நாட்டுப்புற மருத்துவம் ஓர் ஆய்வு

முனைவர் க. சாந்தி

தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம்
தஞ்சாவூர்.

நாட்டுப்புற மருத்துவம்
ஓர் ஆய்வு

முனைவர் க. சாந்தி

தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம்
தஞ்சாவூர்

ISBN : 81-7090-290-8

தமிழ்ப் பல்கலைக்கழக வெளியீடு : 230

திருவள்ளுவராண்டு 2032 ஆனி - சூலை 2001

நூல்	:	நாட்டுப்புற மருத்துவம் ஓர் ஆய்வு
ஆசிரியர்	:	முனைவர் க. சாந்தி
மொழி	:	தமிழ்
பொருள்	:	நாட்டுப்புற மருத்துவம்
பதிப்பு	:	முதற்பதிப்பு
பக்கம்	:	(viii + 312) 320
தாள்	:	டி.என்.பி.எல். கிரீம்வூவ் 16 கே.ஜி.
அளவு	:	1/8 டெம்மி
நூற்கட்டுமானம்	:	சாதாரணக்கட்டு
விலை	:	உரு. **175/-**
படிகள்	:	500
அச்சுப் பதிவம்	:	வீரா கணினி மையம், தஞ்சாவூர்.
அச்சு	:	தமிழ்ப் பல்கலைக்கழக மறுதோன்றி அச்சகம், தஞ்சாவூர்.

தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம்

தஞ்சாவூர் - 613 005 - இந்தியா

முனைவர் கதிர். மகாதேவன்
துணைவேந்தர்

அணிந்துரை

கிராமப்புறங்களில் கிடைக்கும் மூலிகை போன்ற இயற்கைப் பொருள்களைக் கொண்டு நாட்டுப்புற மக்கள் தங்களுக்கேற்ற நோய்களைத் தீர்க்கும்பொருட்டுக் கையாண்ட மருத்துவ முறை 'நாட்டுப்புற மருத்துவம்' ஆகும். நாட்டுப்புற மக்களின் பண்பாட்டோடும், பழக்க வழக்கத்தோடும், சமூக அமைப்போடும் பின்னிப் பிணைந்தது இம்மருத்துவம் ஆகும்.

இந்திய மருத்துவத்தில் உள்ள அலோபதி, ஆயுர்வேதிக், ஓமியோபதி, யுனானி ஆகிய நான்கு வகை மருத்துவ முறைகளில் ஹோமியோபதி மருத்துவ முறையை அடிப்படையாகக் கொண்டு முனைவர் க. சாந்தி 'நாட்டுப்புற மருத்துவம் ஓர் ஆய்வு' எனும் இந்த நூலை உருவாக்கியுள்ளார். தென்னார்க்காடு மாவட்டத்தில் களப்பணி மேற்கொண்டு சேகரிக்கப்பட்ட தரவுகளைக்கொண்டு ஏறத்தாழ 500க்கும் மேற்பட்ட மருந்துகளைத் தொகுத்து இந்நூலில் தந்துள்ளார்.

நாட்டுப்புற மருத்துவம் தொடர்பாகப் பல்வேறு அறிஞர்கள் கூறியுள்ள கருத்துக்கள், மூலிகை மருந்துகள், இயற்கை மருத்துவம், நோய் ஏற்படுவதற்குரிய காரணங்கள், அந்நோய்க்கேற்ற மருத்துவ முறை, நாட்டுப்புற மருத்துவம் தொடர்பான நம்பிக்கைகள்,

நாட்டுப்புறப் பாடல்கள், பழமொழிகள் முதலானவற்றை நூலாசிரியர் வகைப்படுத்திக் கூறியுள்ளார்.

பொதுவாகப் கிராமப்புறங்களில் வாழும் மக்கள் தமக்கேற்பட்ட நோயைத் தீர்ப்பதற்கு முதலில் மருத்துவரை நாடிச் செல்வதில்லை. மாறாக மந்திரிப்பவர்களையே நாடிச் செல்கின்றனர். இது எப்படி நாட்டுப்புற மக்களிடம் வேரூன்றியிருக்கிறது என்பதை ஆசிரியர் விளக்கியுள்ள திறம் போற்றுதலுக்குரியது.

நோய்கள், மருந்துகள், மூலிகைப் பட்டியல், நோய்களுக்கேற்ற ஆங்கிலச் சொற்கள் போன்றவற்றைப் பின்னிணைப்பில் தொகுத்துத் தந்துள்ளார்.

தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகத்தின் வெளியீடாக 'நாட்டுப்புற மருத்துவம் ஓர் ஆய்வு' என்ற நூல் வெளிவருவதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

நாட்டுப்புறவியலை ஆய்வு செய்கின்றவர்களுக்கும், பொதுமக்களுக்கும் பயன் நல்கும் விதத்தில் இந்நூலை உருவாக்கிய முனைவர் க. சாந்தி பாராட்டுக்குரியவர்! அவருக்கு என் நல்வாழ்த்துக்கள்!

நாள்:20-06-2001

(கதிர். மகாதேவன்)

நன்றியுரை

நாட்டுப்புற மருத்துவம் ஓர் ஆய்வு என்னும் இவ்வாய்வுத் திட்டம் மேற்கொள்ள அனுமதி அளித்த டாக்டர் கி. கருணாகரன், துணைவேந்தர், தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம் அவர்களுக்கும், இவ்வாய்வுத் திட்டத்திற்கு களப்பணி மேற்கொள்ள அனுமதி அளித்த பல்கலைக்கழக அலுவலகத்தினர்க்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றி.

இவ்வாய்வு மேற்கொள்ள உதவி புரிந்த டாக்டர் சு. சக்திவேல், துறைத்தலைவர், நாட்டுப்புறவியல் துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம் அவர்களுக்கும், துறையைச் சார்ந்தவர்களுக்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

களப்பணியின்போது என்னுடன் இருந்து தகவல்கள் சேகரித்துத் தந்த என் கணவர் திரு கே. சோமசுந்தரம் அவர்களுக்கும், ஆய்வேடு தயாரிக்கும்போது எழுதி உதவிய என் மகள் செல்வி எஸ். கிருத்திகாவிற்கும் என் உளமார்ந்த நன்றி.

களப்பணியின்போது தகவல்கள் திரட்டித்தந்த என் சகோதரி திருமதி உஷா சிவசுப்பிரமணியம் அவர்களுக்கும் எனது நன்றி உரித்தாகுக.

மெய்ப்புத்திருத்தம் மேற்கொள்ள உதவிய எனது ஆய்வு மாணவர் சி. கருப்பசாமி அவர்களுக்கும், ஆய்வியல் நிறைஞர் மாணவிகள் என்.சத்யா, எஸ்.சித்ரா, எம்.சுசீலா, தமிழ்ச்செல்வி ஆகியோருக்கும் எனது நன்றி உரித்தாகுக.

தஞ்சை, வீரா கணினி மையத்தின் உரிமையாளர் ச.வீரமணி அவர்களுக்கும் உரிய நேரத்தில் நூலை ஒளியச்சுக் கோர்வை செய்து கொடுத்தமைக்காக எனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

க. சாந்தி

பொருளடக்கம்

		பக்க எண்
	முன்னுரை	01
1.	நாட்டுப்புற மருத்துவம் - பொதுக் கருத்துக்கள்	06
2.	நாட்டுப்புற மருத்துவம் - வகைகள்	15
3.	இயற்கை மருத்துவம் - பகுப்புக்கள்	77
4.	நாட்டுப்புற மந்திர, சமய மருத்துவம்	147
5.	நாட்டுப்புற மருத்துவமும் நம்பிக்கைகளும்	172
6.	நோய்களும் நாட்டுப்புற மருந்துகளும்	190
7.	நாட்டுப்புற மருத்துவமும் இதர நாட்டுப்புறவியல் கூறுகளும்	229
	முடிவுரை	265
	பின்னிணைப்புகள்:	269

1. நோய்களின் பெயர் பட்டியல்
2. மருந்துகளின் பெயர் பட்டியல்
3. மூலிகைகளின் பெயர் பட்டியல்
4. நோய்கள் - ஆங்கிலம், தமிழ்ப் பெயர்கள்

முன்னுரை

''நாட்டுப்புற மருத்துவம்'' நாட்டுப்புற மக்களால் அன்றாடம் கையாளப்படும் மருத்துவ முறையே ''நாட்டுப்புற மருத்துவம்'' ஆகும். இம்மருத்துவ முறை நாட்டுப்புற மக்களால் வழி வழியாகக் கடைப்பிடிக்கப்படும் முறையாகும். இம் மருத்துவ முறை செவி வழியாக அறிவதன் மூலமும் பழக்கமும் இதில் பயிற்சி மூலமும் ஒரு சிறந்த முறையாக விளங்கி வருகிறது.

இந்நாட்டுப்புற மருத்துவத்தைப் பற்றி ஏராளமான நூல்கள் வெளிவந்துள்ள போதிலும் நாட்டுப்புற இயலுள் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தை இணைத்துப் பார்க்கும் முயற்சி இதுவரை முறையாக மேற்கொள்ளப்படவில்லை. இத்துறையில் [1]''ஆய்வு நோக்கில் நாட்டுப்புற மருத்துவம்'' என்ற நூல் நல்ல நூலாக விளங்குகிறது. பல்வேறு இதழ்களும், பத்திரிகைகளும் அவ்வப்போது நாட்டுப்புற மருத்துவத்தைப் பற்றி செய்திகள் வெளியிடுகின்றன. முன்னோடிப் பத்திரிகையான 'மூலிகை மணி', இதர பத்திரிகைகள் அமுது, சிந்து, ராணி போன்றவை களும் நாட்டுப்புற மருத்தவத்தைப் பற்றிய செய்திகளை வெளியிடுகின்றன.

நாட்டுப்புற மக்கள் தங்களுக்கேற்பட்ட நோய்களைத் தீர்க்கும் பொருட்டு கையாண்ட மருத்துவ முறையே நாட்டுப்புற மருத்துவம் ஆகும். கிராமங்களில் வாழும் முதியவர்களும், இம்மருத்துவத்தில் அனுபவசாலிகளும் சிறந்த நாட்டுப்புற மருத்துவர்களாக விளங்கக் காணலாம்.

பண்டைக்காலம் முதல் மனிதனின் மருத்துவமுறை இயற்கையையே அடிப்படையாகக் கொண்டு இயங்கி வருகிறது.

---

1. டாக்டர் க. வேங்கடேசன் 'ஆய்வு நோக்கில் நாட்டுப்புற மருத்துவம்.

தானே உணர்ந்த உண்மைகளின் அடிப்படையிலும், பிறருடைய அனுபவ அடிப்படையிலும் இன்ன நோய்க்கு இன்ன மருந்து அல்லது இன்ன மருத்துவம் என்பதை உருவாக்கிக் கொண்டதோடு, மனித இனம் ஏறத்தாழ , அனைத்திலும் இயற்கைப் பொருட்களையே மூலப் பொருளாக அமைத்துக் கொண்டது.

பொதுவாக நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் மூலிகை போன்ற இயற்கை பொருட்களின் பயன்பாடு மிகுதியாகக் காணப்படும். இவற்றுள் பயிரினங்களின் இலைகளும், வேர்களும் முதலிடத்தை வகிக்கின்றன. பட்டை, தண்டு, பூ போன்றவை அடுத்த இடத்திலேயே அமைபவையாகக் காணப்படுகின்றன.

இயற்கைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தும் நாட்டுப்புற மக்களின் மருத்துவச் செய்முறைகளும் இடத்திற்கு இடம் வேறுபாட்டுடன் காணப்படுகின்றன. நாட்டுப்புற மருத்துவச் செய்திகளை நாட்டுப்புற மக்களிடமிருந்து நேரடியாக கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வது கடினம். ஆனால் அம்மக்களின் பாடல்களும் பழமொழிகளும், நம்பிக்கைகளும் இம்மருத்துவத்தை விளக்கும் பாலங்களாக அமைந்துள்ளன. நாட்டுப்புற மக்களின் சடங்குகளும், பழக்க வழக்கங்களும் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தைப் போற்றிப் பாதுகாக்கும் பெட்டகங்களாக விளங்குகின்றன.

[2]''நாட்டுப்புற மருத்துவத்தின் வரலாறு மருத்துவத்தின் வரலாறுக்கு இணையானது'' (Standard Dictionary of Folklore, Mythology and Legend, Maria Leach, p. 699).

இந்திய மருத்துவ வரலாற்று சூழ்நிலையில் நான்கு வகைப்பட்ட மருத்துவ முறைகள் வழங்கப்பட்டன. அவையாவன:

1. **அலோபதி** (Allopathy)
2. **ஆயுர்வேதிக்** (Ayurveda)
3. **ஹோமியோபதி** (Homeopathy)
4. **யுனானி** (Unani)

நான்கு வகைப்பட்ட இம்மருத்துவ முறைகளில் ஹோமியோபதி (Homeopathy) மருத்துவ முறையே இவ்வாய் வேட்டின் முக்கிய கருதுகோளாகும். இம்மருத்துவ

2 "The history of Folkmedicine is the history of Medicine" StandardDictionary of Folklore, Mythology and Legend,MariaLeach

முறையைத்தமிழில் 'பாட்டி வைத்தியம்', 'நாட்டு வைத்தியம்', 'கை வைத்தியம்', 'கைமருந்து வைத்தியம்', 'வீட்டு வைத்தியம்', 'சிடுகா மருந்து' என்ற பல்வேறு பெயர்களில் அழைக்கின்றனர். இவை ''ஏட்டில் எழுதப் படாத மருந்தியல் முறைகள்'' எனலாம்.

இவை நாட்டுப்புற மக்களின் அறிவில் உதித்து, அனுபவத்தில் தழைத்து, மரபு வழிதொட்டு வாழையடி வாழையாக வழங்கி வருவன. பெரும்பாலான நாட்டுப்புற மக்களிடம் நோய்க்கான அடிப்படைக் காரணமும், அவற்றை வராமல் பாதுகாக்கவும் வேண்டிய இயல்பு நிலை காணப் படுவதில்லை. தனி நிலை, பொது நிலை சுகாதார முறைகள் மிகவும் குறைவான நிலையிலேயேக் காணப்படுவதால், நோய்கள் எளிதில் நாட்டுப்புற மக்களிடையே பரவும் வாய்ப்பு அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

எனினும் நாட்டுப்புற மக்கள் தங்களது தொன்றுதொட்ட மரபுவழி மருத்துவத்தின் மூலம் தங்களைத் தாங்களே காப்பாற்றிக் கொள்கின்றனர். மேலை நாட்டின் புதிய கண்டுபிடிப்புகளுக்கு எதிராகவே விளங்குகிறார்கள் இம்மக்கள்.

''நாட்டுப்புற மருத்துவம் - ஓர் ஆய்வு '' என்ற ஆய்வேட்டின் களம் தென்னாற்காடு மாவட்டம் முழுவதும் ஆகும். தென்னாற்காடு மாவட்டத்தில் சேகரிக்கப்பட்டத் தரவுகள் முதன்மைத் தரவுகளாகவும், பத்திரிகைகள், நூல்கள், இதழ்கள் இவற்றில் உள்ள தரவுகள் இரண்டாம் தரவுகளாகவும் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

இவ்வாய்வேடு முன்னுரை, முடிவுரை நீங்கலாக ஏழு இயல்களைக் கொண்டுள்ளது. அவையாவன:

1. நாட்டுப்புற மருத்துவம் - பொதுக்கருத்துக்கள்
2. நாட்டுப்புற மருத்துவம் - வகைகள்
3. இயற்கை மருத்துவம் - பகுப்புக்கள்
4. நாட்டுப்புற மத, மந்திர மருத்துவம்
5.நாட்டுப்புற மருத்துவமும் நம்பிக்கைகளும்
6. நோய்களும் நாட்டுப்புற மருந்துகளும்
7.நாட்டுப்புற மருத்துவமும் இதர நாட்டுப்புறவியல் கூறுகளும்.

''நாட்டுப்புற மருத்துவம்' தொடர்பான பொதுக் கருத்துக்கள்'' என்ற முதல் இயல் இரண்டு பெரும் பிரிவாகப் பகுத்துக் காணப்படுகிறது.

1. பல்வேறு அறிஞர்களின் கருத்துக்கள்

2. நாட்டுப்புற மருத்துவத்தோடு தொடர்புடைய இதர கருத்துக்கள்.

''நாட்டுப்புற மருத்துவம் - வகைகள்'' (Classification of Folk Medicine) என்ற இரண்டாம் இயலில் ''நாட்டுப்புற மருத்துவம்'' இரண்டு பெரும் பிரிவாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. [3]டான் யோடர் பிரிவின் அடிப்படையில் பெரும் பிரிவுகள் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

1. இயற்கை மருத்துவம் (Natural Folk Medicine)

2. மத - மாந்திரீக மருத்துவம் (Magico-Religious Medicine)

(அ) மந்திர சமய மருத்துவம்

இரண்டு பெரும் பிரிவுகளும், அவற்றோடு தொடர்புடைய பொருளை அடிப்படையாகக் கொண்டு சிறுபிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

மூன்றாம் இயலான ''இயற்கை மருத்துவம் - பகுப்புக்கள் (Varieties of Folk Medicine) மருந்தாக உபயோகப்படுத்தும் பொருளுக்கேற்றவாறு ஏழு பிரிவாக பகுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. மூலிகை மருந்துகள்

2. காய் மருந்துகள்

3. கனி மருந்துகள்

4. கீரை வகை மருந்துகள்

5. பூ மருந்துகள்

6. வேர் மருந்துகள்

7. கிழங்கு மருந்துகள்

8. பிற மருந்து வகைகள் (அசைவ மருந்துகள் மேலே கூறப்பட்ட பிரிவுகளுக்குள் அடங்காதவை)

நாட்டுப்புற மத - மாந்திரீக மருத்துவம் (அ) மந்திர சமய நாட்டுப்புற மருத்துவம் (Magico-Religious Folk Medicine) மூன்று பிரிவாகப் பிரிக்கப்பட்டு ஆராயப்பட்டுள்ளது.

3 Don Yoder, 'Folk Medicine', Folklore and Folk Life.

1. நோய் ஏற்படக் காரணம்
2. நோய்க்கேற்ற மருத்துவ சிகிச்சை
3. இம்மருத்துவ முறையோடு தொடர்புடைய செயல்கள்.

ஐந்தாம் இயலான "நாட்டுப்புற மருத்துவமும் நம்பிக்கைகளும்" (Folk Medicines and beliefs) நாட்டுப்புற மருத்துவத்தோடு தொடர்புடைய நம்பிக்கைகளை விளக்குகின்றது.

ஆறாவது இயலாக "நோய்களும் நாட்டுப்புற மருந்துகளும்" விளக்குகிறது. நாட்டுப்புற மருத்துவத்தைப் பற்றிய களப்பணிச் செய்திகள் இவ்வியலில் வகைப்படுத்திக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஐநூறுக்கும் மேற்பட்ட மருந்துக் குறிப்புகள் (களப்பணியில் சேகரிக்கப்பட்டவை) இவ்வியலில் வகைப்படுத்தப்பட்டு தொகுக்கப் பட்டுள்ளன.

ஏழாவது இயலான "நாட்டுப்புற மருத்துவமும், இதர நாட்டுப்புறவியல் கூறுகளும்" (Folk Medicines and other aspects of Folklore) நாட்டுப்புறப் பாடல்கள், நம்பிக்கைகள், பழமொழிகள் இவற்றில் காணப்படும் நாட்டுப்புற மருத்துவ முறையினை விளக்குகிறது. மேலும் ஒரு சில கூறுகள் அறிவியல் கண்ணோட்டத்தில் நோக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வியலின் கடைசிப் பகுதியில் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தின் தன்மையும் நிலையும் சுருக்கமாக விளக்கப்பட்டுள்ளது.

முடிவுரையில் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தைப் பற்றிய ஆய்வின் முடிவுகள் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

ஆய்வேட்டின் இறுதியில் நான்கு பின் இணைப்புகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

இதனைத் தொடர்ந்து தகவலாளர் பட்டியல், துணைநூற் பட்டியல் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1

நாட்டுப்புற மருத்துவம் - பொதுக் கருத்துக்கள்

நாட்டுப்புற மருத்துவத்தின் பொது கருத்துக்களை இரண்டு பெரும் பிரிவாக பிரித்துக் காணலாம். அவையாவன:

1.1. நாட்டுப்புற மருத்துவம் தொடர்பான பல்வேறு அறிஞர்களின் கருத்துக்கள்.

1.2. நாட்டுப்புற மருத்துவம் பற்றிய பொதுவான மற்ற கருத்துக்கள்.

1.1. நாட்டுப்புற மருத்துவம் தொடர்பான பல்வேறு அறிஞர்களின் கருத்துகள்

''நாட்டுப்புற மருத்துவத்தின் வரலாறு மருத்துவ உலகின் வரலாற்றுக்கு இணையானது'' (The history of Folk Medicine is the history of Medicine) என்று மரியா வீச்[1] கூறுகிறார்

நாட்டுப்புறக் கலைகள், பாடல்கள் ஆகியன நாட்டுப் புறங் களில் வாழும் பின்தங்கிய இனத்தாரின் கைகளில் வளர்வது போல் நாட்டுப்புற மருத்துவமும் வளர்கிறது எனலாம். தனிச் சிறப்புடைய இருவேறு மருத்துவப் பள்ளிகள் (Different School of Medicines with good reputation) செஞ்சியிலும், மதுரையிலும் இருந்திருத்தல் வேண்டும்'' என்று குறப்பிடுகின்றார் டாக்டர் சரஸ்வதி வேணுகோபால் [2]

டாக்டர் க. வேங்கடேசன் ''உலக நாடுகளிலும் நாட்டுப்புற மருத்துவமே நவீன மருத்துவத்துக்கு அடிப்படையாக உந்துதலாக அமைந்துள்ளது. குறிப்பாக அரேபியா, சீனா, மலேயா, எகிப்து

1 MariaLeach, Standard Dictionary of Folklore, MythologyandLegend, p.699

2 டாக்டர் சரஸவதி வேணுகோபால், நாட்டுப்புற வியல் பாடல்கள் - சமூகஆய்வு, ப 104

போன்ற நாடுகளில் பரவலாகப் பாமர மக்களால் பல்வேறு நோய்களுக்கும் பின்பற்றப்பட்டு வந்த நாட்டுப்புற மருத்துவ முறைகளை, உலக மருத்துவ ஆய்வாளர் பலர், அறிவியல் முறையில் சோதனை செய்து வெற்றி கண்டனர்'' என்று கூறுகிறார்.[3]

நாட்டுப்புற மருத்துவம் மிகப்பழமையானது. இயற்கையே முதல் மருந்துக் கடையைத் திறந்தது. ஆதி மனிதனும், விலங்களும் நோயைத் தவிர்க்கவும் உடல் நலத்தையும் உற்சாகத்தையும் காக்கவும் செடிகொடிகள் மூலிகைகளையே நாடினர். மனிதனுக்கும் விலங்குகளுக்கும் இடம் விட்டு இடம் செல்லும் இயல்பிருப்பதால் இயற்கையின் மருந்துக் கடைக்கு எல்லா இடங்களிலும் கிளைகள் உள்ளன. உலகில் எங்கு நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டாலும் நோயைத் தீர்க்க அங்கு இயற்கை மருந்து இருப்பதைப் பார்ப்பீர்கள்'' என்கிறார் **D.C. Jarvis.**[4]

Most of the women are found having good knowledge in this folk medical practice. But youngmen had only a very little knowledge. Most of the adults had a sound knowledge.[5]

கிராமப்புறங்களில் கிடைக்கும் மூலிகை போன்ற பிற இயற்கை வைத்தியப் பொருட்களைக் கொண்டு எவ்விதச் சுத்திகரிப்பும் இல்லாது (**Without depending any system**) பரம்பரைப் பட்டறிவால் நோய்களைக் கண்டறிந்து குணப்படுத்த முயல்வது நாட்டுப்புற மருத்துவம் ஆகும்.[6]

நாட்டுப்புற மக்களின் பண்பாட்டோடும், பழக்க வழக்கத்தோடும் சமூக அமைப்போடும் பின்னிப் பிணைந்தது நாட்டுப்புற மருத்துவம் ஆகும்.[7]

---

3. டாக்டர் க. வேங்கடேசன் ஆய்வுநோக்கில் நாட்டுப்புற மருத்துவம்,ப.13.
4. D.C. Jarvis, Folk Medicine, p.9.
5. P. Surendra Kumar, Folk Medicine in Thanjavur District. நாட்டுப்புற வியல் ஆய்வுக்கோவை II, 1987. ப. 1027.
6. என்.சந்திரன், ஏட்டுக் குறிப்பில் மாட்டு மருத்துவம், தன்னனானே,இதழ் 8 & 9, நாட்டுப்புற மருத்துவச் சிறப்பிதழ், காவ்யா வெளியீடு, பெங்களூர், 1997
7. DonYoder, Folk Medicine, RichardM. Dorson, Ed.Folklore and Folklife, p. 211.

நாட்டுப்புற மருத்துவம் என்பது மக்களிடம் காணப்படும் நோய் தீர்க்கும் முறைகளில் அறிவியல் மருத்துவ முறைக்கு மாறுபட்டது (Formal System of Scientific Medicine)[8]

நாட்டுப்புற மருத்துவம் நாட்டுப்புறவியலைப் போல விவசாயிகள் பண்பாட்டிலிருந்து (**Peasant Culture**) தோன்றியதாகும்[9]

நாட்டுப்புறவியல் ஆய்வாளர் லாரி ஹாங்கோ நாட்டுப்புற மருத்துவர்களை மனநிலை மருத்துவர்கள் என்று குறிப்பிடுகின்றார்.[10]

நாட்டுப்புற மருத்தவர்கள் நோயாளியைத் தனிமனிதனாகப் பார்க்காமல், சமூகக் குழுவினருடன் சேர்த்தே பார்க்கின்றனர். நோயாளியின் மனநிலையையும், நாட்டுப்புற மக்களின் மனநிலையையும் (**Folk Psychology**) நன்கு தெரிந்து வைத்துள்ளனர். புராதன மருத்துவ முறையில் நோயாளியுடன் சமூகத்தையும் சேர்த்தே குணப்படுத்தினார்கள்.[11]

நாட்டுப்புற இயற்கை மருத்துவம் மிகப் பழமையானது. காலம் காலமாக வாய்மொழி மரபு மூலம் நாட்டுப்புற மக்களால் பின்பற்றப்பட்டு வருகின்றது. மூலிகைகள், செடிகள், வேர்கள், மரப்பட்டைகள், தாதுப் பொருட்கள், விலங்கினுடைய எச்சங்கள் இவற்றை மனிதன்நோயைக்குணப்படுத்தப் பயன்படுத்தினான். இயற்கை மருத்துவமே காலப்போக்கில் 'மூலிகை மருத்துவம்' என வழங்கலாயிற்று.[12]

புராதன மனிதனின் பண்பாட்டு வாழ்க்கையில் மூலிகை மருத்துவம் முக்கிய இடம்பெறலாயிற்று.[13]

மூலிகைகளால் செய்யப்பட்ட மருந்துகளுக்கு (**Phyte or plant based medicine**) ஐரோப்பிய நாடுகளிலும் அமெரிக்க நாடுகளிலும் நல்ல வரவேற்பு இருக்கின்றது.[14]

ஜெர்மன் நாடு இயற்கை மருத்துவத்திற்குத் தேவையான மூலப்பொருட்களை வெளிநாடுகளில் இருந்து இறக்குமதி செய்து

8-13 Don Yoder, Folk Medicine, Richard M. Dorson, Ed. Folklore and Folklife, p 193, p 192, p.205, p 206, p 192, p 192.

14 Suman Sahai, Medicinal Plants-I, The Hindu, dated 13 1 97.

கொள்கிறது. ஜெர்மனியில் ஆங்கில மருத்துவ முறைக்கு (Allopathic system) மாற்று மருத்துவ முறையாக இயற்கை மருத்துவ முறையைப் பின்பற்றி வருகிறார்கள்.[15]

The main three systems that are adopted in practice in India are at presentAyurveda, Unani and Siddha, all of which are based on humoural pathalogy or in other words, on the same physiological doctrine, that air, bile and phelge are the three supports of the body. The all advocate that, without these three humours, the individual could not exist and that if they get deranged, diseases or death will be the result.[16]

Ayurveda is reconed as a portion of the fourth Veda the Atharvana and has been considered the oldest work of the Hindu Medicine. Although this is claimed by the Aryans as theirs, neither its author nor the age in which it was written is known; and only fragments of it have come down to us embodied in certain commentaries of subsequent writers.[17]

The Science of Tamil Medicine unlike other systems, is a peculiarly complex system of science as it will be found that it is purely intended for adopts among men and not for the ordinary, and that is why they had included in the work of medicine Alchemy, Philosophy, Magic, Yoga, etc. with a view to elevate them in the long run to the level of spiritualists, and it is also the reason why this science expects everyone who practices it to be for above the level of ordinary mankind.[18]

Homeopathic remedices are very effective as a first aid measure, and have the additional advantage of being safe, small and convenient to carry around.[19]

---

15. SumanSahai, Medicinal Plants-1,TheHindu, dated 13.1.97.

16-18 T.V.Sambasivam Pillai, Introduction to SiddhaMedicine, Directorate of Indian Medicine and Homeopathy, Madras,1993.

19. Dr. Mukesh Batra, Homeopathy Common Ailments, India Book Distributors, Bombay, 1991

It is well known fact that Homeopathy was born in Germany, developed in America, and has flourished in India. Hahnemannian Homeopathy is practised in India at large. Homeopathy plays an important role in National Health Care.[20]

With their age-old folk medical system, people have been able to survive and maintain ecological balance. With the advent of western medicine a new system has been introduced and people always react differently to this transplant system.[21]

1.2 நாட்டுப்புற மருத்துவம் பற்றிய பொதுவான மற்ற கருத்துகள்

'வருமுன் காப்போம்' என்ற பழமொழிக்கேற்ப நாட்டுப்புற மக்கள் உண்ணும் உணவில் சத்தான உணவுகளை உட்கொள்ளுவதன் மூலம் நோய் வருவதைத் தவிர்க்கின்றனர். எனினும் பொருளாதார அடிப்படையில் பின்தங்கிய சூழ்நிலையில் வாழும் மக்களுக்கு சத்தான உணவு கிடைப்பது அரிது. மேலும் சுற்றுப்புறச் சூழல் மாசுப்பட இருப்பதும், தூய்மை (புறத்தூய்மை) குறைவாக இருப்பதும் (அல்லது) தூய்மையில்லாமல் இருப்பதும் நோய்க்கு அடிப்படைக் காரணமாகின்றன. இந்தியச் சூழ்நிலையில் நான்கு விதமான மருத்துவ முறைகள் காணப்படுகின்றன. அவையாவன: அலோபதி, ஆயுர்வேதம், ஹோமியோபதி மற்றும் யுனானி மருத்துவ முறைகளாகும்.

சூழ்நிலைக் கட்டுப்பாடு இல்லாத பொருளாதார முன்னேற்றம் மனித வர்க்கத்தின் உடற்சக்தியை அழிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் சூழ்நிலையிலும் பெரும் பாதிப்புகளை உண்டாக்குகின்றன. நாட்டுப்புற மக்களுடைய உடல்நலக் குறைவுக்குக் காரணியாக இருப்பதை இருபெரும் பிரிவாகப் பிரிக்கலாம். முதல் பிரிவு மக்களிடத்தில் நேரடியாக நோய்களைப் பரப்பும் காரணிகளாவும் இரண்டாம் பிரிவு மக்களிடத்தில் நோய்களைப் பரப்பும் மற்ற காரணிகளாவும் விளங்குகிறது. நேரடியாக நோய்களைப் பரப்பும்

---

20. Dr Mukesh Batra, Homeopathy Common Ailments, India Book Dis tributors, Bombay, 1991

21 Veena Bhasin, "Medical Pluralism andHealth Servicesin Ladakh', Journal of Social Sciences, Interdisciplinary reflection of contemporary Society, Vol.1, No.1.Jan 1997, Kamala-Raj Enterprises Publishers, Delhi, India.

காரணிகளாக (1) வீட்டமைப்பும், சுகாதாரமும் (2) தனிமனித சுகாதாரமும் (3)உணவு உட்கொள்ளும் முறையும், (4) சில தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாதலும் விளங்குகின்றன. நோய்களைப் பரப்பும் மற்ற காரணிகளாக (1) மதமும் சுகாதார அடிப்படையில் குடும்ப வாழ்க்கையும் (2) சுகாதார முறைகளும் அமைகின்றன. மேலும் பெரும்பாலான நாட்டுப்புற மக்களுக்கு நோய்வரக் காரணமும், வராமல் தடுக்கும் வழியும் பற்றிய எண்ணங்கள் தோன்றுவதில்லை. நாட்டுப்புற மக்களில் பெரும்பாலானோர் பொருளாதாரத்தில் மிகவும் தாழ்ந்த நிலையில் உள்ளனர். குறைந்த செலவு, நிறைந்த பலன், பின் விளைவுகளும் அபாயமற்ற நிலையிலும் இருக்கும் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தை இம்மக்கள் பின்பற்றுகின்றனர். நாட்டுப்புற மருத்துவத்தைப் பற்றிய தகவல்களை அவ்வளவு எளிதில் நாட்டுப்புற மக்களிடமிருந்தோ, நாட்டுப்புற மருத்துவரிடமிருந்தோ தெரிந்து கொள்ள முடியாது.

இத்தகவல்களைச் சேகரிக்க அவர்களோடு ஒன்றிப்போய் அவர்கள் கூறுவதைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். மேலும் ஒரு நோயைப் பற்றிக் கூறி அதற்கு என்ன மருந்து சாப்பிடுவீர்கள் என்று கேட்டும் இம்மருத்துவத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளலாம். உதாரணமாக 'காது வலிக்கு' என்ன மருந்து போடுவீர்கள் என்று கேட்டால் 'மருளை நன்கு கசக்கி காதில் விட்டால் வலி நிற்கும்', 'எண்ணெய் காய்ச்சி காதில் ஊற்றினால் வலி நிற்கும்' போன்ற பதில்களின் மூலம் 'காதுவலிக்கு' நாட்டுப்புற மக்கள் செய்யும் மருத்துவம் என்ன என்பது விளங்கும்.

நாட்டுப்புற மருத்துவத்தை தொழில் முறையாக சிலர் செய்து வருகின்றனர். மேலும் மிகப் பழங்காலந்தொட்டே பரம்பரை பரம்பரையாக வளர்க்கப்பட்டு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது. நாட்டுப்புற மருத்துவம் ஒரு கலையாக மட்டுமல்லாமல், மருத்துவ உலகில் அறிவியல் வளர்ச்சிக்கு அடிப்படையாக அமைந்துள்ளது. ஒரு சமுதாயத்தின் பழமை வரலாற்றினையும், பண்பாட்டினையும், சிறப்பியல்புகளையும் அம்மக்களிடையே காணப்படும் நாட்டுப் புறவியல் கூறுகள் பிரதிபலிப்பனவாக விளங்குகின்றன. 'நாட்டுப்புற மருத்துவம்' இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கும், சமுதாயத்தின் வளர்ச்சிக்கும் நாட்டுப்புற மருத்துவம் உறுதுணையாக இருக்கிறது.

நாட்டுப்புறங்களில் கிடைக்கக்கூடிய மூலிகைகளைக் கொண்டு

நாட்டுப்புற மக்கள் தங்கள் நோய்களைப் போக்கிக் கொள்கின்றனர். இத்தகைய மருத்துவ முறைகளினால் பக்கவிளைவுகளோ பின்விளைவுகளோ ஏற்படுவதில்லை. அன்றாட உணவில் நம் உடலுக்குத் தேவையான கீரை வகைகள், காய்கனிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து உண்டு வந்தாலே நோயில்லா வாழ்வு வாழவும், நோய்கள் வருவதைத் தடுக்கவும் முடியும்.

அண்டம் முழுவதும் வானம், காற்று, நீர், நிலம், நெருப்பு போன்ற பஞ்ச பூதங்கள் நிறைந்திருப்பதைப் போலவே, மனித உடலிலும் பஞ்ச பூதங்கள் நிறைந்திருப்பதாகவும், உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்குப் பஞ்ச பூதங்கள் காரணமாகின்றன என்பதும் ஆயுர்வேத மருத்துவ சிந்தனையாகும்.[22]

நாட்டுப்புற மருத்துவம் மனிதர்களுக்கு மட்டும் செய்யப்படும் மருத்துவ முறையன்று. கால்நடைகளுக்கும், பறவையினங்களுக்கும் இம்மருத்துவ முறை செய்யப்படுகிறது. நாட்டுப்புற மருத்துவம் மனிதர்களுக்கெனவும், மிருகங்களுக்கெனவும் தனித்தனியாக வழங்கி வருகின்றது. பெண்களுக்கெனவும், குழந்தைகளுக்கெனவும் ஒருசில நோய்களுக்குத் தனி மருத்துவச் சிகிச்சை முறை காணப்படுகின்றது. நாட்டுப்புற மருத்துவ சிகிச்சைமுறை பகுதிக்குப் பகுதி வேறுபட்டும், ஒரு சில கூறுகளில் ஒன்றுபட்டும் காணப் படுகின்றது நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் ஒரு பகுதியில் பொதுவாகக் காணப்படும் சிகிச்சை முறை மற்றொரு பகுதியில் சிறப்பானதாவும், ஒருபகுதியில் சிறப்பானதாகக் காணப்படும் சிகிச்சை முறை மற்றொரு பகுதியில் பொதுவானதாகவும் விளங்குகின்றது. மேலும் ஒரு நோய்க்கு சிகிச்சை செய்யும்போது உள் மருத்துவத்தையும், புறமருத்துவத்தையும் பயன்படுத்துவது மரபு. இதே மரபு நாட்டுப்புற மருத்துவ சிகிச்சை முறையிலும் காணப்படுகின்றது. இது போன்ற உள் மருத்துவத்தையும், புற மருத்துவத்தையும் பின்பற்றுவதால் நோய் எளிதில் குணமாகும். இதுபோன்ற உள், புற மருத்துவ சிகிச்சைமுறை ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையன. நாட்டுப்புற மருத்துவத்தை ஆராய்பவர்கள் பெண்கள் மருத்துவம், குழந்தை மருத்துவம், விலங்கு மருத்துவம் ஆகியவற்றையும் ஆராய்ந்தால் முழு ஆராய்ச்சியாக அமையும்.

22 டாக்டர் சி மா இரவிச்சந்திரன் - ஜெ மோகன், நாட்டுப்புற மருத்துவச் சடங்கு - தீ மிதி விழா', தன்னனானே, காவயா வெளியீடு, பெங்களூர், 1997, ப 48

நாட்டுப்புற மருத்துவ முறைகளில் விலங்கு வைத்திய முறை ஒரு பகுதியாகப் பழங்காலந்தொட்டே வழக்கில் இருந்து வருகின்றது. விலங்கு வைத்திய முறையைப் பெரும்பாலும் ஆண்கள் மட்டுமே செய்து வருகின்றனர். உயிரினங்கள் எப்போது தோன்றினவோ அப்போதே நோய்களும் தோன்றி விட்டதாகக் கருதலாம். நோயை உணர்ந்து மனிதன் அதைக் குணமாக்கும் வகையையும் கண்டறிந்தான். இதன் விளைவாக பிறந்ததே மருத்துவ சிகிச்சை முறையாகும். எனவே நோயும் மருத்துவமும் பிரித்தறிய இயலாதனவாகும். இயற்கையில் எளிதாகக் கிடைக்கக்கூடிய பொருட்களைக் கொண்டு வீட்டிலேயே மேற்கொள்ளும் மருத்துவ சிகிச்சை முறையும் , நாட்டுப்புற மக்களிடையே இம்மருத்துவச் சிகிச்சை முறையில் அனுபவசாலிகளாக விளங்கும் மருத்துவர்கள் அளிக்கும் சிகிச்சை முறையும் நாட்டுப்புற மருத்துவ சிகிச்சை முறையாக மக்களிடையே வழக்கில் உள்ளன.

நோய்களிலிருந்து உயிரினங்களைக் காக்கப் பல்வேறு மருத்துவ முறைகள் பின்பற்றப்பட்டு வருகின்றன.

1. **எதிர்வினையைத் தூண்டி (Opposite caurnatas) நோயைக் குணப்படுத்த முயல்கிறது 'அலோபதி ' மருத்துவ முறையாகும்.**
2. **நோயின் தன்மையைத் தெரிந்து அந்தத் தன்மையைவிட அதிகத்தன்மை வாய்ந்த நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகளைத் தந்து (Simla Similipus Caurnatar) குணப்படுத்த முயல்வது 'ஓமியோபதி' .**
3. **உடம்பிலுள்ள வாத , பித்த , சிலேத்துமத் தன்மைகளை நாடிப் பார்த்து நோயைக் குணப்படுத்தும் முறை 'சித்த மருத்துவம்'.**
4. ***உடல் கூற்றின் தன்மை அறிந்து அதே தன்மையுள்ள மருந்தைத் தெரிந்து சிகிச்சையளிப்பது (சூட்டைச் சூட்டால் தணித்தல்) 'ஆயுர்வேதிக் ' மருத்துவ முறையாக விளங்குகிறது.***
5. **மருந்துகளின் எதிர்விளைவுகளைப் போக்கி உடம்பில் எதிர்ப்புச் சக்தியை ஊக்குவித்துக் குணங்காண முற்படுவது 'யுனானி' மருத்துவ முறையாகும்.**
6. **எதிர்ப்புச் சக்தியைத் தூண்டக்கூடிய உடம்பிலுள்ள (வர்ம) முடிச்சுகளைக் கண்டறிந்து வியாதியைக்**

குணப்படுத்தும் முறை 'அக்குபஞ்சர்'[23]

அலோபதி நீங்கலாக மேலே கண்ட பிற மருத்துவ முறைகளை உள்ளடக்கி எதிர்விளைவுகளில்லாத சிகிச்சையளித்து நோய் அகலச் செய்வது 'மாற்றுமுறை' மருத்துவம் எனப்படும்.

'நாட்டுப்புற மருத்துவம்' என்பது மேற்கூறப்பட்ட சிகிச்சை முறைகளிலிருந்து மாறுபடுகிறது.

கிராமப்புறங்களில் கிடைக்கும் இயற்கை வைத்தியப் பொருட்களைக் கொண்டு எவ்விதச் சுத்திகரிப்பும் இல்லாது (Without depending any system) பரம்பரை பரம்பரையாக அனுபவத்தால் பழக்க வழக்கத்தினால் நோய்களைக் கண்டறிந்து குணப்படுத்த முயல்வதே 'நாட்டுப்புற மருத்துவம்' எனலாம்.

நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் பல பிரிவுகள் காணப்படுகின்றன. அப்பிரிவுகளைப் பற்றி அடுத்துவரும் இயலில் காண்போம்.

மேலும் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தைப் பற்றிய பல கருத்துக்கள் இருப்பினும், இவ்வாய்வேட்டிற்குத் தேவையான கருத்துக்கள் மட்டும் இவ்வியலில் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

---

23 இக்கருத்துக்கள் டாக்டர் ஏ.கே ரவிச்சந்திரன்,எம் டி.(சித்தா) சிதம்பரம் அவர்களோடு கலந்துரையாடலின்போது வெளிப்பட்ட கருத்துக்கள்

2

நாட்டுப்புற மருத்துவம் - வகைகள்

நாட்டுப்புற மருத்துவத்தை பல்வேறு அறிஞர்கள், பல்வேறு வகையில் பிரித்துக் காண்கின்றனர். இவ்வியல் அப்பகுப்புகளைப் பற்றிய தகவல்களையும் , இவ்வாய்வேட்டின் ஆசிரியர் பிரித்துள்ள பகுப்புக்களைப் பற்றியும் விளக்குகிறது.

நாட்டுப்புற மருத்துவத்தை டான் யோடர் (Don Yoder) இரு வகைகளாகப் பகுக்கின்றார்.[1]

நாட்டுப்புற மருத்துவம்
(Folk-Medicine)

- இயற்கை மருத்துவம் (Natural Folk Medicine)
- மத மாந்தீரிக மருத்துவம் (Magico-religious Folk-Medicine)

டாக்டர் சு. சண்முகசுந்தரம் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தை ஐந்து வகைகளாகப் பிரித்துக் காண்கிறார்.[2] அவையாவன:

நாட்டுப்புற மருத்துவம்

- இயற்கை மருத்துவம்
- மதமாந்தீரிக மருத்துவம்
- நம்பிக்கை மருத்துவம்
- திட்டமிட்ட மருத்துவம்
- முரட்டு மருத்துவம்

இவர் இயற்கை மருத்துவத்தை ''மக்களுக்கேற்ற நோய்களுக்கு மூலிகை, தாது போன்ற பொருட்களே மருந்தாகும் நிலை'' என்று

1. Don Yoder, 'FolkMedicine', Folklore and Folk life, p. 197.
2. சு சண்முகசுந்தரம், நாட்டுப்புற மருத்துவம், தன்னனானே இதழ்,8-9, நாட்டுப்புற மருத்துவச் சிறப்பிதழ்,காவ்யாவெளியீடு,பெங்களூர், 1997

குறிப்பிடுவர். உதாரணமாக 'வேப்பிலைக் கொழுந்துடன் வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் வயிற்றுப்பூச்சிகள் அழியும்' போன்ற சான்றுகளையும் கூறுகிறார்.

மக்கள் தாம் பெற்ற நோயினைத் தீர்ப்பதற்கு மதத்தையும், மந்திரவாதத்தையும் தழுவி நிற்பதனை மத - மாந்திரீக மருத்துவம் என்று இவர் கூறுகிறார்.

நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தைக் கையாளுவதை நம்பிக்கை மருத்துவமாகக் கூறுகிறார் சு. சண்முக சுந்தரம் இம்முறையானது மூடத்தனமாக இருப்பினும் கூடப் பலரை நம்பிக்கை கைவிடுவதில்லை.

நோய்கள் அணுகாமல் இருக்க மக்கள் முன்னேற்பாடாகத் திட்டமிட்ட முறையில் சில பொருட்களை உட்கொண்டு நலமுறு கிறார்கள் இதனைத் திட்டமிட்ட மருத்துவம் எனலாம்.

நாட்டுப்புற மக்கள் சில மருத்துவ முறைகளை மிகவும் முரட்டுத்தனமாகக் கையாண்டு வருவதனை முரட்டு மருத்துவம் எனலாம்.

அ அறிவுநம்பி "நாட்டுப்புற மருத்துவக் கலையினை உன்னிப் பாகக் கவனித்தால் இயற்கைப் பொருட்களை மருந்தாகக் கொள்ளு வதைவிட உணவாகப் பயன்படுத்துதலே அதிகமாக நடைமுறை என்பது புலனாகும் அதனடிப்படையில் உணவு முறையில் மேற் கொள்ளப்பெறும் நடைமுறைகளை இரண்டாகக் கருதுதல் ஆகும்.[3]

1. வழக்கமான உணவுப் பொருள்களில் அமைத்தல்

2. குறிப்பிட்ட நோய் வந்தபின் குறிப்பிட்ட உணவை ஏற்றல் என்று குறிப்பிடுகிறார்.

முனைவர் வ ஜெயா நாட்டுப்புற மருத்துவத்தை இரு வகைகளாகப் பிரிக்கிறார்.[4]

1. மூலிகை மருத்துவம் (Nature Folk-Medicine)

2. மந்திரச் சடங்கு மருத்துவம் (Magico ritual folk-medicine)

---

3 அ.அறிவுநம்பி. 'நாட்டுப்புற மருத்துவம்' தன்னனானே இதழ் 8 -9. நாட்டுப்புற மருத்துவச் சிறப்பிதழ், காவ்யா வெளியீடு, பெங்களூர்,1997.

4 முனைவர் வ ஜெயா 'நாட்டுப்புற மூலிகை மருத்துவமும் மந்திரமும்', தன்னானே இதழ் 8-9. நாடடுப்புற மருத்துவம் சிறப்பிதழ, காவ்யா வெளியீடு, பெங்களூர், 1997

பல காரணங்களால் மக்களுக்கு நோய்கள் உண்டாகின்றன. இவ்வாறு உருவாகும் நோய்களுக்கு இரண்டு வகை மருத்துவ முறைகளைக் கையாண்டு தீர்க்கின்றனர்.

- நோய்வாய்ப்பட்டோர்
  - மனிதர்கள்
    - பொது
    - சிறப்பு
      - ஆண்
      - பெண்
      - குழந்தைகள்
  - விலங்குகள்
    - கால்நடைகள்
    - கோழி போன்ற பறவையினம்

என்றும்,

- மருத்துவ முறைகள்
  - மேற்பூச்சு
    - நீருடன் கலப்பு
    - பிற மூலிகையுடன் கலப்பு
      - பற்றிடல்
      - பூசுதல்
      - ஒத்தடம் கொடுத்தல்
      - பிழிந்து விடுதல்
      - காய்ச்சி ஊற்றுதல்
      - அப்படியே வைத்துக் கட்டுதல்
  - உள்மருந்து
    - திரவ முறையில்
      - நீர், மோர், சாறு
    - பிற மூலிகையுடன்

என்றும் பிரித்துக் காண்கின்றார்.

டாக்டர் பெ. சுப்பிரமணியன்[5] 'பழனி வட்டாரத்தில் காணப்படும் நாட்டுப்புற மருத்துவ முறைகளைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்துகிறார்.

5 டாக்டர் பெ. சுப்பிரமணியன், 'பழனி வட்டாரத்தில் காணப்படும் நாட்டுப்புற மந்திரமும், மருத்துவமும்', தன்னானே, இதழ் 8-9, நாட்டுப்புற மருத்துவம் சிறப்பிதழ், காவ்யா வெளியீடு, பெங்களூர், 1997

1 நாட்டுப்புற மருத்துவர்கள்

2. மந்திரத்தோடு தொடர்பில்லாத நாட்டுப்புற இயற்கை மருத்துவம்

3. மந்திரத்தோடு இணைந்த நாட்டுப்புற இயற்கை மருத்துவம்

4 சித்தமருத்துவம்

5 மந்திர சமய நாட்டுப்புற மருத்துவம்

இவ்வாய்வேட்டில் ஆசிரியர் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தை முதலில் இருபெரும் பிரிவாகப் பிரித்துக் காண்கிறார். டான் யோடர் பிரித்துக்காணும் இருவகைகளாக முதலில் நாட்டுப்புற மருத்துவம் பிரித்துக் காணப்படுகிறது

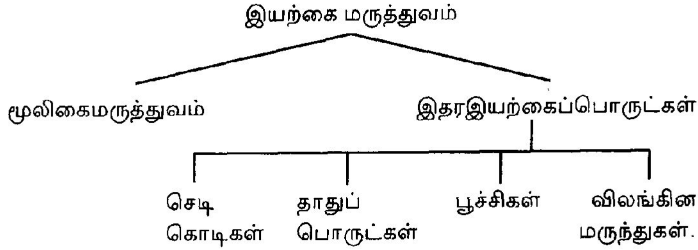
இவ்விரு பெரும் பிரிவுகளும் தன்னகத்தே அடங்கியுள்ள பொருள்களின் அடிபபடையில் வகுக்கப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக ''இயற்கை மருத்துவம்' எனபது இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய பொருள்களையும், பொருள்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும மருந்து களையும் கொண்டு நோயைத் தீர்ப்பது ஆகும்.

மத மாந்தீரிக மருத்துவம் என்பது சடங்குகளையும், நம்பிக்கை களையும், மந்திரங்களையும் கொண்டு நோயைக் குணமாக்கும் முறையாகும்

இயற்கை மருத்துவம்

இயற்கை மருத்துவம் பொதுவாக வீட்டில் உபயோகப்படுத்தும் உணவுப் பொருட்களையே மருந்தாக கொள்வது ஆகும். மேலும் வீட்டுப்பொருட்களையே கொண்டு மருந்துப்பொருட்கள் தயாரித்த லும், உணவுப் பொருட்களையே மருந்தாகக் கொள்வதும் தொன்று தொட்ட மரபுவழி மருத்துவ முறையாகும். இயற்கையிலிருந்து கிடைக்கும் பொருட்களைக் கொண்டு தயாரிக்கும் மருந்துகளை உபயோகப்படுத்தும் முறையினால் இம்மருத்துவ முறை இயற்கை மருத்துவம் என்று பெயர் பெற்றது மூலிகை மருத்துவமே இயற்கை மருத்துவத்தில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது மூலிகைகளைத் தவிர மற்ற இயற்கைப் பொருட்களாக விளங்கும், செடி, கொடிகள், இயற்கையின் தாதுப்பொருட்கள், விலங்குகளிடமிருந்து பெறப்படும் மருந்துப் பொருட்கள் ஆகியவைகளும் இயற்கை மருத்துவத்திலேயே இடம் பெறுகிறது இயற்கை மருத்துவத்தை இரண்டு பெரும் பிரிவாக

வகைப்படுத்தலாம். அவையாவன:



மற்ற இயற்கைப் பொருட்களை

1. செடி, கொடிகள்

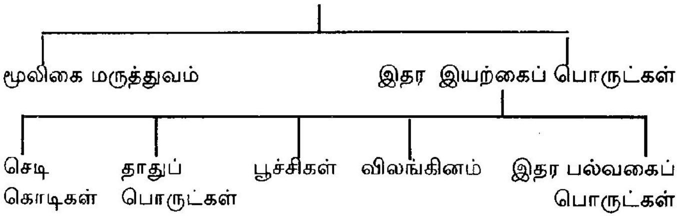
2. தாதுப்பொருட்கள்

3. விலங்கின மருந்துகள்

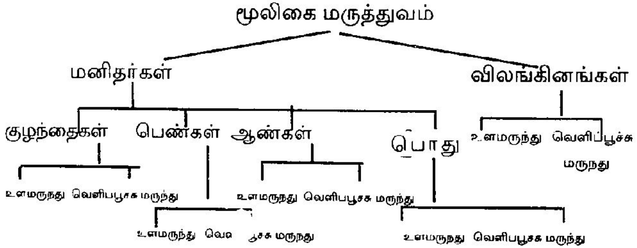
என மூவகையாகப் பகுத்துக் காணலாம்.

முதல் பகுப்பான மூலிகை மருத்துவத்தில், தமிழ் நாட்டில் (முக்கியமாக தென்னாற்காடு மாவட்டத்தில்) , வேருக்குத்தான் முதல் முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகிறது. இதன் பின்னரே மூலிகை களின் இலை, காய்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது. பல்வகைப் பட்ட மருத்துவ சிகிச்சை முறைகளை இயற்கை மருத்துவத்தில் நாம் காணலாம் எல்லா வகையான இயற்கைப் பொருட்களும், தத்தமக் குரிய குணநலன்களைக் கொண்டது. மனிதனுடைய தேவைக்கேற்ற, மனிதரின் நோய்களைக் குணமாக்க வல்ல குணங்களைத் தன்னகத்தே கொண்டு விளங்குகிறது. எல்லா வகையான இயற்கைப் பொருட்களும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடியன.

மேலே பிரித்துக் கூறப்பட்ட இயற்கை மருத்துவத்தை கீழ்க்கண்ட முறையில் விரிவாக பகுத்துக் காணலாம்.

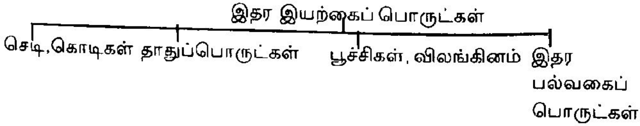


மூலிகை மருத்துவம் கீழ்க்கண்டவாறு வகைப்படுத்தப் படுகின்றது.



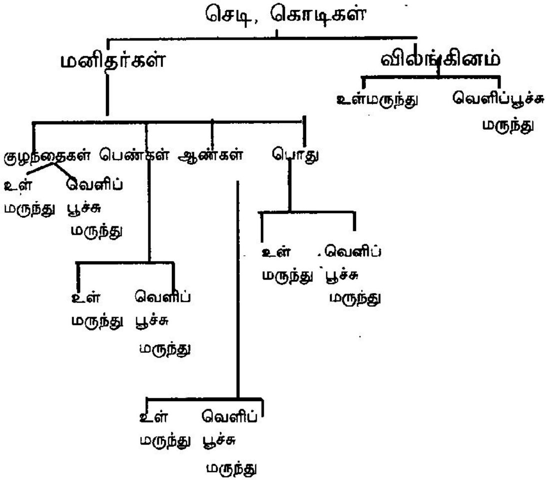
இரண்டு பெரும் பிரிவுகளுள் ஒன்றான மூலிகை மருத்துவத்தில் இரு சிறு பிரிவுகள் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. முதல் பிரிவு மனிதர்கள் என ஒரு பொதுப் பிரிவாகவும், உட்பிரிவாக குழந்தைகள்,பெண்கள், ஆண்கள், பொது என நான்கு பிரிவாகப் பகுக்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு உட்பிரிவிலும் உள்மருந்து (உள்ளுக்கு உபயோகப் படுத்தும் மருந்து) எனவும், வெளிப்பூச்சு மருந்து எனவும் இருவகையாகப் பகுக்கப்பட்டுள்ளன. இரண்டாவது வரும் பிரிவு விலங்கினங்கள் என்ற பிரிவிலும் உட்பிரிவாக உள்மருந்து, வெளிப்பூச்சு மருந்து எனவும் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

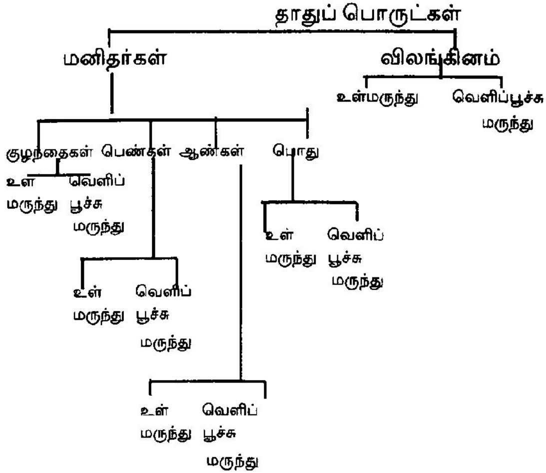
இயற்கை மருத்துவத்தின் இரண்டாவது பெரும் பிரிவான இதர இயற்கைப் பொருட்கள் ஐந்து உட்பிரிவாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.



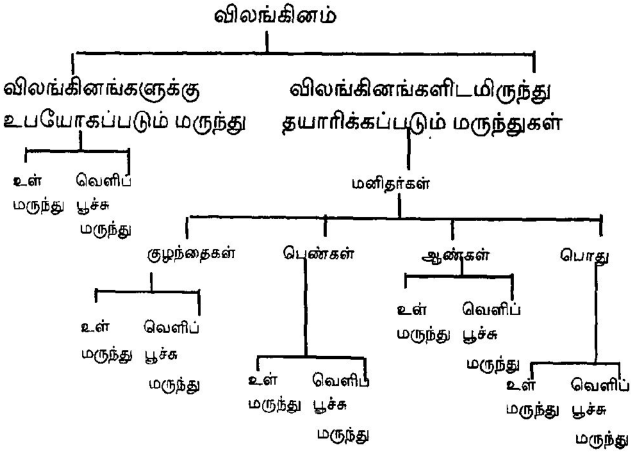
இவை ஒவ்வொன்றும் மேலே குறிப்பிட்டது போல பெரும்

உட்பிரிவு மனிதர்கள், விலங்கினம் என்றும், மற்றும் நான்கு சிறு உட்பிரிவுகளாகக் குழந்தைகள், பெண்கள், ஆண்கள், பெண்கள் என்றும் சிறு உட்பிரிவாக உள்மருந்து எனவும் வெளிப்பூச்சு மருந்து எனவும் பகுக்கப்படுகிறது.





பூச்சிகள் என்ற உட்பிரிவிற்கும், இதர பல்வகைப் பொருட்களுக்கும் மேலே குறிப்பிட்ட முறையிலேயே உட்பிரிவுகள் பகுக்கப்படுகின்றன. 'விலங்கினம்' என்ற உட்பிரிவு மட்டும் இரண்டு பெரும் உட்பிரிவாகப் பகுக்கப்படுகின்றன.



மேலே வகைப்படுத்தப்பட்ட அனைத்துப் பிரிவுகளும் பிரிக்கப்பட்டுள்ள பொருட்களோடு தொடர்புள்ள பெயர்களைக் கொண்டு விளங்குகிறது. பெயர்களுக்கும், குறிப்பிட்டுள்ள பொருட்களுக்கும் தொடர்பு உள்ளமையால் அப்பெயர்களே உபயோகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. மூலிகைகளும் , செடி கொடிகளும் தனிப்பிரிவாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. பொதுவாக மூலிகைகளின் வேர்களுக்கும், பின்னரே இலைகளுக்கும், பின்னரே மற்ற பகுதிகளுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுப்பதால் இவை இருவகையாக பகுக்கப்பட்டுள்ளது. பொதுவாக மூலிகைகளைவிட செடி, கொடிகளே அதிகம் காணப்படுகிறது. (சில இடங்களில் இக்கருத்துக்கு விதிவிலக்கு உண்டு. சில பகுதிகளில் மூலிகைகள் அதிகம் காணப்படும், சில பகுதிகளில் மூலிகைகளும், செடி, கொடிகளும் ஒரே நிலையில் காணப்படுகிறது.) மூலிகை மருத்துவமானது ஒரு சிறிய மூலிகையிலிருந்து ஆரம்பித்து பலவித கலப்பு மருந்துகள் வரை வளர்ந்துள்ளது.

மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு பிரிவும் எடுத்துக்

காட்டுகளோடு கீழ்க்கண்டவாறு விளக்கப்பட்டுள்ளது. எடுத்துக்காட்டுகள் யாவும் தென்னாற்காடு மாவட்டத்தில் களப்பணி மேற்கொண்டு சேகரித்த தரவுகளின் அடிப்படையில் அமைந்துள்ளது.

மூலிகை மருத்துவம், இதர இயற்கைப் பொருட்கள்

மனிதர்கள்

குழந்தைகள்

பதினான்கு வயதிற்குட்பட்ட வயதினரைக் குழந்தைகள் என்று பொதுவாகக் குறிப்பிடுகின்றனர். பொதுவாக குழந்தைகளிடத்தில் காணப்படும் நோய்களும் அவற்றுக்கான மருத்துவச் சிகிச்சை முறைகள் ஓரிரண்டு எடுத்துக்காட்டுகளோடு பின்வருமாறு விளக்கப்பட்டுள்ளது. எடுத்துக்காட்டுகள் யாவும் தென்னாற்காடு மாவட்டத்தில் சேகரித்த தரவுகளின் அடிப்படையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

குழந்தைகளுக்குக் காணப்படும் நோய்கள் பல இருப்பினும் பொதுவான நோய்களாக கீழேக் குறிப்பிட்டுள்ளவைகளைக் கூறலாம்.

நோய்கள்

1. **வயிற்றுக் கோளாறுகள்**
2. **இருமல், ஜலதோசம்**
3. **தோல் நோய்கள்**
4. **வீக்கல்**
5. **வாந்தி**
6. **மலச்சிக்கல் நோய்கள்**
7. **சிறுநீர் கோளாறுகள்**
8. **காதுவலி**
9. **கண் வலி**
10. **மற்ற பொதுவான சில நோய்கள்**

இந்நோய்களுக்கான நாட்டுப்புற மருத்துவ சிகிச்சை முறை பின்வருமாறு விளக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் முன்பே குறிப்பிட்டுள்ளது போல் உள்மருந்து, வெளிப்பூச்சு மருந்து என மருந்துகள் பிரிக்கப்பட்டு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. சில நோய்களுக்கு உள்மருந்துகள் காணப்படாமல் இருக்கலாம். அதே போன்று சில நோய்களுக்கு வெளிப்பூச்சு மருந்துகள் காணப்படாமல் இருக்கலாம். தரவுகளின் அடிப்படையில் இவைகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

வயிற்றுக்கோளாறுகள்

குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுக்கோளாறுகள் ஏற்படின், கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள மருத்துவ சிகிச்சைமுறை கையாளப்படுகிறது.

உள்மருந்து

1. ஓமவள்ளி செடியின் இலையை சுத்தமாக்கி, அதன் சாறு எடுத்து குழந்தைகளுக்குக் குடிக்கக் கொடுத்தால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் தீரும்.

2 சிறிது ஓமம், வேப்பிலைக் கொழுந்து சிறிது, பூண்டுப்பல் ஒன்றிரண்டு, வெற்றிலை, துளசி இவற்றைச் சேர்த்து வானலியிலிட்டு பொன்னிறமாக வறுத்து வரும் நேரம் ஒரு குவளை (டம்ளர்) நீர் விட்டு கொதிக்க விடவேண்டும். ஒரு குவளை நீர் கால் குவளையாக வற்றும் வரை அடுப்பிலிட்டு பின் எல்லாவற்றையும் சேர்த்துப் பிழிந்து வடிகட்டி குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து வந்தால் வயிற்றுக் கோளாறு கள் நீங்கும். இச்சாற்றுடன் சிறிது தேன் கலந்து கொடுத்தால் குழந்தைகள் விரும்பிக் குடிக்கும்.

இம்மருந்து குழந்தைகளுக்கு பசியைத் தூண்டி, நன்கு சாப்பிட உதவும்.

3. இஞ்சிச்சாறு காலையில் வெறும் வயிற்றில் கொடுத்தால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்கி நன்கு பசி எடுத்துக் குழந்தைகள் சாப்பிடும்.

வெளிப்பூச்சு மருந்து

1 வயிற்று வலியால் அவதிப்படும் குழந்தைகளுக்கு வசம்பை நன்கு கறுப்பாகும் வரை சுட்டு அதை சொரசொரப்பான தரையில் இழைத்து அதிலிருந்து கிடைக்கும் பசையை எடுத்து, குழந்தையின் தொப்புளைச் சுற்றிப் போட்டால் வயிற்றுவலி குறையும். மேலும் வசம்பின் கரும் பசையை குழந்தைகள் உள்ளங்கால், உள்ளங்கை, நாக்கு நுனி, நாக்கின் அடி, இவற்றில் பூசினால் வயிற்று வலி நீங்கும். வசம்பை நாட்டுப்புற மக்கள் 'வசம்பு' என்ற பெயரால் கூறுவது அரிது. வசம்பை 'பிள்ளை வளர்ப்பான்' என்றே அழைக்கிறார்கள்.

2 வயிற்றுவலியால் அவதிப்படும் குழந்தைகளுக்கு நல்லெண்ணெய்யை அல்லது விளக்கெண்ணெய்யை குழந்தையின் தொப்புளைச் சுற்றித் தடவினால் வயிற்றுவலி நீங்கும்.

2. இருமல், ஜலதோஷம்

உள்மருந்து

1. இருமல், ஜலதோஷம், சளி இவற்றால் அவதிப்படும் குழந்தைகளுக்கு துளசி இலைச்சாறு கொடுத்தால் இந்நோய்கள் நீங்கும்.

2. மிளகு, திப்பிலி கஷாயம் சளி, இருமல், ஜலதோஷம் இவற்றை நீக்கும்.

3. சுக்கு கஷாயம் வைத்து சிறிது தேன்விட்டுக் கொடுத்தால் இந்நோய்கள் நீங்கும்.

வெளிப்பூச்சு மருந்து

1. குங்குமம், நாமக்கட்டி, விபூதி இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை வெந்நீரில் குழைத்து நெற்றி, மூக்கு, தொண்டை இவற்றில் பற்றிட சளி, ஜலதோஷம், இருமல் நீங்கும்.

2. சுக்கை இழைத்து பற்றிட்டால் இந்நோய்கள் நீங்கும்.

3. குழந்தையின் நெஞ்சு சளிக்கு வெற்றிலையை வாட்டி தேங்காய் எண்ணெய் தடவி நெஞ்சில் போட்டால் சளி நீங்கும்.

3. தோல் நோய்கள்

உள்மருந்து

1. கழுதைப் பாலைக் கொடுத்தால் குழந்தைகளின் தோல் நோய்கள் நீங்கும். மேலும் பிறந்த குழந்தைக்கு மூன்று நாட்களுக்குள் சிறிது கழுதைப் பாலைக் கொடுத்தால் தோல் நோய்கள் வராது.

2. பொதுவான தோல் நோய்களுக்கு சிறியாநங்கை இலையை காயவைத்து, பொடிசெய்து வெற்றிலையில் சேர்த்து உள்ளுக்குள் சாப்பிட நோய் குறைந்து குணமாகும். இம்முறை பெரியவர்களுக்கும் பொருந்தும். மருந்தின் அளவு வயதுக் கேற்றாற் போல கூடவோ குறையவோ செய்யும்.

3. கீரை வகைகளை உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால் தோல் நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம். வைட்டமின் குறைவினால் தோல் நோய்கள் ஏற்படுவதால் கீரை வகைகள், காரட் போன்றவை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டால் தோல் நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

வெளிப்பூச்சு மருந்து

1. வசம்பு, குட்டி விலா இலை, மஞ்சள் மூன்றும் கலந்து தேய்க்க வேண்டும். தேமல் போன்ற தோல் நோய்கள் நீங்கும்.

2. தேங்காய், கசகசா, மிளகு மூன்றையும் பால்விட்டு அரைத்து, கொதிக்க வைத்து, பின் ஆறவைத்து உடம்பில் போட சொரி சிரங்கினால் ஏற்படும் அரிப்பு நீங்கும்.

3. காட்டாமணக்கு பால், சுண்ணாம்பு கலந்து போட்டால் சிரங்கு குணமாகும்.

4. வேர்குருவுக்கு சந்தனத்தை இழைத்து உடம்பு முழுவதும் பூசினால் வேர்க்குரு குணமாகும்.

5. அருகம்புல் எண்ணெய் தடவினால் உடம்பில் உள்ள கரும்புள்ளிகள் மறையும்.

விக்கல்

உள்மருந்து

1. விக்கல் நிற்க முதலில் தண்ணீர் குடித்தல் வேண்டும்.

2 சந்தனத்தூள், சாம்பிராணி இரண்டையும் கலந்து பொடித்து காகிதத்தில் சுருட்டி புகைபிடித்தால் விக்கல் நிற்கும்.

3 தாமரை விதையை அரைத்து பாலில் கலந்து குடித்தால் விக்கல் நிற்கும்.

வெளிப்பூச்சு மருந்து

1. ஒருவரின் தலைமுடியை முகர்ந்து பார்த்தால் விக்கல் நிற்கும்.

2. ஒரு நொடி மூச்சை இழுத்துப்பிடித்து நிறுத்தி பின் மூச்சு விட்டால் விக்கல் நிற்கும்.

3. அதிர்ச்சியான செய்தியைச் சொன்னால் விக்கல் நிற்கும்.

வாந்தி

உள்மருந்து

1. சிறு குழந்தைக்கு வெற்றிலைச் சாற்றில் கஸ்தூரி கலந்து கொடுத்தால் வாந்தி எடுப்பது நிற்கும்.

2. ஓமம் வறுத்து பொடி செய்து தேனில் குழைத்துக் கொடுத்தால் வாந்தி எடுப்பது நிற்கும்.

3 வெற்றிலைச சாறு கொடுததால் வாநதி வருவது நிறகும

4 இஞசி மரப்பா (இஞசியும் சர்க்கரையும சோததுச் செய்வது) வாந்தி வராமல தடுககும்

இஞசி, எலுமிசசம பழம் போன்றவற்றை முகர்ந்து பார்ப்பதால் வாந்தி வருவது தடுககப்படுகிறது

வாந்தி வருவதைக் கட்டுப்படுத்த பெரும்பாலும உளமருததுவ சிகிச்சை முறையே கடைய பிடிக்கபபடுகிறது மேற்கூறிய ஒருசில வெளி (பூச்சு) மருததுவ முறையே காணப்படுகினறது மேலும பல மருந்துகள் இதற்குக் காணபபடலாம களபபணியின போது கிடைத்த தரவுகள் மடடுமே எடுத்து'க்காடடாகப பயன்படுத்துப்படுகினறது

மலச்சிக்கல் நோய்கள்

மலச்சிக்கல நோய்களை இருவகைப படுத்தலாம மலம வெளியேறாமல் கடினமாக இருப்பதும், வயிற்றுபபோக்குகள எனவும இரு வகையாகக் கூறலாம

மலம வெளியேற கடினமாக இருபபது சரியாவதற்கு ஒருசில மருத்துவ முறைகள் குழந்தைகளுககுக் கடைபபிடிககப்படுகிறது

1 சரியாக மலம் வெளியேறாதக் குழநதைகளுககுக் காயநத திராட்சை வைத்துக் கசாயம் போடடுக் கொடுக்கலாம்

2 முள்ளங்கிச்சாறு மலம சரியான முறையில் வெளியேற உதவும

3 குழநதைகளுககு மலம் கடினமில்லாமல வெளியேற சிறிது விளக்கெண்ணெய் கொடுப்பது வழக்கம்

4 சிறு குழந்தைகளுக்கு ஆப்பிளை நனகு வேக வைதது நார நீக்கி தினமும் ஒருவேளைக கொடுத்து வந்தால் சரியான முறையில் மலம் வெளியேறும்

5 ஆரஞசு (கமலா ஆரஞசு) பிழிநது ஆறிய வெந்நீரில கலநது கொடுத்தாலும சரியான முறையில் மலம் வெளியேறும

வயிற்றுப்போககைத தடுகக பல மருததுவ முறைகள உள்ளன

1 அதிக வயிறறுப்போககு இருநதால ஒரு தேக்கரண்டி தேன கொடுததால் வயிறறுபபோககு சரியாகும

2 மாதுளம்பழத்தின் தோலை காயவைத்து பொடி செய்து வைததுக கொணடு, குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுபபோக்கு வந்தால் சிறிது தேனில் குழைததுக கொடுததால் வயிற்றுப்போக்கு சரியாகும்

3 வெற்றிலையையும உபபையும் சோதது சிறிதளவு வெறும் வயிற்றில் தின்றால் வயிற்றுப் போககு நிற்கும்

4 மாதுளைப பிஞ்சு, தெனனம பிஞ்சு, மாவிலைக கொழுந்து ஆகியவறறை சமஅளவில் எடுதது நன்றாக மைய அரைத்து சுண்டைககாய் அளவு குழந்தைகளுககுக கொடுத்தால் வயிற்றுப் போக்கு நிறகும

வெளிமருததுவமாக மலம கடினமாகவோ (அ) முழுமை யாகவோ வெளியேறாத நேரஙகளில வெறறிலைக் காமபை ஆசன வாயில சொருகினால் எளிதில் மலம வெளியேறும்

சிறுநீர் உபாதைகள்

சிறுநீா சரியாகப பிரியாமல் குழநதைகள் அவதிப்படும நேரம் கோடை நாடகளே அநத நேரங்களில் நீாககடுப்பு வந்து குழந்தைகள் வயிறறுவலியாலும, நீா குததலாலும அழுவதுண்டு இதுபோன்ற நேரஙகளில சிறுநீா சரியாகப பிரிய கீழககண்ட (மறையில் நாட்டுப்புற மருததுவ சிகிசசை முறை கையாளபபடுகிறது

1 குழநதைகளுககு நீா குத்தல வரும் நேரம நிறைய தண்ணீா கொடுத்தல் வேணடும

2 பாாலி தண்ணீா கொடுத்தால சிறுநீர் உபாதைகள் நீஙகும

3 எலுமிசசைச்சாறு கொடுபபது இந்நோயின் உபாதைகளைக் குறைக்கும்

4 வாழைததண்டு சாறு(அ) முள்ளங்கிச் சாறு கொடுததால் நீாககடுபபு நிறகும

5 மோரில நிறைய நீாவிட்டு எலுமிசசம் பழம சேர்ததுக குடிததால நீாககடுபபு நீஙகும

சிறுநீா உபாதைகளுள நீரிழிவு நோய ஒருவகையாகும் இநத வியாதி உளளவாகள

1 நாவறபழம சாபபிடடால் நோய குணமாகும

2 பாகறகாய சாறு சாபபிடடாலும நோய் குணமாகும

ஒருசில மருததுவ முறைகள பொதுவானதாகக காணபபட்டாலும் அளவுமுறைகளில மாறறம செயது குழநதைகளுககு, பெரியவாகளுககு எனறு குறைநத அளவிலோ நிறைநத அளவிலோ மருந்துகளைக கொடுக்க நோய குணமாகும

காதுவலி

காதுவலி எனபது எலலா மனிதாகளுக்கும பல காரணஙகளால வருவதுண்டு காதுவலியைக குணபபடுத்த பல சிகிசசை முறைகள நாடடுபபுற மருததுவததில உணடு

1 நல்லெணணெயில் மிளகாய வறறலை உடைதது போடடு சூடுபடுத்தி பொறுக்கும பதததில் காதில விடலாம

2 மருள என்ற கொடியின சாரை பிழிந்து காதிறகுள விட்டால காதுவலி நீஙகும

3 காதிறகுள நீாபுகுநது விடடால மேலும சிறிது நீரை ஊற்றி எநதக காதில் நீா புகுநததோ அநதப பககம சாயததால நீா வெளியில வநதுவிடும

மேலே கொடுககபபடடுளள எடுததுககாடடுகள யாவும உள மருநது (அ) அகமருநது வகையைச சாாநதது

கண்வலி

கணவலி சிறியவாகள, பெரியவாகள் எலலோருககும பொதுவாக ஏறபடககூடிய ஒனறு மிகவும உஷணததினால கண்வலி ஏறபடுகிறது கணவலியைப போக்கவல்ல மருததுவ சிகிசசை முறைகள நாடடுபபுற மருததுவததில அதிகம காணபபடுகின்றன கணவலியைப போககக கணணிறகுள ஊறறும மருநதுகள எனறும, கணமேலே உபயோகபபடுததும மருநதுகள எனறும இருவகையாகப பிரிததுக காணலாம

கண்ணிற்குள் ஊற்றும் மருந்துகள்

1 கணவலி, கண அரிததல, கண சிவததல இவறறிறகு இரணடு சொடடு தாயபபாலை விடடால நோய குணமாகும

2 அடுககு நநதியாவடடை பூவின சாறறை சிறிது ஊறறினால கணவலி சரியாகும

3. சிறு குழந்தைகளுக்கு உஷ்ணத்தினால் கண்நோய்கள் வராமலிருக்க கண்களில் விளக்கெண்ணெய் விடுதல் வழக்கம்.

4 அடுக்கு நந்தியாவட்டை சாறோடு சிறிது தாய்ப்பாலும் கலந்து கண்களில் ஊற்ற கண்வலி குணமாகும்.

5. கண்களில் நகம் பட்டுவிட்டால் கோழியின் விரலை நறுக்கி இரத்தத்தைப் போட கண்வலி தீரும்.

கண்ணிற்கு வெளிப்பூச்சு மருந்துகள்

1 குழந்தைகளுக்குக் கண்பொங்கினால் நாட்டுமுட்டையின் வெள்ளைக் கருவை மட்டும் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டினால் கண் சரியாகும்.

2 இரட்டை நந்தியாவட்டையை கண்ணில் ஒற்றிக்கொள்ள கண்நோய் குணமாகும்.

3. அடுக்கு நந்தியாவட்டைப் பூவை கண் மேல் வைத்து துணியால் கட்டினால் நோய் குணமாகும்.

4 கண்மேல் சுடுசாதத்தில் விளக்கெண்ணெய் வைத்து ஒத்தடம் கொடுக்க கண்வீக்கம் குணமாகும்.

5 கண் இமை மேல் கண்ணுக்குள் படாமல் சுக்கு (அ) மிளகு பற்று இடலாம்.

மற்ற பொதுவான சில நோய்கள்

பொதுவான சில நோய்கள் என்ற விடத்து உடலில் கொப்புளங் கள் வருதல், கட்டிகள் வருதல், உதடுகள் வெடித்தல், வாய் ஓரங் களில் புண்வருதல், ஓடிவிளையாடும்போது கீழே விழுந்து அடிபடு தல், கழுத்து நிற்காத குழந்தைகளுக்கு உரம் விழுதல், குடல் ஏற்றம், கக்குவான் இருமல், வேர்க்குரு ஏற்படுதல் போன்ற பல நோய்களைக் குறிப்பிடலாம். இந்நோய்களுக்கு உள்மருத்துவ முறை, வெளி மருத்துவ முறை என சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றன. கீழே கொடுக்கப் பட்டுள்ள எடுத்துக்காட்டுகள் மூலம் இந்நோய்களுக்கான நாட்டுப்புற சிகிச்சை முறையை அறியலாம்.

உடலில் கொப்புளங்கள் வருதல்

வெளிப்பூச்சு மருந்து

1 உடலில் உள்ள கொப்புளங்கள் மறைய வெற்றிலையை வாட்டி வெண்ணெய் (அ) நெய் தடவி கொப்புளத்தின் மேல் போட

கொப்புளங்கள் சரியாகும்.

2. சுக்கை இழைத்துத் தடவ கொப்புளங்கள் அமுங்கும்.

3. வேப்பிலையும் மஞ்சளும் அரைத்து கொப்புளங்கள் மேல் போடக் கொப்புளங்கள் மறையும்.

பெரும்பாலும் கொப்புளங்கள் தோன்றக் காரணம் உடல் உஷ்ணமே. உடல் உஷ்ணத்தைத் தவிர்க்க தேங்காய் எண்ணெய் தேய்த்து குழந்தைகளுக்கு குளிக்க விட்டால் கொப்புளங்கள் வராமல் தடுக்கலாம்.

4. கொப்புளங்கள் மேல் தேங்காய் எண்ணெய் (வெந்த வெளிச்செண்ணெய் என்று கூறுவார்கள்.) - தேங்காய் பாலை நன்றாக சுண்டக் காய்ச்சினால் பிரிபிரியாக வரும். அதைப் பிழிந்து வடிகட்டினால் தேங்காய் எண்ணெய் தனியாகப் பிரிந்து வரும். அதை அரிசி, மிளகு, மிளகாய் வற்றல் ஒன்று, திப்பிலி முதலியவற்றை இட்டுக் காய்ச்சி வைத்திருப்பர். இந்தத் தேங்காய் எண்ணெயைத் தடவினால் கொப்புளங்கள் சரியாகும்.

உடலில் கொப்புளங்கள் வருதலுக்கு பெரும்பாலும் வெளிப்பூச்சு (அ) மேல்பூச்சு மருந்துகள்தான் நாட்டுப்புற மருத்துவ முறையில் காணப்படுகின்றது.

கட்டிகள் வருதல்

உடலில் கட்டிகள் வருதலுக்கும் உடல் உஷ்ணமே காரணம் மேலும் குழந்தைகள் மணல், செங்கல் இவற்றில் விளையாடும்போது கிருமிகள் உடலில் சேர்ந்தும் கட்டிகள் வருவதுண்டு. வெளியில் போய் விளையாடிவிட்டு வரும் குழந்தைகளுக்கு முதலில் கை கால்களை கழுவிவிடுதல் மிகவும் முக்கியமான காரியமாகும். சுத்தமாக இருந்தால் கட்டிகள் தோன்ற வாய்ப்பு மிகவும் குறைவே.

1. கட்டியோ (அல்லது) முள் தைத்து பழுத்து கட்டிகள் வந்தாலோ அரிசி மாவை பாலில் இட்டு கொதிக்க வைத்து வேக வைத்து பொறுக்கும் சூட்டோடு வைத்துக் கட்டினால் உடைந்து சீழ் வெளியேறும்.

2. கண் இமைகளின் மேல் கட்டி வ்ந்தால் மரப்பாய்ச்சி பொம்மையை இழைத்துப் போட்டால் கண்கட்டி சரியாகும்.

3. ஊமத்தை இலையை வாட்டி விளக்கெண்ணெய் தடவி போட வேண்டும்.

4. பச்சரிசி, மஞ்சள் அரைத்து சிறிது விளக்கெண்ணெய் கலந்து மேல் தடவ வேண்டும்.

5. நாட்டு வாழைப்பழம், விளக்கெண்ணெய் சேர்த்துப் பிசைந்து கட்டினால் கட்டிகள் உடையும்.

6 தாலி இலையை அரைத்துப் போட வேண்டும்.

7. தேனும் சுண்ணாம்பும் குழைத்துப் போட்டால் கட்டியின் குருத்து வெளியில் வந்துவிடும்

8. நீர்முள் செடியின் சாம்பலை வைத்துக் கட்டினால் குணமாகும்.

9 உத்தாமணி செடியின் பாலை துணியில் தேய்த்துப் போட கட்டியில் உள்ளது எல்லாம் வெளியில் வந்துவிடும்.

மேலேக் கூறப்பட்ட மருத்துவ முறைகள் பொதுவானவை. குழந்தைகள், ஆண்கள், பெண்கள் வயது முதிர்ந்தோர் யாவருக்கும் பொதுவான மருத்துவ முறையாக மேலே கூறப்பட்ட மருந்துகள் போடப்படுகின்றன மேலும் கட்டிகளுக்கு மேல் பூச்சு மருந்துகள்தான் பெரும்பான்மையாக உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன.

உதடுகள் வெடித்தல்

1 உதடு வெடித்தால் தேங்காய் எண்ணெய் தடவினால் சரியாகும்.

2. உதடு வெடித்தால் வெண்ணெய் (அ) நெய்யை உதட்டில் தடவினால் வெடிப்பு குணமாகும்

3 பன்னீரைத் தடவினால் உதடு வெடிப்பு குணமாகும்.

4. நாவால் அடிக்கடி உதட்டை ஈரப்படுத்திக் கொண்டிருந்தால் உதடுகள் வெடிக்காது. வாயில் ஊறும் உமிழ்நீரே இதற்கு ஒரு பெரிய மருந்தாகும்

இவற்றை உள்மருந்தாகவும், வெளிப்பூச்சு மருந்தாகவும் கொள்ளலாம் உதட்டில் தடவும்போது வாய்க்குள் சென்று உள்மருந்தாகவும் செயல்படுகிறது

வாய்ப்புண்

சிறு குழந்தைகளுக்கு உடல் உஷ்ணத்தினால் வாயில் புண்கள் வருவது வழக்கம். இப்புண்கள் வாயின் ஓரத்தில் வரும். இவற்றிற்கான நாட்டுப்புற மருத்துவ முறைகள் பல பின்பற்றப்பட்ட வருகின்றன. பொதுவாக வாய்ப்புண் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்லாமல், எல்லா வயதினருக்கும் வரக்கூடிய ஒன்று. வாய்ப்புண்ணுக்கு உள் மருத்துவமும், வெளிப்பூச்சு மருத்துவமும் (அதாவது வாய்ப் புண்ணின் மேல் தடவுதல்) காணப்படுகிறது.

உள்மருந்து

1. வாய்ப்புண்ணிற்கு மணத்தக்காளி இலையைப் பச்சையாக மென்று தின்றாலே புண் சரியாகும்.

2. மணத்தக்காளி கீரையை பாசிப்பருப்புடன் கூட்டு செய்து சாப்பிட வாய்ப்புண் குணமாகும்.

3. தேங்காய் பூவை வாயில் நன்றாகக் கடித்து தேங்காய் சாற்றை மெல்ல வாய்ப்புண் குணமாகும்.

4. வாழைப்பூவின் உள்ளிருக்கும் வெண்ணெய் போன்ற பகுதியைக் கடித்து மென்றால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.

5. மணத்தக்காளி பழத்தை மென்று தின்றால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.

6. உஷ்ணத்தினால் வரும் வாய்ப்புண்களை வாழைப்பழம் தீர்க்கும்.

7. கிராம்பை துகளாக்கி பனைவெல்லத்தில் வைத்துச் சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.

வெளிப்பூச்சு மருந்து

1. வாயில் குழிப்புண் இருந்தால் நெய் (அ) வெண்ணெய் தடவினால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.

2. வாய்ப்புண்ணிற்கு சிறிது நல்லெண்ணெய் வாயில் ஊற்றி கொப்பளித்தால் சரியாகும்.

3. தேங்காய்ப் பால் எடுத்து காய்ச்சி அந்த எண்ணெயை வாய்ப்புண்ணிற்குத் தடவினால் நல்ல குணம் தெரியும்.

4. வாய்ப்புண்ணிற்கு தேன் தடவுதல் நல்லது.

5. ஆமை ஓட்டை பாலில் உரைத்து நாக்கில் தடவ வேண்டும்.

இம்மருத்துவ முறைகள் வயது வந்த ஆண், பெண் இரு பாலருக்கும் பொருந்தும்.

ஓடி விளையாடும் போது கீழே விழுந்து அடிபடுதல்

குழந்தைகள் பொதுவாக நடக்கும்போதும், ஓடிவிளையாடும் போதும் கீழே விழுந்து அடிபடுதல் வழக்கமே. கீழே விழுந்து அடிபட்ட குழந்தைகளுக்கு காயங்கள் ஏற்படும். முதல் சிகிச்சையாக விழுந்து அடிபட்ட காயங்களை காயத்திற்கு ஏற்ப வெந்நீரிலோ (அ) குளிர்ந்த நீரிலோ கழுவி சுத்தம் செய்தல் மிகவும் முக்கியமானதாகும். பொதுவாக நாட்டுப்புற மருத்துவ சிகிச்சை முறையில் மேற்பூச்சு மருந்துகளே பெரும்பாலும் காணப்படுகின்றன.

1 வேப்பிலை, மஞ்சள் அரைத்து தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்து காயத்தின் மீது பற்று போடலாம்.

2. கீழே விழுந்து அடிபடும் நேரத்தில் இரத்தக்கட்டு ஏற்படலாம். அதற்கு சுண்ணாம்பையும் தேனையும் சேர்த்துக் குழைத்துத் தடவினால் இரத்தக்கட்டு நீங்கும்.

3. வெள்ளாதல இலையை புளிச்ச தண்ணீரில் வேகவைத்து விளக்கெண்ணெய் பிசைந்து போட வேண்டும்.

4. காட்டு வெங்காயத்தை புளித்த தண்ணீரில் வேகவைத்து விளக்கெண்ணெய் கலந்து கட்டினால் இரத்தக்கட்டு நீங்கும்.

5. சிறிய வெட்டுக்காயத்துக்கு ஆமணக்கு செடியின் பாலைப் போட காயம் குணமாகும்.

6. நாயுறுஞ்சி தழையை கசக்கி வைத்துக் கட்டினால வெட்டுக் காயம் குணமாகும்.

குழந்தைகளுக்குக் கழுத்தில் உரம் விழுந்தால் எடுப்பது என்பது பொதுவாக நாட்டுப்புறங்களில் காணப்படும் ஒரு மருத்துவ சிகிச்சை முறையாகும். சிறு குழந்தைகளுக்கு கழுத்து நிற்காது. கழுத்து எலும்பு பலமாக இல்லாததால் தோளிலும் தலையிலுமாக சேர்த்து இரு கைகளையும் கொடுத்துதான் குழந்தைகளைத் தூக்க வேண்டும். அப்படி தூக்காத நேரத்தில் குழந்தைகளுக்குக் கழுத்தில் உரம்விழ

வாய்ப்புண்டு. அப்படி விழும் கழுத்து உரத்தை பெரும்பாலும் வயதான கிராமப்புற பெண்கள் எடுப்பது வழக்கம். கழுத்தில் நல்லெண்ணெய் தடவி, இதமாக நீவிவிட்டு உரம்எடுப்பது வழக்கம். சில சமயங்களில் குழுந்தையை இருகாலை பிடித்துத் தலைகீழாகத் தூக்கினால் கழுத்து உரம் நீங்கும் என்று இச்சிகிச்சை மூலம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

குடல் ஏற்றமும் பொதுவாக குழந்தைகளிடத்தில் அதிகமாகக் காணப்படும் நோய் ஆகும். 'குடல் தட்டுவது' என்ற சிகிச்சை முறையை இதற்குப் பின்பற்றுகின்றனர். குழந்தையை படுக்கவைத்து கைகால்களை நேராக வைத்து வயிற்றின் மேல்பாகத்தில் லேசாக தட்டுவார்கள். பின் தொப்புளில் விரலை வைத்து சுற்றி முறுக்கு வார்கள். அப்போது ஒரு நேரத்தில் தொப்புளைவிட்டு விரல் விடு படும். அப்போது 'குடல் ஏற்றம்' சரியாகிவிட்டது என்று கருது வார்கள். இந்த முறைக்கும் நல்லெண்ணெயை தொப்புளில் தடவுவது பழக்கம்.

கக்குவான் இருமல்

'கக்குவான் இருமல்' என்பது குழந்தைகளிடத்தில் மட்டும் காணப்படும் ஒரு நோயாகும். இந்நோய் வந்த குழந்தைகள் தொடர்ந்து நல்ல சளியோடு இருமிக்கொண்டேயிருக்கும். இந்நோய்க்கு உட்கொள்ளும் மருந்துகளே பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

உள்மருந்து

1. மரிக்கொழுந்து சாரை சுடவைத்து தேன்கலந்து கொடுத்தால் கக்குவான் இருமல் நிற்கும்.

2. கக்குவான் இருமல் நோய்க்கு அணில் கறி நல்லது.

3. நத்தையை வேகவைத்து நெய்யில் வறுத்துக் கொடுத்தால் இருமல் நிற்கும்.

4. வெளவால் கறி கொடுத்தால் கக்குவான் இருமல் குணமாகும்.

5. தூதுவளை சாரும் பசு நெய்யும் சமமாகக் கலந்து பதமாய் காய்ச்சிக் கொடுக்க கக்குவான் இருமல் நிற்கும்.

6. கக்குவான் இருமலுக்கு மான் கொம்பை இழைத்து நாவில் தடவ வேண்டும்.

வேர்க்குரு

வேர்க்குருவானது கோடைக்காலங்களில் வெப்பமிகுதியில் தோலின் மேல் உண்டாகும் நோயாகும். இதற்கு வெளிப்பூச்சு மருந்துகளே நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் பெரும்பாலும் காணப்படுகிறது.

1. வேர்க்குருவிற்கு பன்னீர், சந்தனம் சேர்த்துத் தடவினால் இதமாக இருக்கும். அரிப்பும் எரிச்சலும் குறையும்.

2. சந்தனத்தைக் குழைத்து உடம்பு முழுவதும் பூசுவதால் வேர்க்குரு நீங்கும்.

3. பனை நொங்கின் உள்ளே உள்ள நீரை உடம்பு முழுவதும் பூசினால் வேர்க்குரு மறையும்.

4. வாழைப்பட்டைச் சாறும் சந்தனமும் கலந்து போட்டால் வேர்க்குரு நீங்கும்.

வேர்க்குரு வந்தால் உடம்பில் ஏற்படும் எரிச்சல், அரிப்பு யாவும் நீங்கி உடல் குளுமையாக இருக்கும். இச்சிகிச்சை முறை எல்லா வயதினருக்கும் பொருந்தும்.

இவற்றை தவிர குழந்தைகளுக்கு எளிதில் பேச்சுவர வசம்பை சிறிதளவு இழைத்து நாக்கில் தடவினால் மாவுப்படலம் அகன்று தடங்கலின்றி பேச்சு வரும். தினமும் சிறிதளவு தேன் கொடுத்து வந்தால் குரல் வளமையாகவும் இனிமையாகவும் இருக்கும்.

மேலும் குழந்தைகளின் பசியின்மையை போக்கவும், உணவு செரிக்கவும் பல சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன. ஓமம், வெற்றிலை, பூண்டு, சிறிய வசம்பு இவற்றை வதக்கி சாறு எடுத்து தேன்கலந்து புகட்டினால் குழந்தைகளுக்கு பசி எடுக்கும். வயிற்று உபாதைகள் குணமாகும். குழந்தைகளுக்கு வயிற்று வலியோ (அ) வயிற்று உப்புசமோ இருந்தால் சிறிதளவு ஓமநீரை பாலில் விட்டு புகட்டலாம். கற்பூரவள்ளி இலைச்சாற்றை எடுத்து ஒரு தேக்கரண்டி புகட்டலாம். வேப்பங்கொட்டையினுள் இருக்கும் பருப்புகளை இடித்து எண்ணெய் எடுத்து உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் வயிற்றுப்பூச்சிகள் வெளியேறும். கிராம்பு, சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, ஓமம் பொடி செய்து தேனில் கலந்து குழந்தைகளுக்கு சிறிதளவு கொடுத்தால் வயிற்று உப்புசம் நீங்கும். இஞ்சிச்சாறு எடுத்து, சர்க்கரை சேர்த்து சூடாக்கிக் கொடுத்தால் குழந்தையின் வயிறு உப்புசம் குறையும்.

குழந்தைகளுக்கு 'மாந்தம்' என்ற ஒருவகை நோய் வரும். அதற்கு தரைவிளாந்தழையைக் கசக்கி ஒருகால் ஒருகையில் கட்டிவைக்கக் குணமாகும். இச்சிகிச்சை முறை வெளிமருத்துவ சிகிச்சை முறையாகும். சில சமயங்களில் குழந்தைகளுக்கு 'எச்சில் தழும்பு' ஏற்படுவதுண்டு. இதற்கு எச்சித்தழும்பு தழையை கசக்கி சாற்றைப்போட வேண்டும்.

சில குழந்தைகளுக்கு தலையில் பொடுகு வருவதுண்டு. பொடுகு குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்லாது, பெரியவர், சிறியவர் என இருபாலருக்கும் வருவதுண்டு. இதனால் தலைமுடி உதிரும். இதற்கு கிராமப்புற மக்களால் கையாளப்படும் மருத்துவ சிகிச்சை முறை:

1. பொடுகு காய தேங்காயெண்ணையை பொடுகுள்ள இடத்தில் தடவ வேண்டும்.

2. பொடுகு போக பூவாத்தழையை அரைத்துத் தேய்த்துக்குளிக்க வேண்டும்.

3. பொடுகுக்கு குமுளம் பழத்தைத் தேய்த்தால் சரியாகும்.

குழந்தைகளுக்கு இழுப்பு வந்தால் நாட்டுப்பாகல், மாவிலங்க இலை கசாயம் வைத்துத்தடவ குழந்தைக்கு இழுப்பு நிற்கும்.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய பொதுவான நோய்களைப் பற்றியும், அதற்கான சிகிச்சை முறைகளும் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் சிறப்பாக விளங்குவதை மேலே கண்டோம்.

இதுபோன்று பெரியவர்களுக்கும் வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கும் பல நோய்கள் ஏற்படக்கூடும். நோய்களும் அதற்கான நாட்டுப்புற மருத்துவ சிகிச்சை முறையும் இனிவரும் பக்கங்களில் காணலாம். பெண்களுக்கு மட்டும் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள், ஆண்களுக்கு மட்டும் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள், இருபாலருக்கும் பொதுவான நோய்கள் என இக்கூற்று முப்பிரிவாக பிரிக்கப்பட்டு, அந்நோய்களுக்கான நாட்டுப்புற சிகிச்சை முறையும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

பெரியவர்கள் நோய்

- பெண்களுக்கு மட்டும்
- ஆண்களுக்கு மட்டும்
- இருபாலருக்கும் பொதுவான நோய்கள்

பெண்களுக்கு மட்டும் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள்

எல்லா நோய்களும் எல்லோருக்கும் பொதுவானதாக இருப்பினும் பெண்களுக்கு மட்டும் ஒருசில நோய்கள் உள்ளன. பெரும்பாலும் எட்டுவகையான நோய்கள் பெண்களுக்கெனக் காணப்படுகின்றன. அவையாவன:

1. பருவம் அடைதல்
2. மாதவிலக்கு
3. கர்ப்பம்
4. பிரசவம்
5. இரத்தசோகை
6. குழந்தை பிறந்தவுடன் வரும் நோய்கள்
7 வெட்டை, வெள்ளைபடுதல்
8 தலைமுடி வளர

மேற்கூறப்பட்ட நோய்களுக்கு நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் கையாளப்படும் மருத்துவ சிகிச்சை முறைகள் பின்வருமாறு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

பருவம் அடைதல்

பருவம் அடைதல் பெண்களுக்கு அவர்களது வாழ்வில் ஒரு வளர்ச்சிப்படி நிலை ஆகும். பருவம் அடையாமலும், வயதாகியும் பருவம் அடையாமல் இருக்கும் பெண்களும் உள்ளார்கள். பதினான்கு அல்லது பதினைந்து வயதில் பருவம் அடையாத பெண்கள் பருவமடைய பல மருத்துவ சிகிச்சைகள் உள்ளன. எடுத்துக்காட்டுகளாக ஒருசிலவற்றைக் காணலாம்.

1 பருவம் அடையாத பெண்களுக்கு தூதுவளை என்ற தாவரத்தின் வேரினை நன்கு அரைத்து தொடர்ந்து பன்னிரெண்டு நாட்களுக்கு காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக் கொடுத்தால் விரைவில் பருவமடையும் தன்மையைப் பெறுவர்.

2. பருவம் அடையும் நிலையில் உள்ள பெண்கள் மாம்பழம் அதிகம் சாப்பிட்டால் பருவம் அடைவார்கள். மாம்பழம் உடல் உஷ்ணத்தை அதிகரிப்பதால் பருவநிலை அடைய மாம்பழம் காரணமாகின்றது.

3. வெல்லத்தால் செய்த பொருட்களை அடிக்கடி சாப்பிட்டால் பருவம் அடையாத பெண்கள் பருவம் அடைவார்கள்.

4. 'எள்' உடல் சூட்டை அதிகரிக்கும் பொருளாகும். எள்ளும் வெல்லமும் சேர்த்து தொடர்ந்து சாப்பிட பருவம் அடையாத பெண்கள் பருவம் அடைவார்கள்.

மாதவிலக்கு

பல பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு நேரங்களில் கால் குடைதல், வயிற்றுவலி, இடுப்புவலி போன்றவைகள் காணப்படும். பல சமயங்களில் வயிற்றுவலி, வாய்வு தொந்தரவினாலும் ஏற்படும். இதுபோன்ற பல கஷ்டங்கள் இருப்பதாலும் அந்த நேரத்தில் அப்பெண்களின் உடல் உஷ்ணம் அதிகமாக இருப்பதால் மற்ற பொருள்களை (தானியங்கள், அரிசி, தாவரங்கள் போன்றவை) அவர்கள் தொடுவதால் அவை கெட்டுவிடும் என்பதாலும், உடல் அசதியாக இருக்கும் அப்பெண்களுக்கு மூன்று நாட்களுக்கு ஓய்வு தேவை என்பதாலும் அவர்களை வீட்டிலிருந்து விலக்கி தனியாக வைத்திருப்பர். அவர்கள் வீட்டுக்கு விலக்கு அல்லது தீட்டு என்பதால் எந்த ஒரு பண்டிகைகளிலும், விழாக்களிலும் கலந்துகொள்ளக் கூடாது. இந்நேரங்களில் ஏற்படும் வயிற்றுவலி, கால் குடைதல், இடுப்புவலி, அதிக குருதி வெளியேறுதல் போன்ற நோய்கள் காணப்படும். அவற்றிற்கான நாட்டுப்புற மருத்துவ சிகிச்சை முறைகள் ஒரு சில பின்னே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. மாதவிலக்கு நேரத்தில் ஏற்படும் வயிற்றுவலி குறைய பெண்கள் பொதுவாக வாழைப்பூவின் உள்ளே இருக்கும் வெண்ணெய் போன்ற குருத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் நாளடைவில் வலி நிற்கும்.

2. சீரகத்தை பொடி செய்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுவலி குறையும்.

3. சிறிது வெந்தயத்தை காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் வலி குறையும்.

4. இடுப்புவலிக்கு உளுத்தம் மாவு களி கிண்டி தின்றால் இடுப்புக்கு சத்து ஏற்பட்டு, வலி நிற்கும்.

5. முட்டை சாப்பிட்டால் இடுப்புவலி குறையும்.

6. ஆட்டுக்கால் ரசம் வைத்துச் சாப்பிட்டால் கால் குடைச்சல் தீரும்.

7. வாயுவினால் இந்த நேரங்களில் வலி ஏற்பட்டால் பெருங்காயத்தை சிறிது வெந்நீரில் கரைத்துக் குடித்தால் வலி குறையும்

அதிகக் குருதி வெளிப்பாட்டினால் உடல் களைப்பு அடைந்துவிடும். உடல் களைப்பில்லாமல் இருக்க சத்தான உணவுகளை சாப்பிடுதல் நலம்

3. கர்ப்பம்

கர்ப்பமான பெண்கள் கட்டுப்பாட்டுடன் இருத்தல் வேண்டும். மேலும் நன்றாக நடந்தால் குழந்தை பிறத்தல் எளிதாக இருக்கும். ஆரம்ப காலத்தில் அதிகம்வேலை செய்யாவிடினும் ஐந்தாவது, ஆறாவது மாதங்களிலிருந்து குழந்தை பிறப்பு வரை நன்கு குனிந்து, நிமிர்ந்து , நடந்து வேலைகள் செய்தால் பிரசவம் எளிதாக, சிக்கலின்றி நடக்கும்

1. கர்ப்பமான பெண்கள் அதிகம் கொழுப்பு சத்துக்களைச் சாப்பிட்டால் குழந்தை பெரிதாகி பிறப்பது கடினமாக இருக்கும். அதனால் கொழுப்பு சத்துகளை அளவோடு சேர்த்துக் கொள்ளுதல் நலம்

2 சித்திரத்தை கசாயம் வைத்துக் கொடுத்தால் சுகப்பிரசவம் ஆகும்

3 கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்களுக்கு, சிலருக்கு காலில் வீக்கம் இருக்கும்.அடிக்கடி பார்லி தண்ணீர் கொடுத்தால் கால்வீக்கம் வடியும்.

4 ரோஜா இதழ்(அ)குல்கந்து சாப்பிட்டால் குழந்தை சிவப்பாய் பிறக்கும்

நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் பிரசவ மருந்துகளாக பதினாறு மருந்துகளைக் குறிப்பிடுகிறார்கள் அவையாவன

1 சிற்றரத்தை

2 திப்பிலி

3 அதிமதுரம்

4 கோண்டம்

5.சுக்கு

6.மஞ்சள்

7.தேசவரம்

8.ஓமம்

9.சதகுப்பை

10.பெருங்காயம்

11.மிளகு

12.கடுகு

13.வசம்பு

14.வெள்ளைப்பூண்டு

15.பனைவெல்லம்.

16.நல்லெண்ணெய்

பிரசவம்

'பிரசவம்' என்பதை 'பெண்களின் மறுபிறவி' என்றே கூறுவர். பிரசவம் சரியான முறையில் அமைந்தால் பெண்களுக்கு 'மறுபிறவி' எடுத்தது போல் என்று கூறக்காரணம், பிரசவம் என்பது அவ்வளவு கடுமையானது. பத்தியங்கள் இருத்தல் மிகவும் முக்கியமாக ஒன்றாகும்.

1.குழந்தை பெற்றவர்கள் நாவல் பழம் சாப்பிட்டால் குழந்தைகளுக்கு சளி பிடிக்கும்.

2. கர்ப்பமாக இருக்கும் போதே நாவல் பழம் சாப்பிடுவதால் குழந்தைக்கு சளிபிடிக்கும் என்று கூறுவர்.

3.பிரசவம் ஆனவுடன் பெற்றவருக்கு கஞ்சி மட்டுமே கொடுப்பர்.மூன்று நாட்களுக்கு பத்திய சாப்பாடு தான் சாப்பிடக் கொடுப்பார்கள்.

இரத்த சோகை

இரத்தத்தில் இரும்புச்சத்து குறைவதால் இரத்த சோகை ஏற்படுகிறது. இரத்த சோகை ஏற்படுவதால் பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு பிரச்சனைகளிலிருந்து கர்ப்பம் ஆவது வரை பல

பிரச்சினைகள் ஏற்படும் இரத்த சோகை ஏற்பட்டால் அதைத் தீாக்கவும, இரதத சோகை ஏற்படாமலிருக்கவும் பல நாட்டுபபுற மருத்துவ வழிமுறைகள காணப்படுகின்றன 'முருங்கை' இரும்புச் சத்து அதிகமுளள ஒரு தாவரவினமாகும்

1 முருஙகைக்கீரை சாப்பிட்டால இரும்புச்சத்து அதிகமாகி இரத்துசோகை நோய் தீரும்

2 பேரீசசம பழம் இரததசோகை நோயைக் குறைக்கும்

3 தேனும பேரிசசம் பழமும் சோத்து சாபபிட இரதத சோகை நோய சரியாகும

4 இரதத சோகைக்கு காக்கைக்கறி கொடுத்தால் நோய் தீரும்

குழந்தை பிறந்தவுடன் வரும் நோய்கள்

குழந்தை பிறந்தவுடன் குழந்தைப பெற்ற தாய்க்குக் காய்ச்சல், இழுபபு போனற நோயகள வரககூடும் அவ்வாறு வராமல் இருக்க தடுபபு மருநதுகள சாப்பிட வேணடும

குழநதைபேறறின் போது தாயின் உடல் களைத்துவிடும் அதனால் காயசசல் வரககூடும்

1 காயசசல் வநத தாய்க்கு பிரசவ லேகியம் கொடுத்தல் நல்லது

2 சிததிரததை கசாயம காயசசலைக் குறைக்கும்

3 பததியம இருநதால் காய்ச்சல் வராமல் தடுக்கலாம் பிரசவ மருநதுகளையே சாபபிட்டு வந்தால் பிரசவததினால் ஏற்படும் நோயகள நீ குமு

4 குழநதை பெற்ற தாயின உடல் அசதியைப் போக்க சுறாமீன் திருககை மீன குழமபில் பூண்டும் மிளகும சோததுக் கொடுபபார்கள

குழநதை பிறககும்போது மலசசிககலிருநதால் இழுப்பு வநதுவிடும குழநதை பிறககும்போது மலசசிககலில்லாமல் பாாததுக் கொணடால இழுபபு வராமல் தடுக்கலாம மேலும தாய்பபால் பெருக வெளளைபபூண்டு உணவில் சோததுககொணடால் போதுமானது மேலும சுறா, சுறா கருவாடு குழமபு வைததுச சாபபிட்டால தாயபபால அதிகரிககும

வெட்டை, வெள்ளைப்படுதல்

வெடடை, வெள்ளைபபடுதல் என்பது பெருமபாலான பெணகளுககு இருக்குமநோயாகும் இதனால் உடல அசதியும், உடல் இளைப்புமதென்படும காப்பப்பையில புற்றுநோய் வரவும் காரணமாகலாம் இவறறிலிருந்து விடுபட நாடடுப்புற மருததுவ முறைகள் பல உள்ளன

1 சோற்றுக கறறாழையின மேலே கீறி உள்ளே இருக்கும் நுஙகைத் தின்றால் வெள்ளைபபடுதல் நிறகும்

2 வடிதத அரிசிககஞசியில வெணணெய் (அ) நெய போடடுக குடிக்க வெள்ளைப்படுதல் நிற்கும்

இந்நோய்கள் உடல் உஷ்ணததினாலேயே பெரும்பாலும உணடாகினறது

3 வெட்டைநோய தீர வெளளருகு, மிளகு அரைததுச சாபபிட வேணடும்

4 பற்படகம் அரைததுச் சாப்பிட நோய தீரும

5 செருபபடி பசசிலையை சூரம செயது சாப்பிட நோய தீரும்

6 ஆவாராம்பூ, ரோஜா மொடடு இவறறை வைத்து பொடிதது காபபிபோல் போட்டுக் குடித்தால சகல வெட்டை நோய்களும தீரும்

7 ஆவாராமபூ வேரை அரைத்து பாலில் சாபபிட வெடடை நோய் குணமாகும

8 ஆவாரம் பிசினையும் பாலில் கலந்து சாப்பிட வெடடைநோய குணமாகும்

9 தென்னைப்பூ, புழுங்கலரிசி புடடுவைததுச சாபபிடடால் வெடடைநோய குணமாகும்

10 ஆவாரம்பூ, பச்சரிசி புடடு வைததுச சாபபிடடால வெடடை நிறகும

கூந்தல் வளர

பெணகளைப பொறுததவரை நீண்ட, அடாத்தியான கூநதல் நல்ல அழகைத தரும் ஆகவே அவாகள தஙகள கூநதல வளரவும், கருகருவென்றிருககவும, இளநரை வராமல் தடுக்கவும பல முறைகளைக கையாளுகின்றனா

1. செம்பருத்தியிலையை தேய்த்துக் குளித்தால் நன்கு கூந்தல் கருகருவென்று வளரும்.

2. வெந்தயம் அரைத்துத் தேய்த்துக் குளித்தால் உடலுக்கும் குளுமை; முடியும் நன்கு வளரும்.

3. கருவேப்பிலையை தலைக்குத் தேய்த்துக் கொண்டால் இளநரை நீங்கும்.

4 தலைமுடி வளர கரிசலாங்கண்ணி, கையாந்தரை இரண்டையும் அரைத்து தலையில் தேய்த்து தடவலாம். இவையெல்லாம் வெளிப்பூச்சு மருந்துகளே. உள்மருந்தாக,

1. கறிவேப்பிலையை அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் நல்லது.

ஆண்களுக்கு மட்டும் ஏற்படிக்கூடிய நோய்கள்

களப்பணியின்போது கிடைத்த தகவல்களின் அடிப்படையில் ஆண்களுக்கு மட்டும் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் பற்றியும், அதற்கான மருத்துவச் சிகிச்சை முறையும் இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. 'ஆண்மைக் குறைவு' என்பது பொதுவாக ஆண்களிடம் காணப்படும் ஒரு நோயாகும். இதற்கான நாட்டுப்புற சிகிச்சை மருத்துவ முறைகள் கீழ்வருமாறு கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. வல்லாரை இலை சாப்பிட்டால் ஆண்மைக் குறைவு நீங்கும்.

2. முருங்கைக்காய் விதையை பாலில் கலந்து அரைத்துச் சாப்பிட இந்நோய் குறையும்

3. முருங்கைப் பூவை நெய்விட்டு வதக்கிச் சாப்பிட இந்நோய் குணமாகும்.

4. நெத்தசூரி விதையை பொடியாக்கிபாலில் கலந்து சாப்பிட ஆண்மை விருத்தியடையும்.

5. நீர்முள் செடியின் விதையை நெய்விட்டு வறுத்துத் தூளாக்கி பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் இந்நோய் குணமாகும்.

6 அவுத்திக் கீரை (அகத்திக்கீரை) ஆண்மைக் குறைவுக்கு நல்லது.

வெளிப்பூச்சு மருந்து

1. ஆண்மை அதிகரிக்க தாழம்பூவில் உள்ளிருக்கும் விபூதியை எடுத்து கோழி முட்டையின் வெள்ளைக்கருவில் மசித்து லிங்கத்தின்மீது பூச வேண்டும்.

இருபாலருக்கும் பொதுவான நோய்கள்

ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் பொதுவான நோய்கள் பலதரப்பட்டவை. நாட்டுப்புற மக்களால் நாட்டுப்புற மருத்துவ முறையில் இந்நோய்களுக்கும் தீர்வு காணப்படுகின்றது. களப்பணியின்போது கிடைத்தத் தகவல்களின் அடிப்படையில் கீழ்க்கண்ட நோய்களின் விபரமும், அதற்குரிய நாட்டுப்புற மருத்துவ சிகிச்சை முறையும் கீழ்க்கண்டவாறு தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. வலிகள்:

1. தலைவலி
2. காதுவலி
3. கண்வலி
4. பல்வலி
5. கழுத்து வலி
6. முதுகு வலி
7. நெஞ்சு வலி
8. கை வலி
9. வயிற்று வலி
10. இடுப்பு வலி
11. கால் வலி
12. குதிகால் வலி
13. மூட்டு வலி
14. சுளுக்கு

2. இருமல், சளி, ஜலதோஷம் தொடர்பான நோய்கள்

1. கபம்
2. நெஞ்சுச்சளி
3. பீனிச நோய் (Sinus) ஆஸ்துமா
4. இருமல்
5. மூக்கடைப்பு
6. தலையில் நீர்கோர்த்தல்
7. ஜீரம், காய்ச்சல்
8. வறட்டு இருமல்

3. நீரிழிவு நோய்கள்

1. நீர் கடுப்பு , நீர் சுளுக்கு , நீர்குத்து
2. நீரிழிவு
3. சிறுநீரகக் கல்

4. குடல் தொடர்பான நோய்கள்

1 மலச்சிக்கல்
2 வயிற்றுப்போக்கு
3. ஈரல்குலை வியாதி
4 வயிற்றுப்பூச்சி
5. வயிற்றுப்புண்
6. குடல் சிக்கல்
7. குடல் புண்

5. புண்கள்

1. சேற்றுப்புண்
2 தீப்புண்கள்
3. ஈறுகளில் புண்
4. உதட்டில் புண்
5. வாய்ப்புண்

6. வெடிப்புகள்

1. உதடு வெடித்தல்

2. கால் வெடித்தல்

3. பித்த வெடிப்பு

7. மூல வியாதிகள்

8. தோல்(அ) சரும வியாதிகள்

9. மூளை சம்பந்தமான நோய்கள்

10. கட்டிகள், கொப்புளங்கள், காயங்கள்

11. கடிகள்

12. இதரநோய்கள் (மேற்கூறப்பட்ட பிரிவுகளுள் அடங்காதவை)

1. உடல் அசதி, களைப்பு

2. நல்ல தூக்கம்

3. உடல் இளைக்க , உடல் பருமனாக

4. சர்க்கரை வியாதி

5. இரத்தக்கட்டு

6. இரத்தசுத்தி

7. பித்தம்

8. நகச்சுத்தி

9. பசி எடுக்க

10. உடல் சூடு தணிய, உடல் குளுமைக்கு

11. வாயு, வாதம் , வாதவீக்கம்.

I *வலிகள்*

உடல் என்றிருந்தால் நோய்கள் வருவது சகஜம் . நம் உடலில் ஏற்படும் நோய்களைக் கணக்கிலிட்டுக் கூறமுடியாது. உடலில் பலவகைப்பட்ட நோய்களைக் காணலாம். 'வலிகள்' என்ற வகை தனியாகப் பிரிக்கப்பட்டு அவ்வலிகளுக்கான சிகிச்சை முறைகளையும் இங்குக் காணலாம்.

1. தலைவலி

தலைவலி என்பது பல காரணங்களால் ஏற்படுவது

மட்டுமின்றி, தலைவலியிலேயே பலவகைகளைக் காணலாம். சாதாரணத் தலைவலி, ஒற்றைத் தலைவலி, மண்டையிடி முதலிய வகைகளைக் காணலாம்.

சாதாரணத் தலைவலி

சாதாரணத் தலைவலி கண்விழித்தல் , அழுதல், மலச்சிக்கல், அஜீரணக் கோளாறுகள் காரணமாக ஏற்படும். இப்படிப்பட்ட தலைவலிக்கு நாட்டுப்புற மக்களால் கையாளப்படும் எளிதான நாட்டுப்புற மருத்துவங்கள் :

1. தலைவலிக்கு கற்பூரவில்லைகளை பொடிசெய்து தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்துத் தடவலாம்.

2. மிளகுத்துளை பாலில் கலக்கி நன்றாக சூடுசெய்து பசை போலாகியதும் தடவினால் வலி நிற்கும்.

3 சுக்கை பாலிலோ அல்லது தாய்ப்பாலிலோ அரைத்துத் தடவினால் வலி நிற்கும்

4 கிராம்பை வெற்றிலைச் சாற்றில் இழைத்து பற்று போட்டாலும் தலைவலி நிற்கும்.

5 தலைவலிக்கு வேப்பங்கொட்டையினுள்ளிருக்கும் பருப்புகளை எடுத்து கல்லில் அரைத்து பற்றுபோட தலைவலி நீங்கும்.

ஒற்றைத் தலைவலி, மண்டையிடி

1. காட்டு நொச்சியை மணலில் வறுத்து போட்டு ஒத்தடம் கொடுத்தால் ஒற்றைத்தலைவலி நீங்கும்

2 சிறுதும்பையை வேகவைத்து ஆவி பிடித்தால் தலைவலி, மண்டையிடி சரியாகும்

3. ஓம உப்பு , மிளகு உப்பு, பச்சைக்கற்பூரம் இவற்றை மூன்றையும் பாட்டிலில் போட்டு காற்றுப் புகாமல் மூடிவைத்து தலைவலிக்கும் நேரம், அதை சாப்பிபட்டால் தலைவலி நீங்கும். இது எல்லா வகை தலைவலிகளுக்கும் பொருந்தும்.

4. நொச்சித்தழை , தவிடு , புளியந்தழை இவற்றை சட்டியில் வதக்கி ஒத்தடம் கொடுத்தால் தலைவலி நீங்கும் .

காதுவலி, கண்வலி இவற்றுக்கான மருத்துவச் சிகிச்சை முறைகள் 'குழந்தைகள்' என்ற தலைப்பின் கீழ் கொடுக்கப்பட்டுள்ள சிகிச்சை

முறைகளையே கையாளலாம். அளவு மட்டும் வயதுக்கேற்ற அளவு அதிகம் உபயோகப்படுத்தலாம்.

பல்வலி

1. பல்வலி உடையவர்கள் நொச்சி இலைகளைப் போட்டு அந்தப் புகை பல்லில் படுமாறு புகைபிடித்தால் பல்வலி குணமாகும்.

2. பல்வலிக்கு கிராம்பின் மேல் உள்ள மொட்டை எடுத்து பல்லில் வைத்தால் பல்வலி நிற்கும்.

3. புதினாவை பொடிசெய்து உப்புடன் சேர்த்து பல்வலி உள்ள இடத்தில் வைத்தால் பல்வலி குணமாகும்.

4. ஆலங்குச்சி, வேப்பங்குச்சியிட்டு பல் துலக்கினால் பல்வலி வராமல் தடுக்கலாம்.

5. கண்டங்கத்திரி விதையை நெருப்பில் சுட்டு சாம்பல் செய்து வைத்தால் பல்வலி நிற்கும்.

கழுத்துவலி

1. கழுத்துவலி வந்தால் பளு வைத்துப் படுத்தால் கழுத்துவலி குணமாகும்.

2. நல்லெண்ணெய தேய்த்து கழுத்தை மேலிருந்து கீழ்நோக்கி உருவினால் வலி குணமாகும்.

முதுகுவலி

முதுகுவலி அதிகமாக கனமான பொருட்கள் தூக்குவதாலும் அதிக நேரம் உட்கார்ந்திருப்பதாலும், வேலைகள் அளவுக்கதிகமாக செய்வதாலும், முதுகுத்தண்டில் வலி ஏற்படுகிறது.

1. முதுகில் சுக்கு இழைத்து பற்றுப் போட்டால் முதுகுவலி நீங்கும்.

2. முதுகில் நல்லெண்ணெய் தேய்த்து உருவ வலி குணமாகும.

3. முதுகில் தென்னைமரக்குடி எண்ணெயை சூடாக்கிக தேய்த்து நீவ வலி குணமாகும்.

நெஞ்சுவலி

நெஞ்சுவலி ஏற்பட பல காரணங்கள் உண்டு. வாய்வுத் தொல்லையினாலும், இருதய கோளாறுகள் காரணமாகவும், வேலை அதிகம் செய்தல், பளு அதிகம் தூக்குதல் காரணமாகவும்

நெஞ்சுவலி ஏற்படுவதுண்டு.

1. செம்பருத்தி மொட்டை தினமும் சாப்பிட இருதய நோய் குணமாகும்.

2. தேங்காய் பால் குடித்தால் அதிக பளுதூக்கியும், வேலை செய்தும் வரும் நெஞ்சுவலி நீங்கும்.

3. இருதய நோய்க்கு செந்தாமரை இதழையும், மிளகுப் பொடியையும் சேர்த்து கசாயம் வைத்துச் சாப்பிட்டால் நோய் குணமாகும்.

கைவலி

கைமூட்டுகளில் தென்னைமரக்குடி எண்ணெய்யை சூடாக்கி தேய்த்தால் கைவலி குணமாகும் பொதுவாக உடல்வலிக்கு வாதநாராயணத் தைலம் தேய்த்து இரவில் படுத்து காலையில் குளித்தால் உடல்வலி குறையும் . இத்தைலம் தேய்த்தால் உஷ்ணத்தை கிளப்பி விடுமாதலால் நிறைய பால் சாப்பிட்டால் உஷ்ணம் குறையும்.

வயிற்றுவலி

பொதுவாக வயிற்றுவலி வர பல காரணங்களுண்டு. வாய்வுகளும் அஜீரணக் கோளாறுகளும், சில உணவின் தன்மைகளும் இதற்குக் காரணமாகின்றன.

1 பெருங்காயப் பொடியை தண்ணீரில் கரைத்துக் குடித்தால் வாய்வுத் தொல்லையினால் ஏற்படும் வயிற்றுவலி நீங்கும்.

2. இரவில் பூண்டை பாலில் வேகவைத்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுவலி நீங்கும்.

3. சீரகத்தை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுவலி நீங்கும்.

4. கரிஉப்பு , வசம்பு, பெருங்காயம் ஆகியவற்றை வறுத்துத் தூளாக்கி தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுவலி நீங்கும்.

இடுப்புவலி

1. கச்ச மொமட்டி வேர், புழுங்கலரிசி அரைத்து பற்றுபோட இடுப்புவலி நீங்கும்.

2. வெள்ளை எலிக்கறி இடுப்புவலியை நீக்கும் .

கால்வலி

கால்வலி, கால் குடைச்சலுக்கு ஆட்டுக்கால் போட்ட ரசம் வைத்துச் சாப்பிட குணமாகும்.

குதிகால் வலி

1. குதிகால் வலிக்கு செங்கல்லை சுடவைத்து அதில் குதிகாலை வைத்து எடுத்தால் வலி குணமாகும்.

2. எருக்கம் இலையை செங்கல்லில் சுடவைத்து அதை குதிகாலில் போட்டால் வலி நிற்கும்.

மூட்டு வலி

1. வாதமுடக்கி இலையை சூடம் வைத்து அரைத்து பற்றுப் போட்டால் மூட்டுவலி குறையும்.

2. எருக்குவேர், சாராயம் அரைத்து பற்றுப் போட்டால் வலி குணமாகும்.

3. குறிஞ்சா இலையையும், சுண்ணாம்பையும் கலந்து போட்டால் மூட்டுவலி குணமாகும்.

சுளுக்கு

1. தேனும் சுண்ணாம்பும் குழைத்துப் போட்டால் சுளுக்கு நீங்கும்.

2. முருங்கை பிசின், மங்களூர் ஓடு கலந்து அரைத்துப் போட சுளுக்கு நீங்கும்.

11.இருமல், சளி , ஜலதோஷம் தொடர்பான நோய்கள்

1. கபம்

1. தூதுவளையை நெய்யில் வதக்கி சாப்பிட்டால் கபம் நீங்கும்.

2. ஆடாதொடை இலை, மிளகு கசாயம் வைத்துச் சாப்பிட்டால் கபம் நீங்கும்.

3. கண்டங்கத்திரி இலை வைத்து கசாயம் போட்டால் கபம் நீங்கும்.

2. நெஞ்சுச் சளி

1. பிரண்டையை வதக்கி சாறு பிழிந்து இருவேளை குடித்தால் சளி குறையும்.

2. நாள்பட்ட நெஞ்சுச் சளிக்கு கல்யாண முருங்கை இலையை புழுங்கலரிசியுடன் மிளகு போட்டு அரைத்து, உப்பு போடாமல் அடை தட்டி சாப்பிட்டால் சளி சரியாகும்.

3. மிளகு கசாயம் வைத்துச் சாப்பிட்டால் நெஞ்சுச் சளி நீங்கும்.

3. பீனிச நோய் (Sinus trouble) *ஆஸ்துமா*

1. தூதுவளைப்பூ, நொச்சிப்பூ பீனிச நோயைக் குணமாக்கும்.

2. வில்வ இலையை (கொழுந்தாக) தினமும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட ஆஸ்துமா கோளாறு நீங்கும்.

3. கரிசலாங்கன்னி, தூதுவளை, முசுமுசுக்கை, சீரகம் இவற்றை பாலில் போட்டு காய்ச்சி நாட்டுச் சர்க்கரை கலந்து பருக ஆஸ்துமா குணமாகும்.

4. இருமல்

1. கண்டங்கத்திரி இலையை சீரகத்துடன் பூண்டுப் பல்லும் சேர்த்து தட்டிக் கொடுத்தால் இருமல் நீங்கும்.

2. ரோஜா மொட்டு,சித்தரத்தை, நுனிமஞ்சள், காய்ந்த திராட்சை இவற்றை சிறிதாக வெட்டி தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து கசாயம் கொடுத்தால் இருமல் நீங்கும்.

3. இருமல், சித்திரத்தை கசாயம் வைத்து தேன்விட்டு குடித்தால் குணமாகும்.

4. துளசி , வெற்றிலை, ஓமவள்ளி இலையைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் இருமல், நீங்கும் .

5. தலையில் நீர் கோர்த்தல்

1. கேழ்வரகு மாவு கூழாக்கி நெற்றியில் பற்றுப்போட்டால் தலையில் நீர் கோர்த்தல் நீங்கும்.

2. செந்தட்டை இலையை அரைத்து பற்றுப் போட்டால் தலையில் நீர் கோர்த்தல் நீங்கும்.

3. நாமக்கட்டி இழைத்து தடவினால் இந்நோய் குணமாகும்.

இவையாவும் வெளிப் பூச்சு மருந்துகளே ஆகும். மேற்சொன்ன மருந்துகள் யாவும் தலையில் வெளிப்பூச்சாக பூசவேண்டும். தலையில் நீர் கோர்த்தலினால் ஏற்படும் நோய்கள் குணமாகும்.

6. மூக்கடைப்பு

1. மூக்கடைப்பு வந்தால் அதை சரியாக்க சுக்கு, மிளகு, சித்தரத்தை , துளசி, ஆடாதொடை இலை இவற்றைச் சேர்த்து கசாயம் வைத்து தேனோ அல்லது வெல்லமோ போட்டுக் கொடுத்தால் மூக்கடைப்பு சரியாகும்.

2. மூக்கடைப்புக்கு மூக்குப்பொடியை வைத்து மூக்கினுள் இழுத்தால் குணமாகும்.

7. ஜுரம், காய்ச்சல்

1. தாலி இலையை சுடவைத்து , ஆவி பிடித்தால் ஜுரம் சரியாகும்.

2. வயல் நண்டு, மிளகு, சீரகம் வைத்த ரசம் வைத்து குடித்தால் காய்ச்சல் நிற்கும்.

3. மிளகு கசாயம் வைத்துக் குடித்தால் காய்ச்சல் நீங்கும்.

4. ஆடாதொடை இலை, கண்டங்கத்திரி இலை, துளசி, தூதுவளை, திப்பிலி கசாயம் வைத்துச் சாப்பிட காய்ச்சல் நீங்கும்.

8. வறட்டு இருமல்

1. பனங்கல்கண்டை வாயில் மென்றுவர வறட்டு இருமல் நீங்கும்.

2. பனங்கல்கண்டும் பாலும் சேர்த்துக் குடித்தால் வறட்டு இருமல் நீங்கும்.

3. கடுக்காய் கொட்டையை வாயில் அடக்கிக் கொண்டால் வறட்டு இருமல் நீங்கும்.

4. பசும் பாலில் மஞ்சள் தூள் போட்டு குடிக்க வறட்டு இருமல் நீங்கும் .

5. பசும்பாலில் சிறிதளவு மிளகுப்பொடி, மஞ்சள் பொடி, பனங்கல்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட வறட்டு இருமலும் புகைச்சலும் நீங்கும்.

11. நீரிழிவு நோய்கள்

1. நீர் கடுப்பு, நீர் சுளுக்கு , நீர்க்குத்து

1. புளியங்கொட்டையை ஊறவைத்து தின்றால் நீர்குத்தல் நிற்கும்

2. ஒரு சொம்பு தண்ணீரை எடுத்து தலையில் ஊற்றி தேய்க்க நீர் சளுக்கு , நீர் குத்தல் நிற்கும்.

3. நீர்க்கடுப்பு நீங்க முள்ளங்கி சாற்றுடன் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடுதல் வேண்டும்.

4. பாதாம் பிசின், பால், சீனி கலந்து சாப்பிட்டால் நீர்க்குத்து நீங்கும்.

5. சப்சா விதை (தூன்னூற்று பச்சை செடியின் விதை) தண்ணீரில் ஊறவைத்து பால் கலந்து சாப்பிட்டால் நீர்க்குத்து நீங்கும்.

6. வெந்தயக்கீரையை சாப்பிட்டால் நீர்க்குத்து நீங்கும்.

2. நீரிழிவு

1. ஸ்கூல் விதையை இரவு இளநீரில் போட்டு காலை சாப்பிட்டால் நீரிழிவு நோய் குணமாகி, சரியான அளவு சிறுநீர் பிரியும்.

2 பிஞ்சு வெண்டைக்காய், சீரகம், வெங்காயம் சமைத்துச் சாப்பிட சரியான அளவு சிறுநீர் வெளியாகும்.

3 நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் நாவற்பழம் சாப்பிடுதல் நல்லது.

4 பாகற்காய் சாறு குடித்தால் நீரிழிவு நோய் குணமாகும்.

3. சிறுநீரகக்கல்

1 வாழைத்தண்டை இடித்து சாறு குடித்தால் சிறுநீரகக்கல் நீங்கும்

2. பார்லி அரிசி கஞ்சி குடித்தால் நீரிழிவு நோய் குணமாகும்

3 வாழைத்தண்டு சமைத்து தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள சிறுநீரகக் கல் நீங்கும்.

4. முள்ளங்கிச்சாறு சிறுநீரகக்கல்லை நீக்கும்.

குடல் தொடர்பான நோய்கள்

1. மலச்சிக்கல்

1 வாழைத்தண்டு மலச்சிக்கலை நீக்கும்.

2 கருவேப்பிலையை இஞ்சியுடன் அரைத்து துவையல் செய்து சாப்பிட மலச்சிக்கல் அஜீரணக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

3.முடக்கத்தான் இலை ரசம் வைத்து சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் நீங்கும்

4. மலச்சிக்கலைப் போக்க காலையில் நீராகாரத்தில் விளக்கெண்ணெய் குடித்தால் நல்லது.

2. வயிற்றுப்போக்கு

1. மாங்கொட்டையின் பருப்பை பொடி செய்து சாப்பிட வயிற்றுப்போக்கு நிற்கும்.

2. புளிச்சக்கீரையை சுண்டிக் கொடுத்தால் வயிற்றுப்போக்கு நிற்கும்.

3. வெந்தயத்தை வறுத்து பொடி செய்து தண்ணீர்விட்டு வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் வயிற்றுப்போக்கு நிற்கும்.

4. வெந்தயமும் தயிரும் சேர்த்து சாப்பிட வயிற்றுப்போக்கு நிற்கும்.

3. ஈரல் குலை வியாதி

1. கீழா நெல்லி இலைகளை மிளகுடன் அரைத்து சிறிய உருண்டைகளாக்கி சாப்பிட ஈரல்குலை வியாதி நீங்கும்.

2. குன்ம கோடாலி பச்சிலையை இடித்து பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் எட்டு வகைப்பட்ட குன்ம வலிகளும் நீங்கும்.

4. வயிற்றுப்பூச்சி

1. வேப்பங் கொழுந்தை தினமும் உண்டுவந்தால் வயிற்றுப் பூச்சிகள் நீங்கும்.

2. ஒரு மாதத்திற்கு ஒருமுறையாவது வேப்பிலைச்சாறு எடுத்துக் குடித்தால் வயிற்றுப்பூச்சிகள் நீங்கும்.

3. வேப்பங்கொட்டையினுள் இருக்கும் பருப்புகளை எடுத்து இடித்து எண்ணெய் எடுத்துக் கொடுத்தால் வயிற்றுப்பூச்சிகள் நீங்கும்.

5. வயிற்றுப்புண்

1. வெந்தயத்தை சாதம் வடித்த கஞ்சியில் போட்டு சாப்பிட்டால் வயிற்றுப்புண் நீங்கும்.

2. மணத்தக்காளிக் கீரை சாப்பிட வயிற்றுப்புண் நீங்கும்.

3. பச்சை வெங்காயமும் பழைய சாதத்தின் நீரும் வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும்

4. கசகசா அரைத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

6. குடல் சிக்கல்

1. வாழைத்தண்டு குடல் சிக்கலை நீக்கும்.

2. இரவில் பூண்டை பாலில் வேகவைத்து சாப்பிட்டால் குடல் சிக்கல் போன்ற வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

3. சீரகத்தை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்துச் சாப்பிட்டால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

4. கடுக்காய் தண்ணீர் குடல்சிக்கலுக்கு நல்லது.

7. குடல்புண்

1. அவுத்திக்கீரை உண்டால் குடல்புண் ஆறும்.

2 மணத்தக்காளி, வெங்காயம் சேர்த்துச் சாப்பிட குடல்புண் ஆறும்.

3. வெங்காயத்தை வதக்கி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் குடல்புண் ஆறும்.

புண்கள்

1. சேற்றுப்புண்

சேற்றுப்புண் வரக்காரணம், சேற்றில் நின்று வேலை பார்ப்பதும், அதிகமாக தண்ணீரில் நின்று வேலை பார்ப்பதுமே ஆகும். சேற்றுப்புண் வந்தால் கால் விரல்களுக்கிடையில் வெடித்து சிவப்பாக ஆகிவிடும். சேற்றுப்புண்ணைப் போக்க நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் பல மருந்துகள் காணப்படுகின்றன

1. மாசிக்காயை இழைத்துப் போடுதல் நல்லது. சேற்றுப்புண் குணமாகும்.

2. மருதாணி இலையை அரைத்துப் போட்டால் சேற்றுப்புண் குணமாகும்.

3. கடுக்காய் பிஞ்சை அரைத்துப் போட்டால் சேற்றுப்புண் குணமாகும்.

4. காலை உப்புத்தண்ணீரில் நனைத்தால் சேற்றுப்புண் குணமாகும்

2. தீப்புண்கள்

1. தீப்புண்களுக்கு தேங்காயெண்ணெய் தடவினால் குணம் தெரியும்.

2. சுண்ணாம்பு தண்ணீரை எடுத்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து போட வேண்டும்.

3. சுட்டபுண் , புண்ணாவதற்கு முன் சுண்ணாம்பைத் தேய்க்க , புண் ஆகாமல் தடுக்கும்.

3. ஈறுகளில் புண்

1. தேங்காய் பால் எடுத்து காய்ச்சி வரும் எணணெய்யை (தேங்காய் எண்ணெய்) ஈறுகளில் தடவினால் ஈறுகளில் வரும் புண் நிற்கும்.

2. வாழைப்பூவின் உள்ளிருக்கும் வெண்ணெய் போன்ற பகுதியை கடித்து மென்றால் ஈறுகளில் உள்ள புண் குணமாகும்.

4. உதட்டில் புண்

1. உதட்டில் புண் வந்தால் தேங்காய் எண்ணெயை காய்ச்சி உதட்டில் தடவினால் புண் ஆறும்.

2. உதட்டில் நெய் அல்லது வெண்ணெய் தடவினால் உதட்டில் உள்ள புண் ஆறும்.

5. வாய்ப்புண்

1. வாய்ப்புண்ணிற்கு மணத்தக்காளி கீரையை பச்சையாக மென்று தின்னுதல் நல்லது.

2. வாய்ப்புண்ணிற்கு தேன் தடவலாம்.

3.வாய்க்குழிப் புண்ணிற்கு நல்லெண்ணெய் விட்டு கொப்பளிக்கலாம்.

4. வாய்ப்புண்ணிற்கு படிகாரம் கொப்பளித்துத் துப்புதல் நல்லது.

வெடிப்புகள்

1. உதடு வெடித்தல்

1. உதடு வெடித்தால் தேங்காயெண்ணெய் தடவினால் வெடிப்பு குணமாகும்.

2. நெய் அல்லது வெண்ணெய் தடவினால் உதடு வெடிப்பு

குணமாகும்

3 உதடு காயாமல் பார்த்துக் கொண்டால் உதடுவெடிப்பு வராது.

2. கால் வெடித்தல்

1 கால்வெடிப்புக்கு மருதாணி இலையை அரைத்துப் போட குணமாகும்

3. பித்த வெடிப்பு

1 ஆலம்பால் போட்டால் பித்த வெடிப்பு குறையும்.

2 நாட்டு சிப்பி (நத்தை) யை அடுப்பில் போட்டு சுட்டு பவுடர் ஆக்கி வெண்ணெய் கலந்து போடலாம்

3 பிததவெடிப்புக்கு மருதாணி இலையை அதிகமாக போட வெடிப்பு குணமாகும் .

மூலவியாதிகள்

மூலவியாதிகள்அதிக உடல் உஷ்ணத்தினாலும் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதாலும், பெரும்பாலும் வருகிறது. இதற்கு நாட்டுப்புற மக்களால் பலவித மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

1. மூலநோய்க்கு வயல்நத்தை கறியை வறுத்து சாப்பிட வேண்டும்.

2 மூலகடுப்புக்கு நாயுறிஞ்சி இலையை அரைத்து பனைவெல்லம் வெண்ணெயில் கலந்து கொடுத்தால் நல்லது.

3. வாழைப்பூ சாற்றுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்துப் பருக மூல வியாதி (உதிரகடுப்பு) குணமாகும்.

4. பப்பாளி பழத்தை தேனில் உறவைத்து சாப்பிட மூலநோய் குணமாகும்

5. வெங்காயத்தை பழையசோற்று நீரில் போட்டுக் குடிக்க மூலநோய் குணமாகும்.

6. கருணைக்கிழங்கு அதிக அளவில் சாப்பாட்டில் சேர்த்துக்கொள்ள மூலவியாதி குணமாகும்.

7. சேம்பு இலையை சமைத்துச் சாப்பிட மூலநோய் குணமாகும்.

மேலே கூறப்பட்ட மருந்துகள் யாவும் உள்மருந்துகள் ஆகும்.

வெளிமருந்தாக 1) வெங்காயத்தோலை துணியில் கட்டி அதன்மேல் உட்காருவதும் 2) வெந்தயம் தேய்த்துக் குளிப்பதும் பொதுவாக வழக்கில் உள்ள மருத்துவ முறைகளாகும்.

தோல் (அல்லது) சரும வியாதிகள்

தோலின் அல்லது சருமத்தில் வேர்க்குரு , சிறு கொப்பளங்கள், கரும்புள்ளிகள் போன்றவை தோன்றுவது பொதுவாக காணப்படும் நோய்கள் ஆகும்.

1. வேர்க்குரு வந்தால் பன்னீர் , சந்தனம் சேர்த்துத் தடவினால் நல்லது.

2. உடலில் தேமல் தோன்றினால் வசம்பு, குட்டி விலா இலை , மஞ்சள் மூன்றும் கலந்துத் தேய்த்தால் தேமல் குணமாகும்.

3. சிரங்குகளுக்கு காட்டாமணி பால், சுண்ணாம்பு கலந்துபோட்டால் குணமாகும்.

4. தேங்காய், கசகசா, மிளகு மூன்றையும் பால்விட்டு அரைத்து கொதிக்க வைத்து ஆறவைத்து உடம்பில் போட சிரங்கினால் ஏற்படும் அரிப்பு நிற்கும்.

5 கடிகளினால் வரும் சரும நோய்களுக்கு சிறியநங்கை இலையை காயவைத்து பொடிசெய்து வெற்றிலையில் சேர்த்துச் சாப்பிட அரிப்பு நிற்கும். இதற்கு உப்பில்லாமல் பத்தியம் இருத்தல் வேண்டும்.

மூளை தொடர்பான நோய்கள்

மூளை தொடர்பான நோய்கள் என்பதைவிட மூளை நன்கு வேலை செய்ய தேவையான மருத்துவ முறைகள் காணப்படுகின்றன. ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்க , மறதியை குறைக்க பல மருந்துகள் காணப்படுகின்றன.

1. வெண்டைக்காயை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும்.

2. வல்லாரைக்கீரைக்கு ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும் தன்மை

உண்டு.

3. மூளை பலம்பெற வெண்தாமரை இதழ் , மிளகுப்பொடி இரண்டையும் கசாயம் வைத்துப் பருகினால் நல்லது.

4. ஞாபக சக்திக்கு வல்லாரை இலையும் பாலும் சேர்த்து உண்ணுவது நல்லது.

5. தாமரை, ஆவாரம் பூ கசாயம் வைத்துச் சாப்பிட மறதி குறைந்து ஞாபக சக்தி அதிகமாகும்.

6. தாமரை பூவை தண்ணீரில் போட்டுக் குடித்தால் மூளை வளரும்.

7. செம்பருத்தி பூவை கசாயம் வைத்து தேன் கலந்து குடித்தால் ஞாபகசக்தி அதிகம் ஆகும்.

கட்டிகள், கொப்புளங்கள், காயங்கள்

கட்டிகள்

1. நீர்முள் செடியில் சாம்பலைக் கட்டினால் கட்டிகள் உடையும்.

2. ஊமத்தை இலைவாட்டி விளக்கெண்ணெய் தடவிப் போடலாம்

அக்குளில் கட்டி வருவது உஷ்ணத்தினால் வரும். அவற்றுக்கு பின்வரும் மருத்துவ முறைகளைக் காணலாம்.

1. வெள்ளைப்பூண்டும் வெள்ளை எருக்கும் சமமாகக் கலந்து அரைத்துக் கட்ட கட்டியின் வீக்கம் குறையும்.

2. நீர்பலா கொழுந்தை அரைத்து பசு வெண்ணெயில் கலக்கி வீக்கத்தில் கட்டினால் கட்டிகளின் வீக்கம் குறையும்.

3. பெரிய கட்டிகள் குணமாக தேனையும் சுண்ணாம்பையும் கலந்து போட்டால் குணமாகும்.

2. கொப்புளங்கள்

1. வெற்றிலையை வாட்டிப் போட்டால் கொப்புளங்கள் உடையும்.

2. ஊமத்தம் இலையை வாட்டி விளக்கெண்ணெயில் தடவி அடிக்கடி போட கொப்புளம் உடைந்து குருத்து வெளியில் வந்து விடும்.

3. காயங்கள்

1. காயத்துக்கு தும்பை, நாயுறிஞ்சி இரண்டையும் கசக்கி கட்ட வேண்டும்.

2. வெட்டுக்காயத்துக்கு நாயுறிஞ்சி தழையைக் கசக்கிக் கட்ட வேண்டும்.

3. தீக்காயத்திற்கு வாழைப்பட்டைச் சாரை ஊற்றினால் குணமாகும்.

4. கடுக்காய் அரைத்து காயத்தில் பற்றுப்போட்டால் காயங்கள் ஆறும்.

கடிகள்.

கடிகள் என்பது பல வகைப்படும். விஷப்பூச்சி, விஷமில்லாத பூச்சிக் கடிகள் என இரு வகையாய் பகுத்துக் காணலாம். விஷமில்லாத பூச்சிகள் என்றால் கடிவாயில் சுண்ணாம்பு தடவினால் கடியின் வலி தெரியாது. விஷப்பூச்சிகள் எனுமிடத்து அதற்கான மருத்துவ முறைகள் தனியே காணப்படுகின்றன.

தேள்கடி

1. தேள்கடிக்கு சுடுகொட்டையை உரைத்து கொட்டுவாயில் வைக்க வேண்டும்.

2. நீர்முள் செடியின் வேரை மென்று தின்ன வேண்டும்.

3. பட்டு ரோஜாவின் இலையை கசக்கி வைக்க வேண்டும்.

வண்டுக்கடி

1. பொன்னாவரை தழையை கசக்கிக் கட்ட வேண்டும்.

பாம்புக்கடி

1. பாம்புக்கடியின் விஷத்தைப் போக்க சிறியாநங்கை சாப்பிட்டால் விஷம் முறியும்.

2. பாம்புக்கடியின் விஷத்தை இறக்கக் கடிவாயில் சிறிது கீறி இரத்தம் உறிஞ்சி வெளியில் துப்ப விஷம் இறங்கும். இதற்குமுன்

கடித்த இடத்திற்கு மேலே ஒரு கயிறு அல்லது துணியால் இறுக்கமாக கட்டிவிட்டால் விஷம் மேலே ஏறாது.

3. முக்கரந்தை (முக்கொரண்டை) நிலவாதை, மிளகுவேர் மூன்றையும் சேர்த்து சூர்ணம் செய்தால் விஷம் இறங்கும்.

பூரான் கடி

1 பொன்னாவரை, மஞ்சள் அரைத்துப்போட பூரான்கடி விஷம் நீங்கும்

சிலந்திக்கடி

1. மிளகு, வெற்றிலை மென்று தின்றால் கடி சரியாகும்.

நாய்கடி

நாய் கடித்தால் நாயுருவி இலையை நல்லெண்ணெயில் வதக்கிச் சாப்பிட விஷம் முறியும்.

இதர நோய்கள்.

(மேற்கூறப்படட பிரிவுகளுள் அடங்காதவை)

இதர நோய்கள் என்று கூறும் போது மேற்குறிப்பிட்டவற்றுள் அடங்காத நோய்களும், பின்னால் பிரிக்கப்பட்டுள்ள நோய்கள் தவிர்த்தும் உள்ளவைகளே இங்கு பிரித்து காணப்படுகிறது. இப்பிரிவில் பதினொரு வகையான நோய்கள் பொதுவானவை களாகக் காணப்படுகின்றன அவையாவன

1. உடல் அசதி, களைப்பு

2. நல்ல தூக்கம்

3. உடல் இளைக்க, உடல் பருமனாக

4. சர்க்கரை வியாதி

5. இரத்தக்கட்டு

6 இரத்தசுத்தி, இரத்த சோகை(இரும்புச்சத்து குறைதல்)

7. பித்தம்

8 நகச்சுத்தி

9. பசி எடுக்க

10. உடல்சூடு தணிய, உடல் குளுமைக்கு

11. வாயு, வாதம், வாதவீக்கம்.

மேற்கூறப்பட்ட நோய்களுக்கு நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் எளிமையான மருந்துகள் காணப்படுகின்றன.

1. உடல் அசதி, களைப்பு

1. உடல் வலி போக்க வயல் நண்டு இடித்து ரசம் வைத்துச் சாப்பிடுதல் வேண்டும்.

2. உடல் வலிமைக்கு உடும்புக்கறி நல்லது.

3. எலுமிச்சை சாற்றுடன் சர்க்கரை உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிட களைப்பு நீங்கும்.

4. மோரில் சர்க்கரை சேர்த்துசாப்பிட களைப்பு நீங்கும்.

5. வெல்லத்தை தண்ணீர்விட்டு கரைத்து ஏலக்காயுடன் சேர்த்து அருந்த களைப்பு நீங்கும்.

2. நல்ல தூக்கம்

1. சீரகத்தை சீனியுடன் மெல்ல நல்ல தூக்கம் உண்டாகும்.

3. உடல் இளைக்க, உடல் பருமனாக

1. அமுக்கரா கிழங்கை உண்டுவர உடல் இளைக்கும்.

2. காலையில் வெறும் வயிற்றில் எலுமிச்சையும் தேனும் உண்டுவர உடல் இளைக்கும்

3. உடல் பருமனாக ஆமணக்கு வேரை காயவைத்து இடித்து நீரில் கலந்து குடிக்கலாம்.

4. உடல் பருமனாக இரவில் தினமும் தேனை உண்டு வர வேண்டும்

4. சர்க்கரை வியாதி

1. நாவல் மரக் கொழுந்தை தினமும் மென்று வர சர்க்கரை வியாதி குறையும்.

2. பாகற்காய் சாப்பிட சர்க்கரைவியாதி நீங்கும்

3. நாவல் கொட்டையை உலர வைத்து பொடி செய்து சாப்பிட

சர்க்கரை வியாதி நீங்கும்.

5. இரத்தக்கட்டு

சுண்ணாம்பும் தேனும் குழைத்து போட்டால் இரத்தக்கட்டு நீங்கும்.

6. இரத்தசுத்தி, இரத்த சோகை (இரும்பு சத்து குறைதல்)

1. உணவில் அடிக்கடி நீரைசேர்த்து வந்தால் இரும்புச்சத்து உண்டாகும்.

2. முருங்கைக்கீரை சாப்பிட்டால் இரும்புச்சத்து அதிகமாகும்.

3. எலுமிச்சம் பழச்சாறு இரத்த சுத்திக்கு நல்லது.

4. இரத்த சோகைக்கு காக்கை கறி கொடுத்தால் நல்லது.

5 முருங்கைக்காய் உணவில் சேர்ப்பதும் இரத்த சோகை நோயை தீர்க்கும்.

7. பித்தம்

1. இஞ்சியை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் உப்பு போட்டு ஊற வைத்து வெறும் வாயில் சாப்பிட்டால் பித்தம் தொடர்பான நோய்கள் நீங்கும்.

2 இஞ்சியை வெட்டிப்போட்டு குழம்பு வைத்து சாப்பிட்டால் பித்தம் நீங்கும்.

3 இஞ்சிச் சாறும் தேனும் கலந்து குடித்தால் பித்தம் நீங்கும்.

4. முடக்கத்தான் இலை தோசை சாப்பிட்டால் பித்தம் குறையும்.

5. திருவாட்சி இலை, பூண்டு, புளி வதக்கி அரைத்து சாப்பிட பித்தம் குறையும்.

8. நகச்சுத்தி

1. நகச்சுத்தி வந்த விரலில் எலுமிச்சம் பழத்தை சொருகினால் நல்லது நகச்சுத்தி குணமாகும்.

9. பசி எடுக்க

1 இஞ்சி, கொத்தமல்லித் தழையை சேர்த்து துவையல் அரைத்துச் சாப்பிட நல்ல பசி எடுக்கும்.

2. இஞ்சி ரசம் வைத்துகுடித்தால் நல்ல பசி எடுக்கும்.

10. உடல் சூடு தணிய, உடல் குளுமைக்கு

1. உடல் சூடு தணிய பழைய சோற்று நீரில் வெந்தயத்தை ஊறப்போட்டு சாப்பிட்டால் நல்லது.

2. யானை நெரிஞ்சி இலையை அரைத்து சாப்பிட்டால் உடல் சூடு தணியும்.

3. தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சிறிது வெந்தயம் சாப்பிட உடல்சூடு தணியும்.

4. உடல் குளுமைக்கு கோரைக்கிழங்கை பொடியாக்கி குளித்தால் நல்லது.

5. உடல் குளுமைக்கு எலுமிச்சம் பழம் தேய்த்து குளிக்க வேண்டும்.

6. உடல் குளுமைக்கு பனைவெல்லம் சாப்பிடுதல் நல்லது.

11.வாயு, வாதம், வாதவீக்கம்.

1. வாத நாராயணன் கீரை வாயு, வாதவீக்கம் இவற்றை குணமடைய செய்யும்.

2. கொள்ளு வேக வைத்து சாப்பிட்டால் வாதம் வராது.

3. வாயு நீங்க பெருங்காயப் பொடி சிறிது கரைத்துக் குடித்தல் நல்லது.

இம்மருத்துவ முறைகளைத் தவிர வயது வித்தியாசம் இல்லாமல் எல்லாருக்கும் பொதுவான நோய்கள் பல உள்ளன. அவற்றுள் வெகுவாகக் காணப்படும் நோய்கள் பின்வருமாறு:-

1. மஞ்சள் காமாலை

2. அம்மை நோய்

3. மாந்தம்.

4. காசநோய்.

குறைவாக காணப்படும் நோய்கள்

1.காக்கை வலிப்பு

2.புற்று நோய்

மஞ்சள் காமாலை நோய் என்பது பரவலாக அனைத்து மக்களிடத்தும் காணப்படும் ஒரு நோயாகும். உடல் உஷ்ணத்தினாலும், நீரில் வரும் கிருமிகளினாலும் இந்நோய் ஏற்படுகிறது. பொதுவாக மஞ்சள் காமாலை நோய்க்கு நாட்டுப்புற மருத்துவமே காணப்படுகிறது. மஞ்சள்காமாலை நோய்க்கு கண்கண்ட மருந்து 'கீழாநெல்லி'. இம் மூலிகையின் மறுவடிவங்களே அலோபதி மருத்துவர்கள் கொடுக்கின்ற லிவ்-52(Liv-52), லிவோமின்(Livomyn), லிவரெக்ட் (Liverect), Essential-L) போன்ற மருந்துகள். மேலே கூறப்பட்ட எல்லா மருந்துகளிலும் கீழா நெல்லியின் பங்குஅதிகம்.சிலவற்றில் அதிக பங்கும் , சிலவற்றில் மிக அதிக பங்கும் வகிக்கிறது கீழா நெல்லி. மருந்துகள் கொடுப்பதோடு மஞ்சள் காமாலை நோயை இறக்குதல், மந்திரித்தல் மூலமாகவும் நாட்டுப்புற மருத்துவர்கள் குணப்படுத்துகிறார்கள். மருந்துகள் கொடுத்து நோயை குணப்படுத்தும் முறையே இவ்வியலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. காமாலை நோயை இறக்குதல், மந்திரித்தல் மூலமாக குணப்படுத்துவது பற்றிய கருத்துக்களை அடுத்த இயலான ' மத-மாந்தீரிக மருத்துவம் ' என்ற இயலில் காணலாம்.

மஞ்சள் காமாலை நோய் வந்தால் கல்லீரல் (Liver) பாதிக்கப்படுவதோடு, உடல் அசதியும் களைப்பும் சாப்பாடு செல்லாமல் இருப்பதும் பசியின்மையும் ஏற்படும். மஞ்சள் காமாலை நோய்க்கான நாட்டுப்புற மருத்துவ சிகிச்சை முறைகள் கீழ்க்கண்டவாறு மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. மஞ்சள் காமாலை நோய் குழந்தை முதல் வயது முதிர்ந்தோர் வரை பாகுபாடின்றி காணப்படுகின்றது.

1.மஞ்சள் காமாலை நோய்க்கு கீழாநெல்லி வேரை இடித்து பசும்பாலில் சுண்டக்காய்ச்சி இரவில் பருகினால் பத்தியம் கிடையாது.

2. கீழா நெல்லி இலையை அரைத்துக் கலக்கி மோரில் அல்லது பாலில் கொடுத்தால் பத்தியம் கடுமையாக இருக்கும்.

3.பொன்னாங்கன்னி, கரிசலாங்கண்ணி கீரை வகைகளை

உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் மஞ்சள் காமாலை நோயைத் தடுக்கலாம்.

4. மஞ்சள் காமாலை நோய் உள்ளவர்கள் இளநீர் அதிகம் சாப்பிட சிறுநீர் வழியாக காமாலை நோய் இறங்கும்.

5. மணத்தக்காளி கீரை பருப்புடன் சேர்த்து தாளிக்காமல் உண்டால் காமாலை நோய் குணமாகும்.

6. குமட்டி பிஞ்சு தின்றால் மஞ்சள் காமாலை நோய் குணமாகும்.

7. குமட்டிப்பழம் மஞ்சள் காமாலை நோய்க்கு நல்லது. உடல் உஷ்ணத்தை தணிக்கும்.

8. மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணியை அரைத்து ஆட்டுப்பால் கலந்து கொடுக்கலாம்.

9. குப்பை மேனி செடியின் வேரையும், வெள்ளைச் சாரணையின் வேரையும் அரைத்துப் பசும் பாலில் கலந்து மூன்று நாட்கள் காலை மாலை குடித்தால் மஞ்சள் காமாலை நோய் நீங்கும்

2. அம்மை நோய்.

பொதுவாக நாட்டுப்புற மக்களிடையேயும், நகரப்புற மக்களிடையேயும் அம்மைநோய் வரக் காணலாம். 'அம்மைநோய்க்கு'க் காரணம் மாரியம்மனின் சினம், திருவிளையாடல் போன்ற நம்பிக்கைகள் நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணப்படுகிறது. உஷ்ணம் அதிகமானால் அம்மைநோய் பரவுகிறது. பெரும்பாலும் கோடை நாட்களிலேயே அம்மை நோய் ஏற்படுகிறது. அம்மை நோய் வந்தால், அம்மை நோய் கண்டவர்களின் வீட்டிற்கும், வீட்டிலிருந்தும் செல்லக்கூடாது. அம்மை நோயின் தாக்கத்திற்கு ஏற்ப மூன்று அல்லது ஐந்து அல்லது ஏழு நாட்கள் கழித்து அம்மைநோய் கண்டவருக்கு தலைக்குத் தண்ணீர் ஊற்றுவார்கள். முதல் தலைக்கு ஊற்றிய பிறகும் அவர்கள் வெளியே செல்லக்கூடாது. மூன்று முறை தலைக்கு ஊற்றிய பிறகே அவர்கள் வெளியில் செல்லலாம். அம்மை கண்டவர்களுக்கு தாளிக்கும் வாசனை, எண்ணெய் வாசனை ஆகாது. அதனால் அம்மை கண்டவர்கள் வீட்டில் எண்ணெய் தாளிப்பது, கறி சமைப்பது போன்றவைகள் செய்ய மாட்டார்கள். மேலும் வீட்டையும் தங்களையும் தங்களை

சுற்றியும் சுத்தமாக வைத்திருப்பார்கள். அம்மை நோயின் தன்மை அதிகரிக்காமல் இருக்க இளநீர் கொடுப்பது ஒரு மருத்துவ முறையாகும்.

அம்மை நோய் கண்டவர்கள் அரிப்பு ஏற்பட்டால் வேப்பிலையால் தான் மேலாக நீவிக்கொள்ள வேண்டும். வேப்பிலைக்கு அதிக மருத்துவத் தன்மைகள் இருப்பதாலும், உடலுக்கு குளிர்ச்சி ஏற்படுத்துவதாலும் வேப்பிலையால் படுக்கை செய்து அதில் அம்மை கண்டவர்களை படுக்க வைப்பார்கள்.

அம்மை நோய்க்கு குளிக்கும் போது பச்சை மஞ்சள், வேப்பிலை இரண்டும் அரைத்து உடம்பில் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டுவார்கள். மேலும் , பழவகைகளை உணவாகக் கொடுப்பர். காரணம், எண்ணெய் சேர்ந்த உணவு வகைகளை சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடாது. கஞ்சியே உணவு. அம்மை நோயின் வெப்பம் தணிய மூன்று தலைக்கு ஊற்றிய பிறகும் இளநீர், குமட்டி பழம், பனை நொங்கு போன்ற குளிர்ச்சியான உணவுகளையே சிறிது நாட்களுக்கு உட் கொள்ளுவார்கள் அம்மை நோய்க்கு வேப்பிலையே கண்கண்ட மருந்தாக உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

3. மாந்தம்.

மாந்தம் என்பது ஒருவித வயிற்றுக் கோளாறு ஆகும். பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்கே இந்நோய் வருகிறது. ஒருசில பெரியோர்களையும் இக்கோளாறுகள் தாக்குகிறது. இதற்கான மருத்துவ சிகிச்சை முறை வெளிமருந்தாகவே பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

1. தரைவிளாந்தழையை கசக்கி ஒருகால் ஒருகையில் கட்டி வைக்க இந்நோய் குணமாகும்.

4. காசநோய்

காசநோய் என்பது பெரும்பாலும் வயது வந்தோருக்கும், வயது முதிர்ந்தோருக்கும் ஏற்படக்கூடிய நோயாக இருப்பினும், ஒருசில குழந்தைகளிடத்தும் இந்நோய்க்கான அறிகுறிகள் தென்படுகின்றன. இந்நோய் வந்தால் இருமல் தொடர்ந்து இருந்து கொண்டேயிருக்கும். இந்நோய்க்கான நாட்டுப்புற மருத்துவ சிகிச்சை முறை பின்வருமாறு கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. காசநோய்க்கு காட்டுப்பூனைக் கறி நல்லது.

2. வௌவால் கறி கொடுத்தால் காசநோய்க்கு நல்லது.

அசைவ நாட்டுப்புற மருத்துவ சிகிச்சை முறையே இந்நோய்க்கு காணப்படுகின்றது. (களப்பணியில் சேகரிக்கப்பட்ட தரவுகளில் மட்டும் கிடைக்கப்பெற்றவை). குறைவாகக் காணப்படும் நோய்களில் காக்கைவலிப்பும் புற்றுநோயும் காணப்படுகின்றது.

1. காக்கை வலிப்பு

காக்கை வலிப்பு உள்ளவர்களுக்கு நீரைக் கண்டால் வலிப்பு வந்துவிடும். மேலும் இந்நோய் உள்ளவர்களுக்கு எப்போது வலிப்பு வரும் என்பது தெரியாது . திடீரென வலிப்பு வரக்கூடும். ஆதலால் இந்நோய்க்கான மருத்துவ சிகிச்சை முறை இரும்பு பொருட்களை நோய் கண்ட போது கையில் கொடுப்பதே ஆகும். இரும்புப் பொருட்களை கையில் கொடுத்தால் வலிப்பு சிறிது சிறிதாக நின்று நோய் கண்டவர்கள் குணமடைவார்கள். பெரும்பாலும் இந்நோய் உடையவர்கள் இரும்புப் பொருட்களை எப்போதும் தங்களிடத்தே வைத்திருப்பர்.

2. புற்றுநோய்

புற்றுநோய்க்கு நாட்டுப்புற மருத்துவ சிகிச்சை முறையாக கீழ்க்கண்ட மருந்துகள் காணப்படுகின்றன.

1. மண்புழுவை பாலில் விட்டு அரைத்து ஒரு ரூபாய் எடை அளவுக்கு அரைத்து சாப்பிட்டால் புற்றுநோய் நீங்கும். இம்மருத்துவத்தை நாற்பது நாட்கள் தொடர்ந்து உண்டு வந்தால் நோய் குணமாகும். இதற்கு புளி சேர்க்கக்கூடாது.

இதுவரைக் காணப்பட்ட மருத்துவ முறைகளில் மூலிகை மருத்துவமும் இதர இயற்கைப் பொருட்களைக் கொண்டு உருவாக்கப்படும் மருத்துவ முறைகளுமே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. (ஒரு சில நோய்களுக்கு விலங்கினம், பறவையினம், பூச்சியினம் போன்றவைகளாலான மருத்துவ முறைகள் எடுத்துக்காட்டாக கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.)

மேற்கூறப்பட்ட மருத்துவ முறைகளோடு நாட்டுப்புற

மருத்துவத்தில் அசைவ (விலங்கினம்) மருத்துவ முறைகளும் கையாளப் பெறுகின்றன. இவற்றைப் பற்றி பின்வருமாறு காணலாம்

'விலங்கினம்' என்று இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. விலங்குகள், பறவைகள், பூச்சியினங்கள் அனைத்தும் ஒருங்கிணைந்ததே விலங்கினம் என்பது பின்வருமாறு இரண்டாக பகுக்கப்பட்டுள்ளது.

விலங்கினம்

விலங்கினப் பொருடகளை கொணடு உருவாக்கப்பட்ட மருந்துகள்	விலங்கினங்களுக்கு கையாளப்படும் மருத்துவமுறைகள்

விலங்கினப் பொருட்களைக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட மருந்துகள்

விலங்கினப் பொருட்களைக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட மருந்துகள் பல நோய்களைக் குணப்படுத்துகின்றன. ஒரு சில எடுத்துக்காட்டுகள் பின்வருமாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

1 தாயப்பால் அதிகரிக்க - சுரா, சுரா கருவாடு குழம்பு வைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்

2 காய்ச்சலுக்கு - வயல்நண்டு, மிளகு, சீரகம், வைத்து ரசம் வைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

3. மூலத்திற்கு - நத்தை கறியும் பன்றிக்கறியும் நல்லது.

4. கண் வீக்கத்திற்கு - கோழிக்காலை அறுத்து ரத்தத்தை ஊற்றவேண்டும்.

5. கக்குவானுக்கு - 1. அணில் கறி நல்லது. 2. மான் கொம்பை இழைத்து நாவில் தடவினால் நல்லது, 3. வெளவால் கறி நல்லது. நத்தையை வேக வைத்து நெய்யில் வறுத்துக் கொடுக்கலாம்.

6. காசநோய்ககு - 1 காட்டுப்பூனைக் கறி நல்லது. 2. வெளவால் கறி நல்லது

7. வாய்ப் புண்ணிற்கு - ஆமை ஓட்டை பாலில் உரைத்து நாவில் தடவ வேண்டும்.

8. இடுப்பு வலிக்கு - வெள்ளை எலிக்கறி நல்லது.

9. உடல் குளுமைக்கு - ஆட்டுக்கறி கொடுத்தால் நல்லது.

10. இரத்தசோகைக்கு - காக்கைக்கறி நல்லது.

11. குழந்தைப் பெற்ற தாயின் உடல் அசதியைப் போக்க - சுறாமீன் , திருக்கை மீன் குழம்பில் பூண்டும் மிளகும் சேர்த்து கொடுப்பது நல்லது.

12. உடல்வலி போக்க - வயல் நண்டு இடித்து ரசம் வைத்து சாப்பிட வேண்டும்.

13. முடி வளர்ச்சிக்கு - முயல் இரத்தம் நல்லது.

14. இரத்தசுத்திக்கு - கோழி இறைச்சி உண்ணலாம்.

15. கால் குடைச்சலுக்கு - ஆட்டுக்கால் போட்ட ரசம் வைத்து சாப்பிட்டால் நல்லது.

16. புற்றுநோய்க்கு - மண்புழுவை பாலில் விட்டு அரைத்து ஒரு ரூபாய் எடை அளவுக்கு 40 நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும். இதற்குப் புளி சேர்க்கக்கூடாது.

17. கண்ணில் நகம் கீறினால் - கோழியின் விரலை அறுத்து ரத்தம் விடுதல் நல்லது.

18. கண்வலிக்கு - உயிர் நண்டின் சாற்றில் நத்தியாவட்டை பூச்சாற்றை கலந்து கண்ணில் ஊற்ற வேண்டும்.

19. வயிற்றுப் புண்ணுக்கு - செம்மறி ஆட்டுப்பால் நல்லது.

20. வாதநோய் , பைத்தியம், ஷய நோய், சரீரபுஷ்டி, வீரிய விருத்திக்கு - வெள்ளாட்டு இறைச்சி உண்ணலாம்.

21. இடுப்பு வலி, குத்து இருமல், வாதம், வெட்டை தீர - கொடியாட்டு இறைச்சி நல்லது.

22. பலக்குறைவு தீர - வரையாட்டு இறைச்சி நல்லது. இவை காட்டு மூலிகைகளை உண்ணுவதால் பத்தியத்திற்கு நல்லது.

23. வாதகாமாலை, ஊது காமாலை , கரப்பான் , கபம், தீராச்சொறி தீர - வல்லாறு மாமிசம் உண்ணுதல் நல்லது.

24 வன்சிரங்கு , வெள்ளைப்படுதல் குணமாக - கடலூராஞ்சி மாமிசம் நல்லது.

25. பாண்டு நோய், வீக்கம் , உடல் நமைச்சல் தீர - நீர் காக்கைக்கறி உதவும்.

26. சுபநோய் , குன்மம், மூலநோய், பேதி , கட்டி, வாத பித்த நோய்கள் ,மண்ணீரல் , நோய் தீரவும் இரத்த விருத்திக்கும் வெள்ளெலி இறைச்சி உதவும்

27. வாதம், மூலநோய் , குதரோகம் , குடல்வாதம் தீர காட்டுப்பன்றி மாமிசம் சாப்பிடுதல் நல்லது.

28. தேக புஷ்டி , தடிப்பு , உடல் அழல், புண், கபம், மேகம், வெட்டை நோய், மூல நோய் , அண்டவாயு , வாதபித்தம் , கிராணி, தலை, காதுப்பிணிகள் குணமாக உடும்பு இறைச்சி நல்லது.

29 குன்மம், மண்ணீரல் நோய், மார்புவலி, பிளவை , தினவு நீங்க எலி இறைச்சி நல்லது.

30 வாத பித்த நோய்கள் , தாள் பிடிப்பு , பீனிசம் , குட்டம், உதிரநோய் , பேதி குணமாக பெருச்சாளி இறைச்சி நல்லது.

31. அதிமூத்திர நோய் தீர நாரைக்கறி நல்லது.

32 நீமத்த நீரிழிவு நோய், கபச்சூலை நோயைப் போக்க கூழைக் கடாக்கறி உணுணுதல் நல்லது.

வான்கோழி , கூழைக்கடா , கிருவை, கிருட்டிபறவை , இவைகளின் கறியால் பல நன்மைகளும் தீமைகளும் உண்டாகும்.

கானாங்கோழி, காடை, கொளதாரி , ஊர்க்குருவி, விச்சுளி, தூக்கனாங்குருவி, உள்ளான் , கோரை உள்ளான், குயில் , ஆள்காட்டி, சூரை , கடல் இறைஞ்சி , வெண்புறா, மாடப்புறா, மணிப்புறா முதலியன பத்தியக் கறிகளாகும்.

மேற்கூறப்பட்ட மருந்துகள் யாவும் விலங்கினப் பொருட்களைக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட மருந்துகள் ஆகும்.

இவைத்தவிர விலங்கினங்களுக்கென கொடுக்கப்படும் நாட்டுப்புற மருந்துகளும் காணப்படுகின்றன. இவ்வகைப்பட்ட மருந்து வகைகளுக்கென ஒருசில எடுத்துக்காட்டுகள் பின்வருமாறு கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

மாடுகளுக்குப் பல நோய்கள் வரக்காணலாம். எடுத்துக்காட்டாக மாடுகளுக்குக் கால் குளம்புகளில் கோமாரி என்ற நோய் வரக்காணலாம். கோமாரி நோய் உஷ்னத்தினால் வரும் நோயாகும். இதற்குப் பேயன் பழமும் விளக்கெண்ணெயும் கொடுத்தால் நோய் தீரும். மேலும் பன்றிநெய் மாடுகளுக்கு ஏற்படும் வியாதிகளைக் குணமாக்கும். மேலும் மாடுகளுக்கு தொண்டையடைப்பான் நோய் (ஒருவகை கோமாரி நோய்) வரக்காணலாம். இதற்கும் மொந்தன் பழமும் விளக்கெண்ணெயும் கொடுப்பது நல்லது.

நாய்களுக்கு வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஏற்பட்டால் அருகம்புல்லைத் தின்னும். அருகம்புல்லுக்கு அத்துணை மருத்துவக் குணங்கள் காணப்படுகின்றன.

மாடுகளுக்கு ஜீரணம், அஜீரணம் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படுவதுண்டு.

மாடுகளுக்கு ஜீரணசக்தி குறையும்போது ஆகாரம் எடுக்காமலிருக்கும். அந்நேரங்களில் ஆவாரந்தழையை அரைத்து மூன்று வேளைக்கு ஒருகை உருண்டை எடுத்து மாட்டிற்குக் கொடுத்தால் ஆகாரம் உண்ண ஆரம்பிக்கும்.

மாட்டிற்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டால் மிளகு, சீரகம், மஞ்சள் ஆகிய மூன்றையும் கலந்து வெந்நீரில் கலந்து கொடுக்க நோய் குணமாகும். மாட்டிற்கு வயிற்றுக்கழிச்சல் ஏற்பட்டால் பழம்பாசி (செடி), சீரகம், வெங்காயம் ஆகிய மூன்றையும் இடித்து உருண்டையாக் கொடுக்க வேண்டும்.

மாடுகள் சிறுநீர் கழிக்காமல் இருந்தால் அதன் கண்களில் சிறிது எலுமிச்சை சாறோ அல்லது மிளகாய் பொடியோ தடவினால் அந்த எரிச்சல் தாங்காமல் சிறுநீர் கழிக்கும்.

மாடுகள் மேயும்போது ஏதாவது ஒரு பொருள்

தொண்டையில் சிக்கிக் கொள்ளும். இதற்கு நொச்சி இலைகளுடன்கூடிய குச்சிகளை எடுத்துக் கொண்டு மாட்டின் வாய்க்குள் தழையுடன் கொடுத்து குறிப்பாக நாக்கின் ஒரு மையமாக வைத்து அலச வேண்டும். அப்படி செய்தால் தொண்டையில் சிக்கியவைகள் வெளியில் வந்துவிடும்.

மூன்று நாளைக்கு வேப்பெண்ணெய் கொடுத்து வந்தால் (ஒரு சிறிய தம்ளர் அளவு) கருப்பையில் பூச்சி இருந்து சினைபிடிக்காத மாடுகள் சினையாகும். மாட்டிற்கு பருவம் அடையச் செய்ய மாவிளங்கும் இலை, வேப்பிலை , ஆடாதொடை இலை , மஞ்சள் ஆகியவற்றை அரைத்து வேப்பெண்ணெயுடன் கொடுக்க மலட்டுத்தன்மை நீங்கிப் பருவம் எய்தும், பருவம் அடையாத மாடு பருவம் அடைய கொண்டைக்கடலையை ஊறவைத்துக் கொடுக்கலாம்.

மாட்டிற்கு எலும்புமுறிவு ஏற்படுவதும் உண்டு. கால் ஒடிந்து மாட்டுக்குச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய. அளவு நீளத்திற்கு மூங்கில் பிளாச்சிக் கொடுத்து உடைத்த உளுந்தில் கோழிமுட்டையைக் கலந்து ஒன்றாக்கித் தூளியில் வைத்து அதன் மேல் கட்டினால் எலும்பு சேரும். இக்கட்டானது ஒன்பது அலலது பத்து நாட்களுக்கு இருத்தல் வேண்டும். பின்னர் கட்டுப் போட்டதை அவிழ்த்துத் தண்ணீர் சிறிது சிறிதாக ஊற்றி துணியை எடுத்துவிட வேண்டும்.

விஷம் தீண்டக்கூடிய வாய்ப்பு பல சமயங்களில் மாடுகளுக்கு ஏற்படுவதுண்டு. அவ்வாறு விஷம் தீண்டிய மாட்டுக்கு எருக்கிலை, ஆமணக்கு , வேப்பம் , வேர்ப்பட்டை , இலுப்பைப்புண்ணாக்கு, குப்பைமேனிச் சாறு இவற்றைச் சேர்த்தரைத்து அதனுடன் சிறிது சிறுநீர் விட்டு கொடுத்தால் விஷம் உடனே இறங்கும்.

சில சமயங்களில் மாட்டின் வயிற்றுக்குள்ளேயே கன்று இறந்து விடுவதுண்டு. வயிற்றக்குள்ளிருந்து கன்று கீழே விழ பெருங் காயத்தையும் இந்துப்பையும் சம அளவில் எடுத்து அதை வெந்நீரில் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க இறந்த கன்று வெளியில் விழும்.

சில மாடுகளுக்கு மரு தோன்றும். மரு குணமாக அரைக் கீரையும் பசலைக் கீரையையும் அரைத்துப் பசுவெண்ணெயில் கரைத்து மருவுள்ள இடத்தில் பற்றுப்போட வேண்டும்.

விலங்கினங்களுக்கு இயற்கையிலேயே நோயறிந்து மருந்துண்ணவும், நோய்க்கான தகுந்த மருந்தை கண்டறியவும் ஆற்றலைக் கொடுத்துள்ளான் இறைவன். அவ்வாற்றலை பல விலங்கினங்களுக்கிடையே காணமுடிகிறது. ஆற்றுநீரில் பல மூலிகைகளின் சத்துக்கள் கலந்து வரும் வாய்ப்புள்ளது. அதனால் கரடி தேனை உண்டுவிட்டு , தேனீ கடித்த நோவு போக ஆற்றுநீரில் மூழ்கி எழுவதைக் காணலாம். வீட்டில் வளர்க்கும் செல்லப்பிராணியான நாய்களுக்கு இருமல் வருவதுண்டு. சளி கட்டிக்கொள்ளும்.

அந்த நேரத்தில் துளசிச்சாறு உள்ளுக்கு கொடுத்தால் (குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் அளவுபோல் மூன்று மடங்கு அதிகமாக) சளி குறைந்து இருமல் நிற்கும். தமிழகத்தில் கால்நடைகளுக்கு உண்டாகும் கோமாரி (Rinderpest)நோயிற்கு அத்திமரப் பட்டையைப் பயன்படுத்துகின்றனர். இதற்கு அத்திப் பட்டையும் வெங்காயம் , சீரகம், தென்னம்பாளை ஆகியவற்றை (Vinegar)காடியுடன் அரைத்துத் தருவதுண்டு.

பட்டைக் கசாயம் வலிப்பைப் போக்கும். குதிரையின் வயிற்றுவலிக்கு இதனைத் தரலாம். இலுப்பை பட்டையிலிருந்து எடுக்கப்படும் கசாயம் வாத நோய்க்கும் உதவுகிறது.

பழத்தைச் சுட்டு மாடுகளின் வயிற்று வலிக்கும் வயிற்றில் உள்ள புழுக்கள் நீங்கவும் தருவதுண்டு.

பீட் ரூட் இலைகள் மாடுகளுக்கு உணவாகின்றது.

மனிதர்களுக்கு உணவாகவும் மருந்தாகவும் அமைந்துள்ள வெண்டைக்காய் கால்நடைகளுக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப் படுகிறது. முதல் கன்று ஈன்ற பசுமாடுகளுக்கு நாளுக்கு ஒருகிலோ வீதம் வெண்டைக்காய்களை இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்குத் தீனியாகக் கொடுத்தால் வயிற்றிலுள்ள நஞ்சு முழுவதும் வெளிவந்து மாடு ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

அகத்தித் தழையை மாடுகளுக்கு உணவாகத் தர பால் மிகுதியாக சுரக்கும். கரிசலாங்கன்னி கால்நடைகளுக்கு உண்டாகும் கால்நடைகளின் குதத்தில் தோன்றும் கட்டிகளை ஆற்றுவதில் சிறந்த மருந்து. கொத்தமல்லிக் கீரையை குதிரைக் கழிச்சலுக்குக்

மருந்து. கொத்தமல்லிக் கீரையை குதிரைக் கழிச்சலுக்குக் கொடுப்பதுண்டு.

வெந்தயத்தை மைபோல் அரைத்துக் குதிரையின் உடல்மீதுதேய்த்துக் குளிப்பாட்டி வரஅதன் மயிர் நன்கு வளரும். உடலும் பளபளப்பாக மாறும்.

இதுகாறும் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தின் வகைகளைப் பற்றி கண்டோம். நாட்டுப்புற மருத்துவத்தைப் பற்றிய பல கருத்துக்களும், நாட்டுப்புற மருத்துவத்தை பிரித்துக் கண்டோம். பின்வரும் இயலில் நாட்டுப்புற மருந்து வகைகளைப் பற்றிய விளக்கத்தைக் காணலாம்.

3

நாட்டுப்புற மருந்துகள் - வகைகள்

நாட்டுப்புற மருத்துவத்தின் வகைகள் பற்றிய கருத்துக்களை இரண்டாம் இயலில் கண்டோம். நாட்டுப்புற மருந்துகளையும் பலவகைகளில் பிரித்துக் காணலாம்.

பொதுவாக நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் மூலிகை, காய், கனிகள், விதைகள் போன்றவற்றின் பயன்பாடுகளை மிகுதியாகக் காணலாம். மனிதன் இயற்கையில் அமைந்த மூலிகைகளிலும், தாவரங்களிலும், தாதுக்களிலும், விலங்குப் பொருட்களிலும் குணம் நாடுவதை காணமுடிகிறது. இயற்கைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தும் நாட்டுப்புற மருத்துவச் செய்முறைகளும் இடத்திற்குஇடம் வேறுபாட்டுடன் காணப்படுகிறது. இத்தகைய நாட்டுப்புற மருந்துகளை கீழ்க்கண்டவாறு பிரித்துக் காணலாம்.

நாட்டுப்புற மருந்துகள் - வகைகள்

1. மூலிகை மருந்துகள்
2. காய், மருந்துகள்
3. கனி மருந்துகள்
4. கீரைவகை மருந்துகள்
5. பூ மருந்துகள்
6. வேர் மருந்துகள்
7. கிழங்கு மருந்துகள்
8. பிற மருந்து வகைகள் (அசைவ மருந்துகள், மற்றும் மேலே கூறப்படாத மருந்து வகைகள்).

1. மூலிகை மருந்துகள்

மூலிகை மருந்துகள் எனக் கூறுங்கால் மூலிகையினால்

தயாரிக்கப்படும் மருந்துகளை குறிக்கக் காணலாம். மூலிகை மருந்துகள் என தனியான வகையாக பகுக்கக் காரணம், பெரும்பான்மையான மூலிகை மருந்துகளுக்கு பத்தியம் தேவைப்படுவதே. பத்திய உணவு தேவைப்படும் மூலிகைகளே 'மூலிகை மருந்துகள்' என்ற வகையின் கீழ் குறிக்கப்பட்டுள்ளது. எந்தெந்த நோய்களுக்கு என்னென்ன வகை மருத்துவ முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்ற விளக்கங்களை கீழ்வருமாறு காணலாம்.

பொதுவாக மருத்துவத்துக்கு மட்டும் பயன்படுத்தப்படும் செடி, கொடி வகைகளை மூலிகைகள் எனக் குறிப்பிடலாம். மருந்துகள் தயாரிக்க தாவரப் பொருளாக அமையும் செடி, கொடி, கீரை வகைகள் யாவும் மூலிகைகளே. அவற்றால் உருவாக்கப்படும் மருந்துகளை உபயோகப்படுத்தி செய்யும் மருத்துவ சிகிச்சை முறையே மூலிகை மருத்துவமாகும்.

கீழாநெல்லி பொதுவாக மஞ்சள் காமாலை நோயைத் தீர்க்கவல்ல ஒரு மூலிகையாகும். மற்ற மருந்துகளோடு கீழா நெல்லியையும் ஒரு முக்கிய மருந்தாக மஞ்சள் காமாலை நோய்க்குப் பயன்படுத்துவர். அதாவது கீழாநெல்லி மஞ்சள் காமாலை நோய்க்குப் பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகளுக்குள் முக்கிய மருந்தாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதிக அளவில் கீழாநெல்லியும், மற்ற மருந்துகள் (மூலிகை மருந்துகள்) குறைந்த அளவிலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

அதேபோல் மணத்தக்காளிக் கீரை புண்களை ஆற்றவல்லது. எல்லா வகைப், புண்களுக்கும் மணத்தக்காளியை மூலப்பொருளாகக் கொண்டும், மற்ற மூலிகைகளை குறைந்த அளவிலும் கொண்டு மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

அம்மான் பச்சரிசியின் பால், சரும நோய்களை தீர்க்கவல்லது. திப்பிலி, சித்திரத்தை, வசம்பு, விளாமிச்சவேர் இவற்றைப் போன்ற பல மருந்துகள் (மூலிகைகள்) நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

2. காய், கனி மருந்துகள்

நாம் அன்றாடம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் காய்,

கனிகளே நோய்க்கு மருந்தாகவும், நோயை தவிர்க்கும் மருந்தாகவும் பயன்படுகின்றன. காய், கனி மருந்துகளையே இருவகையாக பகுத்துக் காணலாம். கனி மருந்துகளை மூன்றாம் வகைப் பகுப்பில் காணலாம்.

காய்கனி மருந்துகள்

காய்கள்மட்டும் | கனிகள் மட்டும்

2.1. காய்கள் மட்டும்

பல காய்கறிகளில் பலவகைப்பட்ட சத்துகள் காணப்படுகின்றன. கீழ்க்கண்ட காய்கறிகளில் உள்ள சத்துகளும் எவ்வாறு என்னென்ன நோய் தீர்க்கும் மருந்தாகவும் பயன்படுகின்றன என்ற விபரங்கள் கீழ்க்கண்டவாறு விளக்கப்பட்டுள்ளன. நாற்பது வகைகளுக்கும் மேலான காய்கறிகளைப் பற்றி பின்வருமாறு காணலாம். அவையாவன:

1. **அவரை**
2. **உருளைக்கிழங்கு**
3. **கத்திரி**
4. **கருணைக்கிழங்கு**
5. **களா**
6. **கறிப்பலா**
7. **காறாக்கருணை**
8. **கொம்புப்புடல்**
9. **கொத்தவரை**
10. **கோவை**
11. **சர்க்கரைவள்ளி**
12. **சாம்பல் பூசனி**
13. **சிறுவள்ளி**
14. **சுண்டை**
15. **சுரை**
16. **தக்காளி**
17. **நன்னாரி**
18. **பட்டாணி**
19. **பழுபாகல்**

20. பரங்கி
21. பாகல்
22. பிரண்டை அவரை
23. பீர்க்கு
24. புடலங்காய்
25. பூண்டு
26. பெருவள்ளி
27. பெரிய கருணை
28. மரவள்ளி
29. மலைச்சுண்டை
30. மாகாளிக்கிழங்கு
31. மிளகாய்
32. முட்டைக்கோசு
33. முள்ளங்கி
34. மொச்சை
35. வெள்ளரி
36. வெண்டை
37. வெங்காயம்
38. சௌசௌ
39. தட்டைப் பயறு
40 கேரட்
41. பீட்ருட்

மேற்கூறப்பட்ட காய்களின் மருத்துவப் பண்புகளும் தீர்க்கும் நோய்களும் பற்றி இங்குக் காணலாம்.

அவரை

அவரைக் காயிலிருந்து நம் உடலில் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான புரதம் கிடைக்கிறது.

அவரை இலையால் சூலைநோய், கழிச்சல் , புண் ஆகியவை போகும். அவரை இலைச் சாற்றுடன் கொஞ்சம் சுண்ணாம்பு , ஆமணக்கெண்ணெய் சேர்த்துக் குழைத்து உடலில் ஏற்பட்ட புண்ணின் மீது பூச விரைவில் குணமாகும். ஒருதுண்டு மெல்லிய துணியை இவ்விலைச் சாற்றில் நனைத்து நெற்றிமேல் போட்டுவர தலை நோய் , தலை பாரம் இவை நீங்கும்.

2. உருளைக்கிழங்கு

இக்காயின் கிழங்கு , இலை மருந்துக்குதவுகின்றன. கிழங்கு வாத

நோய்க்கு சிறந்தது. இதனால் சொறி சிரங்குகள் குணமாகும். இது சிறுநீரைப் பெருக்கும். குழந்தை பெற்ற தாய்களுக்கு பால்சுரக்க உதவும். இக்கிழங்கை உண்டுவர உடல் வெப்பம் குறையும். வெளிப்பூச்சு மருந்தாக இக்கிழங்கை வெந்நீரில் கரைத்து பசையாக்கி காயத்திற்கும், தீயினால் சுட்ட புண்ணுக்கும் வைத்துக் கட்ட வேண்டும்.

இக்கிழங்கின் இலையும் மருந்தாகின்றன. இதன் இலைச்சாற்றை உண்டுவர நாள்பட்ட இருமல் நோயால் வருந்தி தூக்கம் இல்லாமலிருத்தல் குணமாகும்.

3. கத்திரி

கத்திரிக்காய் பசியை மிகுதிப்படுத்தும். இருதயத்தை வலுப்படுத்தும். இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும். காய்ச்சல், இருமல், காசநோய் , சிறுநீர் வெளியேறும்போது உண்டாகும் கடுகடுப்பு ஆகியவற்றை நீக்க உதவுகிறது. சுட்ட பழம் பித்தத்தைத் தணிக்கும், வாயுவை குறைக்கும், செரிப்பை உண்டாக்கும். இதன் வேருக்கு வலியைக் குறைக்கும் தன்மையுண்டு. காலரா நோய் குணமாக உதவும்.

கத்திரி பழத்தில் ஊசியினால் பல இடங்களில் குத்தி நல்லெண்ணெயில் வறுத்துத் தர பல்வலி குணமாகும்

4. கருணைக்கிழங்கு

பொதுவாக இக்கிழங்கு பசியை உண்டாக்கும். காசநோய், கல்லீரல் வீக்கம், சளி, வாந்தி , வயிற்றுவலி , இரத்தநோய்கள் , யானைக் கால் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும். பச்சைக்கிழங்கிற்கு கோழையை அகற்றும் தன்மை உண்டு. உதிரப்போக்கை நீக்க இக்கிழங்கு உதவுகிறது. கருணைக்கிழங்கு மூலநோய்க்கு ச் சிறந்த மருந்து. காசம், குன்மநோய் இவைகளும் இவற்றைச் சாப்பிடுவதன்மூலம் குணமாகும். கருணைக்கிழங்கை லேகியமாக்கிச் சாப்பிட்டால் மூலநோய் எளிதில் குணமாகும்.

வெள்ளிப்பூச்சு மருந்தாக இக்கிழங்கையும் விதையையும் வெளிப்பூச்சாகப் பூசினால் வாத வீக்கத்தைக் குணப்படுத்தும். நச்சுப்பாம்புக் கடிக்கு இதன் கிழங்கை சிதைத்து வைத்துக் கட்டினால் விஷம் இறங்கும் என்று கூறப்படுகிறது.

5. களா

'நாளை பலாக்காயை விட இன்றைய களாக்காயே சிறந்தது' என்பது பழமொழி.

களாக்காய் மிகுந்த மருத்துவத் தன்மைகளைக் கொண்டது. இதன் பூ, காய், பழம் , வேர் முதலியன மருந்தாகின்றன.

இதன் பழம் தாகத்தைத் தணிக்கும். குளிரிச்சியைத் தரும். பித்த மயக்கத்தைப் போக்கும் . இரைப்பைக்கு வலுவைத் தரும். பசியை உண்டாக்கும் மூளை நோய்களை குணமாக்குவதோடு சொறி , சிரங்குகளையும் குணமாக்கும். இதனால் தொண்டைவலி போகும்.

இச்செடியின் வேருக்கு வயிற்றுப்புழுக்களைக் கொல்லும் தன்மை உண்டு. இச்செடியின் பூக்களுக்கு கண்ணில் உண்டாகும் கரும்படலம், வெண்படலம், குருதிப்படலம், சதைப்படலம் ஆகியவற்றைப் போக்கும் தன்மை உண்டு.

6. கறிப்பலா

இக்காயில் மாவுப்பொருட்கள் நிரம்பியுள்ளன. உணவுப் பொருளாக உள்ள இது உடல் வளர்ச்சிக்குதவும்.

7. காராக்கருணை

காராக் கருணைக்கிழங்கு மருத்துவத்திற்கு உதவுகிறது. இக்கிழங்கைச் சமைத்துண்ண மூலம் போகும். குருதி மூலம், வலிநோய்கள், அக்னிமாந்தம் போகும். பசி உண்டாகும். இக்கிழங்கை வேகவைத்து உலர்த்திப் பொடித்து மாவாக்கி ஆரோரூட் கிழங்கைப் போன்று சீதக்கழிச்சலுக்குத் தரலாம். வேறு மருந்துகளுடன் சேர்த்து லேகியமாகக் கிளறி தோல் நோய்களுக்குத் தரலாம்.

வெளிப்பூச்சு மருந்தாக இக்கிழங்கை நசுக்கிக் கட்டிகளுக்கு வைத்துக் கட்டினால் கட்டிகள் கரையும்.

8. கொம்புப் புடல்

கொம்புப் புடலின் காய்களுக்குச் சிறுநீரை பெருக்கும் தன்மை உண்டு. எளிதில் சீரணமாக்கும் குணமும் உண்டு. மூளைக்குப் பலந்தரும் . இத்தாவரத்தின் கொடி இருமல் , காய்ச்சல் , கொப்புளம் ஆகியவற்றைக் குணமாக்கும். காய்கள் பசியைத் தூண்டும்.

இருதயத்திற்குப் பலம் தரும். குடலில் உள்ள புழுக்களைக் கொல்லும். இரத்த நோய்களைக் குணப்படுத்தும் வேர் இருமலைக் குணப்படுத்தும். கொப்புளத்திற்கும் நல்லது.

9. கொத்தவரை

இக்காயில் கால்சியம் என்னும் உப்பு அதிகம் உள்ளது இது எலும்பு, பல் உறுதிப்படுவதற்கு உதவியாக இருக்கும். பித்த மயக்கத்தைப் போக்கும். மாலைக்கண் நோய்க்கு உதவும்.

10 கோவை

கோவைக் காய்களைச் சமைத்துண்ண குளிர்ச்சியைத் தரும். குட்டத்தைப் போக்கும். காசநோயைப் போக்கும். காயை சமைத்துண்ண நாக்கிலுள்ள வெடிப்பு, வாய்ப்புண், நாக்குப்புண் நீங்கும். குமட்டல் விலகும். வேர் மற்றும் இலைச்சாறு, நீரழிவு நோய்க்குப் பயன்படுகிறது. நல்லெண்ணெயையும் கோவை இலைச்சாற்றையும் சமஅளவில் சேர்த்து சொறி, சிரங்கு, படை, கரப்பானுக்குத் தடவ புண்கள் குணமாகும். உடலில் பூசி தலைமுழுகி வர உட்சூடு தணியும். இலையைக் கொப்புளங்களின் மீது ஒட்டி வைத்தால் கொப்புளங்கள் அழுந்தி நாளடைவில் மறையும். விக்கலை நிறுத்தும். கோழையை அகற்றும். தோல் நோய்கள் போகும்.

இதன் பூக்கள் அரிப்பையும் பித்த மயக்கத்தையும் போக்கும். காமாலைக்கு நல்லது.

11. சர்க்கரை வள்ளி

சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, இலை முதலியன மருந்தாகின்றன. இக்கிழங்கில் வைட்டமின் 'ஏ' நிறைந்துள்ளதால் இரத்தசோகை அகலும். கிழங்கைச் சமைத்து உண்டால் சிறுநீர் சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகும். வயிற்றுப்போக்கை நிறுத்தும்.

சர்க்கரைவள்ளியின் இலையை அரைத்து தேள் கொட்டிய இடத்தில் தடவினால் விஷம் இறங்கும். இதன் இலை அல்லது கொழுந்தை அரைத்துப் பூசினால் தேள்கடியினால் உண்டாகிய வலி போகும்.

12. சாம்பல் பூசனி

சாம்பல் பூசனிக்காய், விதை, இலை முதலியன மருந்தாகின்றன. சாம்பல் பூசனி சிறுநீரை அதிகமாக வெளியேற்றும். உடல் வறட்சி,

பித்தக் காய்ச்சல் முதலியவை இதனால் குணமாகும். சொட்டு மூத்திரம், நீர்க்கடுப்பு போன்ற சிறுநீர் சார்ந்த நோய்கள் விலகும். இரத்த விருத்தியைச் செய்யும்.

இக்காயின் சாற்றுடன் கற்கண்டைக் கலக்கிக் குடிக்க உள் புண்களிலிருந்து ஒழுகும் குருதி நிற்கும். இப்பூசனிக்காய் காக்காய் வலிப்பு, நரம்புத் தளர்ச்சி, இருதய பலவீனம், சோர்வு ஆகியவற்றை நீக்கும். காய்க்கு மலத்தை இளக்கும் தன்மை உண்டு. வாய் துர்நாற்றத்தையும் போக்கும்.

இதன் விதைகள் சத்துமிக்கவை. அவை வறட்சி, இருமல், காய்ச்சல், பித்த மயக்கம், தாகம் ஆகியவற்றை நீக்கும். விதைகள் மூளைக்குப் பலம் தரும்.

13. சிறுவள்ளி

இதன் கிழங்கை சமைத்து உண்டால் உடலுக்கு சக்தி கிடைக்கும்

14. சுண்டை

சுண்டைச் செடியின் காயும் வேரும் மருந்தாகின்றன காய் பித்த நோயைப் போக்கும். காய், மார்புச்சளி மற்றும் இருமலைப் போக்கும். மூலச்சூடு நீங்கும். சுண்டை வற்றலோடு, நெல்லிக்காய் வற்றல், வெந்தயம், ஓமம் , சுக்கு , சீரகம் , கறிவேப்பிலை காய்ந்தது, மாங்கொட்டையின் பருப்பு , மாதுளை ஓடு ஆகியவற்றை சம அளவில் எடுத்து சிறிதளவு நெய்யில் பொன் வறுவலாக வறுத்து இடித்து , சூரணம் செய்து காலை , மாலை, இரண்டு சிட்டிகை வீதம் வயிலிட்டுப் பால் குடித்துவர மார்புச்சளி , ஆஸ்துமா, காசநோய் நீங்கும்.

இதன் வேரை புளி கரைத்த நீரில் கரைத்துத் தர நஞ்சை முறிக்கும். இதன் வேரை அரைத்து மாத்திரைகளாக்கிக் கொண்டு வயிற்று வலிக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

15. சுரை

சுரைக்காயை சமைத்துண்ண சிறுநீர் தாராளமாக வெளியேறும். உடலின் வெப்பத்தைத் தணித்து குளிர்ச்சி உண்டாக்கும். ஈரலுக்கு உறுதியைத் தரும். உடல்வலி மற்றும் வறட்டு இருமலைப் போக்கும். சுரைக்காயினால் செய்த கூப்பை அருந்த இரத்த அழுத்தம்,

நீரிழிவு , மஞ்சள் காமாலை, மூலநோய் , இருதய நோய் நீங்கும் . காயின் தோல் மூலநோய்க்கு உதவும். இலைக் கசாயத்துடன் சர்க்கரை கலந்து காமாலைக்குத் தருதல் நல்லது. விதைகளிலிருந்து எடுக்கும் எண்ணெய் தலைவலியைப் போக்கும்.

16. தக்காளி

தக்காளிப்பழம், இலை முதலியன மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது. தக்காளியை சமைத்துண்ண உடலுக்கு வலு கிடைக்கும். அஜீரணத்தினால் ஏற்படும் பல தொல்லைகள் நீங்கவும், கர்ப்பமுற்ற பெண்களின் ஆரம்பகால வாந்தி குணமாகவும், தக்காளிப்பழ ரசத்தை உப்புமிளகுப் பொடியுடன் சேர்த்து அருந்த வேண்டும். தக்காளி ரசத்துடன் சிறிது தேன் கலந்து அருந்த இரத்தம் சுத்தமாகும். தோல் நோய்கள் குணமாகும். தக்காளிப் பழத்தை வேக வைத்து அதன் சதைப்பகுதியை வைத்து கட்டிவர வீக்கம், விரைவில் பழுத்து சீழ் வெளிவரும்.

தக்காளிக் கொழுந்து இலைச்சாறும் சமஅளவு நல்லெண்ணெயும் கலந்து சட்டியிலிட்டு அடுப்பில் தண்ணீர் நீங்கக் காய்ச்சிய தைலத்தை வீக்கம், வலி ஆகியவற்றுக்குத் தேய்த்துவிட்டு சூடான ஒத்தடம் கொடுத்தால் நல்லது.

17. நன்னாரி

இதன் வேர், இலை , தண்டு முதலியவை மருந்தாகின்றன. இதன் வேருக்கு பலவிதமான நோய்களைத் தீர்க்கும் தன்மையுண்டு. வேர் குளிர்ச்சியைத் தரும். தாகத்தைத் தணிக்கும். காய்ச்சலைத் தடுக்கும். காய்ந்த வேர் உடலுக்குப் பலம்தரும் . சோகையைப் போக்கும். மூத்திரத்தைப் பெருக்கும். வேர்க் கசாயத்துடன் சீரகத்தைத் சேர்த்துத் தர இரத்தம் சுத்தி அடையும். பித்தத்தினால் உண்டாகும் வாய்க் கசப்பு நீங்கும். தொழு நோயைப் போக்கும். உடலில் உண்டாகும் அரிப்பு, துர்நாற்றம் மற்றும் சளி, காசநோய், உடல் எரிச்சல் ஆகியவற்றைப் போக்கும். நன்னாரி வேருடன் கற்றாழைச் சோற்றைக் கலந்துண்ண வண்டுக்கடி மறையும்.

18. பட்டாணி

இதன் விதைகளை உண்டால் உடல் வளர்ச்சி பெறும். குளிர்ச்சியைத் தரும். இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும். பசியைத்

தூண்டும். இருமலுக்கும், பித்த மயக்கத்திற்கும் உடல் எரிச்சலுக்கும் நல்லது. கட்டி , வீக்கங்களை இளக்கும்.

19. பழுப்பாகல்

இதன் இலை, காய் , வேர் அல்லது கிழங்கு முதலியவை மருந்துக்கு உதவும் . பழுப்பாகல் இலையுடன் தேங்காய், மிளகு, தேவதாரு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து நெற்றியின் மீது பற்றுப்போட தலைவலி நீங்கும். இதன் வேரை லேகியமாக செய்து இரத்த மூலத்திற்கும் கொடுக்கலாம். இதன் காய்ச்சாற்றைத் தடவ பல்லி எச்சமிடுவதால் உண்டாகும் சிறு கொப்புளங்கள் குணமாகும். கிழங்கு மூலநோயைக் குணப்படுத்த உதவும். கிழங்கை உலர்த்தி பொடித்து ஷய நோய்களுக்குக் கொடுக்கும் மருந்துகளுக்கு துணைமருந்தாகத் தரலாம்.

20. பரங்கி

இதன் காய் , விதை , கொடி முதலியவை மருந்துக்கு உதவுகின்றன. இதன் காய் சிறுநீரைப் பெருக்கும். உடம்பின் அயர்ச்சியையும் பித்தத்தையும் போக்கும் கபத்தை நீக்கும் தன்மையும் பசியை உண்டாக்கும் குணமும் தாகத்தைத் தணிக்கும் பண்பும் உண்டு பரங்கிக்காய் பருத்த உடலை இளைக்க வைக்கும். இக்காயின் காய்ந்த சதைப் பகுதிக்கு இரத்த ஒழுக்கு, வயிற்றுப் புழுக்களைக் கொல்லும் தன்மை உண்டு.

இதன் விதையை துகள்களாக்கித் தேனில் கலந்துதர மலக்கிருமிகள் வெளிப்படும். விதையிலிருந்து கிடைக்கும் எண்ணெய் நரம்புகளைப் பலமாக்கப் பயன்படுகிறது. பரங்கிக்காயின் சாம்பலை உலரவைத்துத் தண்ணீரில் இழைத்து கடிவாயில் மேற்பூச்சாக பூச விஷக்கடி , பூச்சிக்கடி , அட்டைக்கடி நீங்கும்.

பரங்கிக் கொடியை உணர்த்திப் பொடித்து இரண்டு சிட்டிகை எடுத்து உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு வெந்நீர் அருந்திவர வண்டு, குளவி , தேனீ , பூரான் கடிகளினால் உண்டாகும் நச்சுத்தன்மை நலிவடையும். சொறி , சிரங்கு , சேற்றுப்புண்களுக்கு இதன் இலைச்சாற்றை பிழிந்து தடவலாம்.

21. பாகல்

பாகல் குளிர்ச்சியைத் தரும். மலம் இளக்கும் தன்மை கொண்டது. காலரா நோய்க்குப் பாகல்சாறு உதவும். கிரந்தி நோய்க்கும் (ulcer) உதவும். இது கல்லீரல் மற்றும் கண் நோய்களையும் போக்கவல்லது. வெந்தயக் கசாயத்துடன் பாகற்காய் சாற்றைக் கலந்து காலையில் உணவுக்குமுன் குடித்துவர நீரிழிவு (diabetes) நோய் குணமாக உதவும். பாகற்காய் சாற்றுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைக் கலந்து காலை வேளைகளில் அருந்திவர இரத்தம் சுத்தமாகும். இதனால் தோல் நோய்களான சொரி, சிரங்கு குணமாகும். ஒரு டம்ளர் பாகல்சாற்றுடன் ஒரு தேக்கரண்டி தேனை நன்றாகக் கலந்து சாப்பிட நீண்டகாலமாக இருந்துவரும் மார்புச்சளி , காசநோய் , இரத்தச்சோகை ஆகியவை குணமாகும். மலச்சிக்கல் நீங்கும். குடற்புழுக்களும் சாகும்.

வெளிப்பூச்சு மருந்தாக பாகல்காய்ச் சாறு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. சிறு காயங்கள், தீப்புண்கள் ஆகியவற்றின் மீது பாகல்காய்ச் சாற்றை நன்கு தடவி தொற்று நீக்கியாகப் பயன்படுத்தலாம்.

காக்கை வலிப்பு நோயினால் உணர்ச்சியின்றி இருப்பவர்களுக்குப் பாகல் பழச்சாற்றையும் இஞ்சிச் சாற்றையும் சமஅளவில் கலந்து சிறுதுளிகளை அவர்களின் மூக்கில் பிழிந்தால் உடனே உணர்வு திரும்பும். பாகல் பழம் மேகம், சுரம் , வறட்டு இருமல் நோய்களுக்கு நல்லது.

குழந்தைகளுக்குப் பேதியாக ஒரு தேக்கரண்டி பாகல் இலைச் சாற்றைக் கொடுக்கலாம் . பாகல் இலைச் சாற்றுடன் வெந்நீர் கலந்து கொடுக்க வயிற்றுப்புழுக்கள் அழியும்.

மேலும் பாகல் இலைச்சாற்றை கால் எரிச்சலுக்கு தடவினால் நோய் குணமாகும். இலையுடன் மிளகை சேர்த்து அரைத்துக் கண்களைச் சுற்றிப் பற்றுப் போட்டால் மாலைக்கண், கண் உறுத்தல் , கண்ணீர் வடிதல் குணமாகும்.

22. பிரண்டை அவரை

இதன் விதை, காய்கள் புரதப் பற்றாக்குறையைப் போக்கும் நல்ல உணவாக அமைந்துள்ளது.

23. பீர்க்கு

பீர்க்கின் காய் , விதை , இலை மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன.

காய்

பீர்க்கங்காய் சமையலுக்கு உதவும். குளிர்ச்சியைத் தரும். குடலில் உள்ள புழுக்களை நீக்கும். பசியைத் தூண்டும் . காய்ச்சலையும் பித்தாதிக்கத்தையும் குறைக்கும். காசநோய் , இருமல் ஆகியவற்றைக் குறைக்கும். கல்லீரல் நோய், குட்டம், மூலம், பெருங்கிரந்தி முதலிய நோய்களை நீக்க உதவும்.

விதை

விதை மலமிளக்கும் தன்மை உடையது.

இலை

இலைக்குப் பசியைத் தூண்டும் தன்மையும், பித்த மயக்கம் போக்கும் குணமும், காய்ச்சலைத் தணித்து இருமலை குணமாக்குவது போன்றைய தன்மைகளும் உண்டு. இலைச் சாற்றைக் கண்ணில் விட்டு தூங்கி காலையில் எழ குழந்தைகளின் கண்ணுறுத்தல், கண் இமைகள் பசை போல பிடித்துக் கொள்ளல் போன்றவை குணமாகும்.

24.புடல்

புடலங்காயைச் சமைத்துக் காய்கறியாக உண்ணலாம். இது உடலுக்கு உறுதியைத் தரும். வாதம், தாகம் போக்கும். பசியைத் தூண்டும் மலத்தை இளக்கும் விதைக்குக் குளிர்ச்சி தரும் பண்பு உண்டு வேருக்கும் விதைக்கும் வயிற்று புழுக்களை அழிக்கும் தன்மையும், பித்த மயக்கத்தையும் போக்கும். குணமும் பெருங்கிரந்தியைக் குணப்படுத்தும் தன்மையும் உண்டு.

25. பூண்டு

பூண்டு தாய்மார்களுக்கு பால் சுரக்க உதவும். பூண்டு இரண்டு பல், மிளகு இரண்டு ஆகியவற்றைத் தண்ணீர்விட்டு அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போட தலைவலி மற்றும் சளி நீங்கும். பூண்டு இரண்டு பல், மிளகு இரண்டு இவற்றை பசுவின் பால்விட்டு வெண்ணெய் போல் அரைத்துத் தொண்டைக்குள் தடவினால் (40 நாட்களுக்கு) அறுவை சிகிச்சை இன்றி உள்நாக்கு வளர்ச்சி குணமாகும் பூண்டை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் இரத்த விருத்தியும், இரத்த அழுத்தக் குறைவும் உண்டாகும். பூண்டுச்சாறு

காதுவலி, காதினுள் கடடி, சைத்தியம் போன்ற பிணிகளை நிவர்த்தி செய்யும். நாக்கின் உள்பகுதியில் பூண்டுச் சாற்றைத் தடவ மலக்கிருமிகள் அழியும். இருமல் குணமாகும்.

வெள்ளைப்பூண்டு, கருஞ்சீரகம் ஆகியவற்றை நன்கு இடித்து, தேனில் குழப்பி மாலை வேளையில் சாப்பிட அண்டவாகும் குணமாகும். காது இரைச்சல் நீங்க வெள்ளைப்பூண்டை, முசுமுசுக்கை இலையுடன் சேர்த்து எடுத்துத் துணியில் முடிந்து காதில் அடைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வாயு காரணமாக உண்டாகும் இடுப்பு வலி நீங்க வெள்ளைப் பூண்டு, மிளகு ,சிறிதளவு கடுகைச் சேர்த்து நன்கு அரைத்து காலை வேளைகளில் சாப்பிட நோய் குணமாகும். (Esnophylia)ஈஸ்நோபீலியா சளிக்கும் ரத்தக் கொதிப்புக்கும் நல்லது. மூக்கடைப்பைப் போக்கும். பூண்டு காயங்களில் சீழ்ப்பிடிப்பதைத் தடுக்கும். குழந்தைகளுக்கு கபம் வெளியேற சுட்ட பூண்டைத் தாய்ப்பாலில் உரைத்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

பூண்டு காயங்களில் சீழ்ப்பிடிப்பதையும், கொப்புளங் களையும், சில தோல் நோய்களையும் குணமாக்கும். பூண்டுச் சாற்றையும், இஞ்சிச் சாற்றையும் கலந்து அருந்திவர நெஞ்சுவலி குறையும். இரத்தத்தை சுத்தம் செய்யும் தன்மை பூண்டிற்கு உண்டு. ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு வெள்ளைப் பூண்டை நெய்யில் வதக்கிச் சாப்பிட்டுவர தொடக்கநிலையில் உள்ள ஆஸ்துமா குணமாகும். இதன் சாற்றைப் புரையோடும் புண்களுக்குத் தடவினால் புண் குணமாகும். வெள்ளைப்பூண்டுத் தைலம் உடலில் உண்டாகும் அரிப்பைப் போக்கும். வாடை நோய்களையும் வாயுத் தொல்லையையும் குணமாக்கும்.

26. பெருவள்ளி

இக்கிழங்கின் சாறு மூட்டுவீக்கத்திற்கு நல்லது. இது தொழு நோய்க்கு உதவும். மூலநோய், மேகவெட்டை நோய்களைப் போக்கவும் பயன்படும்.

27. பெரிய கருணை

இதன் கிழங்கு மருத்துவத்திற்கு உதவுகிறது. இக்கிழங்கை சமைத்துண்ண வலி நோய்கள், வெள்ளை, ஆசனமுளை, சுரம் நீங்கும்.

28. மரவள்ளி

இக்கிழங்கு உடலுக்கு உறுதியைத் தரும். கிழங்கில் மிகுந்த ஸ்டார்ச் மாவுச்சத்து உள்ளது. கிழங்கை உணவாக உட்கொள்ள, வேலை செய்ய சக்தி கிடைக்கும். கிழங்கை அரைத்து கொப்புளம், சிலந்தி ஆகிய ரணங்களுக்கு மேல் பூச்சாக பயன்படுத்தலாம்.

29.மலைச் சுண்டை

மலைச்சுண்டையின் வற்றல் ஏப்பம், வயிற்றுவலி ஆகியவற்றைக் குணமாக்கும் மார்புச் சளியை நீக்கும். இதன் காயை ஆமணக்கெண்ணெய் விட்டு வறுத்து உப்பு, மிளகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை,வெந்தயம் சேர்த்து வறுத்து கட்டி, பொடித்து சோற்றுடன் சலந்துண்ண மூலம், மாந்தம், செரியாமை போகும். காய்ந்த செடியை வெந்நீரிலிட்டு அரைத்து மேலே பூச வீக்கம் குறையும். உடல் எரிச்சல், வலி நீங்கும். சுட்ட புண்ணுக்கு இது நல்ல மருந்தும் ஆகும்.

30. மாகாளிக்கிழங்கு

மாகாளிக்கிழங்கின் மேல் தோலைச் சீவி ஊறுகாய் போட்டு உண்பது வழக்கம். இதைச் சாப்பிட்டால் பசி உண்டாகும். வாயுக் கோளாறுகளையும் பித்தத்தையும் போக்கும்.

31.மிளகாய்

மிளகாய் அசீரண வாயுவை நீக்கும். இரைப்பையையும் பலப்படுத்தும் தன்மை கொண்ட இது குடலுக்கு இதத்தையும் தரும். மிளகாயால் ஜலதோஷம் நீங்கும். மூட்டுவலிக்கும் நல்லது. காந்தாரி மிளகாய் அசீரணம், காய்ச்சல் முதலியவற்றுக்கு நல்லது. உடலிற்கு சுறுசுறுப்பை உண்டாக்கும். (காந்தாரி மிளகாய் என்பது மிளகாயில் ஒரு வகையான மிளகாயாகும்.) தொண்டைக் கம்மல் நீங்க வாய்க் கொப்பளிக்கும் நீராகப் பயன்படுத்தலாம்.

வெளிப்பூச்சு மருந்தாக சில நோய்களுக்கு மிளகாயைப் பயன்படுத்தலாம். காலில் புறப்படும் குதிர்காளான், விரலில் ஏற்படும் நகச்சுற்று ஆகியவற்றால் உண்டாகும் வேதனையைப் போக்க மிளகாய்த் தூள் 3 பங்குடன் ஒரு பங்கு மஞ்சள் தூள் சேர்த்து இரும்புக் கரண்டியில் போட்டு நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ச்சி கிளறி இளஞ்சூடாக இவ்விடங்களில் வைத்து இரவில் கட்டிவிட்டுப்

படுக்கவும். காலையில் இவ்விடத்தில் சீழும் இரத்தமும் வெளிவந்திருக்கும். சீழ் வெளிவரும் வரை இதே போன்று கட்டி பின்பு வேப்பிலைக் கசாயத்தினால் புண்ணைக் கழுவி வேப்பிலையும் மஞ்சளையும் சேர்த்து வைத்துக் கட்டிவர குணம் விரைவில் உண்டாகும். காந்தாரி மிளகாயின் களிம்பைக் கீல்வாயு, கால்வலிக்கு பூசுதல் நல்லது. வீட்டில் சாம்பிராணிப் புகையை உண்டுபண்ணுவது போல் ஒரு தேக்கரண்டி மிளகாயத் தூளை தணலில் போட்டுப் புகையை உண்டாக்க அவ்விடங்களில் உள்ள தொல்லைதரும் மூட்டைப்பூச்சி கரப்பான் பூச்சிகள் ஒழியும்.

32. முட்டைக்கோசு

முட்டைக்கோசின் இலையைக் காய்கறியாக உண்பர். இதற்கு குளிர்ச்சியைத் தரும் தன்மை உண்டு. எளிதில் சீரணமுமாகும். இதயத்திற்கு பலத்தைத் தரும் தன்மை உண்டு. இது இருமல், பித்த மயக்கம், காய்ச்சல், தோல் நோய்கள், சிறுநீர்க் கோளாறுகள், மூலநோய் ஆகியவற்றுக்கும் நல்லது. இலைகள் முடக்கு வாதத்திற்கு நல்லது. இலைச் சாற்றுடன் சர்க்கரையைக் கலக்கி அருந்தினால் காசநோய் குணமாகும். சொறி, சிரங்குகளைப் போக்கும். கழலைகளுக்கு இதன் இலைச்சாற்றை வெளிப்பூச்சு மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம். இதன் விதைகளுக்கு சிறுநீரைப் பெருக்கும் தன்மையும், மலத்தை இளக்கும் தன்மையும் உண்டு. வயிற்றுப் புழுக்களைக் கொல்லும் தன்மையும் உண்டு. பசியைத் தூண்டுகிற தன்மையும் இதன் விதைகளுக்கு உண்டு. மலராத மல்லிகை மொட்டுக்களை முலையில் வைத்து முட்டைக்கோசு இலையைப் பயன்படுத்தி கட்டிவர தாய்ப்பால் வற்றும்.

33. முள்ளங்கி

இதன் கிழங்கு, பூ, இலை, விதை முதலியன மருந்துக்கு உதவுகின்றன.

கிழங்கு

கிழங்கை சமையல் செய்துண்ண பசியைத் தூண்டும். வயிற்றுப்புழுவைக் கொல்லும். வாத நோயைக் குணமாக்கும். சுவையின்மையைப் போக்கும். கழலையைக் குணப்படுத்தும். இக்கிழங்குமூலநோய், கட்டி, வீக்கத்திற்கு நல்லது. விக்கல், குன்மம், காலராபோன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்தும். மசக்கையைப்

போக்கும். இருதய நோய்களுக்கு நல்லது. தினம் இதன் கிழங்குச் சாற்றை சங்களவு காலையில் அருந்திவர சிறுநீர் சார்ந்த நோய்களையும் சூலத்தையும் குணமாக்கும். முள்ளங்கிக் கிழங்கை வாரம் இருமுறை சமைத்து உண்பதால் வயிறு எரிச்சல், குன்மநோய், ஆசன எரிச்சல், சுவாச நோய், சளி, இருமல், மண்டையிடி,தோல் நோய்கள், நீர்க்கோவை, சிறுநீர் நோய்கள், பல் நோய்கள், தினவு, சொறி, சிரங்கு முதலியன நீங்கும்.

பூக்களும் விதைகளும்.

பூக்கள் பித்தத்தை உண்டாக்கும். விதைகளுக்கு மலத்தை இளக்கும் பண்பு உண்டு. இது உடலுக்கு உரம் தரும். வயிற்று உப்புசத்தையும், பக்க வாதத்தையும் நீக்கும். கல்லீரலுக்கு நல்லது. இதன் விதை மூலத்திற்கு சிறந்தது. மேலும் இது பெருகிரந்தியை குணப்படுத்த உதவி புரியும்.

இலை

பச்சை இலைச்சாறு சிறுநீரைப் பெருக்கும். மலத்தை இளக்கும். இலையைப் பொரியல் செய்து சாப்பிட உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும். வயிற்றுப் புழுக்களைக் கொல்லும். புளியேப்பத்தைக் குறைக்கும். இருதயத்திற்குப் பலம் தரும். கல்லீரல் நோய்கள் குணமாக உதவும். நீரழிவு நோய்க்கு நல்லது.

34. மொச்சை

இதன் காய் மற்றும் கொட்டையில் மிகுந்த புரதச்சத்து உள்ளது. மேலும் காயில் கால்சியமும் உலர்ந்த கொட்டையில் பாஸ்பரசும் அதிகம் உள்ளது. உடலின் வளர்ச்சிக்கு இது உதவும். இவற்றினால் பல், எலும்பு முதலியவற்றின் வளர்ச்சி மிகும். மொச்சையை உரித்துப் பருப்பைக் காய்கறியாக உண்ணலாம். இதனால் உடலின் வெப்பம் சீர்ப்படும். இதனை உணவில் அளவாக சேர்த்துக் கொள்ளுதல் நல்லது. இதனை அதிகம் உட்கொண்டால் செரியாமையும் வாயுத் தொல்லைகளும் உண்டாகும்.

35.வெள்ளரி

இதன் பிஞ்சு, காய், பழம். விதை , இலை மருத்துவத்துக்கு உதவுகின்றன.

பிஞ்சு, காய்

வெள்ளரிப் பிஞ்சு தாகத்தை அடக்கும். குளிர்ச்சியைத் தரும். உணவை எளிதில் சீரணம் செய்யும். பசியைத் தூண்டும் வெள்ளரிப்பிஞ்சு மூத்திரதாரைத் தினவு, நீர்ச்சுளுக்கு குணமாக உதவிபுரியும். வெள்ளிரிக்காய் துண்டுகளை நறுக்கி பாதத்தில், உடற்பகுதிகளில் தடவிவர அப்பகுதிகளில் ஏற்பட்டுள்ள அரிப்பு நீங்கும். காயின் பசையை முகத்தில் தடவி வர முகப்பரு நீங்கும்.

பழம்

வெயிலின் கொடுமையினால் உண்டாகும் களைப்பு, தாகம் ஆகியவற்றை இப்பழம் குணமாக்கும். நன்றாகப் பழுத்த வெள்ளரிப்பழச் சதைப்பகுதியை கொட்டையை நீக்கி பிரித்தெடுத்து நசுக்கிச் சாறுஎடுத்து அத்துடன் உப்பு அல்லது சர்க்கரையும் மோரும் கலந்து அருந்த தாகம் தணிந்து புத்துணர்ச்சி உண்டாகும். மூத்திரம் முறையாக அளவுடன் வெளியேறும். வெள்ளரிப் பழத்தை தோல் மற்றும் விதை நீக்கி அப்படியே சாப்பிடலாம். அல்லது சர்க்கரை கலந்தும் சாப்பிடலாம்.

விதை

வெள்ளரிப் பழத்திலிருந்து விதைகளைப் பிரித்தெடுத்து வெயிலில் நன்கு உலர்த்தி , உலர்ந்த விதைகளின் மேல் தோலை நீக்கிப் பிரித்தெடுத்து உள்ளிருக்கும் பருப்பை மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம். இவ்விதை இனிப்பாக இருக்கும். குளிர்ச்சியைத் தரும். இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும். வறட்சியைப் போக்கும். தசை வெடிப்பைப் போக்கும். இரைப்பை, ஈரல் நோய்கள் , வாயு ஆகியவற்றைப் போக்கும். மூத்திரத்தாரை எரிச்சலை நீக்கும். உடல் பலவீனத்திற்கு வாதுமைப்பருப்பு , வெள்ளரி விதைப் பருப்புகளைச் சூடான பாலில் போட்டு ஊறவைத்து தேன் சேர்த்து இளஞ்சூடான பதத்தில் அருந்திவர உடலுக்கு உரமேற்படும்.

இலை

வெள்ளரி இலையைச் சீரகத்துடன் கலந்து வறுத்துப் பொடிசெய்து ஒரு சிட்டிகை உட்கொள்ள தொண்டையில் உண்டாகும் நோய்கள் போகும். சர்க்கரையையும் சேர்த்துண்ண சிறுநீரைப் பெருக்கும்.

36. வெண்டை

வெண்டை பிஞ்சுகளை மைபோல் அரைத்துத் தலையில் தேய்த்துக் குளிக்க தலையிலுள்ள பொடுகு நீங்கும் இதனை கட்டிகள் மற்றும் புண்கள் மீது தடவவும், நகச்சுற்று மீது தடவவும் பயன்படுத்தலாம். விதை முற்றாத வெண்டைப் பிஞ்சுகளுடன் கற்கண்டைச் சேர்த்து நாள்தோறும் காலை, நண்பகல், இரவு என மூன்று முறை உண்டுவர பெண்கள் வெண்கசிவுக் கோளாறுகள், விந்து தானாகக் கழிதல், ஆண்மைக்குறைவு, கண் எரிச்சல் ஆகிய நோய்கள் குணமாகும். பிஞ்சுகளை நறுக்கிப் போட்டு கசாயம் செய்து அருந்தினால் மேகவெட்டை குணமாகும். மூத்திரத்தாரை நோய்களுக்கு வெண்டைக்காய்கள் உதவுகின்றன. சுத்தம் செய்த வெண்டைக்காய்களைத் துண்டு செய்து பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி சாப்பிட்டு வர இருமல் அகலும். வெண்டை இரத்தம், தசை ஆகியவற்றின் விருத்திக்கும் உதவும். மூளைக்குப் பலந்தரும். பசியைத் தூண்டும் தன்மையும் கொண்டது. வெண்டையை தினந்தோறும் உணவில் சேர்த்து உண்டுவர ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும்.

வெண்டை இலைகளை மைபோல் அரைத்துப் புண்கள், கட்டிகளுக்குப் பற்றுப் போடலாம். இதனைத் தேய்த்துக் குளிக்க தோல் மிருதுவாகும்.

37. வெங்காயம்

நகச்சுற்றுக்குப் பழைய சோற்றில் ஒரு வெங்காயத்தையும், ஒரு துண்டு பச்சை மஞ்சளையும் நசுக்கிச் சேர்த்து துணியில் நகத்தைச் சுற்றி தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் கட்டிவர நகச்சுற்று குணமாகும். சின்ன வெங்காயத்தை நெய்யில் வதக்கி உண்ண மூலநோய் குணமாகும். தினந்தோறும் சாப்பாட்டில் பத்து வெங்காயம் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் இரத்த அழுத்தம் குறையும். இரண்டு சின்ன வெங்காயம், கால் தேக்கரண்டி கடுகு ஆகிய இரண்டையும் நன்கு அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப்போட்டு பத்து நிமிடங்கள் ஊறவைத்து பின்பு கழுவிவிட தலைவலி, சளி நீங்கும்.

வேப்பங்கொழுந்து ஒரு கைப்பிடியுடன் இரண்டு வெங்காயம் இரண்டு மிளகு ஆகியவை சேர்த்து நன்கு அரைத்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக் குடற்புண், குடற்புழுக்கள், வயிற்றைச் சுருட்டி வலிக்கும் வலி ஆகியவை நீங்கும். வெங்காயம் ஐந்து, மிளகு ஒரு

தேக்கரண்டி, கசகசா ஒரு தேக்கரண்டி ஆகியவற்றைப் பசும்பாலில் அரைத்துத் தலையில் தேய்த்து பதினைந்து நிமிடங்கள் ஊறிய பின்பு வெந்நீரில் குளிக்க தலைப்பொடுகு நீங்கும். உடல் சூடு தணியும். கண்களுக்கு குளிர்ச்சி உண்டாகும்.

பச்சை வேப்பிலையை உலரவைத்து வெங்காயத்தின் தோலையும் அத்துடன் சேர்த்து வீட்டில் புகைப்போட கொசுக்கள் ஒழியும். இரத்தவிருத்தி உண்டாகவும், இரத்தம் சுத்தி பெறவும், வெங்காயச்சாறு ஒரு தேக்கரண்டியுடன் ஒரு தேக்கரண்டி தேனைக் கலந்து தினசரி குடித்துவருதல் வேண்டும். கண் வலிக்குச் சின்ன வெங்காயம் உதவும். தேள் கொட்டிய இடத்தில் சுண்ணாம்பை வைத்து வெங்காயத்தை இரண்டாக அரிந்து தேய்க்க வலி குறையும். வெங்காயம் ஒரு கிருமி நாசினியாகும். வெங்காயத்துடன் மோர் சேர்த்து குடித்துவர வயிற்றுக்கடுப்பு நீங்கும். நன்றாக காய்ச்சிய பாலுடன் வெங்காயத்தைச் சேர்த்துச் சாப்பிட மூத்திரக் கோளாறுகள் நீங்கும். தோலுரித்த வெங்கரயத்துடன் வெல்லத்தைச் சேர்த்துண்ண பித்தம் போகும்.

நெருப்பனலில் வெங்காயத்தைச் சுட்டு அதனைச் சாப்பிட்டுவர இருமல், சயக்கட்டு நீங்கும். இரவு படுக்கப் போகும்முன் வெங்காயத்தினால் பல்தேய்க்க வாய் துர்நாற்றம் நீங்கும். கொப்புளம், காயம் முதலியவற்றிற்கு வதக்கிய வெங்காயத்தை அரைத்துப் பூசலாம். இதனால் வெப்பமும் தணியும். வெங்காயச் சாற்றை முகர தலைவலி, மயக்கம் போகும். காடியுடன் வெங்காயத்தைச் சேர்த்துச் சாப்பிட தொண்டைக் கரகரப்பு நீங்கும். காமாலை, மண்ணீரல் வீக்கம், வயிற்று மந்தமும் நீங்கும். ‘மூல நோய்களுக்கு வதக்கிய வெங்காயத்துடன் சீரகம், பசுவின் நெய், கற்கண்டு கலந்து சாப்பிட வேண்டும். நெய்யில் வதக்கிய வெங்காயத்தை நசுக்கி வெளிமூலத்திற்கு வைத்துக் கட்டினால் குணமாகும். வெங்காயப் பூக்களை ஊற வைத்து இடித்து அரைத் தேக்கரண்டி தர தாமதித்த மாதவிடாய் நீங்கும்.

விதை

வெங்காய விதையைப் பொடியாக்கி தேனுடன் கலந்தோ அல்லது பாலுடன் கலந்தோ அருந்தினால் தாதுவிருத்தி பெருகும். விதையை உலர்த்திப் பொடித்து சர்க்கரை கலந்து வேளைக்கு 3 விருந்து

4 கிராம் வீதம் 2 அல்லது 3 முறை சாப்பிட குன்மம் போகும். ஆண்மை பெருகும்.

தாள்

வெங்காயத்தின் தாள் மூலச்சூடு உடல் வெப்பத்தைப் போக்கும்.

38. சௌசௌ

இக்காயில் கால்சியம் மிகுந்துள்ளதால் பல நோய்களைக் குணமாக்கும் தன்மை உண்டு. இதனை உண்ண எலும்பும் உடலும் உறுதிபெறும்.

39. தட்டைப்பயிறு

தட்டைப்பயிறு மற்றும் பிஞ்சுகளில் புரதம் மிகுந்த சத்துக்கள் உள்ளன. இதனை உண்ண உடல் பெருக்கும். இதன் பயிறுகளை அதிகம் உண்டால் வயிற்றுப்புசம் கழிச்சல் உண்டாகும். இது உடலை வளர்க்க உதவும். சிறுநீரைப் பெருக்கும்.

40. கேரட்

இக்கிழங்கு எளிதில் சீரணமாகும். கிழங்கைச் சமைத்துண்ண கண் பார்வையைத் தெளிவுப்படுத்தும். இது இரத்தைச் சுத்தப்படுத்துவதுடன் இரத்தத்தை விருத்தியடையச் செய்யும். சிறுநீர் தாராளமாகப் போக உதவும். பல் ஈறு , பல்லில் இரத்தம் வருவதைத் தடுக்க பச்சைக் கேரட்டை மென்று விழுங்குவது நல்லது. அதனால் வாய் துர்நாற்றம் நீங்கும். குடல் புண்களை தவிர்க்கலாம். மாலைக்கண் நோய் குணமாகும். எலும்புருக்கி நோய், புற்றுநோய், குடல்புண், மூத்திரத் தாரைகளில் உண்டாகும் கல்லடைப்பு முதலியவற்றிற்குப் பாதாம் பருப்பை மென்று தின்று கேரட் சாறு, பால் , தேன் ஆகியவற்றுடன் கலந்து குடிக்க நல்ல பலனைத் தரும். அரை வேக்காடிட்ட முட்டையுடன் தேன், கேரட் கலந்து உண்டால் ஆண்மை சக்தி அதிகரிக்கும். ஒரு டம்ளரில் கேரட் சாற்றுடன் ஒரு தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் பழ ரசத்தை தேன்கலந்து சாப்பிட ஆரம்பகால கர்ப்பவாந்தி குறையும் . பித்தநீர் வாந்தியும் குணமாகும்.

இலை

கண், கை, கால் எரிச்சலுக்கு கேரட் இலைச்சாற்றுடன் சிறிதளவு

உப்புச் சேர்த்து ஒரு தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் பழரசம் கலந்து பருகுதல் நல்லது. தோல் வறட்சி , எரிச்சல் முதலியவற்றிற்கு இலைச் சாற்றுடன் சிறிதளவு மஞ்சளையும் அரைத்து சேர்த்துக் கரைத்து உடலில் தேய்த்துக் குளிக்க குணமாகும். முகத்தில் தோன்றும் கரும்புள்ளிகள் , பருக்களுக்கும் இது நல்லது. கேரட் கிழங்கைவிட தழையில் வைட்டமின் 'ஏ' சத்து அதிகமாக உள்ளது.

விதை

கேரட் விதையை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து , ஒரு டம்ளர் பசும்பாலில் வேகவைத்து நாள்தோறும் அருந்திவர தாய்மார்களுக்குப் பால் சுரப்பது மிகுதியாகும். மாதவிடாய் சீராகும். வெள்ளைப்பாடு குணமாகும்.

41. பீட்ரூட்

இதன் இலையும் கிழங்கும் மருந்தாகின்றன. இதன் இலையை பாலக்கீரை (பீட்ரூட் இலை) என அழைப்பார்கள்.

இதன் இலைச் சாற்றுடன் சிறிதளவு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைக கலந்து அருந்த குடல்புண், மூலநோயினால் இரத்தம் வெளிவருதல் போன்றவை குணமாகும். மஞ்சள் காமாலை நோய்க்கு தினம் அருந்தி வந்தால் நல்ல பலனைத் தரும். தலையில் பொடுகு, மயிர் உதிர்தல் ஆகியவற்றுக்கு இதன்இலைச்சாற்றுக் கசாயத்தைக் தடவி வருதல் நல்லது.

இதன் கிழங்கை சமைத்துண்ண நரம்புகளுக்கு வலிமை கிடைக்கும். இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு இது நல்லது. மலச்சிக்கல் நீங்கும். இதனால் ஈரல், சிறுநீர்க் கோளாறுகள் குணமாகும். இரத்தம் விருத்தி அடையும். இரைப்பையில் நீடித்த புண் உள்ளவர்கள் பீட்ரூட் சாறுடன் தேன் கலந்து காலையில் உணவுக்குமுன் சாப்பிட குணமாகும். சிறுநீர் எளிதில் பிரியும். இத்துடன் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை கலந்து அருந்திவ்ர வயிற்றுப் போக்கு, வாந்தி, குருதி, சீதபேதி குணமாகும். ஆறாத புண்கள், தீப்புண்கள் , தேள்கடி ஆகியவற்றுக்குச் சமஅளவு காடி கலந்து பீட்ரூட் சாற்றைத் தடவுதல் நல்லது.

இதுகாறும் ஒரு சில காய்களின் மருத்துவப் பண்புகளைப் பற்றிக் கண்டோம் . இதுபோன்ற மருத்துவப் பண்புகளை கனிகளிலும்

காணலாம். அவற்றைப் பற்றி பின்வருமாறு காணலாம்.

3. கனி மருந்துகள்

கீழ்க்கண்ட கனிகள் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன. பலவகை நோய்களைத் தீர்க்கவல்லவை இக்கனிகள். அவையாவன:

1. அன்னாசி
2. அத்தி
3. அருநெல்லி
4. அக்ரோட்டு
5. ஆப்பிள்
6. ஆரஞ்சு
7. இலந்தை
8. இலுப்பை
9. எலுமிச்சை
10. கமலா ஆரஞ்சு
11. கடார நாரத்தை
12. கொய்யா
13. சப்போட்டா
14. சீதாப்பழம்
15. தடச்சி
16. தர்ப்பூசனி
17. திராட்சை
18. நாவல் , ஜம்பு நாவல்
19. நாட்டு அக்ரோட்டு
20. நெல்லி (அ) பெருநெல்லி
21. பலா
22. பப்பாளி
23. பனை
24. பம்ப்ளிமாஸ்
25. பிளம்
26. புளி
27. பேரி
28. பேரீச்சை
29. மங்கொஸ்தான்
30. மல்பெர்ரி
31. மரத்தக்காளி

32. மா
33. மாதுளை
34. முந்திரி
35. முள்ளுசீதா
36. முலாம்பழம்
37. வாழை
38. வாதுமை
39. வீளா
40. வில்வம்

1. அன்னாசி

அன்னாசிப்பழம் பித்த நோய்களைக் குணமாக்கும். மண்டைக்குத்தல், தலைவலி, கண், காது, மூக்கு, இருதயம், தொண்டை, நாக்கு, பற்கள் ஆகியவை சார்ந்த நோய்கள் தீர இப்பழச் சாற்றுடன் சர்க்கரைப் பாகு கலந்து தொடர்ந்து உண்டுவருதல் நல்லது. வாந்தி, பித்தம், நீர்வேட்கை, தலைவலி, வயிற்றுக்கடுப்பு, காமாலை, மேகவெட்டை, சூதக நோய் நீங்க உதவுகிறது இக்கனி. பழத்திற்கு சொரி, கரப்பான் இவற்றை நீக்கும் தன்மை உண்டு.

2. அத்தி

இதன் காயும் பழமும் உடலுக்கு உறுதியைத் தரும். உலர்த்திய அல்லது உலர்த்தப்படாத அத்திப்பழங்கள் மலச்சிக்கலைப் போக்கும். பித்தத்தைத் தணிக்கும். சிறுநீரைப் பெருக்கும். பழம் இரத்தசுத்திக்கு உதவும். களைப்பு, தாகத்தைத் தணிக்கும். மூக்கிலிருந்து இரத்தம் ஒழுகுதலை இப்பழம் நிறுத்தும். இது வறட்டு இருமலுக்கும் நல்லது.

இதன் விதைகளைத் தனித்தெடுத்து உலர்த்தித் தூள் செய்து இதனுடன் தேன் கலந்து உண்டு வருதல் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு நல்ல மருந்து.

அத்திப்பட்டைக் கசாயம் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு நல்ல மருந்து. அத்திப்பட்டையை உலர்த்தி இடித்து பாலில் கலந்து கற்கண்டும் சேர்த்து அருந்திவர வாய்ப்புண்கள், தொண்டைப்புண், கர்ப்பப்பை புண் முதலியவை குணமாகும். அத்திப்பட்டையை இடித்து மோருடன் கலந்து அருந்த வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்றுக் கோளாறுகள்

நீங்கும்.

இதன் இலை மாதவிடாய் அதிகமாகப் போகும் பெண்களுக்கு அத்திமர இளந்தளிர்களை அரைத்துத் தொப்புளுக்குக் கீழ்ப் பாகங்களில், அடிவயிற்றில் நன்கு தடவிவர நல்ல பலன் தரும். இதன் இலைச் சாற்றைத் தடவ ஆரம்பகால வெண்குஷ்ட நோய் அழியும்.

அத்தி வேர் குருதிச் சீதபேதியைத் தடுக்கும். அத்தி வேரிலிருந்து வடியும் பால் நீரிழிவு நோய், படைநோய், வெண்குட்டம் ஆகியவற்றுக்கு நல்லது. அத்திமரப்பாலை வீக்கங்களில் மீது தடவிவர வீக்கங்கள் நாளடைவில் குறைந்துவிடும். கீல்வாதம், வரட்டு வீக்கத்திற்கும் அத்திமரப் பாலைத் தடவலாம்.

3. அருநெல்லி

இதன் இலை, காய், விதை, வேர் முதலியன மருந்துக்கு உதவும். இதன் இலையை அரைத்து புன்னைக் காயளவு எடுத்து மோரில் கலக்கிக் காலை வேளைகளில் சாப்பிட்டுவர காமாலை நோய் நீங்கும்.

இதன் பழம் பசியைத் தூண்டும். மூச்சுக்குழல் நோயை போக்கும். மூலநோய்க்கு உதவும். ஈரலுக்கு உரமேற்றும். தாகத்தைத் தணிக்கும். வாந்தியை நிறுத்தும். இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும்.

இதன் விதை குடலிளக்கத்தை உண்டுபண்ணும் குணத்தைப் பெற்றுள்ளது. இதன் வேருக்கு பேதியை உண்டாக்கும் குணமுண்டு.

4. அக்காராட்டு

இதன் பழம் வாதநோய், இருதயம் மற்றும் இரத்த நோய்கள், உடல் எரிச்சல் ஆகியவற்றைப் போக்கும். வயிற்று உப்பலையும் கோழையையும் அகற்றும். இருமலை குணமாக்கும். ஈரல், மூளைக்கு நல்லது. தொண்டைப் புண்ணிற்கு காடி-பிஞ்சுக்காய் பயனாகும். பருப்பு, தசைக்கு உறுதி தரும். இது மேலும் வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுவலிக்கு நல்லது. பருப்பிலிருந்த எடுத்த எணணெய் இருதயத்திற்குப் பலம்தரும். உடல் வலியையும், தோல்நோய்களையும் போக்கும். பட்டைக்கு மலத்தை இளக்கும் தன்மை உண்டு.

5. ஆப்பிள்

இதன் பழம் தசையை வளர்க்கும். நரம்புகளுக்கு வலுவைத்

தரும். பற்களுக்கு உறுதியைத் தரும். இதனால் ஈறுகள் பலப்படும். ஆப்பிள் பழ இரசத்தை குழந்தைகளுக்குத் தர வயிற்றுப்போக்கு குணமாகும். இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும். சுத்தியும் செய்யும். கீல்வாதம், நரம்புதளர்ச்சி, உதிரப்போக்கு கல்லீரல் நோய்களையும் அகற்றும் . மூளைநோய் உடையவர்கள் வலிப்பு நோயுள்ள வர்களுக்கு ஆப்பிள் சிறந்த மருந்து. மூச்சுக்குழல் நோய்கள் நீங்கவும் இது உதவுகிறது.

ஆப்பிள் இலைகளை மைபோல் அரைத்து தலையில் தடவி குளித்து வரத் தலைப்பொடுகு நீங்கும். முடிகள் உதிராது. இதற்கு ஆப்பிள் விதைகளையும் பயன்படுத்தலாம்.

6. ஆரஞ்சு

ஆரஞ்சுப் பழம், பழத்தோல், பூ முதலியன மருந்துக்கு உதவுகின்றன. ஆரஞ்சுப் பழரசம் அல்லது சாறு அருந்த உடலுக்குத் தெம்பு உண்டாகும். தாகம் தணியும். பல நோய்களுக்கு எதிர்ப்புத் தன்மையைத் தருவதுடன் விரைவில் நோய்களிலிருந்தும் விடுபட உதவுகிறது. இப்பழம் சளியைப் போக்க உதவும் . ஆரஞ்சுப்பழம் காய்ச்சலின்போது ஏற்படும் தாகத்தையும், கண்ணோயையும் தீர்க்கும். இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும். பசியைத் தூண்டும். ஆரஞ்சுப்பழ ரசத்தை இளநீர் கலந்து அருந்தி வருவதால் சிறுநீர் சரியாக வெளியேறாத நோயாளிகள் குணமடைவார்கள். இதனால் நீர்க்கடுப்பு நீங்கும். வாந்தி , அசீரணத்திற்கு ஆரஞ்சுப் பழரசத்துடன் சிறிதளவு உப்பைக் கலக்கி அருந்தலாம். ஆரஞ்சுப்பழத்தை உரித்து சுளைகளைத் தனித்தெடுத்து (மேலேயுள்ள வெள்ளைத் தோலை நீக்காமல்) விதைகளை நீக்கிச் சாப்பிட மலச்சிக்கல் போகும்.

இதன் பூக்களுக்கு, உடலுக்கு குளிர்ச்சியைத் தரும் தன்மை உண்டு. உடலுக்கு வலுவைத் தரும். இசிவையும் போக்கும்.

7. இலந்தை

இதன் இலை, பழம், விதை, பட்டை முதலியவை மருந்தாகின்றன.

இதன் கொழுந்து இலையை அரைத்து காலை வேளைகளில் வெறும் வயிற்றில் தினமும் கொட்டைப் பாக்களவு உண்டு பின்பு வெந்நீர் அருந்திவர, கடுப்பு, பேதி, வயிற்று எரிச்சல் போகும்.

இலைக்கொழுந்தை மைபோல் அரைத்து எலுமிச்சம்பழம் அளவு எடுத்து, மோரில் கலக்கி தினம் இருவேளை அருந்திவர மூலநோய்கள் குணமாகும். இலையை பாலில் கொதிக்க வைத்து கசாயமாக்கி வெள்ளைக்குத் தந்தால் குணமாகும்.

இதன் பழம் உடலுக்கு குளிர்ச்சியையும் உரத்தையும் தரும். மலத்தை இளக்கும். இதனை அளவோடு உண்ணுதல் அவசியம். சிறுகாய்கள் இரத்த சுத்திக்கும் சீரன சக்திக்கும் உதவும்.

இதன் விதை இருமல், கண்ணோய்கள், உடல் எரிச்சல், தொண்டைப் புகைச்சல், மலச்சிக்கல், பெண்களின் வெண்கசிவுக் கோளாறு ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

மாதுளம் பட்டை, இலந்தை மரப்பட்டை சமஅளவு எடுத்து சட்டியிலிட்டு ஒரு லிட்டர் தண்ணீரைச் சேர்த்து அடுப்பிலிட்டு 250 மில்லியாக சுண்டும்வரை காய்ச்சி, தினம் நான்கு வேளை அருந்திவர உதிரப்போக்கு குணமாகும். இதன் பட்டை வயிற்றுப்போக்கு, குருதி சீதபேதி ஆகியவற்றுக்கு உதவும். படுக்கைப் புண்ணுக்கு இத்தூள் சிறந்த மருந்து. பட்டை காய்ச்சலைக் குணமாக்கும்.

8. இலுப்பை

இதன் இலை , பூ , காய் , பழம் , விதை , எண்ணெய் , வேர்ப்பட்டை மருந்துக்கு உதவுகின்றன.

பழம்

இலுப்பைப் பழத்தை உண்ண குருதியைச் சுத்தப்படுத்தும். மூச்சுப்பைக்கு வலிவைத் தரும்.

பால்

இதன் பழப்பால் கைகால் பிடிப்புக்கு நல்லது. சீழ்ப் புண்ணிற்கும் இதனைத் தடவலாம்.

பூக்களைக் கசாயமிட்டு இருமலுக்குத் தரலாம். பாலோடு இலுப்பைப் பூவைச் சேர்த்து அரைத்து பாலில் கலக்கிச் சாப்பிட சித்திர இருமல் களைப்பு போகும். காலை மாலை வேளைகளில் இதைத் தர நரம்புத் தளர்ச்சியும் போகும்.

பட்டை

பட்டை கசாயம் வலிப்பைப் போக்கும். கை, கால், பிடிப்பு,

இரத்தக் கசிவு, உள்நாக்கு வளர்ச்சி, நீரிழிவு நோய்களைக் கண்டிக்கும். இலுப்பைப் பட்டையிலிருந்து எடுக்கப்படும் கசாயம் வாதநோய்க்கு உதவுகிறது.

விதையும் எண்ணெய்யும்

இலுப்பை எணணெய் உடலில் தேய்த்துக் குளித்துவரச் சொறி, சிரங்கு, குடைச்சல் நீங்கும். இலுப்பெண்ணெய் உடலை வளர்க்கும். இடுப்பு வலியைப் போக்கும். சேற்றுப் புண்களுக்கு எண்ணெய்ப் பூசலாம். இலுப்பை ப் புண்ணாக்கில் சிறிதளவு சிறிய துணியில் எடுத்து நன்கு தூளாக்கி தண்ணீர் சேர்த்து சாறு எடுத்து மூக்குத்துவாரம் ஒவ்வொன்றிலும் 2 துளிகள் விட பாம்பு நஞ்சு நீங்கும். பாம்பினால் கடிபட்டவர் வாந்தி எடுப்பர் வாந்தி வழியாக நஞ்சு வெளிவரும் எனக் கூறப்படுகிறது.

இலை

இலுப்பை இலையை மைபோல் அரைத்து உடலின் மீது தடவிக் குளிக்க தேமல் அகலும். மற்ற தோல் நோய்களும் குணமாகும். இதன் இலையை மார்பில் வைத்துக் கட்டினால் தாய்ப்பால் சுரக்கும்.

9. எலுமிச்சை

எலுமிச்சங்காய், பழம். பழத்தோல் முதலியவை மருந்துக்கு உதவுகின்றன. எலுமிச்சம் பழச்சாறு அருந்த சுவையைத் தருவதுடன் தாகத்தைத் தணிக்கிறது. இது பித்தத்தைப் போக்கும். மூலநோய், வயிற்றுக்கடுப்பு, பித்த நோய் ஆகியவற்றையும் இது போக்கும். குளிர்ந்த நீரில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து சிறிதளவு தேன் கலந்து நாள்தோறும் அருந்திவர உடல் பருமன் குறைய உதவும். எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை உடலுக்குத் தேய்த்துக் குளித்துவர உடலில் உண்டாகும் அரிப்பு, நமைச்சல், சொரி சிரங்கு, கரப்பான், படை நீங்கும். காயம்பட்ட இடத்தில் பழச்சாற்றை தடவ இரத்த ஒழுக்கு நீங்கும். தோல் நோய்களுக்கு எலுமிச்சம் பழரசத்துடன் மஞ்சள், கடுகு ஆகியவற்றைப் பொடித்து குழப்பிப் பற்று போடலாம். எலுமிச்ச பழரசத்தில் பூண்டைக் கரைத்து தலை முழுக பேன்கள் ஒழியும். கண்நோய்கள் நீங்கவும் கண்ணிலுள்ள அழுக்குகள் நீங்கவும் காலை வேளைகளில் கண்ணில் ஒருதுளி எலுமிச்சம் பழ ரசத்தை விட்டுவர வேண்டும்.

தொண்டைப் புண்ணுக்கு எலுமிச்சம் பழரசத்துடன் தேனைக் கலந்து சிறிது சிறிதாகச் சப்பி அருந்த வேண்டும். எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைத் தண்ணீரில் கலந்து வாய்க் கொப்பளிக்க வாய்ப்புண் நீங்கும். தலையில் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைத் தேய்த்து வைத்திருந்து குளிக்க காக்கைவலிப்பு, மூளைக்கோளாறு நீங்கும் என நம்பப்படுகிறது. எலுமிச்சம் பழச்சாறு அருந்த வாய் துர்நாற்றம் போகும். எலுமிச்சம் பழச்சாற்றடன் தேன்கலந்து உண்டுவர தாதுபலம் உண்டாகும். வாதநோயும் தீரும். வயிற்றிலுள்ள வாயுவை அகற்ற எலுமிச்சைப் பழச்சாற்றுடன் மோர் கலந்து பருகலாம். எலுமிச்சம் பழத்தை இரண்டாக அறுத்துப் பொட்டில் இலேசாகத் தேய்க்கத் தலைவலி குறையும்.

எலுமிச்சை தளிர் இலைகளை நன்கு மைபோல் அரைத்து வெண்ணெயில் கலந்து ஓர் இரவு வைத்திருந்து நெய்யாக்கி சேமித்து வைத்துக் கொண்டு வாதம், சுளுக்கு, வீக்கம் ஆகிய வற்றுக்குத் தடவ நல்ல பலன் தெரியும்.

10. கமலா ஆரஞ்சு

இப்பழத்தின் சாறு பித்தம் சார்ந்த நோய்களுக்கு நல்லது. உடலில் உண்டாகிய அரிப்பு, சொறி. சிரங்கு ஆகியவற்றை குணப் படுத்தும். இரத்த உற்பத்திக்கு உதவும். அம்மை நோயுற்றவர்களுக்கு இப்பழத்தைத் தருவதுண்டு. இப்பழம் நரம்புத் தளர்ச்சிக்குதவும்.

11. கடரா நாரத்தை

இதன் பழத்தோல் சீதபேதிக்கு மருந்தாகிறது. இப்பழம் தொழு நோயைப் போக்கவும், தொண்டைப் புண்ணை ஆற்றவும் உதவுகிறது. இருமல், ஆஸ்துமா, விக்கல் ஆகியவற்றைக் குணமாக்கும். இதன் விதைகள் மூலத்தையும், பித்த மயக்கத்தையும் குணப்படுத்தும். பழத்தோல் கரப்பானைப் போக்கும். இதன் பூமொட்டுக்களும், பூக்களும் பசியைத் தூண்டும். வாந்தியை குணமாக்கும். குடல் நோய்களைப் போக்கும். விக்கல், இருமல், ஆஸ்துமா, மருவினால் ஏற்படும் கெடுதல்களைப் போக்கும். மேலும் இது வாந்தி, பல் சொத்தை, சிறுநீர் தாரை அடைப்பைப் போக்கும்.

12. கொய்யா

இதன் பழம், பூ, இலை, வேர், பட்டை முதலியன மருந்துக்கு

உதவும்.

பழம்

கொய்யாப் பழத்தைச் சாப்பிட மலம் இளகும். விந்து விருத்தி அடையும். இது இதய ஓட்டம் சீர்பட உதவும். பற்களுக்கு உறுதி தரும். உடலுக்குக் குளிர்ச்சி ஏற்படும். உடல் உறுதி ஏற்படும். இதன் பிஞ்சு வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுக்கடுப்பு ஆகியவற்றைப் போக்கும் தன்மை கொண்டது.

பூ

பூக்கள் மார்புச்சளி நீங்க உதவும். உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும்.

இலை

இதன் இலை செரிமானம் சீர்பட உதவும். இலையை மென்று குதப்பிப் பற்களைத் தேய்த்துவர பல்வலி நீங்கும். வாய்ப்புண் குணமாகும். வயிற்றுப்புண்கள் குணமாக உதவும். இலை குடிநீர் காலரா நோயால் ஏற்படும் வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவற்றை ஓரளவு தடுக்கும். தளிர், இலைச்சாறு காய்ச்சலைத் தணிக்கும். இது கீல் வாதத்தைக் (Rheumatism) குணமாக்கும். இலைச்சாறு காக்கை வலிப்புக்கு (Epilepry) உதவும். தண்டுவடத்தின் மீது இலைச் சாற்றைத் தடவிவர குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் வலிப்பு உடல் நடுக்கம் நீங்கும்.

வேரும் பட்டையும்

கொய்யா வேரை கழுவி நசுக்கி தண்ணீரில் ஊறவைத்து வடித்து சங்களவு காலை வேளையில் தர குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் பேதி குணமாகும் . பட்டைக் குடிநீரைக் கொண்ட அழுகிய ரணங்களுக்கும் பயன்படுத்தலாம். குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் வயிற்றோட்டத்திற்குப் பட்டை பயன்படும்.

13. சப்போட்டா

சப்போட்டா பழத்தை உண்ண வெப்பம், தூக்கமின்மை போகும். பித்தமயக்கம் தீரவும், காய்ச்சல் தணியவும், சப்போட்டா பழத்தை ஓர் இரவுப்பொழுது உருக்கிய வெண்ணெயில் வைத்திருந்து காலையில் சாப்பிட வேண்டும். சப்போட்டா மரப்பட்டைக்கு காய்ச்சலைத் தணிக்கும் குணம் உண்டு.

14. சீதாப்பழம்

இதன் இலை, பட்டை, காய், பழம், விதை மருந்தாக உதவும். காய் துவர்ப்பாக இருப்பதால் கழிச்சல், சீதக் கழிச்சல் நீங்க தரலாம். பழம் இனிப்பாகவும் சுவையாகவும் இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும் தன்மை கொண்டதாகவும், தசையை உறுதியாக்குவதாகவும் குளிர்ச்சியைத் தருவதாகவும் உள்ளது. உடல் எரிச்சலை குறைக்கும். வாந்தியை நிறுத்தும். பழத்தை காலை மாலை சாப்பிட்டுவர காசநோய் ஒழிய வழிவகுக்கும். இதன் இலையை நீர்விடாமல் அரைத்து புண்களுக்குப் பூச விரைவில் குணம் தெரியும். வேருக்கு சிறுநீர்க் கழிவினைத் தூண்டுகிற சக்தி உண்டு.

15. தடச்சி

தடச்சி பழம், பட்டை முதலியவை மருந்துக்குதவும்.

பழம்

இப்பழத்திற்கு குளிர்ச்சியைத் தரும் தன்மையும் பசியைத் தூண்டுகிற தன்மையும் உண்டு. பழம் தாகத்தைத் தணிக்கும். உடல் எரிச்சலைக் குணப்படுத்தும். பித்த மயக்கத்தைப் போக்கும். இருதயம், இரத்தம் ஆகியவற்றில் உண்டாகும் கோளாறுகளை நீக்கும். தொண்டை நோய்களுக்கு இது நல்லது. விக்கலைப் போக்கும். வயிற்றுப்போக்குக்கு நல்ல மருந்து.

பட்டை

பட்டை சிறுநீர்க் கோளாறுகளிலிருந்து காக்கும். கீல்வாதத்தைக் குணப்படுத்தும் தன்மையும் பட்டைக்கு உண்டு. வேர் மற்றும் பட்டை மேகவெட்டையை நீக்கும்.

16. தர்ப்பூசணி

இதன் பழம், விதை, இலை முதலியவை மருந்தாகின்றன.

பழம்

உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும். சிறுநீரைப் பெருக்கும். இரத்தத்தை சுத்தி செய்யும். பழம் நீர்ச்சுருக்கைப் போக்கும். காலரா, வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுக்கடுப்புக்கு இப்பழம் ஒரு டம்ளருடன், எலுமிச்சம் பழச்சாறு ஒரு டம்ளர் கலந்து கொடுத்தல் நல்லது. பசியின்மையைப் போக்கிச் சீரணத்தைச் சீராக்கும். வெள்ளை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு மூத்திரம் போகும்பொழுது எரிச்சல்

உண்டாவதைத் தடுக்க இப்பழரசத்துடன் மோர், உப்பு கலந்து அருந்துதல் வேண்டும்.

விதையும் இலையும்

விதைப்பருப்பு குளிர்ச்சியைத் தருவதுடன் உடலுக்கு உறுதியையும் தரும். இலை இரத்தவிருத்திக்கு உதவும்.

17. திராட்சை

இதன் பழமும் இலையும் விதையும் மருந்துக்குதவும்.

பழம்

இப்பழத்தைச் சாப்பிட்டால் சிறுநீர் பெருகும். இரத்தம் சுத்தமடையும். வாந்தி நிற்கும். இதனால் குடல்புண் குணமாகும். திராட்சைப் பழம் மலத்தை இளக்கும் தன்மை கொண்டது. உடல் சூடும் குறையும். இருமல் நோய் குணமாகும். திராட்சைப்பழ சாறு ஒற்றைத் தலைவலி மாதவிடாய்க் கோளாறு, மகப்பேறு எளிதாகல், குழந்தைகளுக்கு பல் முளைக்கும் பொழுது உண்டாகும் மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றுக்கு உதவும். பழவற்றல் மலத்தை இளக்கும். அத்துடன் கோழையையும் அகற்றும் தன்மை கொண்டது. திராட்சைப் பழமும் அதன் சாறு கலக்கப்பட்ட மருந்துகள் கல்லீரல் நோய்கள், மண்ணீரல் நோய்கள், குமட்டல், இதய பலவீனம், இதய படபடப்பு, சிறுநீர் மிகுதியாதல், கல்லடைப்பு, வாதவீக்கம், காதுமந்தம், சளி, இருமல், புத்திக்குறைவு ஆகிய நோய்களைக் குணப்படுத்துகின்றன.

விதையும் இலையும்

விதைகளை உலர்த்தி நன்கு பொடித்து வெண்ணெயுடன் கலந்து காலையும் மாலையும் உண்டுவர வயிற்றுப்போக்கு குணமாகும்.

இலையும் பூவும்

இதன் இலைக்கு வயிற்றுப்போக்கை நிறுத்தும் தன்மையும் மூலநோயை குணமாக்கும் தன்மையும் உண்டு. தலைவலி, மண்ணீரல், சொறி, வாந்தி, வாயிலிருந்து வரும் இரத்தக்கசிவு, சிரங்கு ஆகியவற்றிற்கும் இலை மருந்தாகிறது. திராட்சைத் தண்டின் சாம்பலை மூட்டுவலி, கல்லடைப்பு, மூலநோய்க்குப் பயன்படுத்தலாம். பூக்கள் இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும். ஈரலுக்கும் உரம் தரும். நாள்பட்ட மூச்சுக்குழல் மலச்சிக்கலுக்கும் பூக்கள் உதவுகின்றன.

18. நாவல், ஜம்புநாவல்

இதன் பழம், இலை, விதை, பட்டை, வேர் முதலியன மருந்துக்கு உதவுகின்றன.

பழம்

நாவல் பழத்தைச் சாப்பிட மூளை பலப்படும். ஈரல் நோய் குணமாகும். சிறுநீர் வெளியேறுவது அதிகமாகும். பழத்தை உண்ண சீரணம் மிகும். பழம் கசாயத்தைத் தர வாயுத் தொல்லை நீங்கும். பழம் உடலுக்கும் கண்ணுக்கும் குளிர்ச்சியைத் தரும். இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்யும் . இரத்த விருத்திக்கு உதவும் . சிறுநீர்க் கழிவினைத் தூண்டும். நீர்ச்சுருக்கைக் குணப்படுத்தும்.

விதை

நாவல் பழத்தைச் சப்பித் தின்ற பின்பு கிடைக்கும் கொட்டையை நன்கு நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து சலித்துக் கொண்டு தினந்தோறும் சிறிது நீரில் மூன்று வேளை தண்ணீரில் கலந்து அருந்திவர சர்க்கரை நோய் குறையும் என நம்பப்படுகிறது. விதையைப் பொடித்து மாம்பருப்புத் தூளுடன் சே ர்த்துத் தர சிறுநீர் பெருகும்.

இலை

நாவல் கொழுந்துச் சாறு, மாவிலைச் சாறு ஆகிய இரண்டையும் கலந்து கடுக்காய் பொடியுடன் சேர்த்து ஆட்டுப்பாலில் கலக்கித் தர சீதக்கழிச்சல் போகும். நாவல் மரத்தின் இலைக்கொழுந்து மாவிலைக் கொழுந்து ஆகிய இரண்டையும் சமஅளவில் எடுத்த மைபோல் அரைத்து தயிரிலோ மோரிலோ கலந்து சாப்பிட வயிற்றுப்போக்கு , குருதிச் சீதபேதி குணமாகும். நாவற் கொழுந்தை ஏலத்துடன் சேர்த்து வைத்து ஆட்டுப்பாலில் கலந்துதர செரியா கழிச்சல் போகும்.

பட்டை

நாவல் மரப்பட்டை குரல் இனிமையை அதிகரிக்கும். இது ஆஸ்துமா, தாகம் , களைப்பு , குருதி , சீதபேதி , பெரும்பாடு, ஈளை, இருமல் ஆகிய நோய்களுக்கும் நல்லது. மரப்பட்டையை இடித்து சலித்து எருமைத் தயிரில் சாப்பிட பெண்களின் உதிரப்போக்கு குணமாகும். குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் கனமாந்தம்,

வயிற்றுப்போக்கு, குருதி, சீதபேதி ஆகியவற்றுக்கு நாவல் மரப்பட்டையை வெள்ளாட்டுப் பாலுடன் சேர்த்து நன்கு காய்ச்சி வடிகட்டி வேளைக்கு சங்களவு என மூன்று முறை தரலாம். மரப்பட்டைத் தூளை இரத்தம் வழிகின்ற புண்ணில் தூவ குணமாகும்.

வேர்

மரவேர், வாதம், கரப்பான், நீரழிவு, குருதி , சீதபேதி, வாதசுரம், மேகம், செரியாமை ஆகியவற்றைப் போக்கும். வேர் வலி நோய்கள், கரப்பான், புண், நீரிழிவு , குருதிக்கழிச்சலுக்கு உதவும். நாவல் வேர் ஊறிய நீர்கழிவுக்கு நல்லது. உடலுக்குக் குளிர்ச்சியையும், ஆண்மையையும் தரும். சுரம், மாந்தம் ஆகிய வற்றைப் போக்கும்.

19. நாட்டு அக்ரோட்டு

இதன் விதை பருப்பு , விதை , விதையெண்ணெய் ஆகியவை மருந்துக்கு உதவுகின்றன. இதன் விதையெண்ணெய் பித்தநீரைப் போக்கும். மலத்துடன் பித்தநீரை ஏராளமாய் வெளிப்படுத்தும். விதையை அல்லது பழத்தை இந்த எண்ணெயில் தேய்த்து ஆசனத்தில் செருக. மூலத்தின் வேதனை தணியும். பழரசம் பூச்சிகளைக் கொல்லும் . பழம் மூலத்திற்கு உதவும்.

20. நெல்லி (அ) பெருநெல்லி

இதன் காய், விதை, இலை, வேர், பட்டை, பூ மருந்துக்கு உதவுகின்றன.

காய்

இது நுரையீரலுக்கு வலுவைத் தரும். கபத்தை நீக்கும். சிறுநீரைப் பெருக்கும். நெல்லிக்காயை சாப்பிட உடல் சூடு தணியும். நெல்லிக்கனி உடல் எரிச்சலைக் குறைத்து குளிர்ச்சியைத் தரும். இதற்கு குடலிளக்கம், செய்யும் தன்மை உண்டு. மூலத்தை குணமாக்கும். இருதயம், கல்லீரல் , ஆகியவற்றில் ஏற்படும் கோளாறுகளைப் போக்கும். மூக்கிலிருந்து ஒழுகும் இரத்தத்தை நிறுத்தும். சோகை , வயிற்று மாந்தம் ஆகியவற்றிற்கு உலர்த்திய காயுடன் இரும்புச் சத்துக் காய்களையும் சேர்த்துண்ண நல்ல பலன் தருகிறது. காமாலை போன்ற நோய்கள் நெல்லிக்காயினால் சரிபடுத்தப் படுகின்றன. இரத்தசுத்திக்கும், இரத்த விருத்திக்கும் இது

துணைபுரிகிறது. நெல்லிக்கனிச் சாறு கண்கட்டிக்கு நல்லது. நெல்லிக்காய்ச் சாறு , நீர்க்கோவை சம்பந்தமான தும்மல் , சளி போன்றவற்றையும் நீக்கி குணமாக்கும். நெல்லிக்காய் , கடுக்காய், தான்றிக்காய் ஆகியவற்றை உடைத்து நீரில் போட்டுக் காய்ச்சிப் பக்குவம் செய்து பனங்கல்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட்டால் காய்ச்சல் குறையும். நெல்லிக்காய் வற்றலின் கஷாயம் சூடு , பித்த மயக்கம் , ஒக்காளம், ரோசிகம் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

விதை

விதைகள் காய்ச்சலைக் குறைக்கும் தன்மை கொண்டவை. பித்த மயக்கத்தைப் போக்க உதவும். ஆஸ்துமா , காற்றுக் குழல் சார்ந்த நோய்கள் ஆகியவற்றை நீக்கும். பெண்கள் வெள்ளை ஒழுக்கிற்கும் , வாந்திக்கும், வாதத்திற்கும் விதை சிறந்த மருந்தாகிறது.

இலை

இலை ஊறல் கசாயத்துடன் சோம்பை சேர்த்துத் தர வயிற்றோட்டம் நீங்கும். நெல்லி இலைகளை ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு நீர்சேர்த்து வேகவைத்து கசாயம் எடுத்துப் பருகினால் தொண்டைப்புண், உதட்டுப்புண் ஆகியவை குணமாகும். இலைகள் கண்நோய்க்குச் சிறந்தது.

வேரும் பட்டையும்

வேர்ப்பட்டை தூளை முதலில் குழைத்து வாய்ப் புண்ணுக்குத் தடவலாம். வேரை உலர்த்தி , மேல் தோல் நீக்கிய எள்ளுடன் பொடித்து சாப்பிட மூளையின் உட்புறம் பலப்படும். ஞாபகசக்தி விருத்தியாகும்.

பூ

இதன் பூக்கள் குளிர்ச்சியைத் தரும். மலத்தை இளக்கும்.

21. பலா

பலாச்சுளை , பலாக்காய் , கொட்டை , இலை , மரப்பால் , வேர் முதலியவை மருந்தாகின்றன.

பலாச்சுளையும் பலாக் கொட்டையும்

பலாச்சுளை தசைகள் கொழுக்கவும், வலிவடையவும் , உடலில் கழிவுப் பொருட்களை அகற்றவும் உதவுகிறது. பலாச்சுளையினை அதிகம் உண்டால் வயிற்றுக் கோளாறு உண்டாகலாம். இதனைப்

போக்க பலாக்கொட்டையே மருந்தாகிறது. பலாச்சுளையால் உண்டாகும் வயிற்றுக் கோளாறைப் போக்குவதற்கு பலாக்கொட்டையை வறுத்துப் பொடி செய்து அதனுடன் உப்பு, ஓமம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வெந்நீரில் கலக்கிச் சாப்பிட வேண்டும். இதற்கு பலாக்கொட்டையைச் சுட்டுச் சாப்பிடலாம். கருகிய பலாக் கொட்டையினால் அள்ளுமாந்தம், மலச் சிக்கல், வயிறு கெட்டிப்படுதல், புளியேப்பம் நீங்கும். இரத்தம் விருத்தியாகும். சிறுநீர்க் கழிவைத் தூண்டும்.

இலை

பலா இலைகளை அரைத்து கட்டிகள் மீது தடவ அவை உடைந்து குணமாகும். இலைக் கொழுந்தை அரைத்து சிரங்குகளுக்குப் பூசலாம்

பாலும் வேரும்

பலாமரத்துப் பாலைக் கட்டிகளின் மீது தடவினால் வீக்கம் குறையும். பலாமரப் பாலையும் காடியையும் ஒன்றாகக் கலந்து வீக்கத்திற்குப் பூசலாம். வேரை பாலிலிட்டு அரைத்து சொறி சிரங்குகளுக்குத் தடவலாம். இம் மரவேர் குறுநீரிட்டுக் கழிச்சலுக்குத் தரலாம். இதை அரைத்து சொறி சிரங்குகளுக்குப் பூசலாம்.

22.பப்பாளி

பப்பாளிப் பழம் காய் பால் விதைக்கும் மருத்துவப் பண்புகள் உண்டு.

பழம்

பப்பாளிப்பழம் ஈரல் கல்லீரல் நோய்களுக்கும் உதவும். இப்பழம் மிகுந்த சத்துகள் கொண்டது. உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும். பல் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு உதவும். கண்நோய்களுக்கு உதவும். மலத்தை இளக்கி மலச்சிக்கலைப் போக்கும். இரத்தம் விருத்தியடையும்.

பால்

தேள் கொட்டிய இடத்தில் பப்பாளிக்காய் பிசினைக் கொண்டு தேய்க்க வலிகுறையும். பப்பாளிப் பழத்துடன் சிறிது படிகாரத்தை சேர்த்துக் குழைத்து கரப்பானுக்குத் தடவலாம். பப்பாளிக் காயைச் சமைத்துண்ண தாய்ப்பால் பெருகும்.

இலை

- பப்பாளி இலையை நெருப்பில் வாட்டி நரம்பு, தசைவலி உள்ள இடத்தில் தடவலாம். வெந்நீரில் போட்டு எடுத்த இலைகளைக்

கொண்டு நரம்புத் தளர்ச்சி, நரம்புவலி ஆகியவற்றிற்கு ஒத்தடமிடலாம்.

23.பனை

பனஞ்சாறு, பனங்கற்கண்டு, நுங்கு, கிழங்கு முதலியவை மருந்துக்கு உதவுகின்றன.

பனஞ்சாறு

பனஞ்சாறு, பனங்கள், பனங்கற்கண்டு, பனையிலிருந்து இறக்கப்படும் பனஞ்சாறு அல்லது பதநீர் சுண்ணாம்பு கலந்தது மருந்திற்குப் பயன்படுகிறது. புளிக்காத புதிய பனஞ்சாற்றைக் காலை நேரத்தில் அருந்த சக்தி அதிகரிக்கும். சிறுநீர் பெருகும். மலச்சிக்கல், மேகவெட்டை, பெருங்கிரந்தி ஆகியவற்றுக்கும் நல்லது. பனஞ்சாற்றை தேமல் நோய்க்குத் தடவலாம். பனங்கற்கண்டோடு வாதுமைப் பருப்பையும் சேர்த்து சாப்பிட சிறுவர்களுக்குண்டாகும் இருமல்,சுவாசகாசம் போகும். பனங்கற்கண்டு மேகசரம், அம்மையின் வெப்பம், நீர்ச்சுருக்கு, தாகம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். பனைவெல்லம் முக்குற்றத்தால் வரும் நோய்கள், குன்மம், சுவையின்மை ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

நுங்கு

பனை நுங்கு உடல்அழற்சி, சீதபேதி ஆகியவற்றைப்போக்கும். நுங்கு நீரைத் தடவி வர வேர்க்குரு நீங்கும். இளநுங்கைச் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும். இது பசியைத் தூண்டுவதுடன் குளிர்ச்சியையும் தரும் தன்மை உடையது.

பிஞ்சு

பனம்பிஞ்சைக் காயங்களுக்குத் தடவலாம். இதனால் இரத்த ஒழுக்கு நிற்கும். பனம் பூ மூத்திரச் சிக்கல், பல் நோய், நாட்பட்ட சுரம், வாத குன்மம் ஆகியவற்றுக்கும் நல்லது. மண்ணீரல் வீக்கத்தைக் குணப்படுத்த உதவும். பனையோலையைச் சுட்டுக் கரியாக்கித் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட விக்கல் , வாந்தி போகும் . ஆண் பூங்கொத்தைச் சுட்டுக் கிடைத்த சாம்பல் சிறுநீரைப் பெருக்கும். ஈரல் நோய்களைப் போக்கும்.

பனம்பழம் வயிற்றிலுள்ள புழுக்களைக் கொல்லும். இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்யும் மலத்தை இளக்கும். பனங்கொட்டை சிறுநீரைப் பெருக்கும். மலத்தை இளக்கும்.

பனங்கிழங்கு

பனைமர வேரை (கிழங்கு) மண்பாண்டத்திலிட்டு நீர் சேர்த்து சுண்டக்காய்ச்சி காலை , நண்பகல் , இரவு என மூன்று முறை தர கண்மறைப்பு , காமாலை முதலியவை நீங்கும். தொழுநோய்க்கும் பித்தநோய்க்கும் பிரசவத்திற்கும் உதவும்.

பம்பளிமாஸ்

புளிப்பு சுவை நிறைந்த பழங்கள் குளிர்ச்சியைத் தரும். இருதயத்திற்கு பலம் தரும். பித்த மயக்கத்தைப் போக்கும். தாகத்தைத் தனிக்கும் . இதன் இலை காக்காய் வலிப்புக்கும் , உள்மந்தம் அல்லது பித்தத்துக்கும் இருமலுக்கும் உதவும். பழத்தோல் வயிற்றுப் புழுக்களைக் கொல்லும் மூளைக்குப் பலந்தரும். விதை இடுப்புவலியைப் போக்கும்.

25. பிளம்

பழம் குளிர்ச்சியைத் தரும். இரத்த விருத்தியை உண்டாக்கும். இரத்தம் சுத்தமாகும். இருதய நோய்களைக் குணமாக்கும் சீரணத்தைச் சீர்படுத்தும்.

26. புளி

புளிய மரத்தின் இலை, பூ , காய், பழம், ஓடு, பட்டை , கொட்டை முதலியவை மருந்துக்குதவுகின்றன.

இலை

புளிய இலை அழுகிய புண், சோகை, பாண்டு, சிவந்த கண்நோய் ஆகியவற்றைப் போக்கும். புளியம் இலை, வேப்பிலை ஆகியவற்றை சம எடை எடுத்து எட்டுபங்கு நீர்சேர்த்து காய்ச்சி அத்தண்ணீரைக் கொண்டு புண்களைக் கழுவி வர ஆறாத புண்கள் ஆறும்.

பூ

புளியம் பூவுடன் காரம் , உப்பு சேர்த்து துவையல் செய்துண்ண நீர்க்கடுப்பு, மூலச்சூடு, சீதபேதி, வெப்ப வயிற்றுப்போக்கு , கிரானி போன்ற நோய்கள் தீரும்.

பழம்

புளி ஒரு பங்கு உப்பு ஒரு பங்கு எடுத்து இவ்விரண்டையும் சேர்த்தரைத்து உள்நாக்கில் தடவ அதன் வளர்ச்சி குறைந்து வரும்.

கொட்டை

புளியங்கொட்டையினால் கழிச்சல், புண்கள், நீர்க்கடுப்பு, வெள்ளை ஆகியவை போகும். புளியங்கொட்டையைக் களியாய்க் கிண்டி கட்டிகளுக்கு வைத்துக் கட்டலாம்.

பட்டை

பட்டையினால் உளைமாந்தை , குன்மநோய், வளிக்கழிச்சல், சுரம் , செரியாமை நீங்கும். பசி உண்டாகும்.

27. பேரி

பேரிக்காய் நரம்புத்தளர்ச்சிக்கு நல்லது. இருதயத்தைப் பலப்படுத்தும். சிறுநீர் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கும், கீல்வாதத் திற்கும் சிறந்தது. மூத்திரத்தாரையிலுள்ள கல் அடைப்பை நீக்கும்.

28. பேரீச்சை

பேரீச்சம் பழத்தைப் பாலில் வேகவைத்து சாப்பிட வாய், மூக்கு ஆகியவற்றின் வழியாக பெருக்கிடும் குருதி நோய் நீங்கும். இருமல், இழுப்பு, கபம் போன்ற நோய்கள் விலகும். இப்பழம் கருப்பை நோய்க்கு உதவும்

29. மங்கொஸ்தான்

இதன் பழம், இலை பட்டை முதலியன மருந்துக்குதவும் பழத்தோல் சிறுநீர் கோளாறுகளுக்கும், வெள்ளை நோய்க்கும் பயன்படுகிறது. பழங்கள் சீதபேதிக்குதவும்.

30 மல்பெர்ரி

இதன் பழம், வேர், இலை, பட்டை முதலியவை மருந்தாகின்றன.

பழம்

மல்பெரி பழம் தொண்டை அழற்சியையும் , காய்ச்சலையும் தணிக்கும். உடலைக் கொழுக்க வைக்கும். பழம் குளிர்ச்சியைத் தரும். குடலிளக்க மருந்தாகவும் உதவும். இதன் வேருக்கு மலமிளக்கும் தன்மையும் , புழுக்கொல்லி தன்மையும் உண்டு. இதன் இலை கட்டி , வீக்கம் முதலிய நோய்களுக்கு இடுமருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இலைக் கசாயத்தைக் கொண்டு வாய்க் கொப்பளிக்கத் தொண்டை வீக்கம் போகும். பட்டைக்கு குடலிளக்கம் செய்யும் தன்மை உண்டு. குடற்புழுக்கள் இதனால் அழிகிறது.

31. மரத்தக்காளி

மரத்தக்காளி பருப்பிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் மலத்திலுள்ள நாக்குப் பூச்சிகளை போக்கும். கண்மறைப்புக்குக் கண்ணிலிடலாம்.

32. மா

மாமரத்தின் பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், பருப்பு, இலை, பட்டை கோந்து முதலியவை மருந்துக்குதவுகின்றன.

மாம்பூ

மாம்பூவை நிழலில் உலர்த்தி கசாயம் தயாரித்து காலை, மாலை அருந்தினால் நாள்பட்ட சீதபேதி குணமாகும் நீர்க்கோப்பு குணமாகும். இரத்தம் சுத்தமாகும். பித்த மயக்கத்தைப் போக்கும்.

மாம்பிஞ்சு

மாவடுவினை ஊறுகாயாக உபயோகிப்பது நம்நாட்டு வழக்கம். இது வாய் நீருறல் ; பசியின்மை ஆகியவற்றை நீக்கவல்லது. சீரண உறுப்புகள் ஒழுங்காக இயங்குவதற்கு பிஞ்சுமாங்காய்த் துண்டுகளுடன் மிளகுத்தூளும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. மூலநோய் உள்ளவர்கள் உணவில் முற்றாத மாங்காய்களைச் சேர்த்துண்ணுதல் மருந்துகளில் சிறந்ததொன்றாக விளங்குகிறது. மூலவியாதிக்கு மாம்பிஞ்சு, கொழுந்து, புளியம்பிஞ்சு, இலை ஆகியவற்றை வேகவைத்து உண்ணலாம். மாம்பிஞ்சை அரைத்துச் சொரி, சிரங்கு, தேமல் ஆகியவற்றுக்குத் தடவலாம். இரத்தக்கடுப்பு, வயிற்றுப்போக்கு, மூலநோய் நீங்க இளம் மாம்பிஞ்சின் தோலை மைபோல் அரைத்து மோரில் கலக்கி ஒரு நாளைக்கு மூன்றுமுறை வீதம் சாப்பிடுதல் நல்லது.

மாங்காய்

மாங்காய் உண்பது கண்ணோய்க்கு நல்லது. மாங்காய் தொண்டை, வயிற்றுப்புண், சீதபேதி, சிறுநீர் கோளாறுகள் மற்றும் அண்டக் கோளாறுகள் ஆகியவற்றுக்கும் நல்லது.

மாம்பழம்

மாம்பழம் சிறுநீரைப் பிரிக்கும். மலத்தை இளக்கும். மலச்சிக்கலை போக்கும். வாய்வுத் தொல்லையை நீக்கும். இது பித்தத்தை நீக்கிக் குடலுக்கு வலுவைத் தரும். மாம்பழம், சிறுநீர்க் கோளாறுகள். இதயக் கோளாறுகள் வயிற்றுபுண் ஆகியவற்றைக்

குணமாக்கும் மாம்பழத்தை சாப்பிட தாகம் தணியும். இது குடல், ஈரல், கருப்பை ஆகியவற்றில் உண்டாகும் இரத்த ஒழுக்கை நிறத்துவதற்கு உதவும். கேரட் சாறு, மாம்பழச்சாறு ஆகியவற்றை கலந்து இரண்டு மாதம் அருந்திவர சிறுநீரக கல்லடைப்பு நீங்கி குணம் பெறலாம் இரத்த அழுத்தம், அசீரணம் உள்ளவர்களுக்கு மாம்பழம் சாப்பிடுவது நல்ல பலனைத் தரும். மாம்பழம் கண்பார்வைலயைத் தெளிவாக்கும். மாம்பழச் சாற்றுடன் பாலும் தேனும் கலந்து சாப்பிட்டால் உடலுக்கு வேண்டிய சக்தி, ஞாபக சக்தி ஆகியவற்றுக்கு உதவுவதுடன் பசியையும் சீராக வைத்துக் கொள்ள உதவும். மாம்பழச்சாறு அருந்துவதால் தோல் நோய்கள், முகப் பருக்கள் முதலியவை வராமல் தடுக்கலாம்.

விதைப்பருப்பு

மாவிதை வயிற்றுக்குமட்டல், சீதபேதி, நெஞ்சு எரிச்சல் போன்ற நோய்களைத் தீர்க்கும் ஆஸ்துமா நோய் குணமாக கொட்டையை உலர்த்தி தூள் செய்து தேன் சேர்த்து உண்ணலாம். இப்பருப்புக்கு புழு நீக்கும் குணமும் உண்டு இதன் கொட்டையிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் வாய்ப்புண் மற்றும் வாத நோய்களுக்கு நல்லது. இது இரத்தம் கொட்டும் மூலநோய்க்கும், மட்டுக்கு மீறிய மாதவிடாய்ப் போக்குக்கும் சிறந்தது. விதைப்பருப்பை மைபோல் அரைத்து அரைத் தேக்கரண்டி எடுத்து மோரில் கலந்து சாப்பிட வயிற்றுக்கடுப்பு, வயிற்றுப்போக்கு, மூலநோய் முதலியவை குணமாகும். பருப்புச் சாற்றையோ பருப்புச் சாற்றுடன் இஞ்சியைச் சேர்த்தோ அருந்த வயிற்றோட்டம் குணமாகும். பருப்பை உலர்த்தி பொடித்து அத்தூளுடன் தேன்கலந்து தர குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுக்கடுப்பு குறையும்.

இலை

வெம்புண், சுட்ட புண் ஆகியவற்றுக்கு மா இலையைப் பொசுக்கிப் பயன்படுத்துதல் ஒரு சிறந்த மருந்தாக விளங்குகிறது. மாவிலையை வாயில் போட்டு மென்றால் பல்ஈறு நோய்கள், வாய்ப்புண், பல்வலி, தொண்டைக்காரல், இருமல் நீங்கும். மாவிலைச் சாம்பலை தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்துப் பூசினால் புண்கள், தீச்சாயங்கள் குணமாகும். மாவின் பச்சை இலையை நெருப்பிலிட்டு வரும் புகையை முகர்ந்தால் தொண்டைக்கம்மல் போன்ற நோய்கள் குணமாகும். விக்கல் நிற்கும். மாவிலை மூலத்தை

குணப்படுத்தும்.

மரப்பட்டை

மாமரப்பட்டையானது தொண்டைக்கட்டு நோய் , கீல்வாத நோய் ஆகியவற்றுக்குச் சிறந்த மருந்து. இது நுரையீரல் , கருப்பை மற்றும் குடல்களில் உண்டாகும் இரத்த ஒழுக்கையும் குணப்படுத்துகிறது.

மாங்கோந்து

வாந்தி, வயிற்றுக்கடுப்பு ஆகியவற்றை மரவேர் நீக்கும் தன்மை கொண்டது. மாங்கோந்துடன் எலுமிச்சம் சாறு சேர்த்து தோல்நோய்க்குப் பயன்படுத்தலாம். காலில் பாத வெடிப்புக்கும் மேலே தடவுதல் நல்லது.

33. மாதுளை

இதன் பழம் , விதை , தோல் , பிஞ்சு , பூ , பட்டை முதலியன மருந்தாக பயன்படுகின்றன.

பழம்

இதன் பழம் சளி , வாந்தி , காமாலை , பித்த நோய்களை நீக்கும். நினைவாற்றலை அதிகரிக்கும். நெஞ்செரிவு , களைப்பைப் போக்கும். மயக்கத்தை ஒழிக்கும். குடல் , இருதயம் , சிறுநீரகம் நன்கு இயங்க உதவும். பழரசத்துடன் சிறிதளவு தேன்கலந்து சாப்பிட அஜீரணக் கோளாறு போகும். இனிப்பான மாதுளை வகைகள் மலத்தை இளக்கும். கசப்பு வகை மாதுளை வயிற்று நோய்களுக்கும் இதயவலிக்கும் உதவும்.

விதை

விதையை உலர்த்திப் பொடித்துப் பாலில் கலந்து அருந்த இரத்த சோகை குணமாகும். இது மார்பு சளிக்கும் நல்லது. மாதுளம் தோலை உலர்த்தி இடித்து கிராம்புத்தூளுடன் கலந்து தர வயிற்றோட்டம் , வயிற்றுக் கோளாறு நிற்கும்.

பழத்தோல்

பழத்தோல் , உப்பு ஆகியவற்றை இடித்து பல் துலக்கலாம். இதனால் பல்வலி குணமாகும். ஈறு உறுதியடையும் மாதுளம் பழத்தோலைப் பசையாக அரைத்துத் தயிருடன் அல்லது மோருடன் கலக்கி அருந்த வயிற்றுக் கடுப்பு , வயிற்றோட்டம் குணமாகும்.

பிஞ்சும் பூவும்

மாதுளம் பிஞ்சை அம்மியில் வைத்து மைபோல் அரைத்து மோர் அல்லது தயிர் கலந்து அருந்த வயிற்றுப்போக்கு குணமாகும். மாதுளம்பூ குருதியைப் பெருக்கும். வயிற்றுளைச்சல் , வெப்பம் , இரத்த மூலம் , வயிற்றுக் கடுப்பு ஆகியவற்றை நீக்கும்.

பட்டை

மாதுளையின் காய்ந்த தண்டு, வேர்ப்பட்டைக் கசாயம் நாடாப் புழுக்களைக் கொல்லும். வேர்க் கசாயம் , தொண்டைக் கரகரப்பு , நாட்பட்ட வயிற்றோட்டம் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

34. முந்திரி

முந்திரியின் பழம் , கொட்டைகள் மருந்துக்குதவுகின்றன.

பழம்

முந்திரிப்பழம் சிறுநீரைப பெருக்கும். நீர் வேட்கையை நீக்கும். சளியைப் போக்கும்.

கொட்டை

முந்திரிகொட்டையின் தடித்த மேல் தோலிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் பாதத்தில் உள்ள பித்த வெடிப்புக்கு தடவுதல் நல்லது. இதன் மர வேர்ப்பட்டை குடிநீர் நீரிழிவு நோய்க்கு உதவும்.

35. முள்ளு சீதா

இதன் பழம் , விதை , பூ , இலை மருந்துக்குதவுகின்றன.

பழம்

இப்பழத்திற்கு சொறி , சிரங்கு போன்ற தோல் நோய்களை நீக்கும் குணமுண்டு.

இதன் வேருக்கு வலிப்பை நீக்கும் சக்தி உண்டு. விதைகளுக்கு பூச்சிகளைக் கொல்லும் தன்மை உண்டு. இதன் இலைகள் கொப்புளங்கள் பழுக்க உதவும்.

36. முலாம் பழம்

இதன் பழமும் விதையும் மருந்தாகின்றன.

பழம்

இப்பழம் குளிர்ச்சியைத் தரும். இப்பழம் உடலுக்கு உறுதியைத்

தரும். மலத்தை இளக்கும். சிறுநீரைப் பெருக்கும். களைப்பைப் போக்கும். மூளை , இரைப்பை , இருதயத்திற்கு உறுதியைத் தரும். இதன் பழரசத்தை அருந்த பால் சுரக்கும். விதை மலத்தை இளக்கும் . இதை அரைத்து முகத்தில் பூச முகத்தில் உள்ள கருப்புப் புள்ளிகள் நீங்கும்.

இதன் விதை சிறுநீரைப் பெருக்கும். குளிர்ச்சியைத் தரும். கண்நோய் , ஈரல் , சிறுநீரகம் , மார்புச்சளி , தொண்டை எரிச்சல் , நாட்பட்ட காய்ச்சல் முதலியவற்றைக் குறைக்கும்.

37. வாழை

வாழைப்பழம் , காய் , பூ , தண்டு ஆகியவை உண்ணுவதற்கு உதவுவதோடு மருந்தாகவும் பயன்படுகின்றன. வாழையிலையில் உண்ணும் முறை சுகாதாரத்தை தருவதோடு பலவித தொற்று நோய்கள் உண்டாவது குறையும். தீப்புண் குணமாக இதன் குருத்து இலையை வைத்துக்கட்ட புண் குணமாகும். நாள்தோறும் வாழையிலையில் சாப்பிட்டால் கண்பார்வை தெளிவாகும். காய்ந்த இலையையும், தேங்காய் எண்ணெயையும் சேர்த்து சீழ்பிடித்த தீப் புண், காயங்களுக்கும் தடவலாம்.

வாழைத் தண்டு

வாழைப்பூவை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் அசீரணம், நீரிழிவு நோய் நீங்கும். வயிற்றுப் புழுக்களை ஒழிக்கும். பித்த நோய்களையும் இருமலையும் நீக்கும். இப்பூச்சாற்றுடன் பனங்கற்கண்டை சேர்த்துச் சாப்பிட வயிற்றுக்கடுப்பு , வெள்ளை நோய் போகும். வாழைப்பூ, கருணைக்கிழங்கு, பாசிப்பருப்பு சேர்த்து சாப்பிட மூலநோய்கள் குணமாகும். மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் வலிக்கு வாழைப்பூச் சாற்றுடன் பனங்கற்கன்டு சேர்த்து உண்ண வலி நிற்கும்.

பிஞ்சும் காயும்

வாழைப்பிஞ்சு, இரத்த மூலம், குருதி பேதிக்கு உதவும். வாழைக்காயை கறியாக சமைத்துண்ண பித்தம் போகும். இரத்த விருத்தி உண்டாகும். இருமல் குணமாகும். காயைச் சமைத்துண்ண உடல் வெப்பம், இருமல், வயிறுளைதல் ஆகியவை குணமாகும்.

வேர்

வேரைச் சுட்டு அதன் சாம்பலைத் தர வயிற்றுப்புழுக்களை

அழித்து பசியைக் கட்டுப்படுத்தும். இதன் வேரை உலர்த்தி பொடித்து உண்ண சோகை நோய் நீங்கும்.

வாழைப்பழம்

வாழைப்பழம் மலச்சிக்கலை போக்க வல்லது. பழம் வயிற்றுப் போக்கு, குடல் சார்ந்த புண்கள், இருதய நோயை குணமாக்க வல்லது. பாலில் நன்கு பழுத்த பழத்தைப் போட்டு வேகவைத்துகுழைத்து கலக்கி சாப்பிட மூல நோய் குணமாகும். வாழைப்பழத்துடன் சிறிது தேனும் கலந்து உண்ண அம்மை, டைபாயிடு, காமாலை போன்ற நோய்கள் குணமாகும். வாழையில் பல வகைகள் உண்டு. ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்வொரு விதமான மருத்துவக் குணங்கள் உண்டு.

நேந்திரன்

நேந்திரன் பழத்துடன் மிளகை சேர்த்துண்ண இருமல் குணமடையும். நேந்திரன் பழமும் தேனும் கலந்துண்ண இரத்த சோகை, பித்தம், ஷயரோகம், தொண்டை அடைத்தல், இளம்பிள்ளை வாதம் முதலியவை நீங்கும். இதனால் இரத்தவிருத்தியும் உண்டாகும்.

ரஸ்தாளி

ரஸ்தாளி பித்த நோயை நீக்கும் பசியைக் குறைக்கும். இதற்கு மலத்தை இளக்கும் தன்மை இருப்பினும் பூவன் பழத்தை விட குறைவே ஆகும்.

பூவன் பழம்

இதனால் மலச்சிக்கல்,மூலநோய் ஒழியும்.

பேயன்

இவ்வாழைப்பழம் அல்லது சமைத்த வாழைக்காயை உண்டுவர வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

மலை வாழை

மலை வாழைப்பழம் இரத்தத்தை விருத்தி செய்ய வல்லது. இது உடல் சூட்டை தணிக்கும் பித்தத்தை போக்கவல்லது

செவ்வாழைப்பழம் மலச்சிக்கலை நீக்கும்

கிழங்கு

பெருவயிறு, சிறுநீர் எரிச்சல், அழலை முதலியவற்றை போக்கும். தொண்டையில் கோழை, உடல் அயர்வு, எலும்புருக்கி நோய் ஆகியவற்றையும் நீக்கும். கிழங்கை இடித்து அதிலுள்ள நீரைப்

போக்கி திப்பியை அடிபட்ட வீக்கங்களுக்கு வைத்து கட்டுதல் நல்லது.

38.வாதுமை

வாதுமையில் இரண்டு வகைகள் உண்டு. அவை இனிப்பு வாதுமை, கசப்பு வாதுமை ஆகும். கசப்பு வாதுமை நஞ்சுத்தன்மை கொண்டது. உண்ணமுடியாது.

கசப்பு வாதுமை

புண்களிலுள்ள அழுக்கினை அகற்றும். தோலில் தோன்றும் நமைச்சொறி, சருமத்தடிப்புக்கு பருப்பை களியாக்கி கிண்டி இரவில் தடவி காலையில் குளிக்க நன்மை தெரியும். இப்பருப்பிலிருந்து எடுக்கும் எண்ணெய் இரணங்களை ஆற்றுவதற்கென செய்யப்படும் இரணக்களிம்புகளில் சேர்க்கப் படுகிறது. இதன் எண்ணெய் பூச்சிகளை கொல்லும். கணுவலியை குணமாக்கும். பாத வெடிப்புக்கும், தோல் நோய்களுக்கு கூட நல்லது.

இனிப்பு (அ) தித்திப்பு வாதுமை (அ) அடப்ப விதை

இதன் பருப்பு , எண்ணெய் , பிசின், ஓடு மருந்துக்குதவும். சிறு நீரகங்கள் மற்றும் ஈரலில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு ஒரு சிறந்த மருந்தாகும். குத்து இருமலை தணிக்கும். பருப்பு குடலுக்கு குளிர்ச்சியைத் தரும். அழற்சியைப் போக்கும். மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும். பருப்பைதினம் உண்டுவர கண்படலம், நரம்புத் தளர்ச்சி, வயிற்றுகுன்மம் குணமாகும். இதனால் இரத்த விருத்தியும் உண்டாகும். இருமல் தணியும். தொண்டைக்கம்மல் நீங்கும்.

எண்ணெய்

பருப்பிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் உடல் வெப்பத்தை நீக்கும். ஒரு டம்ளர் பாலில் ஒரு சொட்டு பாதாம் எண்ணெயைக் கலந்து பருக உடல் வெப்பம் குறையும். நாசியில் இதனை உறிஞ்ச மூக்கிலுள்ள புண்கள் குணமாகும்.

பிசின்

வாதுமைப் பிசினுடன் பால் கலந்து அருந்த காச நோயினால் ஏற்படும். இருமல், வெட்டை காரணமாக ஏற்படும் மூத்திர எரிச்சல் குணமாகும்.

கனிஓடு

கனி ஓடுகளை எரித்து சாம்பலாக்கி சலித்து உப்பு பொடி சேர்த்து பல் துலக்க பற்கள் வெண்மையாகும். பல்வலி சரியாகும். ஈறு வலிமை

பெறும்.வெப்பத்தையும் போக்கும்.

39. விளா

இதன் பழம், ஓடு,பிசின், இலை, பட்டை, விதை முதலியன மருத்துவத்தில் உதவுகின்றன.

பிஞ்சு, காய், பழம்

விளாம் பழத்திற்கு சூட்டை தணித்து குளிர்ச்சியை தரும் தன்மை உண்டு. இதனை உண்ண மண்ணீரல், கல்லீரல் நோய் கோளாறுகள் , இருமல், இருதய நோய்கள் , வாந்தி, களைப்பு , தாகம், விக்கல், ஆஸ்துமா, கண்நோய்கள் குணமாகும்.இது உதிரப் போக்கை நிறுத்தும். பழத்திற்கு சொறி, கரப்பானை நீக்கும் குணமுண்டு. பசியை உண்டாக்கும் தன்மையுண்டு. பழம் வாய்துர்நாற்றம், உமிழ் நீர் மிகுதியாக சுரத்தல், பல்லீறு இரணம் குணமாக்கும். விளாங்காய் உடலில் உண்டாகும் அரிப்பை போக்கும். விதைக்கு இருதய நோய்கள், தலைவலி ஆகியவற்றை சரிக்கட்டும் தன்மை உண்டு. பழத்தின் மணல்பாகு பித்த நோய்களை போக்கும். காய் சீதபேதியை போக்கும்.

இலை

விக்கல், வயிற்றுப் போக்கு ஆகியவற்றுக்கு இலைச்சாற்றை பாலில் கலந்து குடிக்க குணம் தெரியும். பித்தவெடிப்பு, தோல் வறட்சிக்கு இலைச் சாற்றை தடவலாம். இலைக்கொழுந்து வாய்வைக் கண்டித்துபசியை உண்டுபண்ணும்.

பட்டை

பட்டை பித்தரோசகம், வாந்தி முதலியவற்றை நீக்கும்.

பிசின்

விளாம்பிசினை பாலில் ஊறவைத்து சர்க்கரை கலந்து அருந்த பசிக்குறைவு, நரம்புத்தளர்ச்சி, களைப்பு ஆகியவை குணமாகும். இது இரத்த ஓட்டத்தையும் வலிமையையும் அதிகரிக்க உதவும்.

40. வில்வம்

இதன் இலை, பூ, பிஞ்சு , காய், பழம், வேர், பிசின், பட்டை , ஓடு, வேர்ப்பட்டை முதலியவை மருந்துக்குதவுகின்றன.

இதன் பழச்சாறு நாக்கு இரணத்தையும், நாட்பட்ட மலபந்தத்தையும் நீக்கும். இதன் பழுத்த பழம் குளிர்ச்சியைத் தரும். இலைச்சூட்டிற்கும் கடுமையான வெக்கை நோய்க்கும் காய்ச்சிய பசும் பாலுடன் பழச்சதையைக் கலந்து தருதல் குணம் தரும். இருதயம்

மற்றும் மூளை நோய்களுக்கு நன்றாக பழுத்த பழம் நல்ல மருந்தாகிறது. பழத்திற்கு மலத்தை இளக்கும் தன்மை உண்டு. இளம் பிஞ்சுகளை அரைத்து தயிரில் கலக்கிதர சிறுபிள்ளைகளுக்கு உண்டாகும் சீதபேதி, வயிற்றுக்கடுப்பு, வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

இலை

இதன் இலைச்சாற்றை புதிய வெற்றிலையில் வைத்து தேன் கலந்து குழைத்து மென்று தின்ன ஜலதோஷம், சீதளம் கலந்த இருமல், மாப்பு சூலை, தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சளி, காசம், இளைப்பிருமல், மண்டைக்குடைச்சல் நீங்கும். இச்சாற்றுடன் பால் சேர்த்து மிளகு தூளை போட்டு கலக்கி அருந்த சோகை, குன்மவயிற்றுவலி, மலச்சிக்கல், உடல் வறட்சி, உடல் பலவீனம் போகும். மஞ்சள் காமாலை நீங்க இத்துடன் 20துளி கரிசலாங்கண்ணி சேர்த்துத் தரவேண்டும். வில்வ இலைகள் கண் நோய்களை குணப்படுத்த உதவுகிறது. வில்வ இலை மஞ்சள்காமாலை நோய்க்குச் சிறந்த மருந்து.

பூ

குழந்தைகளின் மாந்தம், அசீரணம், பேதிக்கு வில்வபூவை உலர்த்தி தூள் செய்து இரவு கலந்து தர குணமாகும்.

வேர்

வேர் கசாயத்துடன் சர்க்கரை, வறுத்த அரிசி ஆகியவற்றை கலந்து தர வயிற்றுப் போக்கு குணமாகும். வேர்க் கசாயம் இதயம் அதிகமாகத் துடிப்பதைக் குணப்படுத்தும். வேருக்கு வயிற்றுவலியைப் போக்கும் தன்மை உண்டு. வேருக்கு விக்கல், வெப்பத்தால் உண்டாகும் உடல் கடுகடுப்பு, கபத்தினால் உண்டாகும் தாகம், வாதகுன்மம் ஆகியவற்றை நீக்கும் தன்மை உண்டு.

கனி மருந்துகளுக்கு பிறகு கீரைவகை மருந்துகளை கீழ்க்கண்டவாறு காணலாம்.

4.கீரை வகை மருந்துகள்.

கீரைவகை மருந்துகளை. நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் காணலாம். பல வகை கீரைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் அவையே மருந்தாக உதவுகின்றன. கீழ்க்கண்ட கீரைவகைகளில் மருத்துவபண்புகளை பற்றி பின்வருமாறு காணலாம்.

1. அகத்தி
2. அரைக்கீரை
3. கறிவேப்பிலை
4. கரிசலாங்கண்ணி
5. காசினிக்கீரை
6. குப்பைக்கீரை
7. கொடிப்பசலைக்கீரை
8. கொத்தமல்லி
9. சக்கரவர்த்திக்கீரை
10. சாரணை
11. சிறுகீரை
12. சிறுபசளை
13. சின்ன அம்மான் பச்சரிசி
14. சுக்காங் கீரை
15. முளைக்கீரை , தண்டுக்கீரை
16. தவசிக்கீரை
17. துயிலிக்கீரை
18. தூதுவளை
19. நீரகரைக்கீரை
20. பண்ணைக்கீரை
21. பருப்புக்கீரை
22. பாற்சொரிக்கீரை
23. பிரண்டை
24. புளிச்சக்கீரை
25. புதினாக்கீரை
26. புளியாரைக்கீரை
27. பொன்னாங்கண்ணி
28. மணித்தக்காளி
29. மலைக்கீரை
30. முருங்கைக்கீரை
31. முள்ளுக்கீரை
32. முடக்காற்றான்
33. மூக்கிரட்டை
34. வல்லாரை
35. முக்குளிக்கீரை

36. வள்ளைக்கொடி
37. வெந்தயக்கீரை
38. வேளைக்கீரை.

மேலே கூறப்பட்ட கீரைகளின் மருத்துவப்பண்புகள் பற்றியும் குணமாக்கும் நோய்கள் பற்றியும் பின்வருமாறு காணலாம்.

1.அகத்தி

அகத்திக்கீரை, பூ, வேர், பட்டை முதலியவை மருந்துக்கு உதவுகின்றன.

இலை

அகத்தி இலையில் மிகுந்த கால்சியம், பாஸ்பரஸ் இருப்பதால் அகத்திக்கீரை எலும்பு வளர்ச்சிக்கு நல்லது. இலைகளுக்குப் புழுக்களைக் கொல்லும் தன்மை உண்டு. இலைகள் வியர்வையினால் உண்டாகும் துர்நாற்றத்தைப் போக்கும். அகத்திக்கீரை பித்த மயக்கத்தை போக்கும். அகத்திக்கீரையை உணவுடன் வாரம் ஒருமுறை சேர்த்து உண்ண மலச்சிக்கல் நீங்கும். வாய்ப்புண் குணமாகும்.

பூ

அகத்திப்பூவை நெய்யில் வதக்கி உண்பதால் உடல்சூடு தணியும். மூலநோயினால் உண்டாகும் தொந்தரவுகளும் நீங்கும். மாலைக்கண் நோயை போக்கும். இரத்த சோகை, கழலையைப் போக்கும்.

வேரும் பட்டையும்

வேர்ச் சாற்றுடன் சிறிதளவு தேனை கலந்து தர நீர்க்கோவை குணமாகும்.

2.அரைக்கீரை

அரைக்கீரையின் இலைகள் வாதம், கபம் முதலியவற்றைக் குணமாக்கும். மகவு ஈன்ற பெண்களுக்குச் சீதளம் வராமல் தடுக்கலாம். கப இருமலைப் போக்கும். இக்கீரையைச் சமைத்துண்ண பசியின்மை, சுவையின்மை போகும். இது வாத நீர்களையும் போக்கும்.

3. கறிவேப்பிலை

கறிவேப்பிலை உடலுக்கு வலுவைத் தரும். பசியைத் தூண்டும். பித்தத்தைத் தவிர்த்து உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். கறிவேப்பிலை

யினால் குமட்டல், சீதபேதியால் உண்டாகும் வயிற்று உளைச்சல், நாள்பட்ட காய்ச்சல், பித்தம் போன்ற நோய்கள் நீங்கும். இலையை வதக்கி கசாயம் செய்து அருந்த வாந்தி நிற்கும். கறிவேப்பிலை, தலைவலி, வீக்கம், தாகம்,.அரிப்பு, சூலநோய் ஆகியவற்றைப் போக்கும். கறிவேப்பிலையைச் சிதைத்து கொப்புளத்திற்கு வைத்துக் கட்டலாம். கறிவேப்பிலை வேருக்கு மலத்தை இளக்கும் தன்மை உண்டு. வேர்ச்சாறு சிறுநீரக வலிக்கு உதவும்.

4. கரிசலாங்கண்ணி

இலையைக் கீரையாக சமைத்துண்ண மலம் இளகும். சூடு தணியும். இலைகளைச் சுத்தப்படுத்தி வாயிலிட்டு மென்று பற்களைத் தேய்க்க பல் நோய்கள் நீங்கும். பல் உறுதிபெறும். இக்கீரைக்கு வயிற்றுப்புழுக்களைக் கொல்லும் தன்மை உண்டு. இருதயம், தோல், கண், பல், மண்ணீரல் ஆகியவை சார்ந்த நோய்களுக்கும் உதவும். படர்தாமரை போன்ற நோய்களுக்கு இது சிறந்த மூலிகையாகும். இது சுரம், காமாலை , பாண்டு, தொழுநோய்களைப் போக்கும். கரிசலாங்கன்னி கண்மை கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும்.

கரிசலாங்கண்ணி வேருக்கு மலத்தை இளக்கும் தன்மை உண்டு. இதன் கீரை மண்ணீரல் , கல்லீரல் நோய்களைப் போக்கும். அரை கைப்பிடி அளவு இலைகளை நான்கு அல்லது ஐந்து மிளகுகளை வைத்து மைபோல் அரைத்து மோருடன் கலந்து காலை வேளையில் , இதேபோல் மாலை வேளையில் , ஒருவார காலம் அருந்த மஞ்சள் காமாலை குணமாகும். துவரம்பருப்பும் இக்கீரையும் சேர்த்து வேகவைத்து உண்ண இரத்தசோகை நீங்கும்.

5. காசினிக்கீரை

இக்கீரை இரத்தத்தை சுத்தி செய்யும் . வீக்கத்தைக் கரைக்கும். மூட்டு வீக்கத்தைப் போக்கும். சிரங்கு , முகத்தில் பரு , கட்டி போன்றவை உண்டாகாமல் தடுக்கும்.

6. குப்பைக் கீரை

இக்கீரையை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள சிறுநீரைப் பெருக்கும். இக்கீரையை அரைத்து வீக்கம் , கட்டி ஆகியவற்றின் மீது கட்டிவர கரைந்து குணமாகும்.

7. கொடிப்பசலைக் கீரை

கொடிப்பசலையின் இலைகள நீர்ச்சுளுக்கு, நீர்க்கட்டு

ஆகியவற்றைப் போக்கும் . இரத்த உற்பத்திக்கு உதவும். மலத்தை இளக்கும். குரலை இனிமையாக்கும். காய்ச்சலைக் குறைக்கும்.

8. கொத்தமல்லி

கொத்தமல்லிக் கீரையும் விதையும் மருந்துக்கு உதவுகின்றன. நிறைந்த மணமும் சற்றுகாரத்தன்மையும் கொண்ட கொத்தமல்லிக் கீரை நரம்புகளுக்கு வலுவைத் தரும். நரம்புத் தளர்ச்சியைப் போக்கும். எலும்புகளுக்கு சக்தியைத் தரும். மாலைக்கண் நோயை நீக்கும் . சிறுநீர்ப் பையில் உண்டாகும் கோளாறுகளை அகற்ற உதவும். சீரணசக்தியை அதிகரிக்க உதவும். இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும். வலிப்பைப் போக்கும். சுறுசுறு ப்பைத் தரும். அம்மை வந்தவர்களுக்கு கண் எரிச்சல் இருந்தால் கண்ணில் கொத்தமல்லி இலைச் சாற்றை ஓரிரு துளிகள் விட்டால் சுகம் கிடைக்கும் . கொத்தமல்லி இலைச் சாற்றை நெற்றியில் தடவிவர தலைவலி, ஒற்றைத் தலைவலி போகும். கொத்தமல்லி பூவை சமைத்துச் சாப்பிட பித்தம் நீங்கும் . சிறுமூக்கு உடைந்து இரத்தம் வருவதைத் தடுக்க பச்சைக் கொத்தமல்லி இலைச்சாற்றை மூக்கிலிட வேண்டும். கொத்தமல்லி விதை இரைப்பையில் உண்டாகும் வாயுவை அகற்றும் மருந்துகளில் சேர்க்கப்படுகிறது. பித்தத்தைப் போக்கும். இதன் விதையை களியாக்கி சில புண்களுக்குக் கட்டலாம்.

8. சக்கரவர்த்திக் கீரை

சிறுநீரைப் பெருக்கும். மலத்தை உடைத்து வெளியேற்றும் குணமும் இக்கீரைக்கு உண்டு. இக்கீரையின் விதை எண்ணெய் குடற்புழுக்களைக் கொல்லும்.

10. சாரணை

இது ஒரு களைச் செடியாகும். இது வலியைப் போக்கும். மலத்தை இளக்கும் . மார்புச்சளி, இருதய நோய்கள் , இரத்தசோகை, வீக்கம் ஆகியவற்றை குணமாக்கும். சூரணம் செய்து கஞ்சியோடு சேர்த்து பேதியாவதற்குத் தரலாம். சாரணத் தைலத்தை வாத நோய்களுக்கும் பயன்படுத்தலாம். வேருக்கு கண்ணில் நோயைக் குணமாக்கும் தன்மை உண்டு. மாலைக்கண் நோய்க்கும் நல்லது.

11. சிறுகீரை

இக்கீரையை உண்ண பித்தம், வாதநோய் குணமாகும். இது சிறுநீரகம், கல்லீரலுக்கு நன்மை தரும். எலும்பு வளர்ச்சிக்கு உதவும். உடலில் உண்டாகும் புண்களைக் குணமாக்கும். மூத்திரப்பைக்

கோளாறுகள் நீங்கும். சோகையைப் போக்கும். உடம்பிலுள்ள கெட்ட நீர் மற்றும் மலம் ஆகியவற்றை வெளித்தள்ளும். வீக்கம் கரைய உதவும். காசநோய்க்கு உதவும்.

12. சிறுபசளை

நாள்தோறும் சமையலில் இக்கீரையைச் சேர்த்துண்ண நீர்க்கடுப்பு, நீரடைப்பு, வெள்ளை, வாந்தி, சுவையின்மை ஆகியவை போகும். மேலும் இது சிறுநீரைப் பெருக்கும். பசியைத் தூண்டும்.

13. சின்ன அம்மான் பச்சரிசி

இது வெப்பத்தினால் உண்டாகும் தலைவலியைப் போக்கும். இதன் இலைச்சாற்றை வெந்த புண்களுக்குத் தடவலாம். இலையை மைபோல் அரைத்து கைகால் மூட்டுகளில் உண்டாகும் வலிக்குப் பூசலாம். உடலில் உண்டாகிய பருக்கள் நீங்க இச்செடிகளினுடைய பாலை தொடர்ந்து ஒரு வாரம் தடவி வந்தால் குணம் தெரியும். இதன் இலையும் விதைகளும் குடல் புழுக்களைக் கொல்ல உதவும். குழந்தைகளின் வயிறு சம்பந்தமான நோய்கள், கணைச்சூடு ஆகியவை நீங்க உதவும். இதன் வேர், மசக்கைக்கு உதவும். இச்செடியை அரைக்கைப் பிடியளவு எடுத்து நன்றாக அரைத்து தண்ணீரில் கரைத்து, கற்கண்டு சேர்த்து அருந்த வயிற்றுப்போக்கு நிற்கும் உடல் வெப்பத்தைப் போக்கும். அதிகாலையில் அருந்த இரத்தத்தை சுத்தம் செய்யும்

14. சுக்காங்கீரை

சுக்காங்கீரை இருதயத்திற்கும் ஈரலுக்கும் வலுவூட்டும் சக்தி கொண்டது. இக்கீரை மது அருந்துவதால் உண்டாகும் தீமையைப் போக்குகிறது. பசியைத் தூண்டும். பித்த வாந்தியை குணமாக்கும். சூட்டு இருமல், ஆஸ்துமா, மூச்சுத்திணறல், இரத்தபேதி ஆகியவற்றுக்குதவும். சிறுநீரைப் பெருக்கும். விக்கலுக்கு நல்லது. தோல் நோய், காச நோய்க்கு நல்லது. வேரைப் பயன்படுத்தி பல்துலக்க ஈறு நோய்கள் குணமாகும்.

15. முளைக் கீரை, தண்டுக்கீரை

இந்தக் கீரையைச் சமைத்துண்ண பித்தம் நீங்கும். மலத்தை இளக்கும் குடல்புண்களை ஆற்றும். மூலச்சூட்டைத் தணிக்கும். சீரணத்தை அதிகப்படுத்தும். பச்சைக் கீரைத்தண்டு வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்க உதவும். எலும்புகள் வலிமைபெற உதவும். கண்நோய்கள் குணமாக உதவும். சிவப்புக் கீரைத் தண்டு பித்தம், பெரும்பாடு

இவற்றைப் போககுவதுடன உடல் வெபபததையும் தணிக்கும் உடலை வளாக்க உதவும சத்துமிகுநத இககீரையை அனறாடம் உணவில சோததுணண பல நனமைகள் விளையும தணடுககீரை வறட்சியைப் போக்கும உடலில் வியாவையால் ஏற்படும தூநாற்றம குறையும சீழ் மூலத்தைத் தணிககும

16. தவசிக்கீரை

இநதத தவசிக்கீரையைச் சாம்பாரில் போட்டு உண்ணலாம இதனால் உடலைப் பற்றிய பல நோய்கள தீரும் உடல்வளம பெருகும

17. துயிலிக் கீரை

இக்கீரையை சமைத்துணண மலக்கட்டு, வெளளை நீங்கும

18. தூதுவளை

தூதுவளை இலைகளை நெயயில வதககி வெஙகாயம சோதது, தாளிதது உணண இருமல், ஆஸதுமா குணமாகும இதன இலைகளை நெய்விட்டு வதக்கி உபபு, புளி, காரம சோதது துவையலாக அரைததுச சோற்றுடன் உணடால பசி உணடாகும இக்கொடியினுடைய இலைக கசாயம இருமல, காசம் ஆகியவற்றைப போககும இலைசசாறறை காதில் பிழிய காதடைபபு, காதெழுசசி குணமாகும வெணணெயைக காயச்சும்போது தூதுவளை இலையைப போட்டுக காயசசி நெயயாககி அநத நெயயை உணடுவர காசநோய, மாாபுச சளி நீங்கும தொணடைக் கமமல நீங்கும பசியை உணடாககும உடல வலியை நீககும மிகு சதையைக குறைக்கும காதுமநதம குணமாகும தூதுவளை இலையில இருநது தயாரிககபபடும இரசாயனப பொருள கேன்சா என்னும புறறுநோயைக குணபபடுததுகிறது இக்செடி (வோ உள்பட) மூலததை வெட்டி தூளாககி தணணீா சோதது சட்டியிலிட்டு சுணடக காயசசி காலை, மாலை அருநதிவர சுவாச காசம, சளி இருமல் நீங்கும இதன வேரை வெறறிலை, பாககுடன சோத்து மென்றுவர முததோஷம நீஙகும உடலவலி போககும காயின் வற்றலைக் குழுமபு செயதோ, நெயயில பொரிததோ உணணுதல சளி, பித்தம முதலியவை நீகக உதவும இதன பழததிறகு மாாபுசசளி, மாாபுவலியைப போககும குணமுண்டு பழததை உலாததித தூள செய்து அததூளை நெருபபிலிட்டு வரும புகையை நுகர மாாபுச்சளி இளகி வெளிவரும்

19. நீராரைக் கீரை

நீராரைக் கீரையை துவையல் செய்து சாப்பிடலாம். பருப்புடன் சேர்த்து உண்ண உடலுக்கு வலிமையையும் குளிர்ச்சியையும் தரும். களைப்பை நீக்கும். பித்தத்தைப் போக்கும். இக்கீரையை நிழலில் உலர்த்திப் பொடித்து பாலில் சேர்த்து பனங்கற்கண்டு கலந்து அருந்தினால் பல நோய்கள் நீங்கும்.

20 பண்ணைக்கீரை

பண்ணைக் கீரையைச் சமைத்துண்ண குடல் வலிவு, மலச்சிக்கல் நீங்கும். தோல் நோய்கள் போகும். வீக்கங்களைக் குறைக்கும். வாய் நாற்றம் நீங்கும். குடல் சுத்தமாகும். பல் எலும்புகள் வலிமைப்படும். ஈரல் உறுதிப்படும். இக்கீரை வயிறுமந்தம், கரப்பான், புண் ஆகியவற்றை நீக்கும். இதன் பூவைக் குடிநீரிலிட்டுக் குடிக்க கழிச்சல், பெரும்பாடு குணமாகும். விதையைப் பொடித்துப் பாலில் கலக்கி அருந்த குத்திருமல், மூத்திரத்தாரை நோய்கள், இருமல், குருதி சீதபேதி, சொட்டு மூத்திரம், வயிற்றுப்போக்கு ஆகிய நோய்கள் நீங்கும். விதைகள் கண்ணோய்களைப் போக்கும். கண்பார்வை தெளிவடையும்.

21. பருப்புக்கீரை

இலையும் கீரையும் மருந்துக்கு உதவுகின்றன.

கீரை

பருப்புக்கீரையைச் சமைத்து உண்டுவர குடற்புழுக்கள் ஒழியும். மலம் இளகி எளிதாக வெளிவந்து குடல் சுத்தமடையும். மலச்சிக்கல் ஒழியும். கண்ணோய் நீங்கும். மூத்திரப்பை நோய்கள் குணமாகும். உடலைக் குளிர்ச்சிப்படுத்த உதவும். இலைக் கசாயம் வயிற்றுப்போக்குக்கு உதவும். இலையை வதக்கி கட்டிகளுக்கு வைத்துக்கட்ட விரைவில் குணமாகும். இக்கீரையை உண்டுவர உடல் கொழுக்கும். கல்லீரல் நோய் போகும். மூட்டுவலி நீங்கும். தாய்ப்பால் பெருகும். குழந்தைகளின் வாய்ப்புண்கள் போகும். இக்கீரையினால் நீங்கும் நோய்களுள் இரத்த நோய்கள், இருதய நோய்கள், தொண்டைக் கோளாறுகள் முதலியவை குறிப்பிடத்தக்கன. இக்கீரையின் விதையை எடுத்து சிறிது தண்ணீர்விட்டு அரைத்து இளநீரில் கலக்கிக் குடித்துவர வயிற்றுளைச்சல் நீங்கும். சிறுநீர் எரிச்சல் போகும். வெள்ளை நோய் தணியும்.

22. பாற்சொரிக் கீரை

இதன் கீரையைச் சுத்தம் செய்து சமைத்துண்ண மலவிருத்தி உண்டாகும். தாய்ப்பாலைப் பெருக்கும் ஆற்றல் கொண்டிருப்பதால் இதற்குப் பால்பெருக்கி என்றும் பெயர் வந்தது.

23. பிரண்டை

பிரண்டையைச் சாப்பிட அசீரணம்போகும். மலத்தை இளக்கும். புழுக்களைக் கொல்லும். வலியைப் போக்கும். உடலுக்கு வலுவைத் தரும். பிரண்டையை இடித்து சாறுபிழிந்து அத்துடன் புளி, உப்பு சேர்த்துச் காய்ச்சி குழம்பு பதம் வரும் சமயம் இறக்கி சூடு தாங்குமளவுக்கு பற்றுபோட சுளுக்கு, அதிர்ச்சியால் கீழே விழுந்து அடிபடுதல், சதை பிரளுதல், எலும்பு முறிவினால் ஏற்பட்ட வீக்கம் போகும். பிரண்டை உப்பு பல நோய்களைப் போக்கும். சிறுகுழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் அசீரணபேதி, பீச்சியடிக்கும் பேதி, குருதி சீதபேதி பச்சையாகப் போகும் பேதி ஆகியவற்றிற்கு அரிசி அளவு பிரண்டை உப்பை பாலில் கலந்து மூன்று வேளை தர குணமாகும். வயிற்றில் ஏற்படும் குன்மக்கட்டி, மூலநோய் இவற்றுக்கு குண்டுமணியளவு பிரண்டை உப்பை நெய் அல்லது வெண்ணெய் ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து 40 ,80 நாட்கள் சாப்பிட நோய் குணமாகும். பிரண்டை தண்டிற்கு வலியைப் போக்கும் குணமுண்டு. குடற்புழுவை யும் கொல்லும். மலத்தையும் இறுக்கும். ஆஸ்துமாவுக்கு உதவும்.

24. புளிச்சக் கீரை

இக்கீரையை சமைத்துண்ண உடல் வெப்பமடையும். இரத்த விருத்தி அடையும். தொண்டை நோய்களுக்கு உதவும். வாத நோய்க்கு உதவும். இலையை இடித்து பெருங்கட்டிக்கு வைத்துக் கட்டலாம். இச்செடியின் காய்க்கு சொறி, சிரங்குகளைப் போக்கும் 'குணமுண்டு. இச்செடியின் பூச்சாறுடன் மிளகு, சர்க்கரை கலந்து தர பித்த நோய்கள், அசீரணம் நீங்கும். விதையை வறுத்து உண்பதால் உடலைக் கொழுக்கச் செய்யும். கணு வலி போகும். பசி உண்டாகும்.

25. புதினாக்கீரை

இக்கீரை நல்ல பசியை உண்டாக்கும். சிறுநீர்ப் பெருக்கி உடலுக்கு வெப்பத்தைத் தரும். குளிர்ச்சியைத் தரும் தன்மையும் உண்டு. இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்யும். இரைப்பைக்கு வலுவைத் தரும். பசியின்மையைப் போக்கும். அசீரணம் போகும். வயிற்றுப்புசத்தைத் தடுக்கும். புதினாக்கீரையை உலர்த்திப் பொடித்துத் தேனில் குழைத்து

உட்கொள்ள மாதவிடாய் தாமதமாகாமல் ஒழுங்குப்படும். விக்கலுக்கு உலர்த்திய புதினாக்கீரைப் பொடியையும் , அரிசித்திப்பிலியையும் சமமாக எடுத்துத் தேனில் குழப்பி நக்கி உண்ண விக்கல் குணமாகும். தலைவலிக்குப் புதினா இலைச்சாற்றை நெற்றியில் தடவலாம். மாதவிலக்குக் காலத்தில் பெண்களுக்கு உண்டாகும் வலியை இது குணமாக்கும். புதினா இலையால் காமாலை, விக்கல் , வயிற்றுவலி போகும்.

26. புளியாரைக்கீரை

இதனைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்திவர உடலுக்கு எதிர்ப்புச் சக்தி உண்டாகும். வயிற்றுப்புண் குணமாக இது உதவும் . பூண்டுச் சாற்றுடன் புளியாரைக்கீரைச் சாற்றைக் கலந்து நெற்றியில் தடவி பற்று போட்டுவர தலைவலி நீங்கும். இதன் இலைக் கசாயத்தினால் கண் களைக் கழுவ கண் நோய்கள் நீங்கும். மூலநோய் நீங்கவும் புளி யாரைக் கீரை உதவுகிறது. இலைச்சாற்றில் சிறிது மிளகுப்பொடியைச் சேர்த்து வெண்ணெய் கலந்து புண்களுக்குத் தடவுதல் நல்லது.

27. பொன்னாங்கண்ணி

இக்கீரையைச் சமைத்து உண்டுவர கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி உண்டாகும். கண்பார்வை மங்கல், தூரப்பார்வை, கண்களில் நீர்வடிதல், கண்படலம் முதலியவை நீங்கும். காலச்சூடு, உடல்சூடு, கைகால் எரிச்சல், வயிற்றெரிச்சல், வெள்ளைநோய் ஒழியும் . பசி மிகும். ஈரல்நோய் குணமாகும். நெஞ்சரித்தல் நீங்கும். மூட்டுவலி தணியும். எலும்பு வளர்ச்சிக்குதவும். இதன் இலைகளை நெய்யிலிட்டு வதக்கி கண்களுக்குக் கட்ட கண்ணோய்கள் தீரும். இதன் தைலத்தைப் பயன்படுத்தி உடலில் உள்ள சொறி , சிரங்கைக் குணப்படுத்தலாம்.

28. மணத்தக்காளி

மணத்தக்காளியை உணவாகப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் வாய்ப்புண் , நாக்குபுண் நீங்கும். மார்புச்சளி , இருமல் , குடல்புண் முதலியன குணமாகும். மணத்தக்காளி இலைகள் தலைவலி; நாக்கு நோய்கள் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும். சீழ்பிடித்த கட்டிகளுக்கு மணத்தக்காளி இலையை நசுக்கி வைத்துக்கட்ட சீழ் வெளிவந்து புண்கள் விரைவில் ஆறும் . தேமல் போன்ற தோல் நோய்களுக்கு இவ்விலையைக் கசக்கித் தேய்க்கலாம். இதன் காய் வற்றலைத் தினந்தோறும் உண்ண மலம் நன்றாக வெளியேறம். இதன் வற்றல்

வாந்தி , குமட்டல், சிறுநீர்க் கோளாறு , சுவையின்மை , ஆஸ்துமா போன்றவற்றை குறைக்கும். பசியின்மையை போக்கும். இதன் விதை மலத்தை இளக்கும். மயக்கத்தைப் போக்கும். காயின் பசையைப் படைநோய்க்குப் பயன்படுத்தலாம். வேரின் பட்டைக்கு மலத்தை இளக்கும் தன்மை உணடு. கண், காது , மூக்கு சார்ந்த நோய்களைப் போக்கவும் உதவும்.

29. மணல் கீரை

இக்கீரையைச் சமைத்துண்ண, உணவில் சேர்த்துண்ண மார்புச்சளி போகும். குடற்புழுக்கள் ஒழியும். வாத, கபம் போகும். இக்கீரையை குடிநீரிலிட்டுத் தர குடலில் தங்கியுள்ள தட்டைப் புழுக்கள் ஒழியும்.

30. முருங்கைக் கீரை

முருங்கையின் இலை, பூ , பிஞ்சு , காய் , விதை , பட்டை , பிசின், வேர் முதலியவை மருந்துக்கு உதவுகின்றன.

இதன் இலை உடலுக்கு குளிர்ச்சியையும் வலிமையையும் தரும். மலத்தை இளக்கும், மூத்திரத்தைப் பெருக்கும். கோழையை அகற்றும். வயிற்றுப் புழுக்களைக் கொல்லும். பித்த நோய்களுக்கு உதவும். முருங்கை இலைச்சாறு காமாலை , கண் எரிச்சல் , கண் குத்தல் நோய்க்கு மிகவும் சிறந்தது. இரத்தம் விருத்தியடையும். இக்கீரையை சமையல் செய்து சாப்பிட மிகுதியாக பால் சுரக்கும். முருங்கை இல்லையை ஆமணக்கு எண்ணெயில் வதக்கி இடுப்புவலி, வாத, மூட்டு வலி ஆகியவற்றுக்கு ஒத்தடம் தரலாம். முருங்கையிலைச் சாற்றுடன் மிளகைச் சேர்த்து அரைத்து அச்சாற்றை நெற்றியில் தடவினால் தலைவலி நீங்கும். மிளகைச் சேர்த்து கீரையைச் சமைத்துண்ண மார்புச்சளி, இரத்தசோகை, முதுமையில் ஏற்படும் தளர்ச்சி முதலியவை நீங்கும். முருங்கைக் கீரைச் சாற்றுடன் சிறிது சுண்ணாம்பும் தேனும் சேர்த்துக் கலந்து தொண்டைக்குழியில் தடவ இருமல், குரல் கம்மல் நீங்கும்.

முருங்கையின் புதிய பூவிலிருந்து கிடைத்த இரசத்துடன் ஒரு டம்ளர் மோரைக் கலந்து அருந்த அசீரணம் , ஒழுங்காக மூத்திரம் போகாமை குணமாகும். முருங்கைப் பூவைக் கசாயம் செய்து அருந்து உடல்சூடு தணியும். முருங்கைபூ வாயில் நீர் ஊறுதல், கசப்புச் சுவை போன்றவைகளை நீக்கும் . மண்ணீரல் வீக்கத்திற்கு நல்லது. சளியைப் போக்கும்.

முருங்கைப் பிஞ்சுகளை பொரியல் செய்து சாப்பிடுவதால் மிகுந்த வெப்பம் குறையும் எலும்புருக்கி நோய் போகும். வெயில் சூடுதணிய முருங்கைக்காயும் முற்றாத மாங்காயும் சமைத்துண்ணுதல் நல்லது.

முருங்கைவிதை கண்ணோய்களையும் பால்வினை நோய்களையும் குணமாக்கும். முருங்கை விதையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் எண்ணெய் வாயுப் பிடிப்பு, மூட்டுவலி ஆகியவற்றை நீக்க உதவும்.

முருங்கை மர மேல் பட்டையை இடித்துப் பொடிசெய்து தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து அதனுடன் சிறிதளவு தேன்கலந்து நாள்தோறும் மூன்றுவேளை வீதம் ஒருமாதம் சாப்பிட மார்புச்சளி, இருமல், பெண்களின் இரத்தசோகை நீங்கும். மாதவிடாய் சீர்படும். முருங்கைப் பிசினை எண்ணெயில் கரைத்துக் காதில்விட காதுவலி நீங்கும் பாலில் பிசினை கரைத்துப் பூச தலைவலி நீங்கும்.

முருங்கை வேர்ச் சாற்றுடன் பால் சேர்த்து அருந்திவர விக்கல், காசநோய், கீல்வாயு, முதுகுவலி, உள்ளுறுப்பு வீக்கம் நீங்கும். வேருக்கும் சிறுநீரையும் இரத்தத்தையும் பெருக்கும் ஆற்றல் உண்டு. இடுப்புவலியைப் போக்கும். பசியை உண்டாக்கும். தொண்டைக் கம் மலுக்கு உதவும் வாய்ப்புண் கீல்வாதம் ஆகியவை குணமாக உதவும்.

31. முக்குளிக்கீரை

இதன் இலை, வேர் முதலியவை மருந்துக்கு உதவுகின்றன இது சிறுநீரைப் பெருக்கும். இதன் இலையை அரைத்து வீக்கம், கட்டிகளுக்கு வைத்துக்கட்ட பயன்படுத்தலாம். வேரைச்சுட்டுச் சாம்பலாக்கி சீழ்பிடித்த கட்டிகளுக்கு வைத்துக்கட்ட கட்டிகள் உடைந்து குணமாகும்

32. முடக்கொற்றான்

இதன் இலை காசநோய் நீங்க உதவும் ஊளைச்சதை குறையும். இதன் இலைகளை ஆமணக்கெண்ணெயில் வதக்கி கீல்வாதம், வீக்கம் முதலியவற்றிற்கு வைத்துக் கட்டலாம். இலையை வதக்கி சாறு பிழிந்து 2 துளி காதில் விட காதுவலி, காதில் கீழ் வடிதல் குணமாகும். கால், கை விறைப்பாக இருப்பதற்கும் வாதநோய்க்கும் இந்தக் கொடிச் சாற்றைத் தடவ குணம் தெரியும் இலைகளை எண்ணெயிலிட்டுக் காய்ச்சி அந்த எண்ணெய்யை வலிகளுக்குத் தடவலாம்.

இக்கொடியை பாலில் ஊறவைத்து அதனைத் தடவ வீக்கத்தைக் குறைக்கும். வேர்க் குடிநீரை மூலநோய்க்கு தரலாம். தண்டு குளிர்க்காய்ச்சலைப் போக்கும்.

33. முக்கிரட்டை

இக்கீரை மூத்திரத்தைப் பெருக்கும் வாதநோய், நமைச்சல் நோய் நீங்க உதவும். வாயு நீங்கி மலம் எளிதாக வெளிவர உதவும் . எனவே இது மலச்சிக்கலுக்கு நல்ல மருந்து. இதன் வேரும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. வேர் மாலைக்கண், கண்பார்வை மங்கல் போன்ற வற்றிற்கு உதவும். இச்செடியின் இலைகள் , வயிற்று மந்தம், கழலை, மண்ணீரல் வீக்கம், காமாலை, சொட்டு மூத்திரம் ஆகியவற்றுக்கு நல்ல மருந்து. இது நன்கு மலம் கழியவும் செய்யும். இது இரத்தத்தை சுத்தி செய்யும்.

34. வல்லாரை

இக்கீரை சிறுநீரைப் பெருக்கும். இளைத்த உடலை வளர்க்கும். மலத்தை இளக்கும். பசியை உண்டாக்கும். வெண்குட்டம், சோகை, சிறுநீர்க் கோளாறுகள், இரத்த நோய்கள், மார்புச்சளி, வீக்கம், மண்ணீரல் வீக்கம், காசநோய், காய்ச்சல் , தலைவலி ஆகியவை குணமாக உதவும். மூளை, இருதயம் ஆகியவற்றிற்கு வலிமை தரும். இக்கீரை உண்பவருக்கு நினைவாற்றலைக் கூட்டும். ஆயுளை விருத்தி செய்யும். இக்கீரை வயிற்றில் உண்டாகும் புண்களை ஆற்றும். உடல் காயங்களை ஆற்றும். நரம்பைப் பலப்படுத்தும். உடல் அரிப்பு, தடிப்புகளைப் போக்கும். கீரையை சமைத்துண்ண தோலில் உண்டாகும் படை என்னும் தோல்நோய் குணமாகும் இந்தக் கீரையினால் இரணம், நீர்ச்சுளுக்கு, நீர்க்கடுப்பு, கண் எரிவு, கண் புகைச்சல் போகும் . மூலச்சூடு தணியும். காசநோயினால் உண்டாகும் தொண்டைக் கம்மலுக்கு இது நல்லது. இந்தக் கீரை மூளை சம்பந்தப்பட்ட நோயாளிகளுக்கும் மன நோயாளிகளுக்கும் ஒரு சிறந்த மருந்தாக விளங்குகிறது. பத்து மில்லி ஆட்டுப்பாலில் ஒரு தேக்கரண்டி வல்லாரைச் சாறு, ஒரு தேக்கரண்டி கீழாநெல்லி சாறு ஆகியவற்றை கலந்து காலை வேளையில் வெறும் வயிற்றில் அருந்திவர காமாலை நோய் குணமாகும். இரத்த சுத்தி உண்டாகும். மூளை பலமடையும். இலையை அரைத்து வைத்துக்கட்ட யானைக்கால் , வாயுவீக்கம், கட்டிகளின் வீக்கம் போகும்.

35. முக்குளிக் கீரை

இதன் இலை மருந்துக்குதவும். வெப்பத்தை நீக்கும்.

36. வள்ளைக்கொடி

இதன் கீரையை தனியாகவோ மற்ற கீரைகளுடன் சேர்த்தோ 40 லிருந்து 50 நாட்களுக்கு சமைத்துண்ண நீரழிவு நோய் நீங்கும் . வளிநோய் தணியும். பால் சுரக்கும்.

37. வெந்தயக்கீரை

வெந்தயக்கீரையும் வித்தையும் சிறந்த மருந்துகளாகின்றன.

கீரை

வெந்தயக் கீரையால் உடலிலுள்ள சொறி, சிரங்குகள் குணமாகும். கண்பார்வை தெளிவுபெறும். மலச்சிக்கல், வயிற்றுளைச்சல் போகும். மூலநோய் விலகும். வாய்ப்புண், வாய் துர்நாற்றம் போகும் குமட்டல் போகும். சீரணம் சீர்படும். வேகவைத்த வெந்தயக்கீரையைத் தேன்விட்டு கடைந்துண்ண குடல்புண் குணமாகும். மலச்சிக்கல் ஒழியும். மூல நோய் தணியும். வேகவைத்த வெந்தயக்கீரையை வெண்ணெயில் வதக்கி உண்ண பித்தக் கிறுகிறுப்பு, தலைச்சுற்றல், பசியின்மை, நாச்சுவையின்மை, வயிற்றுபுசம் வறட்டு இருமல் நீங்கும். இக்கீரையுடன் கோழிமுட்டை, தேங்காய்ப் பல் சேர்த்து நெய்யில் சேர்த்து உண்டுவர இடுப்புவலி குணமாகும். வெந்தயக் கீரையை நாள்தோறும் சாப்பிட்டுவர வாயுத்தொல்லை நீங்கும். பித்தக் கோளாறுகளால் உண்டாகும் தலைவலி, தலைச்சுற்றல், தூக்கமின்மை முதலிய கோளாறுகளுக்கு அளவாகப் பிழிந்து வெந்தயக் கீரைச் சாறும் ஒரு தேக்கரண்டி தேனும் கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.

வெந்தயக் கீரையைப் போன்றே வெந்தய விதைக்கும் மருத்துவக் குணங்களுண்டு. வெந்தயவிதை வயிற்றுப்புசம், உதடு வெடிப்பு ஆகியவற்றுக்கு மருந்தாகிறது. உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். நல்ல வெந்தயத்தினை வாயில் போட்டு ஒரு டம்ளர் தயிரோ மோரோ குடிக்க வயிற்றுச்சூடு, வயிற்றுவலி நீங்கும். நெய் சேர்த்துச் சூடாக்கி சாதத்தில் பிசைந்து உப்புச் சேர்த்து கலக்கிச் சாப்பிட உடல்சூடு நீங்கும். வாயுத்தொல்லை அகலும். வெந்தயத்தை வறுத்துப் பொடித்து ஊறல் கசாயம் அருந்திவர வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்பொருமல், உட்சூடு நீங்கும். ஒரு தேக்கரண்டி வெந்தயத்தை வறுத்துப் பொடித்து அதனை

மோரில் கலந்து இருமுறை அருந்த வயிற்றுக்கடுப்பு , வயிற்றோட்டம் குணமாகும். வெந்தயத்தை வறுத்துப்பொடித்து சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட மாதவிடாயின் போது உண்டாகும் வயிற்றுவலி, இடுப்பு வலிநீங்கும். பச்சரிசியில் வெந்தயம் சேர்த்துப்பொங்கி உப்பு சேர்த்துண்ண இரத்தவிருத்தி உண்டாகும்.

38. வேளைக்கீரை

இதன் இலை , பூ , விதை முதலியன மருந்தாகின்றன. இதன் இலையை உணவாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வாதசுரம் , தலைபாரம் , வெப்ப வாயு நீங்கும். இதன் இலைச்சாற்றைப் பிழிந்து காதில்விட காதுவலி, சீழ்வருதல் குணமாகும். இலையுடன் வெள்ளைப் பூண்டைச் சேர்த்து கசாயமாக்கி காய்ச்சி அதிலிருந்து தைலம் எடுத்து தொழுநோய் போன்ற தோல் நோய்களுக்கு தடவலாம்.

மேலே கூறப்பட்ட கீரைகள் யாவும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் நோய் வருவதைத் தவிர்க்கலாம். அடுத்தாக பூ மருந்துகள் பற்றிக் கீழே காணலாம்.

பலவகைப் பூக்களை நாம் காணமுடிகிறது. அவை அழகுக்கு அழகு செய்வதோடு மருந்தாகவும் பயன்படுகின்றன. 56 வகையான பூ மருந்துகளைப் பற்றிக் கீழேக் காணலாம்.

1. மல்லிகை மலர்

மல்லிகை மலரால் தலைவலி , கண்ணெரிச்சல் முதலியன தீரும். பூவை அரைத்துப் பூச வீக்கங்குறையும்.

2. மாதுளம் மலர்

இம்மலரினால் வாந்தி, பித்தக் குற்றங்கள், வயிற்றுக்கடுப்பு , வெப்பம் , இரத்தமூலம் தீரும்.

3. நொச்சி மலர்

இம்மலரை உலர்த்திப் பொடித்து , சிறிது பன்னீர் , கற்கண்டு சேர்த்து அருந்தினால் வாத நோய்கள் , இருமல் தீரும்.

4. நந்தியாவட்டம் பூ

இம்மலரினால் கண் காசம், கண் படலம், மண்டைக்குத்தல் ஆகியன தீரும்.

5. மதன காமப்பூ

இம்மலரை உலர்த்தி , இரவில் பாலில் இட்டுக் காய்ச்சி அருந்த

நரம்புக்கு வலிமை ஏற்படும். நல்ல தூக்கம் உண்டாகும். இப்பூவை அரைத்து வலியுள்ள இடங்களில் பூச வலி குறையும்.

6. புளியம்பூ

இப்பூவினால் பித்தக்குற்றம் , கனவாந்தி தீரும். பூவை நசுக்கி சிறிது நீர்விட்டுக் கொதிக்க வைத்து, கண்ணைச் சுற்றிப் பூசிவர கண்சிவப்பு மாறும். பூவை சிறிது நெய்விட்டு வதக்கித் துவையல் செய்து சாப்பிட பித்தத்தினால் ஏற்படும் வாந்தி தீரும். புளியம் மலர் உடலில் ஏற்படுகிற வீக்கத்துக்கு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. புளியம் மலரை கசாயம் செய்து சாப்பிட்டால் அசீரணம் சம்பந்தமான வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

7. புண்ணை மலர்

கரப்பான் , சொரி , சிரங்கு இவைகளுக்கு இம்மலரை அரைத்துப் பற்றிடலாம்.

8. ஆம்பல் மலர் (நெய்தற் கிழங்கு)

இம்மலருக்குக் குளிர்ச்சியுண்டாக்கி , கோழையகற்றிச் செய்கைகள் உள்ளன. இப்பூவிலுள் அமைந்திருக்கும் மகரந்தத் தூள்களை உலர்த்திக் குடிநீர்விட்டுக் கொடுச்க உடல் எரிச்சல், பெண்களுக்கு ஏற்படும் அதிக இரத்தப் போக்கு நிற்கும்.

9. ரோஜாப்பூ

ரோஜப்பூவின் சாறு தலைவலிக்கு மருந்தாக பயன்படுத்தலாம். ஜலதோஷம் , சளி இதன் வாசனையினால் மட்டுப்படுகிறது. ரோஜா இதழ்களை சர்க்கரைப் பாகிலோ அல்லது தேனிலோ ஊறவைத்து தினமும் சாப்பிட்டால் இருதயம் வலிமை பெறுவதோடு மலச்சிக்கல் நீங்கும் ரோஜா இதழ்களை மட்டும் சாப்பிட்டாலும் மயக்கம் போகும். இதயத்திற்கு வலிமை தரும்.

10. பாதிரி மலர்

மேகநோய்க்கும் தீராச்சுரத்திற்கும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம்

11. தென்னம் மலர்

இளம்பாளைக் குருத்து பூவினால் அதிர்க்கரம் உள் சுரம், ரத்த பித்தம், விஷபாக நோய் ஆகியவை நீங்கும்.

12. பன்னீர் மலர்

இம்மலர் சுக்கிலக் குறைவை உண்டாக்கும் இதன் மணத்தை

முகர்வதால் பித்தகோபம் , வாந்தி ஆகியவை நீங்கும். குளிர்ச்சி தன்மை உடையது.

13. முருங்கை மலர்

முருங்கை பூ சிறந்த மருத்துவக் குணம் உடையது. நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு நல்லது. பித்தவாந்தி நிற்கவும் பித்த நோய் தணியவும் முருங்கைப்பூ உதவுகிறது. கண் குளிர்ச்சியும் இப்பூவினால் உண்டாகும். இதயத்திற்கு வலுவூட்டும் சக்தி முருங்கை மலருக்கு உண்டு. மலரைக் கசாயம் செய்துக் கொடுத்தால் மயக்கம் , வாந்தி , பித்தம் ஆகியவை அகலும்

14. விளாம் மலர்

உடல் உஷ்ணத்தைத் தணிக்கிறது.

15. செம்பருத்தி மலர்

கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு இம்மலர் உறுதுணையாக விளங்குகிறது. தலைக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும். இது இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்வதோடு,. சுத்தியும் அடையச் செய்கிறது இருதயம் வலுப்பெறவும் செய்கிறது.

16. முள் முருக்கம் மலர்

இது பெண்களுக்கு உண்டாகும் கர்பாசக்கட்டி மற்றும் ரத்த குன்மம் ஆகியவற்றைக் குணமாக்கும்

17. அத்திப்பூ

நமது அன்றாட உணவில் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் புகை பிடிப் பதால் வரும் பித்தம் , மயக்கம், வெப்ப அழற்சி இவற்றைப் போக்கும்.

18. வாழை மலர்

புளி சேர்க்காமல் உபயோகித்தால் கைகால் எரிச்சல், இருமல், உதிரக்கடுப்பு , பிரமேக வெள்ளை போன்ற நோய் நீங்கும். வாழைப்பூ குடல் புண், சீதபேதி, மூலம் சம்பந்தமான நோய்களைத் தீர்க்கவல்லது.

19. வேப்பம் பூ

வாந்தி, ஜன்னி, மலக்கிருமி, ஏப்பம் போன்ற நோய்களுக்கு நாள்பட்ட வேப்பம் மலர்களை ரசம் வைத்துச் சாப்பிட்டால் குணமாகும். குடல் சுத்திகரிக்கப்பட்டு சீரண சக்தி ஊட்டப்படுகிறது.

20: காட்டத்தி மலர்

இந்த மலர்களை கசாயம் வைத்து அருந்தினால் பெருத்த

மலக்கழிச்சல் , ரத்தக்கடுப்பு , பிரமேகம் ஆகியவை குணமாகும்.

21. குருக்கத்தி மலர்

அதிகமான தாகத்தைத் தணிக்கும்

22. லவங்க மலர்

கண்களில் பூ விழுதல், காது நோய், வாந்தி, வாதரோகம், அதிசாரம், மலக்கட்டு போன்ற நோய்களை லவங்கப் பூ குணமாக்கும்.

23. சிறுநாக மலர்

ரத்தமூலம், வாயில் புண், வெள்ளைப்படுதல், காசரோகம் ஆகியவற்றை இந்த மலர்கள் குணமாக்கும்.

24. ஆகாயத்தாமரை

நாள்பட்ட ரணம், குஷ்டம், கரப்பான், காசநோய் போன்ற நோய்களைப் போக்கும்.

25. கடுக்காய் மலர்

இம்மலர் ரத்தபித்தம், மேகரணம், கடலிரைச்சல், ரத்தபேதி, மூலமுளை, கபம் ஆகிய நோய்களைக் குணமாக்கும். தாது புஷ்டியைத் தரக்கூடியது

26. மரிக்கொழுந்து மலர்

இம்மலர் உட்சூடு , நேத்திரப்படலம் , சுகரோஷம் போன்ற நோய்களை நீக்கும்.

27. இலுப்பை மலர்

இந்த மலர் தாகரோகம் , பித்தசுரம் , அதிபித்தம் ஆகிய நோய்களைப் போக்கும் குணமுடையது.

28. செண்பக மலர்

இந்த மலர் வாத , பித்த , அஸ்திரம், கண் அழலை , தோஷ சுரம் போன்றவைகளை நீக்கும்.

29. காட்டு எள்ளு மலர்

கண்களில் எரிச்சல், கண்கள் கரித்தல் , கண்கள் சிவந்து கண்களில் நீர் வடிதல். கண்கட்டி போன்ற குறைபாடுகளுக்கும் எள்ளுப்பூவை பரத்தி இரவில் பாதிக்கப்பட்ட கண்ணில் வைத்துக்கட்டி , காலையில் கட்டை அகற்றி விட்டால் நோய்கள் குணமாகும்.

30. மாம் மலர்

சீதபேதிக்கு மாம்பூ, மாதுளம் பூ, மாந்தளிர் சமமாக வைத்து நீர்விட்டு மைபோல் அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து காலை மாலை இரு வேளைகளிலும் சாப்பிட்டால் மூன்றுநாளில் நோய் குணமாகும்.

பல் சம்பந்தமான நோய்களுக்கு மாம்பூ, மாந்தளிர் இரண்டையும் பறித்து நீரில் போட்டு காய்ச்சி அந்த நீரால் வாய் கொப்பளித்தால் பல் சம்பந்தமான நோய்கள் தீரும்.

31. தாமரைப் பூ

தாமரைப் பூ பல வகைப்படும். அது வெண்தாமரை, கல் தாமரை, செந்தாமரை, ஆகாசத் தாமரை என்பனவாகும்.

கண் நோய்களுக்கு வெண்தாமரைப் பூ மிகவும் சிறந்தது. மூளை வளர்ச்சிக்கும் அதன் செயலுக்கும் வெண்தாமரை மலர்களைக் கசாயம் செய்து சாப்பிடுதல் நல்லது. வெண்தாமரை கசாயம் சள்ளிக்காய்ச்சலுக்கு நல்ல மருந்து. இருதய நோய்க்கும் நல்லது.

32. செந்தாமரை மலர்

செந்தாமரை மலர் (காய வைத்தது) நெல்லிப்பருப்பு, சீந்தில் கொடி, காசினி விதை மூன்றையும் சமஅளவில் கலந்து பிறகு சுக்கு, திப்பிலி சமஅளவில் கலந்து தூள் செய்து கொள்ள வேண்டும். இவற்றுடன் பசும் பால், சீனி, நெய் கலந்து கிளறி மெழுகுபதம் வந்ததும் தேன் கலந்து கிளறி எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் லேகியமாக பயன்படுத்தலாம். தினமும் நெல்லிக்காயளவு லேகியத்தை காலை மாலை இரு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் இருதயம் நலம்பெறும். கண்நோய் நீங்கும். மூளை ஆற்றலும் வளம் பெறும்.

33. பூவரசம் பூ

பூசரசம் பூ நல்ல விஷக்கடி மருந்தாகும். அனைத்து ரக விஷக் கடிக்கும் பூவரசம் பூ நல்ல மருந்தாகும். மயக்கம், ஆயாசம் போன்ற குறைபாடுகளும் அகலும். பெண்கள் கருத்தரிக்காமலிருப்பதற்கு பூவரசம் மலர்களை வெயிலில் காயவைத்து பிறகு பூவரசம் பூ பாதியளவு பட்டை, இந்துப்பு, கால் அளவு காசுக்கட்டி எல்லாவற்றை யும் தூளாக்கி கலந்து மாதவிலக்காகும்போது முதல் நாளிலிருந்து தொடங்கி ஒரு டீஸ்பூன் வீதம் ஒருவேளை மட்டும் பசும்பாலோடு அருந்தினால் பத்துமாதம் வரை கருத்தரிப்பு ஏற்படாது

34. நித்திய கல்யாணி மலர்

அதிகமான மூததிரம , அதிக தாகம , களைபபு , வறடசி போன்ற நோயகளை நித்திய கல்யாணி மலா நீக்குகிறது சிறுநீரகம் சமபந்தமான நோயகளை இபபூக்கள போககும கடுமையான நீரிழிவு நோயுளளவாகள நிததிய கல்யாணி மலா கசாயத்தைச சாபபிடுவதுடன் அதன் வோ்ச சூரணத்தையும சோத்துச சாப்பிடலாம்

35. மகிழம் மலர்

உடலுக்கு உஷ்ணம் உண்டாககும

36. கொன்றை மலர்

இநத மலா மலாசயக கிருமிகளை அறவே போக்குகிறது குடல் சமபநதபபடட நோயகளை நீக்குகிறது

37. இலவம் மலர்

இலவம மலா தாது விருததிக்கும உடல் புஷ்டிககும சிறந்தது கிரநத பிதத நோயககு சிறநத மருநதாகும மலககடடுககு கைபபிடி அளவு இலவ மலாகளை எடுதது , சிறிது நீரில் போட்டு சுண்டக காயச்சி வடிகட்டி கசாயம போல் அருநதினால் ஜீரணசகதி ஏறபடும

38. வெட்சி மலர்

வெடசி மலா சீதபேதிக்கு நல்ல மருநது காயச்சல் நீஙக இநத மலரை கசாயம செயது அருநதினால் காயச்சல தீரும வெடசி மலரை நன்கு அரைதது மோரில் சாபபிடடால நா வறடசி, நீாச்சுளுக்கு போன்ற நோயகள தீரும

39. மந்தாரை மலர்

இநத மலா உஷண சமபநதமான நோயகளை தீாககவல்லது கண எரிசசல, இருமல தீரும மநதாரை மலரை கொஞசம எடுதது தூளாககி ஒரு டீஸபூன எடுதது சாககரையுடன கலநது சாபபிடடால் மலசசிககல தீரும் சிறுநீரில இரத்தம போதல், இரததமூலத்திற்கும மநதாரை மலா சிறநததாகும

40. கொத்தமல்லி மலர்

கொததமலலி பூவைக் கசாயம செயது சாபபிடடால் வயிற்றுபபுண குணமாகும பிததம நீஙகும கொததமலலி பூவை கசாயம செயது காலை மாலை இரணடு வேளைகளிலும அருநதினால அஜீரணக கோளாறு பிததம தொடாபான குறைபாடுகள நீஙகும

41. ஆவாரம் மலர்

இது சிறுநீரகம் தொடர்பான எல்லா நோய்களையும் குணமாக்கும். ஆவாரம் மலர் சாறுடன் அவரி விதை தூள், அதிமதுரத்தூள் இலைகளைக் கலந்து சாப்பிட்டால் நீர்ச்சுளுக்கு நோய் குணமாகும்.

42. எள்ளு மலர்

எள்ளு மலர் கண் சம்பந்தமான நோய்களைப் போக்கும். மான்கொம்பை எள்ளு மலர், பேரீச்சம் பழக் கொட்டையோடு சேர்த்து தாய்ப்பாலில் குழைத்து கண்களில் மைபோல இட்டுக் கொண்டால் பூ விழுந்த கண்களிலும் பார்வை தெளிவு பெறும். தினமும் எள்ளு மலரைச் சாப்பிட்டு சிறிது மோர் குடித்தால் கண்கள் சம்பந்தமான நோய் தீரும். இதை ஒருவாரம் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

43. மலைவேம்பு மலர்

மலைவேம்பு மலர் நீண்ட நாட்களாக ஆறாத புண்கள், கடுமையான இரணங்கள், புற்றுநோய் போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தும். மலைவேம்பு மலரையும், பொடுதலை இலையையும் சமஅளவு எடுத்து கொஞ்சும் மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்துக் குழைத்து மேகப்புண் மேல் தடவி வந்தால் புண் ஆறும். இம்மலருக்கு சிலந்திப் புண்ணையும் ஆற்றும் குணம் உள்ளது.

44. அசோக மலர்

அசோக மலர் இரத்தபேதி, சீதபேதியைக் குணமாக்கும்.

45. அல்லி மலர்

அல்லி மலர் உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும் தன்மை உடையது. நா வறட்சியைப போக்கும். கண்களில் தோன்றும் நோய்களும் அல்லி மலரை அரைத்து வைத்துக் கட்டினால் குணமாகும்.

46. விளாம் மலர்

விளாம் மரத்தின் மலருக்குச் சிறந்த மருத்துவக்குணம் உண்டு. இது உமிழ்நீர் அதிக சுரப்பு, தொண்டை நோய் போன்றவற்றைக் குணமாக்குகிறது. பசியின்மை, மயக்கம், அசீரணம், வாந்தி போன்றவைகளுக்கு நல்லது. விளாம்பிசினைத் தூள் செய்து அத்துடன் விளாம் மலர் சாறும். தேனும் சமஅளவு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் குடல் சம்பந்தமான நோய்கள் தீரும்.

47. பெருந்துத்தி மலர்

பெருந்துத்தி மலர் கடுமையான ஜலதோஷம் , தீவிரமான அசீரண கோளாறுகளுக்குச் சிறந்த மருந்தாகும். துத்தி மலரையும், அதன் இலையையும் சமஅளவு எடுத்து கசாயம் செய்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் வெட்டை நோய் குணமாகும். கசாயத்தை இளஞ் சூட்டுடன் வாய் கொப்பளித்தால் பல்வலி தீரும்.

48. மருதாணி மலர்

மருதாணி மலர் கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு உதவும். இரவில் தூக்கம் இல்லாத சமயத்தில் மருதாணிப் பூவில் தயாரித்த எண்ணெயை உள்ளங்கையில் ஊற்றி உச்சந்தலையில் வைத்து அழுத்தித் தேய்க்க வேண்டும் நல்லதூக்கம் வரும். மூளையில் குளிர்ச்சி உண்டாகும்.

49. சிற்றகத்தி மலர்

சிற்றகத்தி மலரைப் பக்குவம் செய்து எல்லா வகையான தலைவலிக்கும் பயன்படுத்தலாம்.

50. அகத்தி மலர்

அகத்தி மலர் நல்ல மருத்துவக் குணம் உடையது. அகத்தி மலரை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் இருதயம் பலம்பெறும். குடல்புண் ஆறும் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு கைப்பிடியளவு அகத்திக் கீரையும் பூவையும் எடுத்து சாறுபிழிந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் இரண்டு அவுன்ஸ் சாப்பிட்டால் நோய் குணமாகும்.

51. வெங்காய மலர்

வெங்காய மலரை அடிக்கடி உணவோடு சேர்த்துக் கொண்டால் நாடித்துடிப்பு சீராகும். உடல்சூட்டைக் குறைக்கும் . வெங்காயத்தையும் வெங்காய மலரையும் சம அளவாகச் சேர்த்து வதக்கி வெல்லம் கலந்து சாப்பிட்டால் வறட்டு இருமல் நீங்கும் . இதனை நாற்பது நாளைக்குத் தொடர்ந்து குடித்தால் காசநோய் தீரும்.

52. நெய்சட்டி மலர்

நெய்சட்டி மலரின் சாற்றைத் தாய்ப்பாலில் கலந்து கண்களில் சொட்டுகளாக விட்டால் கண்நோய்கள் தீரும்.

53. உசிலம் மலர்

உசிலம் மலரை வேர்ப்பட்டையுடன் சேர்த்து பசுவின் பால் விட்டு அரைத்துத் தடவி வந்தால் தேமல் முற்றிலும் மறைந்து விடும்.

உடலில் எந்த விதமான கட்டி இருந்தாலும் உசிலம் மலரை அரைத்து வீக்கமுள்ள இடத்தில் பறறுப்போட்டால் வீக்கம் குறைந்துவிடும்.

54. புங்கம் மலர்

புங்கம் மலர் கரப்பான் நோயைக் குணப்படுத்தும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

55. வேலிப்பருத்தி மலர்

இது சுவாசகாசம், குத்தல், வலிகள், நடுக்கம், வாதக்கோளாறு, சரீரக்குடைச்சல் நோய்களைக் குணப்படுத்தும். வேலிப்பருத்தி மலர் சாற்றுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் கருப்பையில் வரும் பக்க சூலையைக் குணமாக்கும். இதன் மலரையும் இலையையும் இடித்துச் சாறுஎடுத்து வீக்கம்உள்ள இடங்களில் தடவினால் வீக்கம் குறையும்.

56. மந்தாரை மலர்

இந்த மலருக்கு மலத்தை இளக்கச் செய்யும் குண்முள்ளது. உடலுக்கும் விழிக்கும் குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும். உடல் வெப்பத்தை நீக்கும். பூமொக்கைக் குடிநீரிலிட்டு க் குடிக்க இருமல் நிற்கும்.

மேலே கூறப்பட்ட பூ மருந்துகள் அல்லது மலர் மருந்துகள் யாவும் நாட்டுப்புற மக்களால் நாட்டுப்புறமருத்துவத்திற்குப் பயன் படுத்தப்படுகின்றன. வாழ்வில் எளிதில் கிடைக்கக் கூடிய இம்மலர் மருந்துகள் எளிதில் நோய் தீர்க்க வல்லனவாகவும் அமைந்துள்ளன.

6. வேர் மருந்துகள்

பலவித வேர் மருந்துகள் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் காணப்படுகின்றது. மேலே கூறப்பட்ட காய், கனிமருந்துகளிலேயே பலவித வேர் மருந்துகள் காணப்படுகின்றன. இவற்றைத் தவிர வெள்ளெருக்கு வேர் , வெட்டி வேர் , விளாமிச்ச வேர், கீழாநெல்லி வேர் , வசம்பு , திப்பிலி போன்றவைகளும் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன. பலவகைப்பட்ட நோய்கள் இவ்வகை வேர்களால் குணமடைகின்றன.

7. கிழங்குமருந்துகள்

கருணைக் கிழங்கு, காரக்கருணை,சேப்பங் கிழங்கு, சேனைக் கிழங்கு, மஞ்சள் கிழங்கு, இஞ்சி, மாகாளிக் கிழங்கு, சுக்கு, சித்திரத்தை, கோரைக்கிழங்கு, தாமரைக் கிழங்கு போன்றவை கிழங்கு

வகை மருந்துகளாக நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் உபயோகப்படுத்தப் படுகின்றன. நாட்டுப்புறமருத்துவர்கள் இயற்கையில் கிடைக்கக் கூடிய கிழங்குகளையும், மருத்துவத்துக்கு உபயோகப்படுத்து கிறார்கள். மேலும் பல காய்கனிகளின் கிழங்கும் மருந்தாகப் பயன் படுத்தப்படுகின்றன.

8. பிற மருந்து வகைகள்

மேலே கூறப்பட்ட மருந்து வகைகளைத் தவிர பிற மருந்து வகைகள் மட்டும் இங்குக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. காய், கனி, மலர், வேர், கிழங்கு, கீரை மருந்துகளைத் தவிர ஒரு சில வகை பிசின், பட்டை,விதைமுதலியவும் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன. மேலும் அசைவ மருந்துகளும் நாட்டுப்புற மருத் துவத்தில் காணப்படுகின்றன. பல்வகை நோய்களுக்கும் உபயோகப் படுத்தப்படும் அசைவ மருத்துவக் குறிப்புகளைப் பற்றிய கருத்துக் களை மூன்றாம் இயலில் விளக்கிக் கூறியிருப்பதால் மீண்டும் அவை யாவும் இங்கே விளக்கிக் கூறப்படவில்லை

இவ்வியலில் விளக்கப்பட்டுள்ள எல்லா வகை மருந்துகளும் களப்பணியின்போது திரட்டப்பட்ட தகவல்களின் அடிப்படையிலும், நாட்டுப்புற மருத்துவத்தோடு தொடர்புடைய நூல்களிலிருந்தும் திரட்டப்பட்ட தகவல்களின் அடிப்படையிலும் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளன. ❍

4

மந்திர, சமய நாட்டுப்புற மருத்துவம்

நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணப்படும் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் மந்திரத்தோடு இணைந்த நாட்டுப்புற இயற்கை மருத்துவ முறை பெருமளவில் காணப்படுகிறது. நாட்டுப்புற மருத்துவர்க்ள இயற்கை மருந்துகளைக் கொடுப்பதுடன் மந்திர்க்கவும் செய்கிறார்கள் . பெரும்பாலான நாடடுப்புற மருத்துவர்கள் மந்திரிப்பதையும் தெரிந்து வைத்துள்ளனர். இவ்வாறான நாட்டடப்புற மருத்துவர்கள் தாங்களாகவே மந்திரிக்கும் ஆற்றலைப் பெறுவதில்லை தங்கள் மூதாயதையர்களிடமிருந்து இக்கலையைக கற்றுக்ட கொள்கின்றனர்.

மந்திர , சமய நாட்டுப்புற மருத்துவம் மூன்று நிலைகள்ில் ஆராயப்படுகிறது

1. நோயும் ஏற்படக் காரணமும்

2. நோய்க்கேற்ற மருத்துவ சிகிச்சை முறை

3. இம்மருத்துவ முறையோடு தொடர்புடைய செயல்கள்

பொதுவாக மக்கள் தாம் பெற்ற நோயினைத் தீர்ப்பதற்கு மருந்தையும், மந்திரவாதத்தையும் தழுவி நிற்பதனை மத - மாந்திரிக மருத்துவம் அல்லது மந்திர - சமய நாட்டுப்புற மருத்துவம் எனலாம். மந்திர - சமய நாட்டுப்புற மருத்துவத்தைப் பற்றி ஹெக்கர்ட் சர்(Haggart W) சர் சிட்னி ஸ்மித் (Smith sir sydney) ஜாக்கி (Jaggi O.F) போன்ற அறிஞர்கள் ஆய்வு செய்துள்ளனர். தமிழில் டாக்டர் இ. முத்தையா சிறப்பாகச் செய்துள்ளார். இம்மருத்துவ முறையை மந்திரித்தல், திருநீறு போடுதல், கோளாறு பார்த்தல், பார்வை பார்த்தல், கோடங்கி சேர்தல், அக்கி எழுதுதல், கயிறு மந்திரித்தல், கண் மலர் சார்த்துதல், மா விளக்கு போடுதல், நேர்த்திக்கடன் செய்தல், ஆவி கட்டுதல், பேயோட்டுதல், செய்வினை செய்தல் , தகடுவைத்தல், எந்திரம் எழுதுதல் , பில்லி சூனியம் வைத்தல் , ஏவல்செய்தல் போன்ற பல பெயர்களால் அழைக்கின்றனர்.

மந்திர சமய மருத்துவம் என்பது புனித மந்திரங்கள் புனித சொற்கள் , புனித செயல்கள் மூலமாக நோய்களைக் குணப்படுத்த முயல்வது எனவும் கூறலாம்.

நோய் ஏற்படக் காரணமாக விளங்கும் நிலையாக இருபெரும் காரணங்களைக் கூறலாம்.

1.(Natural or Physical causes) இயற்கை சக்தி (அ) உடற்கூறுகள் காரணமாதல்.

2.இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட சக்திகள் காரணமாதல் (Supernatural causes)

1. இயற்கை சக்தி (அ) உடல்கூறுகள் நோய்களுக்குக் காரணமாக விளங்கும் நிலையை மேலும் ஐவகையான சிறு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். அவையாவன:

Physical (or) Natural Causes.

உடல்கூறுகள் (அ) இயற்கை சக்திக் காரணிகள்

1.Ritual impurity	2. Physical impurity	3. Improper food	4.Improper weather.	5. Over indulgence in sexual acts.
சடங்குரீதி யான தீட்டுகள்	உடல் கேடுகள்	முறையற்ற உணவு	முறையற்ற தட்பவெப்ப நிலைகள்.	பாலியல் நடத்தைகள்

மேலே கூறப்பட்ட ஐவகை காரணிகளும் எவ்வகையில் மக்களால் நோய் ஏற்படக் காரணமாக விளங்குகின்றன என்பதை பின்வருமாறு காணலாம்.

***1. சடங்கு ரீதியான தீட்டுகள்*(Ritual impurity)**

ஒரு பெண் மாதவிலக்கான நேரத்தில் பொதுவாக எல்லா வகையிலும் தீண்டக்கூடாதவர்கள் என்று கருதப்படுகிறார்கள். மாதவிடாய் காலத்தில் ஒரு பெண் பச்சை மரத்தைத் தொட்டால் அது வாடிவிடும். குழந்தையைத் தொட்டால் தேமல் (அ) சிரங்கு வரும் என்று நம்புகிறார்கள். மாதவிலக்கான பெண் எந்தவொரு சடங்கிலும் ,விழாக்களிலும் கலந்து கொள்ளுதல் ஆகாது என்றும், கலந்து கொள்வதால் குடும்பத்தினருக்கோ குலத்தினருக்கோ கேடு வரும்

என்றும் நம்புகிறார்கள்.

அறிவியல் பூர்வமாக இக்கருத்தை நோக்குங்கால் மாதவிடாய் நேரத்தில் பொதுவாக பெண்களுக்கு அமைதி தேவை. அந்த மூன்று நாட்களும் அவர்களுக்கு உடல் அசதி, இடுப்பு வலி, கால் குடைச்சல், வயிற்றுவலி போன்றவைகள் ஏற்படும். அதனால் அவர்கள் வேலைசெய்யாமல் தனிமைப்படுத்தப்பட்டு ஒதுக்கி வைக்கப்படுகிறார்கள். உடலுக்கும் மனதுக்கும் அமைதி தேவையாதலால் அவர்கள் எந்தவொரு சடங்கிலும் விழாக்களிலும் அனுமதிக்கப்படுவதில்லை.

நாட்டுப்புற மக்கள் மாதவிலக்கான பெண்களை தனிமைப்படுத்தி வைக்காவிடில் ஏதேனும் கேடு வரும் என்றும் நோய்கள் துன்புறுத்தும் என்றும் நம்புகிறார்கள்.

2. உடல் கேடுகள் (Physical impurities)

காலையில் பல் துலக்காமல் பானங்கள் உட்கொள்ளுவதும், குளிக்காமல் உணவு உண்ணுவதும் பொதுவாக உடல்நலக் கேடுகளை விளைவிக்கும். பல் துலக்காமல் பானங்கள் உட்கொள்ளுவதால் வாயில் உள்ள கிருமிகள் உடலுக்குள் சென்று கேடுகள் விளைவிக்கும். மேலும் குளிக்காமல் உணவு உண்ணுவதால் அசுத்த கிருமிகள் உணவுவழி உடலில் சென்று நோய்கள் வரக்காரணமாக இருக்கும். மேலும் உணவு உட்கொண்டு விட்டு குளித்தால் பல நோய்கள் ஏற்பட வழிவகுக்கின்றன. உணவு உட்கொண்டு ஓரிரு மணிநேரம் சென்றே குளிக்க வேண்டும். இல்லையேல் உண்ட உணவு ஜீரணிக்காது, அசீரணக் கோளாறுகள் ஏற்படும்.

3. முறையற்ற உணவு (Improper food)

முறையற்ற உணவு என்பது சூடான உணவும், குளிர்ச்சியான உணவும் கலந்து உண்ணுவதும், குளிர்க்காலங்களில் குளிர்ச்சியான பொருட்களை உண்ணுவதும், வெயில் காலங்களில் சூடான உணவுகளை உண்ணுவதும் ஆகும். இம்மாதிரியான முறையற்ற உணவு உண்ணுவதால் உடலில் நோய்கள் எளிதில் தோன்றும்.

வயிற்றுப்போக்கு, காலரா, டைபாயிடு, போன்ற நோய்கள் முறையற்ற உணவு கலப்பினால் ஏற்படுவதாகும். மேலும் திறந்து வைக்கப்பட்ட உணவு பதார்த்தங்கள், அசுத்த குடிநீர் போன்றவைகளும் பல நோய்களுக்குக் காரணமாகின்றது. முறையற்ற

உணவும், முறையற்ற நீரும் நோய்களை எளிதில் உண்டாக்கவல்லவை.

4. முறையற்ற தட்பவெப்ப நிலைகள்(Improper weather)

பல சமயங்களில் தட்பவெப்ப நிலைகள் (சீதோஷ்ண நிலைகள்) மாறக்கூடும் வெயில், வியர்வையும் சேர்ந்து பல நோய்கள் ஏற்படுத்துகின்றன. வியர்வையினால் ஜலதோஷம் பிடிக்கவும், இருமல் ஏற்படவும் செய்கிறது வெயில் அதிகமானால் தலைவலி, சூட்டினால் ஏற்படும் சிறுநீர் கோளாறுகள், வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன வெயில் காலங்களில் உடலுக்கு குளிர்ச்சி உண்டாக்கக்கூடிய உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்ளுவது உடல் நலத்திற்கு நல்லது. பல நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம். குளிர் காலங்களில் குளிர்ச்சியான உணவை தவிர்த்து உணவு உட்கொள்ளுவதால் நோய் குணமாகும். மேலும், குளிர்காலங்களிலும், மழைக்காலங்களிலும் தலையைச் சுற்றியும் , காதுகளை மறைத்தும் குளிர்த்தாக்காமல் கம்பளி துணியால் போர்த்திக் கொள்ளுவது பல நோய்களைத் தவிர்க்கும். பனி நாட்களிலும் , உதடுகள் வெடிப்பதும் , சளி , இருமல் பிடிப்பதும் சகஜமே . அதைத் தவிர்க்கத் தேவையான பாதுகாப்புகளை ஏற்படுத்தித் கொண்டால் நோயிலிருந்து விடுபடலாம்

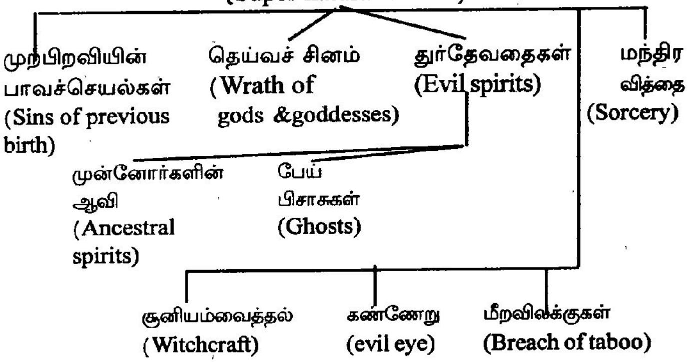
5. பாலியல் நடத்தைகள்(Over indulgence in sexual act)

'அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு ' என்பது நம்நாட்டு பழமொழி . இப்பழமொழி 'அளவு 'என்று கூறுவது பல கூறுகளுக்குப் பொருந்தும். இப்பழமொழியானது பாலியல் உறவுகளுக்கும் பொருந்தும். 'மாதம் இருமுறை ' என்று வரையறுத்துள்ளார்கள் பாமர மக்கள் தற்கால நவீன அறிவியலாரும் அதிகமான போகத்தால் உடலுக்குப் பற்பல நோய்கள் வருகின்றன என்று எச்சரிப்பது இங்கு ஒப்பு நோக்கத்தக்கது. மேலும் முறையற்ற பாலியல் உறவினால் உயிர்கொல்லி நோயான எய்ட்ஸ் பரவுகிறது. மனக்கட்டுப்பாட்டுடன் அளவுடன் இன்பம் துய்த்தல் நோய் வராது தடுக்கும் நல்ல வழியாகும். மேலும் அளவற்ற இன்பம் துய்த்தல் காரணமாக நரம்புத்தளர்ச்சி போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

மேலே கூறப்பட்ட ஐவகைப் பிரிவுகளும் இயற்கைச் சக்திகளுக்கும் உடல் கூறுகளுக்கும் கட்டுப்பட்டுள்ளவையே அடுத்த பெரும் பிரிவான நோய்களுக்கு இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட சக்திகள்

காரணமாதல் என்ற பிரிவின் கீழ் ஏழு வகையான உட்பிரிவுகளைக் காணலாம்.

இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட சக்திகள்
காரணமாதல்
(Super natural causes)



இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட சக்திகள் பல நோய்களுக்குக் காரணமாகின்றன. இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட சக்திகள் என இங்கு கூறும்போது உளவியல் காரணங்களையும் கூறலாம்.

ஒரு மனிதன் ஒரு சிறு காய்ச்சலோ அல்லது விஷம் முள் தைத்ததாலோ இறந்தால் நாட்டுப்புற மக்கள் இதை இயற்கையான இறப்பாக கருதுவதில்லை. இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட சக்தியே காரணமாக கருதப்படுகின்றது. மேலும் மூளையோடு தொடர்புடைய நோய்கள் (ஞாபகசக்தி குறைதல் , பைத்தியம் பிடித்தல்) , தொடர் தலைவலி , அடிக்கடி காய்ச்சல் வருதலும், சாய்ச்சல் வந்தால் நீண்டநாட்கள் நீடி!'பதும், தொடர் வயிற்றுக் கோளாறுகளும் , குழந்தைகளுக்கு வரும் சிரங்குகளும் இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட சக்திகளால் உண்டாவதாகக் கருதப்படுகிறது.

மேலும் பெண்களுக்கு உண்டாகும் மாதவிடாய் கோளாறுகளும், தொடர் கருசிதைவிற்கும் காரணமாக கருதப்படுகிறது. இச்சக்திகள் திடீரென்று கண்தெரியாமல் போவதும், தொடர்ந்து ஒரே குடும்பத்தில் குழந்தைகள் தொடர்ந் து இறப்பதும், குடும்ப அங்கத்தினர்க்ள எல்லோரும் குறுகிப காலத்தில் ஒவ்வொருவராக இறப்பதும்

இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட சக்திகளின் காரணமாகக் கருதப்படுகிறது. கீழ்க்கண்ட காரணிகள் மேற்கூறப்பட்ட பலநோய்களுக்குக் காரணமாகின்றது.

1.முற்பிறவியில் செய்த பாவம்

முற்பிறவியில் செய்த பாவங்களால் ஏற்படும் நோய்களாகக் கீழ்க்கண்டவை கருதப்படுகின்றது. தொழுநோய், குழந்தையின்மை, கருச்சிதைவு, உடல் பகுதிகளில் ஏதேனும் குறைபடுதல், குருடு, செவிடு, முடி அதிகமுள்ள உடல் போன்ற நோய்கள் முற்பிறவியில் செய்த பாவத்தினால் உண்டாவதாகக் கருதுகிறார்கள். குஷ்டரோகி (அ) தொழுநோய் உடையவர் மிகவும் பாவம் செய்தவராகக் கருதப்படுகின்றார். மேலும் அவர் முற்பிறவியில் பெரும் பாவம், செய்யக்கூடாத செயல்களை செய்தவர், அதனாலேயே இந்நோயால் அவதிப்படுகிறார் என்று கருதுகிறார்கள். பெண்கள் உடம்பில் அதிக ரோமம் இருப்பதும் முற்பிறவியில் அவர்கள் செய்த பாவமாகவே கருதப்படுகிறது.

2.தெய்வக் குற்றம், தெய்வ சினம் (Wrath of gods and goddesses)

தெய்வக் குற்றம், தெய்வசினம் என்பது நேர்த்திக்கடன்களை நிறைவேற்றாமல் இருப்பதாலும், தெய்வத்திற்கு செலுத்த வேண்டிய வழிபாடுகள், பூசைகள். செய்யாமல் இருப்பதாலும் உண்டாவதாக நாட்டுப்புற மக்கள் கருதுகிறார்கள். இவ்வாறு இருப்பதால் அம்மை, காலரா போன்ற பரவும் நோய்கள் ஏற்படுவதாக இம்மக்கள் கருதுகின்றனர். தெய்வக்குற்றம் , தெய்வசினம் குறைய வழிபாடுகள், திருவிழாக்கள் செய்தல், நேர்த்திக்கடன்கள் செய்வதன் மூலம் நோயைத் தவிர்க்கவும், குறைக்கவும் குணமாக்கவும் முடியும் என மக்கள் கருதுகிறார்கள்.

துர்தேவதைகள்(Evil spirits)

மனிதர்களுக்கிடையே நோயை உண்டாக்கும் துர்தேவதைகளை (Evil spirits) இருவகையாகப் பகுக்கலாம்.

துர்தேவதைகள்

- இறந்துபோன முன்னோர்கள் ஆவி
- ஆவி உருவத்தில் வரும் மனிதர்கள்

இறந்து போன முன்னோர்களின் ஆவி, நோய்களை ஏற்படுத்தக் காரணம் அவர்களுக்குச் செலுத்தவேண்டிய வழிபாடுகளையும், ஈமச்கிரியைகளையும் ஈமக்கடன்ளையும் முறையாக செலுத்தாமையே ஆகும். அவர்களுக்கு செய்ய வேண்டிய வழிபாடுகளை முறையாக செலுத்தினால் அவர்களால் எவ்வித தொந்திரவும் இருக்காது என்று பாமர மக்கள் கருதுகிறார்கள். கூற முடியாத சூழ்நிலையில் இறந்துபோன மனிதர்கள் ஆவி உலகத்தில் வந்து அவர்களுடைய ஆசைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வார்கள் என்றும், அவர்களுடைய ஆசைகளுக்கு எதிராக இருப்பவர்களுக்கு நோய் ஏற்படுத்தும் தன்மை உடையவர்கள் என்றும் கருதப்படுகிறார்கள். மேலும் கொடூரக் குணமுடைய மனிதர் இல்லாத ஆவிகள் மற்றவர்களை கஷ்டப்படுத்த நோய்களை உருவாக்கி மகிழும் என்றும் மக்கள் கருதுகிறார்கள்.

முன்னோர்களின் ஆவியைப் பற்றி சிந்திக்காமல் இருந்தால், அவர்களின் ஆவி அவர் உறவினர்களின் மரணத்துக்குகூட காரணமாகலாம். நோய்களை உண்டுபண்ணலாம். அவர்களுக்குச் செய்யவேண்டிய வழிபாட்டினை செய்தால் அவர்கள் கோபம் தணிந்து கெடுதல்கள் செய்ய மாட்டார்கள். முன்னோர்களின் ஆவிகளின் சினத்தைத் தீர்ப்பது கடினமல்ல. அவர்களுக்கு முறையாக செய்யவேண்டிய கடமைகளையும் வழிபாடுகளையும் செய்தால் அவர்கள் சினம் தணிந்து கெடுதல்கள் நீங்கும். மேலும் அவர்களின் சினத்திற்கு காரணமறிந்து அதை நிறைவேற்றினால் நல்லது நடக்கும்.

பேய் பிசாசுகள்(Ghosts)

ஒரு சில சூழ்நிலையில் இறந்தவர்கள் ஆவிகளாகவும் பேய்களாகவும் உலாவுவர் என்ற கருத்து நாட்டுப்புற மக்களிடையே ஆணித்தரமாக பதிந்துள்ளது. கீழ்க்கண்ட சூழ்நிலைகளில் இறந்தவர்கள் பேய்களாக உலாவுவர் என்று மக்கள் கருதுகிறார்கள்.

1. குழந்தைகள், செல்வம், பால் (Sex) இவற்றில் மிகுந்த ஈடுபாடு உடையவர்கள் இறந்தால் பேய்களாக அலைவர்.

2. விபத்தில் இறந்தவர்கள் பேய்களாக அலைவர்.

3. தற்கொலை செய்துகொண்டவர்கள் பேய்களாக அலைவர்

4. இறக்கும்போது யாரிடமாவது உள்விரோதத்துடன் இருப்பவன். இறந்தபின் பேய்களாக அலைவர்.

5. கொலை செய்யப்பட்டு இறந்தவர்கள் ஆவிகளாக அலைவர்

6. கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இறந்தால் அவர்கள் ஆவிகளாக அலைவர். கர்ப்பிணிப் பெண்களின் ஆவி மிகவும் அபாயகரமானது என்று கூறுவர்.

பேய் , பிசாசுகள் அடர்த்தியான ஆலமரக் கிளைகளிலும், பாழடைந்த கிணறுகளிலும், பாழடைந்த வீடுகளிலும், ஊரைவிட்டு ஒதுங்கியிருக்கும் பழைய கோயில்களிலும் தங்கியிருக்கும். பொதுவாக அமாவாசை இரவில் தோன்றி தாங்கள் விரும்பியவர்களையோ அல்லது ஒரு கடவுளின் விருப்பப்படியோ அல்லது மந்திரவாதியின் ஆணைப்படியோ தாக்கும். பெரும்பாலும் தாக்கப்படுபவர்கள் சடங்கு, விழாக்களிலிருந்து விலக்கு உள்ளவர்களாக இருப்பவர்கள் , மாதவிலக்கான பெண்கள் , குழந்தைபெற்ற இளந்தாய்மார்கள் , தீண்டலான மணப்பெண் , பருவமடைந்த பெண்கள் போன்றோர்களே பெரும்பாலும் பேய் , பிசாசுகளால் தாக்கப்படுபவர்கள் ஆவார்கள். மேலும் ஆவிகளும் , துர்தேவதைகளும் பிறந்த குழந்தையை தாக்கும். பெரும்பாலும் குழந்தைகளின் தாடையில் தாக்கும். அதனால் இரண்டு மூன்று நாட்கள் கழித்து குழந்தை அழும் சக்தியைக்கூட இழக்க நேரிடும்.

***மந்திர வித்தையும் சூனியம் வைத்தலும்*(Sorcery and Witch craft)**

மந்திரங்களாலும், சூனியம் வைத்தலாலும் தன் எதிரியை ஒருவனால் தாக்கமுடியும். பலவிதங்களில் மந்திர வித்தையும் சூனியமும் அப்பாவி மக்களை தாக்குகிறது. இதனால் ஒரு கிராமத்தில் எவன் ஒருவன் இதுபோன்ற செயல்களில் ஈடுபடுகிறானோ அவனை (அ) அவளை அக்கிராமத்து மக்கள் வெறுத்து ஒதுக்குகின்றனர்.

குழந்தைகளுக்கு திடீரென பசியின்மை ஏற்படுதலும் , திடீர் தலைவலி ஒருவருக்கு வருவதற்கும், தாயின் மார்பில் பால் வற்றுதலும் , மாடு திடீரென பால் கொடுக்காமலிருத்தலும் , வளர்ப்புப் பிராணிகள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இறத்தலும் , நல்ல சத்துள்ள மனிதர் திடீரென இறத்தலும் மந்திரவாதியின் வித்தை அல்லது சூனியக்காரனின் வேலை என்று கருதுகிறார்கள்.

பொறாமை, பகைமை, வெறுப்பு போன்றவைகள் ஒரு மனிதனை மந்திரத்திற்கு கொண்டு செல்லுகிறது. இப்படிப்பட்டவர்களை அக்கிராமத்து மக்கள் கெட்டவர்களாகவும் தெய்வப்பற்று இல்லாதவர்களாகவும் கருதுகிறார்கள் . இதுபோன்ற தீச்செயல்களில்

ஈடுபடுபவர்கள் மிகவும் கஷ்டப்பட்டே இறப்பார்கள் என்பது கருத்து. பல கஷ்டங்களை அனுபவிப்பதுடன், அவர் குடும்பத்தாருக்கும் இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட சக்திகளால் துன்பமும் இறப்பும் நேரிடும். இதுபோன்ற செயல்களில் ஈடுபடும் பெண்களை அக்கிராமத்து மக்கள் வீட்டைவிட்டும், ஊரைவிட்டும் விலக்கி வைப்பதோடு அப்பெண்ணை கொல்லவும் துணிவார்கள்.

கண்ணேறு(*Evil eye*)

தீய ஆவிகளிடமிருந்தும், தீய பார்வைகளிலிருந்தும் குழந்தையைக் காப்பாற்ற நெற்றியிலும், கன்னத்திலும் திருஷ்டிப்பொட்டு வைப்பார்கள். பொதுவாக ஒரு குழந்தையின் தாயாக இருந்தாலும், உறவினர்களாக இருந்தாலும் 'குழந்தை அழகாக இருக்கிறது' என்று சொன்னாலே கண்ணேறுவிழும். குழந்தைக்குக் கண்ணேறு விழுந்தால் பல நோய்கள் உருவாகும். காய்ச்சல் , வயிற்றுப்போக்கு , காரணமில்லாத அழுகை போன்றவை வரும். இதனால் குழந்தை மிகவும் தொய்ந்து போய்விடும். அதனால் கண்ணேறு விழுந்த குழந்தைகளுக்கு 'கண்ணேறு கழித்தல் ' மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்றாகும்.

***விலக்குகள் மீறல் , குலக்கட்டுப்பாடுகளை மீறல் (*Breach of taboo)

மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் நோய்கள் இயற்கை மீறிய செயற்பாடுகளால் நிகழ்வதாக நாட்டுப்புற மக்கள் கருதுகிறார்கள். பொதுவாக விலக்குகளை மீறுவதாலும், குலக் கட்டுப்பாடுகளை மீறுவதாலும் பல நோய்கள் தாக்குகின்றன. 'கட்டுப்பாடு ' என்பது எல்லாவகையிலும் இருப்பினும் மனிதனை எந்த நோயும் தாக்காது.

நோய்கள் ஏற்படக் காரணமான கூறுகளைப் பற்றிக் கண்டோம். அடுத்ததாக நோய்க்கேற்ற சிகிச்சை முறையினைப் பற்றியும் , அச்சிகிச்சை முறையோடு தொடர்புடைய செயல்களைப் பற்றியும் பின்வரும் பக்கங்களில் காணலாம்.

2. நோய்கேற்ற சிகிச்சை முறை, 3. அவற்றோடு தொடர்புடைய செயல்கள்

நோய் ஏற்படக் காரணமும், என்னென்ன நோய்கள் தாக்குகின்றன என்பதைப் பற்றி முதலில் கூறப்பட்டது. எந்தெந்த காரணங்களினால் என்னென்ன நோய் ஏற்படுகிறது. அதற்கான சிகிச்சை முறை என்னென்ன என்பதைப் பற்றி பின்வருமாறு

கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இயற்கைச் சக்திக்கு உட்பட்ட நோய்கள் ஏற்படக் காரணமாக ஐந்து பிரிவுகள் கூறப்பட்டன. அவையாவன:

1. சடங்கு ரீதியான தீட்டுக்கள் (Ritual impurity)

2. உடல் கேடுகள் (Physical impurity)

3 முறையற்ற உணவு (Improper Food)

4. முறையற்ற தட்பவெப்ப நிலைகள்(Improper Weather)

5 பாலியல் நடத்தைகள்(Over indulgence in sexual act)

மேலே கூறப்பட்ட காரணங்களால் பலவகை நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. பொதுவாக பெண்கள் மாதவிலக்கான நேரங்களில் எந்த சடங்குகளிலும், விழாக்களிலும் கலந்துகொள்ளக்கூடாது. மேலும் தெய்வ வழிபாடோ , கோயில்களுக்கு செல்லுதலோ கூடாது. இவற்றைத் தவிர்த்து அவர்கள் இவற்றில் கலந்து கொண்டாலும், வேளைகெட்ட வேளைகளில் வெளியில் சென்றாலும் தீயசக்திகள் அவர்களைப் பிடித்துக் கொள்ளும் என்று மக்கள் நம்புகிறார்கள் . அதனால் முடிந்தவரை மாதவிலக்கான பெண்கள் தனியாக ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டு வீட்டிற்குள்ளேயே இருக்க வைக்கப்படுகிறார்கள். முற்காலத்தில் இச்செய்கைகள் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வந்தபோதிலும் , தற்காலத்தில் பெண்கள் வேலைக்குச் செல்லும் நிலையில் இம்முறையை கடைப்பிடிக்க முடியாத சூழ்நிலை உருவாகிவிட்டது. அதனால் பெரும்பாலும் கிராமப்புறங்களிலிருந்து வரும் பெண்கள் மற்றவர்கள் அறியாதவகையில் இரும்புச் சாமான்களையோ, வேப்பிலையோ வைத்துக்கொள்வது வழக்கம். வேப்பிலை , இரும்புச் சாமான்கள் வைத்திருந்தால் எந்த தீய சக்தியும் அவர்களை நெருங்காது என்ற நம்பிக்கையும் மக்களிடையே காணப்படுகிறது. தீயசக்திகள் சடங்கு ரீதியான தீட்டுள்ள பெண்களை பலவழிகளில் தாக்குகிறது என்றும் , அவற்றிலிருந்து விடுபட இம்மாதிரியான செயல்களில் ஈடுபடுகிறார்கள் என்றும் களப்பணியின் போது தகவல்கள் கிடைக்கப்பெற்றன.

வேப்பிலை , இரும்புச் சாமான்கள் எடுத்துச்செல்லாத நிலையில் ஒருபெண் தீயசக்திகளால் தாக்கப்பட்டால் அப்பெண்ணுக்கு மந்திரிக்கும் முறை மூலம் தீயசக்தியை ஓட்டுகிறார்கள் தீயசக்தி அப்பெண்ணின் உடலிலிருந்து வெளியானபின் நோய்களும்

அப்பெண்ணை விட்டு விலகும்.

தீயசக்திகளை விரட்டுவதற்குப் பல வழிகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. கிராமப்புறங்களில் காணப்படும் பொதுவான ஒரு சிகிச்சை முறைப் பற்றி இங்குக் காணலாம்.

தீயசக்திகளின் மூலம் நோய்வாய்ப்பட்ட பெண்களை மந்திரவாதியிடம் அழைத்துச் சென்று முடிக்கயிறு போடுவார்கள். மேலும் தீயசக்திகளின் ஆதிக்கம் அப்பெண்ணின் உடலில் இருக்குமாயின் அப்பெண்ணை உட்கார வைத்து சாம்பிராணி' காண்பித்து புனிதநீர் தெளித்து , சாட்டையால் அடித்து , பின் அப்பெண்ணின் தலைமுடியை மரத்தில் வைத்து ஆணியால் அடித்துவிடுவார்கள். இதன்மூலம் தீயசக்திகள் அப்பெண்ணை விட்டு அகலும் , நோய் குணமாகும் என்று நம்புகிறார்கள் . (நோயைக் குணப்படுத்த மேற்கொள்ளும் சிகிச்சை முறையும், அதோடு தொடர்புடைய செயல்களும் சுருக்கமாக இங்குத் தரப்பட்டுள்ளன.)

உடல் கேடுகள் (**Physical impurities**) என்று கூறுங்கால் பல காரணங்களால் உடல்நலக் குறைவு ஏற்படுகிறது. ஆகையால் பழக்க வழக்கங்களை முறையாக மேற்கொள்ளுவதன் மூலம் உடல்நல பாதிப்பு வராமல் தடுக்கலாம். பொதுவாக நாம் உட்கொள்ளும் உணவிலிருந்து வரும் கழிவுகளை அவ்வப்போது அகற்றாவிட்டால் மலச்சிக்கல் உண்டாகி, பல நோய்கள் ஏற்படும். மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதன் மூலம் மூலநோய் , தலைவலி , வயிற்றுக் கோளாறுகள் , நரம்புகள் வலிமை இழத்தல் போன்றவை ஏற்படலாம். ஆகவே ஒருநாளைக்கு இருமுறையாவது மலக்குடலைத் தூய்மை செய்வதின் மூலம் மேற்கூறப்பட்ட பல நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம். மேலும் பல் துலக்குதல் , குளித்தல் போன்ற சுகாதார முறைகளை முறையாக அந்தந்த நேரத்தில் செய்தல் இன்றியமையாதது. இச்சுகாதார முறைகளால் பல நோய்களிலிருந்து அவரவர்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம்.

முறையற்ற உணவுப் பழக்கமும் உடலுக்குக் கேடுகளை விளைவிக்கும். முறையான நேரத்தில் , சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணுவதன் மூலம் நோய்களைத் தவிர்த்து நோயற்ற வாழ்க்கை வாழ முடியும். பொதுவாக உணவு உண்ணும் போது முழுவயிற்றுக்கு சாப்பிடக்கூடாது என்றும் , அரைவயிறு உணவு , கால்வயிறு தண்ணீர் மீதம் வாயு இருப்பதே நல்லது என்ற கருத்துக் கூறப்படுகிறது. மேலும்

நோய் வருவதற்கும், தீர்வதற்கும், தவிர்ப்பதற்கும் உரிய காரணங்களில் உணவு முதலிடம் வகிக்கிறது. அளவான உணவு வளமான வாழ்வைத் தருகிறது. மிகையான உணவு உடலில் நோயை உண்டாக்குவது போல குறையான உணவும் உடலில் நோயை உண்டாக்குகிறது. மிகையான உணவு உண்பதால் எப்போதும் அசீரணம் , மலச்சிக்கல் , குடல்நோய் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டு எந்நேரமும் நோயுடன் போராடி வாழும் நிலை உண்டாகின்றது. இதேபோன்று குறைவான உணவும் மலச்சிக்கல் , மலச்சிக்கலோடு தொடர்புடைய மற்ற நோய்கள் , குடல் அரிப்பு (Ulcer), குடல் புண் போன்ற நோய்களையும் உடல்சக்தி குறைவுக்கும் காரணமாகிறது. அதனால் அளவான உணவு உண்பது என்பது மிகவும் இன்றியமையாத ஒரு செயலாகும். அளவோடு உண்டால் வளமோடு வாழலாம். மேலும் உணவு உண்டபிறகு உடன் படுக்கச் செல்லுவது அசீரணக் கோளாறுகளுக்கு காரணமாகும். உணவு உண்டு, ஒரிருமணி நேரங்களுக்குப் பிறகே படுத்தலோ, உறங்கவோ செய்தல் வேண்டும் . உணவு உண்டபின் சிறிதுநேரம் நடத்தலால் எளிதில் சீரணம் ஆகும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம்.

முறையற்ற தட்பவெப்ப நிலைகள்(Improper Weather) பல நோய்கள் வரக் காரணமாக விளங்குகிறது. தட்பவெப்ப நிலைகளுக்கேற்ற உணவு உண்ணுதலும், உடலைப் பாதுகாத்தலும் நோய்கள் வராமல் தடுக்கும் மேலும் குளிர் காலங்களில் அக்காலத்துக்கேற்ற உணவும், கோடை காலங்களில் அக்காலத்துக்கேற்ற உணவும், உண்ணுதல் நோயைத் தடுக்கும். கோடைக் காலங்களில் இளநீர் , தர்பூசனி பழம் , எலுமிச்சைச் சாறு , பனைநொங்கு முதலியவை சாப்பிடுதல் நல்லது. கோடைக் காலத்தினால் ஏற்படும் வெப்பத்தைத் தணிப்பதோடு , சிறுநீர் குத்தல் போன்ற நோய்களும் ஏற்படாமல் தவிர்க்கும். நோய் வந்தாலும் நோயைக் குணமாக்கும். பழையமுது தண்ணீரும், பச்சை வெங்காயமும் வெப்பத்தைத் தணிக்கும். குளிர்க்காலங்களில் சூடான உணவு சாப்பிடுவதால் குளிருக்குச் சூடாக இருக்கும். மேலும் பனியும் வெயிலும் குளிரும் சேர்ந்த நாட்களையும் உணரலாம். இந்நாட்களில் பெரும்பாலும் மஞ்சள் காமாலை , காய்ச்சல் , அம்மை நோய் , ஜலதோஷம் வரக்கூடும். இந்நோய்களுக்கான மருந்துகள் இயற்கை மருத்துவ முறையில் இவ்வாய்வேட்டில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளதால் மீண்டும் இங்கு குறிப்பிடப்படவில்லை.

பொதுவாக பாலியல் நடத்தைகள் உடலுக்கு ஒருசில

காரணங்களால் ஊறு விளைவிக்கின்றது. பாலியலில் அதிகம் நாட்டமுள்ளவர்கள் உடல்நலக் குறைவால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். நரம்புத்தளர்ச்சி போன்ற வியாதிகள் அதிகம் வர வாய்ப்புள்ளது. மேலும் முறையற்ற பாலுறவால் எய்ட்ஸ் போன்ற உயிர்க்கொல்லி நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. பாமர மக்கள் இவ்வுறவிற்கு மாதம் இரண்டு என்று குடும்ப நலத்திட்டம் வகுத்துள்ளனர். இதனால் நரம்புத்தளர்ச்சி மட்டுமின்றி வேறு பற்பல நோய்களும் உண்டாவதாக எல்லா மருத்துவ சிகிச்சை முறையும் கூறுகிறது. கட்டுப்பாட்டோடு வாழ்வதே நல்ல, நோயற்ற வாழ்வைத் தரும்.

எல்லாவற்றுக்கும் ஏற்ற கட்டப்பாட்டுடன் வாழ்வதே நோயற்ற வாழ்வைத் தரும். இருப்பினும் முழுவதும் கட்டுப்பாடுகளை கடைப்பிடிப்பது சாத்தியமில்லாத நிலையில் மனிதர்களை நோய் தாக்குகிறது நோய் தாக்கும் சமயம் அறிந்து அதற்கேற்ப நிவாரணம் தேடுவதே நலம் பயக்கும்.

இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட சக்திகள் நோய்க்கு காரணமாதல் என்ற கூறுமிடத்து நோய் ஏற்படக் காரணமாக ஏழு வகைகள் கூறப்பட்டுள்ளன.

அவையாவன:

1. முற்பிறவியின் பாவச் செயல்கள் (Sins of previous life)

2. தெய்வக்குற்றம் , தெய்வச்சினம்(Wrath of gods and goddesses)

3. துர்தேவதைகள்(Evil sprits)

4. மந்திர வித்தைகள் (Sorcery)

5. *சூனியம் வைத்தல்*(Witch craft)

6. கண்ணேறு (Evil eye)

7. விலக்குகளை மீறல் (அ) குலக்கட்டுப்பாடுகளை மீறல் (Breachs of taboo)

1. முற்பிறவியின் பாவச் செயல்கள்(Sins of previous life)

- முற்பிறவியின் பாவச் செயல்களாக பல கூறப்படுகின்றன. முற்பிறவியில் மற்றவர்களை துன்புறுத்தியது. நாகப்பாம்பை அடித்துக் கொன்றது, வாயில்லாப் பிராணிகளை துன்புறுத்திய்து, போன்ற பல

ஈனச்செயல்களைச் செய்தவர்கள் இப்பிறவியில் அதற்கான விளைவைச் சந்திப்பார்கள் என்றும், அதனால் பல நோய்கள் அவர்களைத் தாக்கும் என்றும் பொதுவாக மக்கள் நம்புகின்றார்கள். ''முற்பிறவியில் செய்த பாவம்'' என்னவென்று தெரியாத நிலையிலும் இப்பிறவியில் அதற்கான பரிகாரம் தேடுகிறார்கள். உணண உணவு இல்லாதவர்களுக்கு உணவு கொடுத்தும், உடுக்க உடை இல்லாதவர்களுக்கு ஆடை கொடுத்தும், இருக்க இடமில்லாதவர்களுக்கு உறையுள் கொடுத்தும் பலர் தன் பாவங்களைத் தீர்த்துக் கொள்கிறார்கள் இருப்பினும் நோய் அவர்களைத் தாக்குகிறது என்ற நிலையில் இறைவனை நாடி அவர்களுடைய நோயின் பாரத்தைக் குறைத்துக் கொள்கிறார்கள். முற்பிறவியின் பாவத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தங்களுக்கு ஏற்படும் நோயை குறைக்க பாவச் செயல்களுக்கான பரிகாரத்தைத் தேடும் செயலால் நோயின் தன்மையைக் குறைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

2. *தெய்வச்சினம், தெய்வக்குற்றம்* (Wrath of gods and godesses)

தெய்வச்சினம், தெய்வக்குற்றம் போன்றவற்றினால் பொதுவாக காலரா, அம்மை, மஞ்சள் காமாலை, கண்வலி போன்ற நோய்கள் வருவதாக மக்கள் நம்புகின்றனர் இந்நோய்கள் கிருமிகளால் உண்டாகும் நோயாதலால் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவர்களுக்குப் பரவும் தன்மையுடையதாகக் காணப்படுகிறது அதனால் ஒரு கிராமத்தில் ஒருவருக்கு இந்நோய் வந்தால் மற்றவர்களுக்கு எளிதில் பரவக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் அதிகம். இந்நோய்கள் கிராமங்களில் பரவலாகக் காணப்பட்டால் அதற்குக் காரணம் தெய்வத்தின் சினம் என்றும் தெய்வக்குற்றம் என்ற நம்பிக்கையும் மக்களிடையே காணப்படுகிறது. நோய்வாய்ப்பட்டோர் கிராமத்து மக்கள் மருளாடி மூலம் தெய்வத்தின் சினத்திற்குக் காரணம் அறிந்து தெய்வத்தின் விருப்பத்தை நிறைவேற்றுவார்கள் தெய்வங்களுக்கு விழா எடுத்தல், வழிபாடு செய்தல், மிருகபலி கொடுத்தல் போன்ற செயல்களால் தெய்வத்தின் சினத்தைத் தணித்து நோயிலிருந்து கிராமத்து மக்களை காப்பாற்றுவார்கள் மேலும் அம்மைநோய் கண்டவர்கள் வேப்பிலையை உபயோகப்படுத்துவார்கள் வேப்பிலை மாரியம்மனுக்கு உகந்தது என்று எண்ணியே வேப்பிலையை உபயோகப்படுத்துவார்கள். வேப்பிலையில் மருத்துவக் குணங்கள் அதிகம் உண்டு. மேலும் குளிர்ச்சியைத் தரக்கூடிய வேப்பிலை வெப்பத்தினால் உண்டாகும் அம்மை நோய்க்கு உகந்ததாக கருதப்படுகிறது

காலரா என்ற நோய் காளியின் சினத்தால் ஏற்பட்டது என்று கருதி காளிக்கு வழிபாடு நடத்துவது பழக்கம். மஞ்சள் காமாலை நோயும் வெப்பம் அதிகமானதால் ஏற்படுகிறது. இந்நோயின் தீவிரத்தைக் குறைக்க இளநீர் நிறைய பருகுவார்கள். கீழாநெல்லி என்ற மூலிகையின் மூலம் இந்நோயை முற்றிலுமாக குணமாக்க முடியும். மேலும் மஞ்சள்காமாலை நோய் உள்ளவர்களை உட்கார வைத்து மந்திரிப்பவர் எதிரில் உட்கார்ந்து ஊசிகொண்டு இறக்குவார்கள். கீழே பாத்திரத்தில் நீர் வைக்கப்பட்டிருக்கும். மந்திரிப்பவருக்கு பக்கத்தில் ஒரு தட்டில் வெற்றிலை, பாக்கு, பழம், பணம் முதலியன வைக்கப்பட்டிருக்கும் மந்திரிப்பவர், நோய் கண்டவரின் கண்ணைப் பார்த்து மந்திரங்களைச் சொல்லி ஊசியை முகத்தைச் சுற்றி வலதுபுறமாக மூன்று முறையும் இடதுபுறமாக மூன்று முறையும் சுற்றி கண்ணுக்கு எதிரில் கொண்டு வந்து கண்ணிலிருந்து கீழ்நோக்கி மூன்று முறை இறக்கி கீழே கிடக்கும் தண்ணீரில் ஊசியைப் போட்டு வைப்பார்கள். மறுநாள் காலை ஊசி வைக்கப்பட்டிருக்கும் நீர் சிறிது மஞ்சளாக மாறியிருக்கும். இதுபோன்று மூன்று நாட்கள் இறக்குவார்கள். அப்போழுது மஞ்சள் காமாலையின் தீவிரம் இறங்கிவிடும் நோயை இறக்க ஆரம்பித்த நாளிலிருந்தே கீழாநெல்லியும் உள்ளுக்கு மருந்தாகக் கொடுப்பார்கள். மூன்றுநாள் மஞ்சள் காமாலை இறக்கிய பின் ஊசி வைத்திருந்த பாத்திரத்தின்நீர் நல்ல முழு மஞ்சள் நிறமாக மாறியிருக்கும். அவ்வாறு நிறம் மாறியிருந்தால் மஞ்சள் காமாலை நோய் இறங்கிவிட்டதாகக் கருதுவார்கள்.

கண்நோய்கள் கிராமத்து மக்களிடையே அதிகம் பரவினால் அதற்குக் காரணமும் தெய்வக்குற்றமே என்ற மக்கள் எண்ணுகிறார்கள். கண்நோய்களைத் தீர்க்க இயற்கை மருந்தோடு தெய்வத்தின் சினம் குறைய கண்மலர் வாங்கி வைப்பதாக வேண்டிக் கொள்வார்கள். அவ்வாறே கண்நோய் குணமானதும் கண்மலர் வாங்கி மாரியம்மனுக்கு காணிக்கையாக செலுத்துவார்கள்.

*3. துர்தேவதைகள் (*Evil sprits*)*

துர்தேவதைகள் என்று கூறுங்கால் அவற்றை இருவகையாகப் பகுக்கலாம். முன்னோர்களின் ஆவிகள் என்றும், பேய் பிசாசுகள் என்றும் பகுத்துக் காணலாம். முன்னோர்களின் ஆவிகள் தங்களுக்கு செலுத்தவேண்டிய கடன்களை (ஈமக்கடன்களை) சரியாக செலுத்தாத போது நோய்களை உருவாக்கும் என்ற நம்பிக்கை மக்களிடையே

பரவலாகக் காணப்படுகிறது. அவர்களுக்கு செலுத்த வேண்டிய கடமைகளையும் கடன்களையும் செலுத்தும் செய்கைகளால் நோய்வராமல் பாதுகாக்க முடியும். நோய்கள் வந்தபின்னும் அவர்களிடம் வேண்டிக்கொண்டு அவர்களுக்குக் காணிக்கை செலுத்தினால் நோய் குணமாகும்.

பேய், பிசாசுகள் போன்றவைகள் ஏற்படுத்தும் நோய்களிலிருந்து மீள்வது கடினம். இவற்றிற்கு மந்திரவாதிகள் மூலமே குணமுண்டாகும். தாங்கள் விருப்பம் நிறைவேறாத நிலையில் இறந்தவர்களே பேய், பிசாசுகளாக அலைவார்கள் என்ற நம்பிக்கையை மக்களிடம் காணலாம். தங்களுடைய விருப்பத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்ளவே அவர்கள் பேய், பிசாசு போன்ற ஆவியின் உருவத்தில் அலைவார்கள். அவர்கள் விருப்பம் நிறைவேறும் வரை அவர்கள் வெளியேற மாட்டார்கள். தங்களுடைய விருப்பத்தை நிறைவேற்ற ஒருபெண்ணின் உடலிலோ அல்லது ஒரு ஆணின் உடலிலோ குழந்தையின் உடலிலோ புகுந்துகொண்டு விருப்பத்தை முடிப்பார்கள். மந்திரங்களுக்கும் தெய்வங்களுக்கும் கட்டுப்பட்டு இப்பேய் அவர்கள் புகுந்த மனித உடல் விலகும் நேரத்தில் மனிதர்கள் குணமடைவார்கள். பலசமயம் அம்மனிதனே இப்பேய் பிசாசின் ஆட்டுவித்தலால் பல நோய்களுக்கு உட்படும் அந்நிலையில் இறக்கும் நிலையும் அடைவதுண்டு. மந்திரவாதிகள் பல செய்கைகள் மூலம் பேய், பிசாசுகளுக்கு உட்பட்டு நோய்வாய்ப்பட்ட மனிதனை நல்லநிலைக்குக் கொண்டு வருவார்கள். இதில் பல வகையுண்டு. அவற்றில் ஒரு சில செய்கைகள் பின்வருமாறு கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. (இவை யாவும் தென்னாற்காடு மாவட்டத்தில் களப்பணியின்போது சேகரித்தத் தகவல்களின் அடிப்படையில் எழுதப்பட்டுள்ளது.)

1. முடிக்கயிறுப் போடுதல்

2. திருநீறு போடுதல்

3. பேயோட்டுதல்

4 தாயத்து கட்டுதல்

5. வேப்பிலை அடித்தல்

மேலே கூறப்பட்ட ஐந்து வகைகளும் நல்லன செய்வதற்காக செய்யப்படும் செய்கைகள் ஆதலின் இவற்றை நல்லன (White magic) என்று கூறுவர்.

1. முடிக்கயிறுப் போடுதல்

நோய்வாய்ப்பட்டோருக்கு முடிக்கயிறு போடுதல் என்பது பழக்கத்தில் உள்ளது. பொதுவாக பயத்தினால் நோய்வாய்ப் பட்டோருக்கே முடிக்கயிறுப் போடுதல் செய்வார்கள். பேய் பிசாசு இவற்றைக் கண்டு அல்லது எண்ணி (உளவியல் காரணமாக) பயந்து நோய்வாய்ப்பட்டோருக்கு மருந்துகள் மட்டும் நோயைத் தீர்க்காது. அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட உள்ள உளைச்சல்கள், மனநோய் தீர மந்திரிப்பவர்கள் திரு நீர் போட்டு, மந்திரங்கள் சொல்லி முடிக்கயிறு போடுவார்கள். இம்முடிக்கயிறு பெரும்பாலும் சிகப்பு நிறத்திலேயே காணப்படுகிறது. கறுப்புநிற முடிக்கயிறுகளையும் ஓரிரு இடத்தில் காணலாம். இதற்கான மந்திரங்களை நாட்டுப்புற மருத்துவர்களே கற்று வைத்திருப்பார்கள். ஒரு சில இடங்களில் தனியே மந்திரிப்பவர்களும் உள்ளார்கள்.

2. திருநீறு போடுதல்

திருநீறு போடுதல் என்பது பொதுவாக கிராமப்புற மக்களிடையே காணப்படும் ஒரு பழக்கமாகும். சிறு குழந்தைகள், பெண்கள் முதலியோர் நோய்வாய்ப்பட்டாலும் பொதுவாக திருநீறு மந்திரித்தல், திருநீறு போடுதல் காணப்படுகிறது. மேலும் இதற்கென தனியே மந்திரிப்பவர்களும் இருப்பார்கள். சில சமயங்களில் மந்திரிப்பவர் இல்லாவிடினும் கோயிலில் பூசாரியிடம் சென்று திருநீறு போட்டுக் கொள்வார்கள். கோயில் (பெரும்பாலும் சிறுதெய்வக் கோயில் பூசாரிகள்) பூசாரிகள் தெய்வத்தை வேண்டிக் கொண்டு திருநீறு பூசுவார்கள். சிறுகுழந்தைகளுக்கு நெற்றியில் திருநீறு பூசுவதும், வயதுக்குவந்த பெண்களுக்கு திருநீற்றை தலையில் தெளிப்பதும் ஆன செய்கைகளை கோயில் பூசாரிகள் செய்வதுண்டு. மேலும் பயந்தவர்களுக்கும், நோய்வாய்ப்பட்டோருக்கும் கோயில் பூசாரிகளோடு மந்திரிப்பவர்களும் திருநீறு மந்திரிப்பதுண்டு. திருநீற்றில் மருத்துவக்குணங்கள் அடங்கியிருப்பது ஒரு முக்கிய அம்சமாகும்.

3. பேயோட்டுதல்

பேயோட்டுதற்கு பலவகை வழிகளை மந்திரிப்பவர்கள் கடைப்பிடிக்கிறார்கள். பொதுவாக பேய் பிடித்தவர்களை துன்புறுத்தி பேயை விலகச் செய்யும் முறையே கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. பேய் பிடித்தவர்களை நன்கு குளிக்கச் செய்து மந்திரவாதியின் முன் உட்கார வைப்பார்கள். மந்திரவாதி பேய்பிடித்தவரின் தலையில் திருநீறு

போட்டுக் கொண்டும், வேப்பிலையால் அடித்துக் கொண்டும் மந்திரங்களைச் சொல்வார். மந்திரங்கள் சொல்லச் சொல்ல பேய் பிடித்தவர் ஆடிக் கொண்டேயிருப்பார். சிலசமயங்களில் இம்மென்மையான முறையில் பேய் விலகாதபோது சாட்டையினால் பேய் பிடித்தவரை அடித்துத் துன்புறுத்துவார்கள். இரத்தம் சொட்டச் சொட்ட அடித்த பேய் பிடித்தவரின் தலைமுடியை ஒரு மரத்தில் (ஆலமரம், பனைமரம், புளியமரம் போன்ற ஏதேனும் ஒரு மரத்தில்) ஆணி வைத்து அறைந்து விடுவர் பேய்பிடித்தவர் தன்னை மறந்து இருப்பர். அந்த நேரம் துன்புறுத்தலின் காரணமாக பேய் பிடித்தவரைவிட்டு பேய் மரத்தில் ஏறிக்கொள்ளும். இவ்வகையில் பேயை விரட்டுவர்.

சில சமயங்களில் மந்திரிப்பதன் மூலம் ஒரு மூடிபோட்ட பாத்திரத்தில் பேயை இறக்கி அதை ஆற்றில் விடுவதன் மூலமும் பேயை விரட்டுவார்கள். இம்முறையில் பாத்திரத்தைப் பேய்பிடித்தவர் முன்னால் வைத்து மந்திரங்கள் சொல்லி பேயை பிடித்து (ஆவியைக் கட்டுபடுத்தி) மூடிபோட்ட பாத்திரத்துக்குள் இறக்கி மந்திரத்துக்குக் கட்டுப்பட்டவுடன் பாத்திரத்தை மூடி ஆற்றில் விட்டு விடுவார்கள். ஆற்றில் விடுவதற்குமுன் பாத்திரம் திறந்து கொண்டால் பேய் தப்பித்து மீண்டும் அதிக வீரியத்துடன் வெளியில் வந்து மந்திரவாதியையே ஆட்டுவிக்கும்

மேலும் பேய் பிடிக்காமல் இருக்கை சிலுவை போட்டுக் கொள்ளுவதும் , அல்லா கோயிலில் சென்று ஓதுவதும், திருநீறும் குங்குமமும் இட்டுக் கொள்ளுவதும் செய்வார்கள் பேய் பிடித்தலினால் ஏற்படும் நோய்களை பேயை ஓட்டுதல் மூலம் குணப்படுத்துகிறார்கள் கிராமப்புற மக்கள்.

4. தாயத்துக் கட்டுதல்

பல நாட்களாக நோய்வாய்ப்பட்டோருக்கும் உடல் தேறாதவர்களுக்கும் தாயத்து மந்திரித்துக் கட்டுதல் வழக்கமாகும். மேலும் துர்தேவதைகளால் பயம் கொண்டு நோய்வாய்ப்பட்டோருக்கு தாயத்து மந்திரித்துக் கட்டுதலால் நோய் நீங்கும் என்று மக்கள் கருதுகிறார்கள் மேலும் விபத்து நேரலாம் அல்லது நோய் தாக்கலாம் என்ற கணிப்பு இருப்பின் அவர்களுக்கு தாயத்து மந்திரித்து கொடுத்தலின் மூலம் வரும் ஆபத்தைத் தவிர்க்கிறார்கள். தாயத்தை மந்திரித்து விபூதி , குங்குமம் ஆகியவற்றுடன் சேர்த்துத் தருவார்

மந்திரவாதி. தாயத்தை பெரும்பாலும் சிகப்புக் கயிற்றில் இணைத்துக் கட்டி பின்னரே நோய்வாய்ப்பட்டோரின் கழுத்திலோ முழங்கைக்கு மேல் கையிலோ கட்டுவார்கள் சிலர் அவர்கள் எடுத்துச்செல்லும் பொருளுடன் விபூதி, குங்குமம், தாயத்து மூன்றையும் கூடவே வைத்திருப்பார்கள்.

5. வேப்பிலை அடித்தல்

சிறுகுழந்தைகள் , பெண்கள், வயதுவந்தோர் ஆண் , பெண் இருபாலரும் திடீரென நோய்த் தாக்கி பலநாட்கள் நோயின் தீவிரம் குறையாமலிருக்கும் நேரத்திலும், நோய் அகலாமல் இருக்கும் நேரத்திலும் வேப்பிலை அடிப்பது வழக்கம் இவ்வாறு நோய்த் தாக்குவதற்குக் காரணம் துர்தேவதைகளே காரணம் என்றும், மந்திரித்து , விபூதி போட்டு , வேப்பிலை அடித்தால் நோய் குணமாகும் என்றும் பாமர மக்கள் நம்புகின்றனர். வேப்பிலை அடிப்பது என்பது பொதுவாக பயத்தின் காரணத்தால் ஏற்படும் நோய்களை நீக்க செய்யும் ஒரு செயலாகும்.

4. மந்திர வித்தைகள் (Sorcery)

மந்திரவித்தைகளை நல்லன, அல்லன என இருவகையாகப் பிரித்துக் காணலாம். நல்லன என்பதை (White magic) என்றும் அல்லன என்பதை (Black magic) என்றும் குறிப்பிடுவர். நல்ல முடிவுகள் ஏற்படச் செய்யும் மந்திரவித்தைகள் நல்லன என்றும், மற்றவர்களுக்குத் தீங்கு ஏற்படச் செய்யும் மந்திரவித்தைகள் அல்லன என்றும் குறிப்பிடப்படுகிறது.

முதலில் நல்லன(White magic) மந்திரவித்தைகள் எதெதற்கு செய்யப்படுகின்றன என்று காணலாம். துர்தேவதைகளாலும், பில்லி,சூனியம் , ஏவல் இவற்றாலும் மற்றவர்களுக்கு ஏற்படும் நோய்களையும் கெடுதல்களையும் மாற்ற நல்லன மந்திரவித்தைகள் செய்யப்படுகின்றன. நல்லன மந்திர வித்தைகளையும் மந்திரிப்பவர்களே செய்கிறார்கள். நலலன மந்திரவித்தைகளும் அல்லன மந்திரவித்தைகளும் ஒன்றோடுஒன்று தொடர்பு டையனவையே. அல்லன மந்திரவித்தைகளால் ஏற்படும் விளைவுகளால் வ்ரும் தீமைகளை நீங்கச்செய்யும் மந்திரவித்தைகள் நல்லன ஆகும். பொதுவாக அல்லன மந்திர வித்தைகள் ஒருவர்மேல் மற்றவர் கொண்டுள்ள பொறாமையின் காரணமாகவும் அவர்கள் மேல்உள்ள ஆங்காரத்தினாலும் மற்றவர்கள் கெட்டுப்போக

வேண்டும் என்ற எண்ணத்தினாலும் ஏற்பட்ட மனக்கசப்பில் செய்யப்படுவதாகும். ஒரு சிலர் மற்றவர்களை பழிவாங்கும் எண்ணத்துடனும் செயல்படுகிறார்கள்.

மற்றவர்களுக்கு தீங்குசெய்யும் நோக்கத்துடன் செயல்படும் அவை மந்திரவித்தைகளின்போது, யாருக்குத் தீங்கு விளைவிக்க வேண்டுமோ அவருக்குத் தகடு வைத்தல், எலுமிச்சை பழம் மந்திரித்துவைத்தல், பில்லி, சூனியம் (ஒரு சில பொருட்களை மந்திரித்து அவர் வீட்டில் அவருக்குத் தெரியாமல் மறைத்து வைத்தல்) தகடு வைத்தல் போன்றவைகள் செய்கிறார்கள். இவற்றினால் மந்திரித்து வைக்கப்பட்டவர்களுக்கு நோய் ஏற்பட்டு இறக்கும் தருவாயும் ஏற்படுகிறது.

பல நாட்கள் நோயினால் கஷ்டப்பட்டு, எந்த மருந்துக்கும் நோய் கட்டுப்படாத நிலையில் மக்கள் தங்களுக்கு அடுத்தவர் (அவர்மீது மனக் கசப்பு உடையவர்கள்) ஏதோ மந்திரித்து வைத்துள்ளார்கள், அதை நீக்கினாலே நோய் குணமாகும் என்ற நிலைக்குச் செல்கிறார்கள். அந்நிலையில் மந்திரவாதியின் உதவியை நாடுகிறார்கள் மந்திரவாதி அவருக்குள்ள மந்திரச் சக்தியின் மூலம் நோய் வாய்ப்பட்டோரின் நோய்க்குக் காரணத்தை அறிந்து அதை நீக்கும் பொருட்டு மந்திர சக்தி மூலம் தகடு வைத்ததை -எடுப்பது, எலுமிச்சைப்பழம், பில்லி, சூனியம் மந்திரித்து வைத்ததை எடுப்பதுபோன்ற செய்கைகளால் நோயைக் குணப்படுத்துகிறார்கள்.

5. சூனியம் வைத்தல்

சூனியம் வைத்தல் என்று கூறுங்கால் இது அல்லன வகைப்பட்ட மந்திர வித்தைகளுக்குள் அடங்கும். சூனியம் வைத்தல் மூலம் தங்கள் பகைமையை தீர்த்துக்கொள்கிறார்கள். பகைமை உடையவர் அறியவேண்டும் என்ற நோக்குடன் சூனியம் வைத்தல், ஏவல், பில்லி மந்திரங்கள் செய்தல்போன்றவைகள் செய்யப்படுகின்றன. இதனால் பில்லி, சூனியம் வைக்கப்பட்டவர்கள் நல்லவர்களாக இருப்பினும் நோய்வாய்ப்படுகிறார்கள். அவர்கள் வழிபடும் தெய்வம் சக்தி உடையதாக இருப்பின் அவர்களை நோயிலிருந்து மீட்டு, பில்லி சூனியம் இவற்றுக்கு சக்தியில்லாமல் செய்துவிடும். இதற்குக் காரணமானவர்களும் அழிந்துபோகும் நிலையும் ஏற்படுவதுண்டு.

6. 'கண்ணேறு

கண்ணேறு ஏற்படுவது குழந்தைகளுக்கு பொதுவாக ஏற்படும்.

மேலும் ஒரு குடும்பத்தினருக்கோ அல்லது நன்கு நல்லமுறையில் வாழ்க்கையில் முன்னேறுபவர்களுக்கோ , செடி, கொடி, வயல், தோட்டம் போன்றவைகளுக்கும், புதிதாகக் கட்டப்படும் வீடுகளுக்கும் , செல்லப்பிராணிகளுக்கும் மற்றும் நன்றாக இருக்கும் எல்லாவற்றிற்கும் கண்ணேறு ஏற்படும். பல கண்ணேறுகள் பொறாமையினாலும் ஏற்படுவதுண்டு. கண்ணேறுபட்டால் நோய்கள் கண்ணேறுக்கு ஆளானவர்களைத் தாக்கும். அவர்களை 'கண்ணேறு தாக்காமலிருக்க 'கண்ணேறு கழித்தல்' என்ற சடங்குச் செய்யப்படும்.

குழந்தைகளுக்கு க் கண்ணேறு ஏற்பட்டால் பலமுறைகளில் கண்ணேறுகழிப்பார்கள். அவையாவன.

1. சூடம் சுற்றிக் காண்பித்தல்
2. முச்சந்தி மண்ணெடுத்து கண்ணேறு கழித்தல்
3. தேங்காய் , சூடம் சுற்றுதல் .
4. சுண்ணாம்பும் மஞ்சளும் கலந்து சுற்றுதல்
5. பிடி மண்ணும் மிளகாய் வற்றலும் சுற்றிப்போடுதல்

சூடம் சுற்றிக் காண்பித்தல் பொதுவாக குழந்தைகளுக்குக் கண்ணேறு விழாமலிருக்க செய்யும் முறையாகும். கண்ணேறு விழுந்த குழந்தைகள் அழுதுகொண்டே இருக்கும். திடீரெனக் காய்ச்சல் உண்டாகும். சரியாகத் தூங்காது. அந்நேரங்களில் குழந்தையைத் தனியாகவோ அல்லது தாய், தந்தையுடனோ உட்கார வைத்து சூடத்தை ஏற்றி தெய்வத்தை வேண்டிக்கொண்டு , தலையைச் சுற்றி , வலப்புறமாக மூன்று முறையும், இடதுபுறமாக மூன்று முறையும் சுற்றி, பின் தலையிலிருந்து பாதம் வரை மேலிருந்து கீழிறக்கி, அதைக் கண்ணேறு தைத்தவர்கள் கண்படாமல் மற்றவர்கள் பொதுவாகச் செல்லும் முச்சந்தியில் கொண்டு போட்டு விட்டு சூடம் அணைந்தவுடன், சூடத்தில் ஏற்றியபொழுது ஏற்படும் கரும் விபூதி போன்ற பொருளை குழந்தைகளுக்கு நெற்றியில் பூசுவார்கள்.

முச்சந்தி மண்ணெடுத்து கண்ணேறு கழிக்கும்போது , முச்சந்தி மண்ணையும், வீட்டிற்கு வந்தோரின் கால்டி மண்ணையும் எடுத்து கண்ணேறு தைத்தவர்களை உட்கார வைத்து தலையைச் சுற்றி வலப்புறமாக மூன்று முறையும் , இடப்புறமாக மூன்று முறையும் சுற்றி,

அவர்களின் எச்சிலை அம்மண்ணில் துப்பச் சொல்லி பின் அம்மண்ணை அடுப்பினுள் போடுவார்கள். இவ்வகையில் கண்ணேறு கழித்தலின் மூலம் கண்ணேறு நீங்கி , அதனால் ஏற்படும் நோயும் குணமாகும்.

தேங்காயின் மேல் கற்பூரத்தை வைத்து கண்ணேறு தைத்தவர்களை நிற்கவோ உட்காரவோ வைத்து தலையைச் சுற்றி வலப்புறமாக மூன்று முறையும் இடது புறமாக மூன்று முறையும் சுற்றி தேங்காயை எரியும் சூடத்துடன் முச்சந்தியில் கொண்டு சென்று செதிர் தேங்காய் விடுவார்கள் இதனால் கண்ணேறு விழுந்ததால் ஏற்படும் நோய்கள் நீங்கும் என்ற நம்பிக்கை நிலவுகிறது.

பிடிமண், வற்றல் மிளகாய் வைத்துச் சுற்றி கண்ணேறு கழித்தலும் நடைமுறையில் உண்டு முச்சந்தியிலிருந்தும், மற்றபடி வீட்டு வாசலிலிருந்தும் மொத்தமாக ஒரு பிடி மண்ணும் , வற்றல் மிளகாயும் கையில் வைத்துக் கொண்டு கண்ணேறு தைத்தவர்களை உட்காரவோ நிறகவோ வைத்து அவர்கள் தலையை சுற்றி வலப்புறமாக மூன்று முறையும், இடப்புறமாக மூன்று முறையும் சுற்றுவார்கள். பின்னர் சுற்றிய மண், வற்றல் மிளகாய் போன்றவற்றை அடுப்பில் போட அவை நெருப்பில் பட்டு படபடவென்று வெடிக்கும் மிளகாய் அடுப்பில் போட்டால் வெடிக்கும் போது பொதுவாக நெடி ஏறும். ஆனால் கண்ணேறு கழிக்கச் சுற்றிய மிளகாய் வற்றலும் மண்ணும் அடுப்பில் வெடித்தாலும் நெடி ஏறாது. இதிலிருந்தே கண்ணேறு தைததவர்களுக்கு அதிகமான கண்ணேறு இருப்பதாக பாமர மக்கள் நம்புகிறார்கள்.

பொதுவாக சில மரபுகள், கண்ணேறு கழித்தலின் போது கடைபிடிக்கப்படுகின்றன கண்ணேறு சுற்றுதல் கிழக்கு முகமாகவோ மேற்கு முகமாகவோ சுற்றுதல் வேண்டும். தெற்கு முகம் பார்த்து சுற்றுதல் கூடாது மேலும் கண்ணேறு கழிக்கச் சுற்றும் போது தலையை சுற்றி வலப்புறம் மும்முறையும், இடது புறமாக மும்முறையும் சுற்றி , பின் தலையிலிருந்து பாதம் வரை கீழிறக்கி பின்னரே சுற்ற பயன்படுத்திய பொருட்களை வெளியில் எறிவார்கள்.

மேலும் வயல், தோட்டம், மரம் போன்றவைகள் நன்கு செழிப்பாக இருப்பின் அவற்றிற்கு கண்ணேறு விழும் என்பதால் வயலுக்கு நடுவில் 'சோளக் கொல்லை பொம்மை' (துணி, வைக்கோலால் செய்யப்பட்ட மனித உருவம்) யை வைப்பது

கண்ணேறு விழாமல் தடுக்கும் முறையாகும். நன்கு செழிப்பாக உள்ள எந்த ஒரு பொருளுக்கும் கண்ணேறு எளிதில் விழும் அதை தடுக்க பரிகாரம் ஏதேனும் செய்தல் பழக்கம். புதிதாக வீடுகள் கட்டும் போது பூசணிக்காயை கண், மூக்கு, வாய் வரைந்து (அதை ஒரு மனிதத்தலை போல ஊகிக்கலாம்) கட்டும் வீட்டிற்கு முன் தொங்க விடுவார்கள். இதனால் கண் திருஷ்டி விழாமலிருக்கலாம். அப்படி கண்ணேறு விழுந்தாலும் நிவர்த்தியாகிவிடும்.

7.விலக்குகளை மீறல், குலக்கட்டுப்பாடுகளை மீறல்

பொதுவாக ஒரு சிலவற்றை விலக்காக வைத்திருப்பது தமிழர் பண்பாடு. மேலும் ஒவ்வொரு குலத்திற்கும் உரிய கட்டுப்பாடுகள் இருக்கும். அதை யாரும் மீறக்கூடாது என்பது மரபு. அவ்வாறு விலக்குகளை மீறுபவர்களையும், குலக்கட்டுப்பாடுகளை மீறுபவர்களையும் பல வகையான நோய்கள் தாக்கும். அவர்களை மட்டுமல்லாது அவர்களை சார்ந்த குடும்பத்தினரையும், அவர்கள் வாழும் கிராமத்து மக்களையும் நோய்கள் தாக்கும். அதனால் விலக்குகளை மீறுபவர்களையும், குலக்கட்டுப்பாடுகளை மீறுபவர்களையும் கடுமையான தண்டனைக்கு உள்ளாக்குவார்கள் அக்கிராமத்து மக்கள். ஆகையால் விலக்குகளை மீறாமல் இருப்பவர்களையும், குலக்கட்டுப்பாடுகளை மீறாமல் இருப்பவர்களையும் கடுமையான நோய்கள் தாக்காது என்றும் மக்கள் நம்புகிறார்கள். மேலும் விலக்குகளையும் , குலக்கட்டுப்பாடுகளையும் மீறுபவர்களையும் வீட்டைவிட்டும், ஊரைவிட்டும் தள்ளிவைப்பதை கிராமத்து மக்களிடையே காணலாம். அவ்வாறு ஊரைவிட்டு தள்ளி வைப்பவர்களுக்கு உணவோ, நீரோ, ஆடையோ, புகலிடமோ அவ்வூர் மக்கள் கொடுக்கக்கூடாது என்பதும் மரபே. இம்மரபை மீறுபவர்களுக்கும் கிராமத்து மக்கள் பெருந்தண்டனை கொடுப்பார்கள். விலக்குகளையும், குலக்கடடுப்பாடுகளையும் மீறுவதால் ஏற்படும் நோய்கள் எல்லோரையும் தாக்காமல் இருக்க, ஊரைவிட்டு தள்ளிவைக்கும் தண்டனையே மற்றவர்களும் நோயில் அகப்படாமல் இருக்க வழி வகுக்கும் செய்கையாகும். இச்செயலே நோய் தீர்க்கும் மருந்தாகும் ஆணாக இருப்பினும், பெண்ணாக இருப்பினும் மீறல் செயல்களை செய்பவர்களை கிராமத்து மக்கள் தன்டனைக்குள்ளாக்குவார்கள். மேலும் விலக்குகளையும், குலக்கட்டுப்பாடுகளையும் மீறுவதால் கிராமத்தை ஆட்டிப் படைக்கும் தெய்வக்குற்றத்திற்கு ஆளாகக்கூடிய நிலைமையை மக்கள்

அடைகிறார்கள். தெய்வக்குற்றத்தினால் பல நோய்கள் ஏற்படும். ஆதலினால் நோய்களை தவிர்க்கவும், நோய் வந்தால் அவற்றிலிருந்து விடுபடவும் தெய்வத்தை நம்புவதோடு, விலக்குகளை மீறல், குலக்கட்டுப்பாடுகளை மீறல் போன்ற செயல்களை செய்யாதிருத்தலே நல்லது என கிராமத்து மக்கள் நம்புகின்றனர். இவ்வியலில் மேலே கூறப்பட்டுள்ளவைகளைத்தவிர மேலும் சில பழக்கங்கள் மத- மாந்திரீக மருத்துவத்தில் காணப்படுகிறது. அவையாவன:

1. எண்ணெய் மந்திரித்து கொடுத்தல்
2.நீர் மந்திரித்து கொடுததல்.

1. எண்ணெய் மந்திரித்து கொடுத்தல்

நோய்வாய்ப்பட்டோர்களுக்கு எண்ணெய் மந்திரித்து கொடுத்தலினால் நோய் நீங்கும். பெரும்பாலும் தோல் நோய்களுக்கு எண்ணெய் மந்திரித்துக் கொடுக்கிறார்கள். இவ்வெண்ணெயை தோல் நோய்களுக்கு வெளிப்பூச்சு மருந்தாக பூசிக் கொள்வதால் தோல் நோய்கள் குணமாகின்றன இவ்வெண்ணெயை உபயோகப்படுத்துவதன் போது புளி, கத்தரிக்காய், கருவாடு சாப்பிடக்கூடாது. மேலும் சில நோய்களுக்கு உப்பு சேர்க்காமல் பத்தியம் இருத்தல் வேண்டும்.

2. நீர் மந்திரித்து கொடுத்தல்.

தலைவலி, வயிற்றுக் கோளாறுகள் போன்றவற்றிற்கு நீர் மந்திரித்து கொடுத்தல் காணப்படுகிறது. நீரில் மூலிகைகளின் வேர், பட்டை போட்டு காய்ச்சி வைத்து மறுநாள் காலையில் மந்திரித்து நோயாளிகளுக்கு கொடுக்கிறார்கள். இந்நீரைக் குடிக்கும் நாட்களிலும் பத்தியம் இருத்தல் வேண்டும். புளி, கருவாடு, கத்தரிக்காய் உணவில் சேர்க்கக் கூடாது. இந்நீரை பத்தியம் கடைபிடித்து குடிப்பதால் நோய்கள் குணமாகின்றன.

பொதுவாக நாட்டுப்புறங்களில் குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சல், சளி, இருமல் வந்தால் தாய்மார்கள்முதலில் மருத்துவரை நாடாமல் மந்திரிப்பவர்களையே நாடுகின்றனர் செவ்வாய், வெள்ளி மாலையில் வேப்பிலை அடித்தலும், வியாழக்கிழமைகளில் தர்க்காவில் சென்று மயிலிறகால் அடித்து கொள்வதும், ஞாயிற்று கிழமைகளில் மாதாக்கோயிலுக்கு சென்று மந்திரித்து கொள்வதும் ஆனச்

செயல்களை காணமுடிகிறது.

தொன்மைச்சமயத்தில் மந்திரம் ஒரு பிரிக்க இயலாத கூறாக இருந்தது. இது அறிவியல் தோன்றுவதற்கு முந்திய கலையாக அறிஞர்களால் கருதப்படுகிறது. இயற்கையின் இயக்கவிதிகளையும் கட்டுப்பாடுகளையும் புரிந்து கொள்ள இயலாத மனித சமுதாயம், இயற்கையை கட்டுப்படுத்தவும், அதனிடமிருந்து சில பயன்களை பெற்றுக் கொள்ள்வும் உருவாக்கிய கூறே மந்திரமாகும். குறிப்பிட்டு கூறவேண்டுமாயின் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் மந்திரம் பிரிக்க முடியாதவாறு பின்னிப் பிணைந்துள்ளது.

5

நாட்டுப்புற மருத்துவமும் நம்பிக்கைகளும்

நாட்டுப்புற மக்கள் நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலும் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தை பின்பற்றுகின்றனர் இம்முறையானது மூடத்தனமாக தோன்றினாலும் பலரை நம்பிக்கை கைவிடுவதில்லை. நாட்டுப்புற மருத்துவர்கள் ஒருசில நம்பிக்கைகளின் அடிப்படையில் மருத்துவம் செய்கின்றனர். பொதுவாக மருந்தின் பெயரைச் சொல்வதும், மருத்துவ முறையை கூறினால் அம்மருத்துவம் பலனளிக்காது என்று நம்புகின்றனர். இரவு நேரங்களில் மருத்துவத்துக்கு பயன்படும் அன்றாட உபயோகபொருட்களை பெயர் சொல்வதில்லை மாற்றுச் சொல்லாலேயே அப்பொருளின் பெயரைக்கு குறிப்பிடுவர்

பொதுவாக நோய் அமாவாசை, பௌர்ணமி நாட்களில் தீவிரம் அடையும் என்றும், அதற்கேற்றவாறு மருந்துகளின் அளவு மாற்றம் பெறும் என்ற கருத்தும் நாட்டுப்புற மக்களிடையேயும், நாட்டுப்புற மருத்துவரிடமும் காண முடிகிறது நாட்டுப்புற மருத்துவ முறை இன்றளவும் காரண, காரியம் தெரியாத நிலையிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பக்க வாய்விற்கு முட்காவேளை எனப்படும் மூலிகை மட்டுமே போதும் என்ற மருத்துவரின் குறிப்பு முழு நம்பிக்கையுடன் நாட்டுப்புற மக்களால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

பொதுவாக எந்த நோய்க்கும் நிவாரணமாக மந்திரிக்கும் முறை காணப்படுகிறது. இவை நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலேயே கையாளப்படுகிறது. கிராமப்புற மக்களின் உரையாடலின் போது கேட்ட செய்தி, ' விஷக்கடிக்கெல்லாம் ஆஸ்பத்திரி வைத்தியம் சரிவராது மந்திரித்து மருந்து தருபவரிடம் போனால் அவர் முகத்தில் தண்ணீர் அடிச்சு என்ன விஷக்கடின்னு சொல்லுவாறு, விஷக்கடி குணமாயிடும் '' என்பதே இக்கருத்து அவர்களுக்கு ஆஸ்பத்திரி வைத்தியத்தை விட, மந்திரிப்பவரின் மேல் உள்ள நம்பிக்கையையே

காட்டுகிறது. மந்திரித்தல் ஒரு நம்பிக்கை மருத்துவமே ஆகும்

நாட்டுப்புற மக்களிடம் பொதுவான கருத்துக் காணப்படுகிறது நோய் வந்தால் அவற்றை எப்படி கையாள வேண்டும் என்பதை கூறுகிறது இக்கருத்துக்கள்:

1. நோய் வந்தால் அதைப்ற்றி சிந்திக்காமல் இருந்தால், தானே குணமாகும்.

2.முடியாத நேரத்தில் வீட்டுவைத்திய முறையை செய்து பார்க்கலாம்.

3. அதற்கும் மேல் ஒரு மந்திரிப்பவரை பார்க்கலாம், நோயை குணப்படுத்தலாம்.

4. மேற்கூறப்பட்ட யாவும் நோயைகுணமாக்காத நேரத்தில் மருத்துவரை அணுகலாம்.

நோய், மந்திரம்- சமயம் இவற்றின் துணையுடன் தீருமென்ற நம்பிக்கையில் மந்திரிப்பது போன்ற சடங்குகளில் இன்றளவும் மக்கள் இம்முறைகளை கையாளுகின்றனர்.

இறைவழிபாடு செய்தலும், நேர்த்திக்கடன் செய்வதாலும் நோய் குணமடையுமென்று நோயாளி நம்புவதை பாராட்ட வேண்டும். ஏனெனில் இவ்வாறான இறைநம்பிக்கை நோயாளிக்கு மனஉறுதியை கொடுக்கின்றது. நமக்கும் மேற்பட்ட சக்தியொன்றின் துணை என்றும் நமக்கிருக்கிறது என்று நோயாளி நம்புகிறார் இறைவழிபாடும், இறைநம்பிக்கையும் நோயாளிக்கு ஓர் உளவியல் மருத்துவ முறையாக செயல்படுகின்றது. இம்மாதிரியான நம்பிக்கை கொள்வது நம் பண்பாட்டு மரபுப்படி இயற்கையான ஒன்றாகும்.

திடீரென ஏற்படும் மரணம், கைகால் செயழிழத்தல், பைத்தியம் பிடித்தல் முதலியவற்றிற்கு மாந்திரீகச் செயல்கள்(Black Magic)தான் முழுமையான காரணமாக நாட்டுப்புற மக்கள் நம்புகின்றனர். நம்பிக்கை மனிதனின் மூன்றாவது கை என்பார்கள். இந்நம்பிக்கையினால் சமுதாயத்திற்கு நலன் ஏற்படுவது வரை இவைபோற்றப்படவேண்டியதே. மேலும் மனிதன் உறங்கும் பொழுது அவன் ஆவி உடலிலிருந்து வெளியே சென்று உலா வருகிறது என்று நம்பினான் இரவில் உறங்கி காலையில் எழுந்திருப்பதே செத்துபிழைப்பதாக நம்பினான்.

கெட்ட கனவுகள், தூக்கமின்மை, உடல் சோர்வு, உடல் முழுமையும் யாரோ தாக்கினாற் போன்ற வலி உண்டாதல், தனிமையிற் புலம்பல், தானே சிரித்தல், உணவு செல்லாமை, எதிர்படுபவர்களை தாக்க முயற்சி செய்தல் என்பன பேய்பிடித்த நோயின் அறிகுறிகளாக நம்புகின்றனர். பேய்பாட்டில் பேயாடும் பெண் சொல்லும் காரணங்கள் அப்பெண்ணின் அல்லது அப்பெண் வாழும் சமுதாயத்தின் நம்பிக்கைகளின் எதிரொலியாகவே அமைகின்றன.

பேய் பிடிக்கக் கூடிய நேரங்கள்

1. நண்பகல் நேரம் எண்ணெய் பலகாரங்களையும், புலால் உணவையும் எடுத்துக்கொண்டு வருதல்

2. மல்லிகைப் பூச்சூடி வருதல்.

3 அந்தி நேரம் சீவி முடித்து அலங்கரித்து வருதல்

4 காலில் செருப்பில்லாமல் வருதல்.

5 உடலில் இரும்பு இல்லாமல் தனியே வருதல்.

6 நெய மணக்க இனிப்பு பலகாரங்களை கொண்டு வருதல்.

போன்ற நேரங்கள் பேய் பிடிக்கும் நேரம் என்று நம்பப்படுகிறது. பொதுவாக பேய், இரும்பு, செருப்பு, துடைப்பம் ஆகியவற்றை கண்டால் பயப்படும் என்ற நம்பிக்கை காணப்படுகிறது. குழந்தைகளை பேய் பிடித்தால் குழந்தைக்கு பல நோய்கள் ஏற்படும் என்று நம்புகிறார்கள் அதனால் பேய் குழந்தையிடமோ, பெரியவர்களிடமோ அண்டாமல் இருக்கக் கீழ்க்கண்ட நம்பிக்கைகளை மக்கள் நம்புகின்றனர்

1. உடலில் இரும்பு இருந்தால் அவர்களை பேய் அண்டாது.

2 வீட்டு நிலைப்படியில் ஆணிஅடித்து வைத்தால் வீட்டுக்குள் பேய் நுழையாது

3 குழந்தை தொட்டிலில் உறங்கும் போது தொட்டிலுக்குக் கீழே செருப்பு, இரும்பு, துடைப்பம் ஆகியவற்றில் ஏதாவதொன்றை போட்டு வைத்தால் குழந்தையை பேய் அணுகாது.

4 மந்திரத் தகடுகளை வீட்டின் நான்கு புறமும் புதைப்பதால் பேய் அணுகாது

5. இருட்டு வேளையில் கால் பெருவிரலை நிலத்தில் அழுத்திச் சென்றால் பேய் பிடிக்காது.

6. இருட்டு வேளையில் தனியே செல்லும் போது கடவுள் பெயரை உச்சரித்தும், திருநீறு இட்டுக் கொண்டும் சென்றால் பேய் அணுகாது.

7. பேய் பிடித்தவர் தலையில் எருக்கம் குச்சியை வைத்தால் பேய் ஓடிவிடும்.

8. மந்திரித்த நீர், குதிரை லாடம், திறந்து வைத்திருக்கும் குடிநீர், வீட்டுக்கு முன் செருப்பு, வீட்டைச்சுற்றி பசுவின் சிறுநீர் தெளித்தல் ஆகியன பேய் அணுகாதிருக்க பயன்படும்.

அது போன்றே பேய் தங்கும் இடங்களாக சில இடங்களை நம்புகின்றனர்.

1.சுடுகாடு, புளியமரம், புங்கமரம், அத்திமரம், ஆலமரம், இருவாச்சி, பனைமரம் ஆகியவற்றில் பேய் தங்கும்.

2. சுள்ளி முட்காடு, கற்றாழைக்காடு, பாழுங்கிணறு, நெருஞ்சி முட்காடு, பாழுங்காடு முதலியற்றில் தங்கும்.

3. பாழடைந்த வீடு ஆள் நடமாட்டம் இல்லாத ஊருக்கு ஒதுங்கிய இடங்களில் பேய் தங்கும்.

பேய் ஓட்டும் பொழுது பேய் இரும்பைக் கண்டு அஞ்சி மரத்திற்குக் கீழே வராது என்ற நம்பிக்கையால் தலைமுடியை ஆணி கொண்டு அறைகின்றனர். நாட்டுப்புற மக்களுக்கு பேய் இருப்பதாக ஆழமான நம்பிக்கை இருப்பதையும், அவைகள் அணுகாமல் தடுக்கவும், அவை பிடிக்காமல் இருக்க சில தடுப்பு முறைகளும், நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணப்படுகிறது என்பதையும் மேலே கூறப்பட்ட கூறுகளால் அறியலாம்.

நோய் வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு, மருத்துவத்தோடு நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலும் பல செயல்கள் நிகழ்த்தப்படுகின்றன. நோய் கண்டவர்களை நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் அதற்கேற்றாற்போல் போற்றிப் பாதுகாப்பதும், நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் உணவுகளை கொடுப்பதும்

நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணப்படும் செய்கைகளாகும். 'அம்மை நோய்' என்பது 'மாரியம்மன்' என்ற நம்பிக்கை நாட்டுப்புற மக்களின் அடிமனதில் வேரூன்றிய கருத்து. ஆதலால் அம்மைநோய் என்ற வார்த்தையையே உபயோகப்படுத்தமாட்டார்கள். 'அம்மா' போட்டிருக்கிறாள் 'முத்து' போட்டிருக்கு போன்ற வார்த்தைகளையே பெரும்பாலும் நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணமுடிகிறது. 'மாரியம்மன்' மீது அவ்வளவு பயபக்தியும், நம்பிக்கையுமே இதற்குக் காரணமாகும்

மேலும்'அம்மை' போட்டிருக்கும் வீட்டின் முன்னால் வேப்பிலை சொருகி வைத்திருப்பார்கள். அம்மை நோய் கண்டவர் ஒரு மெல்லிய மஞ்சள் துணி போட்டு அதன் மேல் வேப்பிலைப் பரப்பியே படுக்க வைக்கப்பட்டிருப்பார்கள். அவர்கள் தலைமாட்டிலும், பக்கங்களிலும், அவர்களை சுற்றியும் வேப்பிலைகளே வைக்கப்பட்டிருக்கும். 'அம்மைநோய்' கண்டவரிடம் வீட்டில் உள்ள வயது முதிர்ந்தவர்களே அருகில் சென்று கவனிப்பார்கள் அவர்களும் எவ்வித தீண்டலுமின்றி குளித்து முழுகி சுத்தமாக இருத்தல் வேண்டும். அம்மை நோய் கண்டவர்களின் வீட்டில் தாளித்தல் கூடாது. தாளிக்கும் வாசனை தெய்வக்குற்றம் ஏற்படுத்தும் என்ற நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் அமைந்துள்ளது மேலும் புலால் உண்ணுதல், பகலில் உறவுகள் வைத்துக் கொள்ளுதல், தீண்டல் உடையவர்கள் அம்மைநோய் கண்டவரின் அருகில் செல்லுதல் முதலியன கூடாது அவ்வாறு செல்லுதல் அம்மைநோயை அதிகரிக்கும் என்று நம்பப்படுகிறது.

மாரியம்மன் தாலாட்டு, மாரியம்மனின் பக்திப்பாடல்களே வீட்டில் ஒலிக்கும் அம்மைநோய் கண்டவர்களுக்கு உண்ண கஞ்சியும், இளநீரும் மட்டுமே கொடுப்பார்கள். அம்மைநோயினால் ஏற்படும் அரிப்பை வேப்பிலை கொண்டே இதமாக தடவிக் கொள்வார்கள்

'அம்மைநோய்' கண்டவர்கள் வீட்டிற்கு வெளியிலிருந்து யாரும் வருதல் கூடாது வீட்டிலிருந்து யாரும் வெளியில் செல்லக்கூடாது. அப்படி வீட்டிற்கு வெளியில் சென்றால் எந்த நேரமாயினும் குளித்து முழுகிவிட்டுத்தான் வீட்டிற்குள் வருதல் வேண்டும்.

மேற்கூறப்பட்ட செய்கைகள் யாவும் நாட்டுப்புற மக்களிடையே 'மாரியம்மன' மீதுள்ள நம்பிக்கையை காட்டுகிறது.

மேலும், 'அம்மை நோய்' வார்த்தவர்களை அவர்கள் குணமானவுடன் கோயிலுக்கு கூட்டி வருவதாகவும், அங்கப்பிரதட்சணம்செய்ய வைப்பதாகவும், தீ மிதிக்க செய்வதாகவும், பாடைகட்டி இழுப்பதாகவும் வேண்டுதல் செய்வார்கள். அம்மை நோயிலிருந்து சரியாகி வந்தவுடன் வேண்டுதல்களை நிறைவேற்றுவார்கள். மேலும் அம்மை வந்தவர்களுக்கு தலைக்கு ஊற்றும் பொழுது வேப்பிலையும் மஞ்சளும் இதமான நீரில் போட்டு அந்நீரையே வைத்துத் தலைக்கு ஊற்றுவார்கள். மேலே கூறப்பட்ட செயல்கள் யாவும் நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலேயே செய்யப்படுகின்றன.

தீ மிதிக்கும் போது குளித்துவிட்டு மஞ்சளில் நனைந்த ஆடையையே உடுத்துஈரத்துடன் தீ மிதிப்பார்கள் மாரியம்மனுக்கு மஞ்சள் உகந்தது என்ற நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் மஞ்சளாடை அணிந்து கொள்வார்கள். மேலும் 'மஞ்சள்' தீப்புண்களை ஆற்றுவிக்கும் குணமுடையதால் மருத்துவ நோக்கிலும் மஞ்சளாடை உடுத்துவது பொருத்தமுடையதாகிறது. .

நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் பல மருத்துவ முறைகள் செய்யப்படுகின்றன. பாம்புக்கடிக்கு மந்திரித்தல், விஷக்கடிகளுக்கு மந்திரித்தல் போன்ற நம்பிக்கை மருத்துவ முறைகளை நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணமுடிகிறது. குழந்தைகளுக்கு காது குத்துவது எமனுக்கு பயந்து குத்துவது ஆகும் என்ற நம்பிக்கை நிலவுகிறது.

குழந்தைகளுக்கு ஒரு வயதாகும் போது காது குத்துவது பழக்கத்தில் உள்ளது. காது குத்தும் சடங்கினை 'காதணி விழா' என்று பெரிய அளவில் செய்கிறார்கள். குழந்தைகளுக்கு உடலில் ஏதேனும் குறை இருந்தால் அக்குழந்தையிடம் எமன் நெருங்க மாட்டான் என்ற நம்பிக்கை நிலவுகிறது. இந்நம்பிக்கையும் காதணி விழாவும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையனவாக விளங்குகின்றன.

பாம்புக்கடிக்கு மந்திரித்தல், விஷக்கடிகளுக்கு மந்திரித்தல், அக்கி எழுதுதல், கண்மலர் சார்த்துதல், மாவிளக்கு போடுதல் போன்ற பலவும் நம்பிக்கை அடிப்படையில் எழுந்த நம்பிக்கை மருத்துவமே ஆகும். குழந்தைகளுக்கு தெய்வ நம்பிக்கை அடிப்படையில் சில மருத்தவ முறைகளை பின்பற்றுகிறார்கள். மைவைத்தல், மாலைகள் அணிதல் பூசை செய்தல், குழந்தைகளுக்கு நோய் அணுகாமலிருக்க

முடிக்கயிறு கட்டுதல் போன்ற நிகழ்ச்சிகள் நம்பிக்கை மருத்துவததின் அடிபபடையிலேயே செய்யபபடுகின்றன

குழநதைகளுக்கு நெற்றியிலும், கன்னத்திலும் திருஷ்டிப்பொட்டு வைப்பார்கள் கண்ணேறு விழாமலிருக்கவும் கண்ணேறு விழுந்து நோய் வராமல் தடுக்கவும் கறுப்பு நிறத்தில் பொட்டு வைப்பார்கள். இச்செயல் நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் செய்யப்படுகிறது கழுத்தில் கறுப்பு மணி இருந்தால் காத்து, கருப்பின் மூலம் நோய் அணுகாது என்று எண்ணி கழுத்தில் கறுப்பு மணி அணிவித்தலும் கையில் கறுப்பு வளை அணிவித்தலும் நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் செய்யும் செயல்களாகும்

குழந்தைகளுக்கு கழுத்தில் உரம் விழுந்துவிட்டால் கழுத்தில் நீவி விட்டும், குழந்தைகளை தலைகீழாக தட்டி ஆட்டுவதும் நம்பிகையின் அடிப்படையில் செய்யும் மருத்துவமாகும் இதனால் உரம் விழுந்தது சரியாகும் என்ற நம்பிக்கை காணப்படுகிறது 'அக்கி எழுதுதல்' என்ற மருத்துவ முறை குழந்தைகளுக்கு உடலில் ஏற்படும் அககி என்ற நோய்க்கு குயவர்கள் வீட்டில் சென்று அக்கி எழுதி வருதல் நம்பிக்கை மருத்துவமாகும் இதற்கு உள் மருந்துகளைவிட இமமருத்துவ முறையே கடைபிடிக்கப்படுகிறது 'அக்கி' என்பது சரும நோய இதற்கு குயவர்கள் செம்மண் கொண்டு உடலில் எழுதுவதின் மூலம் இந்நோய் குணமாகும்

குழந்தைகளுக்கு 'மாந்தம்' என்ற நோய் வந்தால் 'குடல் தடடுதல்' என்ற முறையில் மருததுவம் செய்து குணமாக்குகிறார்கள் பொதுவாக சுளுக்கு விழுந்து விட்டால் சுளுக்கு விழுந்த இடத்திற்கு ஏற்றாற்போல நம்பிக்கை மருத்துவம் காணப்படுகிறது காலில் சுளுக்கு விழுந்தால், காலை எண்ணெய்கொண்டு நீவி (வழித்து) விடடு, கால் விரலை சொடுக்கு எடுப்பதன் மூலம் குணமாக்குகிறாகள் நரமபு சுருட்டிக் கொண்டுள்ளது என்ற அடிபபடையிலும், இவவாறு செயதால்தான் குணமாகும் என்ற நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலும் இம்மருத்துவமுறை கையாளப்படுகின்றது கழுத்தில் சுளுக்கு விழுந்து விடடால் எண்ணெய் தடவி நீவி (எண்ணெய் தேங்காய எண்ணெய்அல்லது நல்லெண்ணெயாகவும இருக்கலாம்) கழுத்தை மேலிருநது கீழ் நோக்கி வழித்து கழுததுச சுளுககு எடுப்பார்கள் இந்த எல்லா முறையின்போதும் ஒரு சில மநதிரஙகள மருததுவர்களால் உச்சரிக்கப்படும்

பாம்புக்கடிகளுக்கும், விஷக்கடிகளுக்கும் மந்திரித்து இறக்கும் தன்மையை நாட்டுப்புறங்களில் காண முடிகிறது

பாம்பு கடித்தவரை முதலில் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லாமல், நாட்டுப்புற மருத்துவரிடம் கூட்டிச் செல்வது நாட்டுப்புற மக்களிடையே இன்றும் காணப்படும் ஒரு முறையாகும் விஷம் ஏறியவருக்கு மருந்தில்லாமல் மந்திரம் சொல்லியே இறக்கும் நம்பிக்கைக் காணப்படுகிறது மந்திரம் செய்யும் முன் பாம்பு கடித்த இடத்தில் கத்தியால் கீறி இரத்தத்தை வெளியேறச் செய்வார்கள் விஷ இரத்தம் இறங்கியவுடன் புச்சிலை வைத்துக் கட்டி, மந்திரம் சொல்லி கடிபட்டவரை குணமடையச் செய்வார்கள் விஷக் கடிகளுக்கும்,இம்முறையிலேயே நம்பிக்கை மருத்துவம் செய்யப்படுகிறது

நம்பிக்கை மருத்துவம்(அ) நம்பிக்கைகள் மூலம் நோயைத் தடுக்கும் முறையே நாட்டுப்புற மக்களிடையே அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது பொதுவாக,

(1) விரதம் இருத்தல்

(2) நேர்த்திக் கடன் செய்தல்

(3) வேண்டுதல்களை நிறைவேற்றுதல்

போன்ற நம்பிக்கையின்அடிப்படையில் அமைந்த செயல்களால் பல நோய்கள் வராமலும், நோய்கள் நீங்கவும் செய்யலாம் என்பது நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணப்படும் நம்பிக்கைகள் ஆகும்.

விரதம் இருத்தல்

விரதம் இருத்தல் என்ற முறையால் குடலுக்குப்பெரும் வேலை செய்வதை குறைக்க முடிகிறது மாதத்தில் ஒரு முறை விரதம் இருத்தலின் மூலம் குடலின் பாகங்கள் செய்யும் வேலை குறைக்கப்படுகிறது இவ்வாறு வேலை குறைக்கப்படுவதால் குடல் பாகங்கள் மீண்டும் எளிதில் வேலை செய்யத் தொடங்குகிறது பட்டினி கிடத்தலின் மூலம் குடல் புண் வந்துவிடும். 'விரதம்' இருக்கும் நாளில் குறைவான உணவுஉண்ணும் பழக்கம் ஏற்படும். அதனால் வயிற்றுக் கோளாறுகள், அசீரணம் போன்ற நோய்கள் தவிர்க்கப்படுகிறது 'விரதம் இருத்தல்' நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் செய்யப்படுகிறது. இதனால் பல நோய்களைத் தவிர்க்கலாம் அதிகம் விரதம் இருத்தலின் காரணமாக குடல் புண், உடல் களைப்பு போன்ற நோய்களும் தோன்றக் கூடும்

நேர்த்திக் கடன் செய்தல்

தெய்வத்திற்கு வேண்டிக்கொண்டுநேர்த்திக் கடன்களை நிறைவேற்றுவதும் நம்பிக்கை மருத்துவத்தின் அடிப்படையில் தோன்றுபவையேஆகும் மேலும் வேண்டுதல்கள் இல்லாமலும், தெய்வத்திற்குச் செய்ய வேண்டிய கடன்களைச் செலுத்துதலும் இதன்கண் அடங்கும் பொதுவாக தீ மிதித்தல், மா விளக்கு மா போடுதல் நிவர்த்திக் கடன்களாக செய்யப்படுகின்றது தீ மிதித்தலினால் அம்மை போன்ற நோய்கள் தாக்காது. மாரியம்மனின் சினத்திற்கு ஆளாகாமலிருக்கலாம் என்ற நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் நேர்த்திக் கடன்களைச் செய்கிறார்கள்.

'மா விளக்கு மா' போடுவதினால் வயிற்று வலி, தலைவலி, நெஞ்சு வலி, கண் வலி ஆகியவை நீங்கும் என்று மக்கள் நம்புகின்றனர் 'மா விளக்கு மா' போடுதலினால் நோய்கள் தீவிரமடையாது என்றும் நம்புகின்றனர் வயிற்றுவலி வந்தவர்களும், தலைவலி வந்தவர்களும், நெஞ்சு வலி வந்தவர்களும், கண்வலி வந்தவர்களும், முறையே வயிற்றின் மேலும், தலையின மேலும், நெஞ்சின் மேலும், கண்களின் மேலும், 'மா விளக்கு' போட்டுக் கொள்வது பழக்கம் இப் பழக்கமானது நோயின் தீவிரம் குறையவும், நோய்கள் தாக்காமலிருக்கவும்,நோய்கள் குணமாகவும் செய்யப்படும் நேர்த்திக் கடன்களாகும். கோயில்களுக்குச் சென்று நேர்த்திக்கடன்களை நிறைவேற்றிக் கொள்ளுதல் மக்களிடையே காணப்படுகிறது

வேண்டுதல்களை நிறைவேற்றுதல்

வேண்டுதல்களை நிறைவேற்றுவதன் மூலம், நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுவதாகவும், நோய்களின் தீவிரத்தைக் குறைக்க முடியும் என்றும் மக்கள் நம்புகின்றனர். பல நேர்த்திக் கடன்களை வேண்டுதல்களின் மூலம் நிறைவேற்றி அதனால் பலநோய்களிலிருந்து குணமடைவதாக நம்புகிறார்கள் கால், கை, கண்வலி வந்தால் அம்மனுக்கு கால், கை, கண் சார்த்துவதாக வேண்டிக் கொண்டு அவ்வேண்டுதல்களை நிறைவேற்றுகிறார்கள். இதனால் அவர்கள் குணமடைவதாகவும் நோய்களின் தீவிரம் குறையும் என்றும் நம்புகின்றனர்

இதேபோல் மிகவும்மோசமான உடல் நிலையிலுள்ளவர்களை பாடை கட்டி இழுப்பதன் மூலம் நோய் குணமாக வேண்டிக்

கொள்கிறார்கள். 'பாடை கட்டி இழுப்பது' என்பது நோய் வாய்ப்பட்டோரை அம்மன் திருவிழாவின்போது 'பாடை' செய்து அதில் நோயிலிருந்து மீண்டவரைப் படுக்க வைத்து (அவர் குளித்து மஞ்சளாடை அணிந்திருப்பார்) கழுத்தில் மாலை போட்டு பாடையைக் கோயிலைச் சுற்றி இழுத்துச் செல்வர். மும்முறை கோயிலைச் சுற்றி வலம் வருதலும் உண்டு. இம்மாதிரியான வேண்டுதல் மூலம் நோய்வாய்ப்பட்டோரை நம்பிக்கையின் மூலமும், தெய்வத்தின் கருணைமூலமும் பிழைக்க வைப்பதாக மக்கள் கருதுகின்றார்கள்.

நாவில் செடல் குத்திக்கொள்வதன் மூலம் நாக்கு பிரண்டு நன்கு வார்த்தைகள் பேச வரும் என்றும்,பேச வராதவர்கள்பேசுவார்கள் என்ற நம்பிக்கையும் மக்களிடையே காணப்படுகிறது.

மேலும் அம்மை நோய் வந்து மீண்டவர்கள் வேம்பாடைத் தரித்துக்கோயிலை வலம் வருவதாக வேண்டிக் கொண்டு, அவ்வேண்டுதலை நிறைவேற்றுவார்கள். சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதன் மூலம் கண்பார்வை நன்றாகும் என்ற நம்பிக்கையில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்தலும், உணவு உண்டவுடன் வெற்றிலைப் போடுவதனால் உணவு சீரணம் ஆகும் என்ற நம்பிக்கையிலும், விழாக் காலமானவெயில் காலத்தில்மொட்டையடிப்பதன்காரணமாக சொறி, சிரங்கு போன்ற நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம் என்ற நம்பிக்கையிலும் இப்பழக்கங்கள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

பொதுவாக, குழந்தைகளுக்கு தெய்வ நம்பிக்கை அடிப் படையில், சில மருத்துவ முறைகளைப் பின்பற்றுகின்றனர். தாயத்துக் கட்டுதல், மந்திரித்தல், மை வைத்தல், பூசை செய்தல்,கருப்பு நிற வளையல்கள், மணிகள், மாலைகள் போடுதல் போன்றவை குழந்தைகளை தீய ஆவிகளிடமிருந்தும் தீய பார்வைகளிலிருந்தும் காப்பாற்றும் என்ற நம்பிக்கையின்அடிப்படையிலும் பிணி அணுகாமலிருக்கும் என்ற நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலும் செய்யப்படுகின்றன. காமாலைக்கு சூடு போடும் முறையும், செம்புத் தட்டை மருந்துடன் சேர்த்துக் கட்டும் முறையும் நம்பிக்கை மருத்துவத்தின் அடிப்படையில் செய்யப்படுகின்றன

புலி நகம், யானை வால் மோதிரம், நரிப் பல் போன்றவை அணிந்திருந்தால் நோய்கள் தாக்காது என்ற நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் இவற்றை அணிவிப்பர் நோய்களிடமிருந்து குழந்தைகளைக் காப்பாற்றவும், நோய்க் கிருமிகள் அணுகாது

இருக்கவும் இம்முறைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன.

பொதுவாக, இறை நம்பிக்கையுடைய நாட்டுப்புற மக்கள் தெய்வத்தின்பேரிலும், தெய்வங்களுக்குப் பூசை செய்யும் பூசாரிகள் மூலமும் தங்கள் நோய்களைக் குணப்படுத்தி விடமுடியும் என்ற நம்பிக்கைக் கொண்டு, பூசாரிகளிடம் ஆழ்ந்த பக்தியடைகிறார்கள். பூசாரி மருத்துவராக இல்லாதிருப்பினும், தெய்வ பக்தி மூலம் ஒரு சில மருந்துகளைப்பற்றியும், சிகிச்சை முறைகளைப்பற்றியும், அறிந்து கொள்கிறார் மேலும் அவர் பொதுவாக சில மூலிகை மருந்துகளைப் பற்றியும் அறிந்திருப்பார்

பூசாரிகள் மருத்துவர்களைப்போல சிகிச்சை முறை மேற் கொள்ளும் நிலையில் வாரத்தில் ஓரிரு நேரங்களில் சிகிச்சை மேற்கொள்வார் அப்போது பக்கத்திலிருந்தும், வெகு தூரங்களிலிருந்தும், நோயாளிகள் சிகிச்சை பெற பூசாரியிடம் வந்திருப்பார்கள் தெய்வத்தை வழிபடும் நேரத்தில் சில பூசாரிகளுக்கு சாமி வரும் (அல்லது) பூசாரி தியானத்தில் தன்னைமறந்து ஆழ்ந்திருப்பார் அந்நிலையில் யார் யார் எந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்றும், அதற்குரிய மருத்துவமுறைகளையும் குறிப்பிடுவார் இம்மாதிரியான மருத்துவ சிகிச்சை முறைகளில் மக்கள் ஆழ்ந்த நம்பிக்கை கொண்டுள்ளார்கள் மேலும், யாரேனும் உடல்நலம் பாதிக்கப்பட்டால், அவர்களை தீய ஆவிகள் பிடித்துள்ளதாக நம்புகிறார்கள் வெவ்வேறு வழிகளில் ஆவிகள் விரட்டப்படுகின்றன ஆவிகளினால் ஆட்டுவிக்கப்பட்டு, நோயுற்றோர் குடும்பத்தில் உள்ள ஒரு வயதான மூதாட்டி அவருக்கேயுள்ள திறமையினால், ஆவிகளை விரட்டுகிறார். வற்றல் மிளகாயை நெருப்பில் போட்டு, அந்தப்புகையை நோயுற்றோரைப் பிடிக்கச் செய்வதன் மூலம் ஆவிகளை விரட்டுகிறார் மேலும் கரு மிளகை நோயுற்றோரை மெல்லச் செய்வதன் மூலமும், தீய ஆவிகளை விரட்டுகிறார் இம்மாதிரியான கடுமையான செயல்களால் நோயுற்றோரின் மீதுள்ள ஆவி பேசி, தான் விலகுவதாக சத்தியம் செய்து கொடுக்கும். இம்மாதிரியான சிகிச்சைமுறைகளின் மூலமும், நம்பிக்கை மருத்துவம் வெளிப்படுகின்றது

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட முறையில் ஆவி வெளியேறாத நிலையில், இவற்றை விரட்டுவதில் கைதேர்ந்த நிபுணர் ஆவியை வெளியேறச் செய்வார் ஆவியை வெளியேற்ற அதில் கைதேர்ந்த

நிபுணர் விளக்குமாறு எடுத்து ஆவிபிடித்தவரை நன்கு அடித்துக் கொண்டேயிருப்பார். அதே நேரத்தில் விலக்கு வார்த்தைகளையும், சக்திவாய்ந்த வார்த்தைகளையும் கூறிக்கொண்டே அடிப்பார். சில சமயங்களில் ஆவி பிடித்தவரின் குடும்பத்தினர் ஆவிபிடித்தவரை விரட்டுபவருக்கு பலிகள், விருந்துகள், தேவைகள் முதலியவற்றைச் செய்து கொடுப்பதன் மூலம் தொல்லை கொடுக்கக்கூடிய ஆவிகளை கண்டுகொள்ள உதவுவார். இதுகாறும் மருத்துவமும் அதனடிப் படையில் நம்பிக்கை சிகிச்சை முறையும் பற்றிய கருத்துக்களைக் கண்டோம்

ஒரு சில நம்பிக்கைகள் எவ்வாறு மருத்துவத்தைப் பற்றியக் குறிப்புகளை மறைமுகமாக விளக்குகின்றன என்பது பற்றி கீழ் வருமாறு காணலாம்.

நம்பிக்கைகள்

''கர்ப்பிணிப் பெண்கள் சந்திர கிரகணம் நேரத்தில் தைக்கவோ காய்கறி நறுக்கவோ கூடாது ''

சந்திர கிரகணம், சூரிய கிரகணம் இவை தோன்றும் பொழுது அதன் கதிர்கள் பெண்களின்கருவைத்தாக்கும். அவ்வாறு தாக்கும் சூழ்நிலையில் குழந்தை இறக்கவோ அல்லது நோய்வாய்ப் படவோ வாய்ப்பிருக்கிறது. கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு மட்டு மல்லாமல், பொதுவாக கிரகணங்கள் ஏற்படும்போது உணவு உண்டால் அவை சீரணமாகாது என்ற கருத்தும் நிலவுகிறது. அதனால் 'கிரகணங்கள் ஏற்படும்பொழுது உணவு உண்ணுதல் கூடாது' என்ற நம்பிக்கையும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. 'இங்கு தைக்கவோ, காய்கறி நறுக்கவோ கூடாது' என்று குறிப்பிட்டிருப்பது கர்ப்பிணிப் பெண்கள் கிரகணம் ஏற்படும் நேரத்தில் வெளிப்படையாக வருவதனால்(Exposed to rays) கதிர்கள் அவர்கள் மேல்பட்டால்உடல் நலக் கோளாறுகள் ஏற்படலாம்என்பதாலேயே குறிப்பிடப் படுகிறது.

2. ''பல்லி முகத்தில் விழுந்தால் கெட்டது நோய்கள் ஏற்படும் '' என்ற நம்பிக்கை நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணமுடிகிறது. பல்லி போன்ற பூச்சியினங்கள் பொதுவாக உணவில் விழுந்தாலும் ,உடலில் விழுந்தாலும் நோய்கள் ஏற்படக் காரணமாகின்றன. இவை மேலே விழுந்தால் இவற்றினால் தோல் நோய்கள் ஏற்படும். இவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு இந்நம்பிக்கை காணப்படுகிறது.

3.''தூங்கும்போது குழந்தைக்கு முத்தம் கொடுக்கக் கூடாது'' என்ற நம்பிக்கை நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணப்படுகிறது. தூங்கும் குழந்தைகளுக்கு முத்தம் கொடுத்தால் ஆயுள் குறையும் என்ற நம்பிக்கை மக்களிடையே உள்ளது பொதுவாக குழந்தைகளுக்கும் (பெரியோர்களுக்கும்) முத்தம் கொடுப்பதனால் நோய் பரவுகிறது. முத்தம் கொடுப்பதினால் எச்சில் தழும்புகள் ஏற்படும். ஒருவரிடம் உள்ள கிருமிகள் முத்தம் கொடுப்பதன் மூலம் மற்றவருக்கு பரவுவதால் தொற்று நோய்கள் ஏற்படுகின்றன இவ்வகைப்பட்ட காரணங்களால் இந்நம்பிக்கைகளை மருத்துவ அடிப்படையில் காணலாம்.

4 ''நகம் வளர்த்தால் ஏழ்மை வரும் '' என்ற நம்பிக்கையும் நாட்டுப்புற மக்களிடம் காணப்படுகிறது பொதுவாக நகம் வளர்ப்பது சுகாதாரமாகாது நகம் வளர்ப்பதால் நகத்தில் கிருமிகள் ஒட்டிக்கொண்டு உணவில் சேர்ந்து உடலுக்குள் செல்லும் வாய்ப்பு உள்ளது உணவில் கிருமிகள் செல்வதன் மூலம் நோய்கள் பல ஏற்படுகின்றன ஆகையால் பொதுவாக நகம் வளர்ப்பது என்பதே சுகாதாரக் குறைவாக மக்கள் கருதுகிறார்கள் இதையே 'நகம் வளர்த்தால் ஏழ்மை வரும்' என்று நாட்டுப்புற மக்கள் நம்புகிறார்கள். இந்நம்பிக்கையையும் மருத்துவத்தின் அடிப்படையில் ஏற்றுக் கொள்ளலாம் மருத்துவத்தினடிப்படையில் நகம் வளர்ப்பது சுகாதாரக் கேடுகளை விளைவிக்கும் என்ற கருத்தைக்கொண்டு இந்நம்பிக்கை மக்களிடையே காணப்படுகிறது எனக் கூறலாம்.

5 ''ஆடி மாதங்களில் புதிதாக கல்யாணமான தம்பதிகள் பிரிந்து இருத்தல் வேண்டும் '' என்ற நம்பிக்கை மக்களிடையே காணப்படுகிறது

புதிதாக கல்யாணமான தம்பதிகளை பிரித்து வைக்கும் நோக்கத்தில் ஆடிக்கு அழைத்தல் ' என்ற சடங்கின் மூலம் பெண்ணை வீட்டுக்கு அழைப்பார்கள். மருத்துவத்தின் அடிப்படையில் ஆடிமாதம் தம்பதியர் கூடியிருப்பின், சித்திரையில் குழந்தைப் பிறக்கும் வாய்ப்புண்டு சித்திரையில் வெயில் கொடுமையும், வெயில் நோய்களின் தாக்குதலும் எங்கும் காணப்படும். சித்திரையில் குழந்தை பிறந்தால் வெப்ப நோய்கள் தாயையும் குழந்தையையும் தாக்கக் கூடும் மேலும் பிறந்த குழந்தை மிகவும் மென்மையாக இருக்கும் அம்மென்மையான தேகம் வெப்பம் தாங்காமல் வாடிவிடும். நோய்கள் எளிதில் தாக்கும். இவற்றைத்

தவிாககவே புதிதாக திருமணமான தம்பதிகள கூடியிருததலைத தவிாகருமபொருடடு ஆடி மாததத்தில் பெண்ணைப பெறற தாய வீடடிறகு அழைததுசசென்று விடுவார்கள் பிறநத குழநதையையும, தாயையும நோய தாக்காமல தவிாககவே மருத்துவததின டிபபடையில் இநநமபிககைக காணபபடுகிறது

6 "காக்கை வீடடில் உளள நீரில் குளிததால கஷடம வரும்" என்ற நமபிககை மககளிடததில் காணபபடுகிறது வீடடில பிடிதது வைககபபடட அல்லது நிரபபி வைககபபடட நீரில் காககை வநது சில சமயஙகளில தன சிறகால் அடிததுக் குளிபபது போல செயயும தலையை தணணீரில் விடடு எடுத்து பின தலையை ஆடடி தண்ணீரை அகறறும இதுபோனற காடசிகளை எங்கும காணலாம இசசெயலானது காககை வீடடில உளள நீரில குளிபபதாகவும, அவவாறு குளிததல கஷடமான சூழநிலை குடுமபததில உருவாகக காரணமாகலாம என்ற நமபிககையாக மககளிடததுக் காணப படுகிறது

காககை தனனை சுத்தபபடுததிக் கொள்ள நீரில் குளிககும அந்த சமயங்களில் காககையின மீதுளள அசுததஙகள அநநீரில கலக்கும அதனால் நோயகள வரும நோய்களைத தவிாகக அநநீரை உபயோகபபடுததல கூடாது வீடடில உளள நீா வீடடுஉபயோகததிறகாக வைககபபடடிருக்கும. அதில் காக்கை தன்னை சுததபபடுததிக கொளவதினால அசுத்தஙகள கலககும அசுததஙகள நிறைநத நீரை உபயோகபபடுததுவதினால நோயகள ஏற்படும் என்ற மருத்துவத்தின் அடிபபடையில இநநமபிககையைக் காணலாம

7 "புலி நகததை எடுதது தஙகத்தில கட்டிககொணடால் தோஷம் நீஙகும" என்ற நமபிககை மககளிடையே காணபபடுகிறது புலி நகம, யானை வால, நரிபபல் போன்றவற்றில் மருததுவத தனமைகள காணபபடுகின்றன மருததுவக குணஙகள நிறைநத இவறறை உடலில அணிவதன் மூலம நோய எதிாபபுச சகதி உணடாகும அதனால் நோய தாககும அபாயம் இருககாது இமமருததுவ ரீதியான மருததுவத்தினடிபபடையில் மேறகூறபபடட நமபிககை மககளிடையே காணபபடுகிறது

8 "குழநதைகள தன் நிழலைப பாாததால அது அவாகள வளாசசியைப பாதிககும"

குழந்தைகள் தன் நிழலைப் பார்த்தால் பயம் ஏற்படும் என்ற உளவியல் அடிப்படைக் கருத்துகளை நாம் அறிவோம். குழந்தைகளுக்கு தன் முன்புறமோபின்புறமோ நிழல் விழுந்தால் அதை நிழலாக எண்ணாது. ஏதோ உருவம் அவர்களுக்கு முன்னால் செல்வதாகவோ, பின்னால் வருவதாகவோ எண்ணி பயம் எழும் அதனால் அவர்கள் வளர்ச்சி குன்றும். நோய் தாக்கும் இம்மருத்துவரீதியான கருத்தினடிப்படையில் குழந்தைகள் தன் நிழலைப பார்த்தால் அது அவர்கள் வளர்ச்சியைப்பாதிக்கும் என்ற ந்ம்பிக்கையை நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணமுடிகிறது.

9. '' இறந்த செய்தி கேட்டாலும், இறந்தவர்களை அவர்கள் வீட்டில் போய் பார்த்து வந்தாலும் திரும்பவந்து தலைக்குக் குளிக்க வேண்டும்''

இந்நம்பிக்கையானது மக்களிடையே காணப்படுகிறது பொதுவாக இறந்தவர்கள் வீட்டில் இறந்தவர் உடலில் கிருமிகள் இருக்கும் என்ற கருத்து காணப்படுகிறது இதனால் அக்கிருமிகள் அவ்வீட்டிற்குச் சென்று வருபவர்கள் மூலம் மற்றவாகளைத் தாக்கும் அபாயம் ஏற்படுகிறது இதனால் பல நோய்கள் மற்றவர்களைத் தாக்குகிறது இதைத் தவிர்க்கவே இறந்தவர்கள் வீட்டிற்குச் சென்று வருபவர்கள் திரும்பும்போது மற்றவர்களைத் தொடாமலும், வீட்டிற்குள் செல்லாமல் பின்பக்கமாக சென்று குளித்து விட்டு பின்பே வீட்டிற்குள் சென்று மற்றவர்களோடு சேர்ந்திருப்பதையும் காணலாம் இந்நம்பிக்கையானது '' இறந்தவர் வீட்டுக்குச் செல்வதால் தீண்டல்'' என்ற கருத்தினடிப்படையில் அமைந்திருந்தாலும், மருத்துவ ரீதியாக இந்நம்பிக்கையினைக் காணலாம் இறந்தவர்கள் வீட்டுக்குச் சென்று திரும்புபவர்கள் குளித்து விடுவதால் அவர்களையும், அவர்களைச் சார்ந்தவர்களையும் நோய் தாக்கும் அபாயம் இல்லை என்ற அறிவியல் பூர்வமான கருத்தினைக் காணலாம்.

10 ''காக்கை ஒருவர் தலையில் தன் சிறகால் அடித்தால் சாவுச் செய்தி வரும் அதைத்தவிாக்க உடன் தலையில் தண்ணீர் தெளித்துக் கொள்ளவோ தலைக்குக் குளிக்கவோ வேண்டும் ''என்ற நம்பிக்கை மக்களிடத்தில் காணப்படுகிறது ஒருவரை எதிர்பாராமல் காக்கை தன் சிறகால் அடித்தால் சாவுச்செய்தி வரும் என்ற நம்பிக்கையைக் காணமுடிகிறது காக்கை தன் சிறகால் ஒருவரை அடிக்கும் போது

அதன்வேகத்தினால்தலைப்பகுதிஓரளவு பாதிக்கப்படுவதோடு, பொதுவாக எதிர்பாராத நிகழ்ச்சியினால் (காக்கைச் சிறகால் அடிபடுவது)மனநலம் பாதிக்கப்படும். அந்நிலையில் நோய்கள் தாக்கும் ஆகையால் காக்கைச் சிறகால் ஒருவரை அடித்தால் அதிர்ச்சியிலிருந்து நீங்கும் பொருட்டும், காக்கைச் சிறகில் உள்ள அசுத்தக் கிருமிகள் நீங்கும் பொருட்டும் தலைக்கு தண்ணீர்ஊற்றிக் கொள்ளுதல் நல்லது. நோய்கள் தாக்காமலிருக்கும் பொருட்டு தலைக்குக் குளித்தல் மருத்துவ ரீதியான கருத்தினடிப்படையில் அமைந்துள்ளது. ஆகவே நோய்களைத் தவிர்க்க குளிப்பது மிகவும் அவசியம் என்ற கருத்தும் புலப்படுகிறது.

11 ''இறந்தவர்களை எடுத்துச் செல்லும்போது பிணத்தின் மேல் போடும் பூ, அரிசி இவற்றை மிதிக்கக் கூடாது''.

இறந்தவர்களை எடுத்துச் செல்லும்போது பிணத்தின் மேல் பூ, அரிசி இவற்றை போடுதல் வழக்கம்இவற்றை மிதிக்கக்கூடாது என்ற நம்பிக்கை மக்களிடையே காணப்படுகின்றது பொதுவாக பிணத்தின் (இறந்தவர்கள் உடல்) மேல் பட்டு கீழே விழும்பொருட்களிலும் அவ்வுடலில் உள்ள கிருமிகள் சேர்ந்து விழக்கூடும். அதை மற்றவர்கள் மிதிப்பதன் மூலம் இறந்தவருக்குள்ள நோய் மிதிப்பவர்களைத் தாக்கக்கூடும் என்ற கருத்தை மருத்துவத்தினடிப்படையில் காணலாம். அதனால் அவர் நோய்வாய்ப்பட நேரிடும். இதைத் தவிர்க்க இறந்தவர் உடலின்மீது போடப்படும் பூ, அரிசி இவற்றை மிதித்தல் கூடாது. இக்கருத்தே நம்பிக்கையாக மக்களிடத்தில் காணப்படுகிறது.

12 ''கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு அவர் விரும்புவதை செய்தால் தான் குழந்தை நல்லபடியாக பிறக்கும்'' என்ற நம்பிக்கை மக்களிடையே காணப்படுகிறது.

இந்நம்பிக்கையை மருத்துவ ரீதியிலும் நாம் சிந்தித்து விடையளிக்கலாம். பொதுவாக கர்ப்பிணிப் பெண்களின் உடல்நலமும், மனநலமும்போற்றிப் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். அவர்கள் உடல்நலமும் மனநலமும் நன்றாக இருந்தால் அவர்கள் வயிற்றில் வளரும் குழந்தையும் குறையில்லாமல் வளரும். குழந்தை நோயில்லாமலும் , நன்கு பிறக்கவும் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் நல்ல உடல் நிலையிலும், நல்ல மனநிலையிலும் வைத்திருத்தல் வேண்டும். அதனடிப்படையில் கர்ப்பிணிப் பெண்களின் மனம்

நலமாக இருக்க அவர்களுக்கு வளைகாப்பு செய்தல் , விருந்து கொடுத்தல் , மற்றவர்களோடு அன்பாக பழகுவதற்கு வாய்ப்பு ஏற்படுத்துதல்,மற்றவர்கள் அவர்களிடம்அன்புசெலுத்துதல் போன்ற செயல்களைச் செய்தல் வேண்டும். அன்பான அரவணைப்பே அவர்களின் உடல்நலனுக்கு, மனநலனுக்கு உறுதியைத் தருவதோடு , வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்கும் நலமாக அமையும்.

13 ''கண்ணுக்குக் கீழே கருவளையம் ஏற்படுதல் கெட்டசகுனமாகும்'' கண்ணுக்குக் கீழ் கருவளையம் ஏற்படுதல் கெட்ட சகுனமாகக் கருதப்படுகிறது. மருத்துவ நோக்கிலும் இந்நம்பிக்கையைக் காணலாம். பொதுவாக கண்ணுக்குக் கீழ் கருவளையம் உடலில் பலமிழந்தக் காரணத்தால் ஏற்படுவதுண்டு. மேலும் அதிகமாக கண் விழித்தல் , இரவில் வெகுநேரம் கண்விழித்துப் படித்தல், தூக்கமின்மை இவற்றாலும் கண்ணுக்குக் கீழே கருவளையம் ஏற்படக் காரணமாக அமைகிறது. இவ்வாறு உடல்நலக்கேடு வரக்கூடிய செயல்களை செய்வதால் நோய்கள் உண்டாகின்றன. கண்ணுக்குக் கீழே ஏற்படும் கருவளையமும் அதில் ஒன்றாகும் மேலும் கண்ணுக்குக் கீழ் ஏற்படும் கருவளையம் கண்களுக்கும் முகத்துக்கும் உள்ள அழகைக் கெடுக்கிறது. பொதுவாக கருவளையம் உடல்நலக் குறைவையே காட்டுகிறது. இதையே நாட்டுப்புற மக்கள் கண்ணுக்குக் கீழே ஏற்படும் கருவளையத்தை கெட்ட சகுனம் என்று கூறுகிறார்கள். கெட்ட சகுனம் என்பது இவ்விடத்தில் உடல்நலக்குறைவையே கூறுவதாக அமைந்துள்ளது ஆகவே நோய் வராமல் இருக்க உடல்நலத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்ற கருத்து இந்நம்பிக்கையில் ஆழமாகப் புதைந்துள்ளது

14 '' பிணத்தைப் புதைத்துவிட்டு எதிரில் வருபவர்களைப் பார்ப்பது கெட்ட சகுனம்''.

பொதுவாக பிணத்தை புதைத்து விட்டு எதிரில் வருபர்களைப் பார்ப்பதால் இறந்தவர்களுக்குள்ள நோய்கள், இறந்தவரை புதைத்துவிட்டு வருபவர்கள் மூலமாக மற்றவர்களுக்குப் பரவும் வாய்ப்புள்ளது. இக்கருத்தின் அடிப்படையில் இறந்தவர்களை புதைத்துவிட்டோ அல்லது எரித்துவிட்டோ வருபவர்களைப் பார்ப்பது நோய்வரக் காரணமாக அமைகிறது. ஆகவே பிணத்தைப்புதைத்து வருபவர்களை அவர்களை குளித்து, முழுகி

அவர்களுக்கு ஒரு நோயும் இல்லை என்ற நிலையிலேயே பார்க்கலாம். அவர்கள் எந்த மாதிரி சூழ்நிலையில் எதிரில் வருகிறார்கள் என்று தெரியாதநிலையிலும் அவர்கள் மூலமாக நோய் பரவும் வாய்ப்பு உள்ளது என்ற நிலையிலும் அவர்களை எதிரில் பார்ப்பது நல்லதல்ல என்ற கருத்தினடிப்படையில் மேலே கூறப்பட்ட இந்நம்பிக்கை மக்களிடையே பரவலாக காணப்படுகிறது கடைபிடிக்கவும் படுகிறது.

15. ''குழந்தை இல்லாதவர்கள் அரச மரத்தை சுற்றி வந்தால் குழந்தை பிறக்கும்''.

குழந்தை இல்லாதவர்கள் அரச மரத்தைச் சுற்றி வந்தால் குழந்தைப் பிறக்கும் என்ற நம்பிக்கை மக்களிடையே காணப்படுகிறது. இதேபோன்று அரசும் வேம்பும் சேர்ந்துள்ள இடங்களிலும் இதுபோன்று சுற்றி வருவதைக் காணலாம். மருத்துவ நோக்கில் இந்நம்பிக்கையை அணுகினால் இந்நம்பிக்கைக்கான அடிப்படைக் காரணம் அறியலாம். பொதுவாக அரச மரம் , வேப்ப மரம் (வேம்பு)இவற்றிற்கு மலட்டுத் தன்மையைப் போக்கும் மருத்துவக்குணங்களுண்டு. இவற்றின் காற்றே மருத்துவத்தன்மை வாய்ந்ததாகக் காணப்படுகின்றது. ஆகவே குழந்தை இல்லாதவர்கள் அரசமரத்தைச் சுற்றுவதாலும், அரசும் வேம்பும் சேர்ந்திருக்கும்போது சுற்றுவதாலும் அவற்றில்உள்ள மருத்துவக் குணங்களின் மூலம் குழந்தைப்பேறு உண்டாக வாய்ப்புகள் உள்ளது. இக்கருத்தின டிப்படையில் குழந்தை இல்லாதவர்கள் அரச மரத்தை சுற்றி வந்தால் குழந்தைப் பிறக்கும் என்ற நம்பிக்கையைக் காணலாம்.

நாட்டுப்புற மக்கள் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தைப் பற்றிச் சில நம்பிக்கைகள் வைத்துள்ளனர். அந்த நம்பிக்கை அவர்களது வாழ்வோடு வாழ்வாகப் பின்னிப் பிணைந்தவை. பழைமை என்று அவற்றை ஒதுக்கக் கூடாது. அப்பழமையிலும், அடிப்படையான சில நம்பிக்கை மருத்துவங்களும் இடம் பெறுகின்றன. நாட்டுப்புற மக்களின் ஒருசில நம்பிக்கைகளை உற்று நோக்கி ஆராய்தல் மூலம் அவற்றில் அடங்கியுள்ள மருத்துவக் கூறுகள் புலப்படுகின்றன. ○

6
நோய்களும் நாட்டுப்புற மருந்துகளும்

நாட்டுப்புற மருத்துவர்களால் நோய்களை அதன் தன்மைக்கு ஏற்றாற்போல இனங்காண முடிகிறது. நோயின் தன்மையை அறிந்து அவற்றுக்குரிய மருத்துவச் சிகிச்சை மேற்கொள்கின்றனர். நோய்களை மொத்தம் பதின்மூன்று வகைகளாக இனம் காண்கின்றனர். அவையாவன.

1 வாதநோய்

2 காய்ச்சல், ஜுரம்

3 கண் நோய்

4 பித்தம்

5 குன்மநோய்

6 சூலி

7 ஜன்னி

8. பீனிசம்

9 கரும் மேகம்

10 கட்டி வகைகள்

11 மூலம்

12. காசநோய்

13. புற்று நோய்

முதலியனவாகும் ஒவ்வொரு வகை நோயிலும் எத்தனை வகை

உள்ளன என்றும் குறிப்பிடுகின்றனர். வாத நோயில் எண்பது (80), காய்ச்சல் (ஜுரம்)அறுபத்து நான்கு (64) வகையும், கண்நோய் தொண்ணூறு (90) வகையும், பித்தம் தொண்ணூற்று நான்கு (94) வகையும், குன்மநோய் எட்டு(8) வகையும், சூலி நோய் பதினெட்டு (18) வகையும், ஜன்னி நோய் பதின்மூன்று (13) வகையும்,பீனிச நோய் ஐந்து (5) வகையும், கருமேகம் ஏழு (7) வகையும், கட்டி வகைகள், மூலம்ஐந்து (5) வகையும், காச நோய் ஏழு (7) வகையும், புற்று நோய் வகையுமாகப் பிரித்துக் காண்கின்றனர்.

'நாட்டுப்புற மருத்துவம்' தொடர்பானமருத்துவச் சிகிச்சை முறைகள், மருந்து வகைகள் முதலியன தென்னாற்காடு மாவட்ட (நாட்டுப்புற)மக்களிடையே திரட்டப்பட்டுள்ளன. அவை யாவும் இருபத்தைந்து பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு அவற்றுக்கேற்ற மருந்து வகைகள் குறிப்பிடப்பட்டள்ளன இருபத்தைந்து பெரும் பிரிவுகள் கீழ்க் கண்டவாறு பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

1. தலைவலி - மருந்துகள்

2. கண்வலி - கண்நோய்களுக்கானமருந்துகள்

3. காது வலி - மருந்துகள்

4. பல்வலி,பல் தொடர்பான நோய்கள் - மருந்துகள்

5. வாய்ப் புண்,வாயில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு மருந்துகள்

6. நெஞ்சு வலி, இருதயம் தொடர்பான நோய்களுக்கு மருந்துகள்

7.வயிற்று வலி,வயிற்று உபாதைகளுக்கு மருந்துகள்

8. சிறுநீரகக் கோளாறுகள், சிறுநீர் தொடர்பான மருந்துகள்

9. சூல வியாதிகளுக்கு மருந்துகள்

10. இடுப்புவலிக்குரிய மருந்துகள்

11. உடல் வலிக்கு மருந்துகள்

12. மூட்டு வலி, கை, கால்வலி, கை கால் வீக்கம் குணமாக மருந்துகள்

13. மலச் சிக்கல், மலம் தொடர்பான நோய்களுக்கு மருந்துகள்

14. சீதபேதி, இரத்த பேதி, வாந்தி முதலிய நோய்களுக்கு. மருந்துகள்

15. வெட்டை, வெள்ளை நோய்களுக்கு மருந்துகள்.

16. ஆண்மைக் குறைவு (அ) ஆண்மை விருத்திக்கு மருந்துகள்

17. சளி,இருமல், காய்ச்சல் போன்ற நோய்களுக்கு மருந்துகள்.

18. ஆஸ்துமா,கக்குவான், காசநோய்களுக்கு மருந்துகள்.

19. மூளை வளர்ச்சி, ஞாபக சக்திக்கு மருந்துகள்.

20. புண்கள், காயங்களுக்கு மருந்துகள்.

21. கடி வகைகளுக்கு மருந்துகள்

22. சரும வியாதிகளுக்கு மருந்துகள்

23. தலைமுடிக்குத் தேவையான மருந்துகள்

24. மஞ்சள் காமாலை, புற்றுநோய், சர்க்கரை வியாதிக்கு மருந்துகள்.

25. வேறு சில வகை நோய்க்குரிய பொதுவான மருத்துவக் குறிப்புகள்.

இவ்வாறு நோய்களையும் அதற்குரிய மருத்துவ சிகிச்சை முறையையும் விளக்குவதன்மூலம் இந்தந்த நோய்களுக்கு இந்தந்த வகை மருந்துகள் நாட்டுப்புற மக்களால் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பதை எளிதில் புரிந்துகொண்டு, தெரிந்து கொள்வதோடு மற்றவர்களும் எளிதில் இதைப் பயன்படுத்த ஏதுவாக இவ்வியல் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வியலில் தென்னாற்காடு மாவட்டத்தில் களப்பணி மேற்கொண்டு திரட்டப்பட்ட மருத்துவக் குறிப்புகள் மட்டுமே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

களப்பணியின்போது திரட்டப்பட்ட தரவுகள்

தலைவலி - மருந்துகள்

1. தலைவலிக்கு கற்பூர வில்லைகளை தேங்காய் எண்ணெயில் பொடி செய்து குழைத்துத் தடவுதல் நல்லது.

2 மிளகுத் தூளை பாலில் கலக்கி நன்றாக சூடு செய்து, பசை போலாக்கி தடவுதல் நல்லது.

3. சுக்கை பாலிலோஅல்லது தாய்ப்பாலிலோ அரைத்துத் தடவினால் குணமாகும்.

4. கிராம்பை வெற்றிலைச் சாற்றில் இழைத்து பற்று போடுதல் நல்லது.

5. தலைவலிக்கு வேப்பங்கொட்டையினுள் இருக்கும் பருப்புகளை எடுத்து கல்லில் அரைத்து பற்று போட்டால் தலைவலி நீங்கும்

6. காட்டு நொச்சியை மணலில் வறுத்து அதில் இந்தத் தழையை போட்டு ஒத்தடம் கொடுத்தல் நல்லது.

7. சிறுதும்பை பூவை வேக வைத்து ஆவிபிடிக்க தலைவலி குணமாகும்.

8. யூக்கலிப்டஸ் இலையை போட்டு ஆவி பிடிக்க தலைவலி குணமாகும்.

9. நல்ல எண்ணெய் , மஞ்சள் , மிளகு இவற்றைக்காய்ச்சி தேய்த்துக் கொண்டு, பிறகு தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்க தலைவலி குணமாகும்.

10 தலைகனத்துக்கு சிறுதும்பை , நொச்சி இலையை வெந்நீரில் போட்டு ஆவிபிடித்தால் நல்லது.

11. ஓம உப்பு, மிளகுஉப்பு, பச்சைக் கற்பூரம் மூன்றையும் பாட்டிலில் போட்டு காற்றுப்புகாமல் மூடிவைத்து அதை தலைவலிக்கு உள்ளே சாப்பிடலாம்.

12 தலைவலிக்கு சுக்கை நீரில் கரைத்து பற்றுபோட குணமாகும்.

13. போஸ்ட்கார்டை நல்ல விளக்கில் எரித்து சாம்பலை தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்துப் போட்டால் தலைவலி நிற்கும்.

14. தலைகனத்துக்கு நொச்சித்தழை, தவிடு , புளியந்தழை இவற்றை சட்டியில் வதக்கி ஒத்தடம் கொடுத்தால் கனம் குறையும்.

15 மண்டையிடிக்கு வியர்வை பிடித்தால் (மிளகுபொடி, காப்பிப்பொடி போட்டு நீரை கொதிக்கவிட்டு) மண்டை பாரம் குறையும்.

16 வேப்பங்கொட்டையை அரைத்து தாய்ப்பாலில்

குழைத்துப்போட தலைவலி நீங்கும்.

17 தலைவலிக்கு நல்லெண்ணெயை நெற்றிப்பொட்டில் தடவினால் குணமாகும்.

18 சுக்கு, சாம்பிராணி, மஞ்சள் இவை மூன்றையும் அரைத்துச் சுடவைத்து பற்றாகப் போட தலைவலி சரியாகும்

19 நீர்குத்தல் தலைவலியாக இருந்தால் கொதிநீரில் மிளகுப்பொடி, காபிப்பொடி , மஞ்சள்பொடி போட்டு கொதிக்க வைத்து வேவுபிடித்தல் நல்லது

20. நீர்குத்தல் தலைவலிக்கு நல்லெண்ணெய் விளக்கில் விரலிமஞ்சளை சுட்டு அதன் புகையை இழுக்கலாம்.

21. நீர்குத்தல் தலைவலிக்கு தும்பை பூ சாற்றை மூக்கில் விட்டு நன்றாக உள்ளிழுத்தால் நல்லது.

22 வேப்பெண்ணெயை ஒரு துணியில் நனைத்து அந்த துணியை நல்லெண்ணெய் விளக்கில் எரித்து அந்தப் புகையை உள்ளிழுத்தால் நீர்குத்தல் தலைவலி , பாரமான தலைவலி சரியாகும்.

23 நீர்குத்தல் தலைவலிக்கு மிளகுபத்து, சுக்குபத்து, கிராம்பு பத்து போடுதல் நல்லது.

24. நீர்குத்தல் தலைவலி தொடர்ந்து இருந்தால் நல்லெண்ணெயில் மிளகாய் வற்றல் , மிளகு , அரிசி இவற்றை வெடிக்கவிட்டு அந்த எண்ணெயை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் நாள்பட்ட தலைவலி நீங்கும்.

25. தலையில் நீர்கோத்து உண்டாகும் தலைவலிக்கு கேழ்வரகு மாவைக் கூழாக்கி நெற்றியில் பற்றுபோடுதல் குணம்தரும்.

2. கண்வலி, கண்நோய்கள் - மருந்துகள்

26. கண் அரிப்பு , கண் சிவத்தல் இவற்றிற்குத் தாய்ப்பாலை விடலாம்.

27 இதே நோய்க்கு அடுக்கு நந்தியாவட்டை பூவின் சாற்றை கண்ணில் விடலாம்.

28 இரவில் அதே பூவை கண்மேல் வைத்துத் துணியால் கட்டலாம்

29. சிறிய குழந்தைகளுக்கு விளக்கெண்ணெய் கண்ணில் கட்டுவார்கள்.

30. கண்வீக்கம் , சிவப்பு , எரிதல் , அரிப்பு இவற்றிற்கு இளநீர் குழம்பை மைபோல் தடவ குளிர்ச்சி உண்டாகும்.

31. கண்மேல் சூடு சாதத்தில் விளக்கெண்ணெய் வைத்து ஒத்தடம் கொடுக்க கண்வீக்கம் குணமாகும்.

32. கண் இமை மேல் சுக்கு அல்லது மிளகு பற்று போடலாம் (அவை கண்ணுக்குள் விழாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்)

33. கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சி பச்சைதண்ணீரே . அதைக் கொண்டு கண்ணைச் சுத்தம் செய்தாலே கண்நோய்கள் நீங்கி, அயர்ச்சியும் நீங்கும்.

34. கண் இமைகளில் கட்டி ஏற்பட்டால் மரப்பாச்சி பொம்மையை இழைத்துப் போடலாம்.

35. சுத்தமான தண்ணீரில் படிகாரம் கலந்து இரண்டு சொட்டு விடுதல் நல்லது.

36. நாட்டு கறிவேப்பிலை , சீரகம் நன்றாக மென்று அதைக் கண்மேல் வைத்துக் கட்ட வேண்டும்.

37 அடுக்கு நந்திவட்டை பூவை கசக்கி அந்த சாற்றில் தாய்ப்பால் கலந்து கண்ணில் ஊற்ற வேண்டும்.

38. உயிர் நண்டின் சாற்றில் நந்தியாவட்டை பூச்சாற்றைக் கலந்து கண்ணில் ஊற்றவேண்டும்.

39. கண்சிகப்புக்குக் கரம்பை மண்ணை தண்ணீரில் குழைத்து தலையில் பூசி குளிக்க வேண்டும்.

40. பொன்னாங்கன்னி கீரையை பாலில் அரைத்து உண்டுவர கண் நன்றாகத் தெரியும்.

41. குழந்தைகளுக்குக் கண் பொங்கினால் முட்டையின் வெள்ளைக்கருவை மட்டும் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டலாம்.

42. பனங்குருத்தை நசுக்கி சாறு பிழிந்து கண்ணில் விடலாம்.

43. கண்வலிக்கு கடல்நுரையும் கற்கண்டும் சமமாய் தேனிலரைத்து கண்ணில் போடலாம்.

44 முருங்கைப்பூ , நெருஞ்சிப்பூ , நந்தியாவட்டைப்பூ , சீரகம் ஒன்றுசேர்த்து சாறு பிழிந்து போட்டால் கண்ணிலுள்ள பூ நீங்கும்.

45. வெங்காயத்தைப் பிழிந்து கண்ணில் ஊற்றினால் கண்வலி குணமாகும்.

46 கண் குளுமைக்கு பொன்னாங்கன்னி , கரிசலாங்கன்னி , கசகசா , இவற்றைத் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்

47 கண்வலிக்கு எலுமிச்சம் பழச்சாறு ஊற்றவேண்டும்.

48 ஆட்டுப்பால் ஊற்ற கண்வலி நீங்கும்.

49 கண்வீக்கத்துக்கு கோழிக்காலை அறுத்து இரத்தத்தை ஊற்ற வேண்டும்

50 கண்வலிக்கு நொச்சித்தழையின் சாறை ஊற்ற வேண்டும்.

51 பீதரோகிணி வேரை பவுடர் ஆக்கி தாய்பாலில் ஊறவைத்து கண்ணில் விடடால் கண்நோய் குணமாகும்

3. காதுவலி மருந்துகள்

52. குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் காதுகுத்தலோ (அ) காது வலியோ வந்தால் நல்லெண்ணெயில் மிளகாய் வற்றலை உடைத்துப்போட்டு சூடுபடுத்தி பொறுக்கும் பதத்தில் காதில் விட குணமாகும்

53 மருளின் (ஒரு கொடி) சாற்றை காதில் சுடவைத்து விடலாம் (அ) மருளை அடுப்பில் காட்டி வெந்தவுடன் அந்தச் சாற்றை காதில் விடலாம்

54 மருளின் இலையை தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சி ஊற்ற வேண்டும்

55 காது நெழிச்சிக்கு மிளகாயின் விதையை எடுத்து எண்ணெய் ஊற்றி சூடுபடுத்தி காதில் ஊற்ற வேண்டும்.

56 நல்லெண்ணெய் . பூண்டு பல் , மஞ்சள் இவற்றை எண்ணெயில் போட்டு நன்றாக கொதிக்க வைத்து இதமான சூட்டில் காதில் ஊற்ற வேண்டும்

4. பல்வலி, பல் தொடர்பான நோய்கள் - மருந்துகள்

57 பல்வலிக்கு கிராம்பை (அ) கிராம்பு தைலத்தை அடக்கிக்

கொள்ள வேண்டும்

58. புதினாவை பொடி செய்து உப்புடன் சேர்த்து பல்வலி உள்ள இடத்தில் வைத்தால் வலி நிற்கும்.

59. பல்வலி வராமலிருக்க ஆலங்குச்சி, வேப்பங்குச்சியிட்டுப் பல் துலக்கலாம்.

60. பல்வலியினால் தாடையோஅல்லது ஈறோ வீங்கினால் யானைப்பல்லை சந்தனம் இழைக்கும் கல்லில் இழைத்துப் போடலாம்.

61. பல்வலிக்கு கிராம்பு இழைத்துப் போடலாம்.

62. பல்வீக்கம் குறைய குப்பமேனி இலை , உப்பு அரைத்துப் போடலாம்.

63. பல் ஆட்டத்துக்கு ஆலம் பால் போடலாம்.

64. பல்வலிக்கு கண்டங்கத்திரி விதையை நெருப்பில் காட்டி சாம்பல் செய்து வைக்க வேண்டும்.

65.வேப்பங்குச்சி எடுத்து பல் துலக்கினால் பல் உறுதிப்படும்.

5. வாய்ப்புண், வாயில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு மருந்துகள்.

66. மணத் தக்காளிக்கீரை சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண், வயிற்றுப் புண் தீரும்.

67. வாய்ப்புண்ணுக்கு மணத் தக்காளிக் கீரையை பச்சையாகச் சாப்பிட புண் குணமாகும்.

68. படிகாரம் கொப்பளித்துத் துப்பினால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.

69. கிராம்பு துகள்ஆக்கி பனை வெல்லத்தில் வைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

70. மணத் தக்காளிக் கீரை சாப்பிடுதல் நல்லது.

71. வாய்ப்புண்ணுக்குத் தேன் தடவலாம்.

72. உஷ்ணத்தினால் வரும் வாய்ப்புண்களை வாழைப்பழம் தீர்க்கும்.

73. வாழைப் பூவின் உள்ளிருக்கும் வெண்ணெய் போன்ற பகுதியை கடித்து மென்றால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.

74. மணத் தக்காளி பழத்தை மென்று தின்னலாம்.

75. தேங்காய் பூவை வாயில் நன்றாகக் கடித்து மெல்ல சாற்றை உண்டாலே வாய்ப்புண் குணமாகும்.

76. தேங்காய்ப்பால் எடுத்துக் காய்ச்சி அந்த எண்ணெய்யை வாய்ப் புண்ணிற்கு தடவி வந்தால் மிகவும் நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

77. மணத் தக்காளி கீரையை பயிற்றம்பருப்புடன் கூட்டு செய்து சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.

78. வாய்க் குழிப்புண்ணிற்கு நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கொப்பளிக்கலாம்.

79. வாயில் குழிப்புண் இருந்தால் நெய் அல்லது வெண்ணெய் தடவலாம்

80. வாய்ப்புண்ணிற்கு ஆமை ஒட்டைப் பாலில் நன்றாக உறைத்து தடவ வேண்டும்.

6. நெஞ்சுவலி , இருதயம் தொடர்பான நோய்களுக்கு மருந்துகள்

81. நெஞ்சுவலிக்கு தேங்காய்ப்பால் எடுத்துக் குடித்தால் குணமாகும்.

82. செம்பருத்தி மொட்டை தினமும் சாப்பிட இருதய நோய் குணமாகும்.

83. நெஞ்சுவலிக்கு ஆட்டுக்கால் சூப் வைத்துக் குடிக்க வலி குணமாகும்.

84. இதயநோய்க்கு செந்தாமரை இதழ் , மிளகுப்பொடி இரண்டையும் கசாயம் வைத்துச் சாப்பிடுதல் நல்லது.

7. வயிற்றுவலி , வயிற்று உபாதைகளுக்கு மருந்துகள்

85. அகத்திக்கீரை தண்ணிச்சாறு வைத்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுப்புண் நீங்கும்.

86 மணத்தக்காளிக் கீரை சாப்பிட்டால் வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

87. சூட்டினால் ஏற்படும் வயிற்றுவலிக்கு விளக்கெண்ணெய் வைத்துத் தொப்புளில் நன்றாக தேய்த்தால் வலி நிற்கும்.

88. சூட்டினால் வயிற்றுவலி, வயிறு இரைச்சல் ஏற்பட்டால் வெந்தயத்தைப் போட்டு நீர் குடிக்கலாம்.

89. இதே நோய்க்கு வெந்தயத்தை வறுத்துப் பொடி செய்து தயிரில் அல்லது மோரில் கலந்து குடிக்க குணமுண்டாகும்.

90. வயிற்றுப்போக்கைத் தடுக்க தேன் சாப்பிடுதல் நல்லது.

91. சூட்டினால் ஏற்படும் வயிற்றுவலிக்கு தொப்புளில் நல்லெண்ணெய் வைத்துத் தேய்த்தால் குணமாகும்.

92. வேப்ப இலைக்கொழுந்து , வேப்பிலைச்சாறு வயிற்றிலுள்ள கிருமிகளை நீக்கும். புழு பூச்சிகள் வெளியாகும்.

93. முள்ளங்கி (வெள்ளை முள்ளங்கி) வயிற்று உபாதைகள் நீக்கும்.

94. மாதுளம் பழத்தோலை காயவைத்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டால் வயிற்றுப்போக்குக்கு தேன் குழைத்துச் சாப்பிட வயிற்றுப்போக்கு குணமாகும்.

95. மாதுளம் பழத்தோலை தயிரில் கலந்துச் சாப்பிட வயிற்றுப்போக்கு நிற்கும்.

96. வல்லாரை வயிற்றுக்கடுப்பைக் குறைக்கும்.

97. கறிவேப்பிலை இஞ்சியுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட அசீரணக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

98. வயிற்றுப்போக்கு நிற்க கோவை இலையும் வெங்காயமும் சேர்த்து எண்ணெயில் வதக்கி வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும்.

99. புளிச்சக்கீரையை வயிற்றுப்போக்கு நிற்க சுண்டிக் கொடுக்கலாம்.

100. வயிற்றுவலிக்கு பச்சை பூண்டை தின்று தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

101. குழந்தைகளின் வயிற்று உப்புசத்திற்கு இஞ்சிச்சாறு எடுத்து சர்க்கரை சேர்த்து சூடாக்கிக் கொடுத்தல் நல்லது.

102. மாங்கொட்டையின் பருப்பை பொடி செய்து சாப்பிட வயிற்றுப்போக்கு நிற்கும்.

103. வயிற்றுக்கடுப்பு , கழிச்சலுக்கு ஓமம் , மிளகு சமமாக வறுத்துப் பொடித்து வெல்லத்தில் கலந்து உருட்டிக் கொடுக்க நோய் குணமாகும்.

104 வயிற்றுப்போக்கை நீக்க புளிச்ச மோர் அல்லது தேன் கொடுக்கலாம்

105 வயிற்றுக்கடுப்பு நீங்க கடுக்காய் பிஞ்சு , கடுக்காய் பூ , சிறுநாகப்பூ ஆகியவற்றைப் பொடி செய்து பாலில் கலந்து சாப்பிட குணமாகும்

106. ஓமஉப்பு, மிளகு உப்பு, பச்சைக் கற்பூரம் மூன்றையும் காற்றுப்புகாமல் போட்டு வைத்து வயிற்றுப் பொருமலுக்கு சீனியில் கலந்து கொடுக்கலாம்.

107 கிராம்பு , சுக்கு , திப்பிலி , மிளகு , ஓமம் பொடி செய்து தேனில் சேர்த்துண்ண வயிற்று உப்புசம் நீங்கும்.

108. வயிற்றுப்போக்கைத் தடுக்க நுணா இலை., மஞ்சள் அரைத்துக் கொடுக்க வேண்டும்

109 வயிற்றுவலிக்கு குன்ம கோடாலி பச்சிலையை இடித்து பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் எட்டு வகையான குன்மவலியும் நீங்கும்

110. பொதினாக்கீரையும் இஞ்சியும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் பசி, வயிற்று இரைச்சலுக்கு நல்லது.

111 செம்மறி ஆட்டுப்பால் வயிற்றுப்புண் ஆற்றும்.

112 வயிற்றுவலிக்கு மிளகை அரைத்து வெற்றிலையில் தடவி சீரகம் வைத்து சட்டியில் வதக்கி தண்ணீர் ஊற்றி கொதிக்க வைத்துச் சாப்பிட வலி குணமாகும்

113 கரிஉப்பு, வசம்பு, பெருங்காயம் வறுத்து தூள் ஆக்கி தேனில் கலந்து சாப்பிட வயிற்றளவு குணமாகும்.

114 அம்மான் பச்சரிசி இலையை அரைத்துப் பாலில் கலந்து சாப்பிட வயிற்றுளை குணமாகும்.

115. கசகசா அரைத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட வயிற்றுப்புண் குணமாகும்

116. குடலினுள் சிக்கல் எதுவுமிருந்தால் வாழைத்தண்டு சாப்பிட்டால் சுத்தமாகும்.

117. சவ்வரிசி கஞ்சி அல்லது கேப்பைக்கஞ்சி வயிற்றுப்போக்கைத் தடுக்கும்.

118. வயிற்றுப்போக்கைத் தடுக்க மாங்கொட்டையின் பருப்புகளை அரைத்து மோரில் கலக்கிச் சாப்பிட வேண்டும்.

119. மாதுளம் பிஞ்சை அரைத்து மோரில் கலந்து சாப்பிட வயிற்றுப்போக்கு நிற்கும்.

120. . வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டால் புளித்த மோரில் வறுத்த வெந்தயப்பொடி அல்லது வெந்தயம் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்

121. இஞ்சியை தட்டிப்போட்டு குழம்பு வைத்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுப்பிரட்டல் பொருமல் முதலியவை சரியாகும்.

122. இஞ்சியை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் உப்புப் போட்டு வைத்து வெறும் வாயில் சாப்பிட்டால் பித்த சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்கும்.

123. இஞ்சி, கொத்தமல்லி விதையை அரைத்து எலுமிச்சைச் சாறில் சேர்த்து சாப்பிட்டால் சீரணம் எளிதில் உண்டாகும்.

124. குழந்தைகளுக்கு உணவு செரிக்க ஓமம், வெற்றிலை, பூண்டு, சிறிய வசம்பு இவற்றை வதக்கி சாறு எடுத்து தேன் கலந்து புகட்டினால் வயிற்று உபாதைகள் நீங்கும்.

125. குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுவலியோ (அ) வயிற்று உப்புசமோ இருந்தால் சிறிதளவு ஓமநீரை பாலில் விட்டு புகட்ட வேண்டும்.

126. இதற்கு கற்பூரவள்ளி இலைச் சாற்றை எடுத்து ஒரு ஸ்பூன் புகட்டலாம்.

127. வயிற்றுவலிக்கு மேற்பூச்சாக தொப்புள்ளைச் சுற்றி விளக்கெண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் தடவுதல் நல்லது.

128. பெரியவர்களுக்கு பெருங்காயப் பொடியை தண்ணீரில் கரைத்துக் கொடுத்தால் வாயுத் தொல்லை நீங்கும்.

129. சீரகத்தை உப்புடன் மென்றாலோ (அ) வெறுமலேயோ மென்று தண்ணீர் குடித்தால் வயிற்று உபாதைகள் குறையும்.

130. இரவில் பூண்டை வேகவைத்து சாப்பிட்டால் வயிற்று உபாதைகள் நீங்கும்.

131. சீரகத்தை தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் வராது.

132 இதற்கு சுக்குத் தண்ணீரும் சாப்பிடலாம்.

133. வேப்பங்கொட்டையினுள் இருக்கும் பருப்புகளை இடித்து எண்ணெய் எடுத்து உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் வயிற்றுப் பூச்சிகள் வெளியேறும்

134. அகத்திக்கீரையை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் வயிற்றுப்புண் நீங்கும்.

135 சுக்கு பித்தத்திற்கு நல்லது. உட்கொள்ளும் பானங்களில் சுக்கு சேர்த்துக் கொண்டால் பித்தம் நீங்கும்.

136. வேர்க்கடலை அதிகம் சாப்பிட்டால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஏற்படும். வயிற்றுக்கோளாறுகள் வராமல் தடுக்க வேர்க்கடலை சாப்பிட்டவுடன் சிறிது வெல்லம் சாப்பிட வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஏற்படாது.

137. அருகம்புல்லை அரைத்து குடித்தால் வயிற்று உபாதை நீங்கும்.

8. சிறுநீரகக் கோளாறுகள், சிறுநீர் தொடர்பான நோய்களுக்கு மருந்துகள்

138. நீர்க்கடுப்புக்கு வாழைத்தண்டு சாறு குடித்தல் நல்லது.

139 நீர்க்கடுப்பிற்கு புளியங்கொட்டையை தண்ணீரில் வேகவைத்து அத்தண்ணீரைக் குடித்தால் நல்ல குணமிருக்கும்.

140. மோரில் நிறைய நீர்விட்டு எலுமிச்சம் பழம் சேர்த்துக் குடித்தால் நீர்க்கடுப்பு நீங்கும்

141. முள்ளங்கிச்சாறு குடித்தால் நீர்க்கடுப்பு நீங்கும்.

142. நீர் சரியாகப் பிரிய பார்லி அரிசி கஞ்சி கொடுத்தல் நல்லது.

143. நீரிழிவு வியாதி உள்ளவர்களுக்கு நாவற்பழம் நல்லது.

144. பாகற்காய் சாறும் நீரிழிவு நோயைக் குணப்படுத்தும்.

145. நீர் சுளுக்கு , நீர்க்குத்தல் இவற்றிற்கு வெள்ளரிவிதை, அதிமதுரத்தை அரைத்துப் பாலில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.

146. பிஞ்சு வெண்டைக்காய், சீரகம் , வெங்காயம் சமைத்துண்ண சிறுநீர் நன்றாகப் பிரியும்.

147. விசிலி இலை, சீரகம் அரைத்துச் சாப்பிட உடன் குணம் தெரியும்.

148. நீர்க்கடுப்புக்கு சோற்றுக் கற்றாழை இலையை சீவிக் குடித்தால் நீர்க்கடுப்பு குணமாகும்.

149. வெந்தயக்கீரைச் சாப்பிட நீர்க்கடுப்பு நிற்கும்.

150. ஸ்கூல் விதையை இளநீரில் போட்டு இரவு சாப்பிட்டால் காலை சிறுநீர் நன்றாகப் பிரியும்.

151. சப்சா விதை (துன்னூற்று பச்சிலை விதை) தண்ணீரில் ஊறவைத்து பால் கலந்து சாப்பிட்டால் நீர்க்குத்து நீங்கும்.

152. பாதாம் பிசின் , பால் , சீனி கலந்து சாப்பிட்டால் நீர்க்குத்து நிற்கும்.

153. சிறுகீரையை சாம்பார் வைத்துச் சாப்பிட நீர் நன்றாகப் பிரியும்.

154. அல்லிக்காய் விதையை உலரவைத்துப் பொடி செய்து சாப்பிட அதிக சிறுநீர் போக்குக் கட்டுப்படும்.

155. அல்லிக்காய் விதையை உலரவைத்துப் பொடி செய்து சாப்பிட அதிக சிறுநீர் போக்குக் கட்டுப்படும்.

156. கொமட்டிப்பழம் சிறுநீரை நன்றாகப் பிரிக்கும்.

157 புளியங்கொட்டையை ஊறவைத்துத் தின்ன சிறுநீர்க் குத்தல் சரியாகும்.

158. ஒரு சொம்பு நீரை எடுத்து தலையில் ஊற்றிக் தேய்க்க நீர்க்குத்து நீர்ச்சுளுக்கு நீங்கும்.

159. சிறுநீரகக் கோளாறுகள் உள்ளவர்கள் பார்லி தண்ணீரைக் குடித்தால் சிறுநீர் பிரியும்.

160 வாழைத்தண்டுச் சாறு சிறுநீரகத்தில் தோன்றும் கற்களைப் போக்கும் தன்மையுடையது.

161. இளநீர் சாப்பிட்டால் சூட்டினால் ஏற்படும் சிறுநீர் கோளாறுகள் நீங்கும்.

162.நீர்க்கடுப்பு நீங்க முள்ளங்கிச் சாற்றுடன் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடுதல் நல்லது

9. மூலவியாதிக்கு மருந்துகள்

163 வாழைப்பூ சாற்றுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்துப் பருக மூலவியாதி குணமாகும்.

164. பப்பாளி பழத்தை தேனில் ஊறவைத்து சாப்பிட மூலநோய் குணமாகும்

165. வெங்காயத்தை பழையசோற்று நீரில் போட்டுக் குடிக்க மூலநோய் நீங்கும்

166 கருணைக் கிழங்கை அதிக அளவில் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள மூல வியாதி குணமாகும்

167. வெங்காயத் தாளை பயற்றம்பருப்புடன் கூட்டு செய்து சாப்பிட மூலநோய் குணமாகும்.

168 சேம்பு இலையை சமைத்துச் சாப்பிட மூலநோய் குணமாகும்.

169. புளியாரைக் கீரையை சமைத்துண்ண மூலநோய் , ரத்த மூலம் குணமாகும்

170. மணத்தக்காளிக் கீரையை பாசிப்பருப்புடன் கூட்டுசெய்து சாப்பிட மூலநோய் குணமாகும்

171. நத்தைக்கறி பன்றிக்கறி இவை மூலநோயைக் குணமாக்கும்

172 மூலநோய்க்கு வயல் நத்தை கறியை வறுத்து சாப்பிட வேண்டும்.

173 மூலம் கடுப்புக்கு நாயுருவி இலையை அரைத்து பனைவெல்லம் , வெண்ணெயில் கலந்து கொடுக்க குணம் தெரியும்

174 வெஙகாயததை வதககிச சாபபிட மூலநோய குறையும

175 மூலநோயுளளவர்கள வெஙகாய சருகு வைதது தலையணையின மீது உடகாாநதால மூலவியாதி குணமாகும

10. இடுப்பு வலிக்குரிய மருந்துகள்

176 கசச மொமடடி வோ , புழுஙகலரிசி அரைதது பததுபோட இடுபபுவலி, உடமபு வலி நீஙகும

177 மிளகு சாரணததி பால கலநது போடடால் இடுபபுவலி நீஙகும

178 இடுபபு வலிககு வெளளைஎலிககறி நலலது

179 வயதுககு வநத பெணகளுககு இடுபபுவலி நீஙக உளுததம மாவும , முடடையும கொடுததல நலலது

11. உடல் வலிக்கு மருந்துகள்

180 மிளகு, சீனியைக கருககி கசாயம வைததுக குடிததால உடமபுவலி அகலும

181 உடமபுவலி மறைய சீரகம , மிளகு, கணடதிபபிலி , அரிசி திபபிலி ரசம வைததுச சாபபிட குணம தெரியும

182 உடலவலியைப போகக வயல நணடு இடிதது ரசம வைததுச சாபபிட வேணடும

12. மூட்டு வலி, கைகால் வலி, கைகால் வீக்கம் குணமாக மருந்துகள்

183 வாதநாராயணன கீரை வாயு , வாதவீககம இவறறை குணம அடையச செயயும

184 கொளளு வேக வைததுணண வாதம வராது

185 குதிகால வலிககு செஙகல்லைச சுடவைதது அதில குதிகாலை வைதது எடுததல நலலது

186 குதிகால வலிககு எருககம இலையை செஙகலலில சுடவைதது எடுகக வலி குறையும

187 கை. கால, மூடடு வலிககு முடககததான கீரையை உபயோகிககலாம

188 வாதமுடககி இலையை சூடாககி அரைததுப போட

மூடடுவலி குறையும

189 எருககவோ, சாராயம் அரைதது பறறுபபோட மூடடுவலி குறையும்

190 குறிஞசா இலை, சுண்ணாமபு கலநது போட மூடடுவலி குணமாகும

191 மூடடு வலி, வீககம நீங்க தவசி முருஙகை இலையை அரைததுப பறறு போடுதல நலலது

192 கோவககீரையை அரைத்து வீககததுககுப பத்துப போடலாம

193 வீககததுககு சீனியையும மஞசளையும் அரைததுப பறறுப போடலாம

194 மூடடுவலிககு நாயகொடடை மர வேரை இடிதது சாறைப பூசவேணடும

195 கால குடைசசலுககு ஆடடுபபால் போடட ரசம சாபபிட குணமாகும

13. மலச்சிக்கல் , மலம் தொடர்பான நோய்கள்

196 தினமும இரவில் நாா பழஙகள சாபபிட மலசசிககல இருககாது

197 மலககடடு நீஙக திராடசையை மென்று வெந்நீா குடிததல் நலலது

198 திராடசையுடன கடுககாய பொடி சோததுச சாபபிடடால் வயிறு உபாதைகள நீஙகும

199 துததி இலையை சமைததுச சாபபிடடால மலசசிககல் குறையும

200 வேபபிலை , மிளகு சீரகம ,ஓமம பெருஙகாயம இவறறை அரைதது சாறறைக குழநதைகளுககுக கொடுகக மலககடடு நீஙகும

201 ஐநது அலலது ஆறு மாதமான குழநதைகளுககு வசமபை வெநநீரில பசசையாக இழைதது தொபபுளைச சுறறி போடடு துணியால சூடு காடடி இதமாக ஒததடம கொடுததால நீா பிரிந்து மலமும இறஙகி வயிறறுவலி குணமாகும

202 கோடை நாட்களில் பேயன் வாழைப்பழம் (ஒன்று) விளக்கெண்ணெய் (2 கரண்டி) இவற்றுடன் பனங்கல்கண்டை ஊறவைத்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க அது மலமிளக்கியாக செயல்படும்.

203. உளுத்தம் பருப்பு , மூக்கிரட்டை வேருடன் விளக்கெண்ணெயை சுடவைத்து வடிகட்டி தாய்ப்பால் (அ) வெந்நீர்விட்டு குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் மலக்கட்டு நீங்கும்.

204. பாகற்காய் இலையை சாறெடுத்து குழந்தைகளுக்குப் புகட்டி ஆசன வாயிலும் இட பூச்சிகள் அகலும்.

205. பிஞ்சு கடுக்காய் , திராட்சை , சூரத்தாவரை மூன்றையும் நசுக்கி கசாயம் போட்டால் உஷ்ணம் தணிந்து மலமிளகிப் போகும்.

206. கடுக்காய் கசாயம் மலக்கட்டை நீக்கும்

207. குழந்தைகளுக்கு மலமிளகாமல் போக உலர்ந்த திராட்சைக் கசாயம் கொடுப்பார்கள்.

208 மலச்சிக்கலுக்கு முடக்கத்தான் இலை ரசம் சாப்பிட்டால் நல்லது.

209. மலச்சிக்கல் போக்க காலையில் நீராகாரத்தில் விளக்கெண்ணெய் குடித்தால் நல்லது.

210 மலச்சிக்கல் நீங்க வாழைத்தண்டு நல்லது.

211. மலச்சிக்கலுக்கு நாவாய இலை - நல்லவன இலை இரண்டும் உப்புப் போட்டு வதக்கி சாறு எடுத்து கொடுத்தால் நல்லது.

14. சீதபேதி , ரத்தபேதி , வாந்தி நோய்களுக்கு மருந்துகள்

212. மாங்கொட்டை, மாதுளை ஓடு , மாசிக்காய் , கறிவேப்பிலை இலைகளைச் சேர்த்து நன்றாக கொதிக்கச் செய்து குடிக்க வேண்டும்.

213 சீதபேதிக்கு நாவற்கொட்டையை கருக்கி தண்ணீர் ஊற்றி கொடுக்க வேண்டும்.

214. சிறு குழந்தைக்கு வெற்றிலை சாற்றில் கஸ்தூரி கலந்து கொடுக்க வாந்தி நிற்கும்.

215. சீதபேதிக்குமஞ்சள் பொடியுடன் வேப்பங்கொழுந்து

கலந்து சாப்பிட்டால் குணமாகும்

216. மாம்பூவை உலர்த்தி பொடிசெய்து தயிரில் கலந்து சாப்பிட இரத்த பேதி குணமாகும்

217 பொடுதலை கீரை சீதபேதியை குணமாக்கும்

15. வெட்டை , வெள்ளை நோய்களுக்கு மருந்துகள்

ஒரு சில பெண்களுக்கு வெள்ளைப்படுதல், வெட்டைநோய் போன்றவை ஏற்படக்கூடும் அவற்றைப் போக்க நாட்டுப்புற மக்களால் பலவகை மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன இந்நோய் ஏற்பட பல காரணங்களுண்டு.

218 இளநீரில் நெருஞ்சி முள்ளை ஊறவைத்து காலையில் சாப்பிட வெட்டை நீங்கும்.

219 வாழைக்குருத்து இலையை பால்விட்டு இடித்து சாப்பிட வெட்டை நோய் குணமாகும்

220 தென்னம்பூ , புழுங்கலரிசி புட்டு வைத்து சாப்பிட வெட்டை நோய் குணமாகும்

221 ஆவாரம்பூ , பச்சை அரிசி புட்டு செய்து சாப்பிட வெட்டை நீங்கும்

222 இதற்கு ஆவாரம்பூ பிசினை பாலில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

223 ஆவாரம் பூ வேரை அரைத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட வெட்டை நோய் குணமாகும்

224 ஆவாரம்பூ ரோஜா மொட்டு காயவைத்து பொடித்து காப்பி வைத்துக் குடித்தால் சகல வெட்டை நோய்களும் தீரும்

225 செருப்படி பச்சிலையை சூரணம் செய்து சாப்பிட வெடடைநோய் குணமாகும்

226 பற்படகம் அரைத்துச் சாப்பிட இந்நோய் குணமாகும்.

227 வெட்டை நோய்க்கு வெள்ளருகு , மிளகு அரைத்துச் சாப்பிட குணமாகும்

228 சோத்துக் கத்தாழை மடலினுள் இருக்கும் நொங்கு போன்ற

வெண்மையான பகுதியைத் தொடர்ந்து சாப்பிட பெண்களுக்கு வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும்.

229. சாதம் வடித்து கஞ்சியில் சிறிதுவெண்ணெய் சேர்த்து சாப்பிட வெள்ளைப் படுதல் நிற்கும்.

16. ஆண்மைக் குறைவு (அ) ஆண்மை விருத்திக்கு மருந்துகள்

230 ஆண்மை விருத்திக்கு வல்லாரை இலை நல்லது.

231. முருங்கைக்காய் விதையை பால் கலந்து அவற்றைச் சாப்பிடஆண்மை விருத்தி உண்டாகும்.

232 இதற்கு முருங்கைப்பூவை நெய்விட்டு வதக்கிச் சாப்பிடலாம்.

233. நெத்தசூரி விதையை பவுடர் ஆக்கி பாலில் கலக்கி சாப்பிடுதல் இதற்கு நல்லது.

234. இதற்கு நீர்முள் செடியின் விதையை நெய்விட்டு வறுத்து தூளாக்கி பாலில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

235. காட்டுக்கொடி இலையை பொடிசெய்து சீரகத்துடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

236. யானை நெரிஞ்சி இலையை அரைத்துச் சாப்பிட்டால் நல்லது.

237. அகத்திக்கீரை ஆண்மைக் குறைவுக்கு நல்லது.

238. தாழம்பூவின் உள்ளிருக்கும் விபூதியை எடுத்து கோழிமுட்டையின் வெள்ளைக் கருவில் மசித்து லிங்கத்தின் மீது பூச ஆண்மை அதிகரிக்கும்.

17. சளி, இருமல், காய்ச்சல் முதலிய நோய்களுக்கு மருந்துகள்

239. ஆமனக்குச் செடியின் வேரை உலர்த்தி தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி கொடுத்தால் கபம் நீங்கும்

240. வயல், நண்டு, மிளகு, சீரகம் வைத்த ரசம் வைத்துக் குடிக்க காய்ச்சல் குணமாகும்.

241. தாலி இலையை சுடவைத்து ஆவிபிடித்தால் காய்ச்சல் குணமாகும்.

242. குழந்தையின் நெஞ்சு சளிக்கு வெற்றிலையை வாட்டி தேங்காய் எண்ணெய் தடவி ஒட்ட வேண்டும்

243 யூகலிப்படஸ் மரத்தின் தழையை நன்றாக கொதிக்க வைத்து இரவு முழுவதும் வைத்திருந்து காலை குளிக்க காய்ச்சல் குணமாகி உடல் நலமாக இருக்கும்.

244 யூகலிப்டஸ் மரத்தின் தழையை கொதிக்க வைத்து மூன்று செங்கல் போட்டு ஆவிபிடிக்க காய்ச்சல் நீங்கும்

245 குழந்தை சளிக்கு குப்பைமேனி தழைசசாற்றைக் கொடுக்க வேண்டும்

246 பாலா கொடியோட கொழுந்தை தின்றால் சளி , மார்புச்சளி குணமாகும்

247. ஜலதோஷம் பிடித்தால் பாலகொடியோட கொழுந்தைக் கிள்ளி நுகருமபோது பால் உள்ளே சென்று தும்மல் வரும்

248 குழந்தைகளின் ஜலதோஷத்திற்கு குங்குமம, சாம்பிராணியைத் தாய்ப்பாலில் கலந்து சூடாக்கி பற்று போட வேண்டும்

249 பிரண்டையை வதக்கி சாறு பிழிந்து சங்களவு இருவேளை குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க சளி நீங்கும்

250 தொண்டை கரகரப்புக்கு உப்பை சுடுதண்ணீரில் கரைத்து கொப்புளித்தால் தொண்டைக்கு இதம் தரும்

251 இருமல் போக சித்திரத்தை கசாயம் வைத்துத் தேன் கலந்து கொடுக்கலாம்

252 வறட்டு இருமலுக்கு கடுக்காய் கொட்டையை வாயில் அடக்கிக் கொள்ள வேண்டும்

253 பனங்கல்கண்டு, பால் கலந்து குடித்தால் வறட்டு இருமல் குணமாகும்.

254 குழந்தை சளியைப் போக்க வெற்றிலையை வாட்டி சாறு பிழிந்து கொடுப்பது நல்லது

255. இருமலுக்கு துளசி, வெற்றிலை, ஓம வள்ளி இலையை சாப்பிடலாம்

256. தூதுவளையை நெய்யில் வதக்கிச் சாப்பிட இருமல் குணமாகும்.

257. இம்பூரா இலையை கசாயம் வைத்துச் சாப்பிட இருமல் நீங்கும்

258. முள்முருங்கை இலையை புழுங்கலரிசி மாவில் அடை சுட்டு சாப்பிட இருமல் நீங்கும்.

259. கண்டங்கத்திரி காய் (அ) கண்டங்கத்திரி காய் கசாயம் வைத்துச் சாப்பிட கபம் , சளி நீங்கும்.

260. தூதுவளை இலையை கசாயம் வைத்துச் சாப்பிட சுரம், சளி நீங்கும்.

261. தூதுவளையை நெய்யில் வதக்கி சாப்பிட கபம், சளி நீங்கும்.

262. ஆடாதுடை இலை , கண்டங்கத்திரி , துளசி , தூதுவளை , திப்பிலி இவற்றைக் கசாயம் வைத்துச் சாப்பிட காய்ச்சல் குணமாகும்.

263. சிறிய குழந்தைகளுக்கு ஜலதோஷம் , மூக்கடைப்பு வந்தால் நாமக் கட்டியை இழைத்து பற்று போடலாம்.

264. இதற்கு நல்ல தரமான குங்குமத்தை கலந்து பற்று போடலாம்.

265. வரட்டு இருமல் , புகைச்சல் இருமலாக இருந்தால் நெஞ்சுக்குழியில் சுண்ணாம்பு தடவுதல் நல்லது.

266. மூக்கடைப்பு , நெஞ்சுக்கட்டு வந்தால் அந்த கோழையை வெளிவந்துள்ள சுக்கு , மிளகு , சித்திரத்தை , துளசி , ஆடாதொடை இலை இவற்றைச் சேர்த்து கசாயம் வைத்து தேனிலோ (அ) வெல்லமோ சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

267. நாள்பட்ட நெஞ்சு சளிக்கு கல்யாண முருங்கை இலையை புழுங்கலரிசியுடன் மிளகு போட்டு அரைத்து உப்பு போடாமல் அடைதட்டி சாப்பிட கோழை நீங்கும்.

268. தூதுவளை இலையை முள்நீக்கி வதக்கி சுடுசாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட கோழை நீங்கும்.

269. மிளகும் துளசியும் சேர்த்து கசாயம் வைத்துச் சாப்பிட சளி

நீங்கும்

270. நல்ல பசும்பாலில் சிறிதளவு மிளகுப்பொடி , மஞ்சள் பொடி, பனங்கல்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட வறட்டு இருமலும் புகைச்சலும் நீங்கும்

271 சுக்குப்பொடியை மட்டும் பசும்பாலில் இட்டு சாப்பிட இருமல் நீங்கும்.

272 சுடசுட எந்த பானமும் அடிக்கடி பருகினால் ஜலதோஷம் ஓரளவு கட்டுப்படும்.

273 குளிர் நாட்களில் துளசி , விபூதி பச்சிலை , வெதுப்படக்கி இலை, ஓம இலை இவற்றை வதக்கி நீர்விட்டு சித்திரத்தை தட்டிப்போட்டு குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் ஜலதோஷம் நீங்கும்.

274 உடலில் வேப்பெண்ணெய் தடவி கையால் அனலில் காண்பித்து ஒத்தடம் கொடுத்தால் கபத்திற்கு நல்லது.

275 மார்புச்சளிக்கு தும்பைப்பூவை கசாயம் செய்து சாப்பிட குணமாகும்

276 தூதுவளைப்பூ , நொச்சிப்பூ பீனிச நோயை குணமாக்கும்.

277 இருமலுக்கு கண்டங்கத்திரி இலையை சீரகத்துடன் பூண்டுப் பல்லுடன் தட்டிக் கொடுக்கலாம்.

278 ரோஜா மொட்டு, சித்திரத்தை, நுனி மஞ்சள், காய்ந்த திராட்சை இவற்றை சிறிதாக வெட்டித் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து கசாயம் கொடுத்தால் இருமல் நீங்கும்.

279 பனங்கல்கண்டை வாயில் மென்றுவர வறட்டு இருமல் நீங்கும்

280 வெத்திலையில் நல்லெண்ணெய் தடவி இலையை நல்ல விளக்கில் வாட்டி எடுத்து வயிற்றிலும் தலை உச்சியிலும் போட்டால் ஜலதோஷம் குறையும்.

281 கண்ணாள (கல்யாண) முருங்கையை எடுத்து சீரகம் போட்டு, உப்பு போட்டு அடையாக (அரிசி மாவுடன்) சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் தீராத சளி தீரும்

282. துளசிச்சாறு இடித்துச் சாப்பிட சளி குறையும்.

283. மிளகும் சுக்கும் கலந்த கசாயம் வைத்துச் சாப்பிட இருமல் நிற்கும்.

284. குழந்தை சளிக்கு குப்பைமேனி தழைச்சாற்றைக் கொடுக்க சளி குணமாகும்.

18. ஆஸ்துமா, கக்குவான், காசநோய்க்கு மருந்துகள்

285. ஆஸ்துமாவுக்கு ஊமத்தை இலையை காயவைத்து சுருட்டு போல் பிடிக்க வேண்டும்.

286. மரிக்கொழுந்து சாறில் சுடவைத்து தேன் கலந்து கொடுத்தால் கக்குவான் நிற்கும்.

287. கக்குவானுக்கு முதல் உப்புகண்டத்தை நெய்யில் வறுத்துக் கொடுக்கவும்.

288 இதே நோய்க்கு நத்தையை வேகவைத்து நெய்யில் வதக்கிக் கொடுக்கலாம்.

289. மந்தி உப்புகண்டம் நெய்யில் வறுத்துக் கொடுக்க கக்குவான் நிற்கும்.

290 காசநோய் கக்குவானுக்கு வெளவால் கறி கொடுத்தல் நல்லது

291. ஆடுதொடா வேர் காயவைத்து பொடி செய்து தேனில் கலந்து கொடுத்தால் காசநோய் நீங்கும்.

292. கக்குவான் நோய்க்கு அணில்கறி நல்லது.

293. தூதுவளை ச் சாறும், பசு நெய்யும் சமமாகக் கலந்து பதமாய் காய்ச்சிக் கொடுத்தால் கக்குவான் நிற்கும்.

294. கக்குவான் இருமலுக்கு மான் கொம்பை இழைத்து நாவில் தடவ வேண்டும்

295. காசநோய்க்குக் காட்டுப் பூனைக்கறி நல்லது.

296. கரிசலாங்கன்னி, தூதுவளை, முசுமுசுக்கை, சீரகம் இவற்றைப் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி நாட்டுச்சர்க்கரை கலந்து பருக வேண்டும்.

297. வில்வ இலையை (கொழுந்தை) தினமும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட ஆஸ்துமா கோளாறு நீங்கும்.

19. மூளை வளர்ச்சி , ஞாபக சக்திக்கு மருந்துகள்

298. வல்லாரைக் கீரை சாப்பிட்டால் ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும்.

299 வெண்டைக் காயை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும்.

300. தாமரைப் பூவைத் தண்ணீரில் போட்டுக் குடிக்க மூளை வளர்ச்சி ஏற்படும்.

301. செம்பருத்திப் பூவை தேனில் கலந்து கசாயம் வைத்துக் குடிக்க ஞாபக சக்தி பெருகும்

302. வல்லாரை இலைப்பொடியை பாலில் கலந்து சாப்பிட ஞாபக சக்தி அதிகமாகும்..

303 தாமரைப் பூ, ஆவாரம் பூ கசாயம் வைத்துச் சாப்பிட ஞாபக சக்திப் பெருகும்.

304. மூளை பலம் பெற வெண்தாமரை இதழ் , மிளகுப் பொடி இரண்டையும் கசாயம் வைத்துப் பருகலாம்

20. புண்கள், காயங்களுக்கு மருந்துகள்

305. கடுக்காயை அரைத்து காயத்தில் பத்துப் போட காயம் ஆறும்.

306. தீக்காயத்துக்கு வாழைப்பட்டைச் சாற்றை ஊற்றினால் குணம் ஆகும்

307 காயத்துக்கு தும்பை,' நாயுறிஞ்சி இரண்டும் கசக்கிக் கட்ட வேண்டும்

308. அக்கில் கட்டிக்கு வெள்ளைப் பூண்டும், வெள்ளை எருக்கும் சமமாக சேர்த்து அரைத்துக் கட்ட வீக்கம் நீங்கும்.

309 காயத்திற்கு தவிடு வறுத்து ஒத்தடம் கொடுத்தால் நல்லது.

310 கோவை இலையை அரைத்து பசு வெண்ணெயில் கலக்கிக் கட்ட காயம் ஆறும்

311 காயம் ஆற பொன்னவரை இலையை மஞ்சள் வைத்து அரைத்து தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து கட்டலாம்.

312 நீர் பலா கொழுந்தை அரைத்து பசுவெண்ணெயுடன் கலந்து

வீக்கத்தில் கட்ட காயம் ஆறும்.

313. அலரி இலையை அரைத்து பசு வெண்ணெயில் கலந்து கட்டினால் வீக்கம் குறையும்.

314. சேற்றுப்புண்ணுக்கு மருதாணி போடுதல் நல்லது.

315. பெரிய கட்டிக்கு தேனையும் சுண்ணாம்பையும் குழைத்துப் போட்டால் கட்டி குணமாகும்.

316. ஊமத்தம் இலையை வாட்டி விளக்கெண்ணெய் தடவி அடிக்கடி போட கட்டியின் குருத்து வந்து விடும்.

317. கட்டி குணமாக தாலி இலையை அரைத்து பத்து போடுதல் நல்லது.

318. சிறு வெட்டுக்காயத்துக்கு ஆமணக்கு செடியின்பாலைப் போட குணமாகும்.

319. மண்டை உடைந்தால் சுண்ணாம்பும் ஒட்டடையும் மசித்து காயத்தின் மேல் போட குணமாகும்.

320. சுண்ணாம்பு தண்ணீரை எடுத்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து போட தீப்புண் குணமாகும்.

321. தீப்புண் புண்ணாவதற்கு முன் மஞ்சள், சுண்ணாம்பைத் தேய்க்க எரிச்சல், புண் வராமல் தடுக்கும்.

322. மாசிக்காயை இழைத்து சேற்றுப்புண்ணில் தடவ குணமுண்டாகும்.

323. சேற்றுப்புண்ணுக்கு கடுக்காய் பிஞ்சை அரைத்துப் போடலாம்.

324. சேற்றுப்புண் குணமாக காலை உப்புத் தண்ணீரில் நனைக்கலாம்.

325. சேற்றுப்புண் குணமாக மண்ணெண்ணெயைத் தடவலாம்.

326. சேற்றுப்புண்ணுக்கு பீர்க்கன்இலைச்சாறு, சுண்ணாம்பு குழைத்துப் போடலாம்.

327. ஊமத்தை இலையை வாட்டி விளக்கெண்ணெய் தடவிப் போட பெரிய கட்டிகள் குணமாகும்.

328. பெரிய கட்டிகள் குணமாக பச்சரிசி, மஞ்சள் அரைத்துக் கிளறி விளக்கெண்ணெய் கலந்து மேல் தடவ குணமாகும்.

329. பெரிய கட்டிகளுக்கு நாட்டு வாழைப் பழம், விளக்கெண்ணெய் பிசைந்து கட்ட குணமாகும்.

330 கட்டிகளின் மேல் தாலி இலையை அரைத்துப் போட குணம் தெரியும்.

331. இரத்தக் கட்டுக்கு சுண்ணாம்பும் தேனும் கலந்து கட்ட வேண்டும்.

332. வெள்ள ஆதல இலையை புளித்த தண்ணீரில் வேக வைத்து விளக்கெண்ணெய் பிசைந்து போட இரத்தக்கட்டு குணமாகும்.

333 கட்டிகளுக்கு பொன்முஸ்டை இலையை வேகவைத்து விளக்கெண்ணெய் கலந்து கட்ட வேண்டும்.

334. காட்டு வெங்காயத்தை புளித்த தண்ணீரில் வேக வைத்து விளக்கெண்ணெய் கலந்து கட்டிகளின் மேல் கட்ட குணம் உண்டாகும்.

335 சேற்றுப்புண்ணிற்கு கடுக்காயை நீரில் கொதிக்க வைத்து அத்தண்ணீர் இட்டு கழுவலாம்.

336 சேற்றுப்புண்ணிற்கு கடுக்காய் இழைத்துத் தடவுதல் நல்லது.

337 சேற்றுப்புண்ணிற்கு வேப்பிலை மஞ்சள் தடவுதல் நல்லது.

338 கையில் (அ) உடலில் எந்தப். பகுதியில் புண் ஏற்பட்டாலும் வேப்பிலை . மஞ்சள் அரைத்து தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்துப் போடலாம்

339 காலில் (அ) கையில் முள் தைத்து பழுத்துவிட்டாலும் (அ)வீங்கி விட்டாலும் அந்தி மந்தாரை இலையை வாட்டிப் போடலாம்.

340 கட்டியோ (அ) மற்றபடி முள் தைத்து பழுத்து விட்டாலோ அரிசி மாவை பாலில் இட்டு கொதிக்க வைத்து வேக வைத்து பொறுக்கும் சூடாக வைத்துக் கட்டினால் உடைந்து சீழ் வெளியேறும்.

341 நீர்முள் செடியின் சாம்பலை கட்ட கட்டிகள் குணமாகும்.

342 ஊமத்தை இலையை வாட்டி விளக்கெண்ணெய் தடவிப் போட கட்டிகள் குணமாகும்.

343. உத்தாமணி செடியினுடைய பாலை துணியில் தேய்த்துப் போட காயத்தில் உள்ளது எல்லாம் வெளிவரும்.

24. கடி வகைகளுக்கு மருந்துகள்

344. தேள் கடிக்கு மிளகை வெற்றிலையில் வைத்து மென்று சாப்பிட வேண்டும்.

345. கொடிமல்லி வேர் இழைத்து, சூடு செய்து கொட்டுவாயில் போட தேள்கடி குணமாகும்.

346. தேள் கடிக்கு ஐஸை வைத்துக் கட்ட வேண்டும்.

347. தேள் கடிக்கு நமச்சாரத்தை தூள் செய்து வைக்க வேண்டும்.

348. தேள் கடிக்கு மண்ணெண்ணெயை அடிக்கடி தொட்டுத் தொட்டு வைத்திருக்க குணமாகும்.

349. சிலந்தி கடிக்கும் மிளகும் வெற்றிலையும் மென்று தின்ன வேண்டும்.

350. தேள் கடிக்கு புளியம் விதையை இழைத்து வைத்தல் நல்லது.

351. பாம்பு கடிக்கு சிறியாநங்கையினை உள்ளுக்கு சாப்பிட வேண்டும்.

352. பாம்பு கடிக்கு முக்கரந்தை, நீலவாதை, மிளகு வேர் சூர்ணம் செய்தால் விஷம் முறியும்.

353. பொன்னவரை, மஞ்சள் அரைத்துப் போட பூரான் கடி நீங்கும்.

354. விளாம் பழம் (மருந்துவைத்தல்) மருந்து முறிவுக்கு நல்லது

355. வண்டுக் கடிக்கு பொன்னவரை தழையை கசக்கிக் கட்ட வேண்டும்.

356. தேள் கடிக்கு சுடு கொட்டையை உடைத்து கொட்டு வாயில் வைக்க வேண்டும்.

357. தேள்கடிக்கு நீர்முள் செடியின் வேரை மென்று தின்ன வேண்டும்.

358. பட்டு ரோஜாவின் இலையைக் கசக்கி தேள் கடிக்கு வைக்க குணமாகும்.

359. தலையில் வண்டுக்கடி இருந்தால் முயல் இரத்தம் நல்லது

360. விஷக்கடிக்கு ஆஸ்பத்திரி மருந்து சரிவராது. மந்திரித்து மருந்து தருபவரிடம் போனால் முகத்தில் தண்ணீர் தெளித்து என்ன விஷக்கடி என்று கூறி பச்சிலை மருந்து மூன்று வேளைக்குச் சாப்பிட விஷம் முறியும்

361. தேள்கடித்த இடத்தில் சுண்ணாம்பு தேய்த்தால் விஷம் ஏறாது

362 நாய்கடிக்கு நாயுருவி இலையை நல்லெண்ணெயில் வதக்கி சாப்பிட வேண்டும்.

22. சரும வியாதிகளுக்கு மருந்துகள்

363 மஞ்சள், வேப்பிலை இவற்றை அரைத்துக் குளிக்க தோல் வியாதி நீங்கும்.

364 வேப்பிலையை வெயிலில் வைத்த தண்ணீரில் போட்டுக் குளிக்க சருமநோய்கள் நீங்கும்

365. கறி வேப்பிலை வைட்டமின் 'ஏ' சத்து உடையது அதை தவறாமல் சாப்பிட்டு வந்தால் தோல் வியாதிகள் குணமாவதோடு வராமலும் தடுக்கலாம்

366 கேரட் சாப்பிட்டால் தோல் வியாதிகள் குணமாகும்

367 குப்பை மேனிக் கீரையை அரைத்து தடவிக் கொண்டால் தோல்வியாதிகள் குணமாகும்.

368. வாழைப்பட்டைச் சாறோடு சந்தனத்தைச் சேர்த்து தோலில் கொப்புளங்களில் போட சூட்டினால் ஏற்படும் கொப்புளங்கள் மறையும்

369 நல்வெண்ணெய், கத்திரிக்காய், கருவாடு, கரப்பானுக்கு(தோல் வியாதி) எதிரி இவற்றை உண்டால் தோல் வியாதி அதிகமாகும்.

370. உடலில் தோன்றும் கரும்புள்ளி (பருக்கள்)களுக்கு அம்மான் பச்சரிசி பால் வைத்தால் உதிர்ந்து விடும்.

371. பயத்தம் பருப்பு மாவு, கஸ்தூரி மஞ்சள் பொடிதடவி முகத்தை சிறிது நேரம் காயவிட்டு பிறகு கழுவினால் முகம் நன்கு

சிவப்பாகும்.

372. அரப்பு கட்டியை சுட்டு தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்து தடவ சிரங்கு குணமாகும்.

373. எச்சில் தழும்பு தழையைக் கசக்கி சாறை போட எச்சில் தழும்பு மறையும்.

374. சிரங்குக்கு ஆமணக்குப் பாலைப் போட வேண்டும்

375. வேர்க்குருவுக்கு வாழைப்பட்டை சாறும் சந்தனமும் கலந்துபோட குணமாகும்.

376. வேர்க்குருவுக்கு சந்தனத்தை குழைத்து உடம்பு முழுவதும் பூசவேண்டும்.

377. வேர்க்குருவுக்கு பனைநொங்கின் நீரை பூசவேண்டும்.

378. காட்டாமணி பால், சுண்ணாம்பு கலந்து போட சிரங்கு குணமாகும்.

379. சிரங்கு, அரிப்பு இவற்றுக்கு தேங்காய், கசகசா, மிளகு, பால் விட்டு அரைத்து கொதிக்க வைத்து ஆறவைத்து உடம்பு மேல் போட அரிப்பு நீங்கும்.

380. சிரங்கு, சொரிக்கு குப்பைமேனி இலை, உப்பு, மஞ்சள் அரைத்துப் போட குணமாகும்.

381. வசம்பு, குட்டிவிலா இலை, மஞ்சள் மூன்றும் கலந்து தேய்க்க தேமல் குணமாகும்.

382. பித்தவெடிப்புக்கு நாட்டுச் சிப்பி (நத்தை) அடுப்பில் போட்டு சுட்டு பவுடர் ஆக்கி, வெண்ணெய் கலந்து போடலாம்.

383. பித்தவெடிப்புக்கு ஆலம்பால் போடலாம்.

384. கால்வெடிப்புக்கு வண்டிப்பிசின் போட்டால் குணமாகும்.

385. வேர்க்குருவிற்கு பன்னீர், சந்தனம் சேர்த்துத் தடவலாம்

386. கந்தகம் பூவரசு பட்டை சேங்கொட்டை, பரங்கிப்பட்டை இவற்றைக் கலந்து அரைத்துத் தடவினால் சொரி நீங்கும்.

23. தலைமுடிக்குத் தேவையான மருந்துகள்

387. கறிவேப்பிலை சாப்பிட்டால் தலைமுடி நரைப்பது

(இளநரை) நிற்கும்

388 முயல் ரத்தத்தை முடியில் தடவ முடி கருகருவென்ற நன்கு வளரும்.

389. செம்பருத்தி இலையை அரைத்துத் தடவி தலைக்குக்குளித்தால் முடி கருகருவென்று அடர்த்தியாக வளரும்.

390. மருதாணி இலையை தலைக்குத் தடவும் எண்ணெயில் போட்டு வதக்கித் தேய்த்துக் கொண்டால் முடி உதிர்வது குறையும்

391 கறிவேப்பிலை, மருதாணி, பெரு நெல்லிக்காய் வதக்கி தேங்காய் எண்ணெயில் வைத்து தடவி வந்தால் முடி கொட்டாது நன்கு வளரும்.

392 தலைநரை மாற, மருதாணி இலை, கரிசாலாங்கன்னி அரைத்து எண்ணெய் கலந்து தேய்க்கலாம்.

393. சிறுகீரை வேரை அரைத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் தலைநரை மாறும்.

394 பொடுகு போக பூலாத்தழையை அரைத்துத் தேய்த்து தலைக்குக் குளிக்க குணமாகும்

395 பொடுகுக்கு குமளம் பழத்தைத் தேய்க்க வேண்டும்.

396 தலைமுடி சுத்தமாக வைத்திருக்க நெற்றுத் தேங்காய் அரைத்துத் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.

397 தலைமுடி வளர கரிசலாங்கன்னி, கையாந்தரை இரண்டையும் அரைத்து தலையில் தேய்த்துத் தடவலாம்.

398 வெள்ளை மிளகு, கடுக்காய் தோல், வேப்பங்கொட்டை பருப்பு, நெல்லிக்காய் விதை, கஸ்தூரி மஞ்சள் பொடி செய்து பத்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை தலைகுளிக்க வேண்டும்.

399 கரிசலாங்கன்னியை காயவைத்து புங்க எண்ணெயில் போட்டு தேய்த்து வர நரை வராது.

24. மஞ்சள் காமாலை, புற்றுநோய், சர்க்கரை வியாதி, அம்மை நோய்க்கு மருந்துகள்.

400. மஞ்சள் காமாலைக்கு கீழாநெல்லி வேரை இடித்து பசும்பாலில் இட்டு காய்ச்சி இரவில் பருக வேண்டும் பத்தியம்

கிடையாது.

401. கீழாநெல்லி இலையை அரைத்துக் கலக்கி மோரில் (அ) பாலில் கொடுத்தால் மஞ்சள் காமாலை நோய் நீங்கும். இதற்கு பத்தியம் இருக்கவேண்டும்.

402. பொன்னாங்கன்னி - கரிசலாங்கன்னியை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் மஞ்சள் காமாலையைத் தடுக்கலாம்.

403. சிறுகுருஞ்சாவை பொடி செய்து பாலில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

404. மண்புழுவை பாலில் விட்டு அரைத்து ஒரு ரூபாய் எடை அளவுக்கு 40 நாட்கள் சாப்பிட புற்றுநோய் குணமாகும்.

405. அம்மை நோய்க்கு குளிக்கும்போது பச்சை மஞ்சள், வேப்பிலை இரண்டும் அரைத்துத் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டினால் நல்லது.

406. பிஞ்சு கொமட்டி காயை தின்ன மஞ்சள் காமாலை நோய் நீங்கும்.

407. மஞ்சள் கரிசலாங்கன்னியை அரைத்து ஆட்டுப்பாலில் கலந்து கொடுக்க மஞ்சள் காமாலை நோய் நீங்கும்.

408. குப்பைமேனிச் செடியின் வேரும் வெள்ளைச்சாரணை வேரும் அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து மூன்று நாள் காலை மாலை கொடுக்க மஞ்சள் காமாலை நோய் நீங்கும்.

409. கோவை இலையை அரைத்து ஆடை நீக்கிய பால் (அ) மோரில் கரைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் மூன்று அல்லது ஐந்து நாட்கள் சாப்பிட்டால் மஞ்சள் காமாலை நோய் நீங்கும்.

25. வேறு சிலவகை நோய்களுக்குரிய பொதுவான மருத்துவக் குறிப்புகள்

410. முருங்கைக்கீரை இரும்புச்சத்து உள்ளதால் அதைச் சாப்பிட இரத்தத்தில் இரும்புசத்து அதிகமாகும்.

411. வெள்ளரிப்பிஞ்சை நறுக்கி அதை முகத்தில் தடவிக் கொண்டால் கன்னம், முகம் யாவும் பளபளவென்றிருக்கும்

412. உதடு வெடித்தால் அதில் வெண்ணெய் (அ) நெய் தடவினால் வெடிப்பு நீங்கும்.

413. கேழ்வரகு கஞ்சி குடித்தால் உடலில் உள்ள கெட்டநீர் போய் உடம்பு நன்கு ஆகும் ரத்தம் சுத்தமாகும்.

414. குழந்தை பெற்ற இளந் தாய்மார்கள் உணவில் பூண்டு அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள தாய்ப்பால் அதிகம் கிடைக்கும்

415. வெயில் காலத்தில் காலைநேரத்தில் வெறும் வயிற்றில் பானங்கள் குடித்தால் உடலுக்கு வலிமை உண்டாகும்

416. சாப்பிட்ட பின் சிறிது பச்சை வேர்க்கடலை சாப்பிட உணவு சீரணம் ஆகும்.

417. பப்பாளிப்பழம் நிறைய வைட்டமின் சத்துக்கள் உடையது. பப்பாளிப்பழத்தை அளவோடு உண்டால் உடலுக்கு வலிமை உண்டாகும்

418. பப்பாளிப்பழம் சாப்பிட (அதிகமாக)கருக் கலையும்.

419. பெருநெல்லிக்காய் தினமும் உண்ண உடலுக்கு வேண்டிய வைட்டமின் சத்துக்கள் கிடைக்கும்.

420 எலுமிச்சைப்பழத்தில் தேனை விட்டுஇரவு படுக்கப்போகும் முன்சாப்பிட உடல் தேறும்.

421 மாதவிலக்கு சரியாகாத நேரத்தில் வறுத்த எள்ளுடன் வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிட குணமாகும்.

422. ஊமத்தங்காய் தின்றால் பைத்தியம் பிடிக்கும்.

423 பச்சைப்பயறை ஊறவைத்து மறுநாள் அப்படியே துணியில் கட்டிவைத்தால் மூளை கட்டிவிடும். அதை அப்படியே சாப்பிட்டால் வைட்டமின் சத்துக்கள் உடலுக்கு கிடைக்கும்.

424. விதை மஞ்சளைச் சுட்டு அதன் புகையை உள்ளுக்கு இழுத்தால் மூக்கடைப்பு நீங்கும்.

425. வசம்பை இழைத்து குழந்தையின் நாக்கில் தடவிவர தடங்கலின்றி நல்லபேச்சு வரும்

426. பிறந்த குழந்தைக்கு கள்ளிப்பால் ஒருசொட்டு கொடுக்க உடன் இறக்கும்.

427. அரளிவிதை சாப்பிட்டால் உயிருக்கு ஆபத்து

428.கைவிரலில் நகச்சுத்தி வந்தால் எலுமிச்சம் பழம்சொருகி வைக்க நகச்சுத்தி குணமாகும்.

429.மிளகுப்பொடியை நீரில் கொதிக்கவிட்டு அதன் ஆவியைப்பிடித்தால் தலைபாரம் குறையும்.

430.மாம்பழம் அதிகம் சாப்பிட உஷ்ணத்தினால் வயிற்றுக் கோளாறு ஏற்படும்.

431.கறிவேப்பிலை பொடியை தினமும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வைட்டமின் 'ஏ' சத்து குறைவால் ஏற்படும் நோய்கள் நீங்கும்.

432. பச்சைப்பயறை தேனில் ஊறவைத்து சாப்பிட்டால் (வெறும் வயிற்றில்) கெட்ட நீர் குறைந்து உடல் இளைக்கும்.

433. காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் சாப்பிட்டால் உடல் இளைக்கும்.

434. பேரிச்சம்பழத்தை தேனில் ஊறவைத்து தினமும் உண்டு வந்தால் இரத்தம் சுத்தி ஆகும்.

435. வெந்தயத்தை ஊறவைத்து வாரத்தில் இரண்டு நாட்கள் தேய்த்துக் குளித்தால் சூட்டினால் ஏற்படும்நோய்கள் நீங்கும்.

436. வெண்தாமரை இதழை தண்ணீரில் போட்டு சாறு இறக்கி அந்தத் தண்ணீர்ரக் குடித்தால் உடம்புக்கு நல்லது. உடம்பில் உள்ள அசுத்த நீர் வெளியேறும்.

437. பிரசவ மருந்துகளாக கீழ்க்காணும் மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.1.சிற்றரத்தை, 2.திப்பிலி, 3.அதிமதுரம், 4.கோஸ்டம், 5.சுக்கு, 6.மஞ்சள், 7.தேசவரம், 8.ஓமம், 9.சதகுப்பை, 10.பெருங்காயம், 11.மிளகு, 12.கடுகு, 13.வசம்பு, 14.வெள்ளைப்பூண்டு, 15.பனைவெல்லம், 16.நல்லெண்ணெய்.

438. காலையில் இஞ்சி, பகலில் சுக்கு, மாலையில் கடுக்காய் தின்ன இளமையுடன் இருக்கலாம்.

439.சுரா, சுரா கருவாடு குழம்பு வைத்துச் சாப்பிட தாய்ப்பால் அதிகரிக்கும்.

440.முடக்கற்றான் இலை ரசம் வைத்துக் குடிக்க வாய்வு நீங்கும்.

441.நல் அத்தியின் பழத்தைச் சாப்பிட வாய் துர்நாற்றம் நீங்கும்.

442.உடல் வலிமைக்கு உடும்புக்கறி நல்லது.

443.திருவாட்சி இலை, பூண்டு, புளி வதக்கி அரைத்துச் சாப்பிட பித்தம் நீங்கும்.

444. நரிவெங்காய இலையை வாட்டி எண்ணெய் தடவிப்போட விரல் சுத்தி குணமாகும்.

445. தரை விளாத்தழையைக் கசக்கி ஒருகால் ஒருகையைக்கட்டி வைக்க குழந்தைகளின் மாந்தம் குணமாகும்.

446. அவரி வேரை இடித்து சூடுபடுத்தி சாறு குடிக்க வாயு நீங்கும்

447. சாம்பல், மண் தின்றதால் ஏற்படும் நோய், கீழா நெல்லி வேர், கடுக்காய் தோல், மிளகுபொடி செய்து புளித்த மோரில் கொடுக்கக் குணமாகும்.

448.உடம்பு குண்டாக ஆமணக்கு வேரை காயவைத்து இடித்து நீரில் கலந்து குடிக்கலாம்.

449.சந்தனத்தூள், சாம்பிராணி இரண்டையும் கலந்து பொடித்து காகிதத்தில் சுருட்டி புகைப்பிடிக்க விக்கல் நீங்கும்.

450. தாமரை விதையை அரைத்து பாலில் கலந்து குடிக்க விக்கல் நிற்கும்.

451. குழந்தைப் பிறப்பைத் தடுக்க தொடர்ந்து துளசி சாப்பிடுதல் நல்லது.

452. எலுமிச்சைச் சாற்றுடன் சர்க்கரை உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிட களைப்பு நீங்கும்.

453 மோரில் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட களைப்பு நீங்கும்.

454. வெல்லத்தை தண்ணீர் விட்டு கரைத்து ஏலக்காயும் சேர்த்து அருந்த களைப்பு நீங்கும்

455. சூடு குறைய தொப்புளைச் சுற்றி நல்லெண்ணெய் (அ) விளக்கெண்ணெய் தடவலாம்

456 வயிற்றுக் குமட்டல் நீங்க கரும்புச்சாறு, இஞ்சி, எலுமிச்சம்

சாறு இவற்றைச் சேர்த்துக் குடிக்கலாம்.

457. கீழா நெல்லி இலைகளை மிளகுடன் அரைத்து சிறிய உருண்டைகளாக்கி சாப்பிட ஈரல்குலை வியாதி நீங்கும்.

458 சீரகத்தை சீனியுடன் மெல்ல நல்ல தூக்கம் உண்டாகும்.

459.அமுக்கரா கிழங்கை உண்டுவர உடல் இளைக்கும்.

460.சிறு குழந்தைகள் நடக்காமல் இருந்தால் புற்றுமண்ணைக் கொண்டுவந்து வெயிலில் காயவைத்த தண்ணீருடன் பிசைந்து காலில் அப்பி காயவைக்க தசைகள் வலுப்பெற்று நடக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

461.சூடுதணிய பழைய சோற்று நீரில் வெந்தயத்தை ஊறப்போட்டு சாப்பிடலாம்.

462.தாய்ப்பால் (அ) பாலில் ஒரு சொட்டு விளக்கெண்ணெயை உள்ளங்கையில் ஊற்றி குழைத்து வெண்ணெய் போல் வரும்போது நாக்கில் தடவ குழந்தைகளுக்கு உஷ்ணம் தணியும்.

463. ஜாதிக்காய், மாசிக்காய், கடுக்காய் பூ, காட்டாத்திப்பூ, சிறுநாகப்பூ லேசாக வறுத்து பொடி செய்து பேதியானாலோ (அ) ஜீரமாக இருந்தாலோ முறையே மோரிலோ தேனிலோ கலக்கி ஒரு ஸ்பூன் குடித்தால் குணமாகும்.

464. மேற்கூறிய பொடியை காயம்பட்டால் அதில் வைத்து அமுக்கினால் ஆறியவுடன் பொடி கீழே விழுந்துவிடும். சீழ் கோர்க்காது.

465.வெந்தயக்கீரையினால் கண்பார்வை நன்றாக இருக்கும்.

466. கொமட்டிப்பழம் சூட்டைத் தணிக்கும்.

467.உதடு வெடிப்புக்கு வெண்ணெய் (அ) நெய் தடவுதல் நல்லது.

468.பசியெடுக்க இஞ்சிச்சாறு சாப்பிடுதல் நல்லது.

469.வயிற்றில் சாப்பாட்டுடன் முடிசேர்ந்துவிட்டால் வாழைத்தண்டு சாப்பிட்டால் சரியாகும்.

470.இஞ்சி ரசம் சாப்பிட பசியெடுக்கும்.

471.பிறந்த குழந்தைக்கு கழுதைப்பால் கொடுத்தால் தோல் வியாதிகள் வராது.

472.வெள்ளரிப்பிஞ்சு குளிர்ச்சியைத் தரும்.

473 இளநீர் உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும்.

474. இளநீரில் உள்ள கருக்காய் உஷ்ண நோய்களைத் தீர்க்கும்.

475.உடலில் உள்ள விஷத்தைக் குறைக்க அருகம்புல் சாறுடன் இளநீரும் குடிததுவர(10 நாட்களாவது) குணம் தெரியும்

476. மாலைக்கண் நோயுடையவர்கள் மாலை நேரங்களில் துளசியைத் தின்று முழுங்கிவரநோய் குணமாகும்.

477 குங்குமப்பூ சாப்பிட குழந்தைகள் சிவப்பாக பிறக்கும்.

478 குப்பைமேனி இலையுடன் தேனைக் கலந்து தடவிவர படுக்கைப்புண்கள் ஆறும்.

479.கோவைக்காய் நாக்குப் புண்களை ஆற்றும்

தலைவலி......தொடர்ச்சி

1. கருஞ்செண்பகப் பூவை வேப்பெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி தடவ ஒற்றைத் தலைவலி நீங்கும்.

2.மதுக்கார வேரை அரைத்து சீகைக்காய்போல் தேய்க்க ஒற்றைத் தலைவலி குணமாகும்.

3.தலையில் நீர் கோர்த்துக் கொண்டால் நாமக்கட்டி இழைத்துத் தடவ வேண்டும்

4.தலையில் நீர் கோர்ப்பதற்கு செந்தட்டை இலையை அரைத்து பற்று போட வேண்டும்.

5.தலைவலிக்கு நாய்கடுகு செடியை கசக்கி காதில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

6.தலைவலிக்கு கீழாநெல்லி, சீரகம், வெங்காயம் அரைத்து பாலில் கலந்து குடிக்க வேண்டும்.

7.தலைவலிக்கு கரிப்பான் இலையை சாறு பிழிந்து கொடுக்க வேண்டும்.

8. தலைவலிக்கு கரிப்பான் இலை, பால் சேர்த்துக் கொடுத்தால் குணமாகும்.

9. தலைவலிக்கு சோற்றுக்கற்றாழை வேர், கருஞ்சீரகம், பால் அரைத்துக் கொடுக்க குணமுண்டாகும்.

10. பெருந்தும்பை, சீரகம் அரைத்து தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்க தலைவலி குணமாகும்.

11 தலைவலிக்கு நொச்சி, குப்பைமேனி, இஞ்சி, காதபடி இலை இவற்றை இடித்து சாரில் தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து போட குணமாகும்.

வயிற்று வலி ..... மருந்துகள்

1. முள்ளங்கி சாறுடன் சிறிதளவு வெற்றிலை, ஓமம் அரைத்து கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் வயிறு உப்புசம் குறையும்.

2. பெரியவர்களுக்கு சுக்கு, பொட்டுக்கடலை, கொஞ்சம் சீனி, ஏலக்காய் இவற்றைப் பொடித்து வெந்நீரோடு சாப்பிட்டால் வாயு, வயிற்றுப் பொருமல், நெஞ்சுவலி, அஜீரணம் இவை குறையும்.

3.சுண்டைக்காய் வற்றலை பொடி செய்து சூடான சாதத்துடன் சாப்பிட அஜீரணக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

4.வேப்பம்பூவை ரசம் வைத்துக் சாப்பிட வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

5. புழுங்கலரிசி (அ) பச்சரிசி நொய்யில் நெய்விட்டு கஞ்சியாகக் குடிக்க வயிற்றுவலி நீங்கும்.

6.பழம்பாசி, விகுளி இரண்டையும் இடித்துக் குடிக்க வயிற்றுப்போக்கு நிற்கும்.

7.நச்சீரம் அரைத்துப் பாலில் குடிக்க வயிற்றுளைவு நீங்கும்.

பல்வலி மருந்துகள்....

1. சொத்தைப் பல்லினால் ஏற்படும் வலிக்கு நொச்சித்தழையை எரித்து அதன் புகையினை வாயில் இழுத்தால் வலி நிற்கும்.

2.பல் ஈறுகளிலிருந்து நிற்காமல் இரத்தக்கசிவு உண்டானால் ஏழு வருடங்கள் உப்பு மட்டும் வைத்திருந்த பானையின் ஓட்டைப் பொடித்து வைத்தால் இரத்தக்கசிவு நிற்கும்.

3 பல்வலி வந்தால், உடன் வலிக்கும் பல்லில் கிராம்பை வைத்து அழுத்த பல்வலி குணமாகும்

4 பல்வலிக்கு கட்டிக் கற்பூரத்தை பல்லில் வைத்து அமுக்கினால் பல்வலி குணமாகும்.

5 கிராம்புத்தைலம் பல்வலிக்கு நல்லது.

6 நுணா இலைகளை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து அதன் ஆவியை வாயில் பிடித்தால் பூச்சிகள் அகலும்.

கண்வலி மருந்துகள்

1 கண்ணின் இமையில் சூடுகட்டி வந்தால் மரப்பாச்சியை இழைத்துப்போட கட்டி அமுங்கிவிடும்.

2 கண்ணில் வரும் வேனல்கட்டிக்கு சிறிது சூடான சாதத்தில் வெண்ணெய் (அ) நெய் வைத்து ஒத்தடம் கொடுத்தால் கட்டி குணமாகும்

7

நாட்டுப்புற மருத்துவமும் இதர நாட்டுப்புறவியல் கூறுகளும் (Folk medicine and other aspects of Folklore)

நாட்டுப்புறப் பாடல்கள், நாட்டுப்புறக் கதைகள், கதைப் பாடல்கள், பழமொழிகள், விடுகதைகள், நம்பிக்கைகள், பழக்கவழக்கங்கள், சடங்குகள், நாட்டுப்புற மக்களின் தெய்வங்களும் திருவிழாக்களும், நாட்டுப்புறக் கலைகள், நாட்டுப்புற மக்களின் வழக்காறுகள், கைவினைப் பொருட்கள், நாட்டுப்புற மருத்துவம் யாவும் நாட்டுப்புறவியல் கூறுகளாகும். நாட்டுப்புறவியல் கூறுகள் யாவும் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்புடையன. ஒருகூற்றைப் பற்றியக் கருத்தை மற்றொரு கூற்றில் காணமுடிகிறது. நாட்டுப்புற மருத்துவத்தைப் பற்றிய கூறுகள் நாட்டுப்புற பாடல்கள், பழமொழிகள், நம்பிக்கைகள், பழக்க வழக்கங்கள், சடங்குகள் போன்றவற்றில் பிரதிபலிக்கக் காணலாம்.

இவ்வியலில் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தோடு நெருங்கிய தொடர்புடைய கூறுகளான நாட்டுப்புறப் பாடல்கள், பழமொழிகள், நம்பிக்கைகள், பழக்க வழக்கங்கள், சடங்குகள் போன்றவற்றில் காணப்படும் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தைப் பற்றிய கருத்துக்களைக் காணலாம்.

நாட்டுப்புறப் பாடல்களும், பழமொழிகளும், நம்பிக்கைகளும் வழக்காறுகளாக நாட்டுப்புற மருத்துவத்தைப் பற்றியக் கருத்துக்களைப் பிரதிபலிக்கின்றன. பழக்க வழக்கங்களும் சடங்குகளும் செயல்கள் மூலம் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தைப் பற்றியக் கருத்துக்களை பிரதிபலிக்கின்றன.

இவற்றைத் தவிர நாட்டுப்புற மருத்துவத்தின் தன்மைப் பற்றியும்,

அதன் நிலைப் பற்றியும் இவ்வியலின் முடிவில் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

பெரும்பாலும் இயற்கையோடு இணைந்து வாழும் பாமரமக்களின் வாழ்க்கை அனுபவங்கள் பலவற்றை நாட்டுப்புறப் பாடல்கள் எதிரொலிக்கின்றன. அவ்வகையில் உடல் நோய்த் துன்பம் தீர்க்கும் மேன்மையான மருந்து முறைகளையும், மருத்துவ சிகிச்சை முறைகளையும் கூட நாட்டுப்புற பாடல்கள் மூலம் பரவச் செய்துள்ள நாட்டுப்புற மக்களின் மேன்மைத்திறம் போற்றத்தக்கது ஆகும்.

''நாட்டுப்புறப்பாடல்களின் பலஅரிய மருந்து முறைகள் பாலில் வெண்ணெய் போல் அடங்கியுள்ளன. மருத்துவப் புலமை எனும் மத்தினால் கடைந்தால் வெண்ணெய் திரள்வது போல் பிணி தீர்க்கும் மருந்து முறைகள் வெளிப்படும்''.[1]

பின்வரும் பாடலில் குடிப்பதாலும் புகைப்பதாலும் வரும் கேடுகளைப் பற்றி விளக்கப்பட்டுள்ளது.

1. **''குடும்பம் கெடுக்கும் கள்ளு - போதை**
கொடுக்கும் அபினத்தள்ளு
ஒடம்பத் தொளக்கும் பொக - பொகையே
ஒடம்ப ஒடுக்கும் பகை
மக்கள் மனைவி எல்லாம் - குடியால்
மக்களும் அடையும் துன்பம்
மக்களை மிருகமின்று - முதியோர்
மதிப்பரோப்பா குடியரே''

கள்ளு, அபின், புகைப்பிடிப்பதால் உடல்நலம் கெடுவதோடு குடும்ப அங்கத்தினர்களும் அடையும் துன்பத்தையும், குடிப்பவர்களின் நிலையையும் இப்பாடல் விளக்குகிறது.

2. **''சுக்குடன் நீரை முக்கா வேளெ**
சுகமாய்க் காச்சி அருந்திடவே
பக்கவலி வாங்கும்
வாய்வுகள் போகுமின்னு
பகுந்து கும்மி அடியுங்கடி''

'முக்காவேளெ' என்பது ஒருவகை மூலிகை. இம்மூலிகையில் வேரையும், சுக்கையும் இடித்து நீருடன் காய்ச்சி அருந்தினால்

1 க வெங்கடேசன், 'நாட்டுப்புற மருத்துவம்'

பக்கவலிகள், வாய்வுகள் நீங்கும் என்ற மருத்துவ முறையை மேற்கண்ட நாட்டுப்புறப் பாடலின் மூலம் அறிய முடிகிறது.

கண்வலிக்கு ஒரு மருந்தைப் பற்றி பின்வரும் பாடல் விளக்குகிறது.

3. ''தென்னங்காய் திருகி
இட்டுச்சிறு பயிரை
பருப்பாக்கி சேர்ந்துண்ண
கண்வலி தீருமின்னு சொல்லி
கும்மி அடியுங்கடி''

சிறுபயிரை நன்றாக வேகவைத்து அத்துடன் தேங்காயை சேர்த்துண்ண கண்வலி தீரும் என்று கண்வலிக்குரிய மருந்தைப் பற்றி இப்பாடல் விளக்குகிறது.

மண்டையிடி சரியாக பின்வரும் பாடலில் மருந்து கூறப்பட்டுள்ளது.

4. ''மண்டையிடி பொறுக்கலியே கண்ணே
ஒனக்கு மருந்து உரைச்சு போடட்டுமா
கோரோசனை கொடுக்கட்டுமா கண்ணே
ஒனக்கு குருமாத்திர கொடுக்கட்டுமா''

மண்டையிடியினால் அவதிப்படும் தன் குழந்தைக்கு ஏற்ற மருந்துகளாக கோரோசனை, குரு மாத்திரை முதலியவற்றை கூறுகிறாள் ஒரு தாய். ' கோரோசனை ' என்பது நாட்டுமருந்துக் கடையில்கிடைக்கும் ஒரு மருந்தாகும். இதனைத் தாய்ப்பாலில் இழைத்து குழந்தைகளுக்குகொடுக்க நீர்ப்பிடித்தலால் வரும் நோய்கள் நீங்கும். இதனையே இப்பாடல் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

வயிற்று உளைச்சலுக்குப் பின்வரும் பாடல் மூலம் மருந்துகள் கூறப்படுகிறது.

5. ''வயிற்று ஒளச்சல் மிஞ்சிப்போயி கண்ணே - ஒனக்கு
வயித்து வலி வந்திருச்சோ
வெத்திலையும் உப்பும் வச்சு - கண்மணியே
வெறும் வயித்தில் தின்னும்மா''

வயிற்று உளைச்சல் காரணமாக உண்டான வயிற்றுவலிக்கு வெற்றிலையையும், உப்பையும் சேர்த்து வெறும் வயிற்றில் தின்ன நோய் குணமாகும் என்ற கருத்தை இப்பாடல் மூலம் அறியமுடிகிறது.

இப்பாடல் மூலம் நாட்டுப்புற மக்கள், குழந்தைகளின் வயிற்றுளைச்சல் காரணமாக ஏற்பட்ட வயிற்றுவலிக்கு ஏற்ற மருந்தைக் (வெற்றிலையும் உப்பும் வெறும் வயிற்றில் தின்னுதல்) கூறுகிறார்கள்.

கைகால் வீக்கத்துக்கு உரிய மருந்து கீழ்கண்ட பாடலில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

6. '' கைகாலு வீக்கத்துக்கு - கண்ணே
ஒனக்கு கண எண்ணெ வாங்கித்தாரேன்
மலெபோல வந்தாலும் - கண்மணியே
பனிபோல வெலகிடுமே''

குழந்தைகளுக்கு கைகால்கள் வீங்கிவிட்டது என்றால் அதற்கு மருந்தாகக்கணை எண்ணெயைப் பயன்படுத்துவர். இவ்வெண்ணெய் கடுகு, கிராம்பு, ஆமணக்கு ஆகியவற்றால் தயாரிக்கப்படுகின்றது. இதனைக் கொடுத்தால் வீக்கம் குறையும். இதையே இப்பாடல் விளக்குகிறது.

வளரும் குழந்தைகளுக்கு பெரும்பாலும் ஈரல்நோய் வரக்கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகம். போதிய இரத்தம் இல்லாததால் கைகால்களில் வீக்கம் ஏற்படும். வாரம் ஒருமுறை கணை எண்ணெயைக் குழந்தைகளுக்குப் புகட்டினால் ஈரல் வலிமை பெறுகிறது கைகால் வீக்கம் குறையும்.

இந்த எண்ணெயுடன் முக்கிரட்டை வேர், வசம்பு ஆகியவற்றையும் கலக்கலாம்.

வயிற்றுப்போக்கை அகற்ற கீழ்க்கண்ட பாடலில் மருந்து கூறப்பட்டுள்ளது.

7. ''மாதுளம் பிஞ்சு தென்னம் பிஞ்சு நல்ல
மாதலைக் கொழுந்துடன்தான் அரைத்தே
அதுளைப் பிள்ளைக் கருத்து கழிச்சல்
அகலுமென்றே கும்மி அடியுங்கடி''

மேற்கண்டப் பாடலில் மாதுளம் பிஞ்சு, தென்னம் பிஞ்சு, மாவிலைக் கொழுந்து மூன்றையும் சேர்த்துக் மையாக அரைத்து குழந்தைகளுக்கு சுண்டைக்காய் அளவு கொடுத்தால் வயிற்றுப்போக்கு நீங்கும் என்ற மருத்துவ முறைப் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளது.

குழந்தைகள் சில சமயம் தன்உடம்பை முறித்துக் கொள்ளும். அப்போது அக்குழந்தைக்கு உடல்வலி ஏற்பட்டுள்ளது எனக் கருதி

பின்வரும் மருந்தை உபயோகப்படுத்துவார்கள். உடம்பு வலிக்கு ஒத்தடம் ஒரு மிகச் சிறந்த மருந்து. இதனைத் தாலாட்டுப் பாடல் ஒன்று பின்வருமாறு விளக்குகிறது.

8.'' ஒடம்பு எல்லாம் நோகுது அம்மா - கண்ணே உனக்கு
ஒத்தடம் நான் கொடுக்கட்டுமா
ஏலமும் இஞ்சிச்சாறும் - கண்ணே உனக்கு
எட்டுச்சொட்டு கொடுக்கட்டுமா'

குழந்தைகளுக்கு உடம்புவலி வந்தால் புரண்டு புரண்டு அழும். இதற்கு வெளிப்பூச்சு மருந்து உள் மருந்து என இருவகைப்பட்ட மருந்துகள் கொடுப்பதை மேற்கண்ட பாடல் மூலம் அறியலாம்.

வெளிமருந்தாக வெந்நீர் வைத்து ஒத்தடம் கொடுப்பதும், அரிசித்தவிடு வறுத்து வெள்ளைத் துணியில் ஒத்தடம் கொடுப்பதும் காணப்படுகிறது. கீழ்க்கண்ட பாடல் எண்ணெய் ஒத்தடம் பற்றிக் கூறுகிறது.

9. '' எண்ணெயில் ஒத்தடமும் - கண்ணே
வெந்நீரில் ஒத்தடமும்
இன்னம் வேறே ஒத்தடமும் - கண்ணே
உனக்குக் கொடுக்கத் தாதி உண்டு''

எண்ணெய் ஒத்தடம் என்பது எண்ணெயை வலியுள்ள இடங்களில் தடவி நீவி விடுவதாகும். இந்த எண்ணெயில் மூலிகைச் சாறும் மருந்துப் பொருட்களும் கலந்திருக்கும்.

உள் மருந்தாக ஏலம் , இஞ்சிச் சாறு ஆகியவற்றில் கசாயம் எடுத்து அதனைக் கொடுக்க உடம்பு வலி குணமாகும்.

தொண்டை வலிக்கு அளவான சாராயம் குடிப்பதன் மூலம் குணம் அடையலாம் என்ற நாட்டுப்புற மக்களின் மருத்துவம் பின்வரும் பாடலில் காணப்படுகிறது.

10. '' கொண்டவனை அடிக்கிற பெண்டுகளா - உங்கள்
தொண்டைக்கு என்னாங்கடி கம்மலு
தொண்டை வலிக்குச் சாராயம் - அந்தத்
தொண்டை வலிக்கு வெந்நீரு''

குளிர்ச்சி காரணமாகத் தொண்டையில் கம்மல் ஏற்படும். இக்குளிர்ச்சியை சூடு உண்டாக்குகின்ற சாராயம் போக்குகிறது. இதுபோன்றே தொண்டை வலிக்கு நல்ல சூடான வெந்நீர் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது.

வயிற்று வலி நீங்கக் கீழ்க்கண்ட மருத்துவ முறை கூறப்படுகின்றது.

11.''பருத்த தேங்காயைத்
திருகிப்பிட்டு செய்து
பற்படகத்தை உரவாக்கி
திருத்தமாகவே தின்றால்
இருவேளை வயிற்று வலி
தீருமென்றே கும்மி அடியுங்கடி''

முற்றிய தேங்காய்த் துருவலும், பற்படகம் என்னும் மூலிகையையும் வேக வைத்து மருந்து தயார் செய்து அதனை தினமும் இரு வேளை உண்டு வந்தால் வயிற்று வலி தீரும் எனக் காணலாம்.

பெண்களுக்கு பிரசவ நேரத்தில் ஏற்படும் வலியைப் போக்குவதற்கு கிராமப்புறங்களில் மருத்துவச்சியை அழைப்பதுண்டு. அவர்களுக்கு படிப்பறிவு இல்லாவிடினும் அனுபவத்தில் முதிர்ந்தவர்கள். அவர்கள் பிரசவம் எளிதில் நடக்க சில ஏற்பாடுகளைச் செய்வார்கள். இதனைப் பின்வரும் தாலாட்டுப் பாடல் கூறுகின்றது.

12. ''சீரான பெண்ணுக்குச்
சிறுவயிறு நோகுதின்னு
வாராளே மருத்துவச்சி
பழனி தங்க ரதமேறி
கசாயம் குடிக்காமல்
கடைச்சரக்கு வாங்காமல்
வெந்நீர் குடிக்காமல்
வேந்தனைப் பெற்றெடுத்தாள்''

குழந்தைப் பேறு எளிதில் நடக்க வெந்நீர் குடிப்பதும், கசாயம் காய்ச்சிக் குடிப்பதும் நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணப்படும் பழக்கமாகும்.

கீழ்க்கண்ட பாடல் குழந்தை பிறந்தவுடன் வெந்நீர் ஊற்றி காயம், கருப்பட்டி கொடுக்கும் மருத்துவ முறை பற்றிக் கூறுகிறது.

13. '' தாராளமாய் வெந்நீர் ஊற்றவுமே - இன்னம்
காயம் கருப்பட்டி கொடுக்கவுமே''

என்ற கும்மிப் பாட்டல் குழந்தைப் பிறந்தவுடன் வெந்நீர் ஊற்றி காயம், கருப்பட்டிகொடுக்க வேண்டும் என்பதை உரைக்கின்றது.

கிராமப் புறங்களில் வசியம் வைக்கும் பழக்கத்தைக் காணலாம். இதற்கு மருந்து வைக்கும் முறையைப் பற்றி பின்வரும் பாடல் விளக்குகின்றது.

14. "காடை கழுத்து அறுத்து
கவுதாரி பித்து எடுத்து
கோழி குடல் எடுத்து
கூட்டுதானாம் கை மருந்து
சாதிக் கோழியை அடிச்சு - குட்டி
சாறு நல்ல காய்ச்சி வச்சு
நல்லெண்ணெய் கூட ஊற்றி
நடத்துறாளாம் கை மருந்து."

காடை கழுத்து, கவுதாரிப் பித்து, கோழிக்குடல் ஆகியவற்றை சேர்த்து இவ்வசிய மருந்து தயாரிக்கின்றனர். சில சமயங்களில் கோழிச்சாற்றுடன் நல்லெண்ணெய் கலந்து செய்வதுமுண்டு.

மேற்கண்ட பாடல்கள் நாட்டுப்புற மக்களோடு பின்னிப் பிணைந்து நாட்டுப்புறப் பாடல்களில் காணப்படும் நாட்டுப்புற மருத்துவ முறைகளைப் பற்றியும், நாட்டுப்புற மக்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய எளிதில் கிடைக்கக் கூடிய மருந்துகளைப் பற்றியும் விளக்குகிறது. மேற்கண்ட பாடல்கள் எடுத்துக்காட்டுகளாக விளக்கப்பட்டுள்ளன. இதுபோன்ற மருத்துவக் குறிப்புகள் கொண்ட நாட்டுப்புறப் பாடல்களை நிறையக் காணலாம்.

2. பழமொழிகளில் நாட்டுப்புற மருத்துவம்.

பழமொழிகள் நமது அனுபவத்தின் பொக்கிஷங்கள். மக்கள் தங்கள் அனுபவங்களை, சிந்தனைகளை, உள்ள உணர்வுகளைச் சிந்தாமல் சிதறாமல் இவற்றில் சேமித்து வைத்துள்ளனர். மருத்துவக் குறிப்புகள் கொண்ட பழமொழிகளை ஏராளமாய் நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணலாம். டாக்டர் க. வெங்கடேசன்மருத்துவப் பழமொழிகளை ஐந்து வகைகளாகப் பகுத்துக் காண்கிறார். அவையாவன:

1. **தமிழ் மருத்துவக் கோட்பாடுகளை விளக்கும் பழமொழிகள்.**
2. **நோயில்லா நெறியைக் கூறும் பழமொழிகள்.**
3. **மருந்து முறைகளைப் பற்றிக் கூறும் பழமொழிகள்.**

4. நோய்களைப் பற்றிக் கூறும் பழமொழிகள்.

5. மருந்து செடி கொடிகளைப் பற்றிக் கூறும் பழமொழிகள்.

பழமொழிகளில் கற்பனையின் பங்கு குறைவு. அனுபவத்திற்கே அதிக இடம். எனவே உண்மை அனுபவங்களின் உறைவிடமாகப் பழமொழிகளைக் கருதலாம். அவ்வகையில், பண்டைய மருத்துவர்கள், தம் மருத்துவ அனுபவ அறிவைப் பாதுகாக்கும் பெட்டகமாகப் பழமொழிகளைப் பயன்படுத்தினர். தமிழ்நாட்டுப் பழமொழிகள் தொகுப்பில் ஏராளமான மருத்துவப் பழமொழிகள் இடம் பெற்றிருப்பது இதற்குச் சான்றாகும். நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட மருத்துவப் பழமொழிகளை ஆய்வு நோக்குடன் அணுகினால் பல அரிய மருத்துவ உண்மைகளை உலகுக்கு வெளிக்கொணர முடியும். மருத்துவப் பழமொழிகள் சிலவற்றைத் தொகுத்துக் கீழ்க்கண்டவாறு காணலாம்.

1. ஆற்றுநீர் வாதம் போக்கும்
அருவி நீர் பித்தம் போக்கும்
சோற்றுநீர் இரண்டும் போக்கும்.

2. அஸ்தியிலே ஜுரம்

3. அரையிலே புண்ணும் அண்டையிலே கடனும் ஆகாது

4. அழுதபிள்ளை சிரிச்சுதாம்
கழுதப்பாலை குடிச்சுதாம் .

5 அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் விஷமாகும்

6 அறுகங் கட்டையும் ஆபத்துக்கு உதவும்

7 அறுத்த விரலுக்குச் சுண்ணாம்பு தரமாட்டான்.

8. அன்னமயமே பிராண மயம்

9. அன்னம் ஒடுங்கினால் அஞ்சும் ஒடுங்கும்.

10. இரும்பு பிடித்தவன் கையும்
சிரங்கு பிடித்தவன் கையும் சும்மா இராது.

11. உப்புக் கட்டத் தெரியாதவன் துப்புக் கெட்டவன்

12. உப்புக் கட்டினால் உலோகம் கட்டும்

13. உண்டபின் ஒரு மைல் நட

14. ஊத அறிந்தவன் வாதி
உப்பை ஒழித்தவன் யோகி
15. எண்சாண் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம்
16. எட்டியும் எருக்கும் நஞ்சு போக்கும்;
இஞ்சு ரசம் சளி போக்கும்.
17. எருதுக்குப் பிண்ணாக்கு ; ஏழைக்குக் கரிசாலை.
18. எருது கெட்டார்க்கும் எட்டே கடுக்காய் ;
இளம் பிள்ளைத் தாய்ச்சிக்கும் எட்டே கடுக்காய் .
19. ஐங்காயம் கட்டத்தன் காயம் ஆச்சு
20. ஐங்காயம் போட்டு அரைத்தாலும்
தன் நாற்றம் போகாதாம் பேய்ச் சுரைக்கு .
21. ஓதிய மரமும் சமயத்துக்கு உதவும்.
22. ஒரு மிளகும் நான்கு உப்பும் போதும்.
23. ஒருபோது உண்பான் யோகி;
இருபோது உண்பான் போகி ;
முப்போது உண்பான் ரோகி
24. கக்கின பிள்ளைத் தக்கும்.
25. நாய்கடிக்குக் காடியைக் கொடு.
26. கடுக்காய்க்கு அகனி நஞ்சு;
சுக்கிற்குப் புறணி நஞ்சு.
27. கண்கெட்ட பிறகா சூரிய நமஸ்காரம்?
28. கந்தை ஆனாலும் கசக்கிகட்டு
கூழானாலும் குளித்துக்குடி
29. கண்ணுக்குத் தெளிவு பொன்னாங்கன்னி
30. காமாலைக் கண்ணுக்குக் கண்டதெல்லாம் மஞ்சள்
31. கொல்லைப் பச்சிலை மருந்துக்குதவுமா?
32. கொழுத்தவனுக்கு கொள்ளும்
இளைத்தவனுக்கு எள்ளும்
33. கோரைக்கிழங்கும் வேளையில் உதவும்.

34. சாப்பிணி மருந்தேற்காது.

35. சிறுகுழந்தை இல்லாத வீடும் வீடல்ல
சீரகம் இட்டு ஆக்காத கறியும் கறியல்ல

36 சுண்ணாம்பில் இருக்கிறது சூட்சுமம்.

37. சுத்தம் சோறு போடும்

38. மாதுளை தூதுவளை வளர்ந்த வீடு
வயிற்றிலே நெஞ்சிலே களங்கமில்லை.

39. முருங்கையும் எருமையும் வறுமையில் ஆஸ்தி .

40 மூடிவைத்த புண் ஆறாது.

41 சங்கிலைத் தின்றால் வெண்கலமாகும்.

42. சாகிற வரையில் வைத்தியன் விடான்
செத்தாலும் விடான் பஞ்சாங்கக்காரன்.

43 சிறியார்கினியதைக் காட்டாதே;
சேம்புக்குப் புளிவிட்டாக்காதே

44 கார்த்திகை மாதம் கருணைக்கிழங்கு கடன்
வாங்கியாவது உண்ண வேண்டும்

45 குமரிக்கு மூப்பில்லை; கோவைக்குத் தோப்பில்லை

46. குடலேற்றம் தெரியாமல் கோடிப்பணம் செலவழித்தால்
தீருமா?

47 குறத்தி பிள்ளை பெறக் குறவன் காயம் தின்றானாம்

48. கொடி முள்ளி நாலும் கபத்தை அறுக்கும்.

49 கோபம், பாபம். நித்திரை சத்துரு.

50 தான்காயம் காக்க வெங்காயம் வேண்டும்.

51. திரிபலை தின்றால் துவரேறும்
கறிவேம்பு தின்றால் பசியேறும்

52 தூதுளை ஆயுளை விருத்தி செய்யும்

53 நன்னாரி விரும்பப் பொன்னாகும் மேனி

54 நாகம் சேராத மருந்தில்லை
காகம் இல்லாத ஊரில்லை

55 நாள் இரண்டு

வாரம் இரண்டு
மாதம் இரண்டு
ஆண்டு இரண்டு

56. நெய்யுருக்கி; மோர் பெருக்கி ; நீர் சுருக்கி .

57. நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயசு.

58 படமுள்ள நாலும் திடவாயு போக்கும்
(இலந்தை , சூறை , தாழை , களா)

59. பத்து மிளகிருந்தால்
பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்.

60. பீதரோகினி பேரையுரைத்திடில்
காதவழிதூரம் கண் தெரியும்.

61. பேராமுட்டிப் பேரை யுரைத்திடில்
காதவழிதூரம் கண் தெரியும்

62. மருந்தும் விருந்தும் மூன்று நாள்

63. மருந்து கால் ; மதி முக்கால்

64. மண்டை உள்ள மட்டும் சளி போகாது.

65. துக்கத்தைச் சொல்லி ஆற்ற வேண்டும்
கட்டியைக் கீறி ஆற்ற வேண்டும்

66. ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி:
நாலும் இரண்டும் சொல்லுக்குறுதி

67. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

68. நோவு ஒன்றிருக்க மருந்து ஒன்று கொடுத்தாற்போல.

69. பசிக்கும் பனம்பழம் தின்னால் பித்தம்

70. பொன்னாங் கண்ணிக்குப் புளியிட்டு
ஆக்கினால் உள்நாக்கெல்லாம் தித்திக்கும்.

71. பொன்னாங் கண்ணிக்குப் புளியிட்டு ஆக்கினால்
உண்ணாப் பெண்ணும் உழக்கு உண்பாள்.

72. நோய்க்கிடங் கொடேல் .

73. மாதா ஊட்டாத அன்னம் மாங்காய் ஊட்டும்

74. மாதா பிதா செய்தவை மக்களுக்கு

75. மீதூண் விரும்பேல்

76. வாதி மகன் வைத்தியன்

77. விஷத்தைக் குடித்தவன்
மிளகுநீர் குடிக்க வேண்டும்.

78. விடாச்சுரத்துக்கு விஷ்ணு கரத்தை

79. வெட்டிவேரில் விசிறியும்

விளாமிச்ச வேரில் தட்டியும் பண்ணு

80 வேப்பெண்ணெய் விருந்தெண்ணெய் அல்ல;
மருந்தென்ணெய்

81. வேப்பெண்ணெய் ஆபத்துக்குதவும்

82. வேலம்பட்டை பித்தத்தைப் போக்கும்
ஆலம்பட்டை மேகத்தைப் போக்கும்.

83 வைத்தியனுக்கு தன்மருந்து பலிக்காது.

84. வைத்தியன் தகப்பன் போன்றவன்

85 நாளும் கிழமையும் நலிந்தார்க்கில்லை.

மேற்கூறப்பட்ட பழமொழிகளை

1. தமிழ் மருத்துவக் கோட்பாடுகளை விளக்கும் பழமொழிகள்

2. நோயில்லா வாழ்வைப் பெற தேவையான நெறிமுறைகளைக் கூறும் பழமொழிகள்

3 மருத்துவ முறைகளையும் மருத்துகளைப் பற்றியும் கூறும் பழமொழிகள்

4. நோய்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் பழமொழிகள்

5. வைத்தியரைப் பற்றிய பழமொழிகள்

6. நம்பிக்கை மருத்துவப் பழமொழிகள்

7 மருந்துச்செடி கொடிகளைப் பற்றிய பழமொழிகள்

என இவ்வேழு பகுப்பில் தமிழ் மருத்துவப் பழமொழிகளை அடக்கலாம்

1. தமிழ் மருத்துவக் கோட்பாடுகளை விளக்கும் பழமொழிகள்

தமிழ் மருத்துவக் கோட்பாடுகளை விளக்கும் பழமொழிகளை நாட்டுப்புறவியலில் ஏராளமாகக் காணலாம் அவற்றில் சிலவற்றை மட்டும் எடுத்து சான்றாகக் காட்டி, ஆய்வு விளக்கம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது 'தமிழ் மருத்துவம்' என்பது தமிழகத்தில் தோன்றி இன்றும் தமிழகத்தில் மட்டுமே வளர்ந்து வாழ்ந்து வருவதாகும். தமிழ் மருத்துவத்தின் பல கோட்பாடுகளைச் சித்தர் நூல்கள் விளக்கமாகக் குறிப்பிடுகின்றன சித்தர் நூல்களில் காணப்படும் அக்கருத்துக்கள் பழமொழிகளில் எளிய வடிவில் காணப்படுகிறது பெரும்பாலும் சித்தர்கள் நாட்டுப்புறங்களில் வாழ்ந்ததால் அவர்கள் பாமரர்க்குப் புரியும் வகையில் மருத்துவக் கோட்பாடுகளை எளிமைப்படுத்திக் கூறியிருப்பது வாய்மொழியாக அவை பரப்பப்பட்டு பழமொழியாகி நாட்டுப்புற மக்களிடையே சுருங்கிய வடிவில் காணப்படுகின்றன

எடுத்துக்காட்டாக கீழ்காணும் பழமொழிகளை ஆய்வுநோக்கில் காணலாம்.

1. **ஒருபோது உண்பான் யோகி;**
   இருபோது உண்பான் போகி ;
   முப்போது உண்பான் ரோகி.
2. **ஆற்றுநீர் வாதம் போக்கும்;**
   அருவிநீர் பித்தம் போக்கும்;
   சோற்றுநீர் இரண்டும் போக்கும்.
3. **அண்டத்திற்கு உள்ளது பிண்டத்திற்கும் உண்டு.**

பழமொழி:

ஒருபோது உண்பான் யோகி
இருபோது உண்பான் போகி
முப்போது உண்பான் ரோகி

ஆய்வு விளக்கம்:

நோய் வருவதற்கும், குறைவதற்கும், தீர்வதற்கும் உரிய காரணங்களில் உணவும் ஒன்றாகும் அளவான உணவே வளமான வாழ்வைத் தருகிறது. மிகையான உணவு உடலில் நோயை உண்டாக்குகிறது. சிலவகை நோய்கள் உண்வுக் கட்டுப்பாட்டிலேயே குணமாகி விடுகின்றன இவ்வாறு பல்வகை பணியாற்றம் உணவு பற்றிய கோட்பாட்டினை இப்பழமொழி விளக்குகின்றது

மனிதர்களில் உயர்ந்த ஆற்றலைப் பெற்றவன் யோகி. நோயற்ற நீண்ட இறை இன்ப வாழ்வே அவன் நோக்கம் அகப்புறச் செயல்களில் கட்டுப்பாடுகளைக் கைக்கொண்டு ஐம்புலன்களை அடக்கி பிராணயாமம், யோகாசனம் போன்றவை மூலம் சித்திக்களை அடையும்பேறு பெறுவதே யோகியின் செயல் இத்தகைய யோகத்திற்கு உரமாக விளங்குவது உணவுக்கட்டுபாடு ஐம்புலன்களினால் மனம் அடங்கும். புலனடக்கத்திற்கு வித்தாக அமைவது உணவுக் கட்டுப்பாடேயாகும். யோகத்தில் ஈடுபடும்போது காற்றே உணவாக மாறும் எனவே உணவு , தானே குறையும் . யோகத்தால் பல நன்மைகள் வரக் காரணம் யோகி ஒருவேளை உணவை மேற்கொள்வதால் மட்டுமே வரும் என்பதை விளக்குகிறது இப்பழமொழியில் ஒருபோது உண்பான் யோகி என்ற சொற்றொடர்.

இருவேளை உணவு உண்பவர்கெல்லாம் போகி என்ற கூறுகிறது இருபோது உண்பான் போகி என்ற சொற்றொடர் இருவேளை உணவு உட்கொள்வதால் வாழ்வு நோயற்ற இன்பமுடையதாக இருக்கும் என்ற இப்பழமொழி விதி கூறுகிறது. தற்கால அறிவியல் அறிஞர்கள் மூன்று வேளை உண்ணுவதைவிட இரண்டுவேளை உண்ணுவது நன்மை பயக்கும் என்று கூறும்கூற்றும் இப்பழமொழி சொற்றொடர் மூலம் காணமுடிகிறது.

இப்பழமொழியின் மூன்றாவது சொற்றொடர் முப்போது உண்பான் ரோகி என்பது மூன்று வேளை உணவு உண்பவன் எப்போதும் நோயாளியாகவே இருப்பான் என்ற கூறுகிறது மூன்று வேளை உணவு உண்ணுவதால் அசீரணம், மலச்சிக்கல், வயிற்றுக் கோளாறுக்ள உண்டாகின்றன இதனால் அவன் நோயாளியாகவே காணப்படுகிறான் என்று சுட்டிக்காட்டுகிறது மேலும் உடலுறுப்புகளுக்கு ஓய்வு தேவைப்படும் நேரத்திலும் வேலைசெய்ய வைப்பதால் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இவ்வாறு யோகி, போகி, ரோகி என்ற உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம் மனிதனைப் பிரிக்கும். இப்பழமொழி போன்ற பழமொழிகள் தமிழ் மருத்துவக் கோட்பாடுகளை விளக்கவல்லன

2. பழமொழி:

ஆற்றுநீர் வாதம் போக்கும்
அருவிநீர் பித்தம் போக்கும்
சோற்றுநீர் இரண்டும் போக்கும்

ஆய்வு விளக்கம்:

ஆற்றுநீரில் தாதுப்பொருட்களும், மூலிகை மருந்துகள் கலந்த பொருட்கள் கலந்தும் வருவதால் 'வாதம்' போன்ற நோய்கள் வராமல் தடுக்கவல்லது அருவி நீரிலும் மருத்துவ மூலிகைகள் கலந்து வருவதால் பித்தம் சம்பந்தமான எல்லா நோய்களும் போகும் சோற்றுநீர் (நீராகாரம்) வாதம், பித்தம் தொடர்பான எல்லா நோய்களையும் போக்கவல்லது என்பதையும், சோற்று நீர் உட்கொள்ளுவதால் உடலுக்கு நல்லது என்பதனையும் இப்பழமொழி விளக்குகிறது. நீராகாரம் உணணுதல் உடல்நலனுக்கு நல்லது என்ற கோட்பாட்டினை விளக்குவதாக அமைகிறது இப்பழமொழி

3. பழமொழி :

அண்டத்திற்கு உள்ளது பிண்டத்திற்கும் உண்டு.

ஆய்வு விளக்கம்:

'அண்டம்' என்பது உலகையும் 'பிண்டம்' என்பது மனிதனையும் குறிக்கிறது. இவ்வுலகம் மண், விண், காற்று, நீர், தீ என்ற ஐம்பெரும் பூதங்களின் இயக்கத்தால் இயங்கி வருகின்றது இவ்வுலகத்தைப் போலவே மனிதனும் இவ்வைம்பெரும் சக்திகளால் இயங்கி வருகிறான். அண்டத்தில் இயங்கும் இவ்வைந்து சக்திகளும், மனித உடலிலும் வாதம், பித்தம் ஐ என்னும் மூன்று உயிர்ச்சக்திகளாக இயங்குகின்றன. அண்டத்தில் இயங்கும் விண்ணும் காற்றும் பிண்டத்தில் வாதமாகவும் அண்டத்துத் தீ பிண்டத்தில் பித்தமாகவும், அண்டத்து மண்ணும் , நீரும் இணைந்து பிண்டத்தில் 'ஐ' ஆகவும் இவ்வுடலில் இயங்குகின்றன. அண்டத்தில் இயங்கும் இவ்வைந்து சக்திகளும் அதனதன் அளவில் இயங்கும்வரை உலகில் துன்பம் ஏதும் ஏற்படுவதில்லை. அவற்றில் இருந்து மாறுபடும்போது கொடுந் துயர்கள் எழுகின்றன. அதேபோன்று பிண்டமாகிய உடலில் வாத, பித்த , ஐ சரியான முறையில் இயங்கும்வரை உடல் துன்பமுற்று நோயின்றி வளர்கிறது. இம்மூன்றும் பல்வேறு அகப்புறக் காரணங்கங்களால் மாறுபடும்போது உடல்நிலை மாறி நோய் வயப்படுகிறதுஎன்ற இக்கருத்தினை உள்ளடக்கியதுதான் 'அண்டத்திலுள்ளது பிண்டத்திற்கும் உண்டு ' என்ற பழமொழி . இப்பழமொழியும் தமிழ் மருத்துவக் கோட்பாட்டினை விளக்குவதாக அமைந்துள்ளது.

2. நோயில்லா வாழ்வைப் பெற தேவையான நெறிமுறைகளைக் கூறும் பழமொழிகள்:

வரும்முன் காத்தலே நோயற்ற வாழ்வைத் தரும் நோயில்லா

நெறியாகும் (Prevention is better than cure) என்ற ஆங்கிலப் பழமொழி நோயில்லா வாழ்வைக் கூறும் நெறிமுறையாகும் உடல், உள்ளம் , வாழும் சூழல் தூய்மையாக இருப்பின் எவ்வித நோயும் மனிதனைத் தாக்காது மேலும் நோய்த் தடுப்பு என்பது தற்கால மருத்துவத்தில் ஒரு பிரிவாகக் கற்பிக்கப்படுகிறது பாமர மக்களிடையே நிலவும் தமிழ்ப் பழமொழிகள் பலநோயில்லாநெறியை உணர்த்துபவைகளாகவும் கற்பிப்பன வாகவும் அமைந்துள்ளன சான்றாக,

1 அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் விஷமாகும்.

2 கந்தை ஆனாலும் கசக்கிக்கட்டு
கூழானாலும் குளிதது்க் குடி

3 உண்டபின் ஒருமைல நட

யாவும் நோயில்லா வாழவைப் பெறத் தேவையான நெறிமுறைகளை விளக்குவனவாக அமைந்துள்ளன

1. பழமொழி:

அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் விஷமாகும்.

ஆய்வு விளக்கம்:

அளவோடு உண்டால் வளமோடு வாழலாம் நோயில்லா வாழ்வைப் பெறலாம் எதுவுமே அளவோடு இருப்பின் வாழ்க்கையில் வெற்றியைச் சந்திக்கலாம் அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிாதமும் விஷமாகும் அதாவது 'அளவு ' என்ற எல்லைக் கோட்டை ஒருவா தாண்டினால் அவா உண்பது அமிர்தமாக இருப்பினும் , விஷமாக மாறும் தன்மை உடையது என்ற நெறியை விளக்கிக் கூறுகிறது நரை, திரையை ஒழித்து நீண்ட நல்வாழ்வை நல்கும் அமிர்தத்திற்கே கட்டுப்பாட்டினை விதிக்கிறது இப்பழமொழி. அமிர்தமே விஷமாகும் அளவுக்கு மீறும்போது என்ற நிலையில் மற்ற எல்லாவற்றுக்கும் எப்படிப்பட்ட நிலைமை உண்டாகும் என்று விளக்கிக் கூறமுடியாது அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் 'அளவை' கடைப்பிடிப்பது பெரிதும் நன்மை பயக்கும்

2. பழமொழி:

கந்தை ஆனாலும் கசக்கிக் கட்டு
கூழானாலும் குளித்துக் குடி

ஆய்வு விளக்கம்:

சுத்தததைப் பறறி விளக்குவதாக அமைகிறது இப்பழமொழி

ஒருவர் உடுத்தும் ஆடை கந்தலாக கிழிந்து இருப்பினும் அதை கசக்கிக் கட்டுவதே சுகாதாரம் ஆகும். அதேபோன்று அருந்துவது கூழாக இருப்பினும் அதை சுத்தமாகக் குளித்துவிட்டு குடித்தால் நல்லது. நோய்கள் நெருங்காது என்பதனையே விளக்குகிறது இப்பழமொழி. 'சுத்தம் சோறு போடும்' என்ற பழமொழி க்கேற்ப சுத்தம், சுற்றுப்புற சூழல் சுகாதாரம் யாவும் நன்றாக இருப்பின் நோயில்லா வாழ்வு வாழலாம் என்பதை விளக்குமுகமாக இப்பழமொழி அமைந்துள்ளது.

3. பழமொழி:

உண்டபின் ஒருமைய நட

ஆய்வு விளக்கம்:

உணவு உண்டபின் நடத்தல் உடலுக்கு நலன் பயக்கும். உணவு உண்டபின் சிறிது தூரம் நடத்தலினால் உணவு எளிதில் சீரணமாகும் உடலில் உள்ள கெட்ட நீர்கள் வியர்வையாக வெளியேறும். உணவு உண்டபின் உறங்குவதால் சீரணசக்தி குறையும் அதனால் கடுமையான வேலைகள் செய்தலும் கூடாது. உணவு உண்டபின் ஒரு மைல் நடந்தாலே உணவு சரியாக சீரணமாகும்.

3. மருத்துவ முறைகளையும் மருந்துகளையும் பற்றிக் கூறும் பழமொழிகள்:

நாட்டுப்புற மருத்துவ முறைகளையும் மருந்து களையும் பற்றிய பழமொழிகள் அதிகம்காணமுடிகிறது பொதுவாக இயற்கைப் பொருட்களே மருந்துக்குதவுகின்றன. மருந்தாகப் பயன்படும் பொருட்களைப் பற்றிய பழமொழிகள் பலவற்றைக் காணமுடிகிறது. சான்றாக,

1. ஒரு மிளகும் நான்கு உப்பும் போதும்
2. சுண்ணாம்பில் இருக்கிறது சூட்சுமம்.
3. மூடிவைத்தப் புண் ஆறாது.
4. மருந்தும் விருந்தும் மூணு நாள்.
5. மருந்து கால், மதி முக்கால்.

1. பழமொழி :

ஒரு மிளகும் நான்கு உப்பும் போதும்

ஆய்வு விளக்கம்:

மிளகு என்பது பொதுவாக எல்லாவகையிலும்

மருந்துக்குதவுகின்றன மிளகைச் சாப்பாட்டில் சேர்த்துக் கொள்வதால் காரத்தன்மை இருப்பினும் உடலுக்கு நல்லது குளிர்ச்சியைத் தரும். சீரண சக்தியை அதிகரிக்கும். மேலும் மிளகு பல நோய்களுக்கு மருந்தாகின்றன ஒரு மிளகும் நான்கு உப்பும் மட்டுமே சேர்த்து சாப்பிட்டால் உணவு எளிதில் சீரணமாகும் என்பதையே இப்பழமொழி சுட்டடிக் காட்டுகின்றன

2. பழமொழி :

சுண்ணாம்பில் இருக்கிறது சூட்சுமம்.

ஆய்வு விளக்கம்:

சுண்ணாம்பாக இருந்தாலும் பலவற்றுக்கு மருந்தாகிறது. தொண்டைப் புண்ணுக்கு நெஞ்சுக்குழியில் சுண்ணாம்பை தடவுவதும் தேள்கடி போன்ற விஷக்கடிகளுக்கு கொட்டுவாயில் சுண்ணாம்பைத் தடவுவதும் காணலாம் சுண்ணாம்பில் கால்சியம்சத்து அதிகம் உள்ளது இதனால் எலும்புகள் வலுவடையும். இவ்வளவு மருத்துவ சக்திகளை சுண்ணாம்புக் கொண்டிருப்பதையே 'சுண்ணாம்பில் இருக்கிறது சூட்சுமம்' என்ற பழமொழி மூலம் நாட்டுப்புற மக்கள் சுண்ணாம்பின் மகத்துவத்தை வெளிக் கொணர்ந்துள்ளார்கள்.

3. பழமொழி:

மூடிவைத்த புண் ஆறாது.

ஆய்வு விளக்கம்:

பொதுவாக புண்களை மூடிவைத்தல் கூடாது. காற்றோட்டம் இருந்தால் புண்கள் எளிதில் ஆறும். மேலும் புண்களுக்கு மருந்துகள் பூசி காயவிட்டால் ஆறிவிடும். அதைத் தவிர்த்து புண்களை மூடி வைத்தால் புண் ஆறாது இது ஒரு பொதுவான கருத்தாகும் 'மூடி வைத்த புண் ஆறாது' என்ற பழமொழி மூலம் இப்படி செய்தால் எளிதில் குணமாகும் இப்படிச் செய்தால் குணமாகாது என்பதையே காணமுடிகிறது

4. பழமொழி :

மருந்தும் விருந்தும் மூணு நாள்

ஆய்வு விளக்கம்:

மருந்து என்பது மூன்று நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும் என்பது ஒரு மருத்துவ முறையாகும். ஒரு நாளோ, ஒரு வேளையோ சாப்பிடுவதன் மூலம் நோய் குணமாக வேண்டும் என்ற எதிர்பார்த்தால் முறையாகாது அதே நேரத்தில் மூன்று நாட்களுக்கு மேல் அம்மருந்தைச் சாப்பிக்கூடாது பொதுவாக மருந்தும் விருந்தும்

மூன்று நாட்களுக்கு மேல் மிகக்கூடாது என்பதையே மருந்தும் விருந்தும்மூணுநாள் என்ற பழமொழி விளக்குகிறது. மேலும் மருந்தும் விருந்தும் மூன்று நாட்களாவது இருத்தல் வேண்டும் என்பதையும் சுட்டிக் காட்டுகிறது.

5. பழமொழி :

மருந்து கால்: மதி முக்கால்

ஆய்வு விளக்கம்:

இப்பழமொழியை உளவியல் கண்ணோட்டத்தில் அணுகலாம். மருந்துகள் உட்கொண்டாலும் ஒருவருக்கு நோய் குணமாகும் என்ற நம்பிக்கையும் வேண்டும். நம்பிக்கையிழந்த நிலையில் மருந்துகள் உண்டாலும் நோய்கள் குணமாகாது. நோய் குணமாகும் என்ற திடமான நம்பிக்கையோடு மருந்தையும் உட்கொண்டால் நோய் குணமாகும். இக்கருத்தையே நாட்டுப்புற மக்கள் 'மருந்து கால் மதி முக்கால்' என்ற பழமொழி மூலம் உணர்த்துகிறார்கள்.

4. நோய்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் பழமொழிகள்:

பழமொழிகள் நோய்களுக்குப் பல்வேறு மருந்துகளைப் பற்றிக் குறிப்பிடுவது போல், பல்வேறு நோய்களின் அறிகுறிகளையும் அவற்றின் இயல்புகளையும் சுருங்கக்கூறி விளங்க வைக்கின்றன. சில பழமொழிகள் நோய்க்கு மூலகாரணத்தைக்கூடச் சுட்டுகின்றன. சான்றாக,

1 மாதா, பிதா செய்தவை மக்களுக்கு

2. சளி பிடித்ததோ சனி பிடித்ததோ

3. தின்ற மண்ணுக்குத் தக்க சோகை

போன்ற பழமொழிகளைக் காணலாம்.

1. பழமொழி:

மாதா பிதா செய்தவை மக்களுக்கு.

ஆய்வு விளக்கம்:

இப்பழமொழியை மேலோட்டமாகப் பார்த்தால் நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் அமைந்த பழமொழியைப் போன்று தோன்றலாம். ஆனால் மருத்துவ அடிப்படையில் காணும்போது, தவறான வழியில் உறவுக்கொண்டவர்களுக்குப் பிறந்த குழந்தைக்கும், தாய் தந்தையருக்குள்ள நோய்கள் தொடரும் என்பதையே இப்பழமொழி கூறுகிறது. பெற்றோரின் தவறான செய்கைகளின் விளைவே,

குழந்தைகள் பல பிறக்கும்போது மேகநோயுடன் பிறக்கின்றன. மேலும் குடிப்பழக்கம், புகைப்பிடித்தல் காரணமாக குழந்தைகள் பிறவிக்குறைபாட்டுடன் பிறக்கிறது. தவிர தாய்தந்தையரின் தவறான செயல்களால் சில சமயம் குழந்தைகள் இறந்தும் பிறக்கின்றன இக்கருத்தையே 'மாதா பிதா செய்தவை மக்களுக்கு' என்ற பழமொழி விளக்குகிறது

2. பழமொழி :

சளி பிடித்ததோ! சனி பிடித்ததோ !

ஆய்வு விளக்கம்:

'நீர்க்கோர்வை' என்ற நோயினையே நாட்டுப்புற மக்கள் சளிபிடித்து விட்டது என்ற கூறுகிறார்கள் சளி பிடித்தால் குறைந்தது மூன்று நாட்களாவது உடலில் கஷ்டங்கள் ஏற்படும். சளிபிடித்தால் தும்மல், மூக்கிலிருந்து நீர் வருதல், காய்ச்சல், மண்டையிடி, இருமல் போன்ற துன்பங்கள் நேரும். மூன்று நாட்கள் மட்டும் இருந்தால் கூட துன்பங்கள் அதிகம் நேரும் சளி பிடிப்பதை ஏழரைநாட்டுச் சனிப் பிடித்ததற்கு ஒப்பிடுவார்கள் கிராமப்புற மக்கள் ஏழரை நாட்டு சனிப் பிடித்தால் ஏழு ஆண்டுகளுக்கு தொடர்ந்து ஒன்றுமாற்றி ஒரு துன்பம் நேரும் இக்கருத்தையே சளிபிடித்ததை சனிப் பிடித்ததோடு நாட்டுப்புற மக்கள் பழமொழி மூலம் குறிப்பிடுகின்றனர்.

3. பழமொழி:

தின்ற மண்ணுக்கு தக்க சோகை

ஆய்வு விளக்கம்:

சோகை என்பது இரத்தக்குறைவு காரணமாக வரும் நோய். இரத்தம் குறைவதற்குக் காரணம் ஈரல் கோளாறே ஆகும். வளரும் குழந்தைகளில் பல கவனக்குறைவு, பராமரிப்புக் காரணமாகச் சுவரில் உள்ள சுண்ணாம்பு, மண், சாம்பல் ஆகியவற்றைத் தின்னும். இவை ஈரலில் சேர்ந்து கட்டி, வீக்கம்ஆகியவற்றை உண்டாக்கி பசியைக் குறைத்து உணவு உட்கொள்ள முடியாத நிலைமையை உண்டாக்கும். உணவு குறைவதால் இரத்தம் குறைகிறது இரத்தம் குறைய சோகை உண்டாகிறது எனவே சோகைக்கு நேரடியான காரணம் மண், சாம்பல் போன்றவையே இவற்றை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமாகக் குழந்தை சாப்பிடுகிறதோ அவ்வளவுக்கவளவு சோகைஉண்டாகும் இதையே தின்ற மண்ணுக்குத்தக்க சோகை என்ற பழமொழி மூலம் சோகை நோய்க்கு மண்தான் காரணம் என்ற கருத்தை நாட்டுப்புற மக்கள் வெளிக் கொணர்கிறார்கள்

5. வைத்தியரைப் பற்றிய பழமொழிகள்

வைத்தியரைப் பற்றிய பழமொழிகள் ஏராளமாக நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணப்படுகின்றது. சான்றாக,

1. ஆயிரம் வேரைக் கொன்றவன் அரை வைத்தியன்

2. வைத்தியனுக்குத் தன் மருந்து பலிக்காது.

3 வைத்தியன் தகப்பன் போன்றவன்

1. பழமொழி:

ஆயிரம் வேரைக் கொன்றவன் அரை வைத்தியன்

ஆய்வு விளக்கம்:

'ஆயிரம் வேர்' என்பது இங்கு ஆயிரக்கணக்கான மூலிகைகளின் வேரை எடுத்து மருந்து தயாரித்தலையே ஆயிரம் வேரை கொன்றதாக குறிப்பிடப்படுகின்றது. ஆயிரம் வேரைக் கொன்று மருந்து தயாரித்து அதன் மூலம் மருத்துவச் சிகிச்சைகள் அளிப்பவன் கூட அரை வைத்தியன் (முழுவதும் மருத்துவம் செய்ய முடியாதவன்) என்றே மக்கள் கருதுகிறார்கள். ஆதலால் ' ஆயிரம் வேரைக் கொன்றவன் அரை வைத்தியன்' என்ற பழமொழி மூலம் வைத்தியத்துக்குள்ள தன்மைகளைப் பற்றி கிராமப்புற மக்கள் குறிப்பிடுகின்றார்கள்

2.பழமொழி:

வைத்தியனுக்கு தன் மருந்து பலிக்காது.

ஆய்வு விளக்கம்:

'வைத்தியனுக்குத் தன் மருந்து பலிக்காது' என்ற பழமொழி மூலம் பொதுவாக நாட்டுப்புற மக்களிடையேயும் வைத்தியர்களிடையேயும் நிலவும் கருத்தான மருந்துகள் பற்றியும், மருத்துவம் பற்றியும் மற்றவர்கள் அறியக்கூடாது. அவ்வாறு அறிந்தால் வைத்தியம் பலிக்காது என்பதை அறியலாம். மருத்துவர்கள் பெயரைச் சொன்னால் பலிக்காது, நோய் குணமாகாது என்ற கருத்தை மக்களிடையே பரவலாகக் காணலாம். மேலும் மருந்துகள் பெயரை குறிப்பிட்ட வேறு ஒருபெயராலும் அழைக்கும் பழக்கமுண்டு. அதனால் வைத்தியனுக்கு மருந்துகள் பெயர் யாவும் தெரியும் என்ற நிலையில் அவனுடைய மருந்து அவனுடைய நோய்க்கு பலிக்காது என்ற கருத்தை 'வைத்தியனுக்கு தன்மருந்து பலிக்காது ' என்ற பழமொழி மூலம் கூறக் காணலாம்.

3. பழமொழி :

'வைத்தியன் தகப்பன் போன்றவன்'

ஆய்வு விளக்கம்:

வைத்தியன் என்பவன் வயதினராக இருப்பினும், வயது குறைந்தவராக இருப்பினும் அவரை ஒரு தகப்பன் என்ற இடத்தில் வைத்துப்பார்க்கவேண்டும். 'தகப்பனிடம்' எந்த அளவுக்கு உண்மையைக் கூறவேண்டுமோ, அந்த அளவுக்கு வைத்தியனிடமும் உண்மைகளைக் கூறுதலும், எதையும் மறைத்தலும் கூடாது. உடலில் உள்ள கோளாறுகளை மறைக்காமல் கூறுதலாலேயே வைத்தியனும் சரியான மருத்துவம் செய்ய முடியும். வைத்தியன் தகப்பனுக்கு ஒப்பானவன் என்ற கருத்தையே 'வைத்தியன் தகப்பன் போன்றவன்' என்ற பழமொழி மூலம் அறிய முடிகிறது.

6.நம்பிக்கை மருத்துவ பழமொழிகள்

நம்பிக்கை மருத்தவப் பழமொழிகள் பலவற்றை நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணமுடிகிறது சான்றாக,

1 கக்கின பிள்ளை தக்கும்

2 கண்ணில் புண் வந்தால் கண்ணாடி பார்க்கலாகாது

3 குடலேற்றம் தெரியாமல் கோடிபணம் செலவழித்தால் தீருமா?

முதலிய பழமொழிகளைக் காணலாம்.

1. பழமொழி:

கக்கின பிள்ளை தக்கும்

ஆய்வு விளக்கம்:

பொதுவாக குழந்தைகள் உணவு அருந்திய பின் கக்கும். குழந்தைகள் சில சமயங்களில் அளவுக்கு அதிகமாக உணவு உட்கொண்டால் அதிகமான உணவு வெளியே வரும். அதனால் அசீரணம், வயிற்றுக் கோளாறுகள் போன்றவை ஏற்படாது. நோய்கள் வராத நிலையில் உள்ளவர்கள் பொதுவாக நலமுடனேயே இருப்பார்கள். குழந்தைகளுக்கு நோயில்லாமல் இருந்தால் நன்கு வளரும் அந்த நிலையில் 'கக்கின பிள்ளை தக்கும்' என்ற பழமொழி மூலம் வெளிஉலகுக்கு உணர்த்துகிறார்கள். இது ஒரு நம்பிக்கை மருத்துவப் பழமொழியாகும்

2.பழமொழி:

கண்ணில் புண் வந்தால் கண்ணாடி பார்க்கலாகாது.

ஆய்வு விளக்கம்:

கண்ணில் புண் வந்தால் அதை மற்றவர்கள் பார்த்தாலும், புண் வந்தவர்களைப் பார்த்தாலும் நோய் அதிகமாகும் என்ற நம்பிக்கை மக்களிடையே காணப்படுகிறது. கண்ணில் புண் வந்தவர்கள் கண்ணாடியில் பார்க்கும் பொழுது புண்ணான கண்ணாலேயே பார்க்கிறார்கள். அப்படி புண்ணான கண்ணை கண்ணாடியில் பார்க்கும் போது கண்ணுக்கு இன்னும் அதிகமான நோய்த்தாக்கமே ஏற்படும். இக்கருத்தே நாட்டுப்புற மக்களிடையே ' கண்ணில் புண் வந்தால் கண்ணாடி பார்க்கலாகாது' என்ற நம்பிக்கை மருத்துவ பழமொழியாக விளங்குகிறது.

3.பழமொழி:

குடலேற்றம் தெரியாமல் கோடிபணம் செலவழித்தால்
தீருமா?

ஆய்வு விளக்கம்:

'குடலேற்றம்' விழுந்தால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஏற்படும்.வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்றுவலி, வயிற்று போக்கு முதலியவை ஏற்படும் இதனால் உடல் அசதி ஏற்படும். குடலேற்றம் என்பது 'குடல் தட்டினால்' தான் குணமாகும் என்ற நம்பிக்கை நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணப்படுகிறது. 'குடல் தட்டுதல்' மூலம் குடலேற்றம் குணமாகும் என்ற கருத்தும் நிலவுகிறது.'குடல் தட்டுதலுக்கு' என்று அதைப்பற்றி தெரிந்தவர்களே செய்வார்கள். குழந்தைகளை முறைகேடாகவோ தலைகீழாகவோ தூக்கினால் குடல் ஏறிவிடும். இதற்கு மருத்துவம் செய்ய சில மருத்துவச்சிகள் வருவர். இவர்கள் 'குடல் தட்டுதல்' என்ற முறையை கையாளுகின்றார்கள். இதையே

''குடலேற்றம் என்றிட்டாலும்
கண்ணே கறுப்பு
குடல் தட்டுவாள் பயப்படாதே''

என்று ஒரு தாய் தன் தாலாட்டுப் பாடலில் குறிப்பிடுகின்றாள். குடல் தட்டுபவர்கள் குழந்தையை குப்புற படுக்க வைத்து, நடுமுதுகின் மேல் எண்ணெய்(அ)சாம்பலை தடவி விடுவர். இடுப்புப் பகுதியில் இருந்து கழுத்துப்பகுதி வரை உள்ள முள்ளந்துண்டுச் சதையினை இரண்டு விரற்கடை இடைவெளி விட்டு இரண்டு கைகளால் நெட்டை வாங்குவது போல் மடித்து அமுக்குவர். அப்போது' டப்' என்ற ஒலி கேட்டால் 'குடல் ஏற்றம்' குணமானதாக அர்த்தம். இவ்வாறு இருமுறை

செய்வதைக் 'குடல் தட்டுதல்' என்று கூறுவர் 'குடலேற்றம் தெரியாமல் கோடி பணம் செலவழித்தால் தீருமா?' என்ற நம்பிக்கை மருத்துவப் பழமொழி மூலம் குடலேற்றத்திற்கு தட்டுவதே முறையான மருத்துவ முறையாகும் என்றும், இது தெரியாமல் இதனால் ஏற்படும் நோய்களைத் தீர்க்க கோடி பணம் செலவழித்தல் பயனில்லை என்ற கருத்தை இப்பழமொழி விளக்குகிறது.

7. மருந்து- செடி-கொடிகளை பற்றிய பழமொழிகள்:

நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் பயன்படக்கூடிய மருந்து செடி-கொடிகளை பற்றிய பழமொழிகள் பலவற்றைக் காணலாம் சான்றாக,

1 ஒதிய மரமும் சமயத்துக்கு உதவும்

2.கண்ணுக்குத் தெளிவு பொன்னாங்கன்னி

3 மாதுளை தூதுளை வளர்ந்த வீடு

வயிற்றிலே நெஞ்சிலே களங்கமில்லை

போன்ற பழமொழிகளைக் காணலாட

1.பழமொழி:

ஒதிய மரமும் சமயத்துக்குதவும்.

ஆய்வு விளக்கம்:

ஒதிய மரம் பொதுவாக வேலிகட்ட பயன்படுத்தபடுகிறது அவற்றின் கிளைகளை ஒடித்து ஊன்றி வைத்தாலே துளிர்த்துவிடும் அவ்வாறு எளிதாக வரக்கூடிய ஒதிய மரத்திலும் மருத்துவ குணங்களுண்டு ஒதிய மரத்தின் காற்றே உடலுக்கு நன்மை பயக்கும் அவ்வாறு மருத்துவ குணங்கள் கொண்ட ஒதிய மரம் வேலிக்குப் பயன் -டாலும் சமயத்துக்கு, ஆபத்துக்கு மருந்தாக பயன்படும் என்பதையே 'ஒதிய மரமும் சமயத்துக்குதவும்' என்ற பழமொழி மூலம் அறியலாம்

2.பழமொழி:

கண்ணுக்கு தெளிவு பொன்னாங்கன்னி

ஆய்வு விளக்கம்:

பொன்னாங்கன்னி ஒருவகைக் கீரையாகும் பொன்னாங்கன்னி நிறைய மருத்துவக் குணங்கள் கொண்ட கீரை வகையாகும் அவற்றை உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ளுவதன் மூலம் நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம் மேலும் கண்கள் ஒளி பெறவும், கண்நோய்களைத்

தடுக்கவும் பொன்னாங்கன்னி கீரை உதவுகிறது. இக்கருத்தையே 'கண்ணுக்கு தெளிவு பொன்னாங்கன்னி' என்ற பழமொழி மூலம் பாமர மக்கள் உணர்த்துகிறார்கள்

3.பழமொழி:

மாதுளை தூதுளை வளர்ந்தவீடு
வயிற்றிலே நெஞ்சிலே களங்கமில்லை

ஆய்வு விளக்கம்:

மாதுளை, தூதுளை போன்றவை மருத்துவ குணங்களுடைய செடி, கொடியாகும். மாதுளை வயிற்று நோய்களுக்கு நல்லது. தூதுளை நெஞ்சு தொடர்பான நோய்களுக்கு நல்லது. எடுத்துக்காட்டாக வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும் நேரத்தில் மாதுளையின் (தோலை எடுத்து காயவைத்து பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டால்) தோலை தேனில் குழைத்து சிறிது உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும்.மேலும் மாதுளை நெஞ்சுச்சளிக்கு மிகவும் நல்லது. தூதுளையை நெய்யில் வதக்கி நெஞ்சுச்சளிக்கு சாப்பிட்டால் சளி நீங்கும் இதையே நாட்டுப்புற மக்கள் 'மாதுளை தூதுளை வளர்ந்த வீடு, வயிற்றிலே நெஞ்சிலே களங்கமில்லை' என்ற பழமொழி மூலம் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

3. நாட்டுப்புற மருத்துவமும் நம்பிக்கைகளும்:

நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் நாட்டுப்புற மருத்துவம் செய்தல் காணப்படுகின்றது. நாட்டுப்புற மக்கள் நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலும் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தினை கையாளுகின்றனர். இம்முறை மூடத்தனமாக இருப்பினும் கூட நம்பிக்கை பலரை கைவிடுவதில்லை.

பொதுவாக அம்மைநோய் தெய்வக்குறை என்று நம்பி வழிபாடு செய்வதும், எமனுக்கு பயந்து காது குத்துவதும் மூட நம்பிக்கையாகும் கை, கால் சுளுக்கிக் கொண்டால் இரட்டையர் தடவினால் சரியாகும் என்ற நம்பிக்கையும், இடுப்பு சுளுக்கிக் கொண்டால் 'காத்துப்பிடிப்பு' மூலமும், குழந்தைகளுக்கு கழுத்தில் உரம் விழுந்தால் உரம் எடுப்பதின் மூலமும்,குடலேற்றத்திற்கு குடல் தட்டுவதன் மூலமும் குணம் காணலாம் என்ற நம்பிக்கையும் நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணப்படுகிறது

நாட்டுப்புற மக்களின் நம்பிக்கைகளும், நாட்டுப்பற மருத்துவமும் என்ற இயலில் (இயல்-5) நாட்டுப்புற நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் காணப்படும் நாட்டுப்பற மருத்துவத்தை பற்றி விளக்கப்பட்டுள்ளது. ஆகவே அவற்றை மீண்டும் இங்கே குறிப்பிடவில்லை. இவற்றைத் தவிர ஒரு சில கருத்துக்கள் மட்டுமே இத்தலைப்பின் கீழ் இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. பொதுவாக சுக்குவசம்பு போன்ற மருந்துகளின் பெயர்களை மருத்துவர்களும் மற்றவர்களும் வெளிப்படையாக சொல்வதில்லை. அவ்வாறு மருந்தின் பெயரைக் கூறினால் மருந்தின் மருத்துவக்குணம் குறையும் என்று மக்கள் நம்புகிறார்கள். மேலும் வசம்பிற்கு மாற்றுப் பெயரிட்டு'பிள்ளை வளர்ப்பான்', 'குழந்தை வளர்ப்பான்' ,' பிள்ளை காப்பான்'என்றும் அழைக்கிறார்கள்.

மஞ்சள் காமாலை நோய்க்கு மந்திரித்தால் தான் குணமாகும் என்ற நம்பிக்கை மக்களிடையே காணப்படுகிறது. மஞ்சள் காமாலை நோய்க்கு கீழா நெல்லி வேர் அல்லது இலை மருத்துவத்துடன் மந்திரித்து இறக்குதலும் காணப்படுகிறது ஆணி கொண்டு இறக்குதல், ஊசி கொண்டு இறக்குதல் போன்ற நம்பிக்கைகள் இன்னும் நிலவி வருவதைக் காணலாம்

பயத்தால் வரும் காய்ச்சலுக்கு திருநீறு மந்திரித்தல், தாயத்துக் கட்டுதல், தர்காவில் சென்று மந்திரித்து கொள்ளுதல் , கிறித்தவ ஆலயங்களில் சென்று சிலுவை அணிதல், முடிக்கயிறு போடுதல் இவற்றால் மட்டுமே குணம் தெரியும் என்ற நம்பிக்கையும் நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணப்படுகிறது.

மேலும் எந்திரம் எழுதுதல், செய்வினை செய்ததை எடுத்தல், பில்லி, சூனியம் எடுத்தல் போன்றவற்றினால் நோய் குணம் பெறுவதையும் இவற்றில் நாட்டுப்புற மக்கள் கொண்டுள்ள நம்பிக்கையையும் காணமுடிகிறது.

4.நாட்டுப்புற மருத்துவமும் பழக்க வழக்கங்களும், சடங்குகளும், நம்பிக்கைகளும்

நாட்டுப்புற மக்களின் பழக்க வழக்கங்களும் சடங்குகளும் அவர்களது செயல்கள் மூலம் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தை விளக்குகிறது. நாட்டுப்புற மக்களின் பழக்க வழக்கங்கள், சடங்குகள் இவற்றின் மூலம் நோய் வருவதைத் தடுக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கை மக்களிடையே காணப்படுகிறது இதையொட்டிய சில

நம்பிக்கைகளும் அம்மக்களிடையே நடைமுறையில் இருந்து வருவதை காணலாம்.

மேலும் பழக்கவழக்கங்களும், வாழ்க்கை சுழற்சி சடங்குகளும் நம்பிக்யையின் அடிப்படையில் செய்தாலும், காரண, காரியங்களை அடிப்படையாக கொண்டு அமைந்தவையே. இவற்றில் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தோடு தொடர்புடைய ஒருசில பழக்கவழக்கங்களையும் சடங்குகளையும் நம்பிக்கைகளையும் பற்றி பின்வருமாறு காணலாம்

பொதுவாக பழக்கவழக்கங்கள் என்று கூறும் போது நேர்த்திகடன்கள், வேண்டுதல்கள் போன்றவை அடிப்படையில் அமைந்தவையாக அமைந்துள்ளன. மேலும் நம்பிக்கை அடிப்படையிலும் இவை செய்யப்படுகின்றன.

1.பிறந்த குழந்தையின் தொப்புள் கொடியை (அறுத்து) புதைத்தல் வழக்கம். அவ்வாறு இல்லாவிடில் காத்து, கருப்பு பிடித்துக் கொள்ளும் என்று மக்கள் நம்புகின்றனர். நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் இதைச் செய்தாலும் மருத்தவ ரீதியாக பார்க்கும் போதும் இப்பழக்கம் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஒன்றே பிறந்த குழந்தையின் தொப்புள் கொடியை அறுத்து அப்படியே போட்டுவிட்டால் அதை மிருகங்கள் ஏதேனும் மோப்பம் பிடித்து அந்த இரத்த வாசனையை வைத்து சிறு குழந்தையை தூக்கி செல்லகூடும். மேலும் அறுத்த தொப்புள் கொடியை புதைப்பது போலவே குழந்தை வயிற்றிலிருக்கும் தொப்புளையும் கிருமிகள் தாக்காமல் கட்டி வைப்பார்கள். தொப்புள் காயுமானால் அதன் வழி கிருமிகள் சென்று குழந்தையை நோய் தாக்கக் கூடும்.குழந்தையை நோய் தாக்காமலிருக்க தொப்புள் கொடியை புதைப்பதோடு குழந்தையின் தொப்புளையும் காற்று புகாமலும் கிருமிகள் அண்டாமலும் பாதுகாப்பது அவசியம்.

2.''குழந்தை பிறந்த ஏழாம் நாள் குழந்தையை தூக்கிக் கொண்டு உரலைச் சுற்றி வந்து உரலில் வேப்பிலையால் அடிப்பது பழக்கம்''. பொதுவாக ஒற்றைப்படை எண்ணையே நல்ல எண்ணாக நாட்டுப்புற மக்கள் கருதுகிறார்கள். ஏழாம் நாள், ஒன்பதாம் நாள் போன்ற நாட்கள் தீட்டுக்களை கழிக்கும் நாளாகவும் கருதுவதால் அந்நாளில் குழந்தையை தூக்கிக் கொண்டு உரலை சுற்றுவார்கள். இப்பழக்கம் நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் செய்யப்படுகிறது.மேலும் உரலை வேப்பிலையால் அடிக்கும் பழக்கமும் காணப்படுகிறது.

வேப்பிலையில் மருத்துவ குணங்கள் ஏராளமாய் இருப்பதால் வேப்பிலைக் காற்றுப்பட்டாலே குழந்தைகளை நோய் தாக்காது. கிருமிகள் இருப்பினும் இறந்துவிடும் என்ற அடிப்படையிலும் இப்பழக்கத்தை பற்றிய கருத்தை சொல்லலாம்.

3 புதிதாக குழந்தை பிறந்த வீட்டில் வேப்பிலையை வீட்டுவாசலில் முன்னால் சொருகி வைக்கும் பழக்கத்தை நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணமுடிகிறது. பொதுவாக வேப்பிலையில் பல மருத்துவ குணங்களுண்டு மேலும் வேப்பிலை ஒரு கிருமி நாசினி. ஆதலால் குழந்தையை கிருமிகள் அணுகாமலிருக்கவும், நோய்கள் தாக்காமலிருக்கவும் வேப்பிலை ஒரு கருவியாக அமைகிறது நாட்டுப்புற மக்களின் கருத்துப்படி வேப்பிலை கிருமிநாசினியாக இருப்பினும்வேப்பிலை தெய்வத்திற்குரிய (மாரியம்மன்) ஒரு புனித பொருளாக எண்ணப்படுகிறது இதனடிப்படையில் புதிதாக குழந்தை பிறந்த வீட்டில் வேப்பிலை சொருகி வைத்தால் நல்லது என்றும், பேய்,பிசாசு, காத்து, கருப்பு அண்டாது என்ற நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலும் இச்செயல் செய்யப்படுகிறது

4 பதினாறு கும்பிடுதல், புண்ணியதானம் செய்தல் போன்ற பழக்கங்களையும் நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணப்படுகிறது. புதிதாக குழந்தை பெற்ற தாய்க்கும், குழந்தைக்கும் உள்ள தீண்டலைக் கழிக்கவே புண்ணியாதானம் செய்தலும், பதினாறு கும்பிடுதலும் நடத்தப்பெறுகிறது. இச்சடங்கு தீண்டலை நீக்கும் நோக்கத்தோடு செய்யப் பெறுகிறது புண்ணியாதானம் செய்யும் போது பசுமாட்டின் சிறுநீர் வீடு முழுவதும் தெளிக்கப்பெறும். மேலும் பசுமாட்டின் சாணம், சிறுநீர் இவற்றில் கிருமிகளை அழிக்கும் தன்மை உண்டு. பசுமாட்டின் சாணத்தை கரைத்து வாசலில் காலையிலும் மாலையிலும் தெளிக்கக் காரணம் கிருமிகள் வராமல் தடுப்பதே என்று மருத்துவ அடிப்படையில் கூறலாம். இவ்வாறு சாணம் தெளிப்பதன் மூலம் செல்வம் பெருகும் என்ற நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் இப்பழக்கம் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. குழந்தைப் பெற்ற தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் உள்ள தீண்டலை நீக்கவும், அவர்களை நோய்கள் அணுகாமலிருக்கவும் இச்சடங்கு செய்யப்படுகிறது.

5.'குழந்தைக்கு செப்பு நாணயம் கட்டுதல்' என்ற பழக்கத்தை காணலாம் செப்பு நாணயம் வலிப்பு நோய் வராமல் தடுக்கும் குணமும், இழுப்பு வராமல் தடுக்கும் குணமும் கொண்டதால் செப்பு

உடலுக்கு நோய் வராமல் தடுக்கவல்லது என்ற மருத்துவ உண்மையை உணரலாம். இவ்வுண்மை தெரிந்துள்ளதோ இல்லையோ நாட்டுப்புற மக்கள் குழந்தைகளின் இடுப்பில் கயிற்றில் செப்பு நாணயத்தைக் கட்டுவார்கள். அவர்களுடைய நம்பிக்கை காத்து, கருப்பு குழந்தைகளை அண்டாது என்பதேயாகும்.

6. 'குழந்தைக்கு வசம்பு கட்டுதல் வழக்கம்'. குழந்தைகளுடைய நெருங்கிய உறவினர் போலாகும் வசம்பு. வசம்பை' பிள்ளை வளர்ப்பான்' என்ற பெயரிட்டு அழைப்பார்கள். வசம்பு குழந்தைகளுடைய வயிற்றுப் பிரச்சினைகளுக்கும், பொதுவாக குழந்தைகள் வளர உதவுவதாகவும் அமைந்துள்ளது. செம்பில் பல மருத்துவ குணங்களுண்டு எடுத்துக்காட்டாக வயிற்றுவலியால் குழந்தை அழுதால் வசம்பை கருப்பாகும் வரை சுட்டு , பின் இழைத்து, அக்களிம்பை பூசினால் உடன் குழந்தையின் வயிற்று வலி குணமாகி அழுகையை நிறுத்தும். குழந்தைகளுக்கு பேச்சு நன்கு வர வசம்பை இழைத்து நாக்கில் சிறிது தடவிவர நன்கு பேச்சு வரும். இதுபோன்ற பலகுணங்களுடைய பிள்ளை வளர்ப்பானை , சிறு பிள்ளைகளுக்கு கட்டுவது நாட்டுப்புற மக்களின் நம்பிக்கையே ஆகும்.

7 ''குழந்தைக்குக் காப்பிடும்போது முதலில் வேப்பஙகாப்பை அணிவிப்பது பழக்கமாகும் ''

நாட்டுப்புற மக்களால் வேப்பிலை ஒரு தெய்வப்பொருளாகக் கருதப்படுகிறது. அவர்கள் தெய்வத்தின் மீதுள்ள நம்பிக்கையை முன்னிட்டு குழந்தைகளுக்கு காப்புப் போடுகையில் வேப்பங்காப்பையே அணிவிப்பர் வேப்பிலையில் உள்ள மருத்துவக் குணங்களே குழந்தைக்கு முதலில் வேப்பங்காப்பை அணிவிக்கக் காரணம் என்ற உண்மையை மருத்துவத்தின் அடிப்படையில் காணலாம். வேப்பங்காப்பு போட்டால் குழந்தைகளை எந்த கிருமிகளும் நோய்களும் அணுசாது என்பதே இப்பழக்கத்திற்கு அடிப்படை காரணமாகக் கூறலாம்.

8 'குழந்தையின் தலையை மொட்டையடித்தல்'.

குழந்தையின் தலையில் உள்ள முடியை வேண்டுதல் பேரில் மொட்டை அடிப்பது என்ற பழக்கம் நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணப்படுகிறது. பொதுவாக குழந்தைக்கு ஒரு வயதாகும் போதும், வெயில் நேரங்களிலும் முடி இருந்தால் அதிக வியர்வை காரணமாக குழந்தைக்கு சளி, இருமல் பிடிக்கும். இவ்வாறு மொட்டையடிப்பதன்

மூலம் வேண்டுதலை நிறைவேற்றவதோடு குழந்தைகளுக்கு மேலே கூறிய நோய்கள் தாக்காது. மேலும் சொறி, சிரங்கு, கரப்பான் போன்ற நோய்கள் தாக்காது. பிறந்த முடியை எடுத்தால் குழந்தைக்கு பின்பு முடி நன்கு வளரும் என்ற கருத்தும் நிலவுகிறது.

9.'வயதுவந்த பெண்ணுக்கு அருகம்புல் தொட்டு எண்ணெய் வைத்தல்'

வயதுவந்த பெண்களுக்கு சடங்கு சுற்றும்போது அருகம்புல் தொட்டு எண்ணெய் வைப்பது பழக்கம். அருகம்புல்லில் பலமருத்துவக் குணங்களுண்டு. அருகம்புல் எண்ணெய் தோல் நோய்களைக் குணப்படுத்தும். வராமலும் தடுக்கும். அருகம்புல் தொட்டு எண்ணெய் வைப்பது ஒரு பழக்கமாக இருப்பினும் அருகம்புல்லின் மருத்துவக் குணங்கள் பெண்களின் சருமத்தைப் பாதுகாக்கும் என்ற நோக்கத்தோடு இச்சடங்கு செய்யப்படுவதாக அறிவியல்முறை கொண்டு ஆராயலாம்.

10. வயதுவந்த பெண்ணின் தலையில், வீட்டிற்கு அழைக்கும்வரை வேப்பிலை செருகி வைத்தல்'' ஒரு பழக்கமாக நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணப்படுகிறது நாட்டுப்புற மக்கள் எல்லாவற்றிலும் வேப்பிலைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றனர் வேப்பிலையின் மருத்துவக் குணங்களே இதற்குக் காரணமாக விளங்குகிறது வேப்பிலை ஒரு கிருமி நாசினி இதன் காரணமாக நோய்கள் வேப்பிலை அணிந்திருப்பவர்களை அணுகாது என்ற நம்பிக்கையும் கருத்தும் மருத்துவர்களிடையே காணப்படுகிறது. நாடடுப்புற மக்கள் வேப்பிலை இருப்பவர்களிடம் காத்து, கருப்பு அண்டாது என்று நம்புகின்றனர் நம்பிக்கை இருப்பினும் வேப்பிலையின் குணம் நோய் எதிர்ப்புச் சக்திக் கொண்டதாக விளங்குகிறது

11 ' வயதுவந்த பெண்ணுக்கு உளுத்தம் களி கிண்டிக் கொடுத்தல், காலையில் வெறும் வயிற்றில் பச்சைமுட்டைக் கொடுத்தல்'

நாட்டுப்புறங்களிலும், நகர்ப்புறங்களிலும் வயதுக்கு வந்த பெண்ணை மிகவும் கவனத்துடன் நடத்துவார்கள் பொதுவாக வயதுக்கு வருதல் என்பது ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையில் மாற்றம் ஏற்படுவதைக் குறிக்கும். மேலும் வயதுக்கு வந்த பெண் திருமணத்திற்குத்தயாராகிவிட்டாள் என்ற வளமைச்சடங்கின்

நோக்கிலும் காணலாம். வயதுக்கு வந்த பெண்களுக்கு இடுப்புவலி, கால்வலி, கால் குடைதல் போன்ற பலதொந்தரவுகள் நேரும் இந்நோய்கள் அதிகமாகாமலிருக்கவும், மீண்டும் உடலில் இந்நோய்கள் தோன்றாமலிருக்கவும் முதன்முதலில் பூப்பு (வயதுக்கு வருதல்) எய்திய செய்தி கேட்டவுடன் தலைக்கு ஊற்றி வெறும் வயிற்றில் பச்சை முட்டையை சாப்பிடக் கொடுப்பார்கள். மேலும் உளுத்தம் களிகிண்டி உண்ணக்கொடுப்பார்கள். இவையெல்லாம் கொடுக்கக் காரணம் பெண்களின் இடுப்பு வலுப்பெறவே ஆகும். இடுப்பில் வலுக்குறைந்தால் பெண்களுக்கு எலும்புமுறிவு ஏற்படக்கூடிய அளவுக்குப் பல தொந்தரவுகள் ஏற்படக்கூடும். இதைத் தவிர்க்கவே வயதுக்கு வந்தப் பெண்களுக்கு உடனேயே பச்சைமுட்டையும், உளுத்தம் களியும் கிண்டிக் கொடுப்பார்கள். இவற்றில் இடுப்பு-எலும்பு வலுப்பெற வேண்டிய சக்திகள் அதிகம் காணப்படுகின்றன.

12 'புதிதாக மணமான தம்பதிகளை ஆடிமாதம் பிரித்து வைத்தல்'

புதிதாக மணமான தம்பதிகளை ஆடிமாதம் பிரித்துவைக்கும் பழக்கம் எல்லா இன மக்களிடையேயும் காணப்படுகிறது. 'தாய் வீட்டிற்குப் பெண்ணை அழைத்தல்' என்ற பழக்கமாக இதை வைத்துக் கொண்டுள்ளனர். ஆடி மாதங்களில் தம்பதியினர் கூடினால் சித்திரை மாதம் குழந்தை பிறக்கும் வாய்ப்புகள் அதிகம். சித்திரையில் வெப்பம் பொதுவாகவே அதிகமாக இருக்கும். இவ்வெப்பத்தினால் மக்களை வெப்பநோய்கள் தாக்கும். வெப்பநோய்கள் குழந்தையையும் ஈன்ற தாயையும் தாக்கக்கூடும் இவ்வெப்ப நோய்கள் குழந்தைப்பெற்ற தாயையும், குழந்தையையும் தாக்கினால் சிலசமயங்களில் இறப்பு நேரக்கூடிய வாய்ப்புகள்கூட ஏற்படுவதுண்டு. இதைத் தவிர்க்கவே சித்திரை மாதங்களில் குழந்தைப் பிறப்பைத் தவிர்க்கிறார்கள். இதற்காகவே புதிதாக மணமான தம்பதிகளை ஆடி மாதங்களில் பிரித்து வைக்கும் பழக்கம் காணப்படுகிறது. நாட்டுப்புற மக்கள் ஆடி மாதத்தில் புதிதாக மணமான தம்பதியரை தனியாக பிரித்து வைக்க வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலேயே இப்பழக்கத்தைச் செய்தாலும், மருத்துவ, அறிவியலடிப்படையில் இந்நம்பிக்கை ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாகவே அமைந்துள்ளது

13.'கர்ப்பமுற்றப் பெண்ணுக்கு வளைகாப்பிடும்போது வேப்ப

அருக்கை முதலில் காப்பாகப் போடுதல், என்ற இப்பழக்கம் நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணப்படுகிறது.

முன்பே பல இடங்களில் சுட்டிக்காட்டியது போல வேம்பிற்கு மருத்துவக் குணங்கள் அதிகம் அதனாலேயே எல்லா நல்ல காரியங்களுக்கும் வேம்பைப் பயன்படுத்துகிறார்கள் நாட்டுப்புற மக்கள். முன்பெல்லாம் நாட்டுப்புற மக்களிடையே மட்டும் காணப்பட்டு வந்த ஒரு சி ல பழக்கங்கள் தற்போது எல்லா மக்களிடையேயும் பரவலாகக் காணப்படுகிறது. மருத்துவ அடிப்படையில் இதற்கான காரணம் என்னவென்றால் எல்லா மக்களும் இயற்கை மருத்துவதின் சக்திகளை ஓரளவு அறிந்து, அதைச் செயலாக்கம் செய்வதே ஆகும் கர்ப்பமுற்ற பெண்களின் மனநிலைநல்லநிலையில் இருத்தல் வேண்டும் என்ற கருத்தினடிப்படையில் 'வளைகாப்பு' செய்தல் நிகழ்ச்சி நடத்தப்பெறுகிறது. காப்பாக முதலில் போடுவது வேப்பம் அருகு ஆகும். வேப்ப மரத்தை 'மாரியம்மனாக 'க் கருதுகிறார்கள். நாட்டுப்புற மக்கள். மேலும் மாரியம்மனுக்கு உகந்தது வேம்பு என்ற நம்பிக்கையும் காணப்படுகிறது இந்நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலும் முதலில் வேப்பம் அருகு காப்பிடுவார்கள். இப்பழக்கமானது அறிவியல், மருத்துவ அடிப்படையில் நோக்கும் பொழுதும் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய பழக்கமாகவே அமைந்துள்ளது.

14 'கர்ப்பமுற்ற பெண்களுக்கு அஞ்சு பஞ்சலம் காப்பு இடுதல்' என்ற பழக்கமும் நாட்டுப்புற மக்களிடையே காணப்படுகிறது. வேப்பங் காப்பிற்குப் பிறகு 'அஞ்சுபஞ்சலம்' காப்பு என்ற காப்பைப் போடுவார்கள். இக்காப்பில் ஐவகை உலோகங்கள் கலந்திருக்கும். இந்த ஐந்துவகை உலோகங்களும் கர்ப்பமுற்ற பெண்களின் உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொடுக்கும். இரும்பு, செம்பு போன்ற உலோகங்கள் 'இழுப்பு' போன்ற நோய்கள் வராமல் தடுக்கும். மற்ற மூன்று உலோகங்களுக்கும் இதுபோன்ற நோய் எதிர்ப்புசக்திகள் உண்டு. ஆகவே ஐவகை உலோகங்களாலான காப்பை கர்ப்பமுற்ற பெண்ணுக்கு போடுவதால் பெண்ணுக்கும், வயிற்றிலிருக்கும் குழந்தைக்கும் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி உண்டாகிறது. நோயிலிருந்து இக்காப்பு கருவிலிருக்கு ம் குழந்தையையும், கருவைச் சுமந்துள்ள தாயையும் காக்கிறது. நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலும், பழக்கத்தின் அடிப்படையிலும் இக்காப்பைக் கர்ப்பமான பெண்களுக்கு அணிவித்தாலும், மருத்துவ அடிப்படையிலும் இப்பழக்கம்

நன்மையை விளைவிககககூடியதாகவே அமைநதுளளது (''அஞசு பஞசுலம் காபபு'' - ஐநது உலோகஙகளாலான காபபு அவையாவன தஙகம, வெளளி, இருமபு, செமபு, பிததளை)

15 ''காப்பமுறற பெணணுககு வசமபு வைததுக கடடும'' பழககம காணபபடுகிறது வசமபு பொதுவாக 'பிள்ளை வளாபபாண' எனற பெயரால் அழைககபபடுகிறது குழநதைகளுககு எநத நோய வந்தாலும நோய வராமல காககவுமவசமபு பயனபடுததபபடுகினறது வசமபில் உள்ள மருததுவக குணங்களே இதறகுக காரணமாகும காபபமுற்ற பெணகளுககு வயிற்றில வசமபு வைததுக கட்டும் பழககமுண்டு இதனால் தாயககும சேய்க்கும நோய வராமல பாதுகாக்க முடியும கருவிலிருககுமபோதே குழநதைகளை நோய தாககக்கூடும் கருவுற்றத தாயும் நோயவாயபபடககூடும அதைத தவிாககவே பெணகளுககு வசமபு வைததுக் கடடபபடுகிறது எனற மருத்துவ அடிப்படையில இபபழககததை அறிவியல கண்ணோட்டத்தில காணலாம கருவிலிருக்குமபோதே குழந்தை நனறாக வளர செம்பு வைததுக கடடபபடுகிறது வசமபு உடல நலத்திற்கு நல்லது எனற நமபிககையின அடிபபடையில இபபழககம் மேறகொளளபபடுகிறது

இதுகாறும நாட்டுபபுற மருததுவமும அதோடு தொடாபுடைய நாடடபபுற பாடல்கள், பழமொழிகள, பழககவழககஙகள, நமபிககைகள போனறவறறைக கணடோம

நாட்டுபபுற மருததுவததின் தனமையும, அதன நிலையும என்றவிடதது நாட்டுப்புற மருததுவததின குணஙகளும் அதன் தறகால நிலையும் எவவாறு காணபபடுகிறது எனபதைப பறறிக காணலாம்

பொதுவாக , நாட்டுபபுற மருததுவததின தனமைகள என்று கூறுஙகால அமமருததுவத்தின குணஙகளையே குறிககும நாட்டுபபுற மருததுவததிறகுப பல நற்குணஙகள உணடு நாட்டுபபுற மருததுவததை எளிதில மேறகொளளலாம அதிகம செலவிலலாமல மருநதுகளைப பெறலாம சிலவகை நோயகளுககு உணவில மாறறம செயவதன மூலமும, மருநதுவகைகளை உணவாகவும, உணவில் சேர்த்து உண்ணுவதன முலமும நோயைக குணமாககலாம 'வருமமுன காபபோம்' (Prevention is better than cure) எனற பழமொழிககேறப உணவுக் கடடுபபாடு, உரிய சததான உணவு, உணணககூடிய நேரம இவற்றின் மூலமே நோயைத் தடுககலாம

நோய்வந்துவிட்டால் அதற்கேற்ற உணவை உண்டு நோயை குறைக்கலாம்; குணமாக்கலாம். மேலும் அன்றாடம் வீட்டில் உபயோகப்படுத்தும் பொருட்களே பெரும்பாலும் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன. உதாரணமாக மஞ்சள், இஞ்சி, சுக்கு, மிளகு, வெந்தயம், சீரகம், பூண்டு போன்றவைகளே மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன. அவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டிய முறைகளே மிகவும் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியது. மேலும் அன்றாடம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் தானியங்கள், காய்கறிகள், கீரைவகைகள், கனிகள் இவையும் மருந்தாக அமைகின்றது. ஆகையால் நாட்டுப்புற மருத்துவம் என்று கூறும்போது உணவில் மாற்றம், தக்க உணவுப் பொருட்களே முக்கியமான ஒன்றாகும்.

மேலும் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் பக்கவிளைவுகள் இருப்பதில்லை. மற்ற மருத்துவ முறையில் ஒன்றிற்குக் கொடுத்தால் உடலில் மற்றொரு பகுதிக்குப் பிரச்சனைகள் வரலாம். ஆனால் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தைப் பொறுத்தவரையில் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுத்தாமல் நோயைக் குணமாக்கும். இதுவே நாட்டுப்புற மருத்துவத்தின் தனிச்சிறப்பாகும் நாட்டுப்புறமருத்துவத்திற்கு சில குணங்கள் உண்டு. இம்மருத்துவ முறையினால் உடன் குணம் (ஒருசில பெரும் நோய்களுக்கு) காணமுடியாது குணம் சிறிதுசிறிதாகக் தெரியும். ஆனால் முழுவதுமாக குணமாகும். முழுவதும் குணமாக பல நாட்களோ , வாரங்களோ, மாதங்களோ, வருடங்களோ கூட ஆகலாம். நோய் முற்றிலும் குணமாகிவிடும். சில மருந்துகளுக்குப் பத்தியம் தேவை. உப்பு, புளி, காரம் சேர்க்கக்கூடாது. கத்திரிக்காய். கருவாடு, நல்லெண்ணெய் சேர்க்கக்கூடாது போன்ற ஒரு சில நிபந்தனைகள் இருக்கும் எந்தவகை நிபந்தனைகள் இருப்பினும் முறையாக அதைக் கடைப்பிடித்தால் நோய்கள் எளிதில் குணமாகும் முழுமையாகவும் குணமாகும். சில சமயங்கள் வீட்டில் உள்ள பொருட்கள் அல்லாமல் சில அரிய பொருள்கள் மருந்தாகப் பயன்படும் நேரத்தில் அவற்றைத் தேடிச்செல்லவேண்டிய நிலை ஏற்படலாம். பெரும்பாலும் வீட்டில் இல்லாத பொருட்களை மருத்துவர் சேமித்து வைத்திருக்கக் கூடும். அந்நிலையில் வீட்டில் கிடைக்காத நேரத்தில், மருத்துவரிடமிருந்தும், நாட்டு மருந்துக் கடைகளிலிருந்தும் மருத்துவத்துக்கு உபயோகப்படும் பொருள்களைப் பெற்று நோயைக் குணமாக்கலாம் 'உடன் கிடைக்காத நிலை' என்ற ஒரு குறைபாடும் (வீட்டிலேயே கிடைக்காத

நிலை), சில பெரும் நோய்களுக்கு காலம் அதிகமாகலாம் என்ற தன்மையும் நாட்டுப்புற மருத்துவத்திற்கு உண்டு. இருப்பினும் நாட்டுப்புற மருத்துவம் பக்கவிளைவுகள் இல்லாதது. வீட்டில் கிடைக்கக்கூடிய பொருட்களை கொண்டே மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம். முற்றிலும் நோய் குணமாக வல்லது போன்ற பல அரிய பெரும் குணங்களைத் தன்னகத்தே கொண்டது.

நாட்டுப்புற மருத்துவத்தின் நிலை என்று கூறுங்கால் நாட்டுப்புற மருத்துவத்திற்கு மக்களிடையே காணப்படும் வரவேற்பையே குறிக்கும். இம்மருத்துவம் படித்தவர்கள, பாமர மக்கள், நகர்ப்புறம், கிராமப்புறம் என்ற பாகுபாடின்றி எல்லாவகை மக்களிடையேயும் தற்காலத்தில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இதன் காரணம் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தின் தன்மையே ஆகும். அறிவியல் வளர்ச்சி சரியாக இல்லாத காலத்தில் தழைத்து வளர்ந்திருந்த இம்மருத்துவமுறை. அறிவியல் வளர்ச்சி தோன்றியபின் தன் வளர்ச்சியை மெல்ல மெருகேற்றி மீண்டும் வளர ஆரம்பித்தது. தற்போது 'மாற்று மருத்துவம்' என்ற பெயரில் தழைத்தோங்க ஆரம்பித்துள்ளது.

சான்றாக, காமாலை நோய்க்கு எந்த மருத்துவ முறையில் மருந்துகள் உண்டாலும், எல்லா மருத்துவர்களும் சிபாரிசு செய்வது கீழாநெல்லி என்ற மூலிகைச் செடியையேயாகும். கீழாநெல்லியின் மருந்தாகத் தற்போது பலவித காப்ஸ்யூல்கள் கிடைக்கின்றன. லிவ்52 (Liv 52) லிவரெக்ட், லிவோமின், எஸென்ஷியல் போன்ற பல மருந்துகள் கீழாநெல்லியை முக்கியமாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுபவையே. அவையே மஞ்சள் காமாலை ''நோய்க்கு மருந்தாக எல்லா மருத்துவர்களாலும் உட்கொள்ள அறிவுறுத்தப்படுகின்றன.

மஞ்சளின் சிறப்பை உணர்ந்த மேலைநாட்டினர் தாங்களே அவற்றின் தந்தை என்று கூறிக்கொள்கிறார்கள். மஞ்சள் நம்நாட்டில் உற்பத்தியாகும் கிழங்காகும். மஞ்சள் சரும நோய்களுக்கும், வயிற்றுப் புண்களுக்கும், பல்வேறு நோய்களுக்கும் மருந்தாக அமைகின்றன மஞ்சளும் சந்தனமும் கலந்து பல முகப் பவுடர்களும், முகத்துக்கும் சருமத்துக்கும் உபயோகப்படுத்தும் க்ரீம் களும் அதிக அளவில் தோன்றியுள்ளன.

வேம்பின் சிறப்பை எடுத்துரைக்கும் முகமாக பல பற்பசைகள் தோன்றியுள்ளன. உடலுக்குத் தேய்த்துக்குளிக்கும் சோப்புகள்

காணப்படுகின்றன எடுத்துக்காட்டாக மெடிமிக்ஸ் லிக்கோ பேஸ்ட் விக்கோ வச்ரதந்தி பல்பொடி போன்றவைகள் நடைமுறையில் உள்ளன.

துளசியின் பெருமையை எடுத்துரைக்கும் முகமாக 'துளசி சோப்', 'பிருந்தா சோப்' போன்றவைகள் தோன்றியுள்ளன. முடி வளர தலைக்குத் தேய்க்கும் எண்ணெயாக 'ஹெர்பல்' (மூலிகை) எண்ணெய்கள் தோன்றியுள்ளன. கரிசலாங்கன்னி, செம்பருத்தி,. துளசி, வேம்பு, மருதோன்றி போன்ற பல செடி கொடி மூலிகைகளின் மூலம் தயாராகும்தலை எண்ணெய்கள் தோன்றியுள்ளன. உதாரணமாக ' கிருத்திகா' ஹேர் ஆயில் முற்றிலும் ஹெர்பல் ஆயில் என்று கூறப்படுகிறது.

இதுபோன்று பல வகைகளில் நாட்டுப்புற மருந்துகள் தற்காலத்தில் பல்வேறு வடிவங்களில் மக்களால் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன தற்காலத்தில் நாட்டுப்புற மருந்துகளும், நாட்டுப்புற மருத்துவ முறைகளும், சிகிச்சை முறைகளும் எல்லா இன மக்களாலும் பின்பற்றப்பட்டு வரப்படுகின்றது. இது நாட்டுப்புற மருத்துவத்தின் பெரும் வளர்ச்சி நிலையையே உணர்த்துகின்றது.

முடிவுரை

பாரத தேசத்தில் உள்ள வேதங்களின் ஒரு பிரிவாக ஆயுர் வேத மருத்துவ முறைகள் கூறப்படுகின்றது. ஆயுர்வேதமும், சித்தமருத்துவக் கலையும் இறைவன் மூலம் அருளப்பெற்றது. இயற்கையின் வரப்பிரசாதமாக அமைந்துள்ள இயற்கைப் பொருட்களைக் கொண்டே தன்னுடைய வாழ்வின் இன்னல்கள், நோய்கள், இன்பங்கள் இவற்றிற்கு முடிவுகளைத் தேடிக்கொண்டான் முற்கால மனிதன். அவனுடைய செயல்கள், அவன் பயன்படுத்திய இயற்கைப் பொருட்கள் இவற்றிலிருந்து மருத்துவ சிகிச்சைகளை மேற்கொண்டான். இதுவே பழக்கமும் பயிற்சியுமாக மாறி ஒரு கலையாக முகிழ்ந்தது. அதுவே 'நாட்டுப்புற மருத்துவக் கலையாகும்.

நாட்டுப்புற மருத்துவக் கலை எல்லோராலும் மேற்கொள்ள முடியாத கலையாகும். இவற்றைத் தம் முன்னோர்கள் வாயிலாக செவிவழி அறிந்து, அதில் பழக்கமாகி, அவற்றைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலமே ஒரு மனிதன் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தை மேற்கொள்ள முடியும். இவ்வகையில் வந்தவர்களே நாட்டுப்புற மருத்துவர்கள் ஆவர். பெரும்பாலும் இதில்பயிற்சி பெற்றவர்களாக நாடடுப்புறத்தில் வாழும் முதியவர்கள் விளங்குகிறார்கள்.

இவ்வாய்வேட்டின் கருதுகோளாக விளங்குவது 'ஹோமியோபதி மருத்துவ முறையே ஆகும். இவ்வாய்வேட்டிற்கு தேவையான தரவுகள் தென்னாற்காடு மாவட்டத்தில் களப்பணியின் போது சேகரிக்கப்பட்டவையேயாகும். மற்ற தரவுகள் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தோடு தொடர்புடைய நூல்களிலிருந்து திரட்டப்பட்டன.

இவ்வாய்வேடு முன்னுரை, முடிவுரை நீங்கலாக ஏழு இயல்களைக் கொண்டு விளங்குகிறது. முதல் இயல் 'நாட்டுப்புற மருத்துவம் பொது கருத்துகள்' என்ற தலைப்பின்கீழ் விளக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வியலில் பல்வேறு அறிஞர்களின் கருத்துக்களும், மற்றைய பொதுக் கருத்துக்களும்

விளக்கப்பட்டுள்ளன.

'நாட்டுப்புற மருத்துவம் -வகைகள் ' இரண்டாவது இயலாக விளங்குகிறது. இவ்வியலில் நாட்டுப்புற மருத்துவம் இயற்கை மருத்துவம் என்றும், மந்திர சமய மருத்துவம் எனவும் இருபெரும் பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டு வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

மூன்றாம் இயலான 'இயற்கை மருத்துவம்-பகுப்புகள்' என்ற இயலில் இயற்கை மருந்துகள் எட்டு வகையாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. அவையாவன:

மூலிகை மருந்துகள், காய் மருந்துகள், கனி மருந்துகள் , கீரை வகை மருந்துகள், பூ மருந்துகள் , வேர் மருந்துகள், கிழங்கு மருந்துகள் , பிற மருந்து வகைகள் என எட்டு வகையாகப் பிரிக்கப்பட்டு விளக்கப்பட்டுள்ளன. மருந்துகள் தயாரிக்க மூலப்பொருளாக விளங்கும் செடி, கொடி, கீரை வகைகள் மூலிகை மருந்துகள் எனப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. இவற்றில் வேர், இலை, பால், தண்டு போன்றவைகளும் மருந்துக்கு மூலப்பொருளாக விளங்குவதையும் காணலாம் காய் மருந்துகள் என்ற வகையில் நாற்பதுக்கும் மேற்பட்ட காய்கள் உண்ணும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளும் நேரத்தில் எந்தெந்த நோயைக் குணமாக்குகின்றன, எந்தெந்த நோய்கள் வராமல் தடுக்கின்றன என்ற குறிப்புகளைக் காணலாம். கனி வகையிலும் நாற்பது வகையான கனிகளின் மருத்துவக் குணங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.. கீரைவகை மருந்துகள் என முப்பத்தைந்துக்கும் மேற்பட்ட கீரைகளின் மருத்துவப் பண்புகளை காணலாம். பூ மருந்துகள் (அ) மலர் மருந்துகள் ஐம்பத்தைந்துக்கும் மேல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. அவை தீர்க்கும் நோய்களையும் காணலாம்.

வேர் மருந்துகள் என்றவிடத்து 'வேர்கள்' மருந்தாகப் பயன்படுவதையும், கிழங்கு மருந்துகள் என்றவிடத்து 'கிழங்குகளின்' மருத்துவத்தன்மை பற்றியும், பிற மருந்து வகைகள் என்ற பிரிவில் மேலேக் கூறப்படாத மருந்து வகைகள் (பிசின், பட்டை, விதை, பால்) அசைவ மருந்துகள் போன்றவையும் சுருக்கமாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

நான்காவது இயலான நாட்டுப்புற மந்திர சமய மருத்துவம்' என்ற இயலில் மந்திர சமய நிகழ்வுகள் சடங்குகள் யாவும் எவ்வாறு மருத்துவமாக விளங்குகின்றன என்ற கருத்து விளக்கப்பட்டுள்ளது.

ஐந்தாவது இயலான நாட்டுப்புற மருத்துவம் நம்பிக்கைகளும் என்ற இயலில், நாட்டுப்புற மருத்துவத்தின் நம்பிக்கை அடிப்படையிலான செயல்பாடுகள் விளக்கப்பட்டுள்ளன. நம்பிக்கை மருத்துவமும் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றது.

ஆறாவது இயலான நோய்களும் நாட்டுப்புற மருந்துகளும் என்ற இயலில் தென்னாற்காடு மாவட்டத்தில் சேகரிக்கப்பட்ட நாட்டுப்புற மருத்துவக் குறிப்புகள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. நோய்கள் இருபத்தைந்து (களப்பணித் தரவுகளின் அடிப்படையில்) வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு அதற்கேற்ற மருத்துவக் குறிப்புகளும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

ஏழாவது இயலான நாட்டுப்புற மருந்துவம் இதர நாட்டுப்புறவியல் கூறுகளும் என்ற இயலில் நாட்டுப்புறப் பாடல்கள் , பழமொழிகள், பழக்க வழக்கங்கள் , சடங்குகள், நம்பிக்கைகள் காட்டும் நாட்டுப்புற மருத்துவம் பற்றி விளக்கப்பட்டுள்ளன. இவ்வாறான சில மருத்துவ முறைகள் அறிவியல் கண்ணோட்டத்திலும் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

முடிவுரைக்குப் பின்னால் தொடர்ச்சியாக பின்னிணைப்பு 1இல் நோய்களும் , பின்னிணைப்பு 2 இல் மருந்துகளும், பின்னிணைப்பு -3 இல் மூலிகைப் பட்டியலும், பின்னிணைப்பு -4 இல் நோய்களும் இணையான ஆங்கிலச் சொற்களும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

தகவலாளர் பட்டியல், துணை நூற்பட்டியல் பின்னிணைப்பைத் தொடர்கின்றன.

நாட்டுப்புற மருத்துவத்தின் தன்மை பக்க விளைவுகள் இல்லாத மருந்துகளைக் கொண்டதும், எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய பொருட்களை மருந்தாக உபயோகப் படுத்துவதும், முழுமையாக குணம் அளிக்கக்கூடிய மருத்துவ முறைகளைக் கொண்டதும் ஆகும். நாட்டுப்புற மருந்துகளின் குணங்களை மற்ற அறிவியல் துறை சார்ந்த மருத்துவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளாத நிலை இருந்தது யாவரும் அறிந்ததே. மருத்துவ முறை தற்காலத்தில் 'மாற்று மருத்துவம்' என்ற முறையில் மீண்டும் புத்துயிர் பெற்று வளர்ந்து வருகிறது.

நாட்டுப்புற மருந்துகளின் தன்மையையும் குணாதிசயங் களையும் அறிந்த அறிவியல் உலகம் தற்போது மற்ற மருத்துவ முறைகளோடு இம்மருத்துவத்தையும் மாணவர்களுக்குப் பயில்விக்கின்றது.

மூலிகைகளை மட்டுமே கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட பற்பசைகள், சோப்பு, முகம் உடலுக்குத் தடவும் கிரீம்கள், இருமல், சளி போன்றவைகளுக்கும், சரும நோய்களுக்கும் தயாரிக்கப்படும் மருந்துகள் இவற்றிலும் இயற்கையின் மகத்துவத்தைக் காணலாம்.

பின்னிணைப்பு 1

நோய்கள்

காய்ச்சல் (சுரம்)

அம்மைக்காய்ச்சல்
என்புருக்கி
சளி
சன்னிப்பாத
கபவாத
நீர்க்கோவை
நுரையீரல் பற்றியது
நெறிகட்டியது
பக்கச் சூலை
பித்தக் காய்ச்சல்
முறைக்காய்ச்சல்
வாதக்காய்ச்சல்

காமாலை

ஊதுகாமாலை
சோகை
கல்லீரல் பழுது
பித்தப்பாண்டு
மண்ணீரல் பழுது
மஞ்சட்காமாலை

குடல் நோய்கள் :

இரத்தப்பேதி
குமட்டல்
குன்மக்கட்டி
சீதப்பேதி
சுகப்பேதி
செரியாமை
பசியின்மை
பித்தக்குன்மம்
பொருமல்
மகோதரம்
மலச்சிக்கல்
மிகுதாகம்
மிகுபசி
வயிற்றுக்குத்து
வயிற்றுப்பூச்சி
வயிற்றுப்போக்கு
வயிற்றுவலி
வாதக்குன்மம்
வாந்திப் பேதி

சிறுநீர் நோய்கள்:

சிறுநீரகக்கல்
சிறுநீரில் இரத்தம்
நீர் எரிச்சல்

நீர்க்கட்டு

மதுமேகம்

சுவாச நோய்கள்

இரத்தக் காசம்

இருமல்

இரைப்பு

இரைப்பிருமல்

(ஆஸ்துமா)

ஈளை என்புருக்கிக் காசம்

கப இருமல்

நுரையீரல் புண்

பீனிசம்

புகைப்பதால் வரும் இருமல்

மார்ச்சளி

மூக்கடைப்பு

மூச்சுத்திணறல்

தலைநோய்கள்

இளநரை நீங்க

கண்ணோய்

காதுநோய்

குரல் இனிமை பெற

தலைப்பாரம்

தலைவலி

நீர் ஏற்றம்

பல்நோய்

புழுவெட்டு நீங்க

பொடுகு

மண்டையிடி

முகவசீகரம்

முடி வளர

வாய்ப்புண்

தோல் நோய்கள்

அடங்காத தோல் நோய்கள்

அடி, சிராய்ப்பு

அரிப்பு

அரையாப்பு

உடல் எரிச்சல்

கட்டி, வீக்கம்

பிளவை

கண்டமாலை

கரப்பான்

கருமேகம்

கால் ஆணி

கிரந்தி

குட்டம்

கொறுக்கு

செவ்வாப்பு

சேற்றுப்புண்

சொறி, சிரங்கு

தவளைச்சொறி

தீப்புண்

தேமல்

தோல் வறட்சி

தோல் வெடிப்பு

நகச்சுற்று

நரம்புச்சிலந்தி

நெறிக்கட்டிகள்

படர்தாமரை

படுக்கைப்புண்

படை

பருவு

பித்தவெடிப்பு

புண்

மேகப்படை ஊறல்

மேகநோய்

மேகரணம்

வெட்டுக்காயம்

வெண்மேகம்

வேர்க்குரு

வேணில்கட்டி

நஞ்சு

உண்ட நஞ்சு

தேள்கடி

நாய்க்கடி

பாம்புக்கடி

மருந்து வீறு

வண்டு, பூச்சிக்கடி

பாலியல் நோய்கள்

ஆண் மலடு

இந்திரிய ஒழுக்கு

கருப்பை இறக்கம்

கருப்பை பலமடைய

கருவுறாதிருக்க

தாதுவிருத்தி

பெண் மலடு

பெரும்பாடு

மசக்கை

மாதவிலக்குச் சிக்கல்

வெட்டைச் சூடு

மார்பு நோய்கள்

மார்பு எரிச்சல்

மார்பு வலி

மூலநோய்கள்

இரத்தமூலம்

மூலச்சூடு

மூலம்

வெளிமூலம்

வாத நோய்கள்

அண்டவாயு

இளம்பிள்ளைவாதம்

பக்கச்சூலை

பாரிசவாயு

வாதம்

வெப்ப நோய்கள்

கணைச்சூடு

வெப்பு தணிய

பிற நோய்கள்

அம்மை

ஆயாசம்

இதயநோய்

இரத்தக்கசிவு

உடல் தளர்ச்சி

உடல்நாற்றம்

உடல் பலமுற

உடல் பொலிவுற

உடல் மெலிய

உடல் வளர

உடல் வறட்சி

உடலில் உப்பு பூத்தல்

உள் உறுப்புப் புண்

ஒவ்வாமை

கக்குவான்

காக்கை வலிப்பு

குரலினிமை ப்பெற

சதைப் பிறழ்ச்சி

சாராய வெறி

சுளுக்கு

தாய்ப்பால் நிறுத்த

தாய்ப்பால் பெருக

தும்மல்

தூக்கமின்மை

தொண்டைக்கட்டு

நரம்பு இழுப்பு

நரம்புத்தளர்ச்சி

பத்துக்கால் பேன் ஒழிய

புற்றுநோய்

மாந்த இழுப்பு

மிகுவியர்வை

மூர்ச்சை

யானைக்கால்

வாந்தி நோய்கள்

விக்கல்

பின்னிணைப்பு 2
மருந்துகள்

இளகம் (லேகியம்)

ஆவாரை
இஞ்சி
குமரி
திரிபலாதி
நெல்லிக்காய்
பூண்டு
பெருங்காயம்
மாந்துளிர்
வல்லாரை
வெண்பூசனி

குடிநீர்

அகத்தி
அகத்திப்பட்டை குடிநீர்
இம்பூரல்
கடுக்காய்
கண்டங்கத்திரி
கருவேலம்பட்டை
கீழாநெல்லி
சித்தரத்தை
சிறுபீளை
திராட்சை
தூதுவேளை
நிலவேம்பு
நீர்முள்ளி
நொச்சி
பலாசு
பற்பாடகம்
மண்டூரம்

சூரணம்

அமுக்கராச் சூரணம்
அஷ்டதீபாக்கினி
ஏலாதி
கொத்தமல்லி
தாளிகப்பத்திரி
திரிகடுகு
திரிபலை
நிலஆவாரை
பஞ்சதீபாக்கினி
பற்பொடி

பறங்கிப்பட்டை

பறங்கிப்பட்டை

செந்தூரம்

அயகாந்தச் செந்தூரம்

அயம்

அன்னபேதி

உப்பு

சண்டமாருதம்

படிகலிங்கம்

பூங்காவி

தைலம்

அறுகம்புல் தைலம்

ஆகாயத்தாமரை

ஆற்றுத்தும்மட்டி

இஞ்சி

உளுந்து

எருக்கு

கரிசாலை

கருஞ்செம்பை

குமரி

கொம்பரக்கு

சவ்வுரி

சிறுகீரை

சிறுதேட்கொடுக்கு

நெல்லி

நொச்சி

பொன்னாங்கண்ணி

வண்ணி

வாதமடக்கி

நெய்

சடைச்சி நெய்

தண்ணீர்விட்டான் நெய்

தூதுவேளை

நெல்லிக்காய்

புளியாரை

பொன்னாங்கன்னி

வல்லாரை

வில்வம்

பற்பம்

ஆமையோட்டுப் பற்பம்

கற்பூரச் சிலாசத்து

கல்நார்

குங்கிலியம்

சங்கு

நண்டுக்கல்

நத்தை

நாகம்

படிக்காரம்

பவளம்

மான்கொம்பு

வெங்காரம்

மணப்பாகு

ஆடாதொடை மணப்பாகு

இஞ்சி, எலுமிச்சை

செம்பரத்தை

தாமரை

திராட்சை

நன்னாரி

நாவல்பழம்

ரோசாப்பூ

மாத்திரை

அமிர்தாதி மாத்திரை

அவுரி எருக்கம்பூ

காக்கரட்டான்

முருக்கன்விதை

பின்னிணைப்பு-3
மூலிகைப்பட்டியல்

1.அகத்தி	Sesbania grandiflora, pers; Fabaceac
2.அசோகு	Saraca indica, Linn; Ceasalpiniaceac
3.அத்தி	Ficus glomerata,Roxb;Moraceae
4.அதிமதுரம்	Glycyrrhiza glabra, Linn;Papilionaceae
5.அந்தரத்தாமரை	Pistia Strateotes,Linn;Araceae
6.அம்மான் பச்சரிசி	Euphorbia hirta, Linn;Euphorbiaceae
7.அமுக்கரா	Withania Somnifera,Dun;Solanceae
8.அரசு	Ficusreligiosa,Linn;Moraceae
9.அரத்தை	Alpinia galanga,Sw;Zingiberaceae
10.அரிவாள்மனைப் பூண்டு	Sida Caprinifolia,Linn;Fabaceae
11.அவுரி	Indigofera tinctoria,Linn;Fabaceae
12.அழிஞ்சில்	Alangium lamarkii, Thwaites;Alangiacae
13.அறுகீரை	Amaranthustritis,Roxb,Amaranataceae
14.அறுகு	Cynodondactylon,Pers;Poaceae
15.ஆடாதொடை	Adhatoda vasica,Nees;Acanthaaceae
16.ஆடுதின்னாப்பாளை	Aristolochia bracteata,Retz;Arstolochiaceae
17.ஆதொண்டை	Capparishorrida,Linn;Capparidaceae
18.ஆமணக்கு	Recinus comvmuris,Linn;Euphobiaceae

19.ஆரை	Marsilea quadrifolin,Linn;Marsileaceae
20.ஆல்	Ficus bengalensis,Linn;Moraceae
21.ஆவாரை	Cassia auriculata,Linn;Ceasalpiniaceae
22.ஆற்றுத்தும்மட்டி	Citrulluscoloceythes, Schrader;Cucurbitaceae
23.இஞ்சி	Zingiber Officinale,Rose;Zingiberaceae
24.இண்டு	Acacia caesia(1)wild;Mimosaceae
25.இலந்தை	Ziziphusjujuba,Lamk;Rhamnaceae
26.இலுப்பை	Bassia longifolia,J.koenig;Sapotaceae
27.இன்புறா	Okdenlandia umbellata,Linn;Rubiaceae
28.ஈசுவரமூலி	Aristolochia indica,Linn;Aristolochiaceae
29.உசில மரம்	Mimosa amara,Roxb;Mimosaceae
30.உதிர மரம்	Odina wodier,Roxb;Anacardiaceae
31.உப்புலாங்கொடி	Pentatropis microphilla,W&A;Asclepiadaceae
32.ஊமத்தை	Datura metel,Linn;Solanaceae
33.எருக்கு	Calotropis giganten,R.Br.;Asclepiadaceae
34.எலிக்காதிலை	Ipomoea reniformis,chois;Convolvulaceae
35.எலுமிச்சை	Citrusmedica,Linn;(Vav,Limonum)Rutaceae
36.எழுத்தாணிப்பூண்டு	Prenanthes sarmentosus,wt;Compositae
37.ஏலம்	Elararia Cardamomum,Maton;Zingiberaceae
38.ஓமம்	Caram roxburghiahum Benth;Apiaceae
39.ஓமவல்லி	Coleus aromaticus,Benth;Lamiceae
40.ஓரிதழ்தாமரை	Ionidium suffruticosum,Ging,Violaceae
41.கசகசா	Papaversomniferum,Linn;Papaveraceae
42.கஞ்சாங்கோரை	Ocimum Canum,Sims;Lamilaceae
43.கட்டுக்கொடி	Cocculus hirsutus,Diels; menispermaceae

44.கடுக்காய் Trminalia chebula,Retz;Combretaceae

45.கண்டங்கத்தரி Solanum Surattense,Burm,f;Solanaceae

46.கரிசலாங்கண்ணி Eclipta albalassk,;Asteraceae

47.கருஞ்செம்பை Sesbania aegyptiaca,Pers;Fabaceae

48.கருணை Typhonium trilobatum,Schott;Anaceae

49.கருவேல் Acacia arabica,Wild;Mimosaceae

50.கலியாணமுருங்கை Erythrina indica,Lam;Fabaceae

51.கவிழ்தும்பை Tricodesmaindicus,R.Br.;Boraginaceae

52.கழற்சிக்கொடி Caesalpinia bonduc,(L)Roxb;Caesalpiniaceae

53.களா Carrisacarandas,Linn;Apocyanaceae

54.கறிமுள்ளி Solanum xanthocarpum,S&W,Soanaceae

55.கறிவேம்பு Murrayakoengii,Spreng(Bergera Koenigii)Rutaceae

56.காக்கரட்டான் Clitoria ternattea,Linn;Euphorbiaceae

57.காட்டாமணக்கு Jatrophacurcas,Linn;Compositae

58.காரை Canthium parvilorum,Lam;Rubiaceae

59.கானாவாழை Commelina bengalensis,Linn;Commelianaceae

60.கிணற்றுப்பாசான் Tridax procumbens,Linn;Compositae

61.கிரந்திநாயகம் Ruellia patula,Jacq;Acanthaceae

62.கிராம்பு Eugenia caryophyllata,Thumb,Myrtaceae

63.கீழாநெல்லி Phyllanthusniruri,Linn;Euphobiaceae

64.குப்பைமேனி Acalyphaindica,Linn;Euphorbiaceae

65.குமரி Aloevera,Linn;Liliaceae

66.கொட்டைக்கரந்தை Sphaerabhus indicus,Linn;Compositae

67.கொடிவேலி Plumbago zeylanica,Linn;Plumbaginaceae

68.கொத்துமல்லி Coriandrum stivum,Linn;Umbelliferae

69.கொய்யா Psidiumguajava,L;Myrtaceae

70.கொள்ளுக்காய்வேளை Tephrosiapupura,Pers,;Papillionaceae

71.கொன்றை Cassia Javanica,Linn;Caesalpiniaceae

72.கோபுரந்தாங்கி Andrographis echioides,Nees;Acanthaceae

73.கோரைக்கிழங்கு Cyperus rotundus,Linn;Cyperaceae

74. கோவை Cocciniaindia,W & A; Cucurbitaceae

75.சங்கிலை Azima tetracntha, Lank; Salvadoraceae

76.சடைச்சி Polycarpaeacorymbosa,Lam; Caryophyllaceae

77. சத்திச்சாரணை Trianthema decandra, Linn; Aizoaceae

78. சதகுப்பை Peucedanum greanda, Clarke; Umblliferae

79.சந்தனம் Santalum album, Linn; Santalaceae

80. சரக்கொன்றை Cassia fistula, Linn; Caesapiniaceae

81. சாதிக்காய் Myristica fregroas, Myristicaceae

82.சாறுவேளை Trianthimaportulacastrum, Linn;ficoidaceae (Aizosceae)

83. சித்தாமுட்டி Povonia Zeylanice cav; Malvaceae

84. சிலந்திநாயகம் Asystasia gangeticas; Acanthaceae

85. சிவனார்வேம்பு Indigofera aspalathoides, Vahl. Papillionaceae

86. சிறுகீரை Amaranthuspolygamous,Linn; Amaranthaceae

87. சிறுகுறிஞ்சா Gymnemasylvestra, R.B.; Asclepiadaceae

88. சிறுசெருப்பட்டை Glinus latoides, Roefl; Aizoaceae

89.சிறுதேட்கொடுக்கு Heliotropium indicum, Linn, Boaragineaceae

90. சிறுபூளை Aervaleneta, Juss; amaranthaceae

91. சீதேவி செங்கழுநீர் Vernonia cinerea, less Merispermaceae

92. சீந்தில் கொடி Tinospora cardifolia, Miers; Menispemadceae

93. சீரகம் Cuminum cyminum, Linn; Umbelliferae

94. சுண்டை	Solanumtarvam, Linn, Solanaceae
95. செம்பரத்தை	Hibiscus Rosa-sinensis, Linn; Malvaceae
96. தரா	Fumaria parviflora, lem; W&A Fumariceae
97. தவசி முருங்கை	Justicia tranquebariensis, Lf; Acanthaceae
98.தழுதாழை	Clerodendronphlomoides, Linn; Verbenaceae
99. தாமரை	Nelumbium speciosum; Wild; verbenaceae
100.தாளிக்கீரை	Convolvulns gemellus, Linn; Convolvulaceae
101.தான்றிக்காய்	Terminalia bellirica (Gaertner) Roxb; Combretaceae
102.திப்பிலி	Piper longum, Linn; Piperaceae
103.திருநீற்றுப்பச்சிலை	Ocimum basilcum Linn; Lamiaceae
104.துத்தி	Abutilonindicum G.Don; Malvaceae
105.தும்பை	Lucasaspere, Spreng; Lamiaceae
106.துளசி	Ocimum sanctum, Linn; lamiaceae
107.தூதுவேளை	Solanumtrilobatum, Linn; solanaceae
108.தென்னை	Cocosnucifera, Linn; Arccaeae
109. நஞ்சறுப்பான்	Tylophora asthimatica, w&A; Asclepiadaceae
110.நத்தைச்சூரி	Spermacooehispida, Linn; Rubiaceae
111.நந்தியாவெட்டை	Ervatamia coronaria, stapf; Apocyanaceae
112.நல்லவேளை	Gynandropis pentapyylla, D.C. Capparidaceae
113.நன்னாரி	Hemidesmuindicus, R.Br., Asclepiadaceae
114.நாய்வேளை	Cleomeviscosa, Linn; Capparidaceae
115.நாயுருவி	Achyranthusaspera, Linn; Amarantaceae
116. நாவல்	Syzygiumjambolanum, D.C; Myrtaceae
117. நித்தியக்கல்யாணி	Catheranthusroseos, (L)G.Dun; apocyanaceae

118.நிலஆவாரை	Cassia obtusa, W &A Caesalpiniaceae
119.நிலவேம்பு	Andrographis paniculata, Ness; Acanthaceae
120.நீர்முள்ளி	Asteracanthalongifolia Nees; Acanthaceae
121.நுணா	Morindatinctoria, Roxb; Rubiaceae
122.நெருஞ்சில்	Tribulusterretris, Linn; Zygophyllaceae
123.நெல்லி	Thyllanthus emblica, Linn; Euphorpiaceae
124.நேத்திரப்பூண்டு	Blepharisboerheariaefolia, pers; Acanthaceae
125.நொச்சி	Vitexnegundoo,Linn;Verbanaceae
126. பப்பாளி	Caricapappaya, Linn; Caricaceae
127. பற்பாடகம்	Mollugocerviara, Ser; Aizoaceae
128. பறங்கி	Cucurbitamaxima, Linn; Cucurbitaceae
129. பழம்பாசி	Sidacardifolia, Linn; Malvaceae
130. பாகல்	Momorica charantia, Linn; Cucurbitaceae
131. பாதாளமூலி	Opuntia dillenii. Haw; Cactaceae
132. பால்பெருக்கி	Euphorbiaheterophylla, Linn; Euphobiaceae
133. பாவட்டை	Pavetta indica, Linn; Rubiaceae
134. பிண்ணாக்குக்கீரை	Melochiacorchorifolia, Linn; Sterculaceae
135.பிரண்டை	Cissusquadrangularis, Linn; Vitaceae
136.பிரமத்தண்டு	Argemonemexicana, L; Papavaraceae
137.பிரமிய வழுக்கை	Monieracuneifolia, Michx; Scrophulariaceae
138.பிராயன்மரம்	Streblusasper, Lour; Moraceae
139.பீச்சங்கு	Clerodendroninenne, Gaertn; Verben aceae
140. புன்கு	Pongamiaglabra, Vent: Fabaceae
141. புன்னை	Calophylluminophyllum L; Clusiaceae(Gutiferae)
142. புளி	Tamarindusindica, Linn; Caesalpiniaceae

143. புளியாரை	Oxalis cormiculata, Linn; Oxalidaceae
144. பூசனி	Be,nincasa cereba, Linn; Cucurbitaceae
145. பூவரசு	Thepesiapopulnea, Car; Malvaceae
146. பெருங்காயம்	Ferulaasafoetida, Linn; Umbellimferea
147. பேய்மிரட்டி.	Anisomelesmalabarica, R.Br; Lamiaceae
148. பேராமுட்டி	Pavoniaedarata, Wall; Malvaceae
149. பொடுதலை	Lippianodiflora, Mich; Verbenaceae
150.பொன்னாங்காணி	Alternantherasessilis(L), R,Br; exDc; Amaranthaceae
151.பொன்னாவரை	Cassiasenna, Lin; Caesalpliniaceae
152. மகிழமரம்	Mimusopselengi, Linn; Sapotaceae
153.மஞ்சள்	Curcemalonga, Linn; Zingiberaceae
154.மணலிக்கீரை	Gisekiapharacroides, Linn; Aizoaceae
155.மந்தாரை	Bauhiniapurpurea, L; Caesalliniaceae
156.மரக்காரை	Randiadumetorum, Lamk; Rubiaceae
157.மருதமரம்	Terminaliaarjuna, W &A; Combretaceae
158.மருதோன்றி	Lawsoniainermis, Linn; (L.Alba, Lamk) Lythraceae
159.மல்லிகை	Jasminumsambac, Ait; Oleaceae
160.மா	Mangiferaindica, Linn; Anacardiaceae
161.மாசிக்காய்	Quercusincana, Roxb; Cupaliferae
162.மாதுளை	Punicagranatum, Linn; Punicacpae
163. மாவிலங்கம்	Crataevareligiosa, Forst; Capparidiaceae
164. மிளகரணை	Toddaliaasiatica; Lam; Rutaceae
165. மிளகாய்	Capsieumfrutescens, Linn; Solanaceae

166. மிளகாய்ப் பூண்டு	Crotonsparsiflorus morong, Euphorbiaceae
167. மிளகு	Pipernigrum, Linn; Piperaceae
168. முசுமுசுக்கை	Mukiamaderaspatana(L) M.Roemer; Cucurbitaceae
169. முடக்கத்தான்	Cardiospermumhallcacapum, Linn; Sapindaceae
170. முதியார்கூந்தல்	Merrimiatridendata, Hallier; convolvulaceae
171. முருங்கை	Moringaoleifera, Linn; Moringaceae
172. முள்ளங்கி	Rabhanussativus, Linn; Brassicaceae
173. முள்ளிக்கீரை	Amaranthusspinosus, Linn; Amaranthaceae
174. முல்லை	Premnaintegrifolia, Linn; Verbenaceae
175. மூக்கிரட்டை	Boerhaaviadiffusa, Linn; Nyctaginaceae
176. ரோசா	Rosadimescena, Rosaceae
177. வசம்பு	Acoruscalamus, Linn; Aroidaceae
178. வாகை	Albizzialebbeck, Benth; Mimosaceae
179. வாதநாராயணன்	Delonixelata, Gamble, N.Comb; Caesalpiniaceae
180. வல்லாரை	Centellaasiatica, Urb; Apiaceae
181. வன்னி	Prosopisspicigera, Linn; Mimosaceae
182. வாய்விளங்கம்	Embeliaribes, Burm; Myrsinaceae
183. வாழை	Musaparadisiaca, Linn; Musaceae
184. விடத்தேர்	Dichorstachyscinerea, W & A; Mimosaceae
185. விராலி	Hymenodictyonexcelsam, Wall; Rubiaceae

186. வில்வம்	Aeglemarmelos, Corr; Rittaceae
187. விழுதி	Cadabaiindica, Lam; Capparidaceae
188. விளா	Ferroniaelephantum, corr; Rutaceae
189. விஷ்ணுக்காந்தி	Evolvulusalsionoides, Linn, Convolvulaceae
190. வெங்காயம்	Alliumcepa, Linn; Liliaceae
191. வெந்தயம்	Trigonellafoenumgraccum, linn; Fabaceae
192. வெள்ளறுகு	Enicostenma littorale, B1; Gentianacea]
193. வெள்ளைப்பூண்டு	Alliumsativam, Linn; Liliaceae
194. வேம்பு	Azadirachtaindica, A.JUss; Meliaceae
195. வேலிப்பருத்தி	Daemiaextensa, R.Br., Asclepiadaceae.

பின்னிணைப்பு -4
நோய்களும் அதன் ஆங்கிலச் சொற்களும்

1. Abdomen complaints	முழுவயிற்று உபாதைகள்
2. Abortion	கருச்சிதைவு
3. Abscess & Boils	சீழ்க்கட்டிகள்
4. Accident & Injury & First Aid	விபத்து காயம்படுதல் மற்றும் முதலுதவி
5. Absent - minded	ஞாபகமறதி
6. Acidity	புளித்த ஏப்பத்துடன் அசீரணம்
7. Acme	முகப்பரு
8. Addision's Disease	அட்டிரினல் சுரப்பிகள் உபாதைகள்
9. Adenoid	தொண்டை அடிநாய்டு தசை பருத்து மூக்கு காதினுள் சுரப்பியைப் போல் தோற்றமுள்ள சதை வளர்ச்சி
10. Aids	எய்ட்ஸ்
11. Air sickness	விமானத்தில் பறப்பதால் வரும் உபாதைகள்
12. Albuminuria	மூத்திரத்தில் அல்புமின்
13. Alcoholism	மது அருந்துவதால் வரும் கெடுதல்கள்
14. Alopecia	தலைமயிர் உதிர்தல்

15. Amenorrhoea	அமுக்கப்பட்ட , தடைபட்ட மாதவிடாய்
16. Anaemia	இரத்தசோகை
17. Aneurism	சுத்த இரத்தக்குழாய் பருத்தல்
18. Anger complaints	முன்கோபம்
19. Angina-Pectoris	திடீர் இருதய வீழ்ச்சி
20. Anti-dote	முறிவு மருத்துவம்
21. Anti-biotic Homeo	ஓமியோபதி ஆண்டிபயாடிக்
22. Anus	ஆசனவாய்
23. Aphonia	குரல் இல்லாமை
24. Aphthae	வாய்ப்புண்
25.Apoplexy	மூளை இரத்தக்குழாய் வெடிப்பால் வரும் பாரிசவாதம்
26. Appendicitis	குடல்வால் வேக்காடு
27.Apperite	பசி உபாதைகள்
28.Arm pit	அக்குள் உபாதைகள்
29.Arthritis	மூட்டு வீக்கம்
30.Acites	மகோதரம் (அடிவயிற்றில் நீர்க்கோர்வை)
31.Asthenopla	வலியுடன் பார்வை குறைவு
32.Asthma	ஆஸ்த்மா
33.Aversion	வெறுப்பு
34.Axilia	அக்குள் உபாதைகள்
35.Backward Children	உடல், மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள்
36.Back ache	முதுகுவலி
37.Baldness	தலைசொட்டை

38.Berber's Itch	கன்னம், தாவாங்கட்டையில் வரும் கொப்புளமான படை
39.Bed -sores	படுக்கைப்புண்
40.Bed-wetting	படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல்
41.Bee-stings	பூச்சிகடிகள்
42.Beri-beri	பெரி-பெரி (வைட்டமின் 'பி' குறைவு நோய்)
43.Biliousness	பித்தத்தன்மை
44.Bites & strings	விசப்பூச்சிகளின் கடி
45.Bladder complaints	சிறுநீர்பை உபாதைகள்
46. Blood spilting	துப்பும் சமயம் இரத்தம் வெளிப்படல்
47.Blood vomitting	இரத்தவாந்தி
48.Bleeding	இரத்தப்போக்கு
49.Blindness	கண்பார்வை இழப்பு
50.Blood poisoning	இரத்தம் விசமாதல்
51.Blood purifier	இரத்தசுத்தி
52.Blood pressure	இரத்த அழுத்தம்
53.Bolis	சீழ் கட்டிகள்
54.Bone complaints, Fracture,etc	எலும்பு உபாதைகள் முறிவும்
55.Brain complaints	மூளையில் உபாதைகள்
56. Breast allments	முலைகளில் உபாதைகள்
57.Bronchitis	மூச்சு கிளை குழல் வேக்காடு
58. Broncho-pneumonia	சுவாசகோச அடுக்குகளில் வேக்காடு

59.Bubo	தொடை இடுக்கு நிணநீர் சுரப்பி வீக்கம்
60 Bunions	கால்விரல்கள் மடக்கில் சுரப்பி வேக்காடு
61.Burns & Scalds	தீப்புண்கள் மற்றும் சுடுநீர் கொப்புளங்கள்
62.Caculi	பித்தப்பையில் கல்
63.Cancer	புற்றுநோய்
64.Carbuncle	இராஜபிளவை
65.Caries	எலும்புகள் அழுகி சீழ்வடிதல்
66.Car-sickness	பஸ்ஸில் பிரயாணம் செய்வதால் உபாதை
67.Catarrh	நீர்போன்ற சளி மூக்கில் வெளிப்படுதல்
68.Cartaract	கண்படல வியாதி
69.Cerebrospinal meningitis	சுரத்துடன் மூளை தண்டுவட வேக்காடு
70. Meningitis	ஆண்குறியில் மேக கிரந்திப் புண்
71. Chancre	கோழி மார்பு
72. Chicken -pox	சின்னம்மை
73. Children & Infants complaints	குழந்தைகள் , சிறுவர், சிறுமியர் உபாதைகள்
74. Chlorosis	பருவமடையும் சமயம் பெண்களுக்கு வரும் இரத்தசோகை
75. Cholera	வாந்தி பேதி
76.Cholera Infantum	குழந்தைகளுக்கு வரும் கோடைகால வயிற்றுப்போக்கு

77.Chordee	மேகவெட்டையில் ஆண்குறி வலியுடன் விறைத்தல்
78.Chorea	தாமாகவே தசைகள் இழுப்பதும் துள்ளுவதும்
79.Circumcision	ஆண்குறி மூடியுள்ள நுனித்தோலை வெட்டுதல் (சுன்னத் கல்யானம்)
80. Cirrosis of liver	கல்லீரல்சுருங்கிப்போய் கடினமாதல்
81. Climaxis	மாதவிடாய் நிற்கும் கால உபாதைகள்
82. Coil &Coryza	சளி ஜலதோஷம்
83. Colic-Intestinal	வயிற்றில் விட்டுவிட்டு தோன்றும் திருகுவலி
84. Collic -renal	மூத்திர க்றகளால் மூத்திரப்பாதையில் ஏற்படும் கடுமையான வலி
85.Colitis	பெருங்குடலில் வேக்காடு
86.Collapse	உயிர்ச்சக்தி முடிவடையும் அபாய நிலை
87.Coma	மயக்கநிலை
88. Consolation	ஆறுதல் கூறுதல்
89. Conjunctivitis	கண் இமை இணைப்படல வேக்காடு
90.Convulsion	வலிப்பு நோய்
91.Constipation	மலச்சிக்கல்
92.Corns & Callosities	கால் ஆணியும் காய்ப்பும்
93.Coryza	ஜலதோஷம்
94. Cough	இருமல்
95.Cramps	தசைகள் விறைப்பு
96.Cravings	வெறி பிடித்தது போன்ற அதிக விருப்பம்

97.Croup	வலி மூச்சுத்தினறலுடன் வரும் தொண்டை வேக்காடு
98. Dandruff	தலைப்பொடுகு
99. Deafness	காது கேளாமை (செவிடு)
100. Debility	பலவீனம்
101.Delirium	மூளை குழப்பமும் பரபரப்பும் உள்ள நிலை, ஜன்னி
102.Delivery	பிள்ளை பேறுகால உபாதைகள்
103.Denition	பல்முளைத்தல்
104.Desire	விருப்பம்
105.Diabetes	நீரழிவு நோய்(மது மேகம்)
106.Diarrhoea	வயிற்றுப்போக்கு
107.Diptheria	தொண்டையடைப்பான்
108.Diplopia	பார்க்கும் பொருள் யாவும் இரண்டிரண்டாக தெரிதல்
109.Dog Bite	நாய்க்கடி
110.Dreams	கணவுகள்
111.Dropsy	நீர்க்கோவை
112.Dread	பயம்
113.Duodenal Ulcer	முன் சிறுகுடலில் புண்
114.Dwarfish	குட்டை வளர்ச்சி
115.Dysentry	சீதபேதி, வயிற்றுக்கடுப்பு
116.Dysemnorrhoea	வலியுள்ள மாத விடாய்
117.Dyspepsia	அசீரணம்
118.Dyspnoea	மூச்சு தினறல்
119.Ear Complaints	காது உபாதைகள்

120.Eczema	சுரப்பால் படை
121.Elephantiasis	யானைக்கால் வீக்கம்
122.Electric Shock	மின்சார தாக்குதல்
123.Emaciation	உடல் இளைப்பு
124.Epillepsy	காக்கை வலிப்பு
125.Epulis	பல் ஈறுகளில் வரம் சதைக்கட்டி
126.Epistaxis	மூக்கிலிருந்து இரத்தம் கொட்டுதல்
127.Erysipelas	அச்சிபடுவான்
128.Eructation	ஏப்பம்
129.Exostosis	அளவுக்கு மீறிய எலும்பு வளர்ச்சியடைந்து கட்டி உண்டாதல்
130.Examination Fear& Stage Fear	பரிட்சை, மேடை பயம்
131.Eye& Eye lids Complaints	கண்கள் இமைகளின் உபாதைகள்
132.Face ailments	முகத்தில் உபாதைகள்
133.Felon	நகச்சுற்று
134.Feet Complaints	கால் உபாதைகள்
135.Fainting	மயக்கம்
136.Fatigue	உடல் களைப்பு
137.Fear	பயம்
138.Fever	காய்ச்சல்,சுரம்.
139.Fibroiduterus	கருப்பையில் விசத்தன்மையற்ற கட்டி
140.Filariasis	யானைக்கால் வியாதி
141.Finger ailments	விரல்களின் உபாதைகள்

142.First aid & Accident	விபத்து மற்றம் முதலுதவி
143.Fissures	வெடிப்பு பிளவு
144.Fistula	கொடி பவுத்திரம்
145.Flatulence	வாயுசேர்ந்த வயிறு உப்பிசம்
146.Food poisoning	கெட்டுப்போன உணவை உண்பதால் வரும் கோளாறு
147.Forgetfulness	ஞபாகமின்மை
148.Freckles	பங்கு
149.Gall Stone	பித்தப்பை கற்கள்
150.Ganglion	நரம்பு முடிச்சு வீக்கம்
151.Gangrene	தசையணு அழுகுதல்
152 Gastralgia	வயிற்றில் வலி, இரைப்பையில் உபாதை
153.Gastric ulcer&Gastritis	வயிற்றில் புண்
154.Giddiness	தலைச்சுற்றல்
155.Genital ailments	பிறப்புறுப்பு உபாதைகள்
156.Glands	சுரப்பிகளின் உபாதைகள்
157.Glaucoma	கண்விழி வீங்கடி கடினமாதல்
158.Gleet	மூத்திரப் புறவழியில் வரும் கழிவுத்திரணம்
159.Goitre	கண்டமாலை
160.Globus Hysterious	தொண்டையில் பந்து போன்ற உருண்டை எழும் மாய உணர்ச்சி
161.Gonorrhoea	மேகவெட்டை
162.Gout	கீழ்வாதம்
163 Gravel	மூத்திரத்தில் காணப்படும் வண்டல்
164.Grief	கவலை

165.Gums ailments	ஈறுகளில் உபாதைகள்
166.Haematemesis	வயிற்றிலிருந்து வெளிவரும் இரத்தப்போக்கு
167.Haemophilia	பெண்களால் பரவும் ஓர் பரம்பரை பால்நோய்
168.Haemopysis	'சுவாச கோச இரத்தப்போக்கு
169.Haemorrhages	இரத்தப்போக்கு
170.Haemorrhoids(Piles)	மூல உபாதை
171.Hair falling&Hair Complaints	முடி உதிர்தல் மற்றும் முடி உபாதைகள்
172.Hallucination	பிரமை, மாய உணர்வு
173.Head ache	தலைவலி
174.Heart ailments	
175.Heart burn	நெஞ்சு எரிச்சல் நெஞ்சுக்கரிப்பு
176.Hectic fever	க்ஷயரோக ஜுரம்
177.Heels ailments	குதிகால் உபாதைகள்
178.Hemiopia	பார்வைக்கு பொருளின் பாதி பகுதி மட்டும் தெரிதல்
179.Hepatitis	கள்ளீரல் வேக்காடு
180.Hemiplegia	ஒருபக்க பாரிசு வாதம்
181.Herpes	எச்சில் தழும்பு
182.Herpes Zoster	நரம்பு உள்ள இடங்களில் சரும உபாதை
183.Hernia	குடல் பிதுக்கம்
184.Hiccough	விக்கல்
185.Hip ailments	இடுப்பு உபாதைகள்
186.Hoarseness	குரல் மங்கல், கரகரப்பான குரல்

187.Home sickness	விட்டுப் பிரிவால் மனவேதனை
188.Hydrocyle	விரைப்பையில் நீர் வீக்கம்
189.Hydrocyphalus	மண்டையோட்டினுள் நீர்கோவை
190.Hydrophobia	வெறிநாய் நோய்
191.Hydrothorax	சுவாச கோச உறை நீர்க்கோர்வை
192.Hypermetrophia	தூரப்பார்வை
193.Hysteria	சங்காதோஷம் எனும் மனநோய்
194.Idiocy-physically Dwarfish	உடல் மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள்
195.Impedigo	கொப்புளங்களும் பொருக்குகளும் உள்ள ஒருவகை சரும நோய்
196 Impotency	ஆண்மை குறைவு
197.Inflammation	வேக்காடு அழற்சி
198.Infantile parayasis	இளம்பிள்ளைவாதம்
199.Influenza(La Grippe)	இனபுளுயன்சா ஜுரம்
200.Insomnia	தூக்கமின்மை
201.Itch	உடல் அரிப்பு
202.Jaundice	மஞ்சள் காமாலை
203.Jaw ailments	தாடை உபாதைகள்
204.Keloid	தழும்பான இடத்தில் சதை தடித்து வளர்தல்
205.Kidney ailments	சிறுநீரக உபாதைகள்
206.Knee ailments	முழங்கால் உபாதைகள்
207.Labour	பிரசவம்

208.Lactation	தாய்ப்பால் தரும் சமயம் தோன்றம் உபாதைகள்
209.Laryngitis	குரல்வளை வேக்காடு
210.Leprosy	குஷ்டம் தொழுநோய்
211.Leucoderma	வெண்குஷ்டம்
212.Leucorrhoea	பெண்களுக்கு வெள்ளைப்படுதல் வெட்டைச்சூடு
213.Lier	பொய் சொல்லுதல்
214.Lice	தலையில் பேன்
215.Leukaemia	இரத்தத்தில் வெள்ளையணு அதிகமாதல்
216.Lips complaints	உதட்டு உபாதைகள்
217.Liver complaints	கல்லீரல் உபாதைகள்
218.Lumbago	கீழ்முதுகு தசைகளில் வேக்காடு
219.Lumbar puncture	முதுகுத்தண்டில் ஊசி போடுதல்
220.Lupus	உள்தோலை தாக்கம் ஷயம்
221.Lyphangitis	நெறிகட்டுதல்
222.Malaria	மலேரியா எனும் முறை ஜுரம்
223.Mammae complaints	முலைகளில் உபாதைகள்
224.Mania	பைத்தியம்
225.Marasmus	உடல் இறைப்பு
226.Mastitis	முலையில் வேக்காடு
227.Mastoid	காதின் பின்பக்க தலையெலும்பு முன்டில் வேக்காடு
228.Masturbation	சுயஇன்பம் காண்பது
229.Measles	தட்டம்மை , மணல் வாரியம்மை

230.Memory weak&	ஞாபக சக்தி குறைவு
forgetfulness	ஞபாகமறதி
231 Meningitis	மூளைச்சவ்வில் வேக்காடு
232.Menses complaints	மாதவிடாய் உபாதைகள்
233.Milk fever	தாய்ப்பாலை நிறுத்தியபின் வரும் காய்ச்சல்
234.Metastasis	ஒரு வியாதி மறைந்து வேறு ஒரு வியாதி தோன்றுதல்
235.Migraine	ஒரு பக்க தலைவலி
236.Miserly	கஞ்சத்தனம்
237.Mistakes	தவறுதல் தவறி செய்தல்
238.Morning sickness	கர்ப்பப் பெண்களின் குமட்டல், வாந்தி தலைசுற்றல்
239.Mountain sickness	மலையேறும் சமயம் வரும் மூச்சுத்திணறல்
240.Mouth ailments	வாயில் வரும் உபாதைகள்
241.Mumps	தாடையம்மை, பொன்னுக்கு வீங்கி
242.Muscular ailments&	தசை உபாதைகள்
Myalgia etc.	தசைவலி
243.Myelitis	தண்டுவடவேக்காடு
244.Myocardiai degeneration after Influenza	இன்புளுயன்சாவிற்குப் பின் இருதய தசையில் வேக்காடு
245.Myopia	கிட்டப்பார்வை
246.Myotonia	வலிப்பினால் தசைகள் முறுக்கேறுதல்
247.Nail ailments	நகங்களில் தசைகள் முறுக்கேறுதல்

248.Nasal Polipi மூக்கினுள் சதை வளர்ச்சி

249.Nausia குமட்டல்

250.Navel ailments தொப்புழ் உபாதைகள்

251.Neck ailments கழுத்து உபாதைகள்

252.Nephritia(Bright's disease) மூத்திரக் காய்களின் வேக்காடு

253.Necrosis of Bone எலும்பு அழுகுதல்

254.Nerves Injury&Crushing நரம்புகள் காயம்படுதல், நசுக்கப்படுதல்

255.Neuromota நரம்புகளின் முண்டுபோன்ற கட்டி

256. Night blindness மாலைக்கண் நோய்

257. Night walking தூக்கத்தில் நடத்தல்

258. Night watching இரவில் கண் விழுப்பதால் வரும் உபாதைகள்

259. Nipple ailments முலைக்காம்பு உபாதைகள்

260. nodisities of joint மூட்டுக்களில் எலும்பு முன்டுபோல் வளர்தல்

261. Nose ailments மூக்கு உபாதைகள்

262. Numbness மறத்துப்போதல்

263. Nymphomania பெண்களுக்கு உடலுறவில் பைத்தியம் பிடித்த போன்ற வெறி

264. Obesity அளவுமீறி உடல் பருத்தல்

265. Odour நாற்றம், வாசனை

266. Odedema உடலில் நீர்வீக்கம் , நீர்க்கோவை

267. Oesophagus ailments உணவுக்குழாய உபாதைகள்

268. Old age ailments' வயோதிக கால உபாதைகள்

269. Operation அறுவைசிகிட்சையால் ஓமியோபதி

270. Opium Habit	அபினிப் பழக்கம்
271.Orchitis	விரையில் வேக்காடு
272. Otitis media & Otorrhoea	காதில்ருந்து சீழ் துர்நாற்ற கழிவுகள் வெளிப்படல்
273. Ovaries complaints	சினைப்பை உபாதைகள்
274. Oxaluria	சிறுநீரில் கால்சியம் ஆக்ஸலேட்டும், பாஸ்பேட்டும் காணப்படுதல்
275. Ozaena	மூக்கினுள் கெட்ட நாற்றத்துடன் பொருக்குகளும் புண்ரும்
276. Palm complaints	உள்ளங்கை உபாதைகள்
277.Pancreas ailments	கணைய உபாதைகள்
278. Paralysis	பாரிசவாதம்
279. Penis ailments	ஆண்குறி உபாதைகள்
280. Peptic ulcer	வயிற்றின் ஜீரணப் பகுதியான உணவுக்குழாயின் கீழ்பகுதி இரைப்பை, முன்சிறுகுடலில் புண்
281. Pericarditis	இருதய உறையின் வேக்காடு
282. Periodicity	முறைவைத்து உடல் உபாதைகள் தோன்றுதல்
283. peritonitis	வயிற்றின் உட்புற தோலில் வேக்காடு
284. Phimosis'	ஆண்குறியின் முன்பகுதியை மூடியுள்ள தோலைபின்பக்கம் இழுக்க முடியாமை
285. Piles	மூலவியாதி
286.Pimples	முகப்பரு
287. Phthisis	'சவாச கோச ஷயரோகம்

288. P;eurisy	புளுரா தோலில் வேக்காடு
289. Pneumonia	சளிக்காய்ச்சல், கபவாத ஜுரம்
290. Poision & Antidote	விசமும் முறிவு மருந்துகளும்
291. Poliomyelitis	தண்டுவட பழுப்புநிற தோலில் வேக்காடு
292. Polipi &polypus	வாய், மூக்கு நாக்கு கருப்பை ஆகிய இடங்களில் சதைக்கட்டி
293. Polyuria	அளவுகடந்த மூத்திரம் வெளிப்படல்
294. Priapism	
295. Pregnant Ladies & complaints &labour	கர்ப்பகால பெண்களின் உபாதைகள் பிரசவம் மற்றும் பிறகு வரும் உபாதைகள்
296. Prophylactics	நோய் தடப்பு மருத்துவம்
297. Prolapses of Recturn Uterus Vagina	மலக்கடல், கருப்பை, யோனி நழுவுதல் , கீழே இறங்குதல்
298. Prostate-Glands aliments	சுக்கில சுரப்பியின் உபாதைகள்
299. Pruritus	உடலில் கடுமையான அரிப்பு
300. Psoriasis	சாம்பல் படை
301. Pomaine Poisoning	கெட்டுப்போன உணவுப்பொருளால் உடல் விசமாதல்
302. Pylalism	உமிழ்நீர் அதிகமாக உற்பத்தியாதல்
303. PuFormation	சீழ்உற்பத்தியாகும் நிலை
304. Pyorrhoea	பற்களின் பகுதியில் சீழ்பிடித்தல்
305. Rabies	வெறிநாய்க்கடி நோய்
306. Ranula'	நாக்கின் கீழே சதைக்கட்டி

307. Rectum	மலக்குடல் உபாதைகள்
308. Renal colic	மூத்திரப்பாதையில் கல் அடைப்பால் வரும் உபாதைகள்
309. Respiration difficult	மூச்சுவிட சிரமம்
310. Restlessness	நிலை கொள்ளாமை
311. Rheumatism	வாதரோகம்
312. Rickets	குழந்தைகளின் ஊட்டக்குறைவால் வரும் எலும்புக்கோளாறு (கனை நோய்)
313. Ring worm	படர் தாமரை, வண்டுக்கடி
314. Scarlatina	செங்காய்ச்சல்
315. Scabies	சொறிசிரங்கு
316. sciatica	இடுப்பு நரம்பில் வேக்காடு
317. Selerosis Multiple	முதுகெலும்பு ஒருபக்கமாய் வளைந்திருத்தல்
318. scorpion bite	தேள்கடி
319. Scurvy	வைட்டமின'சி' குறைவு நோய் (ஸ்கர்வி)
320 seasonal Aggravation and medicines	பருவகாலங்களில் உபாதைகள் கூடுதலும் அதற்கு மருந்துகளும்
321. Sea sickness	கப்பல் பயணத்தால் உபாதைகள்
322. senility ailments	வயோதிக கால உபாதைகள்
323. Sepsis	விஷக்கிருமிகளால் உடல் தாக்கப்பட்ட நிலை
324. Sexual desire disorders	பாலுணர்வு விருப்பக் கோளாறுகள்
325.Sinus	மூக்கின் உட்கூடான பகுதியில் வேக்காடு

326. Skin ailments	தோல் உபாதைகள்
327. Sleep	தூக்கம்
328. Sleeplessness	தூக்கமின்மை
329. Smoking	புகைபிடித்தல்
330 snake bite	பாம்புகடி
331. Sneezing	தும்மல்
332. Snoring	குறட்டைவிடுதல்
333. spermatorrhoea	இச்சையில்லாமலேயே இந்திரியம் வெளிப்படல்
334. spinal injury	முதுகுத்தண்டில் அடிபடுதல்
335. Spitting blood	வாயிலிருந்து எச்சிலுடன் இரத்தம் துப்பப்படுதல்
336. sprain	சுளுக்கு
337. Spleen ailments	மண்ணீரல் உபாதைகள்
338. Spondilitis	கழுத்தின் பின்பக்க முதுகெலும்பில் வேக்காடு
339.Squints	ஓரைக்கண்
340. stammering	திக்குவாய்
341. stage fear	மேடை பயம்
342. Stealing	திருடுவது
343. Sterlity	மலட்டுத்தன்மை
344. Stomach ailments	இரப்பை உபாதைகள்
345. Stomatitis	வாயில் வேக்காடு, புண்
346. stomatch ulcer peptic ulcer	வயிற்றில் புண்
347. Styes	கண் இமைக்கட்டிகள்

348. sun stroke	சூரிய வெப்பத்தாக்குதல்
349. Suspicion	சந்தேக குணம்
350. Swelling	வீக்கம்
351. Sweat	வியர்வை
352 Syphilis	மேகசிரந்தி நோய்
353. Taste disorders	ருசியில் கோளாறுகள்
354. Tendons complaints	தசை நாண்களில் உபாதைகள்
355. Teeth ailments	பல் உபாதைகள்
356. Tetanus	வாய்ப்பூட்டு ஈர்ப்பு வாதம்
357. Tennis Elbow	டென்னிஸ் முழங்கை
358. Testicles ailments	விரைகளில் உபாதை
359. Thinking	எண்ணங்கள்
360. Thrombosis	இரத்தக்குழாயினுள் இரத்தம் கட்டியாக மாறுதல்
361. Thirst disorders	தாகம் சம்மந்தமான மாறுபாடுகள்
362. Throat ailments	தொண்டை உபாதைகள்
363. Thumb sucking	விரலை சூப்புதல்
364. Time aggravation & amoleration	நேரமும் உபாதைகள் கூடுதலும் குறைதலும்
365. Tobacco cravings	புகையிலையில் வெறி
366. Tongue ailments	நாக்கு உபாதைகள்
367. Tonsilitis	டான்சில்ஸ் சுரப்பி வேக்காடு
368. Tuberculosis	க்ஷயரோகம்
369 Tumours	கட்டி, வீக்கம்
370. Typhoid	குடற்காய்ச்சல்
371. Ulcers	வாய் உள்ள புண்கள்

372. Urine.Urethra & urination	சிறுநீர், சிறுநீர் புறவழி, சிறுநீர் கழித்தல் சம்பந்தமான உபாதைகள்
373. Urticaria	கடுமையான அரிப்புடன் சரும தடிப்பு
374. Uterus complaints	கருப்பை உபாதைகள்
375. Varicose Veins	அசுத்த இரத்தக்குழாய் பருத்து முறுக்கிக் கொள்ளுதல்
376. Variola	பெரியம்மை
377. Vertigo	தலைச்சுற்றல்
378. Vomiting	வாந்தி
379. Vital force loss	உயிர்ச் சக்தி இழப்பு
380. Washer women remedy	சலவைப் பெண்களின் மருந்து
381. Warts	மரு, பாலுண்ணி, துர்சதை
382. Water brash	வயிற்றிலிருந்து அதிகநீர் ஏறிவந்து வாயில் சேருதல்
383. Whooping cough	கக்குவான் இருமல்
384. Whitlow	நகச்சுற்று
385. Worms	குடற்புழுக்கள்
386. Worry	கவலை
387. Wounds	காயங்கள்
388. Widow women remedy	விதவைப் பெண்களின் மருந்து
389. Wrist ailments	மணிக்கட்டு உபாதைகள்
390. Writers cramp	விரல்களை அதிகம் பயன்படுத்துவதால் வரும் விரல் வலிப்பு
391. X-ray exposure & ill effects	எக்ஸ்ரே கதிர் படுதலும் பின்விளைவுகளும்
392. Yawning	கொட்டாவி விடுதல்
393. Yelllow fever.	கடுமையான மஞ்சள் காமாலையுடன் சுரமும் வாந்தியும்

தகவலாளர்

எண்	பெயர்-வயது	சாதி	ஆண்/ பெண்	கல்வி
1	காசியம்மா (70)	யாதவர்	பெண்	இல்லை
2	பிரேமா(55)	சிங்	பெண்	இல்லை
3	மலர் (40)	பிள்ளை	பெண்	இல்லை
4	செங்கழனிஅம்மாள்(30)	மருத்துவர்	பெண்	இல்லை
5	கண்ணன் (70)	படையாச்சி	ஆண்	இல்லை
6	சாரதம (60)	அரிசனம்	பெண்	இல்லை
7	பாக்கியம் (50)	அரிசனம்	பெண்	இல்லை
8	ராஜக்கண்ணு(40)	அரிசனம்	ஆண்	இல்லை
9	மணி(30)	அரிசனம்	பெண்	இல்லை
10	ஜெயபால்(40)	படையாச்சி	ஆண்	இல்லை
11	கலியபெருமாள்(50)	படையாச்சி	ஆண்	பள்ளிஇறுதி படிப்பு
12	திருவள்ளுவர்(50)	படையாச்சி	ஆண்	இல்லை
13	அம்பிகா(40)	படையாச்சி	பெண்	இல்லை
14	ராமதாஸ்(40)	படையாச்சி	ஆண்	5வது
15	சேட்டு (30)	படையாச்சி	ஆண்	இல்லை
16	பொய்யாமொழி(36)	படையாச்சி	ஆண்	8வது
17	பொன்னம்மா(60)	படையாச்சி	பெண்	இல்லை

பட்டியல்

ஊர்	முகவரி	தொழில்
சிதம்பரம்	காசியம்மா ஞானப்பிரகாசம் மேலத்தெரு,சிதம்பரம்	மாடு கறத்தல்
சிதம்பரம்	பிரேமா கனகசபைநகர்,சிதம்பரம்	வீட்டுவேலை
சிதம்பரம்	மலர், ஞானப்பிரகாசம் கீழத்தெரு,சிதம்பரம்	வீட்டுவேலை
சிதம்பரம்	செங்கழனிஅம்மாள் சிதம்பரம்	வீட்டுவேலை
சிதம்பரம்	மீன் சந்தை,சிதம்பரம்	ஓட்டுநர்
புவனகிரி	கீழ் புவனகிரி	தோட்டவேலை
பூதவராயன்பேட்டை.	--	வீட்டுவேலை
		தோட்டவேலை
,,	--	தோட்டவேலை
கீழ்புவனகிரி	--	வயல் வேலை
தம்பிக்குநல்லான்பட்டினம்	--	வயல்வேலை
புதுச்சத்திரம்	--	அலுவலர், புதுச்சத்திரம்
என்.எல்.சி.ரோடு,	--	வயல்வேலை
குறிஞ்சிப்பாடி		விவசாயி.
வடலூர்	--	வீட்டு வேலை
வடலூர்	--	அலுவலகவேலை
கீழ்புவனகிரி	--	விவசாயி
வல்லம்படுகை	--	கடை (எலெக்ட்ரானிக்ஸ்)
வல்லம்படுகை	--	வீட்டுப்பெண்மணி

எண்	பெயர்-வயது	சாதி	ஆண்/ பெண்	கல்வி
18.	ராசாம்பா(80)	மருத்துவர்	பெண்	மருத்துவ அனுபவம்
19	பொன்னன்(65)	மருத்துவர்	ஆண்	,,
20	பச்சையப்பன்(70)	படையாச்சி	ஆண்	இல்லை
21.	வடிவேல்(60)	பிள்ளை	ஆண்	பள்ளிப் படிப்பு
22	முத்து(35)	பிள்ளை	ஆண்	,,
23	பாலு (65)	அரிசனம்	ஆண்	8வது
24.	முருகேசன் (40)	படையாச்சி	ஆண்	8வது
25.	வீரப்ப முதலியார்(80)	முதலியார்	ஆண்	பள்ளிப் படிப்பு
26	சிவகாமி(55)	நாடார்	பெண்	இல்லை
27	லட்சுமி (65)	படையாச்சி	பெண்	இல்லை
28.	காவலாளி(80)	மீனவர்	ஆண்	இல்லை
29	அர்ச்சுணன்(85)	,,	,,	,,
30	பிச்சையாண்டி(70)	,,	,,	,,
31.	பிச்சையம்மாள்(65)	,,	பெண்	,,
32.	வெங்கடேசன்(60)	ஐயர்	ஆண்	பள்ளிப்படிப்பு
33.	காமாட்சி(65)	ஐயர்	பெண்	,,
34	சேகர்(40)	ஐயர்	ஆண்	,,
35.	ரவிசந்திரன்(40)	மருத்துவர்	ஆண்	மருத்துவப்படிப
36.	சம்பந்தம்(55)	படையாச்சி	ஆண்	,,
37	அசோகன்(60)	மருத்துவர்	ஆண்	,,
38.	வள்ளியம்மா(55)	பிள்ளை	பெண்	,,
39.	சுந்தரி(65)	பிள்ளை	பெண்	மருத்துவபட்டய
40	கீதா (45)	ஐயர்	பெண்	மேற்படிப்பு
41	கோபால்(60)	ஐயர்	ஆண்	பள்ளிப்படிப

ஊர்	முகவரி	தொழில்
வளையமாதேவி	--	மருத்துவம் செய்தல்
,,		மருத்துவர்
எறும்பூர்	--	விவசாயம்
நெய்வேலி	--	ஆலைத் தொழிலாளி
பிச்சாவரம்	--	நடத்துநர்
வண்டிகேட்,சிதம்பரம்	--	ஓட்டுநர்
சிதம்பரம் (தம்பிக்கு நல்லான்பட்டினம்)	--	நடத்துநர்
சிதம்பரம்	தெற்குத்தெரு சிதம்பரம்	ஜவுளிக்கடை
சிதம்பரம்	ஞானபிரகாசம்தெரு,சிதம்பரம்	வீட்டுவேலை
குறிஞ்சிபாடி,	என்.எல்.சி.ரோடு,குறிஞ்சிபாடி	விவசாயம்.
பிச்சாவரம்	மீனவர்காலனி,பிச்சாவரம்	மீன்பிடித்தல்
,,	,,	,,
பரங்கிபேட்டை,	மீனவர்காலனி,பரங்கிபேட்டை	,,
,,	,,	,,
நெய்வேலி	என்.எல்.சி.காலனி,நெய்வேலி	கணக்கர்.
,,	,,	தட்டச்சர்
சிதம்பரம்	மேலவீதி,சிதம்பரம்	மருத்துவநிபுணர்
,,	காசுக்கடைத்தெரு,சிதம்பரம்	மருத்துவம்
,,	சிஎஸ்பிகோவில்தெரு,சிதம்பரம்	மருத்துவர்
,,	கீழவீதி,சிதம்பரம்	,,
,,	,,	,,
,,	,,	,,
,,	கனகசபைநகர்,சிதம்பரம்	பல்கலைக்கழகத்தில் பணி
,,	இ.பி.காலனி, சிதம்பரம்	மின்வாரியத்தில் பணி

துணை நூற் பட்டியல்
ஆங்கில நூல்கள்

1. Baklaru	Herbs that heel	B. Jai Publication Pvt. Ltd.,No.10 Chuna Mondi, Pathargani, New Delhi.
2. Banerjee,S.K.	Homeo Around the World.	„
3. Bericke Garth	Principles of Homeopathy.	„
4. Belognesi,M.	Homeopathy and Accupuncture	„
5. Castro, J.B.D.	Homeopathy in Emergencies.	„
6.Dash Bhagwan	Fundamentals of Ayurvedic Medicine	„
7.Davidson, M.	Homeopathy for every home.	„
8. Dorson M. Richard	1972 Folklore and Folklife An Introduction.	The University of Chicago Press.
9. Dutta, A.C.	Homeopathy in the light of Modern Science.	B.Jain Publication Pvt.Ltd.,New Delhi.
10.Faizuddin,M.	Homeopathy for all Professions.	„

11. Heimlich,H.J.	Home guide to Medical Emergencies.	B.Jain Publication Pvt.Ltd.NewDelhi
12. Jadhav	Practice in Homeopathy at Home.	„
13.Jahr.G.H.G.	Family Practice with Homeopathic Remedies	„
14. Jaggi,O.P.	Ayurveda-India System of Medicine.	„
15. Jaggi, O.P.	Natural & Folk Medicine	„
16. John	The Science and Art of Homeopathy.	„
17. John	Explanation of Homeopathy.	„
18. Kanthan,S.K.	The Homeopathic First Aid Prescriber.	„
19. Kansal Kamal	Principles and Practice of Medicine in Homeopathy.	„
20. Kulkarni.K.M.	TheHealing through Naturopathy.	„
21. Mukesh Batra	Homeopathy Common Ailments your family guide to Holistic Health	Positive Health Series.India Book Distributors, Nariman Point, Bombay.

22. Panos	Family Homeopathic Medicine.	B. Jain Publication Pvt.Ltd., New Delhi.
23. Rawat,P.S.	Principles and Art of cure by Homeopathy.	,,
24. Sivaraman,P.	Dreams and their Homeopathic Medicines	,,
25. Smith Dean,T.	Homeopathy - A rational and Scientific Treatment.	,,
26. Tandon	Homeopathic Guide to Family Medicine.	,,
27. Wheeler,C.E.	Principles and Practice Homeopathy.	,,

தமிழ் நூல்கள்

28 அர்ச்சுணன்,கோ.	1996 மருத்துவத்தில் காய்கனிகள்	நியு செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் லிட்.,சென்னை
29. கீதா,ஜி	-பைபிள் மூலிகைகள்	ஸ்ரீகிருஷ்ணா பப்ளிகேசன்ஸ்,சென்னை.
30. திருஞானம்,க	1995 மூலிகை மருத்துவம்	செல்வி பதிப்பகம், திருச்சி.
31. தியாகராசன், ஆர்.	1995 தலைநோய் மருத்துவம்	தமிழ்நாடு சித்த மருத்துவ வாரியம் சென்னை.
32 துரைராசன், கோ.	-- நோயில்லாநெறி	இந்தியமருத்துவத் வெளியீடு
33 மானோஸ் 1993	மலர்களின் மருத்துவப்பயன்கள்	பூங்கொடி பதிப்பகம் சென்னை

34. முகம்மது இக்பால்,ப.அ.	1987	சட்டம் சார்ந்த மருத்துவமும், நஞ்சு மருத்துவமும்.	தமிழ்நாடு சித்த மருத்துவ வாரியம், சென்னை.
35. வெங்கடேசன்,க.	1976	ஆய்வுநோக்கில் நாட்டுப்புற மருத்துவம்	சித்தர்கோட்டம், சென்னை.
36. வெங்கடேசன்,க.	1994	கண்ணப்பரின் நம் நாட்டு மூலிகைகள்	பி.7,ராம்ஸ் பில்டிங் 21 இராஜா அண்ணாமலை சாலை,சென்னை.
37. லிகசோன்	1985	காது,மூக்கு, தொண்டை நோய்கள்	நியு செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ், சென்னை.
38. ஹக்கீம்,பா.	1992	கடுக்காய் வல்லாரை யின் தனிமாண்பு	இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதித் துறை இயக்கம், சென்னை.
39. - -	1995	நல்வாழ்விற்கோர் நல்மருத்துவம்	தமிழ்நாடு சித்த மருத்துவ வாரியம் சென்னை.
40. - -	1995	கைமுறை மருத்துவம்	இந்திய மருத்துவத் துறை வெளியீடு.

எருக்கு

ஓமவள்ளி

சுண்டை

சோற்றுக்கழை

காட்டாமணக்கு

பிரண்டை

கண்டங்கத்திரி

நந்தியாவட்டை