NATIONAL
DAIRY
DEVELOPMENT
BOARD

கால்நடைகளின் முக்கிய நோய்களுக்கான பாரம்பரிய மூலிகை மருத்துவ முறைகள்

INSTITUTE OF TRANSDISCIPLINARY HEALTH SCIENCES & TECHNOLOGY

மடிநோய் (அனைத்து வகை)

சோற்றுக்கற்றாழை

மஞ்சள்

எலுமிச்சை

கருவேப்பிலை

வெல்லம்

சுண்ணாம்பு

தேவையான பொருட்கள்:

சோற்றுக்கற்றாழை-250 கிராம், மஞ்சள்-50 கிராம்(கிழங்கு(அ)பொடி), கால்சியம் ஹைட்ராக்சைடு (சுண்ணாம்பு)-15 கிராம், எலுமிச்சை-2, வெல்லம்-100 கிராம்

தயாரிப்புமுறை:

முதல் மூன்று பொருட்களையும் சேர்த்து சிவப்பு பசையாக அரைக்கவும்

இரண்டு எலுமிச்சையையும்-இரண்டாக-நறுக்கவும்

பயன்படுத்தும் முறை:

(i) அரைத்த கலவையில் ஒரு கையளவு எடுத்து, அதனுடன்150-200 மிலி தண்ணீர் சேர்த்துக் கலக்கவும்

(ii) மடியை கழுவி சுத்தம் செய்து, மடி முழுவதும் கலவையை தடவவும்

(iii) மீண்டும் இதே முறையை ஒரு நாளுக்கு 10 தடவை, 5 நாட்களுக்கு செய்ய வேண்டும்

(தினமும் இரண்டு எலுமிச்சையை ஒரு நாளுக்கு இருமுறை 3 நாட்கள் கொடுக்கவும்

குறிப்பு:

பாலில் இரத்தம் வந்தால், மேற்கண்டவற்றுடன், இரண்டு கைப்பிடி கருவேப்பிலை மற்றும் வெல்லம் இரண்டையும் பசையாக அரைத்து, வாய் வழியாக ஒரு நாளுக்கு இரண்டுமுறை, நிலைமை சீரடையும் வரை கொடுக்கவும்

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

மடிக்காம்பு அடைப்பு

வேப்ப இலை காம்பு

மஞ்சள்

வெண்ணெய் அல்லது நெய்

தேவையான பொருட்கள்:

புதிதாக பறித்த சுத்தமான வேப்ப இலை காம்பு - 1, மஞ்சள் பொடி, வெண்ணெய்(அ) நெய்

தயாரிப்பு முறை:

(i) மடிக்காம்பின் நீளத்திற்கு ஏற்ப, வேப்ப இலை காம்பை தேவையான நீளத்திற்கு கிள்ளி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

(ii) மஞ்சள்பொடி& வெண்ணெய்/நெய்கலவையைவேப்பஇலைகாம்பு முழுவதும் நன்றாக பூசவும்.

பயன்படுத்தும் முறை:

(i) மஞ்சள் பொடி &வெண்ணெய்/நெய் கலவையை வேப்ப இலை காம்பு முழுவதும் நன்றாக பூசவும்

(ii) பாதிக்கப்பட்ட மடிக்காம்புக்குள் வேப்ப இலை காம்பை கடிகார எதிர் திசையில் நுழைக்கவும்

(iii) ஒவ்வொரு முறை பால் கறந்த பிறகும் புதிய வேப்ப இலைக்காம்பை பயன்படுத்தவும்

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

சினை மாட்டில் மடியில் நீர் கோர்த்தல்

சமையல் எண்ணெய்

மஞ்சள்

பூண்டு

தேவையான பொருட்கள்:

நல்லெண்ணெய் (அ) கடுகுஎண்ணெய் -200 மி.லி;
மஞ்சள்பொடி-ஒரு கையளவு; பூண்டு- 2 பல்.

தயாரிப்பு முறை:

(i) எண்ணெயை சூடு செய்து, மஞ்சள் பொடி மற்றும் நறுக்கிய பூண்டை சேர்க்கவும்
(ii) நன்கு கலக்கி, வாசனை வரும்போது, அடுப்பில் இருந்து இறக்கவும் (கொதிக்க வைக்கத் தேவை இல்லை)
(iii) ஆற விடவும்

பயன்படுத்தும் முறை:

(i) மடியின் நீர் கோர்த்த பகுதி மற்றும் மடியின் மேல் வட்ட வடிவில் அழுத்தி தடவவும்
(ii) ஒரு நாளுக்கு 4 முறை 3 நாட்களுக்கு தடவவேண்டும்

குறிப்பு:

இந்த கலவையை உபயோகிக்கும் முன் மடி வீக்க நோய் இல்லை என்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த
QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

நஞ்சுக்கொடிபோடாமல்இருத்தல்

முள்ளங்கி

வெண்டைக்காய்

வெல்லம்

உப்பு

தேவையான பொருட்கள்:

வெள்ளைமுள்ளங்கி - 1 முழுகிழங்கு, வெண்டைக்காய் - 1.5 கிலோ, வெல்லம் - தேவையானஅளவு, உப்பு - தேவையானஅளவு

தயாரிப்பு முறை:

(i) வெண்டைக்காய்களை இரண்டாக நறுக்கவும்

பயன்படுத்தும் முறை:

(i) கன்று போட்ட இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் ஒரு முழு வெள்ளை முள்ளங்கியை உண்பதற்கு கொடுக்கவும்

(ii) கன்று போட்ட 8 மணி நேரத்திற்கு பின்பும் நஞ்சுக்கொடி வெளியேறாமல் இருந்தால் 1.5 கிலோ வெண்டைக்காயை வெல்லம் மற்றும் உப்புடன் உண்பதற்கு கொடுக்கவும்

(iii) கன்று போட்டு 12 மணி நேரம் கழித்தும், நஞ்சுக்கொடி வெளியேறாமல் இருந்தால், அடிப்பாகத்திற்கு அருகில் ஒரு முடிச்சு போட்டு, அதன் கீழ் இரண்டு இன்ச் விட்டு வெட்டவும். முடிச்சு உள் சென்று விடும்

(iv) உள்ளே தங்கி இருக்கும் நஞ்சுக்கொடியை கையால் வெளியேற்ற முயலக் கூடாது

(v) ஒரு முழு முள்ளங்கியை ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு முறை நான்கு வாரங்களுக்கு கொடுக்கவும்

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

பருவத்துக்குவந்தும்மாடுகள்சினைபிடிக்காமை

முள்ளங்கி

சோற்றுக்கற்றாழை

பிரண்டை

முருங்கை

வெல்லம்

கருவேப்பிலை

உப்பு

மஞ்சள்

பயன்படுத்தும் முறை:

(i) பருவத்துக்குவந்தமுதல் (அ) இரண்டாவதுநாளில்சிகிச்சையைதொடங்கவும்.

(ii)ஒருநாளுக்குஒருமுறைவெல்லம்மற்றும்உப்புடன்புதிதாகபறித்த,கீழ்க்கண்டவற்றைகீழேகொடுத்துள்ளவரிசைப்படிவாய்வழியாககொடுக்கவும்

(a) தினமும் 1 வெள்ளைமுள்ளங்கி 5 நாட்களுக்கு

(b) தினமும் 1 சோற்றுக்கற்றாழைமடல் 4 நாட்களுக்கு

(c) 4 கையளவுமுருங்கைஇலை 4 நாட்களுக்கு

(d) 4 கையளவுபிரண்டைதண்டு 4 நாட்களுக்கு

(e) 4 கையளவுகருவேப்பிலைமஞ்சளுடன்சேர்த்து 4 நாட்களுக்கு

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

கர்ப்பப்பை வெளித் தள்ளுதல்

சோற்றுக்கற்றாழைகூழ்

மஞ்சள்

தொட்டாற்சிணுங்கி இலை

தேவையான பொருட்கள்:

சோற்றுக் கற்றாழை-கூழ்-ஒருமுழு மடல்/இலையில் இருந்து,
மஞ்சள் பொடி-ஒரு சிட்டிகை,
தொட்டாற்சிணுங்கி இலை - 2 கையளவு

தயாரிப்பு முறை:

(i) ஒரு முழு இலையில் இருந்து கூழை எடுக்கவும்
(ii) கூழின் பிசுபிசுப்புத் தன்மை குறையும் வரை பல முறை கழுவவும்
(iii) ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி சேர்த்து அளவு பாதியாக ஆகும் வரை கொதிக்க வைத்து ஆற விடவும்
(iv) தொட்டாற்சிணுங்கி இலையை விழுதாக அரைத்து எடுக்கவும்

பயன்படுத்தும் முறை:

(i) வெளித் தள்ளப்பட்ட கருப்பை திரளை சுத்தம் செய்யவும்
(ii) வெளித்தள்ளப்பட்ட கருப்பை திரள் மீது கூழை தெளிக்கவும்
(iii) கூழ் உலர்ந்தவுடன், தொட்டாற்சிணுங்கி இலை அரைத்த விழுதை தடவவும்
(iv) நிலைமை குணமாகும் வரை சிகிச்சையை தொடரவும்

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த
QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

கோமாரி நோய் வாய்ப்புண்

சீரகம்

மிளகு

பூண்டு

வெல்லம்

மஞ்சள்

வெந்தயம்

தேங்காய்

தேவையான பொருட்கள்:

சீரகம்- 10 கிராம், வெந்தயம் - 10 கிராம், மிளகு - 10 கிராம், மஞ்சள் பொடி -10 கிராம், பூண்டு- 4 பல், தேங்காய்-1, வெல்லம்- 120 கிராம்

தயாரிப்பு முறை:

(i) **சீரகம், வெந்தயம் மற்றும் மிளகை தண்ணீரில் 20-30 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும்**
(ii) **அனைத்து பொருட்களையும் நன்கு அரைக்கவும்**
(iii) **ஒரு முழு தேங்காயை துருவி, அரைத்த கலவையுடன் சேர்த்து கையால் கலக்கவும்**
(iv) **ஒவ்வொரு முறையும் புதிதாய் தயாரித்து பயன்படுத்தவும்**

பயன்படுத்தும் முறை:

(i) **வாய், நாக்கு மற்றும் கடைவாயின் உள்புறம் தடவவும்**
(ii) **தயாரித்த கலவையை ஒரு நாளுக்கு மூன்று முறை 3-5 நாட்களுக்கு கொடுக்கவும்**

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

கோமாரி நோய் குளம்பு புண்/காயம்

குப்பைமேனி

வேம்பு

பூண்டு

தேங்காய் எண்ணெய்

அல்லது

நல்லெண்ணெய்

மஞ்சள்

துளசி

மருதாணி

சீத்தாப்பழ இலை

தேவையான பொருட்கள்:

குப்பைமேனி இலை- ஒரு கையளவு, பூண்டு- 10 பல், வேப்ப இலை-ஒரு கையளவு, தேங்காய் எண்ணெய் (அ), நல்லெண்ணெய்- 250 மி மஞ்சள் பொடி - 20 கிராம், மருதாணி இலை-ஒரு கையளவு, துளசி இலை-ஒரு யளவு

தயாரிப்பு முறை:

(i) அனைத்து பொருட்களையும் நன்கு அரைக்கவும்

(ii) அரைத்த கலவையுடன் 250 மி தேங்காய் எண்ணெய் (அ) நல்லெண்ணெய் கலந்து கொதிக்க வைத்து ஆற வைக்கவும்

பயன்படுத்தும்முறை:

(i) புண்ணை சுத்தப்படுத்தி நேரடியாக தடவவும் (அ) பேன்டேஜ் துணியில் தடவி கட்டுப் போடவும்

(ii) புண்களில் புழுக்கள் இருந்தால், முதல் நாள் மட்டும், சிறிது தேங்காய் எண்ணெயில் ஒரு கற்பூரத்தை சேர்த்து அல்லது சீதாப்பழ இலை அரைத்த விழுதை போடவும்

யூடியூபில்வீடியோவைகாணஇந்த QR குறியீட்டைஸ்கேன்செய்யவும்

காய்ச்சல்

தேவையான பொருட்கள்:

பூண்டு- 2 பல், கொத்தமல்லிவிதை-10 கிராம், சீரகம் - 10 கிராம், துளசி- 1 கையளவு, பிரியாணிஇலைபொடி - 10 கிராம், மிளகு - 10 கிராம், வெற்றிலை - 5, சின்னவெங்காயம்- 2, மஞ்சள்பொடி-10 கிராம், நிலவேம்புஇலைபொடி - 20 கிராம், திருநீர்பச்சைஇலை - 1 கையளவு, வேப்பிலை- 1 கையளவு, வெல்லம் - 100 கிராம்

தயாரிப்பு முறை:

(i) சீரகம்,மிளகு மற்றும் கொத்தமல்லி விதையை தண்ணீரில் 15 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும்

(ii) அனைத்து பொருட்களையும் நன்கு பசையாக அரைத்துக் கொள்ளவும்

பயன்படுத்தும் முறை:

அரைத்த கலவையை சிறிய உருண்டைகளாக பிரித்து வாய் வழியாக காலை மற்றும் மாலையில் கொடுக்கவும்

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

கழிச்சல்/வயிற்றுப்போக்கு

வெந்தயம்

மிளகு

வெங்காயம்

கசகசா

சீரகம்

மஞ்சள்

பூண்டு

கருவேப்பிலை

வெல்லம்

பெருங்காயம்

தேவையான பொருட்கள்:

வெந்தயம் - 10 கிராம், வெங்காயம் - 1, பூண்டு - 1 பல், சீரகம் - 10 கிராம், மஞ்சள் - 10 கிராம், கருவேப்பிலை - 1 கையளவு, கசகசா - 5 கிராம், மிளகு - 10 கிராம், வெல்லம் - 100 கிராம், பெருங்காயம் - 5 கிராம்

தயாரிப்பு முறை:

(i) சீரகம், பெருங்காயம், கசகசா மற்றும் வெந்தயத்தை வாசனை வரும் வரை வரலாக(எண்ணெய்இல்லாமல்) வறுக்கவும்

(ii) வறுத்தவற்றை, ஆற வைத்து பொடி செய்யவும்

(iii) பொடியை மற்ற பொருட்களுடன் சேர்த்து விழுதாக அரைக்கவும்

பயன்படுத்தும் முறை:

(i) அரைத்த விழுதை சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும்

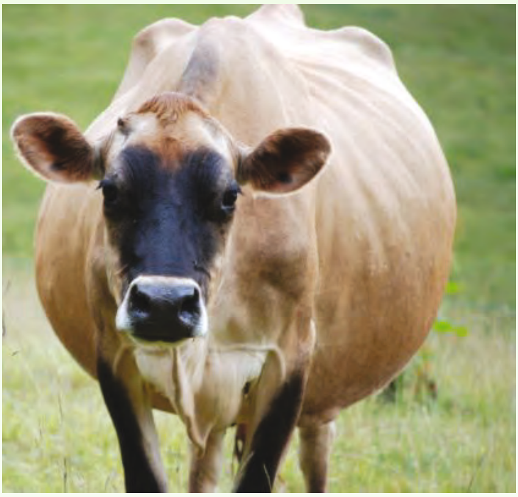
(ii) சிறிய பாகங்களாக பிரித்து, ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை1-3 நாட்களுக்கு குணமாகும் வரை கொடுக்கவும்

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

வயிறுஉப்பிசம்

வெங்காயம்

மிளகு



பூண்டு

வெற்றிலை

மிளகாய்

இஞ்சி

சீரகம்

மஞ்சள்

வெல்லம்

உப்பு

தேவையான பொருட்கள்:

வெங்காயம் - 100 கிராம், பூண்டு - 10 பல், காய்ந்தமிளகாய்- 2, சீரகம் - 10 கிராம், மஞ்சள்பொடி - 10 கிராம், வெல்லம் - 100 கிராம், மிளகு - 10 கிராம், வெற்றிலை- 10, இஞ்சி - 100 கிராம்

தயாரிப்பு முறை:

(i) மிளகுமற்றும்சீரகத்தை 30 நிமிடம்ஊறவைக்கவும்
(ii) மற்றபொருட்களுடன்சேர்த்துஅரைக்கவும்

பயன்படுத்தும்முறை:

(i)அரைத்தவிழுதைசிறியஉருண்டைகளாகஉருட்டிக்கொள்ளவும்
(ii) உப்புடன்சேர்த்துசிறியபாகங்களாகபிரித்து, ஒருநாளைக்கு 3-4 முறைமூன்றுநாட்களுக்குகொடுக்கவும்

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

குடல்புழுக்கள்

வெங்காயம்

மிளகு

பூண்டு

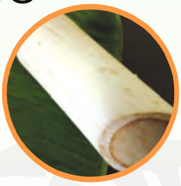
மஞ்சள்

கடுகு

வேம்பு

சீரகம்

வெல்லம்


வாழைத்தண்டு

தும்பை

பாகல்காய்

தேவையான பொருட்கள்:

வெங்காயம்-1, பூண்டு -5 பல், கடுகு- 10 கிராம், வேப்பஇலை- 1 கையளவு, சீரகம் - 10 கிராம், பாகல்காய் - 50 கிராம், மஞ்சள் - 5 கிராம், மிளகு - 5 கிராம், வாழைத்தண்டு - 100 கிராம், தும்பை - ஒருகையளவு, வெல்லம் - 100 கிராம்

தயாரிப்பு முறை:

(i) மிளகு, சீரகம்மற்றும்கடுகை 30 நிமிடம்ஊறவைக்கவும்

(ii) மற்றபொருட்களுடன்சேர்த்துஅரைக்கவும்

பயன்படுத்தும் முறை:

(i)அரைத்தவிழுதைசிறியஉருண்டைகளாகஉருட்டிக்கொள்ளவும்

(ii)உப்புடன்சேர்த்துசிறியபாகங்களாகபிரித்து, ஒருநாளைக்குஒருமுறைமூன்றுநாட்களுக்குகொடுக்கவும்

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

உண்ணி/வெளிப்புற ஒட்டுண்ணி

பூண்டு

மஞ்சள்

வேப்பிலை

வசம்பு

உண்ணிசெடி/அரிசிமலர்

வேப்பம்பழம்

துளசி

தேவையான பொருட்கள்:

பூண்டு- 10 பல், வேப்பிலை- 1 கையளவு, வேப்பம்பழம்- 1 கையளவு, வசம்பு-10 கிராம், மஞ்சள் பொடி -20 கிராம், உண்ணிசெடி/அரிசிமலர்-1 கையளவு, துளசி இலை - 1 கையளவு

தயாரிப்பு முறை:

(i) அனைத்து பொருட்களையும் நன்குஅரைக்கவும்
(ii) 1 லிட்டர் சுத்தமான தண்ணீர் சேர்க்கவும்
(iii) மஸ்லின் துணி அல்லது வடிகட்டி கொண்டு வடிக்கவும்
(iv) தெளிப்பானுடன் இணைந்த பாட்டிலில் ஊற்றவும்

பயன்படுத்தும்முறை:

(i) மாட்டின் உடல் முழுவதும் தெளிக்கவும்
(ii) மாட்டுக் கொட்டகையில் உள்ள இடுக்குகள் மற்றும் பிளவுகள் மேல் தெளிக்கவும்
(iii) தெளிப்பதற்கு பதில், வடிகட்டிய நீரில் துணியை நனைத்து கூட மாட்டின் உடல் மீது தடவலாம்
(iv) சிகிச்சையை, வாரம் ஒரு முறை-குணமாகும் வரை தொடர வேண்டும்
(v) இந்த சிகிச்சையை வெயில் நேரத்தில் மட்டுமே செய்ய வேண்டும்

யூடியூபில்வீடியோவைகாணஇந்த QR குறியீட்டைஸ்கேன்செய்யவும்

அம்மை/மருகு/வெடிப்பு

பூண்டு

வெண்ணெய்

மஞ்சள்

வேம்பு

சீரகம்

திருநீர்பச்சை

தேவையான பொருட்கள்:

பூண்டு- 5 பல்., மஞ்சள் பொடி - 10 கிராம், சீரகம் - 15 கிராம், திருநீர்பச்சை இலை-ஒரு கையளவு, வேப்பிலை-ஒரு கையளவு, வெண்ணெய்(உகந்தது)/நெய் - 50 கிராம்

தயாரிப்பு முறை:

(i) சீரகத்தை 15 நிமிடம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும்
(ii) அனைத்து பொருட்களையும் நன்கு அரைக்கவும்
(iii) வெண்ணெய் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்

பயன்படுத்தும் முறை:

(i) பாதிக்கப்பட்ட பாகங்களில் பாதிப்பு சரியாகும்-வரை, முடிந்த வரை பல முறை தடவவும்
(ii) தோலின் மேற்பரப்பை உலர்த்திய பிறகு தடவவும்

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

National Dairy Development Board, Anand
Phone: 02692-260148, 260149 • Fax: 02692-260157
Website: www.nddb.coop

facebook.com/NationalDairyDevelopmentBoard