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

SIDDHA E CLINIC

கற்பூரவள்ளி (ஓம செடி) பெரும்பாலும் விட்டிலேயே பூந்தொட்டியில் வளர்க்கலாம். இது மிக சிறந்த மருத்துவ குணம் கொண்ட செடி. நோயற்ற செல்வமே குறையற்ற செல்வம் என்று சொல்லுவார்கள். நாம் இவ்வகையான செடிகளை வளர்ப்பதன் மூலம் சில வகையான நோய்களை தடுக்கலாம்.

கற்பூரவள்ளி (Coleus aromaticus) ஒரு மருத்துவ மூலிகைச் செடியாகும். இலங்கை, இந்தியா போன்ற நாடுகளில் காணப்படும் இது, புதராக வளருகிறது. வாசனை மிக்க இச்செடியின் தண்டு முள்போல நீண்ட மயிர்த் தூவிகளைக் கொண்டிருக்கும். இதன் இலைகள் தடிப்பாகவும் மெதுமெதுப்பாகவும் இருக்கும்.. இது வீடுகளில் பரவலாக வளர்க்கப்படுகிறது.

SIDDHA E CLINIC

வேறுபெயர்கள் - ஓமவல்லி, ஒதப்பன்னா, பாசானபேதி, கண்டிரி போரேஜ்.

கற்பூரவள்ளியை நம் வீட்டில் வளர்க்க 8 மாதங்கள் ஆகும். 8 மாதத்தில் இதன் இலைகள் பயன் தொடங்கும். இதன் தண்டும், இலைகளும் பயன்தரக்கூடியவை.

கார்ப்பு சுவையுடைய இந்த இலைகளில் மருத்துவ குணங்கள் அதிகம். அதுமட்டும் இல்லை இதில் பொட்டாசியம், புரோட்டீன், கால்சியம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் ஏ,பி6 அடங்கியுள்ளது.

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

இக்கற்பூரவள்ளி செடியின் மேலும் பல மகத்துவங்களை இங்கு தெரிந்து கொள்ளலாம்.

- இது ஒரு கிருமி நாசினி
- காய்ச்சல், சளி, தலைவலிக்கு அருமருந்து
- இதன் சாறு எடுத்து தேனுடன் கலந்து கொடுக்க மழலையின் இருமல் குணமாகும்.
- இதன் சாறுடன் சீனி, நல்லெண்ணெய் கலந்து நெற்றியில் பற்று போட தலைவலி குணமாகும்.

- இது குழந்தைகளின் அஜீரணம் போக்கும் குணம் கொண்டது.
- வியர்வை பெருக்கியாகவும், காய்ச்சல் தணிக்கும் மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.
- இந்த மூலிகை குழந்தைகளின் அஜீரண வாந்தியை நிறுத்தக் கூடிய மருத்துவ குணத்தைப் பெற்றிருக்கிறது.
- சிறுநீரை எளிதில் வெளிக் கொணரவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும் தாவரமாகவும் கருதப்படுகிறது.
- மருத்துவ துறையில் இது நரம்புகளுக்குச் சத்து மருந்தாகிறது.
- மனக் கோளாறுகளைச் சரிசெய்யும்.

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

பயன்கள்:

1. இலைச் சாற்றை சர்க்கரை கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க சீதள இருமல் தீரும்.

2. இலைச்சாறு, நல்லெண்ணெய், சர்க்கரை இவற்றை நன்கு கலக்கி நெற்றியில் பற்றுப் போடத் தலைவலி நீங்கும்.சூட்டைத் தணிக்கும்.

3. இலை, காம்புகளைக் குடிநீராக்கிக் கொடுக்க இருமல்,சளிக் காச்சல் போகும்.

4. இதன் இலைகளை எடுத்து கழுவி சாறெடுத்து இரண்டு மி.லி சாருடன் எட்டு மி.லி தேனுடன் கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வந்தால் மார்பு சளி கட்டுக்குள் வரும்.

5. கட்டிகளுக்கு இந்த இலையை அரைத்துக் கட்ட கட்டிகள் கரையும்.

6. தசைகள் சுருங்குவதைத் தடுக்கும். வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நோய், இளைப்பு நோய்களுக்கு உள் மருந்தாகவும், கண் அழற்சிக்கும் இதன் சாறு மேல் பூச்சாக தடவ குணம் தரும்.

7. குழந்தைக்கு குடிப்பதற்காக கொதிக்க வைக்கும் நீரில், சுத்தமாக அலசி வைத்திருக்கும் 4 அல்லது 5 கற்பூரவல்லி இலைகளைப் போட்டு சிறிது நேரம் கழித்து எடுத்துவிடுங்கள். இலையின் சாறு முழுமையாக நீரில் இறங்கி தண்ணீர் லேசாக பச்சை நிறத்தை அடைந்து இருக்கும். அந்த நீரை மட்டும் குழந்தை பருகுவதற்குக் கொடுங்கள். 2 அல்லது 3 நாட்களுக்கு இதுபோன்ற நீரையே கொடுத்து வாருங்கள்.குழந்தைக்கு சளியின் தீவிரம் கட்டுப்படும்.

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

8. தசைகள் சுருங்கும் பிரச்னை உள்ளவர்கள் இந்த இலைகளை 2 அல்லது 3 தினமும் சாப்பிடலாம்.

9. நமது உடலின் மேற்பரப்பான தோலில் சில நுண்கிருமி தொற்றால் படை, சொறி, அரிப்பு போன்றவை ஏற்படுகின்றன. கற்பூரவள்ளி இலைகளை சிறிது பறித்து, நனவு கசக்கி அந்த இலைகளின் துளிகளை பாதிக்கப்பட்ட தோல் பகுதிகளில் விட்டு வந்தால் விரைவில் குணமாகும். சில பூச்சிகள் கடிப்பதால் தோலில் இருக்கும் அப்பூச்சியின் நஞ்சையும், தோலில் ஏற்பட்டிருக்கும் வீக்கத்தையும் போக்குவதற்கு மேற்கூறப்பட்ட வழிமுறையை பின்பற்றலாம்.

10. ஆஸ்டியோபொராஸிஸ் என்பது உடலில் இருக்கும் எலும்புகள் மற்றும் மூட்டு பகுதிகளை பாதிக்கும் ஒரு நோயாகும். இந்த பாதிப்பு ஏற்பட்டவர்களுக்கு எலும்புகள், மூட்டுகள் தேய்மானம் அடையவும் செய்கிறது. கற்பூரவள்ளி இலைகளில் எலும்புகள், மூட்டுகளின் நலத்தை மேம்படுத்தும் ஒமேகா 6 என்கிற வேதிப்பொருள் அதிகம் உள்ளது. இந்த இலைகளை கொண்டு செய்யப்பட்ட தைலத்தை மூட்டுகள், எலும்பு பகுதிகளில் தேய்த்து வருவது இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சிறந்த நிவாரணம் அளிக்கும்.

SIDDHA E CLINIC

11. ஒரு சிலர் அவ்வப்போது தேவையற்ற விடயங்களுக்கு எல்லாம் பயம் மற்றும் கவலை கொள்வார்கள். இதனால் அவர்களின் மனதில் ஒரு அமைதியின்மையும், படபடப்பு தன்மையும் ஏற்படும். கற்பூரவள்ளி செடிகளின் இலைகளின் வாசத்தை அடிக்கடி சுவாசிப்பவர்களுக்கு, அந்த இலைகளில் இருக்கும் ரசாயன பொருட்கள் நரம்பு மண்டலங்களை அமைதிப்படுத்தி, மன அழுத்தம், படபடப்பு தன்மை போன்றவற்றை போக்குகிறது.

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

12. நமது ரத்தத்தில் உள்ள அதிகப்படியான உப்புகள் மற்றும் இதர பொருட்களை சுத்திகரித்து, அக்கழிவுகளை சிறுநீர் வழியாக நமது உடலில் இருந்து வெளியேற்றுகிறது. கற்பூரவள்ளி செடிகளின் இலைகள் சிறுநீரை அதிகம் பெருக்கும் தன்மை கொண்டது. இது சிறுநீரகங்களில் அதிகளவில் சேரும் உப்புகளை கரைத்து சிறுநீரகங்களின் நலனை காக்கிறது.

13. இந்த புகைப்பிடிப்பதால் நுரையீரலில் அதிகளவு நச்சுக்கள் சேர்ந்து சுவாசிக்கும் போது சிறிது சிரமத்தை ஏற்படுத்துகிறது. எதிர்காலத்தில் நுரையீரல் புற்று ஏற்படுவதற்கும் வாய்ப்பை உருவாக்குகிறது. கற்பூரவள்ளி இலைகளின் சாற்றை நன்கு சுண்டக்காய்ச்சி, அதில் பாடியளவை நன்கு வடிகட்டி அருந்தி வந்தால் புகைப்பிடிப்பதால் நுரையீரலில் தங்கியிருக்கும் நச்சுகள், மாசுகள் நீங்கும். நுரையீரல் சம்பந்தமான புற்று நோய் ஏற்படுவதையும் தடுக்கிறது.

கற்பூரவள்ளி கஷாயம் செய்வது எப்படி?

SIDDHA E CLINIC

சிறு குழந்தைகளுக்கு எனில் ஒரே ஒரு சிற்றிலை போதும் அதை வாட்டி கையால் கசக்கி சாறு எடுத்து வடிகட்டி சங்கில் ஊற்றி புகட்டலாம்.

பெரியவர்களுக்கு எனில் 2 அல்லது 3 இலைகளை எடுத்துக் கொண்டு ஒரு டம்ளர் நீரில் கொதிக்க விட்டு சிறிது பனங்கற்கண்டு சேர்த்து அருந்தலாம். வறட்டு இருமலுக்கு சரியான மருந்து.

கற்பூரவள்ளி இலையைப் பயன்படுத்தி ரசம் வைக்கலாம், பஜ்ஜி போடலாம், இலையை அப்படியே சூடான தோசைக்கல் மேல் சற்று நேரம் வைத்துக் கசக்கிச் சாறெடுத்தும் அருந்தலாம்.

இத்தகைய மருத்துவ குணங்களைக் கொண்ட கற்பூரவள்ளி செடியை வீட்டில் வளர்த்து உங்கள் குடும்ப ஆரோக்கியத்தை அதிகரியுங்கள்.