வாதம் பித்தம் கபம்

சித்தர்கள் ஆழ்ந்த ஞானம் கொண்டவர்கள். அவர்கள் நடக்கப்போகும் மற்றும் நடந்து கொண்டிருக்கும் நிகழ்வுகளைக் கண்டறிந்தவர்கள். உலக மக்களுக்கு வரக்கூடிய வியாதிகளை அனுபவ பூ ர்வமாக தெரிந்துக் கொண்டவர்கள். ஆகையால் அவர்களுடைய மருத்துவ முறைகளும், நமது நாட்டு வானிலைக்கும் மக்களின் பண்புகளுக்கும் ஏற்ற முறையில் அமைத்திருந்தார்கள்.

இயற்கை தன்மையான விஷயங்களை அவர்கள் நமது உடலிலும் உணர்ந்தார்கள். வெளியே உலாவும் காற்று உடலிலும் உலாவுகிறது. வெளியே கானும் வெப்பம் நமது உடலையும் பாதிக்கக்கூடியது. வெளியே உணரும் குளிர்ச்சி நமது உடலிலும் கபமாகத் தோன்றக் கூடியது என்பதை நன்கு அறிந்துள்ளார்கள் நமது முன்னோர்கள்.

நமது முன்னோர்கள் மனிதனின் ஆயுளைப் பற்றி பாடல் மூலம் கூறியுள்ளனர்.

‘அய்யுமுப் பத்திமூன்று வருஷமொன் றதிகநாலு

செய்யுதிங் களுமாய்ப் பித்தஞ் செய்தியப்படியே சீராய்

உய்யவே வாதம் வந்த படியுறு வயது நூறைய்

தையாலே வாகடத்தின் சாத்திரப் படிகள் தானே”

இதன் விளக்கம் :

மனிதனுடைய ஆயுள் காலம் சராசரியாக 100 என்று வைத்துக்கொண்டால், முதல் 33 வருடங்கள் வாயுகாலம் என்றும் 33 ஆண்டுகள் பித்தகாலம் என்றும், 37 ஆண்டுகள் கபகாலம் என்றும் பிரிக்கப்பட வேண்டியவைகள் என்று அவர்களால் கணக்கிடப்பட்டது.

நமது முன்னோர்கள் மனித உடலை மூன்று வகையாக பிரித்து உள்ளார்கள். அவை **வாதம், பித்தம், கபம் என மூன்று வகைப்படும்.** நாம் உண்ணும் உணவில் இருந்து பிரிக்கப்பட்டு உடலுக்குத் தேவையான பலத்தையும், இயக்கத்தையும் கொடுக்கிறது. நாம் உண்ணும் உணவே உயிர் உடலில் தங்க வைக்கச் செய்ய மருந்தாகும். அவரவர்கள் தங்கள் தேகத்திற்கும் மற்றும் உடலிற்குப் பொருந்தாத மற்றும் சரியான வரைமுறையில்லாமல் உணவு வகைகளை உண்பதனாலும் தான் நோய்கள் மனித உடலில் பற்றிக்கொள்கின்றன.

மனித உடலில் காற்று, வெப்பம், நீர், இவை மூன்றும் தாம் இருக்க வேண்டிய அளவில் சரியான அளவு முறைகளில் இல்லாமல் மாற்றமாக இருந்தால் தான் நோய் தோன்ற காரணமாக அமையும். இவைகளைத்தான் நமது முன்னோர்கள் வாதம், பித்தம், கபம் என பெயரிட்டு அழைத்து வந்தனர்.

வாதம் - காற்று

பித்தம் - உஷ்ணம்

கபம் - நீர்

என்று பொருளாகும்.

எதைத் தின்றால் பித்தம் தெளியும்? ஒரு வேளை இது வாதக் குடைச்சலாய் இருக்குமோ? நெஞ்சில் கபம் கட்டியிருக்குமோ? இது போன்ற உரையாடல்கள் எல்லாம் நமது முன்னோர்களால் சொல்லப்பட்டது. இந்த உரையாடல்கள் இன்றைய காலக்கட்டத்தில் கொஞ்சம், கொஞ்சமாக அழிந்தும் அழிக்கப்பட்டும் வருகின்றன.

வாதம், பித்தம், கபம் எனும் மூன்று விஷயங்களும் நம் பாரம்பரிய மருத்துவத்தின் அடித்தளங்களாகும். நம் ஒவ்வொருவரின் உடலின் உள்ளஒவ்வொரு அசைவையும் நகர்த்தும் உயிர் தாதுக்கள் அவை. அவற்றைப் பற்றிய அறிவை அடிப்படை விஷயங்கள் என நாம் ஒவ்வொருவரும் தெரிந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பது அவசியமான ஒன்றாகும் இன்றைய காலக்கட்டத்தில்.

தமிழ் சித்த மருத்துவத்திலும், மூலிகை மருத்துவத்திலும் பேசப்படும் இந்த மூன்று விஷயங்களைத் தான்.

‘மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும்

நூலோர் வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று”

என்று நம் திருவள்ளுவர் நோயின் அடிப்படையைச் சொல்லியுள்ளார்.

வாதம் :

வாதம் நம் உடலின் இயக்கத்தை, தசை, மூட்டுக்கள், எலும்பு இவற்றின் பணியை சீரான சுவாசத்தை, சரியாக மலம் கழிப்பதை எல்லாம் பார்த்துக் கொள்ளும்.

பித்தம் :

பித்தம் தன் வெப்பத்தால் உடலைக் காப்பது, ரத்த ஓட்டம், மன ஓட்டம், செரிமான சுரப்பிகள், நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் போன்ற அனைத்தையும் இயக்கும் வேலையைப் பார்க்கும்.

<u>கபம் :</u>

கபம் உடலெங்கும் தேவையான இடத்தில் நீர்த்துவத்தையும், நெய்ப்புத்தன்மையையும் கொடுத்து எல்லாப் பணிகளையும் தடையின்றிச் செய்ய உதவியாக இருக்கும்.

வாதம், பித்தம், கபம் இவை மூன்றும் சரியான முறையில் கூட்டணியாகப் பணிபுரிந்தால் மட்டும் தான் மனிதனுடைய உடல் இயக்கம் என்பது சீராக அமையும். அதற்கு நாம் உட்கொள்ளும் உணவு மிகவும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இந்த மந்திரக் கூட்டணிக்கும் நம்முடைய அடுப்பங்கரையில் உள்ள சமையல் கூடத்திற்கும் மிகப்பெரிய பங்குண்டு என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

<u>வாதம் சம்பந்தமான நோய்கள் :</u>

வாதத்தின் முக்கியமான நோய்களாக கருதப்படுவது, நரம்பு வலி, நரம்பு பிடிப்பு, காக்காய் வலிப்பு, பக்கவாதம், வாயு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய் முதலியவைகள் அடங்கும். கடலும், கடல் சார்ந்த இடங்களாகிய நெய்தல் நிலத்தில் பெரும்பாலும் வாதம் தொடர்பான நோய்கள் வர வாய்ப்புகள் அதிகம்.

பித்தம் சம்பந்தமான நோய்கள் :

பித்தம் சம்பந்தமாக முக்கிய நாற்பது வகையான நோய்கள் உள்ளன. செரிமானம் இல்லாமை, வயிற்று வலி, வயிற்றுப்புண், மஞ்சள் காமாலை, இரத்த சோகை, இரத்த வாந்தி, கல்லீரல் மற்றும் பித்தப்பை போன்றவைகள் கெட்டுப்போதல் அல்லது செயல்படாமல் போகுதல், இது போன்ற நோய்கள் பித்தம் சம்பந்தமான நோய்களில் அடங்கும். வயலும், வயல் சார்ந்த இடமுமாகிய மருத நிலத்தில் பெரும்பாலும் பித்தம் தொடர்பான நோய்கள் வர வாய்ப்புகள் உள்ளது.

கபம் சம்மந்தமான நோய்கள் :

கபத்தில் 6 வகையான நோய்கள் உள்ளன. அவற்றில் மூக்கில் நீர் வடிதல், மூக்கடைப்பு, தடிமன், இருமல், சயம், ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் அடங்கும்.

மனித உடலில் நோய் விளைவிக்கத்தக்கவைகளை உள்ள இந்த மூன்றையும், சமநிலையில் வைத்துக்கொள்ள சரியான முறையில் தேர்ந்தெடுத்து உணவு வகைகளை உண்டு வந்தால் மருந்து எதுவும் தேவையில்லை என்று நமது முன்னோர்கள் கூறுகிறார்கள்.

ஆகையால் தான் நமது முன்னோர்கள் இயற்கையோடு இயற்கையாக கைகோர்த்து வாழ்ந்து வந்தார்கள். ஆரோக்கியமும், அன்பும், இன்பமும் நிறைந்த அவர்களது வாழ்க்கையில் குறைகள் என்று எதுவும் இல்லாமல் வாழ்ந்து வந்தார்கள். அவ்வாறு குறைகள் எதுவும் இருந்தாலும் கூட அதற்கான தீர்வுகளும் இயற்கையிடமிருந்தே அவர்களுக்கு கிடைத்தது. அவர்கள் இயற்கையாகவே நாடினார்கள்.

இயற்கையை ஆதாரமாகத் தழுவி வாழ்ந்த நமது முன்னோர்கள் அவர்களுக்கு நோய் நொடிகளின்றி வாழ்ந்து வந்தார்கள். அவ்வாறு நோய் நொடிகள் பற்றிக்கொண்டால் அதற்கான தீர்வுகளும் இயற்கையிடம் பெற்றுக்கொண்டனர். மிகச்சிறந்த மற்றும் புகழ்மிக்க மருத்துவமான இயற்கை மருத்துவம் அவ்வாறு தான் உயிர் பெற்றது. மனித உடலில் உருவாகும் நச்சுக்கிருமிகளை வெளியேற்றி, உடல் உறுப்புகளை சுத்தம் செய்து இயற்கை வளங்களின் மூலம் உடலை ஆரோக்கியமாகப் பேணும் மூல மந்திர சாஸ்திரமே இயற்கை மருத்துவமாகும்.

ஆனால் நாம் இன்றைய காலகட்டத்தின் தவறுதலான உணவு பழக்க வழக்கங்களாலும் ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறைகளாலும் தன்னுடைய உடலில் தானாகவே நோய்களை ஏற்படுத்திக்கொள்கிறோம். மிக விரைவாகவே மரணத்தை நோக்கி பயணிக்கிறோம்.

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!

SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE