லாசிகள்.

SUGAR - சக்கரை நோய் (அதிகம் & குறைவு)

Hyper Glyceamia (or) Hypo Glyceamia

நன்றாக பசித்தபின் உடல் நிலைக்கும் உழைப்பு தட்பவெட்பநிலைக்கும் மலசல வெளியேற்றத்தின் இயல்புக்கும் ஒத்துப்போகும் படியான உணவு, உழைப்பு, உடலுறவு, அளவான கோபம் - இவற்றை உடையவர்களுக்கு உறுதியாக சர்க்கரை நோய் வரவே வராது. **வந்து விட்டால் கவலை வேண்டும்.**

நமது ஆலோசனைகளை மேற்கொண்டால் இயல்பு வாழ்க்கையை இயல்பாக வாழலாம். இது பொதுவாக **அதிகமான சர்க்கரை** என்று கண்டறியப்பட்டால் இதற்கு அடிப்படையாக இருவகையாக வகை படுத்தப்படுகிறது.

1. உடலிலுள்ள சர்க்கரையை சேமித்து வைத்து மீண்டும் தேவையான பொழுது வேதி மாற்றம் செய்து பயன்படுத்துவதற்கு தேவையான வேதிநீர் சுரக்காமலோ அல்லது குறைவதாலோ உண்டாகிறது.
2. வேதிநீர் சுரப்பியை நீங்கள் பயன்படுத்த இயலாத சூழ்நிலை ஏற்பட்டு இரத்தத்திலும் சிறுநீரிலும் சர்க்கரை பொருட்கள் அதிகமாக கலந்து உடலின் திசுக்களில் பரவி திசுக்கள் அழுகுவதைப்போன்ற பாழான நிலையும் திசுக்களில் எரிச்சலும் ஒன்றில் இன்சலின் என்ற சுரப்பிகளால் ஏற்படவேண்டிய வேதிநீரை செயற்கையாக உடலுக்கு ஊட்டுவதன் மூலமும் அடுத்து சர்க்கரை பொருளை வேதி வினை மூலம் வேறு ஒரு சக்தியூட்டும் பொருளாக மாற்றுவதன் மூலமும் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. இது பொதுவாக அலோபதியின் ஆங்கில மருத்துவமுறை

குறைவான சர்க்கரை நோய்க்கு தேவையான மாவுப்பொருளும் சர்க்கரையும் ஊட்டப்படுவதாலும் உணவிலுள்ள மாவுப்பொருட்களை அதிகமான ஜீரண சக்தியால் அதிகபட்சம் உடலில் சேர்வதற்கு உதவி செய்வதன் மூலமும் சரிசெய்யப்படுகிறது. இதுவும் ஆங்கில மருத்துவத்தின் அடிப்படைதான்.

நமது ஆயுர்வேதம் சித்தா மருத்துவ முறைகளில் இப்படிப்பட்ட முறைகளில் சரிகட்டுதல் வழங்கப்படுவதில்லை. ஹோமியோபதி, நேச்சரோபதி (NATUROPATHY) முறைகளும் சற்று நல்ல வழிகளையே பின்பற்றுகின்றன. சமஸ்கிருத மொழியில் வழங்கப்பட்டு வரும் ஆயுளை விருத்தி செய்யும் ஆயுர்வேதமும் தமிழ்மொழியில் இளமைத் துள்ளலோடு வழங்கப்பட்டு வரும் சித்த மருத்துவமும் தெய்வீக மருத்துவ முறைகள் நமது பண்டைய சாஸ்த்திரங்கள் அடிப்படையாக மருத்துவத்தை முன்று வகையாகச் சொல்லுகின்றன.

1. தேவ மருத்துவம்

உடல், மனம், அறிவு, உயிர், ஆகிய எதுவும் வருத்தம் அடையாமல் பக்க விளைவுகளுக்கு உட்படாமல் உயிர்பித்தல் (Rejuvenation) என்ற முறையில் ஒவ்வொரு மருந்திலும் Rejuvenating Essence அல்லது Elixir அல்லது கருவறையில் நடப்பதை போன்ற உயிர்பூட்டும் வேதிவினைகளை உண்டாக்கி நிலைநிறுத்தும் திரவம் என்பது உருவாக்கப்படும். வானவெளியில் உள்ள ஈதரைப்போலவும் மின்காந்த புலத்தை போலவும் நிறைக்கப்பட்டு பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

இந்த முறைகள் தேவர்களின் ஆசிர்வாதங்களும் அறிஞர்களின் ஆசிர்வாதங்களும் மகான்களின் ஆசிர்வாதங்களும் நல்ல மன நிறைவான குருவின் அருள் ஆசியும் மருந்து செய்முறைகளில் சிறந்த கவனமும் ஈடுபாடும் உற்சாகமும் நல்ல எண்ணங்களும் மிகவும் அவசியமாக இருக்கவேண்டும். இப்படி தயாரிக்கப்பட்டு பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகள் தேவமருந்துகளாக அமையும். தேவமருத்துவத்தின் பலனைத்தரும்.

2. மானிட மருத்துவம்

இந்த மருந்துகள் நல்ல எண்ணம் உள்ள உதவிகளையும் தர்மங்களையும் செய்யும் நல்ல குணங்களோடு செயல்படும். இதற்கு கிரக விதிகளின் கட்டுப்பாடுகள் இருக்கும். சிறந்த தான தர்ம பூஜா பலத்தால் இந்த மருந்து தர்மத்தை மிகவும் சிறப்பானதும் சுகமானதும் ஆன பலனை தரும்படியாகப் பயன்படுத்தலாம்.

மானிட மருத்துவத்தில் அதிரடிமாற்றங்கள் நிகழ்வதைப் போன்ற மனஉணர்வின் ஏற்றத்தாழ்வுகள் ஏற்படும். இவற்றை சில காலங்கள் பயன்படுத்திக்கொண்டு வரவேண்டியதும் அடிக்கடி பூஜா பலத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியதும் அவசியம். பூஜா பலன் என்றால் முரட்டுத்தனமான பூஜை மந்திர தந்திரங்களை செய்வது அல்ல. இறைவனுடைய கருணையையும் பெரியவர்களின் நல்ல ஆசீர்களையும், பத்து மனிதர்களின் நல்ல எண்ணங்களையும் சம்பாதித்துக் கொள்வது தான் பூஜாபலம் என்று புரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

3. அசுர மருத்துவம்

இதில் கருவிகள் பயன்படுத்தப்படும். Laser, Radiation ஆகிய அனைத்தும் உண்டு. இதற்கு மேல் இதை சொல்லவேண்டியதில்லை.

இவ்வளவும் ஏன் இந்த இடத்தில் சொல்ல வேண்டும் என்றால் நல்ல காரணம் உண்டு. மிக முக்கியமாக பஞ்ச பூதங்களில் மண்ணும், தண்ணீரும் எந்த அளவு நமக்கு அவசியத்தேவை என்பதை அறிவோம். மண்ணீரலும் கணையமும் சர்க்கரை நோய்க்கு முக்கிய பங்காளிகள். இத்துடன் நவகிரகங்களின் வியாழ பகவான் (தேவர்களின் குரு) எந்த அளவுக்கு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவர் என்பதும் நம் யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம் தான்.

இனிப்பு, இனிமை, சமச்சீரான தீ, (ஜீரணாக்கினி) இவை யாவும் வியாழபகவானுக்கு சொந்தம். தங்கமும் சீரகமும் இவரது சக்தியைப்பெற்று சேமித்து வைத்திருக்கும் பொருட்கள்.

அமிர்த புஷ்பராகம் - பொன் மஞ்சள் - மூன்றாம்பிறையில்

வஹீர புஷ்பராகம் - வெளிர் மஞ்சள் - வளர்பிறையில்

அக்னி புஷ்பராகம் - மஞ்சள் கலந்த சிவப்பு - தேய்பிறையில் இவை வியாழ பகவானின் மூன்று நிலைகள் இவை மூன்றும் பதமராகம் என்ற தேவர்களின் பூமியிலுள்ள மானிடர்களுக்கு வியாழபகவானுடைய மூன்று நிலைகளிலுள்ள ஜீவ காந்த கற்கள் இப்பொழுது மேற்கண்ட செய்தியின் முக்கியத்துவமும் இதை கடைப்பிடிப்பதில் தேவையான முயற்சியும் உழைப்பும் தேவ பூஜைகளும் எப்படிப்பட்ட முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை என்பதை புரிந்து கொண்டு இருப்பீர்கள்.

இனி பாட்டி வைத்தியம்.

பாகற்காய் சாறு, வேம்பிலை சாறு, அரசு இலை சாறு, வன்னிஇலை சாறு, நுனாஇலை சாறு & கசாயம் சீரகப்பொடி, சிறுகுறிஞ்சான் இலைப்பொடி, முளைகட்டிய பச்சைப்பயறு, முளைகட்டிய வெந்தயம், நாவல் பழங்கள், எலுமிச்சை தோல்பொடி நல்லெண்ணெய் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை காலையில் வெறும் வயிற்றில் 300மிலி அளவு சாப்பிட்டு வரவேண்டும். சீரகப்பொடி 10 கிராம் அளவு காலையும் மாலையும் சாப்பிடலாம். வெந்தயம் சிறுகுறிஞ்சான் பொடிகள் 5 கிராம் அளவு இரண்டு வேளைகள் சாப்பிடலாம். பச்சைப்பயறு காலை உணவுக்கு தேவையான அளவு சாப்பிடலாம். வெந்தயமும், பசும்பயறும் முளைகட்டி விட்டால் மலம் கட்டுதல் குறையும். ஜீரண சக்தியும் E விட்டமின் சக்திகளும் அதிகமாக உடலில் சேரும். EVION என்ற ஆங்கில மருந்துதேவையில்லை.

இனி நாட்டு வைத்தியம்:-

திரிகடுகு குரணம், திரிபலாதி குரணம், சீரகம், முளைகட்டிய வெந்தயப்பொடி, சித்தரத்தை, சாதிக்காய், ஓமம், மல்லி கருஞ்சீரகம், மஞ்சள், வசம்பு இவற்றை சம எடைஅளவுகளில் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு காலையும் மாலையும் உணவுக்கு 1 வழ 2 மணிநேரத்திற்கு முன்பாக நீமோரில் சேர்த்து சாப்பிட்டு வரலாம்.

அளவுகள்

25 வயது வரை - 5 கிராம்

25 to 45 வரை – 10 கிராம்
45 வயதிற்கு மேல் 20 கிராம் வரை சாப்பிடலாம்.

வயிறும் குடலும், இரத்தமும், சுத்தமாக இருக்கும். சிறுநீரகங்கள் கஷ்டப்படுவது தவிர்க்கப்படும். சர்க்கரை நோய் நிவாரண எல்லையை நோக்கி கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். ஆங்கில மருத்துவத்தை விட சிறப்பான குணங்களை விரைவில் தந்தது சுகமடையச்செய்யும்.

ஆயுர்வேதம்:-

உசிராஷ்வம் - 10 மிலி காலையும் மாலையும் உணவுக்கு முன் சாப்பிடவேண்டும். இது வேறு வியாபாரப் பெயர்களிலும் கிடைக்கிறது.
மிருத்வீகாரிஷ்டம் - 5மிலி இரு வேளைகள்
தேவதாரவாரிஷ்டம் - 10 மிலி இரு வேளைகள்
நவாயஷ்குரணம் - 10 கிராம் இரு வேளைகள்

200 to 400 Units அதிக சர்க்கரை உள்ளவர்களுக்கு மேற்கண்ட அளவுகள்.
200 Unitக்கு குறைவாக உள்ளவர்கள் அளவுகளில் பாதி பங்கு போதுமானது.

சித்தா மருந்துகள்:-

தேற்றான்கொட்டை பொடி, ஆவாரம்பூ பொடி, நாவல்பட்டை சூரணம், மாந்தளிர் உலர்ந்த பொடி, திரிபலாதிசூரணம், சித்தரத்தை பொடி இவை சம அளவுகளில் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு இதில் 5 கிராம் (200 Unit சர்க்கரை வரை) 10 கிராம் 200 to 400 Unit இத்துடன் அயச்செந்தாரம் அல்லது அயகாந்த செந்தாரம் அல்லது அன்னபேதி செந்தாரம் அல்லது மண்டுர பற்பம் அல்லது அப்ரக பற்பம் (செந்தாரம்) 100 புடங்கள் இட்டது. ஏதேனும் ஒன்றில் 2 கிராம் அளவும் + சீனபற்பம் 2கிராம் அளவும் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

சிறுவர்களுக்கு (Juvenile Sugar) ஏற்படும் அதிக சர்க்கரையும், மேற்கண்ட முறையில் குறைந்து சுகம் உண்டாகும். குறைந்து வரும் சர்க்கரை குறைபாடு உள்ளவர்களும் மேற்கண்ட முறைகளில் மருந்துகளையும் அத்துடன் மாவுப்பொருளும் சர்க்கரையும் உள்ள உணவுகளையும் பழச்சாறு முக்கியமாக கருப்புத்திராட்சை மற்றும் பேரிச்சம்பழச்சாறுகளையும் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். நிவாரணம் உண்டு.

Heart Attack (மாரடைப்பு)

இதற்கு B.P. க்கு சொன்ன மருத்தவ முறைகள் அனைத்தும் பொருந்தும். இதயம் இறைவன் வாழும் கோயில் செம்பருத்திப்பூவை மூன்று முதல் 5 வரை விழுதாக அரைத்து வெந்நீரிலும் அல்லது உலர்த்தி பொடியாக 5 கிராம் அளவு தினசரி காலை மட்டும் சாப்பிட்டுவரலாம். மலம் எளிதாக கழியும். இதய அடைப்புகளுக்காக மட்டும் பரிசோதனைகள் மேற்கொண்டு ஆலோசனை பெற வேண்டும். இதற்கும் சிறப்பான நிவாரணம் வழங்கும் ஆயுர்வேதம் மற்றும் சித்த மருந்துகள் உண்டு. பொதுவாக பவழ பற்பம் - 5கிராம், அயச்செந்தாரம் - 3 கிராம் சேர்த்து சாப்பிடலாம். வயிற்றில் புண் உள்ளவர்கள் திராட்சைப்பழச்சாறில் சாப்பிடலாம். பாதுகாப்பான சிறமமில்லாத வாழ்க்கை உண்டு. மருத்துவரின் ஆலோசனை வேண்டும்.

Fits (வலிப்பு)

வலிப்பு வந்தவுடன் பாஸ்பரஸ் சத்து இரண்டு சிறு வெங்காயத்தின் சாறு ஒரு துளி அளவு இரண்டு கண்களிலும் இடவும். நுரைதள்ளி மன்றாடும் வலிப்பும் உடனடியாக நிற்கும். பின்னர் முடக்கத்தான் இலைப்பொடி – 5 கிராம், திரிகடுகு சூரணம் - 3கிராம். திரிபலாதி சூரணம் - 2கிராம், அஸ்வகந்தா சூரணம் - 10 கிராம் இவற்றை சேர்த்து காலை மாலை

உணவுக்கு இரண்டு மணிநேரத்திற்கு முன் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். இதற்கும் சிறப்பு மருத்துவம் தேவை.

PARALYSIS (வாதங்கள்)

இதில் 80 வகைகள் உண்டு என்று ஆயர்வேதமும், சித்தர் மருத்துவமும் வகைப்படுத்தி உள்ளது. பொதுவாக ஒரு சில வகைகளே வழக்கத்தில் கூறப்படுகின்றன. எதுவானாலும் B.P. பகுதியில் உள்ள அனைத்து வழிகளும் இதற்கும் பொருந்தும். இரத்த நாளங்களில் ஏற்படும் அடைப்புகள் மூளை இதயம் போன்ற முக்கிய உறுப்புகளில் ஏற்படலாம். முதுகுத் தண்டில் T.B இருபதாலோ அல்லது நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு இருந்தாலோ பக்க வாதங்கள் ஏற்படலாம். Stomach Gas Trouble மற்றும் Uric Acid என்று பொதுவாக சொல்லப்படுவதும் (மிகைக் காற்று உபத்திரவம்) வாதங்கள் என்று வகைப்படுத்தப்படுகின்றன. காற்று தான் இயக்கம். இது சீரான தேவை அழுத்தம் அளவாக நடந்தால் வாழ்க்கை சுகமானது. மனமும் இதன் வேலை செய்யும் கைகளாக 10விதமான காற்றும் நாடிகள் உபரி வேலைகாரர்களுடன் சேர்த்து 4448 நாடிகளாக ஆயர்வேதம் கூறுகிறது. ஆகவே மனம் எப்படியோ உடலில் காற்றின் நடையும் அப்படி. காற்றின் நடை எப்படியோ அப்படியே உடல் இயங்குகிறது. ஆகவேதான் எண்ணம் போல் வாழ்வு என்று பெரியவர்கள் சொல்லி அனுபவ மொழி வழக்கத்தில் உள்ளது. இதற்கு தகுந்த மனப்பயிற்சி, உடல்பயிற்சி, உணவு பயிற்சி, அறிவுப்பயிற்சி, தாம் , தாம்ம பூஜைகளும் அறிவு பூர்வமான விதண்டா வாதங்கள் இல்லாத ஆக்க பூர்வமான சிந்தனைகளும் நல்ல எண்ணங்களால் தூண்டப்பட்ட செயல்பாடுகளும் அவசியம்.

நமது மனமும் மனசாட்சியுமே நமது முதல நண்பர்கள். கடவுள் இரண்டாவது நண்பன். மனசாட்சி, அறிவு குழப்பம் அடைந்தால் இதுவே எதிரியும் ஆகும். ஆகவே கடவுளை முதல் தலைவனாகக் கொண்டு பணிவுடன் வணங்கிக்கேட்டால் அறிவுத் தெளிவையும், செயல்திறனையும் தருவார். நலம் உண்டாகட்டும்.

பாட்டி மருத்துவம்:-

“சுக்குக்கு மிஞ்சிய மருந்து இல்லை” என்பது பழமொழி. தினசரி காலை மாலை 5கிராம் அளவு ஏதேனும் பழச்சாறுகள் (புளிப்பு இல்லாத சாறு) அல்லது வெந்நீரில் சிறிதளவு பனை வெல்லம் அல்லது வெண்ணெய் நீக்கிய மோர் இவற்றில் தினசரி இருவேளைகள் உணவுக்கு இரண்டு மணிநேரத்திற்கு முன் சாப்பிட்டு வந்தால் பாதுகாப்பு நிச்சயம் உண்டு.

புகையிலை, போதைப்பாக்கு, போதை திரவங்கள், புலால் உணவுகள், காற்றை மிகைப்படுத்தும் உணவுகள் நிச்சயமாக சாப்பிடக்கூடாது. புகைப்பழக்கம் எந்த நோயானாலும் அதை அதிகப்படுத்தும் நிவாரணம் கிடைப்பதை தாமதமாக்கி கெடுதலை உண்டாக்கும் என்பதை அறிய வேண்டும். மித மிஞ்சிய உடல்உறவும், ஆரோக்கியம் இல்லாதவர்களுடன் கொள்ளும் உடலுறவும் கூட புகைப்பழக்கம் போன்றது தான்.

ஆயர்வேதம்:-

தன்வந்தர தைலம் இதை 100 to 200 மிலி அளவு உடல் முழுவதும் உச்சி முதல் உள்ளங் கால் வரை தேய்த்து ஊற விட்டு 2 to 10 மணி நேரம் கழித்து வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். தலைக்கும், உடம்புக்கும் ஓமம், கசகசா, மிளகு, சீயக்காய் இவை சமமாகவும் செம்பருத்திபூக்கள் அல்லது வெற்றிலை மேற்கண்ட அளவுக்கு சமமாகவும் சேர்த்து அம்மியில் அரைத்து தேய்த்து வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். தலைக்கு குளிர்ச்சி யூட்டி காற்றை சேமிக்கம் ஷாம்பு, சோப்பு வகைகளை பயன்படுத்தக் கூடாது. பருத்தி அல்லது பட்டு, கம்பளி ஆடைகளை மட்டுமே அணிய வேண்டும். வாதநாராயண தைலம் போன்ற சித்தா தைலங்களையும் இம்முறையில் பயன்படுத்த வேண்டும். உறுதியாக நாராயணன் காப்பாற்றுவான்.

அயஸ்கிருதி - 5மிலி

தன்வந்தர சூரணம் அல்லது தசமூலசூரணம் - 5 கிராம், தாளிசபத்ராதி சூரணம் - 5கிராம் அளவு சாப்பிடவேண்டும். சிரமமான பக்கவாதம் உள்ளவர்களுக்கு மேற்கண்ட அளவுகள் பொருந்தும். இத்துடன் பிரவாள பற்பம் - 2கிராம், அயச்செந்தாரம் - 2கிராம் சேர்த்து சாப்பிட்டு வருதல் நல்லது. இதற்கும் மருத்துவரின் சிறப்புச் சிகிச்சை நல்லது.

சித்தா மருந்துகள்:-

சங்கு பற்பம் அல்லது பலகரை பற்பம் - 3 கிராம்

அயச்செந்தாரம் அல்லது மண்டூர செந்தாரம் - 3கிராம் சாப்பிட வேண்டும்.

அமுக்கரா சூரணம் - 3கிராம்

தாளிசாதி சூரணம் - 3கிராம்

வில்வாதி சூர்ணம் - 3கிராம்

அளவு காலை மாலை உணவுக்கு முன் வெந்நீரில் சாப்பிட்டு வந்தால் வாதங்கள் குறையும்.

இரவு உணவுக்குப் பின்னர் கட்டாயம், திரிபலாதி சூரணம் - 3கிராம்

ஓமம் பொடி - 3கிராம் அளவு வெந்நீரில் சாப்பிட வேண்டும். நல்ல பலன் நிச்சயம் உண்டு.

தன்வந்தரி பகவானும் ஸ்ரீமந்தநாராயணனும் ஆசீர்வதிக்கட்டும். விரைவில் குணம் அடைவீர்கள்.

1. Allergies - ஒவ்வாமை

இதை புரிய வைப்பதும் கண்டறிவதும் கூட கடினம்தான். தனக்குத்தானே செய்யும் ஆராய்ச்சியாலும் மருத்துவருடன் வாழ்க்கை, உணவு, தொழில் ரகசியங்கள் ஒளிவு மறைவு இல்லாமல் பகிர்ந்து கொண்டு சிந்திப்பதாலும் மட்டுமே இதை சார்ந்த பிரச்சனைகளை கண்டறிந்து நிவாரணம் வழங்க முடியும். ஆனால் தற்கால ஆங்கில மருத்துவ நிபுணர்களின் வேகமும் நோயாளிகளின் வாழ்க்கை வேகமும் சேர்ந்து பல தவறான முடிவுகள் எடுப்பதற்கு (Diagnosis Reports) வழி செய்கின்றன.

தூய காற்று, தூய நீர், குப்பைகள் இல்லாத சுற்றுப்புறம், புகையில்லாத உடல், வயிற்றுக்கும் குடலுக்கும் முளைக்கும் ஒத்துப்போகும் உணவு இவைகள் இருந்தாலே பாதி பிரச்சனைகள் இல்லை. சீதோசணத்திற்கு ஏற்ற மரங்கள் மலச்சளிகள் மருத்துவ மூலிகைகள் நிறைந்த இடங்களில் வசிப்பது மிகவும் நல்லது. இயலாதவர்கள் ஒரு துளசிச் செடியையாவது அவரவர்களின் இடுப்பு உயரத்தின் அளவும் அதற்கு மேலும் உயரமுள்ள இடங்கள் தொட்டி அல்லது மேடைகளில் வைத்து தூய்மையோடு வளர்த்து வாருங்கள். இதை வலமாக முடிந்த அளவு சுற்றி வாருங்கள். ஒன்பது கிரகங்களில் ராகு, கேது இரண்டும் இடமாக சுற்றுகின்றன.

இவற்றில் விஷத்தன்மை உள்ள கரி (Carbon) போன்ற காற்றுகள் உண்டு. ஆகவே உடலின் உயிர் வளர்ச்சியை விரும்புகிறவர்கள் தங்களது உடலின் காந்தப்புலத்தை Positive ஆக வைத்திருக்க விரும்பினால் நிச்சயமாக பிரதட்சனம் என்ற வலது சுற்றாக சுற்றி வாருங்கள். நன்றாக தோப்புக்கரணம் போடுங்கள். முதுகுத்தண்டின் வழியாக மேல்நோக்கி பயன்பட்டு சிறுமூளையை குடுபடுத்தி சிந்தனை சிக்கல்களையும் பொருந்தாத செயல்முறைகளையும் ஏற்படுத்தும் வாயுக்கள் யாவும் கீழிறங்கி சுகமடைவீர்கள்.

மலமும் நீரும் சிக்கல் இல்லாமல் இருக்கும். சர்க்கரை குடல்வாதம் மூலம் சிறுநீரகநோய்கள் பித்தப்பை கற்கள் ஆகியனவும் High B.P தலைசுற்றலும் உண்டாகமாட்டா. ஆகவே பணிவுடன் வெட்கமில்லாமல் தோப்புக்கரணம் போட்டால் இத்தனை பலன்களுடன் செல்வாக்கும் தாம்பத்திய வாழ்க்கையில் திருப்தியும் உண்டாகும்.

பிஸ்கட் போன்ற உணவுகள் கூட குழந்தைகளுக்கு அலர்ஜி ஆகும். For Specific Problems Kindly contact the doctor.

Burns:- (தீக்காயங்கள்)

பொதுவாக தீக்காயங்களுக்கு பெரிய அளவுக்கு குணம் தரும் ஆயுர்வேதம் மற்றும் சித்தா மருந்துகள் தற்காலத்தில் பயன்பாட்டில் இல்லை. இதற்கு ஆங்கில மருந்துகளே பெருமபாலான குணம் ஏற்படுத்துகின்றன வாக உள்ளன. இந்திய மருத்தவத்தில் இதற்கு சிறப்புச் சிகிச்சைகள் நடைமுறையில் இல்லை. சிறுசிறு தீப்புண்களுக்கு விளக்கெண்ணெய் (Castor Oil) புற சிகிச்சையாக பயன்படுகிறது. வேம்பு இலை சாறும், மஞ்சள் பொடியும் கலந்து புண்ணில் தடவுதல் விளக்கெண்ணெயும் மஞ்சள்பொடியும் சேர்த்து தடவுதல், பூவரசு இலை பட்டை இவற்றின் சாறுகளை தடவுதல் போன்றவை எளிதாக கடைபிடிக்கத்தக்கன. தற்காலத்தில் மஞ்சள் சேர்ந்த ஆயுர்வேத மருந்துகள் Burnol போன்றவை பயன்படுத்துவதற்கு தயார்நிலையில் மருந்துகடைகளில் கிடைக்கின்றன. முதலுதவியாக தண்ணீரில் நனைத்தல் என்பது பொதுவான மருத்துவ பழக்கம். ஒவ்வொரு முறையிலும் மாற்று கருத்துகள் உள்ளன. பெரிய தீக்காயங்களுக்கு ஆயுர்வேதம் சித்தா ஆகிய முறைகளில் **Caustic Alkali** என்ற திரவமும் வெள்ளியும் நைட்ரே உப்புக்களும் சேர்ந்த பற்பங்களும் (Powders) சேர்ந்து கலவை மருந்து முழுமையாக உடல் முழுவதும் பாதிக்கப்பட்ட தீக்காயங்களையும் குணமாக்கி உடம்பில் தழும்புகளே இல்லாமல் சுகமடையச் செய்து உள்ளதை அறிகின்றோம். இம்முறை தெரிந்த அறிஞர்கள் பாரதம் முழுக்க தேடினாலும் ஒரு சிலரே இருக்கின்றார்கள். அவர்களிலும் பலபேர் பயித்தியம் பிடித்தவர்களைப்போலவும் பிச்சைக்காரர்களைப் போலவும் நடமாடுகிறார்கள். தேடிப்பிடித்தாலும் இதை நடைமுறை தெரிந்து செய்வதற்கு உரிய மருத்துவ சாதனம் இடம் பணியாட்கள் போன்ற வசதிகளோடு இருப்பவர்களை விரல் விட்டு எண்ணி விடலாம். ஆகவே இததகைய மருந்துகளும், அறிஞர்களும் கிடைப்பது முன்னர் பல பிறவிகளிலும் நிகழ்கால வாழ்க்கையிலும் செய்த புண்ணியத்தின் பலன் இருந்தால்தான் அமையும். ஆகவே முதலுதவிக்குப்பின் உடனடியாக அலோபதி மருத்துவரில் தீக்காயங்களுக்கு உரிய சிறப்புப் பயிற்சியும் அனுபவமும் கருணைமிக்க மனமும் உள்ளவர்களை நாடுவது நல்லது.

Teeth Maintenance:- (பற்களின் பாதுகாப்பு)

இந்த விஷயத்தை பொருத்தவரை இரண்டு மிக முக்கியம்.

1. வயிற்றில் அமிலங்கள் மிகையாகாமல் வைத்துக்கொள்வது
2. ஈறுகளைப் பாதுகாப்பது.

ஈறுகளைப் பாதுகாப்பதற்கு ENTH காது, மூக்கு, தொண்டை, தலை நான்கின் சீதோஷணமும் சமச்சீராக இருக்கவேண்டும். அதிகப்படியான குளிர்ச்சியினாலும் அதிகப்படியான வெப்பத்தினாலும் ஈறுகள் பாதிப்பு அடைந்தால் அங்குள்ள இரத்த நாளங்கள், நரம்புகள், திசுக்கள் யாவும் தன்னிலை இழந்து பல்லின் வோகளில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு வலி உண்டாகிறது. அடுத்து மெல்லுவதற்கு கடினமான உணவுகளையோ அல்லது உலோகங்கள் மரக்கட்டைகள் போன்றவற்றை கடிப்பதாலோ ஏற்படும் அதிக அழுத்தத்தாலும் ஈறுகளில் உள்ள இரத்த நாளங்களும் பல்லின் வேர்களும் பாதிப்பு அடைகின்றன. வயிற்றில் அமிலச்சத்து அதிகமாகும் போது (பித்தம், காரம்) தலைவலியும், பல்வலியும் உண்டாகின்றன. பலநாள் தலைவலி விரைவில் பல்வலி எனபதை மறக்கவேண்டாம். மது வகைகளும் இதற்கு காரணமாகின்றன. புகையிலையை பற்றி சொல்லவே வேண்டாம். பலதுலக்கவதற்கு கசப்பும், துவர்ப்பும் சுவையுள்ள பச்சிலைகள், பட்டைகள் ஆகியனவும் நல்லவைகள். ஈறுகளை நன்றாக நீர்கள் கசிவதற்காக சமச்சீராக அழுத்தி தேய்க்க வேண்டும். நாக்கு, உள்நாக்கு, அன்னாக்கு (மேல் அன்னம்) ஆகிய இடங்களில் கபம், பித்தம் காற்று உள்ள நீர்கள் வெளியேறும் படியாக வெறுமனே கட்டை விரல் அல்லது ஏதேனும் ஒரு விரலால் தேய்த்தால் வாந்தி வருவதைப் போல் நீர்கள் கண், மூக்கு, வாய்வழியாக வெளியேறிய பின் முகம் கழுவி

குளித்தால் கண்களும் பற்களும் மனமும் குளிர்ந்து சாந்தமாக இருக்கும். முடிந்தால் இதற்குரிய பயிற்சியாளரிடமோ மருத்துவரிடமோ பயின்று கொள்வது நல்லது. மெல்லிய பாகங்களை மென்மையாகவே பாதுகாக்கவேண்டும். இவ்வாறு பாதுகாப்பு செய்தாலே பற்சிதைவு ஏற்படுவதை தவிர்க்கலாம். தொடர்ந்து பல்வலி இருந்தால் வலி நிவாரண மருந்துகளை சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட்டு உடனடியாக தகுதியம் அனுபவமும் உள்ள அலோபதி அல்லது ஆயுர்வேத சித்தா மருத்துவர்களை அணுக வேண்டும். ஹோமியோபதியிலும் நல்ல அனுபவமுள்ள மருத்துவர்கள் சிறப்பாக கவனித்து பல் உபாதைகளை நீக்கி நலமடையச் செய்கிறார்கள்.

Gastrouble & Liver Problem

Gastrouble

தற்காலிகமான குடல்வாதங்கள்

சுக்கு அல்லது திரிகடுகு சூரணம் அல்லது சித்தரத்தை பொடி அல்லது ஓமம்பொடி இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை 3கிராம் அளவுக்கு வெந்நீரில் சாப்பிட்டால் சரியாகிவிடும். வெள்ளைப்பூண்டை அரை வேக்காடாக வதக்கி 100 கிராம் அளவு தனியாகவோ உணவுடன் சேர்த்தோ சாப்பிட்டாலும் குடல்வாதம் அஜீரணம் சரியாகும்.

தினசரி Gastrouble பிரச்சனைகள்:-

நாடி சுத்தி தலைப்பில் சொல்லியபடி செய்தால் மிகவும் நல்லது. இது எளிமையான வழி. அடுத்து முடக்கறுத்தான் இலைப்பொடி - 3கிராம், ஓமம்பொடி - 3 கிராம், மல்லி பொடி - 3கிராம் சேர்த்து காலையும் இரவும் உணவுக்குப்பின் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்லது.

ஆயுர்வேதம்:-

மகாவில்வாதி லேகியம் - 10கிராம், அயஸ்கிருதி - 5மிலி அல்லது அஸ்வகந்தாதி சூரணம் - 5கிராம், தசமுலரசாயணம் - 5மிலி அல்லது தாதிமாஸ்டிககிருதம் - 5 மிலி, பாஸ்கரலவணம் -3 கிராம், தன்வந்ர கஷாயம் - 5மிலி, சாப்பிட்டு வரலாம். இதில் யாவும் Gastruble மற்றும் குடல் வாதம் போன்ற வாத நோய்களுக்கும் சாப்பிடலாம். வயிற்றில் புண் உள்ளவர்கள் தாதிமாஸ்டிககிருதம் - 10மிலி, மகாவில்வாதி லேகியம் - 5மிலி காலை மாலை இரு வேளைகள் உணவிற்கு 1மணி நேரத்திற்கு முன்பாக நீர், பால் இவற்றில் சாப்பிட வேண்டும். இரவு உணவுக்குப் பின் திரிபலாதி சூரணம் - 3கிராம், ஓமம் பொடி - 3கிராம் அளவு சாப்பிட வேண்டும். ஓமம் இளவறுப்பாக கருகாமல் வறுக்கப்பட்டு பொடியாக செய்து கொண்டால் சாந்தமாக புண்ணையும் (அல்சர்) காற்றையும் சாந்தப்படுத்தும். நல்ல ஜீரணமும் தூக்கமும் அமைதியாக ஏற்படும். காலையில் சுகமாகவும் முழுவதுமாகவும் மலம் கழியும்.

சித்த மருந்துகளாக முடக்கறுத்தான் இலை பொடி - 3கிராம், சீரகப்பொடி - 3கிராம் சேர்த்து சாப்பிட்டால் காற்று பிரியும். புண் ஆறும். ஜீரகவில்வாதி லேகியம் - 10கிராம் அளவு பாலில் சாப்பிட்டு வந்தால் சுகமடையலாம். இரத்தக்குறைபாடு உள்ளவர்கள் அயச்செந்தூரம் - 2கிராம் அளவு மற்ற மருந்துகளுடன் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும். பேரிச்சம்பழச்சாறும் - 5மிலி அளவு காலை மாலையும் சாப்பிடலாம். நெல்லிக்காய் லேகியம் - 10கிராம் அளவு காலை மாலை உணவுக்கு முன்னர் சாப்பிட்டு வந்தாலும் வயிற்றுப்புண்ணும் Gastrouble லும் சாந்தமடையும். சளித் தொல்லையும், Gastrouble லும், ஆஜீரணமும், வயிற்றுப்புண்ணும் சேர்ந்து இருந்து இவற்றுடன் B.P. அல்லது சர்க்கரை நோயும் இருந்தால் மருத்துவரின் நேரடி ஆலோசனை அவசியம் தேவை.

Gastrouble மட்டும் உள்ளவர்கள் அமுக்கராலேகியம் - 10 கிராம் அளவு சாப்பிடவேண்டும். இது இரண்டு வேளைகள் உணவுக்கு முன்னும் பின்னும் சூழ்நிலை கருதி சாப்பிடலாம். சரியும் Gastrouble லும் உள்ளவர்கள் அமுக்கராசூரணம் - 3 கிராம், தூதுவளை சூரணம் - 3 கிராம் சேர்த்து வெந்நீரில் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்லது. இரண்டு வேளைகள் உணவுக்கு 1மணிநேரம் முன்னதாக சாப்பிட்டால் நல்லது.

Gastrouble உள்ளவர்களுக்கு தைராய்டு அல்லது கல்லீரல் பணிகள் பாதிக்கப்படுவதும் பலருக்கும் உண்டு. இவர்கள் கல்லீரலை சாந்தப்படுத்தி கொழுப்பு இருந்தால் குறைப்பதற்கும், வீக்கம் இருந்தால் தன்னிலை பெறச்செய்வதற்கும் வலி இருந்தால் காரணத்தைப் பார்த்து சரி செய்வதற்கும் முதலில் முயற்சி செய்த பின்னர் தான் அடுத்து Gastrouble சம்பந்தமானதை பார்க்க வேண்டும்.

Lepracy (தொழுநோய்)

இதற்கு ஆங்கில மருந்துகளே சிறப்பானது. நாடி சுத்தியும், சமச்சீரான உணவும் செய்து வந்தாலே இறைவன் இந்த நோயிலிருந்து காப்பாற்றுவான். வியாழபகவான், புதபகவான் இருவரையும் குறிப்பாக பூஜிப்பதன் மூலமாக இரண்டு கிரக நாதர்களும் பலம் பொருந்தி விளங்கும் கோயில்களில் உள்ள இறைவனை வழிபடவதன் மூலமும் இவ்விடங்களில் தான தாம் புண்ணிய காரியங்களை செய்வதன் மூலமும் அறிஞர்களையும் பெரியோர்களையும் மதித்து வணங்குவதன் மூலமும் மருந்திகள் இல்லாமலே இந்நோய் குணமடையக் கூடியது என்பது அறிஞர்களின் வாக்கு.

HIV (எய்ட்ஸ்)

இதற்கு உடலிலுள்ள காமாக்னி விஷத்தன்மை அடைவதாக பண்டைய சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. இதற்கு சிறப்பான மருத்துவம் இல்லை என்பது உலகறிந்த விஷயம். தற்காலத்தில் ஆயுர்வேதம், சித்தர் மருத்துவம், ஹோமியோபதி , அலோபதி ஆகிய அனைத்தும் ஒன்று சேர்ந்து இந்த நோயை கட்டுப்படுத்தி அதிக சிக்கலும் சிரமம் இல்லாமல் வாழ வழிசெய்கின்றன. இதை வராமல் தடுப்பதற்குரிய வழிமுறைகளை கையாளுவது நல்லது. வந்து விட்டது என்று வருந்த வேண்டாம். ரசகெந்தி மெழுகு – 1- கிராம் (சரியாக தயாரிக்கப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும் இல்லை என்றால் ஆபத்து) பவளபற்பம் -2 கிராம் அளவு, அயச்செந்தாரம் - 2கிராம் அளவு, நாகபற்பம் - 2கிராம் அளவு (இதுவும் துல்லியமாக தயாரிக்கப்பட்டு இருக்க வேண்டும்) இவற்றை நெய், பால், சந்தனதூள் - 5கிராம் இவற்றுடன் சாப்பிட்டு வந்தால் சுகமடையலாம். HIVயுடன் T.B சேர்ந்து கொண்டாலும் மேற்கண்ட முறை பலம் தரும் HIV/ Aids நோயாளிகளால் பொதுவாக பழக்க வழக்கங்களால் பிரச்சனைகள் இல்லை. T.B இருந்தால் சற்று பாதுகாப்பு அவசியம். இவர்கள் தயவு செய்து அரசு மருத்துவ மனைகளையும், சேவை மையங்களையும் தைரியமாக அணுகினால் நல்ல ஆலோசனைகளையும் இலவசமான மருந்துகளையும் பெற்று நலமடையலாம். இதுவே எளிதாகவும் நடந்து வருகிறது.

Polio (இளம்பிள்ளை வாதம்)

இளமையான குழந்தை பருவத்தில் ஏற்படும் வாதங்கள் இளம்பிள்ளை வாதம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. கருவளர்ச்சி காலங்களில் சரியான முறையான உணவும் பயிற்சிகளும் உடலியல் வாழ்க்கை பழக்கவழக்கங்களும் இருந்தால் இது ஏற்படும் வாய்ப்பு இல்லை என்று சொல்லலாம். உழைப்பவனுக்கு ஊதியத்தை அவனது உடல் வியர்வை உலரும் முன்னரே தருவது நல்லது என்று மகான்கள் சொல்கிறார்கள். இருப்பினும் இயலாத சூழ்நிலையில் ஊதியம் பெறுபவனுடைய சிரமங்களுக்கு அந்த ஊதியம் உதவும் வகையில் தரப்பட்டால் அதுவே பெரிய புண்ணியமாகும். அடுத்து கற்பழிப்பு குற்றம் என்பதை செய்தவனுடைய பல ஜென்மாக்களும் மனைவியின்றியோ குழந்தைகள் இல்லாமலோ நல்லவர்களின் தொடர்பு உதவிகளும் இல்லாமல் அவதிப்பட நேரிடலாம் என்பது சாஸ்திரங்களின் பொதுவான கருத்து. இதை இங்கு சொல்வது ஏன் என்றால் “ஆள் அடிமை” இதற்குரிய பதவி வகித்து அதிகாரம் பெற்று பலனை ஏற்படுத்தும். சனீஸ்வரபகவானும் முறையற்ற காமாக்கினி தண்டனை வழங்கும் அதிகாரம் உடைய செவ்வாய் பகவானும் இளம்பிள்ளை வாதம் என்பதை தண்டனையாகத்தரும் முறைமையை கொண்டவர்கள்.

முறைமை என்றால் இறைவன் வகுத்த சட்டங்களுக்கு உட்பட்டு பலனை வழங்க வேண்டியவர்களாக உள்ளார்கள் என்பதை அறிய வேண்டும். கற்பகாலங்களில் இதைப்போன்ற குற்றப்புதினங்களையும் (Crime Novels)நாளிதழ்களையும் படிக்காமல் இருப்பது மிகவும் நல்லது. நாம் வெற்றியாகக் கருதும் விஷயங்கள் எல்லாமே

இறைவனது கணக்கிலும் ஆண்மாவின் கணக்கிலும் காந்தப்புலத்திலும் உண்மையான வெற்றிகளாகவும் புண்ணியங்களாகவும் நல்ல இதயங்களின் ஆசீர்வாதங்களாகவும் பதிவு ஆவதில்லை. தோலவிகளும் அப்படித்தான்.

வாதங்களுக்கு வழங்கப்படும் அனைத்து மருந்துகளும் இளம்பிள்ளை வாதங்களுக்கு நிவாரணம் வழங்க வல்லவை தான். இதற்கு வாத நிவர்த்தி தைலங்கள் மிகவும் அவசியமாக பயன்படுத்தப்பட்டால் விரைவில் குணம் பெறலாம். மருந்தாக சாப்பிடுவதற்கு பூநாகசெந்தூரம் - 3கிராம் அளவு காலையும் மாலையும் உணவுக்குமுன் தேனில் தரப்பட்டால் குழந்தைகள் வாதங்கள் இல்லாமல் நிவர்த்தி அடைகிறார்கள். தாமிரப்பற்பம் மற்றும் சில சித்தா ஆயுர்வேத பற்பங்களை தேர்ச்சிமிக்க மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் சாப்பிட்டுவந்தால் நல்ல நிவாரண சுகம் ஏற்படுகிறது. உலோகதாது பற்பமருந்துகள் சரியான முறையில் தயாரிக்கப்படாமல் இருந்தால் அவை உயிருக்கு உலை வைத்து விடும் அல்லது பிற்காலத்தில் புரியாத நோய்களை எல்லாம் உண்டாக்கி விடும். தற்காலத்தில் தரப்படும் ரசமணிகளும் நல்ல குணமுடையவை அல்ல. பலகோடி ஜீவர்களில் ஒன்றிரண்டு பைத்தியக்கார சன்னியாசிகளுக்குத்தான் ரசமணியின் உண்மைமுறைகள் தெரிவதாக அனுபவங்கள் உணர்த்துகின்றன. முடிந்தால் இராமாயணத்தில் சுந்தரகாண்டம் படியுங்கள். நிவாரணத்திற்கு துணை புரியும்.

Chicken Pox (சின்னம்மை), Small Pox (பெரியம்மை)

Chicken Pox இதன் பெயர் எப்படி ஏற்பட்டது என்பதை சுவாரசியமான விஷயம்தான் இருக்கட்டும். நமக்கெல்லாம் இது முத்துமாரியம்மன் அல்லது கிராம தேவதையின் கோபம் என்று கதை சொல்லப்பட்டுள்ளது. இதில் உண்மை இல்லாமல் இல்லை. ஊருக்கு மிக முக்கிய காவல் தெய்வம் ஊர் தேவதை சென்னைக்கு ஒரு கற்பகம்பாள் மதுரைக்கு ஒரு மீனாட்சி, ஸ்ரீரங்கத்திற்கு ஒரு ஆண்டாள், சண்டிகருக்கு ஒரு சண்டிகேஸ்வரி பெங்களூருக்கு சாமுண்டீஸ்வரி etc. இதைப்போல் அவரவரது குலதெய்வமும் கூடத்தான். பொதுவாக ஒரு இயந்திரத்தில் பழுது ஏற்பட்டால் என்ன செய்வோம். பழுதுக்குரிய காரணம் தெரிய வேண்டும். பழுதுள்ள இடம் தெரிய வேண்டும். பழுதை நீக்கும் உபாயம் தெரியவேண்டும். சிறு காரணம் முதல்கொண்டு சிக்கலான காரணங்கள் வரை சிந்திக்கப்படும்.

இயந்திரம் முழுதும் சரியாக இருந்தால் பலர் பாதுகாப்பும், உழைப்பும் முழுமையாகக் கிடைக்க வாய்ப்பு உண்டு.