

08



சாந்தி விஜயபால்



ஆயுர்வேத சமையல்
வருமன் தடுப்பதற்கும், வந்தபின் தீர்ப்பதற்கும்!

உஷ்ணத்தை தணிக்கும் உணவுகள்

உடல் உஷ்ணத்தால், பித்தம் அதிகமாகும். இப்படி அதிகரிக்கும் பித்தத்தை சீராக்குவதற்கு, நாம் சாப்பிடும் ஆறு சுவைகளில் முக்கியமான சில சுவைகளைக் குறைக்க வேண்டும்; சிலவற்றைக் கூட்ட வேண்டும்.

ப த்து வருடங்களுக்கு முன்னால், வெயில் காலம் என்றால், வெறும் ஒரு ஃபேன் போட்டு தரையில் படுத்திருந்தாலே போதும்! சலபமாக அந்தக் கோடையைக் கடந்துவிடலாம். ஆனால், இப்போதைய கோடையைச் சமாளிக்க, நமக்கு ஒரு மின்விசிறி போதவில்லை; ஏ.சி தேவைப்படுகிறது. அதுவும் 20 டிகிரிக்குக் குறைந்த வெப்பநிலை வைத்தால்தான் வீட்டுக்குள் இருக்க முடியும் போல் இருக்கிறது. பத்து நிமிடம் வெளியே வந்தால்கூட, தீயை வாரிக் கொட்டினாற் போல தாங்கமுடியாத உஷ்ணம்!

கோடையில் வெப்பம் அதிகமாகும் போது, பொதுவாக அனைவருக்குமே ஏற்படும் பிரச்சனை - உடலில் நீர்ச்சத்து குறைந்து வறட்சி அடைதல் (Dehydration). இதனால் நாவறட்சியும் மயக்கமும் கூட ஏற்படும். இவர்களுக்கு

முதலுதவியாக, தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும்; காற்றோட்டமான இடத்தில் படுக்க வைக்கவேண்டும் என்பது பலரும் அறிந்தது. தேவைப்பட்டால் சலைன் டிரிப் கூட ஏற்றலாம். ஆனால், இந்த உஷ்ணத்தால் இன்னும் பலவிதப் பிரச்சனைகள் வரும் என்பது பலரும் அறியாதது. அதிலும், அடுக்களையில் நின்று சமையல் செய்யும் பெண்களுக்கு, அதிக வெப்பத்தால் வியர்வையின் மூலம் உடலில் உள்ள உப்புச் சத்து வெளியேறிவிடும். பொட்டாஷியம் உப்பு குறைவதால், இரவில் தூங்கும் போது அவர்களுக்கு கெண்டைக் காலில் உள்ள நரம்பு சுற்றி இழுக்கும்; வலி உயிர் போகும். தசைப்பிடிப்பும் ஏற்படும்.

உஷ்ணத்தால் உடல் வறண்டு விடுவதால், குழந்தைகளிடம் மலச்சிக்கல் பொதுவான பிரச்சனையாகக்

காணப்படும். மலச்சிக்கல் அதிகமாகும்போது, மூலச்சூடு போல வருவது, மூல நோய் வருவது எல்லாவற்றுக்கும் உஷ்ணம்தான் காரணமாகிறது. மேலும், முடி உதிர்்தல், பொடுகு, சருமப் பிரச்சனைகளும் உஷ்ணத்தால் ஏற்படும். சருமத்தில் ஈரப்பதை இல்லாது போகும்போது, சரும வறட்சியும் அதனால் உண்டாகும் நோய்களும் வரலாம்.

சரி.. இந்த உஷ்ணத்தை எப்படிப் போக்குவது அல்லது குறைப்பது?

இதைச் சமாளிக்க ஆயுர்வேதத்தில் பல நல்ல வைத்தியக் குறிப்புகள் உள்ளன. உடல் உஷ்ணத்தால், பித்தம் அதிகமாகும். அதைச் சீராக்குவதற்கு, நாம் சாப்பிடும் ஆறு சுவைகளில் முக்கியமான சில சுவைகளைக் குறைக்க வேண்டும்; சிலவற்றைக்

வெளியூர் பிரயாணங்களும் சுற்றுலாக்களும் அதிகம் போவது அந்தக் காலகட்டத்தில்தான். அப்படிப் போகும்போது, வெளியில் சாப்பிட நேரும். அந்த உணவில், தவிர்க்க முடியாமல் சிக்கனோ, மைதாவோ இருக்கும். பிராய்லர் சிக்கன் மற்றும் இஞ்சி, பூண்டு அதிகம் சேர்க்கப்பட்ட மசாலா வகைகள் சாப்பிடுவதால் பித்தம் அதிகரித்து, அதன் விளைவாக உஷ்ணமும் அதிகரிக்கும். சாப்பிடும் போது எதுவும் தெரியாது. ஆனால், இரவில் படுக்கும்போது, தாறுமாறான கனவுகள், சரியான தூக்கமின்மை, நெஞ்செரிச்சல், வயிற்றில் எரிச்சல், ஆசனவாயில் எரிச்சல் போன்ற தொந்தரவுகள் இருக்கும். இவற்றைக் குறைக்க வேண்டும் என்றால்.. வேறு வழியே இல்லை, உங்கள் உணவுப் பழக்கத்தைத்தான் மாற்ற வேண்டும்!

கொள்வது எல்லாம் இந்த அடிப்படையில்தான். இவை எல்லாமே உஷ்ணத்தைக் குறைப்பவை.

சாப்பாடு தவிர சில ஆயுர்வேத மூலிகைகளும் நல்ல பலன் தரும். ஆயுர்வேத மருந்துகள் எல்லாவற்றிலும், பஞ்சபூதங்களின் ஆதிக்கம் இருக்கும். ஆயுர்வேதப் பொருள் ஒவ்வொன்றிலும் ஆறு சுவைகளில் ஏதேனும் ஒரு சுவை இருக்கும். அவற்றுள், மதுரம் பித்த கஷாயம் ஆகிய மூன்று சுவைகள் இருக்கும் மூலிகையை உபயோகப்படுத்தும்போது நல்ல பலன் கிடைக்கும். இதில் முதலாவதாக வருவது நெல்லிக்காய்.

ஆயுர்வேதத்தில் நெல்லிக்காய், அமிர்தத்துக்கு இணையாகக் குறிப்பிடப்படுகின்றது. நெல்லிக்காய் ஒரு மிகச்சிறந்த ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட். கன்னாபின்னா

கூட்ட வேண்டும். இதனால், உடலில் பித்தம் குறையும்போது, தானாகவே உஷ்ணமும் குறையும்.

புளிப்பு, உப்பு, காரம் (அம்ல, லவண, கடு). இவை மூன்றுமே பித்தத்தை அதிகரிக்கும் சுவைகள். ஆனால், வீடுகளில் பொதுவாக கோடையில் தான் ஊறுகாய் எல்லாமே போடுவார்கள். கோடையில்தான் புளிப்புச் சுவை கொண்ட மாங்காய் கிடைக்கும். அதில் உப்பு, காரம் போட்டுச் சாப்பிடுவதற்கு, உலகையே தருவார்கள் நம் மக்கள்! 'சரி, குளிர்ச்சிக்கு வெள்ளரிக்காய் சாப்பிடுங்கள்' என்று சொன்னால், அதிலும் உப்பு, காரம் சேர்த்துச் சாப்பிடுபவர்கள் நம்மூர்வாசிகள்!

இன்னொரு விஷயம் என்ன வென்றால்.. கோடையில்தான் பள்ளிகள் விடுமுறை என்பதால்,

மதுர பித்த கஷாயம் (இனிப்பு, துவர்ப்பு, கசப்பு) எனப்படும் மூன்று சுவைகளையும் உணவில் அதிகம் சேர்த்து வந்தால், இயற்கையாகவே அது நம் உடலில் பித்தத்தைக் குறைக்கும். இனிப்பு என்றால், நீங்கள் காபிக்குப் போடும் வெள்ளைச் சர்க்கரையில் செய்யப்பட்ட இனிப்பு அல்ல. பனை வெல்லம் அல்லது தேன் சேர்த்த இனிப்புகளைத்தான் 'மதுர சுவை' என்கிறோம். இவற்றுக்கு உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும் தன்மை உள்ளது.

கசப்புச் சுவையும், துவர்ப்புச் சுவையும் சூடு குறைக்கக் கூடியவை. நிறைய நீர் மோர் (துவர்ப்புச் சுவை) எடுத்துக்கொள்வது, சீரகம், வெந்தயக் கீரை, புடலை, பீர்க்கை, பூசணி, சரை, வெள்ளரி போன்ற நீர்க்காய்களைச் சேர்த்துக்

வென்று கண்டதைச் சாப்பிடுகிறோம்; பூச்சிக்கொல்லி தெளிக்கப்பட்ட பழங்கள், காய்கறிகள், ஃப்ளோரைடு கலந்த தண்ணீர், குளிர்பானம், ஐஸ்கிரீம் என எல்லாமே ரசாயனக் கலப்புதான். இப்படி பலவகையான நச்சுக்களை சாப்பிடும் வேளையில், நெல்லிக்காய் ஒரு சிறந்த ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்டாகச் செயல்படுகிறது. இது, வயோதிகத்தைத் தள்ளிப் போடுகிறது. 'சயவனப் பிராஷ்' எனப்படும் சிறந்த ஆயுர்வேத லேகியத்தில் முக்கியமான உட்பொருள் நெல்லிக்காய்தான்.

நெல்லிக்காய் மட்டுமன்றி, கடுக்காய், தான்றிக்காய், நன்னாரி ஆகியவற்றை பயன்படுத்தி உஷ்ணம் தணிக்கும் சில ரெசிபிகள் அடுத்த பக்கங்களில்..

நெல்லிக்காய் முரபா

பொதுவாக நெல்லிக்காய் முரபாவைக் கடைகளில் வாங்குவீர்கள். ஆனால், அது வெள்ளைச் சர்க்கரையில் தயாரிக்கப்பட்டது. அதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. ஆரோக்கியம் காக்க வாங்குகிறோம் என்று, காசைக் கொடுத்து வியாதியை வாங்கவேண்டாமே! நெல்லிக்காய் நிறைய கிடைக்கும் பருவத்தில் நீங்களே இதை வீட்டில் செய்து வைத்துக் கொண்டால், ஆரோக்கியத்துக்கும் நல்லது. உடலில் பித்தத்தைக் குறைத்து, உஷ்ணத்தையும் குறைக்கும்.

தேவையானவை: நெல்லிக்காய் - 20, பொடி செய்யப்பட்ட வெல்லம் - இரண்டரை கப், ஏலக்காய் தூள் - கால் டீஸ்பூன், குங்குமப்பூ - சில இழைகள்.

செய்முறை: நெல்லிக்காய்களை நன்கு அலசிக் கழுவி, சுத்தம் செய்யவும். பிறகு, ஈரம் போகத் துடைத்து, சிறிய முள்கரண்டி (ஃபோர்க்) அல்லது ஊசியால் ஆங்காங்கே குத்தித் துளையிடவும். ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிது நீரை ஊறி வைத்து நன்கு கொதிக்கவிடவும். கொதிக்கும்போது நெல்லிக்காய்களைப் போட்டு, 10 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும். தண்ணீரை வடித்துவிட்டு நெல்லிக்காய்களை எடுத்து வைக்கவும். மூன்று கப் தண்ணீரில் வெல்லத்தூளைப் போட்டு, அடுப்பில்



வைத்துப் பாகு காய்ச்சவும். அரை மணி நேரம் காய்ச்சிக் கொண்டே இருந்தால், நல்ல பாகு பதம் வரும். பாகு கொதிக்கும்போது, நெல்லிக்காய்களைப் போடவேண்டும். சில நிமிடங்கள் கழித்து, நெல்லிக்காயை எடுத்து அழுத்திப் பார்த்தால், அது மிருதுவாக அமுங்கும். இந்தப் பக்குவத்தில் அடுப்பை அணைத்துவிட்டு, அப்படியே மூடிவைக்கவும். 2 நாட்கள் மூடியே வைத்திருக்கவேண்டும். பிறகு, நெல்லிக் காய்களை மட்டும் தனியே எடுத்துவிடலாம். அந்தப்பாகில், ஏலக்காய் தூள், குங்குமப்பூ சேர்த்து மீண்டும் நன்கு கொதிக்கவிடலாம் (கொஞ்சம் தண்ணீர் இருந்தாலும் கூட, பூஞ்சைக் காளான் வந்துவிடும்). 10 நிமிடம் கொதித்த பிறகு, எடுத்து வைத்திருக்கும் நெல்லிக்காய்களை அதில் போட்டு, 5 நிமிடம் கொதிக்க விடவும்.

பிறகு, இறக்கி ஆறவிட்டு, காற்றுப் புகாத ஜாடிகளில் சேகரித்து வைக்கலாம். ஆயுர்வேத மருத்துவக் குணங்கள் நிறைந்த இந்த நெல்லிக்காய் முரபாவை மருந்து என்பதை விட, 'ஸ்நாக்' என்று சொல்லலாம். அவ்வளவு சுவையாக இருக்கும்.

குறிப்பு: வெல்லத்துக்குப் பதிலாக பனைவெல்லமும் (கருப்பட்டி) உபயோகிக்கலாம். அது இன்னும் அதிகம்

குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. வெல்லத்துக்கு சூடு தரும் குணம் உண்டு. ஆனால், நெல்லிக்காயுடன் சேரும்போது, அந்தக் குணம் குறையும் என்பதால் வெல்லத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

பலன்கள்:

- உஷ்ணத்தால் வரும் இளநரையைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- அதிக உஷ்ணத்தால் உண்டாகும் கண் ளிச்சல், மங்கிய பார்வை, தசைப் பிடிப்பு, உடம்பு வலி, நன்கு சாப்பிட்டுத் தூங்கி எழுந்தாலும் அசதியாகவே இருத்தல் போன்ற பிரச்சனைகளை இந்த முரபா போக்கும்.
- குழந்தைகளுக்கு 'வைட்டமின் சி' சத்தையும் இரும்புச் சத்தையும் அளிக்கிறது. நெல்லிக்காயில் இருக்கும் 'வைட்டமின் சி' சத்தை, பனைவெல்லத்தில் இருக்கும் இரும்புச் சத்து நன்கு கிரகித்துக்கொள்ள உதவுகிறது. ரத்தசோகை இருப்பவர்கள் இதை தினசரி சாப்பிட்டு வரலாம்.
- குழந்தைகளுக்கு தினசரி கொடுத்தால், பற்கள் மற்றும் எலும்புகள் உறுதியாகவும், தலைமுடி ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்.

திரிபலா ஹொர்பல் டீ

மூன்று விதமான பலன்கள் தரும் அற்புத ரெசிபி. நெல்லிக்காய், கடுக்காய், தான்றிக்காய் என்னும் மூன்று அற்புத மூலிகைகளை உள்ளடக்கியது திரிபலா. நெல்லிக் காயைப் போல இதை நாம் சமையலில் சேர்க்க முடியாது. நெல்லிக்காயாவது பரவாயில்லை. ஆனால், தான்றிக்காய், கடுக்காய் இரண்டும் கசப்புச் சுவை, துவர்ப்புச்சுவை கொண்டவை. ஆதலால், சமைக்க முடியாது.

தேவையானவை: நெல்லிக்காய், கடுக்காய், தான்றிக்காய் - சம அளவு. (நாட்டு மருந்துக்கடையில் வாங்கி, ஒன்றும் பாதியுமாகத் தட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். மிகவும் தூளாகப் பொடிக்கக் கூடாது), பனங்கல்கண்டு அல்லது கருப்பட்டி - சிறிதளவு.

செய்முறை: இந்த திரிபலா கலவையில், முதல் நாள் இரவே ஒரு டீஸ்பூன் எடுத்து, அரை டம்ளர் தண்ணீரில் ஊறவைத்துவிடவும். மறுநாள் காலையில் இதை நன்கு கொதிக்கவிடவும். முதல் நாளே ஊறவைத்துவிட்டதால், திரிபலாவின் சாரம் எல்லாம் நன்கு இறங்கியிருக்கும். மறுநாள் ஒரு கொதி வந்தால்கூட போதும். கொதிக்கும்போது பனைவெல்லம் சேர்க்கலாம். அல்லது, வடிகட்டி ஆறிய பிறகு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு சிறிதளவு சேர்த்து, தேன் சேர்த்து, ஹொர்பல் டீயாக அருந்தலாம்.

குறிப்பு: மிகவும் சூடாக இருக்கும்போது தேன் சேர்க்கக் கூடாது. வெதுவெதுப்பாக ஆன பிறகுதான் தேன் சேர்க்க வேண்டும்.

பலன்கள்:

- உடலை நன்கு குளிர்ச்சியாக்கும்.
- பொதுவாக கோடையில் எல்லோரும் பாட்டில் பாட்டிலாக ஐஸ் வாட்டரை அருந்துவார்கள். அது உடலைக்



குளிர்ச்சியாக்கும் என்பது அவர்கள் நினைப்பு. பாவம்! குடிக்கும்போது ஜில்லென இதமாக இருக்குமே தவிர, உடலைக் குளிர் வைக்கவே செய்யாது.

அதே நேரத்தில், இந்தத் திரிபலா டீயைக் குளிர் வைத்து, 'ஐஸ் டீ'யாகக் குடித்தால், உடலை நன்கு குளிர்ச் செய்யும்.

- இரவில் நன்கு தூக்கம் வரும். பகலில் ஐஸ் டீயாகவும் இரவில் வெதுவெதுப்பான டீயாகவும் அருந்தலாம்.
- சிறந்த மலமிளக்கியும்கூட. மலச்சிக்கல் இருப்பவர்களுக்கு நல்ல மருந்து.
- காலில் ஏற்படும் தசைப் பிடிப்புகளைக் குறைத்து விடும்.

நன்னாரி சர்பத்

நன்னாரி வேர் எல்லா நாட்டு மருந்துக் கடைகளிலும் கலப்படமாகக் கிடைக்கும். நன்னாரி சர்பத் கடைகளில் கிடைத்தாலும், ஆரஞ்சு, ரோஸ் என இஷ்டத்துக்கு எசன்ஸ்களையும் செயற்கை நிறங்களையும் சேர்த்துக் கெடுத்துவிடுகிறார்கள். இதனால் எந்தவித பலனும் கிடைப்பதில்லை. நன்னாரியின் குணமே, அதை இயற்கை முறையில் அருந்தும்போதுதான் முழுமையாக நமக்குக் கிடைக்கும். அதனால் நன்னாரி வேரை வாங்கி, வீட்டிலேயே நாம் சர்பத் தயாரிக்கலாம்.

தேவையானவை: நன்னாரி வேர் - 50 கிராம், தண்ணீர் - 250 மி.லி., வெல்லத்தூள் - 250 கிராம்.

செய்முறை: நன்னாரி வேரில் நிறைய மண் ஒட்டியிருக்கும். அதை சுத்தமாக, இரண்டு மூன்று முறை அலசிக் கழுவிக்கொள்ளவும். பிறகு இதை நன்கு காயவைக்கவும். ஈரம் இருந்தால், பூஞ்சானம் வந்துவிடும். நன்னாரி என்பது தண்டுதான். அதன் உள்ளே வெள்ளையாக ஒரு பகுதி இருக்கும். சிறிய கல்லுரலில் போட்டு (இஞ்சி, பூண்டு தட்டும் உரல்) நன்னாரி வேரை இடிக்கும்போது, உள்ளிருக்கும் வெள்ளைப் பகுதியை நீக்கிவிடலாம். அது நமக்குத் தேவையில்லை. வெளியே இருக்கும் பகுதிதான் தேவை. அதை ஒன்றும் பாதியுமாக இடித்து வைத்துக்கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் தண்ணீரை ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து, அது கொதிக்க ஆரம்பிக்கும்போது, இடித்து வைத்திருக்கும் நன்னாரி வேரைப் போட்டு மூடி வைக்கவும். அடுப்பை அணைத்து விடவும். ஒரு நாள் முழுதும் அப்படியே இருந்தால், நன்னாரியின் சத்துக்களும் சாரமும் அப்படியே தண்ணீரில் இறங்கிவிடும். இது இறங்கியபிறகு, வடிகட்டவேண்டும். டீ வடிகட்டி வேண்டாம். நல்ல மெல்லிய வெள்ளைத் துணியை, இரண்டாக மடித்துப்போட்டு வடிகட்டவும். அப்போதுதான், மிக மெல்லிய துகள்கள்கூட வடிகட்டப் பட்டு, சுவை நன்றாக இருக்கும்.



இந்த சிரப்பில் வெள்ளைச் சர்க்கரையைச் சேர்க்கக் கூடாது. வெல்லத்தூளைச் சேர்த்துக் கரையவிட்டு, அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கவிடவும். நன்கு கொதித்து, கம்பிப் பதம் வரும்போது, அடுப்பை அணைக்கவும். நன்கு ஆறியபிறகு, 2 அல்லது 3 டேபிள்ஸ்பூன் எலுமிச்சம்பழச் சாறைச் சேர்க்கவும். கடைகளில் நன்னாரி சர்பத்தில் சிட்டிக் ஆசிட் கலக்கப்படும். அதற்குப் பதிலாகத்தான் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்க்கிறோம். இதை ஒரு பாட்டிலில் ஊற்றி வைக்கவும். தேவைப்படும்போது எடுத்து, தண்ணீர் கலந்து பருகலாம்.

குறிப்பு: சர்பத் கெட்டியாக வேண்டுமென்றால் கால் லிட்டர் தண்ணீர். சிறிது நீர்க்க வேண்டுமென்றால், அரை லிட்டர் (இரண்டரை டம்ளர்) தண்ணீர் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பலன்கள்:

- உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும்.
- சிறுநீர்க் கடுப்பு இருந்தால், அதைக் குணமாக்கும்.

சப்ஜா விதை ஜாஸ்

ஹோட்டலில் ஃபலூடா சாப்பிடும்போது பாத்திரப்பீர்கள்! ஜவ்வரிசிபோல ஊறி உப்பி கடிப்பதற்கே சுவையாக இருக்கும் பொருள்தான் சப்ஜா விதை. நாட்டு மருந்துக்கடையில் வாங்கி வைத்துக் கொண்டு, இதை வீட்டிலேயே ஜூஸில் போட்டு ஊறவைத்துச் சாப்பிடலாம்.

கடைகளில் வாங்கும் விதைகளை நன்கு சுத்தம் செய்யவேண்டியது அவசியம். அதில் நுண்ணிய மண்துகள்கள் ஓட்டி இருக்கும். தண்ணீரில் இந்த விதைகளைப் போட்டு நன்கு கழுவிவிட்டு, ஒரு துணியில் விதைகளைப் போட்டு, முடிந்துகொண்டு, அதைக் கைகளால் லேசாகத் தேய்த்து விட்டு, பிறகு குழாய்த்தண்ணீரில்



கழுவ வேண்டும். நுண்ணிய மண்துகள்களும் இம் முறையில் கழுவினால் போய்விடும். இதை ஒரு 20 நிமிடம் ஊறவைத்து விட்டு, பிறகு ஜூஸில் சேர்த்து சாப்பிடலாம். சிலசமயம், விதைகள் மிகவும் பழையதென்றால் ஊறுவதற்கு சிறிது அதிக நேரம் பிடிக்கும். எனவே நீங்கள் நேரத்தைப்

பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். விதையாக இருக்கும்போது சாம்பல் நிறத்தில் இருக்கும். ஊறிய பிறகு, வெண்மை நிறமாகிவிடும். அதன் பிறகு ஜூஸில் கலந்துகொள்ளலாம்.

பொதுவாக பழங்களில் மாதுளம் பழம், துவர்ப்பழம் இனிப்பும் கொண்டது. இது பித்தத்தை நன்றாகவே கட்டுப்படுத்தும். மாதுளம்பழ ஜூஸில் ஊறிய விதையைப் போட்டு குடிக்கலாம். அல்லது, ஜூஸில் சப்ஜா விதையைப் போட்டு, 15 நிமிடங்கள் ஊறியபிறகு, ஜூஸைக் குடிக்கலாம். குடிக்கும்போதே, இதைக் கடிப்பதற்கு நல்ல சுவையாக இருக்கும். வித்தியாசமாக இருக்கும். எலுமிச்சை அல்லது நன்னாரி சர்பத்திலும் இந்த விதைகளை ஊறவைத்துக் குடிக்கலாம்.

பலன்கள்: உடல் சூட்டைக் குறைத்து, குளிர்ச்சி தரும்.

உஷ்ணம் தணிக்கும் ஆயுர்வேத டிப்ஸ்

எண்ணெய்க் குளியல்!

ஏலக்காய் - 1, இஞ்சி - ஒரு சிறு துண்டு, பூண்டு - ஒரு பல் ஆகியவற்றை நன்கு தட்டிவிட்டு, 30 மி.லி தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெயில் போட்டுப் பொரியவிடவும். எண்ணெய் கொதிக்கும்போது, இஞ்சியின் ரசம் இறங்கி, 'சடசட'வென சத்தம் வரும். சத்தம் நின்ற பிறகு இறக்கிவிடலாம்.

இந்த எண்ணெய் வெதுவெதுப்பாக இருக்கும்போது, எண்ணெயைத் தொட்டு, உச்சந்தலையிலும் நகங்களிலும் தடவி வைத்திருந்து குளித்தால், உடல் உஷ்ணம் மொத்தமும் இறங்கி விடும்.

பாதத்தில் எண்ணெய் மசாஜ்!

இரவில் படுக்கும்போது, பாதத்தின் நடுவில் எண்ணெய் வைத்து மசாஜ் செய்துகொள்ளலாம். தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெயை இதற்கு உபயோகிக்கலாம். ஆயுர்வேத மருத்துவத்தின் படி, பாதத்தின் நடுவில் இருந்து போகும் ஒரு நரம்பு கண்ணில் இணைகிறது. எனவே, பாதத்தின் நடுவில் மசாஜ் செய்யும்போது கண்களில் இருக்கும் சூடு குறையும். சுகமான, நல்ல தூக்கம் வரும். எனவே, தூக்கப் பிரச்சனை, கண் எரிச்சல், கண் வலி இருப்பவர்கள் இப்படி மசாஜ் செய்துகொள்ளலாம். (எண்ணெய் காலுடன் படுத்துவிட வேண்டாம். இரவில் எழுந்தால் வழக்கி விழ நேரும்; ஜாக்கிரதை).

நீராகாரம்!

உடலில் இருக்கும் வெப்பம் மற்றும் அசிடிகையைக் குறைக்கும் மிகச் சிறந்த மருந்து, நம் வம்சாவளியினர் வழிவழியாக அருந்தி வந்த நீராகாரம். கைக்குத்தல் அரிசி சாதம் ஊறிய நீராகாரம் எனில் இன்னும் சிறப்பு. ஏனெனில், அந்த அரிசியில் இருக்கும் நாச்சத்தால், லேக்டோபேசில்லஸ் என்னும் பொருள் நீராகாரத்தில் நிறைந்திருக்கும். வடித்த

சாதத்தை இரவில் ஒரு மண் பாணையில் போட்டு, அது மூழ்கும் அளவுக்கு நீர் விட்டு மூடி வைக்கவும். மறுநாள் காலையில், அதில் உப்பு, நீர் மோர் சேர்த்து நன்கு கரைத்து, சின்ன வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டுக் குடிக்கலாம். இதைக் குடிப்பதால், உடலில் இருக்கும் அமிலச் சுரப்புகள் கட்டுப்படுத்தப்படும். நெஞ் செரிச்சல், வயிறு உப்புசம், சூடு போன்ற எந்த அறிகுறியும் உடலில் தோன்றாது. அருந்தும்போது, இதில் சீரகம் அல்லது சீரகப்பொடி சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

முல்தானிமட்டி பேக்!

உடல் உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் இன்னொரு பிரச்சனை, பொடுகு. உஷ்ணத்தினால் முடி வறண்டு விடுவதால், பொடுகு தோன்றி, முடியையும் உதிரச் செய்யும். தலை அரிப்பு, பொடுகு இருப்பவர்கள், முல்தானிமட்டி பேக் போட்டுக் கொள்ளலாம். இந்த பேக் போடுவதற்கு முதல் நாள் தலைக்கு குளித்துவிட வேண்டும். அன்றிரவு தலையில் தேங்காய் எண்ணெய் மட்டுமே தேய்த்து மசாஜ் செய்துகொள்ள வேண்டும். மறுநாள் காலையில், முல்தானிமட்டியை எடுத்துக் கொண்டு, தண்ணீரில் குழைத்து, ஒரு பிரஷ்ஷால் எடுத்து, மயிர்க்கால்களிலும் முடியிலும் படுவதுபோலத் தடவ வேண்டும். 15, 20 நிமிடங்கள் கழித்து, தலையை அலசிக் குளித்துவிட வேண்டும். தலையில் இருக்கும் தூசியையும் அதிகப்படியான எண்ணெயையும் முல்தானிமட்டியின் மண்தன்மை, உறிஞ்சி எடுத்து விடும். இதனால் ஸ்கால்ப் 'பளிச்சென சுத்தமாகிவிடும். பொடுகும் அடிக்கடி வராது. தலைமுடிக்கு நல்ல கண்டிஷனர் ஆகவும் செயல்படும்.

மிகவும் வறண்ட சருமம் உள்ளவர்கள், முல்தானி மட்டியை தயிருடன் கலந்து பேக் போடலாம். எண்ணெய்ப்பசையுடன் கூந்தல் உள்ளவர்களுக்கு வெறும் முல்தானிமட்டி மட்டுமே போதும்.