தமிழ் அறிஞர்களும் தமிழ்த் தொண்டும் - உணவே மருந்து

தமிழர் மருத்துவத்தில் உணவு என்பது அணைத்து நோய்களையும் தீர்க்கக்கூடிய சஞ்சீவி மருந்தாக கருதப்படுகிறது.
பசியின் கொடுமையை “பசிப்பிணி என்னும் பாவி” என மணிமேகலை கூறுகிறது.
“உண்டி கொடுதோர் உயிர் கொடுத்தோரே” என மணிமேகலையும், புறநானூறும் கூறுகின்றன.
திருக்குறளில் மருந்து என்னும் அதிகாரத்தில் உணவே மருந்தாகும் தன்மையை திருவள்ளுவர் தெளிவாக கூறியுள்ளார்.
நம் நாட்டு சமையலுக்கு புழுங்கல் அரிசியே சிறந்தது.
நோய்க்கு முதல் காரணம் உப்பு.
“மீதூண் விரும்பேல்” என்றவர் ஔவை.

நோய் நீக்கும் மூலிகைகள்

துளசி:

துளசி செடியின் இலைகளை நீரில்இட்டு கொதிக்க செய்து ஆவி பிடித்தால் மார்புசளி, நீர்க்கோவை, தலைவலி நீங்கும்.
துளசி இலைகள் பூசினால் படை நீங்கும்.

கீழ்க்காய்நெல்லி:

இதனை கீழாநெல்லி, கீழ்வாய்நெல்லி என்றும் கூறுவர். மஞ்சட் காமாலைக்கு கைகண்ட மருந்தாக பயன்படுகிறது. இதனை கற்கண்டுடன் சேர்த்து உண்பதால் சிறுநீர்த் தொடர்பான நோய்கள் நீங்கும்.

தூதுவளை:

இது செடி வகை இல்லை, இது கொடி வகையை சேர்ந்தது. இக்கொடியில் சிறு முள்கள் உண்டு. இதனை தூதுளை, சிங்கவல்லி என்றும் அழைப்பர். வள்ளலார் இதனை “ஞானப்பச்சிலை” என்று கூறுவார். இது குறள் வளத்தை மேம்படுத்தும், வாழ்நாளை நீடிக்கும்.

குப்பைமேனி:

குப்பைமேனி, நச்சுக்கடிகளுக்கு நல்ல மருந்து. இதனை “மேனி துலங்க குப்பைமேனி” என்று சிறபிப்பர்.

கற்றாழை:

இது வறண்ட நிலத்தாவரம். இதனை “குமரி” என்பர். பெண்களின் கருப்பை சார்ந்த நோய்களை நீக்குவதால் “குமரி கண்ட நோய்க்கு குமரி கொடு” என்பர்.

முருங்கை:

இதனை அரைத்து தடவினால் எலும்பு முறிவு விரைவில் கூடும். இரும்பு சத்து நிறைந்துள்ளதால் கூந்தலை வளரச் செய்வதில் பெரும் பங்கு உண்டு.

கறிவேப்பிலலை:

இது சீதபேதி, நச்சு போன்றவற்றை சரிசெய்யும்.

கரிசலாங்கண்ணி:

இரத்தசோகை, செரிமான கோளாறு, மஞ்சள் காமாலைக்கு சிறந்த மருந்து. கண் பார்வையை தெளிவாக்கும். நரையை போக்கும். இதனை “கரிசாலை, கையாந்தகரை, பிருங்கராசம், தேகராசம்” என்று கூறுவர்.

பிற மூலிகைகள்:

மணித்தக்காளிக் கீரை வாய்ப்புண்னையும், குடற்புண்ணையும் குணபடுத்தும். அகத்திக்கீரை பல் சார்ந்த நோய்களை குணமாக்கும். வல்லாரை நினைவாற்றலை பெருக்க உதவும்.