



நாட்டுப்புற மருத்துவமும் நடைமுறை வாழ்க்கையும்

வா. சித்ரா அ. *

அ தமிழ்த்துறை, ஆர்.வி.எஸ் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கோயம்புத்தூர்-641402, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Folk Medicine and Practical Life

V. Chitra a, *

^a Department of Tamil, RVS College of Arts and Science, Coimbatore-641402, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
chitra.v@rvsgroup.com

Received: 17-03-2022

Revised: 16-07-2022

Accepted: 01-08-2022

Published: 20-09-2022



ABSTRACT

Every human society has its own medical system. It can be called a social institution. Disease and medicine are inseparable in the history of human culture. Folk medicine is the medical method practiced by the local people. These are called "hand remedies," "folk remedies," "grandmother's remedies," "herbal medicine," "home remedies," hereditary remedies, pachilai remedies (Medicament with leaves), naturopathy, etc., The Ayurvedic system of medicine is one of the oldest systems of medicine. Folk medicine was practiced in the Vedic period itself. There has been no extensive study of folk medicine in India. Western anthropologists have written some notes on folk medicine by studying the tribes. This system of medicine is intertwined with the culture, customs, and social structure of the rural population. They also adopt modern systems of medicine according to their beliefs. Folk medicine is widely used by the tribal people.

Keywords: Folk Medicine, Tribes, Ayurvedic Medicine, Oldest Medicine

முன்னுரை

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பது தமிழரின் பட்டறிவால் உருவான பழமொழியாகும். நம்நாடு பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே சிறந்த மருத்துவ முறையில் தலைசிறந்து விளங்கியது. ஒவ்வொரு மனித சமுதாயமும் தனக்கென ஒரு மருத்துவ அமைப்பு முறையைக் கொண்டுள்ளது. அதனைச் சமூகநிறுவனம் என்றே கூறலாம். நோயும், மருத்துவமும் மனித இனப் பண்பாட்டு வரலாற்றில் பிரிக்க முடியாதன ஆகும். நாட்டுப்புற மக்கள் கையாளும் மருத்துவ முறைகளை நாட்டுப்புற மருத்துவம் என்பர்.

இலக்கியங்கள் உணர்த்திடும் சில பழமொழிகள்

உறுதியான உடம்பில் தான் ஆன்மா செவ்வனே உறையும் என்பது நம் பெரியவர்கள் நம்பிக்கை. எனவே, உடம்பினைச் செம்மையாகப் போற்றுவதல் பற்றி திருமூலர்

‘உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்

திடம்பட மெய்க்குஞானம் சேரவும் மாட்டார்

உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே

உடம்மை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே' என்கிறார் (Manikkavasagan, 2016).

உண்ணா நோன்பு இருத்தல் உடலுக்கு நல்லது என்பதே அறிந்த நம் முன்னோர்கள் அதை சமய வழிபாட்டோடு கலந்து மக்களுக்கு அறிவுறுத்தினர். பட்டினி கிடப்பதால் சீரண உறுப்புகளுக்கு ஓய்வு கிடைக்கிறது. எளிதில் செரிமானம் நடைபெற்று மலச்சிக்கல் தீர்ந்து உடல் நன்றாக இருக்கும்.

முன்பு உண்ணப்பட்ட உணவு நன்றாக சீரணமாகிவிட்டதா என்பதை அறிந்து அடுத்த முறை உண்டால் இந்த உடம்புக்கு நோய்வராது. அதனால் மருந்து என்பதும் தேவை இருக்காது என்பதை வள்ளுவரும்,

‘மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்’ என்கிறார்.

உண்டபின் ஒரு மைல் தொலைவாக நடப்பதால் உடலில் தேங்கும் கழிவு நீர் வியர்வையாக வெளியேறும் (Parimelalhagar, 2002). கழிவுகள் வெளியேறினால் உணவுகள் எளிதில் செரிமானமாகும்.

பழமொழிகளில் மகத்தான மருத்துவம்

‘உண்டபின் ஒரு மைல் நட’

இப்பொழுதெல்லாம் மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப்படியோ, தானாகவோ காலை, மாலை என இரண்டு நேரங்களிலும் காலாற நடந்து வருகிறார்கள். இதை ஒரு பணியாகக் கடமையாகச் செய்ய வேண்டிய நிலையில் உள்ளனர். ஆனால் அக்காலத்தில் எங்கு சென்றாலும் நடந்தே செல்வர். மேலும், கோவில்கள் மலை மீது இருக்கும். அதிகாலையில் எழுந்து மலை மீது ஏறி கடவுளை வணங்கிப் பின் வேலை செய்யத் தொடங்குவர். அதே போல் மாலையிலும் தோட்டத்திலிருந்து வீட்டிற்கு நடந்தே செல்வர். காலை, மாலை கதிரவனின் வெப்பம் குறைவாக இருக்கும். அதனால் கதிரவன் தோன்றுவதற்கு முன் மலைப் பகுதியில் 5 நிமிடங்கள் ஏறியும், பின் இறங்கியும் வரலாம். இதனால் உடலுக்கு உயிர் வளி கிடைக்கிறது. தினசரி மாலை வேளையில் கதிரவன் மறைவுக்குப் பின் பத்து நிமிடங்கள் காலில் செருப்பு இல்லாமல் நடக்க உடம்பிலுள்ள அதிகப்படியான பித்தம் குறையும் அருகம் புல்லின் மீது வெறுங்காலில் அரை மணி நேரம் நடந்தால் அருகம் புல்லின் ஆற்றல் பாதங்களின் வழியாகவும், கதிரவனின் ஆற்றல் உடல் வழியாகவும் சென்று உடலுக்கு நன்மையைக் கொடுக்கும். இவ்விரண்டையும் கடைப்பிடித்தால் நோய் அணுகாது என்பதை,

‘காலை கல்லும் மாலை புல்லும் ஆளை வெல்லும்’ என்கிறது இப்பழமொழி. மேலும்,

காலையில் நடந்தால் காலுக்குப் பலமாம்

மாலையில் நடந்தால் மனதுக்கு பலமாம்

என்னும் தொடரும் மேற்கூறிய கருத்தை வலியுறுத்துகிறது.

உணவு உண்பதில் அளவு வேண்டும். அளவுடன் உண்பவர்கள் ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பார்கள். அப்படி இல்லாமல் நேரங்காலமில்லாமல் முன் உண்டது செரிக்காமல் போனால் அதுவே நமக்குத் தொல்லையாகி விடும். அமிர்தமாக இருந்தாலும் அளவோடு உண்டு மகிழ்வோடு வாழ வேண்டும். எனவே தான்,

‘அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு’ என்று பழமொழி கூறுகின்றது.

அளவுக்கு அதிகமானால் உடலில் கொழுப்புக் கட்டிவிடும். அப்படி உடம்பு வந்தவர்கள் மருத்துவரிடம் செல்கின்றனர். அப்பொழுது மருத்துவர் உணவின் அளவைக் குறைக்கச் சொல்கிறார். அப்படி குறைத்து உண்ணும் போது மனம் மிகவும் துன்படையும். குறைத்துச் சாப்பிடுகிறோம் எனும் போதே உடல் சோர்வடைவது போல் தோன்றும். எனவே தான், மருத்துவர்கள் சிறு கிண்ணங்களில் நிறையப் போட்டு உண்ணச் சொல்லி மனதிற்கு நிறைவைக் கொடுக்கிறார்கள், அதையே,

அகப்பை குறைத்தால் கொழுப்பை அடக்கலாம்

என்று பெரியவர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

அவ்வாறு உணவு உண்ணும் போது ஒவ்வொருவரும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். உணவை நன்றாக மென்று உமிழ்நீருடன் கலந்து உட்கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் நன்கு செரித்து உடலுக்கு மட்டுமல்ல உள்ளத்திற்கும் வலு சேர்க்கும். இதைத்தான்,

‘நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது’ என்று பழமொழி கூறுகிறது.

பெண்களுக்கு உடல் அழகாக இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் மேலோங்கி இருக்கும். அவர்கள் அழகைப் பேணுபவர்கள் அழகு என்பது உண்ணும் உணவின் மூலமும் கிடைக்கிறது. எனவே, பெண்களுக்கு உடல் அழகாக இருக்க வேண்டுமென்றால் இடுப்புப்பகுதி சுருங்கி இருக்கவேண்டும் என்பதை வள்ளுவரும் அனிச்சப்புவைக் காம்புடன் வைத்த காதலியின் இடுப்பு தாங்காமல் ஒடிந்தது என்கிறார்.

‘அனிச்சப்பூக் கால்களையாள் பெய்தாள் நுசப்பிற்கு

நல்ல படாஅ பறை’

கீரைகள் உடலுக்கு நல்லது. ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு வித மருத்துவக் குணங்கள் உள்ளன (Parimelalhagar, 2002). சாதாரணமாக வீடுகளில், தோட்ட ஓரங்களிலும் கீரைகள் வளரும். விலையும் குறைவு. அப்படிச் சாதாரணமாகக் கிடைக்கும் கீரைகளில் வல்லாரையும் ஒன்று.

வல்லாரை மூலிகை வாய்ப்புண், கழிச்சல், வயிற்றுக் கடுப்பு, சுரம், இளைப்பு, தொண்டைக்கம்மல், காயம், கட்டி, வீக்கம், படைகள் போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்தும். மூளைக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும் நல்ல நினைவாற்றலைக் கொடுக்கும்.

‘வல்லரை இருக்க எல்லோரும் சாவதேன்’

என்ற பழமொழி வழக்கில் உள்ளது. கீரைகளில் அகத்திக்கீரையும் உண்டு. அகத்திக்கீரையில் சுண்ணாம்புச் சத்து, இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் ஏ போன்ற 63 சத்துக்கள் உள்ளன. இக்கீரை வாய்ப்புண், தொண்டைப்புண், தொண்டைவலி, மூளைக்கோளாறு, தோல்நோய், கண்கோளாறு, சிறுநீரகக் கோளாறு, தலைவலி, இரத்தக் கொதிப்பு ஆகியவற்றிற்கு உகந்ததாக உள்ளது. குடல் புண்ணால் பாதிக்கப்பட்டோர் தினசரி காலையிலும் வெறும் வயிற்றில் அகத்திக்கீரைச் சாறு வைத்து மூன்று நாட்கள் குடிக்க தீராத குடல்புண் தீரும்.

அகத்திக்கீரையைத் பற்றி அகத்தியர் கூறும் பாடல்

‘மருந்திடுதல் போகுங்காண் வன்கிரந்தி வாய்வாம்

திருந்த அசனம் செரிக்கும் - வருந்தச்

சகத்திலெழு பித்தமது சாந்தியாம் நாளும்

அகத்தியிலை தின்னுமவர்க்கு’ என்று கூறுகிறார் (Veailu Kantha Perumal, 2020).

எனவே, தான் சித்தர்கள் வாரம் ஒரு முறை ஒரு வேளை உணவில் அகத்திக் கீரை சாப்பிட வேண்டியதன் அவசியத்தை அறிவுறுத்தி உள்ளார்கள்.

‘வெந்து கெட்டது முருங்கைக்கீரை

வேகாமல் கெட்டது அகத்திக்கீரை’ என்பது சித்தர் பதஞ்சலியாரின் பழமொழியாகும்.

எனவே, முருங்கைக் கீரையை அரைவேக்காட்டிலும், அகத்திக்கீரையை முழுவேக்காட்டிலும் சமைத்துச் சாப்பிடுவது சாலச் சிறந்ததாகும். முருங்கைக் கீரையில் புரதம், கொழுப்பு, கார்போஹைட்ரேட், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு, வைட்டமின்-ஏ, சி உள்ளன. இவற்றின் கீரை காய், பூ, பட்டை ஆகியவை மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன. முருங்கைக் கீரையை அரைத்துக் காயங்களுக்கு

மருந்திட அவை குணமாகும். பூக்கள் சிறுநீர் இறக்கியாகவும், விந்து கெட்டிப்படவும், முருங்கை விதை எண்ணெய் மூட்டு தொடர்பான நோய்களைக் குணப்படுத்தவும் பயன்படுகின்றன. இக்கருத்தினை

‘முருங்கை என்றதும் முறிந்ததாம் பத்தியம்’ என்ற பழமொழி புலப்படுத்துகிறது.

வேலியோரம் படரும் கீரைகளில் முடக்கத்தான் கீரையும் ஒன்றாகும். 40 வயதுக்கு மேலுள்ள பெண்களுக்கு வரக்கூடிய கீல்வாதம், தோள்பட்டை, மூட்டுவலி நோய்களுக்கு இந்தக் கீரை நன்கு பயனளிக்கிறது. உடம்பு பெருத்து, நீர்க்கோர்த்து வீக்கம், குத்தல், குடைச்சல் வலியென அவதிப்படுபவர்கள் முடக்கத்தான் கீரையை தோசையுடன் கலந்து சாப்பிடலாம். இதனைத் தொடர்ந்து ஒரு திங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் உடம்பு மூட்டுக்களில் தேங்கியுள்ள நீர்த்தன்மை விலகி வலி, அசைவின்மை, வீக்கம் ஆகியன விலகிவிடும். முடக்கத்தானைக்கசாயம் வைத்துச் சாப்பிட்டால் வாதம் குணமாகும் என்பதனை,

‘வாதத்தை அடக்கிடும் முடக்கத்தான்

நல்வாழ்வுக்கு வேண்டுமே முருங்கை தான்’ என்ற பழமொழி உணர்த்துகிறது.

முடிவுரை

நாட்டுப்புற மருத்துவ பழமொழிகளையும், அவற்றில் கூறப்பட்டுள்ள நோய்களையும், அந்நோய்களைப் போக்குவதற்குப் பின்பற்றும் எளிய முறைகளைப் பற்றியும் படித்ததோடு நின்று விடாமல் வாழ்க்கைக்குள் கடைபிடித்தால் நம்முன்னோர்களின் அறிவுக்கூர்மையை அனைவரும் அறிந்துகொள்ளலாம்.

References

- Manikkavasagan, G., (2016) Thirumoolar Aruliya Thirumanthiram, Uma Pathippagam, Chennai, India.
Parimelalhagar, (2002) Thirukurral, Saradha Pathippagam, Chennai, India.
Veailu Kantha Perumal, (2020) Agathiyar Padalgal, Saradha Pathippagam, Chennai, India.

Funding: No funding was received for conducting this study.

Conflict of Interest: The Author has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:



© The Author 2022. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License