

## SHORT COMMUNICATIONS



**MJSSH**  
Muallim Journal of  
Social Science and Humanities

பிணி அணுகாமைக்கு எண்ணெய்க் குளியல்  
[PINI ANUGAMAIKKU ENNAIK KULIYAL]

### IMMUNITY AND OIL BATH

மஞ்சளா ஞானசேகரன் <sup>1</sup> / Manjula Gnanasekaran <sup>1</sup>

<sup>1</sup>தஞ்சோங் மாலிம், பேராக், மலேசியா. / Tanjong Malim, Perak, Malaysia.

மின்னஞ்சல் / Email: [drmanjulamd@gmail.com](mailto:drmanjulamd@gmail.com)

#### ஆய்வுச் சாரம்

“பாலுண்போம் எண்ணெய்ப்பெறின் வெந்நீரில் குளிப்போம்” என்ற பிணி அணுகாவிதிக் கோட்பாட்டிற்கிணங்க சித்த மருத்துவத்தில் எண்ணெய்க் குளியலின் பயன்பாடு தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை வயது வரம்பின்றி எண்ணெய்க் குளியலைத் தக்க விதிப்படி பின்பற்றினால் அளப்பரிய பலன்களை அடைவதோடு மட்டுமல்லாமல், நாட்பட்ட நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களும் மருத்துவர் அறிவுரைப்படி தகுந்த எண்ணெய்க் குளியல் செய்வதனால் பிணிகள் நீங்கி நோய் எதிர்ப்புத்திறன் மேம்பட உதவுகிறது. இவ்வாறு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து நோய் வராமல் பாதுகாத்து, வரும் முன் காக்கக்கூடிய மற்றும் பலவகையான நன்மைகளைக் கொடுக்கும் எண்ணெய்க் குளியலைப் பற்றிய ஒரு சிறிய கண்ணோட்டமே இக்கட்டுரையாகும்.

**கருச்சொற்கள் :** பிணி அணுகாவிதி, சித்த மருத்துவம், எண்ணெய்க் குளியல், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி, இரத்த சீரோட்டம்.

#### Abstract

Siddha Medicine Literature has been explaining about the effects and uses of oil bath in detail over more than 5000 years. Oil bath has been used to gain one's immunity regardless of their age, gender and state of the body. While practising oil bath regularly it will help the immune system to improve the immunity and thereby to prevent any sort of illness. Thus, the article has been aimed to explain about the methods of oil bath that has mentioned in the literature.

**Keywords:** Siddha Medicine, oil bath, immune sytem, blood circulation, methods of oil bath.

This article is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License



Received 30<sup>th</sup> March 2018, revised 15<sup>th</sup> April 2018, accepted 30<sup>th</sup> April 2018

## எண்ணெய்க் குளியலும் ஆரோக்கியமும்

தற்போதைய அவசர உலகில் பலருக்கும் மன அழுத்தம், பரபரப்பு, தோல் வியாதிகள், சர்க்கரை வியாதி, உயர் இரத்த அழுத்தம் எனக் கணக்கிலடங்கா வியாதிகள் பெருகி அச்சுறுத்துகின்றன. இப்போது நமக்கு அடிக்கடி வருகிற உடல் உபாதைகளைப்போல நம் முன்னோர்களுக்கு வரவில்லை. அதற்குக் காரணமாகப் பிணி அணுகாவிதியில் ஒன்றான எண்ணெய்க் குளியலை முறையாக முன்னோர்கள் கடைப்பிடித்ததைக் கூறலாம்.

“பாலுண்போம் எண்ணெய்ப்பெறின் வெந்நீரில் குளிப்போம்” என்ற பிணி அணுகாவிதிக் கோட்பாட்டிற்கிணங்க சித்த மருத்துவத்தில் எண்ணெய்த் தேய்த்துக் குளிப்பதின் முக்கியத்துவம் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது (உத்தமராயன், 2003)<sup>1</sup>.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால் எந்தப் பலனும் இல்லை என்று இடையில் நம்பப்பட்டு வந்தது. ஆனால், தற்போது எங்குப் பார்த்தாலும் எண்ணெய்த் தேய்க்கும் நிலையங்கள் பெருகி வருவதைப் பார்க்கலாம். எண்ணெய்க் குளியலால் உள்ளூறுப்புகளில் ஏற்படும் சூடு தணிக்கப்பட்டு, இரத்த ஓட்டம் சீர் செய்யப்படுகிறது. மேலும், தோலின் வழியாக உட்கிரகிக்கப்பட்ட எண்ணெய்யானது லிம்ஃபாட்டிக்ஸ் என்று சொல்லப்படுகின்ற நிணநீர்க் கோளத்தில் சேர்ந்து உடலுக்கு நன்மை பயக்கிறது என்று நவீன அறிவியல் ஆய்வுகளும் ஒப்புக்கொள்கின்றன. இந்நிணநீர்க்கோளமே உடல் செல்களுக்கு ஊட்டம் கொடுத்து, உடலில் உருவாகும் கழிவுகளை வெளித்தள்ளி, உடலில் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியை வளர்க்கிறது.

## எண்ணெய் குளியலால் ஏற்படும் நன்மைகள்

நாம் பாரம்பரியமாகக் கடைப்பிடித்து வரும் எண்ணெய்க் குளியலில் ஏற்படும் நன்மைகள் பின்வருமாறு:

1. பார்வை தெளிவடையும்.
2. தலைமுடி உதிர்வதைக் குறைக்கும்.
3. முறையான தூக்கத்தைத் தரும்.
4. தோலைப் பளபளப்புடன் வைத்திருக்க உதவும்.
5. உடலை மென்மையாகவும், நோய் எதிர்ப்புத் திறனுடன் வைத்திருக்கும்.
6. உடலில் உண்டாகும் கழிவை வெளித்தள்ளும்.
7. உள்ளூறுப்புகள் தங்களுடைய செயல்களைச் சிறப்பாகச் செய்யும்.
8. மூட்டு இணைப்புகளில் உண்டாகும் தேய்மானத்தைக் குறைக்கும்.
9. மனதை நன்நிலையில் வைக்க உதவும்.
10. ஆயுட்காலத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.
11. முதுமையைத் தாமதப்படுத்தும்.

12. உடலுக்கு ஆதாரமான, உடல் இயக்கத்துக்கு அடிப்படையான மூன்று தோடங்களான வாத, பித்த, கபத்தைச் சமநிலையில் வைக்கவும் உதவுகிறது (துரை ராசன்.கோ. 1993)<sup>2</sup>.
13. காலமாறுபாட்டால் வரும் தொந்தரவுகளையும் சமாளிக்க உதவுகிறது.

### பின்பற்ற வேண்டிய முறை

“நாள் இரண்டு, வாரம் இரண்டு, மாதம் இரண்டு, வருடம் இரண்டு”, என்பது சித்தர்கள் வாக்கு. நாள் இரண்டு - மலம் கழித்தல்; வாரம் இரண்டு - எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல்; மாதம் இரண்டு - உடலுறவு கொள்ளல்; வருடம் இரண்டு - பேதி மருந்து அருந்துதல் (உத்தமராயன், 2003)<sup>1</sup>.

காலை நேரம் எண்ணெய்க் குளியலுக்கு உகந்தது எனப் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு காதுக்கும் மும்மூன்று துளியும், ஒவ்வொரு நாசி துவாரத்தில் இரண்டிரண்டு துளியுமாக எண்ணெய் விட்டுப் பின்பு தலை முதல் கால் வரை நன்கு பரவலாக உடல் முழுவதும் சூடெழும்பாமல் குளிரத் தேய்க்க வேண்டும். முக்கியமாக உச்சந்தலை, தொப்புள் மற்றும் உள்ளங்கால்களில் பூச வேண்டும். இப்படித் தேய்ப்பதனால் உடலில் உள்ள உள்உறுப்புகளின் வெப்பம் சரிவர பராமரிக்கப்பட்டு உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. இது மட்டுமல்லாமல், மூட்டுகளின் மேல், சற்றுப் பொறுமையாக வட்டவடிவில் எண்ணெய்த் தேய்க்க வேண்டும். அப்படிச் செய்வதினால் மூட்டுகளுக்கு நல்ல நெய்ப்புத் தன்மையும் கிடைக்கும் எனவும் அறியப்பட்டுள்ளது.

இவ்வாறு எண்ணெயை உடல் முழுவதும் தக்கமுறைப்படி தேய்த்துக் காலை வெயில் உடலில் படுமாறு கால்மணி முதல் அரைமணி நேரம் நின்ற பிறகு மிதமான வெந்நீரில் குளிக்கும்படி அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது. இதுவே, சரியான எண்ணெய்த் தேய்த்துக் கொள்ளும் முறையாகும்.

## தலை முழுகத்தக்கத் தினங்கள்

வைய்யடா மூன்றுவிசை வலுவாய்த் தேய்த்து  
 மாறாமல் நலுங்கு வென் னீர்மூழ்கு  
 செய்யடா புதன்சனிமண்ட லமோ கொண்டால்  
 செவிடிரைச்சல் சொரிபெரு நோயூரல் குஷ்டம்  
 பைய்யடா குருதிசல மாரடைப்பு நாரல்  
 பக்கசிறாய்ப் பீனிசங் கபாலசூலை  
 பொய்யடா சொல்லவில்லை நோயீ ராறும்  
 போய்விடுமே பெண்மயக்கம் தள்ளிக் கேளே  
 (தேரையர் வைத்தியம் – 500; சுப்பிரமணிய பண்டிதர், 1994)<sup>3</sup>

புதன், சனிக்கிழமைகளே எண்ணெய்க் குளியலுக்கு உகந்த தினங்களாகும். தகுந்த எண்ணெயை மூன்று தடவை வலுவாகத் தேய்த்து, வெந்நீரில் புதன், சனி முழுகவும். ஒரு மண்டலம் (48 நாட்கள்) முழுக காதிரைச்சல், சொரி, பெருநோய், ஊரல், குஷ்டம், இரத்தப் பீனிசம், நீர்ப்பீனிசம் (sinusitis), மாரடைப்பு, நாற்றமுடைய பீனிசம், பக்கசூலை, கபாலசூலை, பன்னிரு வியாதிகளும் சொல்லாமல் போகும்; பெண் இச்சை தவிர்க்க வேண்டும். நாட்பட்ட நோய்களால் பாதித்திருப்பவர்களும் எண்ணெய்க் குளியலால் நோய் நீங்கி உடல் ஆரோக்கியமும், நோய் எதிர்ப்புத் திறனும் அதிகரிக்கப்பட்டு நன்னிலையில் நெடுநாட்கள் வாழலாம்.

சனிக்கிழமை எண்ணெய்க் குளியலுக்கு உகந்தது என ஒளவை மூதாட்டியும், “சனி நீராடு”<sup>4</sup> என ஆத்திச்சூடியில் மேற்கோளிட்டிருப்பதை அறியலாம்.

## உகந்த உணவுப் பதார்த்தங்கள்

கத்தரிப்பிஞ்சு, அவரைப்பிஞ்சு, முருங்கைப்பிஞ்சு, கறிவேப்பிலை, சிறுகீரை, பொன்னாங்கண்ணி, துவரை, சிறுபயறு, மிளகு, சீரகம், வெந்தயம், இலவங்கம், இலவங்கப்பட்டை, ஏலம், மாவடு, சர்க்கரை, பசுநெய், காடை, கவுதாரி, வெள்ளாடு, அயிரை, சுறா, மணத்தக்காளி வற்றல், சுண்டை வற்றல், மோர், சிறுபுளி, தாம்பூலம் இவைகளை உண்ணலாம் (கண்ணுசாமி பிள்ளை, 2007)<sup>5</sup>.

## ஆகாப் பதார்த்தங்கள்

எண்ணெய்த் தேய்த்துக் குளிக்கும் அன்று, குளிர்மையான உணவு வகைகளான தயிர், குளிர்மானங்கள், நீர்க்காய்கறிகளான, பறங்கி, பூசணை, சுரைக்காய், கொத்தவரை,

கீரைத்தண்டு, அறுகீரை, சேம்பு, அகத்தி, பாகல், மாங்காய், தேங்காய், கத்தரி, உளுந்து, வெங்காயம், கடுகு, புளி, பால், மொச்சை, எள்ளு, கொள்ளு, கடலை இத்தன்மையான பொருட்களையும், பகல் நித்திரை, மிகுந்த காற்று, வெய்யில், போகம் இவைகளையும் தலை மூழ்கிய தினம் அகற்ற வேண்டும். மறுநாளும் பத்தியமாய் இருப்பது நன்று, மழைக் காலங்களில் எண்ணெய்க் குளியலைத் தவிர்ப்பது நலம் (சுப்பிரமணிய பண்டிதர், 1994)<sup>3</sup>.

### தலை முழுகத் தகுந்த எண்ணெய்

உடலில் தேய்ப்பதற்கு நல்லெண்ணெய், விளக்கெண்ணெய் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். இந்த எண்ணெய்களின் குளிர்மை சிலருக்கு ஒத்துவரவில்லை என்றால் மேற்படி எண்ணெயுடன் இரண்டு பூண்டு, ஒரு காய்ந்த மிளகாய், ஐந்து மிளகு சேர்த்து முப்பது விநாடி அடுப்பில் காய வைத்துத் தேய்த்துக் குளித்தால் குளிர்ச்சி குறைவாக இருக்கும். எனினும், சித்த மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் நம் உடலுக்கு ஏற்ற நலம் தரும் பிரத்யேக எண்ணெய்களை உபயோகித்தால் பலன் அதிகம்.

எண்ணெய்த் தேய்த்துக் குளித்த அன்று பகல் உறக்கம் கட்டாயம் தவிர்க்கவும். ஏனென்றால், உடலில் உள்ள நவதுவாரங்களின் வழியாக அதிகரித்த உடல் சூடு வெளிவரும். முக்கியமாகக் கண்களின் வழியாக வரும். இதைப் பகல் தூக்கம் தொந்தரவு செய்யும். எனவேதான் பகல் தூக்கம் தவிர்ப்பது அறிவுறுத்தப்படுகிறது (சுப்பிரமணிய பண்டிதர், 1994)<sup>3</sup>.

நீண்ட நாட்களாகவோ, ஆண்டுகளாகவோ குளியல் செய்யாதவர்களுக்கு ஆரம்பத்தில் சளிபிடித்தல், காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றலாம். அதற்காகப் பயப்படத் தேவையில்லை. எண்ணெய்க் குளியலை முறையாகப் பின்பற்றினால், உடல் பழகிவிடும். மேற்கூறிய தொந்தரவுகள் விலகிவிடும்.

எண்ணெய்க் குளியலை மீட்டெடுப்பதற்கான காலம் வந்துவிட்டது. இனியும் தாமதியாது, நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலைக் கொடுக்கும், நோய் அணுகாமல் உடலைப் பேணிக்காக்கும் முறைகளை நம் சந்ததிகளுக்கும் கொண்டு சேர்த்து வளமுடன் வாழலாம்.

### மேற்கோள் நூல்கள்:

1. Uthamarayan, K, S. (2003). *Summary of ayurvedic medicine – 3<sup>rd</sup> Edition* (சித்த மருத்துவாங்கச் சுருக்கம் - 3-ஆம் பதிப்பு). Chennai: Indian Medical and Homeopathy.
2. Durairasan, K. (1993). *Regulations without Illness – 3<sup>rd</sup> Edition* (நோயில்லாநெறி - 3-ஆம் பதிப்பு). Chennai: Indian Medical and Homeopathy.
3. Subramanian Pandithar, S, T. (1994). *Theraiyar Balm Summary* (தேரையர் தைல வருக்கச் சுருக்கம்). Chennai: Rathna Nayakar & Sons.

4. [Ranjithamalar, S, P.](https://avvaiyaarvaalviyal.blogspot.com/p/blog-page_96.html) (2018). *Aathichudi (ஆத்திச்சூடி)*. Information from [https://avvaiyaarvaalviyal.blogspot.com/p/blog-page\\_96.html](https://avvaiyaarvaalviyal.blogspot.com/p/blog-page_96.html)
5. [Kannusamy Pillai.](#) (2007). *Pathartha Nyana Sinthamani (பதார்த்த குண சிந்தாமணி)*. Chennai: Indian Medical and Homeopathy.

***Citation in Tamil***

மஞ்சுளா ஞானசேகரன். (2018). பிணி அணுகாமைக்கு எண்ணெய்க் குளியல். *முவாலிம் சமூக அறிவியல் மற்றும் மனிதவியல் ஆய்விதல்*, 2(3), 228-233.

***Citation in Tamil @ Romanised***

Manjula Gnanasekaran. (2018). Pini anugamaikku ennaik kuliya. *Muallim Journal of Social Sciences and Humanities*, 2(3), 220-227.

***Citation in English***

Manjula Gnanasekaran. (2018). Immunity and oil bath. *Muallim Journal of Social Sciences and Humanities*, 2(3), 228-233.