Tamilmanam International Research Journal of Tamil Studies
e-ISSN 3049-0723 · p-ISSN 3107-7781
Department of Library Nallamuthu Gounder Mahalingam College · tamilmanam.in
திறந்த அணுகல்
தொகுதி 7, எண் 03 Mar (2026)

ARTICLES

தமிழர் மருத்துவத்தின் பழமையும் தனித்தன்மையும்

The antiquity and uniqueness of Tamil medicine

Riya Raja K[1,*]

[1] Govt Girls HSS, Karamana, Trivandrum

* தொடர்பு ஆசிரியர்: Riya Raja K, riyaraja.kr32@gmail.com

கட்டுரைத் தகவல்

கட்டுரை வரலாறு
பெறப்பட்டது: 10 மார்ச் 2026
திருத்தப்பட்டது: 12 மார்ச் 2026
ஏற்கப்பட்டது: 12 மார்ச் 2026

கட்டுரை எண்
MS-2026-0010

சக மதிப்பாய்வு
Double-blind peer review

திறவுச் சொற்கள்
Thirumandiram
Pathitrupathu Purananuru.
Tirukkural
Tirigadugam
Sirupanchamoolam

ஆய்வுச் சுருக்கம்

பாரம்பரிய தமிழ் மருத்துவம் என்பது வாழ்க்கை முறை அறிவு, இயற்கை மற்றும் உள்ளூர் தாவரங்களை ஆழமாக அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு பண்டைய மருத்துவ முறையாகும். சங்க இலக்கியங்கள், திருமந்திரம் மற்றும் சித்தா நூல்கள் இதன் வளமான வரலாற்றைப் பதிவு செய்துள்ளன; தாவர இலைகள், வேர்கள் மற்றும் பட்டைகள் எவ்வாறு உடல்நலக் குறிப்புகளுக்குப் பயன்படுத்தப்பட்டன என்பதை இவை எடுத்துரைக்கின்றன. பதிற்றுப்பத்து மற்றும் புறநானூறு போன்ற நூல்களில் ஆடைப் dressings (பருத்தித் துணிகளைப் பயன்படுத்துதல்), நூல் தைத்தல் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை முறைகள் போன்ற போர்க்களக் காய மேலாண்மை உள்ளிட்ட மேம்பட்ட முந்தைய மருத்துவக் கருத்துகளுக்குத் தமிழ் இலக்கியங்கள் சான்றளிக்கின்றன. திருக்குறள், திரிகடுகம் மற்றும் சிறுபஞ்சமூலம் போன்ற படைப்புகள் மூலக் காரணங்களைக் கண்டறிதல், உணவைக் கட்டுப்படுத்துதல் மற்றும் மிளகு, இஞ்சி, வேம்பு போன்ற இயற்கையான தீர்வுகளைப் பயன்படுத்துதல் போன்ற முழுமையான (holistic) கோட்பாடுகளுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கின்றன.

"உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு" என்ற தத்துவத்தை மையமாகக் கொண்ட தமிழ் மருத்துவம், நோய் தடுப்பு, உடல் நலம் மற்றும் சூழல் நட்பு முறைகளுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கிறது. இதன் மருந்துகள் உணவின் இயற்கையான நீட்சிகளாகச் செயல்படுவதால், பக்கவிளைவுகள் இல்லாமல் பயனுள்ள சிகிச்சையை வழங்கி, ஆரோக்கியத்திற்கும் நீண்ட ஆயுளுக்கும் காலத்தை வென்ற, நிலையான அணுகுமுறையைப் பிரதிபலிக்கிறது.

Abstract

Traditional Tamil medicine is an ancient system deeply rooted in lifestyle knowledge, nature, and local flora. Classical Sangam literature, Thirumandiram, and Siddha texts document its rich history, highlighting how plant leaves, roots, and bark were tailored for health remedies. Tamil literature evidences sophisticated early medical concepts, including battlefield wound care using cotton dressings, thread suturing, and surgical interventions documented in texts like Pathitrupathu and Purananuru. Works like Tirukkural, Tirigadugam, and Sirupanchamoolam emphasize holistic principles-diagnosing root causes, regulating diet, and utilizing natural remedies like pepper, ginger, and neem. Centered on the philosophy "Food is medicine, medicine is food," Tamil medicine prioritizes disease prevention, physical well-being, and eco-friendly practices. Because its remedies act as natural extensions of food, the system offers effective treatment without side effects, reflecting a timeless, sustainable approach to health and longevity.

© 2026 The Author(s) · CC BY 4.0 · திறந்த அணுகல்

Keywords: Thirumandiram; Pathitrupathu Purananuru. Tirukkural; Tirigadugam; Sirupanchamoolam

இக்கட்டுரையை மேற்கோள் காட்ட: Riya Raja K (2026). தமிழர் மருத்துவத்தின் பழமையும் தனித்தன்மையும். *Tamilmanam International Research Journal of Tamil Studies*, *7*(03).

பதிப்புரிமையும் உரிமமும்: © 2026 The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என நோயில்லாத் தன்மையை நம் முன்னோர்கள் மிகப்பெரிய செல்வமாகக் கருதினர். தமிழர் மருத்துவம் என்பது தமிழர்களின் தொன்மையான வாழ்வியல் அறிவையும், இயற்கையோடு இணைந்த மருத்துவ முறைகளையும் அடிப்படையாகக் கொண்டது. ஒரு நாட்டின் தட்பவெட்ப நிலைகளால் ஏற்படும் நோய்களுக்கு அந்தந்த நாட்டில் கிடைக்கும் மூலிகை பொருட்களைக் கொண்டு பாமர மக்கள் தம் பட்டறிவால் செய்துவரும் மருத்துவ முறையே நாட்டு மருத்துவம் என்று கூறுவர்.

தமிழர் மருத்துவத்தின் பழமை சங்ககாலத்திற்கும் முற்பட்டதாகக் கருதப்படுகிறது. சங்க இலக்கியங்களில் உணவு, உடல்நலம், நோய், மருத்துவர்கள், மூலிகைகள் போன்றவை பற்றிய பல குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன. திருமூலரின் திருமந்திரம், அகத்தியர் தொடர்பான சித்த மருத்துவ நூல்கள் போன்றவை தமிழர் மரபின் வளர்ச்சியை எடுத்துக்காட்டுகின்றன. தமிழர் மருத்துவத்தில் மூலிகைகளுக்கு முக்கியமான இடம் உண்டு. வீடுகளிலும் சுற்றுப்புறங்களிலும் கிடைத்தத் தாவரங்களைப் பற்றிய அறிவு மக்களிடையே இருந்தது. குறிப்பிட்ட தாவரங்களின் இலை, வேர், பட்டை, பூ, விதை அல்லது காய் போன்ற பகுதிகள் வெவ்வேறு முறைகளில் பயன்படுத்தப்பட்டன. எடுத்துக்காட்டாக, ஆவாரம்பூ, தூதுவளை, கற்பூரவல்லி, நெல்லிக்காய், அதிமதுரம் போன்றவை பல்வேறு பாரம்பரிய மூலிகைப் பயன்பாடுகளில் பாரம்பரிய மூலிகைப் பயன்பாடுகளில் இடம்பெறுகின்றன.

சங்க இலக்கியங்களான பத்துப்பாட்டு, எட்டுத்தொகை, பதினெண்கீழ்க்கணக்கு என்பவை பழந்தமிழரின் பண்பாட்டுச் சிறப்புகளை உலகிற்கு பறைசாற்றும் கருவூலங்களாகும். அந்த இலக்கியக் கருவூலங்களின் வாயிலாகத்தான் பண்டைய தமிழகம் அரசியல், வர்த்தகம், பொருளாதாரம், கலை, பண்பாடு அனைத்திலும் சிறந்து விளங்கியுள்ளது என்பதனை வரலாற்று ஆய்வாளர்கள் உரிய சான்றுகளுடன் எடுத்துரைத்து நிறுவியுள்ளார்கள். அவற்றைப் போலவே மருத்துவத் துறையிலும் பழந்தமிழகம் சிறந்து விளங்கியிருக்கிறது என்பதற்கு எண்ணற்ற சான்றுகள் கிடைக்கின்றன. உயிர்வாழ வேண்டுமானால் உணவு உண்ண வேண்டும். உணவு இல்லாமல் உயிர் வாழ்தல் என்பது இயலாதது என்பதை உணர்ந்து;

“உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே

உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்.”[1] (புறம்:18:19,20)

என்று உரைத்தனர். உணவு உண்பதில் அளவை மேற்கொண்டிருந்தனர். பெருந்தீனி தின்றால் நோயும், சிறு தீனி தின்றால் வழுவிழுப்பும், நோயும் வரக்கூடும் என்றறிந்து;

"உண்பது நாழி உடுப்பவை இரண்டே."[2] (புறம்:189:5)

என்னும் கொள்கையை நமது முன்னோர்கள் வகுத்திருந்தனர். ஒவ்வொருவரும் நாழி அளவு உணவு உண்ண வேண்டும் என்பதும், ஆடை வகையால் இரண்டு மேலாடை இடையாடை என உடுத்த வேண்டும் என்பதும் அவர்தம் கொள்கை.

பத்துப்பாட்டு இலக்கியங்களுள் ஒன்றான நெடுநல்வாடையில் ஒரு காட்சி; தலையாலங்கானத்துச் செறுவென்ற பாண்டியன் நெடுஞ்செழியன், பகைவரோடு போர் நடத்திவிட்டு இரவு நேரத்தில் பாசறையில் தங்கியிருக்கிறான். அப்போது போரில் காயம் பட்ட வீரர்களுக்கு மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்கக்கூடிய இடத்தைப் பார்வையிடும் போது, வாடைக்காற்று வீச விளைக்கின்சுடர் தென் திசையில் சாய்ந்த படி ஒளி வீச, வேப்பமாலை சூடிய வேலோடு முன்னே செல்லும் தளபதி காயப்பட்ட வீரர்களை ஒவ்வொருவராகக் காட்டிச் செல்ல தோளிலிருந்து சரிந்து விழும் மேலாடையைச் சரிசெய்தபடியே அவர்களைக்கண்டு ஆறுதல் கூறிய வண்ணம் செல்கிறான்.

எட்டுத்தொகை நூல்களுள் ஒன்றான பதிற்றுப்பத்து பல போர்க்களக் காட்சிகளையும், போர்வீரர் மாண்புகளையும் படம் பிடித்துக் காட்டுகிறது. "பதிற்றுப்பத்து" இலக்கியத்தின் மூலம் அறுவை மருத்துவம் தமிழகத்தில் செய்யப்பட்டுள்ளது என்பதற்கு சான்று கிடைக்கின்றது. சங்க காலத்தில் பல போர்கள் நிகழ்ந்தமையால் படைக்கருவிகளால் ஏற்படும் ஆழ்ந்த புண்களை ஊசி நூல் கொண்டு தைத்தனர் என்பது தெரிகிறது. போரில் ஏற்பட்ட புண்களின்மேல் பஞ்சுயிடும் முறை பண்டையகாலத் தமிழர்கள் உலகிற்குக் கற்றுக்கொடுத்த சிறந்த முறையாகும்.

"கதுவாய் போகிய துதிவாள் எஃகமொடு

பஞ்சியும் களையாப் புண்ணர்."[3] (புறம்:353:14,15)

எனப் புறநானூறு கூறுவதன் மூலம் புண்களை பஞ்சு கொண்டு தூய்மை செய்து பாங்கு புலப்படுகிறது.

"மருந்து கொள் மரத்தின் வாள்மடு மயங்கி" (புறம்:180)

இங்கு மருந்து தொடர்பான செய்தி இடம்பெறுகிறது. சங்ககாலத்தில் மருந்துப் பயன்பாடு பற்றிய அறிவு இருந்ததற்கான இலக்கியச் சான்றாக இதைக் குறிப்பிடலாம்.

"மருந்து பிறிது இல்லை யான் உற்ற நோய்க்கே" (நற்றி:80)

தான் அடைந்த நோய்க்கு வேறு மருந்து இல்லை என்று தலைவி கூறுகிறாள். இங்கு மருந்து என்ற சொல் நோயைத் தீர்க்கும் பொருளில் கூறப்பட்டுள்ளது.

“மருந்து எனின் மருந்தே, வைப்பு எனின் வைப்பே” (குறு:71)

மருந்தாகக் கருதினால் மருந்தாகவும், பாதுகாப்பாகக் கருதினால் பாதுகாப்பாகவும் விளங்குவது எனும் கருத்து இங்கு வெளிப்படுகிறது.

“நோய்க்கு மருந்து ஆகிய பனைதோள் ஓளே” (ஐங்:99)

நோய்க்கு மருந்தாக இருப்பவள் என்ற உவமையில் தலைவியின் தோள் குறிப்பிடப்படுகிறது. இதன் மூலம் மருந்து என்ற சொல் நோய் தீர்க்கும் பொருளில் பயன்படுத்தப்பட்டிருப்பதைக் காணலாம்.

மனிதர்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ வழிமுறைகளையும், மனிதர்களுக்கு நோய்கள் உண்டாகும் காரணத்தையும், அந்த நோய்கள் வராமல் தடுக்கும் வழிமுறைகளையும், நோய்கள் உண்டானால் அவற்றை குணப்படுத்தும் வழிமுறைகளையும் கற்றுத் தருகிறார் ஐயன் திருவள்ளுவர். திருக்குறளில் உணவு மற்றும் உடல்நலம் பற்றியக் கருத்துக்கள் இடம்பெறுகின்றன. “மருந்து” என்னும் ஓர் அதிகாரத்தின் மூலம் அன்றைய தமிழகத்தில் நிலவிய மருத்துவச் சிந்தனைகளை மிக அருமையாக புலப்படுத்துகிறார். இதன்மூலம் தமிழர்களின் சிந்தனையில் உடல்நலத்திற்கு வழங்கப்பட்ட முக்கியத்துவத்தை அறியலாம். உடலில் வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் ஆகிய மூன்றில் ஒன்றேனும் அளவுக்கு அதிகமானாலும் குறைந்தாலும் நோய் உண்டாகும்.

“மிகுனும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்

வழிமுதலா எண்ணிய மூன்று.”[4] (திரு:941)

என நோய்க்கு காரணமாக அமைபவை அவை என்கிறார்.

அடுத்ததாக உண்ணும் உணவே உடலுக்கு நோய் தரக்கூடியதாகவும் அமையும், அளவாக உண்டால் மருந்தே தேவையில்லை என்ற சிந்தனைகளை மக்களிடம் எடுத்துரைக்கும் நோக்கில் ஆறு குறட்பாக்களைத் திருவள்ளுவர் பாடியுள்ளார். அதாவது உண்ட உணவு செரிப்பதற்கான கால இடைவெளி தந்து உணவு அருந்துகிறவர்களின் உடலுக்கு வேறு மருந்தே தேவையில்லை.

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

ஆற்றல் போற்றி உணின்.”[5] (திரு:942)

உண்ட உணவு செரித்ததனையும், உண்ணும் உணவின் அளவையும் அறிந்து உண்பது நீண்டநாள் வாழ்வதற்கு வழியாகும்.

“அற்றால் அளவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு

பெற்றான் நெடிதுய்க்கும் ஆறு.”[6] (திரு:943)

உண்டது செரித்ததா என்பதனை உணர்ந்து, நன்கு பசியெடுத்த பிறகே உடலுக்கு ஒத்துவரக்கூடிய உணவை அருந்த வேண்டும்.

“அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல

துய்க்க துவரப் பசித்து.”[7] (திரு:944)

உடலுக்கு ஒத்துவரக்கூடிய உணவைக் கூட அதிகமாகும் போது மறுத்து அளவுடன் உண்டால், வாழ்வதற்குத் தொல்லை எதுவும் இல்லை.

“மாறுபா டில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்

ஊறுபா டில்லை உயிர்க்கு.”[8] (திரு:945)

அளவோடு உண்பர் உடல் நலமுடன் வாழ்வர் அதிகம் உண்பவர் நோய்க்கு ஆளாவார்.

“இழிவறிந்து உண்பாங்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்

கழிபேர் இரையான்கண் நோய்” (திரு:946)

பசியின் அளவு அறியாமலும் ஆராயாமலும் அதிகம் உண்டால் நோய்களும் அளவின்றி வரும்.

“தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்

நோயள வின்றிப் படும்.” (திரு:947)

என்கிறார். நோய் என்ன, நோய்க்கான காரணம் என்ன, நோய் தீர்க்கும் வழி என்ன இவற்றை முறையாக ஆராய்ந்து சிகிச்சைச் செய்ய வேண்டும்.

“நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்

வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்.” (திரு:948)

தமிழகத்தில் தமிழ் மருத்துவம், மூலிகைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டே அமைந்திருந்தன என்பதனைப் பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களிலுள்ள திரிகடுகம், ஏலாதி, சிறுபஞ்சமூலம் ஆகிய நூல்களின் பெயர்களே பறைசாற்றுகின்றன.

திரிகடுகம்-சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி ஆகிய மூன்றும் சேர்ந்தது திரிகடுகம் ஆகும். இது பிணி நீக்கும் சிறந்த மருந்தாகப் பயன்பட்டது. சிறுபஞ்சமூலம்-கண்டங்கத்திரி, சிறுவழுதுணை, சிறுமல்லி, பெருமல்லி, நெருஞ்சி ஆகியவற்றின் வேர்கள் மருத்துவத்திற்காக பயன்படுத்தப்பட்டன. நெல்லிக்கனி புறநானூற்றில் கூறப்பட்டுள்ள நெல்லிக்கனி வயதை நீக்கும் காயகற்ப மருந்தாக

கருதப்பட்டது. தொல்காப்பியத்தில் நோயைத் தீர்க்கும் உத்திகளாக வேம்பும், கடுகும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. தேள் கொட்டினால் தடவும் மருந்தை சோழன் நல்லுருத்திறன் **“இடுதேள் மருந்து” (கலி:110)** என சுற்றியுள்ளார். இதனால் சங்ககாலத்தில் தேள் போன்ற விஷப் பூச்சிகள் கடித்தால் தடவுவதற்கு மருந்து இருந்தது என்பதை நாம் அறிந்துகொள்ளலாம். உடல் நோய்களுக்கு மரம் சிறந்த மருந்தாக விளங்கியுள்ளது. மருந்தாக பயன்படுத்தப்படும் மரத்தை மக்கள் எவரும் வெட்டிப் பயன் கொள்ள மாட்டார்கள். இதனை;

“மரம்சா மருந்தும் கொள்ளார் மாந்தர்.” (நற்:226)

என்பர் கணியன் பூங்குன்றனார்.

“மருந்துகொண் மரத்தின் வாள்வடு மயங்கி.” (புறம்:180)

மருந்து கொள் மரம் அத்திமரமாகும். அத்தி மரத்தின் பாலைப் புண்ணுக்கு இடுவர்.

“இஞ்சி மஞ்சள் பைங்கறி பிறவும்.”

என்று மதுரைக்காஞ்சி குறிப்பிடுகிறது. சாதாரன மக்களிடையே சுலபமாகப் பயன்படுத்தப்படும் பழமொழிகள் தமிழ் பண்பாட்டு கூறுகளைப் படம்பிடித்துக் காட்டுகின்றன. அவற்றுள் சில;

“பகைவன் வீட்டிற்குச் சென்றாலும்

பத்து மிளகோடு போகும்.”

“பத்து மிளகு இருந்தால்

பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்.”

“ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி.”

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.”

“உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு” என்ற கருத்து தமிழர் வாழ்வியலில் முக்கிய இடம்பெற்றது. உணவு முறைகள், உடற்பயிற்சி, தூய்மை, இயற்கை வாழ்க்கை முறை ஆகியவற்றின் மூலம் நோய்களைத் தடுப்பதற்கும் முக்கியத்துவம் வழங்கப்பட்டது. மஞ்சள், வேம்பு, பூண்டு, இஞ்சி, துளசி போன்ற பல இயற்கைப் பொருள்கள் பாரம்பரியமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டன. எனவே, தமிழர் மருத்துவம் என்பது நோய்வந்த பிறகு சிகிச்சை அளிப்பதை மட்டுமல்லாமல், நோய் தடுப்பு, உணவு, வாழ்க்கைமுறை மற்றும் இயற்கையுடன் இணைந்த வாழ்வு ஆகியவற்றையும் வலியுறுத்தும் தொன்மையான மரபாகும்.

உடல்நலம், நோய், உணவு, மருத்துவம் தொடர்பான செய்திகள் **சிலப்பதிகாரத்தில்** பல இடங்களில் காணப்படுகின்றன. பண்டைய தமிழரின் வாழ்க்கை முறையையும் உடல்நலப்

பழக்கங்களையும் அறிய உதவுகிறது. **மணிமேகலையில்** நோய், பசி, உணவு, ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையச் செய்திகள் இடம்பெறுகின்றன. குறிப்பாக பசியைப் போக்குவதன் முக்கியத்துவம் வலியுறுத்தப்படுகிறது. **பெரும்பாணாற்றுப்படை, சிறுபாணாற்றுப்படை** ஆகியவற்றிலும் அக்கால மக்களின் உணவு, வாழ்க்கை முறை, இயற்கை வளங்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றிய செய்திகள் மூலம் பண்டைய தமிழரின் உடல்நல வாழ்வியலை அறியமுடிகிறது.

மனிதன் அறிவியல் துறையில் முன்னேறியுள்ள இன்றைய காலகட்டத்தில் இயற்கையில் இருந்து விலகியே வாழ்வதால் நோய்கள் பெருகிவருகின்றன. மருத்துவக் கண்டுபிடிப்புகள் பல மனிதனின் ஆயுள் காலத்தைச் சிறிது நீடிக்கின்றது. இன்றையக் கண்டுபிடிப்புகளின் அடித்தளம் நம் தமிழ் இலக்கியங்களில் காணப்படுகின்றன. சங்க இலக்கியங்கள் முதல், தற்கால இலக்கியங்கள் வரையுள்ள அனைத்து இலக்கியங்களிலும் உடல்நலத்தைப் பேணக்கூடிய மருத்துவச் செய்திகள் பொதிந்து கிடக்கின்றன. தமிழ் இலக்கியமானது ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு வழிகாட்டும் மருத்துவத்தின் மகத்துவத்தினை நமக்கு போதிக்கிறது.

தமிழர் மருத்துவத்தின் சிறப்பு என்னவென்றால் தனித்துவமான பார்வை இதன் முதல் சிறப்பு. இரண்டாவது சூழலுக்கு இசைந்த மருத்துவம் இது. இந்த மருத்துவத்தின் பயன்பாடோ, மூலக்கூறுகளோ, மருந்துகளோ சுற்றுச்சூழலைச் சிதைக்காது. மிக முக்கியமான சிறப்பு யாதெனில் நோய்க்கான சிகிச்சையை மட்டும் சொல்லாமல், நோய் மீண்டும் வராமலிருப்பதற்கான வாழ்வியலையும் சொல்கிறது. ஒரு மருந்தை எடுத்துக்கொண்டால் அதற்கு விளைவும் இருக்கும், பக்கவிளைவும் இருக்கும். ஆனால் தமிழர் மருத்துவத்தில் பக்க விளைவுகள் இல்லை. அதற்குக் காரணம் மருந்து என்பதே உணவின் நீட்சியாக இருக்கிறது. **"உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு"** என்பது இருபதாம் நூற்றாண்டின் அறிவியல் ஆய்வுகள் நடத்திக் கண்டுபிடித்திருக்கும் உண்மை. இந்த உண்மையைப் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தமிழர்கள் உணர்ந்திருந்ததை மேற்கண்ட குறிப்புகள் மூலம் நாம் உணர்ந்து கொள்ளலாம். இவற்றால் இயற்கை மருத்துவமே சங்ககால மருத்துவ முறை என்பது விளங்குகிறது.

அடிக்குறிப்புகள்:

1.புறநானூறு (மூலமும் உரையும்) ப-62

2.புறநானூறு (மூலமும் உரையும்) ப-364

3.புறநானூறு (2-தொகுதி) ப-253

4.திருக்குறள் (அதிகாரம்- மருந்து) ப-193

5,6,7,8-திருக்குறள் (அதிகாரம்- மருந்து) ப-193

துணைநூற் பட்டியல்

[1] உமா சங்கர்.எஸ், மருதமலர், செலவில்லா மருத்துவம், அண்ணா நகர், திருநெல்வேலி. (மே-2008).

[2] குறுந்தொகை (மூலமும் உரையும்), பேராசிரியர். இரா.பிரேமா, வர்த்தமானன் பதிப்பகம், தி நகர், சென்னை. 600017. (1999)

[3] சத்யா, விஜய கோபாலன், இயற்கை மருத்துவம், நேச்சர் க்யூர் பப்ளிஷிங் ஹவுஸ், சர்மா இயற்கை நிலையம், கணேஷ் நகர், புதுக்கோட்டை.1 (1991)

[4] தமிழ் இலக்கிய வரலாறு, முனைவர்.பெ.சுயம்பு, பாரதி பதிப்பகம், 113, இராஜீவ் தெரு, திசையன்விளை. 627657. (2017)

[5] திருக்குறள் திறவுகோல், பேராசிரியர் பா.முருகன், நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ், பிரைவேட் லிமிடெட், 41 பி.சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட், சென்னை. 600098.

[6] தொல்காப்பியம் மாணவர்க்கான எளிய உரை, உரையாசிரியர் புலவர் ந.கருணாநிதி, வசந்தா பதிப்பகம், ஆதம்பாக்கம், சென்னை. 600088. (2002)

[7] புறநானூறு (மூலமும் உரையும்) 1,2 தொகுதி, வர்த்தமானன் பதிப்பகம், ஏ. ஆர். ஆர் காம்ப்ளக்ஸ், 141 உஸ்மான் சாலை, தியாகராஜ நகர், சென்னை. 600017.