



ISSN : 2456-821X

புதிய அவையம்
PUTHIYA AVAIYAM
Peer-Reviewed



UGC Care Listed Journal (2023 onwards)

Sacred Heart Research Publication, Sacred Heart College, Tirupattur-635601, Tamilnadu, India

Volume : 07, Issue : 01/03 - March 2023

**சித்த மருத்துவம் கூறும் உண்கலன்களின் பயன்கள் - பதார்த்த குண சிந்தாமணியுடன்
ஒரு மீள் பார்வை**

கட்டுரையாளர்கள்

மரு. சி. ஈஸ்வரன், இணை ஆராய்ச்சியாளர், சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிப் பிரிவு, பெங்களூரு,
கர்நாடகா, இந்தியா.

மரு. வ. இலக்கியா, இணை ஆராய்ச்சியாளர், சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிப் பிரிவு,
பெங்களூரு, கர்நாடகா, இந்தியா.

மரு. ரெ. மாணிக்கவாசகம், ஆராய்ச்சி அலுவலர், சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிப் பிரிவு,
பெங்களூரு, கர்நாடகா, இந்தியா.

மரு. மு. கண்ணன், ஆராய்ச்சி அலுவலர், விஞ்ஞானி-III சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிப் பிரிவு,
பெங்களூரு, கர்நாடகா, இந்தியா.

ஆய்வுச் சுருக்கம்

இன்றைய நவீன உலகில் நெகிழி, அலுமினியம், போன்ற பொருட்களை உணவு உண்ண மக்கள் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். இதனால் உடலுக்குப் பல வகையான நோய்கள் மற்றும் தீமைகள் உண்டாகி நாளுக்கு நாள் பெருகி வருகிறது. சித்த மருத்துவத்தில் உணவு உண்ணப் பயன்படும் உண்கலன்களின் நன்மை தீமை களைப் பற்றித் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களினால் நோய் வருவதற்கான காரணங்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு மக்களிடையே தெளிவாக இல்லை. இக்கட்டுரை சித்தர்களால் எடுத்துரைக்கப்பட்ட வாழை இலை, பலா இலை, தாமரையிலை, தங்கம், வெள்ளி, செம்பு, வெண்கலம், போன்ற உண்கலன்களின் நன்மைகள் பற்றியும் நெகிழி, அலுமினியம் போன்ற பொருட்களால் விளையும் தீமைகளைப் பற்றியும், சித்த மருத்துவ நூலான பதார்த்த குண சிந்தாமணியில் கூறப்பட்ட கருத்துக்கள் மூலம் மக்களின் பார்வைக்குக் கொண்டு செல்லும் நோக்கில் உருவாக்கப்பட்டது.

திறவுச் சொற்கள்: சித்தமருத்துவம், பதார்த்த குணசிந்தாமணி, உண்கலன்கள், சித்தர்கள், நெகிழி, அலுமினியம்.

முகவுரை

தமிழ் எப்போது உருவாகி வந்ததோ அப்பொழுதே தமிழ் மருத்துவமும் ஒருங்கிணைந்து வளரத் தொடங்கிய வரலாறு உண்டு. சித்த மருத்துவம் பற்றிய குறிப்புகள் தொல்காப்பியம், சிலப்பதிகாரம், புறநானூறு, அகநானூறு, திருமந்திரம் போன்ற நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. சித்த மருத்துவ நூல்கள் பெரும்பாலும் ஓலைச்சுவடிகளிலிருந்து பெறப்பட்டவை. ஓலைச்சுவடிகளிலிருந்து பெறப்பட்ட சித்த மருத்துவ நூல்களில் மருந்து செய்முறைகள், நோய் கணிப்பு, மருத்துவ முறைகள் ஆகியவற்றை தெளிவாக விளக்கியுள்ளார்கள். தமிழர்களின் பாரம்பரியம், கலாச்சாரம் மற்றும் வாழ்வியல் முறைகள் இவற்றை உள்ளடக்கியது சித்த மருத்துவம். அந்த சித்த மருத்துவத்தின் கூற்றுப்படி நோயின்றி வாழப் பல வழக்கு முறைகளைச் சித்தர் பெருமக்கள் கூறியுள்ளனர். அதில் சிறப்பாக “உணவே மருந்து; மருந்தே உணவு” என்ற கோட்பாட்டினை அடிப்படையாகக் கொண்டு, தினந்தோறும் உண்ணும் உணவுப் பொருட்கள் பற்றியும், உணவு உண்ணும் முறைகளைப் பற்றியும், அதற்கு தேவையான உண்கலன்களைப் பற்றியும் அவற்றின் பயன்கள் மற்றும் மாறுபாடான உண்கலன்களின் தீமைகளைப் பற்றியும் 18 சித்தர்கள் பதார்த்த குண சிந்தாமணி என்ற நூலில் தெளிவாகக் கூறியுள்ளார்கள். சமீப காலமாக , தொல்லியல் துறை மூலம் நடைபெற்று வருகின்ற அகழ்வாராய்ச்சிகளில் (கீழடி, ஆதிச்சநல்லூர், கொடுமணல்) தமிழர்களின் இது போன்ற வழக்கு முறைகளின் பயன்களை எடுத்துரைக்கும் சான்றுகள் கிடைத்து வருகின்றன. இது போன்ற வழக்கு முறைகளை கடைப்பிடிப்பதன் மூலமாகப் பழங்காலத்தில் நோயின்றி நீண்ட நெடிய வாழ்க்கையை மக்கள் வாழ்ந்துள்ளனர்.

இன்றைய அவசர உலகத்தில் உணவுப் பொருட்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வு மட்டுமின்றி மட்டுமில்லாது எந்தெந்த பொருள்களில் உணவுப் பொருட்களை வைத்துப் பயன்படுத்தக் கூடாது என்ற விழிப்புணர்வின்மையும் நிலவி வருகிறது. சான்றாகச் சூடான உணவுப் பொருட்களை உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கின்ற நெகிழி, அலுமினியம் போன்ற பொருட்களில் வைத்துப் பயன்படுத்தி உண்ணும் வழக்கத்தினை கடைப்பிடித்து வருகின்றனர். இதனால் பல்வேறு உடல் நலக் கோளாறுகள் உண்டாகிறது. குறிப்பாக ஹார்மோன்கள் மற்றும் வாழ்வியல் தொடர்பான நோய்கள் தோன்றுகின்றன. எனவே சித்த மருத்துவத்தில் கூறப்பட்ட மிக முக்கியமாக உண்கலன்களைப் பற்றியும் அவற்றின் பயன்கள் மற்றும் மாறுபாடான உண்கலன்களால் உண்டாகும் தீமைகள் பற்றியும் மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம் ஆகும்.

உணவு உண்ணப் பயன்படும் பொருட்கள்

1. வாழையிலை

“தொக்கினுறு மின்னுஞ் சுகபோ கமுமன்னும்

அக்கினி மந்த மபலமொடு - திக்கிடுகால்

பாழை யிலைப்புமறும் பன்னுபித்த முஞ்சமனும்

வாழை யிலைக்குணரு வாய்.” (ப.கு.சி. பா- 1350)^{1,7}

வாழை இலையில் தினந்தோறும் உணவு உண்பதால் தோல் பளபளப்பு, சுகபோகம் உண்டாகும். உடற்பசி அதிகப்படும், பலக் குறைவு நீங்கும், வாத நோய்கள் போகும், சுவையின்மை நீங்கி, பித்தம் குறையும்.

நவீன ஆய்வு முடிவுகள்

பிரேசில் பல்கலைக்கழகத்தின் ஆய்வின்படி வாழை இலையில் அதிக அளவு “ரூட்டின்” (Rutin-quercetin-3-O-rutinoside) என்னும் நிறமி இருப்பதால் அதற்கு நீரிழிவு (Diabetes mellitus) நோய்க்கான எதிர்ப்பு பண்புகள் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.^{8,12}

வங்கதேச பல்கலைக்கழகத்தில் வாழை இலைக்கு நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு (Antimicrobial) பண்பு உள்ளது எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.^{9,20}

வாழை இலையில் பாலிபினால்கள் (Polyphenols), ஃபிளாவனாய்டுகள் (Flavonoids) டானின்கள் (Tannins), வைட்டமின்-சி, நொதிகள் (Enzymes), பொட்டாசியம் ஆகியவை உள்ளது. மேலும் இதற்கு, நீரிழிவு (Diabetes mellitus) எதிர்ப்புத் தன்மை , ஆண்மை பெருக்கி, நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு ஆகிய செய்கைகள் இருப்பதோடு, நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை அதிகரிக்கும், இரத்தத்தையும் சுத்திகரிக்கும், மற்றும் பசியைத் தூண்டி செரிமானத்தை விரைவுப்படுத்தும் தன்மையும் இதற்கு உண்டு. இலையில் இருக்கும் பச்சையம் (Chlorophyll) உடல் புண்ணை ஆற்றும் செய்கை உடையது. தோல் நோய்களைக் குணப்படுத்தும் செய்கையும் உண்டு என்பதைக் கண்டறிந்துள்ளனர்.²⁰

2. பலா இலை

“பலாவிலையி லுண்ணப் பதுங்கிநின்ற பித்தங்

குலாவி யெழும்பிக் குதிக்கும் -உலாவிவரு

கன்ம மகோதரநோய் காணா தகலாத

குன்ம மகலுங் குறி.” (ப.கு.சி. பா - 1351)^{1,7}

பலா இலையில் உணவு உண்ண உடலில் பித்தம் அதிகரிக்கும், பெருவயிறு குறையும், குன்ம நோய் தீரும்.

நவீன ஆய்வு முடிவுகள்

நவீன அறிவியல் ஆய்வின்படி, பலா இலைக்கு உணவு மூலம் உண்டாகும் நோய்த் தொற்றுகளை நீக்கும் தன்மை இருப்பதாகவும் சிறப்பாக “எஷ்ரிக்கியா கோலை” (Escherichia coli) மற்றும் “சால்மோனெல்லாவை” (Salmonella) அழிக்கும் தன்மை உடையது எனவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.¹⁰ மற்றொரு ஆய்வின் படி பலா இலைச் சாற்றை இரைப்பை புண் உடைய எலிகளுக்குக் கொடுத்துப் பரிசோதித்துப் பார்க்கையில் வயிற்றில்

சுரக்கும் அமிலத்தின் அளவை குறைத்து, இரைப்பை புண்களைக் குணமாக்குகிறது எனத் தெரிகிறது.^{11,12}

பலா இலையை கர்நாடகா, கோவா, கேரளா, ஆந்திரா, மகாராஷ்டிரா ஆகிய மாநிலங்களில் உணவை வேக வைக்கப் பயன்படுத்துகின்றனர். கேரள மாநிலத்தில் பலா இலையைக் கரண்டியாகப் பயன்படுத்தி கஞ்சி உண்ணும் பழக்கம் இன்றளவும் உள்ளது.²⁰

3. பாலுள்ள மரத்திலைகள்

“பாலிருக் கின்றமரப் பன்னங் களிலுண்டால்
கோலிருக்கச் செய்வாதங் கோழைகபங் - கால
வசர்க்குபித்தந் தாகமிவை யண்டா தகலு
முசுக்குமதி சீதளமா மோது.” (ப.கு.சி. பா-1352)^{1,7}

பாலுள்ள மரத்திலைகளில் உண்டால் பக்கவாதம், கோழை, கபம், வாந்தி, பித்தம், தாகம் இவை நீங்கும். குளிர்ச்சியுண்டாகும்.

4. தாமரையிலை

“தாமரைப்பன் னத்திலுண்டால் தாங்கரிய உட்டிணமாம்
நாமவா தஞ்சினந்து நண்ணுங்காண் - தூமமுறா
அக்கினிமந் தங்களுண்டாம் அன்றே மலர்த்திருவத்
திக்கினிலி ராளெனவே தேர்.” (ப.கு.சி. பா-1352)^{1,7}

தாமரையிலையில் உண்டால் வெப்பம், வாதம், அக்கினி மந்தம் இவை உண்டாகும்.

நவீன ஆய்வு முடிவுகள்

தாமரையிலையில் ஆல்கலாய்டுகள் (Alkaloids), ஃபிளாவனாய்டுகள் (Flavonoids), ஸ்டெராய்டுகள் (Steroids), கிளைகோசைடுகள் (Glycosides), ஆகியவை உள்ளது. இதற்குப் பாக்டீரியா எதிர்ப்பு, பூஞ்சை எதிர்ப்புச் சக்தி உடையதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. தாமரை இலை உணவு வேக வைக்கவும், மாமிசம், பூக்கள், உணவு போன்றவற்றைப் பொட்டலமாகக் கட்டவும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.^{19,20}

உண்கலத்தில் - இவைகள் முக்கியமெனல்

“வாழைவெள்ளைப் பன்னநன்றா மற்றிலைக்கண் மத்திபமா
மாழைவெள்ளி வெண்கலமு மாநன்றாங் - கோழை
கயப்பாண்ட நோய்போங் கருதினவைக் கெல்லாங்
குயப்பாண்ட மேலசனங் கொள்.” (ப.கு.சி. பா - 1349)^{1,7}

நாம் தினந்தோறும் உணவு உண்ணப் பலவகையான உண்கலன்களை உபயோகித்து வந்தாலும், பொதுவாக உணவு உண்ண வெள்வாழை இலை நன்று. மற்ற இலைகள் மத்திம குணத்தை உடையது. உண்கலன்கள் எல்லாவற்றிலும் மண்கலமே மேலானது என்று கூறுகிறார்கள்.^{20,21}

பாரம்பரியமாக நடைமுறையில் உள்ள இலைகளின் பயன்பாடு

இன்றைய நடைமுறை வழக்கில் அரசு இலை, ஆலமர இலை, தேக்கு இலை, வாதுமை இலை, பாக்கு மட்டை, பலாசு இலை, பனை ஓலை, ஆகிய பொருட்களில் உணவு வைத்து உண்டும், உணவை வைத்து மடித்துக் கொடுத்தும் வருகிறார்கள். இவைகள் எளிதில் மண்ணில் மக்கி உரமாகவும், சுற்றுப்புறச் சூழலை பாதிப்பதையச் செய்யாமலும் மக்களுக்கு நன்மையையும் உண்டாக்குகின்றது.

அ. ஆல இலை (Ficus Benghalensis)

ஆலமர இலையில், ஃபிளாவனாய்டுகள் (Flavonoids), டெர்பெனாய்டுகள் (Terpenoids) ஆகியவை உள்ளது. இதற்கு துவர்ப்பி, புண்ணாற்றி ஆகிய செய்கைகள் உண்டு. தென்னிந்தியாவில் உணவு உண்ணும் தட்டுகளாகவும், உணவு கட்டவும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.²⁰

ஆ. பனை ஓலை (Borassus flabellifer)

இதில் ஃபிளாவனாய்டுகள் (Flavonoids), கிளைகோசைடுகள் (Glycosides), டானின்கள் (Tannins) ஆகியவை உள்ளது. பாக்டீரியா எதிர்ப்பு, பூஞ்சை எதிர்ப்பு, பூச்சிக்கொல்லி ஆகிய தன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது. இந்தியாவில் பனை ஓலைகள் மாமிசம் கட்ட பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.²⁰

இ. பலாசு இலை (Butea monosperma)

பலாசு இலை பூச்சிக்கொல்லி, கழிச்சல் அடக்கி, நீரிழிவு எதிர்ப்புத் தன்மை, புண்ணாற்றி, நுண்ணுயிர் கொல்லி என்னும் செய்கைகளை உடையதால் ஓடிசா, மகாராஷ்டிரா, ஆந்திரா, தெலுங்கானா ஆகிய மாநிலங்களில் பெருவாரியாக மக்களின் பயன்பாட்டில் உள்ளது.²⁰

ஈ. பாக்கு மட்டை (Areca catechu)

பாக்கு மட்டையில் செல்லுலோஸ் (Cellulose), ஹெமிசெல்லுலோஸ் (Hemicellulose), லிக்னின் (Lignin), பெக்டின் (Pectin) ஆகியவை உள்ளது. மேலும் வாசனையற்ற, தண்ணீர் உட்புகாத, இயற்கையாகவே மக்கும் தன்மை கொண்டுள்ளது. இதைக் கேரளா, தமிழ்நாடு, அஸ்ஸாம், ஆகிய மாநிலங்களில் மக்களின் பயன்பாட்டில் உள்ளது.²⁰

உ. வாதுமை இலை (Terminalia catappa)

வாதுமை இலையில் பாலிபினால்கள் (Polyphenols), ஃபிளாவனாய்டுகள் (Flavonoids) டானின்கள் (Tannins), சபோனின்கள் (Saponins) ஆகியவை உள்ளது. இதற்கு பாக்டீரியா, பூஞ்சை, வைரஸ், புற்றுநோய் எதிர்ப்புத் தன்மை உடையதாகவும் கல்லீரல்

பாதுகாப்புச் செய்கை உடையதாகவும் ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. வாதுமை இலை கர்நாடகா மாநிலம் உடுப்பியில் பாரம்பரியமாகப் பயன்பாட்டில் உள்ளதாக அறியப்படுகிறது.²⁰

ஊ. தேக்கு இலை (Tectona grandis)

தேக்கு இலையில் மாவுச்சத்து, புரதச்சத்து, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், ஆல்கலாய்டுகள் (Alkaloids), ஸ்டிரால் (Sterol) உள்ளது. இதற்குப் பாக்டீரியா எதிர்ப்பு, புண்ணாற்றி செய்கை உண்டு. இதன் இலையைக் கோப்பையாகச் செய்தும் தட்டுகளாகச் செய்தும் ஆந்திர மாநிலம், கர்நாடக மாநிலம் உடுப்பி ஆகிய இடங்களில் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.²⁰

5. தங்கக்கலம்

“தங்கக் கலத்திலுண்ணத் தாதுவிர்த்தி யும்பசியும்

பொங்க மிகுதிடமும் பூரிப்பும் - அங்குறையும்

பித்தசோ பப்பிணியிப் பேருலகை விட்டகலுஞ்

சுத்தரசத் தீங்கனியே சொல்.” (ப.கு.சி.பா- 1344)^{1,7}

தங்கத்தினால் செய்யப்பட்ட உண்கலத்தில் உணவு உண்ண ஆண்மை பெருகும், பசி உண்டாகும், உடலுக்கு வன்மை அதிகரிக்கும், இதனால் மகிழ்ச்சி உண்டாகும், இரத்தக் குறைவால் உண்டான பித்தசோகை நீங்கும்.

“அடற்றா வரவிடங்க ளங்கவொளி மங்கல்

கடத்தாமுத் தோடகயங் காசம்-உடற்றாபஞ்

சோகை ரிருந்தாது நட்ந் திட்டிநோய்களையிவை

ஈகையிருந் தாலேகு மெண்.” (ப.கு.சி.பா,- 1174)^{1,7}

தங்கத்தின் பொதுவான மருத்துவ குணத்தினால், தாவரத்தினால் உண்டான நஞ்சு போகும், தோல் பளபளப்பு உண்டாகும், சன்னி, இரைப்பு நோய், இருமல், உடல் சூடு நீங்கும், தீராத கப நோய்கள், விந்து குறைவு, கண் நோய், நெஞ்சில் கபம் சேருதல் ஆகியவை நீங்கும்.

நவீன ஆய்வு முடிவுகள்

தங்க மீநுண் துகள்கள் (Gold nanoparticle) மூட்டுவாத நோய்கள் (Rheumatoid arthritis), குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் வாதநோய்கள் (Juvenile rheumatoid arthritis), தன்னுடல் தாக்கும் நோய்கள் (Autoimmune disease) போன்றவற்றிற்கு நற்பயனை அளிப்பதாக ஆய்வில் தெரிகிறது.¹² மேலும் இதற்கு நுண்ணுயிர் கொல்லி செய்கை உடையதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. மேலும் தங்கத்திற்குப் புற்றுநோயைக் குணமாக்கும் செய்யகையும் உண்டு என அறிவியல் ஆராய்ச்சியில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.¹³

6. வெள்ளிக்கலம்

“வெள்ளிக் கலத்திலுண்ண வீறி வருகபமுந்

துள்ளியெழு பித்தமும்போஞ் சொல்லவோ - விள்ளரிய

காந்தியுண்டா நாளுங் களிப்புண்டாந் தேகத்திற்

சேர்ந்திவரும் வாதமுண்டாஞ் செப்பு.” (ப.கு.சி.பா – 1345)^{1,7}

வெள்ளியினால் செய்யப்பட்ட உண்கலத்தில் உண்ண இருமல், பித்த நோய், கபநோய்கள் நீங்கும். இதனால் அழகு, மனதிற்கு மகிழ்ச்சி உண்டாகும். ஆனால் வாத குற்றத்தால் உண்டான நோய்கள் அதிகரிக்கும்.

“பாய்க்கூட்டங் காட்டாப் பழையசுரந் தாருவிடம்

வாய்க்கூட்டச் செய்மேக வாதமுதல் - நோய்க்கூட்டம்

அண்டாது காணிகொளுமத்திமே கக்கவவும்

வெண்டாது காணின்மெய் மேல்.” (ப.கு.சி.பா – 1175)^{1,7}

“இரத்தங் கயம்பித்தம் ஈளைகண்ணோய் காசம்

உரத்தையும் அட்டகுன்மம் ஊதை - வருத்தும்

விரணஞ் சலேட்டுமநோய் மெய்ப்புளிப் புண்ணுரல்

மரணமுறும் வெள்ளியினால் வாழ்த்து. (ப.கு.சி.பா – 1176)

வெள்ளியின் பொதுக் குணத்தினால் படுக்கையில் ஆழ்த்துகின்ற நாள்பட்ட சுரம், தானே உணவு உண்ண முடியாமல் பிறரின் உதவியுடன் உணவு உண்ணச் செய்கின்ற மேகவாத நோய்கள், பெண்களுக்கு உண்டாகும் வெள்ளை நோய், இளைப்பு நோய், அதிகரித்த பித்தம், கண் நோய்கள், இருமல், எட்டு வகையான குன்மம், கபம், தோல் முதலிய நோய்கள் நீங்கும் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

நவீன ஆய்வு முடிவுகள்

வெள்ளி மீநுண் துகள்கள் நுண்ணுயிர் கொல்லி செய்கை உடையது மற்றும் புற்றுநோய் சிகிச்சையில் பயன்படுகிறது.¹⁴

குழந்தை பிறந்து ஆறு மாதத்திற்குப் பிறகு முதல் திட உணவு ஊட்டும் சடங்கு “அன்ன பிரசன்னம்” என்று அழைக்கப்படும். இந்நிகழ்வில் வெள்ளிக் கிண்ணம், வெள்ளித் தட்டு, வெள்ளி டம்ளர், வெள்ளிக் கரண்டி ஆகியவற்றில் குழந்தைகளுக்கு உணவைக் கொடுக்கும் முறை வழக்கில் உள்ளது. இதற்கு நோய் எதிர்ப்பை அதிகப்படுத்தும் தன்மையும், பருவ கால நோய்த் தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கும் தன்மையும், மூளை வளர்ச்சியை அதிகப்படுத்தும் தன்மையும் இருப்பதால் பாரம்பரியமாக நடைமுறையில் இன்றளவும் உள்ளது.²⁸

7. செம்புக்கலம்

“செம்புக் கலத்துண்ணத் தேகஆ ரோக்கியமாம்

பம்பிரத்த தோஷம் பறக்குங்காண் - அம்புவியில்

அண்ணியிடுங் காந்தி யணங்கே விழியொளியாம்

புண்ணியமு நண்ணும் புகல்.” (ப.கு.சி.பா – 1346)^{1,7}

செம்பினால் செய்யப்பட்ட உண்கலத்தில் உணவு உண்ண உடல் ஆரோக்கியம் உண்டாகும். இரத்த பித்தத்தைப் போக்கும், உடலுக்கு அழகும், கண்ணுக்கு நல்ல ஒளியும் உண்டாகும்.

“தாம்பிரத்தாற் சோரி பித்தஞ் சந்நியகு வைகபம்

வீம்பார்பி லீகமந்தம் வெண்மேகந்-தேம்பழலை

குதகநோய் புண்கிரந்தி தோடசுவா சங்கிருமி

தாதுநட்டங் கண்ணோய்போம் சாற்று.” (ப.கு.சி.பா – 1177)^{1,7}

தாம்பிரத்தினால் இரத்த பித்தம், கல்லீரல் மண்ணீரல் சம்பந்தமான நோய்கள், கப நோய்கள் தீரும், பசியின்மை, மேகநோய், கருப்பை தொடர்பான நோய்கள் நீங்கும். புண்கள், கிரந்தி, முக்குற்றத்தால் உண்டான சுவாச நோய், கிருமிகளால் வரும் நோய், விந்து நட்டம், கண்ணோய் ஆகியவை தீரும்.

“உற்பவமே தினியஞ்ரா மனித வர்க்கம்

ஓகோகோ செம்பினன்மை யுரைக்கொணாதே

கற்பனைக ளல்லவடா மகனே குன்ம

காலனென்றால் வாதசந்நி கலங்கும் பாரே.” (போகர் குறுந்திரட்டு 300).

செம்புக்கு குன்ம நோயை விரைவில் தீர்க்கக் கூடிய குணம் உண்டு, இதற்கு “குன்ம காலன்” என்ற பெயரும் உள்ளது. எனவே இதன் மூலம் குன்ம நோய் உள்ளவர்கள் செம்பு பாத்திரத்தில் உணவு உண்ண நன்மை பயக்கும் என்று அறியப்படுகிறது.

நவீன ஆய்வு முடிவுகள்

செம்பு தோலில் இருக்கும் கொலாஜன் மற்றும் எலாஸ்டின் நார் பொருட்களை அதிகப்படுத்துவதால் தோலில் சுருக்கங்களை நீக்கும்.¹⁶ இதற்கு விரைவாகப் புண்ணை ஆற்றும் செய்கையும் உண்டு. ஆய்வுக் கூட சோதனையில் செம்பிற்குச் சிறந்த நுண்ணுயிர் கொல்லி¹⁵ செய்கை உண்டு என்பதும், இதற்கு பாக்டீரியாக்கள், பூஞ்சைகள், வைரஸ்களை கொல்லும் தன்மை உண்டு. மேலும் புற்றுநோயைக் குணமாக்கும் செய்கையும் உண்டு. மற்றொரு ஆய்வில் செம்பு பாத்திரத்தில் ஊற்றி வைத்த தண்ணீரில் எஷ்ரிக்கியா கோலை (Escherichia coli) என்னும் நுண்ணுயிரின் பெருக்கம் குறைவதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.¹⁷

தாமிரம் காற்றில் வெளிப்படும் போது அது ஆக்சிஜனேற்றத்திற்கு உட்பட்டு கருப்பு காப்பர் ஆக்சைடை (Copper oxide) உருவாக்குகிறது. காப்பர் ஆக்சைடு (Carbon dioxide) காற்றில் உள்ள கார்பன் டை ஆக்சைடுடன் மெதுவாக வினை புரிந்து பச்சை நிறத்தைப் பெறுகிறது. இந்த பச்சை பொருள் காப்பர் கார்பனேட் (Copper carbonate) ஆகும். எலுமிச்சை மற்றும் புளியில் அமிலம் உள்ளது. அமிலமானது, அழுகிய செப்புப் பாத்திரத்தின் மேற்பரப்பில் இருக்கும் அடிப்படை செப்பு கார்பனேட்டின் பச்சைப் பூச்சுகளைக் கரைத்து, அதை மீண்டும் பளபளப்பாக்குகிறது. இதனைச் சுத்தம் செய்யாமல் உணவு உட்கொள்ள உடல் நலத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும். ஆகவே தேங்காய் நார், எலுமிச்சை பழத்தின் மேல் தோல், உப்பு போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்து உபயோகிக்க வேண்டும்.²⁹

8. வெண்கலக்கலம்

“தாம்பிரத்தில் வெள்ளியந் தான்கலக்க வெண்கலம்என்
றாம்பெயர்பெ றுங்கலத்துள் அன்னம்உண்ணில் - தேம்புகின்ற
சோபமொடி ரத்தபித்தந் தோன்றஅறி யாதனங்கள்
சாபமெனச் சொன்னுதலே சாற்று.” (ப.கு.சி. பா - 1347).^{1,7}

வெண்கலத்தால் செய்யப்பட்ட உண்கலத்தில் உணவு உண்ண உடலில் உண்டான சோபை, இரத்த பித்தம் முதலிய நோய்கள் நீங்கும்.

“நேத்திரநோய் சோமவினை நீர்ப்பெருக்கி ரத்தபித்தம்
வீழ்த்துகவா சம்மந்தம் மேகங்கால் - ஆழ்த்துகபம்
வாதவலி குலை மகோதரம்போம் பித்தமொடு
தாதுவுமாம் வெண்கலத்தாற் சாற்று.” (ப.கு.சி பா - 1179)^{1,7}

வெண்கலத்தினால் கண் நோய்கள் நீங்கும், நீரிழிவு, அதிமூத்திரம் தீரும். இரத்த பித்தம் போகும். இரைப்பு, பசியின்மை மேக நோய்கள் நீங்கும், கப நோய், வாதத்தினால் உண்டான உடல் வலி தீரும். குத்தல் நோய், பெருவயிறு போகும். உடலில் வெப்பமும், தாது விருத்தியும் உண்டாகும்.

நவீன ஆய்வு முடிவுகள்

வெண்கலத்தினால் தோல் வறட்சி மற்றும் உடல் எரிச்சல் குறையும் எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.^{18,19}

9. தாம்பிரம் - வெள்ளி - கலப்பு - வெண்கலம் - இவைகளாற் செய்த - உண்கலம்

“தக்கதாம் பிரத்தின்வட்டிற் றான்அதி ரத்தபித்தம்
மெய்க்குறா தகற்றும்வெள்ளி விலக்கிடும் ஐயந்தன்னை
யொக்கவே கலப்புவட்டில் உறுதிரி தோஷம்போக்குங்
கக்கியஉதிரமேறுங் கனத்தவெண் கலத்திற் கென்னே.” (ப.கு.சி. பா - 1348)^{1,7}

கலப்பு உண்கலத்தில் உணவு உண்ண

செம்பு - இரத்த பித்தம் போகும்.

வெள்ளி- கப நோய்கள் தீரும்.

கலப்பு உலோகம் -வாத பித்த கப முக்குற்றங்களைப் போக்கும்.

வெண்கலம் -இரத்த தாதுவை விருத்தி செய்யும்.

தற்கால உண்கலங்களால் ஏற்படும் தீமைகள்

தற்காலத்தில் மக்கள் பயன்பாட்டில் நெகிழி (Plastic), அலுமினிய படலத்தாள் (Foil paper), துருப்பிடிக்காத எஃகு தட்டு (Stainless Steel) ஆகியவை உணவு உண்ணப் பரவலாக உள்ளது. மலிவான விலையில் கிடைப்பதாலும், எளிதில் கிடைப்பதாலும், மக்கள் மத்தியில் பிரபலம் அடைந்து விட்டது. இப்பொருட்கள் உடலுக்கு கேடு விளைவிப்பது மட்டுமல்லாமல் இயற்கையையும் மாசு அடையச் செய்து வருகின்றது. நெகிழி என்பது பெட்ரோலிய எண்ணெய் சுத்திகரிப்பு ஆலைகளில் “பாலி எதிலின்” (Polyethylene) என்ற

துணைப் பொருளாக கிடைக்கப்படும் பொருளாகும். உணவகங்களில் கொடுக்கப்படும் சூடான உணவு பொட்டணங்கள் “தாலேட்” (Phthalates) என்னும் மூலக்கூறினால் செய்யப்பட்ட நெகிழியில் கொடுக்கப்படுகிறது. இதனால் சுரப்புக் கோளாறு (Hormonal imbalance) மற்றும் ஆண்களுக்கு விந்தணு குறைபாடு (oligospermia) ஆகியவை உண்டாகிறது.²³ நாம் தினமும் பயன்படுத்தும் நெகிழி பாட்டில்களில் பி பி ஏ (Bisphenol A) அதிக அளவில் காணப்படுகிறது. இதனைப் பயன்படுத்தும் போது பெண்களுக்கு மார்பக மற்றும் கருப்பை புற்றுநோய், ஆண்களுக்கு டெஸ்டோஸ்டிரோன் (Testosterone) அளவு குறைதல், குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சி பாதிப்பு ஆகியன ஏற்படுகிறது.^{23,24} அதிக சூடான உணவை அலுமினியத் தகடு அல்லது தாளில் வைத்து உண்ணும்போது சிறிய அளவு அலுமினியம் உடலில் செல்கிறது. இது தொடர்ச்சியாக உட்கொள்ளும் போது மறதி நோய் மற்றும் சிறுநீரகக் கோளாறு உண்டாகிறது.²⁵

இன்றைய நாளில் அலுமினியம் அல்லது ஹிண்டலியத்தால் (Aluminium or Hindalium) செய்யப்பட்ட சமையல் பாத்திரங்களை (அலுமினியம் மெக்னீசியம், மாங்கனீசு, குரோமியம் மற்றும் சிலிக்கான் போன்றவற்றின் கலவை) உணவு சமைக்க பயன்படுத்துகின்றனர். ஒரு அலுமினிய பாத்திரத்தை எஃகு கரண்டியால் துடைப்பது கூட உலோகத்தின் துகள்களை வெளியேற்றுகிறது. இது இந்த பாத்திரத்தில் சமைத்த உணவிற்குள் நுழைந்து பின்னர் உணவின் மூலம் உடலுக்குள் செல்கிறது. சுண்ணாம்பு, தக்காளி மற்றும் பிற அமிலப் பொருட்கள் அத்தகைய பாத்திரங்களில் சமைக்கும் போது உலோகத்தின் அயனிகள் விரைவாக உணவில் கரைய உதவுகின்றன மற்றும் அத்தகைய உணவு உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும். அவை படிப்படியாக தசைகள், சிறுநீரகங்கள், கல்லீரல், எலும்புகள் போன்றவற்றின் செல்களில் குவிந்துவிடும். அலுமினியம் மூளை செல்கள் மீது தீங்கு விளைவிக்கும். அதனால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் மனச்சோர்வு, பதட்டம், டிமென்ஷியா (மறதி), எலும்பு நோய்கள் (ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் போன்றவை), கண் நோய்கள், சிறுநீரக செயல்பாடு குறைதல், வயிற்றுப்போக்கு, அதி அமிலத்தன்மை, அஜீரணம், அடிவயிற்றில் வலி, பெருங்குடல் அழற்சி (குடல் தொற்று), வாயில் மீண்டும் மீண்டும் வீக்கம் மற்றும் அரிக்கும் தோலழற்சி போன்ற தோல் நோய்கள்.³⁰ நிக்கல் மற்றும் குரோமியத்தை உடைய துருப்பிடிக்காத எஃகு தட்டு பயன்படுத்தும் போது தோல் சம்பந்தமான நோய்கள் உண்டாகிறது என்றும் நவீன அறிவியல் ஆய்வின் மூலம் தெளிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளது.²⁶

முடிவுரை

மக்கள் நோயின்றி வாழ்வதற்கான வழிவகைகளைக் கூறுவது சித்த மருத்துவம் ஆகும். சித்தர்களால் கூறப்பட்ட பதார்த்த குண சிந்தாமணியில் கூறியுள்ள உண்கலன்களைப் பயன்படுத்தி வரும்போது உடலுக்கு நன்மையும், நோயின்றியும், நோயின் தன்மையையும் போக்கி உடலுக்கு நன்மை பயக்கின்றது, ஆதலால் தற்காலத்தில் அதிகம் பயன்படுத்தும்

நெகிழி, அலுமினியம் போன்ற உடலுக்குத் தீமை விளைவிக்கும் பொருட்களை தவிர்த்து, சித்தர்களால் எடுத்துரைக்கப்பட்ட வாழை இலை, பலா இலை, தங்கம், வெள்ளி, செம்பு, வெண்கலம், போன்ற உண்கலங்களில் உணவுப் பொருட்களை உண்டு பக்க விளைவுகள் இன்றி நோயின்றி நெடுநாள் வாழலாம். எல்லோராலும் தங்கம் வெள்ளி போன்ற விலை உயர்ந்த உங்கள் பொருளாதாரச் சூழ்நிலையில் பயன்படுத்த இயலாத நிலையில் விலை மலிவாக எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய உடலுக்கும் சுற்றுப்புறத்திற்கும் கேடு விளைக்காத இலைகளைப் பயன்படுத்தி நன்மை பெறலாம். சித்தர்கள் கூறிய வழிமுறைகளை அறியாத காரணத்தினால் மட்டுமே விழிப்புணர்வு இன்றி நோயினால் மக்கள் துன்பம் அடைகின்றனர். சித்த மருத்துவம் கூறும் வாழ்வியல் நெறிமுறைகளைப் பின்பற்றும் போது உடலும் மனமும் செம்மையுற்று ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழ முடியும் என்ற விழிப்புணர்வு மக்களிடையே இக்கட்டுரை ஏற்படுத்தும் என்பதில் ஐயமில்லை.

குறிப்புகள்

- 1.பதார்த்த குண சிந்தாமணி,2007, இந்திய மருத்துவ மற்றும் ஹோமியோபதி துறை, சென்னை-600106.
- 2.முருகேச முதலியார், க. ச, 2002, குணபாட மூலிகை வகுப்பு. முதல் பாகம், பதிப்பு, இந்திய மருத்துவ மற்றும் ஹோமியோபதி துறை, சென்னை-600106.
- 3.தியாகராஜன், இரா,2009, குண பாடம் தாது ஜீவ வகுப்பு பாகம் 2 &3. இந்திய மருத்துவ மற்றும் ஹோமியோபதி துறை, சென்னை- 600106.
- 4.துரைராசன், கோ,1993, நோயில்லா நெறி. மூன்றாம் பதிப்பு, இந்திய மருத்துவ மற்றும் ஹோமியோபதி துறை, சென்னை-600106.
5. உத்தமராயன், க. சு,1983, சித்த மருத்துவாங்கச் சுருக்கம். இரண்டாம் பதிப்பு தமிழ்நாடு அரசு சித்த அறிவியல் மேம்பாட்டுக் குழுவால் வெளியிடப்பட்டது.
- 6.சாமி, சி.பி, 1973,அகத்தியர் குண வாகடம். இரண்டாம் பதிப்பு, மலையப்பசாமி வைத்தியசாலை, பழனி.
7. காசிம் முகைதீன் ராவுத்தர்,1932, பதார்த்த குண சிந்தாமணி. ரத்தின நாயக்கர் சன்ஸ், சென்னை.
- 8.Virginia D et.al, Benefi cial effects of banana leaves (Musa xparadisiaca) on glucose homeostasis: multiple sites of action. Revista Brasileira de FarmacognosiaBrazilian Journal of Pharmacognosy23(4): 706-715, 2013.
9. Repon Kumer Sahaa et.al, Medicinal activities of the leaves of Musa sapientum var. sylvestris in vitro. Asian Pac J Trop Biomed 2013; 3(6): 476-482.
10. Dhierllate Ferreira de SOUSA et.al, Antibacterial activity of jackfruit leaves extracts and the interference on antimicrobial susceptibility of enteropathogen. Food Sci. Technol (Campinas)42, 2022.
11. Om Prakash et.al, Effect of Artocarpus heterophyllus Lam. (Jackfruit) on Indomethacin-Induced ulcer model in albino rats Der Pharmacia Lettre, 2015, 7 (1):81-85.
12. <https://www.herzindagi.com/health/eat-food-on-these-leaves-to-keep-health-problems-at-bay-article-158289>.

13. Hwiwon Lee et.al, Hyaluronate–Gold Nanoparticle/Tocilizumab Complex for the Treatment of Rheumatoid Arthritis. *ACS Nano* 2014, 8, 5, 4790–4798.
14. Krzysztof Sztandera et. al, Gold Nanoparticles in Cancer Treatment. *Mol. Pharmaceutics* 2019, 16, 1, 1–23.
15. Wilson Sim et.al, Antimicrobial Silver in Medicinal and Consumer Applications: A Patent Review of the Past Decade (2007–2017), *Antibiotics* 2018, 7, 93.
16. Gregor Grass et.al, Metallic Copper as an Antimicrobial Surface. *Appl Environ Microbiol*, 2011, 77(5): 1541–1547.
17. Gadi Borkow, Using Copper to Improve the Well-Being of the Skin. *Current Chemical Biology*, 2014, 8, 89-102.
18. V.B. Preethi Sudha et.al, Storing Drinking-water in copper pots Kills Contaminating Diarrhoeagenic Bacteria. *J Health Popul Nutr*. 2012 Mar; 30(1): 17–21.
19. Shweta Hegde, Traditional Indian way of eating e an overview. *Journal of Ethnic Foods* 5 (2018) 20-23.
20. Aruna Jyothi Kora, Leaves as dining plates, food wraps and food packing material: Importance of renewable resources in Indian culture. *Bulletin of the National Research Centre* (2019) 43:205.
21. Chef Jaswinder Singh, Health Benefits of Traditional Kitchen Utensils Composed of Brass, Copper and Iron Using In Kitchen. *Nat. Volatiles & Essent. Oils*, 2021; 8(4): 14414-14426.
22. Debdip Khan, Revitalizing ancient Indian clay utensils and its impact on health, *International Journal of All Research Education and Scientific Methods* 8 (7), 357-360:2020.
23. Sarthak Saxena, Assessment of Indian cooking practices and cookwares on nutritional security: A review. *J. Appl. & Nat. Sci.* 13(1): 357 - 372 (2021).
24. Ram Proshad et.al, Toxic effects of plastic on human health and environment: A consequences of health risk assessment in Bangladesh. *International Journal of Health*, 6 (1) (2018) 1-5.
25. Richard C, et. al, Plastics, the environment and human health: current consensus and future trends. *Phil. Trans. R. Soc. B* (2009) 364, 2153–2166.
26. Dani Dordevic et.al, Aluminum contamination of food during culinary preparation: Case study with aluminum foil and consumers' preferences. *Food Sci Nutr*. 2019; 7:3349–3360.
27. Kristin L et.al, Stainless Steel Leaches Nickel and Chromium into Foods During Cooking. *J Agric Food Chem*. 2013 October 2; 61(39): 9495–9501.
28. <https://www.babycenter.in/x25015109/is-it-healthier-to-use-silver-cutlery-for-my-baby>.
29. <https://www.vedantu.com/question-answer/lemon-or-tamarind-is-used-for-cleaning-copper-class-9-chemistry-cbse-5f6112d390b142096e05d64d>.
30. Yogendra kumar gupta, et.al, Aluminium utensils: Is it a concern. *The National Medical Journal of India*, 2019. 32(1):30-40.