நோய் அணுகாமல் இருக்க

இவ்வுலகில் வாழும் மனிதனுக்கு நோய் ஏற்பட அடிப்படைக் காரணமே நம் உடலிலுள்ள வாதம், பித்தம், கபம் என்று சொல்லப்படுகின்ற மூன்று தாதுக்களின் சமநிலை மாற்றத்தின் காரணமே என்று சித்த மருத்துவ நூல்களின் கருத்தாகும்.

இவற்றை திருவள்ளுவர்,

"மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்
வளி முதலா எண்ணி மூன்று" என்கிறார்.

ஒருவருக்கு நோய் ஏற்பட்டு அவஸ்தைப் படுவதைக் காட்டிலும் **"வருமுன் காப்பதே"** சிறந்தது என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

அதேபோல இயற்கை மருந்துகளின் அடிப்படைகளையும் மற்றும் ஒழுக்கம் மற்றும் உணவுக்கட்டுப்பாடு போன்றவைகளைப் பற்றியும் அதிக அக்கறையுடன் எடுத்துக் கூறியுள்ளார்.

ஒருவர் தான் முன் உண்ட உணவு நன்கு செறித்துவிட்டதா என்பதை தெரிந்துகொண்டு அதன்பின்பு மாறுபாடில்லாத உணவு வகைகளை அளவாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

ஒருவன் தான் உயிர்வாழ்வதற்கு மிகக் குறைந்த அளவே உணவை உட்கொள்ள வேண்டுமென்றும், அதிக அளவு உணவு உட்கொண்டாலோ அல்லது நேரம் தவறி உணவு உட்கொண்டாலும் நோய் எனும் கிருமி மிக விரைவில் மனித உடலில் வந்தடையும் என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

இழிவறிந்து உண்பான்கண் இன்பம் போல் நிற்கும்
கழிபேரிரையான் கண் நோய்" என்கிறார்.

ஒருவர் தான் உணவு வகைகளை உண்ணும்போது பசித்தீயின் அளவை நன்கு தெரிந்துகொண்டு உணவு வகைகளை உண்ண வேண்டும். மனித உடலிலுள்ள பசித்தீயின் அளவு எப்போதும் ஒரே அளவு இருந்ததில்லை. அவைகள் சிலநேரம் கூடியும், சிலநேரம் குறைந்தும் காணப்படும். பசித்தீயின் அளவை தெரிந்து கொண்டு உணவு வகைகளை சாப்பிட பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

“தீயன வன்றித் தெரியான் ெ பரிதுண்ணின்
நோயள வின்றிப் படும்”

என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

எந்த ஒரு மனிதன் தன்னுடைய உணவின் அளவையும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டையும் சரிவர மேற்கொள்கிறாரோ அவருக்கு மருத்துவம் தேவைப்படாது என்றும், அதேபோல ஆரோக்கியமான வாழ்வும், மனநிம்மதியும் அவருக்கு முழுவதும் கிடைக்கப்பெறும் என்கிறார்.

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்”

என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

ஒருவருக்கு நோய் ஏற்பட காரணமே அவர் சரிவர உணவுக் கட்டுப்பாடுகளைச் சரிவர மேற்கொள்ளாமல் இருப்பது மற்றும் கர்மவினை காரணமாகவும் ஒரு மனிதனுக்கு மிக விரைவில் நோய் எனும் கிருமி மனித உடலில் பற்றிக் கொள்கிறது. அதேபோல ஒருவருக்கு நோய் ஏற்பட்டவுடன் மருத்துவரை அணுக வேண்டியது அவசியமான ஒன்றாகும். அவ்வாறு வரும் நோய் வரப் பெற்றவருக்கு மருத்துவர் எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்க வேண்டுமென்று வள்ளுவர் குறளில் தெளிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

“நோய் நாடி நோய்முதல்நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்”

என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

மருத்துவர் என்பவர் நோய்களுக்கான குணங்களைக் கண்டு கொண்டு அந்நோய் இன்னதென்று கண்டுகொண்ட, அந்த நோய்க்கான காரணங்களை கண்டறிந்தும், அதேபோல நோயாளியிடம் அவருடைய வாயாற கேட்டறிந்தும் நோயாளியின் உடலுக்குப் பொருந்தும்படியான சிகிச்சைகள் அளிக்க வேண்டும் என்று நாம் சித்த மருத்துவ நூல்களிலும் காணமுடியும்.

மருத்துவர்கள் நோயாளியின் நோயைக் கண்டறிவதற்கு மூன்று பரிசோதனைகள் கூறப்பட்டுள்ளன. அவைகள் - தர்சநம், ஸ்பர்சநம், பிரச்நம் என்பவைகளாகும்.

தா்சநம் :

நோயாளியின் தோற்றத்தைக் கண்ணால் பாா்த்தே தீா்மானித்தல்

ஸ்பா்சநம் :

நோயாளியைக் கையால் தொட்டுப் பாா்த்தல், நாடிபிடித்துப் பாா்த்தல் போன்றவையாகும்.

பிரச்நம் :

நோயாளிகளின் பிரச்சனைகளை நோயாளியிடமே கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுதல்.

இந்த மூன்று முறைகளிலுமே ஒரு மருத்துவா் நோயாளிக்கு சிகிச்சை முறைகளை வழங்க வேண்டுமென்று மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன.