



வெங்காயத்தின் 50 மருத்துவ குணங்கள்!



வெங்காயத்தை ஆனியன் என்கிறார்கள். இது யூனியோ என்ற லத்தீன் வார்த்தையிலிருந்து தோன்றியது. இதற்கு பெரிய முத்து என்று அர்த்தம்.

வெங்காயத்தின் காரத்தன்மைக்குக் காரணம் அதில் அலைல் புரோப்பைல் டை சல்பைடு என்ற எண்ணெயாகும். இதுவே வெங்காயத்தின் நெடிக்கும் நமது கண்களில் பட்டு கண்ணீர் வரவும் காணமாக இருக்கிறது. சிறிய வெங்காயம், பெல்லாரி வெங்காயம் இரண்டும் ஒரே தன்மையை உடையன. ஒரே பலனைத்தான் தருகின்றன.

வெங்காயத்தில் புரதச்சத்துக்கள், தாது உப்புக்கள், வைட்டமின்கள் உள்ளன. எனவே நம் உடம்புக்கு இது ஊட்டச்சத்து தருகிறது.

பல நாடுகளில் வெங்காயத்தை மருந்துப் பொருளாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். நமது பாட்டி வைத்தியத்திலும், வெங்காயம் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. விஞ்ஞானிகள் வெங்காயத்தின் மகிமையைப் பாராட்டுகிறார்கள்.

வெங்காயத்தை எப்படி பயன்படுத்தினால், என்ன பலன்கள் கிடைக்கும்?

1. நாலைந்து வெங்காயத்தை தோலை உரித்து அதோடு சிறிது வெல்லத்தைச் சேர்த்து அரைத்து சாப்பிட பித்தம் குறையும், பித்த ஏப்பம் மறையும்.
2. சமாளவு வெங்காயச் சாறு, வளர்பட்டை செடி இலைச் சாற்றை கலந்து காதில்விட காதுவலி, குறையும்.
3. வெங்காயச் சாறு, கடுகு எண்ணெய் இரண்டையும் சம அளவில் எடுத்து சூடாக்கி இளம் சூட்டில் காதில்விட, காது இரைச்சல் மறையும்.
4. வெங்காயத் தைத் துண்டுகளாக நறுக்கி, சிறிது இலவம் பிசினத்தூள் செய்து சேர்த்து, சிறிது கற்கண்டு தூளையும் எடுத்து, அனைத்தையும் பாலுடன் சேர்த்து சிறிது சாப்பிட எல்லா மூலக்கோளாறுகளும் நீங்கும்.
5. வெங்காய நெடி சீல தலைவலிகளைக் குறைக்கும். வெங்காயத்தை வதக்கிச் சாப்பிட உஷணத்தால் ஏற்படும் ஆசனக் கடுப்பு நீங்கும்
6. வெங்காயத்தைச் சுட்டு, சிறிது மஞ்சள், சிறிது நெய் சேர்த்து, பிசைந்து மீண்டும் லேசாக சுடவைத்து உடையாத கட்டிகள் மேல் வைத்துக்கட்ட கட்டிகள் உடனே பழுத்து உடையும்.
7. வெங்காயச் சாறு சீல வயிற்றுக் கோளாறுகளை நீக்கும். இதை மோரில் விட்டுக் குடிக்க இருமல் குறையும்.
8. வெங்காயச் சாற்றையும், வெந் நீரையும் கலந்து வாய் கொப்பளித்து, வெறும் வெங்காயச் சாறை பஞ்சில் நனைத்து பல் ஈறுகளில் தடவிவர பல்வலி, ஈறுவலி குறையும்.
9. வெங்காயம், வெங்காயத்தை சமைத்து உண்ண உடல் வெப்பநிலை சமநிலை ஆகும். மூலச்சூடு தணியும்.
10. வெங்காயத்தை அவித்து தேன், கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட உடல் பலமாகும்.
11. வெங்காயத்தை வதக்கி வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும்.
12. வெங்காயத்தை வதக்கி தேன் விட்டு இரவில் சாப்பிட்டு, பின் பசும் பால் சாப்பிட ஆண்மை பெருகும்.
13. படை, தேமல் மேல் வெங்காயச் சாற்றை சீவர மறைந்து விடும்.

14. தீவிரன முர்ச்சையானால் வெங்காயத்தை கசக்கி முகரவைத்தால் முர்ச்சை தெளியும்.
15. வெங்காயச் சாற்றையும் தேனையும் கலந்து அல்லது வெங்காயச் சாற்றையும், குல்கந்தையும் சேர்த்து சாப்பிட்டால் சீதபேதி நிற்கும்.
16. வெங்காய ரசத்தை நீர் கலந்து குடிக்க நன்கு தூக்கம் வரும்.
17. பனைமர பதநீரோடு வெங்காயத்தை நறுக்கிப் போட்டு சூடுபடுத்தி குடித்து வர மேகநோய் நீங்கும்.
18. வெங்காயம், அவரை இலை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து சாப்பிட மேகநோய் குறையும்.
19. வெங்காயம் குறைவான கொழுப்புச்சத்து உள்ளது. எனவே குண்டானவர்கள் தாராளமாக வெங்காயத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.
20. பச்சை வெங்காயம் நல்ல தூக்கத்தை தரும். பச்சை வெங்காயத்தை தேனில் கலந்து சாப்பிடுவது நல்லது.
21. வெங்காயம் வயிற்றிலுள்ள சிறுகுடல் பாதையை சுத்தப்படுத்துகிறது. ஜீரணத்துக்கும் உதவுகிறது.
22. வெங்காயம் ரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும், இழந்த சக்தியை மீட்கும்.
23. தொடர்ந்து புகைப்பிடிப்பவர்கள் வெங்காயச் சாற்றை நாள் ஒன்றுக்கு அரை அவுன்ஸ் வீதம் மூன்றுவேளை சாப்பிட்டு வர நுரையீரல் சுத்தமாகும்.
24. வெங்காயச் சாற்றுடன், கடுகு எண்ணெய் கலந்து கீல் வாயு காரணமாக முட்டுக்களில் ஏற்படும் வலி நேரத்தில் தடவிவர வலி குணமாகும்.
25. நறுக்கிய வெங்காயத்தை முகப்பரு உள்ள இடத்தில் தேய்த்தால் முகப்பரு நீங்கும்.
26. வெங்காயச் சாற்றோடு சிறிது உப்பு கலந்து அடிக்கடி சாப்பிட்டுவர, மாலைக்கண் நோய் சரியாகும்.
27. வெங்காயச் சாறையும், தேனையும் சம அளவு கலந்து கண்வலிக்கு ஒரு சொட்டுவிட கண்வலி, கண் தளர்ச்சி நீங்கும்.
28. ஜலதோஷ நேரத்தில் வெங் காயத்தை முகர்ந்தால் பலன் கிட்டும்.
29. வெங்காயத்தை அரைத்து தொண்டையில் பற்றுப்போட ஏற்படும் தொண்டை வலி குறையும்.
30. பாம்பு கடித்துவிட்டால் நிறைய வெங்காயத்தைத் தின்னவேண்டும். இதனால் விஷம் இறங்கும்.
31. ஆறு வெங்காயத்தை ஐநூறு மில்லி நீரிலிட்டு, கலக்கிப் பருக சிறுநீர் கடுப்பு, எரிச்சல் நீங்கும்.
32. வெங்காயம் சோடா உப்பு இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து நாய் கடித்த இடத்தில் தடவி, வெங்காய சாறை குடிக்க நாய் விஷம் இறங்கும். பிறகு டாக்டரிடம் செல்லலாம்.
33. வெங்காயச் சாறோடு சர்க்கரை சேர்த்துக்குடிக்க முலநோய் குணமாகும்.
34. காலரா பரவியுள்ள இடத்தில் பச்சை வெங்காயத்தை மென்றுதின்ன காலரா தாக்காது.
35. ஒரு பிடி சோற்றுடன் சிறிது உப்பு, நான்கு வெங்காயம் இவற்றை சேர்த்து அரைத்து, ஒரு வெற்றிலையில் வைத்து நகச்சுற்றுள்ள விரலில் காலை, மாலை வைத்துக்கட்ட நோய் குறையும்.
36. சிறிய வெங்காயத்தில் இன்சலின் உள்ளது. நீரிழிவு நோயாளிகள் இதை அதிகமாகப் பயன்படுத்தலாம்.
37. தலையில் திட்டுத்திட்டாக முடி உதிர்ந்து வழக்கை விழுந்திருந்தால் சிறு வெங்காயத்தை இரு துண்டாக நறுக்கி தேய்த்துவர முடிவளரும்.
38. காக்காய் வலிப்பு நோய் உள்ள வர்கள் தினசரி ஓர் அவுன்ஸ் வெங்காயச் சாறு சாப்பிட்டுவர வலிப்பு குறையும்.
39. வெங்காயத்தை தினமும் சாப்பிட்டுவர டி.பி.நோய் குறையும்.

40. வெங்காயச் சாற்றோடு சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட வாதனோய் குறையும்.
41. தேள்கொட்டிய இடத்தில் வெங்காயத்தை நசுக்கித் தேய்க்க விஷம் இறங்கும்.
42. வெங்காயத்தை பசும் தயிருடன் சேர்த்து சாப்பிட்டுவர தாது பலமாகும்.
43. வெங்காயம் சாப்பிட தொண்டை கரகரப்பு நீங்கி குரல் வளமாகும்.
44. தினமும் முன்று வெங்காயம் சாப்பிட்டுவர பெண்களுக்கு ஏற்படும் உதிரச் சிக்கல் நீங்கும்
45. வெங்காயத்தை துண்டு துண்டாக நறுக்கி விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி சாப்பிட, மலச்சிக்கல் குறையும்.
46. வெங்காயத்தை அரைத்து முன் நெற்றி, பக்கவாட்டு நெற்றியில் பற்றுப் போட தலைவலி குறையும்.
47. மாரடைப்பு நோயாளிகள், ரத்தநாள கொழுப்பு உள்ளவர்கள் சின்ன வெங்காயம் சாப்பிடுவது நல்லது.
48. சின்ன வெங்காயச் சாறு கொழுப்பை உடனே கரைக்கும்.
49. வெங்காயத்தை ஒரு மண்டலம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர உடல் குளர்ச்சி யும், முளை பலமும் உண்டாகும்.
50. வெங்காயத்தை வதக்கிக் கொடுத்தால் பிள்ளைகள் விரும்பி சாப்பிடுவர். ஊட்டச்சத்து கிடைக்கும்.