

## நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் அகமருத்துவமுறைகள்

முனைவர் கு.கௌசல்யா

உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை ஆய்வுமையம்

ஸ்ரீபராசக்தி மகளிர் கல்லூரி (தன்னாட்சி), குற்றாலம்

மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக்கழகம், திருநெல்வேலி

### ஆய்வுச்சுருக்கம்

இன்றைய மனிதர்களின் நவீன வாழ்க்கையில் உணவு, உடை, உறைவிடம் போன்றவற்றை போல மருந்துகளும் இன்றியமையாத தேவையாகி விட்டது. மனிதர்கள் தோன்றிய காலத்திலிருந்தே அவர்களுடன் சேர்ந்து நோய்களும் தோன்ற ஆரம்பித்து விட்டன என்றே கூறலாம். தங்களை தாக்கிய நோய்களை எதிர்நோக்கப் பயந்த மனிதன் நோய்கள் தீர்வதற்கான வழிமுறைகளைத் தேடினான். அவ்வாறு வழிமுறைகளைத் தேடும் போது அவனுக்குக் கிடைத்த மருந்துகளைக் கொண்டு நோய்களைத் தீர்க்கத் தொடங்கினான். சில மூலிகைகள் சில நோய்களைக் குணப்படுத்தும் என்று ஆதிகால மனிதர்களின் கண்டுபிடிப்பானது மருந்தியல் விஞ்ஞானம் தோன்ற ஓர் ஊன்றுகோலாக அமைந்தது. இவற்றின்; அடிப்படையில் மருத்துவத்துறையில் அகப்பயன்பாட்டு மருத்துவ முறைகளும் சில தோன்றின. அவற்றை விளக்குவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

### முன்னுரை

மருத்துவ முறைகளைக் கொண்டு நோய் தீர்க்கும் முறைகளைக் கண்டறிந்தனர். அவ்வகையில் நோய் தன்மையைக் கொண்டு நோய் தாக்கியவர்களுக்கு அளிக்கப்படும் மருத்துவம் வெளிப்புற மருத்துவ முறை அல்லது புறப்பயன்பாட்டு முறை என்றும், மருந்துகளை உட்கொண்டு நோய்களைத் தீர்க்கும் முறைகளை உட்புற மருத்துவம் அல்லது அகப்பயன்பாட்டு மருத்துவ முறை என்றும் இருவகையாகப் பிரித்து நோய்களுக்கான மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி அல்லது கண்டறிந்து நோய்களைத் தீர்த்தனர். இதில் அகப்பயன்பாட்டு மருத்துவமுறைகளைக் கண்டறிவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாக அமைகின்றது.

### அகப்பயன்பாட்டு மருத்துவ முறை தோற்றம்

முதன்முதலில் மருந்து நூல்களை உலகி;ற்கு அறிமுகப்படுத்திய பெருமை இந்தியாவிற்கும், சீனாவிற்கும் தான் உரியது என்பது வரலாற்று ஆசிரியர்களின் கருத்தாகும்.

“சுமார் கி. மு. 2500 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு சரகர் என்ற இந்தியாவின் புகழ் பெற்ற பழம்பெரும் மருத்துவர் தாவரங்களிலிருந்து பெறப்படும் 300 மருந்துகளைக் கொண்டு மருத்துவ முறைகளை மேற்கொண்டுள்ளார்” (ச.ஆதித்தன், மருந்தியல், தமிழ்ப் பல்கலைக் கழகம், ப. 14) என்ற செய்தியின் வழி அறியமுடிகின்றது.

இன்றைய காலத்தில் உள்ள நவீன மருத்துவம் என்பது ஹிப்போகிரடிஸ் என்ற கிரேக்க நாட்டு மருத்துவர் காலத்திலிருந்து (கி.மு. 460ஆம் ஆண்டு) தொடங்கியதாகக் கருதப்படுகிறது. ஆனால் கடந்த இரண்டு நூற்றாண்டுகளில் தான் மருந்தியல் துறையில் உயிரினங்கள் மீதும்

பிரித்தெடுக்கப்பட்ட திசுக்களின் மீதும் முறையான சோதனைகளை நடத்தப் பட்டு அவற்றின் மூலம் மருந்துகள் செயல்படும் விதம் மற்றும் அவற்றின் நச்சுத் தன்மைபற்றிய அறிவியல் சம்பந்தமான செய்திகள் கிடைக்க ஆரம்பித்துள்ளன.

#### கிராமப்புற மருத்துவ முறைகள்

ஒவ்வொரு மனித சமுதாயமும் தனக்கென ஒரு மருத்துவ அமைப்பைக் கொண்டுள்ளது. நோயும் மருத்துவமும் மனித இன பண்பாட்டு வரலாற்றில் பிரிக்க முடியாத ஒன்றாகிவிட்டது. அதனை நாட்டுப்புற மக்கள், கிராமப்புற மக்கள் கையாளும் மருத்துவ முறைகளை நாட்டுப்புற மருத்துவம் என்று அழைக்கின்றனர். நாட்டுப்புற மருத்துவமானது தமிழகக் கிராமப்புற மக்களிடம் நாட்டு வைத்தியம், கை வைத்தியம், பாட்டி வைத்தியம், மூலிகை மருத்துவம் என்றெல்லாம் அழைக்கப்படுகின்றது. மிகப் பழமையான மருத்துவமுறை என்று ஆயுர்வேத மருத்துவ முறைகளைக் குறிப்பிடுவர் கிராமப்புற மக்கள்.

இம்மருத்துவமுறை பற்றி இந்தியாவில் விரிவான ஆய்வுகள் ஏதும் செய்யப்பெறவில்லை. பழங்குடிகளை ஆராய்ந்த மேலைநாட்டு அறிஞர்கள் நாட்டுப்புற மருத்துவம் பற்றி சில குறிப்புகளை எழுதியுள்ளனர். பழங்குடி மக்களிடையேயும், நாட்டுப்புற மக்களிடையேயும், கிராமப்புற மக்களிடையேயும் இந்த மருத்துவமுறைகள் பெருமளவில் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது.

#### கிராமப்புற மக்களின் மருந்து வகைகள்

கிராமப்புற மக்களின் மருத்துவமுறைகளை பாட்டி வைத்தியம் என்றும் அழைப்பர். இவை இருவகையாகப் பகுக்கப்பட்டுள்ளன. அவை, 1. வெளிப்பூச்சு மருத்துவ முறைகள், 2. உட்கொள்ளும் மருத்துவ முறைகள் என்பவாகும்.

வெளிப்பூச்சு மருத்துவ முறைகள் என்பது உடலின் வெளிப்பகுதியில் ஏற்படும் காயங்கள் மற்றும் சிறுபுண்கள் ஆகியவற்றிற்கு கட்டுப்போடுதல், பற்றுப் போடுதல், ஒத்தடம் கொடுத்தல், மேலே மருந்து பூசுதல், களிம்பு, பசை, பொடி வகைகள் என அனைத்தையும் பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

உட்கொள்ளும் மருத்துவ முறைகள் என்பது மருந்தை உடலினுள் செலுத்தி நோயைக் குணமாக்கும் முறையே உட்கொள்ளும் மருத்துவ முறை என்பர். இவ்வகை மருத்துவமுறைகள் சாறு, குடிநீர், அடை, எண்ணெய், மாத்திரைகள், தேன் போன்றவை உடம்பினுள் உட்செலுத்தி நோயைக் குணமாக்கும் மருத்துவ முறையாகும்.

#### மருத்துவக் கலையும் மூடநம்பிக்கையும்

ஒரு சில எளிய மருத்துவ முறைகளை ஆதிமனிதன் அறிந்திருந்த போதும் அவனது பெரும்பகுதி பயத்தின் காரணமாக தான் சிக்குண்டு இருந்தது. நோய்கள் கண்ணுக்குப் புலப்படாத சில சக்திகளால் தான் ஏற்படுகின்றது என்று நினைத்தான். ஆகவே நோய்களுக்குச் சிகிச்சையும் இத்தகைய சக்திகளைச் சார்ந்து இருப்பதாக ஆதிமனிதன் நம்பினான். இந்த அடிப்படையில் தான் மந்திரம், மாயம், வெளிப்பூச்சு மருத்துவம், உள்நோய்க்கான மருத்துவம் என்று பிரிவுகள் தோன்றின.

விலங்குகளை வேட்டையாடியும், காடு மலைகளில் அலைந்து திரிந்தும் போராட்டங்கள் நிறைந்த வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருந்த ஆதிமனிதன் உடலில் காயங்கள் ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகிவிடுகிறது. கொடிய விலங்குகளாலும், நச்சுத் தாவரங்களினாலும்

தீமைகள் ஏற்படலாயின. இவைகளிலிருந்து விடுபட சில எளிய மருத்துவ முறைகளை மேற்கொண்டு தன்னை காத்துக் கொள்ள வெளிப்பூச்சு சிகிச்சைகளை அறிந்து கொள்ள வேண்டிய கட்டாயமிருந்தது.

#### கிராமப்புறங்களில் இயற்கை மருத்துவம்

காடுகளிலும், மலைகளிலும் வாழ்ந்த பதினெட்டு சித்தர்கள் நாட்டுப்புற இயற்கை மருத்துவத்தைப் பற்றி விரிவாக தம் நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளனர். மூலிகைகள், மரப்பட்டைகள், வேர்கள், காய்கள், கனிகள், கீரைகள், விலங்கினத் தாதுப்பொருட்கள் என அனைத்திலிருந்து உருவாக்கப்படும் முறைகளைப் பற்றி சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர்.

மழைக்காலத்தில் மண் வளத்தால் முளைத்து வளப்பமாக வளர்ந்துள்ள பூண்டுகளைப் பறித்து உண்டால் வெண்குட்டம், கருங்குட்டம், விரிகுட்டம் போன்ற கொடிய நோய்கள் தீரும் என்று சித்தர்கள் குறிப்பிட்டு உள்ளனர். பூனைக்காலி செடியின் வேர்ப்பட்டையும், துத்தி செடியின் வேர்ப் பட்டையையும் சமமான அளவில் பால்விட்டு அரைத்து அருந்தினால் எலும்புருக்கி நோய் தீரும் என்றும் சித்தர்கள் கூறுகின்றனர்.

கடுக்காய்த் தூள் மூலம் பல் விலக்கினால் பல்வலி தீரும். ஈறில் வரும் இரத்தம் நின்று போகும். எழு வகையான கடுக்காய்கள் உண்டு என்று சித்தர்கள் தம் மருத்துவ நூல்களில் குறிப்பிடுகின்றனர்.

மலைகளில் விளையும் பெரிய நெல்லிக்காய் மிகச் சிறந்த மருத்துவ குணம் கொண்டது. நெல்லிக்காயைச் சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். இரத்தம் சுத்தம் பெறும். இயற்கைச் சூழலில் வாழ்ந்த மனிதன், தனக்கு ஏற்பட்ட நோய்களைத் தீர்க்க மூலிகைகள், செடி, கொடிகள் தாதுப்பொருட்களின் பொருட்கள் போன்றவற்றிலிருந்து மருந்துகளை தயார் செய்து கொண்டான் என்பதை கிராமப்புற மருத்துவத்தில் அறியமுடிகின்றது.

#### அகப்பயன்பாட்டு மருத்துவ முறைகள்

நோயற்ற வாழ்வும் குறைவற்ற செல்வமும் நோக்கமாகக் கொண்டு வாழ்ந்தவர்கள் நம் மக்கள். நம் நாட்டு சித்தர்கள் மூலிகைகளைத் தெரிந்துக் கொண்டு நூற்றிட்டு வகை என்று வரையறை செய்தனர். கிராமப்புற மக்களும் அதிக அளவு மூலிகை மருந்துகளை பயன்படுத்துகின்றனர். அதன்மூலம் பல்வேறு நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும் என்று நம்புகின்றனர். இவ்வாறு அதிக பயன்தரும் மூலிகைகளைக் கிராமப்புற மக்கள் உட்கொண்டு பயன்படுத்துவதை அகப்பயன்பாட்டு மருத்துவம் என்று அழைக்கின்றனர். இதனால் நோய்கள் ஏற்படும்போது அவற்றிற்கான மருந்துகளை உட்கொள்ளுவதால் ஏற்படும் நோய்கள் தீரும். அவ்வகையான நோய்கள் அவற்றிற்கான மருத்துவ முறைகள் என்னென்ன என்று காணலாம்.

#### அகப்பயன்பாட்டு மருந்து முறை

அகப்பயன்பாட்டு மருந்துமுறைகள் சித்தமருத்துவ நூல்கள் கூறும் மருந்து முறைகளில் உடலுக்கு உள்மருந்தாக அளிக்கப்படும் மருந்துகள் அகமருந்துகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இவ்வகை அகமருந்துகள் அனைத்தும் எவ்வாறு செய்யப் படுகின்றது என்பதை 32 வகைகளாகப் பிரித்து கூறப்படுகின்றது. அவை, “1. சுரசம், 2. சாறு, 3. குடிநீர், 4. கற்கம், 5. உட்களி, 6. அடை, 7. சூரணம், 8. பிட்டு, 9. வடகம், 10. வெண்ணெய், 11. மணப்பாகு, 12. நெய், 13. இரசாயனம், 14. இளகம், 15. எண்ணெய், 16. மாத்திரை, 17. கடுகு, 18. பக்குவம், 19. தேனுறல், 20. தேநீர், 21.

மெழுகு, 22. பதங்கம், 23. செந்தூரம், 24. நீறு, 25. பற்பம், 26. கமட்டு. 27. உருக்கு, 28. களங்கு, 29. சுண்ணம், 30. கற்பம், 31. சத்து, 32. குளிகை” (தமிழில் மருத்துவ இலக்கியங்கள், இரா. வாசுதேவன், பக். 216-217) என்பனவாகும். இவ்வாறான அகப்பயன்பாட்டு மருத்துவம் என்பது குழந்தைக் களுக்கான மருத்துவம், பெண்களுக்கான அகப்பயன்பாட்டு மருத்துவம், ஆண்களுக்கான அகப்பயன்பாட்டு மருத்துவம் எனப் பகுக்கப்பட்டுள்ளதை அறியமுடிகின்றது.

#### குழந்தைகளுக்கான அகப்பயன்பாட்டு மருத்துவம்

இன்று உட்புற மருத்துவத்தின் மூலம் நோய்களைத் தீர்க்கும் முறையில் குழந்தைகள், ஆண்கள், பெண்கள் போன்றோர்க்கு மருத்துவ முறைகளை மேற்கொண்டு நோய்களைத் தீர்க்கின்றனர். அந்தவகையில் குழந்தைகளுக்கு அகப்பயன்பாட்டு மருத்துவம் என்பது மிகவும் கடினமானது. குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நோய்களாவன “வயிற்றுப்போக்கு, சளி, இருமல், கக்குவான், இளைப்பு, காய்ச்சல், வாந்தி, இவை தவிர உடல்வலி, உடம்பில் புண், வயிற்றுவலி, கரப்பான், பல் முளைக்காமலிருத்தல், படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் ஆகியவற்றாலும் உரம் விழுதல், வயிற்றுப் பூச்சி|| (தமிழ் மருத்துவக் களஞ்சியம் - திருமலை நடராஜன், பக்.56-57) போன்ற நோய்கள் குழந்தைகளை எளிமையாக தாக்கி விடுகின்றன.

#### வயிற்றுப்போக்கு நோய்

குழந்தைகளுக்கு உடற்கூட்டினாலும், வயிற்றிற்குச் சேராத உணவுப் பொருள்களை உண்பதாலும் வயிற்றுப்போக்கு உண்டாகிறது. மற்றும் மாசுபட்ட குடிநீர், கெட்டுப்போன உணவு சேர்த்து கொள்வதாலும் வயிற்றுப்போக்கு உண்டாகும்.

இதனை நீக்குவதற்கு, புதினா கீரையை சட்டியில் போட்டு வதக்கி தண்ணீரை சேர்த்து கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பின்னர் புதினா ரசமாகி விடும். அப்புதினா ரசத்தை காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் அரை சங்கு கொடுத்து வந்தால் வயிற்றுப்போக்கு நின்று விடும்.

#### வயிறு உப்பசம் (அஜீரணம்)

உண்ணும் உணவானது சரிவர செரிக்காத தன்மையாலும், அதிகப்படியான உணவை உண்பதாலும் வயிறு உப்பசம் ஏற்படுகிறது.

மூன்று சிட்டிகை வசம்பு தூளும், ஒரு சிட்டிகைச் சுக்கு தூளும், சேர்த்து கலக்கி காலை, மாலை, மதியம் என மூன்று வேளையும் கொடுத்து வந்தால் வயிறு உப்பசம் சரியாகும். சுக்கு தூள், சந்தனம் இரண்டையும் சேர்த்து கலக்கி வயிற்றில் பூசினால் வயிறு உப்பசம் நீங்கும். நல்லெண்ணையில் வசம்பு சுட்டு கரியாக்கி கலந்து கொடுத்தால் வயிறு உப்பசம் சரியாகிவிடும். நான்கு சிட்டிகை சுட்ட வசம்பு தூளும், அரை ஸ்பூன் தேனும் கலந்து மூன்று வேளை கொடுத்தால் வயிறு உப்பசம் நின்று விடும்.

#### வயிற்றுப் பூச்சி

கெட்டுப்போன உணவு மற்றும் சரியாகச் சமைக்காத உணவு வகைகளை உண்பதால் வயிற்றின் உள்பூச்சிகள் உருவாகுகின்றன. வயிற்றுப் பூச்சி வயிற்றுக்குள் வலியை உண்டாக்கி குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தடையாகும். இதற்கு குழந்தையின் அழுகைதான் அறிகுறி என்கின்றனர்.

வேப்ப இலையை அரைத்து அதன் சாறை பாலில் கலந்து மூன்று வேளையும் அரைச்சங்கு கொடுத்து வந்தால் வயிற்றுப் பூச்சி குணமாகும். சரக்கொன்றை கொழுந்துடன் குப்பைமேனி

இலைச் சேர்த்துச் சட்டியிலிட்டு அதில் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து, வேகவைத்து இதன் சாற்றைச் சிறிதளவு கொடுத்து வந்தால் வயிற்றுப் பூச்சி குணமாகும்.

பசும்பாலுடன் வெள்ளைப் பூண்டு சிலவற்றைச் சேர்த்து நன்றாகக் காய்ச்சி இறக்கி இளஞ் சூட்டுடன் மூன்று வேளை கொடுத்து வந்தால் வயிற்றுப் பூச்சி இறந்து மலத்துடன் வெளியேறும்.

#### வயிற்று வலி

கெட்டுப்போன உணவு மற்றும் சாப்பிட்ட உணவு நன்றாக மென்று சாப்பிடா விட்டாலும் வயிற்று வலி ஏற்படும்.

வெள்ளைக் குன்றுமணி வேரை எடுத்து அதில் தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு நன்றாகக் காய்ச்சி ஆறவைத்து தன் கரைசலை நாக்கில் இரண்டு அல்லது மூன்று துளிகள் விட்டால் வலி குறைந்து விடும் என்கின்றனர்.

#### உரம் விழுதல்

தொட்டிலில் குழந்தைகள்; சரியான முறையில் தூக்காவிட்டாலும் தவறிகிழே விழுந்துவிட்டாலும், தூங்கும்போது ஒரு பக்கத்திலோ, சாய்ந்து, தொங்கி கொண்டு தூங்கினாலும் உரம் விழுந்துவிடுகின்றது.

குழந்தையை ஒரு துண்டில் படுக்கவைத்து அத்துண்டை இருவர் பிடித்து ஆட்டினால் சரியாகிவிடும் என்கிறார்.

#### சளி

உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவினால் சளி ஏற்படும். திடீரென மூக்கிலிருந்து நீர் ஒழுகுதல், தும்மல், மூக்கரிப்பு, காய்ச்சல் போன்றவை இதன் அறிகுறிகள். பச்சை வசம்பினைப் பட்டாணி அளவு மற்றும் சிற்றரத்தை வேர், மிளகு அளவிற்கு சேர்த்து அம்மிக்கல்லில் அரைத்து தூளாக்கி மூன்று வேளையும் சுடுத்தண்ணீருடன் குடிக்க வேண்டும்.

ஓமம், பச்சை கற்பூரமும் 5 கிராம் எடுத்துக் கொண்டு ஒரு துணியில் வைத்து நசுக்கிய பிறகு பந்து போல கட்டி அதனை நுகர்ந்து வந்தால் மூக்கடைப்பு நீங்கி விடும். துளசி இலைச் சாற்றில் மூன்று, நான்கு துளிகள் தாய்பாலைக் கலந்து கொடுக்கலாம்.

#### இருமல்

சளி அதிகமானால் இருமல் உண்டாகும். வறட்டு இருமல், சளியால் வரும் இருமல், என இருவகையிலும் வருவதுண்டு. இதனால் குழந்தைக்கு உணவும் தூக்கமும் தடைபடும் இதுதான் அறிகுறி என்கிறார். மஞ்சளுடன் சிறிது மிளகைச் சேர்த்துப் பொடி செய்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு கொடுத்து வந்தால் இருமல் குணமாகும். பூண்டினை அரைத்து அதன் சாறைச் சர்க்கரையோடு சேர்த்து கொடுத்து வந்தால் இருமல் குணமாகும்.

#### காய்ச்சல்

குளிர்ந்த தண்ணீர் குடிப்பதாலும், சேராத உணவு வகை உண்பதாலும், உடல் எடை குறைந்து காய்ச்சல் உண்டாகிறது. உணவு சாப்பிடாமல் இருப்பதும், சோர்ந்து கிடப்பதும் காய்ச்சலுக்கு அறிகுறி என்கின்றனர்.

நான்கு சிட்டிகை வசம்பு தூளும் அரை சிட்டிகை தேனும் சேர்த்து மூன்று வேளையும் உண்டு வந்தால் காய்ச்சல் குணமாகிவிடும். துளசி இலையும், வல்லாரை பவுடரும், அரிசி பவுடரும்



சேர்த்து உருண்டை பிடித்து வெயிலில் காயவைத்து அதனைச் சுடு தண்ணீருடன் கலந்து கொடுத்தால் காய்ச்சல் குணமாகும்.

#### பெண்களுக்கான அகப்பயன்பாட்டு மருத்துவம்

பெண்களுக்கான ஏற்படும் நோய்களுள் முக்கியமானவை “வெள்ளைப் படுதல், பிறப்புறுப்பில் அரிப்பு அல்லது புண், சீரற்ற மாதவிலக்கு, மாதவிலக்குக் கால வயிற்றுவலி, உடல் நாற்றம், பூப்பு எய்தாமை, இரத்தப்போக்கு என்பன பெண்களுக்கு வரும் நோய்களாகும். இதனை மருந்துகளை உட்கொள்வதன் மூலம் நோய்களைக் குணமடையச் செய்கின்றனர்.

#### சீரற்ற மாதவிலக்கு

28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை பெண்கள் உடம்பிலிருந்து இரத்தக் கசிவாய் வெளியேற்றப்படுகிறது. இந்த வெளியேற்றத்தையே மாதவிலக்கு என்கின்றனர். இதனை வீட்டுக்கு விலக்கு, தூரம், தீட்டு, போன்ற பெயர்களால் நாட்டுப்புறமக்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

28 நாட்களுக்கு ஒரு முறைச் சரியாக இருக்கும் நிலையில் அது சீரான போக்கு கால அளவு மாறுபடும் போது சீரற்ற போக்கு என்றும் கருதப்படுகின்றன. உணவு முறைகளில் குறைப்பாடு, உடல் சூடு போன்ற காரணங்களால் இது உருவாகிறது.

கரும்செம்பை இலையும், சிவகரந்தை இலையும், நன்றாக நசுக்கி அதன் சாற்றினை 8 தேக்கரண்டி நான்கு நாள் ஒவ்வொரு வேளையும் கொடுத்து வந்தால் குணமாகும். கோரக்கிழங்கினைக் காயவைத்து அதனை இடித்து பவுடராக்கி கால் ஸ்பூன் எடுத்து சூடான நீரில் சேர்த்து நான்கு நாள் ஒவ்வொரு வேளையும் கொடுத்து வந்தால் குணமாகும்.

#### மாதவிலக்கு அதிகமாக வெளியேறுதல்

உடற்கூடு, உடலில் அதிக கொழுப்பு, உடலில் நீர் குறைவாக இருத்தல், அதிகளவில் உடல் அழுத்தம் மற்றும் உடலுக்கு சேராத உணவுப்பொருள் உண்பதினால் மாதவிலக்கின் போது அதிகளவு இரத்தம் வெளிப்படுகிறது. இதனை நீக்குவதற்கு,

கருவேலமரம், உதிய மரம், அரச மரம், நாக மரம், அத்தி மரம், இந்த ஐந்து மரத்தின் உள்பட்டையை நன்கு உலர்த்தி பொடியாக்கி 20 கிராம் எடுத்து அதனுடன் ஒரு பூண்டும் பச்சரிசியும் நாட்டுச்சர்க்கரையும் சேர்த்து 40 நாட்கள் இக்கலவையைச் சூடான நீருடன் சேர்த்து உண்டு வந்தால் இது நீங்கும்.

#### வயிற்று வலி

உடல் வலிமை குறைவு காரணமாக மாதவிலக்கின் போது இரத்தம் அதிகம் வெளியேறுவதால் வயிற்று வலி மற்றும் இடுப்பு வலி, கை, கால் வலி ஆகியவை உண்டாகிறது.

முருங்கை கீரை, அகத்தி கீரை, அறக்கீரை, ஆரகீரை சமைத்து சாப்பிடுதல் மற்றும் சூப்பு, பொறியல், செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் வலி குறைந்து விடும். மேலும், பேரிச்சை, காட்டுநெல்லிக்காய், மஞ்சள் ஆகியவை உண்டுவந்தால் வயிற்றுவலி குணமாகும். முடக்கத்தான் இலையை அரைத்து தோசை அளவுக்கு வயிற்றுப் பகுதியில் தடவினால் வலி குணமாகும்.

#### வெள்ளைப்படுதல்

கருப்பையின் உள்ளிருந்து கொழுப்பு கரைந்து பிறப்புறுப்பின் வழியாக வெளியேறும் வெள்ளை நிறக்கசிவே வெள்ளைப்படுதல் எனப்படும். பெண்கள் பருவமடைந்த நிலையில் இந்தக் கசிவு அதிகம் வெளியேறும் மாதவிலக்கு முடிவுற்றதும் இதன் அளவு அதிகம் இருக்கும்.

பிறப்புறுப்பின் உட்பகுதி மென்மையாகவும் வறண்டு போகாமலும் இருக்க இது பயன்படுகின்றது. பெண்களுக்கு பயம், படபடப்பு, கவலை போன்றவற்றில் இப்போக்கு ஏற்படும்.

அம்மானரிசி இலையை ஒரு கைப்பிடி அளவிற்கு அரைத்து ஒரு டம்ளர் மோரில் சேர்த்து மூன்று நாட்கள் காலை, மாலை, குடித்தால் குணமாகும். வல்லாரைக் கீரையைப் பொடி செய்து அதில் நெய் சேர்த்து உணவுடன் உண்டுவந்தால் குணமாகும். உப்பில்லாமலும் காரம் குறைவாகவும் டீ, காபி, தவிர்த்து வந்தால் வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும்.

### தாய்ப்பால் கட்டுதல்

தாய்மார்கள் குழந்தைக்கு ஒரு நாள் பால் கொடுக்காவிட்டாலும் தாய்ப்பால் கட்டிக்கொள்ளும். குழந்தை இறந்து பிறக்கின்ற பொழுதும், பிறந்தவுடன் இறக்க நேரிடும் பொழுது தாய்ப்பால் கட்டிக்கொள்ளும்.

காட்டுமல்லி இலையை நன்கு அரைத்து மார்பின் மீது தடவினால் குணமாகும். புளிய இலைகளை அரைத்து விளக்கெண்ணெயில் கலந்து மார்பின் மீது தடவினால் குணமாகும். குப்பைமேனி இலைகளைப் பொடி செய்து சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து பசும்பாலில் கலந்து குடித்தால் மார்பு வலி குறையும் என்கின்றனர்.

### கர்ப்பினி பெண்ணின் வாந்தி

கர்ப்பினி பெண்ணிற்கு மூன்று மாதம், நான்கு மாதம் ஆன பிறகு ஒருவித மயக்கம் வரும், வாந்தியும் வரும், இது ஆறு மாதத்தில் ஒரு சிலருக்கு நின்றிவிடும். குழந்தை பிறக்கும் வரை சிலர்க்கு வாந்தி வரும். இதுவே அறிகுறி ஆகும்.

புதினா இலையை இடித்து ஒரு சட்டியில் போட்டு தண்ணீருடன் கொதிக்கவைத்து அதன் சாற்றினை வடிகட்டி கால்லிட்டராக எடுத்துக் கொண்டு 500 கிராம் சீமைகாடிகை சேர்த்து கலக்கி பாகு பதம் வந்த பிறகு எடுத்து வைத்து வாந்தி வரும்போது உண்டு வர வாந்தி குணமாகிவரும்.

### மலட்டு தன்மை நீங்க

குழந்தைப்பேறு இல்லாத ஒரு பெண்ணைத் தான் மலடி என்கிறோம். கருப்பப்பை வளர்ச்சி குறைவினால் இக்குறை ஏற்படுகிறது.

அசோக பட்டை, மாதுளை வேர், பட்டை, மாதுளம் தோல் அரைத்து பொடி செய்து 2 சிட்டிகை 120 நாள் சாப்பிட்டு வந்தால் பெண் மலடி நீங்கும். அசோக பட்டை, மலை வேம்பு இலை, இரண்டினையும் பொடி செய்து கலந்த 2 கிராம் 48 நாள் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் பெண் மலடு தன்மை நீங்கும்.

அசோக பட்டை, மலை வேம்பு இலை, நாயுருவி வேர், அரசங்கொழுந்து, சம அளவு எடுத்து பொடி செய்து, கால் கிராம், காலை, மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் கர்ப்பப்பை வளர்ச்சி பெறும்.

### பெண்களுக்கு இடுப்பு வலி

பெண்களுக்கு மாதவிடாயின் போது இடுப்பு வலியும், தொடை வலியும், அடி வயிற்று வலியும், கை, கால் வலியும் ஏற்படும்.

மாதவிடாய் காலங்களில் வெள்ளைப் பூண்டு, பச்சையாகவும், சுட்டு சாப்பிட்டாலும் வலி குணமாகும். விழுதி இலை சாற்றினை நல்லெண்ணெயில் கலந்து 25 மில்லி 3 நாள் சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகும். துளசி இலை, இஞ்சி, தாமரை வேர் அரைத்து கொதிக்க வைத்து குடித்தால் வலி குணமாகும்.

### பெண்களின் மார்பு சரிவு

மார்பகங்கள் வளர்ச்சி இல்லாமலும், மார்பகம் அளவு குறைந்தும், மார்பக காம்பில் புண்கள், பிரசவத்துக்குப்பின் மார்பகச் சரிவு இவை இயற்கையாகவே ஏற்படக் கூடியவையாகும்.

மார்பகங்கள் வளர்ச்சி இல்லாமல் இருந்தால் எழுத்தாணி பூண்டு, வேர் இவற்றை பாலில் சேர்த்து கலந்து அரைத்து காலை, மாலை, குடித்தால் மார்பகம் வளர்ச்சி பெரும். பெண்களுக்கு மார்பகம் அளவு குறைந்து விட்டால் மார்பில் விளக்கெண்ணையை தடவி உலர்ந்த மாதுளம் விதைகளை பொடி செய்து மார்பு மீது 21 நாள் கட்டி வந்தால் மார்பகங்கள் சரி அளவாகவும், கவர்ச்சியாகவும், இருக்கும்.

மார்பு காம்பில் புண்கள் இருந்தால் கானா வாழை இலை அரைத்து மார்பு மீது பூசினால் குணமாகிவிடும். வேப்பிலையையும், மஞ்சளையும், அரைத்து வெண்ணையில் கலந்து காம்பு வெடிப்பில் தடவினால் குணமாகிவிடும்.

### இடுப்பு வலி முதுகுவலி நீங்க

மகப்பேறு காலங்களிலும் பெண்களுக்கு இடுப்பு வலி, முதுகுவலி போன்றவை ஏற்படும். அவற்றை நீக்குவதற்கு, அமுக்கார கிழங்கு 100 கிராம், பூசணி விதை 200 கிராம், எள் 50 கிராம், உளுந்து 50 கிராம், அக்ரோட்டுப் பட்டை 50 கிராம், இலவங்கப் பட்டை 50 கிராம், நிலம்பனங்கிழங்கு 50 கிராம், சாலாமிசிரி 50 கிராம், தேற்றான் கொட்டை (வறுத்தது) - 50 கிராம் ஆகியவற்றை எடுத்து ஒன்றாக்கித் தூள் செய்து, தினமும் காலை மாலை இரண்டு வேளைகளிலும் இரண்டு கிராம் அளவுக்கு நாற்பத்தெட்டு நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் இடும்பு வலி, முதுகுவலி ஆகியவை குணமடையும்.

### குடல்புண் குணமாக

குடல்புண்ணை எளிதில் குணப்படுத்துவது என்பது கடினம். மூன்று மாதங்களில் குணப்படுத்தலாம் என்பது வைத்தியர்களின் கருத்தாகும். குடல் புண் குணமடைய, மணத்தக்காளி கீரை 500 கிராம், சீரகம் 10 கிராம், சிறிய வெங்காயம் 25 கிராம் போன்றவற்றை எடுத்து தண்ணீர் விட்டு நன்றாக கொதிக்க வைக்கவேண்டும். அந்த சாறினை காலையில் வெறும் வயிற்றிலும் இரவில் தூங்குவதற்கு முன்பும் தொடர்ந்து குடித்து வந்தால் மூன்று மாதங்களில் குடல்புண் குணமடையும் என்பதை கணக்கப்பிள்ளை வலசை என்னும் ஊரினைச் சேர்ந்த பிச்சைமுத்து என்னும் நாட்டுமருத்துவர் கூறுகின்றார்.

### சிறுநீர் எரிச்சல் குணமடைய

சிறுநீர் எரிச்சல் குணமடைவதற்கு பனங்கற்கண்டை நன்கு பொடியாக்கி பசும்பாலில் கலந்து குடிக்க வேண்டும். மேலும் வெந்நீரில் எலுமிச்சம் பழச்சாறினை பிழிந்து அதில் கற்கண்டு கலந்து குடிக்கவேண்டும். எலுமிச்சம் பழச்சாறு, நல்லெண்ணெய் சமஅளவு கலந்து குடிக்கலாம்.

பூசணி சாறினை செம்பருத்தி பூவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டாலும் சிறுநீர் எரிச்சல் குறையும். சிறுநீர் எரிச்சல் வராமல் இருக்க வாரத்தில் ஒரு முறை அன்னாசி பழம் சாப்பிடவேண்டும். இதனைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீர் எரிச்சல் குணமடையும்.



### ஆண்களுக்கான அகப்பயன்பாட்டு மருத்துவம்

ஆண்களுக்கெனத் தனி நோய்களும் உள்ளன. அவை சிறுநீர் தாரையில் கல்லடைப்பு, நீர் பிரியாமை, நீர் எரிச்சல், விந்து வெளியேறல், ஆண்மைக்குறைவு, விறைவீக்கம், வெள்ளைப்படுதல் என முக்கிய நோய்களாக குறிப்பிடுகின்றனர்.

### உடல் சக்தி பெறுவது

மகிழம் பூ கசாயம் கற்கண்டு சேர்த்து இரவில் 50 மில்லி குடித்து வந்தால் உடல் சக்தி பெறும். தூதுவேளம்பூ 10 பாலில் சேர்த்து காய்ச்சி சர்க்கரையோடு குடித்து வந்தால் உடல் சக்தி பெறும்.

தூதுவேளம் இலையை நெய்யில் வதக்கி துவையலாக சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் சக்தி பெறும். ஆவாரம் பூவைப் பாலில் கலந்து குடித்து வந்தால் உடல் சக்தி பெறும். கொன்றை வேர், பட்டை, கசாயம் வைத்து குடித்து வந்தால் உடல் சக்தி பெறும். வி~;ணுகிரந்தி, ஓரிதழ் தாமரை, கீழாநெல்லி, அரைத்து கால்கிராம் எடுத்து பாலில் கலந்து இரவில் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு உண்டு வரவேண்டும். பசும்பாலைக் காய்ச்சி ஒரு கொதி வந்தவுடன் அதில் சம்பங்கிப் பூக்களை போட்டு சர்க்கரை சேர்த்து வடிகட்டி குடித்தால் உடல் சக்தி பெறும் என்று சின்னநாடானூர் ஊரைச் சார்ந்த நாட்டுமருத்தவர் தர்மலிங்கம் அவர்கள் எடுத்துரைக்கிறார்.

### ஆண்மை குறைவு

ஆண்மை குறைபாடு என்பது ஆண்மை இன்மையில் வேறுபட்டது. ஆணுறுப்பு விறைப்படைய இயலாத நிலையிலே ஆண்மை குறைப்பாடு ஏற்படும். ஆணுறுப்பு விறைப்படையாமலும், விறைப்படையாத ஆணுறுப்பு விரைவில் சுருங்குவது ஆண்மை குறைவு என்கின்றனர்.

அரச விதைத்தாள், மாதுளம் பழம், இரவில் தினந்தோறும் சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகும். அழுக்கிரா கிழங்குப்பொடி, கசகசா, பாதம் பருப்பு, சாரப்பருப்பு, சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் ஆண்மை குறைவு முழுமையாக குணமாகிவிடும்.

### ஆண்மை வீரியம் பெற

தேங்காயுடன், கசகசா சேர்த்து அரைத்து சாப்பிட்டால் ஆண்மை வீரியம் பெறும். மகிழம் பூவை நீர் விட்டு காய்ச்சி அந்த நீரை ஒரு டம்ளர் பாலுடன் சேர்த்து குடித்து வந்தால் ஆண்மை வீரியம் பெறும். திப்பிலியை பொடி செய்து நெய்யுடன் கலந்து குடித்து வந்தால் ஆண்மை வீரியம் பெறும். முருங்கைப் பூவினைப் பாலில் காய்ச்சி குடித்துவந்தால் ஆண்மை வீரியம் பெறும். அரச விதை, ஆலம் பழம், விழுது, கொழுந்து, அரைத்து வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் விந்து அதிகரிக்கும்.

### சிறுநீர் கல்லடைப்பு

வெளிவராத சிறுநீர் தேக்கம் பெற்று, உப்பாக மாறிச் சிறுநீர்க் குழாயில் தங்கி விடுவதால் சிறுநீர் கழிப்பதற்குத் துன்பம் ஏற்படும். இதனையே சிறுநீர் கல்லடைப்பு என்கின்றனர். கண்பிள்ளை எனும் தாவரத்தின் வேரினை 50 கிராம் எடுத்துக்கொண்டு அதனை 1 லிட்டர் தண்ணீரில் காய்ச்சி வடிகட்டி காலை, மாலை, 100 மில்லி குடித்து வந்தால் கல்லடைப்பு குணமாகும். மாவிலங்க பட்டையினைக் கசாயம்வைத்து காலை, மாலை, குடித்துவந்தால் கல்லடைப்பு குணமாகும்.

நெரிஞ்சில் விதை அதன் வேரினைப் பாலில் அவித்து உலர்த்தி பொடி செய்து இளநீரில் கலந்து குடித்து வந்தால் கல்லடைப்பு குணமாகும்.

#### விரை வீக்கம்

அதிகப்படியான தண்ணீரை எடுத்துக் கொண்டால் விரை வீக்கம் ஏற்படும். பெருநொச்சி, கருநொச்சி, வேர்களை எடுத்து இதில் விளக்கெண்ணெய் விட்டு அரைத்துச் சட்டியிலிட்டு அதில் சிறிதளவு நீர்விட்டுக் காய்ச்சி எடுத்த நீரை காலை, வேளைகளில் அளவுடன் குடித்துவர விரை வீக்கம் குணமாகும்

#### மூட்டுவாதம் குணமடைய

மூட்டு வாதம் குணமடைவதற்கு பல இயற்கை மருத்துவ முறைகளை இம்மக்கள் பயன்படுத்துகின்றனர். அவற்றினால் மூட்டு வாதம் நீங்கும் எனவும் நம்புகின்றனர். மூட்டுவாதம் நீங்க, அரசஇலை 3, அருகம்புல் 1 கைப்பிடி அளவு, ஆல இலை - 2 கைப்பிடி அளவு, சீரகம் - 10 கிராம், மஞ்சள் 2 கிராம் என அனைத்தையும் தண்ணீர் விட்டு இடித்து ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து பாதியாகச் சுண்ட காய்ச்ச வேண்டும். இதில் தினமும் 100 மில்லி அளவிற்கு காலை, மாலை, இரவு என மூன்று வேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால் வாதநோய் குணமாகும்.

#### மஞ்சள் காமாலை நோய் குணமடைய

மனிதர்களுக்கு அதிகமாக ஏற்படும் நோய்களில் ஒன்று மஞ்சள்காமாலை நோயாகும். இவை சரியான மருத்துவமுறை இல்லாததால் இந்நோயின் வீரியமும் அதிகமாகிறது. இந்நோயினால் தாக்குண்டவர்களுக்கு சிறந்த மருத்துவ சிகிச்சை தேவை. இன்றும் மஞ்சள்காமாலை நோய்க்கு மிகப் பெரிய கிராமப்புற மருத்துவத்தில் சிறந்த முறையில் மருத்துவம் செய்து இந்நோயினை மிக விரைவில் குணப்படுத்த முடிகின்றது.

இந்நோய் குணமாவதற்கு மஞ்சள், கரிசலாங்கண்ணி, கீழாநெல்லி ஆகிய செடிகளை நன்று அரைத்து மோரில் கலந்து ஒன்பது நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும். அதற்கு பத்தியமும் உண்டு. பத்தியத்தில் உணவு உப்பில்லாத பால் சோறு மட்டுமே அந்த ஒன்பது நாட்களும் உண்ண வேண்டும். மேலும், அதிமதுரம், சங்கமவேர், கீழாநெல்லி ஆகியவற்றை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் அரைத்துக் காயவைத்து அதனையும் சாப்பிட்டு வர மஞ்சள் காமாலை நோய் முற்றிலும் குணமடையும்.

#### கால் வீக்கம் குணமாக

அதிகமான எடை மற்றும் சரியான உடற்பயிற்சி இல்லாத காரணத்தினாலும் சிலருக்கு கால் வீக்கம் நோய் ஏற்படுகிறது. இதனை குணமாக்க நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் சில மருத்துவ முறைகளும் உள்ளன. அதில், திருகு கள்ளிப்பால் அரை லிட்டர், மிளகு அரைலிட்டர், திப்பிலி அரைலிட்டர் என மூன்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பாகுபோல காய்ச்ச வேண்டும். பிறகு அதில் ஒரு கிலோ கருங்குருவை அரிசிமாவை கொட்டி நன்றாக கிளறிவிட வேண்டும். அந்த கலவை நன்கு ஆறியபின் நெய்யை உருக்கி அதில் ஊற்றி பத்திரப்படுத்த வேண்டும். இதனை தினமும் பத்துகிராம் அளவுக்குப் பாலுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் யானைக்கால் எனப்படும் கால் வீக்கம் குறையும்.

### ஞாபக சக்தி அதிகரிக்க

இன்று வாழும் மனிதனுக்கு மிகப்பெரிய சவாலாக ஞாபகமறதி உள்ளது. சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை என அனைவருக்கும் ஞாபகமறதி உள்ளது. இதற்குக் காரணம் எல்லோரிடத்திலும் வேலைப்பளு அதிகமான ஒன்றாகும். அதனை சரிசெய்து மனிதனை நன்கு செயல்பட வைப்பதற்கு தினமும் காலையில் சிறிதளவு வெந்நீரில் தேன்கலந்து வெறும் வயிற்றில் குடிக்கவேண்டும். மேலும், பசலைக் கீரையை வாரம் ஒரு நாள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். முளைக்கீரை, வல்லாரைக் கீரை ஆகியவற்றை பருப்புடன் சமைத்து உண்ண வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ச்சியாக செய்துவந்தால் ஞாபக சக்தி அதிகமாக வாய்ப்புள்ளது.

### முடிவுரை

நாட்டுப்புற மக்கள் தங்களுக்கு ஏற்படும் நோய்களுக்குத் தங்கள் முன்னோர்கள் கையாண்ட மருந்துகளையும், மருத்துவ முறையும் பின்பற்றி நலம் பெற்றனர்.

மருத்துவ முறைகளை மேற்கொள்ளுவதற்கு மூலிகைகளை பெரிதும் பயன்படுத்தினர். கிராமப்புற மக்களுக்கு நோய்களுக்கு என்னென்ன மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தவேண்டும் என்றும் அறிந்திருந்தனர். மேலும் கிராமப்புற மக்கள் தாங்கள் அன்றாடம் உண்ணும் உணவிலும் சில மருத்துவ குணம் கொண்ட பொருட்களை உண்பதால் வெளிப்புற நோய்களிலிருந்து விடுபட்டனர்.

இன்றும் கிராமங்களில் மருந்துகளை உட்கொள்ளும் மருத்துவ முறையான அகப்பயன்பாட்டு மருத்துவத்தை பெரும்பாலும் அனைவராலும் கடைப்பிடிக்கப் படுகின்றது. இம்மருத்துவமுறையில் பல மருந்துகளை வாய்வழியே உட்கொள்ளுவதால் நோயினின்று விடுபட முடிகின்றது.

நோய்களைத் தீர்க்கும் வழிமுறைகளில் வெளிப்புறத்தைக் காட்டிலும் உட்கொள்ளும் மருத்துவமுறைகளை மக்கள் பெரும்பாலும் கடைபிடித்தனர். இதனால் அவர்களின் தினசரி வாழ்விலும் மருத்துவம் ஒரு பெரிய அங்கமாக விளங்கியது. அகப்பயன்பாட்டு மருத்துவத்தில் பெரும்பாலும் இடம்பெறுவது மூலிகைகளும், மூலிகைச் செடிகளின் வேர், கொடி, இலை, பூ, காய், கனி ஆகியவை ஆகும்.

மூலிகைகளில் வி~த் தன்மைக் கொண்ட மூலிகைகளும் உள்ளது என்று கிராமப்புற மருத்துவத்தில் அறியமுடிகின்றது. மூலிகைகளில் நோய்களை குணமாக்கும் மூலிகைகள் எவை என்று தெளிவாக கிராமப்புற மக்கள் நன்று அறிந்திருந்தனர்.

எளிதில் குணமாகாத நோய்களான மஞ்சள்காமாலை, யானைக்கால் வீக்கம், பாம்புக்கடிக்கு மருந்து மற்றும் சிறுநீர் கல்லடைப்பு, ஆண்மை வீரியம் பெறுதல் போன்ற நோய்களுக்கு அகப்பயன்பாட்டு மருத்துவ முறைகளை நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் மருந்துகள் மூலம் குணமடைய செய்கின்றன.

**துணைநூற்பட்டியல்**

1. தமிழில் மருத்துவ இலக்கியங்கள் - இரா. வாசுதேவன் - பூங்கொடி பதிப்பகம், சென்னை - முதற்பதிப்பு 2006 - பக். 216-217
2. தென்னிந்திய மருத்துவ வரலாறு - நிரஞ்சனா தேவி - உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை - முதற்பதிப்பு 2004
3. தமிழ் மருத்துவக் களஞ்சியம் - திருமலை நடராஜன் - பூங்கொடி பதிப்பகம், சென்னை - முதற்பதிப்பு 1997
4. நோய் தீர்க்கும் இயற்கை வைத்தியம் - என்.எம். பாலகுருசாமி - ஸ்ரீதேவி புத்தக நிலையம், சென்னை - நான்காம் பதிப்பு 2000
5. ஆயுள் வளர்க்கும் ஆயர்வேதம் - கே.ஜி. ரவீந்திரன் - விகடன் பிரசுரம், சென்னை - முதற்பதிப்பு 2002