

## உடல் வலி (Body pain) அல்லது கால் வலி (Leg pain)

ஒரு ஸ்பூன் வேப்ப எண்ணெய்யில் ஒரு பல் பூண்டினை தட்டி போட்டு காய்ச்சி, இந்த எண்ணெய்யை காதுக்கு அருகில் உள்ள மூட்டுகள், கால் மூட்டு, கை மூட்டு, தோள் வலிக்கு பயன்படுத்தலாம். குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை இது நல்ல நிவாரணம் அளிக்கிறது.

## காயம் (Injury)

காயம் அல்லது சிறு வெட்டு காயங்கள் ஏற்படும் சமயங்களில், உடனடியாக சோற்றுக் கற்றாழை மற்றும் தரமான மஞ்சள் சேர்த்துக் குழைத்து காயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் தடவலாம்.

## வலி (Pain) - விளக்கெண்ணெய் கலவை

மூட்டு அல்லது காயத்தினால் ஏற்படும் வலி இவற்றிற்கு, தரமான விளக்கெண்ணெயில் சிறிது பூண்டு மற்றும் மஞ்சள் இவற்றை போட்டு காய்ச்சி, இந்த எண்ணெயை ஒரு கண்ணாடி குடுவையில் சேமித்துக் கொள்ளலாம். வலி உள்ள இடங்களில் இந்த எண்ணெயை சிறிது சூடுபடுத்தி தடவி பின் சூடு ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

சூடு ஒத்தடம் (Hot Fomentation) - ஒரு துணியில் சிறிது பயிரினை (பச்சை பயறு அல்லது கொண்டை கடலை) எடுத்து பொட்டலம் போல் கட்டி, பின் இதைக் கொண்டு சூடு ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். பயிரினை லேசாக வறுத்து பின் துணியில் பொட்டலம் போல் கட்டலாம். இந்த சூட்டினை வலி உள்ள இடங்களில் விளக்கெண்ணெய் கலவையை தடவி ஒத்தடம் போல் கொடுக்கவும்.

## முதுகு வலி (முதுகெலும்பு) (Back Pain /Spine)

சுமார் ஐந்து கரண்டி கடுகு எண்ணெய் (கடுகு எண்ணெய் சிறந்த பலனை தரும்) அல்லது தேங்காய் எண்ணெய்யில் ஒரு கைப்பிடி முருங்கை இலைகள் மற்றும் தேங்காய் துருவல்களை சேர்த்து மண் அல்லது பீங்கான் பாத்திரத்தில் காய்ச்சவும். (மண் அல்லது பீங்கான் பாத்திரத்தில் காய்ச்சுவது நல்லது, இவை

இல்லை என்றால் சில்வர் அல்லது இரும்பு பாத்திரத்திலும் காய்ச்சலாம்). இந்த எண்ணையை வடித்து ஒரு கண்ணாடி பாத்திரத்தில் ஊற்றிக் கொள்ளலாம்.

இந்த எண்ணையை சிறிது சூடுபடுத்தி, வலி உள்ள இடங்களில் தடவி மிக லேசாக சூடு ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். முதுகு வலி, கீழ் முதுகு வலி, முதுகு தண்டுவட வலி, பிரசவத்திற்கு பின் பெண்களுக்கு ஏற்படும் முதுகு வலிக்கும்

இந்த முறையை பயன்படுத்தலாம். எண்ணையை தடவிய பிறகு சூடு ஒத்தடம் கவனமாக கொடுக்க வேண்டும். சிறிதளவு சூடு மட்டுமே போதுமானது.

**மூலிகை எண்ணெய்** - நாம் மேற்கண்ட முதுகுவலி, முதுகு தண்டுவட பிரச்சனைக்கு உண்டான எண்ணையை கடுகு எண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் கொண்டு தயாரிக்கலாம். கடுகு எண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய்க்கு பதிலாக கீழ்க்கண்ட மூலிகை எண்ணையை பயன்படுத்துவது மிகச் சிறந்த பயன்களைத் தரும்.

சம அளவு, கொட்டன்- சுக்கடி எண்ணெய் மற்றும் சஹஜரதி எண்ணெய்  
அல்லது

சம அளவு, தன்வந்திரி எண்ணெய் மற்றும் கற்பூரரதி எண்ணெய்

**பிற சேர்த்தல்கள்** - புளிய மரத்தின் இலைகள், எலுமிச்சை தோலை சிறிய துண்டுகளாக்கி சிறிய அளவு, கருவேப்பிலை இலைகளை முருங்கை மற்றும் தேங்காய் துருவலுடன் சேர்த்துக் கொள்வது அதிக பலன்களைத் தரும்.

முருங்கை இலைகள் மற்றும் தேங்காய் துருவலுடன் மேற்கூறியவற்றில் எவை எல்லாம் கிடைக்கிறதோ சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

**முக்கிய குறிப்பு:** எங்களுடைய அனுபவத்தில் மேற்கூறிய வலி நிவாரணி முறைகளை எல்லாம் ஐந்நிலையின் பிற கூறுகளுடன் பின்பற்றும் போது சிறந்த பலனளிக்கிறது.

விளக்கெண்ணெய் குடித்து குடல் சுத்தம் (Castor Oil Cleansing) செய்த பின் மேற்கண்ட வழிமுறைகளை ஆரம்பிக்க வேண்டும். விளக்கெண்ணெய் மூலம் குடல் சுத்தம் செய்வது மிகவும் இன்றியமையாதது.

திரிபலா பொடி - கல்லீரலை வலிமையாக்கும் திரிபலா

இரவு உறங்கும் முன் ஒரு ஸ்பூன் திரிபலா சுடு நீரில் எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. கல்லீரலை வலிமையாக்கும் திரிபலா எடுத்துக் கொள்வது, வலி குணமாக உதவுகிறது.

Ysa market இல் தரமான பொருட்கள் கிடைக்கிறது.

<https://ysamarket.com/>