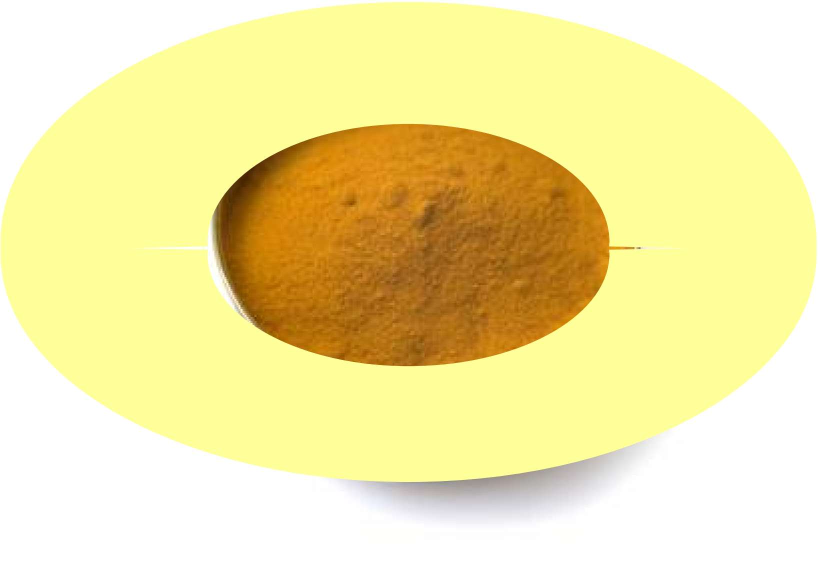
மஞ்சள் ஒரு மகத்தான மருந்து!

எஸ். சக்ரபாணி



தொண்டு தொட்டு மஞ்சள் நம் வாழ்க்கையில் முக்கியமான பங்கு வகித்து வருகிறது. இந்தியாவிலும் சீனாவிலும் இது பலவித நோய்களுக்கு மருந்தாக பயன்பட்டு வருகிறது.

இதில் புரதச் சத்துக்களைத் தவிர வைட்டமின்கள் (முக்கியமாக C), மினரல்களும் (முக்கியமாக பொட்டாஷியம்) நிறைந்துள்ளன. அதனால் பசி இன்மை அஜீரணம், சீரற்ற மாதவிலக்கு, இரத்த அழுத்ததம், மூட்டுவலி, பித்தாசய மற்றும் கலலீரல் கோளாறுகள், மஞ்சள் காமாலை, எரிச்சல கூடிய வீக்கம், இருமல், தொற்று நோய் போன்ற கணக்கற்ற நோய்களுக்கு தீர்வு தரும் அருமருந்தாக இருந்து வந்திருக்கிறது. உயிரணுக்களின் திசுக்களை (cell membranes) பலப்படுத்தி, சிதைவிலிருந்து காப்பாற்றுகிறது. அதனால் இயற்கையான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரித்து கேன்சர் வரும் வாய்ப்பைத் தவிர்க்கிறது.

மஞ்சளில் இருக்கும் 'கர்குமைன்' என்ற சத்துப் பொருள்தான் இத்தனை அரிய மருத்துவ குணங்களுக்கும் மூலகாரணம். இந்த கர்குமைன் வயிற்றுப் புண்ணைக் குணப்படுத்துகிறது, டி.என.ஏ. செல்களை

சேதமாகாமல் காப்பாற்றுகிறது. அதனால் கேன்சர் விளைவிக்கும் 'கார்சினோமா'க்களுக்கு விஷமாகச் செயல் படுகிறது.

அமெரிக்காவின் மிச்சிகோ பல்கலைக் பழகத்திலும் இன்னும் வேறு இடங்களிலும் நடக்கும் தீவிர ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு இவ்வாறு கண்டு பிடிக்கப் பட்டிருக்கிறது. புகை பிடிப்பவர்கள் மேல் செய்யப்பட்ட சோதனைகளிலிருந்து மஞ்சள் கேன்சர் விளைவிக்கும் 'கார்சினோஜீன்கள்' உருவாகுவதையே தடுக்கிறது் இன்னொரு ஆராய்ச்சியினட மூலம் மஞ்சள் கேன்சர் உள்பட எல்லா சரும நோய்களையும் வெகுவாக தவிர்க்கிறது.

இப்பொழுது மஞ்சளின் பயன்களைப் பாருங்கள்.

1. இது ஒரு 'ஆன்டிசெப்டிக்'. வெட்டுக் காயம், தீப்புண்களை ஆற்றுகிறது. காயங்களை சீக்கிரம் ஆறவைப்பதுடன் சேதப்பட்ட சருமத்தை முன்போல் உருமாற்றமும் செய்கிறது. 'மெலனோமா' என்ற நோயை விளைவிக்கும் கேன்சர் அணுக்களை அழித்து நோய் வராமல் தடுக்கிறது. சோரியாஸிஸ் என்கிற தோல் வியாதியையும் குணப்படுத்த வல்லது.
2. காலி.ஃப்ளவருடன் சேர்த்து உபயோகித்து வந்தால் ப்ரோஸ்டேட் கான்சரைத் தடுக்கிறது.
3. எலிகளின் மீது நடத்திய சோதனையில் மார்பக புற்று நோய் பரவுவதைத் தடுக்கிறது என்று புலனாகி இருக்கிறது.
4. இளம் வயதிலேயே இரத்தக் கேன்சர் வரும் வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது.
5. கல்லீரலின் செயல் பாட்டை மேம்படுத்தி நச்சுப் பொருட்களை சுலபமாக வெளியேற்றுகிறது.
6. மூளையின் ஆரோக்கியத்திற்கு மிக அவசியம். ஊக்கமின்மையைப் (depression) போக்க நூற்றாண்டுகளாக சீனாவில் பலவாறாக பயன் படுத்தப் படுகிறது. 'அல்ஜைமர்' எனப்படும் பயங்கரமான வியாதியைத் தடுக்கவும், பரவாமல் இருக்கவும் செய்கிறது.
7. உயிரணுக்களின் திசுக்கள் வலிவு பெருவதால் ஒரு உறுப்பிலிருந்து கேன்சர் இன்னொரு உருப்புக்கு பரவுவது (மெடாஸிஸ்) தடுக்கப் படுகிறது.

8. வீக்கம், எரிச்சல் கலந்த வீக்கம், (**inflammation**) இவற்றுக்கு பக்க விளைவுகள் இல்லாத அரிய மருந்து. மூட்டு வலி மற்றும் மூட்டு வீக்கத்திற்கு நல்ல மருந்து.
9. எலிகளின் மீது நடத்திய சோதனையின்படி 'ஸ்குளோரோஸிஸ்' என்னும் நரம்பு மண்டலத்தைத் தாக்கும் நோயைக் கட்டுப் படுத்துகிறது.
10. உடல் பருமனையும் கட்டுப் படுத்த உதவும்.
11. கட்டிகளில் கேன்சர் திசுக்களும் இரத்த அணுக்களும் தோன்றுவதைத் தடுக்கிறது. அதனால் 'கீமோ தெரபி' சிகிச்சை வேகமாக பலனளிக்கிறது.
12. இப்பொழுது நடை பெற்று வரும் ஆராயச்சியில் மஞ்சள் பேனகிரியாஸ் கேன்சரைக் குணப்படுத்தும் சாத்தியக் கூறுகள் தென்படுகிந்றன.
13. மைலோமா என்கிற பயங்கர எலும்பு கேன்சரிலிருந்து காப்பாற்றும் திறமை யுள்ளது எனறு ஆய்வுகளிலிருந்து தெளிவாகி யிருக்கிறது.
14. மஞ்சள் கொலஸ்டிராலைக் குறைக்க உதவுகிறது.

நிறத்திற்கும், மணத்திற்கு மட்டுமே நாம் மஞ்சளை உபயோகிப்பதாக நம்பி வந்த அன்னிய நாட்டவர், இப்போதுதான் ஆராயச்சி மூலம் மஞ்சளின் இத்தனை குணாதிசயங்களையும் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள. தீவிர ஆராய்ச்சி இன்னும் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. அதனால அங்கெல்லாம் மஞசள் பொடி மாத்திரையாகவும், காப்ஸ்யூலாகவும் மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கின்றன. ஆனால் இந்தியாவிலும், சீனாவிலும் அதை அன்றே தெரிந்து வைத்திருந்தனர். எனவேதான் இதற்கு உணவிலும், ஸ்நானத்திலும் முக்கிய இடமளித்திருந்தனர். சாம்பார், சட்னி, ரசம், ஊறுகாய, மசாலாப் பொடிகள், என்று எல்லாவற்றிலுமே மஞ்சள் பொடி மணக்கிறது. ஸ்நானத்திற்காக வாசனைப் பொடி வீட்டிலேயே தயாரித்தனர். அது சருமத்தை நன்கு பராமரித்து வந்தது. வெய்யில் மற்றும் மாசுபட்டிருக்கும் சுற்றுச் சூழலின் பாதிப்பிலிருந்து சருமத்தைப் பாதுகாத்து வந்தது. சருமம் அழகாகவும் நோயில்லாமலும் இருந்தது.

இப்பொழுது மஞ்சளை உபயோகித்து எப்படி ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிவந்தோம் என்பதைப் பார்ப்போம் :

1. காயங்கள்,சிராய்ப்புக்கள், சுளுக்கு, பிடிப்பு:

குளிர்ந்த நீரால் கழுவி மஞ்சள் பொடியைத் தடவவும். வெறும் மஞ்சள் பொடியைத்தூவினாலே வலியும் வீக்கமும் போகும். கட்டுப் போட 4 ஸ்பூன் மாவு, 2 ஸ்பூன் மஞ்சள் பொடி, 1 ஸ்பூன் நெய், அரை ஸ்பூன் பொடி செய்த கல்லுப்பு இவற்றை நீரில் குழைத்து நன்றாகத் தடவி சுத்தமான துணியை வைத்துக் கட்டவும். வீக்கம், சுளுக்கு இவற்றுக்கு அரை லிட்டர் தண்ணீரில் 1 ஸ்பூன் மஞ்சள் பொடி, 1 ஸ்பூன் பொடி செய்த கல்லுப்பு சேர்த்து கொதிக்க வைத்து சுத்தமான துணியை நனைத்து ஒத்தடம் கொடுக்கவும். வலி நீங்கி சுளுக்கு, வீக்கம் போய்விடும். அடிபட்ட உடனே இவ்வாறு செய்தால் வீக்கம் வராமல் தடுக்கலாம். சூடான பாலில் 1 ஸ்பூன் மஞ்சள் பொடி சேர்த்து அருந்தினால் எந்த வலியும் குறையும்.

2. சருமக் கோளாறுகள்:

நல்லெண்ணையில் மஞ்சள் பொடி கலந்து தடவிக் கொண்டால் வெடிப்புகள் வராது. குளிக்குமுன் மஞசள் தடவிக் கொள்வதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். எந்தவித கருமத் தொல்லையும் வராது. வறுத்த மஞ்சளைப் பொடி செய்து வெல்லம் கலந்து காப்பிட்டு வந்தால் சொறியத் தேவையே இல்லை. இரவில் ஆலமரத்துப் பாலுடன் மஞ்சளைக் குழைத்து வைத்து காலையில் தடவி ஒருமணி நேரம் கழித்துக் குளிக்கவும். கருப்புப் புள்ளிகள் என்ன, சொரசொரப்பு என்ன, எல்லாமே நிரந்தரமாகப் போய் விடும். முகம் பளிச் சென்று ஒளிரும்! ஒரு ஸ்பூன் மஞ்சள் பொடி, 1 ஸ்பூன் மாவு, 1 ஸ்பூன் நெய், 2 ஸ்பூன் சக்கரை, தேவையான அளவு நீர் சேர்த்து உருண்டையாக்கி தினமும் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் 'அர்டிகாரியா' என்கிற (கருஞ்சிவப்பு மேடாக வளயங்கள், அரிப்புடன் கூடிய 'ஹைவ்ஸ் என்றும் சொல்லப்படும்) பயங்கர வியாதி குணமாகும்.

3. வயிறு சம்பந்தமான பிர்சினைகளுக்கு:

கால் ஸ்பூன் மஞ்சள் பொடியும், கால் ஸ்பூன் கலலுப்பையும் நீரில் கலந்து பருகினால் அஸிடிடி உடனடியாக விலகும். தயிரில் அல்லது மோரில் மஞ்சள் கலந்து உணவிற்குப் பிறகு சாப்பிட்டால் உணவு நன்கு செரிக்கும். நான்கு கிராம் மஞ்சள், 4 கிராம் சுக்கு, 2 கிராம் மிளகு, 2

கிராம் ஏலக்காய் கலந்து சாப்பிட்டால் உப்புசம் நீங்கி செரிமானம் வளரும். மோரில் 1 ஸ்பூன் மஞ்சள் பொடி, கறிவேப்பிலை சேர்த்து கொதிக்க வைத்து இரண்டு மணி நேரம் இடைவெளி விட்டு இரண்டு, மூன்று முறை பருகினால் வயிற்றுப் போக்கு, வலி நின்று போகும்.

4. கல்லீரலைப் பாதுகாக்க:

தயிரில் அல்லது மோரில் மஞ்சள் கலந்து தினம் இருமுறை பருகி வந்தால் குடிப் பழக்கத்தினால் பழுதடைந்த கல்லீரல் குணமாகும், வலியும் போகும்.

5. மூட்டுவலிக்கு:

பாலில் அல்லது மோரில் மஞ்சள் கலந்து தினம் இருமுறை பருகி வந்தால் உடம்பு வலி, இடுப்பு வலி, முழங்கால் வலியெல்லாம் குறையும்.

6. இதயத்தைப் பராமரிக்க:

மேலே சொன்னபடி மஞ்சளை வெந்நீரில் அல்லது சூடான பாலில் கலந்து அருந்தினால் கொலஸ்டிரால் அதிகம் ஆகாமல் தடுக்கிறது.

1. http://www.indianfoodforever.com/turmeric-haldi.html
2. http://www.chillibreeze.com/articles_various/Indian-spices.asp
3. http://ezinearticles.com/?The-Amazing-Health-Benefits-of-Turmeric&id=589242
4. http://in.answers.yahoo.com/question/index?qid=20080914233205AAWfAqD