



Kalanjiam International Journal of Tamil Studies  
களஞ்சியம் - சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்  
Peer-Reviewed | Open Access | Crossref DOI &  
Global Indexing | Google Scholar Impact Factor  
DOI: <https://doi.org/10.63300/kijts15sp012026.37>  
<https://ngmtamil.in/>



## பண்டையத் தமிழரின் மருத்துவமுறைகளும் அவற்றின் பயன்பாடுகளும்

து.இந்திராணி, M.A., M.Ed., NET

உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, எஸ். எஸ்.கே.வி. கலை மற்றும் அறிவியல் மகளிர் கல்லூரி,  
கீழ்அம்பி, காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், தமிழ்நாடு, அ.பெ.எண்.: 631 551. Cell: 9600689289

E-Mail id: [knindurani2012@gmail.com](mailto:knindurani2012@gmail.com)

### ஆய்வுச்சுருக்கம்:

தமிழ்கலாச்சாரம் மற்றும் மரபின் ஓர் அரிய பொக்கிஷம் நமது பாரம்பரிய மருத்துவமுறைகள். குறிப்பாக சித்தமருத்துவம் உலகின் மிகத்தொன்மையான மருத்துவமுறைகளில் ஒன்றாகும். பழந்தமிழரின் மருத்துவம் என்பது இயற்கை மூலிகைகள், உணவுபழக்கவழக்கம் மற்றும் உடற்கூறியல் (வாதம், பித்தம், கபம்) சமநிலை, மனிதனின் உடல், மனம், ஆன்மா ஆகியவற்றை அடிப்படையாக கொண்ட பாரம்பரிய அறிவியல் முறையாகும். இதுவே பின்னாளில் சித்தமருத்துவம் மற்றும் நாட்டுப்புறமருத்துவமாக உருவெடுத்தது. இவற்றைஒருங்கே நலத்துடன் வைத்திருப்பதே இந்த மருத்துவமுறைகளின் தலையாயநோக்கம். இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்க்கைமுறையையும், நோய்தடுப்பு முறைகளையும் இவை போதிப்பதால், நவீன காலத்திலும் இவற்றின் தேவை அதிகரித்துள்ளது. இம்மருத்துவ மூலிகைகள் பற்றியும் அவற்றின் பயன்பாடுகளை பற்றியும் விளக்குவதே இவ்வாய்வு கட்டுரையின் ஆய்வு சுருக்கமாகும்.

திறவுச்சொற்கள் : பிராணாயாமம், சித்தமருத்துவம், வர்மகலை, குளப்பாலை, நெருஞ்சிமுள், நொச்சி, பிரண்டை, மஞ்சள்கரிசாலை, மணத்தக்காளி, முடக்கற்றான்,

### முன்னுரை :

பண்டைய தமிழ் மருத்துவமுறைகளின் ஆழமானவேர்கள் சித்தர்கள் என்று அழைக்கப்பட்ட ஞானிகளும், முனிவர்களும், பல்வேறு ஆய்வுகளின் மூலம் கண்டறிந்த மருத்துவரகசியங்களே இம்முறைகளின் அடிப்படையாக அமைந்தன. பதினெண் சித்தர்கள் இந்தப் பெருமைக்குரிய மருத்துவஅறிவியலின் முன்னோடிகளாகக் கருதப்படுகிறார்கள். பழந்தமிழரின் மருத்துவத்தின் சிறப்பம்சங்களாக இலக்கியச்சான்றுகள், இயற்கைசார்ந்த மூலிகைகளும், அவற்றின்

பயன்பாடுகளும், உணவேமருந்து, அறுவைசிகிச்சை மற்றும் மகப்பேறு, சித்தமருத்துவம், வர்மகலை, யோகா மற்றும் பிராணாயாமம், வாழ்க்கைமுறை, தியானம் தமிழ் மருத்துவமுறைகளின் வழிகாட்டுதல்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றி விளக்குவதாக இக்கட்டுரை அமைந்துள்ளது.

**இலக்கியச் சான்றுகளும் தத்துவமும்:**

பிரபஞ்சத்தில் உள்ள பஞ்சபூதங்களான நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆகியவை மனிதஉடலில் அமைந்துள்ளன. இந்த ஐந்து கூறுகளின் சமநிலையின்மையே நோய்களுக்கான காரணம் என்று சித்தமருத்துவம் கூறுகிறது.

வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய முக்குற்றங்களின் சமநிலை உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியம். இவற்றில் ஏற்படும் ஏற்றத்தாழ்வுகள் நோய்களை உருவாக்கும். சங்க இலக்கியங்களில் நோய், பிணி போன்றவற்றிற்கான தீர்வுகள் கூறப்பட்டுள்ளன. திருக்குறளில் 'மருந்து' என்றே தனி அதிகாரமும், திரிகடுகம், ஏலாதி போன்ற மருத்துவப் பெயர்களைக் கொண்ட நூல்களும் உள்ளன.

சித்தமருத்துவமே தமிழ் மருத்துவத்தின் முதுகெலும்பாகும். இது மூலிகைகள், தாதுப்பொருட்கள் (உலோகங்கள் கனிமங்கள்) மற்றும் விலங்குப் பொருட்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் மருந்துகளை பயன்படுத்தப்படுகிறது. பணிக்கம், செந்தூரம், பற்பம், குளிகை, சூரணம், லேகியம், தைலம் போன்றவை சித்த மருந்துகளின் வகைகளாகும். நோயின் காரணத்தைக் கண்டறிந்து, அதை வேருடன் கலைய முற்படுவதே இம்மருத்துவமுறையாகும். பெரும்பாலும் இயற்கையான மூலப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதால், நவீன மருந்துகளுடன் ஒப்பிடும்போது சித்த மருந்துகளுக்குப் பக்க விளைவுகள் குறைவாகவே இருக்கும்.

**நீண்டகால நோய்களுக்கான தீர்வு:**

சர்க்கரைநோய், உயர்இரத்தஅழுத்தம், ஆஸ்துமா, மூட்டுவலி, தோல்நோய்கள், செரிமானக்கோளாறுகள் போன்ற நீண்டகால நோய்களுக்கு சித்தமருத்துவத்தில் பயனுள்ள சிகிச்சைகள் உள்ளன.

நோய்கள்வராமல் தடுக்க வாழ்வியல்முறைகளையும், உணவுப்பழக்க வழக்கங்களையும் பரிந்துரைக்கிறது. இது நவீனமருத்துவத்தின் நோய்த்தடுப்பு அணுகுமுறைக்கு ஈடானது.

யோகா, தியானம் மற்றும் வர்மசிகிச்சைமூலம் உடல் மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து, ஆரோக்கியமான சமநிலையை அடைய உதவுகிறது.

ஒரு நோயின் அறிகுறிகளை மட்டும் குணப்படுத்தாமல், நோய்க்கான அடிப்படைக் காரணத்தைக் கண்டறிந்து உடல் மனம் ஆன்மா ஆகியவற்றின் முழுமையான ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுக்க முயற்சிக்கிறது.

**வழிகாட்டுதல்கள் :**

1. சீரான உணவுப்பழக்கத்தை மேற்கொள்ளுதல், பருவகாலத்திற்கேற்பவும், தனிப்பட்ட உடல்வாகிற்கேற்பவும், சமச்சீரான இயற்கையான புதியதாக சமைத்த உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்.
2. தினசரி உடற்பயிற்சி மற்றும் யோகா பயிற்சிகளைச் செய்வதால் உடலின் நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்தி, இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கி, உடல் உறுப்புகளின் செயல்பாட்டை ஊக்குவிக்கிறது.
3. மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்கும் தியானம் போன்றவற்றை கடைப்பிடித்தால் அமைதியான மனநிலை. உடலின் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியை அதிகரிக்கும்.
4. போதுமான ஓய்வு மற்றும் தூக்கத்தை உறுதிசெய்தால் உடல் தன்னைத்தானே புதுப்பித்துக் கொள்ளவும் புத்துணர்ச்சி பெறவும் தூக்கம் அவசியம்.
5. இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்தல் என்பது சூரியஒளி, தூயகாற்று, சுத்தமான நீர் போன்ற இயற்கை வளங்களைச் சரியாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுதல்.

#### இயற்கை சார்ந்த மூலிகைகளும் சித்தமருத்துவமும்:

வேம்பு, மஞ்சள், துளசி அம்மான் பச்சரிசி, அவுரி, அறுகம்புல், ஆடாதோட, ஊமத்தை, எருக்கு, கண்டங்கத்திரி, கரிசாலை, கற்பூரவள்ளி, குப்பைமேனி, தும்பை, துத்தி, தூதுவளை நிலவேம்பு, கோவை, குளப்பாலை, நெருஞ்சிமுள், நொச்சி, பிரண்டை, மஞ்சள்கரிசாலை, மணத்தக்காளி, முடக்கற்றான், வல்லாரை, வில்வம், வெற்றிலை போன்றவற்றை உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படுத்தினார்கள் நம்முன்னோர்கள். நமது மருத்துவ பாரம்பரியங்கள் எப்போதோ முன்காலத்தில் செழிப்பாக இருந்தவை என்று சரித்திரச் சான்றுகள் மூலமாக மட்டும் நாம் உணர்ந்து கொள்ளக்கூடியவை அல்ல. மாறாக அவை இன்னும் செழிப்பாக ஆழமாக வேறான்றி நமது மக்களிடையே பரவலாக நிலவி வருகின்றன. இந்தியா மட்டுமல்லாமல் உலகெங்கிலும் பாரம்பரிய மருத்துவமுறைகளைப் பற்றிய புதியதொரு விழிப்புணர்ச்சி ஏற்பட்டு வருகிறது.

#### மூலிகைகளும் அவற்றின் பயன்பாடுகளும் :

சாதாரண நோய்களுக்கு மூலிகைகளைக் கொண்ட எளிய சிகிச்சை முறைகள் இருப்பினும் அதனை பெரும்பாலோர், தெரிந்திருக்க வாய்ப்பில்லாத நிலை உள்ளது. மேலும் இம்மூலிகை சிகிச்சைமுறைகள் அறிந்தவர்களில் பலரும் மூலிகைகளைப் பற்றிய விபரங்கள் தெரியாமல் இருக்கிறார்கள். ஒருமூலிகையின் அமைப்பு எப்படி இருக்கும் பூ, காய், இலை, வேர் எப்படி இருக்கும் என்ற விபரங்கள் தெரியாமல் இருப்பதினால் இந்த எளிய மூலிகைமருந்துகளை கையாளமுடியாமல் இருக்கிறார்கள். இக்குறைபாட்டை நீக்கி நம்மைச் சுற்றியுள்ள மூலிகைகளை இனம்கண்டு எளிய மருந்துகள் செய்யலாம். அவற்றுள் சில மூலிகைகள்

#### தூதுவளை

Botanical name : Solanum triobatum Linn

முட்கள்அடர்ந்த, படரும்செடி இலைகளிலும் முட்கள் இருக்கும். பூக்கள் நீலம் கலந்த வயலட் நிறம். பழம் உருண்டையான பவழச்சிவப்பு நிறம் உடையவை. பயன்பாடும் பாகம் இலை, வேர், பழம், பூ

**மருத்துவப் பயன்:**

தூதுவளைச்செடியை உலரவைத்து சூரணம்செய்து தேனில்கொடுத்துவர மார்புச்சளி நீங்குகிறது. இதனை குடிநீராகவும் கொடுக்கலாம். கண்டங்கத்திரி, துளசி, மிளகு இவைகளுடன் தூதுவளை சேர்த்து கொடுத்தால் அதிக பலன் கிடைக்கிறது. இவையை கசக்கி பிழிந்தச்சாற்றுடன் தேன்கலந்துகொடுத்துவர காதுமந்தம், காத்தெழுச்சி, இருமல், நமைச்சல், மாந்தம் இவைகள் குணமாகிறது. பூவை தேனில் ஊறவைத்து உட்கொள்ள ஆண்மை பெருகிறது. காய் மற்றும் பழங்களை சமையல் செய்து சாப்பிட குடல்வாதம் குணமாகிறது.

**நிலவேம்பு**

**Botanical name: Andrographis paniculata Nees**

**அமைப்பு:** சிறிய குத்துச்செடி வேர், தண்டு மற்றும் இலை மிகவும் கசப்பானவை. பூ வெள்ளைநிறம் காய்வெடித்துச் சிதறும்அமைப்புடையது.பயன்படும்பாகம் முழுச்செடி.

**மருத்துவப் பயன்:**

நிலவேம்புச் செடியை பச்சையாக அரைத்து படைகளில் தடவ குணமாகிறது. இலைக்கசாயம் காய்ச்சலுக்கு நல்லமருந்தாகும். ஈரலைப் பலம்படச் செய்யும் பண்புள்ளதால் மஞ்சள்காமாலை நோய்க்கு இது நல்லமருந்தாக சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. நீரிழிவு நோய்க்கும் தரப்படுகிறது.

**துளசி**

**Botanical name : Ocimum sanctum Linn.**

**அமைப்பு:**

துளசி ஒரு குத்துச்செடி. இதில் வெள்ளைத் துளசி மற்றும் கருந்துளசி என்ற இருவகைகள் உண்டு. கருந்துளசியில் தண்டும் இலையும் கருநீலநிறமாக இருக்கும். வெள்ளைத்துளசியில் இவை பச்சையாக இருக்கும். பூக்கள் கருநீலநிறம். துளசிக்கு நல்லமணமும், சிறிது காரச்சுவையும் உண்டு. பயன்படும் பாகங்கள் முழுச்செடி மற்றும் இலைகள்.

**மருத்துவப் பயனும் ஆன்மீகப்பலன்கள்:**

துளசி செடியை நன்கு நறுக்கி சிறிது மிளகுடன் கலந்து கசாயம் போட்டு காலை, இரவு அக்கசாயத்தை குடித்துவர குளிர்காய்ச்சல், கோழை, இருமல், தொண்டை, வறட்சி இவைகள் நீங்குகிறது. பசுமையான இலையை ஒரு குவலை தண்ணீரில் ஊறவைத்து சிலமணி நேரம் கழித்து அந்த தண்ணீரைக் குடித்துவர நாள்பட்ட நோய்கள் குணமாகும்.

துளசி ஒரு சக்திவாய்ந்த மூலிகையாகும். சித்தமருத்துவத்தில் உடலை ஆரோக்கியமாகவும், ஆன்மீகரீதியில் மனதை தூய்மையாகவும் வைத்திருக்கப் பயன்படுகிறது. சித்தர்கள் துளசியை 'காயகற்பமூலிகை' என்று அழைத்தனர். உடலை இளமையாகவும் நீண்ட ஆயுளுடனும் வைத்திருக்க உதவுகின்றது. துளசிச்செடி சக்திவாய்ந்த கிருமிநாசினி, துளசிச்செடி வீட்டில் வளர்ப்பதால் வீட்டிலுள்ள எதிர்மறை ஆற்றல்களை நீக்கி நச்சுக்களை அழிக்கும்.

தெய்வீகத்தன்மை கொண்ட துளசி திருமாலின் வழிப்பாட்டிற்கு உகந்ததாக கருதப்படுகின்றது. துளசியை பூஜைக்கு பயன்படுத்துவது மண அமைதியை தரும் இதன் இலைகளை தினமும் உட்கொள்வதால் உடலையும் மனதையும் சாத்வீகமான நிலைக்கு மாற்றும். துளசியின் மருத்துவ குணங்கள் சுவாச கோளாறுகளை குணப்படுத்துதல், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி, சருமபாதுகாப்பு, வயிற்று பிரச்சனைகள், சர்க்கரை நோய் போன்ற நோய்களை அகற்றுவதோடு ஆன்மீகரீதியான அதிர்வுகளை தந்து உடலை ஒரு கோயிலாக மாற்றும் ஆற்றல் துளசிக்கு உண்டு.

#### ஆடாதோடை

**Botanical name: Adhatoda Vasica Nees**

#### அமைப்பு:

பெரிய குத்துச்செடி, குச்சி கடினமானவை. இளங்குச்சி பசுமையானவை. இலைகள் நீளமானவை. பூக்கள் வெள்ளை நிறம் பச்சையான இதழ்களுக்குள் பூக்கள் பொதிந்திருக்கும். பயன்படும் பாகம் வேர் மற்றும் இலை

#### மருத்துவப் பயன்:

இலைச்சாறு ஒரு தேக்கரண்டி அளவுஎடுத்து தேன்கலந்து 45 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட ஈளை, இருமல், இரைப்பு இலைகள் குணமாகிறது. இலைக் கசாயம் காய்ச்சலைத் தணிக்கிறது. ஈரலைப் பலப்படுத்துகிறது. இலைக் கற்கம் ஆரம்பகால வெண்கட்டம் மற்றும் மஞ்சள் காமாலைக்கு நல்ல நிவாரணி. மலத்தில் இரத்தம் கலந்து போவதைத் தடுக்கவும் இதனைக் கொடுக்கலாம். வேர்க் கசாயத்தை தொடர்ந்து குடித்துவர நாசியிலிருந்து வடியும் நீர் நிற்கிறது. வீட்டுத் தோட்டங்களிலும் வேலியோரங்களிலும் வளாக்கப்படுகிறது. குச்சிகளை நடவு செய்து இதனை வளர்க்கலாம்.

#### முடிவுரை:

'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்', இந்த கருத்து அனைத்து தரப்பினாலும் ஏக மனதாக ஒத்துக் கொள்ளப்பட்ட ஒன்றாகும். நோயின்றி வாழ்வே அனைவரும் ஆசைப்படுகிறோம். செல்வங்களில் எல்லாம் சிறந்த செல்வமாக ஏற்றுக்கொள்கிறோம். பண்டைய தமிழ் மருத்துவமுறைகள், வெறும் சிகிச்சைமுறைகளாக மட்டுமல்லாமல், முழுமையான வாழ்க்கை முறைகளையும் போதிக்கும் ஒரு அறிவியலாகத் திகழ்கின்றன. இன்றைய நவீன உலகிலும் ரசாயன

மருந்துகளின் தாக்கத்தால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகள் குறித்தகவலைகள் அதிகரித்து வரும்நிலையில் இந்தஆழமான அறிவியலையும், இயற்கைசார்ந்த அணுகுமுறையையும் கொண்ட நம் பண்டைய தமிழ்மருத்துவ மரபுகளைக் காத்து வளர்த்தெடுத்து, வருங்கால சந்ததியினருக்கும். அதன் பலன்கள் கிடைக்கச் செய்வது நம் அனைவரின் கடமையாகும்.

**துணை நூற்பட்டியல்:**

- [1.] பத்துப்பாட்டு மூலமும் உரையும், பொ.வே.சோமசுந்தரனார், தமிழ்ப்பல்கலைக் கழகம், தஞ்சாவூர் 1973.
- [2.] திருக்குறள், பரிமேலழகர் உரை, கழக வெளியீடு 1976.
- [3.] தமிழர் கண்ட தாவரவியல், முனைவர்.வே.நெடுஞ்செழியன், உலகத்தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம் சென்னை.
- [4.] இலக்கியத்தில் மருத்துவக் கருத்துக்கள், கலாநிதி இ.பாலசுந்தரம், நாட்டார் வழக்கியல் கழகம், யாழ்ப்பாணம், 1990.
- [5.] நலம் தரும் மூலிகைகள், வே.செல்லத்துரை, விவேகானந்த கேந்திரம் நார்டெப், கன்னியாகுமரி.