

மாத விலக்கு **கோளாறுகளும் - தீர்வுகளும்**

3 நாள் வலி அகல...

☀ மாத விலக்கு வருவதற்கு 3 நாட்கள் முன்பு முருங்கைக் கீரையை இடித்துச்

சாறு பிழிந்து, வெறும் வயிற்றில் ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்று வலி வருவது நின்று விடும். இவ்விதம் ஒவ்வொரு மாதமும் சாப்பிட்டு வந்தால் வலி வராது.



☀ மலர்ந்த மல்லிகைப் பூவில் ஒரு கைப்பிடி அளவுக்கு எடுத்து, சட்டியில் போட்டு 200 மில்லி தண்ணீர் ஊற்றி 100 மில்லியாகும் வரை சுண்டக் காய்ச்சி வடிக்கட்டி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதை வேளைக்கு 2 அவுன்ஸ் வீதம் காலை மற்றும் மாலை என ஒரு வாரம் சாப்பிட்டு வந்தால் மாத விலக்கு ஒழுங்காக வரும். வயிற்று வலியும் தீரும்.

☀ தோல் நீக்கிய பூண்டு 2 பல், மிளகு 10 இவற்றை தண்ணீர் விட்டு அரைத்து மூன்றாவது நாள் தலை குளித்ததும் சாப்பிட்டு வர குணம் தெரியும்.

☀ கைப்பிடி அளவு கொள்ளு வறுத்து, வேக வைத்த தண்ணீரை மாத விலக்குத் தோன்றிய முதல் 3 நாட்கள் காலை, மாலை என சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்று வலி குறையும்.

☀ வாழைப்பழை பொரியல் செய்து தயிருடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் பெண்களுக்கு மாத விலக்கின் போது வரும் வலி, அதிக ரத்தப் போக்கு இருக்காது.

☀ வெந்தயத்தை வறுத்து, இடித்து பொடி செய்து சிறிது சர்க்கரையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் மாத விலக்கு கால வயிற்று வலி, இடுப்பு வலி நிற்கும்.

☀ மாவிலங்கப்பட்டை, கருஞ்சீரகம், மிளகு, வசம்பு ஆகியவற்றில் தலா 10 கிராம் வீதம் எடுத்து பொடி செய்து வறுத்து இடித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் இதனுடன் இஞ்சி, பூண்டு ஆகியவற்றையும் சேர்த்து இடித்து அதே அளவு எடையுடன் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கலவையை காலை, மாலை என 10 கிராம் வீதம் சாப்பிட்டு வெந்நீர் அருந்தி வந்தால் நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

☀ கருந்துளி இலையை நாள்தோறும் வெறும் வயிற்றில் 10 இலைகள் வீதம் மென்று தின்று வெந்நீர் குடித்து வந்தால் வயிற்று வலி வராது.

☀ கீழா நெல்லி இலையை ஒரு கைப்பிடி வீதம் எடுத்து அதனுடன் ஒரு மிளகு சேர்த்து, அம்மியில் வைத்து அரைத்து மாத விலக்கான நாள் முதல் 3 நாட்கள் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்று வலி மறையும்.

☀ நாட்டு மருந்துக் கடையில் 25 கிராம் பிரண்டை உப்பு வாங்கி, சீசாவில் போட்டு வைத்துக் கொண்டு, நாள்தோறும் இரண்டு குண்டுமணி வீதம் மூன்று வேளை வெண்ணெயில் குழைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் வலி நீங்கும்.

☀ வெந்தயத்தை வறுத்துப் பொடி செய்து அதனுடன் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் மாத விலக்கு கால வயிற்று வலி, இடுப்பு வலி மறையும்.

☀ அதிகாலை நேரத்தில் 9 இதழ் துளசியை மென்று தின்று தண்ணீர் அருந்தி வந்தால் வலி நீங்கும்.

☀ முருங்கைக்கீரை அல்லது கல்யாண முருங்கை எனப்படும் முள் உள்ள முருங்கை இலையை 50 கிராம் அளவு எடுத்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சீரகம் சேர்த்து இடித்து சாறு பிழிந்து 50 மில்லி தண்ணீர் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் மாத விலக்கு நாட்களிலும், அதற்கு முன் 3 நாட்களும் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். இவ்விதம் நான்கைந்து மாதங்கள் ஒவ்வொரு மாத விலக்கின் போதும் சாப்பிட்டு வந்தால் மாத விலக்கு சீராவதுடன், வலியும் இருக்காது. முறை தவறி வரும் மாத விலக்கும் சீரடையும்.

☀ சில பெண்களுக்கு மாத விலக்கு நாட்களில் உடல் சோர்ந்திருக்கும். இது சமயத்தில் தேயிலை இலை டிக்காஷனுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாறும் சர்க்கரையும் கலந்து குடித்தால் சோர்வு நீங்கி விடும்.

பெரும்பாடு அகல



○ மாதாளம் பழத்தோலை நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து கொண்டு, அதில் கால் மடங்கு ஜாதிக்காய் பொடி சேர்த்து, இந்த இரண்டின் அளவுக்கு சம அளவில் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து வெறும் வயிற்றில் காலை, மாலை என இரு வேளையிலும் பால் அல்லது மோர் கலந்து 5 அல்லது 7 நாட்கள் அருந்த வேண்டும்.

○ வில்வ இலையுடன் வெங்காயம் சேர்த்து இடித்துச் சாறு பிழிந்து சம எடை விளக்கெண்ணெய் விட்டு காய்ச்சி பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். காலையில் மட்டும் ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் ஒரு வாரம் சாப்பிட்டு வந்தால் கருப்பைப் புண்கள் ஆறும். ரத்தப் போக்கு நிற்கும். தொடர்ந்து சில நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும்.

- வெடிக்காத தென்னம்பாளையில் உள்ள தென்னம்புவை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து முக்கால் டம்ளர் மோர் தெளித்து இடித்துப் பிழிந்து வடிகட்டி 2 கிராம் காசிக்கட்டி சேர்த்து கலக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். காலை, மாலை என மாத விலக்கின் 3 நாட்கள் தொடர்ந்து 3 மாதம் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல குணம் தெரியும்.
- மாதாளை மரப்பட்டை 12 கிராம் எடுத்து 250 மில்லி தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து தினந்தோறும் காலையில் குடித்து வந்தால் பெரும்பாடு கட்டுப்படும்.
- தினந்தோறும் 3 ஆரஞ்சு பழங்களை தோல்நீக்கி அதன் உள்ளிருக்கும் தோலுடன் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும். உள்தோலில் ஈஸ்ட்ரோஜன் சத்து இயற்கையாக நிறைந்து இருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.
- அரும்கம்புல், மாதாளை இலை ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கசாயம் வைத்து வடிகட்டி நாஸ்தோறும் காலை, மாலை என அரை டம்ளர் வீதம் அருந்தி வந்தால் இரண்டொரு நாட்ளில் அதிகப்படியான மாத விலக்கு நிற்கும்.
- நாலைந்து செம்பருத்திப்பூக்களை நெய்யில் வறுத்து சாப்பிட்டு வந்தால், மாத விலக்கு சீர்படுவதுடன், இயற்றைக்கு முரணான ரத்தப் போக்கு நின்று விடும்.
- அதிக ரத்தப் போக்கு காணப்படும் பெண்கள் அடிக்கடி கோதுமைக் கஞ்சி வைத்து குடித்து வர வேண்டும். மாத விலக்கு ஒழுங்கீனத்தை சீர்செய்யும் வல்லமை இந்தக் கஞ்சிக்கு உண்டு.
- நன்கு உலர்ந்த நெல்லிக்கனிகள் இரண்டு அல்லது மூன்று எடுத்து தூள் செய்து நீருடன் கலந்து பிசைந்து சிறிதளவுக்கு தேன், கற்கண்டு சேர்த்து இரண்டு வேளை சாப்பிட பலன் கிடைக்கும்.
- செம்பருத்தி வேர்ப்பொடியுடன் சர்க்கரை, வெண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி இளகிய பதமாகச் செய்து சாப்பிட பெரும்பாடு அகலும்.
- நன்கு கனிந்த வாழைப்பழங்களுடன் சிறிதளவு ஏலக்காய் கலந்து உண்டு வந்தால் பலன் கிடைக்கும்.
- சாதம் வடித்த கஞ்சியை அரை டம்ளர் எடுத்து மோர் விட்டு சாப்பிட்டு வர அதிக ரத்தப் போக்கு நிற்கும். வாழைப்புவை மோரில் போட்டு சாப்பிட்டாலும் குணம் கிடைக்கும். அல்லது வாழைப்புவை நேர் பாதியாக வெட்டி, நன்றாக இடித்து, அந்தச் சாற்றை வடிகட்டி பனங்கற்கண்டு சேர்த்து குடித்து வந்தாலும் குணம் தெரியும்.
- ஆலமரத்தின் விழுது வேரையும், அதன் விதையையும் வகைக்கு 20 கிராம் அளவுக்கு எடுத்து அம்மியில் வைத்து அரைத்து 200 மி.லி பசும்பாலில் கலந்து காலையில் மட்டும் ஒரு வாரம் சாப்பிட்டு வந்தால் பெரும்பாடு நிற்கும்.
- சந்தனக்கட்டையை பன்னீர் விட்டு அரைத்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பின் அரை அவுன்ஸ் பன்னீர் விட்டு கலக்கி 2 அல்லது 3 சொட்டு சந்தன அத்தரை அதில் விட்டு காலை, மாலை என இரண்டு வேளையும் சாப்பிட 10 நாள்ில் நல்ல குணம் தெரியும்.

வெள்ளைப்படுதல் நிற்க...

✿ இளநீரின் உச்சியில் ஓட்டை போட்டு அதனுள் 20 கிராம் வெந்தயத்தை போட்டு ஓட்டையை அடைத்து அதை ஒரு குளிர்ச்சியான இடத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். பின்னர் மறுநாள் காலையில் எடுத்துப் பார்த்தால் அதில் உள்ள வெந்தயம் முளைத்து நிற்கும். இந்நிலையில் இளநீர் மற்றும் அதையொட்டி இருக்கும் தேங்காய், வெந்தயம் மூன்றையும் மூன்று முறை சாப்பிட்டால் குணம் கிடைக்கும்.



✿ செம்பருத்திப் பூக்களை மசிய அரைத்து எலுமிச்சம் பழம் அளவு விழுதை பசும்பாலில் போட்டு நன்றாக காய்ச்சி, காலை, மாலை பருகி வர வேண்டும்.

✿ சந்தனத் தூளை பசும்பாலில் கலந்து இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் தொடர்ந்து 20 நாட்கள் குடித்து வர மேக நீர் ஒழுக்குகள் நீங்கி விடும்.

✿ வாழைப்பூவின் இதழ்களில் உள்ள நரம்புகளை நீக்கி அம்மியில் வைத்து கசகசா, வெந்தயம் சிறிதளவு பிஞ்சு கடுக்காய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து 10 நாட்கள் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் வெள்ளைப்படுதல் நிற்கும்.

✿ புளியங்கொட்டை 100 கிராம் எடுத்து வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளுங்கள். பின்னர் அதில் ஒரு கிராம் அளவு நாற்றோறும் 2 அல்லது 3 வேளை தண்ணீருடன் உட்கொள்ள வேண்டும்.

✿ படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் ஒரு கைப்பிடி அளவு வெந்தயத்தை அரை பம்ளர் தண்ணீரில் ஊற வைத்து, மறுநாள் அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் அந்த நீரைப் பருக வேண்டும்.

✿ மாந்தளிர் இலைகளைச் சேகரித்து உலர்த்தி தூள் செய்து கொண்டு நாள்நாறும் காலை வேளையில் ஒரு தேக்கரண்டித் தூளை நீரில் கொதிக்க விட்டு ஆறிய பின், வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் மேக வெட்டை நீங்கும்.

✿ வல்லாரை இலையைக் கைப்பிடி அளவு எடுத்து ஆட்டுப்பாலில் போட்டு அரைத்து இரு வேளை வீதம் சாப்பிட்டு வரலாம்.

✿ காலையில் மட்டும் கட்டி எருமைத் தயிர் கலந்த சாதத்தை ஒரு வாரம் வரை சாப்பிட்டு வந்தால் வெள்ளைப்படுவது தானாக நிற்கும்.

✿ நல்ல சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயை காலையும், மாலையும் ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டு, பிறப்புறுப்பிலும் சிறிதளவு உள்ளுக்குச் செலுத்தினால் வெள்ளைப்படுதல் நீங்கும்.

- ❁ முருங்கைக்கீரை, முருங்கைப்பு ஆகியவற்றை நல்லெண்ணெய் அல்லது பசும்பாலில் வதக்கிச் சாப்பிடுவதும் நல்லது.
- ❁ காலை, மாலை இரண்டு வேளைகளிலும் 2 தேக்கரண்டி வீதம் திராட்சை ரசம் பருகி வருவது பலன் தரும்.
- ❁ இரண்டு சாத்துக்குடி அல்லது ஆரஞ்சுப் பழச்சாற்றில் இரண்டு முட்டைகளின் வெள்ளைக் கருவை மட்டும் கலந்து அத்துடன் சிறிது குளுக்கோஸ் சேர்த்து காலை வேளைகளில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு வார காலம் குடித்து வந்தால் வெள்ளைப்படுதல் நிற்கும்.
- ❁ வேம்பு பட்டையை ஒரு கிலோ எடுத்து சுத்தம் பார்த்து அதனுடன் சிறிது மஞ்சள், மிளகு, சுக்கு, சீரகம் தட்டிப் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு 2 லிட்டர் நீர் விட்டுக் காய்ச்சி நன்றாக வற்றியதும் எடுத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதை நாள்தோறும் காலை, மாலை நேரங்களில் சாப்பிட்டு வந்தால் வெள்ளைப்படுதல் நிற்கும்.
- ❁ ஒரு ரஸ்தாளி வாழைப்புவை மட்டையை நீக்கிவிட்டு நரம்போடு போட்டு அரைக்கால் படி பசும்பால் விட்டு இடித்து வடிகட்டி, பனங்கற்கண்டு கலந்து குடித்து வர வெட்டைச்சூடு விலகும். காலை, மாலை வேளைகளில் 3 நாட்கள் குடிக்க வேண்டும். புளி மற்றும் காரம் கூடவே கூடாது.

மாத விலக்கு உண்டாக..



❁ மாத விலக்கை ஏற்படுத்தும் ஆற்றல் செம்பருத்தி பூவுக்கு உண்டு. பூப்பெய்தாத பெண்கள் எந்த ரூபத்திலாவது செம்பருத்தியை உண்டு வந்தால் பருவம் எய்தலாம்.

❁ கருஞ்சீரகம் 20 கிராம் எடுத்து மண் சட்டியிலிட்டு வறுத்து தூள் செய்து 40 கிராம் பனை வெல்லத்தில் கலந்து 4 வேளைக்கென பிரித்து காலை, மாலை பாலுடன் சேர்த்து சாப்பிட பலன்


கிடைக்கும்.

❁ நாவல் மரப்பட்டையை அரிசி கழுவிய தண்ணீரில் 3 நாட்கள் ஊற விட்டு அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு வாரம் சாப்பிட்டு வர பூப்பு ஏற்படும்.

❁ தூதுவளை, குப்பைமேனி, உருண்டை வடிவத்தில் கிடைக்கும் குளத்துப்பாசி ஆகிய ஒவ்வொன்றிலும் கொட்டைப் பாக்கு அளவுக்கு எடுத்து அரைத்து அதனுடன் நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து 3 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர பலன் கிடைக்கும்.


❁ தும்பைப்பு, தும்பை இலை, உத்தாமணி இலை ஆகியவற்றை சம அளவுக்கு எடுத்துக் கொண்டு அம்மியில் வைத்து நன்கு அரைத்து விழுதாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.


பிறகு இதை சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கி காலை, மாலை என பாலுடன் சேர்த்து 3 நாட்கள் சாப்பிட குணம் தெரியும்.


 சுத்தமான தண்ணீரில் சிறிது படிகாரத் தூளைப் போட்டு காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் மாத விலக்கு நிகழும்.


கோளாறுகள் சீரடைய





 பெரிய நெல்லிக்காயை துருவி காப்பி பொடி போல மென்மையாகப் பொடி செய்து தினந்தோறும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் மாத விலக்குப் பிரச்சினைகள் சீரப்படும்


 மாந்தோலை நெய்யில் வறுத்து சர்க்கரையுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் பிரச்சினைகள் தீரும்.


 100 கிராம் அச்சு வெல்லத்துடன் 10 கிராம் எள் சேர்த்து இடித்துத் தூளாக்கி வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர பிரச்சினைகள் நீங்கும்


 வெங்காயப் பூக்களை நீரில் ஊற வைத்து பின் கொதிக்க வைத்து குடிநீராக்கி கொண்டு காலை மற்றும் மாலை வேகைளில் குடித்து வந்தால் கோளாறுகள் நீங்கும்

 புதினாக் கீரையை வெயிலில் உலர்த்தி உரலில் போட்டு இடித்துத் தூளாக்கி சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின் நாஸ்தோறும் 3 வேளை அரைத் தேக்கரண்டித் தூளுடன் அதே அளவு தேன் கலந்து குடித்து வந்தால் மாத விலக்கு, கால கணக்குப்படி சரியான நாட்களில் வெளியேறும்.

 வல்லாரை இலையை நன்கு உலர்த்தித் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, ஒரு தேக்கரண்டித் தூளுடன் சுக்கு 5 கிராம், சோம்பு 5 கிராம் தட்டிப் போட்டு 200 மில்லி தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி காலை, மாலை குடித்து வந்தால் தொல்லைகள் நீங்கும்.

 வேலி பருத்தி இலையை இடித்துச் சாறாக்கி அதில் தேக்கரண்டி அளவு மூன்று நாட்கள் காலையில் மட்டும் அருந்தினால் சீரப்படும். புளி கூடாது.

 காட்டாமணக்கு இலையை நெருப்பில் இளஞ்சூடு செய்து அடிவயிற்றுப் பகுதியில் போட்டு வந்தால் மாத விலக்குக் சீரடையும்.

 பருத்திக் கொட்டையை உடைத்து அதன் உள்ளே இருக்கும் பருப்பை நன்றாகப் பொடி செய்து நாஸ்தோறும் இரண்டு வேளை 6 கிராம் அளவுக்கு சாப்பிட்டு வர மாத விலக்கு வெளியேறும்.

20 கிராம் கருஞ்சீரகத்தை மணல் சட்டியில் போட்டு வறுத்து தூள் ஆக்கி 40 கிராம் பனை வெல்லத்தில் சேர்த்துக் கலந்து 4 வேளையாக்கி காலை, மாலை வேளைகளில் பாலுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் சிக்கல்கள் நீங்கும்.

3 கிராம் இலந்தைப் பழப்பூக்களை நாள்தோறும் 3 வேளை வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் மாத விலக்கு சரிவர வெளியேறும்.

சிலருக்கு மாத விலக்கு சரியாக ஆகாமல் ஒரே நாளில் 4 அல்லது 6 முறை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளியேறும். இத்தகைய பெண்கள் நாள்தோறும் காலையில் செம்பருத்திப் பூவில் நான்கு, சிறிதளவுக்கு அருகம்புல் சேர்த்து அரைத்து கொட்டைப் பாக்களவு சாப்பிட்டு பகலில் மோர் சாதமும், இரவில் பால் சாதமும் சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகும்.

திராட்சை சாறு குடிப்பதால் மாத விலக்கு ஒழுங்கான இடைவெளியில் வராத பெண்களுக்கு தீர்வு கிடைக்கும்.

பாதாம் பருப்பு 4 பங்கு, திராட்சை 10 பங்கு, தேங்காய் 7 பங்கு, போர்ச்சம் பழம் 8 பங்கு என்ற வீதத்தில் சாப்பிட்டு வந்தால் குறைகள் நீங்கும்

படிகாரம் 50 கிராம் எடுத்துத் தூள் செய்து அரைலிட்டர் பாலில் கரைத்து கலந்து நன்றாகச் சண்டக் காய்ச்சி எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதில் 5 சிட்டிகை வீதம் காலை வேளைகளில் மட்டும் சாப்பிட்டு வர கோளாறுகள் நீங்கும்.

சிவப்பு நிறம் கொண்ட துளசி இலையைச் சுத்தி செய்து நன்றாக அரைத்த மாத விலக்கின் நான்கு நாட்களும் நெல்லிக்காய் அளவுக்கு சாப்பிட்டு வந்தால் சிக்கல்கள் அகலும்

மாத விலக்கு சரியாக ஏற்படாமல் இருந்தால் மாத விலக்கிற்கு ஒரு வாரம் முன்பே அன்னாசிப்பழம், அல்லது பப்பாளிப் பழத்தையோ சாப்பிட வேண்டும். வெறும் வயிற்றில் திராட்சை பழங்களை சாப்பிடலாம். பீட்ரூட் காயை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கோதுமை கஞ்சியை மாத விலக்கு காலங்களில் சாப்பிட்டு வந்தால் மாத விலக்கு ஒழுங்காக நிகழும். உடலில் பலம் பெறும். சிக்கல் இல்லாத சீரான மாத விலக்கு ஏற்படவும் கோதுமை கஞ்சி வகை செய்யும்.

Prepared by:

M.SADIQ - DARULSAFA - NAGERCOIL