

இது ஒரு சத்தாள காய். உடலுக்கு நல்ல வலிமையைக் கொடுக்க வல்லது. இதன் சுவை சிவடா. ஆதலால் சிவடா உடம்புக்கு ஆகாது. இதனை உண்டாக்க சிறுநீரும் தாதுவும் பெறும். கோழியை அகற்றும். மருங்குகளைக் காய் பிஞ்சு ஒரு பத்திய உணவாகும். இதனை நெய் சேர்த்தோ அல்லது பால் சேர்த்தோ சமைப்பது நலம்.

சாதாரணமாக வீட்டுக் கொல்லிகளில் திண்டாடும் மருங்கை மரத்தி, மருத்துவ பொக்கிஷம் என்றே சொல்ல வேண்டும். ஏனெனில் இது எண்ணற்ற வியாதிகளுக்கு பல வகைகளில் மருந்தாகிறது. அதுபற்றி சற்று விடிவாக காண்போம்.

மருங்கைப் பட்டையை நீர்விட்டு அரைத்து வீக்கங்களுக்கும் வாயு தங்கிய இடங்களுக்கும் போடலாம்.

மருங்கை இலையை உருவி காய்ப்புகளை நறுக்கி விட்டு பின் மிளகம் ரசம் வைத்து சாப்பாட்டுடன் சேர்த்து உண்டு வந்தால் கை, கால் உடம்பின் வலிகள் யாவும் நீங்கும். அதே வேளையில் சிறுநீரை பெறும்.

மருங்கை இலைகளில் இரும்பு, தாமிரம், சூண்ணாம்புச் சத்து ஆகியவை இருக்கின்றன. இந்த இலைகளை நெய்யில் வதக்கி சாப்பிட்டால் ரத்த சோகை உள்ளவர்களின் உடம்பில் நல்ல ரத்தம் ஊறும். பல கெட்டிப்பும். தோல் வியாதிகள் நீங்கும்.

மருங்கைப் பட்டை, உலோகச் சத்துக்கள் நிறைந்தது. உணவில் கலந்த விஷத்துக்கும் நரம்புக் கோளாறுக்கும் இது நல்ல மருந்து.

கடும்பையான ரத்தச் சிவடா, வயிற்றுப் புண், தலைவலி, வாய்ப்புண் ஆகிய வியாதிகளுக்குக் கெல்லாம் மருங்கைக் காய்களைக் கண்ட மருந்து. மருங்கைக் காயை வகை வைத்து கொஞ்சம் உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இதனை உண்டதும் ஒரு டம்ளர் எரூமை மோர் சாப்பிடுவது சீரணித்துக் குடி உதவி செய்கிறது.

மருங்கைக் காய் சாம்பார் எல்லாருக்கும் பிடித்த மானதே. இந்த சாம்பார் சுவையானதாக மட்டுமே இருந்து விடாமல் மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் புண், கண் நோய் ஆகியவற்றுக்கும் மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.

வாரத்தில் ஒருமுறையே இரண்டு முறையே மருங்கைக் காயை உணவாக உபயோகித்தால், ரத்தமும் சிறுநீரும் சூத்தி அடக்கின்றன. வாய்ப்புண் விரைவில் பாதுகாப்பு உண்டாகிறது. மருங்கைக் காய் சிவடா காய் ச்சல், மீட்டு வலியையும் போக்க வல்லது.

மருங்கை விதையைக் கீட்டு செய்து சாப்பிடலாம். இது மீள்கைக்கு நல்ல பலத்த தரும். தாது விருத்தியை உண்டு பண்ணும். ஆனால் மலபந்தத்தைச் செய்வதில் மருங்கை விதையைக் குடிபிடித்தால் தரலாம். இதனை தவிர்ப்பதற்காகவே தாது விருத்தி லக்கியத்தில் சேர்க்கும் போது மலம் தள்ளக்கூடிய வேறு சில அயிட்டுங்களையும் சேர்க்கிறார்கள்.

Written by தமிழ்ரங்கம்

Tuesday, 08 July 2008 12:13 -

---

முருங்கை மரத்திலிருந்து கிடகைக்கும் பிசினு நல்ல டானிகுகுகள் சயெய்ய பயன்படுகிறது. பச்சைப் பிசினை காதில் ஓரு சடெட்டு விட்டால் போதும், காது வலி உடனே நின்று விடும். இந்த மரத்தின் வரே மற்றும் பிசினு சம்பந்தப்பட்ட டானிகுகுகளை அல்லது லகேயங்களை அடிக்கபி சாப்பிட்டு வந்தால் நரசை சீ க்கிரம் வராமல் தள்ளிப்போகும்.

இது ரத்தபதே, சீ தபதே, வயிற்றுக்கடும்பு ஆகியவற்றுக்கு மிகவும் உபயோகமானது.

முருங்கைப் பி இரூதயத்திலும் கல்லீ ரலிலும் வலேசை சயெய்யக் கபிபியது. ஆனால் இதற்கு இரூக்கும் மலக்கட்டுத் தன்மை காரணமாக மலத்தலை இளக்கக் கபிபிய வறேஹு பொருளையும் சரேத்து சமயைல் சயெ வது நல்லது. அப்போதுதான் முழு பலனையும் பறெ இயலும். மலேும் இந்தப் பி வுக்கு தாது விரூத்தி சயெய்யும் குணம் உண்டு. முருங்கைப் பி உஷணத்தலை உண்டு பண்ணக் கபிபியதுதான் என்றிலும் அதனால் கடுதல்கள் எதுவும் இல்லை.

முருங்கைப் பிசினில் அரை லிட்டர் நீ ர் விட்டு புதுப் பாண்டத்தில் வைத்திருந்து காலையில் இரண்டு அவுன்ஸ் நீ ருடன் கறகண்டு சரேத்துச் சாப்பிட்டால் தாது கடுபிப்படும்.