Dr.T.Thangarathi BSMS.,MBA.,MA (Yoga)
Phone: 9443192245

SIDDHA E CLINIC

அதிமதுரம் Glycyrrhiza glabra

நமது நாட்டில் வளரும் உயிரை காக்கும் மூலிகைகளில் ஒன்று தான் "அதிமதுரம்". **குன்றிமணி என்னும் செடியின் வேரே அதிமதுரம்.** **இனிப்புச் சுவையுள்ள இந்த அதிமதுரம்...** தனது பெயரிலிலேயே இனிப்பைக் கொண்டிருக்கும் அதிமதுரம், மானிடர்களுக்காக இயற்கை உயிர்கொடுத்த 'மதுரப் பெட்டகம்!'

குரலில் சிறிதும் பிசிறு இல்லாமல், மதுரமான ஒலியை வழங்க உதவும் அதிமதுரம், பித்த, கப நோய்களுக்கான கசப்பில்லா இன்சுவை மருந்து!

சீன மருத்துவத்தில் 'முதன்மை மருந்து' எனும் அந்தஸ்து அதிமதுரத்துக்கு உண்டு!

பெயர்க் காரணம்:

அதிங்கம், மதுகம், அட்டி, கபஹரகாரி, அந்தர்ஸ்திக்தகாரி, இலகுமலகாரி, ரக்தஸ்தம்பனகாரி, ஸோனகாரி, பித்தகாரி, தாதுக்ஷீணரோதி ஆகியவை இதன் வேறுபெயர்கள். இனிப்புச் சுவை அதிகம் இருப்பதால், 'அதிமதுரம்', 'மது'கம் போன்ற பெயர்களும் உண்டு இதற்கு! 'இனிப்பு வேர்' என்பதைக் குறிக்கும் விதமாக, 'லிகோரைஸ்' (Liquorice) எனும் பெயர் இதன் வேருக்கு உண்டு.

Dr.T.Thangarathi BSMS.,MBA.,MA (Yoga)
Phone: 9443192245

பயன்கள்:

பாரிலதி மதுரம்பால தனைவாயிலிட்டு

ஊறிவருஞ் சுவையைஉட் கொள்ளக் - காரிகையே

குத்திருமற் தன்னோடுகூறு குரல்வளையி

லெத்திவ ருங்கபமு மேது

- பொதுவாக அதிமதுரம் ஒரு 'நிதானமான' மலமிளக்கி. வழவழப்பானதால் எரிச்சலை தணிக்கும்.
- சுவாச குழாய்களில் கபம் முதலியவற்றை விலக்கும்.
- தொண்டை கரகரப்பு, உலர்ந்த தொண்டை, உலர் இருமல்களை போக்கி, நுரையீரலை ஈரப்படுத்தும். ஜலதோஷம், ப்ளூ, ஆஸ்துமா இவற்றுக்கு மருந்து. நுரையீரலுக்கு சிறந்த டானிக்.
- சர்க்கரை நோயாளர்கள், செயற்கை இனிப்பூட்டிகளுக்குப் பதிலாக, இயற்கை இனிப்பூட்டியான அதிமதுரத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.
- அதிமதுரத்தின் சாரங்கள் வயிற்று மென்படலத்தின் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரித்து, வயிற்றுப் புண்கள் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்வதாக உறுதிப்படுத்துகிறது.

உணவாக:

- அதிமதுரத்தை நீரிலிட்டுக் கொதிக்கவைத்து, கொஞ்சம் பனங்கற்கண்டு, மிளகுத் தூள் சேர்த்து காலையில் பானமாகப் பருக, உங்கள் குரலுக்குக் குயிலும் அடிமையாகும்.
- நன்னாரியைத் தண்ணீரில் ஊறவைத்து சர்பத் தயாரிக்கும்போது, அதிமதுர வேரையும் சேர்த்துக்கொள்ள பலன்கள் இரட்டிப்பாகும்.

Dr.T.Thangarathi BSMS.,MBA.,MA (Yoga)
Phone: 9443192245

வீட்டு மருந்தாக:

கம்பீரக் குரலுக்கு:

அதிமதுரம், அக்கரகாரம், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, இலவங்கம் ஆகியவற்றைப் பொடித்து நாட்டுச் சர்க்கரை, தேன் கலந்து செய்யப்படும் 'அதிமதுர ரசாயனம்' பருவமழைக் காலத்துக்கே உரித்தான மருந்து. கீச்...கீச்... எனக் குரலுடைந்து பேசுபவர்களுக்கும் கம்பீரக் குரலை விரைவில் வழங்கும்.

கண் ஒளி பெற:

- அதிமதுரம், கடுக்காய், திப்பிலி, மிளகு சேர்த்து வறுத்து பொடி செய்து நெய்யில் கலந்து சாப்பிட கண் எரிச்சல் நீங்கும். கண் ஒளி பெறும்.
- முலைப்பாலில் உரைத்துத் தீட்ட கண்களுக்கு ஒளி உண்டாகும்.

காலாணிகள்: அதிமதுரப் பொடியை கடுகெண்ணை (அ) நல்லெண்ணெயில் குழைத்து காலாணிகள் மேல் போட்டால், அவை உதிரும்.

கூந்தல் வளர்ச்சி:

- குளிர்ச்சித்தன்மை கொண்ட அதிமதுர வேரை தைலங்களில் சேர்க்க, கூந்தல் வளர்ச்சியை அதிகரிப்பதோடு, இளநரையையும் கட்டுப்படுத்தும் என்பதை 'அதிமதுரம் அவுரி ஆலம்விழுது அறுகு அடர்ந்த முடி ஆக்கும்' எனும் மூலிகைக் குறள் தெரிவிக்கிறது. தலையிலுள்ள சிறு புண்கள் குணமாகும். கேசம் பட்டு போல் மினுமினுப்பாகவும் அகால நரையும் நீங்கும்.

www.siddhaeclinic.com
ONLINE APPOINTMENT | VIDEO CONSULTATION | UPDATES ON HEALTH

Dr.T.Thangarathi BSMS.,MBA.,MA (Yoga)
Phone: 9443192245

SIDDHA E CLINIC

- அதிமதுரத்தைத் தூளாக்கி பசும்பாலில் ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து அரைத்து மயிர்க்கால்களில் (தலை மண்டை) அழுத்தித் தேய்த்து அப்படியே 2 மணி நேரங்கழித்துக் குளிக்க தலைமுடி குறைகள் நீங்கும். தலையிலுள்ள சிறு புண்கள் குணமாகும். கேசம் பட்டு போல் மினுமினுப்பாகவும் அகால நரையும் நீங்கும்.

சைனஸ் பிரச்சனை :

- சைனஸ் பிரச்சனை, ஒற்றைத் தலைவலி, தலைபாரம் ஏற்படும்போது சோம்பு கொதிக்க வைத்த நீரில், அதிமதுரத் தூளைக் கலந்து பருகலாம்.
- அதிமதுரம், கடுக்காய், தான்றிக்காய், நெல்லிக்காய் சம எடை சூரணம் செய்து அரைத் தேக்கரண்டியளவு தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட சீதளத்தால் ஏற்பட்ட தலைவலி தீரும்.

- சூரணத்தை நெய்யில் குழைத்துச் சாப்பிட அதிக வெப்பத்தால் ஏற்பட்ட தலைவலி நீங்கும்.
- நன்னாரி, அதிமதுரம், நெய்தல் கிழங்கு,கோஷ்டம், வசம்பு சேர்த்து புளித்த கஞ்சி விட்டரைத்து சமன் ந.எண்ணை கூட்டித் தேய்த்துவர ஒற்றை தலைவலி குணமாகும்.

Dr.T.Thangarathi BSMS.,MBA.,MA (Yoga)
Phone: 9443192245

சுரம்:

- **பற்பாடகம், நிலவேம்பு, சுக்கு, அதிமதுரம்**,சீரகம் **வகைக்கு 10 கிராம்,** 4ல் 1ன்றாய் காய்ச்சி, தினம் 6 வேளை, 20-60 மிலி கொடுக்கச் சுரம் தீரும்.
- சுக்கு, மிளகு, சாதிபத்திரி, சாதிக்காய், ஏலம், கிராம்பு, கசகசா, அதிமதுரம், கற்கண்டு வகைக்கு சமன் பொடித்து 3 மணிநேரத்திற்கொரு முறை 3.5 கிராம் (1விராகனெடை) 3 நாள், உணவுக்கு முன் சாப்பிட சகல சுரங்களும் தீரும்.

SIDDHA E CLINIC

சுளுக்கு : சுளுக்கு ஏற்பட்ட இடங்களில், விளக்கெண்ணெய்யைத் தடவி, அதன் மீது இதன் இலையை வைக்க விறுவிறுப்புத் தன்மை ஏற்பட்டு தசை இளகுவதை உணர முடியும்.

தேக காங்கை, பித்தாதிக்கம் தீர: அதிமதுரம் 30 கிராம், தோல் சீவிக் காயவைத்த இஞ்சி 20 கிராம் திப்பிலி 20 கிராம், ஏலம், சீரகம் வகைக்கு 10 கிராம் வீதம் எடுத்து ஒன்றுகூட்டிச் சூரணிக்கவும் (பொடி செய்து கொள்வது). பிறகு நாட்டுச் சர்க்கரை மொத்த சூர்ணத்திற்கும் சம அளவு கூட்டிக் கலந்து ஜாடியில் பத்திரப்படுத்தவும். இதில் வேளைக்கு 1 கிராம் அளவு 2 அல்லது 3 வேளை சிறிது பாலில் சாப்பிட பித்தாதிக்கத்தினால் ஏற்பட்ட அஜீரணம், மயக்கம், தேக காங்கை தீரும்.

Dr.T.Thangarathi BSMS.,MBA.,MA (Yoga)
Phone: 9443192245

நாவறட்சியை அகற்ற: இதன் வேரை வாயிலிட்டுச் சுவைக்க, வித்தியாசமான இனிப்புச் சுவை தொண்டையினூடே ஆவியாய்க் கீழிறங்குவதை உணர முடியும். அதிமதுரத்தின் இனிப்பு நீண்ட நேரம் நாவிலும் தொண்டையிலும் நிலைத்திருந்து, எச்சில் சுரப்பை அதிகரித்து, நாவறட்சியை அகற்றும்.

புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம் உடையவர்கள்: அந்த உணர்வை மறக்கடிக்க, சிறிது அதிமதுரத் துண்டை மெல்லலாம்.

மலச்சிக்கல்: அதிமதுரப் பொடியை வெல்லத்துடன் தண்ணீருடன் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

மலமிளக: 5கிராம் அதிமதுரசூர்ணம் 5கிராம் சோம்பு சூர்ணம் இரண்டும் கலந்து இரவு படுக்கும்போது சிறிது உஷ்ண ஜலத்துடன் குடிக்கக் காலையில் மலமிளகிப் போகும். உள் உறுப்புச் சூடு, உஷ்ணத்தினால் ஏற்படும் வலியும் தீரும்,

SIDDHA E CLINIC

மார்பு,தொண்டைவறட்சி தீர:

- அதிமதுர சூர்ணத்துடன் சிறிது சர்க்கரையைப் பொடித்துத் தேனுடன் அரை கிராம் அளவில் 3 வேளை சாப்பிட தொண்டைப் புண், வறட்டு இருமல், இரைப்பை, மார்பு எரிச்சல் தீரும்.
- அதிமதுரம், அரிசித்திப்பிலி, சித்தரத்தை தலா பத்து கிராம், முசுமுசுக்கை இலை பத்து கிராம். ஆடா தொடை இலை பத்து கிராம், இடித்து 200 மில்லி தண்ணீரில் காய்ச்சி 50 மில்லியாக்கி வடிகட்டி, காலை, இரவு இரண்டு வேளை சாப்பிட்டு வர, நெஞ்சுச்சளி வெளியாகும். இருமல் நிற்கும். ஆஸ்துமா நிவாரணமாகும்.

Dr.T.Thangarathi BSMS.,MBA.,MA (Yoga)
Phone: 9443192245

ரத்தம் கலந்த வாந்திக்கு: அதிமதுர சூர்ணம், சந்தன சூர்ணம் வகைக்கு அரை கிராம் அளவு எடுத்துப் பாலில் கூட்டி 3 அல்லது 4 முறை கொடுக்க வாந்தியுடன் ரத்தம் வருதல் நிற்கும் உள் ரணமும் ஆறும்.

மஞ்சள்காமாலை தீர:

அதிமதுரம் 15 கிராம், சீரகம் 15 கிராம், வெங்காயம் 20 கிராம், சங்கம் வேர்ப்பட்டை 15 கிராம் இவைகளை பசும்பால் தெளித்து நன்றாக அரைத்து காலை வேளையில் மூன்று தினங்கள் மட்டும் சாப்பிட்டால் மஞ்சள் காமாலை தீரும். மூன்று தினங்களுக்கும் ஆகாரத்தில் உப்பு, புளி சேர்க்காமல் பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

வியர்வை நாற்றம் மறைய: இதன் இலையை அரைத்து உடலில் பூசிக்குளிக்க வியர்வை நாற்றம் மறையும்.

SIDDHA E CLINIC

வயிற்றுப்புண்களுக்கு:

- அதிமதுரத்துண்டுகளின் பொடியை நீரில் போட்டு கலக்கி இரவு வைக்கவும் - காலையில் அரிசி கஞ்சியுடன் சேர்த்து நீரை குடித்து வந்தால் வயிற்றுப்புண் குணமாகும். வயிறுகோளாறுகளுக்கு அதிமதுரத்தை பொடியாகத் தான் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- அதிமதுர வேருடன் வால்மிளகு, பனங்கற்கண்டு, பால் சேர்த்து தயாரித்த கஷாயத்தை குடிப்பதால் தொண்டைப்புண் குணமாகும். அதிமதுர கஷாயத்தை வாயிலிட்டு கொப்பளித்தாலே வாய்ப்புண்கள் ஆறும்.

Dr.T.Thangarathi BSMS.,MBA.,MA (Yoga)
Phone: 9443192245

SIDDHA E CLINIC

வறட்டு இருமல் :

- வறட்டு இருமல் இடைவிடாமல் ஒலி எழுப்பிக் கொண்டிருக்கும்போது, அதிமதுரம், மிளகு, கடுக்காய்த் தோல் ஆகியவற்றைப் பொடி செய்து, சிறிதளவு எடுத்து வாயில் அடக்கிக்கொள்ள வறட்சி காணாமல் போகும்.

SIDDHA E CLINIC

- அதிமதுரத் துண்டு ஒன்றை வாயில் அடக்கிக் கொண்டிருந்தால் வாயில் உமிழ் நீர் சுரக்கும். இந்த உமிழ்நீரை உள்ளுக்கு விழுங்கிக் கொண்டிருந்தால் தொண்டைக் கரகரப்பு நீங்கும். குரல் கம்மல் நீங்கி விடும்... தொண்டையில் உள்ள சளிக் கட்டு கரைந்து விடும்.

நாட்பட்ட மூட்டுவலிக்கு: இரவு முழுவதும் ஊற வைத்து செய்த அதிமதுர கஷாயம் குடிப்பது நிவாரணமளிக்கும்.

Dr.T.Thangarathi BSMS.,MBA.,MA (Yoga)
Phone: 9443192245

சுகப்பிரசவம்:

- அதிமதுரம் மற்றும் சீரகம் சம அளவு எடுத்து பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு 10 கிராம் பொடியை 100 மில்லி தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, 50 மில்லியாகச் சுண்டியதும் வடிகட்டி காலை வேளையில் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டால் கருவுற்ற பெண்களுக்கு பிரசவத்திற்கு முன்னதாக உள்ள காலங்களில் ஏற்படும் உதிரப் போக்கு நீங்கும்.
- அதிமதுரம், தேவதாரம் இவைகள் வகைக்கு 40 கிராம் பொடி செய்து, பிறகு வெந்நீர் விட்டு நன்றாக அரைத்து, பிரசவ வலி தொடங்கிய உடன் இரண்டு முறை கொடுத்தால் சுகப்பிரசவம் ஏற்படும்.

தாய்ப்பால் பெருக:

போதுமான அளவு தாய்ப்பால் இல்லாதவர்கள் ஒரு கிராம் அதிமதுரச் சூரணத்தைப் பாலில் கலந்து சிறிதளவு இனிப்பு சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், தாய்ப்பால் அதிகமாகச் சுரக்கும். இதன் மூலம் குழந்தைகளுக்குக் கூடுதலாக ஊட்டச்சத்து கிடைக்கும்.

குறிப்பு: எந்த மூலிகையை மருத்தவமாக பயன்படுத்தம்போது, சித்தமருத்தவர் அனுமதி பெற்றே பயன்படுத்துங்கள். சித்த மருத்துவத்தை பொறுத்தவரை உடல் உஷ்ணத்திற்கேற்ப மாறுபடும்.