

நம் முன்னோர்கள் காலம் காலமாக தமது அனுபவத்தில் உணர்ந்து பயன்படுத்திய காய்கனிகளைத்தான் இன்றைய மருத்துவ விஞ்ஞானிகளும் ஆராய்ந்து உறுதிப்படுத்துகின்றனர்.

அசோகச் சக்ரவர்த்திக்கு ஒருமுறை கடுமையான வயிற்று வலி வந்து, அரண்மனை வைத்தியர் மருந்து கொடுத்தும் குணமாகவில்லையாம். அவருடைய மனைவியர்களுள் அதிபுத்திசாலியான ஒருத்தி, சக்ரவர்த்தியின் வயிற்றை அழுத்திப் பார்த்து, வயிற்றில் கட்டி இருப்பதால் வலி ஏற்படுகிறது. கட்டியைக் கரைத்தால் வலி நீங்கும், என்று சொன்னாள். அதற்கு காலை-மாலை வெங்காயச் சாற்றுடன் தேன் கலந்து பருகச் சொன்னாள். அதே மாதிரி வைத்தியர் செய்து தர, விரைவில் கட்டி கரைந்து, வலி நீங்கி, பூரண குணம் அடைந்ததாக அசோகரின் வாழ்க்கைக் குறிப்பு சான்று கூறுகின்றது. வெங்காயத்தின் மருத்துவ மகிமை அசோகச் சக்ரவர்த்தியின் காலத்திலிருந்து தொடங்கி இன்றைய இலண்டன் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சி வரை தொடர்கின்றது என்றால் பாருங்களேன்!

இலண்டனில் உள்ள ஒரு பல்கலைக்கழகத்தில் வெங்காயம் பற்றிய தொடர் ஆராய்ச்சி, பல வியப்பான தகவல்களைத் தருகிறது. தினசரி வெங்காயச் சாற்றுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், கொலஸ்ட்ரால் காரணமாக வரக்கூடிய 'ஹார்ட் அட்டாக்'கை வராமல் தடுக்க முடியும் என்று அந்த ஆராய்ச்சிக் குறிப்பு அறிவித்துள்ளது.

நம் தமிழ்நாட்டுப் பெண்களுக்கு, வெங்காயம் இல்லையென்றால், சமையலே வராது. வெயில் காலம் தொடங்கிவிட்டாலே போதும். கிலோ கிணக்கில் வெங்காயம் வாங்கி வந்து, அத்துடன் கடுகு, பெருங்காயம், பூண்டு என்று பலவற்றைக் கலந்து, அரைத்து, வடகம் செய்து பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்வர். இந்த 'வெங்காய வடகம்' முழுவதும் மருத்துவக் குணம் வாய்ந்தது. பசியைத் தூண்டும், செரிமானத்தை துரிதப்படுத்தும், வாய்வை வெளியேற்றும். கை, கால் அசதி வராது.

நரம்புத் திசுக்களுக்கு வலுவூட்டும் வெங்காயம், இரத்தக்குழாய்களைப் பாதுகாக்கிறதாம். இதனால், இரத்த அழுத்தம் குறைந்து, பக்கவாதம் வராமல் தடுக்கப்படுகிறது என்பது சித்த மருத்துவம் கூறும் பாடமாகும்.

இல்லற இன்பம் நீடிக்க, தினசரி வெங்காயப் பச்சடியை மோரில் கலந்து பகல் உணவில் சேர்க்கலாம்.

மூலநோய் உள்ளவர்கள் சிறிய வெங்காயத்தை அரைத்து, மோரில் கலந்து பகலில் பருகிவர, அது கட்டுப்படும்.

இந்தக் கைமுறை வைத்தியக் குறிப்புகள் எல்லாம் இன்றும் அனுபவபூர்வமான பழக்கமாக நம் தமிழ்நாட்டில் தொடருகின்றது என்றாலும், இன்றைய மருத்துவ விஞ்ஞானிகளும் இவற்றைச் சோதனை செய்து உறுதிப்படுத்துகின்றனர்.

இவையெல்லாவற்றையும்விட, வெங்காயத்தினால் ஏற்படக்கூடிய அரிய மருத்துவப் பயன் ஒன்று உள்ளது. 50 வயதைத் தாண்டும் எல்லோருக்கும் வரக்கூடிய பிரச்சனை, 'காட்ராக்ட்' எனும் கண்புரை நோய். இதனை வராமல் தடுக்கிறது வெங்காயம். எப்படி?

50 வயதை எட்டும் ஒவ்வொரு ஆண்டும், தற்காலத்தில் காட்ராக்ட் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்கின்றனர். ஆனால், பெண்களுக்கு 60 வயது வரை காட்ராக்ட் பிரச்சனை வருவதில்லை. கண்களில் சேரும் பித்த நீரினால்தான், கண்புரை வருகிறது என்பது சித்தர்கள் கண்ட

உண்மை. இந்தப் பித்தநீர், வெங்காயத்தை உரிப்பதால் வெளியேறுகிறது. அதனால், கண்புரை பெரும்பாலான மகளிருக்கு வருவதில்லை. அப்படியே வந்தாலும், அது அறுபதைத் தாண்டும்போதுதான் வருகிறது.

நீங்களும் இனி தினசரி வெங்காயத்தை உரித்து, மனைவிக்கு உதவுவதுடன் காட்ராக்டடைத் தடுத்துக் கொள்ளலாம். அத்துடன், சிறிய வெங்காயம் இரண்டை நறுக்கி, மோரில் கலந்து மிளகுப்பொடி 5 சிட்டிகை கலந்து பருகிவர, காட்ராக்ட் அறுவை சிகிச்சையைக் குறைந் தபட்சம் தள்ளிப்போடலாம்.