ஆயுர்வேத உபதேசங்கள்

பாகம் 1

தஞ்சாவூர் மகாராஜா சரபோஜியின்
**சரசுவதி மகால் நூலகம்
மற்றும் ஆய்வு மையம்,**
தஞ்சாவூர்.

தஞ்சாவூர் சரசுவதி மகால் வெளியீட்டு எண். 293

।। श्रीः ।।

।। आयुर्वेदोपदेशाः ।।

(प्रथमो भागः)

ஆயுர்வேத உபதேசங்கள்

(முதல் பாகம்)

பதிப்பாசிரியர் :

வைத்ய விசாரத C. இராஜராஜேச்வர சர்மா,
ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சியாளர்,
மத்திய அரசாங்க ஆயுர்வேத நூல் ஆராய்ச்சித்துறை,
சரசுவதிமகால், தஞ்சாவூர்.
(முன்னாள் வேங்கடரமணா ஆயுர்வேத கலாசாலை ஆசிரியரும், மேற்படி
வைத்தியசாலை வைத்தியரும்)

தஞ்சாவூர் மகாராஜா சரபோஜியின்
சரசுவதி மகால் நூலகம்
தஞ்சாவூர்

2014 *விலை : ரூ. 120/-*

நூற்பதிப்பு விளக்கக் குறிப்பு

நூற்பெயர்	: ஆயுர்வேத உபதேசங்கள் - பாகம் 1
பதிப்பாசிரியர்	: C. இராஜராஜேச்வர சர்மா
வெளியிடுபவர்	: இயக்குநர், சரசுவதி மகால் நூலகம்
வெளியீட்டு எண்.	: 293
மொழி	: ஸம்ஸ்கிருதம், தமிழ்
பதிப்பு	: ஏழாம் பதிப்பு
வெளியீடு	: 2014
தாள்	: TNPL 17.8 kg.
நூல் அளவு	: 21 செ. மீ. X 14. செ. மீ.
பக்கங்கள்	: 104
படிகள்	: 500
எழுத்து	: 16 மற்றும் 12 புள்ளி
அச்சிட்டோர்	: KR பிரிண்டர்ஸ் தஞ்சாவூர்
புத்தகக்கட்டு	: மெலிந்த அட்டை
பொருள்	: மருத்துவம்
விலை	: ரூ. 120/-

வெளியீட்டாளர் முகவுரை

தஞ்சையில் அமைந்து தரணி முழுமைக்கும் அறிவுச் செல்வமாகப் பயன்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் அரும்பெரும் நிறுவனம் சரசுவதி மகால் நூலகமாகும். சுவடிக்கருவூலமாகவும், பன்மொழி நூற்களஞ்சியமாகவும், பன்மொழி ஆய்வு மையமாகவும் திகழும் சரசுவதி மகால் நூலகம் ஆற்றிவரும் தொண்டு அளப்பரியது. இந்நூலகம் தமிழகத்தினர் மட்டுமின்றிப் பிற மாநிலத்தவரும், பிற நாட்டினரும் பயன்படுத்தி வருகின்ற ஓர் அரிய ஞான ஆலயமாகும்.

'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என்ற முதுமொழியைப் பின்பற்றி நோயின்றி வாழ்வதற்குரிய நெறிகளையும் கூறியுள்ளனர் நமது முன்னோர்கள். வள்ளுவப் பேராசான் 'மருந்து' எனும் அதிகாரத்தையே வகுத்துள்ளார்.

மருந்து என வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருதியது
அற்றது போற்றி உணின்.

அதாவது ஒருவன் முன்றுண்டது அற்றமையைக் குறிகளால் தெளிய அறிந்து பின் உண்ணுவானாகின் அவன் யாக்கைக்கும் மருந்து என்று வேறு வேண்டாவாம் என்று கூறுகிறார். நோயற்ற வாழ்வை அடைய வேண்டுமாயின் உண்பதில் சில நெறிமுறைகளை நாம் கடைபிடிக்க வேண்டும். அத்தகைய நெறிகளின், உபதேசங்களின் தொகுப்பே ஆயுர்வேத உபதேசங்கள் பாகம் 1 எனும் தலைப்பில் வந்துள்ள இந்நூல் பொது மக்களுக்கு எளிதில் விளங்கும் வண்ணம் பயனுள்ள வகையில் அமைந்தமையாலும், அவர்கள் தந்த ஆக்கத்தாலும் இந்நூல் ஏழாம் பதிப்பாக மீண்டும் மலர்ந்துள்ளது.

மனிதன் துயில் எழுதலில் தொடங்கி உறக்கத்திற்குச் செல்வதுவரை உடல் நலத்திற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகளை மருத்துவத்தோடு விவரிப்பதே இந்நூலின் சிறப்பாகும். பல் துலக்குதல், எண்ணெய்த் தேய்த்துக்கொள்வதின் பலன்கள், உடற்பயிற்சியின் குணங்கள், குளியலில் கடைபிடிக்க வேண்டிய மருத்துவ முறைகள், உணவு முறை, நீர் அருந்தும் முறை, அரிசிச் சோற்றின் தன்மைகள், கோதுமையின் குணம், பிற தானியங்களின் குணங்கள், பிற உணவுப் பொருள்களின் தன்மைகள். மீன் இறைச்சி ஆகிய அசைவ உணவு பற்றிய குறிப்புகள், வாழ்க்கை நெறிமுறைகள் எனப் பல்வேறு கோணங்களில் இந்நூல் மானுட நலம்பற்றி விவரிக்கின்றது.

இந்நூல் வெளிவரத் தேவையான நிதியுதவி நல்கிய அரசுக்கு என் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இந்நூல் நன்கு வெளிவர ஆவன செய்துள்ள சரசுவதி மகால் நூலக நிருவாக அலுவலர் (பொ.) திரு. ம. சங்கரநாராயணன்,B.A., அவர்களுக்கும், நூலகர் முனைவர் எஸ். சுதர்ஷன்,M.A., B.Lit., M.L.I.S., Ph.D., அவர்களுக்கும் மற்றும் நூலகப் பணியாளர்களுக்கும் எனது பாராட்டுதல்களை தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

பல அரிய தகவல்களைக் கொண்டுள்ள பயனுள்ள சிறிய நூலான இதனை அனைவரும் வாங்கி பயன் பல பெறுவர் என நம்புகிறேன்.

தஞ்சாவூர்
04.03.2014

டாக்டர் ***என். சுப்பையன்,*** இ.ஆ.ப.,
மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் மற்றும் இயக்குநர்
சரசுவதி மகால் நூலகம்

PREFACE

The real and humanitarian value of Science lies in its fruitful application to life. This is more particularly true about Ayurveda, as the very title means "The Science of life". Thd editor of this work "Ayurvedopadesa" has collected together from several ancient classics of medical literature the important rules pertaining to the daily routine of man from dawn till night and has added a simple and lucid translation into Tamil. The First part of this book covering the activities of man from his walking up at dawn upto his taking his mid-day meal, along with detailed account of the merits and demerits of the several articles of food and drink in common use, was published through the Journal of the T. M. S. S. M. Library and released to the public as an off-print last year. The work was continued in the Journal and the second part now published completes thework.

This is the first time that such a comprehensive compilation of prescriptive codes and prohibitive injunctions relating to the domain of health and hygiene, culled from the ancient seers and sages with the original texts in Sanskrit and translation into Tamil is published. We congratulate the editor on his successful completion of this useful work. The first part of the work has been received with great appreciation by the public and it is fervently hoped that this concluding part will be welcomed with equal warmth, so that the two parts together may appear in the form of a combined book at an early date.

We sincerely thank Thiru. Vaidya Visarada C. Rajarajesvara Sarma, Sahitya Siromani and Ayurveda Siromani for his services to the Library Journal and through it to the public by his editing this book.

N. KANDASWAMY,
Honorary Secretary,
T. M. S. S. M. Library.

Thanjavur,
13-7-69

முன்னுரை

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

सर्वमन्यत्परित्यज्य शरीरमनुपालयेत् ।

तदभावे हि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम् ।।

(चरकसंहिता)

"அறம், பொருள், சிற்றின்பம், பேரின்பம் இவற்றை அடைவதற்கு மனிதனுக்கு நோயற்ற வாழ்வே சிறந்த அடிப்படை. மற்ற எல்லா வேலைகளையும் விட்டுவைத்து உடலை நோய் அணுகாமல் பாதுகாக்கவேண்டும். நோயற்ற உடல் இல்லை எனில், மனிதர்களுக்கு அறம் முதலிய பேறுகளின் இல்லாமை முற்றிலும் ஏற்படுகின்றதல்லவா !" என்று மனிதனுக்கு நோயற்ற வாழ்வின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக்கூறும் சரகாசார்யரின் நன்மொழி மறக்கத்தகாத பொன்மொழி என்பதில் ஐயமில்லை.

மனிதன் நோயற்றவனாய் நீடூழி வாழ்வதற்குப் பின்பற்ற வேண்டியதாக சரகஸம்ஹிதா, ஸுஸ்ருதஸம்ஹிதா, பேலஸம்ஹிதா, காச்யபஸம்ஹிதா, அஷ்டாங்கஸங்கிரஹம், சார்ங்கதரஸம்ஹிதா, பாவப்பிரகாசம், மானஸோல்லாஸம், சிகித்ஸாதிலகம், க்ஷேமகுதூஹலம் முதலிய ஆயுர்வேத நூல்களிலும், மனுஸ்ம்ருதி போன்ற மற்ற நூல்களிலும் பல இடங்களில் கூறப்பட்டிருக்கும் அரிய அம்சங்களை ஒன்றுகூட்டி வரிசைப்படுத்தி, எல்லோருக்கும் பயன்படுமாறு விரிவான மொழிபெயர்ப்புடன் "**ஆயுர்வேத உபதேசங்கள்**" என்ற பெயரால் வெளியிடக் கருதி இதனை எழுதலானேன்.

இந்த வேலையில் என்னை ஊக்குவித்து இந்நூலின் முதல் பாகத்தை இப்பொழுது பேரன்புடன் வெளியிட்டு உதவிய தஞ்சை சரஸ்வதி மகால் நூலகக் காரியதரிசி உயர்திரு. O. A. நாராயணஸ்வாமி, B. A., B. L., அவர்களுக்கும் மேற்படி நூலகக் காப்பாளர் உயர்திரு. V. கோபால அய்யங்கார், M. A., அவர்களுக்கும், இந்நூலுக்கு அன்புடன் மதிப்புரையை எழுதிக்கொடுத்த எனது குரு உயர்திரு. V. S. வெங்கடஸுப்ரஹ்மண்ய சாஸ்திரிகள், வைத்திய நூல் ஆராய்ச்சிக்குழுத் தலைவர், சரசுவதி மகால், அவர்களுக்கும், தெலுங்கைத் தாய்மொழியாகக் கொண்ட, எனக்கு இந்தத் தமிழ் மொழிபெயர்ப்பில் உதவிபுரிந்த நண்பர் வேதாந்த சிரோமணி திரு. N. V. வெங்கடஸுப்ரஹ்மண்ய சாஸ்திரி அவர்களுக்கும் என் நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

தஞ்சாவூர் **C.** ராஜராஜேஸ்வர சர்மா
28-2-68

ஸ்ரீ:

ஆயுர்வேத உபதேசங்கள்

விஷய அட்டவணை

பொருள் பக்கம்

பொருள்	பக்கம்
விழித்தல், கடவுள் வழிபாடு	1
உஷப்பானம் (விடியற்காலையில் நீர்ப்பருகுதல்) குணம்	2
மலமூத்திரம் கழித்தல்	3
பல் துலக்குதல் (பல்குச்சி)	4
பல் துலக்குதல் (பற்பொடி)	5
பல் துலக்குதலின் குணம்	6
நாக்குச் சுரண்டுதலின்குணம்	6
பல்குச்சியை உபயோகிக்கக்கூடாதவர்கள்	6
நல்லெண்ணெய்யை வாயில் வைத்துக்கொள்ளுதலின்குணம்	7
கண்களுக்கு மை இடுதல் குணம்	8
நசியம்	9
நசியம் செய்வதின் குணம்	10
தலைக்குத் தைலம்	11
தலையில் தைலம் வைத்துக்கொள்ளுவதின் குணம்	12
காதில் நல்லெண்ணெய்யை வைத்துக்கொள்வதின் குணம்	12
நல்லெண்ணெய்யைத் தேய்த்துக்கொள்வதின் குணம்	13
கால்களில் எண்ணெய்த் தேய்த்துக்கொள்வதின் குணம்	14
அப்பியங்கம் செய்யக்கூடாதவர்கள்	15
தேகப்பயிற்சியின் குணம்	15
தேகப்பயிற்சிக்கேற்றவர்கள் - அளவு	16

அதிவியாயாமத்தின் விளைவு 17
தேகப்பயிற்சிக் கூடாதவர்கள் 17
உடம்பைப் பிடித்துக்கொள்வதின் குணம் 17
உலாவுதலின் குணம் 18
பச்சைத் தண்ணீரில் குளிப்பதின் குணம் 18
வெந்நீரில் குளிப்பதின் குணம் 19
குளியல் நெல்லிமுள்ளி விழுதை உபயோகிப்பதின் குணம் 19
ஸ்நான நியமங்கள் 20
ஸ்நானம் செய்யக்கூடாதவர்கள் 20
ஈரத்துணியால் உடம்பைத் துடைத்துக்கொள்வது 21
முடிதிருத்தல் குணம் 21
சுத்தமான வஸ்த்திரத்தை அணிவதின் குணம் 22
பட்டு முதலியவைகளை அணிவதின் குணம் 22
காஷாய நிறமுள்ள வஸ்த்திரத்தின் குணம் 22
வெளுப்பு நிறமுள்ள வஸ்த்திரத்தின் குணம் 22
வஸ்த்திரம் அணியும் நியமம் 23
பிராணாயாமம் முதலியவைகளின் குணம் 23
போஜன நியமம், குணம் 24
போஜனம் செய்வதற்கேற்ற காலம் 24
ஈரமுள்ள கால்களுடன் சாப்பிடுவதின் குணம் 25
போஜன காலத்தில் மங்களகரப் பொருள்களைக் காணும் குணம் 25
போஜனக் கிரமம் 25
ஆகாரத்தின் அளவு 26
ஆகாரத்தைக் குறைத்தும், கூட்டியும் உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் கெடுதல்கள் 26
அஜீர்ணத்தை உண்டாக்கும் உணவுப்பொருள்கள் 27
மனோவிகாரங்களாலும் உணவு ஜீரணமாகாதென்பது 27
அஜீர்ணத்தின் பொதுக்குறிகள் 28
ஜீரணத்தின் குறிகள் 28
போஜனத்திற்குமுன் உட்கொள்ளவேண்டியவை 29
போஜனத்தில் ஆறுசுவைகளை உபயோகிக்கும் முறை 29
போஜனத்தில் முதலில் நெய் கூட்டிய உணவை உட்கொள்ளுவதின் குணம் 29

போஜனத்தில் உருக்கிய நெய்யையே
உபயோகிக்க வேண்டுமென்பது 30
போஜன காலத்தில் தண்ணீர் அருந்துவது 30
குளிர்ந்த ஜலத்தின் குணம் 30
தண்ணீரைச் சேமிப்பதற்கேற்ற காலம் 31
குளிர்ந்த ஜலத்தைப் பருகக்கூடாதவர்கள் 31
கொதித்துச் சூடாயிருக்கும் தண்ணீரின் குணம் 31
ஆறிய வெந்நீரைச் சுடவைப்பதின் கெடுதி 32
ஜலத்தைக் கொதிக்கவைக்கும் முறை 32
ஜலத்தைக் கொதிக்கவைக்கும்பொழுது
அதை மூடக்கூடாதென்பது 33
கொதித்து ஆறிய ஜலத்தின் குணம் 33
எவ்விதமான ஜலத்தையும் பருகத்தகாதவர்கள் 33
தண்ணீர்ப் பருகுவதில் நியமங்கள் 34
சாப்பிட்டவுடன் வாயை சுத்தம் செய்யவேண்டுமென்பது 35
கால்களைக் கழுவிக்கொள்வதின் குணம் 35
சாப்பிட்டவுடன் உள்ளங்கைகளை உரைத்து
கண்களில் வைப்பதின் குணம் 35
சாப்பிட்ட பிறகு மனதிற்குப் பிடித்தமானதை
அடைவதின் குணம் 36
உண்ட ஆஹாரத்தை வாந்தி ஆகும்படிச் செய்பவை 36
சாப்பிட்டவுடன் நூறு அடிகள் நடக்கவேண்டியது
அவசியம் 36
சாப்பிட்டவுடன் உட்கார்ந்திருத்தல்
முதலியவைகளின் பலன் 37
சாப்பிட்டவுடனும், தண்ணீர் குடித்தவுடனும்
செய்யக்கூடாதவை 37
சாப்பிட்டவுடன் தூங்குவதால் உண்டாகும் கெடுதி 38
பசியை அடக்குவதால் உண்டாகும் கெடுதிகள் 38
தாகத்தைத் தடுப்பதால் உண்டாகும் தீங்குகள் 38
பசி வருவதற்கு முன்பே சாப்பிடுதலின் கெடுதி 38
பசி தீர்ந்தபிறகு சாப்பிடுதலின் கெடுதிகள் 39
களைத்திருக்கும்பொழுது சாப்பிடுதல், குடித்தல்
கூடாதென்பது 39

பசிக்கும்பொழுது குடித்தல், தாகம் இருக்கும்பொழுது உண்ணுதல் இவற்றால் உண்டாகும் தீங்குகள் 39
சாப்பிடத் தகாத உணவுகள் 40
கொழுப்பு இல்லாத அல்லது கொழுப்பு அதிகமான உணவை உபயோகிப்பதின் கெடுதி 41
மிகச்சூடான அல்லது ஆறிய உணவை உபயோகிப்பதின் கெடுதி 42
மிகக் கெட்டியான அல்லது மிகவும் திரவமான ஆஹாரத்தின் கெடுதி 42
குடிப்பதற்கும், குளிப்பதற்கும் தகாத ஜலம் 43
மேற்படி ஜலத்தால் உண்டாகும் நோய்கள் 43
அசுத்த ஜலத்தைச் சுத்தம் செய்யும்முறை 44
சமைப்பதற்கேற்ற பாத்திரங்கள் 44
இரும்புப் பாத்திரத்தில் சமைத்தவற்றின் குணம் 44
வெண்கலப் பாத்திரத்தில் சமைத்தவற்றின் குணம் 45
தங்கப் பாத்திரத்தில் சாப்பிடுவதின் குணம் 45
வெள்ளிப் பாத்திரத்தில் சாப்பிடுவதின் குணம் 45
வெண்கலப் பாத்திரத்தில் சாப்பிடுவதின் குணம் 45
இரும்பு, கண்ணாடி முதலியவைகளில் சாப்பிடுவதின் குணம் 45
வாழை இலையில் சாப்பிடுவதின் குணம் 46
புரசு இலையில் சாப்பிடுவதின் குணம் 46
பலா இலையில் சாப்பிடுவதின் குணம் 46
ஆல், அத்தி, இத்தி, அரசு இவைகளின் இலையில் சாப்பிடுவதின் குணம் 47
சாப்பிட உபயோகிக்கக் கூடாத இலைகள் 47
தண்ணீர் குடிப்பதற்கேற்ற பாத்திரங்கள் 47
தினந்தோறும் உபயோகிக்கக்கூடிய உணவுப்பொருள் 48
சிகப்பு சம்பாவின் குணம் 49
கார் நெல்லின் குணம் 49
கோதுமையின்குணம் 49
யவதானியத்தின் குணம் 50
உபயோகிப்பதற்கேற்ற தானியம் 50
சுகமாக ஜீரணமாகும் அன்னம் 51

ஜீரணமாகக்கூடிய பருப்புச் சமையல்	51
ஜாங்கல மாமிசத்தின் குணம்	51
உபயோகிப்பதற்கேற்ற மாமிசம்	52
உபயோகிக்கக்கூடாத மாமிசம்	52
ஆரைக்கீரையின் குணம்	52
கீரைப்பாலையின் குணம்	53
இளம் முள்ளங்கியின் குணம்	53
முள்ளங்கி வற்றலின் குணம்	53
சக்ரவர்த்திக் கீரையின் குணம்	54
கடுக்காயின் குணம்	54
நெல்லிக்காயின் குணம்	55
திராக்ஷையின்குணம்	57
புடலங்காயின் குணம்	58
பச்சைப்பயிறின் குணம்	58
பயத்தம் கஞ்சியின் குணம்	58
சர்க்கரையின் குணம்	58
பசுவின் நெய்யின் குணம்	59
பத்து வருடத்திய பழைய பசுவின் நெய்யின் குணம்	60
நூற்றுப்பதினோறு வருடத்திய பழைய பசுவின் நெய்யின் குணம்	60
காங்கோதகத்தின் குணம்	61
காங்கோதகம் சேமிக்கும் முறை	62
காங்கோதகத்தைப் பரீக்ஷிக்கும் முறை	62
உபயோகிக்கத்தகாத காங்கோதகம்	62
பசுவின் பாலின் குணம்	63
கறந்த பாலின் குணம்	64
எருமைப் பாலின் குணம்	64
வெள்ளாட்டுப் பாலின் குணம்	64
தேனின் குணம்	65
தேனை உபயோகிக்கக்கூடாத நிலை	65
மாதுளைக் கனியின் குணம்	66
இந்துப்பின் குணம்	67
பொன்னாங்கண்ணியின் குணம்	67
கரிசலாங்கண்ணியின் குணம்	67

கருவேப்பிலையின் குணம்	68
காராக்கருணையின் குணம்	68
மணித்தக்காளியின் குணம்	69
புளியாரையின் குணம்	69
உள்ளிப்பூண்டின் குணம்	69
வெங்காயத்தின் குணம்	70
சாம்பற்பூச்சுணையின் குணம்	71
தேங்காயின் குணம்	71
முட்டையின் குணம்	72
காய்கறிகளைச் சமைப்பதில் சிறந்தமுறை	72
உபயோகிக்கத்தகாத இலைக்கீரை	73
உபயோகிக்கத்தகாத கிழங்கு	73
உபயோகிக்கத்தகாத கனி	74
காய்ந்த திராக்ஷை முதலியவை சிறந்தவை என்பது	74
தினமும் உபயோகிக்கத்தகாத உணவுப் பொருட்கள்	74
பசுவின் தயிரின் குணம்	75
எருமைத் தயிரின் குணம்	76
தயிரை உபயோகிப்பதில் நியமம்	76
உளுந்தின் குணம்	76
மாவுப் பொருட்களை உண்பதில் நியமம்	77
பொரிமாவின் குணம்	78
அவலின் குணம்	78
நெற்பொரியின் குணம்	78
நெற்பொரிமாவின் குணம்	79
புளிப்புச் சுவையுள்ளவைகளையும், கனிகளையும் பாலுடன் சாப்பிடக்கூடாது என்பது	79
கொள் முதலியவைகளைப் பாலுடன் „ „	79
முள்ளங்கி முதலியவைகளை உட்கொண்ட பிறகு பாலைக் குடிக்கக்கூடாது என்பது	80
பாலுடன் உப்பை உட்கொள்ளக்கூடாதென்பது	80
வாழைப்பழத்தை மோர் முதலியவைகளுடன் சாப்பிடக்கூடாது	80
கிச்சிலிப்பழத்தை உளுந்தில் செய்யப்பட்ட பருப்பு முதலியவற்றுடன் சாப்பிடக்கூடாதென்பது	80

வெண்ணெய்யுடன் காய்கறிகளை உண்ணக்கூடாதென்பது 81
முள்ளங்கியைத் தேன் முதலியவைகளுடன்
உண்ணக்கூடாது என்பது 81
மணித்தக்காளியைத் திப்பிலி முதலியவைகளுடன்
உண்ணக்கூடாதென்பது 81
உட்கொள்ளத்தகாத மணித்தக்காளி சமையல் 81
பசளைக்கீரையை எள்ளுடன் உண்ணக்கூடாதென்பது 82
நல்லெண்ணெய்யில் செய்த கோதுமைப் பண்டம்
கண்ணைக் கெடுக்குமென்பது 82
காடியுடன் எள்ளுமுறுக்கைச் சாப்பிடக்கூடாதென்பது 82
தாமரைக்கிழங்குடன் முளைத்த தானியத்தைச்
சாப்பிடக்கூடாதென்பது 82
மீன்களுடன் வெல்லம் முதலியவற்றைச்
சாப்பிடக்கூடாதென்பது 83
செம்மறியாட்டை குஸும்பக்கீரையுடன்
சாப்பிடக்கூடாதென்பது 83
பன்றியை முள்ளம்பன்றியோடு சாப்பிடக்கூடாதென்பது 83
தயிருடன் மான், கோழி இவற்றைச்
சாப்பிடக்கூடாதென்பது 83
பன்றி முதலியவைகளின் மாமிசத்தை உளுந்து
முதலியவைகளுடன்சாப்பிடக்கூடாதென்பது 83
புறாவைப் பாலுடன் உண்ணக்கூடாதென்பது 84
நாரையைக் கள்ளு முதலியவைகளுடன்
சாப்பிடக்கூடாதென்பது 84
தித்திரி முதலியவற்றை ஆமணக்குடன்
சாப்பிடக்கூடாதென்பது 84
தேன், நெய் முதலியவற்றைச் சம அளவுடன்
சாப்பிடக்கூடாதென்பது 85
வெவ்வேறு அளவில் தேன் முதலியவற்றை
உட்கொண்டவுடன்காங்கோதகத்தை
உட்கொள்ளக்கூடாதென்பது 85
கள்ளு முதலியவற்றை உட்கொண்டவுடன் சூடான
பொருளை உட்கொள்ளக்கூடாது 85

வெண்கலத்தில் உள்ள நெய்யை
விட்டுவிடவேண்டும் என்பது 85

குளிர்ந்தவைகளையும், சூடானவற்றையும் கலந்து
உட்கொள்ளக்கூடாது என்பது 86

அலைந்து வந்தவுடன் சாப்பிடக்கூடாதென்பது 86

வெப்பத்தை அடைந்தவுடன் குளிப்பதும்,
பால்குடிப்பதும் கூடாதென்பது 86

சேர்க்கை, செய்முறை முதலியவற்றால்
உட்கொள்ளக்கூடாத உணவை உண்ணுதலில் கெடுதி 87

இதமில்லாததை விடுவது, இதமானதை
ஏற்பது எப்படி என்பது 87

இதமான உணவை அளவுடன் உண்ணவேண்டும் என்பது 88

இதமானதை உண்ணுவதால் மட்டுமே கூட
மனிதன் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்கிறான் என்பது 88

।। श्रीधन्वन्तरये नमः ।।

।। आयुर्वेदोपदेशाः ।।

(प्रथमो भागः)

ஆயுர்வேத உபதேசங்கள்

(முதல் பாகம்)

नत्वामृतधरं देवमात्रेयादीन्महात्मनः ।
"वैद्यरत्नं" गुरुं च श्रीकृष्णवारियराह्वयम् ।।

चरकादिभिरुक्तानां संग्रहः स्वास्थ्यदायिनाम् ।
आयुर्वेदोपदेशानां क्रियते व्याख्यया युतः ।।

****

आयुष्कामयमानेन धर्मार्थसुखसाधनम् ।
आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः ।। (अष्टांगसंग्रहः)

தர்மார்த்த சுகங்களை அடைவதற்குச் சாதனமாய் இருக்கும் நீண்ட ஆயுளை விரும்புகிற மனிதனால் ஆயுர்வேதத்தில் கூறப்பட்டிருக்கும் உபதேசங்களில் மிகுந்த ஆதரவு காட்டப்படவேண்டும்.

விழித்தல்

ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेज्जीर्णाजीर्णे निरूपयन् ।
रक्षार्थमायुषः स्वस्थः . . . . (अष्टांगसंग्रहः)

तत्र सर्वाघशान्त्यर्थं स्मरेच्च मधुसूदनम् । (भावप्रकाशः)

ஆரோக்கியமாக இருக்கும் மனிதன் தன்னுடைய ஆயுளைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்காக முன் தினத்தில்

உட்கொண்ட ஆகாரம் ஜீர்ணமாயிற்றா? இல்லையா? என்பதைக் கவனித்துக்கொண்டு பிராஹ்மமுஹூர்த்தத்தில் எழுந்திருக்கவேண்டும். எழுந்திருந்த உடனே ஸர்வ பாபங்களையும் போக்கிக்கொள்வதின் பொருட்டு பகவானைத் தியானிக்கவேண்டும்.

(சூரியன் உதயமாவதற்கு முன்புள்ள மூன்று மணி நேரம் பிராஹ்ம முஹூர்த்தம் எனப்படும். பிரஹ்ம சப்தம் ஞானத்தைக் குறிக்கிறது. ஞானஸ்வரூபியான பகவானைத் தியானிக்கவேண்டியது காலமாவதாலும், ஞானத்தை விருத்தி செய்திகொள்ளத்தக்க காலமானதாலும், இந்தக் காலம் பிராஹ்ம முஹூர்த்தம் என்று கூறப்படுகிறது. விடியற் காலையில் எழுந்திருந்து படிக்கவேண்டும் என்பதின் கருத்தும் இதுவேயாகும்)

இங்கு ஆரோக்கியமாக இருக்கும் மனிதன் என்று கூறப்பட்டிருப்பதால், நோய்வாயிற்பட்டவனுக்கு இந்த உபதேசத்தைப் பின்பற்றத் தேவையில்லை.

உஷப்பானம்

सवितुरुदयकाले प्रसृतीः सलिलस्य पिबेदष्टो ।
रोगजरापरिमुक्तो जीवेद्वत्सरशतं साग्रम् ।। (योगरत्नाकरः)

விடியற்காலையில் (சூரியன் உதயமாவதற்கும், மல மூத்திரம் கழித்தலுக்கும் முன்பே) 64 தோலா (சுமார் 24 அவுன்ஸ்) தண்ணீரைச் சாப்பிடவேண்டும். இவ்வாறு தண்ணீரைச் சாப்பிட்டுவருபவன் வியாதிகள், கிழத்தன்மை இவைகளால் விடப்பட்டவனாய் நூறு வருஷங்களுக்கு மேல்பட்டே வாழ்வான். இவ்விதம் விடியற்காலையில் தண்ணீரைச் சாப்பிடுவதற்கு உஷப்பானம் (उषःपानम्) என்று பெயர். உஷப்பானம் எல்லோருக்கும் ஒத்துக்கொள்வது கொஞ்சம் சிரமம்தான். ஆயினும் இதைப் பழக்கிக்கொள்வது மிகவும் நல்லது.

மலமூத்திரம் கழித்தல்

. . . . जातवेगः समुत्सृजेत् ।
उदङ्मुखो मूत्रशकृद्दक्षिणाभिमुखो निशि ॥
वाचं नियम्य प्रणत्तः संवीताङ्गोऽवकुण्ठितः ॥

(अष्टाङ्गसङ्ग्रहः)

மலமூத்திரங்கள் கழிக்கவேண்டும் என்ற உணர்ச்சி உண்டான பிறகு பகலில் வடக்கைப் பார்த்துக்கொண்டும், இரவில் தெற்கைப் பார்த்துக்கொண்டும், மௌனமாகவும், அதே மனதுடனும், உடல், தலை இவைகளை மூடிக்கொண்டும், மலமூத்திரங்கள் கழிக்கவேண்டும்.

இங்கு மலமூத்திரங்களைக் கழிக்கவேண்டும் என்ற உணர்ச்சி உண்டான பிறகுதான் என்று கூறப்பட்டிருப்பதால், விடியற்காலையில் மலம் கழித்தாக வேண்டும் என்றோ, பிறகு நேரமில்லை என்றோ பலவந்தமாக மல விஸர்ஜனம் செய்வதால் தலைவலி மார்புவலி, மூலம் (Piles), உடம்பு வலி, அந்திரவிருத்தி (Hernia), குல்மம் (Abdominal Tumour) முதலிய வியாதிகள் உண்டாக இடமுண்டு. அதுபோலவே மலம் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்ச்சி உண்டானபோது அதைத் தடுப்பதும் தவறு. மல வேகத்தைத் தடுப்பதால் பசியின்மை, முழங்கால் வலி, ஜலதோஷம், தலைவலி, குமட்டல் (Nausea), பார்வைக் குறைவு, வயிற்றுவலி, வாய் துர்நாற்றம், மார் பிடிப்பு, இடுப்பு வலி, வாந்தி முதலிய வியாதிகள் நேரிடக்கூடும். அதே மனத்துடன் இருந்தால்தான் மல பிரவிருத்தி முழுமையாக உண்டாகிறது. நாகரிக லக்ஷணமாக சிலர் புத்தகம் படித்துக்கொண்டு மல விஸர்ஜனம் செய்வது ஆரோக்கிய முறையல்ல. இதுபோல் புத்தகத்தில் மனதைச் செலுத்திக் கொண்டு மல விஸர்ஜனம் செய்வது ஆரோக்கிய முறையல்ல. இதுபோல் புத்தகத்தில் மனதைச் செலுத்திக் கொண்டு, மலம் கழிப்பதால் மலம் முழுமையாகக் கழிவுறாது. ஆகவே அவர்களுக்கும் மல வேகத்தைத் தடுப்பதால் உண்டாகக் கூடிய வியாதிகள் உண்டாக இடமுண்டு.

விடியற்காலையில் மல விஸர்ஜனம் செய்யும் பழக்கம் இல்லாதவர்கள் விடியற்காலையில் முன்கூறிய உஷப்பானத்தை செய்துவருவதாலும், கொஞ்சதூரம் வழி நடப்பதாலும் (walk), அல்லது ஒன்றிரண்டு நாட்களுக்கு இரவில் சிறிது மல பிரவிருத்தியை உண்டாக்கக் கூடிய (laxative) பால், வாழைப் பழம், திராக்ஷை திரிபலா சூர்ணம் (கடுக்காய், தானிக்காய், நெல்லிக்காய்) இவைகளைக் கொட்டை நீக்கிச் சமஅளவு எடுத்துக் காயவைத்துச் சூர்ணித்து, வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இதற்கு திரிபலா சூர்ணம் என்று பெயர்) முதலியவைகளை உட்கொள்வதாலும் விடியற் காலையில் மலபிரவிருத்தியாகும் பழக்கத்தைப் பழக்கிக் கொள்ளலாம்.

பல் துலக்குதல் (பல்குச்சி)

वटासनार्कखदिरकरञ्जकरवीरजम् ।
सर्जारिमेदापामार्गमालतीककुभोद्भवम् ।।

कषायतिक्तकटुकं मूलमन्यदपीदृशम् ।
विज्ञातवृक्षं क्षुण्णाग्रं ऋज्वग्रन्थिसुभूमिजम् ।।

कनीन्यग्रसमस्थौल्यं सुकूर्चं द्वादशाङ्गुलम् ।
प्रातर्भुक्त्वा च यतवाग्भक्षयेद्दन्तधावनम् ।। (अष्टाङ्गसंग्रहः)

ஆலம், வேங்கை, கருங்காலி, புங்கு, அரளி, குங்கிலீயம் கருவேலம், நாயுருவி, மல்லிகை, மருதம் இவைகளுடையதும், துவர்ப்பு, கசப்பு, கார்ப்பு ரசங்களுள்ள மற்ற ரசங்களுடையதும் நன்றாகத் தெரிந்திருக்கும் மரத்தினுடையதும், நசுக்கப்பட்ட முதல் பாகமுள்ளதும், கோணலாகாததும், கணுக்களில்லாததும், சுத்தமான இடத்தில் உண்டாகிய மரத்தினுடையதும், சுண்டு விரல் நுனிக்குச் சமமான பருமனுள்ளதும், நன்றாக அமைக்கப்பட்ட நசுக்கப்பட்ட முதல் பாகமுள்ளதும், சுமார் 8 அங்குலம் நீளமுள்ளதுமான குச்சியினால் மௌனம் உள்ளவனாய்ப் பல் துலக்கவேண்டும்.

இவ்விதம் தினந்தோறும் காலையிலும், சாப்பிட்ட பிறகும் (இரண்டு வேளைகளிலும்) பற்களைத் துலக்க வேண்டும். இவ்வாறு பல் குச்சியினால் பல் துலக்கிய உடனே,

பற்பொடி

वाप्यत्रिवर्गत्रितयक्षौद्राक्तेन च घर्षयेत् ।
शनैस्तेन ततो दन्तान् दन्तमांसान्यबाधयन् ।। (अष्टांगसग्रहः)

கோஷ்டம்	1 பங்கு	மிளகு 1 பங்கு
கடுக்காய்		திப்பிலி1 பங்கு
(கொட்டை நீக்கியது)	1 பங்கு	சுக்கு 1 பங்கு
நெல்லிக்காய் („)	1 பங்கு	
தானிக்காய்	1 பங்கு	
ஏலரிசி	1 பங்கு	
இலவங்கப்பட்டை	1 பங்கு	
லவங்கப்பத்திரி	1 பங்கு	

இவைகளைத் தனித்தனியாகக் காயவைத்து இடித்துச் சூர்ணமாக்கி ஒன்றுகூட்டி வஸ்திரகாயம் செய்துவைத்துக் கொண்டு அந்தந்த நேரத்திற்குக் கொஞ்சம் சூர்ணத்தைத் தேவையான தேன்விட்டுக் குழைத்தெடுத்துப் பற்களைத் தேய்க்கவேண்டும். பல் குச்சியால் துலக்கும்போதோ, பற்பொடியால் பற்களைத் தேய்க்கும்போதோ பற்களுடைய ஈறுகளுக்குக் காயம் உண்டாகாமல் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

துவர்ப்பு, கைப்பு, கார்ப்பு இந்த மூன்று ரஸமுள்ள பற்பொடியும், பற்களுக்கும், பல் ஈறுகளுக்கும் உறுதியை உண்டுபண்ணுவதுடன் சொத்தைப்பல், பல் ஈறுகளிலிருந்து ரத்தக்கசிவு, சீக்கசிவு, பல் கூச்சம், பல்வலி முதலாகிய வியாதிகள் உண்டாகாமலும், உண்டாகிய வியாதிகளைப் போக்கவும் செய்கின்றன.

பல் குச்சியை அன்றாடம் புதிதாகப் பறித்தெடுத்துக் கொள்வதுதான் சிறந்தமுறை. காய்ந்தது பிரயோஜனப்படாமல் போவதுமன்றி பல் ஈறுகளைப் புண்ணாக்கவும் கூடும். அவ்வாறு புதிய குச்சி கிடைக்க வழியில்லாதவர்கள் மேற்கூறிய பற்பொடியை மட்டும் உபயோகிப்பது நலம்.

பல் துலக்குதலின் குணம்

निहन्ति गन्धं वैरस्यं जिह्वादन्तास्यजं मलम् ।
निष्कृष्य रुचिमाधत्ते सद्यो दन्तविशोधनम् ।। (चरकसंहिता)

பல் துலக்குவது வாய்த் துர்நாற்றத்தையும் அருகியையும் நாக்கு, பல், வாய் இவைகளுடைய அசுத்தத்தையும் உடனே போக்குகிறது. ஆகாரத்தின் ருசியையும் உண்டுபண்ணுகிறது.

நாக்குச் சுரண்டுதல் (குணம்)

सुवर्णरूप्यताम्राणि त्रपुरीतिमयानि च ।
जिह्वानिर्लेखनानि स्युरतीक्ष्णान्यमृदूनि च ।।
जिह्वामूलगतं यच्च मलमुच्छ्वासरोधि च ।
दौर्गन्ध्यं भजते तेन तस्माज्जिह्वां विनिर्लिखेत् ।।
(चरकसंहिता)

தங்கம், வெள்ளி, செம்பு, ஈயம், பித்தளை இந்த உலோகங்களால் செய்யப்பட்டதும், மிகவும் கூரில்லாததும், மிகவும் மெல்லியதாகாததுமான நாக்குச் சுரண்டியால் (tongue cleaner) நாக்கை நன்றாகச் சுரண்டவேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் நெஞ்சில் உள்ளதும், மூச்சைத் தடுக்கக்கூடியதும், துர்நாற்றமுடையதுமான கோழை வெளியில் நீக்கப்படுகிறது.

பல்குச்சியை உபயோகிக்கக் கூடாதவர்கள்

न खादेद्गलताल्वोष्ठजिह्वारोगसमुद्भवे ।
अथास्यपाके श्वासे च कासहिक्कावमीषु च ।।

दुर्बलोऽजीर्णभक्तश्च मूर्छार्तो मदपीडितः ।
शिरोरुगार्तस्तृषितः श्रान्तः पानक्लमान्वितः ।।
अर्दिती कर्णरोगी च दन्तरोगी च मानवः ।। (सुश्रुतसंहिता)

நெஞ்சு நோய், தொண்டை நோய், உதடு நோய், நாக்கு நோய், வாய்ப்புண், சுவாசம் (Asthma), இருமல், விக்கல், வாந்தி (Vomiting), பலவீனம், அஜீர்ணம், மூர்ச்சை (convulsions), திமிர், தலைவலி, தாகம் (thirst) இந்த வியாதிகள் உள்ளவர் வேலை செய்து ஓய்ந்துபோனவர், மத்ய பானத்தால் களைப்பு அடைந்தவன், முகத்தில் உணர்ச்சியின்றி வாய் கோணலாகிவிடும் அர்திதம் என்னும் வாத வியாதி (facial paralysis) உள்ளவன், செவி நோய் உள்ளவன் இவர்கள் யாவரும் பல் குச்சியை உபயோகிக்கக்கூடாது. (இவர்கள் முன்கூறிய பற்பொடியுடன் மெதுவாகப் பற்களைத் தேய்த்துச் சுத்தம் செய்துகொள்ளலாம். இவர்களுக்கு நாக்கைச் சுரண்டிக் கொள்வதும் நல்லதல்ல).

நல்லெண்ணெய்யை வாயில் வைத்துக்கொள்வதின் குணம்

हन्वोर्बलं स्वरबलं वदनोपचयः परः ।
स्यात्परं च रसज्ञानमन्ने च रुचिरुत्तमा ।।

न चास्य कण्ठशोषः स्यान्नौष्ठयोः स्फुटनाद्भयम् ।
न च दन्ताः क्षयं यान्ति दृढमूला भवन्ति च ।।

न शूल्यन्ते न चाम्लेन हृष्यन्ते भक्षयन्ति च ।
परानपि खरान् भक्ष्यान् तैलगण्डूषधारणात् ।। (चरकसंहिता)

சுத்தமான நல்லெண்ணெயை வாயில் சிறிது நேரம் வைத்துக்கொள்வதால் வாய் எலும்புகளுக்கும் (upper jaw, lower jaw), ஸ்வரப்பெட்டிக்கும் (larynx) வலிமை உண்டாகிறது.

முகத்திற்கு மிகுந்த வளர்ச்சி உண்டாகிறது. நாக்குக்குச் சுவைகளை அறியும் சக்தி வளர்கிறது. ஆகாரத்தில் மிகுந்த ருசி உண்டாகிறது. நெஞ்சு காய்ந்துபோவது நேரிடாது. உதடுகளில் வெடிப்பு உண்டாகாது. பற்கள் தேய்ந்து போவதில்லை. மேலும் பல்லடிகளுக்கு வலிமை உண்டாகிறது. பல் வலி, புளிப்புப்படுவதால் உண்டாகும் பல் கூச்சம் உண்டாகாது. பற்களுக்கு மிகவும் கடினமான பக்ஷணங் களையும் கடிக்கும் திறமை உண்டாகிறது.

(சுத்தமான நல்லெண்ணெய்யை வாயில் நிரப்பிச் சிறிது நேரம் வைத்துக்கொண்டு துப்பிவிடவேண்டும். இதற்குத் தைலகண்டூஷதாரணம் (Gergle with pure Gengily oil) என்று பெயர். பிறகு குளிர்ந்த ஜலம் அல்லது வெந்நீர் இவைகளுடன் வாயைக் கழுவிக் கொப்பளித்துத் துப்பிவிட வேண்டும்.

கண்களுக்கு மை இடுதல் குணம்

सौवीरमञ्जनं नित्यं हितमक्ष्णोस्ततो भजेत् ।
लोचने तेन भवतः मनोज्ञे सूक्ष्मदर्शने ।।
व्यक्तत्रिवर्णे विमले सुस्निग्धघनपक्ष्मणी ।। (अष्टाङ्गसंग्रहः)

தினந்தோறும் கண்களுக்கு நலம் செய்யக்கூடிய 'ஸௌவீராஞ்ஜனம்' என்னும் மையைக் கண்களில் இட்டுக் கொள்ளவேண்டும். இந்த மையைக் கண்களில் இடுவதால் கண்கள் அழகுள்ளதாகவும், கூர்மையான பார்வையுள்ள தாகவும், தெளிவாகவும் தெரியும். கருப்பு, வெள்ளை, சிவப்பு ஆகிய மூன்று வர்ணங்கள் உள்ளதாகவும், சுத்தமாகவும், வழவழப்புள்ளதும் நெருக்கமானதுமான இமைகள் உடைய தாகவும் ஆகின்றன.

(இவ்வாறு கண்களில் மையை இட்டுக்கொள்வதற்கு அஞ்சனம் என்று பெயர். ஸௌவீராஞ்சனம் செய்யும்முறை :- அரைப்பலம் அஞ்சனக்கல்லை இரும்புக் கரண்டியில் போட்டு

சுடவைத்து, திரிபலா கஷாயத்திலும், தாய்ப் பாலிலும் தனித் தனியே ஏழு தடவை முழுகச் செய்து, காயவைத்துப் பிறகு கல்வத்திலிட்டு நைவாகப் பொடி செய்து அதில் தேவையான தேன் விட்டுக் குழம்புப் பதமாக அரைத்துப் புட்டியில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

த்ரிபலா கஷாயம் செய்யும்முறை :- விரை நீக்கிய கடுக்காய் 1 தோலா, நெல்லிமுள்ளி 1 தோலா, தானிக்காய் 1 தோலா இவைகளை 8 பலம் ஜலத்தில் கஷாயம் போட்டு, இரண்டு பலம் கஷாயம் இருக்கும்படிக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொள்ளவேண்டும்.

மையைக் கண்களிலிட்டுக் கண்களை மூடிக்கொண்டு சிறிது நேரமிருந்து, பிறகு கண்களைத் திறக்கவேண்டும். மையிடுவதால் உண்டாகும் வேதனை குறைந்த பிறகு கண்ணிமைகளை ஜலத்தினால் நன்றாகத் துடைத்துக்கொள்ள வேண்டும். (இரவில் கண் விழித்தவனுக்கு அஞ்சனம் கூடாது.

நசியம்

तैलमेव च नस्यार्थे नित्याभ्यासेन शस्यते ।
प्रमाणं प्रतिमर्शस्य बिन्दुद्वितयमिष्यते ।।

आजन्ममरणं शस्तः प्रतिमर्शस्तु वस्तिवत् ।। (अष्टाङ्गसंग्रहः)

தினந்தோறும் நசியம் (மூக்கில் எண்ணெய்யை வைத்துக் கொண்டு உறிஞ்சுவது) செய்வதற்கு நல்லெண்ணெய்தான் சிறந்தது. இதற்கு நல்லெண்ணெயின் அளவு இரண்டு சொட்டுகள் ஆகும். இவ்வாறு குறைந்த அளவில் எண்ணெயை நசியம் செய்வதற்குப் பிரதிமரிச நசியம் என்று பெயர். இந்த பிரதிமரிச நசிய முறையானது வஸ்தியைப்போல் பிறவி முதல் வாழ்க்கை முழுவதும் கையாளுவதற்குச் சிறந்தது.

(தினந்தோறும் காலையிலும், இரவிலும் படுக்கும் முன்பு நசியம் செய்வது முறையாகும். ஒரு வேளையிலாவது நசியம் செய்வது நல்லது. இவ்விதம் நசியம் செய்வதற்கு நல்லெண்ணெய்க்குப் பதிலாக 'அணுதைலம்' என்னும் தைலத்தை உபயோகிப்பது மிகவும் நல்லது. இந்தத் தைலம் ஆயுர்வேத வைத்தியர்களிடம் கிடைக்கும்.)

நசியம் செய்வதின் குணம்

नस्यकर्म यथाकालं यो यथोक्तं निषेवते ।
न तस्य चक्षुर्न घ्राणं न श्रोत्रमुपहन्यते ।।

न स्युः श्वेता न कपिलाः केशाः श्मश्रूणि वा पुनः ।
न च केशाः प्रमुच्यन्ते वर्धन्ते च विशेषतः ।।

मन्यास्तम्भः शिरःशूलमर्दितं हनुसंग्रहः ।
पीनसार्धावभेदौ च शिरःकम्पश्च शाम्यति ।।

सिराः शिरःकपालानां सन्धयः स्नायुकण्डराः ।
नावनप्रीणिताश्चस्य लभन्तेऽभ्यधिकं बलम् ।।

मुखं प्रसन्नोपचितं स्वरः स्निग्धः स्थिरो महान् ।
सर्वेन्द्रियाणां वैमल्यं बलं भवति चादिकम् ।।

न चास्य रोगाः सहसा प्रभवन्त्यूर्ध्वजत्रुजाः ।
जीर्यतश्चोत्तमाङ्गेषु जरा न लभते बलम् ।। (चरकसंहिता)

தினந்தோறும் நசியம் செய்து வருபவனுக்குக் கண், மூக்கு, காது இவைகள் கெடுதியை அடைவதில்லை. கூந்தல், தாடி, மீசை இவைகள் வெளுப்பாகவோ, செம்பட்டை நிறமுள்ளதாகவோ ஆவதில்லை. தலைமயிர் உதிர்வதில்லை. மேலும், நன்றாக வளருகின்றது. மன்யாஸ்தம்பம் (கழுத்திற்கு இரண்டு பக்கங்களிலும் இருக்கும் இரண்டு நரம்புகளின்

பிடிப்பு) தலைவலி, முகத்தில் உணர்ச்சியின்றி வாய் கோணலாகிவிடும். அர்திதம் என்னும் வாத வியாதி, தாடை எலும்புகளின் பிடிப்பு, ஜலதோஷம், ஒற்றைத்தலைவலி, தலை நடுக்கம் இந்த வியாதிகள் நீங்குகின்றன. மண்டை ஓடுகள் ஸம்பந்தமான ஸந்திகள், ஸிரைகள், நரம்புகள், கண்டரைகள், நசியத்தினால் உறுதியடைந்து மிகுந்த வலிஸ்மையை அடைகின்றன. முகம் அழகுள்ளதாகவும், வளர்ச்சியுள்ள தாகவும் ஆகின்றது. சகல இந்திரியங்களுக்கும் தெளிவு உண்டாகிறது. நசியம் செய்துவருபவனுக்குக் கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, பல், தாடை, தொண்டை, மண்டை இவைகள் ஸம்பந்தமான வியாதிகள் திடீரென்று உண்டாவதில்லை. தினந்தோறும் நசியம் செய்துவருபவரின் உடம்பு க்ஷீணம் அடைந்தாலும் கழுத்திற்குமேல் உள்ள அவயவங்களில் முதுமை இடம்பெற இயலாது. (நீடித்த ஜலதோஷம் உள்ளவனுக்கு நசியம் கூடாது.)

தலைக்குத் தைலம்

मधुकं क्षीरशुक्ला च सरलं देवदारु च।
क्षुद्रकं पञ्चनामानां समभागानि संहरेत् ।।

तेषां कल्ककषायाभ्यां चक्रतैलं विपाचयेत् ।
सदेव सीतलं जन्तोर्मूर्ध्नि तैलं प्रदापयेत् ।। (सुश्रुतसंहिता)

அதிமதுரம், பால், முதுக்கங்கிழங்கு, சரளதேவதாரு, தேவதாரு, கண்டங்கத்திரி, முள்ளங்கத்திரி, ஓரிலை, மூவிலை, நெருஞ்சில் இவைகளை மொத்தம் 50 பலமெடுத்து நசுக்கி 256 பலம் ஜலத்தில் கஷாயம் போட்டு 55 பலம் கஷாயம் இருக்கும்படிக் காய்ச்சி வடிகட்டி அதில் மேற்கூறிய கஷாய சாமான்களையே மொத்தம் 4 பலமெடுத்து அரைத்து கல்கமாகக் கலக்கி அத்துடன் 16 பலம் செக்கில் தயாரிக்கப் பட்ட (பந்தம்பிடிக்காத) நல்லெண்ணெய்யையும் சேர்த்துக் காய்ச்சி மெழுகுப் பதத்தில் வடிகட்டி பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்

கொள்ளவேண்டும். இந்தத் தைலத்தைத் தினந்தோறும் சிரசில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இதற்கு மூர்த்தத் "தைலதாரணம்" என்று பெயர்.

தலையில் தைலம் வைத்துக்கொள்வதின் குணம்

नित्यं स्नेहार्द्रशिरसः शिरःशूलं न जायते ।
न खालित्यं न पालित्यं न केशाः प्रपतन्ति च ।।

बलं शिरःकपालानां विशेषेणाभिवर्धते ।
दृढमूलाश्च कृष्णाः केशा भवन्ति च ।।

इन्द्रियाणि प्रसीदन्ति सुत्वग्भवति चाननम् ।
निद्रालाभः सुखं च स्यान्मूर्ध्नि तैलनिषेवणात् ।। (चरकसंहिता)

தினந்தோறும் சிரசில் தைலம் வைத்துக்கொள்பவனுக்குத் தலைவலி, தலை வழுக்கை விழுதல், மயிர் நரைத்தல், மயிர் உதிர்தல் இவைகள் உண்டாகாது. மேலும், மண்டை ஓடுகளுக்கு மிகுந்த வலிமை உண்டாகிறது. தலைக்கூந்தல் உறுதியாகவும், நீளமாகவும், கருப்பாகவும் ஆகின்றது. ஞானேந்திரியங்களாகிய கண், காது, மூக்கு முதலியவைகளுக்குத் தெளிவு உண்டாகிறது. முகத்தின் சர்மத்திற்கு வழவழப்பு உண்டாகிறது. சுகமாக ஆழ்ந்த உறக்கமும் உண்டாகிறது.

(மேற்கூறிய தைலத்தைச் செய்துகொள்ள வசதி இல்லாதவர்கள் ஆயுர்வேத வைத்தியர்களிடம் கிடைக்கும் க்ஷீரபலா தைலம், பிருங்காமலக தைலம், அஸனபில்வாதி தைலம் இவைகளில் உடம்புக்கு ஒத்துக்கொள்ளக்கூடிய தைலத்தை மூர்த்த தைலமாக உபயோகித்து வரலாம்)

காதில் நல்லெண்ணெயை வைத்துக்கொள்வதின் குணம்

न कर्णरोगः वातोत्था न मन्याहनुसंग्रहः
नोच्चैः श्रुतिर्न बाधिर्यं स्यान्नित्यं कर्णतर्पणात् ।। (चरकसंहिता)

காதில் நல்லெண்ணெயை வைத்துக்கொள்வதால் வாயு சம்பந்தமான காது நோய்கள் **மன்யா** என்னும் நரம்புகளின் பிடிப்பு (காதுகளுக்குப் பின்புறம் கழுத்தில் இரண்டு பக்கமுள்ள நரம்புக்கு மன்யா என்று பெயர்) தாடை எலும்புகளின் பிடிப்பு, காது மந்தம், காது கேளாமை இந்த வியாதிகள் உண்டாகாது. இதற்குக் **கர்ணபூரணம்** என்று பெயர். (காதில் எண்ணெய்யை வைத்துக்கொண்டு சிறிது நேரம் காதின் அடிப்பாகத்தைத் தேய்த்துக்கொள்ளவேண்டும்)

நல்லெண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளுதல் (அப்பியங்கம்) குணம்

अभ्यङ्गमाचरेन्नित्यं स जराश्रमवातहा ।
दृष्टिप्रसादपुष्ट्यायुः स्वप्नसुत्वक्त्वदार्ढ्यकृत् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

न चाभिघाताभिहतं गात्रमभ्यङ्गसेविनः ।
विकारं भजतेऽत्यर्थं बलकर्मणि वा क्वचित् ।। (चरकसंहिता)

தினந்தோறும் உடம்புக்கு எண்ணெய்யைத் தேய்த்துக் கொள்ளவேண்டும். இவ்விதம் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வது கிழத்தன்மையைத் தடுக்கிறது. ஓய்ச்சலை நீக்குகிறது. வாயுவைப் போக்குகிறது. கண்களுக்குத் தெளிவைக் கொடுக்கிறது. உடம்பைத் தேற்றுகிறது. ஆயுளை வளர்க்கிறது. நல்ல உறக்கத்தையும், சர்மத்திற்கு அழகையும், உடம்பிற்கு வலிமையையும் கொடுக்கிறது. எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளும் பழக்கமுள்ளவனுடைய உடம்பு தாக்குதல் அடைந்தாலும், முழுவலுவைச் செலுத்திச் செய்ய வேண்டிய வேலையை (மூச்சுப்பிடித்து)ச் செய்வதாலும் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுவதில்லை.

(அப்பியங்கத்தில் நல்லெண்ணெய்க்குப் பதிலாகத் தலைக்கு முன்கூறிய க்ஷீராபலா தைலம், பிருங்காமல தைலம், அஸனவில்வாதி தைலம் இவைகளில் ஒன்றையும் உடம்புக்கு க்ஷீரபலா தைலம், பிண்டத்தைலம் இவைகளில் ஒன்றையும் தேய்த்துக்கொள்வது மிகவும் நன்று)

கால்களில் (உள்ளங்கால் உள்பட)
எண்ணெய்த் தேய்ப்பதின் குணம்

स्वरत्वं स्तब्धता रौक्ष्यं श्रमः सुप्तिश्च पादयोः ।
सद्य एवोपशाम्यन्ति पादाभ्यङ्गनिषेवणात् ।।
जायते सौकुमार्यं च बलं स्थैर्यं च पादयोः ।
दृष्टिः प्रसादं लभते मारुतश्चोपशाम्यति ।।
न च स्याद्गृध्रसीवातः पादयोः स्फुटनं न च ।
न सिरास्नायुसंकोचः पादाभ्यङ्गेन पादयोः ।। (चरकसंहिता)

கால்களில் எண்ணெய்யைத் தேய்ப்பதால் கால்களில் சொரசொரப்பு, பிடிப்பு, வறட்சி, ஓய்ச்சல், உணர்ச்சிக் குறைவு இவைகள் உடனே நீங்குகின்றன. மேலும் கால்களுக்கு மிருதுத்வமும், வலுவும், உறுதியும் உண்டாகிறது. பார்வை தெளிவை அடைகின்றது. வாயு உபத்திரவம் நீங்குகிறது. கால்களில் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்கிறவனுக்குக் கால் விரல்கள் நுனிமுதல் இடுப்பு வரையில் வலி, பிடிப்பு, குத்துவலி இவைகளுடன் கூடிய க்ருத்ரஸீ என்ற வாதவியாதி உண்டாகாது. கால்களில் வெடிப்பும், சிரைகள், நரம்புகள் இவைகளின் சுருக்கமும் உண்டாகாது. இவ்வாறு கால்களில் (உள்ளங்கால் உள்பட) எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதற்குப் பாதாப்பியங்கம் என்று பெயர்.

(தினந்தோறும் அப்பியங்கம் செய்வது மிகவும் சிறந்த முறை. இதற்கு வசதி இல்லாதவர்கள் வாரத்தில் இரண்டு முறையாவது அவசியம் அப்பியங்கம் செய்யவேண்டும். குறைந்தது வாரத்தில் ஒருமுறையாவது அப்பியங்கம் செய்யத் தவறக்கூடாது. இவ்வாறு அப்பியங்கம் செய்துவருபவர் களுக்கு வாயு சம்பந்தமான பாரிசவாயு (Paralysis) முகத்தில் உணர்ச்சியின்றி வாய் கோணலாகிவிடும். அர்திதம் (Facial Paralysis) என்னும் வியாதி, கீல்களின் பிடிப்பு (Rheumatism), முதலிய வியாதிகள், முதுமையிலும் நிச்சயமாக உண்டாகாது. முற்றிலும் அப்யங்கம் செய்ய வசதியில்லாதவர்கள் முன்கூறிய

மூர்த்த தைலதாரணம் என்னும் முறையையாவது அவசியம் கையாளவேண்டும். இதற்கு வசதியை எதிர்பார்க்கத் தேவையில்லை அல்லவா !

அப்பியங்கம் செய்யக்கூடாதவர்கள்

वर्ज्योऽभ्यङ्गः कफग्रस्त कृतसंशुद्ध्यजीर्णिभिः ।

(अष्टांगसंग्रहः)

ஜலதோஷம், தொண்டைக்கட்டு, தலைபாரம் முதலிய கப சம்பந்தமான வியாதிகள் உள்ளவர்களும், சோதன சிகிச்சையை அடைந்தவர்களும் (வாந்தியாவதற்கோ அல்லது பேதியாவதற்கோ மருந்தைச் சாப்பிடுவதால் வாந்தியோ அல்லது பேதியோ அடைந்தவர்கள்) அஜீர்ணமுள்ளவர்களும் அப்பியங்கம் செய்யக்கூடாது.

(அப்பியங்கம் கூடாதவர்களுக்கு மூர்த்த தைலதாரணமும், பாதாப்யங்கமும் கூடாது.)

காலையில் அப்யங்கம் செய்துகொண்ட உடம்பில் சிறிது தேஹாப்பியாஸம் செய்யவேண்டும்.

தேகப்பயிற்சி குணம்

शरीरायासजननं कर्मव्यायामसंज्ञितम् ।
तत्कृत्वानुमुखं देहं विमृद्गीयात्समन्ततः ।।
शरीरोपचयः कान्तिर्गात्राणां सुविभक्तता ।
दीप्ताग्नित्वमनालस्यं स्थिरत्वं लाघवं मृजा ।
श्रमघ्नमपिपासोष्मशीतादीनां सहिष्णुता ।
आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते ।
न चास्ति सदृशं ते किञ्चित्स्थौल्यापकर्षणम् ।
न चैनं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति ।।

स्थिरीभवति मांसं च व्यायामाभिरतस्य च ।। (सुश्रुतसंहिता)

உடம்புக்கு ஓய்ச்சல் கொடுக்கக் கூடிய வேலை வியாயாமம் (தேகப்பயிற்சி Exercise) எனப்படும். தேகப் பயிற்சியை செய்தவுடன் உடம்பை முழுவதும் மெதுவாகப் பிடிப்பித்துக்கொள்ளவேண்டும். தேகப்பயிற்சி செய்வதால் உடம்புக்கு நல்ல வளர்ச்சியும், ஒளியும், உடம்பிலுள்ள அவயவங்களுக்கு அழகான அமைப்பும் உண்டாகிறது. பசித்தீ வளர்ச்சியும், சுறுசுறுப்பும் உண்டாகிறது. உடம்பு வலுவுள்ளதாகவும், இலேசாகவும், சுத்தமாகவும் ஆகின்றது. ஓய்ச்சல், களைப்பு, தண்ணீர்த்தாகம், வெப்பம், குளுமை இவைகளைத் தாங்கக்கூடிய சக்தியும், நோயற்ற வாழ்வும் உண்டாகிறது. உடம்பின் பருமனைப் போக்குவதில் தேகப் பயிற்சியை செய்துவருபனை கிழத்தன்மை சீக்கிரமாகக் கைப்பற்றிவிடாது. உடம்பிலுள்ள மாமிசம் உறுதியை அடைகிறது.

(தேகப்பயிற்சியைக் காலையில் செய்வதுதான் சிறந்தமுறை. காலையில் நேரமில்லாதவர்கள் மாலையிலாவது தேகப்பயிற்சியைச் செய்யவேண்டும்)

தேகப்பயிற்சிக்கேற்றவர்கள் - அளவு

व्यायामो हि सदा पथ्यः बलिनां स्निग्घभोजिनाम् ।
बलस्यार्धेन कर्तव्यः व्यायामो हन्त्यतोऽन्यथा ।। (सुश्रुतसंहिता)

தேகாப்பியாஸம் உடம்பில் வலிவுள்ளவர்களுக்கும், பால், நெய் முதலிய கொழுப்புச் சத்துள்ள ஆகாரத்தைப் புசிப்பவர்க்கும் தான் நலத்தைக் கொடுக்கும். தேகப் பயிற்சியைத் தனது சக்தியில் பாதி அளவுக்குத் தகுந்தபடி செய்யவேண்டும். அளவுக்குமீறி வியாயாமம் செய்தால் பிராணாபாயம் நேரிடும்.

அதிவியாயாமத்தின் விளைவு

क्षयतृष्णारुचिच्छर्दिरक्तपित्तभ्रमक्लमाः ।
कासशोषज्वरश्वासा अतिव्यायामसंभवाः ।। (सुश्रुतसंहिता)

அளவுக்குமீறி தேகாப்பியாஸத்தைச் செய்வதால் க்ஷயரோகம், தீராத தாகம், அருசி, வாந்தி, ரக்தபித்தம் (கண், காது, மூக்கு, வாய், மலத்துவாரங்கள், மயிர்க்காம்புகள் இவைகளின் வழியாக ரத்தம் கசிதல்), மயக்கம், களைப்பு, இருமல், தீராத ஓய்ச்சல், ஜ்வரம், ச்வாஸம் (Asthma) இந்த வியாதிகள் உண்டாகின்றன.

தேகப்பயிற்சி கூடாதவர்கள்

रक्तपित्ती कृशः शोषी श्वासकासक्षयातुरः ।
भुक्तवान् स्त्रीषु च क्षीणो भ्रमार्तश्च विवर्जयेत् ।।(सुश्रुतसंहिता)

ரக்தபித்தம் (கண், காது, மூக்கு, வாய், மலத்துவாரங்கள், மயிர்க்காம்புகள் இவைகளின் வழியாக ரக்தம் கசிதல்) என்னும் வியாதி (Asthma) இருமல், உரக்ஷதம் (Pulmonary Cavitation) இந்த வியாதிகள் உள்ளவன், அப்பொழுதே சாப்பிட்டவன், பெண்களுடன் உறவு கொள்வதால் ஓய்ந்து போனவன், மயக்கம் வரும் தன்மை உள்ளவன், இவர்கள் யாவரும் தேகப்பயிற்சியைச் செய்யக்கூடாது.

உடம்பைப் பிடித்துக்கொள்வதின் குணம்

प्रीतिनीद्राकरं वृष्यं कफवातश्रमापहम् ।
संवाहनं मांसरक्तत्वक्प्रसादकरं सुखम् ।। (सुश्रुतसंहिता)

உடம்பைப் பிடித்துக்கொள்வது சுகமான ஆழ்ந்த உறக்கத்தைக் கொடுக்கிறது. ஆண்மையை வளர்க்கிறது. கபம், வாயு, ஓய்ச்சல், இவைகளைப் போக்குகிறது. மாமிசத்திற்கும், ரக்தத்திற்கும், சருமத்திற்கும், தெளிவையும், உடம்புக்குச் சுகத்தையும் கொடுக்கிறது. இதற்கு ஸம்வாஹனம் என்று பெயர்.

(தேகப்பயிற்சி செய்தவுடன் உடம்பு முழுவதையும் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும் என்பது முன்பே கூறப்பட்டிருக் கிறது. தேகப்பயிற்சி செய்யமுடியாதவர்களும், செய்யக் கூடாதவர்களும் காலையில் அல்லது மாலையில் உடம்பை இலேசாகப் பிடித்துக்கொள்வது நல்லது.)

உலாவுதல் (walk) குணம்

यत्तु सङ्क्रमणं नातिदेहपीडाकरं भवेत् ।
तदायुर्बलमेधाग्निप्रदमिन्द्रियबोधनम् ।। (सुश्रुतसंहिता)

உடம்புக்கு மிகவும் ஓய்ச்சல் உண்டாகாமல் இருக்கும் அளவுக்கு உலாவுதல், ஆயுள், வலிமை, புத்தி, பசித்தீ இவைகளை அளிக்கின்றது. ஞானேந்திரியங்களாகிய கண், காது, மூக்கு, நாக்கு முதலியவைகளுக்குப் புத்துயிரை அளிக்கின்றது. இதற்கு **சங்கிரமணம்** என்று பெயர்.

(தேகப்பயிற்சியை செய்யமுடியாதவர்களும், செய்யக் கூடாதவர்களும், சிறிது உலாவுதலைக் கடைப்பிடிப்பது நலம். காலையில் உலாவுதல்தான் சிறந்தமுறை. காலையில் நேரம் இல்லாதவர்களும், முடியாதவர்களும் மாலையிலாவது உலாவுதல் நல்லது.)

பச்சைத் தண்ணியில் குளிப்பதின் குணம்

निद्रादाहश्रमहरं स्वेदकण्डूतृषापहृत् ।
हृद्यं मलहरं श्रेष्टं सर्वेन्द्रियविबोधनम् ।।

तन्द्रापाप्मोपशमनं तुष्टिदं पुंस्त्ववर्धनम् ।
रक्तप्रसादनं चापि स्नानमग्नेश्च दीपनम् ।।

उष्णेन शिरसः स्नानमहितं चक्षुषः सदा ।
शीतेन शिरसः स्नानं चक्षुष्यमिति निर्दिशेत् ।। (सुश्रुतसंहिता)

பச்சைத்தண்ணீரில் தலைக்குக் குளிப்பது தூக்கம், எரிச்சல், ஓய்ச்சல் இவைகளை நீக்குகிறது. வேர்வை, அரிப்பு,

தண்ணீர்த்தாகம் இவைகளைப் போக்குகிறது. இதயத்திற்கு நலம் செய்வதிலும், உடம்பின் அசுத்தத்தைப் போக்குவதிலும் சிறந்தது. எல்லா இந்திரியங்களுக்கும் சுறுசுறுப்பை உண்டாக்கு கிறது. சோம்பல், பாபம் இவைகளைப் போக்குகிறது. மனதிற்குச் சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கிறது. ஆண்மையை வளர்க்கிறது. பசித்தீயைத் தூண்டுகிறது. வெந்நீரில் தலை மூழ்குவது கண்ணுக்குக் கெடுதல் செய்யும். பச்சைத் தண்ணீரில் தலைமூழ்குவது கண்களுக்கு இதமானது.

வெந்நீரில் குளிப்பதின் குணம்

उष्णाम्बुनाधः कायस्य परिषेको बलावहः ।
तेनैव चोत्तमाङ्गस्य बलहृत्केशचक्षुषाम् ।। (अष्टांगसङ्ग्रहः)

வெந்நீரில் உடம்புக்கு மட்டும் குளிப்பது உடம்புக்கு வலுவைக் கொடுக்கிறது. வெந்நீரினால் தலைமூழ்குவது கூந்தல், கண் இவைகளின் வலுவைப் போக்குகிறது.

(தினந்தோறும் ஆறு, குளம், ஏரி முதலியவற்றில் இறங்கி தலைமூழ்குவதுதான் சிறந்த முறையாக நம் நாட்டு மருத்துவம் கூறுகிறது. எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதற்கும் பச்சைத் தண்ணியைக் கையாளுவதுதான் நல்லது. பச்சைத் தண்ணீரில் குளிக்கும் பழக்கமில்லாதவர்களும் பழகிக் கொள்வது அவசியம். முற்றிலும் பச்சைத்தண்ணியை உடம்புக்கு ஏற்காதவர்கள் வெந்நீரில் கழுத்து வரையில் மட்டும் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். இவர்கள் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும்போதும், தலைக்குக் கொஞ்சம் சூடாக இருக்கும் தண்ணீரை உபயோகிக்கலாமே தவிர மிகவும் சூடான ஜலத்தைத் தலையில் விடக்கூடாது)

குளியலில் நெல்லிமுள்ளி விழுதை உபயோகிப்பதின் குணம்

यः सदामलकैः स्नानं करोति स विनिश्चितम् ।
बलीपलितनिर्मुक्तो जीवेद्वर्षशतं नरः ।। (भावप्रकाशः)

தினந்தோறும் நெல்லிமுள்ளி விழுதினால் ஸ்நானம் செய்துவருபவன் வலீ பலிதங்களால் (உடம்பில் சர்மத்தின் சுருக்கம், நிறைத்தல்) விடப்பட்டவனாய் நூறு வருஷங்கள் வாழ்வான். (நெல்லிமுள்ளி விழுது சர்மத்திற்கு ஒளியை உண்டாக்குகிறது)

ஸ்நான நியமங்கள்

नानाप्लुत्य शिरः स्नायात् न जलेऽल्पे न शीतले ।
स्नानोदकावतरणस्वप्नान्नग्नो न चाचरेत् ।।

स्नात्वा न मृज्याद्गात्राणि धुनुयान्न शिरोरुहान् ।
निवसीतार्द्र एवाशु सोष्णीषे धौतवाससी ।। (अष्टांगसंग्रहः)

முதலில் தலையை நனைக்காமல் உடம்பில் ஜலத்தை விட்டுக்கொள்வதும், மிகவும் குறைவாக இருக்கும் ஜலத்தில் குளிப்பதும், மிகவும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் குளிப்பதும், ஆடை அற்றவராய்க் குளிப்பதும், குளத்தில் இறங்குவதும் கூடாது. ஸ்நானம் செய்தபிறகு உடம்பைத் தேய்த்துக்கொள்வதும், தலைமயிரை உதறுவதும் கூடாது. உடம்பு ஈரமாக இருக்கும் பொழுது தலைப்பாகை, வஸ்த்திரம் முதலியவைகளை அணியவேண்டும்.

ஸ்நானம் செய்யக்கூடாதவர்கள்

स्नानमर्दितनेत्रास्यकर्णरोगातिसारिषु ।
आध्मानपीनसाजीर्णभुक्तवत्सु च गर्हितम् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

முகத்தில் உணர்ச்சியின்றி வாய் கோணலாகிவிடும் (அர்திதம் என்னும்) வாதவியாதி (Facial Paralysis) உள்ளவன், கண்வலி, கண்கூச்சம் முதலிய கண்நோய் உள்ளவன், காது வலி, காதில் சீழ் வடிதல், காதிரைச்சல் முதலிய காது நோய்கள் உள்ளவன், வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுப்பொருமல், ஜலதோஷம், அஜீர்ணம் இந்த வியாதிகள் உள்ளவர்களும் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது.

ஜலத்தில் துவைத்த துணியிடன் உடைம்பைத் துடைத்துக்கொள்வது (sponge bath)

अशिरस्कं भवेत् स्नानं स्नानाशक्तौ तु कर्मिणाम् ।
आर्द्रेण वाससा वा स्यान्मार्जनं दैहिकं विदुः ।। (जाबालस्मृतिः)

ஸ்நானம் செய்யமுடியாதவர்களுக்கு உடம்புக்கு மட்டும் குளிப்பது நலம். அல்லது பச்சைத் தண்ணீரிலாவது ,வெந்நீரிலாவது, துவைத்த துணியுடன் உடம்பைத் துடைத்துக் கொள்வதும் நலம்.

முடி திருத்தல்

त्रिः पक्षश्चैकतः श्मश्रु नखरोमाञ्च वर्धयेत् ।
न स्वहस्तेन दन्तैर्वा स्नानं चानु ममाचरेत् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

पौष्टिकं वृष्यमायुष्यं सुचिरूपविराजनम् ।
केशश्मश्रुनखादीनं कल्पनं संप्रसाधनम् ।। (चरकसंहिता)

उत्पाटयेत्तु रोमाणि नासायां न कदाचन ।
तदुत्पाटयतो दृष्टेः दौर्बल्यं त्वरया भवेत् ।। (भावप्रकाशः)

ஐந்து தினங்களுக்கு ஒருதடவை கூந்தல், தாடி, மீசை, நகம், ரோமம் இவைகளை வெட்டிக்கொள்ளவேண்டும். மயிர், நகம் முதலியவைகளைத் தன் கையினால் திருத்திக்கொள்ளக் கூடாது. நகங்களைப் பற்களால் கடிக்கக்கூடாது. மயிர், நகம் இவைகளைத் திருத்திக்கொண்டவுடனே ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். கூந்தல் முதலியவைகளைத் திருத்திக்கொள்வது உடம்புக்கு வலுவு, ஆண்மை, ஆயுள், சுத்தம், அழகு இவைகளை வளர்க்கிறது. மூக்கிலிருக்கும் உரோமங்களை எப்போதும் பிடுங்கக்கூடாது. மூக்கிலிருக்கும் உரோமங்களைப் பிடுங்கும் மனிதனுக்குப் பார்வைக் குறைவு விரைவில் உண்டாகிறது. (க்ஷவரம் செய்துகொள்ளும்போது மூக்கின் உரோமங்களை வெட்டிக்கொள்ளலாம்)

சுத்தமான வஸ்த்திரத்தை அணிவதின் குணம்

काम्यं यशस्यमायुष्यमलक्ष्मीघ्नं प्रहर्षणम् ।
श्रीमत्पारिषदं शस्तं निर्मलाम्बरधारणम् ।। (चरकसंहिता)

சுத்தமாகத் துவைத்த வஸ்த்திரத்தை அணிந்துகொள்வது விரும்பத்தக்கது, புகழ், ஆயுள், சந்தோஷம், அழகு இவைகளைக் கொடுக்கிறது. அலக்ஷ்மியைப் போக்குகிறது. ஸபையில் மதிப்பைத் தருகிறது.

பட்டு, கம்பளம், சிவந்த வஸ்த்திரம் இவைகளை அணிந்துகொள்வதின் குணம்

कौशेयाविकवस्त्रं च रक्तवस्त्रं तथैव च ।
वातश्लेष्महरं तत्तु श्लेष्मकाले निधारयेत् ।। (भावप्रकाशः)

பட்டு, கம்பளம், சிவந்த வஸ்த்திரம் இவை வாயுவையும் கபத்தையும் போக்குகிறது. இவைகளைக் குளிர் காலத்தில் அணியவேண்டும்.

காஷாய நிறமுள்ள வஸ்த்திரத்தின் குணம்

मेध्यं सुशीतं पित्तघ्नं काषायं वस्त्रमुच्यते ।
तद्धारयेदुष्णकाले तत्रापि लघु शस्यते ।। (भावप्रकाशः)

காஷாய நிறமுள்ள வஸ்த்திரமானது புத்தியை வளர்க்கிறது. குளுமையானது. பித்தத்தைப் போக்குகிறது. இதைக் கோடை நாட்களில் அணியவேண்டும். மிகவும் இலேசாக இருக்கும் காஷாய வஸ்த்திரமானது மிகவும் சிறந்தது. (துறவி, காஷாய நிறமுள்ள வஸ்த்திரத்தை அணிவதன் கருத்தும் இதுவேயாகும்)

வெளுப்பு நிறமுள்ள வஸ்த்திரத்தின் குணம்

शुक्लं तु शुभदं वस्त्रं शीतातपनिवारणम् ।
नचोष्णं च न वा शीतं तत्तु वर्षासु धारयेत् ।। (भावप्रकाशः)

வெளுப்பு நிறமுள்ள வஸ்த்திரம் மங்களகரமானது. குளுமையையும், வெப்பத்தையும் நீக்குகிறது. வெளுப்பு நிறம் கொண்ட வஸ்த்திரம் வெப்பத்தையும் குளுமையையும் உண்டுபண்ணுவதில்லை. அதனைக் கார்காலத்தில் தரிக்க வேண்டும்.

வஸ்த்திரம் அணியும் நியமம்

वासोऽन्यदन्यच्छयने निर्गमे देवतार्चने ।
वासो न धारयेज्जीर्णं मलिनं रक्तसुल्बणम् ।
नैव चान्येन विधृतं वस्त्रं पुष्पमुपानहौ ।। (अष्टांगसंग्रहः)

தூங்கும்பொழுதும், வெளியில் செல்லும்பொழுதும், பூஜை செய்யும்பொழுதும் தனித்தனியாக புதிய (துவைத்த) வஸ்த்திரங்களை அணிந்துகொள்ளவேண்டும். கிழிந்துபோன வஸ்த்திரத்தைத் தரிக்கக்கூடாது. அழுக்குள்ளதும் மிகவும் சிவந்த நிறமுள்ளதும், பிறரால் தரிக்கப்பட்டதுமான வஸ்த்திரம், புஷ்பம், செருப்பு இவைகளையும் தரிக்கக்கூடாது.

பிராணாயாமம் முதலியவைகளின் குணங்கள்

प्राणायामं प्रकुर्वीत सूर्योपासनमेव च ।
गायत्रीं च जपेत्पश्चादिष्ठदेवस्य चार्चनम् ।।

न जातु रोगा जायन्ते फौप्फुसाः भीमसम्मताः ।
दीर्घञ्चायुर्भवत्येवं प्राणायामपरस्य वै ।। (स्वस्थवृत्तसमुच्चयः)

தினந்தோறும் பிராணாயாமம், சூரிய நமஸ்காரம், காயத்ரி ஜபம், இஷ்டதைவத்தின் பூஜை இவைகளைச் செய்ய வேண்டும். பிராணாயாமம் செய்து வருபவருக்கு நுரையீரல் (Lungs) சம்பந்தமான வியாதிகள் உண்டாவதில்லை. நீண்ட ஆயுளும் உண்டாகிறது. (பிராணாயாமம் செய்வதைக் குருமுகமாகப் பழகவேண்டும்.)

போஜன குணம்

आहारः प्रीणनः सद्यो बलकृद्देहधारकः ।
आयुस्तेजः समुत्साहस्मृत्योजोऽग्निविवर्धनः ।। (सुश्रुतसंहिता)

ஆஹாரமானது திருப்தியை உண்டாக்குகிறது. உடனே உடம்புக்கு வலுவைக் கொடுக்கிறது. உடம்பைத் தாங்குகிறது. ஆயுள், ஒளி, சுறுசுறுப்பு, ஞாபகசக்தி, ஓஜஸ் (நம் உடம்பிலுள்ள ஏழு தாதுக்களுடைய சாரமான உயிர்ப்பொருள்), பசித்தீ இவைகளை வளர்க்கிறது.

போஜன நியமம்

सायं प्रातर्मनुष्याणामशनं श्रुतिचोदितम् ।
नान्तरा भोजनं कुर्यादग्निहोत्रसमो विधिः ।। (सुश्रुतसंहिता)

மனிதர்களுக்குச் சாப்பிடுவது என்பது முற்பகலிலும், இரவின் முதல் பாகத்திலுமாக இரண்டு வேளைகளில் மட்டுமே செய்யவேண்டியதாக வைத்திய சாஸ்த்திரத்தில் கூறப்பட்டிருக்கிறது. இதற்கு நடுவில் சாப்பிடுவது கூடாது. இந்த நியமமானது அக்னிஹோத்திரத்திற்கு ஒப்பானது.

போஜனம் செய்வதற்கேற்ற காலம்

प्रसृष्टे विण्मूत्रे हृदि सुविमले दोषे स्वपथगे
विशुद्धे चोद्गारे क्षुदुपगमने वातेऽनुसरति ।
तथाग्नावुद्रिक्ते विशदकरणे देहे च सुलघौ
प्रयुञ्जीताहारं विधिनियमितः कालः स हि मतः ।।
(अष्टांगहृदयम्)

மலமூத்திரங்கள் கழிக்கப்பட்ட பிறகும், இதயம் தெளிவாக இருக்கும்போதும், வாயு முதலிய தோஷங்கள் அதனதன் இடத்தில் இருக்கும்போதும், ஏப்பம் சுத்தமாக இருக்கும்போதும், பசி உண்டாயிருக்கும்போதும், அபான

வாயுவானது கீழ்நோக்கி சஞ்சரிக்கும்போதும், பசித்தீ வளர்ந்த பிறகும், இந்திரியங்கள் அனைத்தும் தெளிவாகயிருக்கும் போதும், உடம்பு இலேசாகத் தோன்றும்போதும் போஜனம் செய்யவேண்டும். அதுதான் போஜனம் செய்வதற்கு வைத்திய சாஸ்த்திரம் கூறும் ஏற்ற காலமாகும்.

ஈரமுள்ள கால்களுடன் சாப்பிடுவது - குணம்

आर्द्रपादस्तु भुञ्जीत नार्द्रपादस्तु संविशेत् ।
आर्द्रपादस्तु भुञ्जानो दीर्घमायुरवाप्नुयात् ।। (मनुस्मृतिः)

ஈரமுள்ள கால்களுடையவனாய் போஜனம் செய்ய வேண்டும். ஈரமுள்ள கால்களுடையவனாய்த் தூங்கக்கூடாது. ஈரமுள்ள கால்களுடன் போஜனம் செய்துவருபவன் நீண்ட ஆயுளை அடைகின்றான்.

போஜனம் செய்யும்பொழுது மங்களகரமான பொருட்களைக் காண்பது - குணம்

सदैवाशनवेलायां कुर्यान्मांगल्यदर्शनम् ।
चित्तप्रमोदनं नित्यमायुर्धर्मविवर्धनम् ।। (भावप्रकाशः)

எப்பொழுதும் போஜனம் செய்யும் சமயத்தில் மங்கள கரமான பொருட்களைப் பார்க்கவேண்டும். இவ்வாறு மங்களகரமான பொருட்களைக் காண்பது ஆயுள், தர்மம் இவைகளை வளர்க்கின்றது.

போஜனக்கிரமம்

काले साम्यं शुचि हितं स्निग्धोष्णं लघु तन्मनाः ।
षड्रसं मधुरप्रायं तालिद्रुतविलम्बितम् ।।
समीक्ष्य सम्यगात्मानमनिन्दन्नब्रुवन् द्रुवम् ।
इष्टमिष्टैस्सहास्नीयाच्छुचिभुक्तजनाहृतम् ।। (अष्टांगहृदयम्)

முன்கூறப்பட்ட போஜனம் செய்வதற்கேற்ற காலத்தில் தனக்குப் பழக்கப்பட்டதும், உடம்பிற்கு ஏற்கக்கூடியதும், நெய்

போன்ற கொழுப்புச் சத்துள்ளதும், சூடாக இருப்பதும், சுகமாக ஜீர்ணமாகக் கூடியதும், இனிப்பு, புளிப்பு முதலிய ஆறு சுவைகளுள்ளதும், இனிப்புச் சுவையை அதிகமாகக் கொண்டதும், திரவ பிராயமானதும், பரிசுத்தமாகவும், தன்னிடம் அன்புடனும் இருக்குமவர்களால் பரிமாறப்பட்டதும், மனத்திற்குப் பிடித்ததுமான ஆஹாரத்தைத் தன் உடல், மன நிலைமைகளைக் கவனித்துக்கொண்டும், ஒருவரையும், ஒரு உணவு பதார்த்தத்தையும் தூஷிக்காமலும், மௌனமுள்ளவனாயும், அதே மனத்துடனும், அதிக வேகமாகவோ, அதிக மெதுவாகவோ இல்லாமலும் (அமைதியுடனும்) தனது நண்பர்களுடனும் கூடிப் புஜிக்கவேண்டும்.

(அன்புடன் கூடிய மனத்துடனும், அமைதியாகவும் உட்கொள்ளப்பட்ட ஆஹாரம்தான் உடம்பிற்கு வலுவளர்ச்சி, சுறுசுறுப்பு முதலியவற்றை அளிக்கிறது. கோபத்துடனும், துன்பத்துடனும், அவசர அவசரமாக உட்கொள்ளப்பட்ட உணவானது உடம்பில் ஒட்டுவதில்லை என்பது நம் நாட்டு மருத்துவ ஆசிரியர்களின் கருத்து)

ஆஹாரத்தின் அளவு

अन्नेन कुक्षेर्द्वावंशौ पानेनैकं प्रपूरयेत् ।
आश्रयं पवनादीनां चतुर्थमवशेषयेत् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

வயிற்றின் நான்கில் இரண்டும் பாகங்களைச் சாதம் முதலிய கடினமான உணவுப் பொருட்களாலும் ஒரு பாகத்தை தண்ணீர் முதலிய திரவமான பொருட்களாலும் நிரப்ப வேண்டும். மிச்சமுள்ள மற்றொரு பகுதியை வாயு முதலிய தோஷங்களுக்கிடமாக விட்டுவிடவேண்டும்.

ஆஹாரத்தைக் குறைந்த அளவிலும், அதிக அளவிலும் உபயோகிப்பதின் கெடுதல்கள்

भोजनं हीनमात्रं तु न बलोपचयौजसे ।
सर्वेषां वातरोगाणां हेतुतां च प्रपद्यते ।।
अतिमात्रं पुनस्सर्वानाशु दोषान् प्रकोपयेत् ।। (अष्टांगहृदयम्)

குறைந்த அளவில் உட்கொள்ளப்படும் ஆஹாரமானது உடம்புக்கு வலுவு உண்டாவதற்கோ வளர்ச்சி உண்டாவதற்கோ, ஓஜஸ் ஏற்படுவதற்கோ போதுமானதல்ல. மேலும் உடம்புவலி, பிடிப்பு, நடுக்கம், ஓய்ச்சல் முதலிய வாதரோகங்கள் அனைத்துக்கும் காரணமாகின்றது. அதிக அளவில் உட்கொள்ளப்படும் உணவானது எல்லா தோஷங்களையும் விரைவில் கிளப்பிவிடும்.

இவ்வாறு வாயு முதலிய தோஷங்களுக்குக் கோபம் உண்டாவதால் அஜீர்ணம் உண்டாகிறது.

அஜீர்ணத்தை உண்டாக்கும் உணவுப் பொருட்கள்

न चातिमात्रमेवान्नमामदोषाय केवलम् ।
द्विष्टविष्टम्भिदग्धामगुरेरूक्षहिमाशुचि ।।
विदाहि शुष्कमत्यम्बुप्लुतं चान्नं न जीर्यति ।। (अष्टांगहृदयम्)

அதிக அளவில் உட்கொள்ளப்பட்ட உணவு மட்டுமே அஜீர்ணத்தை உண்டாக்கும் என்பதில்லை. மனத்திற்குப் பிடித்தமாகாததும், வயிற்றுப் பொருமலை உண்டாக்குவதும், காந்திப்போனதும், வேகாததும், இயற்கையாகவே சுகமாக ஜீர்ணமாகாததும், நெய்போன்ற கொழுப்புச்சத்தே இல்லாததும், மிகவும் குளிர்ந்துபோனதும், அசுத்தமானதும், நெஞ்செரிவை உண்டுபண்ணுவதும், உலர்ந்துபோனதும், அதிகமாய் ஜலத்தில் நனைக்கப்பட்டதுமான உணவுப்பொருளும் ஜீர்ணமாகாமல் அஜீர்ணத்தை உண்டுபண்ணுகிறது.

மனோவிகாரங்களாலும் உணவு ஜீர்ணமாகாதென்பது

उपतप्तेन भुक्तं च शोकक्रोधक्षुदादिभिः । (अष्टांगहृदयम्)

துயரம், கோபம், பசி முதலியவற்றால் வருந்தும் நிலைமையில் உட்கொள்ளப்பட்ட உணவும் ஜீர்ணமாகாது.

(பசித்துத்தான் சாப்பிடவேண்டும் என்பது முறை என்றாலும், வெகுநேரம் பட்டினிக்கிடந்து சாப்பிடுவது அஜீர்ணத்தை உண்டாக்கும்)

அஜீர்ணத்தின் பொதுக்குறிகள்

विबन्धोऽप्रवृत्तिर्वा ग्लानिर्मारुतमूढता ।
अजीर्णलिङ्गं सामान्यं विष्टम्भो गौरवं भ्रमः ।। (अष्टांगहृदयम्)

மலக்கட்டு அல்லது வயிற்றுப்போக்கு, உடல் வாட்டம், வயிற்றில் வாயுவின் சிக்கல், வயிற்றுப்பொருமல், உடம்பு பாரமாயிருப்பதுபோல் தோன்றுவது, தலைச்சுற்றல் இவை அஜீர்ணத்தின் பொதுக்குறிகளாகும்.

(மலபந்தத்துடன் கூடிய அஜீர்ணத்தில் 'வைச்வாநர சூர்ணம்' என்னும் சூர்ணத்தையும், பேதியுடன் கூடிய அஜீர்ணத்தில் 'தாடிமாஷ்டக சூர்ணம்' என்னும் சூர்ணத்தை அல்லது 'ஹிங்குவஷ்டக சூர்ணம்' என்னும் சூர்ணத்தையும், பொதுவாக, 'பில்வாதி லேகியம்' என்னும் லேகியத்தையும் பிரதம சிகித்ஸையாக சாப்பிடலாம். வைச்வானர சூர்ணத்தைத் வெந்நீருடனும், தாடிமாஷ்டக சூர்ணத்தைத் தேனுடனும், ஹிங்குவஷ்டக சூர்ணத்தை மோருடனும் சாப்பிடவேண்டும். இந்நான்கு மருந்துகளும் ஆயுர்வேத வைத்தியர்களிடம் கிடைக்கும்)

ஆஹாரம் ஜீர்ணமானதற்குள்ள குறிகள்

उद्गारशुद्धिरुत्साहो वेगोत्सर्गो यथोचितः ।
लघुता क्षुत्पिपासा च जीर्णाहारस्य लक्षणम् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

முந்தின வேளையில் உட்கொண்ட ஆகாரத்தின் சம்பந்தமின்றி ஏப்பம் சுத்தமாக இருப்பது, சுறுசுறுப்பு ஒழுங்கான முறையில் மல மூத்திரங்களைக் கழித்தல் உடம்பு

லேசாகத் தோன்றுவது, பசி உண்டாயிருப்பது, தாகம் உண்டாயிருப்பது. இவை உட்கொள்ளப்பட்ட ஆஹாரம் ஜீர்ணமானதற்குரிய குறிகளாகும்.

போஜனம் செய்வதற்குமுன்பு உட்கொள்ளவேண்டியது

भोजनाग्रे सदा पथ्यं लवणार्द्रकभक्षणम् ।
अग्निसन्दीपनं रुच्यं जिह्वाकण्ठविशोधनम् ।। (भावप्रकाशः)

போஜனம் செய்வதற்குமுன் எப்பொழுதும் உப்புடன் கூடிய இஞ்சியைச் சாப்பிடுவது பசித்தீயை வளர்க்கிறது. ருசியைத் தருகின்றது. நாவையும், தொண்டையையும் சுத்தம் செய்கின்றது.

போஜனத்தில் ஆறு சுவைகளையும் உபயோகிக்கும்முறை

पूर्वं मधुरमश्नीयान्मध्येऽम्ललवणौ रसौ ।
पश्चाच्छेषान् रसान् वैद्यः भोजनेष्वुपचारयेत् ।। (सुश्रुतसंहिता)

ஆஹாரத்தில் முதலில் இனிப்புச் சுவையுள்ள உணவுப் பொருட்களையும், நடுவில் புளிப்பு, உப்புச் சுவைகளுள்ள பொருட்களையும், இறுதியில் மற்ற கார்ப்பு, கசப்புச் சுவைகளுள்ள பொருட்களையும் உபயோகிக்கவேண்டும்.

போஜனத்தில் முதலில் நெய்கூட்டிய உணவை உபயோகிப்பதின் குணம்

घृतपूर्वं समाश्नीयात् कठिनं प्राक् ततो मृदु ।
अन्तो पुनर्द्रवाशी तु बलाद्रोगेण मुच्यते ।। (भावप्रकाशः)

ஆஹாரத்தின் முதலில் கடினமான உணவுப் பொருட்களை நெய்யுடன் கூட்டி சாப்பிடவேண்டும். பிறகு மிருதுவான பொருட்களையும், இறுதியில் திரவமான பொருட்களையும் சாப்பிடவேண்டும். இவ்வாறு சாப்பிட்டு வருபவன் நிச்சயமாக நோய்வாயிற்படுவதில்லை.

உருக்கிய நெய்யைத்தான் ஆஹாரத்தில் கூட்டிக்கொள்ளவேண்டுமென்பது

भोजने तच्च योक्तव्यं सद्यस्तप्तं सदा जनैः।

(स्वस्थवृत्तसमुच्चयः)

ஜனங்களால் எப்பொழுதும் சாப்பாட்டில் உருக்கிய நெய்யைத்தான் உபயோகிக்கப்படவேண்டும்.

போஜனம் செய்யும்பொழுது தண்ணீர் அருந்துவது

मध्ये मध्ये पिबेद्वारि स्तोकं स्तोकं सुशीतलम् ।
भोजनस्य च रुच्यर्थं पाकार्थमशनस्य च ।।

पिपासायां च जातायां स्वेच्छया पीयते जलम् ।
नियमो नात्र कालस्य तृषावेगो न धार्यते ।। (मानसोल्लासः)

ஆஹாரத்தில் ருசி உண்டாவதன் பொருட்டு ஆஹாரம் ஜீரணிப்பதின் பொருட்டும் போஜனத்தின் இடையிடையே குளிர்ந்த நீரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பருகவேண்டும். மற்ற நேரங்களில் தாகமுண்டானபோது தன் விருப்பத்திற்கு ஏற்றபடி நீரைப் பருகலாம். இங்கு காலநியமம் கிடையாது. தாகமானது தாங்கமுடியாதது.

குளிர்ந்த ஜலத்தின் குணம்

शीतं मदात्ययग्लानिर्मूर्छाच्छर्दिश्रमभ्रमान् ।
तृष्णोष्णदाहपित्तास्रविषाण्यम्बु नियच्छति ।। (अष्टांगहृदयम्)

குளிர்ந்த ஜலமானது மதாத்யயம் (அளவு மீறிய மதுபானத்தால் உண்டாகும் மயக்கம்) உடல் வாட்டம், மூர்ச்சை, வாந்தி, ஓய்ச்சல், தலைச்சுற்றல், தண்ணீர்த்தாகம், உஷ்ணம், எரிச்சல், ரக்தபித்தம், (கண், காது, மூக்கு, வாய், மலத்துவாரங்கள், மயிர்க்காம்புகள் இவைகளின் வழியாக ரக்தம் கசியுதல்) விஷவேகம் இவற்றைப் போக்குகிறது.

தண்ணீரைச் சேமிப்பதற்கேற்ற காலம்

भौमानामम्भसां प्रायो ग्रहणं प्रातरिष्यते ।
शीतत्वं निर्मलत्वं च यतस्तेषां मतो गुणः ।। (भावप्रकाशः)

கிணறு, குளம் முதலியவற்றிலிருந்து தண்ணீரைக் காலை நேரத்தில் சேமித்துவைப்பது சிறந்தமுறை. காலை நேரத்தில்தான் அவ்விடத்தில் ஜலம் குளிர்ச்சியுள்ளதாகவும், தெளிவாகவும் இருக்கின்றது..

குளிர்ந்த ஜலத்தைப் பருகக்கூடாதவர்கள்

अनवस्थितदोषाग्नेर्व्याधिक्षीणबलस्य च ।
नाल्पमप्याममुदकं हितं तद्धि त्रिदोषकृत् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

வாயு முதலிய தோஷங்களின் நிலைமை சரி இல்லாதவனுக்கும், பசித்தீயின் நிலைமை சரியில்லாதவனுக்கும் நோய்வாயிற்படுவதால் குறைந்த பலம் உள்ளவனுக்கும், சொற்ப அளவில்கூட குளிர்ந்த தண்ணீர் குடிப்பது நல்லதல்ல. இது மூன்று தோஷங்களையும் கிளப்பிவிடும். (இவர்கள் கொதித்த ஜலம் குடித்தல் நல்லது.

கொதித்துச் சூடாகயிருக்கும் ஜலத்தின் குணம்

दीपनं पाचनं कण्ठ्यं लघूष्णं वस्तिशोधनम् ।
हिध्माध्मानानिलश्लेष्मसद्यः शुद्धे नवज्वरे ।।
कासामपीनसश्वासपार्श्वरुक्षु च शस्यते ।। (अष्टांगहृदयम्)

கொதித்துச் சூடாக இருக்கும் ஜலமானது இலேசானது. பசித்தீயைத் தூண்டுகிறது. உட்கொள்ளப்பட்ட ஆஹாரத்தை ஜீர்ணம் செய்யவல்லது. தொண்டைக்கு நலம் செய்யும், மூத்திரப்பையைச் சுத்தம் செய்யும். (மூத்திரத்தைத் தாராளமாக வெளிப்படுத்தும்) விக்கல், வயிற்றுப்பொருமல், வாதரோகங்கள்

(உடம்பில் வலி, பிடிப்பு முதலியவை), கபரோகங்கள் (உடம்பில் வீக்கம்) குளிர்ச்சி, அரிப்பு, சோம்பல் முதலியவை) ஏழு நாட்களுக்கு உட்பட்ட ஜ்வரம், இருமல், அஜீர்ணம், ஜலதோஷம், மூச்சுத்திணரல் (Asthma), பக்கவலி இவற்றில் உபயோகிக்கச் சிறந்தது. அப்பொழுதே வாந்தியாவதற்கோ அல்லது பேதியாவதற்கோ மருந்தைச் சாப்பிடுவதால் வாந்தியோ அல்லது பேதியோ அடைந்தவர்களுக்கும் உபயோகிக்கச் சிறந்தது.

கொதித்து ஆறிய ஜலத்தை மறுபடியும் சுடவைத்துக் குடிப்பதின் கெடுதி

पक्त्वा च शीतो निर्यूहः पुनस्तप्तो भवेद्यदि ।
पानीयं वा पुनस्तप्तं विषवद्धन्ति मानवम् ।।

(चिकित्सातिलकम्)

கொதித்து ஆறிய கஷாயத்தை அல்லது ஜலத்தை மறுபடியும் சுடவைத்துக் குடிப்பது மனிதனை விஷம்போல் கொலை செய்யும்.

ஜலத்தைக் கொதிக்கவைக்கும் முறை

क्षीणपादत्रिभागार्धं देशर्तुगुरुलाघवात् ।
कथितं फेनरहितमवेगममलं हितम् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

ஜலம் இருக்கும் இடம் காலம் இவைகளின் தன்மையைக் கவனித்து, நாலில் ஒரு பங்காகவோ, மூன்றில் ஒரு பங்காகவோ, அரைப்பங்காகவோ காய்ச்சியதும், சுத்தமானதும், கொதித்து அடங்கியதும், நுரை இல்லாததுமான ஜலமானது இதமானது. (சாதாரணமாகக் கொதிக்கவைத்த ஜலத்தையும் உபயோகிப்பது நல்லது.)

ஜலத்தைக் கொதிக்கவைக்கும்போது அதை மூடிவைக்கக் கூடாது

अपिधानमुखे पात्रे जलं दुर्जलतां व्रजेत् ।
तस्मादावरणं त्यक्त्वा क्वाथादीनां विनिश्चयः ।।

(शाङ्‍र्गधरसंहिता)

மூடிவைக்கப்பட்ட பாத்திரத்தில் கொதித்த ஜலம் கெட்டுப்போகிறது. ஆகையால் மூடிவைக்காமலேயே கஷாயம், ஜலம் முதலியவைகளைக் கொதிக்கவைக்க வேண்டும். (தூசி முதலியவை விழாமல் இருக்க பாத்திரத்தின் வாயைச் சுத்தமான துணியால் மூடிக்கட்டிவைக்கலாம்.)

கொதித்து ஆறிய ஜலத்தின் குணம்

अनभिष्यन्दि लघु च तोयं क्वथितशीतलम् ।
पित्तयुक्ते हितं दोषे व्यूषितं तत् त्रिदोषकृत् ।। (अष्टांगहृदयम्)

கொதித்து ஆறிய ஜலம் கபத்தை உண்டாக்குவதில்லை. சுகமாக ஜீர்ணமாகும். பித்த ஸம்பந்தமுள்ள நோயாளிகளுக்கு இதமானது. ஒரு நாளுக்கு மேற்பட்டால் இது மூன்று தோஷங்களையும் கிளப்பிவிடும்.

எவ்விதமான ஜலத்தையும் பருகத் தகாதவர்கள்

नाम्बु पेयनशक्त्या वा स्वल्पमल्पाग्निगुल्मिभिः ।
पाण्डूदरातिसारार्शोग्रहणीदोषशोथिभिः ।।

प्रक्लिन्नदेहमेहाक्षिगलरोगव्रणातुराः ।
पानं त्यजेयुः . . . . ।। (अष्टांगहृदयम्)

பசித்தீ வளர்ச்சி குறைவாக உள்ளவரும், குல்மம் (Abdominal Tumour) பாண்டு, சோகை (Anaemia) உதரரோகம் (Ascites), பேதி, மூலரோகம் (Piles), கிரஹணி ரோகம் (நீடித்த

பேதி), விக்கம் இந்த நோய்கள் உள்ள நோயாளிகள் எவ்விதமான ஜலத்தையும் பருகக்கூடாது. இவர்களுக்கு நாவறட்சி அடக்கமுடியாவிட்டால் இவர்கள் சொற்ப அளவில்தான் தண்ணீரைக் குடிக்கலாம். வியர்வை அதிகமாக உள்ளவர்களும், நீரிழிவு நோய் (Diabetes), கண் நோய், தொண்டை நோய், புண் இவை உள்ளவர்களும் எவ்விதமான ஜலத்தையும் குடிக்கக்கூடாது.

(இவர்களும் தண்ணீர்த் தாகத்தை அடக்கமுடியா விட்டால் சொற்பமாகத்தான் தண்ணீரைக் குடிக்கவேண்டும். இவர்கள் அந்த நோயைப் போக்கும் மருந்து சரக்குகளைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்த ஜலத்தைக் குடிப்பது மிகவும் நல்லது)

தண்ணீர் பருகுவதில் நியமங்கள்

पानीयं न तु पानीयं पानीयेऽन्यप्रदेशजे ।
अजीर्णे क्वथितं चामे पक्वे जीर्णेऽपि नेतरत् ।।

(अष्टांगसंग्रहः)

ஓரிடத்து ஜலம் ஜீர்ணமாகால் இருக்கும்போது மற்றொரு இடத்து ஜலத்தைக் குடிக்கக்கூடாது. (கிணற்று ஜலத்தைக் குடித்து, அது ஜீர்ணமாவதற்கு முன்பே ஆறு, குளம் முதலியவைகளின் நீரைப் பருகக்கூடாது) குளிர்ந்த ஜலம் ஜீரணமாகாமலிருக்கும்போது, கொதித்த ஜலத்தையும் குடிக்கக்கூடாது. கொதித்த ஜலத்தைக் குடித்து அது ஜீரணமாகிய பின்பும் அடுத்த வேளையில் சாப்பிடுவதற்கு முன்பே குளிர்ந்த ஜலத்தைப் பருகக்கூடாது.

(தண்ணீரை மாற்றி மாற்றிக் குடிப்பதால் ஜலதோஷம், தொண்டைக்கட்டு, இருமல், மூச்சுத்திணரல், தலைவலி முதலிய நோய்கள் உண்டாகின்றன)

சாப்பிட்ட உடனே வாயைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும் என்பது

दन्तान्तरगतं चान्नं शोधनेनाहरेच्छनैः ।
कुर्यादनिर्हृतं तद्धि मुखस्यानिष्टगन्धताम् ।। (सुश्रुतसंहिता)

சாப்பிட்டவுடன் உடனே பற்களின் இடுக்குகளில் சிக்கிக் கொண்டிருக்கும் உணவு முதலியவற்றைக் குச்சி முதலியவற்றால் மெதுவாக வெளிப்படுத்தவேண்டும். இவ்வாறு செய்யாவிடில் பற்களின் இடுக்குகளில் சிக்கிக் கொண்டிருப்பவை வாயில் துர்நாற்றத்தை உண்டாக்கும்.

(இவ்வாறு பற்களின் இடுக்குகளைச் சுத்தம் செய்தபிறகு வாயை ஜலத்துடன் நன்றாகக் கழுவி கொப்பளித்துத் துப்பிவிடவேண்டும்.)

கால்களை கழுவிக்கொள்வதின் குணம்

पादप्रक्षालनं पादमलरोगश्रमापहम् ।
चक्षुःप्रसादनं वृष्यं रक्षोघ्नं प्रीतिवर्धनम् ।। (सुश्रुतसंहिता)

கால்களைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்துகொள்வது, கால்களின் அசுத்தத்தையும், நோய்களையும் போக்குகிறது. ஓய்ச்சலைப் நீக்குகிறது. கண்களுக்குத் தெளிவைக் கொடுக்கிறது. ஆண்மையை வளர்க்கிறது. சுகத்தைத் தருகிறது. கிரஹதோஷத்தைத் தடுக்கின்றது.

(கால்களிலிருந்து கிளம்பும் இரண்டு ஸிரைகள் பல கிளைகளாகக் கண்களைச் சேருகின்றன. ஆகவே இவ்வழியாகக் கால்களுக்குச் செய்யும் உபசாரத்தின் நன்மையக் கண்கள் அடைகின்றன.)

சாப்பிட்ட உடனே உள்ளங்கைகளை உரைத்துக் கண்களின்மேல் வைப்பதின் குணம்

भुक्त्वा पाणितलं घृष्ट्वा चक्षुषोर्यदि दीयते ।
जातरोगा विनश्यन्ति तिमिराणि तथैव च ।। (शाङ्र्गधरसंहिता)

சாப்பிட்ட உடனே கைகால்களைக் கழுவிய பிறகு உள்ளங்கைகளை உரைத்துக் கண்களின்மேல் வைக்க வேண்டும். இவ்விதம் செய்வதால் கண் நோய்கள் அனைத்தும் திமிரம் (கண் பார்வை முற்றிலும் இல்லாமல் போவது) என்னும் கண் நோய் நீங்குகிறது.

சாப்பிட்ட பிறகு மனத்திற்குப் பிடித்தமான விஷயங்களை அடைவதின் குணம்

शब्दरूपरसान् गन्धान् स्पर्शांश्च मनसः प्रियान् ।
भुक्त्वानुपसेवेत तेनान्नं साधु तिष्ठति ।। (सुश्रुतसंहिता)

சாப்பிட்ட பிறகு மனத்திற்குப் பிடித்தமான சப்தம் (பாட்டு முதலியவை) அழகிய பொருள், சுவை (தாம்பூலம் முதலியவை) மணம், தொடுதல் இவைகளை அடைய வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் உட்கொள்ளப்பட்ட ஆஹாரமானது வயிற்றில் நன்கு அமையும்.

உட்கொள்ளப்பட்ட ஆஹாரத்தை வாந்தி ஆகும்படி செய்பவை

शब्दरूपरसाः स्पर्शाः गन्धाश्चापि जुगुप्सिताः ।
अशुच्यन्नं तथा भुक्तमतिहास्यं च वामयेत् ।। (सुश्रुतसंहिता)

மனதிற்குப் பிடித்தமாகாத சப்தம் முதலியவைகளையும், அசுத்தமான அன்னமும், சாப்பிடும்பொழுது அதிகமாகச் சிரிப்பதும் ஆஹாரத்தை வாந்தி ஆகும்படிச் செய்யும்.

சாப்பிட்ட உடனே நூறு அடிகள் வைக்கவேண்டுமென்பது

भुक्त्वा शतपदं गच्छेच्छनैस्तेन तु जायते ।
अन्नसंघातशैथिल्यं ग्रीवाजानुकवीषु च ।। (भावप्रकाशः)

சாப்பிட்டவுடனே மெதுவாக நூறு அடிகள் வைக்க வேண்டும். இவ்விதம் செய்வதால் உட்கொள்ளப்பட்ட கெட்டியான உணவுப்பொருட்கள் ஜீர்ணமாவதற்கு

அனுகூலமாகப் பிரிந்து விடுகின்றன. கழுத்து, இடுப்பு, முழங்கால் இவைகள் இலேசாகத் தோன்றுகின்றன.

சாப்பிட்ட உடனே உட்கார்ந்திருப்பது, படுத்திருப்பது, உலாவுதல், ஓடுதல் இவைகளின் குணம்

भुक्त्वोपविशतस्तन्द्रा शयानस्य तु पुष्टता ।
आयुश्चङ्क्रममाणस्य मृत्युर्धावति धावतः ।। (भावप्रकाशः)

சாப்பிட்ட உடனே உட்கார்ந்திருப்பவனுக்குச் சோம்பல் வளருகிறது. படுத்திருப்பவனுக்கு உடம்பு பருமனாகிறது. உலாவும் மனிதனுக்கு ஆயுள் வளருகிறது. சாப்பிட்ட உடனே ஓடும் மனிதனை நாடி யமன் ஓடிவருகிறான்.

சாப்பிட்ட உடனேயும், தண்ணீரைக் குடித்த உடனேயும் செய்யக்கூடாதவை

. . . . सर्वश्च भाष्याध्वशयनं त्यजेत् ।
पीत्वा भुक्त्वातपं बह्निं यानं प्लवनवाहनम् ।। (अष्टांगहृदयम्)

व्यायामं च व्यवायं च मुहूर्तं भुक्तवांस्त्यजेत् ।। (भावप्रकाशः)

அனைவரும் சாப்பிட்ட உடனும், தண்ணீர் முதலிய திரவமான பொருட்களைக் குடித்த உடனும் பேசுவது, படிப்பது, வெய்யிலில் இருப்பது, நெருப்பின் அருகில் நிற்பது, வண்டியில் செல்லுவது, நீந்துவது, குதிரை முதலியவற்றின் மேல் சவாரி செய்வது ஆகியவற்றைச் செய்யக்கூடாது. சாப்பிட்ட பிறகு சுமார் ஒருமணி நேரம் செல்லும் வரையில் தேகப்பயிற்சியோ, பெண்ணுடன் உறவு கொள்ளுதலோ கூடாது.

உணவு சாப்பிட்ட உடனும், தண்ணீர் முதலிய திரவமான பொருட்களைக் குடித்த உடனும், உடம்புக்கு ஓய்ச்சலைக் கொடுக்கக்கூடிய மேற்கூறிய வேலைகளைச் செய்தால்

வயிற்றில் அயற்சி உண்டாகி, அதனால் வாந்தி, வயிற்றுவலி, அந்திரவிருந்தி (Hernia), குல்மம் (Abdominal Tumour), மூலம் (Piles) முதலிய வியாதிகள் உண்டாக இடமுண்டு.

சாப்பிட்டவுடனே தூங்குவதால் உண்டாகும் கெடுதி

भुक्तमात्रस्य हि स्वप्नाद्धन्त्यग्निं कुपितः कफः ।

(भावप्रकाशः)

சாப்பிட்ட உடனே தூங்குவதால் கோபமடைந்த கபமானது பசித்தீயை அணைத்துவிடுகிறது. (சாப்பிட்ட பிறகு ஒரு மணி நேரம் கழிந்த பின்னர் தூங்கவேண்டும்.)

பசியை அடக்குவதால் உண்டாகும் கெடுதிகள்

अङ्गभङ्गारुचिग्लानिकार्श्यशूलभ्रमाः क्षुधः । (अष्टांगहृदयम्)

பசியை அடக்குவதால் உடம்பு தளர்ச்சி அடைவது ஆஹாரத்தில் ருசி இன்மை, உடல் வாட்டம், இளைப்பு, உடம்பு வலி, தலைச்சுற்றல் இவைகள் உண்டாகின்றன.

தண்ணீர்த் தாகத்தைத் தடுப்பதால் உண்டாகும் தீங்குகள்

शोषाङ्गसादबाधिर्यसम्मोहभ्रमहृद्गताः । (अष्टांगहृदयम्)

தண்ணீர்த் தாகத்தைத் தடுப்பதால் க்ஷயரோகம், உடம்பு இளைத்துவிடுதல், காது கேளாமை, மயக்கம், தலைச்சுற்றல், இதய சம்பந்தமான நோய்கள் உண்டாகின்றன.

பசி எடுப்பதற்கு முன்பே சாப்பிடுவதால் உண்டாகும் கெடுதிகள்

अप्राप्तकालं भुञ्जानो शरीरे ह्यलघौ नरः ।
तांस्तान् व्याधीनवाप्नोति मरणं वा नियच्छति ।।(सुश्रुतसंहिता)

மனிதன் பசிப்பதற்கு முன்பேயும், உடம்பு இலேசாகத் தோன்றுவதற்கு முன்பேயும் சாப்பிடுவதால் தலைவலி,

அஜீர்ணம், வாந்தி முதலிய வியாதிகளையோ அல்லது மரணத்தையோ அடைகின்றான்.

பசி ஆறிப்போன பிறகு சாப்பிடுவதால் நேரிடும் தீங்குகள்

अतीतकालं भुञ्जानो वायुनोपहतेऽनले ।
कृच्छ्राद्विपच्यते भुक्तं द्वितीयं न च कांक्षति ।। (सुश्रुतसंहिता)

பசி நேரத்தை மீறிச் சாப்பிடும் மனிதனுக்கு வாயுவானது பசித்தீயை அணைத்துவிடுவதால் உட்கொள்ளப் பட்ட ஆஹாரமானது மிகவும் சிரமப்பட்டு ஜீரணமாகிறது. ஆகையால் இம்மனிதன் அடுத்த நேரத்தின் உணவை விரும்புவதில்லை.

அலைச்சலை அடைந்த உடனே சாப்பிடுவதாலும் தண்ணீர்ப் பருகுவதாலும் உண்டாகும் தீங்குகள்

श्रमात्तु भोजनं यो हि पानं वा कुरुते नरः ।
ज्वरः सञ्जायते तस्य छर्दिर्वा तत्क्षणाद्भवेत् ।। (आत्रेयसंहिता)

வழி நடப்பது, வெயிலில் சுற்றுவது, வேலை செய்வது முதலியவற்றால் ஓய்ச்சலை அடைந்த மனிதனுக்கு உடனே சாப்பிடுவதாலும் அல்லது தண்ணீர் குடிப்பதாலும் ஜ்வரம் அல்லது வாந்தி விரைவில் உண்டாகிறது. ஆகையால் சிறிது நேரம் கழிந்த பின்னர் சாப்பிடுவதோ, நீரைக் குடிப்பதோ செய்யவேண்டும்.

தாகம் கொண்டவன் சாப்பிடுவதாலும், பசித்தவன் தண்ணீரைக் குடிப்பதாலும் உண்டாகும் தீங்குகள்

तृषितस्तु न चाश्नीयात् क्षुधितो न पिबेज्जलम् ।
तृषितस्तु भवेद्गुल्मी क्षुधितस्तु जलोदरी ।। (भावप्रकाशः)

தாகம் கொண்டவன் உடனே சாப்பிடுவது கூடாது. பசித்தவன் தண்ணீர் குடிப்பதும் கூடாது. தாகம் கொண்டவன்

சாப்பிடுவதால் குல்ம நோய் (வயிற்றுவலி) உண்டாகும். ஒருவிதக் கட்டி (Abdominal Tumour) உண்டாகிறது. பசித்தவன் தண்ணீரைக் குடிப்பதால் ஜலோதரம் என்னும் வியாதி (வயிற்றில் நீர்க்கோவை-Ascites) உண்டாகிறது.

சாப்பிடுவதற்குத் தகாத உணவு

अचोक्षं दुष्टमुत्सृष्टं पाषाणतृणलोष्टवत् ।
द्विष्टं व्युषितमस्वादु पूति चान्नं विवर्जयेत् ।।

चिरसिद्धं स्थिरं शीतमन्नमुष्णीकृतं पुनः ।
अशान्तमुपदग्धं च . . . . ।। (सुश्रुतसंहिता)

शाकावरान्नकट्वाम्लकषायलवणोत्कटम् ।
त्यजेदेकरसासाम्यं गुरुशुष्कं च भोजनम् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

அசுத்தமானதும், விஷ சம்பந்தமுள்ளதும், எச்சிலானதும் கல், புல், ஓடு இவைகளுடன் கூடியதும், மனத்திற்குப் பிடித்தமில்லாததும், பழையதானதும், சுவை இல்லாததும், துர்நாற்றமுடையதும், சமைக்கப்பட்டு வெகுநேரமானதும், மிகவும் கெட்டியானதும், மிகவும் குளிர்ந்துபோனதும், மறுபடியும் சுடவைத்ததும், கஞ்சி தங்கியதும், காந்திப்போனதும், நன்றாக வேகாததுமான உணவைச் சாப்பிடக்கூடாது. அதிக காய்கறிகள் சேர்ந்ததும், மிகக்குறைந்த குணமுள்ள சாண்ம முதலியவற்றின் அன்னத்தைக் கொண்டதும், கார்ப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு, உப்பு இந்த சுவைகளை அதிகமாகக்கொண்டதும், ஒரே ஒரு சுவையைக் கொண்டதும், சுகமாக ஜீர்ணமாகாததும், உடம்புக்கு ஏற்காததும், உலர்ந்துபோனதுமான உணவையும் சாப்பிடக்கூடாது.

நெய்போன்ற கொழுப்புச்சத்தே இல்லாமலிருப்பதும், அதிகமாகக் கொழுப்புச் சத்துள்ளதுமான உணவை உபயோகிப்பதின் கெடுதிகள்

करोति रूक्षं बलवर्णनाशं
त्वग्रूक्षतां वातशकृन्निरोधम् ।
स्निग्धं त्वतिश्लेष्मचयप्रसेकं
हृद्गौरवालस्यरुचिप्रणाशान् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

நெய் போன்ற கொழுப்புச்சத்தே இல்லாமலிருக்கும் உணவானது உடம்பின் வலு, ஒளி இவைகளைப் போக்குகிறது, சர்மத்திற்கு வறட்சியையும், அபானவாயுவின் தடுக்கத்தையும், மலபந்தத்தையும் உண்டாக்குகிறது. அதிகமாகக் கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவானது கபத்தை அதிகமாக உண்டாக்குகிறது. வாயில் மிகுதியாக நீரூறல், இதயம் பாரமாகத் தோன்றுதல், சோம்பல், ஆஹாரத்தில் ருசியின்மை இவைகளையும் உண்டாக்குகிறது.

மிகவும் சூடாக இருப்பதும், மிகவும் குளிர்ந்து போனதுமான உணவை உபயோகிப்பதின் தீங்குகள்

अत्युष्णमन्नं मददाहतृष्णा-
बलप्रणाशभ्रमरक्तपित्तम् ।
शीतं तु सादारुचिवाह्निनाशं
हृल्लासविष्टम्भनरोमहर्षान् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

மிகவும் சூடாக இருக்கும் உணவானது மயக்கம், எரிச்சல், தண்ணீர்த்தாகம், பலக்குறைவு, தலைச்சுற்றல், ரக்த பித்தம் (கண், காது, மூக்கு, வாய், மலத்துவாரங்கள், மயிர்க் காம்புகள் இவைகளின் வழியாக ரக்தம் கசியுதல்) இவைகளை உண்டாக்குகிறது. மிகவும் குளிர்ந்துபோன ஆஹாரமானது ஓய்ச்சல், ஆஹாரத்தின் ருசியின்மை இவைகளை உண்டு

பண்ணுகிறது. பசித்தீயை அணைத்து விடுகிறது. குமட்டல், அஜீர்ணம், மயிர்க்கூச்சல் இவைகளையும் உண்டாக்குகிறது.

மிகவும்கெட்டியானதும், மிகவும் திரவமானதுமான ஆஹாரத்தை உபயோகிப்பதின் கெடுதிகள்

अतिस्थिरं मूत्रशकृद्विबन्ध-
मतृप्तिमव्याप्तिमशीघ्रपक्तिम् ।
अतिद्रवं पीनसमेहकास-
स्यान्दान्करोत्यग्निबलं च हन्ति ।। (अष्टांगसंग्रहः)

மிகவும் கெட்டியான உணவானது மல, மூத்திரங்களைத் தடுக்கிறது. திருப்தியை உண்டுபண்ணுவதில்லை. வயிற்றில் நன்றாகப் பரவுவதும் இல்லை. விரைவில் ஜீர்ணமாகுவதுமில்லை. மிகவும் திரவமான உணவானது ஜலதோஷம், நீரிழிவு, இருமல், கண்நோய் இவைகளை உண்டாக்குகிறது. பசித்தீயையும் அணைத்துவிடுகிறது.

மிகவும் இனிப்புச் சுவையுள்ள உணவு முதலியவற்றை உபயோகிப்பதின் தீங்குகள்

अतिमधुरमनलशमनं भुक्तमसात्म्यं न पुष्टयै वपुषः ।
अतिलवनमचक्षुष्यं तीक्ष्णात्यम्लं जरा साक्षात् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

மிகவும் இனிப்பாக இருக்கும் உணவானது பசித்தீயை அணைத்துவிடுகிறது. உடம்புக்கு ஏற்காத உணவானது உடம்புக்கு வளர்ச்சியை உண்டாக்குவதில்லை. உப்பு அதிகமாக உள்ள உணவானது கண்களுக்குக் கெடுதலைச் செய்யும். கார்ப்பு, புளிப்பு இந்தச் சுவைகளை அதிகமாகக் கொண்ட உணவானது கிழத்தன்மையின் உருவமேயாகும். (கார்ப்பு, புளிப்பு இந்தச் சுவைகள் அதிகமாக உள்ள உணவைச் சாப்பிடுவதால் இளம்வயதிலேயே கிழத்தன்மை வந்துவிடும்.)

குடிப்பதற்கும், குளிப்பதற்கும் தகாத ஜலம்

कीटाहिमूत्रविट्कोथतृणजालोत्कराविलम् ।
पंकपंकजशैवालहठपर्णादि संस्तृतम् ।।

सूर्येन्दुपवनादृष्टं जुष्टं च क्षुद्रजन्तुभिः ।
अभिवृष्टं विवर्णं च कलुषं स्थूलफेनिलम् ।।

विरसं गन्धवत्तप्तं दन्तग्राह्यातिशैत्यतः ।
तद्वर्जयेत् . . . . ।। (अष्टांगसंग्रहः)

கிருமி, பாம்பு இவைகளின் மலம், மூத்திரம், அழுகிய பொருள், புல் குப்பை இவைகளால் கலங்கியதும், சேறு, தாமரைப்பூ, பாசி, அந்தரத்தாமரை (ஆகாசத்தாமரை) இலை இவைகளால் நிறைந்ததும்; சூரிய-சந்திர ஒளி படாததும், காற்றோட்டமில்லாததும், சிறிய கிருமிகளுடன் கூடியதும், புதிதாகப் பொழிந்த மழை நீரிலும், கலங்கியுள்ளதும், நிறமாற்றம் கொண்டதும், மிகவும்நுரையுடன் கூடியதும், கெட்ட சுவை உள்ளதும், நாற்றமுடையதும், வெய்யிலினால் கொதித்ததும், குளிர்ச்சியினால் பற்களைக் கட்டவதுமான ஜலத்தைக் குடிப்பதற்கும், குளிப்பதற்கும் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது.

குடிப்பதற்கும் குளிப்பதற்கும் தகாத ஜலத்தை உபயோகிப்பதால் உண்டாகும் நோய்கள்

तत्कुर्यात्स्नानपानाभ्यां तृष्णाधमानोदरज्वरान् ।
कासाग्निसादाभिष्यन्दकण्डूगण्डादिकान् . . ।। (अष्टांगसंग्रहः)

குடிப்பதற்கும், குளிப்பதற்கும் தகாத ஜலத்தை உபயோகிப்பதால் தண்ணீர்த் தாகம், வயிற்றுப் பொருமல், உதரம் (வயிற்றில் வீக்கம், நீர்க்கோவை முதலியவைகளுடன் கூடிய நோய்) என்னும் நோய், ஜ்வரம், இருமல், பசித்தீ குறைவு, கண் நோய், அரிப்பு, கட்டி இவைகள் உண்டாகின்றன.

அசுத்தமாக இருக்கும் ஜலத்தைச் சுத்தமாகச் செய்யும்முறை

घनवस्त्रपरिस्रावैः क्षुद्रजन्त्वभिरक्षणम् ।
व्यापन्नस्यास्य तपनमग्न्यर्कायसपिण्डकैः ।। (अष्टांगसंग्रहः)

சிறிய கிருமிகளுடன் கூடிய ஜலத்தைக் கெட்டியாக இருக்கும் துணியுடன் பலமுறை வடிகட்டுவதால் கிருமிகளை நீக்கிச் சுத்தமாகச் செய்யவேண்டும். கெடுதியை அடைந்த ஜலத்தைக் கொதிக்கவைப்பதாலும் அல்லது வெய்யிலில் வைத்துச் சுடவைப்பதாலும் அல்லது சுவைத்த இரும்புக் கட்டிகளை ஜலத்தில் மூழ்கச் செய்வதாலும் ஜலம் சுத்தம் அடைகிறது. (கலங்கியிருக்கும் ஜலத்தைத் தேற்றான் கொட்டையைச் சேர்த்துத் தெளியவைக்கலாம். விஷ ஜந்துக்களுடைய மலம், மூத்திரம் முதலியவற்றின் கலப்புள்ள ஜலத்தை மட்டும் எவ்விதத்திலும் சுத்தமாகச் செய்ய முடியாததால் அதை எப்போதுமே உபயோகிக்கக்கூடாது)

சமைப்பதற்கேற்ற பாத்திரங்கள்

मृन्मयादीनि भाण्डानि क्षालितानि च वारिणा ।
तेषु यत्पच्यते द्रव्यं गुणवत्सर्वसम्मतम् ।। (क्षेमकुतूहलम्)

நன்றாகச் சுத்தம் செய்யப்பட்ட மண் பாத்திரம் முதலியவற்றில் சமைப்பது குணத்தைக் கொடுக்கும். (சமைப்பதற்கு மண் பாத்திரம் மிகவும் சிறந்தது)

இரும்புப் பாத்திரத்தில் சமைக்கப்பட்ட உணவின் குணம்

मृदभावे पचेल्लौहे चक्षुरर्शोविकारनुत् ।। (क्षेमकुतूहलम्)

மண் பாத்திரம் கிடைக்காவிடில் இரும்புப் பாத்திரத்தில் சமைக்கவேண்டும். இரும்புப் பாத்திரத்தில் சமைக்கப்பட்ட உணவானது கண் நோய், மூலம் (Piles) இவைகளைப் போக்குகிறது.

வெங்கலப்பாத்திரத்தில் சமைக்கப்பட்ட உணவின் குணம்

कांस्यजे पाचितं यद्धि तद्धितं मतिदं शुचि । (क्षेमकुतूहलम्)

வெங்கலப்பாத்திரத்தில் சமைக்கப்பட்ட உணவானது இதமானது, சுத்தமானது, புத்தியை வளர்க்கிறது.

தங்கத்தட்டில் சாப்பிடுவதின் குணம்

दोषहृत्पुष्टिदं पच्यं हैमं भोजनभाजनम् । (भावप्रकाशः)

தங்கத்தட்டில் சாப்பிடுவது தோஷங்களைப் போக்குகிறது, உடம்பைத் தேற்றுகிறது, இதமானது.

வெள்ளித் தட்டில் சாப்பிடுவதின் குணம்

रौप्यं भवति चाक्षुष्यं पित्तहृत्कफवातकृत् । (भावप्रकाशः)

வெள்ளித்தட்டில் சாப்பிடுவது கண்களுக்கு நலம் செய்கிறது. பித்தத்தைப் போக்குகிறது. கபம், வாயு இவைகளை உண்டாக்குகிறது.

வெங்கலத்தட்டில் சாப்பிடுவதின் குணம்

कांस्यं बुद्धिप्रदं रुच्यं रक्तपित्तप्रसादनम् । (भावप्रकाशः)

வெங்கலத்தட்டில் சாப்பிடுவது புத்தியை வளர்க்கிறது. ஆஹாரத்தில் ருசியை உண்டாக்குகிறது, ரக்தம், பித்தம் இவைகளைத் தெளிவுபடுத்துகிறது.

இரும்புப் பாத்திரம், கண்ணாடிப் பாத்திரம் இவைகளில் சாப்பிடுவதின் குணம்

आयसे काजपात्रे च भोजनं सिद्धिकारकम् ।
शोथपाण्डुहरं बल्यं कामलापहमुत्तमम् ॥ (भावप्रकाशः)

இரும்புப் பாத்திரத்திலும், கண்ணாடிப் பாத்திரத்திலும் சாப்பிடுவது ஸித்தியைக் கொடுக்கிறது. வீக்கம், சோகை

இவைகளைப் போக்குகிறது. காமாலையைப் போக்குவதில் சிறந்தது. வலிமையைக் கொடுக்கிறது.

வாழை இலையில் சாப்பிடுவதின் குணம்

बल्यं विषघ्नं दोषघ्नं वृष्यं रुच्यग्निदीपनम् ।
शुद्धं लघु हिमं वर्ण्य कदलीपत्रभोजनम् ।। (चिकित्सातिलकम्)

வாழை இலையில் சாப்பிடுவது உடம்புக்கு வலிமையைக் கொடுக்கிறது, விஷ தோஷத்தைப் போக்குகிறது. மூன்று தோஷங்களையும் குறைக்கிறது. ஆண்மையை வளர்க்கிறது. ருசியைத் தருகிறது. பசித்தீயைத் தூண்டுகிறது. சுத்தமானது, லகுவானது, குளிர்ச்சியை உண்டாக்குகிறது. உடம்புக்கு ஒளியை உண்டாக்குகிறது.

புரசம் இலையில் சாப்பிடுவதின் குணம்

पालाशभोजनं शुद्धं वातश्लेष्महरं परम् ।
शोषगुल्मोदरहरं सोष्णं दीपनरोचनम् ।। (चिकित्सातिलकम्)

புரசம் இலையில் சாப்பிடுவது சுத்தமானது. வாயு, கபம் இவைகளைப் போக்குகிறது. க்ஷயம், குல்மம் (வயிற்றில் உண்டாகும் ஒருவித்க் கட்டி - Abdominal Tumour) இந்த நோய்களைப் போக்குவதில் சிறந்தது. வெப்பத்தை உண்டாக்குகிறது. பசித்தீயைத் தூண்டுகிறது. ருசியை உண்டு பண்ணுகிறது.

பலா இலையில் சாப்பிடுவதின் குணம்

श्रेष्ठं पनसजे पत्रे भोजनं रुचिकारकम् ।
वातश्लेष्मप्रशमनं बृहणं वह्निदीपनम् ।। (चिकित्सातिलकम्)

பலா இலையில் சாப்பிடுவது சிறந்தது. ருசியை உண்டு பண்ணுகிறது. வாயு, கபம் இவைகளைக் குறைக்கிறது. உடம்பைத் தேற்றுகிறது. பசித்தீயைத் தூண்டுகிறது.

ஆல், அத்தி, இத்தி, அரசு இவைகளின் இலைகளில் சாப்பிடுவதின் குணம்

पत्रेषु क्षीरिवृक्षाणां भोजनं गुरु शीतलम् ।
तृष्णादाहास्रपित्तघ्नं मेध्यं वातकफप्रदम् ।। (चिकित्सातिलकम्)

ஆல், அத்தி, அரசு, இத்தி இவைகளின் இலையில் சாப்பிடுவது சிரமமானது. குளுமையை உண்டாக்குகிறது. தண்ணீர்த் தாகம், எரிச்சல், ரக்தபித்தம், (கண், காது, மூக்கு, வாய், மலத்துவாரங்கள், மயிர்க்காம்புகள் இவைகளின் வழியாக ரத்தம் கசியுதல்) இவைகளைப் போக்குகிறது. புத்தியை வளர்க்கிறது. வாயு, கபம் இவைகளை உண்டாக்குகிறது.

சாப்பிடுவதற்கு உபயோகிக்கத் தகாத இலைகள்

निन्दितं पद्मिनीपत्रे भोजनं वातकोपनम् ।
अग्निमान्द्यकरं रूक्षं श्रीसौभाग्यविनाशनम् ।।
सर्वाणि जलपत्राणि भोजनेषु विवर्जयेत् (चिकित्सातिलकम्)

தாமரை இலையில் சாப்பிடுவது விரும்பத்தக்கதல்ல. வாயுவை உண்டுபண்ணுகிறது. பசித்தீயை அணைத்து விடுகிறது. வறட்சியை உண்டாக்குகிறது. லக்ஷ்மியையும், அழகையும் போக்குகிறது. ஜலத்தில் உண்டாகும் எத்தகைய இலைகளையும் சாப்பாட்டிற்கு உபயோகிக்கக் கூடாது.

தண்ணீர் குடிப்பதற்கேற்ற பாத்திரங்கள்

सौवर्णे राजते ताम्रे कांस्ये मणिमयेऽपि वा ।
पुष्पावतंसं भौमे वा सुगन्धि सलिलं पिबेत् ।। (सुश्रुतसंहिता)

தங்கம், வெள்ளி, செம்பு, வெங்கலம், மணி, மண் இவைகளால் செய்யப்பட்ட பாத்திரத்தில் மலர்களுடன் கூடியதும், நல்ல மணத்தை உடையதுமான ஜலத்தைக் குடிக்கவேண்டும்.

शीलयेच्छालिगोधूमयवयष्टिकजाङ्गलम् ।
सुनिषण्णकजीवन्तीबालमूलकवास्तुकम् ।।

पथ्यामलकमृद्वीकापटोलीमुद्गशर्कराः ।
घृतदिव्योदकक्षीरक्षौद्रदाडिमसैन्धवम् ।।

स्वास्थ्यानुवृत्तिकृद्यच्च रोगोच्छेदकरं च यत् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

சம்பா அரிசி (சிவப்பு சம்பா சிறந்தது), கோதுமை, வாற்கோதுமை (பார்லி), காரரிசி, ஜாங்கலமாம்சம் (ஜலம், செடி, கொடி முதலியவை குறைவாக இருக்கும் இடங்களில் வாழும் மிருகங்கள், பக்ஷிகள் முதலியவற்றின் மாம்சம்), ஆரைக்கீரை, கீரைப்பாலை, இளம்முள்ளங்கி, சக்கிரவர்த்திக்கீரை, கடுக்காய், நெல்லிக்காய், திராக்ஷை, புடலங்காய், பச்சைப்பயிறு, சர்க்கரை, பசுவின் நெய், திவ்யோதகம் (ஆகாயத்திலிருந்து மழை பெய்யும்போதே முறைப்படி சேமிக்கப்பட்ட மழை ஜலம். இதற்கு 'காங்கோதகம்' என்று மற்றொரு பெயர் உண்டு.) பசுவின் பால், தேன், மாதுளை, இந்துப்பு இவைகளைத் தினந்தோறும் ஆஹாரத்தில் உபயோகித்து வரவேண்டும். மேலும், நோயற்ற வாழ்வைத் தொடரச் செய்யக்கூடியதும், நோய்களை முற்றிலும் ஒழிக்கக்கூடியதுமான (பொன்னாங் கண்ணி, கரிசலாங்கண்ணி, கருவேப்பிலை, காராக்கருணை, மணித்தக்காளி, புளியாரை, உள்ளிப்பூண்டு, வெங்காயம் முதலியவை) பொருட்களையும் உபயோகித்து வரவேண்டும்.

(கடுக்காயை ஊறுகாய் செய்து உபயோகிக்கலாம். நெல்லிக்காயை ஊறுகாய் செய்தும், நெல்லிக்காய் வற்றலைத் துவையல் செய்தும் உபயோகிக்கலாம். இளம் முள்ளங்கியை வற்றல் செய்தும் உபயோகிக்கலாம். கருத்தரித்தவள் கடுக்காயை உபயோகிக்கக் கூடாது.)

சிவப்புச் சம்பாவின் குணம்

तेषां लोहितकः श्रेष्ठो दोषघ्नः शुक्रमूत्रलः ।
चक्षुष्यो वर्णबलकृत् स्वर्यः हृद्यस्तृषापहः ।।
व्रण्यो ज्वरहरश्चैव सर्वदोषविषापहः ।। (सुश्रुतसंहिता)

சாலி தான்யங்களில் சிவப்புச் சம்பா சிறந்தது. இது மூன்று தோஷங்களையும் போக்குகிறது. சுக்கிரம், மூத்திரம் இவைகளை வளர்க்கிறது. கண்ணுக்கு நலம் செய்யும். சர்மத்திற்கு அழகையும், உடம்பிற்கு வலிமையையும் கொடுக்கிறது. ஸ்வரப்பெட்டிக்கு (Larynx) வலிமையைக் கொடுக்கிறது. இதயத்திற்கு நலம் செய்யும். நாவறட்சியைப் போக்குகிறது. புண்ணை ஆற்றுகிறது. ஜ்வரத்தைப் போக்குகிறது. எல்லா நோய்களையும், விஷ தோஷத்தையும் போக்குகிறது.

கார்நெல்லின் குணம்

स्निग्धो ग्राही लघुः स्वादुस्त्रिदोषघ्नः स्थिरो हिमः ।
षष्टिको व्रीहिषु श्रेष्ठो गौरश्चासितगौरतः।। (अष्टांगसंग्रहः)

கார்நெல் வ்ரீஹி தான்யங்களுக்குள் சிறந்தது. இதிலும் வெண்கறுப்பு நிறமுள்ள கார்நெல்லைவிட வெள்ளைக் கார் நெல் சிறந்தது. இது எண்ணெய்ப்பசை உள்ளது. இளகிப்போகும் மலத்தை இறுகச்செய்யக்கூடியது. சுகமாக ஜீர்ணமாகக்கூடியது. இனிப்புச் சுவை உள்ளது. மூன்று தோஷங்களையும் குறைக்கக்கூடியது. உடம்புக்கு வலிமையக் கொடுக்கிறது. குளிர்ச்சியை உண்டுபண்ணுகிறது.

கோதுமையின் குணம்

वृष्यः शीतो गुरुः स्निग्धो जीवनो वातपित्तहा ।
सन्धानकारी मधुरो गोधूमः स्थैर्यकृत्सरः ।। (अष्टांगसंग्रहः)

கோதுமை ஆண்மையை வளர்க்கிறது. குளிர்ச்சியானது. மெதுவாக ஜீர்ணமாகக்கூடியது. எண்ணெய்ப் பசையுள்ளது. ஓஜோ தாதுவை வளர்க்கிறது. (நம் உடம்பிலுள்ள ஏழு தாதுக்களுடைய சாரமான உயிர்ப்பொருளுக்கு ஓஜஸ் என்று பெயர்) வாத, பித்த தோஷங்களைப் போக்குகிறது. முறிந்து போன எலும்பு முதலியவற்றை ஒட்டவைக்கக்கூடியது. இனிப்புச் சுவையுள்ளது. உடம்புக்கு வன்மையை உண்டாக்குகிறது. மலக்கட்டை (Constipation) போக்குகிறது.

யவ தான்யத்தின் குணம்

रूक्षः शीतो गुरुः स्वादुः सरो विड्वातकृद्यवः ।
वृष्यः स्थैर्यकरो मूत्रभेदः पित्तकफान् जयेत् ।।

पीनसश्वासकासोरुस्तम्भकण्ठत्वगामयान् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

யவ தான்யமானது (வாற்கோதுமை-Barly) வறட்சி, குளிர்ச்சி இவைகளை உண்டாக்குகிறது. மெதுவாக ஜீர்ணமாகக் கூடியது. இனிப்புச் சுவையுள்ளது. மலக்கட்டை (Constipation) நீக்குகிறது. மலத்தையும், வாயுவையும் வளர்க்கிறது. ஆண்மையை வளர்க்கிறது. உடம்புக்கு வலுவை உண்டாக்குகிறது. மூத்திரம், கொழுப்பு, பித்தம், கபம் இவைகளுக்கு ஸம்பந்தமான நோய் களைப் போக்குகிறது. நீடித்த ஜலதோஷம், சுவாசம் (Asthma), இருமல், ஊருஸ்தம்பம் (தொடையில் உண்டாகும் வீக்கமும், வலியும் அதிகமாயுள்ள ஒரு நோய்) தொண்டையில் உண்டாகும் நோய்கள், சர்மத்திற்குச் சம்பந்தமான நோய்கள் இவைகளையும் போக்குகிறது.

உபயோகிப்பதற்கேற்ற தான்யம்

शूकधान्यं शमीधान्यं समातीतं प्रशस्यते ।
पुराणं प्रायशो रूक्षं प्रायेणाभिनवं गुरु ।। (चरकसंहिता)

நெல் இனத்தைச் சேர்ந்த சிவப்புச் சம்பா முதலிய தான்யங்களும், பருப்பு வகையைச் சேர்ந்த பயறு முதலிய தான்யங்களும் ஒரு வருஷம் கடந்த பின்னர் உபயோகிக்கச் சிறந்தவை. மிகவும் பழையதாகிய தான்யங்கள் வறட்சியை உண்டுபண்ணும். மிகவும் புதியதான தான்யங்கள் சுகமாக ஜீர்ணமாகக் கூடியதல்ல.

சுகமாக ஜீர்ணமாகக்கூடிய அன்னம்

सुधौतः प्रस्रुतः स्विन्नोऽत्यक्तोष्मा चौदनो लघुः ।
विपरीतो गुरुः क्षीरमांससाद्यैर्यश्च साधितः ।। (अष्टांगसंग्रहः)

நன்றாகக் கழுவப்பட்ட அரிசியுடன் சமைக்கப்பட்டதும், நன்றாகக் கஞ்சி வடிக்கப்பட்டதும், வெந்ததும், சூடுடன் கூடியதுமான அன்னம் சுகமாக ஜீர்ணமாகும். மேற்கூறிய முறைகளுக்கு மாறாக சமைக்கப்பட்ட அன்னமும், பால், மாம்சம் முதலியவற்றுடன் சேர்த்துச் சமைக்கப்பட்ட அன்னமும் சுகமாக ஜீர்ணமாகக் கூடியதல்ல.

சுகமாக ஜீர்ணமாகக்கூடிய பருப்புச் சமையல்

सुखिन्नो निस्तुषो भृष्ट ईषत्सूपो लघुर्हितः । (सुश्रुतसंहिता)

பொட்டு நீக்கப்பட்டதும், சிறிது வறுக்கப்பட்டதும், நன்றாக வெந்ததுமான பயறு முதலியவற்றின் பருப்புச் சமையல் சுகமாக ஜீர்ணமாகக் கூடியது. உடம்புக்கு இதமானது.

ஜாங்கல மாம்சத்தின் குணம்

तत्र बद्धमला रुच्या मांसानामुत्तमा हिमाः । (अष्टांगसंग्रहः)
बल्यास्ते बृंहणा वृष्या दीपना दोषहारिणः । (भावप्रकाशः)

ஜலம், செடி, கொடி முதலியவைகள் குறைவாக இருக்குமிடங்களில் வாழும் மான், கோழி, கொக்கு, மாடப்புறா,

முயல் முதலியவற்றின் மாம்சம் மலச்சிக்கலை உண்டாக்கக் கூடியது. சுவையுள்ளது. மற்ற பிராணிகளின் மாம்சத்தைவிடச் சிறந்தது. குளிர்ச்சியுள்ளது. வன்மையக் கொடுக்கிறது. உடம்பைத் தேற்றுகிறது. ஆண்மையை வளர்க்கிறது. பசித்தீயைத் தூண்டுகிறது. தோஷங்களைப் போக்குகிறது. (வெள்ளாட்டின் மாம்சத்திற்கும் இந்த குணங்கள் உள்ளன)

உபயோகிப்பதற்கேற்ற மாம்சம்

मांसं सद्यो हतं शुद्धं वयस्थं च भजेत् . . . । (अष्टांगसंग्रहः)

அப்பொழுதே பிராணியைக் கொன்று எடுக்கப்பட்டதும், சுத்தமானதும், நடுவயதிலுள்ள பிராணியினுடையதுமான மாம்சத்தை உபயோகிக்கவேண்டும்.

உபயோகிப்பதற்குத் தகாத மாம்சம்

. . . . . त्यजेत् ।

मृशं कृशं भृशं मेद्मं व्याधिवारिविषैर्हतम् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

தானே இறந்துபோன பிராணியினுடையதும், இளைத்திருக்கும் பிராணியினுடையதும், நோயினால் அல்லது ஜலத்தில் மூழ்குவதால் அல்லது விஷத்தினால் இறந்து போனதுமான பிராணியினுடைய மாம்சத்தை உபயோகிக்கக் கூடாது.

ஆரைக்கீரையின் குணம்

सुनिषण्णोऽग्निकृद्वृष्यः . . . . । (चरकसंहिता)

अविदाही त्रिदोषघ्नः संग्राहि सुनिषण्णकः ।। (सुश्रुतसंहिता)

ஆரைக்கீரை பசித்தீயைத் தூண்டுகிறது. ஆண்மையை வளர்க்கிறது. வயிற்றில் எரிச்சலை உண்டாக்குவதில்லை. மூன்று தோஷங்களையும் குறைக்கின்றது. இளகிப்போகும் மலத்தைக் கட்டும் தன்மையுள்ளது.

கீரைப்பாலையின் குணம்

जीवनी बृंहणी कण्ठ्या गुर्वी वृष्या रसायनी ।
चक्षुष्या सर्वदोषघ्नी जीवन्ती मधुरा हिमा ।
शाकानां प्रवरा . . . . ।। (अष्टांगसंग्रहः)

கீரைப்பாலை ஜீவசக்தியை வளர்க்கிறது. உடம்பைத் தேற்றுகிறது. தொண்டைக்கு நலம் செய்கிறது. சுகமாக ஜீர்ணமாகக்கூடியதல்ல. ஆண்மையை வளர்க்கிறது. கிழத்தனத்தைத் தடுக்கிறது. கண்களுக்கு நன்மையைத் தருகிறது. மூன்று தோஷங்களையும் குறைக்கிறது. இனிப்புச் சுவையுள்ளது. குளிர்ச்சியானது. கீரைகளில் சிறந்தது.

இளம் முள்ளங்கியின் குணம்

यद्बालमव्यक्तरसं किञ्चित् क्षारं सतिक्तकम् ।
तन्मूलकं दोषहरं लघु सोष्णं नियच्छति ।।

गुल्मकासक्षयश्वासव्रणनेत्रगलामयान् ।
स्वराग्निसादोदावर्तपीनसांश्च . . . . . ।। (अष्टांगसंग्रहः)

சிறிது உப்பு, கார்ப்புச் சுவைகளும், கைப்புங்கலந்த எவ்விதமான சுவையும் உணரமுடியாத இளசான நிலைமையிலுள்ள முள்ளங்கியானது மூன்று தோஷங்களையும் குறைக்கும், சுகமாக ஜீர்ணமாகக்கூடியது. உஷ்ணம் பண்ணும் இயல்புடையது. குல்மம் (வயிற்றில் உண்டாகும் ஒருவிதக் கட்டி-Abdominal Tumour) இருமல், க்ஷயம், மூச்சுத்திணரல் (Asthma), தொண்டை நோய், புண், கண்நோய், குரல் கம்மல், பசித்தீக்குறைவு, உதாவர்தம் (மலம், மூத்திரம் இவைகளில் தடுக்கம்), ஜலதோஷம் இவைகளைப் போக்குகிறது.

முள்ளங்கி வற்றலின் குணம்

शुष्कं त्रिदोषशमनं विषदोषहरं लघु । (सुश्रुतसंहिता)

முள்ளங்கியின் வற்றல் மூன்று தோஷங்களையும் குறைக்கின்றது. விஷ தோஷத்தையும் போக்குகின்றது. சுகமாக ஜீர்ணமாகக்கூடியது.

சக்கரவர்த்திக் கீரையின் குணம்

कटुर्विपाके क्रिमिहा मेधाग्निबलवर्धनः ।
सक्षारः सर्वदोषघ्नः वास्तूको रोचनः परः ।। (सुश्रुतसंहिता)
वर्चोभेदी तु वास्तुकः । (अष्टांगसंग्रहः)

சக்ரவர்த்திக்கீரை, உப்பு, கார்ப்புச் சுவைகளை உடையது. வயிற்றில் உண்டாகும் கிருமிகளைப் போக்குகிறது. புத்தியை வளர்க்கிறது. பசித்தீயையும் வளர்க்கிறது. ஆகாரத்தில் ருசியை உண்டுபண்ணுவதில் சிறந்தது. சக்ரவர்த்திக்கீரை மலபந்தத்தையும் நீக்குகிறது.

கடுக்காயின் குணம்

हरीतकीं पञ्चरसामुष्णामलवणां शिवाम् ।
दोषानुलोमनीं लघ्वीं विद्याद्दीपनपाचनीम् ।।

आयुष्यां पौष्टिकीं धन्यां वयसः स्थापनीं परम् ।
सर्वरोगप्रशमनीं बुद्धीन्द्रियबलप्रदाम् ।।

कुष्टं गुल्ममुदावर्तं शोषं पाण्ड्वामयं मदम् ।
अर्शांसि ग्रहणीदोषं पुराणं विषमज्वरम् ।।

हृद्रोगं सशिरोरोगमतिसारमरोचकम् ।
कासं प्रमेहमानाहं प्लीहानमुदरं नवम् ।।

कफप्रसेकं वैस्वर्यं वैवर्ण्यं कामलां क्रिमीन् ।
श्वयथुं तमकं छर्दिं क्लैब्यमङ्गावसादनम् ।।

स्त्रोतो विबन्धान्विविधान् प्रलेपं हृदयोरसोः
स्मृतिबुद्धिप्रमोहं च जयेच्छीघ्रं हरीतकी ।। (चरकसंहिता)

கடுக்காய் உப்புச் சுவையைத் தவிர மற்ற ஐந்து சுவைகளையும் உடையது. உஷ்ணம் செய்யும் இயல்புள்ளது. மங்களகரமானது. தோஷங்களைக் கீழ்நோக்கிச் செல்லும்படிச் செய்கிறது. சுகமாக ஜீர்ணமாகக் கூடியது. பசித்தீயைத் தூண்டுகிறது. உட்கொள்ளப்பட்ட உணவை ஜீர்ணமாகும்படிச் செய்கிறது. ஆயுளை வளர்க்கிறது. உடம்பைத் தேற்றி புஷ்டியைக் கொடுக்கிறது. நோயற்ற நடுவயதை நிலைநிறுத்துவதில் சிறந்தது. எல்லா நோய்களையும் போக்குகிறது. புத்திக்கும், கண், காது முதலிய ஞானேந்திரியங்களுக்கும் வல்லமையைக் கொடுக்கிறது. குஷ்டம், குல்மம் (வயிற்றில் உண்டாகும் ஒருவிதக் கட்டி-Abdominal Tumour) உதாவர்தம் (மலமூத்திரங்களின் தடுக்கம்) க்ஷயம், சோகை (Anaemia) மயக்கம், மூலம் (Piles) நாட்பட்ட வயிற்றுப்போக்கு (Spru) நாட்பட்ட ஜ்வரம், விட்டுவிட்டு வரும் ஜ்வரம், இதய நோய், தலைநோய், வயிற்றுப்போக்கு, ருசியின்மை, இருமல், நீரிழிவு, வயிற்றுப்பொருமல், மண்ணீரல் நோய் (Enlargement of Spleen) புதிதாக உண்டான உதரம் என்னும் நோய் (வயிற்றில் உண்டாகும் வீக்கம்) வாயில் நீர் சுரத்தல், தொண்டைக்கம்மல், உடம்பின் நிறமாற்றம், காமாலை, வயிற்றில் உண்டாகும் கிருமிகள், வீக்கம், மூச்சுத்திணரல், வாந்தி, ஆண்மைக்குறைவு, உடல்வாட்டம், ரத்தம் முதலிய பொருள்கள் ஓடும் குழாய்களின் பலவிதமான அடைபடுதல்கள், இதயம், மார்பு இவைகளில் எண்ணெய்ப் பசை முதலியதால் பூசப்பட்டது போன்ற உணர்ச்சி, புத்தி, ஞாபகசக்தி இவைகளின் குழப்பம் இவைகளையும் கடுக்காய் போக்குகிறது.

நெல்லிக்காயின் குணம்

तान् गुणान् तानि कर्माणि विद्यादामलकीष्वपि।
यान्युक्तानि हरितक्या वीर्यस्य तु विपर्ययः ।। (चरकसंहिता)

हन्ति वातं तदम्लत्वात्पित्तं माधुर्यशैत्यतः ।
कफं रूक्षकषायत्वात्फलेभ्योऽभ्यधिकं च तत् ।। (सुश्रुतसंहिता)

परं च कण्ठ्यं चाक्षुष्यं हृद्यं दाहज्वरापहम् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

கடுக்காய்க்கு எவ்விதமான குணங்களும், செய்கைகளும் உள்ளதாகக் கூறப்பட்டிருக்கின்றனவோ, அவைகள் எல்லாமே நெல்லிக்காயிலும் இருக்கின்றன. ஆனால் நெல்லிக்காய் குளிர்ச்சி செய்யும் இயல்பு உடையது. நெல்லிக்காய்ப் புளிப்புச் சுவையுள்ளதானபடியால் வாயுவைக் குறைக்கிறது. இனிப்புச் சுவையுள்ளதானபடியாலும் குளிர்ச்சி செய்யும் தன்மை உள்ளதானபடியாலும் பித்தத்தைக் குறைக்கிறது. துவர்ப்புச் சுவையுள்ளதானபடியாலும் வறட்சியை உண்டுபண்ணும் இயல்புடையதானபடியாலும் கபத்தைக் குறைக்கிறது. நெல்லிக்காய் எல்லாக் கனிகளுக்குள் மிகவும் சிறந்தது. நெல்லிக்காய்த் தொண்டைக்கு மிகவும் நன்மை செய்யும். கண்களுக்கு இதமானது. இதயத்திற்கு நலம் செய்யக்கூடியது. எரிச்சலுடன் கூடிய ஜ்வரத்தைப் போக்குகிறது.

(நெல்லிக்காயில் கால்சியம் (Calcium) சி. வைட்டமின் (C. Vitamin) இவைகள் பெரிய அளவில் இருப்பதாக மேல்நாட்டு மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். நெல்லிக்காய் கிடைக்க வசதி இல்லாதவர்கள் இதை முக்கியமானதாய்ச் சரக்காகக்கொண்ட 'சியவனப்பிராசம்' என்னும் லேகியத்தைத் தினந்தோறும் சாப்பிட்டு வரலாம்.)

நெல்லிக்காயைச் சாப்பாட்டிற்கு முதலிலும், நடுவிலும், இறுதியிலும் உபயோகிக்கலாமென்பது

आदावन्ते च मध्ये च भोजनस्य तु शस्यते ।
निरत्ययं दोषहरं फलेष्वामलकं नृणाम् । (सुश्रुतसंहिता)

நெல்லிக்காய் கனிகளில் சிறந்தது. மனிதர்களுடைய மூன்று தோஷங்களையும் தணிக்கக்கூடியது. சாப்பாட்டின் முதலிலும், நடுவிலும், இறுதியிலும் உபயோகிக்கத்தக்கது.

(இமயமலையில் உண்டாகிய கடுக்காயும், நெல்லிக்காயும் மிகவும் சிறந்ததென்று சரகஸம்ஹிதாவில் கூறப்பட்டிருக்கிறது)

திராக்ஷையின் குணம்

द्राक्षा फलोत्तमा वृष्या चक्षुष्या सृष्टमूत्रविट् ।
स्वादुपाकरसास्निग्धा सकषाया हिमा गुरुः ।।

निहन्त्यनिलपित्तास्रतिक्तास्यत्वमदात्ययान् ।
तृष्णा कासज्वरश्वासस्वरभेदक्षतक्षयान् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

திராக்ஷை கனிகளில் சிறந்தது. ஆண்மையை வளர்க்கிறது. கண்களுக்கு நலம் செய்கிறது. மலம், மூத்திரம் இவைகளை வெளியேற்றுகிறது. எண்ணெய்ப் பசையுள்ளது. இனிப்பு, துவர்ப்புச் சுவைகளை உடையது. ஜீர்ணமாகிய பின்பு இனிப்புச் சுவையையே உடையது. குளிர்ச்சியானது. சுகமாக ஜீர்ணமாகுவதல்ல. வாயு சம்பந்தமான நோய்கள், ரக்தபித்தம் (கண், காது, மூக்கு, வாய், மலத்துவாரங்கள், மயிர்க்காம்புகள் இவைகளின் வழியாக ரக்தம் கசியுதல்) வாய்க் கசத்தல், மதாத்யயம் (அளவைமீறி மதுபானம் செய்வதாலுண்டாகும் நோய்) தண்ணீர்த்தாகம், இருமல், ஜ்வரம், மூச்சுத்திணரல், தொண்டைக்கம்மல், க்ஷதம் (ரக்தத்துடன் கூடிய இருமல்), க்ஷயம் இவைகளைப் போக்குகிறது.

(உலர்ந்த திராக்ஷை உபயோகிப்பது மிகவும் நல்லது. இதில் கால்சியம் (Calcium), இரும்புச்சத்து (Iron)ப் போன்ற சத்துப் பொருள்களும் இருப்பதாக மேல்நாட்டு மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் கூறியுள்ளனர்

புடலங்காயின் குணம்

कफपित्तहरं व्रण्यमुष्णं तिक्तमवातलम् ।
पठोलं कटुकं पाके वृष्यं रोचनदीपनम् ।। (सुश्रुतसंहिता)

புடலங்காய் கபம், பித்தம் இவைகளைக் குறைக்கிறது. புண்ணை ஆற்றுகிறது. வெப்பமுண்டாக்குகிறது. கசப்புச் சுவையுள்ளது. வாயுவை உண்டுபண்ணுவதில்லை. ஜீர்ணமாகிய பின்பு கார்ப்புச் சுவையுள்ளது. ஆண்மையை வளர்க்கிறது. ருசியைத் தருகிறது. பசித்தீயைத் தூண்டுகிறது.

பச்சைப்பயறின் குணம்

सूपानामुत्तमा मुद्गा लघीयांसोऽल्पमारुताः ।। (अष्टांगसंग्रहः)
प्रधाना हरितास्तत्र मुद्गा दृष्टिप्रसादनाः ।। (सुश्रुतसंहिता)

பருப்பு வகைகளுக்குள் பயறு சிறந்தது. சுகமாக ஜீர்ணம் ஆகக்கூடியது. வாயுவை சிறிதளவு உண்டாக்குகிறது. பயறு வகைகளில் பச்சைப்பயறு சிறந்தது. இது கண்களுக்குத் தெளிவை உண்டாக்குகிறது.

பயத்தம் கஞ்சியின் குணம்

मौद्गस्तु पथ्यः संशुद्धव्रणकण्ठाक्षिरोगिणाम् । (अष्टांगसंग्रहः)

பயத்தம் கஞ்சி சோதன சிகித்சையை அடைந்தவர்களுக்கும் (வாந்தியாவதற்கோ அல்லது பேதியாவதற்கோ மருந்து சாப்பிடுவதால் வாந்தியோ, பேதியோ அடைந்தவர்கள்) விரணம், தொண்டைநோய், கண்நோய் இவைகள் உள்ளவர்களுக்கும் இதமானது. (கஞ்சியில் சிறிது சர்க்கரையைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்)

சர்க்கரையின் குணம்

वृष्याः क्षीणक्षतहिता रक्तपित्तानिलापहाः ।
मत्स्यण्डिकाखण्डसिताः क्रमेण गुणवत्तमाः ।। (अष्टांगसंग्रहः)

சுத்தம் செய்யப்படாத சர்க்கரை கற்கண்டு, சர்க்கரை இவை ஆண்மையை வளர்க்கின்றன. க்ஷயரோகம் உள்ளவர் களுக்கும், உரக்ஷதம் என்னும் நோய் (ரக்தத்துடன் கூடிய இருமல்) உள்ளவர்களுக்கும் இதமானவை. ரக்தபித்தம் (கண், காது, மூக்கு, வாய், மலத்துவாரங்கள், மயிர்க்காம்புகள் இவைகளின் வழியாக ரக்தம் கசியுதல்) வாயு இவைகளைப் போக்குகின்றன. அசுத்தமான சர்க்கரையைவிட கற்கண்டும், கற்கண்டைவிட சர்க்கரையும் அதிக குணமுள்ளது.

பசுவின் நெய்யின் குணம்

शस्तं धीस्मृतिर्मेधाग्निबलायुः शुक्रचक्षुषाम् ।
बालवद्धप्रजाकान्तिसौकुमार्यस्वरार्थिनाम् ।।

क्षतक्षीणपरिसर्पशस्त्राग्निग्लपितात्मनाम् ।
वातपित्तविषोन्मादशोषालक्ष्मीज्वरापहम् ।
स्नेहानामुत्तमं शीतं वयसः स्थापनं घृतम् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

பசுவின் நெய் புத்தி, ஞாபகசக்தி, தாரணா சக்தி, பசித்தீ, ஆயுள், விந்து இவைகளை வளர்க்கிறது. கண்களுக்கு நலம் செய்யும். சிறுவர்களுக்கும், வயதானவர்களுக்கும், ஸந்தான விருத்தியை விரும்புகிறவர்களுக்கும், உடம்புக்கு ஒளியையும், அழகை விரும்புவர்களுக்கும், நல்ல குரலை விரும்புபவர் களுக்கும், ரக்தத்துடன் கூடிய இருமலால் இளைத்தவர் களுக்கும் விஸர்ப்பம் (ரக்த தோஷத்தினால் அக்கியைப் போல் தோலில் பரவும் இயல்புடைய நோய்) உள்ளவர் களுக்கும், கத்தி போன்ற ஆயுதம், நெருப்பு இவைகளால் உடல் வாட்டம் அடைந்தவர்களுக்கும் இதமானது. வாயு, பித்தம், கபம், விஷம், பைத்தியம், க்ஷயரோகம், அலக்ஷ்மி, ஜ்வரம் இவைகளைப் போக்குகிறது. ஸ்நேஹத்திரவ்யங் களுக்குச் சிறந்தது. குளுமையானது. நோயற்ற நடுவயதை நிலைநிறுத்துகிறது.

பத்து வருடங்கள் பழையதாகிய பசுவின் நெய்யின் குணம்

मदापस्मारमूर्छायशिरः कर्णाक्षियोनिजान् ।
पुराणं जयति व्याधीन् व्रणशोधनरोपणम् ।।

पूर्वोक्तांश्चाधिकान् कुर्याद्गुणांस्तदमृतोपमम् । (अष्टांगसंग्रहः)

पुराणं तिमिरश्वासपीनसज्वरकासनुत् ।
मूर्छाकुष्ठाविषोन्मादग्रहापस्मारनाशनम् । (सुश्रुतसंहिता)

பத்து வருடங்கள் பழையதாகிய பசுவின் நெய் வெறி, வலிப்பு, மூர்ச்சை,. மண்டை, காது, கண், கருப்பை இவைகளுக்குச் சம்பந்தமான நோய்கள் இவைகளைப் போக்குகிறது. விரணங்களைச் சுத்தமாகச் செய்கிறது: ஆற்றுகிறது. பழகிய நெய்யானது முன்கூறிய புதிய நெய்க்கு உள்ள குணங்களையும் அதிகமாகச் செய்கிறது. இது அமிருதத்திற்கு ஒப்பானது. பத்து வருடங்கள் பழையதாகிய பசுவின் நெய் திமிரம் என்னும் கண்நோய் (கண் பார்வை முற்றிலும் இல்லாமல் போவது), ச்வாஸம் (Asthma), ஜலதோஷம், ஜ்வரம், இருமல், மூர்ச்சை, குஷ்டம், விஷதோஷம், பைத்தியம், கிரஹதோஷம், வலிப்பு இவைகளைப் போக்குகிறது.

நூற்றுப்பதினோரு வருடங்கள் பழகின பசுவின் நெய்யின் குணம்

एकादशशतं चैव वत्सरानुषितं घृतं ।
रक्षोघ्नं कुम्भसर्पिः स्यात् . . . . । (सुश्रुतसंहिता)

நூற்றுப்பதினோரு வருடங்கள் பழையதாகிய நெய் கிரஹதோஷத்தைப் போக்குகிறது. இதற்கு "கும்பஸர்பி:" என்று பெயர்.

. . . . परतस्तु महाघृतम् ।।

पेयं महाघृतं भूतैः कफघ्नं पवनाधिकैः ।
बल्यं पवित्रं मेध्यं च विशेषात्तिमिरापहम् ।
सर्वभूतहरं चैव घृतमेतत्प्रशस्यते ।। (सुश्रुतसंहिता)

நூற்றுப்பதினோரு வருடங்களுக்கும் மேற்பட்டு பழையதாகிய நெய் மஹாகிருதம் எனப்படும். இது கபத்தைப் போக்குகிறது. வாயு அதிகமாக உள்ளவர்களால் உட்கொள்ளத் தக்கது. இது வன்மையை அளிக்கிறது. பவித்திரமானது. தாரணா சக்தியை வளர்க்கிறது. திமிரம் (முற்றிலும் கண் பார்வை இல்லாமல் போவது) எல்லாக் கிரஹதோஷங்கள் இவைகளை நீக்குகிறது. இந்த நெய் மிகவும் சிறந்தது.

காங்கோதகத்தின் குணம்

जीवनं तर्पणं हृद्यं ह्लादि बुद्धिप्रबोधनम् ।
तन्वव्यक्तरसं मृष्टं शीतं शुच्यमृतोपमम् ।।

सूर्योद्धृतप्रमुक्तत्वाल्लघु वातकफापहम् ।
शैत्यजीवनसौम्यत्वैः पित्तरक्तविषार्तिजित् ।।

गङ्गाम्बु नभसौ भ्रष्टं . . . . ।। (अष्टांगसंग्रहः)

ஆகாயத்திலிருந்து பொழிந்த மழை ஜலம் "காங்கோதகம்" எனப்படும். இது ஓஜஸ்ஸை (நம் உடம்பில் உள்ள ஏழு தாதுக்களுடைய சாரமான உயிர்ப்பொருளை) விருத்தி செய்கிறது. உடல் வாட்டத்தைப் போக்குகிறது. இதயத்திற்கு பலத்தைத் தருகிறது. மனக்களிப்பு உண்டாக்குகிறது. புத்தி சக்தியைத் வளர்க்கிறது. நிர்மலமானது. உணரமுடியாத சுவையுள்ளது. பருகுவதற்கு இன்பமானது. குளுமையானது. பவித்திரமானது. அமிருதத்திற்கு ஒப்பானது. இந்த ஜலம் சூர்யனால் ஆவி ரூபமாக எடுக்கப்பட்டு மழை ஜலமாக விடப்பட்டிருப்பதால் லகுவானது. வாயு, கபம் இவைகளைப் போக்குகிறது. இது குளிர்ந்திருப்பதாலும்,

ஓஜஸ்ஸை விருத்தி செய்யும் குணமுடையதானதாலும், குளுமை செய்யும் இயல்புடையதானதாலும பித்ததோஷம், ரக்ததோஷம், விஷதோஷம் இவைகளைப் போக்குகிறது.

(காங்கோதகத்தைச் சேமிக்கும் முறை:- மழைக் காலத்தில் மழை பெய்யும்பொழுது, முதல் ஒன்றிரண்டு தினங்கள் கழிந்த பிறகு புழுதி, புகை, பூச்சி முதலியவைகள் அடங்கிய பின்பு பெய்யும் மழை ஜலத்தை ஆகாயத்திலிருந்து பெய்யும்போதே சுத்தமான துணி வழியாகச் சுத்தமான பாத்திரத்தில் பிடித்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

காங்கோதகத்தைப் பரீட்சிக்கும் முறை

येनाभिवृष्टममलं शाल्यन्नं राजतस्थितम् ।
अक्लिन्नमविवर्णं वा तत्पेयं गाङ्गमन्यथा ।।

सामुद्रं तन्न पातव्यं मासादाश्वयुजाद्विना । (अष्टांगसंग्रहः)

எந்த மழை ஜலம் பெய்வதால் வெள்ளிப் பாத்திரத்தில் உள்ள வெண்மையான சம்பா அரிசியின் சாதம் நொசவுதட்டி நொந்துபோகாமலும், நிறமாற்றம் அடையாமலும் இருக்குமோ, அந்த மழை ஜலம்தான் காங்கோதகம் ஆகும். அதுதான் குடிப்பதற்குத் தகுந்தது. வெள்ளிப் பாத்திரத்திலுள்ள அன்னம் மேற்கூறியபடி இல்லாவிட்டால் அந்த மழை ஜலம் ஸாமுத்ரம் எனப்படும். அவ்விதமான மழை ஜலத்தை ஐப்பசி மாதத்தைத் தவிர்த்த மற்ற காலங்களில் குடிக்கக்கூடாது.

உபயோகிக்கத் தகாத காங்கோதகம்

अनार्तवं च यद्दिव्यमार्तवं प्रथमं च यत् ।
लूतादि तन्तुविण्मूत्रविषसंश्लेषदूषितम् ।।

तद्वर्जयेत् . . . . । ()

மழைக் காலமாகாத காலத்தில் பெய்ததும், மழைக் காலத்திலும் முதலில் பெய்ததும், சிலந்தி முதலியவற்றின் நூல், மலம், மூத்திரம், விஷம் இவைகளின் சேர்க்கையால் கெட்டுப் போயிருப்பதுமான மழை ஜலத்தை உபயோகிக்கக்கூடாது.

(இதை உபயோகிப்பதால் குடிப்பதற்கும், குளிப்பதற்கும் தகாத ஜலத்தை உபயோகிப்பதால் உண்டாகும் நோய்கள் என்னும் தலைப்பில் கூறப்பட்டுள்ள நோய்கள் உண்டாகின்றன. இதை 43-ம் பக்கத்தில் காண்க)

பசுவின் பாலின் குணம்

. . . . . गव्यन्तु जीवनीयं रसायनम् ।
क्षतक्षीणहितं मेध्यं बल्यं स्तन्यकरं सरम् ।।

श्रमभ्रममदालक्ष्मीश्वासकासादि तृट्क्षुतः ।
जीर्णज्वरं मूत्रकृच्छ्रं रक्तपित्तं च नाशयेत् । (अष्टांगसंग्रहः)

பசுவின் பால் பிராண சக்தியை வளர்க்கிறது. திரை, நரை இவைகளைப் போக்கி நோயற்ற நடுவயதை நிலை நிறுத்துகிறது. ரக்தத்துடன் கூடிய இருமல் உள்ளவனுக்குக்கும், க்ஷயரோகம் உள்ளவனுக்கும் இதமானது. தாரண சக்தியை வளர்க்கிறது. உடம்புக்கு வல்லமையைக் கொடுக்கிறது. முலைப் பாலை உண்டாக்குகிறது. மலச்சிக்கலை நீக்குகிறது, ஓய்ச்சல், தலைச்சுற்றல், வெறி, அலக்ஷ்மீ, ச்வாஸம் (Asthma), இருமல், அதிக நாவறட்சி, அதிகமான பசி, நாட்பட்ட ஜ்வரம், நீர்ச்சுருக்கு, ரத்தபித்தம் (கண், காது, மூக்கு, வாய், மலத்துவாரங்கள், மயிர்க்காம்புகள் இவைகளின் வழியாக ரக்தம் கசியுதல்) இவைகளைப் போக்குகிறது.

(பசுவின் பால் கிடைக்க வசதி இல்லாதவர்கள் கால் பங்கு ஜலத்தைச் சேர்த்துக் காய்ச்சிய எருமைப்பாலை ஜீர்ண சக்திக்கேற்றபடி சாப்பிடலாம்)

அப்பொழுதே கறந்த பாலின் குணம்

. . . . .धारोष्णममृतोपमम् । (अष्टांगसंग्रहः)

அப்பொழுதே கறந்த பாலை (எந்தப் பாலானாலும் சரி) கறந்த சூடு ஆறுவதற்கு முன்பே சாப்பிடுவது அமிருதத்திற்கு ஒப்பானது.

இதற்கு தாரோஷ்ணம் என்று பெயர். தாரோஷ்ணமாகச் சாப்பிடுவதற்குப் பசுவின் பால் மிகவும் சிறந்தது)

எருமைப் பாலின் குணம்

हितमत्यग्न्यनिद्रेभ्यो गरीयो माहितं हिमम् । (अष्टांगसंग्रहः)

எருமைப்பால் அதிக பசி உள்ளவர்களுக்கும், ஆழ்ந்த தூக்கமில்லாதவர்களுக்கும் இதமானது. இது சுகமாக ஜீர்ணமாகக்கூடியதல்ல. குளுமையானது.

வெள்ளாட்டுப் பாலின் குணம்

छागं कषायमधुरं शीतं ग्राहि पयो लघु ।
रक्तपित्तातिसारघ्नं क्षयकासज्वरापहम् ।। (चरकसंहिता)

வெள்ளாட்டுப்பால் துவர்ப்பு, இனிப்பு இந்தச் சுவைகள் உடையது. குளுமையானது. இளகிப்போகும் மலத்தைக் கட்டக்கூடியது. சுகமாக ஜீர்ணமாகக் கூடியது. ரக்தபித்தம் (கண், காது, மூக்கு, வாய், மலத்துவாரங்கள், மயிர்க்காம்புகள் இவை வழியாக ரக்தம் கசியுதல்), பேதி, க்ஷயரோகம், இருமல், ஜ்வரம் இவைகளைப் போக்குகிறது.

(இது ச்வாஸ ரோகத்திற்கும் (Asthma) ஏற்றது. இதை துணியில் வடிகட்டிக் காய்ச்சி, சிறிது சூடாக இருக்கும்போதே பருகவேண்டும்.)

தேனின் குணம்

चक्षुष्यं च्छेदि तृट्श्लेष्मविषहिध्मा(क्का)स्रपित्तनुत् ।
कुष्टमैहकृमिच्छर्विश्वासकासातिसारजित् ।।

व्रणशोधनसन्धारोषणं वातलं मधु ।
रूक्षं कषायमधुरं . . . . ।।

नानाद्रव्यात्मकत्वाच्च योगवाहि परं मधु ।। (अष्टांगसंग्रहः)

தேன் கண்களுக்கு இதமானது. கட்டி இருக்கும் கபம் முதலியவற்றை அறுத்து வெளியேற்றுகிறது. தண்ணீர்த் தாகம், கபரோகம், விஷம், விக்கல், ரக்தபித்தம், (கண், காது, மூக்கு, வாய், மலத்துவாரங்கள், மயிர்க்காம்புகள் இவைகளின் வழியாக ரக்தம் கசியுதல்), குஷ்டம், பிரமியம் (Diabetes), கிருமிரோகம், வாந்தி, ச்வாஸம் (Asthma), இருமல், பேதி இவைகளைப் போக்குகிறது. விரணத்தில் சீழ் முதலியன உண்டாகாதபடி அதைச் சுத்தம் செய்கிறது. பிளவு கண்ட மாம்ச பாகங்களையும், ஒடிந்துபோன எலும்புகளையும் ஒட்டும்படிச் செய்கிறது. வாயுவை அதிகப்படுத்துகிறது. வறட்சியானது, துவர்ப்பு, இனிப்புச் சுவைகளை உடையது. தேன் பலவிதமான ரஸ வீர்யங்களையுடையதான மலர்களிலிருந்து சேமிக்கப்படுவதால் 'யோகவாஹி' (தான் எந்தப் பொருளுடன் சேருகிறதோ, அந்தப் பொருளுடைய குணத்தை அதிகப்படுத்தும் தன்மையை அதிகமாகக் கொண்டுள்ளது) பொருளாக இருக்கிறது.

(தேனில் சுண்ணாம்புச் சத்தும் (Calcium), இரும்புச் சத்தும் (Iron) உள்ளதாக மேல்நாட்டு விஞ்ஞானிகள் கூறியுள்ளனர்)

தேனை உபயோகிக்கக்கூடாத நிலை

उष्णमुष्णार्तमुष्णे च युक्तं चोष्णैर्निहन्ति तत् । (अष्टांगसंग्रहः)

தேன் சுடவைக்கப்பட்டு உட்கொள்ளப்பட்டாலும், சூடு அதிகமாகவுள்ள மனிதனால் உட்கொள்ளப்பட்டாலும், சூடான பொருளுடன் கூட்டி உட்கொள்ளப்பட்டாலும் உயிரை வாங்கும். (வாந்தி முதலியவற்றை உண்டாக்கும் முறைகளில் தேன் சூடான பொருட்களுடன் சேர்க்கப்பட்டு உட்கொள்ளப் பட்டாலும் உடனே வெளிவருவதால் கெடுதியை உண்டாக்காது.)

மாதுளைக் கனியின் குணம்

उद्रिक्तपित्तान् जयति त्रिदोषान् स्वादु दाडिमम् ।
पित्ताविरोधि नात्युष्णमम्लं वातकफापहम् ।।

सर्वहृद्यं लघुस्निग्धं ग्राहि रोचनदीपनम् । (अष्टांगसंग्रहः)

तत्तु स्वादु त्रिदोषघ्नं तृट्दाहज्वरनाशनम् ।
हृत्कण्ठमुखगन्धघ्नं तर्पणं शुक्रलं लघु ।।

कषायानुरसं ग्राहि स्निग्धं मेधाबलावहम् । (भावप्रकाशः)

இனிப்புச் சுவையுள்ள மாதுளை, பித்தத்தை அதிகமாகக் கொண்ட ஸன்னிபாத தோஷத்தைப் போக்குகிறது. புளிப்புச் சுவையுள்ள மாதுளை, பித்தத்தை அதிகப்படுத்துவதல்ல. அதிக வெப்பத்தையும் உண்டாக்குவதல்ல. வாயு, கபம் இவைகளைப் போக்குகிறது. இரண்டு விதமான மாதுளைக் கனிகளும் இதயத்திற்கு நன்மை செய்பவை. சுகமாக ஜீர்ணம் ஆகக்கூடியவை, எண்ணெய்ப் பசையுள்ளவை. இளகிப் போகும் மலத்தைக் கட்டும் இயல்புடையவை. ஆஹாரத்தில் ருசியை உண்டுபண்ணுகின்றன. பசித்தீயைத் தூண்டுகின்றன. இனிப்புச் சுவையுள்ள மாதுளை தண்ணீர்த்தாகம், ஜ்வரம், இதயநோய், தொண்டை நோய், வாய் துர்நாற்றம் இவைகளைப் போக்குகிறது. உடம்பைத் தேற்றுகிறது. விந்துவை அதிகப்படுத்துகிறது.

இந்துப்பின் குணம்

चक्षुष्यं सैन्धवं हृद्यं रुच्यं लघ्वग्निदीपनम् ।
स्निग्धं समधुरं तृष्यं शीतं दोषघ्नमुत्तमम् । (सुश्रुतसंहिता)

இந்துப்பு கண்களுக்கும், இதயத்திற்கும் ஹிதமானது. ஆஹாரத்தில் ருசியை உண்டுபண்ணுகிறது. சுகமாக ஜீர்ணமாகக்கூடியது. பசித்தீயைத் தூண்டுகிறது. எண்ணெய்ப் பசையுள்ளது. சிறிது இனிப்பானது. ஆண்மையை வளர்க்கிறது. குளுமையானது. மூன்று தோஷங்களையும் போக்குகிறது. உப்பு வகையில் சிறந்தது.

பொன்னாங்கண்ணியின் குணம்

पत्तूरो दीपनस्तिक्तः प्लीहार्शः कफवातजित् । (अष्टांगहृदयम्)

பொன்னாங்கண்ணி பசித்தீயைத் தூண்டுகிறது. கைப்புச் சுவையுள்ளது. மண்ணீரலைப்பற்றிய நோய், மூலம், கபம், வாயு இவைகளைப் போக்குகிறது. (இது கண்ணுக்கும், கூந்தலுக்கும் நலம் செய்யும்.)

கரிசலாங்கண்ணியின் குணம்

भृङ्गारः कटुकस्तीक्ष्णो रूक्षोष्णः कफवातनुत् ।
केश्यस्त्वच्यः कृमिश्वासकासशोथामपाण्डुनुत् ।।

दन्त्यौ रसायनो वल्यः कुष्ठनेत्रशिरोऽर्तिनुत् । (भावप्रकाशः)

கரிசலாங்கண்ணி கார்ப்புச் சுவையுள்ளது. தீக்ஷ்ணமானது. வறட்சியானது. வெப்பத்தை உண்டாக்கக் கூடியது. கபத்தையும், வாயுவையும் போக்குகிறது. கூந்தலுக்கும், சர்மத்திற்கும் நலம் செய்யும். கிருமி, ச்வாஸம் (Asthma) இருமல், வீக்கம், அஜீர்ணம், பாண்டு (Anaemia), குஷ்டம், கண்நோய் மண்டை நோய் இவைகளைப் போக்கும். பற்களுக்கு இதமானது. திரை, நரை இவைகளைப் போக்கி

நோயற்ற நடுவயதை நிலைநிறுத்துகிறது. உடம்பைத் தேற்றுகிறது.

கருவேப்பிலையின் குணம்

ग्राहि शस्तं विशेषेण ग्रहण्यर्शोविकारिणाम् ।
कालशाकं तु कटुकं दीपनं गरशोफजित् ।। (चरकसंहिता)

கருவேப்பிலை இளகிப்போகும் மலத்தைக் கட்டும். நாட்பட்ட பேதி, மூலம் இந்த நோய்கள் உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் இதமானது. கார்ப்புச் சுவையுள்ளது. பசித்தீயைத் தூண்டுகிறது. இடுவிஷம், வீக்கம் இவைகளைப் போக்குகிறது.

காராக் கருணையின் குணம்

दीपनः सूरणो रुच्यः कफघ्नो विशदो लघुः ।
विशेशषादर्शसां पथ्यः . . . . ।।

. . . . प्लीहगुल्मविनाशनः । (अष्टांगहृदयम्)

सर्वेषां कन्दशाकानां सूरणः श्रेष्ठ उच्यते ।
दद्रूणां कुष्ठिनां रक्तपित्तिनां न हितो हि सः ।। (भावप्रकाशः)

காராக்கருணை பசித்தீயைத் தூண்டுகிறது. ஆகாரத்தில் ருசியை உண்டுபண்ணுகிறது. கபத்தைக் கண்டிக்கும். பசையில்லாதது. சுகமாக ஜீர்ணமாகக் கூடியது. மூல ரோகம் உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் இதமானது. மண்ணீரலைப் பற்றிய நோய், குல்மம் இவைகளைப் போக்குகிறது. கிழங்கு வகைகளுள் காராக்கருணை மிகவும் சிறந்தது. இது படை, குஷ்டம், ரக்தபித்தம் (கண், காது, மூக்கு, வாய், மலத் துவாரங்கள், மயிர்க்காம்புகள் இவைகளின் வழியாக ரக்தம் கசியுதல்) இந்த நோய்கள் உள்ளவர்களுக்கு நல்லதல்ல.

மணித்தக்காளியின் குணம்

काकमाची त्रिदोषघ्नी स्निग्धोष्णा स्वरशुक्रदा ।
तिक्ता रसायनी शोथकुष्ठार्शो ज्वरमेहलित् ।
कटुर्नेत्राहिता हिक्काच्छर्दिहृद्रोगनाशिनी ।। (भावप्रकाशः)

மணித்தக்காளி மூன்று தோஷங்களையும் போக்குகிறது. எண்ணெய்ப் பசையுள்ளது. வெப்பத்தை உண்டுபண்ணும். நல்ல குரலைத் தருகிறது. விந்துவை அதிகப்படுத்துகிறது. கசப்பு, கார்ப்புச் சுவைகளுளள்ளது. திரை, நரை இவைகளைப் போக்கி நோயற்ற நடுவயதை நிலைநிறுத்துகிறது. வீக்கம், குஷ்டம், மூலம், ஜ்வரம், பிரமியம் (Diabetes), விக்கல், வாந்தி, இதயநோய் இவைகளைப் போக்குகிறது. கண்களுக்கு இதமானது.

புளியாரையின் குணம்

दीपनी चोष्णवीर्या च ग्राहिणी कफमारुते ।
प्रशस्यतेऽम्लचांगेरी ग्रहण्यर्शो हिता च सा ।। (चरकसंहिता)

புளியாரை பசித்தீயைத் தூண்டுகிறது. வெப்பம் உண்டாக்குகிறது. இளகிப்போகும் மலத்தைக் கட்டும் இயல்பு உடையது. கபம், வாயு இவைகளுக்குச் சம்பந்தமான நோய்களில் இதமானது. கிராணி (நாட்பட்ட பேதி), மூலம் இவைகளுக்கும் இதமானது.

உள்ளிப்பூண்டின் குணம்

स्निग्धोष्णतीक्ष्णः कटुपिच्छिलश्च
गुरुः सरः स्वादुरसश्च बल्यः ।
वृष्यश्च मेधास्वरवर्णचक्षु-
भग्नास्थिसन्धानकरो रसो नः ।।

हृद्रोगजीर्णज्वरकुक्षिशूल-
विबन्धगुल्मारुचिकासशोफान् ।
दुर्नामकुष्ठानलसादजन्तु-
स्समीरणश्वासकफांश्च हन्ति ।। (सुश्रुतसंहिता)

न पतन्ति स्तनां स्त्रीणां नित्यं लशुनसेवनात् ।
न रूपं भ्रश्यते चासां न प्रजा न बलायुषी ।।

दृढं मेधाविदीर्घायुर्दर्शनीयप्रजा भवेत् । (काश्यपसंहिता)

உள்ளிப்பூண்டு எண்ணெய்ப் பசையுள்ளது. தீக்ஷ்ணமானது. இனிப்பு, கார்ப்புச் சுவைகளுள்ளது. பிசுபிசுப்பு உள்ளது. எளிதில் ஜீர்ணமாகாதது. உடம்பில் பரவும் தன்மை உள்ளது. உடம்பைத் தேற்றுகிறது. ஆண்மையை வளர்க்கிறது. புத்தியை வளர்க்கிறது. நல்ல குரலைத் தருகிறது. சர்மத்திற்கு ஒளியை உண்டாக்குகிறது. கண்களுக்கு இதமானது. ஒடிந்துபோன எலும்புகளை ஒட்டும்படிச் செய்கிறது. இதய நோய், நாட்பட்ட ஜ்வரம், வயிற்றுவலி, மலச்சிக்கல், குல்மம் (வயிற்றில் உண்டாகும் ஒருவிதக் கட்டி-Abdominal Tumour), ருசியின்மை, இருமல், வீக்கம், மூலம் (Piles), குஷ்டம், பசித்தீக் குறைவு, கிருமி, வாயு, ச்வாஸம் (Asthma), கபம் இவைகளைப் போக்குகிறது. உள்ளிப்பூண்டை உட்கொள்வதால் முலைகள் சரிவதில்லை. அழகு, பிரஜை, வலுவு, ஆயுள் இவைகளும் சிதறுவதில்லை. வலுவு, அறிவு, நீண்ட ஆயுள், அழகு இவற்றுடன் கூடிய குழந்தையை உடைவனாகவும் ஆகின்றாள்.

வெங்காயத்தின் குணம்

श्लेष्मलो मारुतघ्नश्च पलाण्डुर्न च पित्तहृत् ।
आहारयोगी बल्यश्च गुरुर्वृष्योऽथ रोचनः ।। (चरकसंहिता)

कफवातार्शशां पथ्यः स्वेदेऽभ्यवहृतौ तथा । (अष्टांगहृदयम्)

வெங்காயமானது கபத்தை அதிகப்படுத்தும். வாயுவைக் கண்டிக்கும். பித்தத்தைப் போக்குவதில்லை. சாப்பாட்டில் உபயோகிக்கக் கூடியது. உடம்புக்கு வலுவைக் கொடுக்கிறது. எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியதல்ல. ஆஹாரத்தில் ருசியை உண்டாக்குகிறது. கபத்தினாலும், வாதத்தினாலும் உண்டான மூலரோகத்தில் ஒற்றடம் கொடுப்பதற்கும், உட்கொள்வதற்கும் இதமானது.

சாம்பற்பூச்சுணையின் குணம்

कूष्माण्डं बृंहणं वृष्यं गुरु पित्तास्रवातनुत् ।
वस्तिशुद्धिकरं चेतोरोगहृत् सर्वदोषजित् । (भावप्रकाशः)

சாம்பற்பூச்சுணை உடம்பைத் தேற்றுகிறது. ஆண்மையை வளர்க்கிறது. எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியதல்ல. பித்தம், ரக்தம், வாயு இவைகளுக்குச் சம்பந்தமான வியாதிகளைப் போக்கும். மூத்திரப்பையைச் சுத்தி செய்யும். மனத்திற்குச் சம்பந்தமான நோய்களையும், எல்லாத் தோஷங்களையும் போக்குகிறது.

தேங்காயின் குணம்

नारिकेलफलं शीतं दुर्जरं वस्तिशोधनम् ।
विष्टम्भिबृंहणं बल्यं वातपित्तास्रदाहनुत् ।। (भावप्रकाशः)

தேங்காய் குளுமையானது. எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியதல்ல. மூத்திரப்பையைச் சுத்தம் செய்கிறது. வயிற்றுப் பொருமலை உண்டாக்குகிறது. உடம்பைத் தேற்றுகிறது. வன்மையைத் தருகிறது. வாயு, பித்தம், ரக்தம் இவற்றிற்குச் சம்பந்தமான நோய்கள், எரிச்சல் இவற்றைப் போக்குகிறது.

முட்டையின் குணம்

धार्तराष्ट्रचकोराणां दक्षाणां शिखिनामपि ।
चटकानां च यानि स्युरण्डानि च हितानि च ।
क्षीणरेतस्सु कासेषु हृद्रोगेषु क्षतेषु च ।
मधुराण्यविवाहीनि सद्यो बलकराणि च । (चरकसंहिता)

அன்னப்பறவை, ஸகோரபக்ஷி, கோழி, மயில், குருவி இவற்றின் முட்டைகள் விந்து குறைவு, இருமல், இதயநோய், க்ஷயரோகம் இவைகள் உள்ளவர்களுக்கு இதமானவை. இனிப்புச் சுவையுள்ளவை. நெஞ்செரிவை உண்டுபண்ணாதவை. உடம்புக்கு உடனே வலுவையும் உண்டாக்கக்கூடியவை.

காய்கறிகளைச் சமைப்பதில் சிறந்தமுறை

स्विन्नं निष्पीडितं शाकं हितं स्यात्स्नेहसंस्कृतम् ।
(सुश्रुतसंहिता)

நன்றாக வேகவைக்கப்பட்டதும், நன்றாகப் பிழியப் பட்டதும், நெய், நல்லெண்ணெய் முதலியவற்றால் பக்குவம் செய்யப்பட்டதுமான காய்கறிகளின் சமையல் இதமானது.

(மேற்கூறியபடி செய்யப்பட்ட காய்கறி சமையல் சுகமாக ஜீர்ணமாகிறது. உடம்புக்கு நலத்தைக் கொடுக்கிறது. வேக வைக்கப்படாமல் வதக்கப்பட்டதும், பொரிக்கப்பட்டதுமான காய்கறி சமையல் சுகமாக ஜீர்ணமாகாமல் பல்வேறு நோய்களை உண்டாக்கக்கூடும் என்று நம் நாட்டு மருத்துவ ஆசிரியர்களின் கருத்து)

இன்று நவீன மருத்துவ விஞ்ஞானிகள், காய்கறிகளை அதிக நேரம் வேகவைப்பதாலும், கொதித்த நீரை அகற்றுவதாலும், அவற்றிலுள்ள சத்துப்பொருட்கள்

(வைட்டமின்) குறைந்துவிடுகின்றன. ஆகவே இவைகளைப் பசுமையாகவே சாப்பிடுவதால்தான் முழுப்பலனை அடைய முடியும் என்று கூறுகிறார்கள். இதற்கு உதாரணமாக மாடு போன்ற பிராணிகளைக் காட்டுகிறார்கள். ஆனால் மனிதர் களுக்கு உள்ள ஜீர்ணசக்தியும், மாடுபோன்ற பிராணி களுக்குள்ள ஜீர்ணசக்தியும் ஒரேவிதமானதா? என்பதுதான் ஆராயவேண்டியிருக்கிறது.

உபயோகிக்கத்தகாத இலைக்கீரை

कर्कशं परिजीर्णं च कृमिजुष्टमदेशजम् ।
वर्जयेत्पत्रशाकं तद्यदकालविरोधि च ।। (सुश्रुतसंहिता)

முற்றிப்போனதும், பழையதாகிவிட்டதும், பூச்சிப் பிடித்ததும், அசுத்தமான இடத்தில் பயிராகியதும், அததற்கேற்ற காலத்தைத் தவிர்த்து மற்ற காலத்தில் உண்டானதுமான இலைக்கீரையை உபயோகிக்கக் கூடாது. (புடலங்காய் முதலிய கொடிகளின் காய்களும் கீரை வகையைச் சேர்ந்தவை)

உபயோகிக்கத்தகாத கிழங்கு

बालं ह्यनार्तवं जीर्णं व्याधितं कृमिभक्षितम् ।
कन्दं विवर्जयेत्सर्वं यो वा सम्यङ्न रोहति । (सुश्रुतसंहिता)

மிகவும் இளசானதும், அதற்கேற்ற காலத்தைத் தவிர்த்து மற்ற காலத்தில் உண்டானதும், பழையதாகிவிட்டதும், .நோய் உள்ளதும், பூச்சி பிடித்ததுமான கிழங்கை உபயோகிக்கக் கூடாது. அவ்வாறே முளைக்கச் சக்தியற்ற கிழங்கையும் உபயோகிக்கக் கூடாது. (முள்ளங்கியை மட்டும் இளசானதாகவே உபயோகிக்கவேண்டும் என்றும், காய்ந்து போனதையும் உபயோகிக்கலாம் என்றும், இளம் முள்ளங்கியின் குணம், முள்ளங்கி வற்றலின் குணம் என்னும் தலைப்புகளில் கூறப்பட்டுள்ளது. 53-வது பக்கம் காண்க.

உபயோகிக்கத் தகாத கனி

व्याधितं कृमिजुष्टं च पाकातीतमकालजम् ।
वर्जनीयं फलं सर्वमपर्यागतमेव च ।। (सुश्रुतसंहिता)

நோயுள்ளதும், பூச்சி பிடித்ததும், மிகவும் பழுத்துப் போனதும், அததற்கேற்ற காலத்தைத் தவிர்த்து மற்ற காலத்தில் உண்டானதும், நன்றாகப் பழுக்காததுமான கனியை விட்டுவிட வேண்டும்.

உபயோகிக்கத்தக்க கனி

फलेषु परिपक्वं यत् गुणवत्तदुदाहृतम् ।
बिल्वादन्यत्र विज्ञेयमामं तद्धि गुणोत्तरम् ।। (सुश्रुतसंहिता)

கனிகளில் வில்வப்பழத்தைத் தவிர்த்து மற்றது நன்றாகப் பழுத்ததுதான் குணமுள்ளது. வில்வத்தின் பிஞ்சுதான் குணத்தில் சிறந்தது.

திராக்ஷை முதலியவை காய்ந்துபோனவைதான் சிறந்தது என்பது

द्राक्षाबिल्वशिवादीनां फलं शुष्कं गुणाधिकम् । (भावप्रकाशः)

திராக்ஷை, வில்வம், கடுக்காய் மரம் முதலியவற்றின் கனி நன்றாகப் பழுத்து உலர்ந்தது குணத்தில் சிறந்தது.

தினந்தோறும் உபயோகிக்கத்தகாத உணவுப்பொருட்கள்

किलाटदधिकूचीकाक्षारशुक्तामम्लकम् ।
कृशशुष्कवराहाविगोमत्स्यमहिषामिषम् ।।

माषनिष्पावशालूकबिसपिष्टविरूढकम् ।
शुष्कशाकानि यवकान् फाणितं च न शीलयेत् ।।
(अष्टांगहृदयम)

திரிந்துபோன பால், தயிர், தயிரையோ மோரையோ பாலில் சேர்த்துப் பக்குவம் செய்யப்பட்டது. யவக்ஷாரம் முதலிய காரச்சரக்குகள், புளிப்பான ஒருவித மது, பச்சை முள்ளங்கி, இளைத்த உடம்புள்ள மிருகங்களின் மாமிசம், உலர்ந்துபோன மாமிசம், பன்றி, செம்மறியாடு, பசு, மீன், எருமை இவற்றின் மாமிசம், உளுந்து, மொச்சை, அல்லிக்கிழங்கு, தாமரைக் கிழங்கு, மாப்பண்டம், முளைத்த தானியம், உலர்ந்துபோன காய்கறிகள் (வற்றல்), யவகம் (ஒருவிதமான சிறிய கோதுமை), தேன்பாகு இவற்றைத் தினப்படி உபயோகிக்கக்கூடாது.

(எப்போதாவது ஒருசமயத்தில் மேற்கூறியவற்றை உபயோகிப்பதால் கெடுதல் உண்டாகாது. தயிர், உளுந்து இவைகளை வாரத்தில் ஒருமுறை அல்லது இரண்டுமுறை உபயோகித்து வரலாம்)

பசுவின் தயிரின் குணம்

रोचनं दीपनं वृष्यं स्नेहनं बलवर्धनम् ।
पाकेऽम्लमुष्णं वातघ्नं मङ्गल्यं बृंहणं दधि ।।

पीनसे चातिसारे च शीतके विषमज्वरे ।
अरुचो मूत्रकृच्छ्रे च कार्श्ये च दधि शस्यते ।। (चरकसंहिता)

பசுவின் தயிர் ருசியை உண்டுபண்ணுகிறது. பசித்தீயைத் தூண்டுகிறது. ஆண்மையை வளர்க்கிறது. உடம்பில் நெய்ப் பசையை உண்டுபண்ணுகிறது. வன்மையைக் கொடுக்கிறது. ஜீர்ணமாகிய பின்பு புளிப்புச்சுவை உள்ளது. வெப்பத்தை உண்டாக்குகிறது. மங்களகரமானது. உடம்பைத் தேற்றுகிறது. ஜலதோஷம், பேதி, குளிருடன் உண்டாகும் முறை ஜ்வரம், ருசியின்மை, நீர்ச்சுருக்கு, உடம்பு இளைப்பு இவற்றில் சிறந்தது.

எருமைத் தயிரின் குணம்

विपाके मधुरं वृष्यं वातपित्तप्रसादनम् ।
बलासंवर्धनं स्निग्धं विशेषाद्दधि माहिषम् ।। (सुश्रुतसंहिता)

எருமைத் தயிர் ஜீர்ணமாகிய பின்பும் இனிப்புச்சுவை உள்ளது. ஆண்மையை வளர்க்கிறது. வாயு, பித்தம் இவற்றைக் குறைக்கிறது. கபத்தை அதிகப்படுத்துகிறது. அதிகமாக நெருப்பு உள்ளது.

தயிரை உபயோகிப்பதின் நியமம்

न नक्तं दधि भुञ्जीत न चाप्यधृतशर्करम् ।
नामुद्गयूषं नाक्षौद्रं नोष्णं नामलकैर्विना ।। (चरकसंहिता)
न रात्रौ दधि भुञ्जीत न च निर्लवणं तथा ।। (भावप्रकाशः)

தயிரை இரவில் உபயோகிக்கக்கூடாது. இதை நெய், சர்க்கரை, பயத்தங்கஞ்சி, தேன், நெல்லிக்காய் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றோடு சேர்க்காமலும், சுடவைத்தும் உபயோகிக்கக்கூடாது. அவ்வாறே தயிரை உப்புடன் சேர்க்காமலும் உபயோகிக்கக்கூடாது.

தயிரை உபயோகிக்கத் தகாத நிலைமை

शरद्ग्रीष्मवसन्तेषु प्रायशो दधि गर्हितम् ।
रक्तपित्तकफोत्थेषु विकारेष्वहितं च तत् ।। (चरकसंहिता)

தயிரை சித்திரை, வைகாசி, ஆனி, ஆடி, ஐப்பசி, கார்த்திகை இந்த மாதங்களிலும்; ரக்தம், பித்தம், கபம் இவற்றின் சம்பந்தமான நோய்களிலும் உபயோகிக்கக் கூடாது.

உளுந்தின் குணம்

वृष्यः परं वातहरः स्निग्धोष्णमधुरो गुरुः ।
बल्यो बहुमलः पुंस्त्वं माषः शीघ्रं ददाति च ।। (चरकसंहिता)

भिन्नमूत्रमलः स्तन्योः मेदः पित्तकफप्रदः ।
गुदकीलार्दितश्वासपिक्तशूलानि नाशयेत् ।। (भावप्रकाशः)

உளுந்து ஆண்மையை வளர்க்கிறது. வாயுவைப் போக்குவதில் சிறந்தது. எண்ணெய்ப் பசையுள்ளது. வெப்பத்தை ' உண்டாக்குகிறது. இனிப்புச் சுவையுள்ளது. சுகமாக ஜீர்ணமாகக் கூடியதல்ல. வன்மையை அளிக்கிறது. மலத்தை அதிகப்படுத்துகிறது. விந்துவை உடனே வளர்க்கிறது. மலம், மூத்திரம் இவைகளை வெளியேற்றுகிறது. முலைப்பாலை வளர்க்கிறது. கொழுப்பு, பித்தம், கபம் இவைகளை விருத்தி செய்கிறது. மூலம் (Piles), அர்திதம், முகத்தில் உணர்ச்சியின்றி வாய் கோணலாகிவிடும் நோய் (Facial Paralysis), ச்வாஸம் (Asthma), உணவு ஜீர்ணமாகும் பொழுது உண்டாகும் வயிற்றுவலி இவைகளைப் போக்குகிறது.

மாப்பண்டம் முதலியவற்றை உண்பதின் நியமம்

तण्डुलान् पृथुकांश्चापि सर्वान् पिष्टमयांस्तिलान् ।
न जातु भुक्तवान् स्वादेन्मात्रां स्वादेद्बुभुक्षितः ।। (भेलसंहिता)

द्विगुणं च पिबेत्तोयं सुखं सम्यक् प्रजीर्यति ।। (चरकसंहिता)

அரிசி (பொரிமாவு), அவல் எல்லாவிதமான மாப்பண்டங்கள், எள்ளு இவற்றை போஜனத்திற்கு பின்பு சாப்பிடக்கூடாது. பசியுள்ளவன் இவைகளை ஜீரண சக்திக்குத் தகுந்த அளவில் சாப்பிடவேண்டும். இவ்வாறு மாப்பண்டம் முத்லியவற்றைச் சாப்பிடும்போது இரண்டு மடங்கு ஜலத்தைப் பருகவேண்டும். இதனால் இந்த உணவு எளிதில் ஜீர்ணமாகின்றது.

(பொரி மாவு முதலியவற்றை நெய், சர்க்கரை இவற்றுடன் கூட்டியே சாப்பிடவேண்டும். இவற்றை இரவில் சாப்பிடுவதும் நல்லதல்ல)

பொரிமாவின் குணம்

मधुरा लघवः शीता सक्तवः शालिसंभवाः ।
ग्राहिणो रक्तपित्तघ्नास्तृष्णाच्छर्दिज्वरापहाः ।। (चरकसंहिता)
कण्ठनेत्रामयक्षुत्तृट्श्रमच्छर्दिव्रणापहाः ।
सक्तवो लघवः पानात्सद्य एव बलप्रदाः (अष्टांगसंग्रहः)

பொரி மாவு இனிப்பானது. சுகமாக ஜீர்ணமாகக் கூடியது. குளுமையானது. மலத்தைக் கட்டக்கூடியது. ரக்த பித்தம் (கண், காது, மூக்கு, வாய், மலத்துவாரங்கள், மயிர்க் காம்புகள் இவற்றின் வழியாக ரக்தம் கசியுதல்), தண்ணீர்த் தாகம், வாந்தி, ஜ்வரம், தொண்டை நோய், கண் நோய், பசி, ஓய்ச்சல், புண் இவைகளைப் போக்குகிறது. தண்ணீரில் கலக்கிக் குடிப்பதால் உடம்புக்கு உடனே பலமுண்டாகிறது.

அவலின் குணம்

पृथुकः गुरवः स्निग्धाः बृंहणाः कफवर्धनाः ।
बल्याः सक्षीरभावात्तु वातघ्ना भिन्नवर्चसः ।। (सुश्रुतसंहिता)

அவல் சுகமாக ஜீர்ணமாகக் கூடியதல்ல. எண்ணெய்ப் பசையுள்ளது. உடம்பைத் தேற்றுகிறது. கபத்தை அதிகப்படுத்துகிறது. உடம்புக்கு வலுவை உண்டுபண்ணுகிறது. அவல் பாலுள்ளதானபடியால் வாயுவைப் போக்குகிறது. மலச்சிக்கலை நீக்குகிறது.

நெற்பொரியின் குணம்

लाजास्तृट्च्छर्द्यतीसारमेहमेदः कफच्छिदः ।
कासपित्तोपशमना दीपना लघवो हिमाः ।। (अष्टांगसंग्रहः)

நெல் பொரி, தண்ணீர்த் தாகம், பேதி, நீரிழிவு, ஊழச்சதை, கபம், இருமல், பித்தம் இவைகளைப்

போக்குகிறது. பசித்தீயைத் தூண்டுகிறது. சுகமாக ஜீர்ணமாகும். குளிர்ச்சியை உண்டுபண்ணுகிறது.

நெற்பொரிமாவின் குணம்

तृट्छर्दिदाहधर्मार्तिनुदस्तत्सक्तवो मतः ।
रक्तपित्तहराश्चैव दाहज्वरविनाशनाः ।। (सुश्रुतसंहिता)

நெல், பொரிமாவு தண்ணீர்த்தாகம், வாந்தி, எரிச்சல், வெப்பம், ரக்தபித்தம் (கண், காது, மூக்கு, வாய், மலத்துவாரங்கள், மயிர்க்காம்புகள் இவற்றின் வழியாக ரக்தம் கசியுதல்), உடம்பு எரிச்சலுடன் கூடிய ஜ்வரம் இவைகளைப் போக்குகிறது.

புளிப்புச் சுவையுள்ளவைகளையும், கனிகளையும் பாலுடன் சாப்பிடக்கூடாதென்பது

विरुद्धमम्लं पयसा सह सर्वं फलं तथा ।। (अष्टांगहृदयम्)

புளிப்புச் சுவையுள்ள கெட்டியான பொருட்களும், திரவமான பொருட்களும் பாலுடன் உபயோகிப்பதற்குத் தகாதவை. அவ்வாறே எல்லாக் கனிகளும் பாலுடன் உட்கொள்ளத் தகாதவையாகும்.

(பாலைச் சாப்பிட்ட பிறகும் மேற்கூறியவற்றை உட்கொள்ளக்கூடாது. இப்பொழுது பால், பழம் இவற்றை ஒரே சமயத்தில் ஆகாரமாக உட்கொள்ளும் பழக்கம் இருந்து வருகிறது. இது உடனடியாக எவ்விதக் கெடுதியையும் உண்டாக்குவதில்லை என்றாலும் பிற்காலத்தில் தீமையை உண்டாக்கக்கூடும்.)

கொள் முதலியவற்றை பாலுடன் உட்கொள்ளக்கூடாதென்பது

तद्वत्कुलुत्थवरहकङ्गवल्लमकुष्ठकाः ।। (अष्टांगहृदयम्)

அவ்வாறே கொள், வரகம் என்கின்ற நெல், கம்பு, வல்லமென்கிற ஒருவித பருப்பு, காட்டுப்பயறு இவைகளும் பாலுடன் உட்கொள்ளத்தகாதவை.

முள்ளங்கி, பசுங்கீரை வகைகள் இவற்றை உட்கொண்டு பாலைக் குடிக்கக்கூடாதென்பது

भक्षयित्वा हरितकं मूलकादि पयस्त्यजेत् ।। (अष्टांगहृदयम्)

முள்ளங்கி, பசுமையான கீரை வகைகள் இவற்றை உட்கொண்ட உடனே பாலைக் குடிக்கக்கூடாது.

பாலுடன் உப்பை உட்கொள்ளக்கூடாதென்பது

क्षीरेण लवणं नाभ्यवहरेत् । (अष्टांगहृदयम्)

பாலுடன் உப்பைக் கூட்டி உட்கொள்ளக்கூடாது.

வாழைப்பழத்தை மோர் முதலியவற்றுடன் சாப்பிடக்கூடாதென்பது

फलं कदल्यास्तक्रेण दध्या तालफलेन वा ।। (अष्टांगहृदयम्)

வாழைப்பழத்தை மோர், தயிர், பனம்பழம் இவற்றுடன் சாப்பிடக்கூடாது.

கிச்சிலிப்பழத்தை உளுந்துடன் செய்யப்பட்ட பருப்புச் சமையல் முதலியவற்றுடன் உட்கொள்ளக்கூடாது என்பது

माषसूपगुणक्षीरदध्याज्यैलाकुचं फलम् । (अष्टांगहृदयं)
मधुना गोरसेनापि लिकुचं न च भक्षयेत् ।

बाधिर्यं वाप्यथान्ध्यं वा मृत्युं वा भक्षयन् व्रजेत् ।। (भेलसंहिता)

கிச்சிலிப்பழத்தை உளுந்துடன் செய்யப்பட்ட பருப்பு, வெல்லம், பால், தயிர், நெய், தேன் இவற்றுடன் சேர்த்து உட்கொள்ளக்கூடாது. இவ்வாறு உட்கொள்வதால் மனிதன்

காதுகேளாமையையோ, பார்வை இல்லாமல் போவதையோ, மரணத்தையோ அடைகின்றான்.

வெண்ணெய்யுடன் காய்கறிகளை உண்ணக்கூடாதென்பது

नवनीतेन शाकं नाभ्यवहरेत् । (अष्टांगसंग्रहः)

வெண்ணெய்யுடன் காய்கறிகளைச் சாப்பிடக்கூடாது.

முள்ளங்கியைத் தேன் முதலியவற்றுடன் உட்கொள்ளக்கூடாதென்பது

मधुना मूलकं नाश्नीयात् । (सुश्रुतसंहिता)

यथा वा गुडमूलकम् । (काश्यपसंहिता)

मूलकेन माषसूपं नाभ्यवहरेत् । (अष्टांगसंग्रहः)

முள்ளங்கியைத் தேனுடன் கூட்டிச் சாப்பிடக்கூடாது. முள்ளங்கி, வெல்லம் இவை சேர்த்து உட்கொள்ளத்தகாதவை ஆகும். முள்ளங்கியுடன் உளுத்தம் பருப்புச் சமையலைச் சாப்பிடக்கூடாது.

மணித்தக்காளியைத் திப்பிலி முதலியவற்றுடன் சாப்பிடக்கூடாதென்பது

कणोषणाभ्यां मधुना काकमाचीं गुडेन वा। (अष्टांगहृदयम्)

மணித்தக்காளியைத் திப்பிலி, மிளகு, தேன், வெல்லம் இவற்றுடன் உட்கொள்ளக்கூடாது.

உட்கொள்ளத்தகாத மணித்தக்காளிச் சமையல்

सिद्धां वा मत्स्यपचने पचने नागरस्य वा।
सिद्धामन्यत्र वा पात्रे कामात्तामुषितां निशाम् ।।(अष्टांगहृदयम्)

மீனைச் சமைத்த பாத்திரத்திலாவது, சுக்கு சமைத்த பாத்திரத்திலாவது சமைக்கப்பட்ட மணித்தக்காளி சமையலையும், வேறு பாத்திரத்தில் சமைக்கப்பட்ட போதிலும், இரவினால் பழையதாகிய மணித்தக்காளி சமையலையும் சாப்பிடக்கூடாது.

பசளைக்கீரையை எள்ளுடன் சாப்பிடக்கூடாதென்பது

उपोदकातिसाराय तिलकल्केन साधिता । (अष्टांगहृदयम्)

எள்ளுப்பொடி சேர்த்துச் சமைக்கப்பட்ட பசளைக்கீரை வயிற்றுப்போக்கை உண்டாக்கும்.

நல்லெண்ணெய்யில் செய்யப்பட்ட கோதுமைப்பண்டம் கண்ணைக்கெடுக்குமென்பது

चक्षुष्योऽपि हि गोधूमः तैलपक्वस्तु दृष्टिहा ।। (अष्टांगसंग्रहः)

கோதுமை கண்ணுக்கு நலம் செய்யக்கூடியதாயினும், நல்லெண்ணெய்யில் பக்குவம் செய்யப்பட்டது கண்ணைக் கெடுக்கும்.

காடியுடன் எள்ளுமுறுக்கைச் சாப்பிடக்கூடாதென்பது

सौवीरकेण सह तिलशष्कुलीं नाश्नीयात् ।। (सुश्रुतसंहिता)

காடியுடன் எள்ளுமுறுக்கைச் சாப்பிடக்கூடாது.

தாமரைக்கிழங்குடன் முளைத்த தானியத்தை உட்கொள்ளக்கூடாதென்பது

बिसैर्विरूढकानि नाभ्यवहरेत् । (अष्टांगसंग्रहः)

தாமரைக் கிழங்குடன் முளைத்த தானியத்தைச் சாப்பிடக்கூடாது.

மீன்களுடன் வெல்லம் முதலியவற்றை உட்கொள்ளக்கூடாதென்பது

मत्स्यैस्सहेक्षुविकारान् नाश्नीयात् ।। (सुश्रुतसंहिता)

மீன்களுடன் வெல்லம், சர்க்கரை முதலிய கரும்பு சம்பந்தமான பொருட்களை உட்கொள்ளக்கூடாது.

செம்மறியாட்டை குஸும்பக்கீரையுடன் சாப்பிடக்கூடாதென்பது

अविं कुसुम्भशाकेन . . . . ।। (अष्टांगहृदयम्)

செம்மறியாட்டின் மாம்சத்தை குஸும்பக்கீரையுடன் சாப்பிடக்கூடாது.

பன்றியை முள்ளம்பன்றியோடு சாப்பிடக்கூடாதென்பது

वाराहं श्वाविधा नाद्यात् . . . . ।। (अष्टांगहृदयम्)

பன்றி மாம்சத்தை முள்ளம்பன்றியின் மாம்சத்தோடு சாப்பிடக்கூடாது.

தயிருடன் மான், கோழி இவற்றை உண்ணக்கூடாதென்பது

. . . . नाद्याद्दध्ना पृषतकुक्कुटौ ।। (अष्टांगहृदयम्)

தயிருடன் மான், கோழி இவற்றின் மாம்சத்தைக் கூட்டி உண்ணக்கூடாது.

பன்றி முதலியவற்றின் மாம்சத்தை, உளுந்து முதலியவற்றுடன் கலந்து உட்கொள்ளக்கூடாதென்பது

अनूपमामिषं माषाक्षौद्रक्षीरविरूढकैः ।
विरुध्यते सह बिसैः मूलकेन गूडेन वा ।। (अष्टांगहृदयम्)

பன்றி, எருமைக்கடா, எல்லாவிதமான மான்கள், யானை, காண்டாமிருகம், கவயம் (பசுவைப் போன்ற பெரிய பிராணி), அன்னப்பறவை, வண்டாழ்வாள், காரன்னம், நீர்க்காக்கை,

நீர்க்கோழி, நாரை, அழுகுரல்பக்ஷி, சக்கிரவாகப்பக்ஷி, நீர்க்குருவி, கிரௌஞ்சபக்ஷி, நத்தை, ஆமை, முதலை, நண்டு, நீர்ப்பாம்பு, எல்லாவிதமான மீன்கள் இவை உளுந்து, தேன், பால், முளைத்த தானியங்கள், தாமரைக்கிழங்கு, முள்ளங்கி, வெல்லம் இவற்றுடன் உட்கொள்ளத் தகாதவையாகும்.

புறாவைப் பாலுடன் உண்ணக்கூடாதென்பது

कपोतान् सर्षपैर्भृष्टान् पयसा न तु भक्षयेत् ।। (भेलसंहिता)

கடுகுடன் சேர்த்து வறுக்கப்பட்ட புறாக்களைப் பாலுடன் சாப்பிடக்கூடாது.

நாரையைக் கள்ளு முதலியவற்றுடன்
உட்கொள்ளக்கூடாதென்பது

बलाका वारुणीयुक्ता कुल्माषैश्च विरुध्यते ।
भृष्टा वराहवसया सैव सद्यो निहन्त्यसून् ।। (अष्टांगहृदयम्)

நாரையின் மாம்சம் கள்ளுடன் உட்கொள்ளத்தகாது. பயறு முதலியவற்றுடன் செய்யப்பட்ட சுண்டலுடனும் உட்கொள்ளத்தகாது. பன்றிக்கொழுப்புடன் பொரிக்கப்பட்ட நாரையின் மாம்சம் (உட்கொள்ளப்படுமானால்) உடனே உயிரைப்போக்கும்.

தித்திரி முதலியவற்றை ஆமணக்குடன்
உபயோகிக்கக்கூடாதென்பது

तद्वत्तित्तिरिपत्राढ्यगोधालावकपिञ्जलाः ।
एरण्डेनाग्निना सिद्धास्तत्तैलेन विमूर्च्छिताः ।। (अष्टांगहृदयम्)

அவ்வாறே தித்திரியென்னும் பறவை, மயில், உடும்பு, சிட்டுக்குருவி, காடை இவற்றின் மாம்சம் ஆமணக்கின் கழிவைக் கொண்டு சமைக்கப்பட்டாலும், ஆமணக்கு எண்ணெய்யில் பொரிக்கப்பட்டாலும் (உட்கொள்ளப்படுமானால்) உயிரை உடனே போக்கும்.

தேன், நெய் முதலியவற்றை ஸம அளவாகக்கூட்டி உட்கொள்ளக்கூடாதென்பது

मधुसर्पिर्वसातैलपानीयानि द्विशस्त्रिशः ।
एकत्र वा समांशानि विरुद्यन्ते परस्परम् ।। (अष्टांगहृदयम्)

தேன், நெய், கொழுப்பு, எண்ணெய், ஜலம் இவற்றில் ஏதேனும் இரண்டையோ, மூன்றையோ, அனைத்தையுமோ ஸம அளவாக சேர்த்தால், அவை உட்கொள்ளத்தகாதவை ஆகும்

தேன், நெய் இவற்றை வெவ்வேறு அளவில் கூட்டி உட்கொண்டும் உடனே காங்கோதகத்தைப் பருகக்கூடாதென்பது

भिन्नांशे अपि मध्वाज्ये दिव्यवार्यनुपानतः ।। (अष्टांगहृदयम्)

தேன், நெய் இவை வெவ்வேறு அளவில் சேர்க்கப் பட்டவை ஆயினும் இவைகளை உட்கொண்டவுடனே காங்கோதகத்தைச் சாப்பிடுவது தகாது. (காங்கோதகத்தின் விளக்கம் 61-ஆம் பக்கத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

கள்ளு முதலியவற்றை உட்கொண்டு, உடனே சூடான பொருட்களை உட்கொள்ளக்கூடாதென்பது

मद्यदधिमधुभल्लातकेषु चोष्णं नाभ्यवहरेत् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

கள்ளு, தயிறு, தேன், சேங்கொட்டை இவற்றை உட்கொண்டு, உடனே சூடான பொருட்களை உட்கொள்ளக் கூடாது.

வெண்கலப் பாத்திரத்தில் வைக்கப்பட்ட நெய்யை விட்டுவிடவேண்டுமென்பது

. त्यजेत् ।
कांस्ये दशाहमुषितं सर्पिः . . . . ।। (अष्टांगहृदयम्)

வெண்கலப் பாத்திரத்தில் பத்து நாள் வைக்கப்பட்ட நெய்யை விட்டுவிடவேண்டும்.

(இந்த நெய் மேல்பூச்சுக்கும் உபயோகிக்கத் தகாததாகும். வெண்கலப் பாத்திரத்தில் வைக்கப்பட்ட நெய் பத்து நாட்களுக்கு முன்பேயும் உபயோகிக்கத்தகாதது)

குளிர்ந்தது, சூடானது முதலியவற்றை ஒன்றாகக்கூட்டி உட்கொள்ளக்கூடாதென்பது

शीतोष्णं नवपुराणमामपक्वं च नैकमैकध्यमद्यात् ।

(अष्टांगसंग्रहः)

குளிர்ந்த பொருளுடன் சூடானப் பொருளையும், புதியதானப் பொருளுடன் பழையதாகியப் பொருளையும், பச்சையானப் பொருளுடன் வேகவைத்த பொருளையும், ஒன்றாகக்கூட்டி உண்ணக்கூடாது.

அலைச்சலை அடைந்தவனுக்கு உடனே சாப்பிடுவது கூடாதென்பது

शरीरेणायस्तस्य सहसाभ्यवहारः छर्दिषे गुल्माय वा ।
वाचा त्वायस्तस्य स्वरसादाय ।। (अष्टांगसंग्रहः)

உடம்பின் உழைப்பால் ஓய்ந்துபோனவனுக்கு உடனே சாப்பிடுவது வாந்தி, குல்மம் (வயிற்றில் உண்டாகும் ஒருவிதக் கட்டி Abdominal Tumour) இவைகளுண்டாவதற்கு ஏதுவாகும். பேசுவதால் ஓய்ந்துபோனவனுக்கு உடனே சாப்பிடுவது குரல் கெட்டுப்போவதற்கு ஏதுவாகும்.

வெப்பத்தை அடைந்த உடனேயே குளிப்பதும், பால் குடிப்பதும் கூடாதென்பது

सलिलावगाहः सहसोष्णाभितप्तस्य त्वग्दृष्ट्यौरुपधाताय,
तृष्णाभिवृद्धये च । तथैव च पयःपानं रक्तपित्ताय ।।

(अष्टांगसंग्रहः)

வெய்யிலில் இருப்பது, நெருப்பினருகில் இருப்பது முதலியவற்றால் வெப்பத்தை அடைந்த உடனேயே ஜலத்தில் முழுகிக் குளிப்பது சர்மம், கண் இவைகள் கேடு அடைவதற்கு ஏதுவாகும். அவ்வாறே பாலைச் சாப்பிடுவது, ரக்த பித்தம் என்னும் நோய் (கண், காது, மூக்கு, வாய், மலத்துவாரங்கள், மயிர்க்காம்புகள் இவற்றின் வழியாக ரக்தம் கசியுதல்) உண்டாவதற்கு ஏதுவாகும்.

சேர்க்கை, செய்முறை முதலியவற்றால் உட்கொள்ளத்தகாத உணவை உட்கொள்ளவதால் உண்டாகும் கெடுதி.

व्याधिमिन्द्रियदौर्बल्यं मरणं चाधिगच्छति ।
विरुद्धरसवीर्याणि भुञ्जानोऽनात्मवान्नरः ।। (सुश्रुतसंहिता)

சேர்க்கை, செய்முறை முதலியவற்றால் விரோதமுள்ள சுவை, வீர்யம் இவைகளுள்ள உணவுப் பொருட்களை உண்ணும் அறிவற்ற மனிதன் நோய்; புலன்களின் பலவீனம், மரணம் இவைகளை அடைகின்றான்.

இதமல்லாத உணவை விடுவதும், இதமான உணவை ஏற்பதும் படிப்படியாகவே செய்யவேண்டுமென்பது

उचितादहिताद्धीमान् क्रमशो विरमेन्नरः ।
हित क्रमेण सेवेत . . . . ।। (चरकसंहिता)

अपथ्यमपि हि त्यक्तं शीलितं पथ्यमेव वा ।
सात्म्यासात्म्यविकाराय जायते सहसान्यथा ।। (अष्टांगहृदयम्)

மனிதன் பயிலப்பட்ட இதமல்லாத உணவிலிருந்து படிப்படியாக விலகவேண்டும். இதமான உணவை படிப்படியாகப் பழகிக்கொள்ளவேண்டும். அவ்வாறின்றி பயிலப்பட்ட இதமல்லாத உணவு திடீரென்று விடப்பட்டாலும், பழக்கப்படாத இதமான உணவு திடீரென்று (பெரிய அளவில்)

உடகொள்ளப்பட்டாலும் முறையே பயிலப்பட்டதை விடுவதால் உண்டாகும் தொல்லைகளும், பழக்கப்படாததை ஏற்பதால் உண்டாகும் தொல்லைகளும் உண்டாக ஏதுவாகும்.

இதமான உணவை அளவாக உட்கொள்ளவேண்டும் என்பது

हिताशी स्यान्मिताशी स्यात्कालभोजी जितेन्द्रियः ।
पश्यन् रोगान् बहून् कष्टान् बुद्धिमान्विषमाशनात् ।।

(चरकसंहिता)

அறிவுள்ள மனிதன் இதமாகாததான உணவை உட்கொள்ளுவதால் கடுமையான பல நோய்கள் உண்டாவதை அறிந்து கட்டுப்பட்ட உடலுறுப்புகள் உள்ளவனாய் இதமான உணவை உட்கொள்ளவேண்டும். இதை அளவாக உட்கொள்ளவேண்டும். இதை ஏற்ற காலத்தில் உட்கொள்ள வேண்டும்.

இதமான உணவையே உட்கொள்வதினால் மட்டுமே கூட மனிதன் நூறு வருடங்கள் வாழ்கின்றானென்பது

षट्त्रिंशतं सहस्राणि रात्रीणां हितभोजनः ।
जीवत्यनातुरो जन्तुर्जितात्मा संमतः सताम् ।। (चरकसंहिता)

இதமான உணவையே உட்கொள்ளும் மனிதன் முப்பத்தி ஆறாயிரம் இரவுகள் (நூறு வருடங்கள்) நோயற்றவனாகவும், கட்டுப்பட்ட உடல் உறுப்புக்கள் உள்ளவனாகவும், நல்லோர்களின் அன்புக்குரியவனாகவும் வாழ்கின்றான்.

ஆயுர்வேதோபதேசம் முதல் பாகம் முற்றும்.

சரபோஜி மன்னர் II
(1798-1832)

உலகப் புகழ்பெற்ற அறிவுக் களஞ்சியமாகவும் அரும் பொருட்கள் உறைவிடமாகவும் கல்விக் கோயிலாகவும் திகழ்ந்து வருகிறது இந்நூலகம். தொட்டனைத் தூறும் மணற்கேணியாய் நூல் ஆர்வலர்களுக்கும், அறிஞர் பெருமக்களுக்கும் கற்றனைத்தூறும் அறிவுக் செல்வமளிக்கும் கவின் பெரும் கல்விக்கோயிலாகத் திகழ்கிறது. இந்நூலகத்தில் காணப்படும் கலை நுட்ப வேலைபாடுகளையும் ஆர்வத்துடன் அரிதின் முயன்று திரட்டப்பட்ட மதிப்புயர் பன்மொழி பழைய புத்தகங்களையும் அரிய கையெழுத்துச் சுவடிகளையும் பார்வையாளர்கள் மிகவும் வியந்து போற்றுகின்றனர். உலகின் பல்வேறு பகுதிகளிலிருந்து அறிஞர்கள் தாம் விரும்பிய பொருண்மையில் ஆய்வு மேற்கொள்ள அரிய கருத்துக்களைத் தன்னகத்தே அருமையுறக் கொண்டிருப்பதால் இநநூலகம் நோக்கி வந்தவண்ணம் உள்ளனர். புவியினுக்கு அணிசேர் பன்மொழி பனை ஓலைச் சுவடிகளையும், காகிதச் சுவடிகளையும் பெரிதும் பெற்றுள்ள இப்பெரு நூலகம் இலக்கியத் தடத்தின் தனித் திறம் வாய்ந்ததாகத் திகழ்ந்து வருகின்றது.