

சித்த வதைத்தியச்சாலை பத்தியம்

✗ உண்ணக் கலிடாதது

❓ அபிப்படை

- பூளி
- எலுமிச்சை
- கடடா
- பச்சரிசி
- கொள்ளு

❓ காய்கறி

- மாங்காய்
- தங்காய்
- கொத்தவரை
- முள்ளங்கி
- பீட்ரூட்
- நூக்கல்
- உருளை
- பரிசணிக்காய்
- பீர்க்கங்காய்
- பாகற்காய்
- சூரகைக்காய்

❓ கீரை

- சீரூக் கீரை
- அகத்திக் கீரை

❓ மாமிசம்

- கோழி
- மீன்
- முட்டை
- கருவாடா
- சமைந்த ஆடு

❓ பழக்கங்கள்

- பாகை பிடிக்கக் கலிடாதது
- மது, டீ, காபி அருந்தக் கலிடாதது
- உடல் உறுவ தவிர்க்கவும்
- வயெலில் அலையை கலிடாதது
- மிகுந்த காற்றிலும் கலிடாதது
- பட்டினி கலிடாதது
- அதிக உணவும் கலிடாதது

✓ உண்ண வண்பியவதை

❓ தானியம்/பருப்பு

- திணை
- வரகா
- கழேவரகா
- பூழுங்கல் அரிசி
- துவரம்

❓ காய்கறி

- முருங்கை
- வண்டுடை
- பாடலங்காய்
- கருணைக்கிழங்கு
- கோஸ்
- காலிப்போலவர்
- அவரைப் பிஞ்சு
- கத்திரிப் பிஞ்சு
- முருங்கைப் பிஞ்சு
- அத்தி பஞ்சு

❓ கீரை

- அரைக் கீரை
- துத்துவளாகை கீரை
- முருங்கைக் கீரை
- பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை

❓ பால்பொருட்கள்

- பால்
- மோர்
- பசு நயெ
- சூக்கு காபி
- தங்காய்ப் பால்

❓ மாமிசம்

- வள்ளாடா இறைச்சி
- காடா

❓ பழம்

- பூளிப்பு அற்றவதைகள்

பத்தியம் பற்றி

பத்தியம் என்பது உணவு கட்டுப்பாடு மட்டும் அல்ல; இது சித்த மருத்துவ சிகிச்சையின் அங்கமாகிய ஒழுக்க நெறி ஆகும். உணவு, வாழ்வியல் முறைகள், உடல்-மனம் சார்ந்த ஒழுக்கம் ஆகிய அனைத்தும் பத்தியத்தில் அடங்கும். பத்தியத்தின் மூலமாகப் பின்பற்றாதல் மருந்தின் பலனை வளம்படுத்தும். பத்திய மீறல் சிகிச்சை விளைவைக் குறைக்கக் கலிடும்.

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 keera
- Agathi keera

🍖 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 keera
- 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.