

சித்த ரகசியம்

இந்தியாவின் பாரம்பரிய மருத்துவ முறையான
சித்த மருத்துவம் குறித்து, மிக விரிவாகவும்
எளிமையாகவும் விளக்குகிறது இந்நூல்.



டாக்டர் P. சுகுமாரன்

சித்த ரகசியம்

டாக்டர் P. கருமாரன்



நலம்

Siddha Ragasiyam

by Dr. P. Sugumaran ©

First Edition: November 2006

104 Pages, Price Rs. 50

Printed in India.

ISBN 81-8368-208-1

Publisher

Badri Seshadri

Chief Editor

Pa. Raghavan

Editor

Vasudev

Managing Editor

R.Parthasarathy

Asst. Editors

M.Muthuraman

Mugil

Marudhan

Sa.Na. Kannan

Chief Designer

T. Kumaran

Designers

S. Kathiravan

Muthu Ganesan

R. Sarathy

R. Giridharan

Artist

Pillai

Proof Reader

Saidai Murali

Nalam - 8

Nalam, An imprint of
New Horizon Media Pvt. Ltd.,
No.33/15, IInd Floor, Eldams Road,
Alwarpet, Chennai - 600 018.
Phone: 044 - 42009601/03/04
Fax: 044 - 43009701

In Madurai: 4/7, East Pattamar St., Madurai - 1
Phone: 0452 - 4230701

In Coimbatore: 201, IInd Floor, Sri Vasavi Complex,
Periya Kadai Veedhi, Coimbatore - 1
Phone: 0422 - 4208601

Email: sales@kizhakku.in
Website: www.kizhakku.in

All rights relating to this work rest with the copyright holder. Except for reviews and quotations, use or republication of any part of this work is prohibited under the copyright act, without the prior written permission of the publisher of this book.

சமர்ப்பணம்

என் ஆசிரியர்களுக்கும்
நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருக்கும்
சித்த மருத்துவத்தின் மீது நம்பிக்கையும்
ஆர்வமும் உள்ள அனைவருக்கும்.

உள்ளே

முன்னுரை	8
1. சித்த மருத்துவம்: அறிமுகம்	... 13
2. சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படை	... 17
3. நோய் நீக்கும் மூலிகைகள்	... 44
4. வர்ம மருத்துவம்	... 55
5. காயகற்பம்	65
6. யோக முறைகள்	... 75
7. சிறப்பு மூலிகைகள்	... 92

முன்னுரை

மீற்ற நாகரிகங்களில் எல்லாம் பேச்சு வழக்கு மட்டுமே இருந்த காலத்தில் எழுத்து வடிவம் பெற்று சிறந்து விளங்கிய நம் தமிழ் மொழியில் மருத்துவம், சோதிடம், பஞ்சபட்சி சாத்திரம், வர்மக்கலை, யோகம், ஆன்மிகம் என அனைத்திலும் சிறந்து விளங்கியதோடு அவற்றில் பல்வேறு நூல்களைச் சுவடிகளாகவும் கல்வெட்டுகளாகவும் திராவிட நாகரிகத்துக்கு தந்தவர்கள், சித்தர்கள்.

மருந்தென்பது உடல் பிணியையும், உள்ளப் பிணியையும் தீர்த்து வைப்பதோடு மட்டுமில்லாமல் நோய் வருவதற்கு முன்பே காத்து, இறக்காத நிலையை உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் தரவேண்டும் என்ற உயர்ந்த கருத்தை இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே சொன்னவர்கள் அவர்கள்.

இந்த சித்தர்கள் அளித்த மருத்துவ முறையே, தமிழ் மருத்துவம் என்னும் 'சித்த மருத்துவம்'.

சித்தர்களின் மருத்துவ முறைகள் உடல், மன பிணிகளை தீர்ப்பதில் பெரும்பங்காற்றி உள்ளன. இதையே திருமூலர்,

“மறுப்பது உடல்நோய் மருந்தென லாகும்
மறுப்பது உளநோய் மருந்தென சாலும்
மறுப்பது இனிநோய் வாரா திருக்க
மறுப்பது சாவை மருந்தெனலாமே”

என்றார். சித்த மருத்துவம், மக்கள் நோயுற்றபோது அதனைத் தீர்ப்பதோடு நின்றுவிடாமல் நோய் வராமல் காப்பதிலும் சிறந்து விளங்குகிறது.

மேலும், சித்த மருத்துவ மூலிகைகள் எந்தவித பக்க விளைவுகள் இன்றி நோயைத் தீர்ப்பதால், இது கற்றறிந்தவர்களால் பெரிதும் விரும்பப்படுகிறது. சித்த மருத்துவத்தில் சில குறிப்பிட்ட, நீண்ட காலம் மருத்துவம் செய்யவேண்டிய நோய்களான தோல்நோய்கள், மூட்டு நோய்கள், வயிற்று நோய்கள், மஞ்சள் காமாலை, மகளிர் நோய்கள் போன்றவற்றுக்கு மட்டுமே மருந்துகள் உள்ளதாக மக்கள் கருதுகின்றனர். ஆனால் அப்படி இல்லவே இல்லை. மேற்கூறிய நோய்களோடு கர்ப்பிணி பராமரிப்பு, குழந்தைகள் நோய்களிலும் மற்றும் அவசர கால மற்றும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படாத எந்த நோய்க்கும் சித்த மருத்துவத்தால் மிகச்சிறந்த சிகிச்சை அளிக்க முடியும். இது நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை.

கர்ப்பிணி சிகிச்சையின்போது, முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு மருத்துவ சிகிச்சையளிப்பதில் எல்லா மருத்துவ முறைகளும் பின் தங்கியே உள்ளன. ஆனால், சித்த மருத்துவத்தில் கர்ப்பமுற்று முதல் மாதத்தில் ஏற்படும் தொந்தரவுகளுக்குத் தாமரைப் பூவும், சந்தனமும் பசும்பாலில் அரைத்துக் குடிக்கலாம் என்றும், இரண்டாம் மாதத்தில் தக்கோலம், தாமரைப் பூ, சந்தனம் இவற்றைப் பசும்பாலில் அரைத்துக் குடிக்க வேண்டும் என்றும், மூன்றாம் மாதம் சந்தனம், சீந்தில் தண்டு மற்றும் நெய்தற்கிழங்கை அரைத்து பாலில் கலந்து குடிக்கலாம் என்றும் சொல்லப்பட்டு இருக்கிறது. இதுபோலவே, ஒவ்வொரு மாதமும் கர்ப்பிணி களுக்கு நேரும் உபாதைகளையும் அவற்றிலிருந்து காக்கும் மருந்துகளையும் விவரித்துள்ளனர்.

இத்தகைய மருந்துகளை, கர்ப்ப காலத்தில் குறிப்பிட்ட அளவில் சாப்பிடும்பொழுது சுகப் பிரசவத்தின் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது என்றும், பிரசவத்தின் பின்விளைவுகள் குறைந்தோ அல்லது முற்றிலும் இல்லாமலோ அமைகிறது என்றும் ஆய்வுகளின் முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

மேலும் பச்சிளம் குழந்தைகள், இளம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற பக்க விளைவுகள் அற்ற மருத்துவ முறையில் சிறந்தது இந்த சித்த மருத்துவ முறைதான்.

சித்த மருத்துவ முறைகளில்தான் நோயைத் தொடக்க நிலை யிலேயே மருத்துவம் செய்து குணப்படுத்த முடியும். வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கான பக்கவிளைவுகள் அற்ற மருத்துவமும், நோய் வராமல் காக்கும் யோக முறைகளும் சித்த மருத்துவத்தின் தனிச்சிறப்புகளாகும்.

உணவையே மருந்தாகக் கொண்டு உணவின் மாறுபாடுகளும், அளவும், அதன் தன்மையுமே பெருமளவு நோய்களுக்குக் காரணம் என்பதை உணர்ந்து, உணவுக்குப் பெரும் முக்கியத்துவம் தந்தவர்கள் சித்தர்கள்.

பொது மருத்துவம் மட்டுமின்றி அந்தக் காலத்திலேயே அறுவை சிகிச்சையிலும் சிறந்து விளங்கிய அகத்தியர், தேரையர், நாக முனிவர் போன்றவர்களின் பங்கு, சித்த மருத்துவத்தில் மணி மகுடம் போன்றதாகும்.

'கண்காசம்' என்னும் கண்புரை நீக்கும் அறுவை சிகிச்சை மிகவும் குறிப்பிடத்தக்கதாகும். விலிசம் என்னும் கருவியைக் கொண்டு அறுவை சிகிச்சை செய்யும் முறையை நாகமுனிவரின் 'நயனவிதி' தெளிவாக எடுத்துரைக்கிறது.

உடலில் உள்ள சீழ்கட்டிகளையும், ரத்தக் கட்டிகளையும் லீச் (LEECH) என்று சொல்லப்படும் அட்டைப் பூச்சியைக் கொண்டு குணப்படுத்தி உள்ளனர். பவுத்திரம் (FISTULA) நோய்க்கு காரநூல் சிகிச்சை முறையில் அறுவை சிகிச்சை செய்து குணப்படுத்தி உள்ளனர்.

தற்காலத்தில் உலகை அச்சுறுத்தி வரும் எய்ட்ஸ் (AIDS) நோயில் இருந்து நோயாளியைப் பெரிதும் காக்கும் தன்மையுடைய மருந்துகள் சித்த மருத்துவத்தில் உள்ளன என்பது நிரூபிக்கப் பட்ட உண்மை.

தொடக்க நிலையிலுள்ள புற்று நோய்கள், மார்புக் கட்டிகள், கருப்பைப் புற்று, ரத்தப்புற்று போன்றவற்றைக் குணமாக்குவதில் சித்த மருத்துவம் சிறந்து விளங்குகிறது என்பதில் எந்தச் சந்தேகமும் இல்லை.

இத்தகைய சிறப்புமிக்க சித்த மருத்துவத்தின் பெருமைகளை உலகறியச் செய்ய பல்வேறு அறிஞர்கள் பல்வேறு முயற்சிகளை மேற்கொண்டுள்ளனர். அத்தகைய முயற்சிகளில் ஒன்றே இந்த 'சித்த ரகசியமு'ம்.

இந்தப் புத்தகத்தின் மூலம் சித்த மருத்துவத்தின் அற்புதங்களை அறிந்துகொள்வோம் வாருங்கள்.

டாக்டர் P. சுசுமாரன்
தருமபுரி

சித்த மருத்துவம் : அறிமுகம்

தொன்மையான நாகரிகங்களில் ஒன்றான திராவிட நாகரிகத்தின் வளர்ச்சியினிடையே தோன்றிய மருத்துவ முறையே சித்த மருத்துவம். முதலில் செவி வழியாகச் சொல்லப்பட்டு வந்த மருத்துவ முறைகள், மரபு வழியாகப் பரவி பின் சித்தர்களால் வளர்க்கப்பட்டு அதன் மருத்துவ, யோக, ஞான, வர்ம, வாத முறைகள், கல்வெட்டுகளிலும் ஓலைச் சுவடிகளிலும் பாடல்களாகவும், மறைபொருள் பாடல்களாகவும் இருந்து வந்தன. பின்பு அவை படிப்படியாக அச்சிடப்பட்டு பல்வேறு நூல்களாக வெளிவந்தன. இப்போதும் வந்து கொண்டிருக்கின்றன.

நாட்டுப்புற மருத்துவம், வீட்டு வைத்தியம், பாட்டி வைத்தியம், பரம்பரை மருத்துவம், வழக்கு மருத்துவம் என்று பல்வேறு பெயர்களால் அழைக்கப்படுகிறது இத்தமிழ் மருத்துவம்.

“தென்னாடுடைய சிவனே போற்றி
எந்நாட்டவர்க்கும் இறைவா போற்றி”

1

என்பதையே வாக்காகக் கொண்டு, சிவனையே கடவுளாகவும், சித்தர்களின் முதல் சித்தன்

என்றும் போற்றப்படுகிற சிவனிடமிருந்தே சித்த மருத்துவம் தோன்றியதாகப் பாடல்களும் உண்டு.

சித்த மருத்துவத்தைப் பின்பற்றியவர்கள் சித்தர்கள். இவர்கள் மருத்துவ முறைகள் மட்டுமின்றி யோகம், ஞானம், சோதிடம், பஞ்சபட்சி சாத்திரம், மனையடி சாத்திரம், வானசாத்திரம், நோயின்றி வாழும் முறைகள் மற்றும் சமூகவியல் சிந்தனைகளிலும் சிறப்புற்று விளங்கினர்.

சித்தர்கள் தம்மையும் உலகத்தையும் உணர்ந்தவர்கள். மனிதனுக்கும் இயற்கைக்கும் (புறச்சூழலுக்கும்) இடையிலுள்ள ஒருங்கிணைந்த நிலையே நோயற்ற நிலை என்றும், அந்நிலையை அடையும் வழிமுறைகளையும் தெளிவாக எடுத்துரைத்து உள்ளனர். சித்தர்கள் தங்கள் மன வலிமையை எட்டு வகைச் செயல்கள் மூலம் படிப்படியாக உயர்த்தி பேரின்பம் என்னும் சிவநிலையை அடைந்தவர்கள். அவை, 'அட்டாங்க யோகம்' எனப்படுகின்றன.

- இயமம் - நல்ல எண்ணங்களை எண்ணுதல்
- நியமம் - நல்ல செயல்களைச் செய்தல்
- ஆசனம் - குறிப்பிட்ட இருக்கை முறையில் அமர்தல்
- பிராணாயாமம் - யோகமுறை மூச்சுப் பயிற்சி செய்தல்
- பிரத்யாகாரம் - நிலையான எண்ணத்துடன் இருத்தல்
- தாரணை - நிலையான பொருளான இறையை நினைத்திருத்தல்
- தியானம் - மூச்சுப் பயிற்சியையும், இறையை நினைத்தலையும் தொடர்ந்து செய்து மனத்தை ஒரு நிலைப்படுத்தல்.
- சமாதி - உலக பந்தங்களிலிருந்து விடுபட்டு சம ஆதிநிலையை அடைதல். இப்படி பலவித நிலைகளையும் படிப்படியாக அடைந்து அறம், பொருள், இன்பம் ஆகியவற்றைக் கடந்து வீடுபேறு நிலையை அடைந்தனர். முக்திநிலை அல்லது வீடுபேறு என்பது துன்பமின்றி இன்பத்தை மட்டுமே உடலும், உடலில் உறைந்திருக்கும் உயிரும் எந்நாளும் துய்க்கும் பேரின்ப நிலையாகும்.

இந்நிலையை அடைந்த சித்தர்கள், கீழ்க்கண்ட பேராற்றல்கள் உடையவர்களாக விளங்கினர்.

1. அனுமா - அனுவைப்போல் மிகச்சிறியதாக மாறுதல்
2. மகிமா - மவையைப்போல் பெரிய தோற்றம் கொள்ளுதல்
3. இலகுமா - காற்றில் பஞ்சுபோல் மிதத்தல்
4. கரிமா - நீரின் மேல், நெருப்பின் மேல் நடத்தல்
5. பிராப்தி - வேண்டியவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ளுதல்
6. பிரகாமியம் - வேண்டியவர்களுக்கெல்லாம் வேண்டியதைக் கொடுத்தல்
7. வசித்துவம் - எல்லோரும் விரும்பும் நிலையை அடைதல்
8. ஈசத்துவம் - ஈசனின் குணங்களையும் ஆற்றலையும் அடைதல்.

உடலும் உலகமும், நிலம், நீர், காற்று, ஆகாயம், நெருப்பு என்ற ஐம்பூதங்களால் ஆனவையே என்றும், இரண்டுக்கும் தொடர்பு உண்டு என்பதையும்,

“அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம்
பிண்டத்தில் உள்ளதே அண்டம்
அண்டமும் பிண்டமும் ஒன்றே.”

என்று சட்டைமுனி விவரிக்கிறார். உடல் இயங்கும் முறைக்கும் உலகம் இயங்குவதற்கும் பெரும் தொடர்புண்டு என்றும் விளக்குகிறார்.

இதை விளக்கும்போது, தமரகம் என்றழைக்கப்படும் இதயம் - சூரியனைப் போல் இயங்குவதாகவும்; மூளை - சந்திரனைப்போல் இயங்குவதாகவும்; பித்தப்பை - செவ்வாய் கிரகத்தைப்போல் இயங்குவதாகவும்; சிறுநீரகமும், பிறப்பு உறுப்புகளும் சுக்கிரன் (வெள்ளி) கிரகத்தைப்போல இயங்குவதாகவும்; நுரையீரல் - புதன் கிரகத்தைப் போல இயங்குவதாகவும்; கல்லீரல் - குரு என்று அழைக்கப்படும் வியாழன் கிரகத்தைப் போலவும்; மண்ணீரல் - சனி கிரகத்தைப் போலவும் இயங்குவதாக சித்த மருத்துவம் கூறுகிறது. எனவே, யோகமுறைகளில் வல்லமை பெற்ற சித்தர்கள் தமது எட்டு வகை யோகமுறைகளால் தம் உடலையும்

உறுப்புகளையும் அறிந்து, அதன்மூலம் மேற்சொன்ன கிரகங்களையும் அவற்றின் இயக்கங்களையும் அறியும் திறன் பெற்று இருந்தனர்.

பிறக்கும் ஒவ்வோர் உயிரும் பேரின்ப நிலையை அடைய வேண்டும் என்றும், அந்நிலையை அடையும் முயற்சியில் நோய்களால் தடை ஏற்படா வண்ணம் தங்களைக் காத்துக் கொள்ள, பல்லாயிரம் மருந்துகளையும், அம்மருந்துகளின் பயன்படும் முறைகளையும் சித்தர்கள் தெளிவாக விளக்கியுள்ளனர். அவற்றுள் சில முறைகள்:

1. ஏக மூலிகைப் பிரயோகம்: சில மூலிகைகளை ஐம்பூத முறைகளின்படி சேர்த்து மருந்தாக்கிப் பயன்படுத்துவது.
2. மாறணப் பிரயோகம்: மருந்துகளை உருவாக்கப் பயன்படும் பொருள்களின் நட்பு, பகை குணங்களைக் கொண்டு மருந்துகள் செய்யும் முறை.
3. திராவகப் பிரயோகம்: உபரசங்களைக் கொண்டு திராவகம் செய்து, அதன் உதவியால் பொருள்களை மடியவைத்து மருந்துகளாகச் செய்தல்.
4. செயநீர் பிரயோகம்: சில மருந்துப் பொருள்களை நீர் வடிவாக மாற்றி, தீயில் புகையும் பொருள்களைத் தடுத்து மருந்துகள் தயார் செய்தல்.
5. முப்புப் பிரயோகம்: பூற்று என்னும் உப்பை எடுத்து அதைச் சுண்ணமாக மாற்றி, தீராத நோய்களுக்கும், ரசவாதம் என்னும் தாழ்ந்த உலோகங்களை, உயர் உலோகமாக மாற்றுவதற்கும் பயன்படுத்துவதாகும்.

இத்தகைய பிரயோக முறைகளில் கைதேர்ந்து விளங்கிய சித்தர்கள், ரசம் (பாதரசம்), ரசக் கலப்புள்ள (Mercurial Compounds) மற்றும் பாடாண (Arsenical Compounds) மருந்துகளின் சுத்தி முறைகளையும், மருந்தாக்கும் முறைகளையும், முறையாக முடிக்கப் படாத மருந்துகளின் பக்க, எதிர்விளைவுகளையும், அத்தகைய எதிர் விளைவுகளுக்கான பரிகார முறைகளையும் நன்கு தெளிவுபெற அறிந்து அவற்றைப் பதிவும் செய்துள்ளனர்.

ஒரே மருந்தை வெவ்வேறு அனுபானங்களில் (பால், வெந்நீர், மோர், தேன், தண்ணீர்) பல்வேறு நோய்களுக்குக் கொடுத்து சித்தர்கள் குணமாக்கியுள்ளனர்.

சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படை

உயிர்த் தாது

வாதம் (வளி), பித்தம் (அழல்), கபம் (ஐயம்) எனப்படும் மூன்றும் முத்தாது அல்லது உயிர்த் தாது என்று அழைக்கப்படுகின்றன. உடல் நல்ல நிலையிலிருந்து இயங்க இம்மூன்றுமே ஆதாரமாகும். இம்மூன்றுமே, முறையாக படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் செயலை உடலில் செய்கின்றன. இயல்பு நிலையில், இம்மூன்றும் 1: ½: ¼ என்ற விகிதத்தில் செயல் படும். மனிதனுடைய முழு ஆயுள் காலத்தில் முதல் பகுதி வாதகாலமாகவும், இடைப் பகுதி பித்தகாலமாகவும், கடைசிப் பகுதி கப காலமாகவும் பிரிக்கப்படுகிறது.

வளி (வாதம்)

இது உடலுக்கு ஊக்கம் உண்டாக்கல், மூச்சு விடல், மூச்சு வாங்கல்; மனம், மொழி, மெய் களுக்கு செயல் தருதல், சிந்தனை செய்தல்; உணர்வுகள், உடல் தாதுக்களுக்கு அனிச்சைச் செயல் தருதல்; தொழில் செய்யும் முனைப் பைத் தருதல்; மலம், சிறுநீர், விந்து, நாதம் இவற்றை வெளியேற்றல்; கண்களுக்கு ஒளி தருதல்; கண், காது, நாக்கு, மூக்கு, தோல் போன்ற ஐம்பொறிகளுக்கு வன்மை தருதல்

போன்ற செயல்களைச் செய்கிறது.

வளி, தன்னிலையில் இருந்து மாறி நோய் நிலையை அடைந்தால், உடல் வலி, உடல் உறுப்புகள் செயல் இழத்தல், தசை வலி, தசை மெலிவு, மூட்டு வலி, மூட்டு நழுவல், தோல் வறட்சி, மலச்சிக்கல், நீர் சுருக்கு, வயிறு உப்புசம், உடல் சோர்வு, தூக்கமின்மை, மயக்கம் ஆகிய அறிகுறிகள் ஏற்படும்.

அழல் (பித்தம்)

உடலுக்கு வெப்பத்தைத் தருதல், உணவைச் செரித்தல், தோலுக்கு நிறத்தையும் பளபளப்பையும் தருதல், பார்வை தருதல் போன்ற செயல்களைச் செய்கிறது.

அழல், தன்னிலையில் இருந்து மாறி நோய் நிலையை அடைந்தால் மலம், சிறுநீர், தோல் போன்றவை மஞ்சள் நிறமடைதல், அதிக பசி அல்லது பசியின்மை, உடல், கண் எரிச்சல், அதிக வியர்வை, தோல் சிவத்தல், நாவறட்சி, தாகம், புண்கள், கட்டிகள் தோன்றல் ஆகியவை ஏற்படும்.

ஐயம் (கபம்)

உடலுக்கு வலிமை, மூட்டுகளுக்கு வலிமை, தோலுக்கு பளபளப்பு, கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சி, தோல், மலம், சிறுநீர்க்கு நிறம் தருதல், உடலுக்கு மென்மை, வளமை, பொறுமை தருதல், நாவுக்கு இனிப்புச் சுவை தோன்றல் போன்ற செயல்களைச் செய்கிறது.

நோய் நிலையில், உடல் குளிர்ந்தல், அரிப்பு, மந்தம், உடல் பாரமாக இருத்தல், உடல் எண்ணெய்ப் பசையாக இருத்தல், உணர்விழப்பு, நாவில் அதிக இனிப்பு சுவை காணுதல், தொழில் செய்ய உற்சாகமின்மை, பசியின்மை, உமிழ்நீர் சுரப்பு அதிகரித்தல், இருமல், மேல்மூச்சு, அதிக தூக்கம், தலைச்சுற்றல், தோல் வறட்சி, நெஞ்சு படபடப்பு ஆகிய அறிகுறிகள் தோன்றும்.

வாத, பித்த, கப உடலைக் கொண்டவர்களின்

உடல் அமைப்பு முறைகள்

1. முகம்:

வாத உடம்பைப் பெற்றவர்களுக்கு, மெல்லிய, எலும்புகள் நன்றாகத் தெரியக்கூடிய, நீண்ட முகம் இருக்கும்.

பித்த உடம்பைப் பெற்றவர்களுக்கு, நீள்வட்ட, தாடைகள் நன்றாக வளைந்து தெளிவாகத் தெரியும்படியான, தெளிவான முகஅமைப்பு இருக்கும்.

கப உடம்பைப் பெற்றவர்களுக்கு, வட்டமான, முக உறுப்புகள் மூக்கு, கண், உதடு, நெற்றி, புருவம் போன்றவை தெளிவாகத் தெரியக்கூடிய அழகிய முகஅமைப்பு இருக்கும்.

2. நிறம்:

வாத உடம்பினருக்கு, கறுப்பு அல்லது மரத்தைப்போன்ற (Brown) நிறம்.

பித்த உடம்பினருக்கு, செம்பு, மஞ்சள் நிறம் (FAIR).

கப உடம்பினருக்கு, வெண்மை, வெண்மை கலந்த மஞ்சள் நிறம் (WHITE) இருக்கும்.

3. உடல் இயக்கம்:

வாத உடம்பினருக்கு, லேசான நடுக்கத்துடன் கூடிய உடல் இயக்கம் இருக்கும்.

பித்த மற்றும் கப உடம்பினருக்கு, தெளிவான, நிலையான உடல் இயக்கம் இருக்கும்.

4. உடல் எடை:

வாத உடம்பினருக்கு, லேசான, இயல்பாக இருக்க வேண்டிய உடல் எடைக்கும் குறைவாக இருக்கும்.

பித்த உடம்பினருக்கு, மிதமான உடல் எடை இருக்கும்.

கப உடம்பினருக்கு, உடல் எடை இயல்பான எடையைவிட கூடுதலாக இருக்கும்.

5. உடல் அமைப்பு:

வாத உடம்பினருக்கு, மெல்லிய, மிக உயரமான அல்லது உயரம் குறைந்த உடல் அமைப்பு இருக்கலாம்.

பித்த உடம்பினருக்கு, மிதமான உடல் அமைப்பும் உயரமும் இருக்கும்.

கப உடம்பினர், அதிக உடல் சதையும், பெரிய உடம்பும், உயரம் குறைவாகவும் இருப்பார்கள்.

6. தோல் அமைப்பு:

வாத உடம்பினருடைய தோல், வறண்ட, தடிப்பான, மிக நுண்ணிய வெடிப்புகள் உடையதாக இருக்கும்.

பித்த உடம்பினருடைய தோல், மென்மையான, நெய்ப்புத் தன்மையும், வறட்சியும் இல்லாத மிதமான, எளிதில் பாதிப்படையக்கூடிய, மச்சங்களை அதிகமாகப் பெற்று இருக்கும்.

கப உடம்பினருடைய தோல், மென்மையாகவும், அதிக எண்ணெய் பசையை உடையதாகவும் வழவழப்பாகவும் இருக்கும்.

7. தோலின் பசைத்தன்மை:

வாத உடம்பினருக்கு, வறட்சியான தோலும்; பித்த உடம்பினருக்கு, சுற்று எண்ணெய் பசையுடைய தோலும்; கப உடம்பினருக்கு, அதிக எண்ணெய் பசையுடைய தோலும் இருக்கும்.

8. உடல் வெப்பம்:

வாத உடம்பினருக்கு, இயல்பாகவே உடல் வெப்பம் குறைந்தும், கைகள், கால்கள் குளிர்ச்சியாகவும் இருக்கும்.

பித்த உடம்பைப் பெற்றவர்களுக்கு, உடல் வெப்பம் அதிகமாகவும், கைகள், கால்கள் வெதுவெதுப்பாகவும் இருக்கும்.

கப உடம்பைப் பெற்றவர்களுக்கு, உடல் வெப்பம் குறைவாகவும், உடல் குளிர்ச்சியாகவும், கைகள், கால்கள் அதிக குளிர்ச்சியாகவும் இருக்கும்.

9. உடல் சக்தி:

வாத உடம்பினர், எளிதில் சோர்வடையக் கூடியவர்கள். பித்த உடம்பினர், மிதமான சக்தியும், எளிதில் சோர்வடையாத தன்மையும் உடையவர்கள். கப உடம்பினர்கள், அதிக பலமும், அதிகநேரம் உழைக்கும் ஆற்றலும் உடையவர்கள்.

10. கண்ணின் அமைப்பு:

வாத உடம்பினருடைய கண்கள் சிறியதாக இருக்கும். சிறிய மெல்லிய இமையும், இமையில் முடி குறைவாகவும் இருக்கும்.

பித்த உடம்பினருக்கு, ஊடுருவக்கூடிய பார்வையும், மெல்லிய செம்மை கலந்த கறுப்பு நிற இமை முடியும் பருவமும் பெற்றிருப்பார்கள்.

கப உடம்பினர், பெரிய, அழகான கண்களும், அடர்ந்த பருவமும் பெற்றிருப்பார்கள்.

11. உடல் முடி:

வாத உடம்பினருக்கு முடி குறைவாக இருக்கும். பித்த உடம்பினருக்கு மிதமாகவும், கப உடம்பினருக்கு அடர்த்தியாகவும் இருக்கும்.

12. உதடுகள்:

வாத உடம்பினருக்கு வறட்சியான, அடர்ந்த நிறமுடைய, சிறிய வெடிப்புகளுடன் கூடிய உதடு இருக்கும். பித்த உடம்பினருக்கு மென்மையான, தாமிர நிறமும், இளஞ் சிவப்பு நிறமும் கொண்ட உதடு இருக்கும். கப உடம்பினருக்கு பெரிய, தடித்த, வழுவழப்பான எண்ணெய்ப் பசையுடன் கூடிய வெண்மையான உதடு இருக்கும்.

13. விரல்கள்:

வாத உடம்பினருக்கு, நீண்ட, தடித்த விரல்கள் இருக்கும். பித்த உடம்பினருக்கு, மிதமான நீளமுடைய மெல்லிய விரல்கள் இருக்கும். கப உடம்பினருக்கு, மிதமான நீளமுள்ள அல்லது குட்டையான அழகான விரல்கள் இருக்கும்.

14. நகங்கள்:

வாத உடம்பினருக்கு குட்டையான, வறட்சியான, பளபளப்பு இல்லாத நகங்கள் இருக்கும்.

பித்த உடம்பினருக்கு தாமிர அல்லது இளஞ் சிவப்பு நகங்கள் இருக்கும்.

கப உடம்பினருக்கு நீளமான, தடித்த, வழுவழப்பான பளபளப்புடைய நகங்கள் இருக்கும்.

15. நாக்கு:

வாத உடம்பினரின் நாக்கு, அடர்ந்த நிறத்துடன், தடித்து, வெடிப்புடன் இருக்கும்.

பித்த உடம்பினரின் நாக்கு, அடர்சிவப்பு அல்லது இளஞ்சிவப்பு நிறத்துடன், நீளமாகவும் மெல்லியதாகவும் இருக்கும்.

கப உடம்பினரின் நாக்கு, இளஞ்சிவப்பு நிறத்துடன் வெளுத்து, தடித்து, வழுவழப்புடன் இருக்கும்.

வாத, பித்த கப உடம்பினரின் பழக்க வழக்கங்கள், விருப்பங்கள், வெறுப்புகள்

	வாதம்	பித்தம்	கபம்
1. செயல்கள்	அதிக வேகமாக இருக்கும்	மித வேகம்	மெதுவாக இருக்கும்
2. மனநிலை	எளிதில் மாறுபடும்	மிதமான மாற்றம் இருக்கும்	மெதுவான மாற்றம் அல்லது நிலையாக இருக்கும்
3. கற்றுக் கொள்ளும் திறன்	வேகமாக இருக்கும்	மிதமாக இருக்கும்	மெதுவாக இருக்கும்
4. மனத்தின் தன்மை	விரைவாகச் சிந்திக்கும் தன்மை, அதிக கற்பனை, ஆனால் அமைதி இல்லாமல் இருக்கும்	கூர்மையான அறிவும் புத்திசாலித் தன்மும் இருக்கும்	நிலையான ஆனால் மந்தமாக இருக்கும்
5. செரிமானம்	அதிகமாகவும் குறைவாகவும் மாறி மாறி இருக்கும்	நிலையாக இருக்கும்	மிதமாகவும் மெதுவாகவும் இருக்கும்
6. பசி	மாறிக்கொண்டே இருக்கும்	அதிக பசி; சாப்பிடாமல் இருக்க முடியாது	மிதமான பசி; சாப்பிடாமல் இருக்க முடியும்

7. உணவின் அளவு	மாறும்	அதிகம்	குறைவு
8. சுவை	இனிப்பு, புளிப்பு, உப்புச் சுவைகளில் விருப்பம்	இனிப்பு, கசப்பு, துவர்ப்புச் சுவைகளில் விருப்பம்	கசப்பு, துவர்ப்பு, காரச் சுவைகளில் விருப்பம்
9. உணவு	வெதுவெதுப்பான, ஈரத்தன்மையுடைய உணவுகளை விரும்பி உண்பார்கள்.	குளிர்ச்சியான உணவு மற்றும் பானங்களை விரும்பி உண்பார்கள்	வெதுவெதுப்பான வறட்சியான உணவுகளில் விருப்பம் இருக்கும்.
10. உடல் உறவில் விருப்பம்	குறைந்த விருப்பம்	மிதமான விருப்பம்	அதிக விருப்பம்
11. தூக்கம்	ஐந்து முதல் ஆறு மணி நேரம் தேவை	ஆறு முதல் எட்டு மணி நேரம் தேவை	எட்டுமணி நேரத்துக்கு மேல் தூக்கம் தேவை
12. பேச்சு	எப்போதாவது தடுமாற்றம்	வேகமான, சுருக்கமான பேச்சு	இனிமையான, மெதுவான, தெளிவான பேச்சு

மேலே கூறிய வளி (வாதம்), அழல் (பித்தம்), ஐயம் (கபம்) இம்மூன்றையும் தனித்தனியே பெற்றுள்ள உடல் அமைப்பைக் கொண்டவர்களின், இயல்புகள், உடல் அமைப்பு, விருப்பங்கள், வெறுப்புகள் விளக்கப்பட்டுள்ளன. இவை மட்டுமின்றி வளி, அழல், ஐயம் இவை இரண்டிரண்டாக சேர்ந்த கலப்புத் தன்மையுடைய உடலினருக்கு, அதற்கேற்றவாறு உடலின் இயல்பு, தன்மை, விருப்பங்கள் மாறுபட்டுக் காணப்படும்.

பஞ்சபூதங்கள்:

நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் என்னும் ஐந்து பூதங்களும் நம் உடலிலும், உலகத்தில் உள்ள அனைத்துப் பொருள்களிலும் விரவிக் காணப்படுகின்றன என்பது சித்தர்களின் கொள்கை. எனவே, உடலிலுள்ள அந்த பஞ்சபூத செயல்பாடுகளில் ஏற்படும் மாற்றமே நோய் நிலையை உண்டாக்கும் என்பதும், உலகத்தின் புறச்சூழலின் மாறுபாடுகளும் நோயை உண்டாக்கும் என்பதும் சித்தர்களின் கருத்து.

மேலும், நாம் சாப்பிடும் உணவிலுள்ள சுவைகளான இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு, கசப்பு, கார்ப்பு, துவர்ப்பு என்னும் அறுசுவைகளின் மாறுபாடும் நோயை உண்டாக்கும் என்று சொல்லி வைத்திருக்கிறார்கள்.

இனிப்பு - நீரும் மண்ணும்

புளிப்பு - தீயும் மண்ணும்

உப்பு - தீயும் நீரும்

கசப்பு - காற்றும் விண்ணும்

கார்ப்பு - காற்றும் தீயும்

துவர்ப்பு - காற்றும் மண்ணும்

இணைவதால் உண்டாகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக உப்பு, புளிப்பு, கார்ப்பு ஆகியவற்றை உணவில் அதிகமாகச் சேர்க்கும் போது, தீ எனும் பித்தம் அதிகரித்து நோயை உண்டாக்குகிறது.

அறுசுவைகளின் செயல்கள்:

இனிப்பு: மனத்துக்கு மகிழ்ச்சி, ஐம்புலன்களுக்குப் புத்துணர்ச்சி, உடலுக்கு இலகு தன்மை, ஏழு உடற்தாதுக்களுக்கும் ஊட்டம் கொடுத்தல், சரத்தன்மை மற்றும் குளிர்ச்சியைத் தருதல்.

புளிப்பு: உமிழ்நீரைச் சுரத்தல், கண், புருவத்தைச் சுருக்கல், வாய் சுத்தப்படுதல், ஜீரணத்தை அதிகப்படுத்துதல், உடலை வலுப்படுத்துதல், உடலுக்கு வெப்பத்தையும் சரப் பதத்தையும் தருதல்.

உப்பு: ஜீரணத்தை அதிகரித்தல், உமிழ்நீரைச் சுரத்தல், உடலுக்கு சரத்தன்மை தருதல், மிதமான வெப்பம் தருதல், தொண்டை கரகரப்பு ஆகிய செயல்களைச் செய்தல்.

கார்ப்பு: பசி அதிகரித்தல், வறட்சியை உண்டாக்குதல், உடலுக்கு வெப்பம் தருதல், எரிச்சலை உண்டாக்குதல்.

கசப்பு: வாயில் அழுக்கை நீக்குதல், சுவைகளை உணரச் செய்தல், பசியையும் ஜீரணத்தையும் அதிகரித்தல், வறட்சியை உண்டாக்குதல், குளிர்ச்சி உண்டாக்குதல், கட்டிகளை நீக்குதல் ஆகிய செயல்களைச் செய்தல்.

துவர்ப்பு: உடலில் உள்ள தாதுக்களை நெறிப்படுத்துதல், நாக்கின் சுவை அரும்புகளைச் சுருங்கச் செய்தல், மற்ற சுவையை உணர்தலைத் தடுத்தல்.

அறுசுவைகளின் அதிகரித்தல் மற்றும் குறைதலால் ஏற்படும் விளைவுகள்

சுவை	அதிகரிப்பு	குறைவு
இனிப்பு	எடை கூடுதல்	அதிக தூக்கம், பசியின்மை, சோம்பல், உடல் வலி, உடல் அசதி, உடல் வன்மை குறைதல், உடல் இளைத்தல்
புளிப்பு	தாகம் அதிகரித்தல், பித்தம் அதிகரித்தல்,	உடல் வீக்கம், ரத்தம் கெடுதல், உடல் வெப்பம் குறைதல், பசியின்மை, வாயில் நீர் சுரத்தல், மூட்டுவலி
உப்பு	மயக்கம், தாகம், உடல் சூடு, உடல் அரிப்பு,	தசை மெலிவு, புண்கள், கொப்புளங்கள் உண்டாகுதல், வாந்தி, சுவையின்மை, செரியாமை.
கசப்பு	உடல் பருமன்	உடல் வன்மை குறைதல், நாவறட்சி, மூட்டு வலி, உடல் எரிச்சல், செரியாமை.
கார்ப்பு	மலட்டுத் தன்மை, இரைப்பைப் புண், தலைச் சுற்றல், மயக்கம், நடுக்கம், தாகம், வாய்ப்புண்	பசியின்மை, சுவையின்மை, செரியாமை
துவர்ப்பு	வாய் வறட்சி, வயிறு உப்புசம், வாய் குழறல், வாயில் நீர் ஊறுதல்.	ஜீரண பாதிப்பு

உயிர்த்தாது என்னும் வளி, அழல், ஐயம் மூன்றும், பஞ்சபூதங்களின் சேர்க்கையால் உண்டாவது.

வாதம் - காற்றும் ஆகாயமும் சேர்ந்து உருவாகிறது.

பித்தம் - தீ தனித்து உருவாக்குகிறது.

கபம் - மண்ணும் நீரும் சேர்ந்து உருவாகிறது.

மேற்கூறிய சுவைகளில், வாதத்தை அதிகப்படுத்தும் சுவைகள்: 'கார்ப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு'. ஏனெனில், இம்மூன்று சுவைகளிலும் காற்றின் கூறு உள்ளதால், இவை வாதத்தை அதிகப்படுத்தும்.

பித்தத்தை அதிகப்படுத்தும் சுவைகள்: 'உப்பு, புளிப்பு, கார்ப்பு'. இம்மூன்று சுவைகளிலும் தீயின் கூறு உள்ளதால் பித்தத்தை அதிகப்படுத்தும்.

கபத்தை அதிகப்படுத்தும் சுவைகள்: 'இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு'. இவற்றில் மண் கூறும், நீர்கூறும் சேர்வதால் கபம் மிகுதியாகிறது.

வாத, பித்த, கபத்தைச் சமப்படுத்த தேவையான சுவைகள்: அதிகரித்த வாதத்தைச் சமப்படுத்த, கபத்தை மிகுதிப்படுத்தும் சுவைகளான இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு சுவைகளையும், அதிகரித்த கபத்தைச் சமப்படுத்த, வாதத்தை மிகுதிப்படுத்தும் சுவைகளான கார்ப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு சுவைகளையும், அதிகரித்த பித்தத்தைச் சமப்படுத்த இனிப்புச் சுவையை மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும்.

நோயாளியைப் பரிசோதிக்கும் முறை:

சித்த மருத்துவத்தில் எட்டு வகைப் பரிசோதனை முறைகள் இருக்கின்றன. இருப்பினும், நாடியால் கணிக்கும் முறையே பிரதானமாகக் கருதப்படுகிறது. உடலில் உள்ள எண்ணற்ற நாடி, நரம்புகளில் பெருநாடிகள் என்றழைக்கப்படும் பத்து நாடிகளில் மூலாதார நாடிகளான இடகலை, பிங்கலை, சுழ முனை இவை மூன்றுடன், 'கீழ் நோக்கிய' காற்று (அபானன்), சுவாசக்காற்று (பிராணன்) நடுக்காற்று (சமானன்) இவை முறையே சேர்ந்து வளி (வாதம்), அழல் (பித்தம்), ஐயம் (கபம்) உண்டாகின்றன.

‘தேரையர் மருத்துவ பாரதம்’ என்ற நூலில்,

‘வாதமாய்ப் படைத்து
பித்த வன்னியாய் காத்து
சேட்ட சீதமாய் துடைத்து’

என்கிறார். அதாவது வாதம், படைக்கும் தொழிலையும்; பித்தமான தீ, காக்கும் தொழிலையும்; கபம் என்னும் சீதம், அழிக்கும் சக்தியாகவும் கொண்டு உடலில் இயங்கி வருகின்றன.

சித்த மருத்துவத்தில் நாடியால் நோயைக் கணிப்பதையே பிரதானமாகக் கொண்டிருந்தனர். வாத, பித்த, கபம் என்னும் மூன்று நாடிகளும், ரத்த சுற்றோட்டத்தின்போது ரச தாது (உணவு செரிக்கும்போது உறிஞ்சப்படும் அன்ன ரசம்) மற்றும் ரத்த தாதுக்களின் வழியாக உடல்முழுவதும் விரவிக் காணப்படுகின்றன. நாடியைக் கணிக்கும்போது, ஆள்காட்டி விரலில் உணரும் வாத நாடியானது மென்மையாகவும், சிறிய அதிர்வுடனும், லேசான அழுத்தத்திலும், நாடியை அடைக்கும் தன்மை வாய்ந்ததாகவும் இருக்கும். வாத நாடியைப் பாதி அழுத்தம் கொடுத்து அடைத்தாலும் ரத்த ஓட்டத்தில் எவ்விதத் தடையையும், விரலில் அதிர்வையும் உணர முடியாது.

பித்த நாடி, லேசுத்தன்மையுடன் இருந்தாலும் சிறிது நீர்த்துவமும் (Liquidity), நிலைத் தன்மையும் உடையது. எனவே, லேசான அழுத்தத்தில் விரல்களுக்கு அதிர்வுகளைக் காட்டும் தன்மை உடையது.

கப நாடி, கடினத்தன்மையும் நிலைத்தன்மையும் ஒன்றாகப் பெற்று சற்றே மெதுவாக நகரும் தன்மையுடையது. எனவே, லேசான மோதிர விரல் அழுத்தமே, விரலில் அதிர்வுகளை நன்கு உணரச் செய்யக்கூடியது.

பொதுவாக, நாடியை உணரும்போது மூன்று விரல்களையும் அழுத்தியும் தளர்த்தியும் உணரலாம். எனினும், பின்னர் மென்மையாக நாடிநடை காணும் இடத்தில் விரல்களை வைத்து உணருவதே சிறந்தது.

நாடியைக் கணிக்கும்போது, நோயாளியின் வன்மை, நோயாளியின் உடல் வெப்பம், சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையின் வெப்பம்,

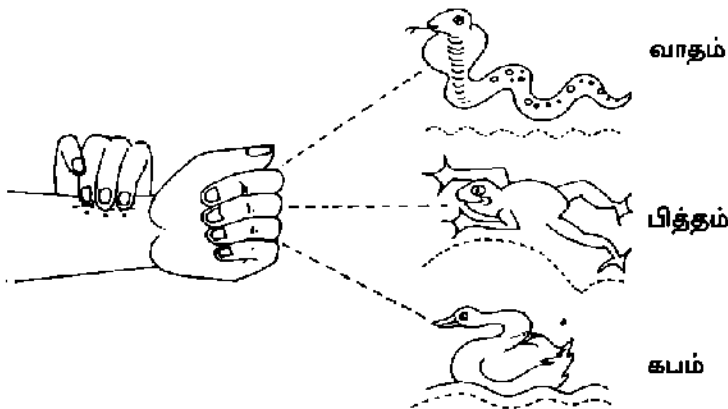
நோயாளியின் மனநிலை, நோயின்தன்மை இவற்றையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

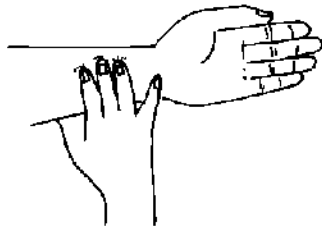
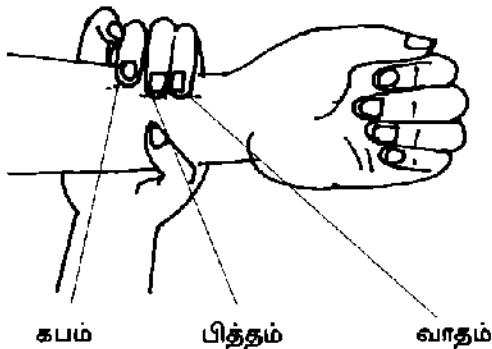
சித்தர்கள், நாடியை விளக்கும்போது வாத, பித்த, கப நாடிகளின் உணரும் தன்மையை நாடி நடை என்று அழைத்தனர். நாடி நடையை சில மிருகங்கள் மற்றும் பறவைகளின் நடைக்கு ஒப்பிட்டு விளக்கியுள்ளனர். பொதுவாக வாத நாடி - அன்னம், கோழி, மயில் இவற்றின் நடைக்கு ஒப்பானதாகவும்; பித்த நாடி - ஆமை, அட்டை இவற்றின் நடைக்கு ஒப்பானதாகவும்; கபநாடி - தவளை, பாம்புபோன்றும் இருக்கும்.

பெண்களுக்கான நாடி நடையைப் பற்றிக் கூறும்போது, வாத நாடி - பாம்பு போலவும்; பித்தநாடி - மண்டுகம் என்னும் தவளை போலவும்; சிலேத்தும (கப) நாடி - அன்னம் போலவும் இருக்கும் என்று சித்த மருத்துவப் பாடல்கள் தெளிவு படுத்துகின்றன.

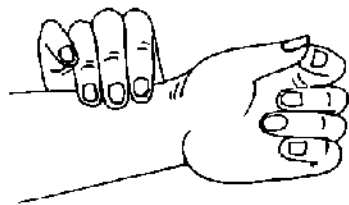
மேற்கண்ட, சித்தர்களின் நாடிமுறைகளைப் படித்தறியும்போது, நாடிக்குக் கொடுக்கப்பட்ட முக்கியத்துவத்தையும், நாடியின் நடையைக்கொண்டு நோயைக் கணித்த முறைகளையும் கண்டு தெளிவடையலாம்.

பெண்களுக்கான நாடி நடை





தவறான முறை






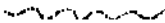














சரியான முறை

மருத்துவரின் வலது கையின் ஆள்காட்டி விரல், நடுவிரல், மோதிர விரல், மூன்றையும் நோயாளியின் வலது மணிக்கட்டுக்கு ஓர் அங்குலம் (2.5 செ.மீ.) கீழே ஆரை நாடியின் (Radial Artery) மேல் வைத்துப் பார்க்கும்போது, ஆள்காட்டி விரலில் உணரப்படுவது வாதம் என்றும், நடுவிரலில் உணரப்படுவது பித்தம் என்றும், மோதிர விரலில் உணரப்படுவது கபம் என்றும் அறியலாம். இவை, முறையே 1: ½: ¼ என்ற விகிதத்தில் இயங்கினால் நோயற்ற நிலையாகும். நாடியைக் கணிக்கும் போது, நடுவிரலில் உணரும் பித்த நாடியை நடுநாயகமாகக் கொண்டு மற்ற இரு நாடிகளின் தன்மையை உணர வேண்டும்.

புறச் சூழ்நிலையாலோ, உணவுக் குற்றத்தாலோ, பத்தியம் மற்றும் கால மாற்றத்தால் தன்னிலையில் மாறுபட்ட ஒரு நாடி மற்ற இரு நாடிகளையும் பாதித்து நோயை உண்டாக்குகிறது.

நாடி நடை இயல்பாகவும், நோய் நிலையிலும் உள்ளதற்கான
மிருகங்களை ஒட்டிய நாடி அமைப்பு:

	பாம்பு நடை	கப நாடி (இயல்பு)
	தவளை நடை	பித்த நாடி (இயல்பு)
	அன்ன நடை	வாத நாடி (இயல்பு)
	அட்டை நடை	முழங்கால் நோய்கள்
	புழு நடை	குடல் புழு, கப நோய்கள்
	எறும்பு நடை	உயிரைப் போகச் செய்யும் நோய்கள்
	மயில் நடை	வாத நாடி (இயல்பு)
	குமில் நடை	வயிறு, குடல் நோய்கள்
	காடை நடை	சிறுநீரக நோய்கள்
	காக நடை	இதய நோய்கள்
	புறா நடை	மூச்சிரைப்பு
	சேவல் நடை	சிறுநீர், பிறப்பு உறுப்பு நோய்கள்
	ஒட்டக நடை	இதய நோய்கள்
	யானை நடை	நிணநீர் கோள நோய்கள், உடல் பருமன்
	மலை நடை	இதய சுற்றோட்ட தடை
	கதித்து மீறிய நடை	தீவிர இதய நோய்கள்
	முரசு நடை	சிறுநீரக செயல் இழப்பு
	தாமரை (பத்ம) நடை	வாத, பித்த, கப நாடி இயல்பான ஆரோக்கிய நடை

நாடி தவிர நாக்கு, நிறம், மொழி, விழி, மலம், சிறுநீர் இவற்றைக் கொண்டும் நோயாளியைப் பரிசோதிக்கலாம்.

சிறுநீர்ப் பரிசோதனையில் சிறுநீரின் நிறம், மணம், அளவு, படிவு இவற்றைக் கொண்டும் நோயைக் கண்டுபிடிக்கலாம்.

மேலும், நெய்க்குறி என்று சொல்லப்படும் பரிசோதனையில், சிறுநீரை அசுன்ற பாத்திரத்தில் பிடித்து அதன் மீது நல்லெண்ணெய் ஒரு துளிவிட்டு அது பரவும் தன்மையைக் கொண்டும் நோயை அடையாளம் கண்டுகொள்ளலாம்.

எடுத்துக்காட்டாக, சிறுநீரின் மீது விடப்பட்ட நல்லெண்ணெய், பாம்புபோல் நீண்டு பரவினால் வாதம் என்றும், முத்துபோல் நின்றால் கபம் என்றும், மோதிரம் போல் பரவினால் பித்தம் என்றும் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

நோயைக் கண்டுகொண்ட பிறகு, அந்நோயாளிக்கு இருக்கும் அறிகுறிகளை வைத்து, அந்நோய் தீரும், தீராது, விரைவாகத் தீரும் என்று தெளிவாகச் சொல்லிவிடலாம்.

மருந்துகள்:

சித்த மருத்துவத்தின் மருந்துகள் அனைத்தும், தாவரப் பொருள்கள், தாதுப் பொருள்கள், ஜீவப் பொருள்கள் ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றோ பலவோ இணைத்து உருவாக்கப்படுகின்றன.

தாவரப் பொருள்கள்:

மூலிகைத் தாவரங்களின் இலை, பூ, காய், பட்டை, வேர், கிழங்கு, கனி, வேர்ப்பட்டை, கொட்டை, கனியின் தோல் மற்றும் முழு தாவரம் போன்றவற்றில் இருந்து மருந்துகள் உருவாக்கப்படுகின்றன.

தாதுப் பொருள்கள்:

1. உலோகங்கள்: இரும்பு, செம்பு, வெள்ளி...
2. காரசாரங்கள்: கல் உப்பு, கறி உப்பு, பச்சைக் கற்பூரம்...
3. பாஷாணங்கள்: கந்தகம், வீரம், பால் துத்தம்...
4. உபரசங்கள்: காவிக்கல், நீலாஞ்சனம், கல்நார், மயில் துத்தம்...

ஜீவப் பொருள்கள்:

இறகுகள், எலும்புகள், கோரோஜனை, சங்கு, சிப்பி, பறவைகளின் முட்டைகள், பால், தேன் போன்றவைகளைக் கொண்டு மருந்துகள் தயாரிக்கப்பட்டு, பல்வேறு நோய்களைத் தீர்க்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

பொதுவாக, மருந்துகள் உள்மருந்து, வெளிமருந்து என்று இருபெரும் பிரிவாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. வெளிமருந்துகள், முப்பத்திரண்டாகவும்; உள்மருந்துகள், முப்பத்திரண்டாகவும் சொல்லப்பட்டுள்ளன.

மாத்திரைகள், சூரணங்கள், சாறு, தண்ணீர் (கஷாயம்), கற்கம் (மூலிகை துவையல்), பிட்டு, வெண்ணெய், மணப்பாகு, ரசாயனம், எண்ணெய், தீநீர் (ஓமதிராவகம்), பற்பம் (பஸ்பம்), செந்தூரம், மெழுகு, சுண்ணம் போன்றவை மருந்துகளில் குறிப்பிடத்தக்கவை. இவற்றின் ஆயுள்காலங்களும் மாறுபடுகின்றன.

மிகக் குறைந்த ஆயுளாக சாறு, தண்ணீர் போன்றவை மூன்று மணி நேரமும்; செந்தூரம் எழுபத்து ஐந்து ஆண்டுகளும்; பற்பம் நூறு ஆண்டுகளும்; சுண்ணம் ஐந்துறு ஆண்டுகளும் ஆயுள்காலம் உடையதாகக் கூறப்பட்டுள்ளன.

மருந்துகளைப் பதப்படுத்தி வைக்க தேங்காய்க் குடுக்கை, மூங்கில் குழை, யானைத் தந்தம் சிறந்தவை என்றும், இவற்றில் வைக்கப்படும் மருந்துகளின் வீரியம் அதிகரிக்கும் என்றும், வெண்கலம், இரும்பு, மரக்கட்டைகள், மிருகக் கொம்புகளில் வைக்கும் மருந்துகள் அதே வீரியத்துடன் இருக்கும் என்றும் 'பதார்த்த குண சிந்தாமணி' என்ற நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது. எனினும் வெள்ளி, தங்க, மண் பாத்திரங்களில் வைக்கப்படும் மருந்துகளும் நன்மையே தரும்.

மருந்து சாப்பிடும் காலம்:

விந்து குறைபாடு நோய்கள், மூச்சிறைப்பு, மனநோய்கள் இவற்றுக்கு ஓரான்தும்; சிறுநீர் நோய்கள், சிறுநீரகக் கல், புண், நீரிழிவு இவற்றுக்குப் பத்து மாதங்களும்; வயிறு சம்பந்தமான நோய்களுக்கு ஏழு மாதங்களும்; கட்டி, ரத்தம் தொடர்பான நோய்களுக்கு ஆறு மாதங்களும் மருந்து சாப்பிட வேண்டும்.

எந்தவகை நோயாக இருந்தாலும், எந்த வகை மருந்தாக இருந்தாலும், நோயாளி மருந்து சாப்பிடுவதற்கு முன்பாக கழிச்சல் மருந்தைக் கொடுத்த பின்னரே நோய்க்கான மருந்து கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்பதை சித்த மருத்துவம் தெளிவாக வலியுறுத்துகிறது. அப்படிச் செய்வதால் மருந்தை உடல் ஏற்றுக் கொள்வதற்கும், உடலில் உள்ள கழிவுகள் வெளியேறுவதற்கும் கலபமாகிறது.

பொதுவாக, வாதநோயாளிகளுக்கு உணவுக்கு முன்னரும்; பித்த நோயாளிகளுக்கு உணவுக்கு இடையிலும்; கப நோயாளிகளுக்கு உணவுக்குப் பின்னரும் மருந்தை உட்கொள்ளச் செய்ய வேண்டும்.

மருந்துகளைப் பயன்படுத்தும்போது, முதலில் மூலிகையினால் ஆன மருந்துகளையும், நோய் தீராவிட்டால் படிப்படியாக தாது, ஜீவ பொருள்களால் ஆன பற்ப, செந்தூர மருந்துகளையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நாளும் செய்ய வேண்டிய ஒழுக்க முறைகள்:

தினமும் கடைப்பிடிக்கும் செயல்கள், நித்திய ஒழுக்கம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதில், காலை எழுவதிலிருந்து காலைக் கடன்கள், உடற்பயிற்சி, நீராடுதல், உடைகள் அணிதல், உணவு, குடிக்கும் பானங்கள், தாம்பூலம், தூக்கம், ஓய்வு இவற்றைப் பற்றிய அனைத்தும் அடங்கும்.

அதிகாலையில் விழிக்கும்போது, புத்தி தெளிவும், புத்துணர்ச்சியும், வாத, பித்தங்கள் தன்னிலையிலும் இருக்கும். மலம் கழிக்கும்போது வலது கையால் இடப்பக்கத்து அடிவயிற்றை வேசாக அழுத்தும்போது மலம் முழுதும் கழியும். சிறுநீர் கழிக்கும்போது, இடப்பக்க அடிவயிற்றில் வேசாக அழுத்துவது சிறுநீரை நன்றாகக் கழியச் செய்யும். தினமும் இருமுறை மலமும், நான்கு முறை சிறுநீரும் கழித்தல் நல்லது. காலையில் கண்விழித்தவுடன் வெந்நீர் அருந்தினால் மலம் கழிதல் எளிதாகும். மலச்சிக்கல் இருப்பவர்கள் மதிய உணவில் கிரைகளையும், இரவு உணவுடன் உலர் திராட்சை, கொய்யா, பப்பாளி, பூவன் வாழை உண்பது நல்லது.

பல் துலக்குவதற்கு, மருத்துவ நூல்கள் பல்வேறு பல் குச்சிகளைச் சொல்லியிருந்தாலும் தற்காலத்தில் வாரம் ஒரு முறை மாவது இவற்றில் துலக்க நன்மை கிடைக்கும்.

'ஆலும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி' என்ற வாக்கின்படி, பல் இறக வேலங்குச்சியும், அழுக்குக் கறை நீங்க வேப்பங்குச்சியும், ஆண்மை பெருக பூலா குச்சியையும், ஈறு கெட்டிபட ஆலம் விழுதும், வசீகரமான அழகான பற்களுக்கு நாயுருவி வேராலும் பல் துலக்க வேண்டும். வாயில் புண் உள்ளவர்களும், மிருதுவான ஈறு உள்ளவர்களும், இரைப்பை நோய், பக்கவாதம், நாக்கு நோய்கள் உள்ளவர்கள் பல்குச்சியைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. செங்கல், கரி, வைக்கோல், சாம்பல் இவற்றைப் பயன்படுத்த, நாளடைவில் பல் தேய்வு (Atression) ஏற்படும்.

காலைக் கடன்களை முடித்தபிறகு, உடலுக்கும் தசைகளுக்கும் உள்ளுறுப்புகளுக்கும் வன்மையும், இயல்பாக இயங்கும் தன்மையையும் தரும் வகையில், யோகப் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். யோகப் பயிற்சிகளில் நோயின்றிக் காக்கும் முறைகளும் (Prevention); நோய் வந்த பிறகு தீர்க்கும் முறைகளும் (Therapeutic); ஆயுளை நீட்டிக்கும் முறைகளும் (Rejuvenation) உள்ளன.

தினமும் குளிக்கும்போது, உடலின் உஷ்ணம் குறைவதோடு, தோலில் உள்ள அழுக்குகள் நீங்கி தோல் புத்துணர்ச்சி பெறும். காலையில் குளிக்க பல்வேறு நோய்கள் நீங்கி ஆயுள் நீடிக்கும். கழுத்து வரை குளித்தல் தீங்கு விளைவிக்கும் என்று முன்னோர் கூறியுள்ளனர். எனவே, தலை, உடல் முழுவதும் நனையும்படி குளிப்பதே நல்லது.

குளிர்ந்த இடங்களில் வாழ்பவர்களும், குழந்தைகளும், முதியவர்களும், எண்ணெய் தேய்த்துத் தலை குளிப்பவர்களும், உடல் அதிகக் குளிர்ச்சி அடையாமல் இருக்க, கபம் அதிகமாகி நோய் வராமல் இருக்க வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். 'பதார்த்த குண சிந்தாமணி' என்ற நூலில், தினமும் குளிக்கும்போது கஸ்தூரி மஞ்சள், மிளகு, வேப்பம் விதை, கடுக்காய் தோல், நெல்லிப் பருப்பு இவற்றைப் பசும்பால் விட்டு அரைத்து தலையில் தேய்த்துக் குளிக்க, நோய்கள் வராது என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

வெட்டிவேர், விலாமிஞ்சு வேர், சந்தனம், கோரைக் கிழங்கு, கார்போகி அரிசி, பாசிப்பயிறு, பூலாங்கிழங்கு, கிச்சிலிக் கிழங்கு, கஸ்தூரி மஞ்சள், சந்தனம், மணிப்புங்கு (பூவந்திகாய்) இவற்றை அரைத்துப் பூசிக் குளித்தால், தோல் பளபளப்பதுடன், தோல் நோயிவிருந்து தப்பிக்கலாம். இதை 'நலங்கு மா' என்றும்

சொல்வார்கள். மேலும் தினமும் பசு நெய், எள் நெய் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றைப் பூசிக் குளிக்க, தோல் வறட்சி நீங்கி பளபளப்பாக இருக்கும்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும்போது சீகைக்காய், அரப்புத்துள், கடலை மாவு இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றைப் பயன்படுத்தலாம். எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்த பிறகு எளிதில் செரிக்கக் கூடிய உணவைச் சாப்பிட வேண்டும். தயிர், மாமிசம், தேங்காய், கீரைகள், வெங்காயம், குளிர்ந்த நீர், இனிப்பு வகைகள், கனிகள் இவற்றை சாப்பிடக் கூடாது. உணவில் அவரைப் பிஞ்சு, முருங்கைப் பிஞ்சு, மணத்தக்காளி வற்றல், பாசிப்பயறு, துவரை, சுண்டை வற்றல், தூதுவளை போன்றவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நாம் அணியும் உடை, சுற்றுச்சூழலின் மாறுபாட்டிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றுவதால், முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. பட்டுத் துணிகளை அணியும் போது கபம் நீங்குகிறது. வெண்பட்டு, வாதத்தை நீக்குகிறது. நார், பருத்தி ஆடைகளால் (வாதம், கபம், பித்தம் மூன்றும் நீங்குகின்றன.

தற்காலத்தில், தொற்றுகளினால் ஏற்படும் நோய்கள் படிப் படியாகக் குறைந்து வாழ்வின் நடைமுறை மாற்றங்களால் ஏற்படும் நோய்களான நீரிழிவு, அதிக உடல் எடை, அதிக ரத்த அழுத்தம், இதய நாள அடைப்பு போன்ற நோய்கள் அதிகரித்து வருவதால், உணவுப் பழக்கவழக்கங்களில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியமாகும்.

பொதுவாக, உணவில் இருக்கும் துவர்ப்புச் சுவை - ஆற்றலும், கார்ப்புச் சுவை - வன்மையும், இனிப்புச் சுவை - வளமும், உப்புச்சுவை - தெளிவும், கசப்புச் சுவை - மென்மையும், புளிப்புச் சுவை - இனிமையும் தருவதாகக் கருதப்படுகிறது.

சாப்பிடும் உணவிலுள்ள அன்னரசம்; உடலில் உள்ள ரசம், ரத்தம், தசை, கொழுப்பு, எலும்பு, எலும்பு மஜ்ஜை, விந்து இவற்றைப் படிப்படியாக விருத்தி செய்து உடலுக்கு வலிமை அளிக்கிறது.

எந்த உணவாக இருந்தாலும் அவற்றில் மிளகு, மஞ்சள், சீரகம், பெருங்காயம், சுக்கு, ஏலம், வெந்தயம், பூண்டு இவற்றில் அனைத்தையுமோ அல்லது சிலவற்றையோ சேர்ப்பது நம் உடலில் வாத, பித்த, கபத்தை தன்னிலைப்படுத்துதல்.

மேலும், 'பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்' என்பார்கள். ஏனெனில், உணவில் ஏற்படும் குற்றங்களுக்கும் கெடுதல்களையும் மிளகு நீக்கும். மஞ்சள், கல்லீரலுக்கு மிகவும் நல்லது. சீரகம், செரிமானத்தை அதிகரிக்கும். பெருங்காயம், மலத்தை இளக்கி உடல் வெப்பத்தைச் சீராக்கும். வயிற்றுப்புண், செரியாமை, கழிச்சல், இருமல் இவற்றுக்கு கக்கு நல்லது. ஏலம், பசியை அதிகரிப்பதுடன் உணவை எளிதில் ஜீரணமாக்கும். வெந்தயம், உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும் தாகத்தைப் போக்கும். பூண்டு, பசியை அதிகப்படுத்தி உடலைத் தேற்றுவதுடன் மேலும் அதிக உடல் எடையைக் குறைக்கும்.

காலை உணவில், பயிறு வகைகள் மற்றும் துவரை போன்ற பருப்பு வகைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பகல் உணவில், கருணைக் கிழங்கு, காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைகள், தயிர் போன்றவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இரவில், பசும்பால், பாகிப் பருப்பு, அவரைப் பிஞ்சு, தூதுவளை போன்றவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சாப்பிடுவதற்கு முன் தண்ணீர் குடித்தால் பசியை மந்தப்படுத்தும்.

எந்தக் காலத்திலும், நீரை காய்ச்சியே குடிக்க வேண்டும் என்பது சித்தர்களின் கருத்து. அவ்வாறு காய்ச்சும்போது, காய்ச்சும் அல்லது ஆறவைக்கும் பாத்திரத்தின் தன்மையைப் பொருத்து, நோய்களை நீக்கும் தன்மையை அந்த நீர் பெறுகிறது. நீரை மண் பாத்திரத்தில் காய்ச்சிக் குடித்தால் செரியாமை, வயிற்றுப்புண், ஜூரம், இருமல் நீங்கும். மேலும், சுடவைத்து ஆறிய நீரால் பித்தம், லிக்கல், வாந்தி போன்ற நோய்கள் நீங்கும். தாமிரப் பாத்திரத்தில் சுடவைத்து ஆறவைத்த நீர், கண் நோய்களையும்; வெள்ளிப் பாத்திரத்தில் சுடவைத்த நீர், கபநோய்களையும்; பஞ்சலோகப் பாத்திரத்தில் காய்ச்சிய நீர், வாதம், பித்தம் மற்றும் கபத்தையும்; இரும்பு மற்றும் வெண்கலப் பாத்திரத்தில் காய்ச்சிய நீர், வாத நோய்களையும், உடல் வெப்பத்தையும் தவிர்த்து, நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் விந்து பெருக்கத்தையும் உண்டாக்கும்.

உணவு சாப்பிட்ட பிறகு வெற்றிலைப் பர்க்கு போடும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் காலையில், வெற்றிலையை அதிகமாகச் சேர்க்கும் போது கோழைகட்டுதல், சளி போன்றவை வராமல் தவிர்க்கப் படுவதுடன் வாயில் மணமும் உண்டாகும். மதியம், வெற்றிலை

யுடன் சற்று அதிகமாக கண்ணாம்பு சேர்க்கும்போது செரிமானம் எளிதில் நடைபெறுகிறது. இரவில், பாக்கை சற்று அதிகமாகச் சேர்க்கும்போது நல்ல மலம் இளக்கியாகச் செயல்படுகிறது.

தூர்க்கம், எல்லா உயிரினத்துக்கும் மிகவும் அவசியம். தூங்கும் போது, இடப்பக்கம் படுத்து இடது கையை மடித்துத் தலையின் கீழ்வைத்து, இடது காலையமடித்து வலதுகாலை இடதுகாலின் மேல் நீட்டி வைத்து, வலதுகையை வலது காலின் மேல் வைத்து உறங்கினால் தூக்கத்தின் முழுப்பலனும் கிடைக்கும். இரவில் தூக்கமின்றி இருத்தலும், பகலில் தூங்குவதும், நோயை உண்டாக்கிவிடும்.

இரவில் தூக்கமின்றி இருந்தால் மனக்குழப்பம், உடல் இளைத்தல், உடல் சோர்வு, பசியின்மை உண்டாகும். பகலில் உறங்கினால் உடல்வெப்பம் அதிகரித்தல், வாதம் அதிகரித்து உடல் வலி, சோம்பல், தலை பாரமாக இருத்தல் போன்றவை ஏற்படும். எனினும், தேவைப்படும்போது நோயாளிகள் பகலில் உறங்கலாம் என்பது சித்தர்களின் கருத்து. உணவு சாப்பிட்ட உடனேயே தூங்கச் செல்லாமல், சிறிதுநேரம் உட்கார்ந்திருந்து பின்னர் சிறிது நேரம் நடந்த பிறகு தூங்குவது நல்லது.

மலர் பரப்பிய மெத்தையில் தூங்கினால் பசி அதிகமாகும். உடல் வலிமை பெறும். இலவம் பஞ்சு மெத்தை, உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். பருத்தி மெத்தை, ரத்தம், விந்துவை அதிகரிக்கச் செய்யும். கோரைப்பாயில் படுக்க, தேகக் குளிர்ச்சியும், சுகமான தூக்கமும், நல்ல ஜீரண சக்தியும் உண்டாகும்.

மேற்கூறிய, நாள் ஒழுக்கம் என்பது ஒரு நாளில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முறைகளாகும். அதுபோலவே, ஓர் ஆண்டை ஆறு பருவங்களாகப் பிரித்து, அக்காலங்களுக்கு ஏற்ப செய்ய வேண்டிய, விளக்க வேண்டிய செயல்களை சித்தர்கள் வகுத்துள்ளனர். அவற்றைக் 'கால ஒழுக்கம்' என்று சொல்வார்கள்.

இளவேனில் காலம்: (சித்திரை, வைகாசி மாதங்கள்)

இக்காலத்தில், கபம் வளர்ச்சியடைவதால் எளிதாக ஜீரணமாகும் உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். வெந்நீரில் நன்னாரி வேர், வெட்டிவேர், சிரகம், சந்தன சிராய் இவற்றில் ஒன்றை ஊற வைத்துக் குடிக்கலாம். கோதுமை மற்றும் பழங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

முதுவேனில் காலம்: (ஆணி, ஆடி மாதங்கள்)

இக்காலத்தில், வாதம் வளர்ச்சியடைவதால் நெய்ப்பு, (எண்ணெய்ப் பசையுள்ள), இனிப்பு மற்றும் திரவ உணவுகளை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மாமிசம், வாழை, புழுங்கல் அரிசி மற்றும் பழங்களையும் சேர்க்கலாம். பகலில் சிறிது நேரம் தூங்கலாம். சந்தனத்தை அரைத்துப் பூகுவதால், உஷ்ணத்தால் உண்டாகும் வியர்க் குருவைத் தடுக்கலாம்.

கார் காலம்: (ஆவணி, புரட்டாசி)

பித்தம் குறைவதால் வெப்ப வீரியமுள்ள உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். பேதி மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்ளலாம். குளிர்ச்சி தன்மையுள்ள உணவுகளான மோர், இளநீர் இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். உப்பு, புளி, தேன் கலந்த உணவுகள் உடலுக்கு ஏற்றவை.

கதிர் காலம்: (ஐப்பசி, கார்த்திகை)

இம்மாதங்களில் பித்தம் அதிகரிப்பதால், அதை நிலைப்படுத்த வாந்தி மருந்துகளைப் பயன்படுத்தலாம். நெய்ப்புத்தன்மையும், கசப்புச் சுவையும் உடைய மந்தமான உணவுகளைச் சேர்க்க வேண்டும். சம்பா அரிசி, பனை வெல்லம், நெல்லிக்காய் தேனூறல், இஞ்சி தேனூறல் போன்றவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

முன்பனிக் காலம்: (மார்கழி,தை)

இக்காலத்தில், உணவு விரைவில் ஜீரணமாகும். அதனால் இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு அதிகம் சேர்த்த உணவுகள், மாமிசம், உளுந்து, கோதுமை, கரும்பு, பனை வெல்லம் போன்றவற்றை உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

பின்பனிக்காலம்: (மாசி, பங்குனி)

இக்காலத்தில் உடல் வறட்சி அதிகரிக்கும். அதனால், முன்பனிக்கால உணவுகளையும் பழங்களையும் சாப்பிட வேண்டும்.

பொதுவான உணவுகள்:

பழைய அரிசி: இதுவே நோயாளிகளுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் முதியவர்களுக்கும் ஏற்றது. எளிதில் ஜீரணமாவதுடன் உடலுக்கும் குளிர்ச்சி தரும்.

பச்சரிசி: இது உடலுக்கு மிகுந்த வன்மை தரும். எனினும் வாதத்தையும், பித்தத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

புழுங்கல் அரிசி: நோயாளிகள், குழந்தைகள் மற்றும் எல்லோருக்கும் ஏற்றது. பத்தியத்துக்கும் ஏற்றது.

கோதுமை: பலத்தையும் உஷ்ணத்தையும் கொடுக்கும். வாதத்தை நீக்கும்.

கேழ்வரகு: மெதுவாக ஜீரணமாகும். வாதத்தை உண்டாக்கும்.

கம்பு: வீரியமும், உடல் குளிர்ச்சியும் உண்டாகும். அதிகமாக உண்பதால் உடல் அரிப்பும், தோல் நோயும் உண்டாகும்.

துவரை: நெய் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் உடலுக்கு பலம் தரும். மெலிந்த உடலைத் தேற்றும்.

பாசிப் பயறு: கபம் போகும். பசியைத் தூண்டும். எளிதில் செரிக்கும்.

உளுந்து: பெண்களுக்கான நோய்களுக்குச் சிறந்தது. ரத்தசோகை தீரும்.

பகம்பால்: நோயாளிகள், குழந்தைகள், பெரியவர்கள் எல்லாருக்கும் ஏற்றது.

தயிர்: அஜீரணம், தாகம், எரிச்சல் தீரும்.

மோர்: உடல் வீக்கம், உடல் வெப்பம், பேதி இவற்றுக்கு நல்லது.

நெய்: உடல் வெப்பம், வாந்தி, வயிற்றுப்புண், மூலம், வாதம் தீரும்.

யோகியர்கள் ஒருவேளையும், போகியர் என்னும் இல்லத்தார் இருவேளையும், ரோகியர் (நோயாளிகள்) மூன்று வேளையும் சாப்பிட வேண்டும். வாரத்துக்கு ஒருமுறை ஒருவேளை மட்டும்

சாப்பிடுதல் என்பது செரிமான உறுப்புகளுக்கு ஓய்வும், அழுக்குகள் நீங்குவதற்கு உதவியாகவும் இருக்கும்.

நோய் வராமல் உடலைக் காத்தல்:

1. நீரைக் காய்ச்சியும், நெய்யை உருக்கியும், மோரை நன்றாக நீர் விட்டுக் கலக்கியும் சாப்பிட வேண்டும்.
2. பசும்பால் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.
3. எண்ணெய் தேய்த்து தலை முழுகினால், வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும்.
4. பகலில் உறக்கமும் உடலுறவும் தவிர்க்க வேண்டும். வயதில் மூத்த மாதருடன் உடலுறவும் தவிர்க்க வேண்டும்.
5. இளவெய்யிலில் அலைதல் கூடாது. மலம், சிறுநீர் அடக்குதல் கூடாது.
6. கருணைக் கிழங்கு தவிர, வேறு கிழங்கு உண்ணக் கூடாது.
7. முதல் நாள் சமைத்த உணவை உண்ணக் கூடாது. பசித்த பிறகே சாப்பிட வேண்டும்.
8. சாப்பிட்ட பிறகு சிறிது தூரம் நடக்க வேண்டும்.
9. ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை வாந்தி மருந்தும்; நான்கு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை பேதி மருந்தும்; ஒன்றரை மாதத்துக்கு ஒருமுறை மூக்குக்கு மருந்தும்; வாரம் ஒருமுறை முக சவரமும்; நான்கு நாள்களுக்கு ஒருமுறை எண்ணெய் தேய்த்து தலை முழுகவும்; மூன்று நாள்களுக்கு ஒருமுறை கண்ணுக்கு மருந்திடவும் வேண்டும்.
10. வாசம் வீசும் மலர்களை நள்ளிரவில் முகரக் கூடாது. இரவில் மர நிழலில் தங்கக் கூடாது. துடைப்பம், துசி படும்படி இருக்கக் கூடாது. உணவு ஜீரணமாகும்போது உடலுறவு கொள்ளக் கூடாது. மாலையில் உணவு, உறக்கம் கூடாது.

இவற்றைத் தவறாமல் கடைப்பிடித்து வருபவர், நோய் அணுகாமல் நீண்டநாள் வாழ்வார்கள் என்பது சித்தர்களின் கருத்து.

பத்தியம்

சித்த மருத்துவத்தில் பத்தியம் என்னும் உணவுக் கட்டுப்பாடு மற்றும் நோயாளிக்கு வழங்கும் அறிவுரைகள், அதிக முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. நோயின் தன்மைக்கும், மருந்தின் தன்மைக்கும் ஏற்ப பத்தியம் அனுசரிக்கப்படுகிறது.

பொதுவான சில நோய்களும், அவற்றின் அறிகுறிகளுக்கான கைமுறை மருந்துகளும்

சளி, இருமல்:

1. துளசி இலை கஷாயத்துடன் தேன் சேர்த்து ஐந்து நாள் களுக்கு காலை, மாலை குடிக்க வேண்டும் (60 மி.லி.)
2. கற்பூரவல்லி இலைச்சாறு (15 மி.லி.), தேன் (15 மி.லி.) சேர்த்து ஐந்து நாட்களுக்கு காலை, மாலை குடிக்க வேண்டும்.
3. ஆடாதோடை இலைச்சாறுடன் தண்ணீர் சேர்த்து காலை, மாலை, இருவேளையும் 60 மி.லி. குடிக்க வேண்டும்.

மலச்சிக்கல்:

1. உலர்ந்த திராட்சையை (20), வெந்நீரில் ஊறவைத்து இரவு படுக்கும் முன் சாப்பிடவேண்டும்.
2. திரிபலா இலைச்சாறு, காலை மாலை குடிக்கவும் அவ்வது உணவுக்குப் பிறகு, நிலவாகை மாத்திரை (காலை-2, மாலை-2) சாப்பிடவும். வெந்நீர் குடிக்கவும்.

மூத்திர கடுப்பு:

1. நெருஞ்சில் செடி கஷாயம் (60 மி.லி.) காலை மாலை, 5 நாட்களுக்குக் குடிக்க வேண்டும்.
2. முருங்கை ஈர்க்குச் சாறு (60 மி.லி.) காலை, மாலை குடிக்கவும் அவ்வது குங்கிலிய பஸ்பம் (250 மி.கி.), உணவுக்குப் பிறகு காலையும் மாலையும் சாப்பிடவும். வெந்நீர் குடிக்கவும்.

வயிற்றுப்போக்கு:

1. கசகசாவை வெந்நீரில் ஊறவைத்து அரைத்து, வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும்வரை 4-5 முறை கொடுக்கலாம்.
2. மாதுளைத் தோல் ஊற வைத்த தண்ணீரை (60 மி.லி.) காலை, மாலை குடிக்கவும் அல்லது தயிர் கண்டி ருரணம் (2-5 கிராம்), மூன்று வேளை உணவுக்குப் பிறகு சாப்பிடவும். மோர் குடிக்கவும்.

ஒவ்வாமை:

1. மிளகு ஊற வைத்த தண்ணீரைத் தினமும் காலை, மாலை (60 மி.லி.) குடிக்கவும்.
2. அருகம்புல் சாறு எடுத்து தேங்காய் எண்ணெய்யோடு சேர்த்து காய்ச்சிப் பூசவும்.

வயிற்றுப்புழு: வேப்பங்கொழுந்து (5 கிராம்), வெறும் வயிற்றில் மூன்று நாள்களுக்குக் காலையில் மட்டும் சாப்பிட வேண்டும்.

அஜீரணம்: சுக்கு, ஓமம் (தலா 5 கிராம்), ஏலக்காயுடன் (5) பனைவெல்லம் சேர்த்து கஷாயமாக்கிக் குடிக்க வேண்டும்.

மூட்டுவலி: காலையும் மாலையும், முடக்கத்தான் இலைச்சாறு (60 மி.லி.) குடிக்கவும் அல்லது அழுக்கரா மாத்திரையை, வேளைக்கு 2 வீதம் உணவுக்குப் பிறகு சாப்பிடவும். பால் குடிக்கவும்.

மூச்சிரைப்பு: தூதுவளை இலைச்சாறு (60 மி.லி.), காலையும் மாலையும் குடிக்கவும் அல்லது காலை மாலை உணவுக்குப் பிறகு திப்பிலி ரசாயனம் (5 கிராம்) சாப்பிடவும். பால் குடிக்கவும்.

வயிற்றுப்புண்: காலையும் மாலையும் சீரகத் தண்ணீர் (60 மி.லி.) குடிக்கவும் அல்லது உணவுக்குப் பிறகு, ஏலாதி மாத்திரையை வேளைக்கு 2 வீதம் சாப்பிடவும். பால் குடிக்கவும்.

வெள்ளைப்படுதல்: அரசம்பட்டை ஊறவைத்த தண்ணீரைக் காலை, மாலை குடிக்கவும் அல்லது சிலாசத்து பஸ்பம் (250 மி.கி.), இருவேளை உணவுக்குப் பிறகு சாப்பிடவும். வெந்நீர் குடிக்கவும்.

உடல்சோர்வு: ஒற்றைச் செம்பருத்தி இதழ் ஊறவைத்த தண்ணீரை (60 மி.லி.) காலை, மாலை குடிக்கவும் அல்லது அழுக்கரா மாத்திரை, வேளைக்கு 2 வீதம் உணவுக்குப் பிறகு சாப்பிடவும். பால் குடிக்கவும்.

வாந்தி: மாதுளைச்சாறு (60 மி.லி.) காலை, மாலை குடிக்கவும். தண்ணீர் நிறைய குடிக்கவும்.

ரத்தசோகை: தேனில் ஊறவைத்த நெல்லிக்காயை காலை (1), மாலை (1) சாப்பிடவும்.

நோய் நீக்கும் மூலிகைகள்

1. வயிற்றுப்புண்

அ. சீரகம்: வயிற்றின் மந்த நிலையைப் போக்கி ஜீரணத்தை அதிகப்படுத்தும் தன்மை உடையது சீரகம். இதைப் பொடித்து வெண்ணெய்யில் கலந்து சாப்பிடலாம். சீரகத் தண்ணீரில் பனை வெல்லம் சேர்த்துக் குடிக்கலாம்.

சீரகத்தை இஞ்சிச் சாற்றில் ஒருநாள் ஊறவைத்து உலர்த்தி, பின் முகமுசுக்கை இலைச் சாற்றில் ஒருநாள் ஊறவைத்து உலர்த்தி அதனுடன் சுக்கு, ஏலம் சேர்த்து தூளாக்கி, காலையிலும் மாலையிலும் தேனில் 2 கிராம் அளவுக்கு கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுப்புண் ஆறும்.

ஆ. ஓமம்: ஓமத்தைத் தூளாக்கி தேனில் கலந்து, காலையிலும் மாலையிலும் அரை தேக்கரண்டி சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுப்புண், ஜீரணக் கோளாறு போன்றவை குணமாகும்.

இ. அதிமதுரம்: அதிமதுரத்தைத் தூளாக்கித் தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

- ஈ. திப்பிலி: திப்பிலி சூரணத்தை தேனில் கலந்து அரை தேக்கரண்டி அளவுக்குக் காலை, மாலை சாப்பிட்டால் வயிற்றுப்புண், இருமல், சளி போன்றவை குணமாகும்.

2. உடல் தேற்றி

- அ. அமுக்கரா: அமுக்கரா சூரணத்தை, ஒரு தேக்கரண்டி அளவுக்கு காலையிலும் மாலையிலும் பாலில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.

- ஆ. வேர்க்கடலை: வேர்க்கடலையை வறுத்து பனை வெல்லத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

- இ. உளுந்து: உளுந்தினால் செய்த பண்டங்களைச் சாப்பிட, உடல் தேறுவதுடன், கருப்பை நோய்களும் தீரும்.

உளுந்து, வேர்க்கடலை, பச்சைப்பயறு, கேழ்வரகு, கோதுமை இவற்றை முளைகட்டி பின் உலர்த்திப் பொடித்து பாலில் கலந்து சாப்பிட்டவும்.

- ஈ. ஆவாரை: ஆவாரம் பூவைப் பொடித்து, அரை தேக்கரண்டி அளவுக்கு காலையும் மாலையும் பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் உடல்தேறும்.

3. உயிரணு குறைவு

- அ. ஒரிதழ் தாமரை: ஒரிதழ் தாமரைச் சூரணத்தை, காலை மாலை ஒரு கிராம் வீதம் நெய்யில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.

- ஆ. தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு: இதன் சூரணத்தை, ஒரு கிராம் அளவுக்கு காலையிலும் மாலையிலும் பாலில் கலந்து நாற்பது நாள்கள் சாப்பிடவேண்டும்.

- இ. எள்ளு: இதைத் தூளாக்கி பனை வெல்லத்தைச் சேர்த்து நாற்பது நாள்கள் சாப்பிட்டு வர, விந்து உற்பத்தி அதிகமாகும்.

- ஈ. பூனைக்காலி: இதன் சூரணத்தைப் பாலில் ஒரு கிராம் வீதம் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

4. மலச்சிக்கல்

- அ. பப்பாளி: பப்பாளிப் பழத்தைத் தொடர்ந்து சாப்பிடவும்.

- ஆ. துத்தி: துத்தி இலைச் சூரணத்தை ஒரு தேக்கரண்டி அளவுக்கு வெந்நீரில் கலந்து இரவு உணவு சாப்பிட்ட பின் சாப்பிடவும்.
- இ. கொய்யா: கொய்யாப் பழத்தைத் தினமும் சாப்பிட்டு வர மலச்சிக்கல் தீரும்.
- ஈ. திரிபலா: கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் இந்த மூன்றையும் சமஅளவு எடுத்து அதில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவை வெந்நீரில் கலந்து இரவில் சாப்பிடவும்.

5. மாதவிலக்குக் கோளாறு

- அ. அசோகு: அசோகு மரப்பட்டை சூரணத்தை ஒரு தேக்கரண்டி அளவுக்கு காலை மாலை ஒரு மாதம் சாப்பிடவேண்டும். (அசோகு என்பது பூங்காக்களில் வளர்க்கப்படும் நெட்டி லிங்கம் (POLYALTHIA LONGIFOLIA) அல்ல. SARACA INDICA என்று அழைக்கப்படும் அசோக மரமாகும்.)
- ஆ. சந்தனம்: சந்தனத் தூளை வெந்நீரில் ஊறவைத்து வடிகட்டி, காலையிலும் மாலையிலும் குடித்து வந்தால், மாதவிலக்குக் கோளாறுகள், சிறுநீரக எரிச்சல் போன்றவை குணமாகும்.
- இ. ஆற்றுத் தும்மட்டி: ஆற்றுத் தும்மட்டிக்காய் சாற்றை ஒரு தேக் கரண்டி வீதம் மூன்று நாள்கள் சாப்பிட்டு வந்தால், மாதவிலக்கின்போது ஏற்படும் வயிற்று வலி நீங்கும்.
- ஈ. மலைவேம்பு: மலைவேம்பு இலைச்சாற்றை, நல்லெண் ணெய்யில் போட்டுக் காய்ச்சி, ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் மூன்று நாள்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் மாத விலக்குத் தடை நீங்கும்.
- உ. அத்தி: அத்திப்பழத்தைக் காலையிலும் மாலையிலும் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால், ரத்தப் போக்கு கட்டுப்படும்.
- ஊ. நாவல்: நாவல் மரப்பட்டை ஊற வைத்த தண்ணீரை 60 மி.லி. வீதம் தினமு இரண்டுவேளை குடித்து வந்தால், அதிக ரத்தப்போக்கு கட்டுப்படும்.
- எ. இம்பூரல்: இம்பூரல் சூரணத்தை ஒரு தேக்கரண்டி காலை, மாலை தேனில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், மாதவிலக்கின் போது ஏற்படும் ரத்தப்போக்கும் மூலத்தில் ஏற்படும் ரத்தப்போக்கும் கட்டுப்படும்.

ஏ. அரக: அரச மரத்தின் துளிர் இலைகளை அரைத்து மோரில் கலந்து சாப்பிட, அதிக ரத்தபோக்கு கட்டுப்படும்.

6. நீரிழிவு

அ. சிறு குறிஞ்சான்: இச்செடியின் இலைகளைப் பொடித்து காலை, மாலை வெந்நீரில் கலந்து குடிக்கலாம்.

ஆ. வெந்தயம்: வெந்தயத்தைப் பொடித்து வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

இ. ஆவாரை: ஆவாரை இலை, பூ இவற்றைத் தூளாக்கி சுடுநீரில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

ஈ. நாவல்: நாவல் கொட்டைச் சூரணத்தை ஒரு தேக்கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து இரண்டு வேளை சாப்பிட்டு வர நீரிழிவு கட்டுப்படும்.

7. சிறுநீரகக் கல்

அ. சிறுபீளை: சிறுபீளை அல்லது சிறுகண் பீளை சூரணத்தை வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீரகக் கற்கள் கரையும்.

ஆ. நீர்முள்ளி: நீர்முள்ளிச் செடியை வேக வைத்த நீரைக் காலையிலும், மாலையிலும் குடிக்கவும்.

இ. நெருஞ்சில்: நெருஞ்சில் செடியை வேக வைத்த நீரைக் காலை, மாலை 60 மி.லி. வீதம் குடிக்கவும்.

ஈ. முருங்கை: முருங்கை மரப்பட்டை போட்டு கொதிக்க வைத்த நீரை தினமும் 60 மி.லி. வீதம் காலை, மாலை குடிக்கவும்.

8. கவாச நோய்கள்

அ. கண்டங்கத்தரி: இரைப்பு நோய்க்கு இச்செடியை நன்றாக உலர்த்திப் பொடி செய்து, ஒரு கிராம் வீதம் காலையிலும் மாலையிலும் தேனில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.

ஆ. தூதுவளை: உலர்ந்த செடியின் பொடியைத் தேனில் கலந்து சாப்பிட கவாச நோய்கள் குணமாகும்.

இ. வெள்ளெருக்கு: வெள்ளெருக்கம் பூவின் இதழை, மிளகுடன் சமஅளவு சேர்த்து அரைத்து மிளகு அளவு மாத்திரைகளாக

உருட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு, தினமும் காலை இரண்டு மாத்திரைகளும், இரவில் இரண்டு மாத்திரைகளும் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட மூச்சிரைப்பு குணமாகும்.

- ஈ. திப்பிலி: ஆடாதோடை இலைச்சாற்றில் திப்பிலியை ஒரு நாள் ஊறவைத்து, பின் முசுமுசுக்கை இலைச் சாற்றில் ஒருநாள் ஊறவைத்து நன்கு உலர்த்தி பின் தூளாக்கி ஒரு கிராம் வீதம் தேனில் கலந்து காலையிலும் மாலையிலும் சாப்பிட சுவாச நோய்கள் குணமாகும்.

9. தோல் நோய்கள்

- அ. வெட்பாலை: சோரியாஸிஸ் (SORIASIS) என்ற தோல் நோய்க்கு, வெட்பாலை இலையை தேங்காய் எண்ணெய்யில் போட்டு வெய்யிலில் மூன்று நாட்கள் வைக்க வேண்டும். (தினமும் இலையைப் புதிதாக மாற்ற வேண்டும்) பிறகு, அந்த எண்ணெய்யை உடலில் பூசி பின் குளித்து வந்தால் நோயின் தீவிரம் குறைந்துவரும்.

- ஆ. அறுகு: கணபதிபத்திரம் என்றழைக்கப்படும் அறுகம்புல் பொதுவாக எல்லா தோல் நோய்களுக்கும் ஏற்றது. இதன் குரணத்தைத் தேனில் கலந்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும். மேலும், இதன் இலைச்சாற்றை தேங்காய் எண்ணெய்யில் போட்டுக் காய்ச்சி அதைத் தோலில் தடவி வரலாம்.

- இ. பறங்கிப்பட்டை: இம்மூலிகையின் வேரில் இருக்கும் கிழங்கைத் தூளாக்கி பாலில் ஒரு கிராம் வீதம் கலந்து காலை மாலை சாப்பிட்டு வர கரப்பான், படை, தேமல் போன்ற தோல் நோய்கள் தீரும்.

- ஈ. சீமையகத்தி: சீமையகத்தி இலை, மஞ்சள், வேப்பிலை இவற்றை அரைத்து பூசு படர்தாமரை, தேமல் நீங்கும்.

10. மூட்டு வலி

- அ. சேராங்கொட்டை: சேராங்கொட்டைச் சேர்ந்த மருந்தான சேங்கொட்டை நெய் ஒரு தேக்கரண்டி அளவுக்குக் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வரவேண்டும். மருந்து சாப்பிடும்போது, உப்பில்லா பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

ஆ. சித்திரமூலம்: வெண்கொடி வேலி என்று அழைக்கப்படும் வேர்ப்பட்டை 100 கிராம், மிளகரணை வேர்ப்பட்டை 100 கிராம், நொச்சி வேர்ப்பட்டை 100 கிராம் இவற்றைப் பொடிசெய்து, காலையிலும் மாலையிலும் 500 மி.கி. முதல் ஒரு கிராம் வரை, தண்ணீரில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், நாளப்பட்ட மூட்டுவலி தீரும்.

இ. நொச்சி: நொச்சி இலையைக் குடிநீரிட்டு பனை வெல்லம் சேர்த்துக் கொடுத்து வந்தால் மூட்டுவலி, ஜூரம், தலைவலி நீங்கும்.

நொச்சி இலையை, ஆமணக்கு எண்ணெய்யில் போட்டுக் காய்ச்சி மூட்டு வலிக்கு மேல்பூச்சாகத் தடவலாம்.

ஈ. எட்டி: எட்டிக் கொட்டையை சிறு துண்டுகளாக்கி வேப்ப எண்ணெய் அல்லது ஆமணக்கு எண்ணெய்யில் போட்டுக் காய்ச்சி தடவி வந்தால் மூட்டு வலி குறையும்.

11. தலைவலி

அ. சிறுதேக்கு: சிறுதேக்குப் பொடியைத் தேனில் கலந்து, காலையிலும் மாலையிலும் ஒரு கிராம் வீதம் நாற்பது நாள் கள் சாப்பிட்டு வர ஒற்றைத் தலைவலி நீங்கும்.

ஆ. ஆடாதோடை: ஆடாதோடை இலை, அதிமதுரம், சுக்கு, மிளகு இவற்றைச் சேர்த்து 60 மி.லி. வீதம் காலையிலும் மாலையிலும் நாள் கள் சாப்பிட்டால், மூக்கடைப்பால் வந்த தலைவலி தீரும்.

இ. வெண்தாமரை: வெண்தாமரை இதழ் குரணத்தை பாலில் கலந்து 500 மி.கி. முதல் ஒரு கிராம் வரை சாப்பிட்டால், தலைவலி குறையும்.

ஈ. வசம்பு: வசம்பு இரண்டு பங்கு, அதிமதுரம் ஒரு பங்கு, திப்பிலி ஒரு பங்கு இவற்றைப் பொடியாக்கி தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் சளி மற்றும் ஜூரத்தால் வரும் தலைவலி தீரும்.

12. மூலம்

அ. கருணைக்கிழங்கு: கருணைக்கிழங்கு குரணத்தை நெய்யில் கலந்து, ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் தினமும் மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் மூலம் குணமாகும்.

- ஆ. துந்தி: துத்தி இலையைக் காயவைத்து, பொடித்து ஒரு கிராம் வீதம் மூன்றுவேளை தேனில் கலந்து சாப்பிடவும்.
- இ. இம்பூரல்: இம்பூரல் சூரணத்தை, கருணைக்கிழங்கு சூரணத் துடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால், ரத்த மூலம் குணமாகும்.
- ஈ. நிலவாகை: 'சென்னா' என்று அழைக்கப்படும் நிலவாகைச் சூரணத்தை இரவில் படுக்கச் செல்லும் முன் வெந்நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், மூலம் குணமாகும்.

13. இருமல்

- அ. இண்டு: இண்டு என்னும் மூலிகையின் இலையோடு, தூது வளை, இசங்கு, திப்பிலி, கண்டங்கத்தரி, சுக்கு இவற்றைச் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்த நீரைக் குடித்து வந்தால், தீராத இருமலும் தீரும்.
- ஆ. ஆடாதோடை: 'ஆடாதோடைக்குப் பாடாத நாவும் பாடும்' என்பதற்கு ஏற்ப ஆடாதோடை, மிளகு சேர்ந்த தண்ணீர் இருமலைப் போக்கும்.
- இ. சிற்றரத்தை: சிற்றரத்தைப் பொடியைத் தேனில் கலந்து தினமும் காலையிலும் மாலையிலும் சாப்பிட்டால் இருமல் குணமாகும்.
- ஈ. திரிகடுகு: சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி என்ற மூன்றும் 'திரிகடுகு' எனப்படும். இவற்றுடன் அதிமதுரம் சேர்த்து காலையிலும் மாலையிலும் தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் இருமல் குணமாகும்.

சித்த மருத்துவத்தின் துணை மருந்துகள்

சித்த மருத்துவத்தில் ஒவ்வொரு நோய்க்கும் தகுந்த மருந்து களைச் சாப்பிடும்பொழுது, அந்த மருந்தின் வீரியத்தை அதிகரிக்கச் செய்யவும், மருந்துகளுக்குப் பக்க விளைவுகள் இல்லாமல் செய்யவும், தேவைப்படும் உறுப்புகளுக்கு மருந்து சென்று செயல்படவும் மருந்தோடு சேர்த்துக் கொடுக்கப்படும் பால், தேன், நெய், இளநீர் போன்றவற்றை 'அனுபானங்கள்' (VEHICLE) அல்லது துணை மருந்து என்று சொல்வார்கள்.

சிறப்புத்தன்மை மிக்க துணை மருந்துகள் சிலவற்றின் மருத்துவ குணங்களைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்வோம்.

பால்: அமுது, கீரம், பாகு, துத்தம் என்றழைக்கப்படும் பால் தொன்றுதொட்டே தமிழர்களின் உணவாகவும் மருந்தாகவும், மருந்துகளுக்குத் துணை மருந்தாகவும் இருந்து வந்துள்ளது. பாலிலேயே சிறந்தது பசும்பால் என்பதும், குறிப்பாக கபிலைப்பசு, காராம் பசு, செந்நிறப்பசு இவற்றின் பால், மருந்துகளுக்காகவும் உணவுக்காகவும், சித்தர்களால் பெரிதும் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்ததை பல சித்த நூல்களில் இருந்து தெரிந்து கொள்ளலாம்.

பாலின் ஐம்பூதத் தன்மைகள்:

பால்	ஆகாயத்தின் தன்மையாகவும்
தயிர்	- காற்றின் தன்மையாகவும்
நெய்	- தீயின் தன்மையாகவும்
மோர்	- நீரின் தன்மையாகவும்
வெண்ணெய்	- மண்ணின் தன்மையாகவும் கருதப் படுகின்றன.

முதலிலே குறிப்பிட்டதுபோல், குழந்தைகள் பெரியவர்கள், நோயாளிகள் அனைவருக்கும் பசுவின் பால் ஏற்றது.

வெள்ளை நிறம் உடைய பசுவின் பால், களைப்பைப் போக்கும் என்றும்; காராம் பசுவின் பால், தாகத்தைத் தணிக்கும் என்றும்; செந்நிறமுடைய பசுவின் பால், இருமல் நோயையும்; புள்ளி களையுடைய பசுவின் பால், தோல் நோய்களைக் குணப்படுத்தும் என்றும்; காய்ச்சாத பால், பசியை அதிகப்படுத்தும் என்றும்; காய்ச்சிய பால், உடல் வெப்பத்தைத் தணிக்கும் என்றும் 'தேரையர்' தம் நூலில் விளக்கியுள்ளார்.

காராம் பசுவின் பால்: இப்பசுவின் பால், கண் நோய்கள், இருமல், காசம், பித்த நோய்கள், ரத்த நோய்கள், இவற்றுக்கு ஏற்றது. உடலுக்கு ஒளியையும் வனப்பையும் தரும்.

எருமைப் பால்: எருமைப்பால் உடலுக்கு பலத்தைக் கொடுக்கும். எனினும், உடலுக்கு மதமதப்பான நிலையைக் கொடுத்து, புத்திக்

கூர்மையையும், நல்ல மருந்தின் வீரியத்தையும் கெடுக்கும் தன்மை கொண்டது என்று சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

வெள்ளாட்டுப் பால்: வெள்ளாட்டுப் பாலைக் குடித்தால், வாதம், பித்தம், கபம், மூச்சு இரைப்பு, போன்றவை நீங்கி நல்ல பசி உண்டாகும்.

பாலைக் காய்ச்சும் முறை: வெள்ளாட்டுப் பால், பசும்பால் இவற்றுக்கு எட்டில் ஒரு பங்கு நீர் சேர்த்துக் காய்ச்ச வேண்டும். செம்மறி ஆட்டுப் பால், எருமைப் பால் இவற்றுக்கு சம அளவு நீர் சேர்த்துக் காய்ச்ச வேண்டும். எந்தப் பாலாக இருந்தாலும் அப்பாலில் சிறிதளவு சுக்கு, சிறிதளவு சிறுகாஞ்சொறி (பூனைக்காஞ்சிரம்) வேர் சேர்த்துக் காய்ச்சினால், அது வெள்ளாட்டுப் பாலின் குணத்துக்கு ஒப்பாகும்.

தாய்ப்பால்: தாய்ப்பால், வாதம், பித்தம், கபம், இவற்றினால் ஏற்படும் எல்லா நோய்களையும் நீக்குவதோடு, ஜூரம், நாவறட்சி இவற்றைப் போக்கி உடலுக்கு வலிமையைத் தரும்.

தயிர்: பித்தத்தினால் ஏற்படும் நோய்களை நீக்கி, உடலுக்கு உறுதியையும் வலிமையையும் தரும்.

மோர்: வாத, பித்த, கப குற்றங்களை உடலில் சேராமல் உடலைக் காப்பாற்றும். பசுவின் மோரினால் வீக்கம், ரத்தசோகை, பித்தம், மந்தம், தாகம், பேதி போன்றவை குணமாகும்.

வெண்ணெய்: வெண்ணெய், உடலில் விந்து உற்பத்தியை அதிகரிப்பதோடு, உடலுக்குக் குளிர்ச்சி, பலம் இவற்றைத் தரும்.

நெய்: நெய்யை அளவாகச் சாப்பிட்டால் உணவைச் செரிக்க வைப்பதோடு, உடலுக்குப் பலத்தை கொடுத்து, வாந்தி, பித்தம், இருமல், விக்கல், மூலம், வயிற்றெரிச்சல் ஆகியவற்றைப் போக்கி உடலுக்கு வனப்பைத் தரும்.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள பால் மற்றும் பால் பொருள்களின் மருத்துவக் குணங்களை நன்கு தெளிந்து உணர்ந்த சித்தர்கள், அவற்றை மருந்துகளுக்கு அனுபானமாகப் பயன்படுத்தி மருந்தின் வீரியத்தைப் பெருக்கி விரைவில் நோய் தீர்க்கும் முறையை அறிந்திருந்து பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

இளநீர்: பல்வேறு சித்த மருந்துகளின் துணை மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படும் இளநீர், தாகம், நாவறட்சியை நீக்கும். சிறுநீர் நோய்க்கான மருந்துகளில் பெரிதும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. தலையில் தேய்த்துக் குளிக்கப் பயன்படும் தைலங்களிலும் சேர்க்கப்படுகிறது.

தேன்: தேன், சித்த மருத்துவத்தில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. தேன் தன் மருத்துவக் குணங்களாலும், மருந்துகளின் வீரியத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதாலும், மருத்துவத்தில் தனி இடம் பெற்றுள்ளது. தேனின் மருத்துவக் குணங்களைக் காண்போம்.

தேன் கூட்டில் இருந்து புதிதாக எடுக்கப்படும் தேன், தெளிவாகவும், இனிப்பும், லேசான துவர்ப்பும் கொண்ட சுவையுடனும் இருக்கும். பொதுவாக, தேனுக்குக் குடல் புண்களை ஆற்றும் தன்மையும், மலத்தை இளக்கும் தன்மையும், தொண்டையில் கட்டும் கோழையை வெளியேற்றும் தன்மையும், பசியை அதிகமாக்கும் தன்மையும், தூக்கம் உண்டாக்கும் தன்மையும், உடலுக்கு பலத்தை அளிக்கக்கூடிய தன்மையும் உண்டு.

1. மலை தேன்: மலை தேனால் கபம், மூச்சிரைப்பு, விக்கல், இருமல், உடல்வெப்பம் போகும். பசி அதிகமாகும்.
2. கொம்புத் தேன்: வாத, பித்த, கபம் போன்ற பிரச்சனைகளை நீக்கி பசியை உண்டாக்கும்.
3. மரப்பொந்து தேன்: மரப்பொந்து தேன் சாப்பிட்டால், பசி அதிகரிக்கும், வாந்தி, மந்தம், விக்கல், நாவில் சுவையின்மை, உடல் எடை கூடுதல் ஆகியவை நீங்கி உடல் சுகம் பெறும்.
4. புற்றுத் தேன்: புற்றில் இருந்து எடுக்கப்படும் தேன், கபம், இருமல், மூச்சிரைப்பு, வாந்தி, கண்நோய்களை நீக்கும்.
5. மனைத் தேன்: வீடுகளில் கட்டப்படும் கூட்டில் இருந்து கிடைக்கும் தேன் - புண், புரையோடிய புண், கரப்பான் என்னும் தோல் நோய் இவற்றை நீக்கி பசியை அதிகரிக்கச் செய்யும். மேலும் புழு வெட்டு, இருமல், கபம் இவற்றை நீக்கி உடலுக்கு நன்மை தரும்.
6. புதிய தேன்: ஆயுளை அதிகரிக்கச் செய்யும். உடல் வெப்பத்தைத் தணிக்கும். நாவில் சுவையின்மையைப்

போக்கும். உடலுக்குள் உள்ள கபத்தை நீக்கி, உடலுக்கு அழகைக் கொடுக்கும்.

7. பழைய தேன்: சிறிது இனிப்பும், அதிக புளிப்பும் உடைய பழைய தேன், வாதத்தை அதிகப்படுத்தி, வயிறு எரிச்சலைத் தரும். மருந்தின் குணத்தைக் கெடுக்கும்.

தேன், சித்த மருந்துகளில் லேகியங்களிலும், சில மணப்பாரு களிலும், பல்வேறு மருந்துகளிலும் சேர்க்கப்படுவதுடன், பல் வேறு மருந்துகளுக்குத் துணை மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.

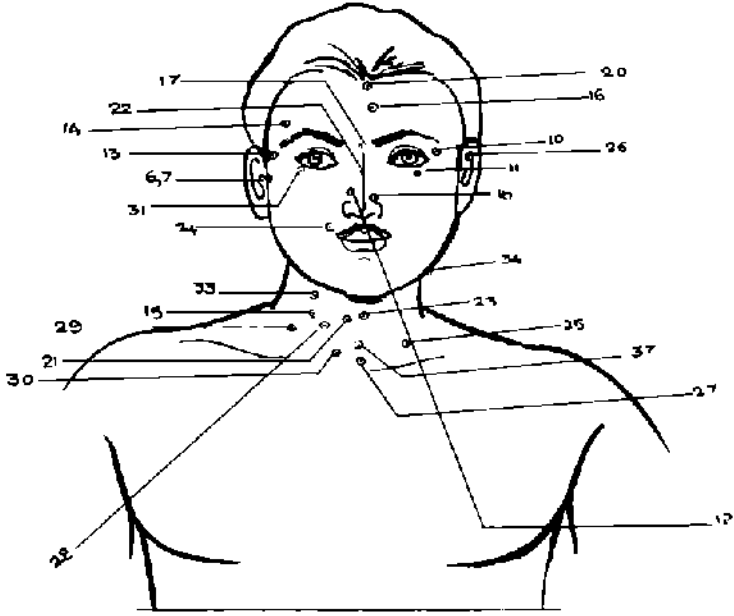
வர்ம் மருத்துவம்

உடலில் உள்ள தசைகள், எலும்புகள், மூட்டுகள், ரத்தக் குழாய்கள் இவற்றின் இயக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் நரம்புகளும், அவற்றின் நரம்பு முடிச்சுகளும் ஒன்றோடு ஒன்று பின்னிப் பிணைந்திருக்கும் இடங்கள் உடல் முழுவதும் பரவியுள்ளன. அந்த இடங்களில் சிறு அடிபட்டால்கூட, அப்பகுதி மட்டுமோ அல்லது உடல் முழுவதுமோ இயக்கங்கள் பாதிக்கப்பட்டு நோய் நிலையை ஏற்படுத்துவதையே 'வர்ம்ம் கொண்டுள்ளது' என்கிறார்கள். அந்த இடங்களை 'வர்ம் நிலைகள்' என்றும் அழைக்கிறார்கள்.

வர்ம் நிலைகளில் அடிபடும்போது, சிறு வெளிக்காயமும் இல்லாமல் சாதாரண வலி முதற்கொண்டு இறப்பு வரை ஏற்படும் அளவுக்கு அவை முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

வர்ம்ம் என்பதற்கு ஜீவன், காலம், காற்று, சுவாசம், ஆவி, கலை, உயிர், ஒளி, பிராணன், யோகம், வாயு என பல பொருள்கள் உண்டு. மனித வாழ்வின் தொடக்கத்தில், காட்டு மிருகங்களிடம் இருந்தும், பிற மனிதர்களிடம் இருந்தும் தற்காத்துக்கொள்ள, பல

கழுத்துக்கு மேலே முன்புறம் உள்ள 26 வர்மங்கள்



6. மேல் செவிக்குத்தி

7. கீழ் செவிக்குத்தி

10. நட்சத்திரக்காலம்

11. காம்பூரி வர்மம்

12. மூர்த்தி வர்மம்

13. அண்ணாமக்காலம்

14. வெட்டு வர்மம்

15. அமிர்த ஆந்தைக் காலம்

16. செம்மக் காலம்

17. திலர்த வர்மம்

18. மின்வெட்டிக் காலம்

20. பட்சி வர்மம்

21. நேம வர்மம்

22. பால வர்மம்

23. ரத்த வர்மம்

24. பச்சை வர்மம்

25. மங்காரி வர்மம்

26. அடைப்பு வர்மம்

27. முன் முடிச்சக் காலம்

28. கண் கலங்கிக் காலம்

29. நல்விருப்புக் காலம்

30. அமிர்தக்காலம்

31. ஓட்டு வர்மம்

33. முண்டிருக்கி காலம்

34. உறக்கக் காலம்

35. கிளிமேகக் காலம்

போரிடும் முறைகளையும், தற்காப்புக் கலைகளையும் பின்பற்ற நேரிட்டது. அந்த வகையில், தோன்றிய கலைகளில் ஒன்றுதான் வர்மக் கலை. மனித உடல் அமைப்பையும் உள்ளத்தையும் பற்றிய தங்களின் பேரறிவைக் கொண்டு போர்க் கலையையும் மருத்துவத்தையும் இணைத்து வர்மக் கலையை எழுதியுள்ளனர்.

வர்மங்களை, படு வர்மம், தொடு வர்மம், தட்டு வர்மம், தடவு மர்மம், நோக்கு வர்மம், நக்கு வர்மம், சர்வாங்க வர்மம், உள் வர்மம் என பல வகைகளாகப் பிரித்திருக்கிறார்கள்.

எனினும், படு வர்மம் பன்னிரண்டும்; தொடுவர்மம் தொண்ணூற் றாறும் பொதுவாக அறியப்படுபவை.

'வர்ம பிரங்கி' என்ற நூலில், கழுத்துக்கு மேல் - 25; கழுத்துக்குக் கீழ் - 45; தொப்புள் முதல் மூலம் வரை - 9; கையில் - 10; காலில் - 11 என்று மொத்தம் நூறு வர்மங்கள் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

'வர்மம் கொள்ளுதல்' என்பது அதைத் தெரிந்தவர் பயன்படுத்தும் முறையில் மட்டுமின்றி அறியாமல் அடிபடுதல், கீழே விழுதல் போன்றவற்றாலும் ஏற்படும். அவ்வாறு ஏற்பட்டால், அடிபட்ட இடத்தில் வியர்வை, சில்லிட்டுப் போதல், மூச்சுவிட இயலாமை போன்றவை ஏற்படலாம். நாடித் துடிப்பிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். இவ்வாறு அடிபட்டவர்களை அமர்த்தி, தட்டி, தடவி, தூக்கி அவர்களைக் குணப்படுத்தும் முறையை 'அடங்கல்' என்று சொல்வார்கள்.

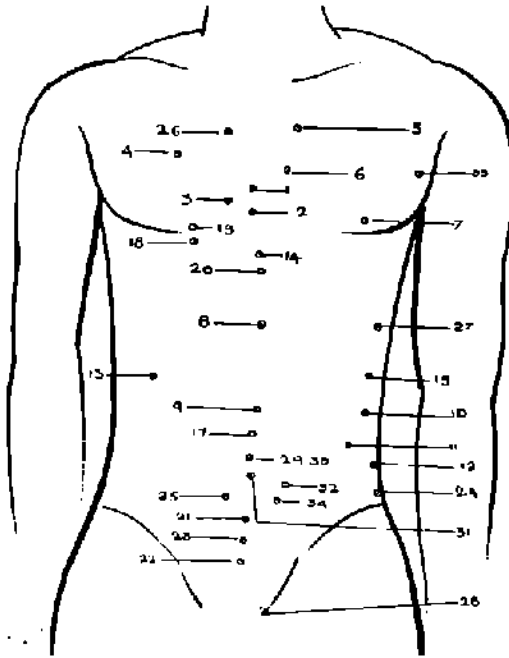
இவ்வாறு, 'வர்மம் அடங்கல்' செய்தபிறகு, சுக்கைத் தூளாக்கி காதிலும் மூக்கிலும் லேசாக ஊதுவர். வர்ம அடங்கலுக்கு வேலிப்பருத்தி, வல்லாரை போன்ற மூலிகைகளும் பயன் படுத்தப்படுகின்றன.

பொதுவாக, வர்ம முறைகள் மருத்துவத்துக்குப் பயன்படுத்தப் பட்டாலும், அதன் தீய விளைவுகளுக்கு அஞ்சி, பிறருக்குச் சொல்லித் தருவதில், அதைக் கற்றுத் தெரிந்தவர்கள் தயக்கம் காட்டியதால் படிப்படியாக மறைந்து இன்று தமிழகத்தில் கன்னியாகுமரி, நாகர்கோவில் பகுதிகளில் மட்டுமே இக்கலை பயன்பாட்டில் இருக்கிறது.

மனித உடல் அமைப்பும் அதில் உள்ள நாடிகள், நரம்புகள், நரம்பு முடிச்சுகள், உடலின் ஒவ்வோர் இயக்கத்தையும் கட்டுப்படுத்தும் பகுதிகள் இவற்றைப் பற்றி ஆழ்ந்த அறிவுடைய சித்தர்கள்,

கழுத்துக்குக் கீழே, மூலாதாரம் (பிறப்புறுப்புக்குக் கீழ்) வரை,

மார்புப்புறம் உள்ள 34 வர்மங்கள்



உள்ளத்தைச் சார்ந்த மாற்றங்களிலும் பெரும் அறிவுபெற்று விளங்கினர். தாங்கள் அறிந்தவற்றைப் பாடல்களாக ஏடுகளில் எழுதியும் வைத்தனர்.

தமிழ்நாட்டுடன் வாணிபத் தொடர்பு கொண்டிருந்த வெளி நாட்டினர் நம்நாட்டின் போர்க்கலையும் தற்காப்புக் கலையு மான வர்மம், களரிப்பயிற்று, சிலம்பம், பிடி, மல்யுத்தம் இவற்றுடன் நம் நாகரிகத்தையும் கற்பதில் ஆர்வம் கொண்டு இருந்தனர். அக்கலைகளுடன் பல்வேறு மூலக்கவடிகளையும் தங்களுடன் எடுத்துச் சென்றதாக வரலாறு கூறுகிறது. அத் தகைய மூலக்கவடிகள் ஜப்பான், ஜெர்மனி, சீன நாடுகளில் இருந்து படியெடுக்கப்பட்டு மீண்டும் பதிப்பிக்கப்பட்டு வருகின்றன.

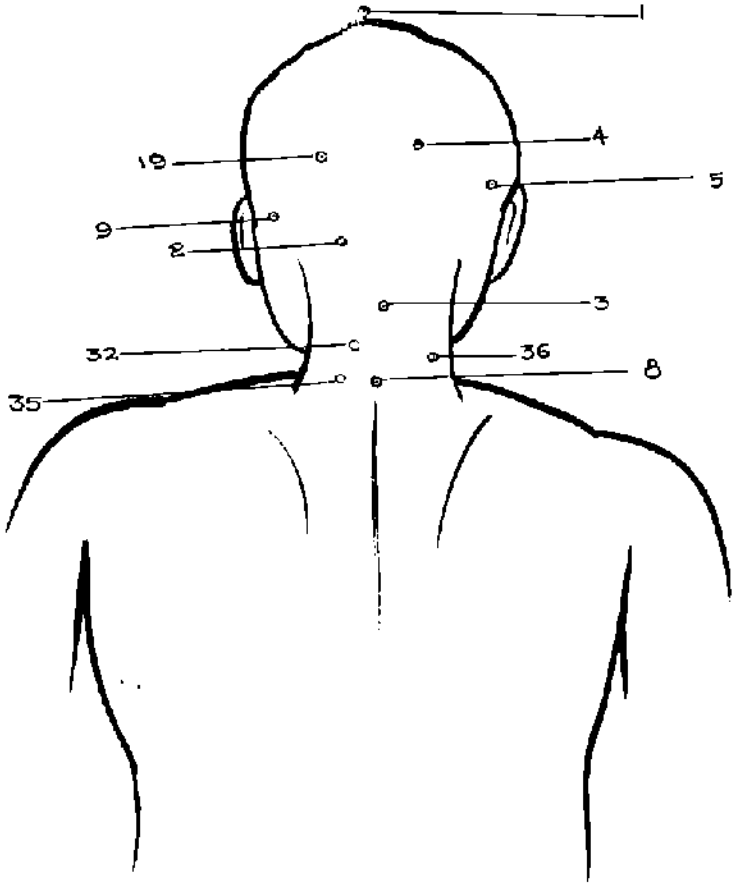
- | | |
|---------------------------------|----------------------------------------|
| 1. கதிர் வர்மம் | 19. கொம்பு குத்திகாலம் |
| 2. கதிர்காம வர்மம் | 20. கூம்பு வர்மம் |
| 3. புத்திர வர்மம் | 21. மூர்த்தி வர்மம் |
| 4. சத்தி வர்மம் | 22. வாயுக் காலம் |
| 5. திவளை காலம் | 23. நடுச்சுழிக்காலம் |
| 6. ஏந்தி வர்மம் | 24. சடப்பிற காலம் |
| 7. அனுமான் வர்மம் | 25. கிளிப்பிடி வர்மம் |
| 8. கொழுந்து வர்மம் | 26. கை கெட்டிக்காலம் |
| 9. ஊறுமிக்காலம் | 27. எட்டெல்லு வர்மம் |
| 10. அடைப்பு வர்மம் | 28. கல்லிடைக் காலம் |
| 11. சிறிய அத்தி சுருக்கி வர்மம் | 29. வலம்புரி வர்மம் |
| 12. பெரிய அத்தி சுருக்கி வர்மம் | 30. இடம்புரி வர்மம் |
| 13. முன் சுருதிக்காலம் | 31. வில்லுறுமிக் காலம் |
| 14. முன் கழுந்தான் காலம் | 32. நாங்கு குத்தி வர்மம் |
| 15. பள்ளை வர்மம் | 33. அணி வர்மம் |
| 16. முன்னை வர்மம் | 34. அநியந்தன் வர்மம் |
| 17. அன்ன காலம் | (முன்னை வர்மத்துக்கு வர்ம தானம் இல்லை) |
| 18. துடி வர்மம் | |

வர்மம் தொடர்பான நூல்களும் மூலச்சுவடிகளும் எண்ணற்ற வையாக இருப்பினும், தற்காலத்தில் வர்மம் பற்றி நாம் தெரிந்து கொள்வதற்கு - 1. வர்ம சூத்திரம்; 2. வர்ம கண்ணாடி; 3. வர்ம பிரங்கி; 4. வர்ம அளவை நூல்; 5. வர்ம கண்டி; 6. வர்ம சூட்சம்; 7. படுவர்ம திரட்டு; 8. தொடுவர்ம திரட்டு போன்ற நூல்கள் பெரிதும் உதவி புரிகின்றன.

மேற்கூறிய அத்தனை நூல்களின் மூலச்சுவடிகளின் ஆசிரியர்களும், படு வர்மம் பன்னிரண்டு, தொடுவர்மம் தொண்ணூற்றாறு என்பதில் ஒரே கருத்தைக் கொண்டுள்ளனர்.

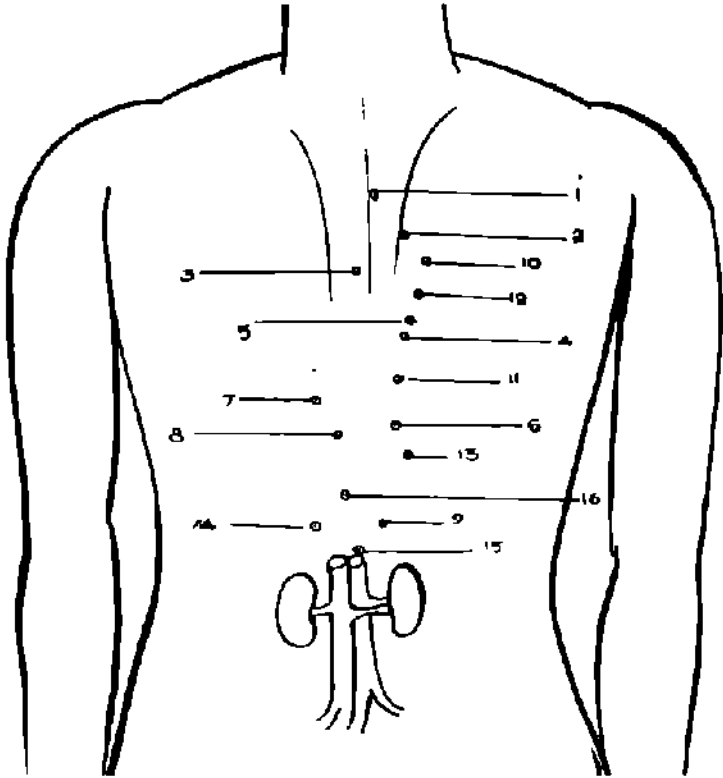
வர்ம நூல்கள், வர்மங்களை விளக்கும்போது, உடலையும் உயிரையும் இருவகை அமைப்பாகக் கொள்கின்றன.

கழுத்துக்கு மேலே, பின்புறம் உள்ள 11 வர்மங்கள்



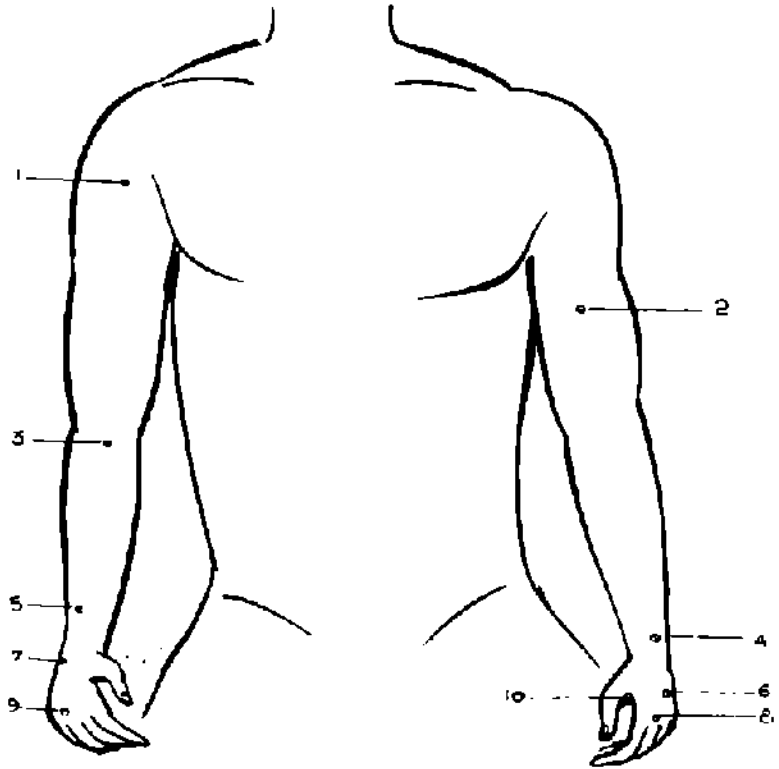
- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 1. கொண்டைக் கொள்ளி வர்மம் | 9. பொய்கை காலம் |
| 2. சிறுங் கொள்ளி வர்மம் | 19. மந்திரக்காலம் |
| 3. பிடரி வர்மம் | 32. உதிர் காலம் |
| 4. சுருதி வர்மம் | 35. கரக்கூட்டு வர்மம் |
| 5. புகழிசை வர்மம் | 36. சிமை வர்மம். |
| 6. முடிச்சு வர்மம் | |

கழுத்துக்குக் கீழே, மூலாதாரம் (பிறப்புறுப்புக்குக் கீழ்) வரை,
முதுகுப்புறம் உள்ள 16 வர்மங்கள்



- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. அரளி வர்மம் | 9. உள்வர்மம் |
| 2. மென்மை வர்மம் | 10. பூணூல் காலம் |
| 3. விநோத வர்மம் | 11. தட்டு வர்மம் |
| 4. அல்லி வர்மம் | 12. தப்பிற வர்மம் |
| 5. உள்ளெல்லு வர்மம் | 13. மலப்பிற வர்மம் |
| 6. மின்னெல்லு வர்மம் | 14. தும்மிக் காலம் |
| 7. அரக வர்மம் | 15. பிணக்கு வர்மம் |
| 8. அழல்வர்மம் | 16. எள்முடிச்சு வர்மம் |

கையின் முன்பக்கம் உள்ள 10 வர்மங்கள்



1. ஆந்தை வர்மம்

2. புஜ வர்மம்

3. குதிரை வர்மம்

4. மேக வர்மம்

5. தீத வர்மம்

6. சுண்டோதரி வர்மம்

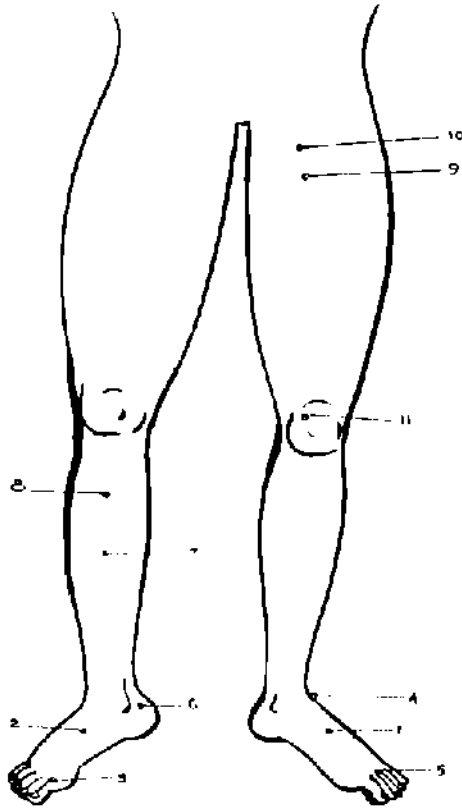
7. மணிபந்த வர்மம்

8. பட்சணி வர்மம்

9. தட்சணைக் காலம்

10. சுட்டு வர்மம்

காலில் உள்ள 11 வர்மங்கள்



1. கால் தட்சணைக் காலம்
2. கால் சுண்டோதரி வர்மம்
3. சுட்டு வர்மம்
4. கால் மணி பந்த வர்மம்
5. பட்சணி வர்மம்

6. மேக வர்மம்
7. கால் திலர்த வர்மம்
8. ஆந்தை வர்மம் (கில் சில்லி வர்மம்)
11. சில்லி வர்மம்.

உடற்கலை: மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி; இடகலை: இடது பக்க நாடி; பிங்கலை: வலதுபக்க நாடி; சுழுமுனை: நடு நாடி.

உயிர்க் கலை: மலம், சிறுநீர், சுக்கிலம் (விந்து) கருவிழி (பார்வை) இவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும் பிரதான நரம்புகள்.

மேற்கூறிய உடற்கலையில் உள்ள எட்டு அமைப்புகளும், உயிர்க் கலையில் உள்ள நான்கு அமைப்புகளும் மொத்தமாகப் பண்ணி ரண்டும் சேர்ந்து படுவர்மம் என்றும், அவற்றின் வழித் தோன்றல்களாக ஒவ்வொரு படுவர்மமும் ஆறாகப் பகுத்து தொடுவர்மம் உண்டாகிறது என்றும் சொல்வார்கள்.

படு என்ற தமிழ்ச்சொல், அதி அல்லது அதிக என்றும் பொருள் படும். (படு வேகம் - அதிக வேகம்). அதிக ஆபத்துகளை உண்டாக்கும் உயிர்நிலைகள் படு வர்மங்கள் எனப்பட்டன. இவற்றில் அடிபட்டால் உயிரிழப்போ, உணர்வு இழப்போ, கருவிழி மேல் நோக்குதலோ உண்டாகலாம். அவ்வாறு கருவிழி மேல்நோக்கி னாலும், மலம், மூத்திரம் போகாமல் அடைத்தல், விந்து வெளியேறுதல் போன்றவை அசாத்திய அறிகுறிகளாகும். ஒவ்வொரு வர்மத்துக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட இளக்கும் காலம் உண்டு. அதற்குள், அடங்கல் என்னும் இளக்கும் முறையைச் (முதல் உதவி) செய்ய வேண்டும்.

காயகற்பம்

நிரை, திரை, பிணி, மூப்பு, சாவு இவற்றி லிருந்து உடம்பைக் காத்து கல்போல் ஆக்குவதே காயகற்பம் என்பதாகும். கொங் கணர், போகர், திருமூலர் போன்ற சித்தர் களின் நூல்களில், கற்பங்களின் செய்திகள் காணக்கிடக்கின்றன.

பொது கற்பம், சிறப்பு கற்பம் என இருவகை கற்பங்கள் உள்ளன. ஒன்று, பொதுவான நோயற்ற நிலையில் உண்ணுகிற கற்ப முறை ஆகும். மற்றொன்று, ஒரு குறிப்பிட்ட நோயை நீக்கி உடலைக் கற்பமாக்கும் முறையாகும்.

பொதுவாக மிளகு, சிந்தில், வேம்பு, நெல்லி, கடுக்காய், குமரி, வில்வம், கரிசாலை, தூது வளை இவை மூலிகைக் கற்பங்களுக்கும், அண்டம் என்னும் முட்டை ஓடு கற்பம், உப்புக் கட்டு, வங்கச்சண்ணம் போன்றவை தாது மற்றும் ஜீவ கற்பங்களுக்கும் உதாரணமாகும். கற்ப மூலிகைகள் அறுபதும்; தாது கற்பங்கள் அறுபதும்; உலோகங்களான தங்கம், பாதரசம் சேர்த்து 122 காயகற்பங்கள் ஆகும்.

கள் பயன்படுத்தினார்கள். அவ்வாறு, கருமலிகைகள் கிடைக்காதபோது, ஏழு முறை பயிரிட்டு ஒவ்வொரு முறையும் சேங்கொட்டையையே உரமாகப் போட்டு அதைக் கற்ப மூலிகையாகப் பயன்படுத்தினர்.

இன்று, உலகம் முழுவதும் உடலை நோயின்றிப் பாதுகாக்கும் முறைகளில் ஒன்றாகக் கருதப்படும் யோக முறைகள், கற்ப முறைகளில் ஒன்றாகும். யோகம் என்று சொல்லப்படும் ஆசன முறைகளும், யோக முறைகளில் ஒன்றாகும்.

நாம் சுவாசிக்கும் காற்றை முறைப்படுத்தி 'பிராணாயாமம்' என்னும் மூச்சுப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்யும்போது உடல் கற்பமாகும்.

மூச்சை உள்ளிழுக்க 16 மாத்திரை அளவும், மூச்சை நிறுத்த 64 மாத்திரை, வெளிவிட 32 மாத்திரை என 'வாசி' என்னும் காற்றை, யோகமுறைப்படி செய்வது 'பிராணாயாமம்' என்னும் மூச்சுப் பயிற்சியில் ஒன்றாகும். ஒரு மாத்திரை என்பது கண் இமைக்கும் நேரமாகும்.

காயத்தைக் கற்பமாக்குவதன் மூலம், வாத சித்தி என்னும் ரச வாதத்தையும், வாத சித்தியால் யோக சித்தி என்னும் இறை நிலையை அடைதலையும் 'சமாதி' என்று சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

உடலைப் பாதுகாக்காமல் அழியவிட்டால், உடம்பில் உள்ள உயிரும் அழியும். அவ்வாறு உடலும் உயிரும் அழிய நேரிட்டால், இறைநிலையை அடைய முடியாது. எனவே, காயகற்ப முறைகள் மூலமாக உடலின் நரை, திரை, பிணி, மூப்பு போன்றவற்றை நீக்கி இறப்பைத் தடுத்திடலாம் என்பது சித்தர்களின் வாக்கு.

பொதுவாக, மூலிகைக் கற்பங்களை நாற்பது நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும் என்றும் அவ்வாறு சாப்பிடும்போது மலச்சிக்கல், தொண்டையில் வழவழப்பு, இவற்றை நீக்குவதற்கு ஒருசில கற்ப மூலிகைகளை முதலில் சாப்பிட்டு பிறகு முறையான கற்பத்தைச் சாப்பிட வேண்டும் என்பதே சித்த மருத்துவத்தின் முறையாகும்.

அத்தகைய கற்ப மருத்துகளைச் சாப்பிடும்போது புளி, உப்பு, எந்தெய், மீன், மாமிசம், மோர், கடுகு, பூண்டு, உடலுறவு, பகல்

தூக்கம் இவற்றை நீக்கி பிராணாயாமம், தியானம் செய்து வரவேண்டும்.

கற்ப மருந்துகளைச் சாப்பிடும்போது பசுவின் பாலும் நெய்யும் சேர்த்து ஒருபொழுது மட்டுமே உணவு சாப்பிட வேண்டும். இரவில் சிறிது பசும்பாலை மட்டுமே உணவாகக் கொள்ள வேண்டும். பச்சைப்பயிறு, தேன், பழங்கள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கடல் உப்பைச் சேர்க்காமல், போகர் என்னும் சித்தர் சொல்விய முறைப்படி உப்புக் கட்டு செய்து அதை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். புளிக்குப் பதிலாக புளியாரை, புளியரணை, நெல்லிக்காய், பசவைக்கிரை, சீகைக்காய் செடியின் கொழுந்து இவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பதினைந்து நாளுக்கு ஒருமுறை பசுவின் நெய்யை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். பாசிப் பயறு மாவைத் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.

கடுக்காய் கற்பம்:

கடுக்காய் என்ற மூலிகையின் கற்பத்தை,

சித்திரை, வைகாசி மாதங்களில் சுக்கு நீரோடும்;

ஆனி, ஆடி, ஆவணி மாதங்களில் வெவ்வேறு கலந்தும்;

புரட்டாசி மாதத்தில் தேன் கலந்தும்;

ஐப்பசி, கார்த்திகை மாதங்களில் குமரிச்சாறு (கற்றாழைச்சாறு) கலந்தும்;

மார்கழி, தை, மாசி மாதங்களில் கற்கண்டு சேர்த்தும்;

பங்குனி மாதத்தில் நெய் சேர்த்தும்;

சாப்பிட வேண்டும் என்று போகர் 7000 என்ற நூலில் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளது. அவ்வாறு சாப்பிட்டால், வாதம், பித்தம், கபம் மூன்றும் நீங்கி உடல் வளப்பு உண்டாகும்.

மிளகுக் கற்பம்:

பொதுவான கற்ப விதிகளுடன், முதல் நாள் ஐந்து மிளகு சாப்பிடத் தொடங்கி, ஒவ்வொரு நாளும் ஐந்து மிளகு கூட்டிக் கொண்டே வந்து 100 மிளகு ஆகும்வரை, அமுரியில் கலந்து

காலையில் 20 நாள்களுக்குச் சாப்பிட வேண்டும். பிறகு ஒவ்வொரு நாளும் ஐந்து மிளகு வீதம் குறைத்து 20 நாள்களுக்குக் காலையில் சாப்பிட வேண்டும். அத்துடன், மாலையில் அருகம்வேர் 35 கிராம், 25 மிளகைச் சேர்த்து இடித்து தண்ணீரில் கரைத்து சிறிது வெண்ணெய் சேர்த்து உட்கொள்ள வேண்டும். மேற்கூறிய அமுரி என்பது சிறுநீர், பனிநீர், இளநீர், பழைய சோற்றின் நீர், எலுமிச்சம் பழச்சாறு என்று பலவகையாகச் சொல்லப்பட்டாலும் பொதுவாக மொத்தன் வாழை மரத்தில் துருகச் சுண்ணம் என்ற மருந்தை வைக்க அதனால், அடித்தண்டில் வடியும் நீர்தான் அமுரி எனப்படுகிறது. இருந்தாலும், எலுமிச்சம் பழச்சாறு, பழைய சோற்றின் நீரும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட ஒன்றாகும்.

சிவகரந்தைக் கற்பம்:

சிவகரந்தைச் செடியை வேருடன் எடுத்து நிழலில் உலர்த்தித் தூளாக்கி பால், நெய், தேன் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றுடன் சேர்த்து தினமும் சிறிது அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் கற்பமாகும். இதைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் - முதல் மாதம், உடல் நாற்றம் நீங்கும் என்றும்; இரண்டாம் மாதம், வாத நோய்கள் நீங்கும் என்றும்; மூன்றாம் மாதம், பித்த நோய்கள் நீங்கும் என்றும்; நான்காம் மாதம், தோல்நோய்கள் நீங்கும் என்றும்; ஐந்தாம் மாதம், பசி கூடும் என்றும்; ஆறாம் மாதம், அறிவும், தெளிவும் உண்டாகும் என்றும்; ஏழாம் மாதம், உடல் வனப்பு உண்டாகும் என்றும்; எட்டாம் மாதம், உடல் தோல் உரியும் என்றும்; ஒன்பதாம் மாத முடிவில் நரை, திரை, பிணி நீங்கும் என்றும் யோகம் சித்தியாகும் என்றும் 'சித்தர் காயகற்பம்' விளக்குகிறது.

விஷ்ணு கரந்தை கற்பம்:

விஷ்ணு கிரந்தி (அ) விஷ்ணு கரந்தை செடியை அரைத்து, பாலில் கலந்து காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் நாற்பது நாள் களில் உடல்குடு நீங்கி, கண் பிரகாசமாகி, சுவாசம் கட்டுப்படும். அதன்பிறகு, நாற்பது நாள்கள் தேன் கலந்து சாப்பிட யோகம் சித்தியாகும்.

வேம்புக் கற்பம்:

நூறு ஆண்டுகளுக்கு மேற்பட்ட வேப்ப மரத்தின் உள்பட்டையை எடுத்து நன்கு உலர்த்தி பொடியாக்கவும். பிறகு, அப்பொடியை கருங்குன்றி இலைச்சாற்றில் ஊறவைத்து உலர்த்தி என ஐந்து

முறை உலர்த்தி எடுத்து பத்திரப்படுத்தவும். பிறகு, நான்கு பங்கு பொடிக்கு ஒரு பங்கு கற்கண்டு சேர்த்து நாற்பது நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால், உடல் வைரம்போல் இறுகும் என்றும்; நரம்புகள் வலிமை பெறும் என்றும்; நரை, திரை மாறும் என்றும்; உடல் நெடுநாள் வாழலாம் என 'சட்டைமுனி கற்பலிதி' கூறுகிறது.

பஞ்ச கற்பம்:

கரிசாலை, கரந்தை, பொற்றலைக் கையாந்தகரை, நீலி, வல்லாரை இவற்றைச் சம அளவு குரணமாகச் செய்து பாக்கு அளவு எடுத்து பாலில் கலக்கி நாற்பது நாட்கள் சாப்பிட்டால் உடல் தங்கம்போல் பளபளப்பாகும். இங்கு பொற்றலைக் கையாந்தகரை என்பதை ஆவாரை என்று சொல்வதும் உண்டு.

நெல்லிக் கற்பம்:

பெருநெல்லிக்காயை உலர்த்தி பொடித்து அதில் ஒரு பங்கு நெல்லிப்பொடிக்கு எட்டில் ஒரு பங்கு அப்ரகச் செந்தூரம் சேர்த்து தேனில் கலந்து நாற்பது நாட்கள் சாப்பிட்டால் உடல் இறுகும், நோய் நீங்கும்.

நெல்லிப்பூ கற்பம்:

பெருநெல்லிப்பூவை நிழலில் உலர்த்திப் பொடித்து கொஞ்சம் போல் பாலில் கலக்கிக் குடிக்க வேண்டும். அதில், அயப்பம் சேர்த்து தேனோடு சாப்பிட உடல் எரிச்சல், கழிச்சல், ரத்த சோகை, உடல் ஊதல், வாந்தி, மயக்கம் நீங்கும்.

இதுபோலவே ஒவ்வொரு கற்பமும் உண்ணும் முறைகளை சித்தர்கள் விரிவாக விளக்கியுள்ளனர்.

தொக்கணம்:

சித்த மருத்துவத்தில், உள்பிரயோக மருந்துகள், அதாவது உள்ளுக்குச் சாப்பிடும் மருந்துகள், முப்பத்து இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. வெளிப்பிரயோக மருந்துகளும் (உடலுக்கு வெளியே பூசிக் கொள்ளும் மருந்துகள் உள்பட) முப்பத்து இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. இம்மருந்துகளை புற மருந்துகள் என்றும் சொல்வார்கள்.

புறமருந்துகளில் ஒன்றான தொக்கணம் என்பது, உடலில் மருந்து எண்ணெய்களை ஒரு குறிப்பிட்ட வெதுவெதுப்பான பதத்தில் தேய்த்து அழுத்துவதும், பிடித்து விடுவதும் ஆகும்.

தொக்கணம் செய்யும்போது பயன்படுத்தும் மருந்து எண்ணெய்களைப் பொறுத்து வாத, பித்த, கப நோய்கள் தீரும் என்றாலும், வாத நோய்களுக்கென்றே சிறப்பாக சொல்லப்பட்டுள்ளது.

தொக்கணத்தை ஒன்பது வகைகளாக விளக்கியுள்ளனர்.

1. தட்டுதல் அல்லது குத்துதல்: நோயுற்ற இடத்துக்குத் தகுந்த வாறு நோயாளியை உட்கார வைத்தோ, படுக்க வைத்தோ, ஒரு பக்கமாகப் படுக்க வைத்தோ, மருத்துவ எண்ணெய்களைத் தடவி தட்டவே, குத்தவே செய்யலாம். இந்தத் தட்டுதலை மந்தம், மத்திமம், சண்டகம் என, கொடுக்கப் படும் வேகத்தைப் பொறுத்து மூன்றாகப் பிரிக்கலாம்.
2. இறுக்குதல்: குறிப்பிட்ட பாகங்களில் மருந்துத் தைலங்களைத் தடவி இறுக்குவதாகும். மென்மையான பாகங்களையும், மெலிந்த எலும்புகளை உடைய பகுதிகளை இறுக்குவது கூடாது.
3. பிடித்தல்: மருந்துத் தைலங்களைத் தடவி, பாதிக்கப் பட்டுள்ள தசைகளையோ அல்லது உறுப்புகளையோ பிடித்து விடுவதாகும்.
4. முறுக்கல்: கை, கால்களையோ, பாதிக்கப்பட்ட பிற பகுதிகளையோ, நோயாளியை உட்காரவைத்து அல்லது படுக்க வைத்து முறுக்குவதாகும்.
5. கைகட்டல்: மருந்து எண்ணெய்களைப் பூசி கைகளால் இறுக்கிக் கட்டுவதாகும். பழு (விலா) எலும்புகளை இறுக்கிக் கட்டுதல் கூடாது.
6. அழுத்துதல்: உடலில் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் அழுத்துவது. நோயாளிகளை உட்காரவைத்து, நிற்க வைத்து, படுக்க வைத்து இவ்வாறு செய்யலாம். ஆனால், விலா எலும்புகள், உச்சந்தலை, கணுக்கால் போன்ற பகுதிகளில் அழுத்தக் கூடாது.
7. இழுத்தல்: தைலங்களைப் பூசி பாதிக்கப்பட்ட இடங்களை இழுப்பது. வாயுப் பிடிப்புகள், சுளுக்குகள், தசை பிறழ்ச்சி போன்றவை நீங்கும்.

8. மல்லாத்துதல்: உட்கார்ந்திருக்கும்போதுதான் இதைச் செய்ய வேண்டும். இதன்மூலம் உடல் நன்றாக வளைக்கப் படுவதால் வாதம், பித்தம், கபம் தன்னிலைப்படும். மலடு நீங்கும்.

9. அசைத்தல்: நோயாளியைப் படுக்க வைத்தும், உட்கார வைத்தும், பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளை அசைக்கலாம். தைலம் தேய்த்தும், தேயக்காமலும் செய்யலாம். இதனால் உடல் வலி, உடல் கடுப்பு, திமிர்த்தல் (மந்தமாக இருத்தல்) போன்றவை நீங்கும்.

நாள்பட்ட பக்கவாதம், முகவாதம், கை கால்களில் தோன்றும் வாதம் இவற்றுக்கு உள்மருந்துகளுடன், தொக்கணத்தையும் சேர்த்துச் செய்யும்போது மிக எளிதிலும், விரைவாகவும் நோய் தீரும்.

தொக்கணம் செய்யும் இடம், எப்போதும் சுத்தமான, வெது வெதுப்பான, காற்றோட்டமுள்ள, போதுமான வெளிச்சமுள்ள, தூசுகள் அற்ற, ஈரப்பதம் இல்லாததாக இருக்க வேண்டும்.

தொக்கணம் செய்யும் காலத்தில், நோயாளி எளிய உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். பாசிப் பயறும், பசும் பாலும் சேர்த்துச் செய்த கஞ்சி, அவரை, கத்தரி, முருங்கைப் பிஞ்சுகளை சேர்க்கலாம். கால் வயிறு உணவும் கால்வயிறு நீரும் குடித்திருக்க வேண்டும்.

தொக்கணம், உடலுக்கு ஈரப்பதம், லேசான தன்மை, மனத்துக்கு மகிழ்ச்சி, வலிமை, அமைதி, மனத்தெளிவு, ஞாபகசக்தி போன்றவற்றை அளிக்கும்.

தொக்கணத்தின்போது நரம்புகள், தசைகள், எலும்புகள் வலிமை பெறுவதோடு, ரத்தம், நிணநீர் இவற்றின் ஓட்டமும் அதிகரிக்கும்.

மேலும், உடலில் நரம்புகளையும், ரத்த ஓட்டத்தையும், உள் உறுப்புகளையும், முக்கியத் தசைகளையும் கட்டுப்படுத்தும் நிலைகளை வர்மங்கள் எனப் பார்த்தோம். அகநிலைகளில் 365 நிலைகள் முக்கிய நிலைகளாகும். அவற்றில் நாற்பத்து ஐந்து நிலைகள், நாம் தொக்கணத்தின்போது தடவவும், அழுத்தவும் பயன்படுத்தக் கூடிய இடங்களாகும். மேலும், அவற்றில் 108 நிலைகள் (படு வர்மங்கள், தொடு வர்மங்கள்) நோய் நிலை

யையோ, செயல் இழப்பையோ, உயிரிழப்பையோ ஏற்படுத்தி விடும். அதனால், ஒரு மருத்துவர் இதைத் தெளிவாக அறிந்திருத்தல் அவசியமாகும்.

பொதுவாக, தொக்கணத்தின்போது அதிக அழுத்தம் கொடுத்து மருந்து எண்ணெய்களால் தேய்த்துவிட வேண்டும். சில குறிப்பிட்ட நோய்களில் அதிக அழுத்தம் கொடுக்காமல் லேசாக தடவி விடுவதையும், பிடித்து விடுவதையும் செய்ய வேண்டும்.

வாத, பித்த நோய்களுக்கு, அதிக அழுத்தமும், நீவி விடுவதையும் சேர்த்துச் செய்ய வேண்டும். கப நோய்களுக்கு, எண்ணெய் தேய்த்து லேசாகப் பிடித்தும், திருகியும், லேசாக அழுத்தியும் விட வேண்டும்.

மருந்து எண்ணெய்களைத் தேய்க்கும்போது, லேசான வெது வெதுப்பாகத் தேய்க்கும்போது அதிக பலன் தரும். நோயாளியும், நோயைத் தீர்க்கும் மருத்துவரும், மாதவிலக்கான காலங்களிலும் பசியுடனிருக்கும் போதும், பயம், கவலை, கோபம் போன்ற எண்ணங்களில் இருக்கும் போதும், சாப்பிட்ட உடனேயும், வயிற்று நோய்கள் இருக்கும்போதும், சிறுநீர்ப்பை நிறைந்திருக்கும்போதும், மலம் கழிக்காத நிலையிலும் தொடக்கணத்தைச் செய்யக் கூடாது.

கழிச்சல்

நோயாளிக்குக் கழிச்சலுக்கான மருந்துகளைக் கொடுக்கும் போது, அதை, மருத்துவரின் மேற்பார்வையிலேயே நோயாளி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். நோயாளியின் உடல்நிலை, நோயின் தன்மை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து தக்க கழிச்சல் மருந்து கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

ஒருமுறை கழிச்சலுக்கு மருந்து கொடுத்து கழிச்சல் ஆகவில்லை என்றால், உடனே வேறு கழிச்சல் மருந்துகளைக் கொடுக்கக் கூடாது.

கர்ப்பிணிகள், மாதவிலக்கான பெண்கள், உடல் வலிமை குறைந்தவர்கள், உடலில் புண் உடையவர்கள், வயிற்றுப் புண் உடையவர்கள், அதிக பசியில் இருப்பவர்கள், செரிமான பாதிப்பு உடையவர்கள், சிறுகுடல், பெருங்குடல், மலக்குடல் பகுதிகளில் ரத்தக் கசிவு உடையவர்கள், மூலநோய் உடையவர்கள், காய்ச்சல்

இருப்பவர்கள், போதை மருந்துகள் அருந்தியவர்கள், அதிக உடல் எடை கொண்டவர்கள், இதய நோயாளிகள், காச நோயாளிகள், வயிற்றுப்போக்கு உடையவர்கள், குழந்தைகள், மனநோயாளிகள், உடலுறவுக்கு முன் அல்லது பின் ஆகிய நிலைகளில் உள்ளவர்கள் கழிச்சல் மருந்துகளைச் சாப்பிடக் கூடாது.

கழிச்சல் மருந்துகளைக் கொடுத்தபிறகு நோயாளியின் உடலில் ஏற்படும் அறிகுறிகளை நன்கு கவனிக்கவேண்டும். ரத்தம் வெளிப்படுதல், அதிக அடிவயிற்று வலி, மூச்சு வாங்குதல் போன்றவை இருந்தால், அதன் அறிகுறிகளுக்கு ஏற்ப சிகிச்சை அளித்து நோயாளியின் உள் உறுப்புகளை தெளிவாகப் பரிசோதித்து அதற்கான மருந்துகளைக் கொடுக்கவேண்டும்.

வயிறு வீக்கமாக இருந்தால், வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். வாதத்தைக் குறைக்கும் மருத்துவம் செய்யவேண்டும்.

வாந்தி

பொதுவாக, பித்த நோய்களுக்கான சிகிச்சை முறை என்றாலும், நோய் வராமல் பார்த்துக் கொள்ள ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை வாந்தி செய்யும் மருந்தைச் சாப்பிட்டால் அது உடலுக்கு நன்மை தரும். ஜீரண மண்டலத்தின் மேல்பகுதியில் உள்ள தேவையற்ற கழிவுகளை நீக்குவதில் வாந்தி முக்கியமான ஒன்றாகும்.

வாந்தி எடுப்பதற்கான மருந்தைக் கொடுப்பதற்கு முன், நோயாளியின் உடல்நிலை, நோயின் தீவிரம், நோயாளியின் மனநிலை, நோயாளியின் வயது மற்றும் காலநிலையைக் கருத்தில் கொள்ளவேண்டும்.

உடல் வலிமை குறைந்தவர்கள், கர்ப்பிணிகள், உடலில் அடிபட்டவர்கள், இதய நோயாளிகள், அதிகம் உடல் பருமன் உடையவர்கள், அதிகம் மெலிந்த உடல் அமைப்பைக் கொண்டவர்கள் விரைவீக்கம் உடையவர்கள், மண்ணீரல் வீக்கம் உடையவர்கள், ஜீரண மண்டலத்தில் மேல் உறுப்புகளில் ரத்தப் போக்கு நோய் உடையவர்கள், குழந்தைகள், வயது முதிர்ந்த பெரியவர்கள் ஆகியவர்களுக்கு வாந்தி எடுப்பதற்கான மருந்துகளைக் கொடுக்கக் கூடாது.

வாந்தி எடுப்பதற்கான மருந்துகளைக் கொடுப்பதற்கு முன், நோயாளிக்கு மருந்து எண்ணெய்களால் தொக்கணம் செய்ய

வேண்டும். பிறகு மூன்று நாள்கள் கழித்து, மூன்று நாள்களுக்கு ஒத்தடம் கொடுத்து ஏழாவது நாள் வாந்தி எடுப்பதற்கான மருந்துகளைக் கொடுக்க வேண்டும்.

வாந்தி எடுக்க வைக்கப் பயன்படும் மருந்துகள்:

1. வசம்பு சேர்ந்த குடிநீரைப் பாலில் கலந்து குடிக்கக் கொடுக்கலாம்.
2. வெதுவெதுப்பான நீரில் உப்பு சேர்த்துக் கொடுத்தால் வாந்தி உண்டாகும்.
3. கடுகை தண்ணீர் விட்டு அரைத்து, தண்ணீரில் கலந்து கொடுக்கலாம்.
4. மலைவேப்பிலையை அரைத்து, தண்ணீரில் கலந்து கொடுக்கலாம்.

மேற்கண்ட மருந்துகளில் ஏதேனும் ஒன்றை மட்டும் கொடுத்து வாந்தி எடுக்க வைத்த பிறகு, பசும் பால், பாசிப் பருப்பு, அரிசிக் கஞ்சி கொடுக்கலாம். இஞ்சி, மிளகு சேர்ந்த தண்ணீரும் கொடுக்கலாம்.

நசியம்

மருந்துகளை ஒரு குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் மூக்கில் இடுவதையே நசியம் என்பார்கள். சித்த மருத்துவம், ஒன்றரை மாதங்களுக்கு ஒருமுறை மூக்கில் மருந்து இடுவதை வலியுறுத்து கிறது. அனு தைலம், தும்பைப் பூச்சாறு, நொச்சி இலைச்சாறு, போன்றவற்றை நசிய மருந்துகளாகப் பயன்படுத்தலாம். மூக்கில் நீர் ஒழுகும்போது, நசிய மருந்துகளைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

யோக முறைகள்

நாம் யோகம் என்று நினைத்துக் கொண்டு இருக்கும் 'யோகாசனம்' யோக முறைகளின் ஒரு பகுதியே ஆகும். யோகம் கீழ்வருமாறு வகுக்கப்படுகிறது.

ராஜ யோகம்

ஆழ்மனத்தை உற்றுநோக்கி அதைத் தன் வழிப்படுத்தி, இறைவனை அடைதலே பிறப்பின் நோக்கம் என்று உணர்ந்து அட்டாங்க யோகத்தைப் பின்பற்றுவது ராஜ யோகமாகும்.

கரும யோகம்

கருமம் - செயல். தீய எண்ணங்களைக் களைந்து, சுயநலம் இன்றி பிறருக்காக வாழ்ந்து தியாக உணர்வுடன் மனித சமுதாயத்துக்குத் தொண்டு செய்து அதன்மூலம் இறையை உணர்தல்.

ஞான யோகம்

பிறப்பினால் அறியாத இறைவனை ஞானத்தால் உணர்ந்து, அதை அடையும் அறிவையும் வழிமுறைகளையும் தெளிந்து, ஆணவம், கன்மம், மாயை என்ற மூன்று 'எதிரி'களை நீக்கி இறையை உணரலாம்.

பக்தி யோகம்

மனத்தின் ஆழ்நிலையில் இறைவனை 'உணர்ந்து' தன்மை உணர்ந்து அன்புகொண்டு அந்த எண்ணத்திலேயே மூழ்கி உயிர்களுக்குத் தொண்டு செய்து இறையை உணர்தல்.

இந்த பக்தி யோக முறையில், இறையின் மீது அன்புகொண்டு அதன் தன்மையையும் ஆற்றலையும் பாடல்களாகவும், மந்திரங்களாகவும் தொடர்ந்து பாடுவதால், இது 'மந்திர யோகம்' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

குண்டலினி யோகம்

'குண்டலினி' என்னும் உயிர் சக்தியை, உடலின் ஆறு ஆதாரங்கள் வழியாக மேவே ஏற்றி புருவ மையத்துக்குக் கொண்டு சென்று அதன் மூலம் முக்காலமும் உணர்தல்; இறையை உணர்தல்.

இவ்வகை யோகத்தில், மூலாதாரம் என்னும் கடைசி நரம்பு முடிச்சில் இருந்து கவாதிட்டானம், மணிபூரகம், அநாகதம், விகத்தி வழியே ஆக்கினை வரை எடுத்துச் செல்வதாகும்.

குண்டலினி யோகத்தை, குருவின் அறிவுரைப்படி முறையாகச் செய்தால், யோகம் செய்யும்போது ஏற்படும் மனசஞ்சலங்களைத் தவிர்க்க முடியும்.

அத யோகம்

பிராணாயாமத்தையும் ஆசனங்களையும் தியானத்தையும் ஒருங்கிணைத்து இறைநிலையை அடைதல்.

பிராணாயாமம்

நவீன உலகில், மக்கள் தங்கள் உடலை முறைப்படுத்த விளையாட்டுக்களிலும் ஓடுவதிலும் நீந்துவதிலும், உடற்பயிற்சிகள் செய்வதிலும் ஈடுபடுகின்றனர். அவ்வாறு செய்யும்போது இயல்பான சுவாச நிகழ்வுகளைவிட சுவாச எண்ணிக்கையும் பிற நிகழ்வுகளும் உயருகின்றன. அப்போது, சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மத்திய நரம்பு மண்டலமும் உணர்வுகளும் மனதும் தூண்டப்படுகின்றன. ஆனால், பிராணாயாமத்தின் போது, தானாக நடக்கும் சுவாசம் முறைப்படுத்தப்படுவதுடன், உணர்நரம்புகளும், மத்திய நரம்பு மண்டலத்தின் சுவாசப்பகுதியும் அதிகத் தூண்டலுக்கு ஆளாகாமல் இயல்பாக இயங்குகின்றன.

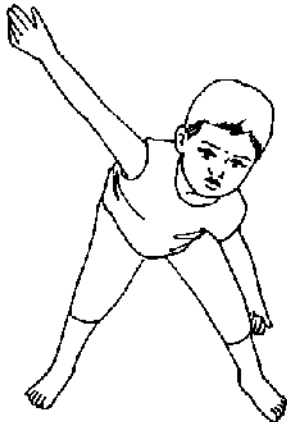
பிராணாயாமத்தின் வகைகள்:

1. உஜ்ஜயி பிராணாயாமம்
2. விலோம பிராணாயாமம்
3. அனுலோம பிராணாயாமம்
4. பிரதிலோம பிராணாயாமம்
5. கபாலபதி பிராணாயாமம்
6. பஸ்திரிகா பிராணாயாமம்
7. சிதல பிராணாயாமம்
8. சீதகாரி பிராணாயாமம்
9. பிராமரி பிராணாயாமம்
10. மூர்ச்ச பிராணாயாமம்
11. இடகலை (சூரிய பேத) பிராணாயாமம்
12. பிங்கலை (சந்திர பேத) பிராணாயாமம்

பிராணாயாமத்தின்போது மனம் ஒன்றுபட்டு, உடலுக்குப் பெரும் சக்தியைத் தருகிறது.

யோகாசனம் (இருக்கை நிலை)

ஒரு குறிப்பிட்ட இருக்கை நிலையில் இருந்து உடலையும் மனத்தையும் ஒருங்கிணைப்பது யோகாசனமாகும். இது யோக நிலைகளில் ஒன்றாகும். எனினும், தற்போது நோய்களை நீக்கும் சிகிச்சை முறையாகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.



திரிகோணாசனம்

இடுப்பு, தொடை, கால் தசைகளுக்கு வலுவைத் தருகிறது. தண்டுவட வலி தீர்கிறது.

பர்வதாசனம்

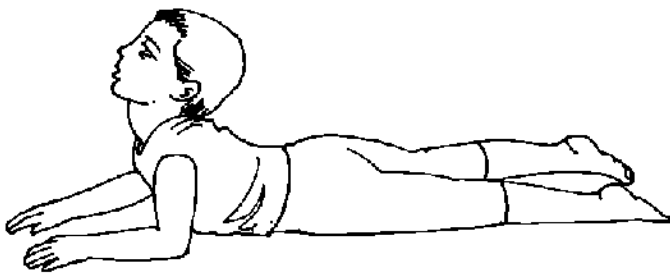
கால்கள், முழங்கால், தொடை இவற்றுக்குப் பலம் அளிக்கிறது. உடலின் சமநிலைக்கும் உதவுகிறது. தோள்பட்டை, கைகள், முழங்கால் இவற்றில் ஏற்படும் வலியைப் போக்குகிறது.



தடாசனம்

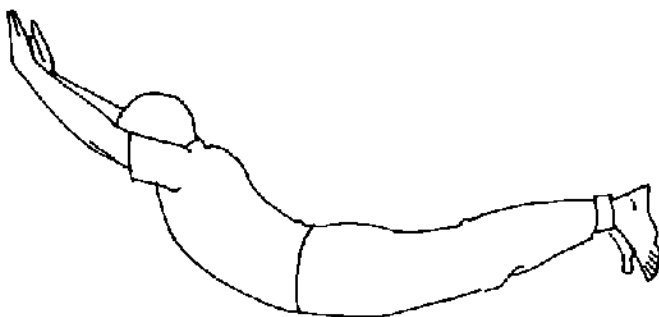
கால்களுக்கும் பாதங்களுக்கும் பலம் தருகிறது.





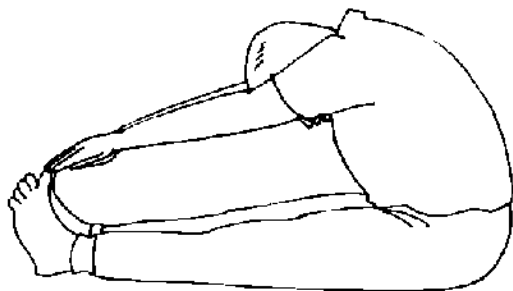
புஜங்காசனம்

பாம்பு தலையை தூக்கியதுபோல் இருப்பதாலும், கைகளைத் தூக்கியவாறு இருப்பதாலும் இது புஜங்காசனம் என்று அழைக்கப் படுகிறது. கழுத்து, இடுப்பு, முதுகுப்புற தசைகளுக்கு வலு அளிக்கும் தன்மையுடையது. இது கழுத்தின் எலும்புத் தேய்வு நோய்களுக்கும், தோள்பட்டையின் வலிக்கும் ஏற்றது. இந்த ஆசனம் செய்யும்போது வயிறு, குடல், கல்லீரல், மண்ணீரல் பகுதிகள் இலகுவாகப்படுவதால் இவை சார்ந்த பகுதிகளுக்கு ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது.



அர்த்தசந்ராசனம்

பாதி நிலவின் வடிவம்போல் உடலை வளைப்பதால் இந்தப் பெயர் ஏற்பட்டது. வயிற்று உள் உறுப்புகளுக்கும், ஜீரண உறுப்புகளுக்கும் புத்துணர்ச்சி தரும். உடலுக்கு நல்ல தோற்றத்தைக் கொடுக்கும்.



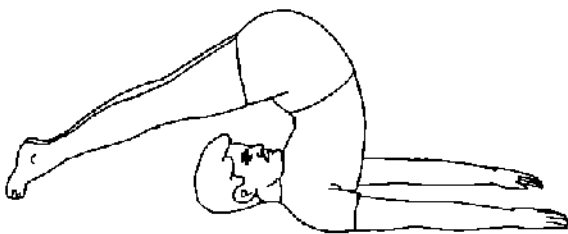
பச்சிமோதாசனம்

பச்சிமோ என்றால் மேற்கு அல்லது பின்புறம் என்று பொருளாகும். பின்புறத் தசைகளையும், முதுகுத் தண்டையும் நன்கு வளைக்கும் தன்மையுடையது. இந்த ஆசனம் வயிற்றுப் பகுதியில் இருக்கும் தசைகளை இறுக்கும் தன்மையுடையது. மலச்சிக்கல், பசியின்மைக்கு மிகவும் ஏற்ற ஆசனமாகும். மனச்சிதைவு, அதிக ரத்த அழுத்தம், மன அமைதியின்மை, தூக்கமின்மை இவற்றுக்குச் சிறந்த ஆசனமாகும். ஸிதைப்பை, கருப்பை, சிறுநீர்ப் பை சார்ந்த நோய்களுக்கும் ஏற்ற ஆசனமாகும்.



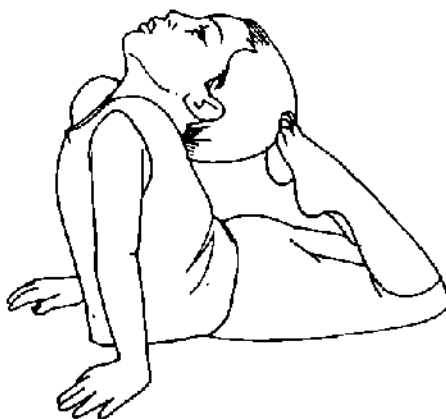
மண்டூகாசனம்

தவளையின் அமைப்பைப் போன்ற இந்த ஆசனத்தைச் செய்யும்போது, வயிற்றின் உள் உறுப்புகள் அழுத்தப்படுவதால் வயிற்று நோய்கள் தீரும். கைகளுக்கும் கால்களுக்கும் பலம் தருகிறது.



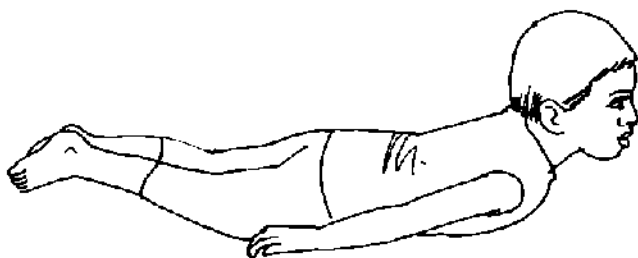
ஹராசனம் [கலப்பை ஆசனம்]

முதுகுத்தண்டு வலி, மாதஸ்டாய்க் கோளாறுகளுக்கு ஏற்றது.



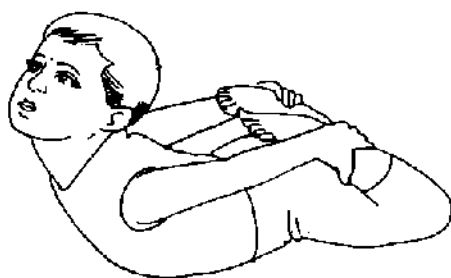
சிரசுபாதாசனம்

இந்த ஆசனத்தின்போது, தலையின் வீது பாதம் வைக்கப்படுகிறது. இது தனுராசனத்தைப் போன்று இருந்தாலும் சில குறிப்பிட்ட பலன்களைத் தரவல்லது. முதுகுத் தண்டு தசைகளுக்கு வலு அளிக்கக் கூடியது. கழுத்து, தோள்பட்டை, தொடைகள், கால்களின் தசைகளுக்கு வலு அளிக்கக் கூடியது. சிறுநீரகக் கோளாறுகளுக்கு ஏற்றது. வயிறு மற்றும் தொடைப் பகுதிகளில் உள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பைக் கரைக்கும் தன்மை உடையது.



சுலபாசனம்

இடுப்பு, நுரையீரல், கழுத்து, தோள்பட்டை இவற்றுக்கு வலு சேர்க்கும்.



தனுராசானம்

சிறுகுடல், பெருங்குடல் நோய்கள், மலச்சிக்கல் போன்றவை தீரும்.

பத்மாசனம்

உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் வலு அளிக் கிறது. மனத்தை ஒருங்கிணைக்கிறது.



உக்கட்டாசனம்

நாற்காலியைப் போன்ற தோற்றமுடைய இந்த ஆசனத்தைச் செய்தால் தோள்பட்டை வலி, கழுத்து வலி, முழங்கால் வலி நீங்கும். இதயத் துடிப்பைச் சீராக்குவதுடன், உதரவீதானத்தின் செயலை முறைப்படுத்துகிறது.



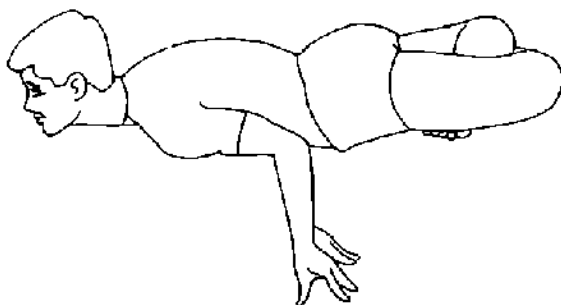
விருக்சாசனம்

மரத்தைப் போன்ற அமைப்புடைய இந்த ஆசனத்தைச் செய்தால் மனத்தின்மையும், மனம் ஒன்றுபடுதலும் ஏற்படும். கால்களில் வலி, முழங்கால் வலி, பிற மூட்டுகளின் வலி தீரும்.



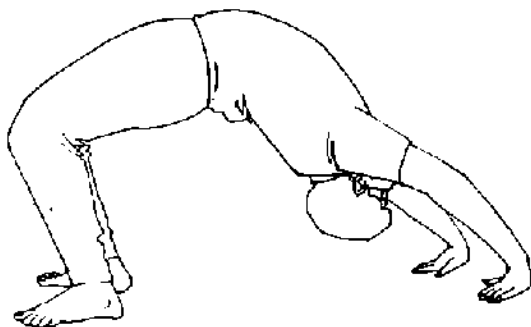
மச்சாசனம்

கழுத்து வலி, மூலம், இடுப்பு வலி தீரும்.



மயூராசனம்

மலச்சிக்கல், வயிற்று நோய்கள், ஆண்மைக் குறைவு உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றது.



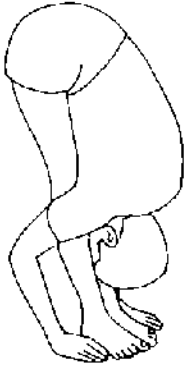
சக்கராசனம்

சக்கரத்தைப் போன்ற அமைப்பு உடையதாக இருப்பதால், சக்கராசனம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. எனினும், முழு சக்கரத்தின் அமைப்பைத் தரும் ஆசனம் பூரண சக்கராசனம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. முதுகு, இடுப்பு வலிகளுக்கு ஏற்ற ஆசனமாகும். இந்த ஆசனத்தின்போது, கழுத்திலும் முதுகிலும் இடுப்பிலும் கால்களிலும் உள்ள எல்லா தசைகளுக்கும் வலுவளிக்கப்படுகிறது. தொண்டை நோய்க்கும் தலைவலிக்கும் ஏற்ற ஆசனமாகும். கண்ணின் பார்வைத் திறனை அதிகரிக்கக் கூடியது.



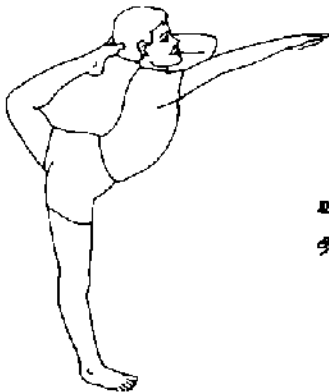
கருடாசனம்

அழுகின் தோற்றத்தைப் போன்ற இந்த ஆசனத்தைச் செய்வதால், கை, கால்களுக்குப் பலம் கிடைக்கும். கெண்டைக்கால் சதையில் ஏற்படும் வலி நீங்கும்.



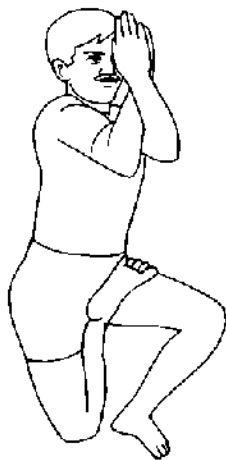
பாதஹஸ்தாசனம்

நின்ற நிலையில், கைகளையும் கால்களையும் சேர்க்கும் இந்த ஆசனத்தைச் செய்வதால் வயிறு, கல்லீரல், சிறுநீரகம் இவற்றின் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். மலச்சிக்கல், சூடல் நோய்கள், இடுப்பு வலி, குதிகால் வலி தீரும்.



நடராச ஆசனம்

உடலுக்கு வலிமையையும் அழகையும் தருகிறது. கால்களுக்கு வலு சேர்க்கிறது.



வடயனாசனம்

குதிரையைப் போன்ற தோற்றம் அளிக்கக் கூடிய இந்த ஆசனத்தைச் செய்வதால் முட்டி வலி, கால் வலி நீங்கும். கைகளுக்கும் விரல்களுக்கும் நல்ல பலம் கொடுப்பதால் கைவிரல்களுக்கும், நுண்பேவைகள் செய்பவர்களுக்கும் ஏற்றது.



வஜ்ராசனம்

வைரத்தின் தோற்றத்தைப்போல் இருக்கும் இந்த ஆசனத்தைச் செய்வதால், இளமையும் வலிமையும் விரியும் உண்டாகும். ஆண்மைக் குறைபாடு இருப்பவர்களுக்கும், வீந்து உற்பத்திக் குறைபாடு இருப்பவர்களுக்கும் ஏற்ற ஆசனமாகும்.



சுகாசனம்

எளிதாகவும் வசதியாகவும் இருக்கும் இந்த ஆசனம், மன மசிழ்ச்சிக்கும், மன ஒருங் கிணைப்புக்கும் ஏற்றது. கால் முட்டுகள், தொடைகளில் ஏற்படும் வலியைப் போக்கும்.



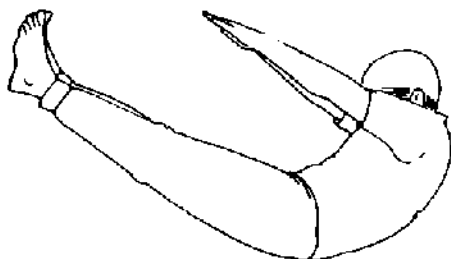
சுத்தவீராசனம்

வீராசன நிலையிலேயே படுத்திருப்பது சுத்த வீராசனமாகும். கழுத்துக்குப் பவம் தருகிறது. ஜீரணத்தை அதிகப்படுத்துகிறது. மலச்சிக்கலைப் போக்குகிறது. இரவில் காப்சிட்ட சிறகு, படுக்கச் செல்வதற்கு முன் இந்த ஆசனத்தை செய்வது நல்லது.



மச்சாசனம்

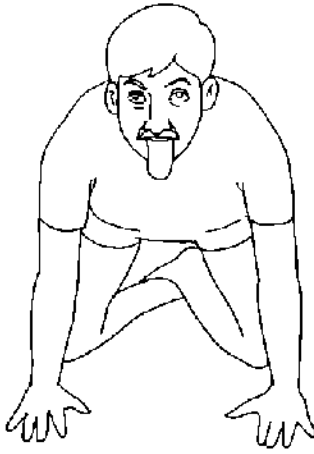
மீனைப் போன்று தோற்றம் அளிக்கும் இந்த ஆசனத்தைச் செய்வதால், கழுத்து, தோள்பட்டை வலி நீங்கும். சுவாச உறுப்புகள் சீரடையும். முதுகுத்தண்டு தசைகள், இடுப்புத் தசைகள் வலுப்பெறும்.



நவாசனம்

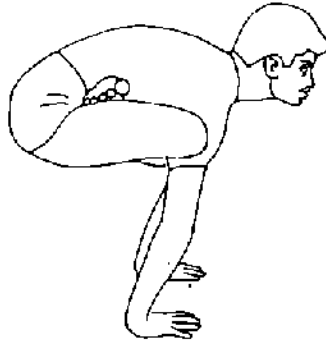
படகின் வடிவத்தைப் போன்ற இந்த ஆசனம். இடுப்பு வலி மற்றும் கால் தசைகளின் வலிக்கு ஏற்றது.

சிம்மாசனம்



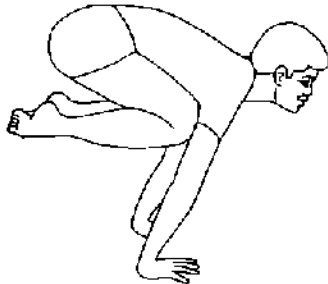
சிம்மம் எனப்படும் சிங்கத்தைப் போன்று தோற்றம் அளிக்கக் கூடிய இந்த ஆசனத்தைச் செய்வதால், முகத்துக்கு அழகையும், முக உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டும் தசைகளுக்கு வலுவும் தரக்கூடியது. ஆசிரியர்கள், பாடகர்கள், பேச்சாளர்களுக்குக் குரல் வளத்தை மேம்படுத்த இந்த ஆசனம் உதவும். காதுகளுக்குக் கூர்மையும், கண்களுக்குப் பார்வைக் கூர்மையும் தருகிறது.

குக்குடாசனம்



சேவலின் தோற்றத்தைப் போன்ற இந்த ஆசனத்தைச் செய்வதால், இடுப்பு வலி நீங்கும். அடிவயிறு சம்பந்தமான நோய்கள் தீரும். வீளையாட்டு வீரர்களுக்கு ஏற்ற ஆசனமாகும். கைகளுக்கும் பலம் தருவதால், கைவீணைஞர்களுக்கும் ஓவியர்களுக்கும் ஏற்ற ஆசனம்.

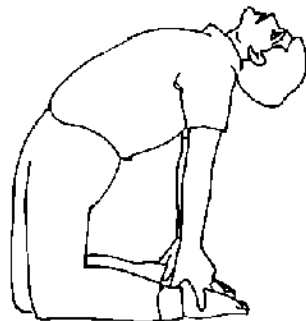
பகாசனம்



கொக்கு நிற்பதைப் போன்ற தோற்ற முடைய இந்த ஆசனம் கைகளுக்கும், தோள்பட்டை தசைகளுக்கும் வலு அளிக்கக் கூடியது. அடி வயிறு மற்றும் தொடையின் மேல் பகுதிக்கு வலு அளிக்கக் கூடியது. வயிற்றுப் பகுதியில் இருக்கும் அதிகப்படி கொழுப்பை கரைக்கும் தன்மை உடையது. சுவாச நோய்கள், வயிற்று நோய்களைத் தீர்க்கும் தன்மையுடையது.

உசர்ட்டாசனம்

ஒட்டகத்தைப் போன்று தோற்றம் அளிக்கும் இந்த ஆசனத்தைச் செய்வதால், தோள்களுக்குப் பலமும், இடுப்புகளுக்கு வலுவும் கிடைக்கும். ரூபகச்சத்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும். சிறுநீரக நோய்களுக்கு ஏற்ற ஆசனமாகும்.



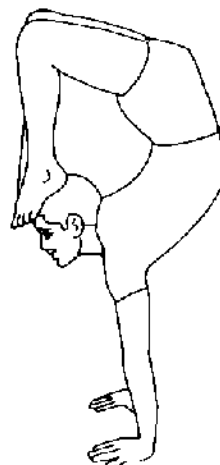
கோமுகாசனம்

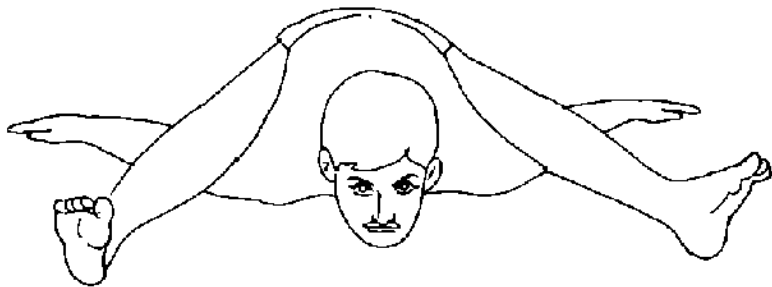
பகலின் தலையைப் போன்ற அமைப்புள்ள இந்த ஆசனத்தைச் செய்வதால், உடலின் எல்லா முட்டிகளின் வலியும் நீங்கும். கைகள், கால்களுக்கு வலு அளிக்கும். இடுப்பு வலி தீரும்.



விருச்சிக ஆசனம்

தேள் போன்ற அமைப்பைக் கொண்டு இருப்பதால் விருச்சிக ஆசனம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. வயிறு, குடல் சார்ந்த நோய்களுக்கும், சிறுநீரக, சிறுநீர்ப்பை, முதுகுத் தண்டு நோய்கள் போன்றவற்றுக்கும் ஏற்ற ஆசனம். மனஉளைச்சலைக் குறைக்கும் தன்மையுடையது. மன ஒருங்கிணைப்புக்கு ஏற்றது. கால்கள், முழங்கால், தொடைப் பகுதிகளுக்கு வலு அளிக்கக் கூடிய ஆசனமாகும்.

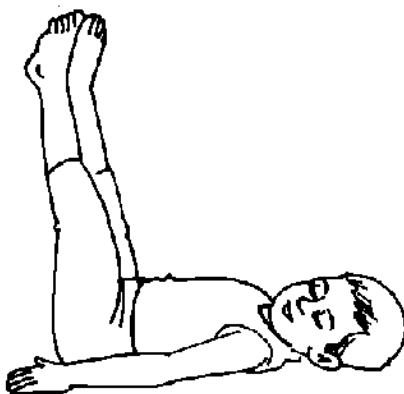




கூர்மாசனம்

ஆமையின் வடிவத்தைப் போன்ற இந்த ஆசனத்தைச் செய்வதால், மனத்துக்கு மகிழ்ச்சியும், மன ஒருங்கிணைப்பும், மன அமைதியும் கிடைக்கும். அதிக ரத்த அழுத்தம், மனக்கவலை, மன உளைச்சல் இவற்றுக்கு ஏற்ற ஆசனமாகும்.

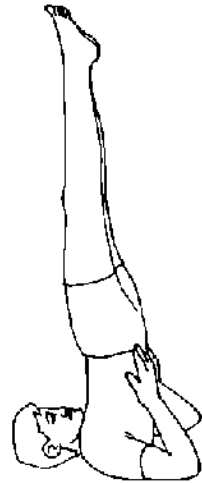
விபரீதகரணி



உடல் மட்டும் மேல்நோக்கி இருக்கும் இந்த ஆசனம், உடல் எடையைக் குறைப்பதில் பெரிதும் உதவும் ஆசனமாகும். உடலின் ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. கவாச நோய்கள், மூளையின் ஞாபக சக்தி தொடர்பான நோய்களுக்கு ஏற்ற ஆசனமாகும். முகம், கழுத்து இவற்றுக்கு வலுவையும் பொலிவையும் அளிக்கக் கூடிய ஆசனமாகும்.

சர்வாங்காசனம்

இதன் பெயரை வைத்தே உடலின் அனைத்து பகுதிகளுக்கும் ஏற்ற ஆசனம் என்பது புரியும். தலையும் கழுத்தையும் தவிர, முழு உடம்பும் மேல் நோக்கியிருக்கும் இந்த ஆசனத்தைச் செய்வதால் உடல் முழுவதும் புத்துணர்ச்சி, கண்களுக்குப் புத்துணர்ச்சி, ஞாபக சக்தி அதிகரித்தல், வயதாவதைக் குறைக்கும் தன்மை, மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை, மலச்சிக்கல், வயிற்று நோய்கள் போன்றவை குணமாகும்.



சீத்த மருத்துவத்தில் ஏராளமான ஆசனங்கள் இருக்கின்றன. இருந்தாலும் அவற்றில் முக்கியமான சில ஆசனங்கள் மட்டும் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. எல்லா ஆசனங்களும் முறையாகக் கற்றுத்தேர்ந்தவர்களின் மேற்பார்வையிலும் அறிவுரையின் படியும் செய்தால் உடல் நலத்துக்கு நல்லது. குறிப்பாக, சில நோயாளிகளுக்கு சிலவகை ஆசனங்கள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். எனவே, ஆசனங்களை முறையான மேற்பார்வையாளர் அறிவுரைப்படி செய்தல் அவசியமாகும்.

சிறப்பு மூலிகைகள்

இந்தியாவில் இருந்து மூலிகைச் செடிகளையும், மூலிகைகளையும், மூலிகை மருந்துகளையும் வெளிநாட்டுக்கு ஏற்றுமதி செய்வதன் மூலம், ஆண்டுதோறும் சுமார் ரூ.15,000 கோடி அளவுக்கு அந்நியச் செலாவணி கிடைக்கிறது.

ஆண்டுதோறும் மூலிகைகளின் ஏற்றுமதி அதிகரித்து வருகிறது. இந்நிலையில், இந்தியாவில் இருந்து வெளிநாட்டுக்கு ஏற்றுமதி செய்யப்படும் முக்கியமான சில மூலிகைகளின் பட்டியல் இதோ:

1. கண்வலிக்காய் விதை

சங்க இலக்கியங்களில் 'செங்காந்தள்' என்று அழைக்கப்படும் கண்வலி மலரின் விதை, மருந்துக்குப் பயன்படுகிறது. ஆண்டுதோறும் சுமார் 200 டன் வரை விதைகளும், அதன் மருந்தும் ஏற்றுமதி ஆகின்றன. தமிழ்நாட்டில் சுமார் 2500 ஏக்கர் பரப்பளவில் இச்செடி பயிரிடப்பட்டுள்ளது.

7

பயிரிடப்படும் முதல் ஆண்டில் செலவு போக 50,000 வரையும் பின்னர் ஏக்கருக்கு

1,00,000 வரையும் லாபம் கிடைக்கும் மூலிகை இது. இதில் இருந்து, புற்றுநோய் மற்றும் மூட்டுவலிக்கான மருந்துகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

2. சோற்றுக் சுற்றாழை

இதில் இருந்து எடுக்கப்படும் 'அலோயன்' என்ற மருந்து மலம் இளக்கியாகவும்; உடல் எடை குறைக்கவும், தோலுக்கு பளபளப்பு அளிக்கவும், தோலின் வறட்சி நீக்கவும்; புண்களை ஆற்றும் மருந்துகளிலும்; பெண்களின் நோய்களுக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

3. அழுக்கரா கிழங்கு

இதை 'அகவகந்தா' என்றும் சொல்வார்கள். இது மிகச்சிறந்த உடல் தேற்றி, வலி நிவாரணி. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உண்டாக்கி, உடலை பலமாக்கும் தன்மை உடையது. பல்வேறு சித்த மருந்துகளின் முக்கிய மூலப்பொருளாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

4. கோவியல்

இதில் இருந்து எடுக்கப்படும் '%போர்ஸ்கோலின்' என்னும் மருந்து அதிக ரத்த அழுத்தம், கண்ணின் உள்அழுத்தம் அதிகரித்தல், இரைப்பு, இதய நோய்கள், சிலவகை புற்று நோய்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

5. வேம்பு

வேம்பில் இருந்து 'நிம்பிடின்', 'அசாடிராக்டின்' என்ற இரண்டு மருந்துப் பொருள்கள் எடுக்கப்படுகிறது. இவை, புண்களை ஆற்றவும், தோல் நோய்களைக் குணப்படுத்தவும் வாந்தி, வாயில் ஏற்படும் நோய்களைக் குணப்படுத்தவும் பயன்படுகிறது.

6. நிலவேம்பு

கசப்புகளின் அரசன் என்று அழைக்கப்படும் நிலவேம்பு, நல்ல உடல்தேற்றி. செரியாமை, சிதக்கழிச்சல், மஞ்சள் காமாலை, ரத்த சோகை இவற்றுக்குப் பயன்படுகிறது.

7. கீழாநெல்லி

சித்த மருத்துவத்தில் காலம்காலமாக கல்வீரல் நோய்களுக்குப் பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் கீழாநெல்லி, ஹெபடைடிஸ் வகை நோய்களுக்குச் சிறந்த மருந்து. மேலும், நீரிழிவு, இரைப்பைப் புண்கள், தோல் நோய்களுக்கும் வழங்கப்படுகிறது. கீழாநெல்லியில் ஃபில்லாந்தின் என்ற மருந்துப் பொருள் உள்ளது.

8. நீர்பிரமி

இந்த மூலிகை, நரம்புகளுக்கு வலுசேர்க்கும். காக்கை வலிப்பு, மன நோய்கள், மூட்டு நோய்கள், ஞாபக மறதி, தொண்டை நோய்கள் போன்றவற்றைக் குணமாக்கும்.

9. வெள்ளை முசலி

இதில் 'சபோனின்' என்ற மருந்துப் பொருள் சத்து அதிகமாக உள்ளது. ஆண்மைக் குறைவு, மூட்டுவலி, உடல் பலவீனம் போன்றவற்றுக்குச் சிறந்தது.

10. பெருநெல்லி

மிக அதிக மருத்துவக் குணம் உள்ளது. வைட்டமின்-சி மிக அதிகமாகக் கொண்டுள்ள மருத்துவ மூலிகை இது. நூறு கிராம் நெல்லிக்கனியில் 700 மி.கி. வைட்டமின் - சி இருப்பதாகக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. இது கல்வீரல் நோய்களையும் குணப்படுத்தும். நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகளில் முக்கிய மூலிகையாகக் சேர்க்கப்படுகிறது. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யக் கூடியது. முடி உதிர்ந்தலைத் தடுக்கும் தைலங்கள், முகத்தில் பூசிக்கொள்ளும் 'பூச்சு' களிலும் (Cream) சேர்க்கப்படுகிறது. இம் மூலிகையில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் நெல்லிக்காய் லேகியம், எய்ட்ஸுக்கு முக்கிய மருந்தாகும்.

11. காட்டுச் சீரகம்

இந்த மூலிகையில் உள்ள 'சொராலென்' மற்றும் 'ஐசோ சொராலென்' என்ற இரண்டு மருந்துப் பொருள்களும் வெண் குஷ்டம், சோரியாஸிஸ், தொழுநோய் போன்றவற்றுக்குச் சிறந்த மருந்தாகும். எய்ட்ஸ் நோய்க்கான மருந்து ஆராய்ச்சியில் இம்மருந்தும் உள்ளது.

12. கரிசாலை - கரிசலாங்கண்ணி

'எக்லிப்டின்' என்ற மருந்துப் பொருள் உள்ள இம்மூலிகை, கல்லீரல் நோய்களுக்கும், உடலைத் தேற்றும் செயலுக்காகவும் பெரிதும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. தோல் நோய்களுக்கும், மண்ணீரல் நோய்களுக்கும், கவாச நோய்களுக்கும், மூட்டு நோய்கள், கருப்பை நோய்கள் ஆகியவற்றுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இலைச்சாறு, தலை முடி வளர்ச்சிக் காகவும், பொடுகில் இருந்து பாதுகாக்கவும் பயன்படுத்தப் படுகிறது.

13. கருஞ்சீரகம்

இந்த மூலிகையில் இருந்து எடுக்கப்படும் விதை, பசியை அதிகமாக்கவும், ஜீரண சக்தியை அதிகமாக்கவும், தாய்ப்பால் பெருக்குவதற்காகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதில் உள்ள 'கார்வோன்', 'டி-லிமோனின்' என்ற சத்துப் பொருள்களும் 'சைமீன்' என்ற மருந்துப் பொருளும், மேலே கூறிய நோய்களைத் தீர்க்க பயன்படுகின்றன.

14. பூனைக்காலி

கொடி வகையைச் சேர்ந்த இந்த மூலிகையின் விதையே மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்தியா முழுவதிலும் மற்றும் அந்தமான்-நிக்கோபார் தீவுகளிலும் விளைகிறது. இதன் விதையில் உள்ள 'எல்-டோபா' என்ற மருந்துப் பொருள் 'பார்க்கின்சன் நோய்' என்னும் நடுக்கவாத நோய்க்கு சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. மேலும், நீரிழிவு, மாத விடாய்க் கோளாறுகள், விந்தணு குறைபாடு போன்ற நோய்களிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

15. குங்கிலியம்

குங்கிலிய மரத்தின் பட்டையைக் கீறி அதில் இருந்து வாடியும் பிசின் போன்ற பொருளை மருந்தாகப் பயன்படுத்துவார்கள். அந்த பிசிந்தான் குங்கிலியம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது மணமூட்டியாகவும் நிறமூட்டியாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. இது மிகச்சிறந்த கொழுப்பைக் களைக்கும் மருந்து என்பதால் உலகம் முழுவதும் இதன் தேவை அதிகமாக உள்ளது. மேலும், வயிற்றுப்புண், நிறுநீர் நோய்கள்,

பெண்கள் நோய்கள், வெள்ளைப்படுதல் இவற்றுக்கு சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

16. இசப்புகோல்

இம்மூலிகை, குஜராத், பஞ்சாப் மற்றும் உத்தரப் பிரதேச மாநிலத்தின் மிகச் சிறந்த பண்பு பயிர்களில் ஒன்று. உலகிலேயே, இம்மூலிகை ஏற்றுமதியிலும் உற்பத்தியிலும் இந்தியா முதலிடத்தை வகிக்கிறது. இதன் விதை, நாளப்பட்ட மலச்சிக்கல் நோய்க்கு நல்ல மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. மேலும், சிறுநீர்நோய்கள், மூலம், வயிற்றுப்புண் இவற்றுக்குச் சிறந்த மருந்தாகும்.

17. அநிமதுரம்

கொடி வகையைச் சேர்ந்த இந்த மூலிகையின் வேர், மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இதில் 'கிளைகிரிசின்' உள்பட பல்வேறு மருந்துப் பொருள்கள் உள்ளன. இந்த மூலிகை, தொண்டை நோய்கள், இருமல், வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண், சிறுநீர் நோய்கள், தசைவலி ஆகியவற்றுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த மூலிகையின் தேவை அதிகமாக இருந்தாலும், உள்நாட்டு உற்பத்தி குறைவாக இருக்கிறது. அதனால், பெருமளவு இறக்குமதி செய்யப்படுகிறது.

18. திப்பிலி

கொடி வகையைச் சேர்ந்த இந்த மூலிகையின் காய், மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இதில் 'பைப்பரின்', 'பிப்லாடின்' என்ற மருந்துப் பொருள்கள் உள்ளன. இதன் காய்கள் முகவாதம், மூட்டுவலி, இடுப்பு வலி, இருமல், சுவாச நோய்களுக்குப் பயன்படுகிறது. இதன் வேர், ஆண்மை பெருக்கியாகவும், பசியைத் தூண்டுவதற்காகவும், கல்லீரல் நோய்கள் மற்றும் கர்ப்பத்தைச் சிதைக்கவும் பயன்படுகிறது.

19. சிறுகுறிஞ்சான்

'சர்க்கரைக் கொல்லி' என்றழைக்கப்படும் இந்த மூலிகை, கொடி வகையைச் சேர்ந்தது. நீரிழிவு, மூட்டு நோய்கள், மூச்சிரைப்பு, மலச்சிக்கல், மஞ்சள் காமாலை மற்றும் பூச்சிக் கடியால் ஏற்படும் ஒவ்வாமைக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

20. வல்லாரை

நீர்நிலைகளிலும், நீர்தேங்கும் பகுதிகளிலும் வளரக் கூடிய மூலிகை. இந்த மூலிகை, தோல் நோய்கள், வயிற்றுப் போக்கு, மாதவிலக்குத் தடை, வயிற்றுப்புண், ஆகிய நோய்களுக்கு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

21. பாப்பி - ஆபின்

மத்திய அரசினாலும், மத்திய அரசின் நேரடிப் பார்வையிலும் மட்டுமே வளர்க்கப்பட வேண்டிய இந்த மூலிகை, பல்வேறு நோய்களைத் தீர்க்கப் பயன்படுத்தப்பட்டாலும், தவறான பயன்பாடுகளுக்காக அதிகக் கட்டுப்பாட்டுடன் வளர்க்கப்படுகிறது. இந்த மருந்து கழிச்சல் நோய்க்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. குறிப்பாக, பிற மருத்துவ முறைகளால் குணமாக்க முடியாத கழிச்சல் நோய்களுக்கு சித்த மருத்துவத்தில் இதுவே மருந்தாகிறது. எய்ட்ஸ் நோயின் பிற்பட்ட நிலையில் ஏற்படும் கழிச்சலுக்கு, இந்த மூலிகையைச் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் 'கபாட மாத்திரை' பயன்படுகிறது.

22. சென்னா

பொதுவாக இந்த மூலிகை, இந்திய சென்னா அல்லது திருநெல்வேலி சென்னா என்றே அழைக்கப்படுகிறது. இதன் இலைகளும், பிஞ்சுக் காய்களும் 'செனோசைட்ஸ்' என்னும் மருந்துச் சத்தை கொண்டுள்ளன. இம்மருந்து சிறந்த மலம் இளக்கியாக, பக்க விளைவுகளற்ற மருந்தாக எல்லா முறைகளிலும் உள்ள மருத்துவர்களால் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

23. சர்பகந்தா

நவீன மருத்துவர்களால் பெரிதும் பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் இந்த மூலிகையின் வேர்ப்பட்டை, வலிப்பு நோய், அதிக ரத்த அழுத்தம், பாம்புக்கடி, மனநோய்க்குப் பெரிதும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. தூக்கத்தை உண்டாக்கும் தன்மையும் இதற்கு உண்டு.

24. தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு

கொடி வகையைச் சேர்ந்த இந்த மூலிகையின் கிழங்கு, மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. வடமொழியில் சதாவரி

என்றழைக்கப்படும் இந்த மூலிகை, மிகச்சிறந்த உடல் தேற்றும் தன்மை உடையது. இதற்கு தாய்ப் பாலைப் பெருக்கும் தன்மையும் அதிகமாக உள்ளது. இது, காசநோயால் ஏற்படும் உடல்மெலிவை குணமாக்கும் மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. உடல் எடையை அதிகரிக்கவும், விந்தணு உற்பத்தி மற்றும் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும் இது முக்கிய மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

25. சிந்தில்

அமிர்தவல்லி என்று தமிழிலும், குடுச்சி, அமிர்தா என்று வடமொழியிலும் அழைக்கப்படும் இந்த மூலிகை ஒரு மிகச் சிறந்த நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி தரும் மருந்தாகும். துவர்ப்பும் கசப்பும் சேர்ந்த கவை உடைய இம்மூலிகை, இந்தியா, இலங்கை போன்ற நாடுகளில் அதிகமாக விளைகிறது. 'கார்டுபால், டைனோஸ்போரியூன்' போன்ற மருந்துப் பொருள்கள் இதில் உள்ளன. ஏராளமாக உலர்ந்த மூலிகையாகவும், மூலிகைச் சத்து பிரித்து எடுக்கப்படும் அதிகமாக ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது. இந்த மூலிகை தோல் நோய்களையும், ஜூரம், உடல் பலவீனம், நீரிழிவு, மஞ்சள் காமாலை, மூலம் இவற்றுக்கு சிறந்த மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.

மேற்கூறிய மூலிகைகள் தவிர, ஏராளமான பிற மூலிகைகளின் தேவையும் பெருகிக்கொண்டே இருக்கிறது. பல்வேறு முன்னணி நிறுவனங்கள் - நல்ல விவசாய முறைகள் மூலம் வளர்க்கப்பட்டு, முறையாக நிழலில் உலர்த்தி, பூஞ்சைகளில் இருந்து பாதுகாக்கப்பட்டு, முறையாகப் பதப்படுத்தப்பட்ட மூலிகைகளுக்கு நல்ல விலை தருகின்றன. இவ்வாறு வாங்கும் மூலிகைகளை மருந்துகள், வாசனைப் பொருள்கள், சோப்புகள், அழகு சாதனப் பொருள்கள் தயாரிக்கப் பயன்படுத்துகின்றன.

அழிந்து வரும் அரிய மூலிகைகள்:

கல்தாமரை, பழுதார வள்ளி, பொன்குறண்டி, அழுகண்ணி, தொழுகண்ணி, வெண்தாமரை போன்ற பல அரிய மூலிகைகள், பயிரிட்டு வளர்த்து மருந்துகளாகப் பயன்படுத்தாமல் மலைகளிலும், காடுகளிலும் சென்று அவற்றைச் சேகரிக்க வேண்டி இருப்பதால், அவை வெகுவேகமாக அழிந்து வரு

கின்றன. இதே காரணங்களால் பல்வேறு மூலிகைகள் அழிந்தும் விட்டன.

அழிந்து வரும் மூலிகைகளைப் பாதுகாப்பதில், நவீன அறிவியல் வளர்ச்சியில், திக வளர்ப்பு முறை (TISSUE CULTURE) பெரும் பங்கு வகிக்கிறது.

விதையில் இருந்து மீண்டும் விதையை உற்பத்தி செய்து, மூலிகைத் தாவரங்களை வளர்க்கத் தேவைப்படும் காலத்தைச் சேமிப்பதோடு, எண்ணற்ற மூலிகைகளை ஒரே நேரத்தில் வளர்க்க இந்த முறை உதவுகிறது. திக வளர்ப்பு முறையில், ஒரு மூலிகையின் இலை, குருத்து, தண்டு, வேர் போன்ற எந்தச் சிறு பகுதியில் இருந்தும் பல்வேறு எண்ணிக்கையில் மூலிகை நாற்றுகளை உருவாக்கி வளர்க்க முடியும். இத்தகைய நாற்றுகள், எந்தச் சூழலிலும் நன்கு வளரும் தன்மை வாய்ந்தவை.

அழகுக்குப் பயன்படும் மூலிகைகள்:

1. முகப்பொலிவு

- அ. ஆவாரம் பூவைப் பொடித்துப் பாலில் கலந்து முகத்தில் பூசிக் கழுவ வேண்டும்.
- ஆ. சோற்றுக் கற்றாழை சோறு, சந்தனம் மூன்றையும் சேர்த்து முகத்தில் பூசிக் கழுவலாம்.
- இ. மஞ்சள், திருநீற்றுப் பச்சிலை, சந்தனம் சேர்த்து அரைத்து முகத்தில் பூசிக் குளிக்கலாம்.
- ஈ. வெந்தயத்தைத் தயிரோடு அரைத்து பூசிக் குளிக்க முகம் பொலிவு பெறும்.

2. மங்கு

- அ. திருநீற்றுப் பச்சிலையைத் தேனில் அரைத்துப் பூசி, பிறகு முகம் கழுவ வேண்டும்.
- ஆ. சோற்றுக் கற்றாழையின் சதைப் பகுதியை நேரடியாகப் பூசலாம்.
- இ. பாதாம் பருப்பையும் குங்குமப்பூவையும் தேனில் அரைத்துப் பூசி முகம் கழுவ வேண்டும்.

3. முகப்பகு

- அ. துத்தி வேர் பட்டையைப் பாலில் அரைத்து முகத்தில் பூசிக் கழுவலாம்.
- ஆ. மாசிக்காயைப் பாலில் அரைத்துப் பூசலாம்.
- இ. திருநீற்றுப் பச்சிலையை அரைத்துப் பூசலாம்.
- ஈ. சங்கு, சந்தனம் அரைத்து, இரண்டையும் சேர்த்து சாதாரண தோல் உடையவர்கள் பன்னீரிலும்; எண்ணெய்ப் பசையின் தோல் உடையவர்கள் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றிலும்; வறட்சியான தோல் உடையவர்கள் பாலிலும் பூச வேண்டும்.

4. பொடுகு

- அ. பொடுதலை இலைகளை அரைத்துப் பசையாக்கி, தலையில் தேய்த்து அரைமணி நேரம் கழித்துக் குளிக்க வேண்டும்.
- ஆ. வெண்மிளகை அரைத்துப் பாலில் கலந்து, தலையில் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.
- இ. புதினா, வேப்பிலை, துளசி இவற்றை அரைத்துத் தலையில் பூசிக் குளிக்கலாம்.
- ஈ. சித்தாப்பழக் கொட்டையை அரைத்துத் தலையில் பூசிக் குளிக்கலாம்.

5. முடி உதிரல்

- அ. கரிசாலை இலைச்சாற்றை, தேங்காய் எண்ணெய்யோடு சேர்த்துக் காய்ச்சி, ஆறியபிறகு பூசிக் குளிக்கலாம்.
- ஆ. தேங்காய் எண்ணெய்யில் கறிவேப்பிலை, முருங்கை இலை போட்டுக் காய்ச்சி ஆற வைத்துப் பூசிக் குளிக்கலாம்.
- இ. செம்பருத்திப்பூ, கரிசாலை இலை, வெந்தயம் மற்றும் கறிவேப்பிலையைச் சேர்த்து அரைத்துத் தலையில் தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.

6. புழுவுெட்டு

- அ. ஆற்றுத்தும்மட்டி, கண்டங்கத்திரி இவற்றில் ஒன்றைத் தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.

ஆ. வேப்பிலை, மஞ்சள், சீமையகத்தி அரைத்துப் பூசிக் குளிக்கலாம்.

7. தேமல்

அ. துளசி இலை, படிக்காரம் அரைத்துப் பூசிக் குளிக்கலாம்.

ஆ. பூவரசங்காய் பாலில் அரைத்துப் பூசலாம்.

இ. சீமையகத்தி, மஞ்சள் அரைத்துப் பூசலாம்.

ஈ. குப்பைமேனி இலையை அரைத்துப் பூசிக் குளிக்கலாம்.

குறிப்பு:

தமிழகத்தில் அனைத்து மாவட்டங்களிலும் உள்ள வனத்துறை அலுவலகங்களில், மூலிகைகள் பற்றிய தகவல்கள் கிடைக்கும். ஒருசில அலுவலகங்களில் மூலிகைகளும் விற்பனைக்குக் கிடைக்கும்.

இதுதவிர, அரசினர் மாவட்டத் தலைமை மருத்துவமனைகள், தாலுகா மருத்துவமனைகள், தாலுகா அல்லாத அரசு மருத்துவமனைகள், வட்டார ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களில் உள்ள சித்த மருத்துவப் பிரிவில், எல்லா மூலிகை மருந்துகளும் மூலிகைகளும் கிடைக்கும். வீடுகளில் மூலிகைச் செடிகளை வளர்க்க விரும்புகிறவர்கள், மேற்கண்ட இடங்களில் இருந்து மூலிகை நாற்றுகளையும் விதைகளையும் வாங்கிக் கொள்ளலாம்.



காடுகளிலும் மலைகளிலும் வாழ்ந்த சித்தர்கள், அங்கிருந்த மூலிகைச் செடிகளை ஆராய்ந்து, மக்கள் நலனுக்காகத் தந்த மருத்துவ முறைதான் சித்த மருத்துவம். பாட்டி வைத்தியம், வீட்டு வைத்தியம், கை வைத்தியம் என்று சொல்லப்படுபவை எல்லாமே சித்த மருத்துவ முறையின் ஒரு பகுதிதான்.

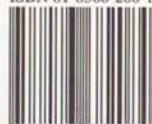
மிகவும் எளிமையாக, மக்களின் வாழ்க்கை முறையோடு பின்னிப் பிணைந்திருப்பது சித்த மருத்துவம். பக்க விளைவுகள் இல்லாத, நோய் அண்டாமல் காக்கும் யோக முறைகள் அடங்கிய மிகச் சிறந்த மருத்துவ முறை இது. இப்போது பிரபலமாக இருக்கும் ஆங்கில மருத்துவ முறையில், குணப்படுத்த முடியாத பல நோய்களுக்கு இதில் மருந்துகள் உண்டு. இன்று உலகையே பயமுறுத்திவரும் எய்ட்ஸ் நோய்க்கு, சித்த மருத்துவத்தில் மருந்து கண்டுபிடிக்கும் முயற்சியில் ஓரளவுக்கு வெற்றி கிட்டியிருப்பதே இதற்குச் சான்று.

நோய் வராமல் உடலைக் காப்பது, நோய் தீர்க்கும் மூலிகைகள், பத்திய முறைகள், வர்ம மருத்துவம், யோக முறைகள் என எல்லாவற்றைப் பற்றியும் எளிமையாகச் சொல்வதுடன், சித்த மருத்துவத்தின் பெருமைகளையும் தெளிவாக விளக்குகிறது இந்தப் புத்தகம்.

இந்த நூலை எழுதியிருக்கும் டாக்டர் P. சுகுமாரன், சித்த மருத்துவத்தில் பட்ட மேற்படிப்பு முடித்து, தருமபுரியில் அரசு மருத்துவராகப் பணிபுரிந்து வருகிறார்.

ரூ.50

ISBN 81-8368-208-1



90000>



9 788183 682084