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



# செம்பருத்தி (Hibisicus rosa-sinensis)

இதை செவ்வரத்தை என்ற பெயரிலும் அழைக்கிறார்கள். இது இந்தியா மற்றும் இலங்கையில் அதிகமாக வளர்க்கப்படுகிறது. இதன் தாயகம் கிழக்கு ஆசியா; மலேசியாவின் தேசிய மலர். சீன ரோஜா என்ற வேறு பெயரும் உண்டு. சித்தர்கள் செம்பருத்தியை தங்கபஸ்பம் என்று அழைக்கிறார்கள். அந்த அளவுக்கு மருத்துவக்குணங்கள் நிறைந்தது செம்பருத்தி.

**எந்தப் பூவை எதற்கு பயன்படுத்தலாம்:** ஒற்றை அடுக்கில் ஐந்து இதழ்களை உடைய சிகப்பான பூக்கள் மருத்துவத்திற்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அடுக்கு செம்பருத்தி என்ற பெயர் கொண்ட பல இதழ்களையுடைய பூக்களை அழகுக்கு மட்டுமே பயன்படுத்த முடியும்.

செம்பருத்தி பூவினால் நமக்கு கிடைக்கும் மருத்துவ பலன் குறித்து இங்கு தெரிந்து கொள்ளலாம்.

SIDDHA E CLINIC

### செம்பருத்தி பூ நன்மைகள்:

- இதயநோய்க்கு செம்பருத்திப்பூ நல்லதொரு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. காலை எழுந்ததும் வெறும் வயிற்றில் இந்த பூக்களின் இதழ்களை மென்று தின்று வந்தால் காலப்போக்கில் இதய நோய் குணமாகும்.

- 4-5 செம்பருத்திப்பூக்களின் இதழ்களை எடுத்துக்கொண்டு அதனுடன் விதை நீக்கப்பட்ட ஒரு நெல்லிக்காய், இரண்டு ஈர்க்கு கறிவேப்பிலை, தோல் நீக்கிய இஞ்சித்துண்டு சிறிது சேர்த்து மையாக அரைத்து வடிகட்டிக்கொள்ள வேண்டும். இதில் தேன், நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து அருந்தலாம்.

- செம்பருத்திப்பூவை மணப்பாகு செய்து சாப்பிடலாம். இதன் இதழ்களுடன் எலுமிச்சைச்சாறு சேர்த்து வெயிலில் காய வைக்க வேண்டும். மாலையில் எடுத்து நன்றாகப்பிசைந்து மறுநாள் காலை முதல் மாலை வரை வெயிலில் வைத்து எடுத்து மீண்டும் பிசைந்து சாறு பிழிய வேண்டும். அதை அடுப்பில் வைத்து நாட்டுச்சர்க்கரை அல்லது தேன் சேர்த்து நன்றாகக் காய்ச்ச வேண்டும். இதை பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டு தேவைப்படும்போது ஒரு ஸ்பூன் அளவு எடுத்து நீர் சேர்த்துக் குடிக்கலாம்.

- செம்பருத்திப்பூக்கள் வெறும் இதய நோய் என்றில்லாமல், அவர்களுக்கு வரக்கூடிய படபடப்பு, வலி, ரத்தக்குழாய் அடைப்பு என்று அத்தனை பிரச்னைகளில் இருந்தும் நிவாரணம் தரக்கூடியது.

SIDDHA E CLINIC

- இவை தவிர உஷ்ணம் மற்றும் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, உடலுக்கு குளிர்ச்சியையும் மனதுக்கு அமைதியையும் தரக்கூடியது செம்பருத்தி.

- செம்பருத்திப்பூக்களை சிகைக்காய்ப் பொடியுடன் சேர்த்துப் பயன்படுத்துவதால் பொடுகு, முடி உதிர்தல், இளநரை போன்ற பிரச்னைகள் சரியாகும்.

- சிலர் காயவைத்த செம்பருத்திப்பூக்களுடன் ஆவாரம்பூ, பாசிப்பயறு, கறிவேப்பிலை சேர்த்துப்பொடியாக்கி சோப்புக்குப் பதிலாக தலை முதல் கால் வரை பூசிக் குளிப்பார்கள். இதனால் தோல் நோய்களில் இருந்து விடுபடுவதோடு, நோய் வராமலும் காத்துக்கொள்ளலாம்.

- நரைமுடி, பொடுகுத்தொல்லை, முடி உதிர்தல் போன்ற பிரச்னைகள் தீர செம்பருத்திப்பூக்களுடன் இதன் இலைகள், கறிவேப்பிலை, மருதாணி இலை போன்றவற்றைச்சேர்த்து மையாக அரைத்து தலையில் தேய்த்து அரை மணி நேரம் கழித்து குளிக்க வேண்டும். இதை வாரம் ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்கள் செய்து வந்தால் நாளடைவில் பிரச்னைகள் தீரும். இது கண், உடலுக்கு குளிர்ச்சியைத் தந்து சூட்டினால் வரக்கூடிய நோய்களில் இருந்தும் காத்துக்கொள்ளலாம்.

- பெண்களுக்கு தலைமுடி பிரச்னை பெரும்பிரச்னை. முடி அதிகம் வளர வேண்டுமென்றால் இது கைகொடுக்கும். ஆனால் முடி அதிகம் வளர்ந்து சிலருக்கு ஈறும், பேனும் வந்து மிகுந்த அவதிக்குள்ளாவார்கள். அப்படிப்பட்டவர்கள் செம்பருத்திப்பூக்களைப் பறித்து இரவில் தலையில் சூடிக்கொண்டு அப்படியே படுத்து தூங்கி விட வேண்டும். இதேபோல் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் பேன்கள் ஒழிவதோடு, பொடுகுத்தொல்லையும் நீங்கிவிடும்.

SIDDHA E CLINIC

- இதன் இலையை வெறுமனே அரைத்து தலையில் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் முடி பட்டுப்போன்று மென்மையாக மாறும். ஷாம்புகளை தலையில் தேய்த்து பக்க விளைவுகளால் அவதிப்படுவோர் அதுக்கு மாற்றாக செம்பருத்தியைப் பயன்படுத்தலாம்.

- **2** அல்லது **3** செம்பருத்திப்பூக்களை ஒரு டம்ளர் நீர்விட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி, அதனுடன் சிறிது தேன் அல்லது நாட்டுச்சர்க்கரை சேர்த்து குடித்து வந்தால், ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவு அதிகரிக்கும்.
- செம்பருத்தி பூத்தூளுடன் சம எடை அளவு மருதம் பட்டைத் தூள் கலந்து **1** தேக்கரண்டி அளவு காலை, மாலை சாப்பிட, இரத்தத்தில் இரும்புச் சத்து அதிகரித்து இரத்த சோகை நோய் குறையும்.

- அஜீரணக் கோளாறால் வயிற்றில் வாய்வு அதிகரித்து வயிற்றின் உட்புறச் சுவர்களைத் தாக்குவதால் வயிற்றிலும், வாயிலும் புண்கள் உருவாகின்றன. இப்படிப்பட்ட சூழலில் தினமும் 5 அல்லது 10 பூக்களின் இதழ்களை சாப்பிட்டு வந்தால் புண்கள் குணமாகும்.

- மாதவிடாய் காலத்தில் அதிகமாக உண்டாகும் குருதி பெருக்கிற்கு பத்து செம்பருத்தி பூவின் இதழ்களை நெய்யில் வதக்கி சாப்பிட வேண்டும். செம்பருத்தி பூ இதழின் வடிசாறு சிறுநீர் கழிக்கும் பொழுது உண்டாகும் எரிச்சலை நீக்கும். நீர் சுருக்கை போக்கி சிறுநீரை பெருக்கி நஞ்சுகளை வெளியேற்றும். இனப்பெருக்க உறுப்பு நோய்களுக்கும் இது மருந்தாகின்றது.

- உரிய வயது வந்தும் பருவமடையாத பெண்களுக்கு செம்பருத்திப்பூக்களை நெய்யில் வதக்கி காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக் கொடுத்து வந்தால் உரிய பலன் கிடைக்கும்.

SIDDHA E CLINIC

**செம்பருத்தி எண்ணெய்:**

செம்பருத்தி பூ - 10
தேங்காய் எண்ணெய் - 250 கிராம்
வெந்தயம் - 1 ஸ்பூன்
**செய்முறை**:

ஒரு பாத்திரத்தில் தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் அதில் வெந்தயம் சேர்க்கவும். பின்னர் செம்பருத்தி பூ போட்டு நன்கு கொதிக்க வைத்த பின்னர் ஆற வைத்து ஆறியதும் வடிகட்டி ஒரு பாட்டிலில் சேகரித்து வைத்து கொள்ளவும்.

இந்த எண்ணெயை தினமும் தலைக்கு தினமும் பயன்படுத்தினால் முடி கருப்பாகவும், அடர்த்தியாகவும் வளரும்.

**பயன்கள்**

1. செம்பருத்தி முடி வளர்ச்சியை தூண்டும்.
2. முடி பளபளப்பாகவும், மென்மையாகவும் இருக்கும்.
3. முடியின் அடர்த்தியை அதிகரிக்கும்.
4. பொடுகை போக்க மிகவும் சிறந்தது.
5. நரைமுடியை போக்கும்
6. தலை அரிப்பை தடுக்கும்.

குளிக்க செல்லும் முன், இந்த எண்ணெயை தலையில் தேய்த்து சுமார் 30 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். உங்கள் முடி மற்றும் உச்சந்தலையில் இந்த எண்ணெய் மசாஜ் செய்து பிறகு தலைக்கு குளிக்கவும். வாரம் ஒரு முறை இந்த எண்ணெயை பயன்படுத்தி வந்தால் முடி கருப்பாகவும், அடர்த்தியாகவும் வளரும்.

செம்பருத்தி பூ கிடைக்காதவர்கள் நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும் தரமான செம்பருத்தி பூ பொடியை வாங்கி பயன்படுத்தலாம்.