Volume 7 Issue 1 August 2025 E-ISSN: 2582-2063

கத்தாளம்பட்டி கம்பளத்தார் சமூகத்தின் பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகள்

முனைவர் சி. செல்லப்பாண்டியன்
உதவிப்பேராசிரியர், வரலாற்றுத்துறை
தேவாங்கர் கலைக் கல்லூரி,அருப்புக்கோட்டை

ஆய்வுச் சுருக்கம்

இன்றைய தனியார் மய தாராளமய உலகமய பொருளாதாரக் கொள்கையால் காலம் காலமாக நம்மிடம் இருந்த மண், மரபு சார்ந்த மருத்துவ முறைகள் புறந்தள்ளப்பட்டு வருவது உண்மை. மனிதனின் உடலமைப்பு ஒரே மாதிரியாக இருப்பினும் மனித உடலைத் தாக்கும் நோய்கள்அந்த மனிதன் வாழும் மண், நிலவியல், கால நிலைகள் பொருத்து அமைகிறது. எனவே கண்டிப்பாக மருத்துவமும் மனிதன் வாழும் மண் மற்றும் கால நிலைக்கேற்ப இருப்பதே சரியான அறிவியலாகும். ஆனால் நவீன அறிவியல் உலகில் இந்த கூற்று முற்றும் புறக்கணிக்கப்படுகிறது. வெப்ப மண்டலம், குளிர்ப்பிரதேசம் என வெவ்வேறு காலநிலைகளில் வாழும் மனிதர்களுக்கு ஒரே மாதிரியான மருத்துவ முறை என்பது ஏற்கத்தக்கது அல்ல என்கின்றனர் பாரம்பரிய மருத்துவர்கள். நவீன மருத்துவ முறைகள் கண்டறியப்படும் முன்னர் ஒவ்வொரு பகுதி மக்களும் தங்களின் தொழில், வாழ்விடம் அவற்றையொட்டியே மருத்துவ சிகிச்சை முறைகளை அமைத்துக் கொண்டனர். நாடோடி வாழ்க்கையை விட்டு நிரந்தரமாக மனிதன் ஒரே இடத்தில் குழுவாக வாழத் தொடங்கிய போதே அவர்களுக்கான மருத்துவ முறையை அறியத் தொடங்கியிருக்க வேண்டும். அப்பொழுதிலிருந்து தங்களின் மருத்துவ முறைகளை குழுவாக கடத்தியிருக்கின்றனர். இன்றும் தமிழகத்தில் ஒவ்வொரு நிலப்பகுதிக்கும் பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகள் மாறுபடுகிறது. அங்குள்ள நிலவியல் மற்றும் தாவரங்களைக் கொண்டே அவர்களின் மருத்துவ முறை அமைகிறது. அந்த வகையில் கம்பளத்து நாயக்கர்கள் அதிகமாக வாழக்கூடிய கத்தாளம்பட்டியில் மக்கள் பின்பற்றும் சில பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகள் குறித்து இக்கட்டுரை விளக்குகிறது.

முன்னுரை

மக்களின் வாழ்வியல் முறையானது அவர்கள் வாழுகின்ற நிலத்தின் தன்மையைப் பொறுத்தே அமைகிறது. காரணம் நிலம்தான் அவர்களின் தொழில் மற்றும் பொருளாதாரத்தை பூர்த்தி செய்யும் காரணியாக அமைகிறது. அந்த வகையில் விருதுநகர் மாவட்டத்தில் திருச்சுழி தாலுகாவில் அமைந்துள்ள கத்தாளம்பட்டி கிராமம் கரிசல்மண் பகுதியாகும். கரிசல் மண்ணின் விவசாயத்திற்கு ஏற்ற சோளம், கம்பு, கேப்பை (உணவுப் பயிர்கள்) உளுந்து, துவரை, பாசிப்பயறு (பயறு வகைகள்) பருத்தி ஆகியவையே இக்கிராமத்தின் முக்கிய விவசாயமாகும்.

கத்தாளம்பட்டி நிலமும் மக்களும்:

இங்கு வாழும் மக்கள் இவ்வூரின் பூர்விகக் குடிகள் அல்ல. சுமார் நானூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு (நாயக்கர்கள் ஆட்சிக் காலம்) தெலுங்கு மொழி பேசக் கூடிய கம்பளத்தார்கள் பஞ்சம் பிழைப்பதற்காக இப்பகுதிக்கு அருகிலிருக்கும் ரெ.கல்லுமடம் மற்றும் சிலுக்கப்பட்டி கிராமத்திற்கு வந்து குழுக்களாக தங்கினர். கல்லுமடம் மற்றும் சிலுக்கப்பட்டி கிராமத்தினர் தங்களுக்கு சொந்தமான காடுகளில் கத்தாழைகள் நிரம்பியுள்ளது என்றும் அவற்றை வெட்டி சீரமைத்து விவசாயம் செய்து கொள்ள கம்பளத்தார்க்கு அனுமதி கொடுத்துள்ளனர் என்கின்றனர் இக்கிராமத்தினர். கத்தாழைகள், புதர்கள் என விவசாயத்திற்கு பயன்படாமலிருந்த நிலத்தை தங்களின் கடின உழைப்பால் சீராக்கி விவசாயத்திற்கு ஏற்ற காடாக மாற்றி கரிசல் மண்ணுக்கான பயிர்களை விவசாயம் செய்யத் தொடங்கி தங்களுக்கான நிரந்தரக் குடியிருப்புகளை உருவாக்கி இக்கிராமத்திற்கு கத்தாளம்பட்டி எனப் பெயரிட்டுள்ளனர்.

கத்தாளம்பட்டி கிராமத்தில் கம்பளத்தார்களே வசிக்கின்றனர். தெலுங்கு மொழி பேசும் இவர்களின் பூர்வீகத் தொழில் விவசாயம் ஆகும். இங்கு கரிசல் மண்ணில் விவசாயம் செய்யும் இவர்களின் உணவு, மருத்துவம் உள்ளிட்ட வாழ்வியல் முறைகள் இம்மண்ணின் மரபு தொட்டே உள்ளது. கரிசல் மண்ணில் கிடைக்கக்கூடிய தாவரங்களும், கரிசல் மண்ணில் விளையக்கூடிய உணவு தானியங்களுமே இவர்களின் மருத்துவ முறையாகவும் உள்ளது.

தாவர மருத்துவம்

கத்தாளம்பட்டி கிராமத்தைச் சுற்றிலும் அதிகம் காணப்படும் தாவரம் **வெள்ளை நொச்சி**. மழை மற்றும் குளிர் மாதங்களான ஐப்பசி, கார்த்திகை, மார்கழியில் தலையில் நீர்கோர்த்தல், சளி, தலைவலி, காய்ச்சல் போன்ற இயல்பான பருவகால நோய்களும் இந்நோய்களுக்கான மருத்துவத்தில் இவர்கள் முதலில் பயன்படுத்துவது வெள்ளை நொச்சி ஆகும். இது ஆவிபிடித்தல் மருத்துவ முறையாகும். வெள்ளை நொச்சியுடன் (வெள்ளை மொச்சி என்றும் அழைக்கின்றனர்). எலுமிச்சை இலை, துளசி சேர்த்து தண்ணீரில் கொதிக்க வைக்கின்றனர். நன்கு கொதித்தவுடன் சிறிய செங்கல் ஒன்றை தண்ணீரில் சேர்க்கின்றனர். இதிலுள்ள மருத்துவ குணம் கொண்ட தாவரங்களின் புகையுடன் செங்கல் புகையும் சேர்ந்து அதிகமாக ஆவி வருகிறது, நோய் பாதித்தவர்கள் இந்தப் புகையை தனது மூக்கு, வாய், வழியாக உள்ளிலுக்கிறார், இந்த ஆவிபிடித்தல் மருத்துவ முறை பல ஊர்களில் இருந்தாலும் இவ்வூரில் மக்கள் வெள்ளைக் கல் என்ற ஒருவித கல்லையும் சேர்க்கின்றனர். இரவு மட்டுமே இந்த ஆவிபிடித்தல் வைத்தியம் செய்கின்றனர். ஆவிபிடித்தல் முடிந்தவுடன் ஆவிபிடித்த நீரில் சிறிதளவு வடிகட்டி பருகுகின்றனர். ஒரே பாத்திர நீரில் இருவர் ஆவிபிடித்தால் முதலில் ஆவிபிடித்தவரின் உடலிலிருந்து வெளியேறிய நுண்கிருமிகள் அடுத்தவரைத் தாக்கும் என்பதால் ஆவிபடித்தல் மருத்துவம் தனித்தனியாக மட்டுமே செய்கின்றனர்.

அனைத்து பருவ காலங்களிலும் குழந்தைகளைத் (5வயது வரை) தாக்கும் நோய்கள் சளி, இருமல், காய்ச்சல். இதற்கு மருந்தாக கத்தாளம்பட்டி கிராமத்தினர் **தைவாலை செடி, கண்டங்கத்திரி இலை** மற்றும் காய்களைப் பிடுங்கி அரைத்து குழந்தையின் வெறும் வயிற்றில் காலை ஒரு வேளையும் இரவு ஒரு வேளையும் கொடுக்கின்றனர். இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கோ அல்லது காய்ச்சல் தீரும் வரையோ இம்மருந்தினைக் கொடுக்கின்றனர்.

விவசாயப் பணியின் போது குழந்தைகளை பெண்கள் அழைத்துச் செல்கின்றனர், அங்கு அவர்கள் நீரிலும் சகதியிலும் விளையாடுவதாலும் பிற காரணங்களாலும் குழந்தைகளுக்கு தோலில் படர்தாமரை ஏற்படுகிறது. படர்தாமரையைப் போக்க தங்கள் வீட்டின் அருகிலும் விவசாய நிலத்திலும் வளர்க்கப்படும் **பீர்க்கங்காய் கொடி**யின் இலையைப் பறித்து கசக்கி இலையின் சாற்றினை படர்தாமரையில் தடவுகின்றனர். 5 முதல் 7 நாட்களில் படர்தாமரை குணமாகின்றது என்கின்றனர். பெரியோர்கள் கழுத்துப் பகுதியில் படர்தாமரை ஏற்படும் நேரத்தில் பீர்க்கங்காய் சாற்றினை தடவுவதோடு பீர்க்கங்காய் இலையை இரவு உறங்கும் போது தலையணையாகவும் வைத்துக் கொள்கின்றனர்.

விளை நிலத்தில் பயிர்களை பாதுகாக்கவும் குடியிருப்புப் பகுதிகளில் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் தானியங்களை கள்வர்களிடமிருந்து பாதுகாக்கவும் பாரம்பரியமாக நாய்கள் வளர்த்து வருகின்றனர். சில நேரங்களில் நாய்கள் கிராமத்தினரைக் கடித்து விடுகிறது. நாய்கடிக்கு **ஒரு இலை** (அதன் பெயர் சொல்லக் கூடாது என்கின்றனர், அந்த இலையின் பெயரினைச் சொன்னால் அந்த வைத்தியம் பலிக்காது என்று நம்புகின்றனர்)அது கண்மாய் நீரில் படர்ந்திருக்கும் அதைப் பறித்து சுண்ணாம்பு சிறிதளவு கலந்து அம்மியில் அரைத்து நாய்கடித்த காயத்தில் ஒரு வெள்ளைத்துணியால் கட்டுகின்றனர். நாய்க்கடியின் தன்மையைப் பொருத்து, ஒரு வாரத்திலோ அல்லது இரண்டு மூன்று நாட்களிலோ குணமாகின்றது.

விளை நிலங்களில் வரப்பு வெட்டுதல், புதர்களை வெட்டி சீரமைத்தல் உள்ளிட்ட கடுமையான வேலைகளில் கம்பளத்தார் சமூகத்தின் ஆண்கள் ஈடுபடுகின்றனர். அது போன்ற வேலைக்காக இரும்பு ஆயுதங்களைப் பயன்படுத்தும் போது கை, கால், தோல்பட்டை இடுப்பு பகுதிகளில் இரத்தக்கட்டு ஏற்படுகிறது. அதைச்சீர் செய்ய கரிசல் மண்ணில் இக்கிராமத்தில் அதிகம் கிடைக்கக் கூடிய தாவரமான மஞ்ச நத்தியை மருந்தாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். **மஞ்சநத்தி இலை**யுடன் சின்ன வெங்காயத்தை உரலில் இடித்து நல்லெண்ணையை சூடு செய்து வதக்குகின்றனர். பின்பு அவற்றை எடுத்து ஒரு துணியில் கட்டி உடலில் ரத்தக்கட்டு ஏற்பட்டுள்ள இடத்தில் ஒத்தடம் கொடுக்கின்றனர். உடம்பில் மூச்சுக்குத்து ஏற்படும் போதும் இதே வைத்திய முறையை பின்பற்றுகின்றனர். இரண்டு, மூன்று முறை சிகிச்சையில் குணமாகிறது என்கின்றனர். சரியாகாமல் வலி தொடர்ந்தால் எலும்பு ஜவ்வு விலகி பிரச்சனை உள்ளது என்று முடிவு செய்கின்றனர். அந்த சமயத்தில் கரிசல் மண்ணில் புதர்களின் ஊடாகவும், சப்பாத்திக் கள்ளிகளின் ஊடாகவும் கொடியாக படர்ந்து வரும் **பிரண்டையை** மருந்தாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். பிரண்டையைப் பறித்து அதன் நாரை உரித்து நல்லெண்ணையில் வதக்கி பின்பு பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் துணியால் கட்டி எலும்பு ஜவ்வுப் பிரச்சனையைத் தீர்க்கின்றனர் பாரம்பரியமாக இன்றும் இந்த வைத்திய முறை பின்பற்றப்படுகிறது.

பல் வலிக்கு இக்கிராமத்தில் சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் அனைவருக்கும் பொதுவான வைத்தியம் செய்யப்படுகிறது. பூச்சி தாக்கப்பட்ட பற்களை பிடுங்கும் தற்போதைய வழக்கம் இவர்களிடம் இல்லை. அதற்குரிய தங்களது பாரம்பரிய மருத்துவத்தின் மூலம் பல்லில் இருக்கும் பூச்சிக்கு வைத்தியம் பார்க்கின்றனர். கிராமத்தில் அதிகம் கிடைக்கக்கூடிய **கண்டங்கத்திரியில் இருந்து விதை**யை எடுத்து வெயிலில் காய வைத்து இரும்பு நாழியை (உழக்கு) அடுப்பில் சுட வைத்து வேப்பெண்ணையுடன் கண்டங்கத்திரி விதையை சூடான நாழியில் தூவுகின்றனர். அதிலிருந்து வரும் புகையை வாய்க்குள் இழுக்கின்றனர். உடனே பல்லில் இருக்கும் பூச்சிகள் நாழி மீது விழுகிறது. பொதுவாக இந்த வைத்தியம் மாலை நேரங்களில் விவசாயப் பணிகள் முடிந்து வீடு திரும்பியதும் செய்கின்றனர். இதே கண்டங்கத்திரி விதையை ஆஸ்துமா பிரச்சனைக்கும் பயன்படுத்துகின்றனர். கண்டங்கத்திரி விதையை காய வைத்து அரைத்து பொடி செய்து ஒரு சிட்டிகை எடுத்து அதில் தேன் கலந்து குழப்பி வெறும் வயிற்றில் காலையில் சாப்பிடுகின்றனர். ஆஸ்துமா பிரச்சனை தீரும் வரை தொடர்ந்து இம்மருந்து சாப்பிடுகின்றனர்.

அரிசி, தானியம் மற்றும் நீர் மருந்தும்

கத்தாளம்பட்டி கிராமத்தினர் தாவரங்கள் தவிர்த்து தங்களின் உணவுப்பொருட்களைக் கொண்டும் பல நோய்களுக்கு பாரம்பரிய முறையில் மருத்துவம் செய்து கொள்கின்றனர். அரிசி, கேப்பை, மிளகு, சீரகம், உப்பு, நீராகாரம், பயறுகள் உள்ளிட்டவைகள் இவர்களின் வைத்தியத்தில் முக்கிய இடம் பெறுகின்றன. விவசாயம் மற்றும் பண்ணைப் பணிகளின் போது தசைப்பிடிப்பு ஏற்படுகிறது. அதற்கு **புழுங்கலரிசி**யைப் மருந்தாக பயன்படுத்துகின்றனர். புழுங்கலரிசியில் சிறிதளவு வேலிப்பருத்தி மற்றும் சுக்கு கலந்து அரைத்து பாதிப்புக்குள்ளான இடத்தில் தடவுகின்றனர். தொடர்ந்து மூன்று முதல் நான்கு நாட்கள் இந்த வைத்தியம் செய்யப்படுகிறது.

கர்ப்பக் காலங்களில் பெண்களுக்கு அவ்வப்போது சூட்டு வயிற்று வலி வரும். அதற்கும் பாரம்பரிய முறையில் வீட்டிலேயே வைத்தியம் பார்த்துக் கொள்கின்றனர். **நீச்சத்தண்ணீர்** (பழைய சோறில் இருக்கும் புளித்த நீர்) எடுத்து ஒரு மண் பாத்திரத்தில் சுட வைத்து அதிக சூடானவுடன் ஒரு பித்தளை சொம்பில் ஊத்தி வயிற்றுப் பகுதியில் ஒத்தடம் வைக்கின்றனர்.

இதனால் சூட்டு வலி குணமாகிறது. இந்த வைத்தியம் செய்து கொண்ட கர்ப்பிணிகள் ஒத்தடம் வைத்து முடிந்தவுடன் சிறிதளவு நீச்சத்தண்ணீர் குடிப்பர். பொதுவாக பெண்களுக்கான கர்ப்ப கால சூட்டு வலி 10 மாதமும் வருவதால் பலவித வைத்திய முறைகளைப் பின்பற்றுகின்றனர். சில நேரங்களில் நீச்சத்தண்ணீருடன் **சிறுஞ்சீரகத்தை** வறுத்து கலந்து குடிக்கின்றனர். மேலும் நாட்டுக்கோழி முட்டையை விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து பொறித்து உண்பதாலும் வலி குறைகிறது என்கின்றனர். சூட்டு வலி இல்லாமல் வெறும் வயிறு வலி சிறுவர்களுக்கு ஏற்படும் போது முருங்கை இலையை கசக்கி சாறு எடுத்து அதில் சிறிதளவு உப்புக்கல் கலந்து பருகச் செய்கின்றனர்.

கத்தாளம்பட்டி கம்பளத்தார்களின் முக்கிய விவசாயம் மற்றும் உணவு **கேப்பை** ஆகும். சில நேரங்களில் கேப்பையை மருந்தாகவும் பயன்படுத்துகின்றனர். சிறுவர்களுக்கு அதிக காய்ச்சல் இருக்கும் போது வீட்டிலிருக்கும் கேப்பையை சிறிதளவு எடுத்து திரிகையில் திரிகி லேசாக சுட வைத்து தண்ணீரில் கேப்பை மாவைக் கலக்குகின்றனர். நன்கு கெட்டியாக கலக்கிய பின் எடுத்து நெற்றியில் பத்து போடுகின்றனர். தினசரி இரவு அல்லது மூன்று நாட்கள் இந்த பாரம்பரிய மருத்துவம் தொடர்ந்து செய்வதால் காய்ச்சல் குணமாகின்றது.

கிராமங்களில் பாரம்பரிய வைத்தியத்தில் முக்கிய இடம் பெறுவது மஞ்சள் காமாலைக்கான வைத்தியமாகும். சில நேரங்களில் உயிர்க்கொல்லி நோயாகவும் இருக்கும் மஞ்சள் காமாலை நோய்க்கு **வெள்ளாட்டுக் கோமிய**த்தைப் பயன்படுத்தி மருந்து கொடுக்கின்றனர். (கீவா நெல்லி) **கீழா நெல்லி**யை சிறிதளவு அரைத்து வெள்ளாட்டுக் கோமியத்தில் கலந்து கொடுக்கின்றனர். கீழா நெல்லிமஞ்சள் காமாலைக்கு முதன்மையான மருந்தாக இருப்பினும் அதை வெள்ளாட்டுக் கோமியத்துடன் கலந்து கொடுத்தால் அதிக மருத்துவக் குணம் கொண்டதாக இருக்கும் என்கின்றனர். மருந்து எடுத்துக் கொள்பவர்களுக்கு தெரியாமல் வெள்ளாட்டு கோமியத்தில் கலந்து கொடுக்கப்படுவதாக மருந்து கொடுப்பவர்கள் கூறுகின்றனர். இந்த வெள்ளாட்டுக் கோமிய மருந்தை 10 முதல் 15 நாட்கள் தினமும் காலை மாலை இரண்டு வேளையும் அருந்தினால் மஞ்சள் காமாலை குணமாகிறது என்கின்றனர்.

விவசாயப் பணிகளின் போது கையில் சுளுக்கு எலும்பு விலகுதல் உள்ளிட்ட பிரச்சனைகளுக்கு வீட்டிலிருக்கும் **உளுந்தம் பருப்பை** அரைத்து மாவாக்கி கையில் மாவுக்கட்டு போடுகின்றனர். இந்த மாவுக்கட்டு விரைவில்இப்பிரச்சனையை சரி செய்கிறது. விவசாயக் காட்டிலோ குடியிருப்பு பகுதிகளிலோ சிலர் தேள் கடிக்கு ஆளாகின்றனர். அப்போது **மிளகுடன் 2 வெற்றிலை** சேர்த்து அம்மியில் அரைத்து ½ டம்ளர் அருந்துகின்றனர். இதனால் தேள்கடி விஷம் உடலில் தாக்குவது தடுக்கப்படுகிறது என்கின்றனர்.

இக்கிராமத்தினர் கூற்றுப்படி குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் அரிதான நோயாக **"நாய் இளைப்பு"**கருதப்படுகிறது. இந்நோயால் பாதிக்கப்படும் குழந்தைகளுக்கு மருந்து பாரம்பரிய முறையிலேயே தருகின்றனர். நாய் சிறுநீர் கழித்த ஈரமணலை எடுத்து வந்து ஒரு துணியில் கட்டி வீட்டிலிருந்து சிறிதளவு தண்ணீரை எடுத்து நாய் சிறுநீர் படிந்திருக்கும் ஈரமணலில் ஊற்றி வடிகட்டுகின்றனர். பின்பு ½ டம்ளர் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு அருந்த வைக்கின்றனர். இந்த பாரம்பரிய வைத்தியம் நாய் இழுப்பு நோய் தீரும் வரை செய்யப்படுகிறது.

முடிவுரை

இது போன்று இன்றும் பல நோய்களுக்கு இம்மக்களிடையே பாரம்பரிய மருத்துவம் பார்க்கப்படுகிறது. பெரும்பாலான மருத்துவங்கள் அறிவியல் முறைப்படி ஒத்துப்போகக் கூடியதாக இருக்கின்றது. அதே நேரத்தில் நம்பிக்கை சார்ந்த மருத்துவ முறைகளும் இருந்துள்ளது. உதாரணத்திற்கு மந்திரித்தல், திருநீரு போடுதல், ஆனால் தற்போது அந்த

பழக்கம் இல்லை. பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளைப் பின்பற்றும் இவ்வூர் மக்கள் நவீன அறிவியல் மருத்துவத்தையும் ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். அறுவை சிகிச்சை கட்டுப்படுத்த முடியாத காய்ச்சல், குழந்தைப்பேறு, ஆகியவற்றுக்கு ஆங்கில மருத்துவ மனைகளுக்கு செல்கின்றனர் காலத்திற்கேற்ற மருத்துவ முறைகளை ஏற்றுக் கொண்டாலும் கத்தாளம்பட்டி கம்பளத்தார்கள் தங்கள் மண்ணுக்குரிய பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளை இன்றும் கைவிடவில்லை.

பார்வை நூல்கள்

1. நேர்காணல், சங்கர ஆவுடையம்மாள், 80 கத்தாளம்பட்டி.
2. நேர்காணல், பாலகிருஷ்ணன், 62 கத்தாளம்பட்டி.
3. நேர்காணல்,ஐயரக்காள், 83 கத்தாளம்பட்டி.
4. நேர்காணல், மங்கையர்க்கரசி, 64 கத்தாளம்பட்டி.
5. ஊ.மு. மாணிக்கவாசகம் **என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்**, நர்மதா பதிப்பகம், சென்னை, 2009.
6. கே.எஸ். சுப்பையா,**நோய் தீர்க்கும் மருந்துகள்**, நலம் பதிப்பகம், சென்னை, 2009.