

நாட்டுமருந்து

வாட்சப்குழு
+919787472712

எளிய இயற்கை வைத்தியம் - 50 மருத்துவ குறிப்புகள்

நோய் வந்துவிட்டாலே உடனே மருத்துவரிடம் ஓடுவதை விட, வீட்டிலுள்ள பொருட்களை கொண்டே எளிதாக குணப்படுத்தலாம்.

1. நெஞ்சு சளி

தேங்காய் எண்ணையில் கற்பூரம் சேர்த்து நன்கு சுடவைத்து ஆர வைத்து நெஞ்சில் தடவ சளி குணமாகும்.

2. தலைவலி

ஐந்தாறு துளசி இலைகளும் ஒரு சிறு துண்டு சுக்கு, 2 லவங்கம், சேர்த்து நன்கு அரைத்து நெற்றியில் பற்றாகப் போட்டால் தலைவலி குணமாகும்.

3. தொண்டை கரகரப்பு

சுக்கு, பால் மிளகு, திப்பிலி, ஏலரிசி ஆகியவற்றை வறுத்து பொடி செய்து தேனில் கலந்து சாப்பிட தொண்டை கரகரப்பு குணமாகும்.

4. தொடர் விக்கல்

நெல்லிக்காய் இடித்து சாறு பிழிந்து, தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் தொடர் விக்கல் தீரும்.

5. **அஜீரணம்**

ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கருவேப்பிலை, இஞ்சி, சீரகம், மூன்றையும் கொதிக்க வைத்து ஆறவைத்து வடிகட்டி குடிக்க அஜீரணம் சரியாகும்.

அல்லது கறிவேப்பிலை,சுக்கு,சீரகம்,ஒமம் சேர்த்து துவையல் அரைத்து சாப்பிட்டால் அஜுரணம் சரியாகும். அல்லது வெற்றிலை,4 மிளகு இவற்றை மென்று தின்றால் அஜுரணக்கோளாறு சரியாகும்.

சீரகத்தை நீரிலிட்டு கொதிக்க வைத்து,அந்த சீரக நீரைக் குடித்து வர நன்கு ஜுரணமாவதோடு,உடல் குளிர்ச்சியடையும்.அல்லது 1தேக்கரண்டி இஞ்சிச் சாறுடன்,சிறிது தேன் கலந்து பருகினால் ஜீரணசக்தி அதிகரிக்கும்.

6. **வாயு தொல்லை**

வேப்பம் பூவை உலர்த்தி தூளாக வெந்நீரில் உட்கொள்வதினால் வாயுதொல்லை நீங்கும். ஆறாத வயிற்றுப்புண் நீங்கும்.

7. **வயிற்று வலி**

வெந்தயத்தை நெய்யில் வறுத்து பொடி செய்து மோரில் குடிக்க வயிற்று வலி நீங்கும்.

8. **சரும நோய்**

கமலா ஆரஞ்சு தோலை வெயிலில் காயவைத்து பொடி செய்து தினமும் சோப்புக்கு பதிலாக உடம்பில் தேய்த்து குளித்து வர சரும நோய் குணமாகும்.

9. **மூக்கடைப்பு**

ஒரு துண்டு சுக்கை தோல் நீக்கி அரை லிட்டர் நீரில் போட்டு சுண்டக் காய்ச்சி, பால், சர்க்கரை சேர்த்துக் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர மூக்கடைப்பு விரைவில் நீங்கும்.

10. **கண் எரிச்சல், உடல் சூடு**

வெந்தயத்தை மட்டும் ஊற வைத்து நன்கு அரைத்து தலையின் முடி வேர்க் கால்களில் தடவி வைத்து நன்கு ஊறியபின் தலைமுடியை அலசினால் முடி நன்கு வளருவதுடன் கண் எரிச்சல், உடல் சூடு தணியும்.

11. **வயிற்றுக் கடுப்பு**

வயிற்றுக் கடுப்பு ஏற்பட்டால் புழுங்கல் அரிசி வடித்த தண்ணீரில் சிறிதளவு உப்பையும், வெண்ணெயையும் கலந்து குடித்துவிடுங்கள். சிறிது நேரத்திலேயே குணம் தெரியும்.

12. **பற் கூச்சம்**

புதினா விதையை வாயில் போட்டு மென்றுக்கொண்டிருந்தால் பல்லில் ஏற்படும் கூச்சம் மறையும். அல்லது புதினா இலையை நிழலில் காய வைத்து தூள் உப்பு சேர்த்து பல் துலக்கினால் ஒரிரு நாளில் குணமாகும்.

13. **வாய்ப் புண்**

வாய்ப் புண்ணுக்கு கொப்பரைத் தேங்காயை கசகசாவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் குணமாகும். அல்லது கடுக்காயை வாயில் ஒதுக்கி வைத்தால் வாய்ப்புண் ஆறும்.

14. **தலைவலி**

பச்சை கொத்துமல்லித் தழைகளை மிக்ஸில் அரைத்து தினமும் காலையில் எழுந்தவுடன் குடித்துவர தலைவலி நீங்கும்.

15. **வயிற்றுப் பொருமல்**

வசம்பை எடுத்துச் சுட்டுக் கரியாக்கி அதனுடன நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், விளக்கெண்ணெய் ஆகிய மூன்றையும் கலந்து அடிவயிற்றில் பூசினால் வயிற்றுப் பொருமல் நீங்கும்.

16. **அஜீரணம்**

ஒரு கப் சாதம் வடித்த நீரில், கால் ஸ்பூன் மஞ்சள் பொடியைக் கலந்து குடிக்க வயிற்று உப்புசம், அஜீரணம் மாறும். அல்லது சிறிது சுக்குடன் கருப்பட்டி,4 மிளகு சேர்த்து நன்கு பொடித்து 2 வேளை சாப்பிட்டால் அஜீரணம் குணமாகி பசி ஏற்படும்.
ஓமம்,கருப்பட்டி இட்டு கசாயம் செய்து பருகினால் அஜீரணம் சரியாகும்.

17. **இடுப்புவலி**

சாதம் வடித்த கஞ்சியை எடுத்து ஆறவைத்து ஒரு ஸ்பூன் நெய்யில் கொஞ்சம் சீரகம் கலந்து குடித்தால் இடுப்புவலி நீங்கும்.

18. **வியர்வை நாற்றம்**

படிகாரத்தை குளிக்கும் நீரில் கலந்து குளித்தாலும் வியர்வை நாற்றம் மட்டுப்படும்.

19. **உடம்புவலி**

சாம்பிராணி, மஞ்சள், சீனி போட்டு கஷாயமாக்கி பாலும் வெல்லமும் சேர்த்து பருகினால் உடம்புவலி தீரும்.

20. **ஆறாத புண்**

விரலி மஞ்சளை சுட்டு பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் குழப்பி காலையிலும் இரவிலும் ஆறாத புண்களுக்கு மேல் போட்டால் சீக்கிரம் குணமாகிவிடும்.

21. **கண் நோய்கள்**

பசுவின் பால் நூறு மில்லி தண்ணீரில் அதே அளவு விட்டு இதில் வெண்தாமரை மலர்களைப் போட்டுக் காய்ச்சி பாத்திரத்தை இறக்கி வைத்து அதில் வரும் ஆவியைக் கண்வலி போன்ற நோய்கள் வந்த கண்ணில் படும்படி பிடித்தால், கண் நோய்கள் அகலும்.

22. **மலச்சிக்கல்**

தினமும் குடிநீரைக் காய்ச்சும் போது ஒரு கைப்பிடி சுக்கைத் தட்டிப் போடலாம். தேவைப் பட்டால் குடிநீரை வடிகட்டிக் கொள்ளலாம். மருத்துவ குணங்களைக் கொண்ட இப்பொருள், ஜீரணத்துக்கு உதவும், வாயுவை அகற்றும், அல்லது இரவில் இரண்டு வாழைப்பழம் சாப்பிடலாம். அதிகாலையில் இலேசான சுடுநீரில் அரை டீஸ்பூன் கடுக்காய்ப் பொடி சேர்த்துக் குடித்து விட்டால் பதினைந்து நிமிடங்களில் குடல் சுத்தமாகி விடும். தண்ணீர் அதிகம் குடிக்க வேண்டும். மலச்சிக்கல் இருக்காது. தண்ணீரும் குடிக்கச் சுவையாக இருக்கும்.

23. **கபம்**

வால்மிளகின் தூளை சீசாவில் பத்திரப்படுத்தி வேளைக்கு ஒரு சிட்டிகை தேனில் குழப்பிச் சாப்பிட கபம் நீங்கும்.

24. **நினைவாற்றல்**

வல்லாரைக் கீரையை நிழலில் காயவைத்து பொடித்து தினமும் ஒரு தேக்கரண்டி உண்டு வந்தால் நினைவாற்றல் பெருகும்.

25. **சீதபேதி**

சீதபேதி கடுமையாக உள்ளதா? ஊறவைத்த வெந்தயத்தை அரைத்து தயிரில் கலந்து 3 வேளை கொடுக்க குணமாகும்.

26. **ஏப்பம்**

அடிக்கடி ஏப்பம் வருகிறதா? வேப்பம்பூவை தூள் செய்து 4 சிட்டிகை எடுத்து இஞ்சி சாறுடன் கலந்து உட்கொண்டால் குணமாகும்.

27. **பூச்சிக்கடிவலி**

எறும்புகள் போன்ற பல்வேறு பூச்சிகள் கடித்து வலி, வீக்கம் போன்றவை ஏற்பட்டால் வெங்காயத்தை நறுக்கி அந்த இடத்தில் தேய்க்கவும்.

28. **உடல் மெலிய**

கொழு கொழுவென குண்டாக இருப்பவனுக்கு, உடல் இறுகி மெலிய, கொள்ளுப் பயறு (Horsegram) கொடுக்க வேண்டும்.

29. **வயிற்றுப்புண்**

பீட்ருட் கிழங்கின் சாற்றுடன் சிறிது தேனும் கலந்து அருந்தி வந்தால் வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

30. **வயிற்றுப் போக்கு**

கறிவேப்பிலையை அம்மியில் வைத்து அதனுடன் தேக்கரண்டியளவு சீரகத்தையும் வைத்து, மை போல அரைத்து வாயில் போட்டு தண்ணீர் குடித்துவிட்டால் வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும்.

31. **வேனல் கட்டி**

வேனல் கட்டியாக இருந்தால் வலி அதிகமாக இருக்கும். அதற்குச் சிறிதளவு சுண்ணாம்பும் சிறிது தேன் அல்லது வெல்லம் குழைத்தால் சூடு பறக்க ஒரு கலவையாக வரும் அதை அந்தக் கட்டியின் மீது போட்டு ஒரு வெற்றிலையை அதன் மீது ஒட்டி விடவும்.

32. **வேர்க்குரு**

தயிரை உடம்பில் தேய்த்துக் குளித்தால் வேர்குருவை விரட்டி அடிக்கலாம்.

33. **உடல் தளர்ச்சி**

முட்டைக் கோசுடன் பசுவின் வெண்ணெய் கலந்து பாகம் செய்து சாப்பிட்டால் உடல் தளர்ச்சி விலகும்.

34. **நீர்ச்சுருக்கு/நீர்க்கடுப்பு**

நீர்ச்சுருக்கு வெயில் காலத்தில் முக்கியமாக பெண்களுக்கு நீர்க்கடுப்பு ஏற்படுகிறது. இதற்கு காரணம் வெயில் காலத்தில் அதிகமாகத் தண்ணீர் குடிக்காமல் இருந்தால் நீர்ச்சுருக்கு ஏற்படும். தாராளமாகத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். பார்லி அரிசி ஒரு கைப்பிடி எடுத்து 8 தம்ளர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து ஆறிய பிறகு குடிப்பது நல்லது. இளநீரில் வெந்தயப் பொடி கலந்து குடிக்கலாம்.

35. **தாய்ப்பால் சுரக்க**

அரிசியுடன் வெந்தயத்தைச் சேர்த்து கஞ்சியாக்கி காய்ச்சி உண்டு வந்தால் தாய்ப்பால் சுரக்கும்.

36. **குழந்தை வெளுப்பாகப் பிறக்க**

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் அடிக்கடி இளநீர், தர்ப்பூசணி பழம் ஆகியவை சாப்பிட்டால் குழந்தை வெளுப்பாகப் பிறக்கும். அழகாகவும் இருக்கும்.

37. **எரிச்சல் கொப்பளம்**

நெருப்பு சுடுநீர் பட்ட இடத்தில் பெருங்காயத்தை அரைத்துப் பூசினால் எரிச்சல் குறையும் கொப்பளமும் ஏற்படாது.

38. **பித்த நோய்கள்**

கேரட் சாறும் சிறிது தேனும் கலந்து பருகி வர கர்ப்பினி பெண்கள் வாந்தி நிற்கும் உடல் வலுவாகும். பித்த நோய்கள் தீரும்.

39. **கபக்கட்டு**

நெருப்பில் சுட்ட வெங்காயத்தை சாப்பிட்டு வர இருமல் கபக்கட்டு முதலியன நீங்கும்.

40. **நெற்றிப்புண்**

நெற்றியில் குங்குமம் வைத்துப் புண்ணாகி உள்ள இடத்தில் வில்வமரத்துக் கட்டையுடன் சந்தனமும் சேர்த்து இழைத்துத் தடவி வந்தால், புண் குணமாகி விடும்.

41. **மூக்கடைப்பு**

இரவில் மூக்கடைப்புக்கு மின் விசிறியின் நேர் கீழே படுக்க வேண்டாம். சற்று உயரமான தலையணை பயன்படுத்தவும். மல்லாந்து படுக்கும் போது மூக்கடைப்பு அதிகமாகும். பக்கவாட்டில் படுக்கவும். காலையில் பல் தேய்க்கும் போது நாக்கு வழித்து விட்டு மூன்று

முறை மாறி மாறி மூக்கைச் சிந்தவும். சுவாசப் பாதையைச் சுத்தப் படுத்த நமது முன்னோர் காட்டிய வழி இது.

42. **ஞாபக சக்தி**

வெண்டைக்காயை உணவில் அடிக்கடி சேர்த்து வந்தால் நரம்புகள் வலிமை பெறும். மூளையின் இயக்கத்தைச் செம்மைப்படுத்துவதுடன் நல்ல ஞாபக சக்தியையும் உண்டாகும்.

43. **மாரடைப்பு**

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, தாமரை இதழ், வெல்லம் சேர்த்து தண்ணீரில் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி இரவில் ஒரு டம்ளர் சாப்பிடுவதால் மாரடைப்பைத் தடுக்கலாம்

44. **ரத்தக்கொதிப்பு, கொலஸ்ட்ரால் தலைசுற்றல்**

வெள்ளைப் பூசனிக்காயை பூந்துருவலாக துருவி, உப்பு சேர்த்து இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை, கடுகு, தாளித்து தயிரில் கலந்து தயிர்ப் பச்சடியாக சாப்பிட்டால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். பூசணிக்காய் ரத்தக்கொதிப்பு, கொலஸ்ட்ரால் தலைசுற்றல் எல்லாவற்றையும் கட்டுப்படுத்தும்.

45. **கை சுளுக்கு**

கை சுளுக்கு உள்ளவர்கள் நீரில் மிளகுத் தூளும், கற்பூரத்தையும் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து அந்தத் தண்ணீரைத் துணியில் நனைத்துச் சுளுக்கு உள்ள இடத்தின் மீது போடுங்கள். அல்லது டர்ப்பன்டைன் எண்ணெயைத் தடவினாலும் சுளுக்கு விட்டு விடும்.

46. **நீரிழிவு**

அருகம்புல் சாறை மோருடன் குடித்தால் நீரிழிவு குறையும்.

47. **மாதவிடாய்க் கோளாறுகள், இதய நோய்**

உலர் திராட்சைப் பழத்தை வெது வெதுப்பான தண்ணீரில் அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து காலையில் அருந்தினால் மாதவிடாய்க் கோளாறுகள், இதய நோய் தீரும்.

48. **கக்குவான், இருமல் மலச்சிக்கல் உடல் பருமன்**

புடலங்காயின் இலைச்சாறு, காலையில் குழந்தைகளுக்குத் தருவதால் கக்குவான், இருமல் குணமாகும். மலச்சிக்கல் நீங்கும். புடலங்காய் சமைத்து உண்பதால் தேவையில்லாத உடல் பருமன் குறையலாம்

49. **உடல் வலுவலுப்பு**
ஒரு டம்ளர் அளவு பட்டாணியை தண்ணீரில் வேகவைத்து குளிர்ந்ததும் தக்காளி சாறு சேர்த்துத் தினமும் சாப்பிட்டு வர உடல் வலுவலுப்பு பெறும்.

50. **குழந்தைகளுக்கு** எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டிய நாளில் மட்டும் கீரை சாப்பாட்டுக்கு கொடுக்கக் கூடாது..

51. **கேரட்** சாறும் சிறிது தேனும் பருகி வந்தால் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு வாந்தி மட்டுப்படும்.

52. **எலுமிச்சை** பழச் சாற்றில் ரசம் செய்து சாப்பிட்டால் உஷ்ணம் குறையும்.

53. **நுரையீரல்** சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாக வெற்றிலைச் சாற்றில் இஞ்சி சாற்றை சேர்த்து குடித்து வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

54. **எள்**, எள்ளில் இருந்து வரும் நல்லெண்ணெய்யைக் கொடுக்க உடல் இளைந்துக் காணப்படுபவர்கள் தேறி, உடல் எடை அதிகரிக்கும்.

55. **கடுகை** அரைத்து வலியுள்ள பகுதியில் போட்டால் வலி குறைந்து விடும்.
இயற்கை முறைக்கு மாறுவோம்

நலம் பெறுவோம்..! வளம் பெறுவோம்..!!

நாட்டுமருந்து வாட்சப்குழு +919787472712

இந்த நாட்டுமருந்து வாட்சப்குழுவில் இணைய விரும்புவோர் தங்களின் பெயர், மற்றும் ஊர், தங்களை பற்றிய தகவலை இந்த வாட்சப் எண்ணில் **9787472712** வாட்சாப்பிலிருந்து அனுப்புங்கள்

Facebook.com/naattumarunthu
www.naattumarunthu.blogspot.in



நாட்டுமருந்து

