



□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□

ஏலக்காய் -cardamom எனப்படுகிறது. நம் அடக்களையில் இனிப்பு காரம் என்கிற எவ்வகை உணவுக்கும் மணம் சேர்ப்பதற்குத் தான் பயன்படுகிறது என்று நம்மில் பலர் இது நாள்தோறும் வரலாறு எண்ணி வந்தோம். ஆனால் அதன் மருத்துவக் குணங்களைத் தெரிந்து கொண்டோமானால் நிச்சயம் வியந்து போவோம்.

○ ஏலக்காய் ஒரு அகட்டு வாய்வு அகற்றி ஆகும். வாந்தியை மற்றும் கும்பட்டலைப் போக்கக் கட்டியது. பசியதைத் துண்டக் கட்டியது. அல்லது அதிகரிக்கச் செய்வது. பிடிப்பைப் போக்கக் கட்டியது. அல்லது கடுப்பைக் கண்டிக்கக் கட்டியது. நுண்கிருமிகளை அழிக்க வல்லது. மச்சிரைப்பதைத் தணிக்கக் கட்டியது.

○ வயிற்றுக் கோளாறுகளைப் போக்கக் கட்டியது. ஏலக்காயினின்று பறப்படும் எண்ணெய் வயிற்றுக் கடுப்பதைத் தணிக்க வல்லது. மலேம கிருமி நாசினியாக விளங்கக் கட்டியது. கால் பிளாடர் எனும் பித்தப் பையைத் துண்டி பித்தத்தைச் சூரக்கச் செய்வது.

○ ஏலக்காயில் கார்போ ஹடைரடேஸ் எனப்படும் மாவூச்சத்து, புரோட்டீன் எனப்படும் புரதச் சத்து பைர் எனப்படும் நாரச்சத்து விட்டமின் சத்துக்களான விட்டமின் சி, நியாசின், பெரிடாக்ஸின், ரிபோபிளேவின், மற்றும் தயாமின் ஆகியன உள்ளன. தாது உப்புக்களான பாஸ் பரஸ், சமெபு, இரும்புச்சத்து, சூண்ணாம்புச்சத்து, மகென் சியம், மாங்கனீஸ் மற்றும் துத்தநாகம் ஆகியன மலிந்துள்ளன.

0 ஏலக்காயை உணவில் சேர்ப்பதற்கான காரணம் அதன் மணந்தரமும் தன்மகைக்காக மட்டுமல்ல அது வாயுவை வளியேற்றக் கட்டியது. சரிமானத்தை துரிதப்படுத்துதல் கட்டியது. கூடலின் சளிப் படலத்தையெழுந்த கௌரி விக்ச்சு செய்வது, இதனால் சீரண உறுப்புகள் சமீபமையாகச் செயல்பட ஏதுவாகின்றது.

0 ஆயுள் வதே நபில்களின் படி ஏலக்காய் கூடலிலுள்ள வாயுச் சத்தமும் நீர்ச்சத்தமும், கட்டுக்குள் வதைத்து உண்ட உணவை விரைவில் மூற்றிலுமாகவும் சீரணிக்க உதவுகின்றது என்பது திரிய வராகின்றது ஏலக்காயில் நுண்கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தியும் நறுமணம் தருவதாகவும் இருக்கிறது.

0 வாய் துர்நாற்றத்துக்கு முக்கியமான காரணங்களான போதிய சரிமானமின்மையற்றும் கூடற்புண்களைச் சரிசெய்யும் வல்லமை ஏலக்காய்க்கு உள்ளது. வாய் துர்நாற்றத்துக்கான வேறு எக் காரணம் ஆனாலும் அவற்றைக் கண்டிக்க கட்டியதும் ஏலக்காய் மட்டும் ஆகும். கூடல்புண் (அல்சர்) என்பது மிகச் சாதாரணமாக இன்று எல்லோராலும் சொல்லப்படுவதாக உள்ளது.

0 இது மிகத் துன்பம் தருவது மட்டுமின்றி பல அறுவைச் சிகிச்சுக்களும் நம்மை ஆளக்கூகிறது. ஏலக்காயில் உள்ள எண்ணெய்ச்சத்துக்கள் வயிற்றின் உட்சுவர்பகுதிகளுக்கு பலத்ததைத் தருகிறது. மலேமும் வாயினுள் ஊறும் எச்சிலை அதிகமாக சூரக்சு செய்வதால் அமிலத்தன்மை குறைக்கப்படுகிறது.

0 ஏலக்காயில் உள்ள எண்ணெய்ச்சத்து ஒருவகையான கௌரிந்த தன்மையை உண்டாக்கி வயிற்றெரிச்சலைத் தணிக்கவும் தன்மை வாய்ந்தது. ஏலக்காய் நுரையீரலின் ரத்த ஓட்டத்தையெழுந்த சமீபமையான வல்லது. இதனால் நுரையீரலைச் சரியாக இயக்கி சுவாசநாளங்களையும் ஒழுங்குபடுத்துகிறது.

0 ஆஸ்துமா என்னும் மச்சிறைப்பு, சளி, இராமல் ஆகியவற்றினின்று நிவாரணம் தருகின்றது. நெஞ்சுச் சளியைக் கர்த்து வளியேற்றுவதும் ஏலக்காய் உதவுகின்றது. ஏலக்காயில் பொட்டாசியம், கால்சியம், மக்னீசியம் ஆகியவை நிறைந்திருப்பதால் உடலுக்கு சக்தியைத் தரும் ஒரு புதியலாகக் கருதப்படுகிறது.

0 உடலிலுள்ள ரத்தம், நீர்மம் திசுக்கள் ஆகியவற்றுக்கு முக்கியமான பொட்டாசியம்

ஆகும். ஏலக்காயில் மிகுந்துள்ள இச்சத்து இதயத்துடிப்பை சீராக்கி ரத்த ஓட்டத்தை (பி.பி) சமப்படுத்த உதவுகின்றது. ஏலக்காயில் உள்ள சமெம்புச்சத்து, இரும்புச்சத்து, ரிமோபிளவேின், விட்டமின் சி, நியாஸின் ஆகியவளை சிகப்பு அணுக்கள் உற்பத்திக்கு முக்கியமானவை.

0 சிவப்பு அணுக்களை அதிகரிக்கச் செய்து ரத்த சோகையிலிருந்து விடுதலை தருகிறது. ஏலக்காயில் நல்ல ஊட்டச்சத்தும் (டானிக்) தட்டும் சத்து இருப்பதால் உடலுக்கு பலம் தருவதோடு உடல் உறவுக்குறைபாடுகளை போக்கக் கூடியது. விந்து மூந்துதல் மற்றும் இயலாமலை ஆகிய குறைபாடுகளைப் போக்கும் மருந்தாகக் கூடியது, உடல் உறவில் வன்மையும் நீண்ட நேரத்தையும் தரக் கூடியது.

0 இரண்டு அல்லது மூன்று ஏலக்காய்களைப் பொடித்து எடுத்துக் கொண்டு அத்துடன் சிறுதுண்டு இஞ்சி, நான்னகைந்து இலவங்கப்பி (கிராம்பு) சிறிது தனியா (கொத்துமல்லி விதை) ஆகியவற்றை சேர்த்து அரைத்து வெந்நீருடன் உள்ளூக்குச் சாப்பிடுவதால் சரிமான மின்மகையும் வயிற்றை நிரப்பிய வாயு வெளியேற்றுவதற்கும் உதவும்.

0 ஏலக்காய் தலைவலியையும் போக்கும். ஒரு கப்தனீர் எனில் வழக்கமான தயிலை தாளிசை சற்று குறைத்து புதிலாக இரண்டு ஏலக்காய் பொடித்து சேர்த்து தனீர் வதைத்துக் குடிக் கசீரணமின்மையால் வரும் தலைவலியோடு சாதாரணமாக வரும் மன அழுத்தம் தணியும்.

0 நான்கைந்து ஏலக்காயும் சிறிது புதினா இலகையும் சேர்த்து அரைத்தம் ளர் நீரில் காய்ச்சி வடிகட்டிப் போதிய சுவை சேர்த்து மிதமான சட்ட்டோடு குடிப்பதில் விக் கல் உடனே நிற்கும்.

0 வறும் ஏலக்காயை மட்டும் நான்கு போட்டு கொதிக்க வைத்து அத்துடன் பனவெல்லம் சேர்த்து குடிக் க தலை கிறுகிறுப்பு, வயிலில் அலரைத்தால் வந்த மயக்கம் போகும்.

0 அடிக் கடி வாயு வெளியேற்றுவது எனக்கு அவமானமாக இருக்கிறது என்னால் அலுவலகத்துக்குப் போகவே வடிக் கமாக இருக்கிறது என்று சொல்பவர்கள் ஏலக்காய் இருக்க ஏன் அஞ்சுவது, ஏலக்காயை நன்கு காய வைத்து பொடித்து வைத்துக் கொண்டு வண்டும் போது அரைக்கே கரண்டி பொடியை எடுத்து 150 மி.கி நீரிலிட்டு

கொதிக்க வதைத்து உணவு உண்ணும் முன் இதைப் பருகி வர வாயுத்தொல்லை வறேறோடு வடெட்டி எடுக்கப்படும்.

0 குழந்தைகளுக்கு சரிமானமின்மையாலோ வறோ காரணங்களாலோ வாந்தி ஏற்பட்டால் இரண்டு ஏலக்காய்களைப் பொடித்து அதைத் தனில் குழைத்து தினம் இரண்டு அல்லது மூன்று வளே நாவில் தடவி வர உடனே வாந்தி ஆவது நிற்கும்.

0 நான்குநாள் ஏலக்காய்களை நொுப்பிலிட்டபுப்புகைக்கச் செய்து அப்புகையை நுகரச் செய்வதால் குழந்தைகளின் ஜலதோஷம், மிக்கடபைபு குணமாகும். ஏலரிசி, சூக்கு, லவங்கம், சீரகம் இவ்வை நான்கையும் ஓரெடையாய்க் கொண்டு பொடித்து துளாக்கி வளேகைக்கு 17கிராம் வீதம் கொடுத்து வர வயிற்று வலி குன்மம் இவ்வை நீங்கும்.

0 இரண்டு அல்லது மூன்று ஏலக்காயைப் பொடித்து அத்துடன் அரைஸ்பின் மஞ்சள் துள் சேர்த்து பாலோடு காய்ச்சி போதிய சுவை சேர்த்து இரவு படுக்கமுன் குடிப்பதால் உடல் சோர்வு நீங்கி சோகையும் நீங்கும்.

source: <https://azeezahmed.wordpress.com/>