

இது ஒரு சத்துள்ள காய். உடலுக்கு நல்ல வலிமையைக் கொடுக்க வல்லது. இதன் சுவை சரிசு. ஆதலால் சரிசு உடம்புக்கு ஆகாது. இதனை உண்டால் சிறுநீரும் தாதுவும் பெருகும். கோழியை அகற்றும். மூலங்கைகளை காய் பிஞ்சு ஒரு பத்திய உணவாகும். இதனை நெய் சேர்த்தோ அல்லது புளி சேர்த்தோ சமைப்பது நலம்.

சாதாரணமாக வீட்டுக் கொல்லிகளில் தனெட்டும் மூலங்கை மரத்தை, மருத்துவப் பொக்கிஷம் என்றே சொல்ல வேண்டும். ஏனெனில் இது எண்ணற்ற வியாதிகளுக்கு பல வகைகளில் மருந்தாகிறது. அதுபற்றி சற்று விவரமாக காண்போம்.

மூலங்கைப் பட்டையை நீர்விட்டு அரைத்து வீக்கங்களுக்கும் வாயு தங்கிய இடங்களுக்கும் போடலாம்.

மூலங்கை இலையை உருவி காமப்புகளை நறுக்கி விட்டு பின் மிளகு ரசம் வதைத்து சாப்பாட்டுடன் சேர்த்து உண்டு வந்தால் கை, கால் உடம்பின் வலிகள் யாவும் நீங்கும். அதே வேளையில் சிறுநீர்ப் பெருக்கும்.

மூலங்கை இலைகளில் இரும்பு, தாமிரம், சுண்ணாம்புச் சத்து ஆகியவை இருக்கின்றன. இந்த இலைகளை நெய்யில் வதக்கி சாப்பிட்டால் ரத்த சோகை உள்ளவர்களின் உடம்பில் நல்ல ரத்தம் ஊறும். பல்கெட்டிப் படும். தோல் வியாதிகள் நீங்கும்.

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

கடும்பையான ரத்தச் சீர்தரத்தி, வயிற்றுப் புண், தலைவலி, வாய்ப்புண் ஆகிய வியாதிகளுக்கெல்லாம் மூலங்கைக் காய்களை கண்ட மருந்து. மூலங்கைக் காயை வகை வதைத்து கொஞ்சம் உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இதனை உண்டதும் ஒரு டம்ளர் எருமை மோர் சாப்பிடுவது சீரணத்துக்கு உதவி செய்கிறது.

மூலங்கைக் காய் சாம்பார் எல்லோருக்கும் பிடித்த மானதே. இந்த சாம்பார் சுவையானதாக மட்டும் இருந்து விடாமல் மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் புண், கண் நோய் ஆகியவற்றுக்கு மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.

வாரத்தில் ஒருமுறையோ இரண்டு முறையோ மூலங்கை காயை உணவாக உபயோகித்தால், ரத்தமும் சிறுநீரும் சுத்தி அடிகின்றன. வாய்ப்புண் விரைவில் பாதுகாப்பு உண்டாகிறது. மூலங்கைக் காய் சரிசு காய்ச்சல், மூட்டு வலியையும் போக்க வல்லது.

மூலங்கை விதையைக் கட்டிச் செய்து சாப்பிடலாம். இது மூலங்கைக்கு நல்ல பலத்தை தரும். தாது விருத்தியை உண்டு பண்ணும். ஆனால் மலபந்தத்தைச் செய்வதில் மூலங்கை விதையை மூதலிடம் தரலாம். இதனை தவிர்ப்பதற்காகவே தாது விருத்தி லகீயத்தில் சேர்க்கும் போது மலம் தள்ளக்கூடிய வேறு சில அமிட்டங்கள் சேர்க்கிறார்கள்.

Written by தமிழ்ரங்கம்

Tuesday, 08 July 2008 12:13 -

---

முருங்கை மரத்திலிருந்து கிடகைக்கும் பிசின் நல்ல டானிக்குகள் செய்ய பயன்படுகிறது. பச்சைப் பிசின் காதில் ஒரு சோட்டு விட்டால் போதும், காது வலி உடனே நின்று விடும். இந்த மரத்தின் வரே மற்றும் பிசின் சம்பந்தப்பட்ட டானிக்குகளை அல்லது லகீயங்களை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் நரசீ க்கிரம் வராமல் தள்ளிப்போகும்.

இது ரத்தபதி, சீ தபதி, வயிற்றுக்கடும்பு ஆகியவற்றுக்கு மிகவும் உபயோகமானது.

முருங்கைப் பி இரத்தயத்திலும் கல்லீ ரலிலும் வலை செய்கக் கட்டியது. ஆனால் இதற்கு இரக்கம் மலக்கட்டுத் தன்மை காரணமாக மலத்தை இளக்கக் கட்டிய வறேஹ் பொருளையும் சரேத்து சமையல் செய்வது நல்லது. அப்போதுதான் முழு பலனையும் பெற இயலும். மலேம் இந்தப் பி வுக்கு தாது விருத்தி செய்யும் குணம் உண்டு. முருங்கைப் பி உஷ்ணத்தை உண்டு பண்ணக் கட்டியதுதான் என்றாலும் அதனால் கடுதல்கள் எதுவும் இல்லை.

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