

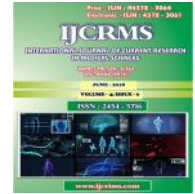


International Journal of Current Research in Medical Sciences

ISSN: 2454-5716

P-ISJN: A4372-3064, E-ISJN: A4372-3061

www.ijcrims.com



Review Article

Volume 4, Issue 6 -2018

DOI: <http://dx.doi.org/10.22192/ijcrms.2018.04.06.009>

A Review article on Preventive Care -An Excellence of Siddha System of Medicine

***Dr.A.Rajalakshmi**

****Prof. DR.S. Victoria MD(S)**

*PG scholar-Dept. of Noi-Naadal, Government Siddha Medical College, Palayamkottai.

**Vice Principal, Head of the department, Dept. of Noi-Naadal, Government Siddha Medical College, Palayamkottai.

Abstract

Siddha system of medicine is the most primitive among all medical system. This system was formulated and established about more than 25,000 yrs back by our “Siddhars”. Siddha system of medicine include not only curative medicines, it also includes prosperous preventive ailments, what we have to do & not to do. Nowadays we forget our traditional daily habits, so only we are inviting the diseases towards us. This paper includes the “Preventive Care” in Siddha system of medicine. The food and actions of a person should be in association with the nature of his body. The agreement of food means the taste, quality of food eaten and person’s ability to digest. We can protect ourselves from diseases by our actions of this birth. The good acts that prolong life are considered as ‘Preventions’ or Kaappu in Tamil. This paper is regarding what we eat, what we do, not to do, how we adhere to a good moral life according to our classic Siddha literatures.

Keywords: Siddha medicine, Noianuga Vidhi, Preventive care, Kaapu, Moral Life

Introduction

Disease is also known as sickness, distemper, suffering, affliction, ailment, distress of mind, chronic disease and dreadful illness.

The enjoyment of life is associated with pleasure. Disease is opposed to this sense of pleasure.

Diseases are of two kinds Caused by

- ❖ Previous births
- ❖ Our present birth

Our present birth disease are due to food habits & actions. The food and actions of a person should be in association with the nature of his body . Any increase or decrease in a Humour (Vali, Azhal, Aiyam) causes diseases.

Materials and Methods:

பிணியணுகா விதி:

“திண்ண மிரண்டுள்ளே சிக்க வடக்காமற்
பெண்ணின்பா லொன்றைப் பெருக்காமல்- உண்ணுங்கால்
நீர்சுருக்கி மோர்பெருக்கி நெய்யுருக்கி யுண்பவர் தம்
பேருரைக்கிற் போமே பிணி”

One should consume boiled water,
diluted butter milk, melted ghee.

Over indulgence in sex should be
avoided.

“பாலுண்போம்;எண்ணெய்பெறின் வெந்நீரிர் குளிப்போம்;
பகற்புணரோம்;பகற்றுயிலோம்;பயோதரமு மூத்த
ஏலஞ்சேர் குழலியரோ டிளவெயிலும் விரும்போம்;
இரண்டடக்கோம்;ஒன்றைவிடோம்;இடது கையிற் படுப்போம்;”
“மூலஞ்சேர் கறி நுகரோம்; மூத்த தயிர் உண்போம்;
முதனாலிற் சமைத்த கறி அமுதெனினும் அருந்தோம்;
ஞாலந்தான் வந்திடினும் பசித் தொழிய உண்ணோம்;
நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்கு மிடத்தே”

- Drinking Cow's milk
- Bathing in hot water after oleation
- Keeping the left hand as pillow while sleeping are good
- The following are to be avoided
- Sexual activity & sleep during day time
- Sexual contact with an elderly woman
- With an elderly woman; exposure to sun's rays in the early morning , controlling defecation and micturation;
- Vegetables that cause constipation and piles; sour curd;
- Food prepared in the previous day even if it is an Ambrosia and eating without proper appetite

“உண்பதிரு பொழுதொழிய மூன்று பொழு துண்போம்;
உறங்குவதி ராவொழிய பகலுறக்கஞ் செய்யோம்;
பெண்கடமைத் திங்களுக்கோர் காலன்றி மருவோம்;
பெருந்தாக மெடுத்திடினும் பெயர்த்து நீருந்தோம்;
மண்பரவு கிழங்குகளிற் கருணையின்றி புசியோம்;
வாழையிளம் பிஞ்சொழியக் கனியருந்தல் செய்யோம்;
நண்புபெற வுண்டபின்பு குறுநடையும் கொள்வோம்;
நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்கு மிடத்தே”

Eating three times a day,
Day sleep, frequent sexual indulgence and
drinking of water during eating are to be avoided.

Tubers except elephant foot yam and early
ripened plantain are to be avoided.
One should have a short walk after a meal.

“ஆறுதிங்கட் கொருதடவை வமன மருந்த யில்வோம்;
அடர்நான்கு மதிக்கொரு காற் பேதியுறை நுகர்வோம்;
தேறுமதி யொன்றரைக்கோர் தரநசியம் பெறுவோம்;
திங்களரை கிரண்டுதரம் சவரவிருப் புருவோம்;
வீறுசதுர் நாட்கொருகால் நெய்முழுக்கைத் தவிரோம்;
விழிகளுக் கஞ்சன மூன்று நாட்கொருகாலிடுவோம்;
நாறுகந்தம் புட்பமிவை நடுநிசியின் முகரோம்;
நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்கு மிடத்தே”

- ✓ Emetic treatment should be done once in six months;
- ✓ Purgatives once in four months;
- ✓ Nasal application should be done once in 6 weeks
- ✓ (Nasiyam) and shaving the face once in a week

- ✓ Oil bath should be taken twice a week; corillium be applied to the eyes once in three days
- ✓ And the fragrance of flowers should not be smelt at midnight
- ✓

“பகத்தொழுக்கு மாதரசங் கரந்துடைப்ப மிவை தூட்
படநெருங்கோம்; தீபமைந்தர் மரநிழலில் வசியோம்;
சுகப்புணர்ச்சி யசனபச னத்தருணஞ் செய்யோம்;
துஞ்சலுண விருமலஞ்சை யோகமழுக்காடை
வகுப்பெடுக்கிற் சிந்துகச மிவை மாலை விரும்போம்;
வற்சலந்தெய் வம்பிதுற்சற் குருவை விடமாட்டோம்;
நகச்சலமு முளைச்சலமு தெறிக்குமிட மணுகோம்;
நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்கு மிடத்தே”

-பதார்த்த குணசிந்தாமணி

One should stay away from women during their menstrual period dust and pollution of goat, donkey and broom.

One should not stay below the lamp posts or trees at night

One should not indulge in sexual action immediately after the intake of food.

Consumption of food should be avoided at dusk.

Conclusion

Those who follow the above rules strictly need not be afraid of death and disease.

References

1. Pathartha guna chinthamani
2. A compendium of siddha doctrine-First Edition 2005-Dr.Anaivari R. Anandhan PhD. Special officer, Translation and publication Wing, Dept. of Indian Medicine and Homeopathy, Chennai.
3. Siddha Maruthuvaanga Surukkam- Dr.K.S. Uthamarayan, III Edition-2003, Indian Medicine and Homeopathy.

Access this Article in Online	
	Website: www.ijcrims.com
	Subject: Siddha Medicine
Quick Response Code	

How to cite this article:

A.Rajalakshmi, S. Victoria. (2018). A Review article on Preventive Care -An Excellence of Siddha System of Medicine. Int. J. Curr. Res. Med. Sci. 4(6): 58-61.

DOI: <http://dx.doi.org/10.22192/ijcrms.2018.04.06.009>