



சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படையே உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு. எதுவெல்லாம் உணவாக இருக்கிறதோ அதுவெல்லாம் மருந்து. எதுவெல்லாம் மருந்தாக உள்ளதோ அதுவெல்லாம் உணவு. சீரகத் தைலம் என்று ஒன்று இருக்கிறது. அது சீரகத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு செய்வது. சீரகம் நாம் சமையலுக்கு பயன்படுத்துகிறோம். அதேபோல வெள்ளைப் பூசணியை நாம் சாம்பார் வைத்து சாப்பிடுகிறோம். அதே வெள்ளைப் பூசணி சித்த மருத்துவத்தில் வெள்ளைப் பூசணி லேகியமாக உள்ளது. இது நீர் எரிச்சல், சிறுநீர் வியாதிகள் குணமாகிறது. எனவே உணவுப் பொருளே மருந்தாக ஆகிறது. தேன், நெய், சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, சித்தரத்தை, அதிமதுரம் இதுபோன்ற பொருட்கள் மருந்து செய்யப்படுகிறது. ஆங்கில மருந்துகளில் பக்க விளைவுகள் இருக்கும். சித்த மருத்துவத்தில் உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு. சித்த உணவியல் மருந்துகள் எந்த பக்க விளைவையும் தராது. நான் சித்த மருத்துவம் பற்றி நாற்பத்தெட்டு நூல்கள் எழுதி உள்ளேன்.

சித்த மருத்துவத்தில் உணவியல் துறையே இருந்தது. அந்தக் காலத்தில் 'பதார்த்த குண சிந்தாமணி' என்ற நூல் இருந்தது. அந்த நூலில் சித்தர்கள் ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளுக்கும் என்னென்ன மருத்துவ குணம் இருக்கிறது என்று சொல்லியிருக்கிறார்கள். உப்புக்கு என்ன குணம், நீருக்கு, பாலுக்கு, தாய்ப் பாலுக்கு என்ன குணம், அரிசிக்கு என்ன குணம், உளுந்துக்கு என்ன குணம் என்று நாம் உண்ணும் உணவு வகைகளுக்கு உரிய குணங்களை நுணுகி ஆராய்ந்து சொல்லி இருக்கிறார்கள். எந்தெந்த காலகட்டத்தில் எந்தெந்த உணவுகளை சாப்பிட வேண்டும், எந்தெந்த உணவுகளை சாப்பிட்டால் எந்த நோய்

வராது என்றும் விரிவாக சொல்லியிருக்கிறார்கள். அந்நிய கலாச்சாரம் வந்த பிறகு சித்த மருத்துவத்தின் பூர்வாங்க தன்மைகள் அழிய ஆரம்பித்தது. அதனால் நோய்களும் அதிகமாக வந்தது. எனவே உணவுதான் முக்கியம். அந்த உணவை முதன்மையாகக் கொண்டது சித்த மருத்துவம்.

சித்தா, ஆயுர்வேதம், யுனானி ஆகிய மூன்று மருத்துவமும் இந்திய முறை மருத்துவம். இதில் திராவிடக் கலாச்சாரத்துக்கு உட்பட்டது சித்த மருத்துவம். அதாவது தமிழ்நாடு, கேரளா, ஆந்திரா, கர்னாடகா ஆகிய நான்கு மாநில மக்களின் அடிப்படை அம்சங்களைக் கொண்டது சித்த மருத்துவம். உண்மையில் தமிழர்களுக்கே உரியது சித்த மருத்துவம். சித்த மருத்துவ மருந்துகள் சித்தர்கள் தங்கள் தவ வலிமையால் கண்டறிந்த மருத்துவம். தன் அறிவுத் திறனை மேம்படுத்திக் கொண்டால் ஒரு நோயாளியே மருத்துவராக மாறும் வாய்ப்பு சித்த மருத்துவத்தில் உண்டு. ஆயுர்வேத மருத்துவம் வட இந்தியாவை அடிப்படையாகக் கொண்டது. ஆயுர்வேதத்தின் மூல நூல்கள் எல்லாமே சமசுகிருதத்தில் எழுதப்பட்டுள்ளது. ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் மருத்துவருக்கும் நோயாளிக்கும் இடைவெளி அதிகம் இருக்கும். பஸ்பங்கள், செந்தூரங்கள், மூலிகைகள், உப சரக்குகள் இவைகள் ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் அதிகம் இருக்கும். ஆனால் ஆயுர்வேதத்தை விட சித்த மருத்துவம் மேன்மையானது. யுனானி அரபு நாடுகளின் மூலிகைகள் கொண்டு செய்வது. இவைகள் போக இயற்கை மருத்துவமும் உண்டு. இது முழுக்க முழுக்க உணவை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

டாபர், ஜண்டு, ஹிமாலயா போன்ற நிறுவனங்கள் எல்லாம் ஆயுர்வேத மருந்துகளை தயாரிக்கும் நிறுவனங்கள். அவர்கள் நிறைய மருந்துகளை ஆராய்ந்து அதை மாத்திரைகளாக மாற்றி உலகம் முழுதும் விற்பனை செய்கிறார்கள். அதில் சில மருந்துகள் நல்ல பலனை தருகிறது. ஹிமாலயா தயாரிக்கும், உலகம் முழுதும் புகழ் பெற்ற சிஸ்டோ என்ற மருந்தின் முக்கிய மூலப் பொருள் நெருஞ்சி. அந்த நெருஞ்சில்தான் சிறுநீரகப் பையில் உள்ள கல்லை கரைக்கக் கூடியது. அந்த மருந்துகள் விலை அதிகம். அந்த நெருஞ்சிலை உணவுப் பொருளாக மாற்றலாம். அந்தக் காலத்தில் கிராமங்களில் நெருஞ்சி முள் கஞ்சி செய்வார்கள். நெருஞ்சி முள், சோம்பு, சுக்கு, சீரகம் இவைகளை

நன்றாக இடித்து ஒரு துணியில் கட்டி அரிசியில் போட்டு நன்றாக வேகவைத்து பிறகு அந்த துணி மூட்டையை எடுத்து விட்டு அந்தக் கஞ்சியை தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் சிறுநீரகக் கோளாறு குணம் அடையும். இதைத்தான் மருந்துகளாக ஜண்டு, டாபர், ஹிமாலயா ஆகிய நிறுவனங்கள் செய்கிறார்கள். மக்களிடம் விழிப்புணர்வு இல்லாததால் அவர்கள் சில தன்னிறைவான மருந்துகள் தயாரித்து அவர்கள் தன்னிறைவாக இருக்கிறார்கள்.



இப்போது

உணவகங்களில் கிடைக்கும் உணவுகள் ஒவ்வாமையாக (foodpoison) ஆகிவிடுகின்றன. இதற்குக் காரணம் மனிதர்களின் சோம்பேறித்தனத்தை பணமாக்கும் காரியத்தை சில உணவகங்கள் செய்வதுதான். ஒரு தோசை சாப்பிட்டால் நாற்பது ரூபாய். ஒரு தோசைக்கு ஒரு கரண்டி மாவ்தான் தேவைப்படும். அதற்கு நான்கு விதமான சட்னிகள் வைப்பதால் அதற்காகவே தோசை சாப்பிடுகிறார்கள். ஒரு தோசை உடலுக்குத் தேவையான கலோரியை கொடுக்குமா என்று யாரும் எண்ணுவதில்லை. இட்லி, போண்டா போன்ற உணவுகளில் நமக்குத் தேவையான கலோரி கிடைப்பதில்லை. நாம் இப்போது அதிகமாக பத்து பதினைந்து உணவு வகைகளைத்தான் உண்கிறோம். ஆனால் ஐநூறு வகையான உணவுகள் உள்ளன. அந்தக் காலத்தில் வரகு அரிசி, குதிரைவாலி, சாமை அரிசி, மூங்கில் அரிசி, நாயுருவி அரிசி, கைக்குத்தல் அரிசி இப்படி பல்வேறு விதமான அரிசிகள் இருந்தன. ஆனால் இப்போது வெள்ளை வெளேர் என்று இலகுவாக உள்ளிறங்கும் அரிசி சாப்பிடுகிறார்கள். இதனால்

எந்தவிதமான சத்தும் கிடைப்பதில்லை. உடனடி உணவுகள், உறையில் அடைக்கப்படும் உணவுகளை நாம் அதிகம் உண்பதால் -அந்த நேரத்துக்குத் தேவையான பசி அடங்குமே தவிர நமக்குத் தேவையான சத்து கிடைக்காது. எனவே நாம் சாப்பிடும் உணவு சரியானதாக இருந்தால் எந்த நோயும் வராது. மருந்துகளையும் மருத்துவரையும் விட்டு விலகி இருப்பதற்கு நாம் உணவில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ருசிக்கும், பசிக்கும் மட்டுமல்ல உணவு. நம் உடலுக்கு என்ன தேவையோ அதை உண்ண வேண்டும். கால்சியம் வேண்டுமா, இரும்புச் சத்து வேண்டுமா அதற்கு உண்டான உணவுகளை உண்ண வேண்டும். அதன் அடிப்படையில்தான் நாங்கள் மூலிகை உணவகம் தொடங்க நினைத்திருக்கிறோம். இது காலத்தின் கட்டாயம். வல்லாரை தோசை, தூதுவளை தோசை, முடக்கத்தான் தோசை, ஆவாரம்பூ சாம்பார் போன்ற உணவு வகைகளை ஒரு திரைப்படத்தில் காட்சியாக வைத்திருப்பார்கள். இது மக்களிடையே வரவேற்பைப் பெற்றது. எனவே மக்களின் மனதில் அடிநாதமாக ஓடிக்கொண்டிருப்பது உணவு முறையில் விழிப்புணர்வு வராதா என்பதுதான்.

வரகு அரிசி எப்படிப்பட்ட மூட்டு வலியையும் போக்கிவிடும். ஏன் அதை நாம் மீண்டும் விளைவித்து உண்ணக்கூடாது? இந்தியா ஒரு காலத்தில் உணவுப் பொருளில் தன்னிறைவு பெற்ற நாடாக இருந்தது. ஆனால் இப்போது உள்ள நிலையைப் பார்த்தால் எதிர்காலத்தில் இந்தியா அரிசியை இறக்குமதி செய்யக் கூடிய நிலை வந்தாலும் வரும். எல்லாம் நகரமயமாதல்தான் காரணம். உறைகளில் அடைத்த உணவு வகைகளை சாப்பிடுங்கள், ஏன் சமைக்கிறீர்கள் என்று மேலை நாட்டு உணவு வகைகள் நம்மை ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது. பீசா எப்போது வந்தது? அந்தக் காலத்தில் இருந்ததா? ஆனால் இன்று பீசா சாப்பிடும் தமிழர்கள் அதிகம் உள்ளனர். அவர்களுக்குத் தேவையான சத்து பீசாவில் கிடைக்குமா? இதற்கு மாற்று வேண்டாமா என்று யோசித்தபோது சித்த உணவுகள்தான் நமக்கு நினைவுக்கு வருகிறது. உளுந்தை இட்லிக்குதான் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று யாரும் சட்டம் போடவில்லை. அந்த உளுந்தை முளைக்க வைத்து சாப்பிடலாம். முளைத்த உளுந்தை அடையாக செய்து சாப்பிடலாம். இதற்கான முயற்சிகளை நாங்கள் எடுத்து வருகிறோம். அதற்கான மாணவர்களை நாங்கள் உருவாக்குகிறோம். சித்த உணவுகளை நாங்கள் தயாரித்து அதை மாணவர்களுக்குக் கொடுத்து - நோயாளிகளுக்கு இந்த உணவு

தொடர்பான விழிப்பைக் கொடுத்து -உணவை மருந்தாகும் ஒரு கலையை நாங்கள் சொல்ல இருக்கிறோம்.



சீரகத்தை வைத்து

ரத்த அழுத்தத்தைக் குணப்படுத்தலாம். கையளவு சீரகத்தை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து அந்த நீரை தலையில் ஊற்றிக் குளித்தால் ரத்த அழுத்தம் சரியாகும். ஏன் இதை செய்யக்கூடாது? ஓமத்தை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து உடலில் எங்கு வலி இருக்கிறதோ அங்கு ஊற்றினால் வலி போய்விடும். வரகு அரிசி, குதிரைவாலி, சாமை அரிசி, மூங்கில் அரிசி, கறுப்பு எள், கருஞ்சீரகம், உளுந்து, வெந்தயம் மணத்தக்காளி வத்தல், சுண்ட வத்தல் போன்றவைகளில் பல உணவு வகைகள் செய்யலாம். தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கில் இட்லி செய்யலாம், அழுக்கலாங் கிழங்கில் குழம்பு செய்யலாம் இதுபோன்ற மூலிகைப் பொருள்களை எப்படி உணவுப் பொருளாய் மாற்றுவது என்று முன்னூறு வகையான உணவுகளை பட்டியல் போட்டு -தமிழ்நாட்டில் ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும் ஒரு உணவகம் கொண்டுவருவது என்று அதற்கான பணிகளை தமிழ்நாடு சித்த உணவியல் மற்றும் இயற்கை மருத்துவ சங்கம் செய்து வருகிறது. சித்த மருத்துவ, இயற்கை மருத்துவ ஆர்வலர்கள் ஆதரவு தந்தால் இதை உலகம் முழுக்க கொண்டுவர வேண்டும் என்பது எங்கள் எண்ணம்.

இத்தனை நன்மைகள் உள்ள சித்த மருத்துவத்தை வளர்க்க அரசாங்கம் அக்கறை எடுக்கவில்லை. மாறாக சித்த மருத்துவத்தை எப்படி ஒழிக்கலாம் என்று மத்திய அரசும், மாநில அரசும் குறியாக இருக்கிறது. இது முழுக்க உண்மை. ஆரிய மருத்துவமான ஆயுர்வேத மருத்துவக்

கல்லூரிகள் இந்தியா முழுதும் இருநூறுக்கும் அதிகமான கல்லூரிகள் உள்ளன. நம் தமிழ் மருத்துவமான சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகள் தமிழகத்தில் பாளையங்கோட்டை, சென்னை அரும்பாக்கம், தாம்பரம் ஆகிய மூன்று இடங்களில்தான் உள்ளது. இதில் பாளையங்கோட்டை சித்த மருத்துவக் கல்லூரியை அடிப்படை வசதிகள் இல்லை, போதிய ஆசிரியர்கள் இல்லை என்று கூறி கல்லூரியை மூடிவிட மத்திய அரசு முடிவு எடுத்தது. பல போராட்டங்களால் அந்த முடிவு நிறுத்தப்பட்டது.

பி.எஸ்.எம்.எஸ். (Bachelor of Siddha Medicines And Surgery) ஐந்தரை ஆண்டு படிப்பை தமிழக அரசு உருவாக்குகிறது. ஆனால் இப்போது சித்த மருத்துவர்கள் ஆங்கில மருத்துவம் செய்யலாம் என்று நீதி மன்றத்தில் தீர்ப்பு வந்துவிட்டது. பி.எஸ்.எம்.எஸ். படைத்த சித்த மருத்துவர்கள் என்ன செய்வார்கள்? ஆங்கில மருத்துவர்களின் நிலை வேறு. தனியாக மருத்துவமனை வைத்து முன்னேறலாம். ஆனால் சித்த மருத்துவர்கள் மக்களோடு மக்களாக வாழவேண்டும். பாரம்பரிய சித்த மருத்துவம் இல்லாததால், சித்த மருத்துவர்கள் ஆங்கில மருத்துவம் செய்யலாம் என்ற நிலை வந்ததால் பட்டதாரிகளே இப்போது சித்த மருத்துவத்தை பயன்படுத்துவதில்லை, ஆங்கில மருந்துகளை கொடுத்து, அன்றாடம் ஐநூறு, ஆயிரம் வந்தால் போதும் என்ற நிலையை அரசே உருவாக்கி இருக்கிறது. ஒரு பக்கம் பாரம்பரிய சித்த மருத்துவர்களை ஒடுக்கிவிட்டு இன்னொரு பக்கம் சித்த மருத்துவ பட்டதாரிகளை ஆங்கில மருத்துவம் பார்க்க அனுமதி அளித்த அரசு ஒட்டுமொத்தமாக சித்த மருத்துவத்தை சிதைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. சித்த மருத்துவம் பாதுகாக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளது. எனவே சித்த மருத்துவ பாதுகாப்பு இயக்கம் என்ற அமைப்பை உருவாக்கி தரமான சித்த மருத்துவர்களைக் கண்டறிந்து – அவர்களின் திறமையை ஊக்குவித்து சித்த மருத்துவத்தை வளர்க்க இருக்கிறோம்.