

1. வயிற்றுப் பகுதியில் அழுத்தம் அதிகரிக்கும் போது அது மல வீக்கத்தை ஏற்படுத்தி மல வியாதியைத் தோற்றுவிக்கும். தமிழ் வதைதியத்தில் "வயது போக, வயிறு பெருக்க, மலம் புறப்பட" என்ற சத்திரம் இருக்கிறது.

2. நீண்ட நாள் மலச் சிக்கல் மலத்தைப் புடக்கச் செய்கிறது.

3. உடற்பயிற்சி இல்லாமல், நார் சத்து இல்லாத மாவ உணவு, மல வாசலில் எரிச்சல் என்பனவும் மல வியாதியைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

4. அதிக நேரம் நின்றபடி வலையைச் செய்தல் அல்லது அதிக நேரம் உட்கார்ந்த படி வலையைச் செய்தல் மல நோய்க்குக் காரணமாகின்றது.

5. மல நோய் பரம்பரை நோயாகவும் சில குடும்பங்களில் இடம் பெறுகிறது.

6. வயதுவ காலத்தில் மூதுமையின் பரிசுகளில் ஒன்றாக மலவியாதியும் ஏற்படுவது வழமையாகும். இதனைத் தவிரக் குடியும். கட்டாயமாக மூதுமையின் அடையாத காலத்தில் மல நோய் ஏற்படத் தான் மனோமனம் விதி கிடையாது.

7. கர்ப்பிணிகளுக்கு வயிற்றுப் பகுதி அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. மகப் பிறேறின போது குழந்தையை மூக்கி வளையறேறும் போது மலம் புறப்படும். ஆனால் குழந்தை பிறந்த ஒரு சில நாட்களில் மல நோய் மறைந்துவிடும்.

மலவியாதி வருவதைத் தடுப்பதற்கு சில வழிமுறைகள் சொல்லப்படுகின்றன. முதலாவதாக மலச் சிக்கல் வராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நார் சத்துள்ள வண்டிக் காய் போன்ற வழுவழுப்பான மரக்கறிகளையும் இலகை வகைகளையும் உணவாகக் வேண்டும். முதலாம் கட்ட மலவியாதியைக் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டுவர இது போதுமானது.

நிறையத் தண்ணீர் குடிக்க மறக்கக் கூடாது.

வயதானவர்களுக்கு மல இரத்தக் குழாய் வீக்கம் கட்டுதலாக இருக்கும். பனன்பிங் (Bi

இது ஆறாமல் தோடும் போது புற்று நோயாக மாற வாய்ப்புள்ளது. இதில் ஏற்படும் கொப்பளங்கள் புரையோடி கூடல் பகுதியில் துளையை உருவாக்கும். எனவே மலப்பிரசாரம் உள்ளவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி ஆரம்பத்திலேயே சரி செய்து கொள்வது அவசியம்.

பாதுகாப்பு முறை: நார்ச்சத்து உள்ள உணவு வகைகள் மற்றும் பழங்கள், கீரகைகள் சாப்பிடுவதன் மூலம் இதனை தவிர்க்கலாம். மலும் மலப்பிரசாரம் உள்ளவர்கள் அசைவம் மற்றும் மசாலா உணவு வகைகளை தவிர்க்க வேண்டும். தோப்பை உள்ளவர்களும், குண்டானவர்களும் உடல் எடையை குறைக்க வேண்டும். தினமும் உடற்பயிற்சியை வழக்கப்படுத்துகொள்வது நல்லது. குறைந்தளவு தண்ணீர் குடிப்பதாலும் இந்த பிரசாரம் ஏற்படாது. கரோட்டினும் தினமும் குடிப்பது நல்ல பலன்தரும். காலையில் வறும் வயிற்றில் வெப்பிலை சாறு குடித்தால் ஓரளவு தீர்வு காணலாம். அகலமான பாதிரத்தில் சூடு தண்ணீர் நிரப்பி அதில் உட்காரும் போது வலி குறையும்.

ஐயத்தோடு

ஐயத்தோடு இது ஐயத்தோடு கருணை கிழங்கை உப்பு சேர்த்து வகைவதைத்து கொள்ளவும். எலும்பிச் சதை அளவு புளியை கெட்டியாக கரைத்து கொள்ளவும். சின்ன வெங்காயம் ஒரு கப் அளவு உரித்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சின்ன வெங்காயம், தக்காளி, கருவெப்பிலை சேர்த்து வதக்கவும். இத்துடன் மிளகாய்த்தூள், கொத்தமல்லித்தூள், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வதக்கி அத்துடன் புளிக் கரைசல் சேர்த்து உப்பு போடவும். வகை வதைத்து கருணை கிழங்கை உரித்து கொடுக்கவும் குழம்பில் சேர்க்கவும். கெட்டியானதும் இறக்கவும். மலத்தால் உண்டாகும் புண்களை கருணை கிழங்கு குணப்படுத்தும்.

ஐயத்தோடு ஐயத்தோடு கரோட்டினும், பீன்ஸ், முட்டைக்கோஸ் ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வெந்தயக் கீரையை சூத்தம் செய்து நெய்யில் வதக்கவும். பச்சைப் பட்டாணியை வகை வதைத்துக் கொள்ளவும். பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிகளுடன் மிளகாய்த்தூள், கரம் மசாலாதூள், உப்பு, ரொட்டித்தூள், வதக்கிய வெந்தயக் கீரையை, பச்சைப் பட்டாணி ஆகியவற்றை உலர்வாக பிசைத்து கொள்ளவும். இதனை வடை போல தட்டி தோசைக் கல்லில் எண்ணெய் வார்த்து வகை வதைத்து சாப்பிடலாம். இதில் போதுமான அளவு நார்ச்சத்து உள்ளது.

ஐயத்தோடு ஐயத்தோடு: ஐயத்தோடு 100 கிராம் அளவுக்கு எடுத்து உரித்து பொடியாக நறுக்கவும். இதனை நல்லெண்ணெய் விட்டு பொன்னிறமாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

ஊக்கம் ஊக்கம் ஊக்கம் ஊக்கம் ஊக்கம் ஊக்கம் ஊக்கம் ஊக்கம் ஊக்கம் ஊக்கம்

எல்லா வகை மாம்பழத்திலும் ஒரு கொட்டை இருக்கும். இந்த மாங்கொட்டையின் உள்ளே உள்ள பருப்பு சிறந்த ஒரு மருந்துப்பொருள். மாம்பழம் தின்றபின் கிடைக்கக்கூடிய மிகுதி கொட்டைகளை எல்லாம் வயிலில் போட்டு நன்றாகக் காயவிட வேண்டும்.

எல்லாக் கொட்டைகளும் நன்றாகக் காயந்தபின் அவைகளை உடதத்து உள்ளே இருக்கும் பருப்புகளைக் கவனித்துச் சொத்தை, பச்சி இல்லாதவகையாக எடுத்து, அந்தப் பருப்பின் மலே உள்ள நீல நிறமான தோலையும் நீக்கிவிட்டு, சூத்தமா மாம்பருப்பை மட்டும் எடுத்து அதைப் பாக்கு அளவு துண்டுகளாக வெட்டி எடுத்துக் கொண்டு, ஒரு இரும்புச்சட்டியை அடப்பில் வைத்து, அதில் சிறிதளவு நெய்விட்டு, நெய் காயந்தபின் அதில் அந்தப் பருப்பைப் போட்டு வறுக்க வேண்டும். பருப்பு பொன்னிறமாகச் சிவந்து வரும் வரை வறுக்க வேண்டும்.

பிறகு அதை அப்படியே எடுத்து ஒரு தட்டில் வைத்து ஆறவிடவேண்டும். நன்றாக ஆறியபின் அம்மியிலே மிக்ஸியிலே போட்டு, அதைப் பட்டுப் போல துள் செய்து எடுத்து, அதை ஒரு வாய்கன்ற சூத்தமான பாட்டிலில் போட்டு நன்றாக மட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்தப் பாட்டிலின் மலே 'மாங்கொட்டைச் சரணம்' என்று எழுதி ஓட்டிவிடவேண்டும். இது முற்கால பெரியவர்கள் கையாண்ட ஒரு முறை. நல்ல பலன் தரக்கூடியது.

இது உஷணத்ததைத் தணிக்கக்கூடிய கைகண்ட மருந்து. வீட்டில் ஏதாவது உஷண சம்பந்தமான பதார்த்தங்களைச் செய்து சாப்பிட்டு விட்டால், அன்றைய சாப்பாட்டுடன் ஒரு டீஸ்பின் அளவு இந்த மாங்கொட்டைச் சரணத்தையும் சேர்த்து சாப்பிட்டுவிட்டால், உஷண பதார்த்தம் ஒன்றும் செய்யாது. அதாவது கோழி, பப்பாளிப்பழம், பலாப்பழம், மாம்பழம் இன்னும் பலவிதமான உஷண பதார்த்தங்களைச் சாப்பிட்ட அன்று மட்டும் இதனைச் சாப்பிடலாம். கழந்தைகளுக்கு அதாவது மீன்று வயதிற்கு மலே 12 வயது வரை உள்ளவர்களுக்கு அரைத் தகைக் கரண்டி அளவு கொடுத்துத் தால் போதுமானது.

மல வியாதியால் கஷ்டப்படுகிறவர்கள் இந்த மாங்கொட்டை சரணத்தை ஐந்து நாள் காலம் மலபாலில் அல்லது தண்ணீரில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மலக்கடும்பு, இரத்தம் விழுதல், ஆசனக் கடும்பு குணமாகும்.

ஐந்து நாள் விட்டு மறுபடி ஐந்து நாள் தொடர்ந்து மலம் குணமாகும் வரை சாப்பிடலாம்.

இந்த மருந்தை சாப்பிடும்பொழுது அதிக காரம், அதிகப் புளி இவற்றை நீக்கிவிட்டு சாப்பிடவும். அத்துடன் அரைக்கீரை, முளக்கீரை, பருப்புக்கீரை இவகளில் ஒன்றைத் தாராளமாக சாப்பிட்டு வந்தால் மலநோய் பரணமாகக் குணமாகும்.

மலச்சரணம், வயிற்றுப்போக்கு, கிராணி, வயிற்றுக் கிருமிகள் ஆகியவை குணமாக மாங்கொட்டை சரணத்தில் ஒரு அளவு எடுத்துக்கொண்டு அந்த அளவு ஓமத் தட்டும் ஓமத்தட்டில் அளவு சூக்குத்தட்டும், சூக்குத்தட்டில் அளவு கசகசாத் தட்டும் சரேத்து நன்றாகக் கலந்து ஒரு வாய்கன்ற கண்ணாடி சீசாவில் போட்டு நன்றாக மலிவிட்டு அதன் மலே 'மாங்கொட்டை கட்டிச் சரணம்' என்று எழுதி ஒட்டிவிட வேண்டும்.

மலே சொன்ன நோய்கள் குணமாக 'மாங்கொட்டை கட்டிச் சரண'த்தில் ஒரு பாக்ளவு எடுத்து அத்துடன் பசுநயிச் சரேத்துக் கலக்கிச் சாப்பிட வேண்டும். சிறுவர்களுக்கு அரைப் பங்கு போதுமானது.

ஊட்டச்சத்து : குணமாகும் ஊட்டச்சத்து