

**COVID - 19 எனப்படும் கபசுரம் -  
கயவாதசுரம் இற்கான  
சித்தமருத்துவத்தினடியிப்படையிலான  
சிகிச்சை வழிகாட்டி**

**வடிவமைப்புக் குழு:**

**Dr. S. சுதாமதி B.S.M.S, MD(s) - Pharmacology**

**Dr. K. செல்வநாதன் B.S.M.S, PGD (Kayachikichai) - Reading**

**Dr. S. கனகசுந்தரம் B.S.M.S, MD(s) - Gunapadam, Dip. in Varma**

**Dr. T. கலைச்செல்வி B.S.M.S, MD(s) - Toxicology**

**Dr. R. அஜந்தன் B.S.M.S, MD(s) - General Medicine**

**Dr. P. தவகீதன் B.S.M.S, MD(s) - General Medicine**

**Dr. S. தனராஞ்சன் B.S.M.S, MD(s) - Gunapadam**

**Dr. M. துஸ்யந்தன் B.S.M.S, MD(s) - Pathology**

**மாகாண சுதேச மருத்துவ திணைக்களம்**

**வடமாகாணம்**

# COVID 19

COVID 19 நோயானது தற்போது உலகில் அதிகளவான இழப்புக்களை ஏற்படுத்தி அச்சுறுத்துவதுடன் , உலகம் முழுவதையும் ஓர் ஸ்தம்பித நிலைக்கு இட்டுச்சென்றிருக்கின்றது. இந் நோய் நிலை பெரும்பாலும் சுவாசப்பை சம்மந்தமான கோளாறுகளை ஏற்படுத்தி, தொடர்ந்து தீவிரமாகும் பட்டசத்தில் SARS என்ற (Severe Acute Respiratory Syndrome) நிலைக்கு கொண்டு சென்று ஈற்றில் மரணத்தையும் ஏற்படுத்துவதாகவும் உள்ளது. இந் நோய் நிலமையைப் பற்றி சித்த மருத்துவத்தில் நேரடியான சொற்பிரயோகம் பயன்படுத்தி கூறாவிடினும் ஓட்டு நோய், கொள்ளை நோய் என்ற பதங்கள் சித்த மருத்துவ நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளன. (நோயில்லா நெறி)

நவீன மருத்துவ தத்துவ அடிப்படையில் தொற்று நோய்கள் (Communicable disease) என்ற பதத்துடன் ஒத்துப் போகக் கூடியதாகவுள்ளது. மேலும் இவ்வாறான நோய்கள் மக்கள் உரங்குன்றியிருக்கும் காலமாகிய அநாகத காலத்திலும் , அயன சந்தி காலங்களிலும் (மார்கழி-ஆனி) தான் நோய்கள் பெரும்பாலும் தோன்றும் என்றும் மக்கள் வன்மை குன்றியிருக்கும் காலத்தில் பருவகாலங்கள் தம் இயற்கையின் தன்மை இழந்து அதிகமாக மாறுபட்டு நிற்கும் காலத்தில் இந் நோய்கள் வன்மை பெற்றுத் தோன்றுகின்றன என்று

“அன்று தொட்டுப் பாண்டியனோடு மழைவறங் கூர்ந்து

வறுமையெய்தி வெப்பு நோயுங் குருவுந் தொடர்”

(நோயில்லா நெறி – 1951)

என்று சிலப்பதிகாரப் பாடல் மூலம் அறியலாம்.

மேற் கூறிய நோய் நிலை சித்த மருத்துவ சித்தாந்தத்தின் படி கபசுரம் முதல் அபினியாசசன்னி என்ற நோய் நிலை வரை செல்லக் கூடும் என்று கருத இடமுள்ளது.

## சுரம் வரும் வழி

சித்த மருத்துவத்தில் சுர நோய் வரும் வழிகள் பலவாறாக கூறப்பட்டிருந்தாலும்,

1. விடக் காற்று
2. நாடுகளின் வேற்றுமை
3. உடலில் விடம் சேர்தல்

போன்றன மேற்படி சுரம் வர ஏதுவான காரணமாக அமைவது பின்வரும் பாடல் மூலம் அறியக்கூடியதாகவுள்ளது.

“மிக்க புணர்ச்சி உறக்கமின்மை

தக்கில் காற்றுந்தனை நஞ்சுக்கால

பொக்க நஞ்சுப் புழு உட் சாரல்

எக்கு நீர்ப் பிணைப்பு எண்ணெய்ப் பிணைப்போம்”

“பழவினையாலும் மெத்த

பசித்திறத் துண்கையாலும்

குளிர்மை நீர்க் குணத்தினாலும்

குவலய பேதத்தினாலும்

இளகிய வண்டி யாலும்

இதயத்திலெண் ணத் தாலும்

உளமது உளைதலாலும்

ஊறு சுரமெயதுந்தானே”

“கடுவெயின் மழைகளாலுங் கதறிய குரலினாலும்  
விடமது படிதலாலும் வெருரிய வேகத்தாலும்  
முடி பிசையெண்ணெய் தேய்த்து முழுகியும் போகாதாலும்  
தடியடி படுகையாலும் வெதுப்பது சாருங்கானே”

(பரராசசேகரம் சுரரோக நிதானம்)

### **COVID 19 - Modes of Transmission**

1. Respiratory Droplets - Coughing } Mucosa by  
Sneezing } Mouth, Nose, Conjunctiva
2. Faeco - Oral Transmission

### **ஒப்பீட்டாய்வு**

**கபசரம் - கபவாதசரம் - அபிநியாச சன்னி - இயல் / முக்குற்ற வேறுபாடு**

முன்பின் பனி ஆகிய காலங்களில் கப தோஷமானது தன்னிலை வளர்ச்சியடைந்து இருப்பதுடன் அது இளவேனில் காலத்தில் வேற்றுநிலை வளர்ச்சியடைந்திருக்கும். இந்தக் காலவேளையில் அகப் புறக்காரணங்களில் சாதகபாதகங்களால் கபதோஷமானது சுவாசாசயத்திலும், அமர்வாசயத்திலும் (ஆமாசயம்) அதிகரிக்க ஏதுவாக அமையும்.

இதன் தொடர்ச்சியாக தொண்டையில் உள்ள அவலம்பக கபமானது தன்நிலையில் அதிகரிக்கின்றது. இதேபோன்று அமர்வாசயத்தில் உள்ள கிலேதக கபமும் அதிகரிப்பதால் அக்கினி மாந்தியம் ஏற்படுகின்றது. இந்நிலையில் உண்ட உணவானது சரியாக அக்கினியினால் போதிக்கப்படாமையினால் சிலேத்தும அடை (ஆமம்) என்ற நிலை ஏற்படுகின்றது. இவ் அடையானது மெல்லியதாகவும் கடினவடிவமாகவும் அகத்தின் உட்புறம் படிந்து மிகுந்தெழுந்த குற்றங்களின் (தோஷங்களின்) வன்மைக்குத் தக்கவாறு உண்ட உணவை பகுதியளவாகவோ முற்றாகவோ செரிக்காதபடி செய்து சாரத்தை (இரசதாது) கேடையச் செய்து அது செல்கின்ற துளைகளையும், மயிர்கால்களின் கண்களையும் அடைப்பதால் தாது அக்கினிபாகம், புதா அக்கினி பாகம் என்பன ஒழுங்காக நடைபெறுவதற்குக் கிசியனல் (ஐடராக்கினி) தன்னிலை விட்டு மீறி வெப்பத்தை மிகுதிப்படுத்தி குழாய்கள் மூலம் (சுரோதஸ்) புற உடல் முழுவதும் பரவி சுரத்தை உண்டுபண்ணுகின்றது.

“சுரமதே சூலை யாகும் சுரமதே சொறிய தாகும்

சுரமதே விரண மாகும் சுரமதே பித்தமாகும்

சுரமதே வாதமாகும் சுரமதே வாயு வாகும்

சுரமதே ஈளையாகும் சுரமதே இழுப்புமாகும்”

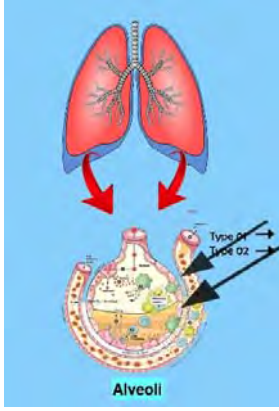
(அகத்தியர் சுரநூல் 300)

சுரமிகுதியால் குருதிகுறையப்பெற்று குருதியின் தன்மை (Character of blood - RBC, WBC) நுரையீரல் வெப்பமடைந்து (Increase Cytokinin) அதன் தன்மையும் செயலும் கெட்டு (Gas Exchange) ஐயத்தை வெளிப்படுத்தாமல் ஈளையை தங்கச் (Consolidation) செய்வதால் சீதம் அதிகரித்து (Sputum) குரற் கம்மல், இருமல் (Cough) என்பன ஏற்படுவதுடன் குருதியின் செயலைக் கெடுப்பதால் (Hypoxia) இளைப்பு நோயை (Tiredness) ஏற்படுத்தும்.

மற்றும் வளியின் செயலாகிய மலங்களை வெளித்தள்ளும் செயல் குன்றுவதால் நுரையீரலின் மலமாகிய சளியை வெளியேற்ற முடியாது ஈளை, இழுப்பு (Dyspnea) ஏற்படும். அத்துடன் ஐய, வளிப் பெருக்கால் குருதிகெட்டு

சந்திகளில் நீர்தங்கிக் கலங்கி , முட்டிகளில் (Joints) குத்துவது போன்ற குலையை உருவாக்கும். (Ache and pain) (சித்த மருத்துவம் - குப்புசாமி முதலியார் 1936)

### Pathology at COVID – 19



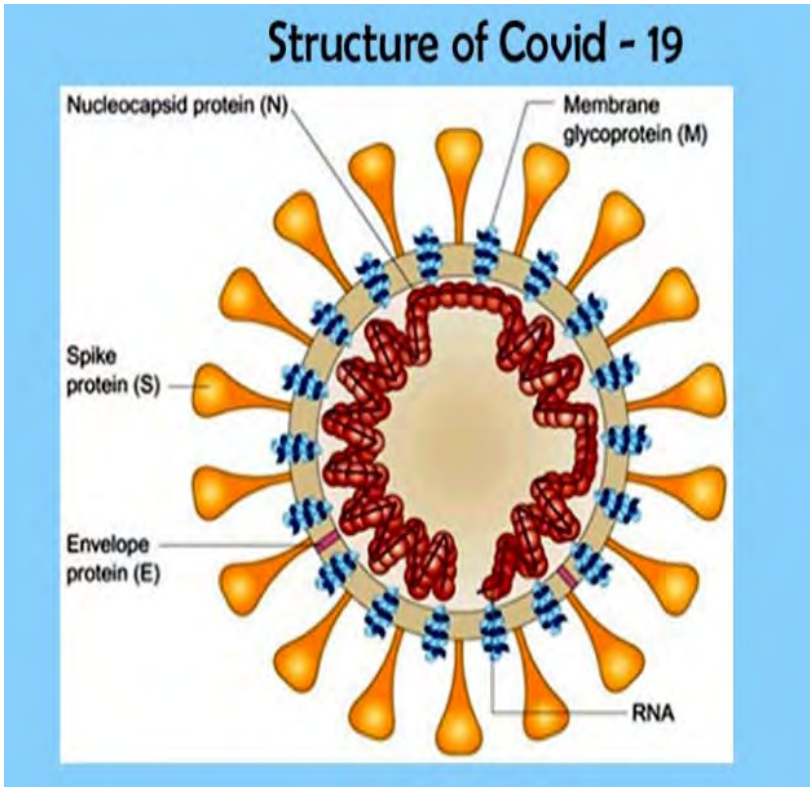
Type 1 – Responsible for the gas Exchange

Type 2 – Responsible for the production and secretion of surfactant

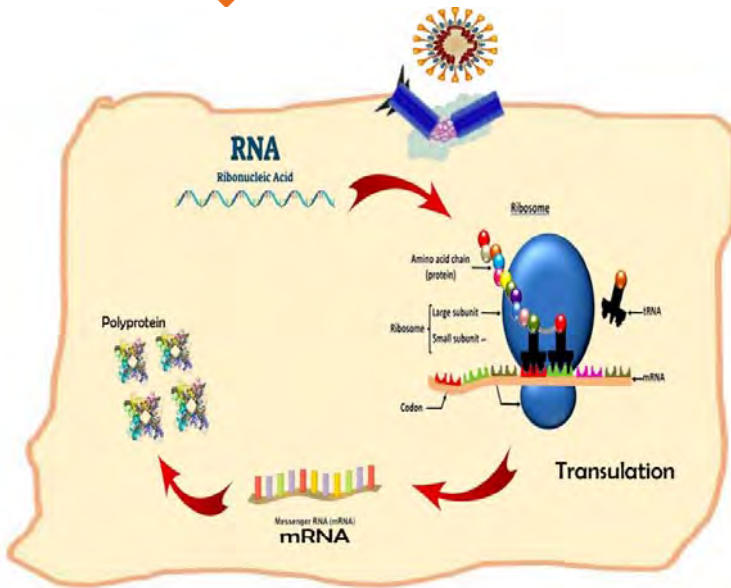
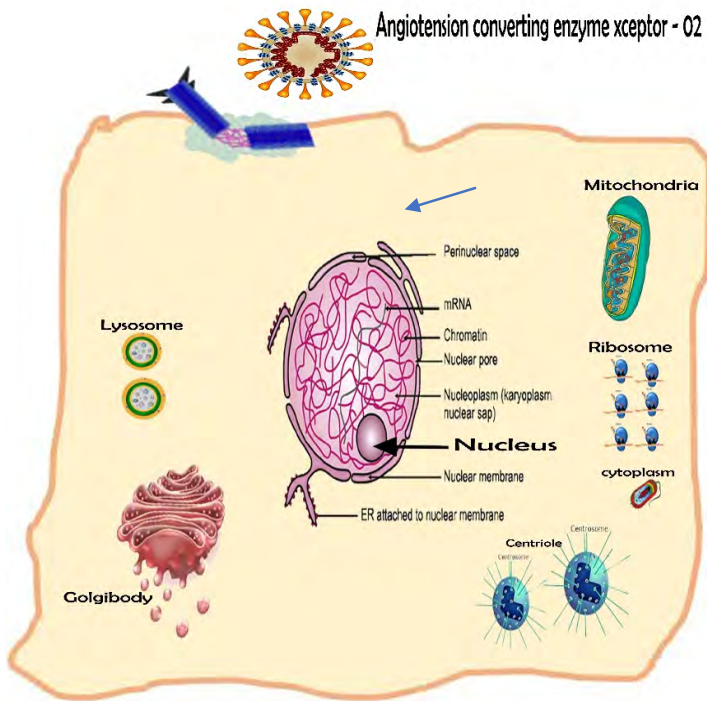


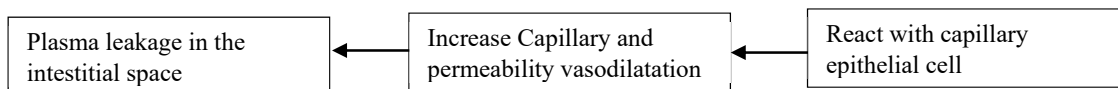
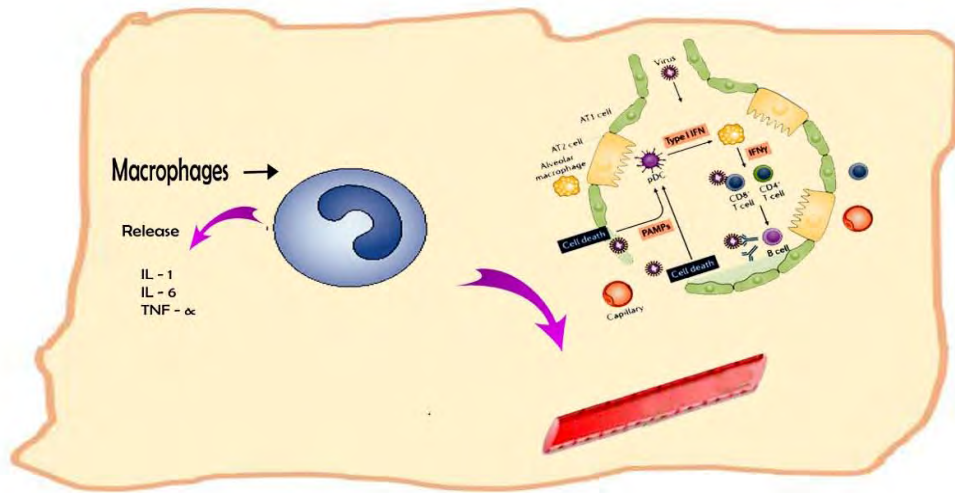
The Molecule that reduces the surface tension of pulmonary fluids and contributes to the elastic Properties of lungs

### Structure of COVID - 19

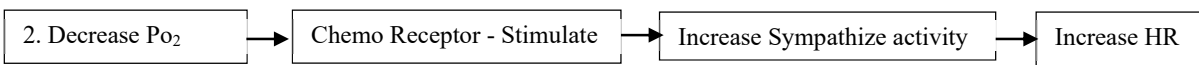
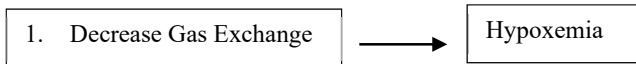
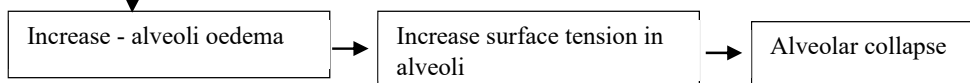


# Angiotension converting enzyme xceptor - 02

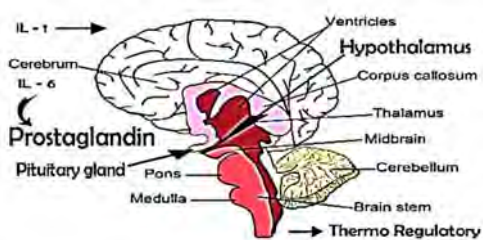




1. Fluid accumulation in the alveoli
2. Fluid accumulation in the between alveoli and capillary space



3. Increase RR



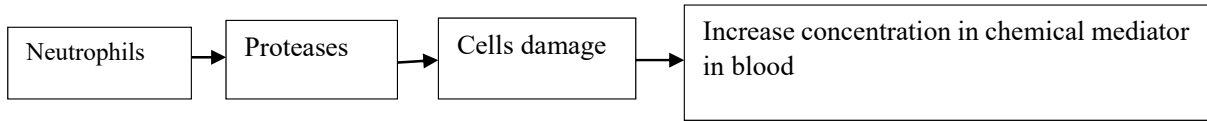
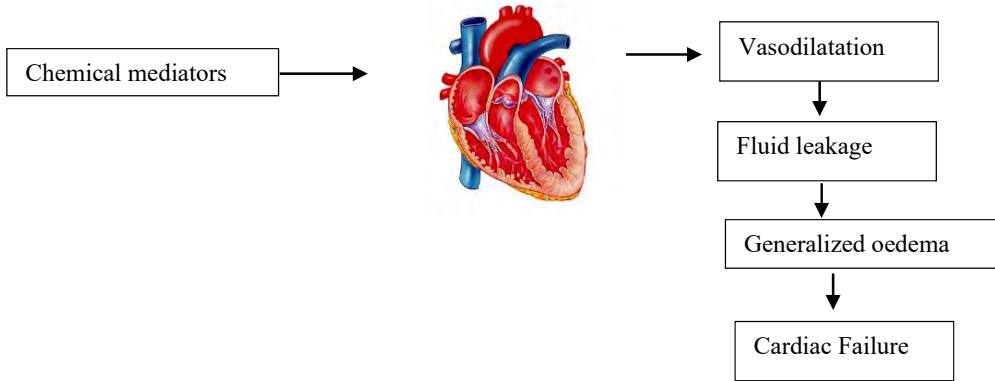
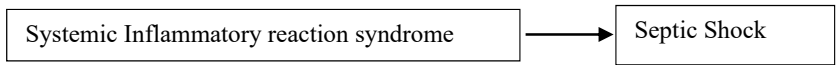
Thermo Regulatory center

Supress

Increase body temperature

Consolidation → Productive cough





**Multiple organs damage**

- Kidney
- Brain
- Heart
- Liver

**COVID 19 sign and symptoms**

Common symptoms

- fever 88%
- Dry cough 68%
- Fatigue 38%

Severe disease

1. Difficulty walking
2. Confusion
3. Bluish face or lip
4. Cough up blood
5. Persist ant chest pain
6. High Fever
7. Decrease white blood cell
8. Kidney failure

### Other symptoms

- Headache
- Loss of smell
- Nasal congestion
- Sore throat
- Coughing with sputum
- Shortness of breath
- Pain in muscles and joints
- Chills
- Nausea and Vomiting
- Diarrhea

1. Common symptoms
2. progress viral pneumonia
3. Multi organ Failure

### Diagnosis

1. History taking rule - to root out influenza
2. Nasopharyngeal swab
3. RT - PCR
4. Sputum Test
5. Aspiration Fluid, blood test
6. CXR
7. CT
8. US

### குறிகுணம்

1. கபசுரம்

“ சந்தாப மானசி லேதம் சுரத்தைச்  
சாற்றிடவே நாக்கு முகம் வெளத்துக் காணல்  
மாந்தாப மார்நோத லிரும விளைப்பு  
வருகுதல்வாய் துவர்மதமே உருசியில்லை  
தந்தாப மூச்சு விட்டுப் போக மற்றான்  
முயங்கியே விக்கலோடு தாகங் காணல்  
சிந்தாப மிடறு தொந்து மேன் மூச் சாதல்  
தினவெடுத்தல் தியங்கிடுதல் சிலேட்டம் மாமே ”

(யூகி சிந்தாமணி)

2. “ சென்னிமிகக் கனத்திபித்துச் சீறிமுக முங்கனத்து  
மின்னுமனல் போற்கரமு மென்மேல மேமுமுகி  
மன்னுசிரத் தூடதிக வலியிடிப்பு மேயாகும்  
அன்னதடை மின்னேயீ தறிவசேற் பன சுரமே ”

(பரராசசேகரம் சுரநோக நிதானம்)

3. “ ஊதைக் கபசுரத்தின் செய்கைதனை யோதிடுவன்  
மோதித் தலை துணுக்கு மோகித்துடன் விறைக்கும்  
காதித் திடுமிருமல் கரகரத்து மெய்குழையும்  
பேதித் துறு குணங்கள் பேணிய றிந்து கொள்ளே ”



- ✓ உடல் வெப்பமாதல்
- ✓ இருமல்
- ✓ அடிக்கடி களைத்துப்போதல்
- ✓ வலி, மார்பு நோதல்
- ✓ தொண்டை நோதல்
- ✓ மேல் மூச்சு
- ✓ அடிக்கடி கழிதல்

### **அபிநியாச சன்னி**

“இருந்தவே வாதபித்த சிலேத்துமங் கூடி  
 இருமலோடு சுவாசமாய்ச் சுரமபிடித்தல்  
 தருந்தவே தாக்க பலவண்ண மாகி  
 நாவது தான் வரண்டு நித்திரை மயக்க மாதல்  
 நெருக்கவே தேகமெங்கு நோதல் காணல்  
 தடமெல்லாம் வியர்வை பல வீன மாதல்  
 அருந்தவே ஆகமெங்கு மழன்று பொங்கு  
 மபிநியாச சன்கியிட வாண்மை தானே”

**(யூகீ முனி வைத்திய சிந்தாமணி)**

“அபிநி யாசந் தலையுருட்டு மதறிப் புலம்பு மெழுந்திருக்கும்  
 கபமே காணுந் குறுகுறுக்குங் காய்ச்ச லடிக்கு நீர் கழியும்  
 உபசா ரத்திற் றாநில்லா துன்னே சுவாசம் விக்கலுமாம்  
 புவியோ ரறிய முகமினுங்கும் பொல்லா திதுவு மசாத்தியமே”

- ✓ விடாச்சுரம்
- ✓ இருமல் , விக்கல்
- ✓ நா பல நிறமடைதல் , முகம் மினுமினுப்பு
- ✓ மயக்கம்
- ✓ இரைப்பு , சுவாச கஸ்டம்
- ✓ படுக்கவிடாது அலறிப்புலம்பி எழுந்திருக்கச் செய்யும்
- ✓ குறுகுறுப்பு
- ✓ சிறுநீர்கழியும்

COVID - 19 இன் குறிகுணங்களை WHO - 08 . April. 2020 ற்கு அமைவாக அதன் குறிகுணங்களை எமது மருத்துவ கருத்திற்கமைவாக ஆராயக்கூடியதாக உள்ளது.

1. 1<sup>st</sup> stage - கபசுரம்
2. 2<sup>nd</sup> stage - கபவாதசுரம் - அபிநியாச சுரசன்னி

1 <sup>st</sup> Stage (WHO 08.04.2020)	யூசிமுனிவைத்தியசிந்தாமணி,சித்த மருத்துவம் பரராசசேகரம் சுரரோக நிதானம்
1. Fever 2. Cough 3. Tiredness 4. Diarrhoea 5. Ache and pain 6. Sore throat 7. Shortness of Breath	உடல் வெப்பமாதல் இருமல் அடிக்கடி களைத்துப்போதல் அடிக்கடி கழிதல் வலி , மார்பு நோதல் தொண்டை நோதல் மேல் மூச்சு
2 <sup>nd</sup> Stage (WHO 08.04.2020)	கபசுவாதசுரம் - அபிநியாச சன்னி
1. Fever 2. Cough 3. ARDS / Pneumonia	விடாச்சுரம் இருமல் நா பல நிறமடைதல் (Cyanosis) , மயக்கம் (Mental Confusion) , இருமல், இரைப்பு

**வீடுகளில் சாதாரண மக்கள் - COVID- 19 நோய்க் கிருமிகளை அண்டாதிருக்க கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு நடைமுறைகள்**

- ◆ சுற்றாடல் பராமரிப்பு
- ◆ தொடர்பாடல்
- ◆ குடிநீர்
- ◆ உணவு
- ◆ பானங்கள்
- ◆ தற்சுகாதாரம்
- ◆ கைமருத்துவம்

◆ **சுற்றாடல் பராமரிப்பு**

- 1) தினமும் வீட்டைச் சுற்றியுள்ள சுற்றாடலையும் வீட்டையும் கூட்டி துப்பரவு செய்தல். சேரும் குப்பைகளை உடனடியாக எரித்தல் அல்லது புதைத்தல், மேலும் வீட்டில் சேரும் சமையல் கழிவுகளை கூட்டுப்பசளை தயாரிப்பில் பயன்படுத்தி வீட்டுத்தோட்டத்திற்குப் பயன்படுத்துதல்.
- 2) 10L தண்ணீருக்கு 30g மஞ்சள் பொடி இரண்டு கைபிடி உரலிட்டு சிதைத்த வேப்பிலை என்பவற்றை கரைத்து இரவு முழுவதும் ஊறவிட்டு அதிகாலை வீட்டுச்சுற்றாடலில் தெளித்து விடுதல் அல்லது பசும்புல் தின்னும் மாட்டின் சாணம் கிடைக்குமாயின் இரண்டு கைபிடி மாட்டுச் சாணம் 30g மஞ்சள் பொடி என்பவற்றை 10L தண்ணீரில் கரைத்து இரவு முழுவதும் ஊறவிட்டு காலையில் வீட்டின் சுற்றாடலில் தெளித்துவிடல்.

#### ◆ தொடர்பாடல்

தற்போது சுகாதாரத்துறையினரால் அறிவிக்கப்படும் தனிநபர் சுகாதாரம் பற்றிய அனைத்து அறிவுறுத்தல்களையும் கடைப்பிடிப்பதுடன் ஒருவரை ஒருவர் காம் போது பாரம்பரிய கலாசாரமாகிய கைகூப்பி வணங்கி வணக்கம் தெரிவித்தல் (கைகுலுக்குதல், கட்டியதைத் தல், முத்தமிடுதல் என்பவற்றை கட்டாயமாக தவிர்க்க வேண்டும்).

#### ◆ குடிநீர்

எப்போதும் நீரைக் கொதிக்க வைத்து ஆறிய பின் பருகலாம். அல்லது Water Filter மூலம் வடித்துக் குடிக்கலாம். தற்போது வெய்யில் காலம் ஆகையால் அடிக்கடி நீர் அளவுடன் குடித்தல் வேண்டும். இதனால் நீர் எரிவு, நீர் சுருக்கு என்பன ஏற்படாது இருப்பதுடன் வாய் உலர்தலையும் தடுக்கும். மேலும் கொதித்து இளங்கூடான நீரை பருகுவதும் நல்லது. இதனால் தொண்டையினுள் பிற நோய்கிருமிகள் வளர்வதை கட்டுப்படுத்தும்.

#### ◆ உணவு

சத்துள்ள, சுத்தமான மரக்கறிகள், சிறிய மீன்கள் கொண்டு ஆக்கிய உணவை அளவுடன் எடுத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். உணவு உண்ணும் போது,

- ♥ 1/2 வயிறு உணவும்
- ♥ 1/4 வயிறு நீரும்
- ♥ 1/4 வயிறு உணவுகள்

எதுவும் இல்லாது வெறுமையாக இருக்கும் படியாக உணவு உண்ணுதல் நோய் அண்டாதிருக்க வழவகுக்கும். மேலும் உணவு உண்டு பசி எடுத்த பின் அதாவது உண்ட உணவு நன்கு சமிபாடு அடைந்துவிட்டதை அறிந்த பின் அடுத்த வேளை உணவு உண்ணுதல் வேண்டும். இதனால் வீண்விரயம் ஆவதை தடுக்க முடியும். மருந்து என்னும் திருக்கறள் அதிகாரத்தில் திருவள்ளுவர் இதைச் சிறப்பாகக் கூறியுள்ளார்.

#### முக்கியமாக பாரம்பரிய உணவுகளான

- ❖ முளைத்த பயறு கஞ்சி
- ❖ இலைக்கஞ்சி
- ❖ ஓடியற் கூழ்
- ❖ உழுத்தங்கஞ்சி
- ❖ மரக்கறி சூப்
- ❖ நீர்பழையம்
- ❖ அவிசுசாதம்

என்பவற்றை உணவாக உண்பதால் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் அதிகரிப்புடன் இவை உடலில் கலங்கள் சிதைவடைதலைத் தடுக்கும். (Anti – Oxidant) மேலும்

- ❖ முளைத்த வெந்தயக் கீரை
- ❖ பொன்னாங்காணிக் கீரை
- ❖ மணத்தக்காளி கீரை
- ❖ முருங்கைக் கீரை
- ❖ தூதுவளைக் கீரை
- ❖ பசளைக் கீரை

- ❖ சாறணைக் கீரை
- ❖ மூக்கறட்டைக் கீரை

என்பவற்றில் எதாவது ஒன்றை அன்றாடம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

◆ **பானங்கள்**

- ❖ எலுமிச்சம்பழ சாற்றுப் பானம்
- ❖ துருஞ்சிப்பழ சாற்றுப் பானம்
- ❖ செவ்வரத்தம் பூ பானம்
- ❖ நன்னாரிப் பானம்
- ❖ வில்வம்பழ பானம்
- ❖ அறுகம்புல் பானம்

மேலும் தேநீருக்குப் பதில் வில்வம் பூ கோப்பி, நன்னாரிக் கோப்பி, சுக்மல் கோப்பி, ஆவாரம் பூ கோப்பி (நீரழிவு நோயாளர்கள் பயன்படுத்துவது) என்பவற்றைப் பயன்படுத்தல் ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கும்.

★ **செவ்வரத்தம் பானம்**

- |                |                |
|----------------|----------------|
| செவ்வரத்தம் பூ | - 1 கை பிடி    |
| சுடு நீர்      | - 70ml         |
| சீனி           | - 1 தேக்கரண்டி |
| தேசிப் பழ சாறு | - ½ தேக்கரண்டி |

செவ்வரத்தம் பூவை இதழ் இதழாக உதிர்த்து சுடுநீரில் ஊறவிட்ட பின் வடித்து சீனி, தேசிப்பழ சாறு சேர்த்து கலக்கி வடித்து பருகவும்.

★ **நன்னாரிப் பானம்**

100g நன்னாரி வேர்ப்பட்டையை அருவல் நெருவலாக இடித்து 2l நீர் சேர்த்து இரவு முழுவதும் ஊறவிட்டு வடித்து எடுத்த நீருக்கு 200g சீனி சேர்த்து பாகுபதம் வரும்வரை காய்ச்சி எடுத்து 2 தேக்கரண்டி பாகுக்கிற்கு 1 கப் நீர் விட்டு கலக்கி தேவையான பொழுது பருகலாம்.

★ **ஆவாரம் பூ கோப்பி**

- |           |        |
|-----------|--------|
| ஆவாரம் பூ | - 200g |
| நன்னாரி   | - 200g |
| ஏலம்      | - 20g  |
| சுக்கு    | - 20g  |
| சீரகம்    | - 20g  |
| மல்லி     | - 30g  |

★ வில்வம் பூ கோப்பி

வில்வம் பூ	- 150g
நன்னாரி	- 150g
ஏலம்	- 20g
சுக்கு	- 20g
சீரகம்	- 20g
மல்லி	- 30g
சீனி	- 25g

★ சுக்குமல் கோப்பி

ஏலம்	- 20g
சுக்கு	- 200g
சீரகம்	- 20g
மல்லி	- 200g
சீனி	- 25g

◆ தற்சுகாதாரம்

அதிகாலையில் எழுந்து காலைக்கடன்களை முடித்த பின்

- \* யோகாசனம்
- \* பிராணாயாமம்
- \* தியானம்
- \* குறுந்தார நடை
- \* எட்டு நடை பயிற்சி

இவற்றுள் தற்கால சூழ்நிலையில் எட்டு நடைப்பயிற்சி, பிராணாயாமம் என்பன அதிக நன்மை தரக் கூடியனவாக அமையும். மேலும் தோய்த்து உலர்ந்த ஆடை உடுத்தல் போன்ற அன்றாட நடைமுறைகளுடன் இறைவழிபாடு மந்திர ஜெபம், தேவார திருவாசக பாராயணம் என்பனவும் மனதை ஆற்றுப்படுத்தும் செயலாகவும் அமையும்.

**COVID – 19 தொற்று ஏற்பட்டு இருக்கலாம் என சந்தேகிப்பவர்களுக்கு வழங்கக் கூடிய மருந்துகள்**

**இலகு மருத்துவம்**

- \* அதிமதுரத் துண்டை வாயில் இட்டு சுவைத்து விழுங்குதல்
- \* அதிமதுரப் பால் 500mg - 1g வரை நாவில் இட்டு சுவைத்தல்
- \* **அதிமதுரச் சூரணம்** -அதிமதுரம் - 10g  
பெருஞ்சீரகம் - 10g  
வெண்கொடிவேலி வேர்ப்பட்டை (சுத்தித்த) – 5g  
பனஞ்சீனி - 10g

இவற்றின் சூரணத்தை 500mg அளவை காலை மாலை வெந்நீருடன் உட்கொள்ளலாம்.

- \* **அரத்தைக் குடிநீர்** - சிற்றரத்தை  
அதிமதுரம்  
தாளிசபத்திரி  
திற்பிலி

இவற்றை வகைக்கு 5g எடுத்து முறைப்படி குடிநீர் ஆக்கி தேனுடன் காலை மாலை 30mg கொள்ளலாம்.

- \* **ஆடாதோடை இலை ஊறல் குடிநீர்**

ஆடாதோடை இலை	- 3
ஏலக்காய்	- 1
வெந்நீர்	- 150ml

மேற்படி ஆடாதோடை இலையை சிறிது சிறிதாக அரிந்து ஏலப் பொடி சேர்த்து மேற்படி வெந்நீரில் ஊறவிட்டு காலை மாலை 70ml குடிக்கவும்.

- \* **ஆடாதோடை இலைக் குடிநீர்**

ஆடாதோடை இலை	- 3
அதிமதுரம்	- 2g
திற்பிலி	- 1g
தாளிசபத்திரி	- ½g
சிற்றரத்தை	- ¼g
தேன்	- 2 தேக்கரண்டி

மேற்படி ஆடாதோடை இலையை சிறிது சிறிதாக அரிந்து புதிய மண்சட்டியில் இட்டு தேன் சேர்த்து வதக்கி ஏனைய சரக்குகளின் தூளையும் சேர்த்து 325ml நீர் சேர்த்து 120ml ஆக வற்ற வைத்து காலை 50ml மாலை 50ml குடிக்கலாம்.

- \* **ஆடாதோடை வேர்க் கசாயம்**

ஆடாதோடை வேர்	- 30g
கண்டங்கத்தரி	- 30g
சீந்தில்	- 30g

2 ½ L நீர் சேர்த்து 180ml வற்றவைத்து 60ml குடிநீருடன் 5ml தேன் சேர்த்து 3 வேளை அருந்தலாம்.

- \* **இஞ்சிச் சாறு**

இஞ்சிச் சாறு	- 10ml
மாதுளம் பூச்சாறு	- 10ml
தேன்	- 10ml

என்பவற்றைக் கலந்து காலையில் அருந்தவும்.

- \* **இஞ்சிச் சாறு**

இஞ்சிச் சாறு	- 5ml
சிறிய வெங்காயச் சாறு	- 5ml
எழுமிச்சம் பழச் சாறு	- 5ml
தேன்	- 10ml

என்பவற்றைக் கலந்து காலையில் அருந்தவும்.

\* இம்பூரல் வேர்க்கசாயம்

இம்பூரல் வேர் - 10g  
அதிமதுரம் - 4g

முறைப்படி குடிநீர் இட்டு தேனுடன் காலை மாலை அருந்தவும்.

\* சீந்தில் குடிநீர்

சீந்தில்  
இலாமிச்சம் வேர்  
சிறுகாஞ்சோறி வேர்  
பற்படாகம்  
கோரை  
கொத்துமல்லி  
சுக்கு  
நிலவேம்பு

என்பவற்றை வகைக்கு 5g எடுத்து முறைப்படி குடிநீர் இட்டுக் கொள்ளவும்.

\* சுக்குக் குடிநீர்

சுக்கு  
கடுக்காய்  
நிலவேம்பு  
வேப்பம்பட்டை  
சீந்தில்  
பேய்ப்புடோல்

என்பவற்றை வகைக்கு 5g எடுத்து முறைப்படி குடிநீர் இட்டுக் கொள்ளவும் (சுரம் தீவிர நிலையில் சுரம் அகற்றிச் செய்கை உடைய மாத்திரை, பற்பம், செந்தூரம் ஆகியவற்றிற்கு அனுமானமாக அமையும்.)

தூபம்

✓ கடுகு	}	வகைக்கு 10g
✓ பெருங்காயம்		
✓ மல்லி		
✓ அதிமதுரம்		
✓ வசம்பு		
✓ கோரை		
✓ எருக்கு		
✓ துளசி		
✓ புடோல்		
✓ குங்குலியம் 50g		
✓ சாம்பிராணி 50g		

**ஆதாரம்:** யாழ்ப்பாணம் மட்டுவில் சிவஸ்ரீ. சி சிதம்பரநாதக் குருக்கள்திருக்கணித பஞ்சாங்கம்

- ✓ ஐங் கூட்டு எண்ணெய் சேர்த்து விளக்கேரித்தல்
- ✓ வீட்டு முற்றத்தில் அல்லது துளசிமாடத்தில் ஐங் கூட்டு எண்ணெய் அகல்விளக்கில் இட்டு பஞ்சுத்திரி பேய் மிரட்டி இலை (பெருந்தும்பை) திரியாகத் திரித்து காலை, மாலை விளக்கேற்றல் வேண்டும்.

உணவு வகைகள்

ஆரோக்கிய நடைமுறைகள்

### பானங்கள்

1. இலைக் கஞ்சி
2. மரக்கறி சூப்
3. சுகம்ல் கோப்பி
4. நன்னாரிப்பானம்

### உணவுகள்

காய்கறி நிறைந்த உணவுகள், முக்கியமாக கப்தோஷத்தை தணிக்கக்கூடிய இலை, காய் வகைகள் பயன்படுத்தல் வேண்டும்.

- ✓ தூதுவளை
- ✓ மிளகு
- ✓ மொசுமொசுக்கை
- ✓ பாகல்
- ✓ வல்லாரை
- ✓ பொன்னாங்காணி
- ✓ நெத்தலிக்கருவாடு

### நோயாளர்களுக்கான சிகிச்சை

1. காரணிகளுடனான தொடர்பை அகற்றுதல்
  - தனிநபர் தற்சுகாதாரம் - Disinfection
  - தனிமைப்படுத்தல் - Quarantine

2. இலங்கண சிகிச்சை

நோயாளியின் உடல் வன்மைக்கு ஏற்ப செரிமானமடையக் கூடிய இலகு உணவுகளை எடுத்தல்

சிலேத்தும் அடையை நீக்குவதற்கான சிகிச்சை. (ஆமம் அகற்றுதல்), அக்கினியை அதிகரித்தல்.

“துன்னும தாந்திர மென்னு மிலங்கணம்” என்ற பாடலில் குறிப்பிட்டவாறு கப்தோஷம் சம்மந்தப்பட்ட இந்நோய் நிலையில் 9 நாட்களுக்கு போசணை கூடிய இலகு ஆகாரம் எடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

3. தீபன பாசனம் உள்ள ஆகாரம் , மருந்தை உட்கொள்வதன் மூலம் பிறழ்ச்சியடைந்திருக்கும் ஐடராக்கினியை சமநிலைக்கு கொண்டுவருவதற்கான சிகிச்சையை மேற்கொள்ளுதல்

#### ♥ திரிகடுகுச்சூரணம் :- (அகத்தியர் பரிபூரணம் - 400)

அளவு : 1 – 2g / தினம் இருவேளை

அனுபானம்: சுடுநீர், தேன், நெய்

#### ♥ பஞ்ச தீபாக்கினிச் சூரணம்

அளவு: 1 – 2g / தினம் இருவேளை

அனுபானம்: சுடுநீர், தேன், நெய்

#### ♥ அட்ட சூரணம்

அளவு: 1 – 2g / தினம் இருவேளை

அனுபானம்: சுடுநீர், தேன், நெய்



## கூரத்திற்கு சிகிச்சை

### நோயின் ஆரம்பநிலை Mild Stage – (Above – 15years)



1. Respiratory Rate– 12- 20/min
2. Heart Rate – Below 100/min
3. O<sub>2</sub> Saturation on Room Air – Above– 94%



#### குடிநீர் :-

- ❖ நிலவேம்புக் குடிநீர்  
30– 60ml / தினம் இருவேளை - 14days
- ❖ கபசுரக் குடிநீர்  
30 – 60 ml / தினம் இருவேளை - 3 days
- ❖ ஆடாதோடைக் குடிநீர்  
30 – 60 ml / தினம் இருவேளை - 5 days
- ❖ தானிய பஞ்சகக் குடிநீர்  
30 – 60ml / தினம் இருவேளை - 14 days
- ❖ சடங்கபாணிக் குடிநீர்  
30 – 60 ml / தினம் இருவேளை - 14 days
- ❖ ஆரண்ய துளசிக் குடிநீர்  
30 – 60 ml / தினம் இருவேளை - 14 days

### சூரணம்

1. தாளிசாதி சூரணம்  
அளவு :- 1 – 2g /தினம் இருவேளை  
அனுபானம் :- நெய், தேன், பனங்கற்கண்டு
2. அமுக்கிராய் சூரணம்  
அளவு :- 1 – 2g/ தினம் இருவேளை  
அனுபானம் :- தேன், நெய், பனங்கற்கண்டு
3. முசுமுசுக்கைச் சூரணம்  
அளவு :- 1 – 2 g/ தினம் இருவேளை  
அனுபானம் :- நெய், தேன், பனங்கற்கண்டு
4. கொத்துமல்லிச் சூரணம்  
அளவு :- 1 – 2 g/ தினம் இருவேளை  
அனுபானம் :- நெய், தேன், பனங்கற்கண்டு, வெந்நீர்

5. சீதோ பலாதிச் சூரணம்

அளவு :- 1 – 2 g/ தினம் இருவேளை  
அனுபானம் :- நெய், தேன், பனங்கற்கண்டு

**மாத்திரைகள்**

1. சின்னச் சிவப்பு மாத்திரை  
அளவு: 1 – 3pills தினம் இருவேளை  
அனுபானம்: இஞ்சிச்சாறு / சுரசம், தேன்,
2. பாலசஞ்சீவி மாத்திரை (கண்ணுச் சாமிப்பிள்ளை சிகிச்சாரத்தின தீபம்)  
அளவு: 1 – 3pills தினம் இருவேளை  
அனுபானம்: கற்பூரவள்ளிச்சாறு, வெற்றிலைச்சாறு, தேன்,
3. சீதாராமவட்டி  
அளவு: 1 – 2pills தினம் இருவேளை  
அனுபானம்: தெனிம்பட்டுக்கசாயம்
4. சுவாசக்குடோரி மாத்திரை – (மூச்சுக் கஸ்ரம்)  
அளவு: 1 – 2pills தினம் இருவேளை  
அனுபானம்: தாளிசபத்திரிக் குடிநீர்
5. திரிபுவன கீர்த்திரச  
அளவு: 1 – 2pills தினம் இருவேளை  
அனுபானம்: இஞ்சிச்சாறு, / சுரசம் தேன்,
6. இருமல் சஞ்சீவி மாத்திரை (Siddha Formulary of India Part – 01)  
அளவு: 1 – 3pills தினம் இருவேளை

**பாணி**

- ♥ ஆடாதோடை மணப்பாகு  
5ml – 10ml தினம் மூன்றுவேளை
- ♥ கிளிவாசகாப் பாணி  
5ml – 10ml தினம் மூன்றுவேளை

**லேகியம்**

1. ஆடாதோடை கண்டங்கத்தரி லேகியம்  
5 – 10g தினம் இருவேளை
2. தூதுவளை லேகியம்  
5 – 10g தினம் இருவேளை
3. திப்பிலி ரசாயனம் (அகத்தியர் பரிபூரணம் - 400)  
2 – 4g தினம் இருவேளை
4. புத்தராஜ கல்கம்  
1 - 2g மகரந்த அனுபானம்

### வடகம்

- ◆ தாளிசாதி வடகம்  
1 - குளிகை வாயில் உமிழ்தல் / இருவேளை
- ◆ இருமல் மாத்திரை  
1 - குளிகை வாயில் உமிழ்தல் / இருவேளை
- ◆ இம்பூரல் வடகம்  
1 - குளிகை வாயில் உமிழ்தல் / இருவேளை

### வெளிப்பிரயோகம்

- ◆ தலைவலி – நீர்க்கோவை மாத்திரை – எலுமிச்சம்பழ சாற்றில் அரைத்து நெற்றியில் பற்றிடல்
- ◆ கோழைக்கட்டு – கற்பூராதித் தைலயம் அல்லது சரசபாதித்ததைலம் பூசிவிடல்.

### நீராவி பிடித்தல் , வியர்வை உண்டாக்கல்

நெச்சித்தளை, மஞ்சள் , தேசியிலை என்பவற்றை அவித்து எழும் ஆவியை சுவாசித்தல் (நாடி சுவேதம்)  
பிரதியஸ்த நசியம் (மூக்கில் எண்ணெய் பூசல்) – நிற்குண்டித்தலைம் , சுக்குத்தலைம்

### Moderate Stage (அபிநியாச சுர ஆரம்ப நிலை)

- ♥ RR – 20 -30/min
- ♥ HR – 100 – 120/min
- ♥ PO<sub>2</sub> – 90 – 94%
- ◆ திரிதோட மாத்திரை (சித்த வைத்திய திரட்டு)  
அளவு:- 100mg / தினம் இருவேளை  
அனுபானம்:- மிளகுக் குடிநீர் , தேன்
- ◆ பிரமானந்த பைரவம் (சித்த வைத்திய திரட்டு)  
அளவு:- 100 mg / தினம் இருவேளை  
அனுபானம்:-இஞ்சிச் சாறு, தேன்
- ◆ வெட்டு மாறன் குளிகை (பரராச சேகரம்)  
அளவு:- 500 mg / தினம் இருவேளை  
அனுபானம்:- இஞ்சிச் சாறு , தேன்
- ◆ லிங்க செந்தூரம்  
அளவு:- 35 mg / தினம் இருவேளை  
அனுபானம்:- தேன்

- ◆ சண்ட மாருத செந்துரம்  
65mg – 130mg  
பனைவெல்லம்
- ◆ தாளக பஸ்பம்  
35 mg / தினம் இருவேளை - ஆடாதோடையிலைச் சூரணம்
- ◆ பிராணாயாமம்  
காலை, மாலை
- ◆ சூரிய நமஸ்காரம்  
காலை மட்டும்
- ◆ எட்டு நடைப் பயிற்சி
- ◆ முத்திரைகள்
  - உசாஸ் முத்திரை
  - சூரியமணிமுத்திரை
  - பஞ்ச முத்திரை
- ◆ தியானம்
- ◆ மந்திர உச்சாடணம்

“தெரிந்திரு சுரத்திற்கேற்ற சிகிச்சையை யுணரு ஞான்று

பொருந்திரு மருத்திலுற்ற புரையறு சரக்க தெல்லலாம்

தெரிந்து நோய் கேற்ற வணணங் கூட்டியுங் குறைத்துஞ் செய்வோர்

வருந்து நோய் நீக்கற் கேற்ற வைத்தியராவரன்றே”

**(பரராச சேகரம் - பாலரோகநிதானம்)**

மேற்கூறிய பாடலுக்கேற்ப

சுரமருந்துகளில் மருந்து சரக்குகளையெல்லாம் தெரிந்து வைத்துக் கொண்டு சுரத்திற்கேற்றவாறு அவற்றை கூட்டியும் குறைத்தும் உபயோகிப்பதுடன்

1. மதுமேக ரோகம்
2. அதிகருதி அமுத்த நோய்
3. நாட்பட்ட சிறு நீரகக்கோளாறு
4. இரைப்புநோய் (Bronchial Astma)
5. புற்றுநோய்

போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஏற்கனவே மருந்துப்பாவனையில் உள்ளவர்களாயின் அம்மருந்துகளுக்கு ஏற்பவும் காலநிலை, ரோகிபலம், ரோகபலம் என்பவற்றையும் அனுசரித்து சிகிச்சை வழங்குவதுடன் அதிதீவிர சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டியவர்கள். விசேடமாக கவனிக்கப்பட வேண்டியவர்கள் (15 வயதிற்குட்பட்டவர்கள்)

RR– Above – 30/min

HR – Above – 120/min

PO<sub>2</sub>– Below 90%

Pregnancy (கர்ப்பிணிப்பெண்கள்)

15 வயதிற்கு குறைந்தவர்கள்

ஆகியோரை நவீன மருத்துவ முறைக்கு மாற்றம் செய்யப்பட வேண்டும்.

### COVID – 19 தொற்றில் இருந்து மருத்துவர்கள், சமூக மருத்துவர்கள் மற்றும் அலுவலர்கள் ஆகியோரைப் பாதுகாத்தல்

1. வழமையாக பேணப்படும் தனிநபர் தற்சுகாதாரத்தை நடைமுறைப்படுத்தல்

2. கைகழுவிய பின் தொற்று நீக்கல்

- ❖ படிசாலை பன்னீர்
- ❖ வெண்கார நீர்
- ❖ அப்பச்சோடா நீர்
- ❖ வேப்பம்பட்டைக் கசாயம்
- ❖ மஞ்சள் கரைத்த நீர் போன்ற ஏதாவது ஒன்றினால் கைகளை கழுவுதல்

3. முகக்கவசம் தூய்மை

வழமையாக பயன்படுத்தும் முகக்கவசம் ஆயின் (Surgical Mask) தவிர்ந்த ஏனைய துணியினால் ஆன கவசத்தை பயன்படுத்துவதாயின் அவற்றை மீள உபயோகிக்கும் போது நன்கு தோய்த்து மேற்கூறிய ஏதாவது ஒன்றினால் அலம்பி சூரிய ஒளியில் நன்கு காய வைத்த பின் முகத்தில் அணிந்து கொள்ளலாம்.

4. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கூட்டுவதற்கு காயகற்ப மூலிகைகளை அல்லது அவை சேர்ந்த மருந்துகளை பயன்படுத்தல்.

- ❖ இஞ்சி - இஞ்சி தேனூறல்
- ❖ பேரிச்சம்பழம்
- ❖ நற்சீரகம் - நற்சீரக லேகியம், பித்தசமான லேகியம்
- ❖ மூக்கிறட்டை
- ❖ தூதுவளை
- ❖ பொன்னாங்காணி
- ❖ தேற்றாங்கொட்டை - தேற்றாங்கொட்டை லேகியம்
- ❖ நெல்லக்காய் - நெல்லிக்காய் லேகியம்
- ❖ துளசி - தீர்த்தம்
- ❖ வில்வம் இலை - தீர்த்தம்
- ❖ பசும்பால்
- ❖ முக்கிராக் கிழங்கு - முக்கிரா லேகியம்
- ❖ சிறுகீரை
- ❖ நன்னாரி
- ❖ எலுமிச்சம் பழம்

மேற்கூறிய மூலிகைகள் யாவும் தேரையர்யமகவெண்பா பக்கம் 45 தொடக்கம் 54 வரை உள்ள பாடல்களில் உடலின் ஆரோக்கியத்தை கூட்டி நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வழங்கி உடலை கற்பகமாக வைத்திருக்கும் என கூறப்பட்டுள்ளது

### Annexure

#### 1. நிலவேம்புக் குடிநீர்

- நிலவேம்பு
- வெட்டிவேர்
- இலாமிச்சை
- சந்தனம்
- கோரைக் கிழங்கு
- பேய்ப்புடோல்
- சுக்கு
- மிளகு
- பற்படாகம்

சம அளவு

(Reference: - சித்த வைத்தியதிரட்டு)

#### 2. கபசுரக் குடிநீர்

- சுக்கு
- திப்பிலி
- கராம்பு
- சிறுகாஞ்சோன்றி
- அக்கராகாரம்
- கண்டங்கத்தரி
- கடுக்காய்த்தோல்
- ஆடாதோடை
- கற்பூரவள்ளி
- கோட்டம்
- சீந்தில்
- நிலவேம்பு
- மலைதாங்கி
- கோரைக்கிழங்கு
- சிறுதேக்கு

சம அளவு

(Reference: - சித்த வைத்தியதிரட்டு)

#### 3. ஆடாதோடைக் குடிநீர்

- ஆடாதோடை இலை
- அதிமதுரம்
- தாளிச பத்தினி
- திப்பிலி

சம அளவு

4. ஆரண்ய துளசி குடிநீர்

- துளசி வேர்
  - விஸ்ணுகிராந்தி
  - சுக்கு
- } சம அளவு

5. தானிய பஞ்சகக் குடிநீர்

- சுக்கு
  - கோரை
  - இருவேலி
  - கொத்து மல்லி
  - வில்வை
- } சம அளவு