



தேசிய யுனானி மருத்துவ நிறுவனம் (NIUM)

மத்திய அரசின் ஆயுஷ் அமைச்சகம்

கொட்டிகபாளையா, மாகடி ரோடு, பெங்களூரு. 560091

அலைபேசி எண்: 080-23584260 www.nium.in

சில யுனானி வீட்டு மருத்துவ முறைகள்

1. கண் வலி / எரிச்சல்:

படிகாரம் 3 கிராம் மற்றும் ரஸ்வத் 3 கிராம் 60 மி.லி பண்ணீரில் கலந்து 2 சொட்டுகள் கண்களில் ஊற்றவும்.

2. காது வலி:

180 மி.லி முள்ளங்கி இலைச்சாறுடன் 60 மி.லி எள் எண்ணெய் சேர்த்து கொதித்த பிறகு, வடிகட்டிய பின், வெது வெதுப்பாக 2 சொட்டுக்கள் காதில் விடவும்.

3. மலச்சிக்கல்:

1 ஸ்பூன் இசுப்கோல் காலை மற்றும் மாலை வெது வெதுப்பான நீருடன் உட்கொள்ளவும்.

4. இருமல்:

இஞ்சி 10 கிராமுடன் தேன் 10 கிராம் அரைத்து காலை மாலை உட்கொள்ளவும்.

5. வயிற்று போக்கு:

10 கிராம் வில்வா, வெள்ளை சீரகம் 10 கிராம் அரைத்து, 4 கிராம் அளவுக்கு காலை மாலை உட்கொள்ளவும்.

6. வயிற்றுப் புழுக்கள்:

25 கிராம் பிலாசம் விதைகள் (Butea monosperma) நீரில் கொதிக்கவைத்து இரவில் பருகவும்.

7. குமட்டல் மற்றும் வாந்தி:

வெங்காய சாறு 10 மி.லி, புதினா இலை சாறு 10 மி.லி, இஞ்சி சாறு 10 மி.லி, எலுமிச்சை சாறு 10 மி.லி, இவை அனைத்தும் கலந்து, 6 கிராம் அளவுக்கு 120 மி.லி. தண்ணீர் கலந்து குடிக்கவும்.

8. காய்ச்சல்:

துளசி இலை 5 கிராம் மற்றும் கருமிளகு 1 கிராம் ஆகியவற்றை தண்ணீரில் அரைத்து 500-மில்லி கிராம் அளவு மாத்திரைகள் செய்து கொள்ளவும். காய்ச்சலின் போது ஒரு மாத்திரை விகிதம் மூன்று வேலை உட்கொள்ளவும்.

9. செரிமான கோளாறு:

ஓமம் 10 கிராம், கருப்பு உப்பு 10 கிராம், எலுமிச்சை சாறுடன் சேர்த்து, 500-மில்லி கிராம் அளவு மாத்திரைகள் செய்துக்கொள்ளவும். தேவைக்கு ஏற்ப காலை மாலை இரண்டு மாத்திரைகள் உட்கொள்ளவும்.

10 ஈறு அழுகல் நோய்:

ஒரு நாட்டு மஞ்சள் எரித்து, நன்றாக பொடியாக்கி, கடுகு எண்ணெய் சேர்த்து ஈறுகள் மற்றும் பற்கள் மேல் தடவவும்.

சரும நோய்களுக்கான வீட்டு மருத்துவம்:

- முகத்தில் புள்ளிகள் இருந்தால் கடலை மாவுடன், எலுமிச்சை சாறு அல்லது வினிகர் சேர்த்து பூசவும்.
- முகத்தில் பருக்கள் இருந்தால், ஒரு நாளில் மூன்று முறை முகத்தை சோப்பால் கழுவி, எலுமிச்சை சாறு, கிளிசரின் மற்றும் ரோஸ் வாட்டர் கலந்து முகத்தில் பூசவும்
- முகத்தில் கருப்பு தழும்புகள் இருந்தால், கடலை மாவு, மஞ்சள் மற்றும் ஆரஞ்சு பழ தோல் பொடி ஆகியவற்றை ரோஸ் வாட்டரில் கலந்து முகத்தில் பூசவும்.
- சருமம் எண்ணெய் மிகுந்திருந்தால், முல்தானி மிட்டி, சந்தனப்பொடி மற்றும் ரோஸ் வாட்டர் கலந்து முகத்தில் பூசவும்.
- சருமம் வறண்டிருந்தால் முட்டையின் மஞ்சள் பகுதியில் 2-3 சொட்டுகள் எலுமிச்சை சாறு மற்றும் தேன் கலந்து முகத்தில் பூசவும்.
- முகத்தில் சுருக்கங்கள் இருந்தால், முந்திரி, கோதுமை மற்றும் பால் சேர்த்து விழுது செய்து முகத்தில் பூசவும்.
- கண்களில் கருவழையம் இருந்தால் பகலில் உருளை மற்றும் வெள்ளெரிக்காயின் சாற்றை பூசவும், தூங்குவதற்கு முன் பாதாம் எண்ணெயுடன் மசாஜ் செய்யவும்.
- கண் இமைகள் அடர்த்தியாக வளர ஆமணக்கு எண்ணெயால் மசாஜ் செய்யவும்.
- முகம் பொலிவடைய, பச்சை பாலால் முகத்தை மசாஜ் செய்யவும்.



தேசிய யுனானி மருத்துவ நிறுவனம் (NIUM)

மத்திய அரசின் ஆயுஷ் அமைச்சகம்
கோட்டிகபாளையா, மாகடி ரோடு, பெங்களூரு- 560091
அலைபேசி எண்: 080-23584260 www.nium.in

அன்றாட கடைபிடிக்க வேண்டிய யுனானி பழக்கங்கள்

1. சூரிய உதயத்திற்கு முன் எழுந்திருங்கள்.
2. காலையில் எழுந்தவுடன் மூன்று அல்லது நான்கு குவளை வெதுவெதுப்பான நீரில் எலுமிச்சை சாறு மற்றும் தேன் சேர்த்து குடிக்கவும். இதனால் வயிறு சுத்தமாகும், மலசிக்கல் நீங்கும் மற்றும் முகம் பொளிவாகும்.
3. காலையில் எழுந்ததும் குறைந்தது 30 நிமிடம் வேகமான நடை பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
4. பற்களை துலைக்க வேம்பு / கருவேலம் / மிஸ்வாக் குச்சியை பயன்படுத்துங்கள்.
5. உடல் துர்நாற்றத்தை போக்க மற்றும் புத்துணர்ச்சி பெற, குளிக்கும் நீரில் எலுமிச்சை சாறை சேர்த்து குளிக்கவும்.
6. குளித்த பின் உடலை கதர் (Cotton) துணியால் துவட்டவும்.
7. காலை உணவு நார்சத்து நிறைந்த பழங்கள் மற்றும் கஞ்சி போன்றவை உண்ணவும்.
8. மதிய உணவு நார்சத்து நிறைந்த மற்றும் சத்தான உணவு உண்ணவும்
9. அசைவ உணவு உண்பதாக இருப்பின் மதியம் மட்டும் உண்ணவும்.
10. சாப்பிடும் போது அதிகமான தண்ணீர் குடிப்பதை தவிர்க்கவும் மற்றும் சாப்பிட்ட பிறகு அரை மணி நேரத்திற்கு பிறகு தண்ணீர் பருகவும்.
11. ஒரு நாளுக்கு குறைந்தது 10-12 குவளை தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
12. இரவு உணவுக்குப் பிறகு சிறிது நேரம் நடக்கவும், உண்டவுடன் படுக்கைக்கு செல்வதை தவிர்க்கவும்.
13. மதிய உணவுக்குப் பிறகு சிறிது நேரம் ஓய்வெடுக்க வேண்டும்.



நினைவில் வைக்க வேண்டிய குறிப்புகள்:

- உன்னையே உண்ணத்தக்க அளவிற்கு அதிகமாக சாப்பிடாதே.
- வயிறு நிரம்பும் வரை உண்ணாதே.
- வாழ சாப்பிட வேண்டும், சாப்பிடுவதற்கு வாழ்கையில்லை.
- பசி இல்லாத ஆரோக்கியமான நபரைவிட, பசி உள்ள நோயாளி சிறந்தவர்.

கவனிக்க வேண்டியவை:

- ஆரோக்கிய நிலையில் விலங்குகளைப் போல் சாப்பிட்டு தன்னை நோயாளியாக மாற்றிக்கொள்ளாதே.
- ஒருவர் தன்னுடைய உணவு கட்டுப்பாட்டை பின்பற்றி செரிமானத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க விரும்பினால், ஒரே வகையான உணவையே சிறிது சிறிதாக உண்ண வேண்டும்.
- பசியின்றி உணவு உண்ணாதே.
- கோடையில் சூடான உணவும், குளிர்காலத்தில் குளிர்ந்த உணவை தவிர்க்கவும்.
- காலை உணவு ராஜாக்களைப் போல், மதிய உணவு அமைச்சர்களைப் போல், இரவு உணவு ஏழைகளைப் போல் இருக்க வேண்டும்.

எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியவை:

- உணவுக்கு பின் தூங்கக்கூடாது.
- உணவுக்கு பின் உடற்பயிற்சி செய்ய கூடாது.
- உணவுக்குப் பின் உடனே தண்ணீர் அருந்தக் கூடாது.

பகலில் தூக்கம்

பகலில் தூங்கும் பழக்கம் கொண்டவர்கள் அதை முற்றிலும் தவிர்க்க முடியாவிட்டாலும், அதை தினசரி சிறிது சிறிதாக குறைத்து கொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில் இது செரிமானத்தில் இடையூறு விளைவிக்கலாம்.

பகலில் தூங்குவது ஏன் தீங்கானது:

- இது நோய்கள் உண்டாக்கும்.
- இது வாயில் துர்நாற்றம் உண்டாக்கும்.
- இது உடலை பலவீனமாக்குகிறது.
- இது நினைவாற்றலை குறைக்கிறது.
- இது உடலை சோம்பேறியாக மாற்றுகிறது.

