

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை நடத்துவதற்கும்  
நோய்களை குணப்படுத்துவதற்கும் சிறுதானியங்கள்  
மற்றும் கஷாயாங்கள்

Dr. Khadar Dr. Sarala

## பொருளடக்கம்

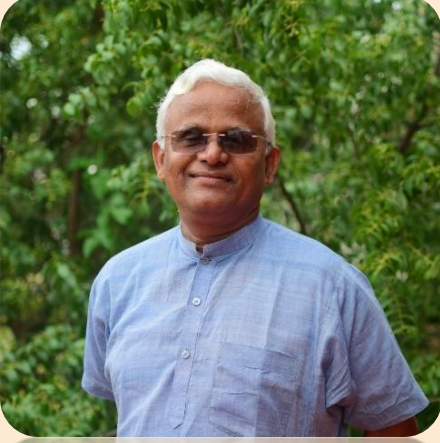
- ✦ மருத்துவர் காதரைப் பற்றி
- ✦ மருத்துவர் சரளாவைப் பற்றி (பெங்களூர்)
- ✦ சிறுதானியங்களின் ஊட்டச்சத்து விவரங்கள்
- ✦ சிறுதானியங்களின் நன்மைகள்
- ✦ பிற மொழிகளில் சிறுதானியங்களின் பெயர்கள்
- ✦ டாக்டர் காதர் வாழ்க்கைமுறையில் தினசரி வழக்கம்
- ✦ அறிவுறுத்தக்கூடிய மற்றும் தவிர்க்கக்கூடிய உணவு
- ✦ பல்வேறு உடல் உபாதைகள் மற்றும் அதற்கான தீர்வுகள்
- ✦ முக்கிய நோய்களுக்கான நெறிமுறைகள்
- ✦ புற்று நோயை குணப்படுத்தும் சிறுதானியங்கள் மற்றும் கஷாயாங்கள்
- ✦ வைட்டமின்கள்
- ✦ காளைகளால் செக்கு மூலம் இயக்கப்படும் சமையல் எண்ணெய்கள் பற்றி -  
ஆரோக்கியமான எண்ணெய்கள்.
- ✦ தாவரவியல் பெயர்கள் மற்றும் மூலிகைத் தாவரங்களின் பொதுவான  
பெயர்கள்



Dr. Sarala Khadar  
BHMS

Dr. Khadar

டாக்டர் காதர் வீடியோக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு டாக்டர்  
காதர் வாழ்க்கை முறை குழு தயாரித்தது.



சிறுதானியங்களின் நாயகன் என்று அழைக்கப்படும் மருத்துவர் காதர் கிருஷ்ணா விருது பெற்றவர்.

மற்றவர்களின் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்தும் நபர்களின் திறன் மனிதநேயம், எல்லாவற்றிற்கும் மேலாகமிகப்பெரியது. அவை தெய்வத்திற்கு சமமாகிறது.

**“உணவு தவறாக இருக்கும்போது, மருத்துவத்திற்கு மதிப்பில்லை.**

**உணவு சரியாக இருக்கும்போது, மருத்துவம் தேவையில்லை.”**

**- மருத்துவர் காதர் வாலி**

சரியான வகையான உணவு, எளிய வாழ்க்கை முறை மற்றும் சரியான விவசாயம் நடைமுறைகள்.

எல்லா சமூகமும் அதன் வழிகளைச் சரிசெய்து தன்னை ஆரோக்கியமாக மாற்றிக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம் என்று அமெரிக்கா திரும்பிய விஞ்ஞானி டாக்டர் காதர் வாலி கூறுகிறார், அவர் ஒரு எம்.என்.சி. யில் லாபகரமான வேலையிலிருந்து ராஜினாமா செய்த பின்னர் ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை தட்டியெழுப்ப தனது வாழ்க்கையை அர்ப்பணித்துள்ளார். டாக்டர் காதர் வாலி மைசூர் அருகே, உணவை மருந்தாகப் பயன்படுத்தி அதன் மூலம் நோய்களை குணப்படுத்துபவராக தன்னை மாற்றிக் கொண்டார். சிறுதானியங்கள் மூலம் கிட்டத்தட்ட புற்று நோய் உட்பட எல்லா நோய்களையும் குணப்படுத்த முடியும் என்று எடுத்துக்காட்டினார். மேலும், அவை புற்றுநோயையும் தடுக்கக்கூடும்.

62 வயதான விஞ்ஞானி மிகவும் சிக்கலான சூழ்நிலைகளுக்கு சிறந்த மருத்துவராக கருதப்படுகிறார். அவரை ஒரு மேசியாவாகக் கருதும் ஆயிரக்கணக்கான நீரிழிவு நோயாளிகள் உள்ளனர். அனைத்து நம்பிக்கையையும் இழந்த கால்-கை வலிப்பாளர்கள் உள்ளனர், அவர்கள் பல்வேறு நோய் பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபடுவதற்காக டி.கே. தளவமைப்பின் உட்புறத்தில் உள்ள அவரது இல்லத்திற்கு விரைகிறார்கள். அவர் அவர்களில் எவரையும் ஏமாற்றவில்லை.

இந்த பதிவு ஒன்றும் மாயமில்லை. அவர் அதற்கு பதிலாக உணவு தேர்வுகள் மற்றும் குறைந்தபட்ச மருந்துகளில் சிறிய மாற்றங்களைச் செய்கிறார். அவரது இடத்தைத் திரட்டும் ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகளுக்கு இது ஒரு குறைந்தபட்ச செலவில் உள்ளது மற்றும் கிட்டத்தட்ட அற்புதங்களை வழங்க முடிகிறது. செவ்வாய்க்கிழமை முதல் சனிக்கிழமை வரை டி.கே. லேஅவுட்டில் உள்ள அவரது இல்லத்தில் ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 100 நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்கிறார்.

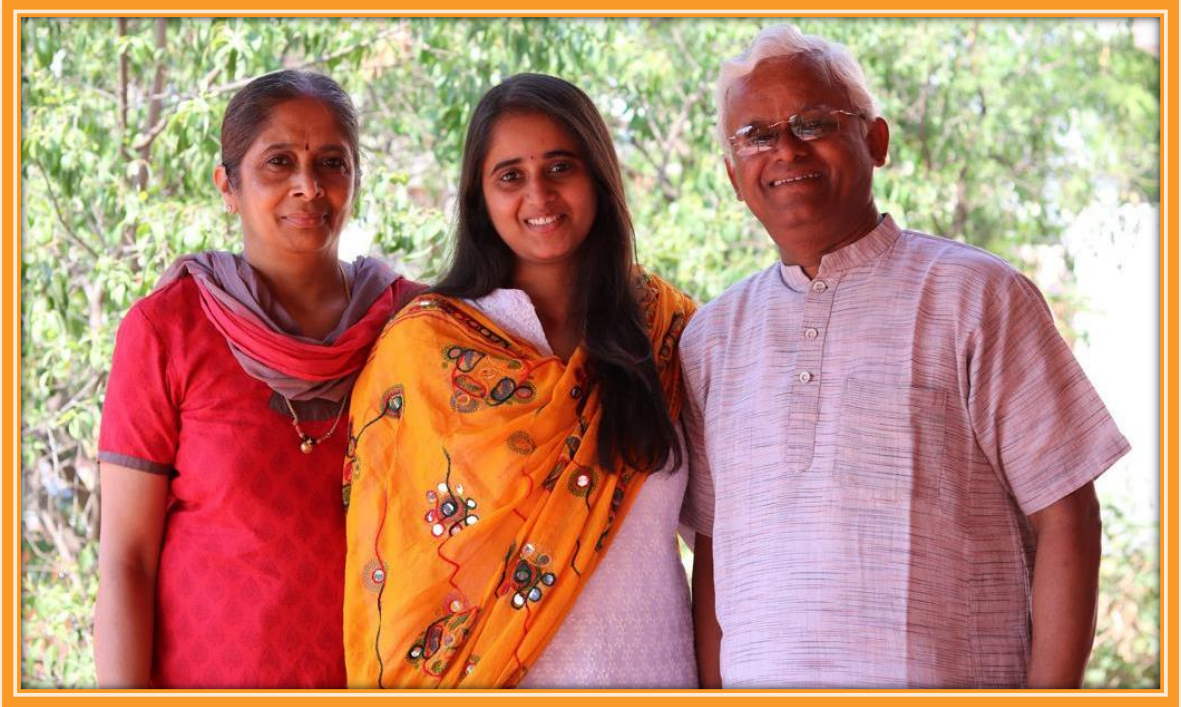
டாக்டர் காதர் மைசூருவின் பிராந்திய கல்வியியல் கல்லூரியில் MSc (Ed) மற்றும் பெங்களூரு இந்திய அறிவியல் கழகத்தில் ஸ்டெராய்டுகள் குறித்த PhD பீவர்டன் ஓரிகானில் சுற்றுச்சூழல் அறிவியலில் பிந்தைய முனைவர் பட்டம் பெற்றவராகவும், சி.எஃப்.டி.ஆர்.ஐ.யில் விஞ்ஞானியாகவும் மூன்று ஆண்டுகள் பணியாற்றியுள்ளார். டுபோண்டில் சேர்ந்த அவர், 1997 ஆம் ஆண்டில் மைசூரில் குடியேறுவதற்கு முன்பு இந்தியாவில் ஒரு வருடம் மற்றும் அமெரிக்காவில் நான்கரை ஆண்டுகள் பணியாற்றியுள்ளார்.

அவரது மற்றொரு ஆர்வம் சந்ததியினருக்காக மண்ணைக் காப்பாற்றுவதாகும். சரியான வகையான விவசாய முறைகளால் மட்டுமே இது நடக்க முடியும் என்று டாக்டர் காதர் கருதுகிறார். விவசாயிகள் பின்பற்றும் பயிர் நடைமுறைகள் மூலம், அடுத்த முப்பது ஆண்டுகளில் மண் எதையும் வளர்க்க தகுதியற்றதாக மாறக்கூடும் என்று அவர் கவலைப்படுகிறார்.

இளம் நீரிழிவு, குழந்தை பருவ உடல் பருமன், ஆரம்ப பருவமடைதல், ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் சுழற்சிகள், பாலிசிஸ்டிக் கருப்பைகள், கருவுறாமை, இரத்த சோகை, தாய்ப்பால் மற்றும் மலச்சிக்கலின் போது குறைந்த பால் சுரத்தல் போன்ற காரணங்கள் அதிகரிப்பதற்கான காரணம் என்ன? டயட் ஆலோசகர்கள் கூறுகையில், இது எல்லாமே ஜங்க் ஃபுட்... சாக்லேட்டுகள், பீஸ்ஸாக்கள் மற்றும் அசைவ உணவு மீதான ஆசைகள்.

இது முற்றிலும் உண்மை என்று டாக்டர் காதர் உணரவில்லை. “பால் விளைச்சலை அதிகரிக்க ஆக்ஸிடாஸின் / ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன்கள் மாடுகளுக்குள் செலுத்தப்படுகின்றன, பாலில் இருக்கும் அந்த ஹார்மோன்களின் மைக்ரோ அளவு பெண்கள் ஆரம்ப பருவமடைவதற்கு ஒரு காரணம். மைதாவின் உற்பத்திக்கு கோதுமை மாலை வெளுக்க ஒரு ப்ளீச்சிங் முகவராகப் பயன்படுத்தப்படும் அலோக்சன், பேட்டா செல்களை உற்பத்தி செய்வதற்கான கணையத்தின் திறனைத் தடுக்கிறது, இது இன்சலின் சேமித்து வெளியிடுகிறது” என்று அவர் சுட்டிக்காட்டுகிறார்.

"நாம் நேர்மறை தானியங்கள் (சிரிதன்யா), பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள், பனை வெல்லம் (கப்பு பெல்லா / சாட்) சாப்பிட ஆரம்பிக்க வேண்டும் மற்றும் ஆரோக்கியமாக இருக்க (விதை) எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும். நேர்மறை தானியங்கள் சத்தானவை மட்டுமல்ல, அவை வறண்ட நிலத்தில் வளர்க்கப்படலாம், மேலும் 20 செ.மீ மழை மட்டுமே தேவைப்படும். இந்தியாவில் கிடைக்கும் நிலத்தில் 60 சதவீதம் வரை வறண்ட நிலம். எனவே, விவசாயிகள் நேர்மறையான தானியங்களை பயிரிட்டால், அடுத்த 50 ஆண்டுகளில் வறட்சி ஏற்படாது" என்று அவர் காரணம் கூறுகிறார்.



டாக்டர் காதர் வீட்டில் நேர்மறை தானியங்கள் உட்பட 38 பயிர் வகைகளை வளர்த்து, கர்நாடகாவின் எச்.டி. அவர் தனது பண்ணையில் சரியான விவசாய முறைகள் குறித்து ஒரு நேரடி ஆர்ப்பாட்டத்தை ஜங்கிள் கிருஷி என்ற பெயரில் அளிக்கிறார், இது உண்மையில் காட்டில் விவசாயம். அவரது மகள் டாக்டர் சரளா, ஹோமியோபதி மருத்துவர் மற்றும் மனைவி உஷா, டாக்டர் காதர் உடன் இணைந்து பணியாற்றி வருகின்றனர்.

# மருத்துவர் சரளாவைப் பற்றி



டாக்டர் காதர் வாலி மற்றும் உஷா மேடம் ஆகியோரின் மகள் டாக்டர் சரளா, மைசூரில் வசிப்பவர். அவர் B.H.M.S. பட்டதாரி அரசு ஹோமியோபதி கல்லூரி. கல்லூரியில் முதலிடம் பிடித்தவள். மேலும், ராஜீவ் காந்தி பல்கலைக்கழகத்தில் தங்கப்பதக்கம் வென்றார். சுகாதார அறிவியல். அவர் திரு. குஷால் என்ற சுற்றுச்சூழல் பொறியாளரை மணந்தார்.

அவர் ஒரு பயிற்சி பெற்ற பரதநாட்டிய நடனக் கலைஞர் என்பதை உலகம் அறிந்திருக்கலாம் மற்றும் ஒரு சான்றளிக்கப்பட்ட யோகா ஆசிரியர் ஆனால் இது பற்றி அறியப்படாத விஷயங்கள்

பின்வருமாறு.

டாக்டர் சரளா டாக்டர் காதரிடமிருந்து ஜங்கிள் க்ருஷி (ஜங்கிள் வேளாண்மை) கற்றுக்கொண்டார்

குழந்தை பருவத்திலிருந்தே. அதன் ஒரு பகுதியாக, சிறிதான்யா அதன் வாழ்க்கைச் சுழற்சியின் ஆரம்பம் முதல் இறுதி வரை சிறிதான்யா சாகுபடி செய்யப்படுகிறது, இதில் மண் தயாரித்தல், விதைத்தல், சேர்த்தல் ஆகியவை அடங்கும்

உரம் மற்றும் கரிம உரங்களை தயாரித்தல், பயிர்களை வளர்ப்பது மற்றும் மண்ணை நிர்வகித்தல். ஜங்கிள் க்ருஷி திட்டத்தின் மூலம் அவர் விவசாயிகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கப் பயன்படுகிறார் மற்றும் கர்நாடக விவசாயிகள் சங்கம், அவர்களுக்கு விரிவுரைகளை வழங்குதல். அதனுடன், இயற்கையான கிடைக்கக்கூடிய வளங்களில் எவ்வளவு சிறப்பாக பயிரிட முடியும் என்பதை நிறைய விவசாயிகள் அறிந்து கொண்டனர்.

டாக்டர் சரளா ஒரு இயற்கை விரும்பி என்பதையும், விவசாயத்தில் ஈடுபடும் அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் அவர் அறிவார் என்பதையும் இவற்றின் மூலம் அறிந்து கொள்கிறோம்.

அவர் தற்போது மைசூருவில் ஹோமியோபதி மருத்துவம் பயின்று வருகிறார்.

"தந்தையைப்போல மகள்", டாக்டர் காதர் கற்பனை செய்த வாழ்க்கையை வாழ்ந்து வருகிறார், அவர் சிறிதான்யா பற்றிய அறிவையும், இயற்கையோடு நெருக்கமாக வாழும் ஒரு எளிமையான வாழ்க்கையையும் ஆரோக்கியத்துடன் நெருக்கமாக இணைத்துள்ளார். தனக்குத் தெரிந்த அனைத்தையும் மக்களுக்குக் கற்பிக்க அவள் ஆர்வமாக இருக்கிறாள். சிரீஜீவன், அம்ருதா அஹாரா போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்பதன் மூலம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை குறித்து மக்களுக்கு கல்வி கற்பித்து வருகிறார்.

சிறுதானியங்கள் செய்முறை



Millet Magic: <https://bit.ly/MilletMagic>  
Dr Khadar Lifestyle: <https://bit.ly/DRKVYT>

## Nutritional content in 100 grams of dry grains

(Source: Dr. Khadar Valli, Mysore)

Nutritional facts Name of the Grain	Niacin (B3) mg	Riboflavin (B2) mg	Thiamine (B1) mg	Carotene ug	Iron mg	Calcium g	Phosphorous g	Protein g	Minerals g	Carbohydrate g	Fiber g	Carbohydrate / Fiber Ratio
<b>Positive Grains</b>												
Foxtail Millet	0.7	0.11	0.59	32	6.3	0.03	0.29	12.3	3.3	60.6	8	7.57
Barnyard Millet	1.5	0.08	0.31	0	2.9	0.02	0.28	6.2	4.4	65.5	10	6.55
Kodo Millet	2.0	0.09	0.33	0	2.9	0.04	0.24	6.2	2.6	65.6	9.0	7.28
Little Millet	1.5	0.07	0.30	0	2.8	0.02	0.28	7.7	1.5	65.5	9.8	6.68
Browntop Millet	18.5	0.027	3.2	0	0.65	0.01	0.47	11.5	4.21	69.37	12.5	5.54
<b>Neutral Grains</b>												
Pearl Millet	2.3	0.25	0.33	132	8.0	0.05	0.35	11.6	2.3	67.1	1.2	55.91
Finger Millet	1.1	0.19	0.42	42	5.4	0.33	0.27	7.1	2.7	72.7	3.6	20.19
Proso Millet	2.3	0.18	0.20	0	5.9	0.01	0.33	12.5	1.9	68.9	2.2	31.31
Great Millet	1.8	0.13	0.37	47	4.1	0.03	0.28	10.4	1.6	72.4	1.3	55.69
Desi Corn	1.4	0.10	0.42	90	2.1	0.01	0.33	11.1	-	66.2	2.7	24.51
<b>Negative Grains</b>												
Wheat	5.0	0.17	0.35	64	5.3	0.05	0.32	11.8	1.5	76.2	1.2	63.50
Paddy Rice	1.2	0.06	0.06	0	1.0	0.01	0.11	6.9	0.6	79.0	0.2	395.0

## சிறுதானியங்களின் நன்மைகள்



**திணை சிறுதானியம்(ஃபோக்ஸ்டைல்)**  
இனிமையான, கசப்பான சுவை கொண்டவை. இது ஒரு சீரான உணவு. இதில் 8% ஃபைபர், 12% புரதம் உள்ளது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இது ஒரு நல்ல உணவு. இது உடலில் உள்ள கொழுப்பைக் குறைக்கிறது. டக்கம். இதில் ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்கள் அதிகம் உள்ளன. இதில் ஃபைபர், புரதம், கால்சியம், இரும்பு, மாங்கனீசு, மெக்னீசியம், பாஸ்பரஸ் மற்றும் வைட்டமின்கள் உள்ளன. எனவே

இவை குழந்தைகள் மற்றும் கர்ப்பிணிகளுக்கு நல்ல உணவு. குழந்தைகள் அதிக காய்ச்சலால் பாதிக்கப்படுகையில், சில நேரங்களில் வலிப்புகள் வரும்போது, இந்த ஃபோக்ஸ்டைல் சிறுதானியம் இந்த வலிப்புத்தாக்கங்களை விரட்டும் திறன் கொண்டது. நரம்புத் தளர்ச்சி, வயிற்று வலி மற்றும் எரியும் உணர்வால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு இது மருந்தாக செயல்படுகிறது சிறுநீர் கழித்தல், வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் இரத்த சோகைக்கு இது ஒரு நல்ல மருந்து. இதில் புரதங்கள் மற்றும் இரும்புச்சத்து நிறைய இருக்கிறது. நிறைய நார்ச்சத்து இருப்பதால், குழந்தைகளின் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கிறது. இது நுரையீரல் புற்று நோய்க்கு அடிப்படையான உணவு மற்றும் மருந்தாகிறது. வாய் புற்று நோய், தோல் வியாதி, முதியோர்க்கான நோய்கள், ஆஸ்த்மா இவற்றுக்கு சிறந்த உணவாகிறது. இதை வரகு சிறுதானியத்துடன் சேர்த்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



### வரகு சிறுதானியம் (கோடோ):

இது இனிப்பு மற்றும் கசப்பான சுவை மிகுந்ததாகும். இது இரத்தத்தை சுத்திகரிக்க உதவுகிறது, எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துகிறது. மற்றும் இரத்த சோகை, நீரிழிவு நோய், மலச்சிக்கல் மற்றும் குறட்டையை நீக்குவதற்கு நல்லது. மேலும், எலும்பு மஜ்ஜையின் திறமையான செயல்பாடு, ஆஸ்துமா, சிறுநீரக பிரச்சினைகள், புரோஸ்டேட், இரத்த

புற்றுநோய் மற்றும் குடல், தைராய்டு, தொண்டை, கணையம் அல்லது கல்லீரல் தொடர்பான புற்று நோய்களுக்கு சிறந்த உணவாகிறது அதிக சத்து இருப்பதால்,

குழந்தைகளுக்கு வைட்டமின்கள் நிறைந்த சிறந்த உணவாகிறது. எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைய இருப்பதால், குழந்தைகள் மற்றும் பெண்களுக்கு நல்ல உணவாகிறது. இது செரிமானத்திற்கு நல்லது. பெண்களின் மாதவிடாய் காலப்பிரச்சனைகளுக்கு உதவுகிறது. வரகு மாவு, கால்கள் மற்றும் கைகளில் ஏற்படும் வீக்கத்திற்கு வைத்துக் கட்டப்பட்டு, அதை குணமாக்குகிறது. சர்க்கரையை கட்டுக்குள் வைத்திருக்கிறது. கடைப்பருப்பு, மற்றும் பயறு வகைகளுடன், இதைச் சேர்த்து சாப்பிட்டால், உடலுக்குத் தேவையான நல்ல ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்கின்றன. எடையைக் குறைக்க வல்லது. நீண்டகால நோய்களால் ஏற்படும் வலிகளிலிருந்து நிவாரணம் பெறவும், வீக்கத்தைக் குறைக்கவும் இது ஒரு நல்ல உணவு. மூட்டு வீக்கத்திற்கும், ஒழுங்கற்ற காலங்களால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கும், நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கும், கண் நரம்புகள் பலவீனமானவர்களுக்கும் கோடோ தினை நல்ல உணவாகும். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு கால்களில் காயம் ஏற்பட்டபின் குடலிறக்கத்தை உருவாக்கும் நபர்களுக்கும் இது உதவியாக இருக்கும். டெங்கு, டைபாய்டு அல்லது வைரஸ் காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டு பலவீனமான நோயாளிகளை மீட்கவும் அவை உதவியாக இருக்கும்.



### சாமை சிறுதானியம் (லிட்டில்):

சுவையில் இனிமையானது. இது கருப்பைகள், விந்து, பி.சி.ஓ.டி மற்றும் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் மலட்டுத்தன்மை, மற்றும் பால்வினை நோய்களுக்கு உதவுகிறது. மார்பு எரிச்சலுக்கு மருந்தாகப் பயன் படுகிறது. பெண்களின் மாதவிடாய் காலப்பிரச்சனைகளுக்கு உதவுகிறது. வயிற்றுப் போக்கு, செரிமானம் இவற்றுக்கு

உதவுகிறது. அதிக நார்ச்சத்து இருப்பதால், மலச்சிக்கலில் இருந்து விடுபட உதவுகிறது. ஒற்றைத் தலைவலி நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இது நிவாரணம் அளிக்கிறது. இதய பிரச்சினைகள் உடல் பருமன் மற்றும் மூட்டு வலிகளால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு இது ஒரு சத்தான உணவு. நிணநீர் மண்டல அமைப்பை சுத்தம் செய்வதிலும், மூளை, தொண்டை, இரத்தம், தைராய்டு மற்றும் கணையம் ஆகியவற்றின் புற்றுநோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் அவை உதவுகின்றன.



## குதிரைவாலி சிறுதானியம்

(பார்ன்யார்ட்):

இது சுவையில் இனிமையானவை. இது தைராய்டு மற்றும் கணையத்திற்கு நல்லது. நீரிழிவு மற்றும் மலச்சிக்கலில் இருந்து விடுபடுவதற்கு உதவுகின்றன. இந்த சிறுதானியம் கல்லீரலை சுத்தம் செய்வதற்கும், அதிக நார்ச்சத்து இருப்பதால், மலச்சிக்கலில் இருந்து விடுபடவும் உதவுகிறது. சிறுநீரகம்,

பித்தப்பை மற்றும் உட்சுரப்பலுக்கு நல்லது மஞ்சள் காமாலையைக் குறைக்கவும் உதவுகின்றன கல்லீரலை வலுப்படுத்த உதவுகிறது. இதில் தயாரிக்கப்படும் உணவு, அதிக சத்துள்ளதாகவும் எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கிறது. எனவே, வட இந்தியாவில் இது பயன்படுத்தப்படுகிறது. மத உண்ணாவிதத்தின் போது இது பயன்படுத்தப்படுகிறது உத்திரகாண்ட், மற்றும் நேப்பாலில் இருக்கும் கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு, இந்த சிறுதானியம் உணவாகக் கொடுக்கப்படுகிறது. ஏனெனில், இதில் இரும்புச் சத்து அதிகம் உள்ளது. பிறந்த குழந்தைகளில் இரத்த சோகை குறைகிறது என்றும் அவர்களுக்கு ஏராளமான தாய்ப்பால் இருக்கும் என்றும் அவர்கள் நம்புகிறார்கள். இந்த உணவு உடல் வெப்பநிலையை பராமரிக்கிறது. அது உடலின் எதிர்ப்பு திறனை மேம்படுத்துகிறது. அதிக உடல் உழைப்பு இல்லாமல் நிலையான நிலையில் நீண்ட நேரம் வேலை செய்பவர்களுக்கு இது மிகவும் நல்ல உணவு. இதில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு சிறு குடலில் புண் உருவாவதிலிருந்தும் பெரு குடல் கல்லீரல் மற்றும் மண்ணீரலின் புற்றுநோயிலிருந்தும் நம்மைப் பாதுகாக்கிறது

**இயந்திரங்கள் மற்றும் ஏவுகணைகளை  
உருவாக்குவது பூமிக்கு மகிழ்ச்சியையும்  
அமைதியையும் தராது... ஆனால் மரங்களும்,  
சிறுதானியங்கள் வளர்ப்பதும்  
மகிழ்ச்சியைக்கொடுக்கும் ... !!!**

**-மருத்துவர் காதர்**





## குலசாமை சிறுதானியம்

### (பிரவுன்டாப்):

இது பாரம்பரியமான பயிர்களில் ஒன்றாகும். இந்த தானியங்களை சமைப்பதற்கு முன்பு 6 முதல் 8 மணி நேரம் தண்ணீரில் நன்று ஊற வைக்க வேண்டும். இவை கருப்பையின் சிக்கல்களைத் தீர்க்க பயனுள்ளதாக இருக்கும். வயிறு, கீல்வாதம், இரத்தக்கொதிப்பு, தைராய்டு, கண் பிரச்சினைகள் மற்றும் உடல் பருமன் இவற்றுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

மேலும் பிளவுகள், புண்கள், குவியல்கள், ஃபிஸ்துலா மூல வியாதி, மூளை, இரத்தம், மார்பகம், எலும்புகள், வயிறு, குடல் மற்றும் தோல் இவற்றால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

## பிற மொழிகளில் சிறுதானியங்களின் பெயர்கள்

English	Hindi	Marathi	Tamil	Kannada	Telugu
Barnyard Millet	Sanwa	-	குதிரைவாலி	Oodhalu	Udhalu
Kodo Millet	Kodon	Kodro	வரகு	Arka	Arikelu
Little Millet	Kutki	Vari	சாமை	Saame	Samulu
Foxtail Millet	Kakum	Rala	திணை	Navane	Korra
Brown top Millet	Makra or Muradh	-	பாலாபுல் அல்லது குலசாமை	Korale	Andu korralu

## பேஸ்புக்கில் சேரவும்



<https://bit.ly/DrKhadarLifestyle>

# டாக்டர் காதர் வாழ்க்கைமுறையில் தினசரி வழக்கம்

டாக்டர் காதர் வாழ்க்கை முறையின் முக்கிய நோக்கம் இந்த தார்மீக அறிக்கையை கடைப்பிடிப்பது:

**“சர்வ ஜனஹ சுகினோபவந்து”** - இதன் பொருள் இந்த உலகில் “எல்லோரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கட்டும்”.

- ❖ இயற்கையின் ஒரு பகுதியாக இருப்பதால், இயற்கைக்கு தீங்கு விளைவிக்காமல், சுமை இல்லாமல் நாம் வாழ வேண்டும், இது அனைத்து உயிரினங்களையும் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ வைக்கும்.
- ❖ சூரிய உதயத்திற்கு முன் எழுந்து, கரி தூள் கொண்டு பல் துலக்குங்கள். சிறிது நேரத்தில் வேப்ப தண்டு அல்லது பொங்கமியா பின்னாட்டா தண்டு மூலம் பல் துலக்குங்கள். உங்கள் காலை கடமைகளை முடித்த பிறகு, சூரிய உதயத்தின் போது ஆரஞ்சு நிற சூரியனை 10 நிமிடங்கள் பார்த்து, அதே சூரிய ஒளியில் மேலும் 10 நிமிடங்களை தியானியுங்கள்.
- ❖ ஒரு நாளைக்கு குறைந்தபட்சம் 75 நிமிடங்கள் நடந்து செல்லுங்கள், நடை எவ்வளவு வேகமாக இருக்கிறது என்பதை விட நடைப் பயணத்தின் காலம் மிக முக்கியமானது.
- ❖ குளிக்க சாதாரண அல்லது வெதுவெதுப்பான நீரைப் பயன்படுத்துங்கள். சூடான நீரில் குளிப்பது நல்லதல்ல.
- ❖ கட்டமைக்கப்பட்ட தண்ணீரில் கஷாயாத்தை தயார் செய்யுங்கள் (தேவைப்பட்டால் பனை வெல்லம் பயன்படுத்தவும்), சூடாக இருக்கும்போது குடிக்கவும். கஷாயா தயாரிக்கப்பட்ட பிறகு 30 நிமிட இடைவெளியுடன் (நோய்க்கு பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி) 2-3 ஸ்பூன் எண்ணெயை குடிக்கவும்.
- ❖ இந்த வாழ்க்கை முறையை கண்டிப்பாக பின்பற்றுங்கள்.
- ❖ நெல்-உணவு, மைதா அரிசி, கோதுமை, அசைவ உணவு, தேநீர், காபி, சர்க்கரை, விலங்கு சார்ந்த பால் (A1, A2), சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய்கள், உலர்ந்த பழங்கள் ஆகிய உணவுகளை உட்கொள்வதைக் கண்டிப்பாகத் தவிருங்கள்
- ❖ 40 வயதிற்குப் பிறகு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை உணவு உண்ணுதல் சிறந்தது. தேசி மாட்டுப் பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்பட்ட பால் அல்லது மோர் அல்லது தாவர அடிப்படையிலான பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் மோர் (எள், நிலக்கடலை, தேங்காய், முத்து-தினை போன்றவை) உட்கொள்ளலாம்.
- ❖ நேரம் அனுமதித்தால், மாலை 30 முதல் 45 நிமிடங்கள் வரை நடந்து, சூரிய அஸ்தமனத்திற்கு முன் 10 நிமிடங்களுக்கு ஆரஞ்சு நிற சூரியனைப் பாருங்கள்.
- ❖ காலையில் எடுக்கப்பட்ட அதே கஷாயாத்தை ஒருவர் உட்கொள்ளலாம். கஷாயா குடித்து 30 நிமிடங்கள் கழித்து இரவு உணவு சாப்பிடுங்கள். இரவு உணவு முடிந்ததும் 90 நிமிடங்கள் கழித்து தூங்க செல்லுங்கள்.
- ❖ உங்கள் படுக்கை அறையை முடிந்தவரை இருட்டாக ஆக்குங்கள். மின்விசிறி அல்லது ஏ.சி.யைப் பயன்படுத்துபவர்கள், ஈரப்பதத்தை சமப்படுத்த அறையில் ஒரு வாளி தண்ணீரை நிரப்பலாம். மொபைல், கணினி போன்ற மின்னணு கேஜெட்களை உங்கள் படுக்கை அறையில் அனுமதிக்க வேண்டாம்.
- ❖ தினமும் தாவரங்கள் / மரங்களுக்கு இடையில் இயற்கையுடன் சிறிது நேரம் செலவிடுங்கள். இதை உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் ஒரு பழக்கமாக ஆக்குங்கள்.
- ❖ பயணம் செய்யும் போது உங்கள் இணை பயணிகளுடன் பேசுங்கள். உங்களுக்குத் தெரியாத புதிய விஷயத்தைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்களிடம் உள்ள அறிவைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- ❖ மற்றவர்களுக்கு உதவ ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 30 நிமிடங்களாவது ஒதுக்குங்கள்.

## அறிவுறுத்தக்கூடிய மற்றும் தவிர்க்கக்கூடிய உணவு

	அறிவுறுத்தக்கூடிய உணவு (✓)	தவிர்க்கக்கூடிய உணவு (X)
தானியங்கள்	அனைத்து நேர்மறை தினைகளும்  ஆரோக்கியமானவர்கள் போன்ற நடுநிலை தினைகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம். விரல் தினை, முத்து தினை, சோளம், தேசி சோளம். GMO அல்லாத பருப்பு வகைகள்	அனைத்து வகையான அரிசி வகைகள், கோதுமை வகைகள், சோயா பீன்ஸ், இனிப்பு சோளம்.
எண்ணெய்கள்	எள், குங்குமப்பூ, நைஜர் விதை, வேர்கடலை மற்றும் கடுகு, தேங்காய் எண்ணெய்கள் காளை சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய்களால் தயாரிக்கப்படுகின்றன.	ஆல் மெஷின் பதப்படுத்தப்பட்ட எண்ணெய்கள்
நெய்	தேசி பசுவிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் நெய்	சந்தையில் விற்கப்படும் அனைத்து விதமான நெய்
உப்பு	சாதாரண சமையலுக்கு கடல் உப்பு, சிறப்பு சமையலுக்கு ராக் உப்பு மற்றும் கருப்பு உப்பு	அனைத்து தொழில்துறை உப்புகள், அயோடைஸ் உப்புகள்
இனிப்பான்கள்	பனை வெல்லம் - டோடி பனை வெல்லம், மீன் வால் பனை வெல்லம், வெள்ளி தேதி பனை வெல்லம், தேங்காய் பனை வெல்லம்.	கரும்பு வெல்லம் (ஆர்கானிக் கூட), இனிப்பான்கள் சர்க்கரை, தேன் சந்தையில் விற்கப்படும், அனைத்து செயற்கை இனிப்புகள்.
பழங்கள், உலர் பழங்கள்	அனைத்து பருவகாலங்களில், வளர்க்கப்படும் உள்நாட்டில் பழங்கள் பப்பாளி, கொய்யா, மா, வாழை, கஸ்டர்ட் ஆப்பிள், கருப்பு பிளம், சிகூ, பேஷன் பழம் போன்றவை	பழங்கள் அல்லாத பருவங்களிலும் மற்றும் செயற்கை சூழலில் ( ஹைட்ரோபோனிக்ஸ் போன்றவை), வளர்க்கப்படும் உலர் பழங்கள், பேரிச்சை
காய்கறிகள்	உள்நாட்டில் வளர்க்கப்படும் அனைத்து வகையான ஆர்கானிக் காய்கறிகள் மற்றும் இலை காய்கறிகள்	இறக்குமதி செய்யப்பட்ட காய்கறிகள் மற்றும் அனைத்து GMO. காய்கறி வகைகள்
தின்பண்டங்கள்	தேங்காய் லட்டு, பனை வெல்லம் லட்டு, வேர்க்கடலை லட்டு, பனை வெல்லம், முளைகள் போன்றவற்றால் தயாரிக்கப்படும் லட்டு	அனைத்து பேக்கரி பொருட்கள், சாக்லேட்டுகள், நூடில்ஸ், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், ஐஸ்கிரீம்கள், மைதா உணவுகள் ரவை, வெர்மிசெல்லி போன்றவை.
பானங்கள்	தேங்காய் நீர், விரல் தினை, எள், நிலக்கடலை போன்றவற்றால் தயாரிக்கப்படும் அனைத்து சுகாதார பானங்கள், அனைத்து தாவர அடிப்படையிலான பால் தயிரில் இருந்து மோர், தேசி மாடு தயிர் போன்றவை.	கூல் பானங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் பால் மற்றும் ஹார்லிக்ஸ், பெடிசுயர் போன்றவை.

## சிறப்பு வழிமுறைகள்

- ❖ எந்த வகையான இறைச்சியும் (அசைவம்) மனிதர்களின் உணவு அல்ல. எ.கா: கோழி, செம்மறி இறைச்சி, மாட்டிறைச்சி, பன்றி இறைச்சி, அனைத்து வகையான மீன்களின் இறைச்சி, முட்டை போன்றவை.
- ❖ புகைபிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துவது கண்டிப்பாக தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது.
- ❖ சமையல், குடிப்பதற்கு மற்றும் அனைத்து வகையான உணவுகளையும் தயாரிப்பதற்கு கட்டமைக்கப்பட்ட நீரை (செம்பு பாத்திரத்தில் உள்ள நீர்) பயன்படுத்துங்கள்.
- ❖ பிளாஸ்டிக் பாட்டில் அல்லது பிளாஸ்டிக் கேனில் இருந்து தண்ணீரைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.

## உணவில் கவனம் தேவை

- ❖ அரிசி, சர்க்கரை, மைதா (அனைத்து நோக்கம் கொண்ட மாவு), கோதுமை ஆகியவற்றிலிருந்து விலகி இருங்கள், இது முக்கிய எதிரியாக இருக்கும். இன்சலின் உற்பத்தி, இரத்தக்கொதிப்பு, இரத்தம் உறைதல் போன்றவற்றை இது ஏற்படுத்தும்
- ❖ அசைவ உணவு என்பது மனிதர்களுக்கு அல்ல. இறைச்சி முக்கிய எதிரியாக இருக்கும். இது பறவைக் காய்ச்சல், பன்றிக் காய்ச்சல், டெங்கு காய்ச்சல் போன்ற நோய்களை உருவாக்குகிறது.
- ❖ கடந்த 100 வருடங்களில் நம் முன்னோர் செய்த அதே தவறைச் செய்யாதீர்கள்.
- ❖ உங்கள் குழந்தைகள் 15-20 வயதில் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினால் நூடுல்ஸ் உணவை நீங்கள் கொடுக்கலாம்
- ❖ உங்கள் வருங்கால சந்ததியினரை வழக்கைத் தலையுடன் காண விரும்பினால், அவர்களை பிளாஸ்டிக் பாட்டில்களிலிருந்து தண்ணீர் குடிக்கச் செய்யுங்கள்

## சிறுதானியங்களால் பல்வேறு

- ❖ "மலச்சிக்கல் எல்லா நோய்களுக்கும் தாய். இதைக் கடக்க சிறுதானியங்களை உட்கொள்ளுங்கள் நிறைய நார்ச்சத்து இருப்பதால், மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கிறது.
- ❖ நெல் அரிசி, கோதுமை மற்றும் சோயா ஆகியவற்றின் பின்னால் வணிகமயமாக்கலில் ஒரு பெரிய சலசலப்பு உள்ளது. இதன் காரணமாக பல பரம்பரை தானியங்கள் அழிக்கப்பட்டுள்ளன. இப்போது இந்த தானியங்களை (குறிப்பாக சிறுதானியங்களை) மீண்டும் பயன்பாட்டுக்குக் கொண்டுவருவது அவசியம்.
- ❖ நவீன விவசாயத்திலும், ஒற்றை பயிர் விவசாய முறைகளிலும் நிறைய நீர், பூச்சிகள், பூஸ்ட், பூச்சிக்கொல்லிகள் மற்றும் ரசாயன உரங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை உணவை விஷமாக மாற்றுகின்றன, இதனால் புதிய நோய்கள் நிறைய வருகின்றன. இதை எவ்வாறு சமாளிப்பது? இந்த நிலைமைக்கு ஒரே வழி சிறுதானியங்கள்தான்
- ❖ "சிறுதானியங்களை உட்கொள்வதன் மூலம் புற்றுநோயிலிருந்து உங்களை காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம்"

# அம்பாலி என்பது மனிதர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கான ஒரு அமுதம்

கஞ்சி என்பது மனிதர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு அமுதம் என்று டாக்டர் காதர் வாலி கூறுகிறார்.

- தற்பொழுது எல்லோரும் ஊட்டச் சத்து குறைவினால், வைட்டமின் பி 12 போன்ற குறைபாடுகளை சந்தித்து வருகிறார்கள்.
- இதற்கு சுலபமான வழி என்னவென்றால், சிறுதானியங்களை, புளிக்க வைத்த கஞ்சியாக (அம்பாலி) செய்து சாப்பிடுவதுதான்.
- நீங்கள் நாட்பட்ட நோயினால் சிரமப்படுபவராக இருந்தால், சிறுதானியாக கஞ்சியை புளிக்க வைத்து மூன்று வேளை உணவாக 6 லிருந்து 9 வாரம் எடுத்துக் கொண்டால், நல்ல பலனைத் தரும். நோயிலிருந்து சீக்கிரம் குணமடைவீர்கள்.
- நீங்கள் சிறுதானிய உணவை இப்பொழுதுதான் எடுக்க ஆரம்பிப்பவராக இருந்தால், இந்த அம்பாலி கஞ்சி முறை மிகச் சிறந்தது.



சிறந்த உடல் நலனுக்காக அம்பாலியைத் தயாரிக்க பின்பற்ற வேண்டிய முறையான வழிகள்.

- ❖ சமைப்பதற்கும் ஊற வைப்பதற்கும், நல்ல கட்டமைக்கப்பட்ட தண்ணீரை உபயோகப்படுத்தவும்.
- ❖ சிறுதானியங்களை 6 முதல் 8 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
- ❖ ஒரு கோப்பை சிறுதானியத்திற்கு, ஆறிலிருந்து பத்து கோப்பை தண்ணீர் ஊற்றி ஊற வைக்கவும்.
- ❖ தயாரிக்கும் போது உப்பு அல்லது வேறு எந்த பொருட்களையும் சேர்க்க வேண்டாம். இது நல்ல பாக்டீரியாவைக் கொல்லும் மற்றும் புளிக்க வைக்கும் செயல்முறை சரியாக நடக்காது.
- ❖ ஒரு கோப்பை சிறுதானியத்திற்கு, ஆறிலிருந்து பத்து கோப்பை தண்ணீர் ஊற்றி ஊற வைக்கவும். கஞ்சி காய்ச்சிய பிறகு, புளிக்க வைப்பதற்கு முன், அந்தப் பாத்திரத்தை ஒரு கதர் அல்லது பருத்தித் துணியினால், மேலே காட்டப்பட்டுள்ள படத்தின் படி, கட்டி வைக்கவும்.

அம்பாலி தயாரிப்பு வீடியோக்கள்

YouTube

English: <http://bit.ly/Ambali-English>

## பல்வேறு உடல் உபாதைகள் மற்றும் தற்கான தீர்வுகள்

**சிறப்பு குறிப்பு:** எந்தவொரு உடல்நலப் பிரச்சினையும் அதிகரிக்கும்போது, எந்தவொரு நெறிமுறையையும் ஆரம்பித்த முதல் 6 முதல் 9 வாரங்களுக்கு சிறுதானியங்களை அம்பாலி (புளித்த கஞ்சி) வடிவில் உட்கொள்வது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்

நெறிமுறையின்படி அனைத்து 5 வகையான சிறுதானியங்களையும் குறைந்தபட்சம் 3 வகையான கஷாயங்களையும் உட்கொள்ளுங்கள், ஒவ்வொரு வகை கஷாயமும் 1 வாரத்திற்கு எடுத்துக்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

**கஷாயத்தை எவ்வாறு தயாரிப்பது:** 200 மில்லி தண்ணீரில் சிறிய இலைகளாக இருந்தால், அரை கைப்பிடி அல்லது பெரிய இலைகளாக இருந்தால் 3-4 இலைகள்) அல்லது பிற பொருட்களைச் சேர்த்து, 4-5 நிமிடங்களுக்கு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டவும். அது சூடாக இருக்கும்போது குடிக்கவும் (தேவைப்பட்டால் பனை வெல்லம் சேர்க்கவும்).

**YouTube** <https://youtu.be/NQZTuH49zrM>

- 1) வாரத்திற்கு ஒரு முறை பனை வெல்லத்துடன் செய்யப்பட்ட உலர்ந்த வறுத்த எள் லட்டு சாப்பிடுங்கள். எச்.பி.ஏ 1 சி 8 க்கும் குறைவான நீரிழிவு நோயாளிகள் பனை வெல்லத்துடன் எள் லட்டு சாப்பிடலாம். 8 க்கும் மேற்பட்ட எச்.பி.ஏ 1 சி கொண்ட நீரிழிவு நோயாளிகள் வெறும் எள் சாப்பிடலாம் அல்லது அவர்கள் உணவில் எள் சேர்க்கலாம்.
- 2) நன்றாக நடக்கவும். நீங்கள் எவ்வளவு வேகமாக நடக்கிறீர்கள் என்பதை விட எவ்வளவு நேரம் (75 நிமிடங்கள்) நடக்கிறீர்கள் முக்கியம்.
- 3) டாக்டர் காதர் பரிந்துரைத்த தினசரி வழக்கத்தை கண்டிப்பாக பின்பற்றவும்.
- 4) உங்கள் வழக்கமான மருந்தை திடீரென்று நிறுத்த வேண்டாம். வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றிய பின் உங்கள் உடல்நிலை மேம்படும் போது படிப்படியாக உங்கள் மருந்துகளை குறைக்கவும்.
- 5) இது ஒரு உணவு திட்டம் அல்ல, மாறாக இது ஒரு உணவு பழக்கம் மற்றும் வாழ்க்கை முறை.
- 6) நம் உணவு மற்றும் உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றுவதன் மூலம், நம் ஆரோக்கியத்தை இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வர முடியும் என்பதை நினைவில் கொள்க.
- 7) யாருக்காவது 3-4 நோய்கள் இருந்தால், மிகவும் கடுமையான நோய்க்கான நெறிமுறையின்படி கஷாயம் மற்றும் சிறுதானியங்களை எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- 8) ஒரே குடும்பத்தில் தைராய்டு, நீரிழிவு நோய், புற்றுநோய் போன்ற பல்வேறு நோய்கள் உள்ள நோயாளிகள் இருந்தால், ஒவ்வொரு நோயாளியும் தங்கள் நெறிமுறையின்படி கஷாயத்தை கண்டிப்பாக உட்கொள்ள வேண்டும். மற்றும் சிறுதானியங்களை, அவர்கள் அனைவரும் ஒரே சிறுதானிய உணவை உட்கொள்ளலாம் மற்றும் ஒவ்வொரு வகை சிறுதானியாவையும் 2 நாட்களுக்குப் பிறகு மாற்றலாம்.

உடல் உபாதைகள்		கஷாயங்கள்	சிறுதானியங்கள்
1	டயாலிசிஸ்	பவள மல்லி (நிக்டாண்டஸ் ஆர்பர்-ட்ரிஸ்டிஸ்) கொத்தமல்லி,	சாமை - 3 நாட்கள் வரகு - 3 நாட்கள்
2	அல்புமின் யூரியா	இரண கள்ளி மூலிகை (பிரையோபில்லம் பின்னாட்டம்)	குதிரைவாலி - 3 நாட்கள் திணை - 1 நாள்
3	கீல்வாதம்	வாழை தண்டு (ஆர்கானிக்) சாரணை கொடி (போயர்ஹுவியா டிஃபுசா)	குல சாமை - 1 நாள்
4	உடம்புல யூரிக் அமிலம்	துத்தி கீரை (அபுட்டிலோன் இன்டிகம்)	எந்தவொரு நெறிமுறையையும் ஆரம்பித்த முதல் 6 முதல் 9 வாரங்களுக்கு
5	சிறுநீர்க் குழாய் பாதைகள்	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	சிறுதானியங்களை அம்பாலி (புளித்த கஞ்சி) வடிவில் உட்கொள்வது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்
6	நீரிழிவு	சீந்தில்கொடி (டைனோஸ்போரா கார்டிஃபோலியா), கருப்பு பிளம் இலைகள், ஐவி சுண்டைக்காய் இலைகள், புதினா, முருங்கைக்காய் இலைகள், அபுட்டிலோன் இன்டிகம் மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	சாமை - 2 நாட்கள் வரகு - 2 நாட்கள் குதிரைவாலி - 2 நாட்கள் திணை - 2 நாட்கள் குல சாமை - 2 நாட்கள்
7	தைராய்டு	முருங்கை இலைகள், டெண்டர் புளி இலைகள், வெற்றிலை, பொங்கமியா பின்னாட்டா, ரோசெல்லே	சாமை - 3 நாட்கள் வரகு - 1 நாள்
8	P.C.O.D	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	குதிரைவாலி - 1 நாள் திணை - 1 நாள்
9	ஹார்மோன்கள்		குல சாமை - 1 நாள்
10	எண்டோமெட்ரி யோசிஸ்	<b>எண்ணெய்கள்:</b> (குறைந்தது 3 வகையான எண்ணெய்கள்) தேங்காய் எண்ணெய் / குங்குமப்பூ எண்ணெய் / வேர்க்கடலை எண்ணெய் / எள் எண்ணெய் / நைஜர் விதை எண்ணெய்.	
11	ஃபைப்ராய்டு	<ul style="list-style-type: none"> <li>மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து எண்ணெய்களையும் தலா ஒரு வாரம் சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும். 2 முதல் 3 ஸ்பூன் வரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்</li> <li>எண்ணெய் கரண்டி மற்றும் எண்ணெய்கள் மற்றும் கஷாயங்களை 30 நிமிடங்கள் இடை வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளவும்.</li> <li>எண்ணெய்களின் ஆதாரம் கண்டிப்பாக காளை இயக்கப்படும் மர கானாவிலிருந்து இருக்க வேண்டும்.</li> </ul> எண்ணெய்கள் கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் கொள்கலன்களில் சேமிக்கப்பட வேண்டும்.	
12	இரத்தக் கொதிப்பு	ஹோலி துளசி, ஏகிள் மார்மெலோஸ், கொத்தமல்லி, ரவுல்பியா	சாமை - 2 நாட்கள் வரகு - 2 நாட்கள்
13	இதயம் தொடர்பான நோய்	பாம்பு இலைகள், ஓபன்டியா டில்லெனி கற்றாழை, மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	குதிரைவாலி - 2 நாட்கள் திணை - 2 நாட்கள் குல சாமை - 2 நாட்கள்
14	கொலஸ்ட்ரால்	<b>பழச்சாறுகள்:</b> சாலட் வெள்ளரி / பாட்டில் சுண்டைக்காய் / சாம்பல் சுண்டைக்காய்.	
15	ட்ரைகிளிசரைடு கள்	மேலே குறிப்பிட்ட பழச்சாறுகளை ஒவ்வொன்றையும் ஒரு வாரம் உட்கொண்டு, 9 வாரங்களுக்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	
16	ஆஞ்சினா பெக்டோரிஸ்	பழச்சாறு மற்றும் கஷாயங்களை 30 நிமிடங்கள் இடை வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளவும்.	

உடல் உபாதைகள்		கஷாயங்கள்	சிறுதானியங்கள்
17	உடல் பருமன்/ எடை இழப்பு	பீப்பல், வெற்றிலை, சீரகம், பெர்முடா புல், காட்டு தேதி பனை இலைகள், கரிம மஞ்சள் தூள் அல்லது மஞ்சள் விளக்கை.	சாமை - 3 நாட்கள் வரகு - 3 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள் திணை - 1 நாள் குல சாமை - 1 நாள்
18	குடல் இரக்கம்	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	
19	எடை கூட (குறைந்த எடை)	கடுகு விதைகள், வெந்தயம், சீரகம், கரிம வாழை தண்டு, அபுடிலோன் இன்டிகம்  மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	சாமை - 3 நாட்கள் வரகு - 3 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள் திணை - 1 நாள் குல சாமை - 1 நாள்
<p><b>. எண்ணெய்கள்:</b> குங்குமப்பூ எண்ணெய் / நெஜர் விதை எண்ணெய் / வேர்க்கடலை எண்ணெய்</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து எண்ணெய்களையும் தலா ஒரு வாரம் சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும். 2 முதல் 3 ஸ்பூன் வரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்</li> <li>எண்ணெய் கரண்டி மற்றும் எண்ணெய்கள் மற்றும் கஷாயங்களை 30 நிமிடங்கள் இடை வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளவும்.</li> <li>எண்ணெய்களின் ஆதாரம் கண்டிப்பாக காளை இயக்கப்படும் மர கானாவிலிருந்து இருக்க வேண்டும்.</li> </ul> <p>எண்ணெய்கள் கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் கொள்கலன்களில் சேமிக்கப்பட வேண்டும்.</p>			
<p>ஆரோக்கியமான மக்கள் நேர்மறை தானியங்களுடன் புரோசோ திணை 1 நாள், சிறந்த திணை 1- நாள் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.</p> <p>முளைத்த பருப்பு வகைகளான பச்சை கிராம், வங்காள கிராம், பியா, நிலக்கடலை ஒவ்வொரு வாரமும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். முளைகள் முதலில் 4to7 நிமிடங்களுக்கு வேகவைக்கப்பட வேண்டும், பின்னர் மென்மையாக இருக்க வேண்டும்.</p> <p>இரண்டு மேஜைக் கரண்டி வேக வைத்த முளைகளுடன், ஒரு மேஜைக் கரண்டி வெந்தயம்/முளைக்கட்டிய வெந்தயம் வாரத்திற்கு ஒரு முறை எடுத்துக் கொள்ளவும்</p> <p>அதாவது ஒவ்வொரு வாரமும் பருப்பு வகை மாறும். ஆனால் வெந்தயம் விதை முளைகள் மாறாமல் இருக்கும்.</p>			
20	ஆஸ்துமா	ஆர்கானிக் மஞ்சள் தூள் அல்லது மஞ்சள் வேர், ஆர்கானிக், இஞ்சி, ரூட்டா கல்லறைகள், வேம்பு, கறிவேப்பிலை, பெர்முடா புல், அபுடிலோன் இன்டிகம், டினோஸ்போரா கார்டிஃபோலியா  மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	திணை - 2 நாட்கள் குல சாமை - 2 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள் வரகு - 1 நாள் சாமை - 1 நாள்
21	T.B.		
22	நிமோனியா		
23	மூக்கில் சதை வளர்ந்தால்  சுவாசக்கோளாறு		
24	வாயுத்தொல்லை	வெற்றிலை, வெந்தயம், பொங்கமியா பின்னாட்டா இலைகள், சீரகம், சென்னா ஆரிகுலட்டா இலைகள், அபுட்டிலோன் இன்டிகம்	திணை - 2 நாட்கள் குல சாமை - 2 நாட்கள் குதிரைவாலி - 2 நாட்கள் வரகு - 2 நாட்கள் சாமை - 2 நாட்கள்
25	அமிலத்தன்மை கோளாறுகள்	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	
26	GERD (காஸ்ட்ரோ நுகர்வுக்கான உணவுக்குழாய் ரிஃப்ளெக்சு நோய்)		எந்தவொரு நெறிமுறையையும் ஆரம்பித்த முதல் 5 முதல் 6 வாரங்களுக்கு சிறுதானியங்களை அம்பாலி (புளித்த கஞ்சி) வடிவில் உட்கொள்வது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்



உடல் உபாதைகள்		கஷாயங்கள்	சிறுதானியங்கள்
27	பார்கின்சன்	கொய்யா இலைகள், நிக்டாண்டஸ் ஆர்பர்-ட்ரிஸ்டிஸ், பீப்பால், ரூட்டா கல்லறைகள், வேம்பு, இலவங்கப்பட்டை குச்சிகள், ஆர்கானிக் மஞ்சள்	திணை - 3 நாட்கள் குல சாமை - 3 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள் வரகு - 1 நாள் சாமை - 1 நாள்
28	முதுமறதி உபாதைகள்	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	
29	வலிப்பு		
30	பக்கவாதம்	<p><b>எண்ணெய்கள்:</b> நைஜர் விதை எண்ணெய் / தேங்காய் எண்ணெய் / வேர்க்கடலை எண்ணெய் / குங்குமப்பூ எண்ணெய்</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து எண்ணெய்களையும் தலா ஒரு வாரம் சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும். 2 முதல் 3 ஸ்பூன் வரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்</li> <li>எண்ணெய் கரண்டி மற்றும் எண்ணெய்கள் மற்றும் கஷாயங்களை 30 நிமிடங்கள் இடை வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளவும்.</li> <li>எண்ணெய்களின் ஆதாரம் கண்டிப்பாக காளை இயக்கப்படும் மர கானாவிலிருந்து இருக்க வேண்டும்.</li> <li>எண்ணெய்கள் கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் கொள்கலன்களில் சேமிக்கப்பட வேண்டும்.</li> </ul>	
31	சிறுநீரக கற்கள்	கொத்தமல்லி இலைகள், போயர்ஹவியா டிஃபுசா, பிரையோபில்லம் பின்னாட்டம், ஆர்கானிக் வாழை தண்டு, பொங்கமியா பின்னாட்டா, அபுடிலோன் இன்டிகம்	திணை - 2 நாட்கள் குல சாமை - 2 நாட்கள் குதிரைவாலி - 2 நாட்கள் வரகு - 2 நாட்கள் சாமை - 2 நாட்கள்
32	பித்தப்பை கற்கள்		
33	கணையம் கற்கள்	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	எந்தவொரு நெறிமுறையையும் ஆரம்பித்த முதல் 5 முதல் 6 வாரங்களுக்கு சிறுதானியங்களை அம்பாலி (புளித்த கஞ்சி) வடிவில் உட்கொள்வது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்
		<p><b>எண்ணெய்கள்:</b> நைஜர் விதை எண்ணெய் / தேங்காய் எண்ணெய் / வேர்க்கடலை எண்ணெய் / குங்குமப்பூ எண்ணெய்</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து எண்ணெய்களையும் தலா ஒரு வாரம் சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும். 2 முதல் 3 ஸ்பூன் வரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்</li> <li>எண்ணெய் கரண்டி மற்றும் எண்ணெய்கள் மற்றும் கஷாயங்களை 30 நிமிடங்கள் இடை வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளவும்.</li> <li>எண்ணெய்களின் ஆதாரம் கண்டிப்பாக காளை இயக்கப்படும் மர கானாவிலிருந்து இருக்க வேண்டும்.</li> </ul> <p>எண்ணெய்கள் கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் கொள்கலன்களில் சேமிக்கப்பட வேண்டும்.</p>	
34	கண் பிரச்சினைகள்	டில்வீட் இலைகள், முருங்கைக்காய் இலைகள், புதினா இலைகள், கறி இலைகள், வெற்றிலை, ரூட்டா கல்லறைகள்	திணை - 3 நாட்கள் குல சாமை - 3 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள் வரகு - 1 நாள் சாமை - 1 நாள்
35	கிளைகோமா	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	
		<p><b>பழச்சாறுகள்:</b> கேரட் / நோல் கோல் / முள்ளங்கி (எலுமிச்சை சாறு, பனை வெல்லம் அல்லது உப்பு /மிளகு தூள்)</p> <p>மேலே குறிப்பிட்ட பழச்சாறுகளை ஒவ்வொன்றையும் ஒரு வாரம் உட்கொண்டு, 9 வாரங்களுக்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்</p> <p>பழச்சாறு மற்றும் கஷாயங்களை 30 நிமிடங்கள் இடை வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளவும்.</p> <p><b>தாவர அடிப்படையிலான பால்:</b> வாரத்திற்கு 2 நாட்கள் தேங்காய் பால், 2 நாட்கள் எள் பால், 2 நாட்கள் கம்பு தானிய பால் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்</p> <p>தினமும் சூரிய உதயத்தின் போது ஆரஞ்சு நிற சூரியனையும் 5 நிமிடங்களுக்கு சூரிய அஸ்தமனத்தையும் பார்க்கவும்</p>	

உடல் உபாதைகள்		கஷாயங்கள்	சிறுதானியங்கள்
36	கல்லீரல்	<p>ரூட்டா கல்லறைகள், வெந்தயம் அல்லது இலைகள், பிரையோபில்லம் பின்னாட்டம், போயர்ஹவியா டிஃபுசா, ஃபிலாந்தஸ் அமரஸ், அபுட்டிலோன் இன்டிகம்</p> <p>மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்</p>	<p>குதிரைவாலி - 3 நாட்கள் வரகு - 1 நாள் சாமை - 1 நாள் திணை - 1 நாள் குல சாமை - 1 நாள்</p>
37	சிறுநீரக கோளாறுகள்		
38	கணையம் கோளாறுகள்		
39	ஹெபடைடிஸ் ஏ மற்றும் பி		
40	நரம்பு கோளாறுகள்	<p>பெர்முடா புல், கொய்யா இலைகள், நிக்டாண்டஸ் ஆர்பர்-ஃபோக்ஸ்டைல் ட்ரிஸ்டிஸ், ரூட்டா கல்லறைகள், ஆர்கானிக் மஞ்சள் தூள் அல்லது மஞ்சள் விளக்கை, அபுட்டிலோன் இன்டிகம்</p> <p>மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்</p>	<p>திணை - 3 நாட்கள் குல சாமை - 3 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள் வரகு - 1 நாள் சாமை - 1 நாள்</p>
41	வெர்டிகோ மற்றும் ஒற்றைத் தலைவலி		
42	பாதம் மற்றும் உள்ளங்கையில் வியர்வை		
43	குறட்டை		
44	தடுமாற்றம்		
<p><b>எண்ணெய்கள்:</b> தேங்காய் எண்ணெய் / எள் எண்ணெய் / நெஜர் விதை எண்ணெய்</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து எண்ணெய்களையும் தலா ஒரு வாரம் சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும். 2 முதல் 3 ஸ்பூன் வரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்</li> <li>எண்ணெய் கரண்டி மற்றும் எண்ணெய்கள் மற்றும் கஷாயங்களை 30 நிமிடங்கள் இடை வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளவும்.</li> <li>எண்ணெய்களின் ஆதாரம் கண்டிப்பாக காளை இயக்கப்படும் மர கானாவிலிருந்து இருக்க வேண்டும்.</li> <li>எண்ணெய்கள் கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் கொள்கலன்களில் சேமிக்கப்பட வேண்டும்.</li> </ul> <p><b>ஒற்றைத் தலைவலி:</b> எள் விதைகளை ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து சிறிய தீயில் வறுக்கவும் ஆறிய பின் வாயில் எண்ணெய் உணரும் வரை அவற்றை மென்று பின்னர் ஒரு ஒரு குவளை தண்ணீர் குடிக்கவும். இதை வெறும் வயிற்றில் 21 நாட்கள் செய்யுங்கள்.</p> <p>ஒற்றைத் தலைவலியிலிருந்து உங்களுக்கு நிவாரணம் கிடைக்கவில்லை என்று நீங்கள் இன்னும் உணர்ந்தால், 15 நாட்கள் இடைவெளியைக் கொடுத்து, பின்னர் நெறிமுறையைச் செய்யுங்கள். மீண்டும் 21 நாட்களுக்கு. ஒற்றைத் தலைவலி நீங்கும் வரை இந்த சுழற்சியை மீண்டும் செய்ய வேண்டும்.</p>			
45	இதய பட படப்பு	<p>கொத்தமல்லி இலைகள், புனித துளசி, வெற்றிலை, புதினா, டினோஸ்போரா கார்டிஃபோலியா, அபுட்டிலோன் இன்டிகம்</p> <p>மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்</p>	<p>சாமை - 2 நாட்கள் வரகு - 2 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள் திணை - 1 நாள் குல சாமை - 1 நாள்</p>
46	மாரடைப்புக்குப் பிறகு		
47	மாரடைப்புக்குப் பிறகு		
<p><b>பழச்சாறுகள்:</b> சாலட் வெள்ளரி / சுரைக்காய் / சாம்பல் சுரைக்காய்</p> <p>மேலே குறிப்பிட்ட பழச்சாறுகளை ஒவ்வொன்றையும் ஒரு வாரம் உட்கொண்டு, 9 வாரங்களுக்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்</p> <p>பழச்சாறு மற்றும் கஷாயங்களை 30 நிமிடங்கள் இடை வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளவும்.</p>			

உடல் உபாதைகள்		கஷாயங்கள்	சிறுதானியங்கள்
48	C4, C5	கறி இலைகள், நிக்டாண்டஸ் ஆர்பர்-ட்ரிஸ்டிஸ், கொய்யா இலைகள், அபுடிலோன் இன்டிகம், பொங்கமியா பின்னாட்டா, டெண்டர் புளி	திணை - 3 நாட்கள் குல சாமை - 3 நாட்கள்
49	L4, L5		குதிரைவாலி - 1 நாள் வரகு - 1 நாள் சாமை - 1 நாள்
50	அடி முதுகு நரம்பு கோளாறுகள் (Sciatica)	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	வாரத்திற்கு ஒரு முறை பனை வெல்லம் சேர்த்து தயாரித்த எள் லட்டு எடுத்துக் கொள்ளவும்
51	வீங்கி பருத்து வலிக்கிற நரம்புகள் (Varicose Veins)	ஈகிள் மார்மெலோஸ், ஐவி சுண்டைக்காய் இலைகள், நிக்டாண்டஸ் ஆர்பர் ட்ரிஸ்டிஸ் இலைகள், பப்பாளி இலைகள், கறிவேப்பிலை	சாமை - 3 நாட்கள் வரகு - 3 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள் திணை - 1 நாள்
52	வெரிகோசெல் விரை நரம்பு வீக்கம் (Varicocele)	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	குல சாமை - 1 நாள்
53	விரை வீக்கம்(hydrocele)	<b>பழச்சாறுகள்:</b> தக்காளி / ஐவி சுண்டைக்காய் / கேப்சிகம் மேலே குறிப்பிட்ட பழச்சாறுகளை ஒவ்வொன்றையும் ஒரு வாரம் உட்கொண்டு, மீண்டும் சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்  பழச்சாறுகள் வெறும் வயிற்றில் எடுத்துக்கொள்ளவும். பழச்சாறு மற்றும் கஷாயங்களை 30 நிமிடங்கள் இடை வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளவும்.  வீங்கி பருத்து வலிக்கிற நரம்புகளில் தக்காளி சாற்றைப் பூசி சிறிது நேரம் கழித்து கழுவ வேண்டும். ஹோமியோ மருந்தைப் பயன்படுத்துங்கள் ஹாமாமெலிஸ் வர்ஜினிகா.	
54	இரத்த அணுக்களை அதிகரிக்க	நிக்டாண்டஸ் ஆர்பர்-ட்ரிஸ்டிஸ், பப்பாளி இலைகள், கறிவேப்பிலை முருங்கைக்காய் இலைகள், புனித துளசி, டைனோஸ்போரா கார்டிஃபோலியா	சாமை - 2 நாட்கள் வரகு - 2 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள் திணை - 1 நாள் குல சாமை - 1 நாள்
55	டெங்கு காய்ச்சல்	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	
56	இரத்த அணுக்களை குறைப்பதற்கு	நைக்டாண்டஸ் ஆர்பர்-ட்ரிஸ்டிஸ், பப்பாளி இலைகள், புனித துளசி, பெர்முடா புல், காட்டு தேதி பனை, சாம்பார் வெங்காயம்	சாமை - 2 நாட்கள் வரகு - 2 நாட்கள் குதிரைவாலி - 2 நாட்கள் திணை - 2 நாட்கள் குல சாமை - 2 நாட்கள்
57	வெள்ளை அணுக்களை குறைப்பதற்கு		
58	கருவுறாமை	டெண்டர் புளி, முருங்கை இலைகள், பீப்பல் இலைகள் வேப்ப இலைகள், வெற்றிலை (தண்டை அகற்றி விடவும்) அபுட்டிலோன் இன்டிகம் மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	சாமை - 3 நாட்கள் வரகு - 1 நாள் குதிரைவாலி - 1 நாள் திணை - 1 நாள் குல சாமை - 1 நாள்
59	விந்து எண்ணிக்கை அதிகரிக்க	<b>எண்ணெய்கள்:</b> தேங்காய் எண்ணெய் / குங்குமப்பூ எண்ணெய் / நைஜர் விதை எண்ணெய் • மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து எண்ணெய்களையும் தலா ஒரு வாரம் சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும். 2 முதல் 3 ஸ்பூன் வரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் • எண்ணெய் கரண்டி மற்றும் எண்ணெய்கள் மற்றும் கஷாயங்களை 30 நிமிடங்கள் இடை வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளவும். • எண்ணெய்களின் ஆதாரம் கண்டிப்பாக காளை இயக்கப்படும் மர கானாவிலிருந்து இருக்க வேண்டும்.  எண்ணெய்கள் கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் கொள்கலன்களில் சேமிக்கப்பட வேண்டும்.	

உடல் உபாதைகள்		கஷாயங்கள்	சிறுதானியங்கள்
60	மலச்சிக்கல்	பொங்கமியா பின்னாட்டா, சென்னா ஆரிகுலட்டா, ரோசெல்லே	திணை - 3 நாட்கள் குல சாமை - 3 நாட்கள்
61	மூலம் (பைல்ஸ்)	வெந்தயம் இலைகள், கொத்தமல்லி இலைகள், ஆர்கானிக் வாழைப்பழம்	குதிரைவாலி - 1 நாள் வரகு - 1 நாள் சாமை - 1 நாள்
62	பௌத்திரம் குணமாக (fistula) பிளவுகள்	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	எந்தவொரு நெறிமுறையையும் ஆரம்பித்த முதல் 5 முதல் 6 வாரங்களுக்கு சிறுதானியங்களை அம்பாலி (புளித்த கஞ்சி) வடிவில் உட்கொள்வது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்
63			
64	சிறுநீரக தொற்று	பிரையோபில்லம் பின்னாட்டம், கொத்தமல்லி இலைகள், புதினா, போயர்ஹவியா டிஃபுசா, முருங்கைக்காய் இலைகள், ரூட்டா கல்லறைகள், வாழை தண்டு, டில்வீட் இலைகள்	சாமை - 3 நாட்கள் வரகு - 1 நாள் குதிரைவாலி - 1 நாள் திணை - 1 நாள் குல சாமை - 1 நாள்
65	சிறுநீரக தொற்று	சமையல் மற்றும் குடிப்பதற்கு கட்டமைக்கப்பட்ட நீரைப் பயன்படுத்துவது கட்டாயமாகும்.  மோர் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். விரல் திணை பால், கம்பு பால் இந்த பிரச்சினையில் நன்றாக வேலை செய்கிறது. வெந்தயம் விதை நீர், தேங்காய் நீர், எலுமிச்சை நீர். சுரைக்காய் / சாம்பல் பூசணிக்காய் / வெள்ளரி சாறு. ஆர்கானிக் வாழை கஷாயம் எடுக்கலாம்  சிறுநீர் கழித்த பிறகு அந்த பகுதியை புளிப்பு மோர் கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள். 2 முதல் 3 நிமிடங்கள் கழித்து அதை சுத்தமாக கழுவ வேண்டும் தண்ணீர். இதை ஒரு வாரம் செய்ய வேண்டும்	
66	பால் வினை நோய் (HIV)	காட்டு பனை இலைகள், பெர்முடா புல், டைனோஸ்போரா கார்டிஃபோலியா, பொங்காமியா பின்னாட்டா, ஏகிள் மார்மெலோஸ், ஃபைலாந்தஸ் அமரஸ்  மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	வரகு - 3 நாட்கள் சாமை - 1 நாள் குதிரைவாலி - 1 நாள் திணை - 1 நாள் குல சாமை - 1 நாள்  எந்தவொரு நெறிமுறையையும் ஆரம்பித்த முதல் 5 முதல் 6 வாரங்களுக்கு சிறுதானியங்களை அம்பாலி (புளித்த கஞ்சி) வடிவில் உட்கொள்வது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்
		எண்ணெய்கள்: தேங்காய் எண்ணெய் / நைஜர் விதை எண்ணெய் / வேர்க்கடலை எண்ணெய் • மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து எண்ணெய்களையும் தலா ஒரு வாரம் சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும். 2 முதல் 3 ஸ்பூன் வரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் • எண்ணெய் கரண்டி மற்றும் எண்ணெய்கள் மற்றும் கஷாயங்களை 30 நிமிடங்கள் இடை வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளவும். • எண்ணெய்களின் ஆதாரம் கண்டிப்பாக காளை இயக்கப்படும் மர கானாவிலிருந்து இருக்க வேண்டும்.  எண்ணெய்கள் கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் கொள்கலன்களில் சேமிக்கப்பட வேண்டும்.	

உடல் உபாதைகள்		கஷாயங்கள்	சிறுதானியங்கள்
67	தோல் பிரச்சினைகள்	கற்றாழை, சென்டெல்லா ஆசியட்டிகா, புதினா, கொத்தமல்லி, வெந்தயம் களை, அபுட்டிலோன் இன்டிகம்	திணை - 3 நாட்கள் குல சாமை - 3 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள்
68	சொரியாஸிஸ்	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	வரகு - 1 நாள் சாமை - 1 நாள்
69	அரிக்கும் தோலழற்சி		
70	விட்டிலிகோ		
71	இக்தியோசிஸ்		
72	வழக்கைத் தலை உபாதைகள்	எண்ணெய்கள்: எள் எண்ணெய் / தேங்காய் எண்ணெய் / குங்குமப்பூ எண்ணெய் • மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து எண்ணெய்களையும் தலா ஒரு வாரம் சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும். 2 முதல் 3 ஸ்பூன் வரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் • எண்ணெய் கரண்டி மற்றும் எண்ணெய்கள் மற்றும் கஷாயங்களை 30 நிமிடங்கள் இடை வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளவும். • எண்ணெய்களின் ஆதாரம் கண்டிப்பாக காளை இயக்கப்படும் மர கானாவிலிருந்து இருக்க வேண்டும். • எண்ணெய்கள் கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் கொள்கலன்களில் சேமிக்கப்பட வேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட பகுதிக்கு டெய்லி நைட் எள் எண்ணெயைப் பயன்படுத்துங்கள். புளிச்ச கீரை கஷாயம் (ரோசெல்லே) பெண்கள் தொடர்பான உடல்நலப் பிரச்சினைகளுக்கு மிகவும் நல்லது	
73	தலையில் ஏற்படும் புழு வெட்டு உபாதைகள்		
74	இரத்த சிவப்பு அணுக்கள் கோளாறுகள் (E.S.R)	பப்பாளி இலைகள், கறிவேப்பிலை, அபுட்டிலோன் இன்டிகம், ஆர்கானிக் வாழை தண்டு, சாம்பார் வெங்காயம்	வரகு - 3 நாட்கள் சாமை - 3 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள் திணை - 1 நாள் குல சாமை - 1 நாள்
75	தோல் வியாதி (Urticaria)	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	
		<b>பழச்சாறுகள்:</b> கீழேயுள்ள பழச்சாறுகளை 21 நாட்களுக்கு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், ஒரு வார இடைவெளியைக் கொடுங்கள், மீண்டும் நீங்கள் எடுக்கலாம்  காலை: - (காலை உணவுக்கு 1 மணி நேரத்திற்கு முன்) கேரட் - 25 கிராம் பீட்ரூட் - 25 கிராம் கொய்யா / நெல்லிக்காய் - 5 கிராம் மேலே உள்ள அனைத்து கலவையையும் அரைத்து, 200 மில்லி தண்ணீரை சேர்த்து ஜூஸ் தயாரிக்கவும்.  மாலை: - (இரவு உணவிற்கு 1 மணி நேரத்திற்கு முன்) 20 கறிவேப்பிலை (அரைத்து) 30 நிமிடங்களுக்கு வெண்ணெய் பாலில் ஊற வைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும்	
76	I.B.S	பொங்கமியா பின்னாட்டா, சென்னா ஆரிகுலட்டா, ஆமணக்கு இலைகள், வெந்தய இலைகள், ஆர்கானிக் வாழை தண்டு	திணை - 3 நாட்கள் குல சாமை - 3 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள்
77	பெருங்குடல் அழற்சி	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	வரகு - 1 நாள் சாமை - 1 நாள்
78	குடல் நோய் (க்ரோன்)		எந்தவொரு நெறிமுறையையும் ஆரம்பித்த முதல் 5 முதல் 6 வாரங்களுக்கு சிறுதானியங்களை அம்பாலி (புளித்த கஞ்சி) வடிவில் உட்கொள்வது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்

உடல் உபாதைகள்		கஷாயங்கள்	சிறுதானியங்கள்
79	இரத்த சோகை	<p>நைக்டான்டஸ் ஆர்பர்-ட்ரிஸ்டிஸ், பப்பாளி இலைகள், கறிவேப்பிலை, வெந்தயம்</p> <p>மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்</p> <p><b>பழச்சாறுகள்:</b> கீழேயுள்ள பழச்சாறுகளை 21 நாட்களுக்கு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், ஒரு வார இடைவெளியைக் கொடுங்கள், மீண்டும் நீங்கள் எடுக்கலாம்</p> <p>காலை: (காலை உணவுக்கு 1 மணி நேரத்திற்கு முன்) கேரட் - 25 கிராம் பீட்ரூட் - 25 கிராம் கொய்யா / நெல்லிக்காய் - 5 கிராம் மேலே உள்ள அனைத்து கலவையையும் அரைத்து, 200 மில்லி தண்ணீரை சேர்த்து ஜூஸ் தயாரிக்கவும்.</p> <p>மாலை: (இரவு உணவிற்கு 1 மணி நேரத்திற்கு முன்) 20 கறிவேப்பிலை (அரைத்து) 30 நிமிடங்களுக்கு வெண்ணெய் பாலில் ஊற வைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும்</p>	<p>வரகு - 3 நாட்கள் சாமை - 3 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள் திணை - 1 நாள் குல சாமை - 1 நாள்</p>
80	பல் பிரச்சினைகள்	காட்டு பனை இலைகள், டெண்டர் புளி இலைகள், பொங்கமியா பின்னாட்டா, ஆர்கானிக் மஞ்சள் தூள்	<p>வரகு - 3 நாட்கள் சாமை - 3 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள் திணை - 1 நாள் குல சாமை - 1 நாள்</p>
81	ஈறு பிரச்சினைகள்	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	
82	ஈறுகளில் இரத்தப்போக்கு		
<p>பல் பேஸ்டைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்தி, விரல்களைப் பயன்படுத்தி பற்களையும் ஈறுகளையும் செயல்படுத்தப்பட்ட கரி தூள் கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள்.</p>			
83	ஈறுகளில் வலி	கொய்யா இலைகள், கிராம்பு, கெமோமில் இலைகள், பொங்கமியா பின்னாட்டா	<p>வரகு - 3 நாட்கள் சாமை - 3 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள் திணை - 1 நாள் குல சாமை - 1 நாள்</p>
84	பல் வலி	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	
<p>பல் பேஸ்டைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்தி, விரல்களைப் பயன்படுத்தி பற்களையும் ஈறுகளையும் செயல்படுத்தப்பட்ட கரி தூள் கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள்.</p>			
85	சிக்குன்குனியா	<p>பெர்முடா புல், ரூட்டா கல்லறைகள், கெமோமில் இலைகள், கொய்யா இலைகள், நிக்டான்டஸ் ஆர்பர்-ட்ரிஸ்டிஸ், அபுடிலோன் இன்டிகம்</p> <p>மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்</p>	<p>திணை - 3 நாட்கள் குல சாமை - 3 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள் வரகு - 1 நாள் சாமை - 1 நாள்</p>

**அகிம்சை என்பது மனித வாழ்வின் சாரமாக இருக்க வேண்டும்**

**- மருத்துவர் காதர்**

உடல் உபாதைகள்		கஷாயங்கள்	சிறுதானியங்கள்
86	தோல் அழி நோய் (lupus)	காட்டு பனை இலைகள், ஏகிள் மார்மெலோஸ், பொங்காமியா பின்னாட்டா, அபுடிலோன் இன்டிகம்  மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	திணை - 3 நாட்கள் குல சாமை - 3 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள் வரகு - 1 நாள் சாமை - 1 நாள்  எந்தவொரு நெறிமுறையையும் ஆரம்பித்த முதல் 5 முதல் 6 வாரங்களுக்கு சிறுதானியங்களை அம்பாலி (புளித்த கஞ்சி) வடிவில் உட்கொள்வது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்
		எண்ணெய்கள்: தேங்காய் எண்ணெய் / குங்குமப்பூ எண்ணெய் / நைஜர் விதை எண்ணெய். • மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து எண்ணெய்களையும் தலா ஒரு வாரம் சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும். 2 முதல் 3 ஸ்பூன் வரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் • எண்ணெய் கரண்டி மற்றும் எண்ணெய்கள் மற்றும் கஷாயங்களை 30 நிமிடங்கள் இடை வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளவும். • எண்ணெய்களின் ஆதாரம் கண்டிப்பாக காளை இயக்கப்படும் மர கானாவிலிருந்து இருக்க வேண்டும். • எண்ணெய்கள் கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் கொள்கலன்களில் சேமிக்கப்பட வேண்டும்.	
87	H1 N1	பீப்பால், நிக்டாண்டஸ் ஆர்பர்-ட்ரிஸ்டிஸ், ஹோலி துளசி	சிறுதானிய - 10 நாட்கள் கஞ்சி
88	H5 N1	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	வரகு - 1 நாள் சாமை - 1 நாள்
89	மூட்டு வீக்க உபாதைகள்	கொய்யா இலைகள், பவள மல்லி இலைகள், அருகம்புல், புதினா, வெட்டுப்பூண்டு இலைகள், விளக்கெண்ணெய் இலைகள், புங்கமர இலைகள்	திணை - 3 நாட்கள் குல சாமை - 3 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள் வரகு - 1 நாள் சாமை - 1 நாள்
90	முடக்கு வாதம்	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	
		நல்லெண்ணெயை உடம்பில் தடவி நன்கு தேய்க்கவும். சூரிய உதயத்தின்போதோ அல்லது சூரிய அஸ்தமத்தின்போதோ நடைப் பயிற்சியை தொடர்ச்சியாக மேற்கொள்ள முயற்சி செய்யவும்	
91.	மோசமான மூட்டு அழற்சி நோய்	ஈச்ச இலைகள், புங்கமர இலைகள், பவள மல்லி இலைகள், கொத்தமல்லி இலைகள், அருகம்புல், கொய்யா இலைகள், ரோசெல்லே இலைகள்  மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	திணை - 3 நாட்கள் குல சாமை - 3 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள் வரகு - 1 நாள் சாமை - 1 நாள்
		நல்லெண்ணெயை உடம்பில் தடவி நன்கு தேய்க்கவும். சூரிய உதயத்தின்போதோ அல்லது சூரிய அஸ்தமத்தின்போதோ நடைப் பயிற்சியை தொடர்ச்சியாக மேற்கொள்ள முயற்சி செய்யவும்	

**எச்சரிக்கை: மனிதன் இறைச்சி சாப்பிட பிறுக்கவில்லை**

**-மருத்துவர் காதர்**

உடல் உபாதைகள்		கஷாயங்கள்	சிறுதானியங்கள்
92	வைரஸ் காய்ச்சல்: மலேரியா டைபாய்டு	காலை மற்றும் மாலை: டினோஸ்போரா கார்டிஃபோலியா - 1 நாள் ரூட்டா கல்லறைகள் - 1 நாள் நிக்டாண்டஸ் ஆர்பர்- ட்ரிஸ்டிஸ் - 1 நாள் ஜப்பானிய முகவார்ட் - 1 நாள் (சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்)	வரகு மற்றும் சாமை சிறுதானியங்களின் கஞ்சி மாற்று நாட்களில் பத்து நாட்களுக்கு எடுக்கப்பட வேண்டும்.
93	கொழுப்பு கல்லீரல் பிரச்சினைகள்	ரூட்டா கல்லறைகள், புதினா இலைகள், ஏகிள் மார்மெலோஸ், வெற்றிலை இலைகள், அபுடிலோன் இன்டிகம்	வரகு - 3 நாட்கள் சாமை - 3 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள் திணை - 1 நாள் குல சாமை - 1 நாள்
94	மண்ணீரல் பிரச்சினைகள்	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	
95	கணைய அழற்சி	எண்ணெய்கள்: தேங்காய் எண்ணெய் / குங்குமப்பூ எண்ணெய் / நைஜர் விதை எண்ணெய் • மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து எண்ணெய்களையும் தலா ஒரு வாரம் சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும். 2 முதல் 3 ஸ்பூன் வரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் • எண்ணெய் கரண்டி மற்றும் எண்ணெய்கள் மற்றும் கஷாயங்களை 30 நிமிடங்கள் இடை வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளவும். • எண்ணெய்களின் ஆதாரம் கண்டிப்பாக காளை இயக்கப்படும் மர கானாவிலிருந்து இருக்க வேண்டும்.	
எண்ணெய்கள் கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் கொள்கலன்களில் சேமிக்கப்பட வேண்டும்.			
96	மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு	ஏகிள் மார்மெலோஸ், பெர்முடா புல், பொங்காமியா பின்னாட்டா, ஆர்கானிக் வாழை தண்டு, கொய்யா	திணை - 2 நாட்கள் குல சாமை - 2 நாட்கள் குதிரைவாலி - 2 நாட்கள் வரகு - 2 நாட்கள் சாமை - 2 நாட்கள்
97	மன இறுக்கம் பெருமூளை வாதம் போலியோ உடல் குறைபாடு A.D.H.D	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	எந்தவொரு நெறிமுறையையும் ஆரம்பித்த முதல் 5 முதல் 6 வாரங்களுக்கு சிறுதானியங்களை அம்பாலி (புளித்த கஞ்சி) வடிவில் உட்கொள்வது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்
எண்ணெய்கள்: தேங்காய் எண்ணெய் / குங்குமப்பூ எண்ணெய் / நைஜர் விதை எண்ணெய் • மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து எண்ணெய்களையும் தலா ஒரு வாரம் சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும். 2 முதல் 3 ஸ்பூன் வரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் • எண்ணெய் கரண்டி மற்றும் எண்ணெய்கள் மற்றும் கஷாயங்களை 30 நிமிடங்கள் இடை வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளவும். • எண்ணெய்களின் ஆதாரம் கண்டிப்பாக காளை இயக்கப்படும் மர கானாவிலிருந்து இருக்க வேண்டும். • எண்ணெய்கள் கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் கொள்கலன்களில் சேமிக்கப்பட வேண்டும்.			
98	கர்ப்ப காலத்தின் போது	கிரிஸாந்தமம் இலைகளின் போது, அபுடிலோன் இன்டிகம், பீட்டல் இலைகள், ரோசெல்லே மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்	திணை - 3 நாட்கள் குல சாமை - 3 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள் வரகு - 1 நாள் சாமை - 1 நாள்



99	பிரசவத்திற்குப் பிறகு	<p>கிரிஸாந்தமம் இலைகள், எலுமிச்சை புல், புதினா இலைகள், ரோசெல்லே</p> <p>மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்</p> <p>கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு எடுத்துக்கொண்டு, பிறகு, மீண்டும் சுழற்சி முறையில் எடுக்கவும்</p> <p>அசாபெடிடா, பூண்டு ஊறுகாய், பருப்பு மற்றும் கறிகளில் பயன்படுத்தவும்.</p> <p>ஆமணக்கு விதைகளின் தலாம் நீக்கி கறிகளில் அல்லது நேரடியாக வாரத்திற்கு இரண்டு முறை பயன்படுத்தவும்.</p> <p>கெனாஃப் இலைகள் சட்னி, கெனாஃப் இலை பருப்பை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், மற்ற எல்லா ஊறுகாய்களையும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.</p>	<p>சாமை - 3 நாட்கள்</p> <p>வரகு - 1 நாள்</p> <p>குதிரைவாலி - 1 நாள்</p> <p>திணை - 1 நாள்</p> <p>குல சாமை - 1 நாள்</p>
----	-----------------------	--	---

## சப்தபத்ரா கஷாயாம் - நீண்ட கால நோய்த்தடுப்புக்கு

1. பெர்முடா புல் 2. புனித துளசி 3. கிலோய் 4. பேல் 5. பொங்கம் மரம் 6. வேம்பு 7. பீப்பால் .  
ஒவ்வொரு வகை இலைகளையும் 4 நாட்களுக்கு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்  
(ஒவ்வொரு 4 மாதங்களுக்கும் சுழற்சியை மீண்டும் செய்யவும்)



**Saptapatra kashayams YouTube playlist**

**YouTube**

<http://bit.ly/Saptapatra-English>

# சிறப்பு நோய்கள் நெறிமுறைகள்

உடல் உபாதைகள்	கஷாயங்கள்	சிறுதானியங்கள்
<p>100 இயக்க நரம்பணு நோய் (Motor Neuron diseases)</p>	<p>ஆர்கானிக் மஞ்சள் தூள் அல்லது மஞ்சள் விளக்கை, ஏகிள் மார்மெலோஸ், ரூட்டா கல்லறைகள், பெர்முடா புல், பவள மல்லி</p> <p>மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்</p> <p>எண்ணெய்கள்: தேங்காய் எண்ணெய் / எள் எண்ணெய் / நைஜர் விதை எண்ணெய்</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து எண்ணெய்களையும் தலா ஒரு வாரம் சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும். 2 முதல் 3 ஸ்பூன் வரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்</li> <li>எண்ணெய் கரண்டி மற்றும் எண்ணெய்கள் மற்றும் கஷாயங்களை 30 நிமிடங்கள் இடை வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளவும்.</li> <li>எண்ணெய்களின் ஆதாரம் கண்டிப்பாக காளை இயக்கப்படும் மர கானாவிலிருந்து இருக்க வேண்டும்.</li> </ul> <p>எண்ணெய்கள் கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் கொள்கலன்களில் சேமிக்கப்பட வேண்டும்.</p>	<p>சாமை - 3 நாட்கள் வரகு - 1 நாள் குதிரைவாலி - 1 நாள் திணை - 1 நாள் குல சாமை - 1 நாள்</p> <p>எந்தவொரு நெறிமுறையையும் ஆரம்பித்த முதல் 5 முதல் 6 வாரங்களுக்கு சிறுதானியங்களை அம்பாலி (புளித்த கஞ்சி) வடிவில் உட்கொள்வது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்</p>
<p>101 தசை நார் தேய்வு</p>	<p>அபுட்டிலான் இன்டிகம், மஞ்சள் கரிம மஞ்சள் தூள் அல்லது விளக்கை, ரூட்டா கல்லறைகள், பெர்முடா புல், கொய்யா, Nyctanthes arbor-tristis</p> <p>மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்</p> <p>எண்ணெய்கள்: தேங்காய் எண்ணெய் / எள் எண்ணெய் / நைஜர் விதை எண்ணெய்</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து எண்ணெய்களையும் தலா ஒரு வாரம் சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும். 2 முதல் 3 ஸ்பூன் வரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்</li> <li>எண்ணெய் கரண்டி மற்றும் எண்ணெய்கள் மற்றும் கஷாயங்களை 30 நிமிடங்கள் இடை வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளவும்.</li> <li>எண்ணெய்களின் ஆதாரம் கண்டிப்பாக காளை இயக்கப்படும் மர கானாவிலிருந்து இருக்க வேண்டும்.</li> <li>எண்ணெய்கள் கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் கொள்கலன்களில் சேமிக்கப்பட வேண்டும்.</li> </ul>	<p>திணை - 2 நாட்கள் குல சாமை - 2 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள் வரகு - 1 நாள் சாமை - 1 நாள்</p> <p>எந்தவொரு நெறிமுறையையும் ஆரம்பித்த முதல் 5 முதல் 6 வாரங்களுக்கு சிறுதானியங்களை அம்பாலி (புளித்த கஞ்சி) வடிவில் உட்கொள்வது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்</p>
<p>102 ஸ்க்லெரோடெர்மா (Scleroderma)</p>	<p>காட்டு பனை இலைகள், சென்டெல்லா ஆசியட்டிகா, பெர்முடா புல், நிக்டாண்டஸ் ஆர்பர்-ட்ரிஸ்டிஸ், கொய்யா இலைகள்</p> <p>மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்</p> <p>எண்ணெய்கள்: தேங்காய் எண்ணெய் / எள் எண்ணெய் / வேர்க்கடலை எண்ணெய்</p>	<p>திணை - 2 நாட்கள் குல சாமை - 2 நாட்கள் குதிரைவாலி - 1 நாள் வரகு - 1 நாள் சாமை - 1 நாள்</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து எண்ணெய்களையும் தலா ஒரு வாரம் சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும். 2 முதல் 3 ஸ்பூன் வரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்</li> <li>• எண்ணெய் கரண்டி மற்றும் எண்ணெய்கள் மற்றும் கஷாயங்களை 30 நிமிடங்கள் இடை வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளவும்.</li> <li>• எண்ணெய்களின் ஆதாரம் கண்டிப்பாக காளை இயக்கப்படும் மர கானாவிலிருந்து இருக்க வேண்டும்.</li> </ul> <p>எண்ணெய்கள் கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் கொள்கலன்களில் சேமிக்கப்பட வேண்டும்.</p>	
103	தண்டுவட மரப்பு நோய் (Multiple Sclerosis)	<p>ரோசெல்லே, ஏகிள் மார்மெலோஸ், காட்டு பனை இலைகள், நிக்டாண்டஸ் ஆர்பர்-ட்ரிஸ்டிஸ், பெர்முடா புல்</p> <p>மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்</p> <p>எண்ணெய்கள்: தேங்காய் எண்ணெய் / எள் எண்ணெய் / குங்குமப்பூ எண்ணெய்</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து எண்ணெய்களையும் தலா ஒரு வாரம் சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும். 2 முதல் 3 ஸ்பூன் வரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்</li> <li>• எண்ணெய் கரண்டி மற்றும் எண்ணெய்கள் மற்றும் கஷாயங்களை 30 நிமிடங்கள் இடை வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளவும்.</li> <li>• எண்ணெய்களின் ஆதாரம் கண்டிப்பாக காளை இயக்கப்படும் மர கானாவிலிருந்து இருக்க வேண்டும்.</li> </ul> <p>எண்ணெய்கள் கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் கொள்கலன்களில் சேமிக்கப்பட வேண்டும்.</p>	<p>திணை - 2 நாட்கள் குல சாமை - 2 நாட்கள் குதிரைவாலி - 2 நாட்கள் வரகு - 2 நாட்கள் சாமை - 2 நாட்கள்</p>
104	அன்கிலோசிங் ஸ்பான்டைலிடிஸ்	<p>மா இலைகள் - 1 வாரம் ஆலமர இலைகள் - 1 வாரம் எலுமிச்சை புல் - 1 வாரம் புனித துளசி - 1 வாரம்</p> <p>எண்ணெய்கள்: குங்குமப்பூ / நைஜர் விதை எண்ணெய் / வேர்க்கடலை எண்ணெய்</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து எண்ணெய்களையும் தலா ஒரு வாரம் சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும். 2 முதல் 3 ஸ்பூன் வரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்</li> <li>• எண்ணெய் கரண்டி மற்றும் எண்ணெய்கள் மற்றும் கஷாயங்களை 30 நிமிடங்கள் இடை வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளவும்.</li> <li>• எண்ணெய்களின் ஆதாரம் கண்டிப்பாக காளை இயக்கப்படும் மர கானாவிலிருந்து இருக்க வேண்டும்.</li> </ul> <p>எண்ணெய்கள் கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் கொள்கலன்களில் சேமிக்கப்பட வேண்டும்.</p>	<p>திணை - 2 நாட்கள் குல சாமை - 2 நாட்கள் குதிரைவாலி - 2 நாட்கள் வரகு - 2 நாட்கள் சாமை - 2 நாட்கள்</p>
105	மயஸ்தீனியா கிராவிஸ்	<p>காட்டு பனை இலைகள், பெர்முடா புல், முருங்கைக்காய் இலைகள், கறிவேப்பிலை, டெண்டர் புளி இலைகள்</p> <p>மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்</p> <p>எண்ணெய்கள்: எள் எண்ணெய் / தேங்காய் எண்ணெய் / நைஜர் விதை எண்ணெய்</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து எண்ணெய்களையும் தலா ஒரு வாரம் சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும். 2 முதல் 3 ஸ்பூன் வரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்</li> <li>• எண்ணெய் கரண்டி மற்றும் எண்ணெய்கள் மற்றும் கஷாயங்களை 30 நிமிடங்கள் இடை வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளவும்.</li> <li>• எண்ணெய்களின் ஆதாரம் கண்டிப்பாக காளை இயக்கப்படும் மர கானாவிலிருந்து இருக்க வேண்டும்.</li> </ul> <p>எண்ணெய்கள் கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் கொள்கலன்களில் சேமிக்கப்பட வேண்டும்.</p>	<p>திணை - 2 நாட்கள் குல சாமை - 2 நாட்கள் குதிரைவாலி - 2 நாட்கள் வரகு - 2 நாட்கள் சாமை - 2 நாட்கள்</p>

## புற்று நோயை குணப்படுத்தும் சிறுதானியங்கள் மற்றும் கஷாயங்கள்

- ❖ முதல் 6 வாரங்களுக்கு சிறுதானியங்களை அம்பாலி (புளித்த கஞ்சி) வடிவில் உட்கொள்வது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்
- ❖ வாரத்திற்கு ஒரு முறை பனை வெல்லத்துடன் செய்யப்பட்ட உலர்ந்த வறுத்த எள் லட்டு சாப்பிடுங்கள். எச்.பி.ஏ 1 சி 8 க்கும் குறைவான நீரிழிவு நோயாளிகள் பனை வெல்லத்துடன் எள் லட்டு சாப்பிடலாம். 8 க்கும் மேற்பட்ட எச்.பி.ஏ 1 சி கொண்ட நீரிழிவு நோயாளிகள் வெறும் எள் சாப்பிடலாம் அல்லது அவர்கள் உணவில் எள் சேர்க்கலாம்.
- ❖ நன்றாக நடக்கவும். நீங்கள் எவ்வளவு வேகமாக நடக்கிறீர்கள் என்பதை விட எவ்வளவு நேரம் (90 நிமிடங்கள்) நடக்கிறீர்கள் முக்கியம்.
- ❖ டாக்டர் காதர் பரிந்துரைத்த தினசரி வழக்கத்தை கண்டிப்பாக பின்பற்றவும்.
- ❖ உங்கள் வழக்கமான மருந்தை திடீரென்று நிறுத்த வேண்டாம். வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றிய பின் உங்கள் உடல்நிலை மேம்படும் போது படிப்படியாக உங்கள் மருந்துகளை குறைக்கவும்.
- ❖ இது ஒரு உணவு திட்டம் அல்ல, மாறாக இது ஒரு உணவு பழக்கம் மற்றும் வாழ்க்கை முறை.
- ❖ நம் உணவு மற்றும் உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றுவதன் மூலம், நம் ஆரோக்கியத்தை இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வர முடியும் என்பதை நினைவில் கொள்க.
- ❖ புற்றுநோய் மற்ற பகுதிகளுக்கு பரவியிருந்தால் (மெட்டாஸ்டாஸிஸ்), எந்த பகுதி அதிகமாகப் பாதிக்கப் பட்டிருக்கிறதோ, அதற்கான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

## புற்று நோயை குணப்படுத்தும் சிறுதானியங்கள் மற்றும் கஷாயங்கள்

	காலை மற்றும் மாலை	மதியம்	சிறுதானியங்கள்
1. துரையீரல் புற்றுநோய்	பவள மல்லி அரச இலை கொய்யா	இஞ்சி ஆர்கானிக் மஞ்சள் தூள் மாசிபத்திரி	திணை - 2 நாட்கள் சாமை - 2 நாட்கள் குதிரைவாலி-1 நாள் வரகு 1 நாள் குல சாமை- 1 நாள்
	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்		

2. எலும்பு புற்றுநோய்	பவள மல்லி அரச இலை கொய்யா	வெந்தயம் புதினா கறி இலை	சாமை - 2 நாட்கள் குல சாமை- 2 நாட்கள் குதிரைவாலி-1 நாள் வரகு 1 நாள் திணை - 1 நாள்
	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்		
3. மூளை புற்றுநோய்	பவள மல்லி அரச இலை கொய்யா	ரூட்டா கல்லறைகள் ஆர்கானிக் மஞ்சள் இலவங்கப்பட்டை	சாமை - 2 நாட்கள் குல சாமை- 2 நாட்கள் குதிரைவாலி-2 நாட்கள் வரகு 2 நாட்கள் திணை - 2 நாட்கள்
	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்		
4. இரத்த புற்றுநோய் லிம்போமா தலசீமியா	பவள மல்லி அரச இலை கொய்யா	கறி இலை வெற்றிலை (தண்டை நீக்கவும்) பப்பாளி இலை	வரகு 3 நாட்கள் குல சாமை- 1 நாள் குதிரைவாலி-1 நாள் திணை - 1 நாள் சாமை - 1 நாள்
	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்		
5. சிறுநீரகம் மற்றும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்	பவள மல்லி அரச இலை கொய்யா	போயர்ஹவியா டிஃபுசா கொத்தமல்லி ஆர்கானிக் வாழைத்தண்டு	குல சாமை- 2 நாட்கள் சாமை - 2 நாட்கள் குதிரைவாலி-2 நாட்கள் வரகு 1 நாள் திணை - 1 நாள்
	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்		
6. மார்பக மற்றும் நிணநீர் புற்றுநோய்	பவள மல்லி அரச இலை கொய்யா	பொங்கமியா பின்னாட்டா வேம்பு ரோசெல்லே	சாமை - 2 நாட்கள் குல சாமை- 2 நாட்கள் குதிரைவாலி-2 நாட்கள் வரகு 2 நாட்கள் திணை - 2 நாட்கள்
	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்		
7. வாய் புற்றுநோய்	பவள மல்லி அரச இலை கொய்யா	புதினா இஞ்சி வெள்ளி பனை தேதி	சாமை - 2 நாட்கள் குல சாமை- 2 நாட்கள் குதிரைவாலி-2 நாட்கள் வரகு 2 நாட்கள் திணை - 2 நாட்கள்
	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்		
8. தைராய்டு கணையம் மற்றும் பிற உட்சுரப்பியல் புற்றுநோய்	பவள மல்லி அரச இலை கொய்யா	கிரிஸாந்தமம் இலைகள் டெண்டர் புளி அல்லது முருங்கைக்காய் இலைகள் அல்லது மலர்கள்	வரகு 2 நாட்கள் சாமை - 2 நாட்கள் குல சாமை- 1 நாள் குதிரைவாலி-1 நாள் திணை - 1 நாள்
	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்		
9. வயிறு புற்றுநோய்	பவள மல்லி அரச இலை கொய்யா	ஆர்கானிக் வாழை தண்டு வெந்தயம் பொங்கமியா பின்னாட்டா	சாமை - 2 நாட்கள் குல சாமை- 2 நாட்கள் திணை - 1 நாள் வரகு 1 நாள் குதிரைவாலி - 1 நாள்

	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்		
10. தோல் புற்றுநோய்	பவள மல்லி அரச இலை கொய்யா	வசந்த வெங்காயம் கற்றாழை சென்டெல்லா ஆசியட்டிகா	வரகு 2 நாட்கள் சாமை - 2 நாட்கள் குல சாமை- 1 நாள் குதிரைவாலி-1 நாள் திணை - 1 நாள்
	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்		
11 குடல் புற்றுநோய்	பவள மல்லி அரச இலை கொய்யா	ட்ரிஸ்டிஸ் பொங்கமியா பின்னாட்டா வெந்தயம் சென்னா ஆரிகுலட்டா	வரகு 2 நாட்கள் குல சாமை- 2 நாட்கள் குதிரைவாலி-2 நாட்கள் திணை - 1 நாள் சாமை - 1 நாள்
	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்		
12. உணவுக்குழாய் புற்றுநோய்	பவள மல்லி அரச இலை கொய்யா	புதினா இஞ்சி வெள்ளி பனை தேதி	சாமை - 2 நாட்கள் குல சாமை- 2 நாட்கள் வரகு 2 நாட்கள் குதிரைவாலி- 1 நாள் திணை - 1 நாள்
	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்		
13. கல்லீரல் மற்றும் மண்ணீரல் புற்றுநோய்	பவள மல்லி அரச இலை கொய்யா	ரூட்டா கல்லறைகள் வெந்தயம் ஃபிலாந்தஸ் அமரஸ்	வரகு 2 நாட்கள் குல சாமை- 2 நாட்கள் குதிரைவாலி-2 நாட்கள் திணை - 1 நாள் சாமை - 1 நாள்
	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்		
14. கருப்பை மற்றும் கருப்பை புற்றுநோய்	பவள மல்லி அரச இலை கொய்யா	பப்பாளி வெற்றிலை (தண்டு அகற்று) அபுடிலோன் இன்டிகம்	சாமை - 3 நாட்கள் குல சாமை 1 நாள் திணை - -1 நாள் வரகு 1 நாள் குதிரைவாலி - 1 நாள்
	மேலே குறிப்பிட்ட கஷாயங்களை ஒரு வாரத்திற்கு சுழற்சி முறையில் எடுத்துக்கொள்ளவும்		

## வைட்டமின்கள்

கடந்த 25 ஆண்டுகளாக வைட்டமின் குறைபாடு (வைட்டமின்-டி, வைட்டமின்-பி 12 போன்றவை) அனைவருக்கும் முக்கிய பிரச்சினையாக இருந்து வருகிறது. உயிர்வேதியியல் பொருட்களில் பல்வேறு வைட்டமின்கள் இருக்கின்றன. அவை நம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அவசியமானவை. சூரிய ஒளி நம் உடலில் படாமல் நம் வாழ்க்கை முறை, இரவு அல்லது இரவு ஷிப்டுகளில் வேலை செய்யும்படி மாறி விட்டது. இந்த நவீன விவசாய முறையினால், சத்து இல்லாத உணவுகள் நம் வயதை கூட்டிக்காட்டுகிறது. இது கவலைக்குரியது. தற்போதைய மருத்துவம் செயற்கை வைட்டமின்களை பரிந்துரைக்கிறது. ஊசி மற்றும் மருந்துகள் ஒரு தற்காலிகத் தீர்வே தவிர நிரந்தர தீர்வாகாது. நிறைய வைட்டமின்கள் நாம் உண்ணும் உணவில் கிடைக்கின்றன. இப்போதெல்லாம் வைட்டமின்-பி 12 மற்றும் வைட்டமின்-D குறைபாடு சர்வ சாதாரணமாக காணப்படுகிறது

## வைட்டமின்-பி 12

மருந்துகளின் நிறுவனங்கள் மக்களின் நோயை வணிகமயமாக்குவதில் முக்கிய அங்கம் வகிக்கின்றன. நீரில் கரையக்கூடிய வைட்டமின் பி 12 ஆனது நம் குடலில் நுண்ணுயிர் சமநிலையை உருவாக்க மிகவும் உதவியாக இருக்கும். மனித உடல் மற்றும் பிற விலங்குகளின் செரிமான அமைப்பில் நிறைய நுண்ணுயிரிகள் மிக நீண்ட காலமாக தங்கி இருக்கின்றன. கடந்த 20 வருடங்களாக விஞ்ஞானப் பார்வையில் வைட்டமின் பி 12 இறைச்சியிலிருந்துதான் கிடைக்கிறது என்ற கருத்து உண்மை அல்ல. இது வெறும் மாயை.

வைட்டமின் குறைபாடு உள்ளதே என்று கவலைப்படத் தேவையில்லை. இந்தக் குறைபாட்டை சப்ளிமெண்ட்ஸ் அல்லது ஊசி மூலம் சார்ந்து இல்லாமல், இயற்கையாகவே நாம் பெற முடியும்.

### 3 வழிகள் உள்ளன:

- ❖ தயிர் மற்றும் மோர் உட்கொள்வதன் மூலம் நீ நாம் 2-3 மாதங்களில் வைட்டமின்-பி 12 குறைபாட்டை சமாளிக்க முடியும். தேசி பசுவின் பால் (A2 பால்) இலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. லாக்டோபாகிலஸ் நுண்ணுயிரிகள் இந்த வேலையை செய்வதின் மூலம் நமக்கு வைட்டமின்-பி 12 கிடைக்கிறது.
- ❖ தாவர அடிப்படையிலான பாலில் இருந்து எடுக்கப்படும் தயிர் மற்றும் மோர் போன்றவற்றை உட்கொள்வதன் மூலம் நாம் இதைப் பெறலாம். எள் விதைகள், குங்குமப்பூ, நிலக்கடலை மற்றும் இதில் இருந்து எடுக்கப்படும் பாலிலிருந்து தயிர் மற்றும் மோர் ஆகியவற்றை உட்கொள்வதன் மூலம் வைட்டமின் பி 12 ஐ நாம் பெறலாம். சாமை, திணை, கம்பு, கேழ்வரகு போன்ற சிறுதானியங்களையும் மற்றும் தேங்காய் 2-3 மாதங்கள் சாப்பிடுவதன் மூலம் வைட்டமின் பி 12 குறைபாட்டைத் தவிர்க்கலாம்.
- ❖ சிறுதானிய பவுடரை 6 - 8 மணி நேரம் ஊறவைத்து, பிறகு தண்ணீரில் 10 நிமிடம் வேக வைக்கவும். இந்த வேகவைத்த மாவை, ஆறிய பிறகு மஸ்லின் துணியைக்கொண்டு மாவிருக்கும் பாத்திரத்தைகே கட்டி 7 - 8 மணி நேரம் புளிக்க வைக்கவும். இதன்னுடன், உப்பு, சாம்பார், பருப்பு, காய்கறிகள் சேர்த்து உட்கொள்ளவும். இதன் மூலம் நாம் வைட்டமின் பி 12 இ அதிகம் பெறலாம்.

பசுவின் பால் நமது சூழலுக்கு உகந்தது அல்ல. சுற்றுச்சூழல் பார்வையில், மேலே குறிப்பிட்ட 2 மற்றும் 3 வது முறைகள் நல்லது. ஆபத்தானது.

இது தவிர, வைட்டமின்-பி 12 ஏற்கனவே குறிப்பிட்டுள்ளபடி தாவர அடிப்படையிலான பால்களிலிருந்து கால்சியத்துடன் ஏராளமாக பெறப்படுகிறது.

## வைட்டமின்-டி

மென்பொருள் வேலைகளால், இரவு வேலை செய்யும் நேரம் அதிகமாகி விட்டது. எனவே அதிகாலையில் எழுந்து சூரிய ஒளியைப் பார்ப்பது என்பது ஒரு அரிய நிகழ்வாகிவிட்டது. இவை தவிர, நகரங்களில் உள்ள அடுக்குமாடி வாழ்க்கை மக்களை -வைட்டமின் D இன் ஒளியிலிருந்து விலக்கி வைக்கிறது. சூரிய உதயம் மற்றும் சூரிய அஸ்தமனத்தின் போது, நாம் சூரிய ஒளியில் இருந்தால், ஏராளமான வைட்டமின் D சூரிய வெப்பம் மூலமாக நமக்கு கிடைக்கிறது. மேற்கூறிய காரணங்களினால், கடந்த 20-30 வருடங்களாக, வைட்டமின் D குறைபாடு நிறையக்காணப் படுகிறது. அவை நமது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி, எலும்பு ஆரோக்கியம்

மற்றும் தொடர்ச்சியான உயிர்வேதியியல் எதிர்வினைகளை அதிகரிக்க காரணமாகின்றன. இவை அனைத்தும் மிக நீண்ட கால நோய்களுக்கான அடித்தளத்தை அமைக்கின்றன. போலி வைட்டமின்-டி சப்ளிமெண்ட்ஸ் வழங்குவதன் மூலம் மருந்தக நிறுவனங்கள் மக்களை கொள்ளையடிக்கின்றன. இன்னும் இந்த நோய்கள் குணமடையவில்லை. நம் உடலில் உற்பத்தி செய்யப்படும் வைட்டமின்-டி யிலிருந்து மட்டுமே குணப்படுத்த முடியும்.

சூரிய ஒளியைப் பெற முடியாதவர்களுக்கு இயற்கையாகவே வைட்டமின்-டி குறைபாட்டை எவ்வாறு சமாளிப்பது? இயற்கையாக வளர்க்கப்படும் காளான்களை 2 நாட்களுக்கு வெயிலில் காயவைத்து, இந்த காளான்களைப் பயன்படுத்தி பல்வேறு உணவுகளைத் தயாரிக்கவும். இந்த வெயிலில் உலர்ந்த காளான்களை வாரத்திற்கு இரண்டு முறை உட்கொள்வதன் மூலம் வைட்டமின்-டி குறைபாட்டை நாம் சமாளிக்க முடியும் புதிய காளான்களில் காணப்படும் 'எர்கோ ஸ்டெரால்' என்ற ரசாயனம் சூரிய ஒளியில் வைட்டமின்-டி ஆக மாற்றப்படுகிறது. இந்த வெயிலில் காயவைத்த காளான்களை 2-3 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, ஊறவைப்பதற்கும் உட்கொள்வதற்கும் பயன்படுத்தப்படும் அதே தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி உங்களுக்கு விருப்பமான எந்த டிஷையும் தயார் செய்து வைட்டமின்-டி குறைபாட்டை சமாளிக்க முடியும்.

வைட்டமின்-டி குறைபாட்டை சமாளிக்க மிகவும் இயற்கையான மற்றும் எளிமையான வழி விடியல் மற்றும் அந்தி வேளையில் சூரிய ஒளியில் தங்களை வெளிப்படுத்துவதே என்பதை மக்கள் உணர்ந்தால் நல்லது.

உங்கள் உடம்பில் செக்கில் ஆட்டிய நல்லெண்ணையைத் தடவி வெய்யிலில் 20-30 நிமிடம் வாரம் இரு முறை இருந்தால், நமக்குத் தேவையான வைட்டமின் D ஐ நாம் பெறலாம். (ஆகவேதான் நம் முன்னோர்கள் விடியற்காலையில் எழுந்து சூரியநாமஸ்கர் செய்யக் கற்றுக் கொடுத்தார்கள்.)

**காளையால் செக்கு மூலம் இயக்கப்படும் சமையல் எண்ணெய்கள் - ஆரோக்கியமான எண்ணெய்கள்.**

அறிவியல், வளர்ச்சி மற்றும் பொருளாதார முன்னேற்றம் என்ற பெயரில் நமது இயற்கை உணவு கலாச்சாரங்கள் அனைத்தும் முற்றிலும் அழிக்கப்பட்டுள்ளது.

சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய் (Refined oil) மூலம் மெதுவாக விஷத்தை உலகுக்கு அளிக்கிறது. காளையால் செக்கு மூலம் ஆட்டப்படும் எண்ணெய் உடல் நலத்திற்கு ஆரோக்கியமானது.

காளையால் செக்கு மூலம் ஆட்டப்படும் இந்த எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் கிராமங்களின் பண மதிப்பு அப்படியே உள்ளது. நகரத்திலும் இந்த எண்ணெய்களை சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய்களுக்கு பதிலாக உபயோகப்படுத்தினால், கிராமத்திலும் பண மதிப்பு உயரும். அப்போதுதான் நிலையான, சுதந்திரமான கிராம ஸ்வராஜ்ய கனவை நெருங்க முடியும்



காளைகளால் செக்கு மூலம் ஆட்டப்படும் எண்ணெயை  
உபயோகிப்பதன் மூலம் ----



நீங்கள் கிராம மக்களுக்கு வேலைவாய்ப்பை உருவாக்குவீர்கள். ஒருகாளையை வைத்து மரச்செக்கில் எண்ணெய் ஆட்டும்போது இரண்டு பேருக்கு வேலை கிடைக்கிறது.

மற்றும் உங்களின் பணம் பன்னாட்டு நிறுவனத்தை பலப்படுத்துவதற்கு பதிலாக கிராமங்களை வந்து சேர்கிறது.

மரச்செக்கில் உபயோகப்படுத்தும் ஒரு காளையினால் நான்கு காளைகள் இறைச்சிக் கூடத்திற்கு செல்வது தவிர்க்கப்படுகிறது.

நீங்களும் உங்கள் இளைய தலைமுறையினரும் ஆரோக்கிய செல்வத்தை அனுபவிப்பீர்கள் (AROGYA SIRI).



## டாக்டர் காதர் வாலியின் சொற்பொழிவுகளின் அடிப்படையில்



இயற்கை சீதோஷ்ணநிலை மற்றும் மண் வளத்தைப் பொறுத்து எண்ணெய் வித்துக்கள் அமையும்.

அந்தந்த ஊரின் சீதோஷ்ணநிலைக்கு ஏற்ப எண்ணெய் வித்துக்களை விளைவித்து, மரச்செக்கில் காளைகள் மூலம், எண்ணெய் தயாரிக்கப்படும்.

இப்படி தயாரிக்கப்பட்ட எண்ணெயை ஒரு நாள் வெய்யிலில் நன்றாக காய வைத்து உபயோகப்படுத்தலாம். இது நான்கிலிருந்து ஆறு மாதம் வரை கெடாது. 25 வயதிற்கு உட்பட்ட அனைவரும், இந்த எண்ணெயைகளை உபயோகப்படுத்தலாம். 25 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் அவரவர்க்குப் பொருத்தமான எண்ணெயை பயன்படுத்தலாம்.

மூளை, கல்லீரல், கணையம் மற்றும் மண்ணீரல் போன்ற இந்த உடல் உறுப்புக்கள் மிகவும் மென்மையான, 75% கொழுப்பு பகுதிகள். எனவே வளர்ந்து வரும் குழந்தைகளுக்கு உண்மையான இயற்கை எண்ணெய்கள் தேவை.

தொழில்துறை கொழுப்புச் சத்து நீக்கிய எண்ணெய்களை விளம்பரப்படுத்துகிறது என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை.

1980 களில் நச்சுகளை நீக்குதல் என்ற பெயரில், உள்ளூரில் கிடைக்கும் அதிகக் கொழுப்பு உடைய எண்ணெய்களுக்கு (நிலக்கடலை மற்றும் தேங்காய் எண்ணெய்கள்) சில நிறுவனங்கள் விளம்பரங்கள் மற்றும் சில நிபுணர்கள் மூலம்

மோசமான சான்றிதழ்களை வழங்கின (பத்திரிகைகளில் வந்த ஆதாரங்கள்). உலகெங்கிலும் அந்தந்த ஊரில் உற்பத்தி செய்யும் முறையாக சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய்கள் பயன் படுத்தப்பட்டன.

## இப்பொழுது இருக்கும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய்களில் என்ன குறைபாடுகள்

### 1. கலப்படம்

விலங்குகளின் கொழுப்பு: பெரிய இறைச்சிக்கு கூடங்களிலிருந்து மீறும் இறைச்சியைக் கொதிக்க வைத்து அந்தக் கொழுப்பினை சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய்களில் கலப்படம் செய்ய பயன்படுத்தப்படுகிறது.

கனிம எண்ணெய்கள்: சுத்திகரிப்புத் தொழிற்சாலைகள் கனிம எண்ணெய்களிலிருந்து வெளியாகும் ஏராளமான ஆக்டேனை (டீசல் அல்லது பெட்ரோல்) எரிபொருளாக பயன்படுத்த முடியாது. இந்த எண்ணெய்கள் சமையல் எண்ணெய்களுடன் கலக்கப் படுகின்றன.

### 2. பிளாஸ்டிக்கின் பயன்பாடு

சமையல் எண்ணெய்களை (பிளாஸ்டிக் நிறுவனங்களின் வணிகத்திற்காகவும் மற்றும் எளிதில் போகும் இடங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லவும்) மக்கள் தங்கள் சமையலறைகளில் பல்வேறு வகையான பிளாஸ்டிக் டப்பாக்களில் ஊற்றி வைத்து சமையல் செய்கிறார்கள்.

இந்த செயல்முறை பல்வேறு வகையான பிளாஸ்டிக்கின் நானோ துகள்களை நம் உடல்கள் மற்றும் குடல்களில் பாதிக்கிறது, குறிப்பாக பல்வேறு நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும் பிளாஸ்டிக்கின் இந்த ஒட்டக்கூடிய நானோ துகள்களின் ஹைட்ரோபோபிக் தன்மை காரணமாக ஊட்டச்சத்துக்களை நம் உடலிலுந்து உறிஞ்சிக் கொள்கின்றன.

### 3. அப்படியானால், சமையல் எண்ணெயை எப்படி தயாரிப்பது

நம் முன்னோர்கள் கலையை உபயோகித்து மார்ச் செக்கின் மூலம் எண்ணெய்களைப் பிரித்தெடுத்துக் கொண்டிருந்தனர். இப்படி எடுக்கப்பட்ட எண்ணெய் இயற்கையானதாகவும் பாதுகாப்பானதாகவும் இருந்தன. இவை குறைவான வெப்பத்திலும் குறைவான அழுத்தத்தாலும் செய்யப் படுவதால், உடம்புக்கு கேடு விளைவிக்காது.

இப்போது சில நிறுவனங்கள் மர்ச் செக்கில் குறைந்த வெப்ப நிலை மற்றும் குறைந்த அழுத்தம் என்ற பெயரில் எண்ணெய்களை உற்பத்தி செய்கின்றன, ஆனால் பிரித்தெடுத்தலை அதிகரிக்க இயந்திரங்களை (ஆர்.பி. எம் அதிகமாக இருப்பது) பயன்படுத்துகின்றன, ஆனால் இயந்திரங்களை உபயோகிப்பதால், (உயர் ஆர்.பி. எம்) அதிக அழுத்தங்களையும் அதிக வெப்பத்தையும் (என்.டி. பி) தவிர்க்க முடியாது.

## எந்த எண்ணெய்கள் நமக்கு நல்லது

காளையை உபயோகித்து மரச் செக்கில் ஆட்டப்படும் எந்த எண்ணெயும் நல்லது. அனைத்து எண்ணெய்களுக்கும் அவற்றின் சொந்த மருத்துவ குணங்கள் உள்ளன. எண்ணெய்களைப் பிரித்தெடுக்க பன்முகப்படுத்தப்பட்ட எண்ணெய் வித்துக்கள் முக்கியம். அந்தந்த ஊரில் கிடைக்கும் எண்ணெய் வித்துக்கள் அந்த குறிப்பிட்ட பிராந்திய மக்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமானவை.

இரசாயன எதிர்வினைகளைக் குறைக்க, இவ்வாறு பிரித்தெடுக்கப்பட்ட எண்ணெய்கள் எவர்சில்வர் பாத்திரங்கள் அல்லது ஜாடிகள் அல்லது வண்ண கண்ணாடி பாட்டில்களில் அடைக்கப் படுகின்றன. இது 4 முதல் 6 மாதங்களுக்குப் பிறகும் எண்ணெய்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதை உறுதி செய்கிறது.

**நம் உள்ளூர் எண்ணெய்கள் -**

1. நிலக்கடலை எண்ணெய்
2. தேங்காய் எண்ணெய்
3. எள் விதை எண்ணெய்
4. நெஜர் விதை எண்ணெய்
5. குங்குமப்பூ எண்ணெய்

1. **நிலக்கடலை எண்ணெய்:** இந்த எண்ணெயில் ரெஸ்வெராட்ரோல் என்ற ஒரு பினோலிக் கலவை உள்ளது, இது உடலில் உள்ள பல நச்சுக் கூறுகளை நடுநிலையாக்குகிறது. இது கெட்ட பாக்டீரியா, வைரஸ், அழற்சி மற்றும் வயது மூப்புக்கு எதிராக செயல் படுகிறது. இதயம் தொடர்பான பல நோய்களுக்கு இது மிகவும் நல்லது.
2. **தேங்காய் எண்ணெய்:** தேங்காய் எண்ணெயில் லாரிக் அமிலம் அதிகம். இந்த எண்ணெய்க்கும் அதிக வெப்ப நிலை (1770). எனவே, இனிப்புகள், பூரி, வடா, சில்லுகள், போன்ற ஆழமான வறுத்த பொருட்களை நீங்கள் தயாரிக்கலாம். ஹார்மோன் ஏற்றத்தாழ்வு, தைராய்டு பிரச்சினைகள் மற்றும் ஆட்டிசம் ஆகியவற்றுக்கு இந்த எண்ணெய் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.
3. **எள் விதை எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்:** நமது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வளர்ப்பதற்கு முக்கியமான வைட்டமின் ஈ இந்த எண்ணெயில் உள்ளது. எந்த வகை ஊறுகாய்களையும் இந்த எண்ணெயில் செய்யலாம். இது இந்தியா முழுவதும் விரும்பப்படும் எண்ணெய். இந்த எண்ணெயில் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகம் இருக்கிறது. ஆயுர்வேதத்தில் இந்த எண்ணெய் அதிகம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதை புளியோதரை, மற்றும் கலந்த சாதங்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. கீல்வாதம், வாத நோய், தோல் நோய்கள் போன்ற வியாதிகளுக்கு இந்த எண்ணெய் சிறந்த தீர்வைத்தரும்.
4. **நெஜர் விதை எண்ணெய்:** இந்த எண்ணெயில் லினோலிக் அமிலம் மற்றும் நியாசின் அதிகம். இந்த இரண்டு காரணிகளும் நரம்புகள் மற்றும் மூளை செல்கள் செயல் படுவதற்கு உதவுகின்றன. இவை அழகு சாதனங்களுக்கும் சருமத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கும் உதவுகிறது. இந்த எண்ணெய் பார்கின்சன், அல்சைமர் போன்ற மன நோய்களில் மகத்தான பங்கை வகிக்கிறது. இந்த எண்ணெயை நேரடியாக நெய்யாகப் பயன்படுத்தலாம். இனிப்புகள், ஊறுகாய் மற்றும் சட்னி தூள் தயாரிப்புகளுக்கு இந்த எண்ணெய் பயன்படுகிறது. பாரம்பரியமாக கோயில்களில் இந்த எண்ணெயை "நெவேத்யா" மற்றும் "பிரசாதா" ஆகியவற்றிற்கு அதிக அளவில் பயன்படுத்தப் படுகின்றன.

5. **குங்குமப்பூ எண்ணெய்:** இந்த எண்ணெயில் P.U.F.A (பாலி நிறைவுறா கொழுப்பு அமிலங்கள்) நிறைந்துள்ளது. இது சுவை மற்றும் வாசனையில் நடு நிலையை வகிக்கிறது. இதற்கு வெப்ப நிலை அதிகம். எனவே வறுப்பதற்கும், பொரிப்பதற்கும் ஏற்ற எண்ணெய். பாலூட்டும் பெண்கள் இந்த எண்ணெயைப் பயன்படுத்தினால், அதிக அளவில் பால் சுரக்கும்.

## இனிப்பூட்டும் பண்பு

- ❖ கடந்த 50 ஆண்டுகளாக கரும்புகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் உலகம் முழுதும் சர்க்கரை வடிவத்தில் செயற்கை இனிப்பை உற்பத்தி செய்து உட்கொள்கிறது. 1 கிலோ சர்க்கரை உற்பத்தி செய்ய 28,000 லிட்டர் தண்ணீரை செலவிட வேண்டும். இது சுற்றுச்சூழல் கண்ணோட்டத்தில் ஒரு குற்றம். நம் மூதாதையர்கள் சுற்றுச்சூழல் நட்பு மரங்களான காட்டு பேரிச்சை பனை, பாம்பைரா பனை, மீன்வால் பனை, மற்றும் பேரிச்சை மரங்களிலிருந்து வெல்லத்தை பிரித்தெடுத்துக் கொண்டிருந்தனர். கொல்கத்தா அருகே சுற்றியுள்ள இடங்களில் காட்டு பேரிச்சை பனை மரங்களிலிருந்து வெல்லம் பிரித்தெடுப்பதை இன்றும் காணலாம்.
- ❖ ராமநகர், மாண்ட்யா, ஹம்பி மற்றும் வேறு சில இடங்களில் கூட பாமிரா பனை மரத்திலிருந்து வெல்லம் எடுக்கப்படுகிறது. இந்த வழியில் சுற்றுச்சூழல் மற்றும் 1 லிட்டர் தண்ணீரை கூட வீணாக்காமல், நம் மனித இனத்திற்கு சர்க்கரை தயாரிக்கலாம். நீரிழிவு நோய், இரத்த அழுத்தம் (பி.பி.), நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தொடர்பான பிரச்சினைகள் போன்ற பல உடல்நலக் கோளாறுகளுக்குக் கரும்பு வெல்லம் முக்கிய காரணமாகிறது ஆனால் பனை வெல்லம் (அனைத்து வகையான பனை மரங்கள் மற்றும் பேரிச்சை மரங்களிலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்பட்டது) பிரக்டோஸின் அதிக பகுதியைக் கொண்டுள்ளது, இது நமது மனித இனத்திற்கு வரப்பிரசாதமாகும்.

தாவரப் பெயர்	பொதுப் பெயர்
போரஸ்ஸஸ் ஃபிளாபெலிஃபர்	பாமிரா பாம்பு
பீனிக்ஸ் சில்வெஸ்ட்ரிஸ்	வெள்ளி பேரிச்சை பனை
காரியோட்டா யூரன்ஸ்	மீன்வால் பனை
பீனிக்ஸ் டாக்டைலிஃபெரா	பேரிச்சை பனை

## தாவரப்பெயர் மற்றும் மூலிகைத் தாவரங்களின் பொதுப் பெயர்

	தாவரப்பெயர்	மூலிகைத் தாவரங்களின் பொதுப் பெயர்
1	நைக்டாண்டஸ் ஆர்பர்-ட்ரிஸ்டிஸ்	பவளமல்லி
2	கொரியாண்டர் சாடிவம்	கொத்தமல்லி
3	போயர்ஹவியா டிஃபுசா	புனர்ணவா
4	பிரையோபில்லம் பின்னாட்டம்	பிரையோபில்லம்
5	ஃபைலாந்தஸ் அமரஸ்	ஸ்டோன் பிரேக்கர்
6	டைனோஸ்போரா கார்டிபோலியா	கிலோய்

	தாவரப்பெயர்	மூலிகைத் தாவரங்களின் பொதுப் பெயர்
7	ட்ரிகோனெல்லா ஃபோனியம்-கிரேகம்	வெந்தயம்
8	மெந்தா அர்வென்சிஸ்	புதினா
9	மோரிங்கா ஒலிஃபெரா	முருங்கைக்காய்
10	சிக்கியம் குமினி	ஜமுன்
11	கொக்கினியா இண்டிகா	ஐவி கோர்ட்
12	ஏகிள் மர்மெலோஸ்	பேல்
13	பொங்கமியா பின்னாட்டா	பொங்கமியா
14	புளி இண்டிகா	புளி
15	ஹைபிஸ்க்ஸ் கன்னாபினஸ்	ரோசெல்லே
16	பைபர் பெட்டல்	வெற்றிலை
17	ஆசாதிராச்ச்தா இண்டிகா	வேம்பு
18	ஃபிகஸ் ரிலிகோசா	அரச இலை
19	ஓசிமம் கருவறை	கற்றாழை
20	ஓபன்ஷியா	லிட்டோரலிஸ்
21	ரவொல்பியா பாம்பு	சர்பகந்தா / நைட்வேட்
22	சீரக சைமினம்	சீரகம் / ஜீரா
23	குர்குமா லாங்கா	மஞ்சள்
24	சினோடன் டாக்டைலான்	பெர்முடா புல்
25	ஃபோனிக்ஸ் சில்வெஸ்ட்ரிஸ்	காட்டு பேரிச்சை பனை
26	பிராசிகா ஜூன்சியா	கடுகு
27	கருப்பு மிளகு	பைபர் நிக்ரம்
28	ஜிங்கிபர் அஃபிஸினேல்	இஞ்சி
29	ரூட்டா கல்லறைகள்	பொதுவான ரூ
30	சைடியம் குஜாவா	கொய்யா
31	கோகோஸ் நியூசிஃபெரா	தேங்காய்
32	அராச்சிஸ் ஹைபோகியா	நிலக்கடலை / வேர்க்கடலை
33	மூசா பரடிசியாக்கா	வாழைப்பழம்
34	அகாசியா ஃபெருகினியா	சஃபெட் கைர்
35	அனெதம் கல்லறைகள்	வெந்தயம்
36	இலவங்கப்பட்டை வெரம்	இலவங்கப்பட்டை
37	எள் இண்டிகம்	எள்
38	சென்னா ஆரிகுலட்டா	காசியா / சென்னா
39	பெமென்டா டையோகா	ஆல்ஸ்பைஸ்
40	டாக்கஸ் கரோட்டா	கேரட்
41	பெனின்காசா ஹிஸ்பிடா	சாம்பல் பூசணிக்காய்
42	கக்கூமிஸ் சாடிவஸ்	வெள்ளரி
43	லாகேனரியா சிசீரியா	பாட்டில் சுரைக்காய்
44	ஜிசிபஸ் மொரிஷியானா	பெர்
45	முர்ரா யா கொயினிகி	கர்லீஃப்
46	சோலனம் லைகோபெர்சிகம்	தக்காளி
47	கரிகா பப்பாளி	பப்பாளி
48	ரிபேசுவா கிரிஸ்பா	கூஸ் பெர்ரி
49	பீட்டா வல்காரிஸ்	பீட்ரூட்
50	அலோவெரா	அலோவெரா
51	பக்கோபா மோன்னியேரி	பிராமி
52	குய்சோடியா அபிசினிகா	நைஜர்
53	ரிக்கினஸ் கம்யூனிஸ்	ஆமணக்கு
54	கிரிஸான்தம் மோரிஃபோலியம்	கிரிஸான்தம்

	தாவரப்பெயர்	மூலிகைத் தாவரங்களின் பொதுப் பெயர்
55	மெட்ரிகேரியா கெமோமில்லா	கெமோமில்
56	சிம்போபோகன் சிட்ரடஸ்	லெமன்கிராஸ்
57	கார்தமஸ் டிங்க்டோரியஸ்	குங்குமப்பூ
58	அன்னானா ஸ்குவாமோசா	கஸ்டர்ட் ஆப்பிள்
59	ஆர்ட்டெமிசியா வல்காரிஸ்	மாசிபத்திரி
60	அபுடிலோன் இன்டிகம்	மல்லோ
61	சென்டெல்லா ஆசியடிகா	சரஸ்வதி
62	டிரிடாக்ஸ்	டிரிடாக்ஸ்

**பிறக்கும் ஒவ்வொரு  
உயிரினமும் நிம்மதியாகவும்  
மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கட்டும்**

**உலகில் உள்ள அனைவரும்  
மகிழ்ச்சியாக இருக்கட்டும்**

**--மருத்துவர் காதர்**