எப்போதும் வீடுகளில் இருக்கும் மூலிகைப் பொருட்களில் "சுக்கு" முதலிடம் பெறுகிறது. "சுக்கிலிருக்குது சூட்சுமம்" என்னும் பழமொழி இதன் மருத்துவ குணங்களை, முக்கியத்துவத்தை உணர்த்துகிறது. அன்றாட சமையலில், பண்டம் பலகாரங்களில் சுக்கு மணம், சுவை ஊட்டுகிறது. சுக்கு, கருப்பட்டி இட்டு "சுக்கு நீர்" தயாரித்துக் குடிப்பது தமிழ் நாட்டில் பண்டைக்காலத்திலிருந்தே வழக்கத்தில் உள்ளது. இது உடல்நலம் தரும் தமிழ்நாட்டு பானம் என்பர்.

சுக்கைத் தயாரிக்கும் பக்குவம்:

இஞ்சியை பக்குவம் செய்து கிடைப்பது "சுக்கு". அறுவடை செய்த இஞ்சியை ஒருநாள் முழுதும் நீரில் ஊற வைத்து, மூங்கில் குச்சிகளைக் கொண்டு, இஞ்சியின் மேல் தோலை நீக்கி, பின்னர் ஒருவாரம் சூரிய ஒளியில் நன்கு காயவைத்துக் கிடைப்பதுதான் "சுக்கு". இஞ் சியின் தரத்தைப் பொறுத்தும், வகைகளைப் பொறுத்தும் 100 கிலோ இஞ்சியிலிருந்து 18 முதல் 25 கிலோ காய்ந்த சுக்கு கிடைக்கும். சுக்கை நன்கு சேமித்து வைத்தால், ஒரு வருடம் வரை அவ்வவ்போது பயன்படுத்தலாம்.

சுக்கு மொழிகள் பத்து:

1. தொக்குக்கு மிஞ்சிய தொடுகறி இல்லை, சுக்குக்கு மிஞ்சிய மருந்து இல்லை.

2. சுக்கு சுவையில் மிகக் காரம், பயனில் மிக இனிமை.

3. சுக்குக்கு மிஞ்சிய மருந்தில்லை, சுதந்திரத்திற்கு மிஞ்சிய உயர்வில்லை.

4. மசக்கை உள்ளவளுக்கு ஏலக்காய், சுக்கைத் தின்றவளுக்கு சுகப்பிரசவம்.

5. சுக்கு அறியாத கஷாயம் உண்டா?

6. இஞ்சி காய்ந்தால் சுக்கு, எப்போதும் சோம்பி இருப்பவன் மக்கு.

7. பல்வலிக்கு கிராம்பு, பக்கவாதத்திற்கு சுக்கு.

8. சுக்கும், தேனும் மக்குப்பிள்ளையையும் சுறுசுறுப்பாக்கும்.

9. சுக்கை நம்பியவன் எக்காலத்தும் நோய்க்கு அஞ்சான்.

10. சுக்கிடம் தஞ்சமடையும் அஜீரணம்.

பொதுப்பயன்கள்:

பித்தம் அகற்றும். வாயுத்தொல்லையை வேரறுக்கும். அஜீரணத்தைப் போக்கும். வலி அகற்றி, மாந்தம் மாய்க்கும். மலக்குடல் கிருமிகளை அழிக்கும். சளியைக் குணப்படுத்தும். மூட்டுவலியை மொத்தமாய் ஓட்டும். வாதமகற்றி.

மருத்துவப் பயன்கள்:

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

1. சுக்குடன் சிறிது பால் சேர்த்து, மையாக அரைத்து, நன்கு சூடாக்கி, இளஞ்சூடான பதத்திற்கு ஆறினதும், வலியுள்ள கை, கால் மூட்டுகளில் பூசிவர மூட்டுவலி முற்றிலும் குணமாகும்.

2. சுக்கைத் தூள் செய்து, எலுமிச்சை சாறுடன் கலந்து குடித்தால் பித்தம் விலகும்.

3. சுக்கு, மிளகு, தனியா, திப்பிலி, சித்தரத்தை இவ்வைந்தையும் இட்டு கஷாயம் செய்து பருகிவர, கடுஞ்சளி மூன்றே நாட்களில் குணமாகும்.

4. சிறிது சுக்குடன், ஒரு வெற்றிலையை மென்று தின்றால், வாயுத்தொல்லை நீங்கும்.

5. சுக்கு, வேப்பம்பட்டை போட்டு கஷாயம் செய்து குடித்துவர, ஆரம்பநிலை வாதம் குணமாகும்.

6. சுக்குடன் சிறிது நீர் தெளித்து, விழுதாக அரைத்து, நெற்றியில் தடவினால் தலைவலி வந்தவழியே போய்விடும்.

7. சுக்கு, கருப்பட்டி, மிளகு சேர்த்து, “சுக்கு நீர்” காய்ச்சிக் குடித்து வர உடல் அசதி, சோர்வு நீங்கி சுறுசுறுப்பு ஏற்படும்.

8. சுக்குடன், தனியா வைத்து சிறிது நீர் தெளித்து, மையாக அரைத்து உண்டால், அதிக மது அருந்திய போதை தீர்ந்து இயல்பு நிலை ஏற்படும்.

9. சுக்கோடு சிறிது வெந்தயம் சேர்த்துப் பொடியாக்கி, தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால், அலர்ஜி தொல்லை அகலும்.

10. சுக்கு, மிளகு, சீரகம், பூண்டு சேர்த்து கஷாயம் செய்து காலை, மாலை குடித்துவர மாந்தம் குணமாகும்.

11. சுக்குடன், சிறிது துளசி இலையை மென்று தின்றால், தொடர் வாந்தி, குமட்டல் நிற்கும்.

12. சுக்குடன், மிளகு, சுண்ணாம்பு சேர்த்து மையாக அரைத்துப் பூசிவர, தொண்டைக் கட்டு மாறும். குரல் இயல்பு நிலைபெறும்.

13. சிறிது சுக்குடன், சின்ன வெங்காயத்தை வைத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால், மலக்குடலில் உள்ள தீமை தரும் கிருமிகள் அழியும்.

14. சுக்குடன், கொத்தமல்லி இட்டு கஷாயம் செய்து பருகினால் மூலநோய் தீரும்.

15. சுக்கு, ஐந்து மிளகு, ஒரு வெற்றிலை சேர்த்து மென்று தின்று, ஒரு தம்ளர் நீர் குடித்தால் தேள், பூரான் கடி விஷம் முறியும்.

16. சுக்கு, அதிமதுரம் இரண்டையும் தூள் செய்து, தேனில் கலந்து சாப்பிட்டுவர குற்றிருமல் குணமாகும்.

17. தயிர்சாதத்துடன், சிறிது சுக்குப்பொடி இட்டு சாப்பிட்டால், வயிற்றுப்புண் ஆறும்.

18. சுக்கு, மிளகு, பூண்டு, வேப்பிலை இவைகளைச் சேர்த்து கஷாயம் செய்து, தினம் மூன்று வேளை வீதம் இரண்டு நாட்கள் குடித்துவர விஷக்காய்ச்சல் குறையும்.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

19. சுக்கு, மிளகு, சீரகம் இட்டு எண்ணெய் காய்ச்சி, தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்துவர, நீர்க்கோவை நீங்கும். ஈர், பேன் ஒழியும்.

20. சுக்குத்தூளுடன் உப்பு சேர்த்து பல் துலக்கிவர, பல்வலி தீரும். ஈறுகள் பலம் பெறும். வாய்துர்நாற்றம் விலகும்.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com