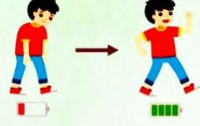




ரோஹிணி குளோபல் &
EHEART இணைந்து நடத்தும்



சோர்வு நீக்கும்
சோற்றுக் கற்றாழை



(கோடையை குளுகுளுவாக்கும்
முலிகைகள்-2)



24.03.2024, ஞாயிற்றுக்கிழமை
காலை 11.00 மணி - 12.15 மணி

இணையவழி கருத்தரங்கம்



தலைமை உரை

முனைவர்.ப.திருஞானசம்பந்தம், M.Sc.,M.Phil.,Ph.D.,
மூலிகை விஞ்ஞானி. CEO, ரோஹிணி குளோபல், சென்னை.

மருத்துவ உரை

டாக்டர். ச.அசோகன், B.S.M.S., M.B.A.,

தலைமை சித்த மருத்துவர்,
ரோஹிணி ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சை மையம், சென்னை.



தங்கள் வருகையை எதிர்நோக்கும்

மண்டல ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்



94440 00837

அழகை மட்டுமல்ல ஆரோக்கியத்தையும் சோற்றுக் கற்றாழை அள்ளித் தருகிறது என்பதை அறிவீர்களா? சோற்றுக் கற்றாழையின் முழு மருத்துவப் பயன்கள், வீட்டிலேயே பயிரிட்டு அதன் பயனை அனுபவிக்கும் வழிகளைத் தர சித்த மருத்துவர்கள் தயார். பெற்று பயனடைய நீங்கள் தயாரா? இணைவீர் நேரலையில்; பெறுவீர் பல பயன்களை !

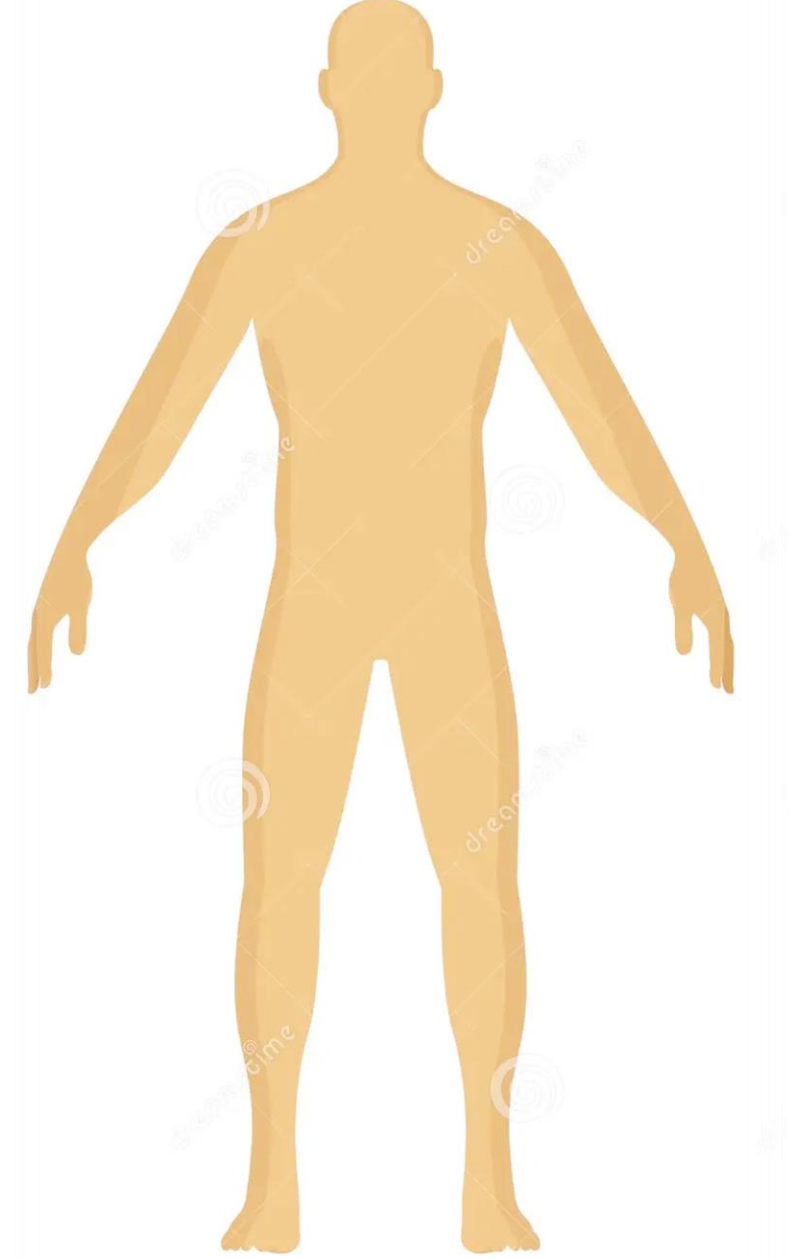
நல்வரவு

சோர்வு நீக்கும் சோற்றுக் கற்றாழை



உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை பயனளிக்கும் மூலிகை!

- கற்றாழைக்குக் கன்னி, குமரி என்ற பெயர்களும் உண்டு
- கற்றாழையில் சிறு கற்றாழை, பெரும் கற்றாழை, செங்கற்றாழை, பேய்க்கற்றாழை, கருங்கற்றாழை, வரிக்கற்றாழை எனப் பல வகை உண்டு
- சோற்றுக்கற்றாழை மட்டுமே மருத்துவப் பயன்பாட்டில் உள்ளது
- இதில் பன்னிரண்டுக்கும் மேலான பினோலிக் கலவைகள் உள்ளன. தவிர வைட்டமின் ஏ, ஈ மற்றும் சி இதில் உள்ளன
- கால்சியம், பொட்டாசியம், தாமிரம் போன்ற தாதுச் சத்துகளோடு மிக அரிய தாதுகளான செலினியம், குரோமியம் ஆகியவையும் இதில் அடங்கியுள்ளன



கற்றாழையின் ஊட்டச்சத்து கலவை பின்வருமாறு:

| ஊட்டச்சத்து மதிப்பு | சதவீத உள்ளடக்கம் |
|---------------------|---------------------|
| தண்ணீர் | 96.2 |
| சர்க்கரைகள் | 3.75 |
| கார்போஹைட்ரேட் | 3.75 |
| சோடியம் | 0.08 |
| கால்சியம் | 0.08 |
| வைட்டமின் சி | 0.0038 |
| இரும்பு | 0.0015 ² |

கற்றாழை சாற்றின் மொத்த ஆற்றல் உள்ளடக்கம் 15 கிலோகலோரி ஆகும்.

கற்றாழையின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு:

- கற்றாழை சாற்றில் பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் கற்றாழையின் பகுதி அதன் இலை ஆகும்
- ஒவ்வொரு கற்றாழையின் இலையும் மூன்று பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது
- முக்கியமாக தண்ணீரைக் கொண்டிருக்கும் உள் தெளிவான ஜெல் லேடெக்ஸின் நடு அடுக்கு தடிமனான வெளிப்புற அடுக்கு தோல் என்று அழைக்கப்படுகிறது

பலவித நோய்களுக்கும் அற்புத மருந்தாகும் சோற்றுக்கற்றாழை !!



சோற்றுக் கற்றாழை

- சோற்றுக் கற்றாழை Aloe vera என்ற தாவரவியல் பெயர் கொண்டுள்ளது
- கற்றாழை என்றால் அழகு, ஆரோக்கியம் மற்றும் உணவு வணிகத்தில் கோலோச்சி வரும் காயகற்ப மூலிகைகளில் ஒன்று ஆகும்
- ஆப்பிரிக்காவை தாயகமாகக் கொண்டுள்ளது. இதில் ஆசியா, அமெரிக்கா மற்றும் ஐரோப்பா போன்ற நாடுகளில் வளர்கிறது
- இந்தியாவில், ராஜஸ்தான், மகாராஷ்டிரா மற்றும் தமிழ்நாட்டில் அதிகமாகச் சாகுபடி ஆகிறது. தமிழ்நாட்டில் சேலம் மற்றும் தூத்துக்குடி மாவட்டங்களில் இது அதிகம் பயிரிடப்படுகிறது
- கற்றாழையின் இலையில் கதுப்பு (ஜெல்) தன்மையுள்ளது மற்றும் வேர், மருத்துவப் பலன்கள் கொண்டுள்ளது
- உச்சி முதல் உள்ளங்கால்வரை உள்ள அத்தனை உறுப்புகளுக்கும் உகந்த ஒரு மூலிகை சோற்றுக் கற்றாழையாகும்
- மனித குலத்துக்குத் தேவையான 22 அமினோ அமிலங்களில் 20 அமினோ அமிலங்கள் அடங்கி உள்ளது

சோற்றுக் கற்றாழை

- சோற்றுக் கற்றாழையில் பொதுவாக அலோயின் (**Aloin**), அலோசோன் போன்ற வேதிப்பொருள்கள் இருக்கின்றன
- இலைச்சாறுகளில் ஆந்த்ரோகுயினோன்கள் (**Anthraquinones**) ரெசின்கள் (**Resins**), பாலிசாச்சரைடு (**Polysaccharide**) போன்ற வேதிப்பொருள்கள் உள்ளன
- தளிர் பச்சை, இளம் பச்சை மற்றும் கரும்பச்சை எனப் பலவிதங்கள் உள்ளன
- சோற்றுக் கற்றாழையில் முதிர்ந்தவையே மருத்துவத்தன்மை நிறைந்துள்ளது
- இதில் இருந்து வடிக்கப்படும் மஞ்சள் நிற திரவத்தை 'மூசாம்பரம்' என்பார்கள்
- இதற்கு கரியபோளம், கரியபவளம், மற்றும் காசுக்கட்டி எனப் பல பெயர்கள் உள்ளன



‘கொள்ளவே சிவப்பான கத்தாழைச் சோறும்
கொண்டு வர மண்டலந்தா னந்தி சந்தி
விள்ளவே தேகமது கஸ்தூரி வாசம் வீசும்
வியர்வைதான் தேகத்தில் கசியாதப்பா
துள்ளவே நரைதிரைக ளெல்லா மாறும்
சோம்பல் கொட்டாவி நித்திரையுமில்லை
கள்ளவே நாகமது உடம்பி லூறும்
கண்களும் செவ்வலரிப் பூப்போலாமே’-

நந்தீசர் - ஞானம்



- இதன் பொருள்: சென்குமரியினை உட்கொள்ளும் போது பல பிரச்சனைகளில் இருந்து முழுமையாக விடுபடும்.
- உடலில் கஸ்தூரி மணம் வீசும்.
- உடலில் இருந்து வியர்வை வெளியேறாது
- தலை முடி கருக்கும், பார்வைத்திறன் அதிகரிக்கும்
- நரை,திரை மாறும்
- உடலில் முழுதும் பிராணன் நிரம்பும்.
- சோம்பல்,கொட்டாவி, தூக்கம் வராது
- மனம் விழிப்பு நிலையில் நின்று “குண்டலினி” யோகம் சித்திக்கும்.

சோற்றுக் கற்றாழை வகைகள்:

சிறு கற்றாழை, பெரும் கற்றாழை,
பேய் கற்றாழை, கருங்கற்றாழை,
சிவப்புக் கற்றாழை,
இரயில் கற்றாழை,
செங்கற்றாழை கற்பம்

சோற்றுக் கற்றாழையின் பண்புகள்:



- அழகுப் பொருள்கள், மருந்துப் பொருள்கள் தயாரிக்கப் பெரிதும் பயன்படுகிறது
- புத்துணர்ச்சியூட்டும் மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகளுடன், ஆயுர்வேதத்தில் பல்வேறு மூலிகை சூத்திரங்களைத் தயாரிக்கப் பயன்படுகிறது
- ஆயுர்வேதத்தின் படி, கற்றாழை தோல், முடி மற்றும் செரிமான கோளாறுகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுகிறது
- இவற்றின் உள்ளே இருக்கும் சதைப் பகுதியான ஜெல்லை எடுத்து, அதைத் தண்ணீரில் ஏழு முதல் பத்து தடவை நன்றாகக் கழுவி பயன்படுத்த வேண்டும்
- இதில் இருந்து வரும் ஜெல், சூரிய ஒளியுடன் கலந்து வரக்கூடிய கடுமையான வெப்பத்தை ஏற்படுத்தும் காமா மற்றும் எக்ஸ்ரே கதிர் வீச்சுகளின் பாதிப்பிலிருந்து சருமத்தைக் காக்கும். அத்துடன் சருமத்தின் நிறத்தையும் மேம்படுத்த பயன்படுகிறது
- கற்றாழை ஜூஸ் நிறைய நோய்களுக்கு நிவாரணம் தரக்கூடியது

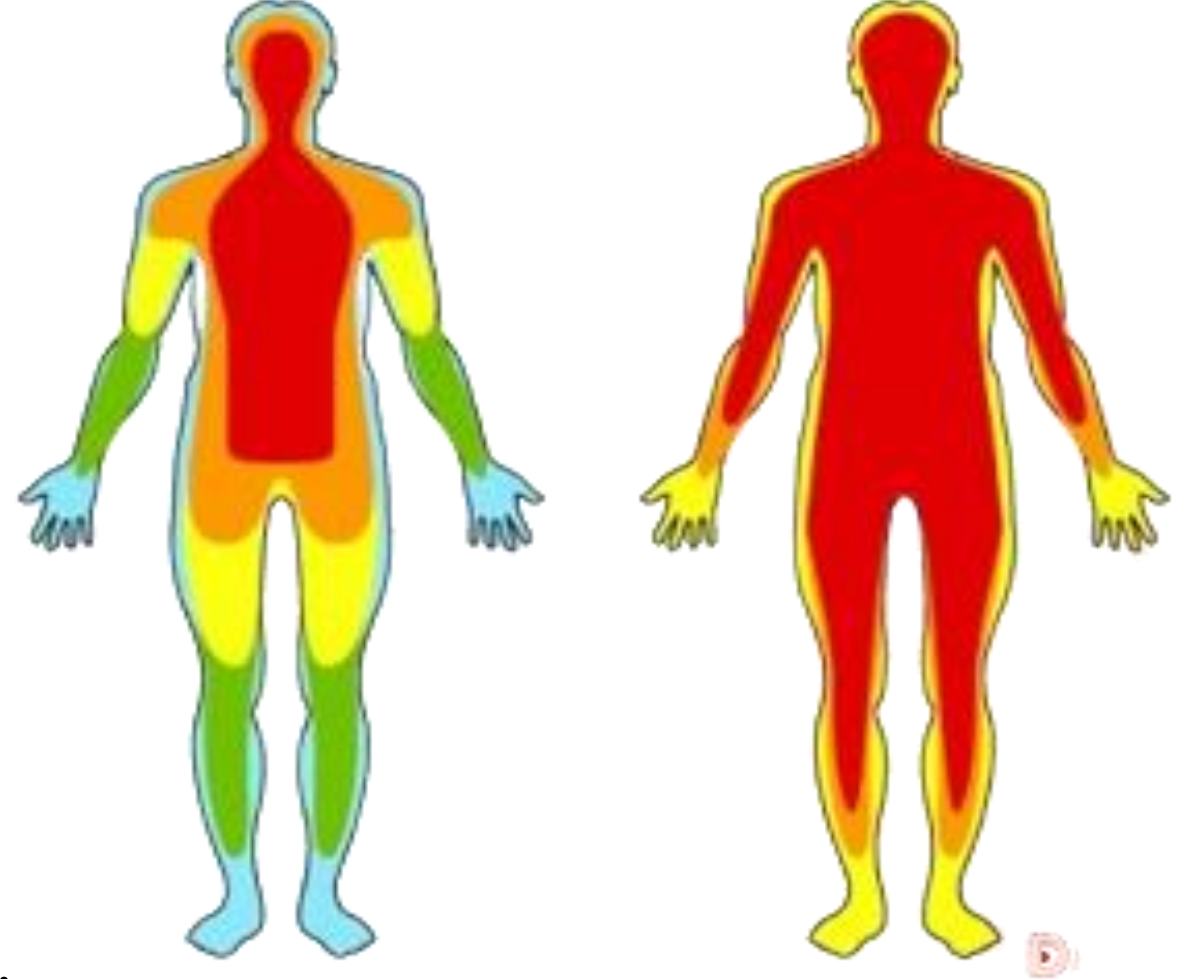
சோற்றுக் கற்றாழையில் பல்வேறு பண்புகள் காரணமாக இது வெவ்வேறு நோக்கங்களுக்காகப் பயன்படுத்தப்படலாம்



- சருமத்தை மென்மையாக்கும் (ஈரப்பதப்படுத்தும் விளைவு)
- பல்வேறு பூஞ்சை, பாக்டீரியா மற்றும் வைரஸ்களுக்கு எதிராக செயல்படக்கூடும், மேலும் அவற்றின் வளர்ச்சியை நிறுத்த உதவும் (ஆண்டிசெப்டிக் சொத்து)
- குணப்படுத்தும் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது
- வீக்கத்தைக் குறைக்கும் திறனைக் கொண்டுள்ளது
- கதிர்வீச்சு பாதிப்பிலிருந்து சருமத்தைப் பாதுகாக்கும்
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க கூடும்
- புற்றுநோய் சிகிச்சையின் மோசமான விளைவுகளைத் தடுக்கிறது

உடல் சூடு தணிய:

- சோற்றுக் கற்றாழை
“கற்றாழையை ஒரு காயகற்ப” மூலிகை என்று சொல்லலாம்
- உடல் சூட்டைத் தணிப்பதில் கற்றாழைக்கு நிகர் கற்றாழையே
- பெண்களின் கர்ப்பப்பை மற்றும் தொடை எலும்புகள் இடுப்பில் இணையும் பகுதியான கூபக உறுப்புகளில் வரும் நோய்களுக்கும், ஆண்களின் விந்தணு உற்பத்திக்கும் கைகண்ட மருந்தக உதவுகிறது
- உடல் பருமனைக் குறைக்கவும் பெரிதும் உதவுகிறது
- உடற்பயிற்சிக்காக நடப்பவர்களைவிட உடல்பருமனைக் குறைக்க நடப்பவர்களே. கற்றாழை ஜூஸ் குடிக்கக் கிடைத்தால் இரட்டை நன்மைதானே! கலோரி மற்றும் கொழுப்பைக் கரைக்க கற்றாழை மிகவும் நல்லது



சருமம், பதம் மற்றும் வயிற்று எரிச்சல் பாதுகாக்கும் கற்றாழை



- நீர்க்கடுப்பு, வயிற்றின் எரிச்சல் உள்ள சமயங்களில் கற்றாழைச் சோற்றுடன் சர்க்கரை அல்லது பனங்கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் அவை குணமாகும்
- சிலருக்கு தூங்கி எழுந்ததும் பாதத்தின் அடியில் நெருப்பை மிதித்ததுபோல, எரிச்சலாக இருக்கும். இதைப்போக்க இரவு படுக்கும்முன் கற்றாழையின் நுங்குபோன்ற சோற்றை பாதத்தின் அடியில் தடவிக் கொண்டு படுக்கலாம்
- பாத எரிச்சல் குறைவதோடு, பாத வெடிப்புகளும் குணமாகும்.
- இதன் சாறு சருமத்தின் ஈரப்பதத்தை சமன் செய்வதுடன் சரும நோய்களையும் குணப்படுத்துகிறது
- முகத்திலுள்ள கரும்புள்ளிகள் தழும்புகள் வெயில் பாதிப்புகள் உலர்ந்த சருமம் என சரும நோய் எதுவாக இருந்தாலும் சிறிது கற்றாழைச் சாறை தினமும் தடவி வர நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

உதடுகளுக்கு நீரேற்றமாக தரும் கற்றாழை

- உலர்ந்த மற்றும் வெடித்த உதடுகளை நீங்கள் கையாளுகிறீர்களா?
- சோற்றுக் கற்றாழை ஜெல்லைப் பயன்படுத்தி உங்கள் உதடுகளை நீரேற்றமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது
- சோற்றுக் கற்றாழை இயற்கையான பளபளப்பைத் தக்கவைத்து, சிதைவுகளைத் தடுக்க உதவுகிறது.



பெண்களுக்கான நோய்களுக்குத் தீர்வு:



- “இளம் பெண்களுக்கு வரும் எல்லா நோய்களையும் குணப்படுத்தும் தன்மை உள்ளது
- கற்றாழைச் சாறை முறையா சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீர் எரிச்சல், வெள்ளைப்படுதல், நீர்கட்டி, மாதவிடாய் கோளாறுகள், குழந்தைப்பேறு இல்லாமை போன்ற நோய்கள் பெண்களுக்கு குணமாகும் வாய்ப்புண்டு.”



ஸ்ட்ரெட்ச் மார்க்குக்கு கற்றாழை

- பெரும்பாலான பெண்கள் பொதுவாக கர்ப்பத்திற்குப் பிறகு ஸ்ட்ரெச் மார்க் எனப்படும் பிரசவ தழும்பு (Stretch Marks) பிரச்சனையால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்
- கர்ப்பக்காலத்தில் அதிக எடை உடையவர்களுக்கும், ஒன்றுக்கு மேலான குழந்தைகளை சுமப்பவர்களுக்கும், வயிற்றில் உள்ள குழந்தையின் எடை அதிகமாக இருப்பவர்களுக்கும், பனிக்குட நீரானது அளவுக்கு அதிகமாக இருப்பவர்களுக்கும் தழும்புகள் உண்டாகும் வாய்ப்புகள் அதிகம்
- அதேசமயம் இந்த பிரசவ தழும்புகள் ஏற்படுவதற்கான ஒரே காரணம் பெண்கள் கர்ப்பம் தான் என்று சொல்ல முடியாது. சில கர்ப்பம் ஆகாத பெண்களுக்கும் இந்த பிரச்சனை உள்ளது. அதேபோல ஆண்களுக்கும் தழும்புகள் ஏற்படுகின்றன



Contin...



- உடல் எடை திடீர் அதிகரிப்பு அல்லது எடை இழப்பு காரணமாக இந்த வரி வாரியான தழும்புகள் ஏற்படுகின்றன
- சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் என அனைத்து வயதினருக்கும் இந்த பிரச்சனை வருகிறது
- இந்த ஸ்ட்ரெச் மார்க் பிரச்சனையில் இருந்து விடுபட மக்கள் பெரும்பாலும் பல்வேறு அழகு சிகிச்சைகளை நாடுகிறார்கள். இருப்பினும், கெமிக்கல் நிறைந்த அழகு சிகிச்சைகளில் பக்க விளைவுகளும் அதிகம் என்பதை பலர் உணர்வதில்லை
- தீங்கு விளைவிக்கும் பக்கவிளைவுகளைத் தவிர்ப்பதற்கு, சில பயனுள்ள வீட்டு வைத்தியங்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

வீக்கம் குறைய:

“கற்றாழைச் சாறை
வெதுவெதுப்பா சூடாக்கி
வீக்கத்தில், அடிபட்ட
இடங்களில் சிவந்த பகுதியில்
பூசி வந்தால் நல்ல பலன்
கிடைக்கும்.”





கண் நோய்கள்:

- கற்றாழையின் சோற்றை எடுத்து பலமுறை கழுவி, இதில் சிறிது படிகாரம் சேர்த்து, சிறு துணியில் முடிந்து தொங்கவிட, அதிலிருந்து நீர் வடியும். அந்நீரை கண்களில் விட கண் சிவப்பு, கண் நோய்கள் நீங்கும்

பாக்டீரியா எதிர்ப்பு:

- கற்றாழை ஒரு சிறந்த பாக்டீரியா எதிர்ப்பு மூலிகையாகும், இது காயத்தை மேலும் தொற்றுநோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகிறது மற்றும் குணப்படுத்துவதை ஊக்குவிக்கிறது
- உங்களுக்கு சூரிய ஒளி அல்லது தோல் வெடிப்பு இருந்ததா? கற்றாழை ஜெல்லைப் பயன்படுத்துவது பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை ஆற்றவும், நீண்ட கால நிவாரணத்தை அளிக்கவும் உதவும்
- இது ஒரு சிறிய சொறி என்றால், அதை கற்றாழை ஜெல் மூலம் குணப்படுத்தலாம். ஒரு வாரத்தில் குணமடையவில்லை என்றால், சரியான நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சைக்கு தோல் மருத்துவரை அணுகவும்



ஆக்ஸிஜனேற்றம்:



- கற்றாழையில் ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்கள் அதிகம் உள்ளது
- கற்றாழையின் ஜெல்லை மேற்பூச்சாகப் பயன்படுத்துவது சுருக்கங்களைக் குறைத்து, உங்கள் இளமை தோற்றத்தை மீட்டெடுக்க உதவும்
- வாய்வழியாக எடுத்துக் கொண்டால், அது குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் அமைப்பிலிருந்து நோயை உண்டாக்கும் ஃபீரீ ரேடிக்கல்களை அகற்ற உதவும்

ஈரப்பதமூட்டுதல்:



- கற்றாழையின் ஜெல் ஈரப்பதத்தை பூட்ட உதவுகிறது மற்றும் தோல் வறட்சியைத் தடுக்கிறது
- குறிப்பாக வானிலை குளிர்ச்சியாகவும், வறண்டதாகவும் இருக்கும் போது, கற்றாழை ஜெல்லை மேற்பூச்சாகப் பயன்படுத்துவது, சருமத்தை நல்ல மற்றும் பளபளப்பான தோற்றத்திற்கு ஊட்டமளித்து ஈரப்பதமாக்க உதவும்
- பல நேர்மறையான குணங்களுடன், கற்றாழை அழகு மற்றும் ஆரோக்கிய தயாரிப்புகளில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுவதில் ஆச்சரியமில்லை. கற்றாழையின் பல்வேறு பயன்பாடுகளைப் பார்ப்போம்.

கற்றாழை ஒரு ஹைட்ரேட்டிங் ஜெல்

- கற்றாழையின் முக்கியமான மருத்துவ பயன்பாடாகும்
- சருமத்தை ஈரப்பதத்துடன் வைத்திருக்க உதவுகிறது
- ரசாயன அடிப்படையிலான பொருட்களைப் பயன்படுத்த விரும்பவில்லை என்றால், கற்றாழை ஜெல் உங்களுக்கு சிறந்த மூலிகையாக உதவுகிறது
- கற்றாழை ஜெல்லின் ஊடுருவும் செயல், சருமத்தை ஆழமாக இருந்து ஊட்டமளிக்கிறது
- மென்மையாகவும், மிருதுவாகவும், நாள் முழுவதும் நீரேற்றமாகவும் வைத்திருக்கிறது.



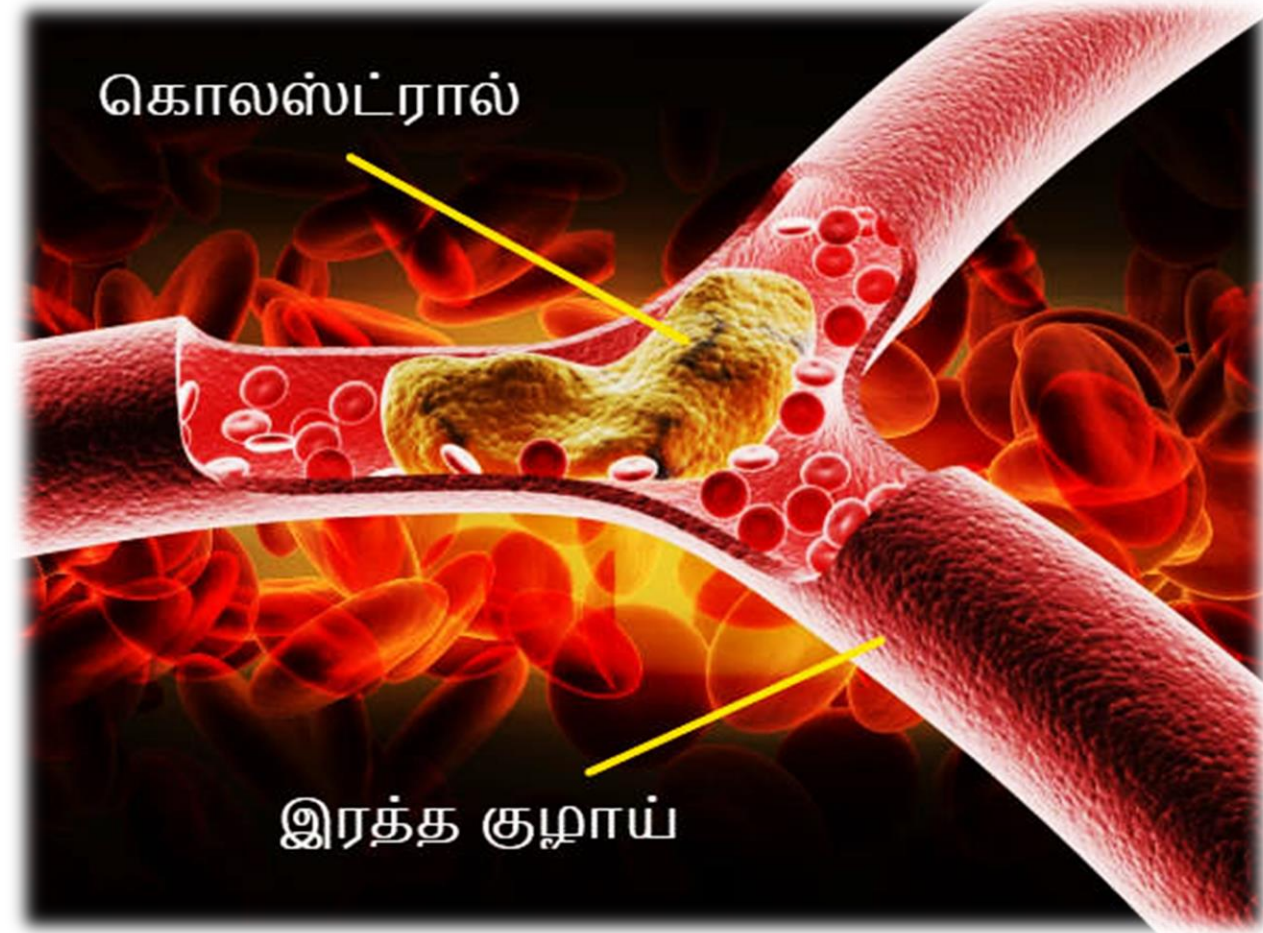
மலச்சிக்கலுக்கு கற்றாழை



- கற்றாழை மலமிளக்கியாக இருப்பதால் மலச்சிக்கலைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- **கற்றாழையின்** ஆந்த்ராக்வினோன்கள் இருப்பதால் இயற்கையான மலமிளக்கியாக செயல்படுகிறது. ஆந்த்ராக்வினோன்கள் குடல் இயக்கத்தை விரைவுபடுத்துகிறது மற்றும் மலத்தை எளிதாக வெளியேற்ற உதவுகிறது
- குப்பை உணவுகளை அடிக்கடி உட்கொள்வது, காபி அல்லது தேநீர் அதிகமாக உட்கொள்வது, இரவில் தாமதமாக தூங்குவது, அதிக மன அழுத்தம் மற்றும் மனச்சோர்வு ஆகியவை இதற்கு காரணமாக இருக்கலாம். மேலும், காரணிகள் அனைத்தும் பெரிய குடலில் வாடாவை மோசமாக்குகின்றன மற்றும் மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்துகின்றன
- தீவிரமான வாத தோஷத்தால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது
- கற்றாழை அதன் **வாத சமநிலை** மற்றும் பேடானா (கடினமான மலத்தை உடைப்பதன் மூலம் மலத்தை நீக்குதல்) பண்புகளால் மலச்சிக்கலை நிர்வகிக்க உதவுகிறது
- கடினமான மலத்தை சீராக அகற்றி மலச்சிக்கலை சமாளிக்க உதவுகிறது

கொலஸ்ட்ராலுக்கு கற்றாழையின் சாத்தியமான பயன்பாடுகள்:

- கற்றாழையின் ஜெல் கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் ட்ரைகிளிசரைடுகளைக் குறைக்கவும் உதவும்
- மருத்துவ பரிசோதனையில், கற்றாழை இலை சாறு சீரம் கொழுப்பு மற்றும் பிற கொழுப்புகளை (ட்ரைகிளிசரைடுகள் மற்றும் குறைந்த அடர்த்தி கொழுப்புப்புரதங்கள்) குறைக்கலாம் என்று கண்டறியப்பட்டது
- கற்றாழையின் இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைப்பு மற்றும் கொழுப்பைக் குறைக்கும் செயல்பாட்டின் ஒருங்கிணைந்த திறன் காரணமாக, நீரிழிவு நோயால் ஏற்படும் இதய நோய்களின் அபாயமும் குறையக்கூடும்
- கொலஸ்ட்ராலைக் குறைப்பதில் கற்றாழையை பயன்படுத்துவதற்கு ஒரு மருத்துவரின் ஆலோசனை பெறவும்



நீரிழிவு நோய்க்கான கற்றாழை சாற்றின் சாத்தியமான பயன்பாடுகள்:



- கற்றாழை உலகின் பல்வேறு பகுதிகளில் நீண்ட காலமாக நீரிழிவு சிகிச்சைக்காக பாரம்பரியமாக பயன்படுத்தப்படுகிறது
- விலங்குகள் மற்றும் மனிதர்கள் மீது நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகள், கற்றாழை இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவில் நேர்மறையான விளைவைக் கொண்டிருக்கக்கூடும் என்பதைக் காட்டுகிறது.
- அனைவரும் கற்றாழை நுகர்வு இரத்த குளுக்கோஸ் அளவைக் குறைக்க உதவுகிறது
- நீரிழிவு நோய்க்கு கற்றாழை பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதை இது குறிக்கிறது

மூல நோய்க்கு முழுமையான நிவாரணம்

- மூலக்கோளாறால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு கற்றாழை நல்ல மருந்தாகும்
- சதைப் பகுதியை நன்றாகக் கழுவி, அதனுடன் இரண்டு கைப்பிடி முருங்கைப்பூ சேர்த்து அம்மியில் அரைக்க வேண்டும். அதனுடன் சிறிது வெண்ணெய் சேர்த்து, எலுமிச்சை அளவுக்கு தினமும் காலையில் ஒரு வாரம் வரை சாப்பிட்டுவந்தால், மூலத் தொந்தரவில் இருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும்
- சாப்பிடும்போது உப்பு, காரம் சேர்க்கக் கூடாது





உடல் பருமனுக்கு கற்றாழை

- உடல் எடையை குறைக்க வேண்டுனால், இந்த சோற்றுக்கற்றாழை மிகச்சிறந்த மருந்தாகும்
- தினமும், வெறும் வயிற்றில் கற்றாழை ஜூஸை குடித்துவந்தால் உடலில் உள்ள மெட்டபாலிசத்தை அதிகரிக்க உதவுகிறது
- உடல் எடை குறைய வாக்கிங், ஜாக்கிங் செய்யும் பகுதிகளில், கற்றாழை ஜூஸ் கடையை கட்டாயம் வைத்துவிடுகிறார்கள் வியாபாரிகள்
- கற்றாழை குளிர்ச்சியை தரக்கூடியது. எனவே, மோருடன் சேர்த்து குடிக்கும்போது, உடல் குளிர்ச்சி பெற உதவுகிறது
- கற்றாழையின் சதைப்பகுதியை அரைத்து கொண்டு, அதனுடன் எலுமிச்சம் சாறு, சிறிது கல் உப்பு சேர்த்து குடித்தால், உடல் சூடு நீங்கும்.. குடல்புண்ணும் ஆறும்.. நீர்க்கடுப்பு, வயிறு எரிச்சல்களும் தணிக்க உதவுகிறது

அரிக்கும் தோலழற்சிக்கு கற்றாழை:

- அரிக்கும் தோலழற்சி என்பது தோல் வெடிப்புகளின் தீவிர நிகழ்வு ஆகும், இது காணக்கூடிய கொப்புளங்கள் மற்றும் சிவத்தல் ஆகியவற்றால் வகைப்படுத்தப்படுகிறது
- தோல் அரிப்பு, செதில்களாகவும், தொடுவதற்கு உணர்திறனாகவும் மாறும். கற்றாழை ஜெல் சருமத்தை ஆற்றவும், அறிகுறிகளைக் குறைக்கவும் உதவும்
- சில நாட்களில் முன்னேற்றம் காணவில்லை என்றால், சரியான சிகிச்சைக்காக தோல் மருத்துவரை அணுகவும்.





பூஞ்சை தொற்றுக்கு கற்றாழை:

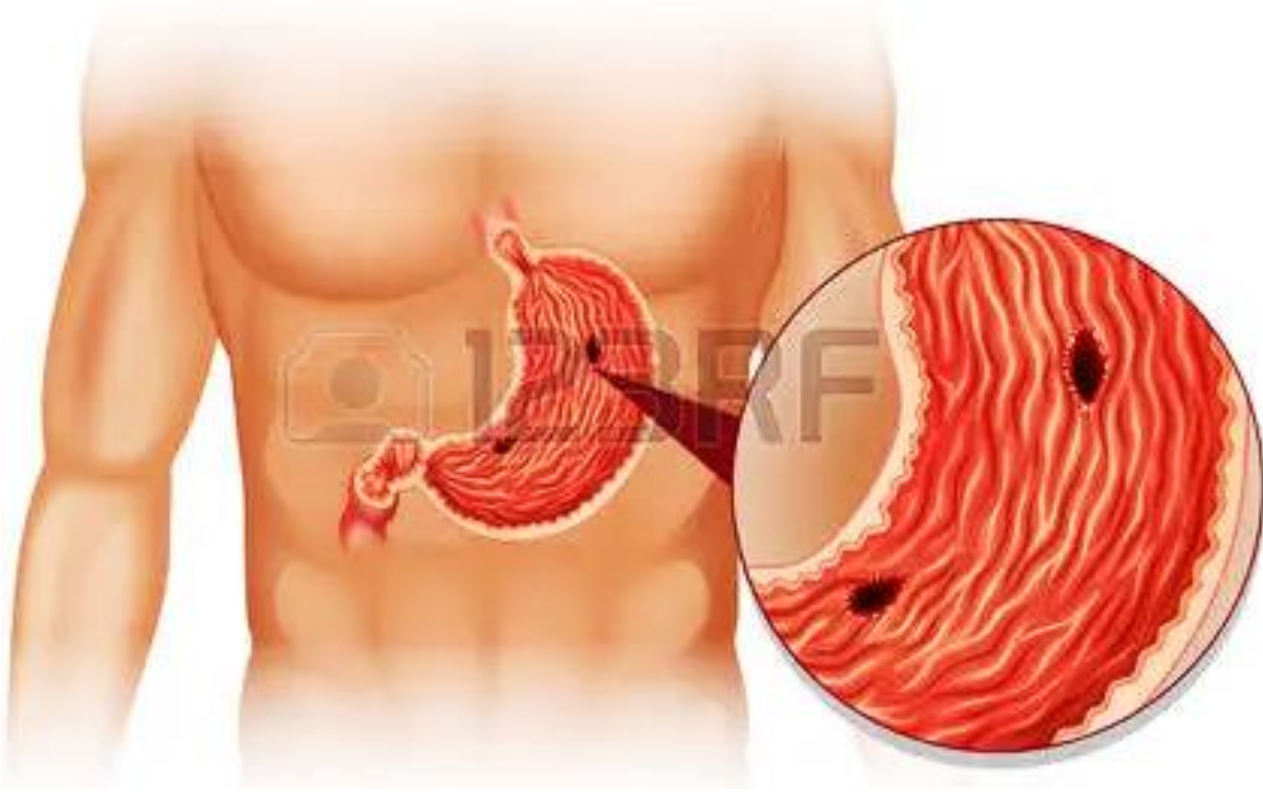
- பூஞ்சை தொற்றுகள் பெரும்பாலும் உச்சந்தலையில், கால்விரல்களுக்கு இடையில் அல்லது தெளிவற்ற மற்றும் ஈரமான உடல் பாகங்களில் ஏற்படும்
- கற்றாழை பூஞ்சை காளான் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது, மேலும் இது இயற்கையானது என்ற உண்மையை உணர்திறன் வாய்ந்த பகுதிகளுக்கும் பயன்படுத்தலாம்

கற்றாழை வெப்ப சொறி:

- அதிக சூரிய ஒளி மற்றும் வியர்வை காரணமாக உங்களுக்கு வெப்ப சொறி ஏற்பட்டதா? அப்படியானால், அது வலி மற்றும் வீக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது
- கற்றாழையின் ஜெல் இனிமையான மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது, இது வெப்ப சொறி சிகிச்சைக்கான சிறந்த இயற்கை தீர்வாக அமைகிறது



குடல்புண்



- சோற்றுக் கற்றாழையை அப்படியே சாப்பிடவும் செய்யலாம் அல்லது உடல் உறுப்புக்களில் தேய்த்துக்கொள்ளலாம்
- சோற்றுக் கற்றாழையை உண்பதால் ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் சிறுநீர் தாரையில் உள்ள புண் எரிச்சல், குணமாகும்
- ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் கற்றாழைச்சாறு சளி, குடல்புண் ஆகியவற்றிற்கு மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன
- தோலில் ஏற்படும் தீக்காயம், வெட்டுக்காயம் ஆகியவற்றிற்கும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது

இப்படியெல்லாம் குடிக்கலாம் கற்றாழை ஜூஸ்!



1. காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிக்கலாம். அப்போது சிறிது வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து குடிப்பது நல்லது
2. காலை வெறும் வயிற்றில் குடிக்கும்போது சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துக் குடிப்பது நல்லது
3. கற்றாழைச் சாற்றுடன் பனங்கற்கண்டு அல்லது பனைவெல்லம் சேர்த்துக் குடித்தால் எந்த மருத்துவத்துக்கும் அசராத வறட்டு இருமல் நம்மை விட்டு வேகமாக விலகும்
4. நாட்டுச் சர்க்கரையுடன் சேர்த்துக் குடித்தால் **மாதவிலக்கு** தொடர்பான பிரச்சனைகள் நீங்கும்.

இப்படியெல்லாம் குடிக்கலாம் கற்றாழை ஜூஸ்!

1. மோர் சேர்த்துக் குடித்தால் உடல் சூடு தணியும். இது வெயில் காலத்தின் அமுது. வெயிலால் தோலுக்கு உண்டாகும் ஒவ்வாமை மற்றும் முகத்தில் வரக்கூடிய கருந்திட்டுகள் நீங்கும்
2. கற்றாழையுடன் ஒரு டீஸ்பூன் இஞ்சிச் சாறு சேர்த்துக் குடித்தால் **மலச்சிக்கல்** நீங்கும். உடலில் உள்ள **கொழுப்பு கரையும், பித்தமும் குறைக்க உதவுகிறது**
3. பசுந்தயிரை மோராக்கி அதனுடன் சிறிது உப்பு, பெருங்காயம் மற்றும் இஞ்சி சேர்த்துக் கற்றாழை ஜெல்லை கலந்து மிக்ஸியில் அடித்துக் குடிக்கலாம்
4. இதில் எந்த வகையில் தயார் செய்து குடித்தாலும், அதைத் தயாரித்த அரை மணி நேரத்துக்குள் **ஃப்ரெஷ்ஷாக்** குடித்துவிட வேண்டும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அதற்கு மேல் தாமதப்படுத்திக் குடித்தால், பலன் தராது
5. மேலும், கற்றாழை ஜூஸ் குடித்த ஒரு மணி நேரம் வரை வேறு எந்த உணவும் உண்ணாமல் இருப்பது நல்லது. கற்றாழை ஜூஸை மாலை நேரங்களிலும் குடிக்கலாம்

யாரெல்லாம் கற்றாழை ஜூஸ்^௩க்கு 'நோ' சொல்ல வேண்டும்?!



- சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், சர்க்கரை நோய்க்கான மருந்து சாப்பிட்டதும் கற்றாழை ஜூஸ் அருந்தக் கூடாது
- கற்றாழை, ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவைக் குறைக்கும் என்பதால் அவர்களுக்குச் சர்க்கரை அளவு மிகவும் குறைந்துபோக வாய்ப்புள்ளது
- சர்க்கரைநோய், ரத்த அழுத்தம், ரத்தம் உறைதல் போன்றவற்றுக்கு மருந்து எடுத்துக் கொள்பவர்கள், கற்றாழை ஜூஸ் குடிக்க வேண்டாம்
- கற்றாழையும் ரத்தம் உறைதலைத் தடுக்கும் தன்மை கொண்டது என்பதால், சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு அதிக ரத்தப்போக்கு உண்டாக வாய்ப்புள்ளது. எனவே, குடும்ப மருத்துவரை ஆலோசித்த பிறகே இவர்கள் கற்றாழை ஜூஸ் குடிக்க வேண்டும்

யாரெல்லாம் கற்றாழை ஜூஸ்^௩க்கு 'நோ' சொல்ல வேண்டும்?!

- ❑ நாள்பட்ட நோய்களுக்கு ஆங்கில மருந்து எடுத்துக்கொள்பவர்கள், கர்ப்பிணிகள், பிரசவித்த பெண்கள், ஒவ்வாமை பிரச்சனை உடையவர்கள் கற்றாழை ஜூஸ் அருந்த வேண்டாம்
- ❑ மொத்தத்தில், ஒருவரின் ஆரோக்கிய உடல்நிலையைப் பொறுத்து 1 - 6 வாரங்கள் வரை கற்றாழை ஜூஸ் அருந்தலாம் பிறகு ஓரிரு மாதங்கள் இடைவெளிவிட்டு, மீண்டும் தொடரலாம்
- ❑ காலை நேர நடைப்பயிற்சியுடன் கசப்பு, புளிப்பு சேர்ந்து கடைசியில் நாவுக்குப் பிடித்த இனிப்புச் சுவையையும் தரும் கற்றாழை ஜூஸ், உடலுக்கு எல்லா நன்மைகளையும் செய்யும்; புத்துணர்வும் புதுப்பொலிவும் தரும்!



கற்றாழையின் ஜூஸின் பக்க விளைவுகள்:



➤ கற்றாழையின் பயன்படுத்துவதால் சில பக்க விளைவுகள் காணப்படலாம். நீங்கள் அனுபவிக்கும் மிகவும் பொதுவான பக்க விளைவுகள்:

- அடிவயிற்றில் பிடிப்புகள்
- சிவப்பு சிறுநீர்
- ஹெபடைடிஸ்
- தளர்வான இயக்கங்கள்
- மலச்சிக்கல் மோசமடைதல்
- மலமிளக்கியின் சார்பு
- குறைந்த பொட்டாசியம் அளவுகள் (எலக்ட்ரோலைட் ஏற்றத்தாழ்வு)
- இதை நீண்ட நேரம் பயன்படுத்தினால், பெருங்குடல் புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்



➤ ஏதேனும் பக்கவிளைவுகளை நீங்கள் சந்தித்தால், அதை உங்களுக்கு பரிந்துரைத்த உங்கள் மருத்துவர்களிடம் உடனடியாக மருத்துவ சிகிச்சை பெறவும். அவர்கள் உங்களுக்கு சரியான சிகிச்சையை வழங்க சிறந்த வழிகாட்டியாக இருப்பார்கள்.

கற்றாழை சாற்றுடன் எடுக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகள்

- ❑ மருத்துவ நோக்கங்களுக்காக கற்றாழை சாற்றைப் பயன்படுத்துவதற்கு, உங்கள் ஆயுர்வேத மருத்துவரிடம் ஆலோசனை மற்றும் பயன்பாட்டு முறைக்கு ஆலோசனை பெறுவது சிறந்தது. இருப்பினும், இது பயன்படுத்தப்படக்கூடாது
- ❑ **Liliaceae** குடும்பத்தைச் சேர்ந்த தாவர மற்றும் தாவரப் பொருட்களால் உங்களுக்கு ஒவ்வாமை இருப்பது உங்களுக்குத் தெரிந்தால் கர்ப்பிணிப் பெண்களால்; இது கருப்பையின் சுருக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாகவும், கர்ப்பத்தை நிறுத்துவதற்கும் காரணமாக இருக்கலாம்
- ❑ பாலூட்டும் குழந்தைகளுக்கு இது சில சமயங்களில் வயிற்றுக் கோளாறு மற்றும் பிற வயிற்றுப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தலாம்
- ❑ எனவே, பாலூட்டும் தாய்மார்கள் இதை உட்கொள்ளக்கூடாது
- ❑ மருத்துவரிடம் ஆலோசிக்காமல், சுய மருந்து செய்ய கற்றாழை சாற்றை பயன்படுத்தக் கூடாது



அலோவீர்

மூலிகை குளியல் சோப்



சோற்றுக் கற்றாழை



அலோவீர்

மூலிகை குளியல் சோப்

சோற்றுக் கற்றாழை:

- சருமத்தை ஈரப்பதமாக்கி, தூய்மைப்படுத்துகிறது
- சருமத்திற்கு ஒளியூட்டுகிறது
- தழும்புகளைப் போக்க உதவி செய்கிறது
- வயதாவதைத் தடுக்கிறது
- வெண்வரிகளைப் க்குகிறது

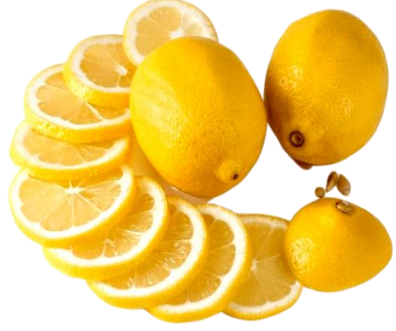


அலோவீராஸ் ஃபேஸ்வாஷ்

மூலிகை ஃபேஸ்வாஷ்

கிச்சிலிக்கிழங்கு

எலுமிச்சை



வேப்பிலை



சோற்றுக்கற்றாழை

Nature
SHINE



அலோவீராஸ் ஃபேஸ்வாஷ்

மூலிகை ஃபேஸ்வாஷ்

- முகத்தை நீண்ட நேரம் பொலிவுடனும் புத்துணர்ச்சியுடனும் வைக்கிறது
- வியர்வை அழுக்குகளை நீக்கி முகத்திற்கு பொலிவை அளித்து புத்துணர்ச்சி தருகிறது
- சோற்றுக்கற்றாழை இருப்பதால் நல்ல குளிர்ச்சி தருகிறது
- எந்த வகை சருமத்திற்கும் பாதுகாப்பானது



கரிசாலை

ஷிக்கார்

(மூலிகை கூந்தல் ஷாம்பு)



அருகம்புல்



நெல்லிக்காய்

சீயக்காய்



செம்பரத்தை பூ



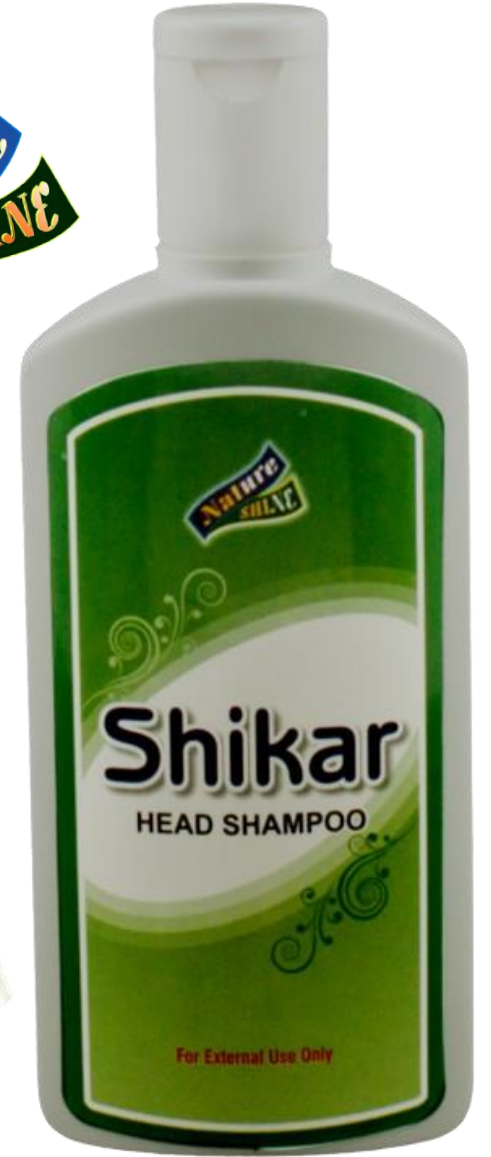
கற்றாழை



ஷிக்கார்

(மூலிகை கூந்தல் ஷாம்பு)

- முடியின் வேரை பலப்படுத்துகிறது
- முடியின் அழுக்கை எளிதில் நீக்குகிறது
- முடி வளர்ச்சிக்கு ஊட்டமளிக்கிறது
- பொடுகை நீக்குகிறது



மருத்துவ ஆலோசனை பெற

Dr. V.S. Kalyaanasundaram, D.H.M.S., D.Y.S.E.,

Homoepathy

Dr. S. Ashokan, B.S.M.S., M.B.A., D.Y.S.E.,

Siddha

Dr. A. Babukarthik, B.A.M.S.,

Ayurveda

Dr. Nithin Kumar, B.A.M.S.,

Ayurveda

மூலிகைப் பொருட்களை பெறவும்,

வர்த்தக ஆலோசனை பெறவும்:

திரு. ஜி. இரமேஷ் 94440 00837

நன்றி