

# சித்த வதைத்தியச்சாலடை

## பத்தியம்

### ✗ உண்ணக் குறிப்புகள்

#### 1 அப்படி

- பானி
- எலமிச்சை
- கட்டாக்கா
- பச்சரிசி
- கவாள்ளா

#### 2 காய்கறி

- மாங்காய்
- துங்காய்
- கவாத்தவரை
- மாள்ளங்கி
- பீட்டாட்ட
- நுக்கல்
- உராளை
- பலசனிக்காய்
- பீரக்கங்காய்
- பாகற்காய்
- சாரகைக்காய்

#### 3 கீரை

- சீராக் கீரை
- ஆகத்திக் கீரை

#### 4 மாமிசம்

- கோழி
- மீன்
- மாட்டை
- கராவாடூ
- சமீம்பு ஆடூ

#### 5 பழக்கங்கள்

- பாக்கி பிபக்கக் குறிப்பு
- மத்தா, டே, காபீ அராந்தக் குறிப்பு
- உடல் உறவு தவிர்க்கவும்
- வயிலில் அலயை குறிப்பு
- மிகாந்த காற்றிலைம் குறிப்பு
- பட்டினி குறிப்பு
- அதிக உணவும் குறிப்பு

### ✓ உண்ண வண்ணியலை

#### 1 தானியம்/பருப்பா

- திண்ணை
- வரகா
- கலைவரகா
- பழாங்கல் அரிசி
- தூவரம்

#### 2 காய்கறி

- மாங்காய்
- வலண்டை
- படலங்காய்
- கராணைக்கிழங்கா
- கலோஸ்
- காவிப்போலவர்
- அவரபெப் பிஞ்சா
- கத்திரிப் பிஞ்சா
- மாங்கபெப் பிஞ்சா
- அத்தி பஞ்சா

#### 3 கீரை

- அரகைக் கீரை
- தடுத்தாவளைக் கீரை
- மாங்ககைக் கீரை
- பலைனாங்கண்ணிக் கீரை

#### 4 பால்பொருள்கள்

- பால்
- மௌர்
- பசு நெய்
- சாக்கா காபீ
- துங்காய்ப் பால்

#### 5 மாமிசம்

- வலென்ளாடூ இறைச்சி
- காட்டை

#### 6 பழம்

- பாளிப்பா அற்றவகைக்கள்

#### பத்தியம் பற்றி

பத்தியம் என்பது உணவு கட்டாப்பாடு மட்டும் அல்ல; இது சித்த மராத்தாவ சிகிச்சையின் அங்கமாகிய ஒழுக்க நலீரி ஆகூம். உணவு, வாழ்வியல் மாற்றகள், உடல்-மனம் சார்ந்த ஒழுக்கம் ஆகிய அனைத்தும் பத்தியத்தில் அடங்கும். பத்தியத்தை மாற்றயோகப் பின்பற்றாதல் மராந்தின் பலனால் வலென்படாத்தம். பத்திய மீறல் சிகிச்சை விளைவுக்க் காறகைக்கக் குறிடும்.

# Siddha Dispensary

## Regimen

### ✖ Foods to Avoid

#### ❓ Spices & Grains

- Tamarind
- Lemon
- Mustard seeds
- Raw rice
- Horse gram

#### ❓ Vegetables

- Raw mango
- Coconut
- Cluster beans
- Radish
- Beetroot
- Knol-khol
- Potato
- Pumpkin
- Ridge gourd
- Bitter gourd
- Bottle gourd

#### ❓ Leafy Greens

- Siru keerai
- Agathi keerai

#### ❓ Non-Veg

- Chicken
- Fish
- Egg
- Dried fish
- Mutton

#### ❓ Restrictions

- Do not smoke
- Avoid alcohol, tea, coffee
- Abstain from intercourse
- Avoid sunlight
- Avoid strong wind
- No fasting
- No overeating

### ✓ Foods to Be Taken

#### ❓ Grains/Pulses

- Foxtail millet
- Kodo millet
- Finger millet
- Parboiled rice
- Toor dal

#### ❓ Vegetables

- Drumstick
- Okra
- Snake gourd
- Elephant yam
- Cabbage
- Cauliflower
- Tender beans
- Tender brinjal
- Tender drumstick
- Tender fig

#### ❓ Leafy Greens

- Arai keerai
- Thoothuvalai
- Drumstick leaves
- Ponnanganni

#### ❓ Dairy

- Milk
- Buttermilk
- Cow's ghee
- Sukku coffee
- Coconut milk

#### ❓ Meat

- Goat meat
- Quail

#### ❓ Fruits

- Non-sour fruits

### About Regimen

Regimen is not merely a dietary restriction; it is an integral therapeutic discipline within Siddha treatment. It encompasses regulated food, lifestyle conduct, and physical-mental restraint. Proper observance enhances the medicine and supports balanced recovery. Deviation from the regimen may diminish therapeutic benefits.