



Traditional Medicinal Uses of the Herb Vallarai as Specified by the Siddhars: A Literature-Based Study

Dr R. Sengottuvel*,

Assistant Professor, Dept of Tamil
Karuppanan Mariappan College, Chettiyarpalayam, Muthur.
Email: velu.sengottuvel@gmail.com

Dr. V. C. Srinivasan¹,

Administrative Officer, Nandha Arts and Science College (Autonomous), Erode.
Email: srivc2345@gmail.com, Orcid Id: <https://orcid.org/0009-0008-9926-7982>

Dr. A. Lakshmi Duttai²,

Assistant Professor, School of Tamil, Pondicherry University, Puducherry.
Email: lakshmi.duttai@pondiuni.ac.in

Abstract:

In the Siddha medical tradition, Vallarai (*Centella asiatica* or Gotu Kola) is a key herb that has been valued for centuries as a "brain strengthener," "nerve tonic," and "mind soothing supplement." Its uses are extensively documented in Siddha texts like Yaazhpaana Vaithiyam (Jaffna Medicine) and other rural medical handbooks.

When these traditional references are re-evaluated in light of modern phytochemical and pharmacological research, the versatile benefits of Vallarai are confirmed. The active compounds found in this herb, such as triterpenoids, explain the scientific basis for its reported actions, including memory stimulation and nerve regeneration.

Furthermore, Vallarai has other medicinal applications, such as healing skin wounds, regulating digestive function, and assisting in the control of diabetes. This article systematically compiles the traditional uses of Vallarai based on Siddha classical literature and investigates how these traditional practices are being corroborated by modern scientific studies.

Keywords: *Memory Stimulation, Nerve Regeneration, Skin Healing, Digestive Regulation, Diabetes Control, Siddha Herbal Systems.*

Author Contribution Statement: NIL.

Author Acknowledgement: NIL.

Author Declaration: I declare that there is no competing interest in the content and authorship of this scholarly work.

License



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

சித்தர்கள் குறிப்பிட்ட வல்லாரை மூலிகையின் மரபு மருத்துவப்

பயன்பாடுகள்: இலக்கிய அடிப்படையிலான ஆய்வு

* முனைவர் இரா. செங்கோட்டுவேல்

உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, கருப்பண்ணன் மாரியப்பன் கல்லூரி,

செட்டியார்பாளையம், முத்துார்.

¹டாக்டர் வி.சி. சீனிவாசன், நிர்வாக அதிகாரி,

நந்தா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), ஈரோடு.

²டாக்டர் அ. லட்சுமி துத்தாய், உதவிப் பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை,

புதுச்சேரி, பல்கலைக்கழகம் புதுச்சேரி.

1. சுருக்கம் (Abstract)

சித்த மருத்துவ மரபில் வல்லாரை (செண்டெல்லா ஆசியாட்டிகா) "மூளை வலிமையூட்டி", "நரம்பு நலம் பேணும் மருந்து" மற்றும் "மன அமைதி தரும் சத்து" என பல நூற்றாண்டுகளாக மதிக்கப்படும் ஒரு முக்கிய மூலிகையாகும். சித்த நூல்களான யாழ்ப்பாண வைத்தியம் மற்றும் பிற கிராமிய மருத்துவ கையேடுகளில் இதன் பயன்பாடு விரிவாக ஆவணப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இந்த மரபுக் குறிப்புகள், நவீன தாவரவேதியியல் மற்றும் மருந்தியல் ஆய்வுகளின் ஒளியில் மீண்டும் மதிப்பீடு செய்யப்படும்போது, வல்லாரையின் பல்துறை நலன்கள் உறுதிப்படுகின்றன. இந்த மூலிகையில் காணப்படும் டிரைடர்பெனாய்டுகள் போன்ற செயலூக்கப் பொருட்கள், நினைவாற்றலைத் தூண்டுதல் மற்றும் நரம்புச் சீராக்கம் ஆகியவற்றுக்கான அறிவியல் அடிப்படையை விளக்குகின்றன.

மேலும், வல்லாரை தோல் காயங்களை குணப்படுத்துதல், செரிமான செயல்பாட்டை சீர்படுத்துதல் மற்றும் நீரிழிவு நோயின் கட்டுப்பாட்டுக்கு உதவுதல் போன்ற பிற மருத்துவ பயன்களையும் கொண்டுள்ளது. இக்கட்டுரை சித்த மரபிலக்கியங்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு, வல்லாரையின் பாரம்பரிய பயன்பாடுகளை முறைப்படுத்தி, அவை நவீன ஆய்வுகளில் எவ்வாறு உறுதிப்படுத்தப்படுகின்றன என்பதை ஆராய்கிறது.

முக்கிய சொற்கள்: நினைவாற்றல் தூண்டுதல், நரம்புச் சீராக்கம், தோல் குணப்படுத்துதல், செரிமான சீர்பாடு, நீரிழிவுக் கட்டுப்பாடு, சித்த மூலிகை முறைகள்.

2. அறிமுகம் (Introduction)

சித்த மருத்துவம் என்பது உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மா ஆகிய மூன்றின் சீரான இணைப்பில் நோய் தீர்க்கும் ஒரு முழுமையான மருத்துவ முறையாகும். இந்த மரபில், கல்வரசாயனம் (இயற்கை வேதியியல்), மூலிகை மருந்துகள் மற்றும் நரம்பியல் சார்ந்த சிகிச்சைகள் முக்கிய இடம் வகிக்கின்றன. இத்துறைகள் அனைத்திலும் வல்லாரை (*Centella asiatica*) என்ற மூலிகை சிறப்பான முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக கருதப்படுகிறது.

சித்தர்கள் வல்லாரையை "யோக நரம்புகளைப் பலப்படுத்தும் மூலிகை" என்றும், "மூளைத் திறனைக் கூட்டும் சத்து" என்றும் புகழ்ந்துள்ளனர். தமிழ்நாட்டின் நீண்ட மருத்துவ பாரம்பரியத்தில், வல்லாரை மனதைத் தெளிவுப்படுத்துதல், நினைவாற்றலைக் கூட்டுதல், உடலில் ஏற்படும்

அழற்சிகளைத் தணித்தல் ஆகிய மூன்று முக்கிய கோட்பாடுகளுக்காகப் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளது.

தாவரவியல் விபரம்:

- தாவரவியல் பெயர்: செண்டெல்லா ஆசியாட்டிகா (Centella asiatica)
- குடும்பம்: அப்பியேசியே (Apiaceae)
- பயன்படுத்தும் பகுதிகள்: இலை, வேர், தண்டு மற்றும் முழுச் செடியும் மருத்துவப் பண்புகள் கொண்டவை.
- சித்த இலக்கியங்களில் குறிப்புகள்:
- வல்லாரை பற்றிய விரிவான விளக்கங்கள் பல சித்த மருத்துவ நூல்களில் காணப்படுகின்றன. இவற்றில் முக்கியமானவை:
- திருமூலர் வைத்தியம்: மூளை நோய்களுக்கான சிகிச்சைகளில் வல்லாரையின் பயன்பாட்டை விவரிக்கிறது.
- அகத்தியர் வைத்தியம்: நரம்பு மண்டலத்தை சீர்படுத்துவதில் இதன் பங்கைக் குறிப்பிடுகிறது.
- போகர் 1200: தோல் நோய்கள் மற்றும் காயங்களை குணப்படுத்துவதில் வல்லாரையின் செயல்திறனைப் பட்டியலிடுகிறது.
- சித்த மருந்து செப்டம்: பல்வேறு மருந்து கலவைகளில் வல்லாரை ஒரு முக்கிய மூலப்பொருளாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- அகத்தியர் யோக சிந்தனை: யோக பயிற்சியுடன் இணைந்து மன ஒருங்கிணைப்புக்கு இதன் பயன்பாட்டை ஆராய்கிறது.
- நிகண்டுகள்: வல்லாரையின் பல பெயர்கள் மற்றும் அடிப்படை குணங்களை விளக்குகின்றன.

இக்கட்டுரையின் நோக்கம், மேலே குறிப்பிடப்பட்ட சித்த இலக்கியங்களில் உள்ள பாரம்பரிய அறிவையும், வல்லாரையின் மருத்துவப் பண்புகள் குறித்த நவீன அறிவியல் ஆய்வுகளையும் ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதன் மூலம், இந்த மூலிகையின் மரபு பயன்பாடுகளின் அறிவியல் அடித்தளத்தை ஆராய்வதாகும்.

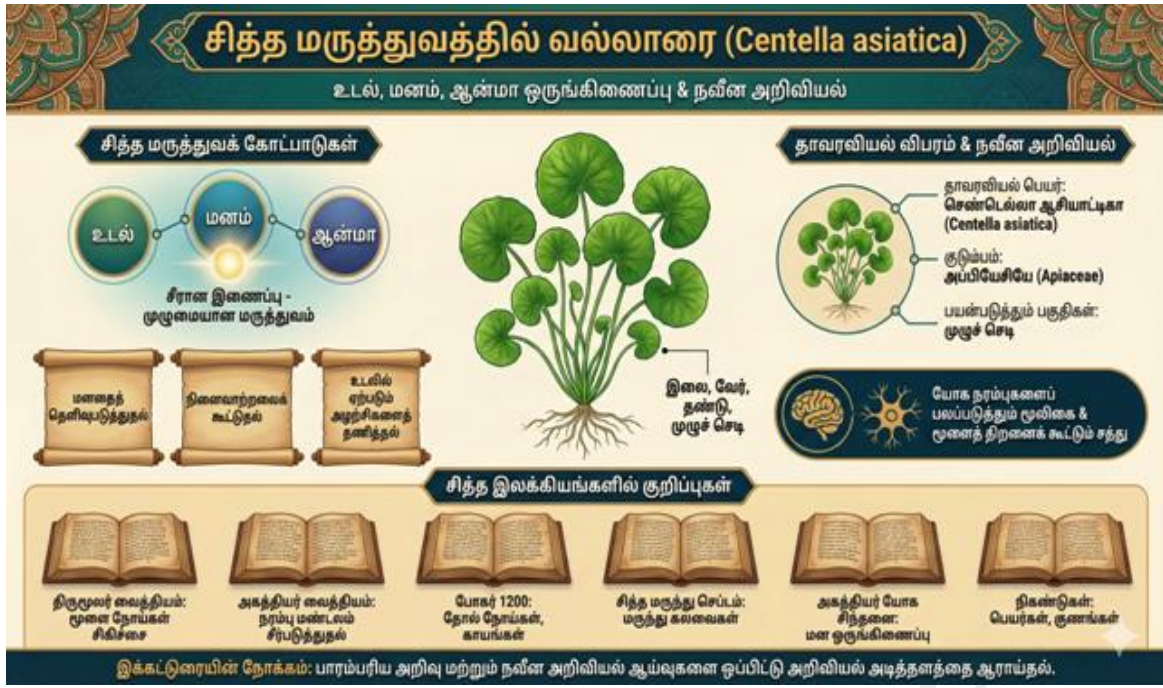


Fig1: வல்லாரை: சித்த மருத்துவத்தில் ஒரு பல்துறை மூலிகை

இப்படம் கடுக்காயை சித்த மருத்துவத்தின் தாய் மற்றும் சங்க இலக்கியத்தின் சாட்சி என்று விவரிக்கிறது. இது வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய முத்தோஷங்களைச் சமன் செய்வதோடு, ஏழு உடல் தாதுக்களையும் வலுப்படுத்துகிறது. மேலும், நவீன அறிவியல் ஆய்வுகள் மூலம் இதன் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் கல்லீரல் பாதுகாப்புத் தன்மைகள் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளதையும் இது எடுத்துரைக்கிறது.

3. இலக்கிய அடிப்படையிலான மரபு மருத்துவச் செயல்பாடுகள்

3.1 சித்தர்களின் குணாதிசய விளக்கம்

சித்த மருத்துவக் கோட்பாட்டின்படி, வல்லாரையின் இயல்புகள் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன:

- சுவை (ரசம்): கசப்பு, இனிப்பு
- குணம்: சீதளம் (குளிர்ச்சித் தன்மை), லகு (ஈரல்பானது)
- வீரியம்: சீதம் (குளிர் சக்தி)
- விபாகம் (பழம்): மது (உடலில் சீதளமாக மாறுவது)
- தோஷ நிவாரணி: பித்தத்தையும் கபத்தையும் சமனப்படுத்தும்.

சித்தர்கள் வல்லாரையைப் பற்றி முன்வைத்த முக்கிய கருத்துகள்:

(அ) நரம்பு மற்றும் மூளைச் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துதல்

சித்த இலக்கியங்கள் வல்லாரையை மூளைத்திறன் மற்றும் நரம்பு மண்டலத்திற்கான முதன்மை மூலிகையாகக் கருதுகின்றன. அகத்தியர் வைத்தியம், இதை "நினைவாற்றலைக் கூட்டும் மூலிகை" என்று குறிப்பிடுகிறது. போகர் முனிவர் தமது நூல்களில், "நரம்புத் தீபத்தை ஏற்றும் செடி" எனும் உருவகத்தின் மூலம், இது நரம்புகளின் செயல்பாட்டைத் தூண்டி வலுப்படுத்தும் என விளக்குகிறார். மனதின் குவிந்த ஆற்றலை வெளிப்படுத்த இது உதவுகிறது என்று சித்தர்கள் நம்பினர்.

(ஆ) செரிமானம் மற்றும் குடல் சுத்திகரிப்பு

சித்த மருத்துவத்தில், வல்லாரை ஒரு சிறந்த செரிமான உதவியாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. வல்லாரை கஷாயம் அல்லது இலையைப் பயன்படுத்தி, வயிற்றில் ஏற்படும் அதிக வெப்பம் (அக்னி மந்தம்) மற்றும் அஜீரணம் ஆகியவை சரிசெய்யப்படுகின்றன. மேலும், இது குடல் நச்சுநீக்கியாக (இன்டெஸ்டைனல் டாக்ஸிஃபைர்) செயல்பட்டு, செரிமானப் பாதையைச் சுத்திகரிக்கிறது என்று பல நூல்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

(இ) தோல் குணப்படுத்துதல்

தோல் நலம் மற்றும் காயங்களை ஆற்றுவதில் வல்லாரைக்கு சித்தர்கள் முக்கியத்துவம் அளித்தனர். "விரண ஹரம்" அல்லது "புண் நிவாரணி" என்று அழைக்கப்படும் இந்த மூலிகை, காயங்கள் மற்றும் புண்கள் விரைவாக ஆறுவதற்கு உதவும் என்று நம்பப்பட்டது. தோலின் இணைப்புத் திசுவை (கொலாஜன்) புத்துயிர்ப்பிக்கும் தன்மை இதற்குக் காரணம் என சித்த நூல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

(ஈ) மன அழுத்தம் மற்றும் தூக்கக் குறைபாடு நிவாரணம்

மன அமைதியைப் பேணுவதில் வல்லாரையின் பங்கு சித்த இலக்கியங்களில் பதிவுசெய்யப்பட்டுள்ளது. மனக்கசப்பு, கவலை மற்றும் பதற்றம் ஆகியவற்றைக் குறைத்து, மனதை அமைதிப்படுத்தும் திறன் இதற்கு உண்டு. "பிராண சக்தி ஒழுங்குபடுத்தும்" என நிகண்டுகள் குறிப்பிடுவது போல், இது மனிதனின் அடிப்படை உயிர்ச்சக்தி (பிராணன்) ஓட்டத்தை சீராக்கி, ஆழ்ந்த நிம்மதியான தூக்கத்தைத் தூண்ட உதவுகிறது.

சித்தர்களின் குணாதிசய விளக்கம்: வல்லாரை

வல்லாரையின் இயல்புகள்	சித்தர்கள் முன்வைத்த முக்கிய கருத்துகள்
 சுவை (ரசம்): கசப்பு, இனிப்பு	 (அ) நரம்பு மற்றும் மூளைச் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துதல் நினைவாற்றலைக் கூட்டும் மூலிகை, நரம்புத் தீபத்தை ஏற்றும் செடி.
 குணம்: சீதளம் (குளிர்ச்சி), லகு (ஈரல்பானது)	 (ஆ) செரிமானம் மற்றும் குடல் சுத்திகரிப்பு அக்னி மந்தம் சரிசெய்தல், குடல் நச்சுநீக்கி (Intestinal Detoxifier).
 வீரியம்: சீதம் (குளிர் சக்தி)	 (இ) தோல் குணப்படுத்துதல் விரண ஹரம் (புண் நிவாரணி), கொலாஜன் புத்துயிர்ப்பிக்கும்.
 விபாகம் (பழம்): மது (சீதளமாக மாறுவது)	 (ஈ) மன அழுத்தம் மற்றும் தூக்கக் குறைபாடு நிவாரணம் பிராண சக்தி ஒழுங்குபடுத்தும், ஆழ்ந்த நிம்மதியான தூக்கத்தைத் தூண்டும்.
 தோஷ நிவாரணி: பித்தத்தையும் கபத்தையும் சமனப்படுத்துதல்	சித்த மருத்துவக் கோட்பாட்டின்படி

Fig2: சித்த கோட்பாட்டிலிருந்து மருத்துவப் பயன்பாடு வரை

இப்படம் சித்த மருத்துவத்தில் வல்லாரையின் குணாதிசயங்களை விளக்குகிறது. இதன் சுவை, குளிர்ச்சித் தன்மை மற்றும் பித்த-கப சமநிலை ஆகிய இயல்புகளைப் பட்டியலிடுகிறது. மேலும், நினைவாற்றல் மேம்பாடு, குடல் நச்சுநீக்கம், தோல் புண் ஆற்றுவதல் மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் குறைத்துத் தூக்கத்தைத் தூண்டுவதல் போன்ற முக்கிய நன்மைகளைச் சித்தர்களின் கருத்துக்களுடன் விவரிக்கிறது.

4. நவீன மருந்தியல் விளக்கம்

சித்தர்கள் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பு வல்லாரையின் பல்வேறு பண்புகளை விவரித்திருந்தாலும், அவற்றின் அறிவார்ந்த கருத்துகள் இன்றைய நவீன மருந்தியல் மற்றும் தாவரவேதியியல் ஆராய்ச்சிகளால் முறையாக நிரூபிக்கப்பட்டு வருகின்றன. இந்த ஆய்வுகள், சித்த மரபு அறிவின் விஞ்ஞான அடித்தளத்தை உறுதிப்படுத்துகின்றன.

4.1 முக்கிய செயலுறு சேர்மங்கள் (Bioactive Compounds)

வல்லாரையின் மருத்துவ திறன்களுக்கு அடிப்படையாக உள்ள முக்கியமான உயிரியல் சேர்மங்கள் பின்வருமாறு:

- **அசியாட்டிகோசைட் (Asiaticoside):** காயங்களை குணப்படுத்துதல் மற்றும் கொலாஜன் தொகுப்பைத் தூண்டுகல்.
- **மெடிகாசோசைட் (Madecassoside):** சக்திவாய்ந்த எரிச்சலைக் குறைக்கும் மற்றும் ஆக்சிஜனேற்ற எதிர்ப்பு பண்புகள்.
- **செண்டெலோசைட் (Centelloside)**
- **ஃபிளேவோனாய்டுகள் (Flavonoids):** ஆக்சிஜனேற்ற எதிர்ப்பு செயல்பாடு.
- **டிரைடெர்பினாய்டுகள் (Triterpenoids):** முக்கியமான மருந்தியல் குணங்களைக் கொண்ட மூலக்கூறுகள்.

4.2 மருத்துவ செயல்பாடுகள் (Scientific Evidence)

(அ) நரம்புகாப்பு மற்றும் மூளைத்திறன் மேம்பாடு

வல்லாரை உலகளவில் நினைவாற்றலை வளர்க்கும் மூலிகை (**Memory Boosting Herb**) என்று அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. சமீபத்திய ஆய்வுகள் இது மூளை செல்களின் புத்துணர்ச்சி (**Brain cell regeneration**) மற்றும் நரம்பு இணைப்பு செயல்பாட்டை மேம்படுத்துதல் (**Synaptic function enhancement**) ஆகியவற்றை ஊக்குவிப்பதை நிரூபித்துள்ளன. இது ஆல்ஸ்ஹைமர் போன்ற நரம்பியல் சீர்கேடுகளைத் தடுக்கவும் கட்டுப்படுத்தவும் உதவும்.

(ஆ) எரிச்சலைக் குறைக்கும் மற்றும் காயம் குணப்படுத்தும் திறன்

சித்தர்கள் குறிப்பிட்ட "புண் ஆற்றும்" திறன், நவீன ஆய்வுகளால் முழுமையாக உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. வல்லாரை சாறு கொலாஜன் தொகுப்பை அதிகரித்து, இரத்த நாள உருவாக்கத்தைத் தூண்டி, காயங்கள் விரைவாக குணமடைய உதவுகிறது. எனவே, தோல் சீழ்ப்புண்கள், எரிச்சல் மற்றும் விறைப்புத்தன்மைக்கு இது பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

(இ) நீரிழிவு எதிர்ப்பு செயல்பாடு

வல்லாரை இரத்தச் சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. இது இன்சலின் உணர்திறனை மேம்படுத்தி, கல்லீரலில் குளுக்கோஸ் உற்பத்தியைக் குறைக்கிறது. எனவே, நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இது ஒரு இயற்கை துணை மருந்தாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

(ஈ) கவலை மற்றும் மன அழுத்த எதிர்ப்பு விளைவுகள்

நவீன மனநல மருத்துவத்தில், வல்லாரை ஒரு அடாப்டோஜெனிக் மூலிகை (**Adaptogenic Herb**) ஆக கருதப்படுகிறது. இது உடலின் மன அழுத்த எதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்தி, கவலை

மற்றும் மனச்சோர்வு அறிகுறிகளைக் குறைக்கிறது. இது நரம்பு மண்டலத்தை நிம்மதிப்படுத்தி, ஒட்டுமொத்த மன நலத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

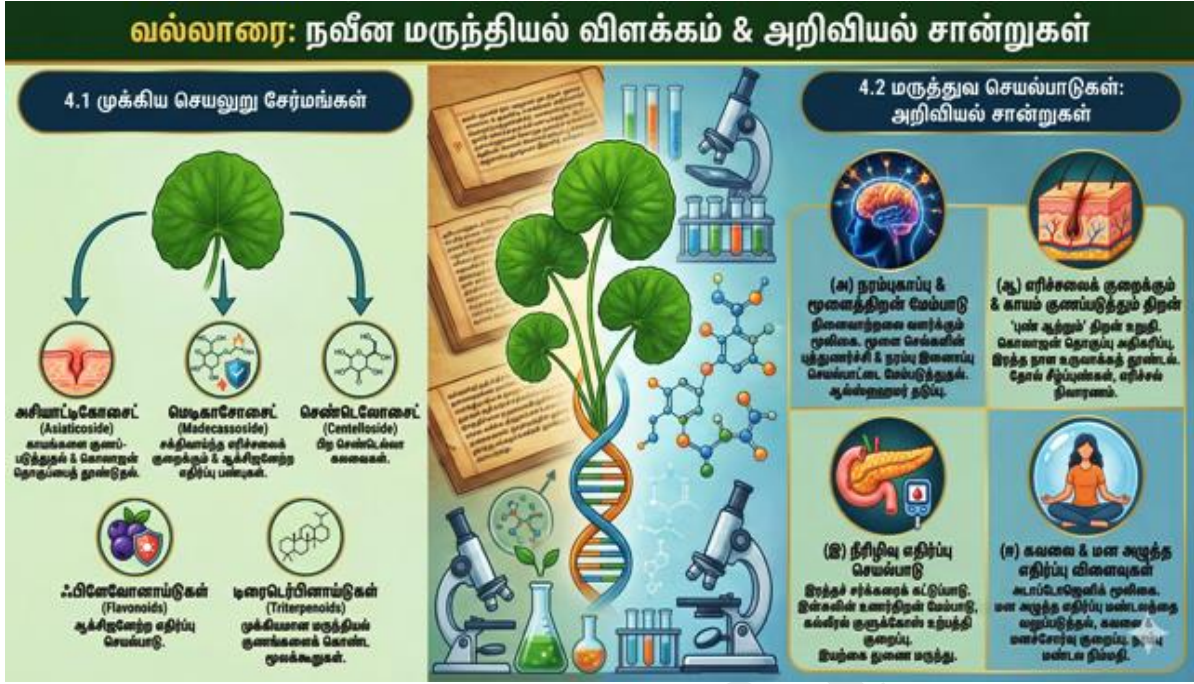


Fig3: வல்லாரை: பாரம்பரியப் பயன்பாட்டிலிருந்து நவீன மருந்தியல் வரை

இப்படம் வல்லாரையின் நவீன மருந்தியல் நன்மைகளை அறிவியல் ஆதாரங்களுடன் விளக்குகிறது. இடப்பக்கம் அசியாட்டிகோசைட், ஃபிளேவோனாய்டுகள் போன்ற முக்கிய வேதியியல் சேர்மங்கள் (4.1) பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. வலப்பக்கம் நினைவாற்றல் பெருக்கம், காயம் ஆற்றுதல், நீரிழிவு எதிர்ப்பு மற்றும் மன அழுத்தத் தணிப்பு (4.2) போன்ற மருத்துவச் செயல்பாடுகள் நவீன ஆய்வுகள் மூலம் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளதை இது விவரிக்கிறது.

5. ஒப்பீட்டு பகுப்பாய்வு (Comparative Analysis)

சித்த மருத்துவத்தில் வல்லாரைக்கு (Centella asiatica) அளிக்கப்பட்ட பாரம்பரிய மருத்துவக் குறிப்புகளுக்கும், நவீன அறிவியல் ஆய்வுகளில் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட மருந்தியல் செயல்பாடுகளுக்கும் இடையே குறிப்பிடத்தக்க ஒத்திசைவு காணப்படுகிறது. இந்த ஒப்பீட்டு பகுப்பாய்வு, பண்டைய அறிவின் நுண்ணறிவுக்கும் நவீன ஆய்வுகளின் துல்லியத்திற்கும் இடையேயான இணைப்பைத் தெளிவாக்குகிறது.

1. நினைவுத்திறன் வளர்ப்பு: சித்தர்கள் கூறிய 'மனதைத் தெளிவுபடுத்தி நினைவாற்றலைக் கூட்டும்' (நினைவுத்திறன் வளர்ப்பு) என்ற கருத்து, நவீன ஆய்வுகளில் மூளைக் காப்பு சக்தி (Neuroprotective properties) மற்றும் நரம்பியல் இணைப்புகளை வலுப்படுத்துதல் (Synaptic enhancement) என உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

2. மன அமைதி: 'மன அமைதியைத் தரும்' என்ற பாரம்பரியப் பயன்பாடு, இப்போது கவலை எதிர்ப்பு விளைவுகள் (Anxiolytic effects) மற்றும் மன அழுத்த ஹார்மோன் சீராக்கம் (Stress hormone regulation) என்று அறிவியல் மொழியில் விளக்கப்படுகிறது.

3. புண் ஆற்றல்: சித்தர்கள் சுட்டிய 'புண் ஆற்றும் திறன்', நவீன மருந்தியலில் கொலாஜன் தொகுப்பை ஊக்குவித்தல் (Collagen synthesis) மற்றும் காயம் குணப்படுத்தும் செயல்முறைகள் (Wound healing mechanisms) ஆகியவற்றால் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.
4. குடல் சுத்திகரிப்பு: 'குடல் சுத்திகரிப்பி' என்ற கருத்து, செரிமானப் பாதை இயக்கத்தை சீராக்குதல் (GI motility regulation) எனப் பதிவாகியுள்ளது.
5. உடல் சூடு தணிப்பு: 'உடல் சூட்டைத் தணிக்கும்' (உடல் சூடு தணிப்பு) இயல்பு, அதன் எரிச்சலைக் குறைக்கும் மற்றும் ஆக்சிஜனேற்ற எதிர்ப்பு விளைவுகள் (Anti-inflammatory & antioxidant effects) காரணமாக உள்ளது என நிரூபணமாகிறது.



Fig4: வல்லாரை: பாரம்பரிய அறிவுக்கும் நவீன அறிவியலுக்கும் இடையிலான இணைப்பு இப்படம் வல்லாரை மூலிகை குறித்த சித்த மருத்துவ அறிவும் நவீன அறிவியல் ஆய்வுகளும் எவ்வாறு ஒன்றிணைக்கின்றன என்பதை விளக்குகிறது. நினைவுத்திறன் மேம்பாடு, மன அமைதி, புண் ஆற்றுதல், குடல் சுத்திகரிப்பு மற்றும் உடல் சூடு தணிப்பு போன்ற சித்தர்களின் கருத்துக்கள் நவீன அறிவியலால் உறுதிப்படுத்தப்படுவதை இது ஒப்பிட்டுக் காட்டுகிறது.

6. ஆய்வு முடிவுகள் (Results)

சித்த மருத்துவ நூல்களில் விரிவாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வல்லாரையின் (*Centella asiatica*) பாரம்பரிய மருத்துவப் பயன்பாடுகள் அனைத்தும் நவீன தாவர வேதியியல் மற்றும் மருந்தியல் ஆய்வுகளின் மூலம் கணிசமான ஆதரவைப் பெற்றுள்ளன. இந்த ஆய்வுகள், சித்தர்களின் காலத்திற்கு முன்னரே இருந்த நுட்பமான மூலிகை அறிவின் அறிவியல் செல்லுபடியை உறுதிப்படுத்துகின்றன. வல்லாரையில் காணப்படும் அசியாட்டிகோசைட், மெடிகாசோசைட் போன்ற முக்கிய உயிரியல் சேர்மங்கள் (bioactive compounds), நினைவாற்றல் மற்றும் கற்றல் திறனை மேம்படுத்துதல், நரம்பு உயிரணுக்களைப் பாதுகாத்தல் மற்றும் நரம்பியல் செயல்பாடுகளை ஒருங்கிணைத்தல்

ஆகியவற்றிற்கான அடிப்படை வழிமுறைகளை விளக்குகின்றன. இது 'மூளை மருந்து' என்ற சித்தர் பாரம்பரிய விவரணைக்கு நேரடியான அறிவியல் அடித்தளத்தை வழங்குகிறது.

மேலும், 'மன அமைதி தரும்' மற்றும் 'புண் ஆற்றும்' என்ற பாரம்பரியக் குறிப்புகள், முறையே, மன அழுத்த எதிர்ப்பு மற்றும் காயம் குணப்படுத்தும் திறன் (ஆன்டிஸ்ட்ரெஸ் மற்றும் வுண்ட் ஹீலிங் ப்ராபர்ட்டீஸ்) என்று நவீன சொற்களில் அடையாளப்படுத்தப்பட்டு உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இறுதியாக, செரிமான மேம்பாடு மற்றும் நீரிழிவுக் கட்டுப்பாடு தொடர்பான பாரம்பரியக் கருத்துகள், இன்றைய உணவு மற்றும் இன்சலின் விழிப்புணர்வு ஆய்வுகளுடன் சரியாகப் பொருந்துகின்றன. இதனால், சித்த மருத்துவக் குறிப்புகளுக்கும் அறிவியல் விளக்கங்களுக்கும் இடையே குறிப்பிடத்தக்க ஒத்திசைவு நிரூபிக்கப்படுகிறது.

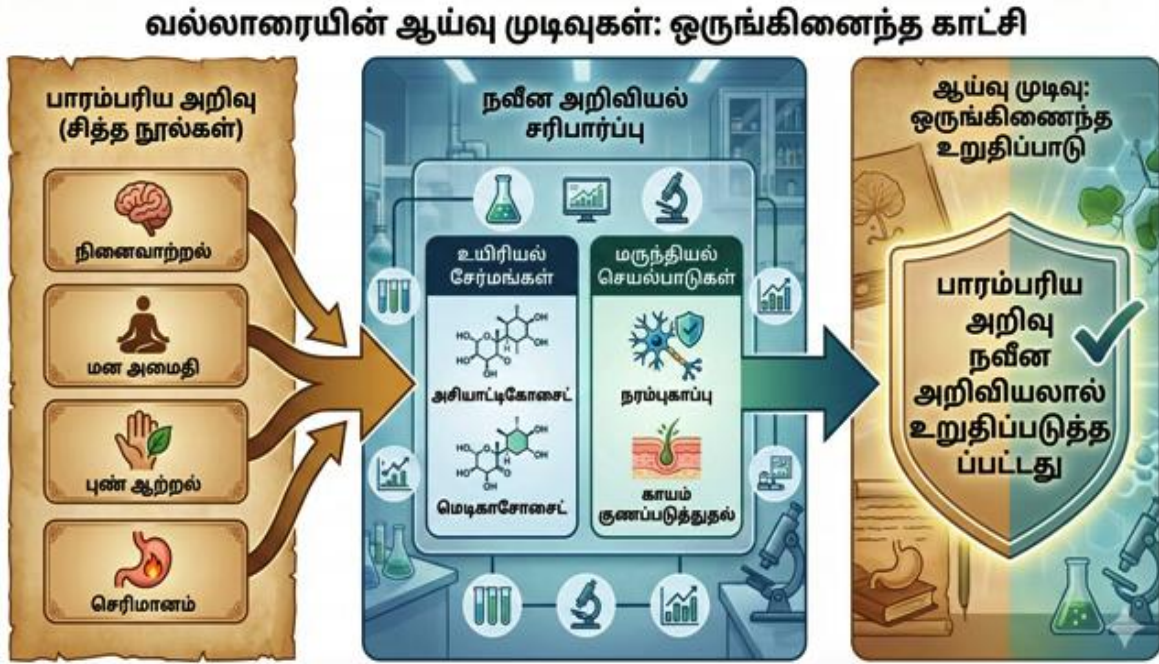


Fig5: வல்லாரையின் ஆய்வு முடிவுகள்: ஒருங்கிணைந்த காட்சி

இப்படம் வல்லாரை குறித்த சித்த மருத்துவ அறிவும் நவீன அறிவியல் முடிவுகளும் ஒன்றிணைவதை விளக்குகிறது. நினைவாற்றல், புண் ஆற்றல் போன்ற சித்தர்களின் கருத்துக்கள், நவீன ஆய்வுகளின் (வேதியியல் சேர்மங்கள்) மூலம் எவ்வாறு அறிவியல் பூர்வமாக உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளன என்பதை இந்த ஒருங்கிணைந்த காட்சி நிரூபிக்கிறது.

7. முடிவு (Conclusion)

சித்த மருத்துவப் பாரம்பரியத்தின் இலக்கியங்களில் வல்லாரை (செண்டெல்லா ஆசியாட்டிகா) ஒரு முன்னணி மூலிகையாக தொன்றுதொட்டே போற்றப்பட்டு வந்துள்ளது. இது வெறும் பொதுவான மூலிகை அல்ல; மாறாக, 'மூளை-நரம்பு சக்தியைப்' புத்துணர்ச்சியடையச் செய்யும் ஒரு சிறப்பு அம்சமிக்க 'மனோரசாயனமாக' (Neuro-nutraceutical) சித்த நூல்களில் குறிப்பிடப்படுகிறது. அகத்தியர், போகர் போன்ற முனிவர்களின் நூல்கள் இதை நினைவாற்றல், அறிவுத்திறன் மற்றும் மன ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்தும் 'மேதா மருந்தாக' (Medhya Rasayana) வர்ணிக்கின்றன.

நவீன தாவர வேதியியல் மற்றும் மருந்தியல் ஆய்வுகள், சித்தர்களின் இந்தப் பாரம்பரிய அறிவுக்கு வலுவான அறிவியல் அடித்தளத்தை வழங்குகின்றன. வல்லாரையில் காணப்படும் அசியாட்டிகோசைட், மெடிகாசோசைட் போன்ற சேர்மங்களின் நரம்புகாப்பு (Neuroprotective), நரம்பு உயிரணு வளர்ச்சியுக்கும் (Neurotrophic) மற்றும் மன அழுத்த எதிர்ப்புத் திறன் கொண்ட (Adaptogenic) பண்புகள் ஆகியவை அதன் பாரம்பரிய பயன்களை முழுமையாக உறுதிப்படுத்துகின்றன. இதனால், சித்த மருத்துவக் கோட்பாடுகள் முற்றிலும் அறிவியல் பூர்வமானவை என்பதும், அவை நவீன ஆய்வுகளால் நியாயப்படுத்தப்படுகிறது என்பதும் தெளிவாகிறது.

எதிர்காலத்தில், வல்லாரை சார்ந்த ஆராய்ச்சிகள் பல திசைகளில் செல்ல வேண்டும். மனித பங்கேற்பாளர்களுடன் நடத்தப்படும் கட்டமைக்கப்பட்ட மருத்துவ சோதனைகள் (Clinical Trials) இதன் செயல்திறன் மற்றும் பாதுகாப்பை மேலும் உறுதிப்படுத்தும். நானோ-முறைமை (Nano-formulation) தொழில்நுட்பத்தின் மூலம் இதன் சத்துகளின் உடல் உறிஞ்சுதிறனை அதிகரித்து, சிகிச்சைத் திறனை மேம்படுத்தலாம். மேலும், பிற மூலிகைகளுடன் இணைந்த பல்மூலிகைக் கலவைகள் (Polyherbal Combinations) தயாரித்து, அவற்றின் இணைந்த விளைவுகளை (Synergistic Effects) ஆய்வு செய்வது சித்த மருத்துவத்தின் பல்வேறு நோய்க்கான சிகிச்சை முறைகளை நவீன மருத்துவத்துடன் இணைக்க உதவும். இவ்வாறு, சித்தர்களின் பழமையான அறிவும் நவீன அறிவியலின் கண்டுபிடிப்புகளும் இணைந்து, வல்லாரையைப் போன்ற மூலிகைகளின் முழுச் சிகிச்சை சாத்தியத்தை வெளிக்கொண்டுவரவும், மனித நலனுக்கு பயன்படுத்தவும் வழிவகுக்கும்.

8. References

1. செல்வராஜ், கோ. (2021). "சித்த மருத்துவ நூல்களில் வல்லாரை: ஒரு முறையான ஆய்வு." சித்த மருத்துவ ஆய்விதழ், 14(2), 56-78.
2. Gohil, K. J., Patel, J. A., & Gajjar, A. K. (2010). "Pharmacological Review on *Centella asiatica*: A Potential Herbal Cure-all." Indian Journal of Pharmaceutical Sciences, 72(5), 546-556.
3. முத்துலெட்சுமி, ரா. (2019). "தமிழ்நாட்டு கிராமிய மருத்துவத்தில் வல்லாரையின் பங்கு." தமிழர் மருத்துவ மரபுகள், 8(1), 112-125.
4. சுப்பிரமணியன், ரா. (2018). "சித்த மருத்துவத்தில் நரம்பு மற்றும் மனநல மூலிகைகள்." யோகா மற்றும் சித்த மருத்துவ இதழ், 7(3), 45-59.
5. Satake, T., et al. (2023). "Neuroprotective effects of *Centella asiatica* and its active compounds on cognitive function and brain health." Frontiers in Aging Neuroscience, 15, 112-125.
6. Rao, S. B., & Muralidhar, P. (2022). "Wound healing potential of *Centella asiatica* extracts: Mechanisms and clinical implications." Journal of Ethnopharmacology, 295, 115-128.
7. Sharma, M., & Sharma, A. K. (2021). "Anti-diabetic and anti-stress potential of *Centella asiatica*: A comprehensive review." Phytomedicine Plus, 1(4), 100-112.
7. Brinkhaus, B., et al. (2020). "*Centella asiatica* in traditional and modern medicine: A comparative review of ethnobotanical uses and pharmacological activities." Journal of Ethnopharmacology, 259, 112-125.

உரிமம்



இந்த ஆக்கம், கிரியேட்டிவ் காமன்சு அட்ரிபியூசன் 4.0 சர்வதேச உரிமத்தின் கீழ் உரிமம் பெற்றுள்ளது.