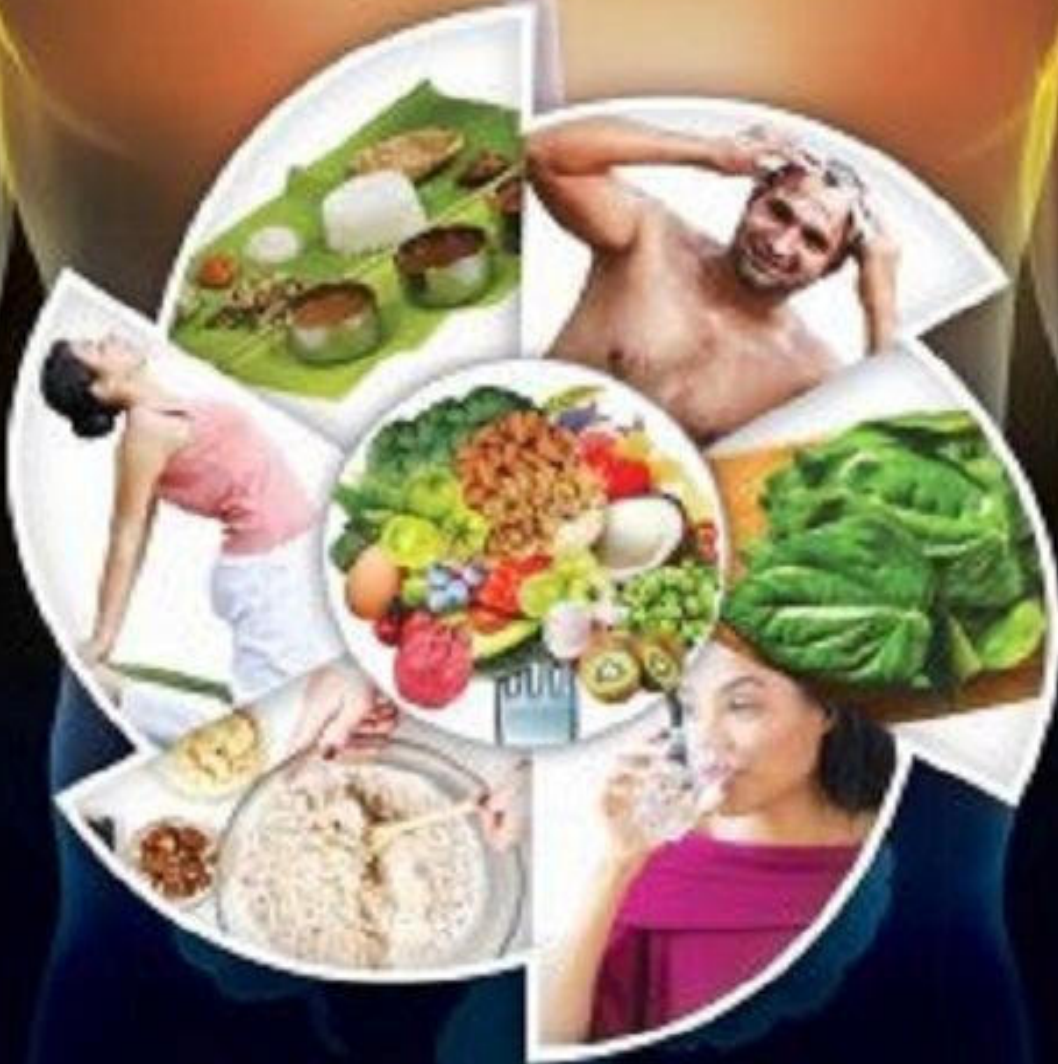




தமிழ்நாடு
அரசு

நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி



டாக்டர் தெ.வேலாயுதம்

நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி

வேலாயுதம், சித்த மருத்துவரீ



வேலாயுதம்
சித்த மருத்துவர்

புதிய புதிய நோய்கள் உருவாகி உலகையே அச்சுறுத்திக் கொண்டிருக்கும் இன்றைய சூழ்நிலையில் நம் முன்னோர் வாழ்க்கை முறையை நினைத்தால் பெருமைகொள்ளாமல் இருக்க முடியாது. கண்ணுக்குத் தெரியாத பல வைரஸ்கள் உருவாகி இன்று மனித குலத்தை அச்சுறுத்திக் கொண்டிருப்பதற்கு காரணம், உலக மக்களின் வாழ்க்கைமுறை மாறிப் போனதுதான். குடிக்கும் நீருக்கு விலை வைக்கும் நிலை உருவானபோதே எல்லாம் மாறிவிட்டன. நம் இந்தியாவில் குறிப்பாக தமிழ்நாட்டில் வாழ்ந்த முன்னோர்கள், தம் வாழ்க்கை முறையையும் உணவு முறையையும் இயற்கையோடு அமைத்துக்கொண்டதால் ஆரோக்கியமாக நீண்ட ஆயுளோடு வாழ்ந்தனர். இன்று எல்லாவற்றிலும் கலப்படம் என்றாகிவிட்டதால் நோய்கள் பெருகி மனித ஆயுள் குறுகிவிட்டது. இந்தச் சூழலில் எந்த முறையான வாழ்க்கை முறை, உணவு முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்று வலியுறுத்துகிறது இந்த நூல். டாக்டர் விகடன் இதழில் வெளியான கட்டுரைகளின் தொகுப்பே இது. அதிகாலை எழுதல், பல்

துலக்கும் முறை, குளிக்கும் முறை, உடற்பயிற்சிக்கான நேரம், உணவு முறை, ஆடை உடுத்துதல் போன்ற நம் அன்றாட வாழ்க்கை முறைகளை எப்படி எப்படியெல்லாம் செய்தால் நோயின்றி வாழலாம் என்பதை இந்த நூல் விளக்குகிறது. முறையான வாழ்க்கை முறையால் நிறைவான வாழ்க்கை வாழ வழிகாட்டும் நூல் இது!

உள்ளடக்கம்...

1. வாழ்வியல் கோட்பாடு
2. பல் துலக்குதல்
3. மலம் கழித்தல் அல்லது கழிவு நீக்கம்
4. தேகப்பயிற்சி
5. நலுங்குமாவு தேய்த்துக் குளித்தல்
6. எண்ணெய்க் குளியல்
7. மூச்சுப்பயிற்சி
8. உடையும் உடல்நலனும்
9. உணவும் உடல்நலமும்!
10. சுவையும் ஆரோக்கியமும்!
11. இயற்கை பியூரிஃபையர்
12. தாம்பூலம் தரித்தல்
13. பேதி மருந்து
14. கருணைக்கிழங்கு
15. ஊறுகாய்
16. அருமருந்தாகும் கஞ்சி உணவுகள்

வாழ்வியல் – 1

வாழ்வியல் கோட்பாடு



உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு... இதுதான் சித்த மருத்துவத்தின் கொள்கை. இந்தக் கொள்கையை தமிழர்கள் பின்பற்றியதால்தான் நோய்களை வென்று வாழ்ந்தனர். 'எது உனக்கு உணவாக இருக்கிறதோ அதுவே மருந்தாக இருக்க வேண்டும்' என்பதே அந்தக் கொள்கை. நம் முன்னோர் மண்ணுக்கேற்ற பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தனர்; இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்க்கையை வாழ்ந்தனர்; தாம் வாழும் சூழலில் கிடைத்தவற்றை உண்டனர்; அதனால் ஆரோக்கியமாக இருந்தனர்.

சித்த மருத்துவத்தின் இந்தக் கொள்கையை ஆராய்ந்து பார்த்தால், நம் மண்ணுக்கும் மரபுக்கும் ஏற்ற மருத்துவமாக அது இருப்பது புலப்படும். இதை மருத்துவம் என்பதைவிட 'வாழ்வியல் கோட்பாடு' என்றே

சொல்லலாம். ஆனால், நாம் நவீனம், வளர்ச்சி என்ற பெயர்களில் அதைவிட்டு விலகி வெகு தூரம் வந்துவிட்டோம். இதன் விளைவாக குழந்தையின்மை, நுரையீரல் தொடர்பான நோய்கள் குறைபாடுகள் என நோய்கள் வரிசைகட்டி நம்மை வதைக்கின்றன.

“இந்தியர்களின் ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கைமுறையால் எதிர்காலத்தில் கிருமிகளால் பரவக்கூடிய தொற்றுநோய்களைவிட (Communicable Disease), ‘லைஃப் ஸ்டைல் டிசீசஸ்’ (Lifestyle Diseases) எனப்படும் வாழ்க்கைமுறை மாற்றத்தால் ஏற்படும் தொற்றாநோய்களால்தான் அதிக மரணங்கள் நிகழும்” என்ற உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் எச்சரிக்கையே இதற்கு சாட்சி.

தொற்றாநோய்கள் பெருக அடிப்படைக் காரணமாக இருப்பது, நம் வாழ்க்கைமுறையே. வாழ்க்கைமுறையை மாற்றாமல் நோய்களைக் கண்டறிவதும், சிகிச்சையளிப்பதும் பயனற்ற வேலை. ஆனால், ‘நோயற்ற வாழ்வு அமைய நோய் வராமல் தடுக்கவேண்டியது மருத்துவத்தின் ஓர் அங்கம்’ என்கிறது சித்த மருத்துவம்.

இதையே திருமூலர்,

‘மறுப்பது உடல்நோய் மருந்தென லாகும்

மறுப்பது உளநோய் மருந்தெனச் சாலும்

மறுப்பது இனிநோய் வாரா திருக்க

மறுப்பது சாவை மருந்தென லாமே’

என்று திருமந்திரத்தில் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

– மருத்துவம் என்பது, நோய்களைத் தீர்ப்பது மட்டுமல்ல, நோய் எதனால் வருகிறது என்று அதன் மூலத்தைக் கண்டறிவது. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையால் நோய் தலைதூக்காமல் சரிசெய்வது... இதுதான் நமது பாரம்பர்ய மருத்துவத்தின் சிறப்பு. இதற்கு சித்த மருத்துவம் வகுத்த ஆரோக்கியமான வாழ்வியல் கோட்பாட்டைப் பின்பற்றவேண்டியது அவசியம்.

இன்றைய நவீன மருத்துவ ஆய்வுகள், ‘இது முற்றிலும் உண்மை’ என்று மெய்ப்பிக்கின்றன. குறிப்பாக, வாழ்க்கைமுறை நோய்களுக்கெல்லாம் காரணம், ‘நமது உடலின் உயிரியல் கடிகாரமும் (Biological Clock) சர்காடியன் இசைவும் (Circadian Rhythm) பாதிக்கப்படுவதுதான்’ என்கிறது நவீன அறிவியல். ஆனால், பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னரே ‘நோயில்லா நெறி’ அல்லது ‘நோய் அணுகா விதி’ என்ற கோட்பாட்டில் கால ஒழுக்கம், நாள் ஒழுக்கம் ஆகிய நெறிமுறைகளைச் சித்த மருத்துவம் வகுத்திருக்கிறது. அவற்றைச் சரியாகப் பின்பற்றினால், நோய் நெருங்கா வாழ்வு நம் வசமாகும். முதலில் நாள் ஒழுக்கத்தையும் அதன் பிறகு கால ஒழுக்கத்தையும் பார்ப்போம். நாள் ஒழுக்கத்தில் நாம் தினமும் படுக்கையிலிருந்து எழுந்து, மீண்டும் படுக்கைக்குச் செல்லும்வரை ஒரு நாளைக்குப் பின்பற்றவேண்டிய வழிமுறைகள் என்னென்ன என்பது பற்றித் தெளிவாகக் குறிப்பிட்டிருக்கிறது சித்த மருத்துவம். அதன்படி, அதிகாலையில் விழித்தெழுதல் என்பது அவசியமாகும்.

ஒவ்வொரு நாளின் தொடக்கமும் நாம் கண் விழிப்பதிலிருந்தே தொடங்குகிறது. காலையில் கண் விழித்தல் என்பது ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு புதிய பிறப்பு என்றே சொல்லப்படுகிறது. அந்த நேரத்தில் நிலவும் ஒரு

மனிதனின் புறச்சூழலும் அகச்சூழலுமே அன்றைய தினத்தைத் தீர்மானிக்கின்றன.

அதிகாலை விழிப்பதன் பின்னணியில், நோய்களைப் போக்கும் அறிவியல் உண்மை இருக்கிறது. புவியியல் அமைப்பில் உலக அளவில் ஒவ்வொரு நாட்டுக்கும்



வெவ்வேறு நேரம் காட்டும் கடிகாரங்கள் இருப்பதுபோல, உடல் இயக்கத்துக்கென ஒரு கடிகாரம் இருக்கிறது. இதையே நவீன மருத்துவம் உடலின் 'உயிரியல் கடிகாரம்' என்றும், அந்தக் கடிகாரம் சரியாக இயங்கவில்லையென்றால், உடல் இயக்கம் தலைகீழாக மாறிவிடும்' என்றும் கூறுகிறது. இதைப் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னரே சித்தர்கள் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள்.

‘அண்டத்திலுள்ளதே பிண்டம்

பிண்டத்திலுள்ளதே அண்டம்

அண்டமும் பிண்டமு மொன்றே

அறிந்து தான் பார்க்கும் போதே’

என்பது சித்தர் பாடல்.

அதாவது இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் ஐம்பூதங்களான நிலம், நீர், காற்று, நெருப்பு, ஆகாயம் போன்றவற்றின் பிரதிபலிப்பு ஒவ்வொரு உயிரிலும்

நிறைந்திருக்கிறது. அதன்படி ஒருவர் தன்னுடைய நாளை அந்தப் புவியியல் அமைப்பின்படி தொடங்க வேண்டும். பூச்சிகள், பறவைகள், விலங்குகள் விழித்தெழுவது, மலர்கள் மலர்வது என உயிர்களின் தொடக்கச் செயல்பாடு சூரியனின் சுழற்சிக்கேற்ப அதிகாலையில்தான் நடக்கிறது. எனவே, மற்ற உயிர்களைப்போல, நாமும் அதிகாலை நேரத்தில் கண் விழிக்க வேண்டும். அதிகாலையில், குறிப்பாக சூரிய உதயத்துக்கு முன்னர் தூக்கத்திலிருந்து எழுவதால், உடலுக்கும் மனதுக்கும் பல்வேறு நன்மைகள் கிடைக்கும். 'உடலுக்கு ஆதாரமாக விளங்கும் வாத, பித்த, கபம் போன்ற உயிர் தாதுக்கள் தங்களின் நிலையிலிருந்து மாறும்போது நோய் உண்டாகும்' என்கிறது சித்த மருத்துவம். வெப்பக் காற்று எதுவும் இல்லாததால், அதிகாலையில் பூமி குளிர்ந்திருக்கும். வளர்சிதை மாற்றம், பல்வேறு செயல்பாடுகள் காரணமாக உடலில் அதிகரித்திருக்கும் பித்தம் இதன் மூலம் குறையும்.

சுற்றுச்சூழல் துறையின் புள்ளிவிவரப்படி, காற்று மாசு, ஒளி மாசு போன்ற பாதிப்புகள் நேரம் செல்ல செல்லக் அதிகரித்துக்கொண்டே போகும். மேலும் இந்த பாதிப்புகள் குறைவாக இருக்கும் காலை நேரத்தில், சுத்தமான ஆக்சிஜன் நிறைந்திருக்கும். அப்போது ஆழமாக மூச்சை உள்வாங்கினால், நுரையீரலின் அடிப்பாகம்வரை சென்று தூய காற்று நிரம்பும். அந்தத் தூய காற்று (ஆக்சிஜன்) ரத்தத்தின் மூலம் ஒவ்வொரு உறுப்பிலும், அதிலுள்ள செல்களையும் சென்றடையும். நிணநீர் மற்றும் நரம்புகளின் செல்களுக்கும் புத்துணர்ச்சி கொடுக்கும். அதிகச் சத்தமின்றி காணப்படும் அந்தச் சூழலில் உறக்கம் கலைவது மனதுக்கு இதம் தரும். இதனால் குழப்பமில்லாத தெளிவான மனநிலை உண்டாகும். அதேபோல, கண் விழிக்கும்போது

நேர்மறையான எண்ணங்களை உருவாக்கும் விஷயங்களைப் பார்க்க வேண்டும். சூரிய உதயத்தைப் பார்ப்பது, மலர்களைப் பார்ப்பது, கனிகளைப் பார்ப்பது, கண்ணாடியில் முகம் பார்ப்பது, மனைவி மக்களைப் பார்ப்பது, உள்ளங்கையைப் பார்ப்பது ஆகியவை உளவியல்ரீதியாக நம்மை நெறிப்படுத்தும்; அந்த நாள் முழுக்க சிறப்பான நாளாக அமையும்.

அதிகாலை 4:30 முதல் 6:30 மணிக்குள்ளான நேரத்தை 'பிரம்ம முகூர்த்தம்' என்பார்கள். 'பிரம்மம்' என்றால் 'தொடக்கம்'. 'முகூர்த்தம்' என்பதற்கு 'நல்ல நேரம்' என்று பொருள். 'உனக்கான நாளை நல்ல நேரத்தில் தொடங்கினால், அன்றைய நாள் நன்றாக முடியும்' என்பதே அதற்கான பொருள். எனவே, தினமும் கண்விழிக்கும் நேரத்தை, பிரம்ம முகூர்த்தமான அதிகாலையில் தொடங்கினால், அந்த நாள் முழுவதும் சிறப்பாக அமையும்.

வாழ்வியல் – 2

பல் துலக்குதல்



மனிதன் நோயின்றி வாழ 'நோயில்லா நெறி' என்பதை ஒழுக்க நெறிமுறைகளாக சித்தர்கள் வரையறுத்து வைத்திருக்கிறார்கள். அவற்றையும், 'நாளொழுக்கம்' என்றும், 'கால ஒழுக்கம்' என்றும் வகைப்படுத்தியிருக்கிறார்கள். கால ஒழுக்கத்தின் முதல் கடமையான அதிகாலை எழுவதன் அவசியத்தையும், அதனால் கிடைக்கும் பலன்கள் பற்றியும் கடந்த பதிவில் பார்த்தோம். காலை எழுந்ததும் செய்யவேண்டிய இன்னொரு கடமையான பல் துலக்குதல் பற்றி இந்த பதிவில் பார்ப்போம்.

பல் துலக்குதல், வாய் சுகாதாரத்தைப் பாதுகாக்கும். அதோடு, பற்சிதைவு, ஈறுகளின் பாதிப்புகளிலிருந்து பற்களைப் பாதுகாக்கும்;

வாய்நாற்றத்தையும் விரட்டும். பற்களின் வேர்களில்தான் ஸ்டெம் செல்கள் உருவாகின்றன. எனவே, பற்களை இழப்பது உடல்நலனுக்கு வேட்டுவைப்பதாக அமைந்துவிடும். அதனால்தான், நவீன மருத்துவம் பற்களின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து, பல் பராமரிப்புக்கென தனியாக ஒரு துறையை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது.

பல் துலக்குதல் என்றாலே இன்றைய தலைமுறையினருக்கு பேஸ்ட், பிரஷ்தான் நினைவுக்கு வரும். நம் தாத்தா, பாட்டி காலத்தில் மரக்குச்சிகள், கரி, உப்பு போன்றவற்றைக் கொண்டுதான் பல் துலக்கினார்கள். சித்த மருத்துவத்தில் சொல்லப்பட்டிருந்தவற்றைத்தான் நம் முன்னோர் பின்பற்றி வந்தார்கள். இன்றைக்கு அந்தப் பழக்கத்தைக் கைவிட்டுவிட்டு, கண்ட கண்ட பேஸ்ட்டுகளைக் கொண்டு பல் துலக்குகிறோம். இது போன்ற பேஸ்ட், பிரஷ்களால் பல் பிரச்சனைகள் தீர்ந்தனவா என்றால் ஏமாற்றமே மிஞ்சுகிறது. நம்மில் பலர் பற்கூச்சம், ஈறுகளில் தேய்மானம் என இளம் வயதிலேயே பற்களில் பிரச்சனைகளைச் சந்திக்கிறார்கள்.

முன்பெல்லாம் மரக்குச்சிகளை உடைத்து அவற்றையே டீத் பிரஷ், பேஸ்ட், டங் கிளீனர் என மூன்றுவிதமாகப் பயன்படுத்தினார்கள். மேற்கத்திய நாடுகளைச் சேர்ந்த சில நிறுவனங்கள் பல் துலக்க டீத் பேஸ்ட், அதைப் பயன்படுத்த ஒரு பிரஷ், நாக்கைச் சுத்தம்செய்ய டங் கிளீனர் என அறிமுகப்படுத்தின. வெளிநாடுகளிலிருந்து திணிக்கப்பட்ட அந்தப் பழக்கத்துக்கு நாம் பழகிவிட்டோம். இப்போது ஆரம்பித்த இடத்துக்கே நம்மைக் கொண்டு வந்து நிறுத்தியிருக்கின்றன அந்த நிறுவனங்கள். ஒரு பேஸ்ட் நிறுவனம் தனது விளம்பரத்தில், ‘உங்கள் டீத் பேஸ்ட்டில் உப்பு இருக்கா?’ என்று கேட்கிறது. மற்றொரு நிறுவனமோ, ‘இந்த பேஸ்ட்டில்

வேம்பு, லவங்கம், அதிமதுரம் இருக்கின்றன' என்று விளம்பரப்படுத்துகிறது. ஆனால், நாம்தான் வெளிநாடுகளுக்கு வேப்பங்குச்சிகளையும் அதிமதுரத்தையும் ஏற்றுமதி செய்கிறோம். சித்தர்கள் வழங்கிய மூலிகைகளின் மகத்துவம் வெளிநாடுகளுக்குத் தெரிந்திருக்கும் அளவுக்கு நமக்குத் தெரியவில்லை.

“வேலுக்குப் பல்லிறுகும் வேம்புக்குப் பல் துலங்கும்

பூலுக்குப் போகம் பொழியுங் காண் – ஆலுக்கு

தண்டாமரை யாளும் சாருவளே நாயுருவி

கண்டால் வசீகரமாங் காண்”

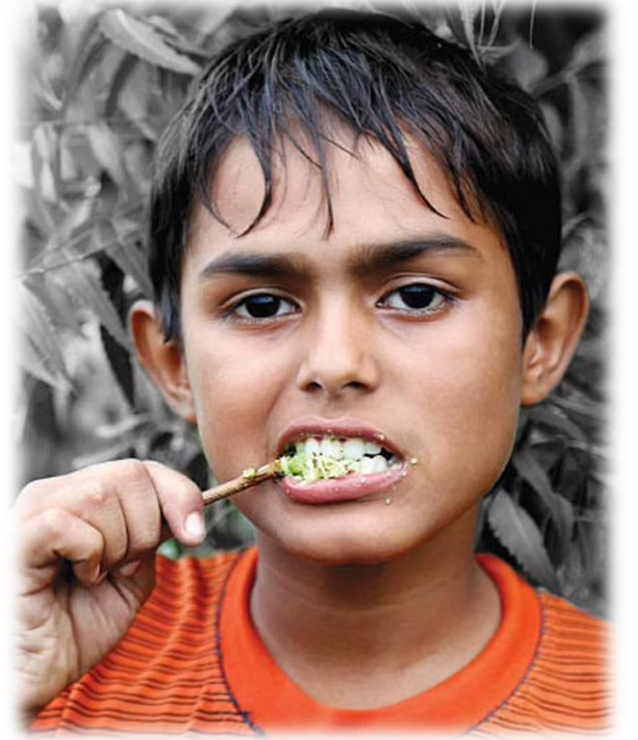
என்கிறது பதார்த்தகுண சிந்தாமணி பாடல்.

அதாவது, கருவேல மரக்குச்சியில் பல் துலக்கினால், பற்கள் மட்டுமல்ல ஈறுகளும் சேர்ந்து திடமாகும்; வேப்ப மரத்தின் குச்சியைக் கொண்டு பல் துலக்கினால், பற்கள் தூய்மையாகும்; நீர் புலா மரக்குச்சியால் பல் துலக்கினால், ஆண்மை விருத்தியாகும்; நாயுருவி வேரால் பல் துலக்கினால், பற்பசைகளில் வரும் நுரைகளைப்போல அதிக அளவு நுரை வரும். இந்த நுரை பல் அழுக்குகளைப் போக்கி, பற்களை அழகாக்குவதுடன் முகத்தில் வசீகரத்தையும் உண்டாக்கும்.

பல் துலக்குவதற்கு மேற்குறிப்பிட்ட குச்சிகள் மட்டுமின்றி ‘மா, நாவல், விளா, நொச்சி மற்றும் புங்கை மரத்தின் குச்சிகளைப் பயன்படுத்தலாம்’ என்று சித்த மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன. மாசிக்காய், லவங்கப்பட்டை, கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய், மிளகு போன்றவற்றைப் பொடியாக்கிப் பல் துலக்கப் பயன்படுத்தலாம். வேப்பங்கொழுந்து,

கருவேலமரக் கொழுந்து மற்றும் ஆவாரம்பூக்களையும் பல் துலக்கப் பயன்படுத்தலாம்.

பல் துலக்கப் பயன்படுத்தும் மரக்குச்சிகள் சுண்டு விரல் அளவு தடிமனாகவும், ஒரு சாண் அளவு நீளமானதாகவும் இருக்க வேண்டும். குச்சியை உடைத்து அவற்றை நீரில் கழுவி, ஒரு பக்க நுனியைப் பற்களால் கடித்தோ, தட்டியோ பிரஷ்போலச் செய்துகொள்ள வேண்டும். இதைக்கொண்டு பற்கள் மற்றும் அவற்றின் இடுக்குப் பகுதிகளிலும் ஈறுகளிலும் மென்மையாகத் தேய்த்து பற்களைச் சுத்தம் செய்யலாம். அத்துடன் அதே குச்சியால் மேலும் கீழும், இடதும் வலமுமாகப் பற்களை மென்மையாகச் சுத்தப்படுத்தலாம். குச்சிகளை வாய்ப் பகுதியில் வைத்ததுமே, உமிழ்நீர் சுரப்பு அதிகரித்து கிருமிநாசினியாகச் செயல்பட்டு உடனடியாக தம் பணியைத் தொடங்கிவிடும்.



ஆலங்குச்சி, நாவல்குச்சி, கருவேலங்குச்சி போன்றவை துவர்ப்புச் சுவையுடையவை. வேப்பங்குச்சி கசப்புச் சுவையுடையது. இப்படி ஒவ்வொரு குச்சியும் வெவ்வேறு சுவைகொண்டது. துவர்ப்புச் சுவை உடைய குச்சிகள் ஈறுகளில் ஏற்படும் புண், ஈறுகளில் ரத்தம் வடிதல் போன்ற பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு தரும். கசப்புச் சுவை உடைய குச்சிகள், பற்களில் பாக்டீரியா கிருமிகளை அண்டவிடாமல் பாதுகாப்பாக விளங்கி, பற்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும், தூய்மைப்படுத்தவும் உதவும். உப்புச்

சுவைக்கு உடல் கிருமிகளை அழிக்கும் வல்லமை உண்டு. திரிபலா சூரணத்தைத் தினமும் பற்பொடியாகப் பயன்படுத்தினால், பற்கூச்சம் நீங்கும்; பற்களில் நோய்க் கிருமிகள் அண்டாமல் பார்த்துக்கொள்ளும். கடுக்காய்ப் பொடியால் பல் துலக்கினால், ஈறுகளில் ஏற்படும் வலி, புண், ரத்தக்கசிவு குணமாகும்.

நாக்கு மழித்தல்

நாக்குப் பகுதியில்தான் பெரும்பாலானோருக்கு நாற்றமடிக்கும். எனவே, வாயைச் சுத்தப்படுத்தும் ஒவ்வொரு தடவையும் நாக்கையும் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். நாக்கின் மேற்பரப்பில் வெள்ளை நிறத்தில் படிந்திருக்கும் அழுக்கில் பாக்டீரியாக்கள் வசிக்கும். இது போன்ற வெள்ளை நிறப் படிமானம் அஜீரணக் குறைபாட்டைக் குறிக்கும். இது நாக்கில் உள்ள சுவை மொட்டுகளின் செயல்பாட்டை மந்தப்படுத்திவிடும் என்பதால், மரக்குச்சிகளை இரண்டாகப் பிளந்து நாக்கை மழிக்கலாம். மரக்குச்சிகளின் நாரைக் கொண்டு நாக்கை மழிப்பதால், கிருமிகள் அகற்றப்படும்; நாக்கிலுள்ள சுவை மொட்டுகளின் செயல்பாடு தூண்டப்படும். அத்துடன் வாயிலுள்ள செரிமான நொதிகளின் வேலைகள் தூண்டப்படும். மாறாக, டங்க் கிளீனரைக் கொண்டு அழுத்தமாகத் தேய்ப்பதால், நாக்கிலுள்ள சுவை நரம்புகள் புண்ணாகிவிடும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

வாய் கொப்புளித்தல்

பல் துலக்கியதும் நாக்கை மழித்தபிறகு வாயில் 12 முறை நீர் நிரப்பிக் கொப்புளிப்பதுடன், காறி உமிழ வேண்டும். அப்போது தொண்டைவரை நீரை இறக்கி, ஒக்காளமிட்டு துப்ப வேண்டும். ஆனால், இன்றைக்குக் காறி

உமிழ்தல் அநாகரிமாகப் பார்க்கப்படுகிறது. காறி உமிழ்வதால், கழுத்திலுள்ள கோழைப் பொருளில் கிருமிகள் சேராமல் பார்த்துக்கொள்ளலாம். மேலும், தொண்டை சுத்தமாகும்; கசடுகள் நீங்கும். வாய் கொப்புளித்ததும், பற்களையும் ஈறுகளையும் மென்மையாக அழுத்திவிட வேண்டும். இதைத்தான் இன்றைக்கு 'கம் மசாஜ்' என்கிறார்கள்.

பல் துலக்குதல் என்பது பற்களின் ஆரோக்கியத்துக்கு மட்டுமானதல்ல. அது ஒட்டுமொத்த வாய் சுகாதாரத்தையும் காக்கக்கூடியது. அத்துடன் பற்கள், ஈறுகள், நாக்கு, தொண்டை, உமிழ்நீர்ச் சுரப்பி, சுவை மொட்டுகளின் ஆரோக்கியத்தைக் காத்து, அவற்றின் செயல்பாட்டுக்குப் புத்துணர்வு கொடுக்கக்கூடியது. 'இரவில் பல் துலக்கினால் போதும் காலை எழுந்ததும் பல் துலக்கத் தேவையில்லை' என்கிற கருத்து பரவலாக நிலவுகிறது; இது தவறானது. 'ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது இரண்டு முறை பல் துலக்க வேண்டும்' என்கிறது சித்த மருத்துவம். முறையாக, பல் துலக்கும் பழக்கம் இல்லையென்றால், அதுவே, நோய்களின் நுழைவுவாயிலாகிவிடும். அன்றாடம் உடல் அழுக்கு நீங்க குளிப்பதையும், உள் அழுக்கு நீங்க கழிவுகளை வெளியேற்றுவதையும் எப்படி ஒரு கடமையாகச் செய்கிறோமோ, அதேபோல அக உறுப்புகளின் நுழைவுவாயிலாக இருக்கும் வாய் சுகாதாரத்தைப் பாதுகாக்க பல் துலக்குவோம். சித்தர்கள் வகுத்த கால ஒழுக்கத்தை மிக முக்கியக் கடமையாக உணர்ந்து பின்பற்றுவோம்.

வாழ்வியல் – 3

மலம் கழித்தல் அல்லது கழிவு நீக்கம்



கால ஒழுக்கத்தின் கடமைகளான அதிகாலை எழுதல், பத்துலக்குதலின் அவசியம் மற்றும் பலன்கள் பற்றிப் பார்த்தோம். காலை எழுந்ததும் செய்யவேண்டிய இன்னொரு கடமையான மலம் கழித்தல் குறித்து இந்த இதழில் பார்ப்போம்.

உடல், சுத்தமாகவும் சுகாதாரமாகவும் இருப்பதுதான் ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை. இதைத்தான் 'உள்ளம் பெருங்கோயில்... ஊனுடம்பு ஆலயம்' என்று பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னரே ஆன்மிகத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் எளிமையாக ஒப்பிட்டுப் பாடியிருக்கிறார் திருமூலர். அதாவது, 'உடலைக் கோயில்போலத் தூய்மையாகப் பராமரிக்க வேண்டும்' என்கிறார். உடல் தூய்மை என்றால், குளித்துச் சுத்தமாக இருப்பது

மட்டுமல்ல... உடலின் உள்புறத்தையும் கழிவுகளில்லாமல் சுத்தமாக வைத்திருப்பதுதான். கழிவுகளை மலமாகவும் சிறுநீராகவும் வெளியேற்றுவது உடலின் இயற்கைச் செயல். காலையில் மேற்கொள்ளவேண்டிய இந்தக் கடமைகளை 'காலைக் கடன்' என்று சித்த மருத்துவம் கூறுகிறது. 'கடன் என்றாலே சுமைதான். அதை அன்றே கழித்துவிட்டால்தான் நிம்மதி' என்பது அதன் பொருள். இந்தக் கடமைகளை முறையாகச் செய்யாவிட்டால், புத்துணர்ச்சி குறைந்து, அன்றாடப் பணிகள் பாதிக்கப்படுவதுடன் பல்வேறு நோய்களுக்கு வழிவகுத்துவிடும். அதிலும் 'மலம் கழித்தல்' அல்லது 'கழிவு நீக்கம்' என்பது மிக முக்கியமாகக் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய ஒரு கடமை. காலையில் மலம் கழிப்பதன் மூலம் வயிறு மற்றும் குடல் சார்ந்த உறுப்புகள் புத்துணர்ச்சி அடைகின்றன.

'மலத்தை அடக்கக் கூடாது' என்பதை, தேரையர் தன் 'நோய் அணுகா விதி' என்னும் நூலில் 'இரண்டு அடக்கோம்' என்று அறிவுறுத்துகிறார். 'மல ஜலம் கழிக்க வேண்டும்' என்ற உணர்வு ஏற்பட்டதும் கழித்துவிட வேண்டும். பிற உயிரினங்களெல்லாம் அப்படித்தான் செய்கின்றன. மனிதன் மட்டும் தான் உரிய நேரத்தில் கழிக்காமல் தாமதிக்கிறான். குடலில் எவ்வளவு நேரம் கழிவுகள் தேங்கியிருக்கின்றனவோ, அந்தளவுக்குக் கிருமிகள் பெருக வாய்ப்பாகிவிடும். அதனால் நோய்த்தொற்றுக்கு உள்ளாக நேரிடலாம். சிறுநீர் தேங்கி நின்றாலும் சிறுநீரகத்தில் கற்கள் தோன்றுவதற்கும், சிறுநீர்ப் பாதையில் கிருமித்தொற்று உண்டாகவும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

“மலமது நிரோதம் பண்ண மலந்தனை வாயால் தள்ளும்

சலதோஷ முழங்கால் கீழில் தண்மையாய் நோயுண்டாகும்

தலைவலி மிகவுண்டாகும் சூத்தமா மபான வாயு

பலமது குறைக்கும் வந்து பெருத்திடும் வியாதி தானே”

– அதாவது, ‘மலத்தை அடக்கினாலோ அல்லது மலம் சரியாக வெளியேறாவிட்டாலோ கடுமையான முழங்கால்வலி, சிறுநீர்ப் பாதையில் தொற்று, அடிக்கடி சளி உண்டாகும்’ என்று பதினெண் சித்தர் நாடி நூல் குறிப்பிடுகிறது. உடல் சூடு அதிகரித்து தலைவலி, மிகச் சத்தமான துர்நாற்றத்துடன் அபான வாயு பிரிதல், உடல் பலம் குன்றி, எடை அதிகரித்தல் போன்ற உணர்வு உண்டாகும். அது நாளடைவில் மலச்சிக்கலாக உருவெடுத்து, அடிக்கடி கொட்டாவி, உண்ட உணவு செரிக்காமல் வயிறு உப்புசமாவது, தொப்புளுக்குக் கீழே உள்ள பகுதிகள் மற்றும் தொடைகள் வீங்கியது போன்ற உணர்வு உண்டாகும். அத்துடன் பசியின்மை, ரத்த அழுத்தம் அதிகரித்தல், சிறுநீரைக் கட்டுப்படுத்த இயலாமை, மூலம், பவுத்திரம், ஆசனவாயில் அரிப்பு, வெடிப்பு எனப் பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.



சித்த மருத்துவம், மலம் வெளியேற்றும் முறை பற்றி விரிவாக விளக்கியிருக்கிறது. ‘மலம், நீர் கழிக்கையில் முதலில் நீரும் பிறகு மலமும் வெளியேறுவதே இயற்கை. மாறாக, முதலில் மலம் வந்தால், அதை நோயின் அறிகுறியாகக்கொள்ள வேண்டும்’ என்கிறது, ‘இரு மலங்க டங்கா விறங்குங்கால் மூன்றாம் இரு மலங் கடங்காணிலை யெய்தும்’ என்ற சித்தர் பாடல். அதாவது, முதலில் காற்று பிரியும், அடுத்து சிறுநீர் கழித்த பிறகே மலம் வெளியேற வேண்டும். இதுதான் இயல்பான நிலை. இதில் மாற்றம் இருந்தாலும், வயிற்றுக்கோளாறுகள் இருக்கின்றன என்று அர்த்தம். ‘தினந்தோறும் இரு வேளை மலமும் நான்கு முறை சிறுநீரும் கழிப்பது நன்று. அதற்கு மேற்பட்டால் நோயாகும்; மலம் பாம்பு அல்லது ஒரு குழல்போல வெளியேறுவது நன்று’ என்கிறது சித்த மருத்துவம்.

‘மலம் கழித்தலை எளிதாக்க அதிகாலையில் எழுந்து பல் துலக்கியதும், ஏதேனும் நீராகாரம் அருந்தலாம்’ என்றும் அறிவுறுத்துகிறது. முதல் நாள் இரவில் மீதியாகும் உணவை (சோறு) ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, அது மூழ்குமளவு நீருற்றி இரவு முழுவதும் ஊறவிட்டு, அதிகாலையில் கிடைக்கும் அந்த நீராகாரத்தைப் பருகுவது மலம் வெளியேறுவதை எளிதாக்கும். ஓர் உணவை நீண்டநாள் வெளியே வைத்திருந்தால், அதில் கிருமிகள் உற்பத்தியாவதைப் பார்ப்போம். வயிற்றிலும் அப்படித்தான். அதனால் மலம் தேங்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நார்ச்சத்துள்ள உணவு, மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் தடுப்பதுடன், மலம் முழுமையாக, எளிதாக வெளியேற உதவும்.

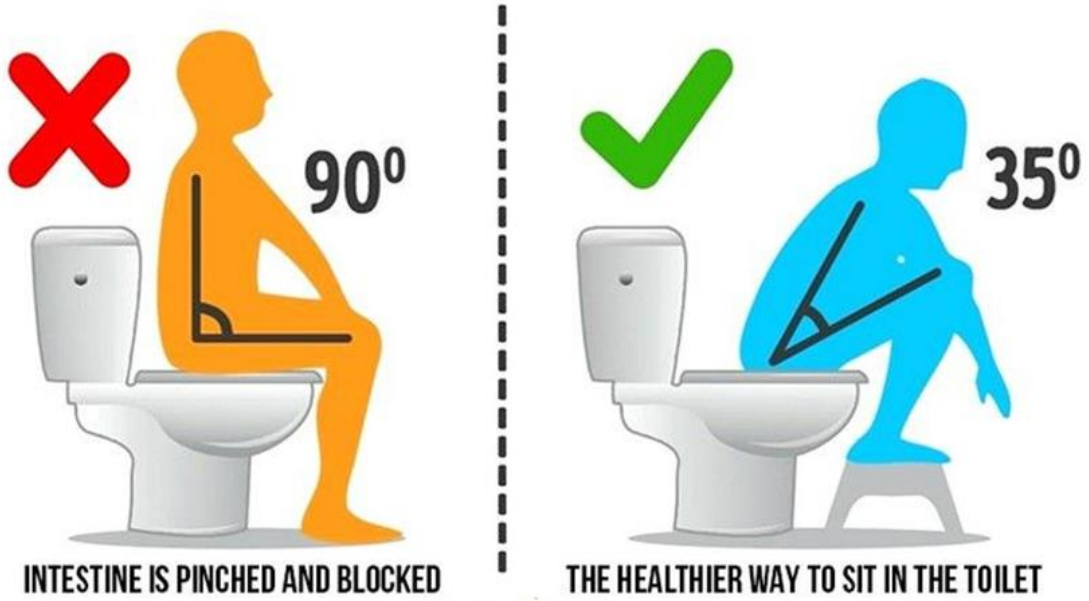
மலம் கழிக்கும்போது வலக்கையால் இடப்பக்கத்து அடிவயிற்றைப் பிடித்திருக்க வேண்டும். அதாவது, தொடைக்கும் அடிவயிற்றுக்கும்

இடையே கை வைத்து அழுத்தலாம். இதனால் கழிவுகள் தேங்காமல் வெளியேறும். அதேபோல, சிறுநீர்கழிக்கும்போது இடக்கையால் வலப்பக்கத்து அடிவயிற்றைப் பிடித்திருத்தல் வேண்டும். மலம், நீர் கழிக்கும்போது வேறு விஷயங்களில் கவனம் செலுத்தாமல் இருக்க வேண்டும். சிறுநீர் தடைப்பட்டால், வலப்பக்கமாக ஒருக்களித்து சிறிது நேரம் படுத்திருந்துவிட்டு பிறகு சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும். மலம் தடைப்பட்டால், இடப்பக்கமாக ஒருக்களித்துப் படுத்துவிட்டு வலது நாசியில் சுவாசம் வருமாறு செய்த பிறகே மலம் கழிக்க வேண்டும்.

வெஸ்டர்ன் டாய்லெட் Vs. இந்தியன் டாய்லெட்

DID YOU KNOW?

THERE ARE **RIGHT** AND **WRONG** WAYS TO USE THE TOILET...



Squatting while using the toilet is the most **natural** way for the colon.

When you **pinch** the intestine, you make it **harder** on the digestive system overall, so prop up your feet!

இன்று நாகரிகம் என்ற பெயரிலும் வசதிக்காகவும் நாற்காலியில் அமர்வதுபோல உட்கார்ந்து மலம் கழிக்கும் கழிப்பறையான 'வெஸ்டர்ன் டாய்லெட்' பரவலாக இருக்கிறது. சித்த மருத்துவம், 'குத்துக்காலிட்டு அமர்ந்தே மலம் கழிக்க வேண்டும்' என்கிறது. 'இந்தியன் டாய்லெட்' கழிப்பறையே அதற்கு ஏற்றது.

இதை நவீன மருத்துவமும் ஏற்றுக்கொண்டிருக்கிறது. தொடை, வயிற்றுப் பகுதியில் அழுத்துவதால் வயிற்றுப் பகுதியின் உள் அமைப்பு மலம் கழிக்க வசதியாக மாறும். மலம் முழுமையாக வெளியேறும். அத்துடன் முழங்கால் மூட்டுக்குச் சிறந்த பலத்தைக் கொடுத்து மூட்டுவலி ஏற்படுவதைத் தடுக்கும். மூட்டுவலி இருப்பதால் வெஸ்டர்ன் டாய்லெட் பயன்படுத்துவதாகப் பலரும் சொல்வார்கள். ஆனால், 'வெஸ்டர்ன் டாய்லெட்' பயன்படுத்துவதுதான் மூட்டு வலிக்குக் காரணமாகிறது. எனவே, நம் பாரம்பர்ய மருத்துவம் வலியுறுத்தும் 'இந்தியன் டாய்லெட்' முறையே சிறந்தது.

வாழ்வியல் – 4

தேகப்பயிற்சி



நோயின்றி வாழ, சித்தர்கள் வகுத்த ஒழுக்கநெறிகளில் காலை எழுந்ததும் செய்யவேண்டிய முக்கியக் கடமையாக உடற்பயிற்சியை வகுத்துவைத்திருக்கிறார்கள். பழங்காலத்தில் கடின உழைப்பு அவசியமாக இருந்தது. நம் முன்னோர் காடுகளைத் திருத்தி, தங்களது கடும் உழைப்பால் விளைந்தவற்றை அறுவடைசெய்து இயற்கைச்சூழலில் ஆரோக்கியத்துடனும், திடகாத்திரமான உடல்வாகுடனும் திகழ்ந்தார்கள். அத்தகைய கடின உடல் உழைப்பு இருந்த காலத்திலும்கூட, உடற்பயிற்சி ஓர் அங்கமாக இருந்தது. 'சூரிய வணக்கம்', 'அசைவுப் பயிற்சி', 'தேகப் பயிற்சி'

எனப் பல்வேறு உடற்பயிற்சிகள் அக்காலத்தில் நடைமுறையில் இருந்தன. உடற்பயிற்சியின் வடிவம் வேறாக இருந்ததே தவிர, உடற்பயிற்சி இல்லாமல் இல்லை. ஆனால், எந்திரமயமாகிவிட்ட இன்றையச் சூழல் உடல் உழைப்பை வெகுவாகக் குறைத்துவிட்டது. உடலைவிட மூளைக்கு அதிக வேலை கொடுக்கவேண்டிய நிலை வந்துவிட்டது. நம் வாழ்க்கைமுறையில் உடற்பயிற்சி என்ற ஒன்றே இல்லாமல் போனதால், இளம் வயதிலேயே உடல் பருமன், இதயநோய் என வாழ்வியல் தொடர்பான பல்வேறு நோய்கள் நம்மை வதைக்கின்றன.

‘நாம் கண்விழிப்பதுபோல, உடலுக்கு விழிப்புநிலையை அடையச் செய்யும் முறையே உடற்பயிற்சி’ என்கிறது சித்த மருத்துவம். எலும்புகள், மூட்டுகள், அவற்றை இணைக்கும் ஜவ்வுகள், திசுக்களால் ஆன கட்டுமானம்தான் உடல். இரவில் படுத்து உறங்குவதை ‘கிடத்தல்’ என்கிறது சித்த மருத்துவம். அப்போது ஒவ்வொரு உடல் உறுப்பிலும், தசையிலும் மூட்டிலும் இறுக்கம் ஏற்பட்டிருக்கும். எனவே, அவற்றை இயக்கத்துக்குக் கொண்டு வரவேண்டியது அவசியம். முதல் நாள் உறக்கத்தில் நீண்ட நேரம் அசைவற்றுக் கிடந்த உடலை மறுநாள் இயக்கத்துக்குத் தயார்ப்படுத்த சிறு சிறு அசைவுகளைச் செய்ய வேண்டும்.

உதாரணமாக உடலிலுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றிய பிறகே கைகளை உயர்த்துதல், கால்களை அசைத்தல், உட்கார்ந்து எழுந்திருத்தல், திரும்புதல், கழுத்தை அசைத்தல் போன்ற செயல்களைச் செய்வதுடன், எங்கெல்லாம் மூட்டுகள், இணைப்புகள் இருக்கின்றனவோ அவற்றை மெதுவாகவும் முறையாகவும் அசைக்க வேண்டும். சித்த மருத்துவம் இத்தகைய உடற்பயிற்சியை முக்கியமான ‘அசைவுப் பயிற்சி’ என்கிறது. இதுவே

அன்றைய நாள் முழுவதும் உடல் இயங்கவும் செயல்படுவதற்குமான அடித்தளம்.

தேகப்பயிற்சி

‘சிலம்பமுதன் மல்யுத்தத் தேசிநடை கொள்ளிற்

பலரவு மெய்யிறுகும் பன்னத் துலங்குபசி

யுண்டாங் கபவாத மோடுவலி சூளையும்போம்

பண்டா மலமிறங்கும் பார்’

என்கிறது தேரையர் சித்தரால் இயற்றப்பட்ட மருத்துவ நூலான பதார்த்த குண சிந்தாமணி. அதாவது, ‘சிலம்பம் பழகுதல், மல்யுத்தம் செய்தல், நடத்தல், குதிரையேறிச் செல்லுதல் ஆகிய பயிற்சிகளால் தளர்ந்த உடல் இறுகுவதுடன் வன்மையும் பெறும்’ என்கிறது. அத்துடன் கபம், வாதக்கோளாறுகள், மலக்கட்டு போன்றவை நீங்கும் என்று உணர்த்துகிறது.

‘எந்த உறுப்பை அதிகம் பயன்படுத்துகிறோமோ, அந்த உறுப்பு அதிகம் வலுவடையும்’ என்கிறது சித்த மருத்துவம். அதே நேரம், தண்டால் பயிற்சி, சிலம்பம், மல்யுத்தம் போன்ற தேகப்பயிற்சிகளால் எல்லா உறுப்புகளும் வலுவடையும். இந்தப் பயிற்சிகளை வாதம், பித்தம் மற்றும் அஜீரணக்கோளாறு உள்ளவர்களும்,



வயதுக்குட்பட்டவர்களும், முதியோரும் செய்யக் கூடாது. அவர்களுக்கு யோகா, நடைப்பயிற்சி போன்றவை ஏற்றவை.

உடலில் உப்புகள் தேங்கினால் நோய்கள் உண்டாகும். குறிப்பாக, சோடியம் அதிகரித்தால், ரத்த அழுத்தம் ஏற்படும். உடற்பயிற்சியின்போது உடலில் தேங்கியிருக்கும் கழிவுகளும் கசடுகளும் வியர்வையுடன் சேர்ந்து சருமத்தின் நுண் துளைகள் வழியாக வெளியேறும். உடற்பயிற்சியால் உப்பு மூலம் உண்டாகும் நோய்கள் குறையும். உடலில் தலை முதல் பாதம்வரை ரத்த ஓட்டம் நடைபெறும். முக்கியமாக, உடற்பயிற்சிதான் வயிறு, கல்லீரல், மண்ணீரல் போன்ற உள்ளுறுப்புகளுக்கு ரத்தத்தை உந்திச் செல்ல உதவும். உறுப்பின் நுனிப்பகுதிவரை ரத்தமும் பிராணவாயுவும் செல்வதால் உறுப்புகள் பலப்படும்.

உடற்பயிற்சி செய்ய ஏற்ற நேரம்

‘அதிகாலை விழிக்கும்போதுதான் மனம் இலகுவாக இருக்கும். உடலில்



உற்சாகமும் வீரியமும் மிகுந்திருக்கும். அதுவே உடற்பயிற்சி செய்ய ஏற்ற நேரம்’ என்கிறது சித்த மருத்துவம். ஆனால், இந்தப் பயிற்சிகளையும் படிப்படியாகவே செய்ய வேண்டும். அதாவது, வாகனத்தை இயக்கும்போது எப்படி முதல் கியர், இரண்டாவது கியர் என்று படிப்படியாக வேகத்தை அதிகரிக்கிறோமோ அதேபோல உடற்பயிற்சியையும் சீராக அதிகரிக்க

வேண்டும். இதைத்தான் ஆங்கிலத்தில் 'வாரம் அப்' என்பார்கள். அதன் பிறகு உடலை வலுவாக்கும் தேகப்பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.

உணவு உண்டவுடன் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளக் கூடாது. அப்போது உடல் செரிமானத்துக்கு தயாராவதால், ரத்த ஓட்டம் முழுவதும் வயிற்றை நோக்கி அதிகமாக இருக்கும். அத்துடன் உணவு உண்டதும், உடல் களைப்புறும். அதனால் சாப்பிட்டவுடன் உடற்பயிற்சி செய்யக் கூடாது. கடும்பசியினால் உடல் சோர்வுற்றிருக்கும்போதும் உடற்பயிற்சி செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பகலில் வேலை செய்து, களைப்பும் மனச்சோர்வும் இருக்கும்போது உடற்பயிற்சி செய்யக் கூடாது. தனி அறைகளில் உடற்பயிற்சி செய்யக் கூடாது. காற்றோட்டமான அறைகள் அல்லது திறந்தவெளிகளில்தான் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

சூரிய வணக்கம்



சூரிய வணக்கம் நம் முன்னோர் நமக்குக் கற்றுத்தந்த ஓர் அற்புதப் பயிற்சி. இயற்கையைவிட்டு விலகியிருக்கும் இன்றைய நவீன காலத்தில் நமது உடல், மனம் போன்றவற்றை நன்றாகச் செழுமைப்படுத்த சூரிய வணக்கம் உதவும். இது சுவாசம், உடல், மனம் மூன்றையும்

ஒருங்கிணைத்துச் செய்யும் பயிற்சி முறை. சில காரணங்களால் உடற்பயிற்சி, யோகா செய்ய முடியாதவர்கள் சூரிய வணக்கம் செய்யலாம்.

சூரிய வணக்கம் செய்வது உடலிலுள்ள ஆறு சக்கரங்களையும் வலுப்படுத்தி, ஹார்மோன்களைச் சீராக்க உதவும். மேலும், சூரிய வணக்கத்திலுள்ள ஆசனங்கள் உடலிலுள்ள பெரும்பாலான உறுப்புகள் சீராகச் செயல்பட உதவும். நம் கைகளும் கால்களும் பெரும்பாலும் கீழ்நோக்கியே இருக்கும். எனவேதான் கைகளை மேலே தூக்கும் சூரிய வணக்கம் முக்கியமான பயிற்சி என்கிறது சித்த மருத்துவம். கைகள் மட்டுமல்லாமல் விலா எலும்புகளும் வலுப்பெறும். எனவே உடற்பயிற்சியுடன் சூரிய வணக்கம், யோகா போன்றவற்றையும் நம் வாழ்வின் ஒர் அங்கமாக ஆக்கிக்கொண்டால் வாழ்வியல் மாற்றங்களால் ஏற்படும் நோய்களைத் தடுக்கலாம்.

வாழ்வியல் – 5

நலுங்குமாவு தேய்த்துக் குளித்தல்



‘கூழானாலும் குளித்துக் குடி’ என்பது உடல் சுத்தத்தை வலியுறுத்தும் பழமொழி. ‘மனிதராகப் பிறந்த அனைவரும் அன்றாடம் பின்பற்றவேண்டிய முக்கிய ஒழுக்க நெறி ‘குளியல்’ ’ என்கிறது சித்த மருத்துவம். ‘முந்தைய தினம் உடலுழைப்புக் காரணமாக ஏற்பட்ட அழற்சிக் கழிவுகள், மாசுகளால் உண்டாகும் நச்சுகள் உடலில் தேங்கியிருக்கும். அவற்றை அகற்றிய பிறகே அன்றைய நாளைத் தொடங்க வேண்டும்’ என்கிறார்கள் சித்தர்கள். கழிவு நீக்கத்தின் ஒரு பகுதியாக, உடல் கழிவுகள் சருமத்தின் நுண்ணிய துவாரங்கள் வழியாக வியர்வையாகவும் அழுக்குகளாகவும் வெளியேறிவிடும். உடலிலுள்ள அழுக்குகளை அன்றாடம் அகற்றுவதால்,

வியர்வைச் சுரப்பிகளின் வாயில்கள் சுத்தமாகும். இது, நோய் உடலை அண்டாமல் பாதுகாப்பதிலும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

‘குளியல்’, உடலின் மீது படிந்துள்ள அழுக்குகளை வெளியேற்ற மட்டுமல்ல, உடலில் உண்டாகும் சூட்டை வெளியேற்றி, உடலைச் சமநிலையில் வைத்திருக்கவும் உதவும். குளிப்பதால், உடலிலுள்ள சூடு குறைந்து, குளிர்ச்சியான அலைகள் உடலில் பரவி சரியான வெப்பநிலை நிலைநிறுத்தப்படுகிறது. இது உடலை சீதோஷ்ணநிலைக்கு ஏற்பத் தயார்ப்படுத்தும். சித்த மருத்துவத்தில் குறிப்பிடப்படும் 4,448 நோய்களில் 4,000-க்கும் மேற்பட்ட நோய்கள் ‘அழல்’ என்னும் உடற்சூடு மற்றும் பித்தத்தால் ஏற்படுவதாக சித்தர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். வாழ்வியல் நோய்களான ரத்த அழுத்தம், புற்றுநோய் போன்றவையும் இவற்றில் அடங்கும். இத்தகைய நோய்கள் அண்டாமலிருக்க ‘குளியல்’ பெரிதும் உதவும்.

எப்படிக் குளிப்பது?

சித்தர்கள் குளியலின் அவசியம் பற்றியும், எப்படிக் குளிக்க வேண்டும் என்பது பற்றியும் பல்வேறு இடங்களில் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள். முன்பெல்லாம் ஆறு, குளம், ஏரி போன்ற நீர் நிலைகளில் குளித்தார்கள். இன்றைக்கு அதற்கான வாய்ப்புகள் இல்லை. புற உடலை நீரால் தூய்மை செய்ய வேண்டும் என்பதை ‘புறள்தூய்மை நீரான் அமையும்’ என்ற வள்ளுவரின் வாக்கு நமக்கு உணர்த்துகிறது. குளிக்கும்போது கண், காது உள்ளிட்ட திறந்த பக்கங்களின் வழியாக உடற்சூடு வெளியேறும். எனவே, உச்சி முதல் பாதம்வரையிலான சூட்டை வெளியேற்ற, முதலில் பாதங்களில்

நீர் ஊற்ற வேண்டும். பிறகு முழங்கால், தொடை, இடுப்பு, மார்பு, தோள்பட்டை, கழுத்து, தலை எனப் படிப்படியாக நீர் ஊற்றுவதே சரி. இது உடலில் தங்கியிருக்கும் வெப்பத்தை முழுமையாக வெளியேற்றும்.

இன்றைக்கு கழுத்துவரை குளிக்கும் பழக்கமே பலரிடமும் இருக்கிறது; இது தவறானது. இதை 'தண்டக் குளியல்' என்கிறார்கள். 'பாதிக் குளியல்' என்று பொருள்படும். தலைமுதல் கால்வரை நீர் ஊற்றிக் குளிப்பதே நல்லது. குளிக்கும்போது கண், காது, மூக்கு ஆகியவற்றில் நீரை அடித்துத் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். இப்படித் தேய்த்துக் குளிப்பதால், இயற்கையாகவே மசாஜ் செய்ததுபோல செயல்பட்டு, உடல் உறுப்புகளுக்கு ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். எந்த உறுப்புக்கும் ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்தால் அதன் செயல்பாடும் அதிகரிக்கும். ரத்தக்குழாய்கள் சுருங்கி விரியும்; உடல் உறுப்புகள் புத்துணர்வு பெறும்.

அடுத்தாக, 'முதுகைத் தேய்த்துக் குளிக்க முக்கியத்துவம் தர வேண்டும்' என்கிறார்கள் சித்த மருத்துவர்கள். இதனால் அதிக உடல் உழைப்பில்லாத உட்கார்ந்த நிலையிலான வேலை, வாகனம் ஓட்டுதல் போன்ற வாழ்வியல் பிழைகளால் பலரையும் பாதிக்கும் கழுத்துவலி, முதுகுவலி, இடுப்புவலி போன்றவைகூட நம்மை நெருங்காது. அவ்வாறு செய்யாவிட்டால், உடலின் மிக முக்கியப் பகுதியான முதுகு பலவீனமடையும். முதுகிலுள்ள தசைகள் பலவீனமடைந்தால், முதுகுத்தண்டிலிருக்கும் அடுக்குகள் எளிதில் இடம் மாறி பெல்ட் அணியவேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது.

பாதங்களில்தான் எண்ணற்ற வர்மப் புள்ளிகள் முடிவுறுகின்றன என்பதால், அவற்றை அழுத்தித் தேய்க்க வேண்டும். அப்படித் தேய்ப்பதால்

வர்மப் புள்ளிகள் தூண்டப்பட்டு, உடல் உள்ளூறுப்புகள் புத்துணர்வு பெறும். பாதங்களை நன்றாகத் தேய்த்துக் குளிக்காவிட்டால் பாதங்களின் ஓரங்களில் அழுக்குகள் தேங்கி, உடலில் பித்தம் அதிகரித்து, பித்தவெடிப்பு ஏற்படும். பாதங்களில் ஒரு பாதத்தைக்கொண்டு அடுத்த பாதத்தை அழுத்தித் தேய்க்க வேண்டும். இதனால் பாதங்களில் அழுக்குகள் தேங்குவது தவிர்க்கப்படும்; பித்தவெடிப்புகள் ஏற்படாமலிருக்கும்.

நலுங்குமாவு தேய்த்துக் குளித்தல்

இன்றைக்குக் குளியலைப் பற்றி நினைத்தாலே நுரை ததும்பும் சோப்பும், அதன் வாசனையுமே நினைவுக்கு வரும். 'சருமத்தில் சோப்பு தேய்த்துக் குளிப்பது உடல் அழுக்குகளை நீக்கும்; உடலுக்கு நல்ல நறுமணத்தைத் தரும்' என்று நம்புகிறோம். ஆனால், உண்மையில் சோப்பு பயன்படுத்துவதால், அதிலுள்ள ரசாயனங்களால் சருமம் வறண்டுவிடுவதுடன் செல்களும் பாதிக்கப்படலாம். நம் முன்னோர் வெறும் நீரை மட்டுமே உடலில் ஊற்றிக் குளித்தனர். உடலில் அதிக அழுக்குகள் இருப்பதாகத் தோன்றினால் மண், தேங்காய் நார் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி தேய்த்துக் குளித்து ஆரோக்கியமாக இருந்தனர். பெண்கள் கடலை மாவு, மஞ்சள் போன்றவற்றை உடலில் தேய்த்துக் குளித்தனர். தலைக்கு செம்பருத்திப் பூ, வெந்தயம், சீயக்காய் போன்ற இயற்கைப் பொருள்களைப் பயன்படுத்தினர். அதிலும் நலுங்கு மாவுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளித்தனர்.

சந்தனம், வெட்டிவேர், விலாமிச்சைவேர், கோரைக்கிழங்கு, பற்படாகம், சந்தனம், பாசிப்பயறு ஆகியவற்றின் கலவையே நலுங்கு மாவு எனப்படும்.

இதைத் தலை முதல் கால்வரை தேய்த்துக் கழுவினால், சரும நோய்கள் வராமல் தடுப்பதுடன், அவை வந்த பிறகு குணமாக்கும் மருந்தாகவும் பயன்படும். இதைத் தேய்த்துக் குளிப்பதால் அதிலுள்ள மருத்துவ குணங்கள் கரப்பான், படர்தாமரை போன்ற சருமப் பிரச்சனைகள் வராமல் தடுக்கும்; சருமம் பொலிவு பெறும். முன்னோரின் குளியல், மருத்துவக் குளியலாக இருந்ததற்கு இது உதாரணம்.



இன்றைக்குத் திருமணம் மற்றும் பருவ வயது எட்டிய பெண்களுக்கு நடத்தப்படும் நிகழ்வுகளில் 'நலுங்கு வைத்தல்' பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருப்போம். ஆனால், இப்போது நடைபெறும் 'நலுங்கு வைத்தல்' நிகழ்வில் நலுங்கு மாவு பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. வெறும் சந்தனத்தை மட்டுமே பயன்படுத்துகிறார்கள். பெண்கள் மஞ்சள் பூசிக் குளிப்பதால், சருமம் பொலிவு பெறும்; வெள்ளைப்படுதல் உள்ளிட்ட பிரச்சனைகள் வராமல் தடுக்கப்படும். சித்தர்கள் வலியுறுத்துவதைப்போல, உரிய நேரம் ஒதுக்கி, முறையாகக் குளிப்பதை வழக்கமாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். குளியலை நோய் இல்லா நெறியாகக் கொண்டால், வாழ்வியல் நோய்களை வெல்லலாம்.

வாழ்வியல் – 6

எண்ணெய்க் குளியல்



‘எண்ணெய்க் குளியல்’ என்றதும் தீபாவளிப் பண்டிகைதான் நம் நினைவுக்கு வரும். ஆண்டுக்கு ஒரு முறை செய்யவேண்டிய குளியல் அல்ல இது. ‘வாரம் ஒரு முறை பின்பற்றவேண்டிய முக்கிய வாழ்க்கை நெறி’ என்கிறது சித்த மருத்துவம். நம் பாரம்பர்ய வாழ்வியலில் ஓர் அங்கமாகவே இருந்துவந்த இந்த வழக்கம், இன்றைக்கு வெறும் தீபாவளிச் சடங்காக மாறிவிட்டது. உடலை நோய் அணுகாமல் காத்து ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் வகையில் பின்பற்றிவந்த குளியல் முறையில் எண்ணெய்க் குளியல் இன்றைக்கு வழக்கொழிந்துவிட்டது. நம் முன்னோர், நோய் உடலை அண்டாமல் காக்க ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த எளிய வழிகளைப் பின்பற்றினார்கள். அவற்றில் எண்ணெய்க் குளியலுக்கு முக்கியப் பங்கு உண்டு.

எண்ணெய்க் குளியலின் பயன்கள்

‘வைத்தியருக்குக் கொடுப்பதை வாணியருக்குக் கொடு’ என்பது பழமொழி. ‘நோய் வந்து வைத்தியரிடம் சென்று செலவு செய்வதைவிட எண்ணெய்ப் பொருள்களைத் தயாரிக்கும் வியாபாரிகளிடம் எண்ணெய் வாங்கிக் குளித்து வந்தால் நோய்கள் அண்டாது’ என்னும் பொருள்பட சொல்லப்பட்டது. எண்ணெய், தட்பவெப்ப நிலைக்கேற்ப உடல் சூட்டைப் பராமரிக்கும். உடல் சோர்வு நீக்கி நிம்மதியான உறக்கம் தரும்; சிரங்கு, புண் போன்ற சருமம் தொடர்பான நோய்களை நீக்கும்; எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால், உடலிலுள்ள நச்சுகள் வெளியேறி உடல் நாற்றம் விலகும். சருமத்திலுள்ள ஈரத் தன்மையைப் பராமரித்து முகமும் உடலும் பொலிவுபெறச் செய்வதுடன் இளமையையும் தக்கவைத்துக்கொள்ள உதவும்.



நோய் எதிர்ப்பாற்றலையும் மெய், வாய், கண், செவி, நாசி ஆகிய ஐம்புலன்களின் செயல்பாட்டையும் அதிகரிக்கும். உடலில் பித்தம் அதிகமாவதால் ஏற்படும் ‘குருதி அழல்’ எனப்படும் உயர் ரத்த அழுத்தம், மூலச்சூட்டினால் உண்டாகும் உடல் உபாதைகள், மனநிலையில் சமநிலையின்மை போன்றவற்றிலிருந்து காக்கும். ‘காளஞ்சகப்பட’ போன்ற சரும நோய்கள் வராமல் தடுக்கும். இப்படியாக, எண்ணெய்க் குளியலால்

பெறக்கூடிய பலன்களைப் பட்டியலிட்டுக்கொண்டே போகலாம். நவீன அறிவியல் ஆராய்ச்சிகளும் இவற்றை உறுதிசெய்கின்றன.

எப்படிக் குளிக்க வேண்டும்?

‘வீறு சதுர் நாட்கொருகால் நெய்முழுக்கைத் தவிரோம்...’ என்று தேரையர் தன் ‘நோயணுகா விதி’ நூலில் சூளுரைக்கிறார். ‘சதுர்’ என்றால் ‘நான்கு’ என்று பொருள். நான்கு நாட்களுக்கு ஒரு முறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும் என்பது அந்தப் பாடலில் வலியுறுத்தப்படுகிறது. அதேபோல, ‘நாள் இரண்டு, வாரம் இரண்டு’ என்பது சித்தர்கள் வாக்கு. ஒரு நாளைக்கு இரு முறை மலம் கழித்தல்; வாரத்துக்கு இரு முறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல் வேண்டும் என்பதன் அவசியத்தை உணர்த்துகிறது. எண்ணெய்க் குளியலை ‘நெய் முழுக்கு’, ‘எண்ணெய் முழுக்கு’ எனப் பல்வேறு பெயர்களில் சித்தர்கள் வலியுறுத்தினர். முக்கியமான விழாக்கள், விரத நாட்கள் மற்றும் பல்வேறு முக்கியமான சடங்குகளிலும் ‘எண்ணெய்க் குளியல்’ வழக்கத்தில் இருந்திருக்கிறது.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது எப்படி அவசியமோ, அதேபோல முறைப்படி குளிப்பதும் அவசியமானது. உதாரணமாக, எண்ணெயைத் தலையில் தேய்த்ததும் உடனடியாக ஷாம்பூவால் தலையை அலசுவது என்பது எண்ணெய்க் குளியலே அல்ல. அதற்கென ஒரு சில வரையறைகள் உள்ளன. அவற்றைப் பின்பற்றினால் மட்டுமே முழுப் பலனை அடையமுடியும்.

முதலில் உச்சந்தலையில் தொடங்கி உள்ளங்கால்வரை எண்ணெய் தேய்க்க வேண்டும். குறிப்பாக நவ துவாரங்களான கண், மூக்கு, காது, வாய்,

தொப்புள், ஆசனவாய் போன்ற இடங்களில் எண்ணெய்விட்டு சிறிது நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். குறிப்பாக, உடல் உறுப்புகள், மூட்டுகள் இருக்கும் இடங்களில் சற்று பொறுமையாக வட்ட வடிவில் தேய்க்க வேண்டும். இது மூட்டுகளுக்கு நெய்ப்புத் தன்மையைக் கொடுக்கும். 10 முதல் 20 நிமிடங்கள்வரை உடலில் எண்ணெய் ஊறியதும் குளிக்கலாம்.

குளிப்பதற்கு வெந்நீரும், தேய்ப்பதற்குச் சீயக்காய் சேர்த்த பொடியும் பயன்படுத்தலாம். குளித்ததும், தலை மற்றும் உடலை நன்றாக உலர்த்த வேண்டியது அவசியம். எண்ணெயை முழுமையாகத் தேய்த்துக் குளிக்காவிட்டாலும் உச்சந்தலை, உள்ளங்கால், தொப்புள் ஆகிய மூன்று இடங்களிலாவது தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.

‘எண்ணெய் பெறின் வெந்நீரில் குளிப்போம்’ – நோயணுகா விதிகள் பற்றி தேரையர் எழுதிய புத்தகத்தில் இவ்வாறு கூறப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது, நல்ல எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும்போது வெந்நீரில் குளிப்போம் என்பதே. எனவே, எண்ணெய் தேய்த்த பிறகு மிதமான சூடுள்ள வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க உகந்த நாள்களாகச் சில நாள்கள் சொல்லப்படுகின்றன. ஆண்கள் புதன் மற்றும் சனிக்கிழமைகளிலும், பெண்கள் செவ்வாய் மற்றும் வெள்ளிக்கிழமைகளிலும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது.

எந்த எண்ணெய் நல்லது?

நம் ஊரில், நம் தட்பவெப்பநிலையில் விளையக்கூடிய எள் எண்ணெயைத்தான் ‘நல்லெண்ணெய்’ என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். ‘தைலம்’ என்றால் வடமொழியில் ‘எண்ணெய்’ என்று பொருள். மூட்டுவலி, உடல்வலி

உள்ளவர்கள் மிதமான சூட்டில் தினமும் நல்லெண்ணெயைத் தடவினால் வலி குறைவதுடன், மூட்டுகள் பலப்படவும் உதவும். பாரம்பர்ய மருத்துவ முறைகளில் பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகளில் நல்லெண்ணெய் முக்கியமான மூலப்பொருளாக இருக்கிறது.

அதேபோல அதிக உடல் சூடு, மூலம், மலச்சிக்கல் சார்ந்த பிரச்சினைகளுக்கு விளக்கெண்ணெய் தடவிக் குளிப்பது நல்ல பலன் தரும். வறண்ட சருமம், சிறு புண்கள் போன்றவற்றுக்குத் தேங்காய் எண்ணெய் நல்ல பலன் தரும். மேலும் பல்வேறு மருத்துவத்தில் தேங்காய் எண்ணெய் முக்கிய



மூலப்பொருளாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. சித்த மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் நம் உடலுக்கு நலம் தரும் எண்ணெய்களையும் பயன்படுத்தலாம்.

‘எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால், சளி பிடித்துவிடும், காய்ச்சல் வந்துவிடும்’ என்றெல்லாம் அச்சம்கொள்கிறார்கள். நீண்ட நாள்களாகவோ, ஆண்டுகளாகவோ எண்ணெய்க் குளியல் செய்யாதவர்கள் எண்ணெய்க் குளியல் செய்ய விரும்பும்போது ஆரம்பத்தில் இது போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றலாம்; அதற்காக பயப்படத் தேவையில்லை.

ஆனால், அதற்கும் வழிமுறைகளைத் தந்திருக்கிறார்கள் சித்தர்கள். அதாவது, நல்லெண்ணெயை ஒரு கரண்டியில் எடுத்து லேசாகச் சூடாக்கி அதனுடன் அரை டீஸ்பூன் புழுங்கலரிசி, வெள்ளைப்பூண்டு 2 பல், மிளகு 4, சிறிதளவு சீரகம் சேர்த்தால் பொரிந்துவிடும். அதன் பிறகு அந்த

எண்ணெயை உடல் முழுவதும் கதகதப்பாகத் தேய்க்கலாம். இதனால் சளி, காய்ச்சல் தொந்தரவு வராது.

எண்ணெய்க் குளியலை முறையாகப் பின்பற்றினால், அதற்கு உடல் பழகிவிடுவதுடன் உடல் தொந்தரவுகளும் விலகிவிடும். நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் குளிப்பதற்கும் தைலங்கள் இருக்கின்றன. உடல் சூடானவர்களுக்கு சந்தனாதித் தைலம் மற்றும் சீரகத் தைலம், கபாலத்தில் நீர் கோத்திருந்தால் சுக்குத் தைலம், அரக்குத் தைலம் எனக் குளியலுக்கென ஏராளமான தைலங்களை சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர். 'தைல வர்க்கம் சுருக்கம்' என்று தேரையர் எழுதிய தனிப் புத்தகமே இருக்கிறது.

எண்ணெய்க் குளியல் நாளன்று தவிர்க்கவேண்டியவை!

எண்ணெய்க் குளியல் செய்யும் நாளில் உடல் இயக்கத்துக்கு நல்ல ஓய்வு தேவை. உடல் சூடு தணிந்திருக்கும் வேளையில் தயிர், பால், மோர், நீர்க் காய்கறிகள், திராட்சை, வாழைப்பழம், குளிர்ந்த பானங்கள் போன்ற குளிர்ச்சி உண்டாக்கும் உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். மேலும் மாமிசம், மது, புகையைத் தவிர்க்கவேண்டியது அவசியம். எளிதில் செரிமானமாகும் அரிசி உணவுகளையே அன்றைய தினம் சாப்பிட வேண்டும். எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்த நாளன்று பகல் தூக்கம் கூடாது. மிளகு ரசம் அருந்தலாம்.

இன்றைய நவீன வாழ்க்கைச்சூழல், வெப்பமயமாதல் உள்ளிட்ட பல்வேறு காரணங்களால், நம்மில் பலருக்கு பித்தமும் உடல் சூடும் அதிகரித்துக் காணப்படுகிறது. அதற்கு முறையான எண்ணெய்க் குளியல் நிச்சயம் ஒரு வரப்பிரசாதமாக இருக்கும். எனவே, சித்த மருத்துவத்தின் கால ஒழுக்கத்தின் ஒரு முக்கியக் கடமையான எண்ணெய்க் குளியலை

வழக்கமாக்கிக்கொள்வோம். எண்ணெய்க் குளியலை மீட்டெடுப்போம்...
நோய் நொடி இல்லாமல் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்வோம்.

வாழ்வியல் – 7

மூச்சுப்பயிற்சி



உயிருக்கு ஆதார சக்தி, 'சுவாசம்' எனப்படும் மூச்சு. சுவாசம் சீராக இருந்தால் உடலும் மனமும் புத்துணர்ச்சி பெறும்; உடல் இயக்கமும் சீராக இருக்கும். நம் சித்தர்கள் மூச்சுவிடுவதை ஒரு கலையாகவே கருதினார்கள். தியானமும் இதன் அடிப்படையில் உருவானதே. ஆனால், நாம் அதன் சிறப்பை உணரவில்லை. மூச்சுப்பயிற்சி சித்தர்கள், மகான்கள், முனிவர்கள், ரிஷிகள் செய்யவேண்டியது என்றே நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால், அதைச் சாதாரண மனிதர்களும் அன்றாடம் செய்யவேண்டிய முக்கிய வாழ்வியல் நெறியாக வகுத்திருக்கிறது சித்த மருத்துவம்.

மூச்சுப்பயிற்சி

‘மூச்சுவிடுவதற்கெல்லாம் ஒரு பயிற்சி தேவையா?’ என்ற கேள்வி எழலாம். ‘உணவு எப்படி ஆற்றல் தருகிறதோ, அதுபோல உயிர் ஆற்றலைத் தரக்கூடியது சீரான சுவாசம். எனவே, மூச்சுப்பயிற்சியை முறையாகச் செய்தால், சுவாசம் சீராக நடப்பதுடன் சிறந்த பலன்களையும் பெற முடியும்’ என்கிறார்கள் சித்தர்கள்.

மூச்சுப்பயிற்சியை ‘பிராணாயாமம்’ என்று வடமொழியில் குறிப்பிடுகிறார்கள். ‘பிராணம்’ என்றால் ‘உயிர்.’ ‘யாமம்’ என்றால் ‘அடக்குதல்.’ உயிர்க்காற்றை அடக்குதலே ‘பிராணாயாமம்.’ இந்தப் பயிற்சியின்போது ‘உயிர்க்காற்று’ எனப்படும் பிராணவாயு, முழுமையாக நம் உடலுக்கு ஆற்றலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதனால்தான் மூச்சுப்பயிற்சியை முக்கியக் கடமையாக பின்பற்றிவந்திருக்கிறார்கள் நம் முன்னோர். அத்துடன் இந்தப் பயிற்சியை அன்றாடம் காலை ஒழுக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும் என்றும் வலியுறுத்தி இருக்கிறார்கள். மூச்சுப்பயிற்சி யோகாசனத்தின் ஒரு பகுதியாகச் சொல்லப்பட்டாலும், யோகாவைவிட அதற்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளித்திருக்கிறார்கள் சித்தர்கள்.

‘ஏற்றி இறக்கி இருகாறும் பூரிக்கும்

காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாரில்லை

காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாளர்க்கு

கூற்றை உதைக்கும் குறியது வாமே’

– ‘காற்றைப் பிடிக்கும் நுட்பம் அறிந்தவர், மரணத்தைத் தள்ளிப்போட்டு காலத்தை ஆளலாம்’ என்கிறது திருமூலரின் இந்த திருமந்திரப் பாடல். அதாவது, ‘மூச்சுக்காற்றைப் பயன்படுத்தினால், காலன் வரும் தேதியைக்கூடக் கட்டாயம் தள்ளிப்போடலாம்’ என்கிறார் திருமூலர்.

மூச்சை உள்ளே இழுத்து, வெளிவிடுவதன் மூலம் நம் உடலுக்குத் தேவையான பிராண வாயுவை நாம் பெறுகிறோம். ஆனால், நாம் மூக்கினால் உள்வாங்கும் பிராணவாயு நம் உடலில் கலப்பதில்லை. உடலில் கலக்காத பிராணவாயு நாம் வெளிவிடும் மூச்சுக்காற்றுடன் சேர்ந்து வீணாகச் சென்றுவிடுகிறது.

இவ்வாறு வீணாகச் செல்லும் மூச்சுக்காற்றை ‘பிராணாயாமம்’ செய்து அதிக நேரம் நுரையீரலுக்குள் நிறுத்திவைத்து உடலில் கலக்கச் செய்தனர். சுவாசம் என்பது அனிச்சையாக எல்லோருக்கும் நடந்துகொண்டிருக்கிறது. ஆனால், அதை அறிந்து மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடுவதில்லை. அதை அறிந்து செய்வதே ‘மூச்சுப்பயிற்சி.’ அதை எப்படிச் செய்வது என்ற வழிமுறையையும் வகுத்துத் தந்திருக்கிறது சித்த மருத்துவம்.

எப்படிச் செய்வது?

மூச்சுப்பயிற்சியை முறையாகச் செய்வது நன்மை தரும். அதற்கான நிபுணர்கள் மூலம் மட்டுமே செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை. அப்படி இங்கு மிகப்பெரிய வணிகம் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. மூச்சுப்பயிற்சி, சாதாரண மனிதர்களாலும் எளிதாகச் செய்யக்கூடியது. மூச்சை எவ்வளவு நேரம் உள்ளிழுக்க வேண்டும், எப்போது வெளிவிட வேண்டும் என்பதற்கான வரையறைகள் இருக்கின்றன.

‘ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்

ஆறுதல் கும்பகம் அறுபத்தி நாலதில்

ஊறுதல் முப்பத்திரண்டதி ரேசகம்

மாறுதல் ஒன்றன்கண் வஞ்சகமாமே’

என்ற பாடலில் மூச்சுப்பயிற்சியை எப்படிச் செய்வது என்பது பற்றி அருளியிருக்கிறார் திருமூலர்.

பூரகம், இரேசகம், கும்பகம் என மூச்சு மூன்று வகைப்படும். பூரகம் அல்லது பூரித்தல் என்பதற்கு, ‘உள் மூச்சு’ அல்லது ‘மூச்சை உள்ளிழுத்தல்’ என்று பொருள். அதேபோல கும்பகம் அல்லது கும்பித்தல் என்றால் ‘மூச்சை உள் நிறுத்துதல்’ என்றும், ரேசகம் என்றால் ‘வெளி மூச்சு’ அல்லது ‘மூச்சை வெளியிடுதல்’ என்றும் பொருள்படும்.



- வலது கை கட்டை விரலால் வலது நாசித் துளையை மூடிக்கொண்டு, இடது நாசித் துளையால் மெதுவாகக் காற்றை உள்ளிழுக்க வேண்டும். இதற்கு 'பூரகம்' என்று பெயர்.
- இடது நாசித் துளையை வலது கை மோதிர விரல் மற்றும் நடு விரலால் மூடிக்கொண்டு மூச்சை அப்படியே அடக்க வேண்டும். முடிந்தவரை அடக்கிக்கொண்டால் போதும். இதற்கு 'கும்பகம்' என்று பெயர்.
- அடுத்ததாக வலதுகை கட்டை விரலை எடுத்துவிட்டு, மிக மிக மெதுவாக வலது நாசித் துளை வழியாகக் காற்றை வெளியே விட வேண்டும். இதற்கு 'இரேசகம்' என்று பெயர்.
- இதேபோல வலது மூக்குத் துளை வழியாகக் காற்றை உள்ளே இழுத்து, சற்று நேரம் உள்ளடக்கி வைத்து, பின் இடது நாசித் துளை வழியாக மூச்சை வெளியே விட வேண்டும்.

இது 1:4:2 என்ற விகிதத்தில் இருக்கவேண்டும் என்று சூத்திரம்போல வகுத்திருக்கிறார்கள். பூரகம் 1, கும்பகம் 4, ரேசகம் 2 என்னும் காலவிதிப்படி இருக்க வேண்டும். அதாவது, 'ஒரு மடங்கு நேரம் காற்றை உள்ளிழுத்து, அதை நான்கு மடங்கு நேரம் அடக்கிவைத்து, இரண்டு மடங்கு நேரத்தில் வெளிவிடுவதே பிராணாயாமம்' என்கிறார்கள் சித்தர்கள். இதைப் பின்பற்ற கடினமாகத் தோன்றினால், 'ஓம்' என்ற மந்திரத்தைச் சொல்லிக்கொண்டு பின்பற்றலாம். பயிற்சி பெறுவதன் மூலமே இதைச் செய்ய முடியும். தொடக்கத்தில் குறைவான பயிற்சிசெய்து காலப்போக்கில் கூட்டிக்கொண்டே போகலாம். வெளியேவிடும் மூச்சு 'அம்' (ஹம்) என்னும்

ஒலியுடனும், உள்வாங்கும் மூச்சு 'ஓம்' என்னும் ஓசையுடனும் இருக்க வேண்டும்.

சுத்தமான, காற்றோட்டம் அதிகமுள்ள இடத்தில் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். எனவே, சுத்தமான காற்று நிறைந்த தூய்மையான அறையே மூச்சுப்பயிற்சி செய்யச் சிறந்தது. அந்த இடத்திலுள்ள காற்றில் அதிக வெப்பமோ, குளிர்ச்சியோ இருக்கக் கூடாது. மனதுக்கு அமைதி தரும் பூந்தோட்டம், நீர் நிலைகளின் கரைப்பகுதி போன்ற இடங்களில் பயிற்சி செய்யலாம். காலையில் மலம் கழித்த பிறகு, வெறும் வயிற்றில் மூச்சுப்பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும். குளிப்பதற்கு முன்னரோ அல்லது பிறகோ செய்யலாம். ஆனால் அரை மணி நேரம் இடைவெளி இருப்பது நல்லது. தனிமையில் அமைதியாகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அதிகாலையில் சூரிய உதயத்துக்கு முன்னதாக ஓசோன் பரப்பில் உயிர்க்காற்று நிறைந்திருக்கும் வேளையில் செய்வது மிகவும் நல்லது. மூச்சுப்பயிற்சி செய்வதற்கு உரிய காலம் விடியற்காலை நான்கு மணி முதல் ஆறு மணிவரை. இந்த நேரத்தில் இயற்கைச்சூழல் அமைதியாகவும், சூரிய காந்த அலைகள் நிரம்பியதாகவும் இருக்கும். மேலும், உடலில் இரைப்பையும், குடல்களும் காலியாக இருப்பதால் மனதையும் மூச்சையும் அடக்கி, பயிற்சியில் அதிக கவனம் செலுத்த முடியும்.

பயிற்சியை வெறும் தரையில் செய்யக் கூடாது. மேடு பள்ளம் இல்லாத தரையில் ஜமக்காளம் அல்லது சற்று அழுத்தமான போர்வையை விரித்து அதன் மேல் அமர்ந்து செய்யலாம், கட்டிலின் மீதோ, மெத்தையின் மீதோ இருந்துகொண்டு செய்யக் கூடாது. இறுக்கமான உடைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். உடல் அசைவுகள் இயல்பாக இருப்பதற்கு வசதியாக தளர்வான

உடைகளை அணிந்திருக்க வேண்டும். அமர்ந்திருக்கும்போது தலை, கழுத்து, முதுகுத்தண்டு ஆகியவை ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருக்க வேண்டும். இரவு கண்விழித்திருந்தாலோ, களைப்பாக இருந்தாலோ பிராணாயாமம் செய்யக் கூடாது.

பலன்கள்

மூச்சுப்பயிற்சி செய்வதால், உடலுக்குள் சென்ற விஷங்கள் முறிக்கப்பட்டு தூய பிராணன் மட்டுமே நிறைந்திருக்கும். உடலின் உறுப்புகள் எப்போதும் புத்துணர்வுடன் விளங்கும். மனஅழுத்தம் நீங்கும்; உடல் அசதி மற்றும் மனச் சோர்வு நீங்கி சுறுசுறுப்பு மேலோங்கும். உளவியல்ரீதியான பாதிப்பிலிருந்து முன்னேற்றம் ஏற்படும். ரத்த ஓட்டம் சீரடையும். நரம்பு மண்டலம் வலிமை பெறும். மூளையில் ரத்த ஓட்டம் அதிகமாவதால் நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். கழிவுகள் மற்றும் நச்சுப் பொருள்கள் நம் உடலைவிட்டு முழுவதும் நீங்கும். நம் உடல் மற்றும் மனதை ஆரோக்கியமாகவும் வலிமையாகவும் வைத்துக்கொள்ள உதவும். வயிறு, கல்லீரல், பித்தப்பை, குடல் போன்ற உள்ளூறுப்புகளை வலிமையாக்கும். செரிமான மண்டலத்தைச் சீராக்கும். இப்படி மூச்சுப்பயிற்சியால் கிடைக்கும் பலன்களைப் பட்டியலிட்டுக்கொண்டே போகலாம். தினமும் பத்து நிமிடங்கள் ஒதுக்கி, மூச்சுப்பயிற்சி செய்தால் நிறைய பலன்கள் கிடைக்கும். எனவே, கால ஒழுக்கத்தின் முக்கியக் கடமைகளில் ஒன்றான மூச்சுப்பயிற்சியைச் செய்வோம். காற்றை வசப்படுத்தி, காலத்தை ஆள்வோம்!

வாழ்வியல் – 8

உடையும் உடல்நலனும்



கலாசாரமும் பண்பாடும் நாட்டுக்கு நாடு வேறுபடும். உணவு, உடை என அனைத்தும் அந்தந்த நாட்டுக்கும் அவரவர் வாழ்வியலுக்கும் ஏற்ப சிறப்பு பெற்றிருக்கும். அவற்றில் பல அந்தந்த நாட்டின் சூழலுக்கும் உடல்நலனுக்கும் ஏற்ப தனித்துவத்துடன் அமைந்திருக்கும். அவற்றில் முக்கியமான ஒன்று, உடை கலாசாரம். நாகரிக மோகத்தில் நாம் கைவிட்ட நல்ல விஷயங்களில் இதுவும் ஒன்று. ‘ஆள்பாதி, ஆடைபாதி’ என்ற பழமொழிக்கேற்ப ஓர் அடையாளச் சின்னமாக உடை இருக்கிறது.

‘உணவுப் பழக்கம், வாழ்வியல்முறை, சுற்றுச்சூழல், கிருமிகள் போன்றவை நோய் பாதிப்புகளுக்கு அடிப்படையாக இருப்பதுபோல, உடையும் நோய் பாதிப்புக்கு முக்கியக் காரணமாக இருக்கிறது’ என்கிறது

சித்த மருத்துவம். 'பொருந்தாத உடைகளை உடுத்துவது பல்வேறு உடல்நலப் பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கும்' என இன்றைக்கு நவீன மருத்துவ ஆய்வுகள் எச்சரிக்கின்றன. இதன் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்த நம் முன்னோர் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னரே வாழ்வியலுக்கேற்ற உடைகள் அணிவதை முக்கிய ஒழுக்கமாகப் பின்பற்றிவந்திருக்கிறார்கள்.

உடையும் உடல்நலனும்

'உடைக்கும் உடல்நலனுக்கும் தொடர்பு இருக்கிறது' என்பது நம்ப முடியாததாக, ஆச்சர்யத்தைத் தருவதாக இருக்கலாம். ஆனால், அது உண்மையே. உடை, அவரவர் ஊருக்கும் நாட்டுக்கும் ஏற்ப மனிதன் தன் நாகரிகத்தின் அடிப்படையில் வடிவமைத்துக்கொண்டது.

அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து உள்ளிட்ட மேற்கத்திய நாடுகள் குளிர்ப் பிரதேசங்களாக இருப்பதால், உடலை புறத்தாக்குதலிலிருந்து தற்காத்துக்கொள்ள அவர்கள் அடுக்கடுக்காக ஆடை அணிகிறார்கள். நாம் வசிப்பது வெப்ப மண்டலப் பிரதேசம். அதை மறந்துவிட்டு, இன்றைய தலைமுறையினர் ஜீன்ஸ் பேன்ட், லெக்கிங்ஸ் என இறுக்கமானவற்றை அணிகிறார்கள். தகிக்கும் வெயிலில் கூட கோட், பிளேஸர் என ஒன்றுக்கு இரண்டாக மேலாடைகளை உடுத்திக்கொள்ளும் வழக்கம் பரவலாகிவருகிறது. மேற்கத்திய நாகரிக மோகத்தால் இவை நம் நாட்டில் பிரபலமாகிவருகின்றன. இவை நம் தட்பவெப்பநிலைக்கு பொருந்தக்கூடியவையா... உடல்நலனுக்கு உகந்தவையா... என்பது பற்றிய கவலையில்லாமல் அணிந்துகொள்கிறார்கள். வெயில் நேரத்தில் சருமத்துடன் ஒட்டிக்கொள்ளும் அளவுக்கு ஜீன்ஸ் உடுத்துவதால், சருமத்தில்

சிவந்த நிறக் கொப்புளங்கள், கடுமையான அரிப்பு, எரிச்சல், படர் தாமரை போன்ற சரும நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம்.

தொடர்ந்து இறுக்கமான உடைகள், ஜீன்ஸ் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவதால், கால்களில் நரம்புகளும் தசைகளும் கூட பாதிக்க வாய்ப்புள்ளதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இன்றைய தலைமுறையினரிடம் அதிகரித்துவரும் குழந்தையின்மைப் பிரச்சனைக்கும் இப்படி உடை அணியும் பழக்கம் முக்கியக் காரணமாக இருக்கிறது. விந்தணு உற்பத்தி, விரைப்பையில் தான் நடக்கும். அது சமச்சீரான சீதோஷ்ண நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக, உடலுக்கு வெளியே தொங்கிக்கொண்டிருக்கும் நிலையில் இயல்பாகவே அமைந்திருக்கிறது. கோடைக்காலத்தில் விரைப்பை நீண்டு இறங்கிவிடும். குளிர்காலத்தில் உடலுடன் சேர்ந்து கொள்ளும். அதிக நேரம் இறுக்கமான ஜீன்ஸ் அணிவதால் விந்துப்பை இருக்கும் பகுதி சூடாகி, உயிரணு உற்பத்தி குறைந்துவிடும். அதனால்தான் நம் முன்னோர் இயற்கையாகக் காற்றோட்டமாக இருக்கும் வேட்டியை அணிந்தார்கள்.



பெண்களின் அங்க அவயங்கள் ஆண்களிடமிருந்து வேறுபட்டவை. அவற்றுக்கேற்ப உடைகளை அணிய வேண்டும். பெண்கள் அணியும் ஆடைகளுக்கும், கர்ப்பம் தரிக்கும் தன்மைக்கும் தொடர்புண்டு. பெண்களின் இடுப்புப் பகுதி, 'கூபகப் பகுதி' என்று சித்த மருத்துவத்தில் கூறப்படுகிறது. 'கூபகப் பகுதி' வெப்பமில்லாமல், காற்றோட்டமாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் அந்தக் காலத்தில் பாவாடை, புடவை போன்றவற்றை அணியச் சொன்னார்கள். புடவை உடுத்துவதால், கூபகப் பகுதியிலிருக்கும் பிறப்புறுப்பு பகுதியில் தட்பவெப்பம் சீராகத் தகவமைக்கப்படும். பாவாடையின் மடிப்பும், புடவையின் கொசுவழும் கூபக அறைக்கு, திரைச்சீலை மாதிரி பாதுகாப்பாக வடிவமைக்கப்பட்டவை.

கொசுவம் கட்டும்போது அந்த மடிப்புகளில் காற்று தேங்கும். உடைகளால் தட்பவெப்பம் தகவமைக்கப்படுவதால் பெண்களுக்கு வெள்ளைப்படுதல் வராமலும், தொடை இடுக்குகளில் சரும நோய்கள் உருவாகாமலும் தடுக்கப்படுகிறது. குறிப்பாக, பிறப்புறுப்பிலிருக்கும் அமிலத் தன்மை, காரத் தன்மையால் கர்ப்பப்பை வாயில் ஏற்படும் சிக்கல்கள் புற்றுநோய்வரை கொண்டுபோய்விடும். புடவை கட்டுவதால் கர்ப்பப்பைப் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கலாம் என்பது அறிவியல்பூர்வமான உண்மை. மாதவிடாய்க் காலங்களில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் வலி, அதிகப்படியான ரத்தப்போக்கு போன்றவற்றுக்கு லெக்கிங்ஸ் போன்ற இறுக்கமான உடைகளே காரணம். எனவே, பெண்கள் ஜீன்ஸ், லெக்கிங்ஸ் போன்றவற்றை அணிவது ஆரோக்கியத்துக்குக் கேடு விளைவிக்கும்.

பருத்தி, பட்டு, கம்பளி என்று நம் நாட்டு தட்பவெப்பநிலைக்கேற்ப உடைகளை மாற்றி மாற்றி உடுத்துகிறோம். வெப்பத்தின் ஆதிக்கம் அதிகம்

இருப்பதால், நம் முன்னோர் பருத்தி உடைகளைத் தேர்ந்தெடுத்தனர். பருத்தி உடை மிகவும் மெலிதானது, தடிமன் இல்லாதது, தளர்வானது. நம் உடலிலிருந்து வியர்வை வெளியேறும்போது அதை உறிஞ்சவும், வெளியிலிருந்து வரும் வெப்பத்தைத் தடுக்கவும் கூடியது. ஆணும் பெண்ணும் தடிமன் இல்லாத, தளர்வான உடைகளையே அணிய வேண்டும்.

கறுப்பு நிற ஆடை

‘உடையின் நிறமும் ஆரோக்கியத்துடன் நெருங்கிய தொடர்புடையது’ என்கிறது சித்த மருத்துவம். கோடையில் அடர் நிற உடைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். கொளுத்தும் வெயிலில் கறுப்பு நிற ஆடைகளை அணிந்து செல்வது சூட்டை அதிகரித்து, உடல்நலப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். வெள்ளை, மஞ்சள், இளம் பச்சை, நீலம் போன்றவை வெயிலிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்கும். உடையில் மட்டுமல்ல குடை, தொப்பி, உள்ளாடை என எதுவாக இருந்தாலும் கறுப்பு நிறம் வேண்டாம். மஞ்சள் நிறம் பல்வேறு நோய்களைப் போக்கும் தன்மைகொண்டது என்பதால்தான், அம்மை நோயை விரட்ட மஞ்சள் நிற ஆடைகளைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

தலைப்பாகை கவசம்!

நம் முன்னோர் தலைப்பாகை அணியும் வழக்கத்தைக் கொண்டிருந்தனர். வெயிலில் வெளியே செல்லும்போது தலையில் நேரடியாக சூரியக் கதிர் படக் கூடாது. தலைப்பாகை அணிவதால், அது தலையை முழுமையாக



மூடிவிடும். கறுப்பு நிறம் சூரியனின் வெப்பத்தை முழுமையாக உட்கிரகிக்கும் என்பதால், வெள்ளை நிறத் தலைப்பாகையை அணிந்தனர். அது தலையில் விழும் சூரியனின் வெப்பக் கதிரை திருப்பி அனுப்பிவிடும். ஈர்க்கப்படும் சிறிய அளவிலான வெப்பத்தையும் தலைக்குள் செல்லாதபடி பல அடுக்கு பருத்தித்துண்டு பார்த்துக்கொள்ளும். பருத்தியின் இயற்கையான குளிர்ச்சி, வியர்வையை உறிஞ்சும் தன்மை போன்றவற்றால் கிடைக்கும் சுகம் அதை அணிபவர்களுக்குத்தான் தெரியும்.

‘முண்டாசு வாதபித்தமுடன் பொழிக்கு மெய்க்கவசம்

உண்டாயிற் காந்திபுட்டி உண்டாகுந் – திண்டாடு

பித்தமறுத் தீயாம் பினைத்தநடுக் கட்டுக்குக்

‘கொற்றமுறு வீரியமாங் கூறு’

‘முண்டாசு’ என்னும் தலைப்பாகை கட்டுவதால் வாதம், பித்தம் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படாது. ‘தலைக்குக் கவசமாக இருந்து பாதுகாப்பதுடன், உடலுக்கு வலிமையும் வீரியமும் தரும்’ என்கிறது சித்த மருத்துவம். அயோத்திதாசர், பாரதியார், பகத் சிங் எனப் பலரும் தலைப்பாகை கட்டியிருந்தனர். அந்தத் தலைப்பாகையே அவர்களுக்கு ஓர் அடையாளமாகவும் இருந்தது. சீக்கியர்கள் டர்பன் அணிவது, முஸ்லிம்கள் தொப்பி அணிவது எனப் பல்வேறு மதத்தினரும் தலைப் பகுதிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்ததன் பின்னணியும் இதுதான். இன்றைக்குக் கடைகளில் கிடைக்கும் தொப்பிகள் தலையைக் கவ்வி நிற்பதால், குளிர்ச்சியற்ற தன்மையை ஏற்படுத்துகின்றன. பெரும்பாலும் அந்தத் தொப்பிகளை அணிவதால் தலையில் ஏற்படும் வியர்வை உடல்நலத்துக்கு

கேடு விளைவிக்கும் என்பதால், நம் முன்னோரின் தலைப்பாகையே சிறந்தது.

இப்படி நாம் உடுத்தும் உடைக்கும் உடல்நலனுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு என்பதை உணர்ந்து, வாழ்வியலுக்கேற்ற பாரம்பர்ய உடைக்கு மாறுவோம். நோய்கள் நெருங்காமல் பாதுகாத்துக்கொள்வோம்.

வாழ்வியல் – 9

உணவும் உடல்நலமும்!



பக்குவமாகச் சமைத்து, பாசத்துடன் பரிமாறி, குடும்பமாக அமர்ந்து சாப்பிடும் வழக்கம் கடந்த தலைமுறையுடன் மலையேறிவிட்டது. வாரம் ஒருமுறை ஹோட்டல் சாப்பாடு, உட்கார்ந்த இடத்திலேயே ஆர்டர் செய்து சாப்பிடுவது என மக்களின் அன்றாட உணவுப் பழக்கம் அடியோடு மாறிவிட்டது. நாம் சாப்பிடும் உணவுகள் உடலுக்கு உகந்தவையா, அவற்றில் என்னவெல்லாம் சேர்த்திருக்கிறார்கள் என்பது பற்றியெல்லாம் இந்தத் தலைமுறையினருக்குக் கவலையில்லை. ஆபத்துகளை உணராமல் அவசரகதியில் சமைக்கும் உணவுகளை நோக்கியே பயணித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உடலுக்கு உகந்த, நலம் பயக்கும் பாரம்பர்ய

உணவுகளின் மகத்துவத்தை இன்றைய இளம் தலைமுறையினர் முழுமையாக உணராததே இதற்குக் காரணம்.

மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு ஆதாரமான உணவு, ஆற்றலுடன் இயங்கவும் அடிப்படையாக இருக்கிறது. அப்படியான உணவின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்த சித்தர்கள், மனிதனின் நலத்துக்கேற்ப சில வரையறைகளை வகுத்து நெறிப்படுத்தி வைத்திருக்கிறார்கள். ‘உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு’ என்பது சித்த மருத்துவத்தின் கோட்பாடு. அதுமட்டுமல்ல, ஒருவருக்குச் சரியான மருந்து கொடுப்பது எப்படி அவசியமோ, அதுபோல உணவும் பொருத்தமானதாக இருக்க வேண்டும். அதுவும் வாழும் சூழலுக்கேற்றதாக இருக்க வேண்டும். இதை உணர்ந்த நம் முன்னோரின் வாழ்க்கையில், உணவு மருந்தாகப் பயன்பட்டதுடன் கலாசாரத்தோடு இரண்டறக் கலந்திருந்தது. நம் முன்னோருக்கு உணவு பற்றிய ஆழ்ந்த அறிவு இருந்தது. உணவு சார்ந்த மிகப்பெரிய ஆய்வுகள், தமிழர்களின் எட்டுத்தொகை, பத்துப்பாட்டு, கலித்தொகை போன்ற சங்க இலக்கியங்களில் இருப்பதை நாம் கண்கூடாகப் பார்க்கலாம். குறிப்பாக, ‘ஆறு சுவையாகப் பிரித்து, அவற்றைச் சரிவிகிதமாக உட்கொண்டால், நலமுடன் வாழலாம்’ என்று வலியுறுத்துகிறது சித்த மருத்துவம்.

உணவும் உடல்நலமும்!

‘அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம்

பிண்டத்தில் உள்ளதே அண்டம்

அண்டமும் பிண்டமும் ஒன்றே

அறிந்துதான் பார்க்கும் போதே...’ –

நம் உடற்கூறுகள் இயற்கையைச் சார்ந்தேயிருக்கும் என்ற சித்த மருத்துவத்தின் கோட்பாட்டை உணர்த்தும் சட்டை முனி சித்தரின் பாடல் இது. பிரபஞ்சத்தில் பேரண்டம் என்பது பூமி என்றால், சிற்றண்டம் என்பது உடல். பிரபஞ்சமும் உடலும் நீர், நிலம், காற்று, ஆகாயம், நெருப்பு ஆகிய ஐந்து அடிப்படை தாதுக்களால் ஆனவை. பஞ்சபூதங்களின் கலவையாக நம் உடலின் உள்ளேயும் அவை வெவ்வேறு விகிதத்தில் அமைந்துள்ளன என்பதே அதன் பொருள். அதேபோல, நம் உடலை வாதம் (காற்று), பித்தம் (தீ), கபம் (நீர்) ஆகிய உயிர்த் தாதுக்கள்தாம் இயக்குகின்றன. இவற்றில், 'வாதம் ஒரு பங்கும், பித்தம் அரைப் பங்கும், கபம் கால் பங்கும் இருக்க வேண்டும். அதாவது, 1:1/2:1/4 என்ற விகிதத்தில் அவை இருக்க வேண்டும். அவற்றின் விகிதம் மாறும்போதுதான் நோய் உண்டாகும்' என்கிறது சித்த மருத்துவம். இவற்றில் ஒன்று மாறினால் கூட மற்ற இரண்டும் மாறிவிடும்.

அறுசுவை உணவு

நம் உடலைப்போலவே உணவும் மேலே சொல்லப்பட்ட ஐந்து அடிப்படைக் கூறுகளால் உருவாக்கப்பட்டது. 'ஒவ்வொரு தாவரமும் நிலத்தில் புதைந்துதான் வளர்கிறது. அப்போது நீர், நிலம், காற்று, ஆகாயம், சூரிய ஒளி ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தித்தான் வளர்கிறது. அதனால் அதிலும் பஞ்ச பூதங்களின் தன்மை இருக்கும்' என்று குறிப்பிடுகின்றனர் சித்தர்கள். ஆக, உடலின் சமநிலையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் வலிமை நாம் உண்ணும் உணவுக்கு உண்டு. அதிலும் சித்த மருத்துவத்தில் ஐம்பூதங்களில் இரண்டு பூதங்கள் சேர்ந்து ஒரு சுவையைத் தரும்.

உதாரணமாக, ‘நெருப்பும், நீரும் சேர்ந்தால் உப்புச் சுவையையும், மண்ணும் நீரும் சேர்ந்தால் இனிப்புச் சுவையையும் தரும்’ என்கிறார்கள் சித்தர்கள். அதன்படி இனிப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு, உவர்ப்பு, கார்ப்பு, புளிப்பு ஆகிய ஆறு சுவைகளை வகுத்து வைத்திருக்கிறார்கள். நாம் உண்ணும் உணவுகளின் சுவை, அவற்றின் தன்மை, வீரியம் போன்றவற்றைப் பொறுத்தும் உடலின் மூன்று உயிர்த் தாதுக்களின் சமநிலை மாற்றத்தைப் பொறுத்தும் தான் நோய்கள் உண்டாகின்றன என்று குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள்.



‘தலை தித்திப்பு, கடை கைப்பு’ என்று, இனிப்பை முதலில் சாப்பிடச் சொல்கிறது நம் பண்பாடு. செரிமானத்தின் முதல் படியான உமிழ்நீரை

முதலில் சுரக்கவைக்கும் என்பதற்காகவே இப்படிச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அத்துடன், வாய் முதல் வயிறுவரையுள்ள செரிமான உயிர் வேதியியல் சுரப்பு வேலைகளைத் தூண்டக்கூடிய ஆற்றலும் இனிப்புக்கு உண்டு. மதிய உணவில் அரிசி சாதம் பெரு உணவாக இருந்தாலும், அதனுடன் சரிவிகித சத்துகள் கிடைப்பதற்காகத்தான் அதிக அளவில் காய்கறிகளைச் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும் என்று சொல்லப்பட்டது. குழம்பாக மட்டுமல்லாமல்,

கூட்டு, பொரியல் வடிவிலும் காய்கறிகள் இடம்பெறும். அத்துடன் வற்றல் குழம்பு, தயிர், ரசம், ஊறுகாய், பாயசம் போன்றவையும் இடம்பெறும்.

காலை உணவில் இட்லியைப் பெரு உணவாக எடுத்துக்கொண்டால் அதனுடன் இரண்டு வகையான சட்னி, சாம்பார், வடை போன்றவை சுவைகளை ஈடுசெய்யும். இப்படி ஒவ்வொரு வேளை உணவிலும் சரிவிகிதச் சத்துகள் கிடைக்கவும் அறுசுவை இடம்பெறவும் வழிவகை செய்திருக்கிறார்கள் முன்னோர். மசியல், வற்றல், ஊறுகாய், ஆப்பம், அடை, பணியாரம் என மரபுவழி உணவின் பட்டியல் மிக நீளம். அதேபோல, குறிப்பிட்ட நாட்கள் இடைவெளியில் சாப்பிடவேண்டிய உணவுகளையும் நெறிப்படுத்தி வைத்தனர். ஆனால், இன்றைக்கு துரித உணவுக் கலாசாரத்தின் காரணமாக நாம் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்பவை இனிப்பு, உப்பு, காரம் ஆகிய மூன்று சுவைகள்தாம். கசப்பும் துவர்ப்பும் நாவுக்கு இனிமையாக இல்லாததால், அவற்றைத் தவிர்த்துவிடுகிறோம்.

“ஒன்றிய வாத பித்த கபமுவை யுயரா வண்ணம்

நன்றுறு கறிக ளெல்லா நாளுமே சமைப்ப ராய்ந்தோம்

தின்றிடு மிளகு மஞ்சள் சீரக முயர்ந்த காயம்

வென்றிகொள் சுக்கோ டேலம் வெந்தய முள்ளி சேர்த்தே”

என்ற ‘பதார்த்தகுண சிந்தாமணி’ பாடலில் சுக்கு, மிளகு, சீரகம், வெந்தயம், மஞ்சள், பெருங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு ஆகிய ‘திரிதோட சமப் பொருள்’களை வகுத்துக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். இவை உயிர்த் தாதுக்களான வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய மூன்றையும் சமப்படுத்தி, நலமோடு வாழ வழிவகுக்கும். எனவே, இவற்றை அவ்வப்போது உணவில்

கட்டாயம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அந்த நூலில் நாம் அருந்தும் பாலுக்கு என்ன குணம்... பருப்புக்கு என்ன குணம்... அரிசிக்கு என்ன குணம் என்று ஒவ்வொன்றையும் வகைப்படுத்தி, முழுமையாக எழுதியிருக்கிறார்கள். அந்த உணவுப் பொருள்களுக்கான குணத்தை வகுத்து, ஒரு மனிதன் தன்னுடைய உடல் கூறுக்குத் தகுந்த உணவும் பட்டியலிடப்பட்டது. எந்த உணவை, எந்தப் பருவகாலத்தில் சாப்பிட வேண்டும் என்பது பற்றிக்கூட தமிழர்களின் பழங்கால வாழ்வியல் முறைகளில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. அமாவாசை, கிருத்திகை நாள்களில் இந்தந்த உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும் என்று, சடங்குகள் மூலம் தவிர்க்கக் கூடாத உணவுகளின் அவசியத்தை உணர்த்தியிருக்கிறார்கள். உதாரணமாக வாரத்தில் இரண்டு நாள், அமாவாசை நாளில் வாழைப்பூவையும் அகத்திக்கீரையையும் சாப்பிட வேண்டும் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

எந்தெந்த உணவுகளால் என்னென்ன பலன்கள், எந்தெந்தச் சுவைகளால் என்னென்ன பலன்கள்? அடுத்தடுத்த பகுதிகளில் விரிவாகப் பார்ப்போம்.

வாழ்வியல் – 10

சுவையும் ஆரோக்கியமும்!



நம் தமிழ் மரபு உருவாக்கிவைத்திருக்கும் நலப் பழக்கங்களில் முக்கியமானது உணவுப்பழக்கம். 'எதைச் சாப்பிட வேண்டும்' என்பதை மட்டும் சொல்லாமல், 'எப்படிச் சாப்பிட வேண்டும்', 'எதற்குச் சாப்பிடவேண்டும்', 'எப்போது சாப்பிட வேண்டும்' என்று பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னரே எழுதிவைத்திருக்கிறார்கள், நம் மூதாதையர். சுவைகள் பற்றி மட்டும் ஏராளமான தகவல்கள் இருக்கின்றன, நம் சித்த நூல்களில்.

ஒவ்வொரு சுவைக்கும் ஒரு மருத்துவ குணம் இருக்கிறது. அளவுக்கு மீறி உட்கொள்ளப்படும் ஒவ்வொரு சுவையும் நம் உடலை எந்தெந்த நோய்களை நோக்கி நகர்த்துகிறது என்பதைச் சித்த மருத்துவம் தெளிவாகச் சொல்கிறது. சித்த மருத்துவரிடம் சிகிச்சைக்காகச் சென்றால், ‘பத்தியம்’ என்ற பெயரில் எந்தெந்த உணவுகளைச் சேர்க்க வேண்டும், எவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்றும் தவறாமல் குறிப்பிடுவார். சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படையான ஆறு சுவைகளுக்கும் பின்னாலிருக்கும் நலவாழ்வுக்கான விஷயங்களை இந்த பதிவில் பார்க்கலாம்.

சுவையும் ஆரோக்கியமும்!



அறுசுவை உணவு படைப்பதை தங்கள் தலையாய பண்பாடாகக் கொண்டிருந்தவர்கள் நம் முன்னோர். இது வெறும் பண்பாட்டுக்கூறாக மட்டுமல்லாமல், உயிர்த் தாதுக்களையும் தத்தம் நிலையிலிருந்து பிறழாமல் வைத்திருக்கும் மருந்தாகவும் இருக்கிறது. ‘இனிப்பு, உப்பு, புளிப்பு, கார்ப்பு (காரம்), கசப்பு, துவர்ப்பு ஆகிய அறுசுவைகளிலும் ஒவ்வொரு சுவை உருவானதும் இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் அடிப்படையாக இருக்கும் பஞ்ச

பூதங்களின் கலவையால்தான்' என்பது சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படை. அதன்படி ஐம்பூதங்களில், 'மண்ணும் நீரும் சேர்ந்த கலவை இனிப்பு; மண்ணும் நெருப்பும் சேர்ந்த கலவை புளிப்பு; நீரும் நெருப்பும் சேர்ந்த கலவை உப்பு; காற்றும் ஆகாயமும் சேர்ந்த கலவை கசப்பு; நெருப்பும் காற்றும் சேர்ந்த கலவை காரம்; மண்ணும் காற்றும் சேர்ந்த கலவை துவர்ப்பு. இவற்றை உள்ளடக்கிய அறுசுவை உணவே, சமச்சீரான உணவு' என்கிறது சித்த மருத்துவம். அதனால்தான், நம் முன்னோர் ஆறு சுவைகளையும் சரிவிகிதத்தில் சேர்த்துக்கொள்வதை வழக்கமாக வைத்திருந்தனர்.

‘புளிதுவர்விஞ் சுங்கறியாற் பூரிக்கும் வாதம்,

ஒளியுவர்கைப் பேறில் பித்துச் சீறும்... கிளிமொழியே

கார்ப்பினிப்பு விஞ்சிற் கபம்விஞ்சுஞ் சட்டிரதச்

சேர்ப்புணர் நோயணு காதே’

என்று ஒவ்வொரு சுவையின் முக்கியத்துவத்தையும், அது அளவோடு இல்லாவிட்டால் என்னென்ன பிரச்சனைகள் ஏற்படும் என்பதையும் உணர்த்துகிறது சித்த மருத்துவ நூலான ‘பதார்த்த குண சிந்தாமணி.’

இனிப்பு

தாயின் சீம்பாலில் குழந்தை உணரும் முதல் சுவை இனிப்பு. இனிப்பை முதலில் சாப்பிட்டுவிட்டுத்தான் ஆகாரத்தைத் தொடங்க வேண்டும். இனிப்புச் சுவை உடலுக்கு ஆற்றலையும் மனதுக்கு இனிமையையும் தரக்கூடியது. உடலைப் பூரிக்கச் செய்யும். எடையை அதிகரிக்கும்.

குறிப்பாக, சுத்திகரிக்கப்பட்ட வெள்ளைச் சர்க்கரை, இனிப்புச் சுவையின் பலனைத் தராது. இனிப்பு என்றால், பனைவெல்லம், நாட்டுச்சர்க்கரை, தேன். அதே நேரத்தில் இந்தச் சுவையை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொண்டால், உடலில் கபம் பெருகும். இதனால் உடல் பருமன், அஜீரணம் போன்றவை ஏற்படலாம்.

புளிப்பு

எலுமிச்சை, புளி, குடம்புளி, மாங்காய், அன்னாசிப்பழம் போன்றவற்றின் மூலம் புளிப்பைப் பெறலாம். புளியில் ஊறவைத்து காய்கறிகளைச் சமைப்பதால், அவற்றின் நுண்சத்துகள் நீங்காமலிருக்கும். மிதமாகப் புளித்த இட்லி, தோசை மாவு, மோர் போன்றவற்றைச் சாப்பிடுவதால், உணவை ஜீரணிக்கும் நொதிகள் நிறைய கிடைக்கும். இவை பித்தத்தைத் தூண்டி, செரிமானத்தைச் சீராக்கும். அதே நேரத்தில், அதிகமாகப் புளிப்பு சேர்த்தாலும், பித்தம் அதிகரிக்கும்; குறைத்தால், ஜீரண சக்தி குறையும். எனவே, புளிப்புச் சுவையுள்ள உணவுகளையும் மிதமான அளவே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உப்பு

உணவுக்குச் சுவை தருவது மட்டுமல்லாமல் எலும்புக்கும் ஊட்டமளிக்கும். ஆனால், உப்பை உணவில் மட்டுமே சேர்த்துக்கொள்வதில்லை. சிப்ஸ், துரித உணவுகள், சோடா பானங்கள் எனப் பல்வேறு வகைகளில் வயிற்றுக்குள் தள்ளுகிறோம். ‘உப்பை அதிகமாகச் சாப்பிட்டால், உடல் வலிமை குறையும்’ என்றும் சொல்லி

வைத்திருக்கிறார்கள் சித்தர்கள். குறிப்பாக, ரத்த அழுத்தம் முதல் சிறுநீரகக் கோளாறுகள்வரை அதிக உப்பு உடல் நலத்துக்குக் கேடு விளைவிக்கும். எனவே, உப்பை அளவுடன் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கசப்பு

பெரும்பாலானோர் விரும்பாதது, ஆனால், உடல்நலனுக்கு மிகுந்த நன்மை தரக்கூடியது, கசப்புச் சுவை. இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்; ரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கும். நன்னாரி, வேம்பு, பாகற்காய், வெந்தயம், சுண்டைக்காய் போன்றவற்றின் மூலம் கசப்புச் சுவையைப் பெறலாம். தாய்மாருக்கு, தாய்ப்பால் சுரப்பை அதிகரிக்கும்; தொண்டைப்புண்களை ஆற்றும். சருமநோய்கள், குடல் புழுக்களுக்கு கசப்பு சிறந்த மருந்து. நரம்புத் தளர்ச்சி மற்றும் கைகால்களில் ஏற்படும் எரிச்சலைத் தணிக்கும். கசப்புச் சுவை அதிகரித்தால், உடலிலுள்ள தாதுக்களின் அளவு குறையும்.

காரம்

காரம் என்றாலே காய்ந்த மிளகாய், பச்சை மிளகாய் என்பதுதான் நினைவுக்கு வரும். மிளகு, வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, கடுகு போன்றவையும் கூட காரச் சுவை கொண்டவைதான். அளவான காரம் செரிமானத்தைத் தூண்டும்; கபத்தைப் போக்கும்; உடல் வலிமையைப் பெருக்கும்; மலத்தை இளக்கும்; குடல்புழுக்களை அழிக்கும்; உணர்ச்சியைக் கூட்டும். அதிகமானால், உடல் பலவீனத்தை அதிகப்படுத்தும்; நரம்புகளை பாதிக்கும்.

துவர்ப்பு

நாம் துவர்ப்புச் சுவையை உணவில் அதிகம் சேர்ப்பதில்லை. இது உடம்புக்கு மிகவும் நன்மை பயக்கும் சுவை. நெல்லிக்காய், வாழைப்பூ, நாவல்பழம், அத்தி, கடுக்காய், சீரகம், புதினா ஆகியவற்றிலிருந்து துவர்ப்புச் சுவையைப் பெறலாம். பித்தம், கபத்தைச் சரிசெய்யும்; ரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கும்; அதிக ரத்தப்போக்கைக் கட்டுப்படுத்தும்; புண்களையும் ஆற்றும். இந்தச் சுவையை அதிகம் சேர்த்துக்கொண்டால் பித்தம் அதிகரிக்கும். குறைத்தால், இரும்புச்சத்தைக் கிரகிக்கும் தன்மையை உடல் இழந்து, ரத்தச்சோகை ஏற்படலாம்.

சித்த மருத்துவத்தில் காலை, மதியம், இரவு வேளைகளில் எந்த மாதிரியான உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும் என்பது சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. தமிழர்கள் பல நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே எந்த உணவை, எந்த நேரத்தில் சாப்பிட வேண்டும் என வகுத்து வைத்திருக்கிறார்கள்.

காலை உணவு

காலைக்கடன்களை முடித்துவிட்டு, சூரிய உதயத்துக்குப் பிறகு காலை உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். துவரம்பருப்பு, பாசிப்பருப்பு போன்ற பருப்பு வகைகள், கடலை, உளுந்து ஆகிய பயறு வகைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதனால்தான், நம் முன்னோர் உணவுப் பழக்கத்தில் இட்லியில் உளுந்தும், சாம்பாரில் பருப்பும் சேர்த்தனர். பாசிப்பருப்பு சிறந்த பருப்பு என்றும், ஊட்டமளிக்கும் உணவு என்றும் சித்த மருத்துவம் குறிப்பிடுகிறது. காலையில் இவற்றைச் சாப்பிட்டுவிட்டு

உழைத்தால், உடலில் சத்துகள் நிறைந்து தங்கும். உணவும் எளிதாகச் செரிமானமடையும்.

மதிய உணவு

கிழங்குகள், பழங்கள், கீரைகள், தயிர், மோர் போன்ற உணவு வகைகளை உட்கொள்ளலாம். இவை அனைத்தும் மந்தப் பதார்த்தங்கள். எனவே, இவற்றில் பெருங்காயம், மிளகு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துச் சமைத்தால், மந்தத் தன்மை மட்டுப்படும். மேலும், சூரிய வெப்பத்தாலும் உடல் உழைப்பாலும் எளிதாகச் செரிமானமாகும்.

இரவு உணவு

அவரைப் பிஞ்சு, முருங்கைப் பிஞ்சு, சுண்டைக்காய் பிஞ்சு உள்ளிட்ட பிஞ்சுக் காய்கறிகள் மற்றும் வேகவைத்த உணவு வகைகள் போன்ற எளிதில் செரிக்கும் உணவுகளை உண்ண வேண்டும். இந்த மூன்று வேளை உணவுகளிலும் சுக்கு, மிளகு, பெருங்காயம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும். இவை உணவுகளிலுள்ள கடினத் தன்மையைக் குறைத்து, தேவையான செரிமான சுரப்புகளைத் தூண்டக்கூடியவை. பழங்களை மூன்று வேளையும் எடுத்துக்கொள்ளலாம். 'இது அடிப்படையாகப் பின்பற்றவேண்டிய உணவு' என்கிறது சித்த மருத்துவம். எனவே, நம் பாரம்பர்ய மருத்துவமான சித்த மருத்துவம் உணர்த்திய உணவுப் பழக்கத்தை மேற்கொண்டு, நோய் நொடியின்றி வாழ்வோம்!

வாழ்வியல் – 11

இயற்கை பியூரிஃபைர்



ஆற்று நீரையும் ஊற்று நீரையும் கையால் அள்ளிக் குடித்த காலம் மலையேறிவிட்டது. மூச்சிரைக்க விளையாடிவிட்டு கிணற்றிலோ, தெருக்குழாயிலோ தண்ணீர் குடித்த காலமெல்லாம் ‘அந்தநாள் ஞாபகங்கள்...’ ஆகிவிட்டன. ‘குடிநீர்’ என்றாலே பாட்டில், பாக்கெட், கேள் வாட்டர்தான் இன்றைய தலைமுறையினரின் நினைவுக்கு வரும். அந்த அளவுக்கு குடிநீர் வியாபாரத்தின் ஆதிக்கம் மூலை முடுக்குகளில் மட்டுமல்லாமல், நம் மூளைக்குள்ளும் ஊடுருவிவிட்டது.

குடிக்கும் நீர்மீது ஏற்பட்டிருக்கும் இந்தச் சந்தேகத்துக்கு நிலம், நீர் நிலைகளில் ஏற்பட்டிருக்கும் மாசுதான் காரணம். இன்னொரு காரணம்,

தண்ணீர் விற்பனை நிறுவனங்களின் ஆதிக்கம். மினரல் வாட்டர், பியூரிஃபைடு வாட்டர் என பாட்டில்கள், கேன்களில் கிடைக்கும் தண்ணீரைக் குடித்துப் பழகிவிட்டோம். 'காசு கொடுத்து வாங்கும் பாட்டில்களிலிருக்கும் தண்ணீர்தான் நல்ல தண்ணீர்' என்ற எண்ணம் நம் மனதில் ஆழமாக வேரூன்றிவிட்டது. உண்மையில், அவை ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்தவையா, முறையாகச் சுத்திகரிக்கப்பட்டவையா என்பதெல்லாம் அவற்றை விற்பனை செய்யும் நிறுவனங்களுக்கே வெளிச்சம்.

தண்ணீரைச் சுத்திகரிக்கவும், தேவையான தாதுக்களைச் சேர்க்கவும் பல நவீன வசதிகள் வந்துவிட்டன. ஆனால், நம் முன்னோர் தண்ணீரைத் தூய்மைப்படுத்தப் பயன்படுத்திய முறைகள், இவற்றுக்கு எந்தவிதத்திலும் குறைந்தவை அல்ல. தண்ணீரை இயற்கை முறையில் சுத்திகரிப்பது எப்படி, தண்ணீரை எப்படிக் குடிக்க வேண்டும், எந்தப் பாத்திரத்தில் ஊற்றிவைத்துக் குடிப்பது நல்லது... அத்தனை விவரங்களையும் விளக்கமாகச் சொல்லி வைத்திருக்கிறார்கள் சித்தர்கள்.

இயற்கை பியூரிஃபையர்

சந்தைப்படுத்தப்படும் குடிநீரை அருந்துவதால் பல்வேறு உடல்நலக்கேடுகள் ஏற்படுகின்றன. சுத்திகரிப்பு என்ற பெயரில் நீரிலுள்ள சத்துகள் அனைத்தையும் எடுத்துவிடுகிறார்கள். சுத்திகரிக்கும்போது உடலுக்குத் தேவையான மக்னீசியம், பொட்டாசியம் போன்ற சத்துகள் நீங்கிவிடுகின்றன. இந்த நீரை அருந்துவதால், எலும்புகளும் பற்களும் பலவீனமடைகின்றன. அதிகரித்துவரும் சிறுநீரகப் பிரச்சனைகளுக்கும் இது காரணமாகிறது.

தண்ணீரைச் சுத்திகரிக்கும் நவீன தொழில்நுட்பங்கள் இல்லாத காலத்திலேயே, இயற்கையான முறையில் ரசாயனங்கள் சேர்க்காமல் சுத்திகரிக்கும் முறை பாரம்பரியமாக பின்பற்றப்பட்டுவந்தது. தண்ணீரின் கடினத் தன்மையை மாற்ற, அந்தக் காலத்தில் நெல்லிமரக் கட்டையையும் தேற்றான்கொட்டையையும் பயன்படுத்தினார்கள். முன்பெல்லாம் வீட்டின் பின்புறமிருக்கும் கிணற்றில், நெல்லிமரக் கட்டைகளையோ, தேற்றான்கொட்டைகளையோ போட்டுவைப்பது வழக்கம். கிணற்றில் மட்டுமல்ல, மண்பானையில் கூட தேற்றான்கொட்டைகளைப் பொடியாக்கி, துணியில் கட்டிப் போட்டு வைக்கலாம். நம் வீட்டில் வரும் நீர் கடினமானதாக இருந்தால், கீழ்நிலை மற்றும் மேல்நிலைத் தண்ணீர் தொட்டிகளில் நெல்லிக்கட்டை அல்லது தேற்றான் கொட்டையைப் போட்டு வைக்கலாம். நல்ல பலன் கிடைக்கும். சித்தர்கள் கடைப்பிடித்த இது போன்ற இயற்கைச் சுத்திகரிப்பு முறையைப் பின்பற்றினால் அசுத்தங்களும் தேவையற்ற கழிவுகளும் அழிந்துபோகும். ஆனால், தேவையான சத்துகள் ஒருபோதும் சிதையாது.



‘நீரை எந்தப் பாத்திரத்தில் ஊற்றிக் குடிக்கிறோமோ அதற்கேற்பப் பலன்கள் மாறுபடும்’ என்றும் சித்த மருத்துவம் குறிப்பிடுகிறது. அதன்படி, தங்கப் பாத்திரத்தில் வெந்நீரை ஊற்றிவைத்துக் குடித்தால் வாதநோய், சுவையின்மை, உடல் உஷ்ணம், வெப்பநோய்கள் விலகும். வெள்ளிப் பாத்திரத்தில் ஊற்றிவைத்துக் குடித்தால் ரத்தத்திலுள்ள ஹீமோகுளோபின் அதிகரிக்கும். இரும்புப் பாத்திரத்தில் ஊற்றிக் குடித்தால் ரத்தச்சோகை நீங்கும்; நரம்புகள் உறுதியாகும். உடல் வெப்பநிலை சீராகும்.

மண்பானையில் வெட்டிவேர் அல்லது கருங்காலி மரக்கட்டை அல்லது சீரகம் போன்ற ஏதாவது ஒன்றை போட்டுவைத்துக் குடிக்க வேண்டும். இவற்றுடன் நீர்விட்டுக் காய்ச்சியும் அருந்தலாம். தேற்றான் கொட்டையை நீரில் போட்டு வைப்பதால், நீரிலுள்ள மாசு அகன்றுவிடும். அதேபோல நீரைக் கொதிக்கவைத்து, செம்புப் பாத்திரத்தில் ஊற்றிவைத்து, மறுநாள் குடிக்கலாம். இதனால், ஊறிய நீரில் தாமிரச்சத்து கலந்து கிருமிகளை அழிப்பதுடன் பல்வேறு சத்துகள் கிடைக்கும்.

‘நீரை மருந்தாகவும் பயன்படுத்தலாம்’ என்கிறது சித்த மருத்துவம். இதற்கு நம் வழக்கத்திலிருந்த சில பழக்கங்களைக் குறிப்பிடலாம். உதாரணமாக, தண்ணீருடன் ஓமம் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் ‘ஓம வாட்டர்.’ முன்பெல்லாம் வீடுகளில் தவறாமல் ஓம வாட்டர் கொடுப்பார்கள். குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் பிரச்சனை ஏற்பட்டால், ஓம வாட்டர் அல்லது ஓமம் சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்த நீர் கொடுப்பார்கள்.

மருதம்பட்டையை, வெதுவெதுப்பான நீரில் இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து, காலையில் அருந்தினால் இதயம் பலப்படும். ரத்தம் உறைதல் பிரச்சனையைத் தடுக்கும் நல்ல மருந்து இது. வில்வ நீர், துளசி நீர்

இரண்டுமே நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். கொதிக்கும் நீரில் புதினா இலைகளைப் போட்டுவைத்து, அந்த நீரில் வாய் கொப்பளித்தால், வாய்நாற்றம் நீங்குவதுடன், கிருமிகள் வளராது. இப்படி நீரில் சேர்க்கப்படும் மூலிகைகளுக்கு ஏற்ப அவற்றின் மருத்துவப் பலன்கள் மாறுபடும்.

எப்படி அருந்த வேண்டும்?

‘நீரை எப்படி அருந்த வேண்டும்’ என்றும் சொல்லிவைத்திருக்கிறார்கள். ‘பெருந்தாகம் எடுத்திடினும் பேயர்த்து நீர் அருந்தோம்’ என்கிறார்கள் சித்தர்கள்.

அதாவது, அதிக தாகம் எடுத்தாலும், ஒரு மடக்கில் (அதாவது ஒரே முறையில்) அருந்தக் கூடாது. சிறிது சிறிதாகவே அருந்த வேண்டும். அருந்தும் பாத்திரம் உதட்டில் படும்படியாக அருந்த



வேண்டும். தண்ணீரை வாய் வைக்காமல் அண்ணாந்து குடிக்கக் கூடாது. ‘அண்ணாந்து குடித்தால் காது மந்தமாகும்’ என்று சித்தர்கள் குறிப்பிடுகிறார்கள். மேலும், சைனஸ் பிரச்சனை, ‘டான்சிலைட்டிஸ்’ என்னும் தொண்டையில் ஏற்படும் சதை வளர்ச்சி ஆகிய பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளும் உள்ளன. பாத்திரத்தில் உதடுபடும்படி நீர் அருந்தும் பழக்கமும் இன்று வழக்கொழிந்துவிட்டது.

நம் நலன் காக்க சித்தர்கள் வகுத்துவைத்திருக்கும் பழக்கங்களை மீட்டெடுப்போம்... நோய்கள் நெருங்கா வாழ்க்கையை வாழ்வோம்!

வாழ்வியல் – 12

தாம்பூலம் தரித்தல்



‘சாப்பிட்டவுடனே என்ன செய்வீங்க?’ என்ற கேள்வியை இன்றைய தலைமுறையினரிடம் முன்வைத்தால், ‘சூடா டீ இல்லைனா காபி குடிப்பேன்...’, ‘ஜில்லுனு கூல்டிரிங்ஸ், ஜூஸ் குடிப்பேன்’ போன்ற பதில்களே வரும். ஆனால் இவை, செரிமானத்துக்கு உதவாது என்பதோடு, பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கும் காரணமாக அமைந்துவிடும் என்பது பலருக்கும் தெரிவதில்லை.

சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் ஜூஸோ, பழமோ சாப்பிட்டால் உணவு செரிமானம் தடைப்பட்டு முதலில் ஜூஸ் அல்லது பழம்தான் செரிமானமாகும். அதேபோல, காபி, டீ இரண்டிலுமே ‘கஃபைன்’ எனும் வேதிப்பொருள் இருப்பதால், அது உணவிலுள்ள சத்துகளை உடல்

கிரகிக்கும் செயல்பாட்டைத் தடுத்துவிடும். எனவே, உணவுக்குப் பிறகு இவற்றைச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

சாப்பிட்டவுடன் செரிமானத்தை எளிமையாக்க வெற்றிலை சாப்பிடப் பரிந்துரைக்கலாம். நம் முன்னோர் வெற்றிலை போடும் பழக்கத்தை 'தாம்பூலம் தரித்தல்' என்ற பெயரில் ஒரு வாழ்க்கை நெறியாகவே பின்பற்றிவந்தனர். ஆனால், இந்தப் பழக்கம் பற்றி முழுமையாகத் தெரியாமல் அது ஏதோ குடிப்பழக்கம், புகைப்பழக்கம் போல, 'தவறான பழக்கம்' என்றே சொல்லிவருகிறார்கள். நம் முன்னோரின் தாம்பூலத்தில் புகையிலை கிடையாது. புகையிலை சேர்ந்ததால் தாம்பூலம் தரிக்கும் பழக்கம் படிப்படியாக வழக்கொழிந்து வருகிறது.

வெற்றிலை

நமது தமிழ்க் கலாசாரத்தில் வெற்றிலைக்கு எப்போதும் தனி இடம் உண்டு. முக்கிய நிகழ்வுகளுக்கு அழைப்பிதழுடன் வெற்றிலை, பாக்கு வைக்கும் வழக்கம் இன்றைக்கும் நம்மிடம் இருக்கிறது. வெற்றிலைக்கு 'நாகவல்லி' என்ற மற்றொரு பெயரும் உண்டு. 'நாகம்' என்றால் 'பாம்பு' என்றும், 'வல்லி' என்றால் 'கொடி' என்றும் பொருள். அதாவது, 'நாகப்பாம்பு படமெடுப்பது போன்ற தோற்றம்கொண்ட ஒரு கொடிவகை' என்று அர்த்தம். வெற்றிலை, கிருமிகளை அழிக்கும் தன்மைகொண்ட மிகச் சிறந்த



மூலிகை. வெற்றிலையில் வெள்ளை வெற்றிலை, கம்மாறு வெற்றிலை, கற்பூர வெற்றிலை என மூன்று வகைகள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொன்றுக்குமான மருத்துவப் பயன்கள் மாறுபடும். கம்மாறு வெற்றிலைதான் நல்ல கார்ப்புச் சுவைகொண்டது.

தாம்பூலம் தரித்தல்

மூலிகையான வெற்றிலையுடன் பாக்கு, சுண்ணாம்புடன் வால்மிளகு, ஏலக்காய், கிராம்பு (மொட்டு நீக்கியது), சாதிக்காய், சுக்கு, காய்ச்சுக்கட்டி ஆகியவற்றில் ஏதாவது ஒன்றைச் சேர்த்து வாய் மணக்கத் தாம்பூலம் தரிப்பது தமிழர்கள் வழக்கம்.



சித்த மருத்துவத்தில், 'நோயணுகா விதிகளில்' தாம்பூலம் தரிக்கும் முறை பற்றிக் கூறப்பட்டிருக்கிறது. 'வெற்றிலையின் காம்பு, நுனியைக் கிள்ளி எறிய வேண்டும். இலையை அகமும் புறமும் துடைத்துவிட வேண்டும். ஒரு வெற்றிலையின் பின்புறம் கல்சுண்ணாம்பைத் தடவி, வாயில் போட்டு அனைத்தையும் ஒன்றாக நன்கு மெல்ல வேண்டும்.' முதலில் வெற்றிலையை மெல்லும்போது மதமதப்புடன் கூடிய நீர் வாயில்

உற்பத்தியாகும். அந்த நீரை, 'நஞ்சு' என்கிறது சித்த மருத்துவம். மிகவும் வீரியமுள்ள அதைத் துப்பிவிட வேண்டும். இரண்டாவது நீர், 'மிகு பைத்தியம் தருவதாக'வும் அதாவது, ஒருவித போதையை ஏற்படுத்தும் என்பதால், அதையும் துப்பிவிட வேண்டும். மூன்றாவது ஊறும் நீரில் போதுமான அளவு காரம், கசப்பு மற்றும் கால்சியம் இருப்பதால், அதை விழுங்கிவிடலாம். நான்காவதாக வாயில் ஊறும் நீரில் ஒருவித இனிப்புத் தன்மை இருக்கும். இது செரிமான நீர்ச் சுரப்பைத் தூண்டி, வயிற்றுக் கோளாறுகளை நீக்கி, உணவு செரிமானமாக உதவும். ஐந்து மற்றும் ஆறாவது நீர், பித்தத்தையும் மந்தத்தையும் உண்டாக்கும் என்பதால், ஐந்தாவது நீர் சுரக்கும் முன்னர் வெற்றிலையைத் துப்பிவிட வேண்டும். இதுவே தாம்பூலம் உண்ணும் முறை.

என்னென்ன பலன்கள் கிடைக்கும்?

'வெற்றிலையிலுள்ள உரைப்பு கபத்தையும், பாக்கிலிருந்து கிடைக்கும் துவர்ப்பு பித்தத்தையும், சுண்ணாம்பிலுள்ள காரம் வாதத்தையும் சீராக்கும். எனவே, 'தாம்பூலம் தரித்தல்' என்ற ஒரே பழக்கத்தில் உடலிலுள்ள மூன்று தோஷங்களும் சீராகும். அதுமட்டுமல்லாமல், தாம்பூலம் தரிப்பதால் பல்வேறு நன்மைகள் கிடைக்கும்' என்கின்றன சித்த மருத்துவ நூல்கள்.

“வாயுமந்தத் பிதசஞ்சு வாசகா சமருசி

போடுதர தோடமிலை போக்கிடுந் தூயுடற்குக்

காத்திதரும் புத்திக்குங் கட்குதலஞ் செய்யுமணஞ்

சார்ந்ததாம் பூவ ரசம்”

அதாவது, 'வாய்வு, அஜீரணம், மந்தம், செரியாமை, பித்தம், மூச்சிரைப்பு, சுவையின்மை போன்றவற்றைப் போக்கும். உணவிலுள்ள நச்சுத் தன்மையை நீக்கும்; உடலிலுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றி, குடலைச் சுத்தமாக்கும்; உடலுக்கு உறுதி தரும்; சிந்திக்கும் திறனை அதிகரிக்கும்' என்கிறது 'பதார்த்த குண சிந்தாமணி' என்ற சித்த மருத்துவ நூல்.

தாம்பூலம் போடுவதற்கென தனிப்பட்ட நெறிமுறையே நம் முன்னோரால் வகுக்கப்பட்டிருக்கிறது. காலையில் சிற்றுண்டிக்குப் பிறகு போடும் தாம்பூலத்தில் பாக்கை அதிகமாகச் சேர்க்க வேண்டும். காரணம், பகல் நேரத்தில் வெப்பம் அதிகமாகும்போது உடலில் பித்தம் ஏறாமல் அது பாதுகாக்கும். மலச்சிக்கல் நீங்கும். மதிய உணவுக்குப் பிறகு தாம்பூலம் தரிக்கும்போது, சுண்ணாம்பு சற்று அதிகமாகச் சேர்க்கலாம். அது உணவிலுள்ள வாதத் தன்மையை அதாவது வாயுவைக் கட்டுப்படுத்தும். இதனால் உணவு எளிதாக ஜீரணமாகும். இரவு உறங்குவதற்கு முன்னர் தாம்பூலம் தரித்தால், வெற்றிலையின் அளவைக் கூட்ட வேண்டும். இரவில் வெற்றிலையை அதிகமாக எடுத்துக்கொண்டால், நெஞ்சில் கபம் தங்காது. இதனால் வாயில் ஒருவித நறுமணம் உண்டாவதுடன் ஆழ்ந்த தூக்கம் வரும்.

பீடா போடலாமா?

வெற்றிலை, பாக்குடன் செயற்கையாக உடலுக்கு ஒவ்வாத செயற்கைத் திரவியங்கள் மற்றும் புகையிலை, பான் மசாலா போன்றவற்றைக் கலந்து போதை ஏற்றும் பீடா விற்பனை செய்யப்படுகிறது. இதனால் வாய், வயிற்றுப் பகுதியில் ஆறாத



புண்களும், தொடர்ச்சியாகப் பயன்படுத்திவந்தால், கேன்சர் கட்டி உருவாக வாய்ப்பிருக்கிறது. ஆகவே, போதை தரும் தாம்பூலங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. மேலும், நாள்பட்ட நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், ரத்த வாந்தி எடுப்பவர்கள், அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்டவர்கள் தாம்பூலம் தரிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பாரம்பர்யமான தாம்பூலம் தரிக்கும் முறையைப் பின்பற்றி, நோய் அணுகாமல் காத்துக்கொள்ளலாம்.

வாழ்வியல் – 13

பேதி மருந்து



ஆரோக்கியத்துக்கான அடிப்படை, உடலைச் சுத்தமாகவும் சுகாதாரமாகவும் வைத்திருப்பதே. சுத்தம் என்றால் குளித்து, சுத்தமாக இருப்பது மட்டுமல்ல... 'உடலின் உள்ளே கழிவுகள், நச்சுகள் இல்லாமல் சுத்தமாக வைத்திருப்பதும் தான்' என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். நாம் பயன்படுத்தும் கம்ப்யூட்டரோ, மொபைல்போனோ மெதுவாகச் செயல்பட்டால், உடனே தேவையில்லாதவற்றை நீக்குவோம். அதேபோல நம் உடலிலும் உணவு, தண்ணீர், காற்று எனப் பல வழிகளில் தேவையில்லாத விஷயங்கள் கழிவுகளாகவும் நச்சுகளாகவும் சேர்ந்துகொண்டேயிருக்கும். அப்படி வயிற்றில் சேரும் கழிவுகளே பெரும்பாலான நோய்களுக்கு அடிப்படைக் காரணங்களாகின்றன.

பொதுவாக, வயிற்றிலிருந்துதான் பல்வேறு உடல்நலப் பிரச்சனைகள் ஆரம்பிக்கின்றன. நம் உடலில் சேரும் கழிவுகளையும் நச்சுகளையும் அகற்றும் பணியை கல்லீரலும் சிறுநீரகங்களும் செய்கின்றன. ஆனாலும் இவற்றால் முழுமையாக வெளியேற்ற முடியாது. அதனால்தான் நம் முன்னோர் வயிற்றுக் கழிவுகளை அகற்ற முக்கியத்துவம் அளித்தனர். உடலுக்குள்ளிருக்கும் நச்சுகளை வெளியேற்ற, பல்வேறு வழிமுறைகளைக் கற்றுத்தந்தது நம் பாரம்பர்ய மருத்துவம். நம் முன்னோர் அவற்றை வாழ்க்கைமுறையாகவே பின்பற்றிவந்தனர். அதனால், உள்ளூறுப்புகளின் செயல்பாடுகள் சீராக இருந்தன. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்துக் காணப்பட்டது. உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சியும் சுறுசுறுப்பும் கிடைத்தன. இதனால் அவர்களிடம் ஆரோக்கியம் நிறைந்திருந்தது.

இன்றைய சூழலில் சுகாதாரமற்ற உணவுகள், துரித உணவுகள், கலப்பட உணவுகள், பூச்சிக்கொல்லிகள் மற்றும் ரசாயன உரங்களைப் போட்டு விளைவிக்கப்பட்ட தானியங்கள், காய்கறிகள் எனப் பல்வேறு வழிகளில் நம் உடலில் நச்சுகள் சேர்கின்றன. இவ்வாறு உடலில் தேங்கும் கழிவுகளின் அளவு அதிகரிக்கும்போது, அவை ஒவ்வொரு செல்லிலும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தி, உள்ளூறுப்புகளின் செயல்பாட்டை பாதிக்கலாம். எனவே 'கழிவு அகற்றுதல்' என்பது இன்றும் அதிமுக்கியத்துவம் பெறுகிறது.



பேதி மருந்து

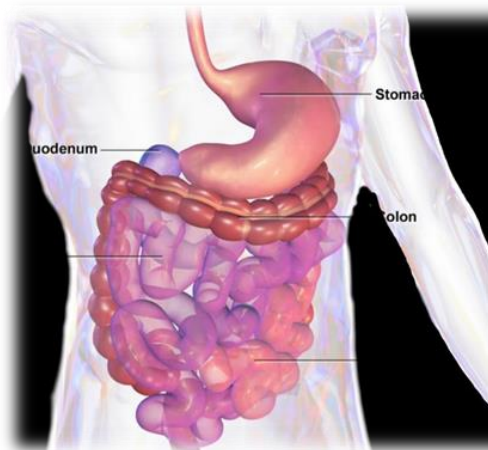
அனைத்து நோய்களுக்கும் அடிப்படைக் காரணம், குடலில் தங்கியுள்ள கழிவுப் பொருள்களும் நச்சுகளுமே. 'நாள்தோறும் மலம் கழிப்பதும், சிறுநீர் கழிப்பதும் வயிற்றுக் கழிவுகளை அகற்றப் போதுமானவை அல்ல, கழிவுகளை முழுமையாக வெளியேற்ற பேதி மருந்து அவசியம்' என்கிறது சித்த மருத்துவம். உடலிலுள்ள கெட்ட கழிவுகளை மலத்தின் மூலம் வெளியேற்றும் பேதி எடுக்கும் முறையை 'பேதியுறை' என்கிறது சித்த மருத்துவம். 'பேதி' என்றால், 'பேதி மருந்து கொடுத்து கெட்ட கழிவுகளை மலத்தின் மூலம் வெளியேற்றுதல்' என்றும், 'உறை' என்றால் 'மருத்துவ முறை' என்றும் பொருள். அதாவது, பேதி மருந்தின் மூலம் வயிற்றைச் சுத்தப்படுத்தும் மருத்துவ முறை.

'அடர்நான்கு மதிக்கொருகாற் பேதியுறை நுகர்வோம்' என, தேரையரின் 'பிணியணுகா விதி' என்ற நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது. அதாவது, 'நான்கு மாதத்துக்கு ஒரு முறை பேதி எடுப்பதை வழக்கமாக்கிக்கொண்டால், நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம்' எனக் கூறுகிறது சித்த மருத்துவம். அதனால் கால்வலி, மூட்டுவலி, அஜீரணம் போன்ற வாதநோய்கள் நீங்கும், உற்சாகம் கிடைக்கும் என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது. பேதி மருந்து, நோய்கள் வராமல் காக்கும் முறையாக மட்டுமல்லாமல், பல்வேறு நோய்களை குணப்படுத்தும் சிகிச்சை முறையாகவும் சித்த மருத்துவத்தில் நடைமுறையில் உள்ளது. பேதி மருத்துவத்தைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் இன்று அதிகம் பாதிக்கும் வாழ்வியல் நோய்களான உயர் ரத்த அழுத்தம், சினைப்பைக் கட்டிகள் போன்றவை நெருங்காமல் பார்த்துக்கொள்ளலாம்.

ஆமணக்கு எண்ணெய்



சித்த மருத்துவத்தில் பல்வேறுவிதமான மருந்துகள் பேதிக்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால், கிராமங்களில் பின்பற்றிவரும் ஓர் எளிய முறை எல்லோரும் எளிதாக வீட்டிலேயே செய்யக்கூடியதாக இருக்கிறது. அதற்கு ஆமணக்கு எண்ணெய் மிகவும் சிறந்தது. இதை, 'வயிற்றைச் சுத்தமாக்கும் மருந்து' என்றே சொல்லலாம். இது உடலிலுள்ள கழிவுகளை மலத்தின் மூலம் வெளியேற்றி, பசியின்மையை நீக்கி, உடலை வலுவாக்கும். கடுமையான வாய்வுக் கோளாறையும், குன்மம் நோயையும் போக்கும். அத்துடன் வாதம், பித்தம் மற்றும் கபம் சமநிலைப்படுத்தப்பட்டு நோய்கள் கட்டுக்குள் வரும்.



பேதி மருந்து
சாப்பிடும்
முறையும்
பயன்களும்

எப்படி எடுத்துக்கொள்வது?

சோறு வடித்த நீர் அல்லது முதல்நாள் சோற்றில் ஊறிய நீராகாரத்தை 50 மி.லி அளவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும், அத்துடன் 30 மி.லி ஆமணக்கு எண்ணெயையும் சேர்த்து அருந்த வேண்டும். அரை மணி நேரத்துக்குள் மலம் வெளியேறும். பேதிக்கு மருந்து சாப்பிட அதிகாலை நேரம் மட்டுமே சிறந்தது. அதுவும் வெறும் வயிற்றில்தான் சாப்பிட வேண்டும். டீ, காபி சாப்பிட்டதும் எடுக்கக் கூடாது. பேதிக்கு எடுக்கும் முன்தினம் இரவு அதிக அளவிலான, கடினமான உணவுகளைத் தவிர்த்து, எளிதில் செரிமானமாகும் உணவை உண்ண வேண்டும்.

பேதிக்கு மருந்து எடுத்த நாளில் பத்தியம் இருக்க வேண்டியது அவசியம். அந்த நாளில் மோர் சாதம், பால் சாதம், இட்லி, அரிசிக் கஞ்சி போன்ற எளிதில் செரிமானமாகும் உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். அதிக காரம், மசாலா, புளி சேர்த்த உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். மலம் அடிக்கடி வெளியேறுவதால் உடலிலுள்ள உப்புகளும் தாதுக்களும் வெளியேறுவதுடன் உடல் சோர்வு, தலைச்சுற்றல் போன்றவை ஏற்படலாம். எனவே, அவற்றை ஈடுகட்ட சுக்கு, மிளகு, சீரகம், பூண்டு, பெருங்காயம் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் 'பத்திய ரசம்' அருந்த வேண்டும். பொதுவாக புளியைக் கரைத்து மிளகு, பூண்டு சேர்த்துக் கொதிக்கவைப்பது வழக்கம்.

ஆனால், இந்த ரசத்தில் புளிக்கு பதிலாக தக்காளி சேர்க்க வேண்டும். ரசத்தில் சேர்க்கப்படும் மற்ற பொருள்களையும் சேர்க்க வேண்டும். கடுகு, எண்ணெய் சேர்த்துத் தாளிக்கக் கூடாது. பேதி மருந்து சாப்பிட்டதும், இந்த ரசத்தை சிறுகச் சிறுக அருந்த வேண்டும். நான்கு, ஐந்து தடவை மலம் வெளியேறியதும் அன்று காலை 11 மணியளவில் மோர் அருந்த வேண்டும்.

இதையடுத்து வயிற்றுப்போக்கு நின்றுவிடும். மதியம் மோர் சாதம் சாப்பிட வேண்டும். இரவில் எளிதில் செரிமானமாகும் உணவைச் சாப்பிட வேண்டும்.

பேதி மருந்து சாப்பிடுவதால் வயிறு மட்டுமல்லாமல் பித்தநீர் வரும் பாதை, கணையம் ஆகியவற்றில் தேங்கியிருக்கும் கழிவுகள் அகற்றப்படும். செரிமான நொதிகள் தூண்டப்படும். குடல் தூய்மையாகும். சத்துகளை உட்கிரகிக்கும் தன்மை கிடைக்கும். கல்லீரல் அழற்சி, கல்லீரலில் கொழுப்பு சேர்வது போன்றவற்றைத் தடுக்கும்.

சுயமாக பேதி மருந்து சாப்பிடலாமா?

வயது, உடல் எடை, நாடித்துடிப்பைப் பொறுத்து பேதிக்கான மருந்துகளும் அளவுகளும் மாறுபடுவதால் சுயமாக மருந்து எடுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். சித்த மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று, பேதி மருந்து எடுப்பது மிகவும் சிறந்தது. உணவுப்பழக்கம் மற்றும் வாழ்க்கைமுறையால் உடலில் சேரும் நச்சுகள், கழிவுகளைக் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் அகற்ற வேண்டியது அவசியம். நோய்கள் அகலவும், ஆரோக்கியம் மேம்படவும், அதிக புத்துணர்ச்சியுடன் செயல்படவும் பேதி மருத்துவத்தைப் பின்பற்றுவோம். நலமோடு வாழ்வோம்.

வாழ்வியல் – 14

கருணைக்கீழங்கு



‘**உ**ணவு என்பது உயிர்வாழத் தேவையான பொருளாக மட்டுமல்லாமல், ஆரோக்கியம் தரும் அருமருந்தாகவும் இருக்க வேண்டும்’ என்பதே நம் முன்னோரின் கொள்கை. அதுவும் நம் மண்ணுக்கேற்ற மரபு உணவாக இருக்க வேண்டும்.

அந்தக் காலத்தில் பின்பற்றிய உணவுமுறை, சமைக்கும்முறை, பரிமாறும்முறை ஆகிய அனைத்தும் ஆரோக்கியத்தை முன்னிறுத்தியே வகுக்கப்பட்டன. ஆனால் இன்று சுவை, நிறம், மணம் போன்றவற்றுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கும் வகையில் உணவுப்பழக்கம் தலைகீழாக மாறிவருகிறது.

உப்பு, காரம் அதிகம் சேர்ப்பதில் தொடங்கி, நிறமிகள் மற்றும் உடல்நலனைக் கெடுக்கும் ரசாயனப் பொருள்களின் ஆதிக்கம் அதிகரித்துவருகிறது. அதனால், 'உணவே மருந்து' என்ற நிலை மாறி, தனியாகப் பல்வேறு மருந்துகளைச் சாப்பிட வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டிருக்கிறது. அத்துடன் நாம் உண்ணும் உணவே நோய்களுக்குக் காரணமாகவும் மாறிவருகிறது. அப்படி, நம் மரபிலிருந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மறக்கடிக்கப்படும் ஓர் உணவுப்பொருள் கருணைக்கிழங்கு.

பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னர் ஐரோப்பிய நாடுகளிலிருந்து வந்துசேர்ந்த உருளைக்கிழங்கு, நம் மரபு உணவான கருணைக்கிழங்கைப் பின்னுக்குத் தள்ளிவிட்டது. பல வகைக் கிழங்குகள் இருந்தாலும், குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்வரை எல்லோரின் ஏகோபித்த வரவேற்பும் உருளைக்கிழங்குக்குத்தான். இது இல்லாமல் சமையல் இல்லை என்ற அளவில் அதன் ஆதிக்கம் இருக்கிறது. பாக்கெட்டில் அடைக்கப்பட்ட சிப்ஸ், ஃப்ரெஞ்ச் ஃப்ரைஸ் எனக் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும் பட்டியலிலும் உருளைக்கிழங்கு முன்னிலையில் இருக்கிறது. ஆனால், வேறு எந்தக் கிழங்கிலும் இல்லாத அளவு அதிக சத்துகளையும் மருத்துவ குணங்களையும் கொண்ட கிழங்கு எது என்றால், அது கருணைக்கிழங்குதான்.

கருணைக்கிழங்கு

'மண்பரவு கிழங்குகளில் கருணை இன்றி புசியோம்' என்கிறார் தேரையர். அதாவது, 'மண்ணுக்கு அடியில் பரவி வளரும் கிழங்கு வகைகளில் கருணைக்கிழங்கைத் தவிர்க்கக் கூடாது' என்றும் 'பிற

கிழங்குகளை உண்ண மாட்டோம்' என்றும் 'நோய் அணுகா' விதியில் குறிப்பிடுகிறார். நம் மரபில் கிழங்குகளையும் மாவையும் உணவாக உண்டு வந்திருக்கிறார்கள். பழங்காலத்தில் காடுகளைத் திருத்தி, கரும் உடலுழைப்பால் விவசாயம்செய்து வாழ்ந்த நம் முன்னோர் கிழங்குகளையே பெரும் உணவாக உண்டு வாழ்ந்திருக்கின்றனர். அதில் கருணைக்கிழங்குக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்திருக்கிறார்கள்.



கருணைக்கிழங்கு சுவையிலும் மருத்துவ குணத்திலும் சிறந்து விளங்கக்கூடியது. சேனைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு ஆகியவையும் கருணைக்கிழங்கு வகையைச் சேர்ந்தவைதான்.

என்ன சிறப்பு?

கிழங்குகளில் எளிதாகச் செரிமானமாகக் கூடியது கருணைக்கிழங்கு. மரவள்ளிக்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு, பீட்ரூட், கேரட் ஆகிய அன்றாடம் உண்ணும் உணவுகளில் சேர்த்துக்கொள்ளப்படும் கிழங்கு வகைகளில் கருணைக்கிழங்கில் மட்டுமே அதிக நார்ச்சத்து உள்ளது. மற்ற கிழங்குகளில் ஒரு சதவிகிதத்துக்கும் குறைவாகவே நார்ச்சத்து காணப்படுகிறது.

கருணைக்கிழங்கைத் தவிர மற்ற கிழங்கு வகைகளை உணவில் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொண்டால் வாய்வுக்கோளாறு, மந்தம் உள்ளிட்ட உடல்நலப் பிரச்சனைகள் ஏற்படும். அதனால் செரிமானக் குறைபாடு ஏற்படும்; வாய்வுக்கோளாறு அதிகரித்து உடல் முழுவதும் பரவி, தொல்லை



கொடுக்கும். குறிப்பாக, மூட்டுகளில் வலியை உண்டாக்கும். 'பத்து வகையான வாயுக்கள் தன்னிலை பிறழும்போது இதயநோய்கள் உண்டாகும்' என்கிறது சித்த மருத்துவம். ஆனால், கருணைக்கிழங்கிலுள்ள நார்ச்சத்து,

வாய்வு ஏற்படாமல் தடுக்கும்.

உடலில் சோடியத்தின் அளவு அதிகரிக்கும்போது, அது ரத்த அழுத்தத்தை உண்டாக்கும். நீண்டநாள் தொடரும் ரத்த அழுத்தம் இதயநோய்களை உண்டாக்கும். ஆனால், பொட்டாசியம் சத்தானது சோடியத்தின் அளவைச் சமன்செய்வதால், ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்காது. கருணைக்கிழங்கில் பொட்டாசியம் சத்து நிறைவாகக் காணப்படுகிறது என்பதால் இதயத்தசைகள் வலுப்பெற உதவும். அதனால் இதயநோய்கள் நெருங்காது.

பசியைத் தூண்டி இரைப்பைக்கு வலுசேர்க்கும்; குடலில் கிருமி சேராமல் தடுக்கும்; கல்லீரலில் கொழுப்பு அதிகம் சேர்வதைக் குறைக்கும்; ரத்தநாளங்களில் கொழுப்பு படிவதைத் தடுப்பதுடன், ரத்தம் உறைதலைத் துரிதப்படுத்துவதிலும் முக்கியப் பங்குவகிக்கிறது. நெஞ்செரிச்சல், வயிற்றுப்புண், மலச்சிக்கல் போன்ற வயிற்றுக்கோளாறுகள், செரிமானப் பிரச்சனைகளுக்கு நல்மருந்து. பெண்களுக்கு ஹார்மோன் சமச்சீரின்மை ஏற்படாமல் தடுக்கும். முக்கியமாக, 40 வயதுக்கு மேல் மெனோபாஸ் ஏற்படும்போது உடலில் ஈஸ்ட்ரோஜென் அளவை அதிகரிக்கும்.

மூலநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தொடர்ந்து கருணைக்கிழங்கு சாப்பிட்டுவர நிவாரணம் கிடைக்கும். மூலம், ஆசனவாயில் ஏற்படும் பிளவு, ரத்தக்கசிவு, கட்டி போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படாமல் தடுக்கும். ஆசனவாயின் உள்சவ்வில் ஏற்படும் கிழிசல், ரணத்தைச் சரிசெய்யும் ஆற்றல் கருணைக்கிழங்கிலுள்ள பைட்டோகெமிக்கலுக்கு இருக்கிறது. அந்த வேதிப்பொருள், 'ஆசனவாய்ப் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும்' என்று நவீன மருத்துவ ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. எனவே, பாரம்பரிய மருத்துவமுறைகளில் கருணைக்கிழங்கைத் தவிர மற்ற கிழங்குகளைக் கட்டாயம் தவிர்க்கச் சொல்கின்றனர். சித்தா, ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் கருணைக்கிழங்கை முதன்மையாகக் கொண்டு பல நோய்களுக்கு லேகியம் தயாரித்து மருந்தாகக் கொடுக்கப்படுகிறது.

உடல் எடை அதிகரித்து மூட்டுவலி, முடக்குவாதம் உள்ளிட்ட கோளாறுகளால் அவதிப்படுவோர் கருணைக்கிழங்கை தினசரி சாப்பிட வேண்டியது அவசியம். சர்க்கரைநோய் உள்ளவர்கள் கிழங்கு வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஆனால், கருணைக்கிழங்கு மட்டும் அதற்கு விதிவிலக்கு. அதை தாராளமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். உடலைக் குளிர்விக்கும் உணவு என்பதால் ஆஸ்துமாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கருணைக்கிழங்கைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

எப்படிச் சாப்பிட வேண்டும்?

கருணைக்கிழங்கு வாங்கும்போது புதிய கிழங்கைத் தேர்ந்தெடுத்து வாங்க வேண்டும். வாங்கிய ஒரு வாரத்துக்குள் சமைத்துவிடுவது நல்லது. காய்ந்துவிட்டால் அதிலிருக்கும் நீர்ச்சத்தும் சுவையும் குறைந்துவிடும்.

நறுக்கும்போது கைகளில் சிறிது நல்லெண்ணெய் தடவிக் கொண்டால் கைகளில் எரிச்சல் ஏற்படாது. சாதாரணமாகச் சமைத்துச் சாப்பிட்டால், நாக்கில் நமைச்சலை ஏற்படுத்தும் என்பதால் கிழங்கை நன்றாக வேகவைத்து, தோலை உரித்து, புளி சேர்த்துச் சமைத்தால் அதிலுள்ள காரல் நீங்கும். அரிசி கழுவிய நீரில் கருணைக்கிழங்கை வேகவைத்தாலும் காரல், நமைச்சல் கட்டுப்படும்.

உருளைக்கிழங்கு உள்ளிட்ட மற்ற கிழங்கு வகைகளில் சத்துகள் இருந்தாலும், அவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்க்கும்போது வாய்வுக்கோளாறு உள்ளிட்ட சில நலக்கேடுகள் உண்டாகும். 'குண்டுடல் கொடுக்கும் உருளைக்கிழங்கு, குண்டுடல் குறைக்கும் கருணைக்கிழங்கு' என்ற சொல்லாடல் வழக்கத்தில் உள்ளது. எனவே, இன்றைக்குப் பல நோய்களுக்கு அடிப்படையாக இருக்கும் உடல்பருமன் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க, வாரத்தில் இரு முறையேனும் கருணைக்கிழங்கு சாப்பிடுவது நலமான வாழ்வுக்கு வழிவகுக்கும்.

வாழ்வியல் – 15

ஊறுகாய்



உலகுக்கே உன்னதமான உணவுப்பழக்கங்களைக் கற்றுத்தந்தவர்கள் தமிழர்கள். அத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்த நமது பாரம்பர்ய உணவுகள், நோய் தீர்க்கும் நல்ல மருந்துகளாகத் திகழ்ந்தன. ‘எதைச் சாப்பிட வேண்டும்’ என்பதை மட்டும் சொல்லாமல், அதை, ‘எப்படிச் சாப்பிட வேண்டும், எதற்குச் சாப்பிட வேண்டும், எப்போது சாப்பிட வேண்டும்’ என்றும் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னரே எழுதிவைத்தது நம் தமிழர் மரபு. உலகமயமாக்கலால் வெளிநாடுகளின் வணிக ஆதிக்கம் பெருகிவரும் இன்றைய சூழலில், உணவு மிகப்பெரிய ஆயுதமாகிவருகிறது. ‘காலையில் இட்லிக்குச் சட்னி சேர்த்துக்கொள்ளலாமா?’, ‘மதிய உணவுக்குத் தயிர்

சாப்பிடலாமா?’ என்பதையெல்லாம், எங்கோ இருக்கும் மேற்கத்திய நாட்டின் ஓர் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் முடிவுசெய்யும் நிலைமை வந்துவிட்டது.

நம் முன்னோரின் முக்கிய உணவாக அரிசி இருந்தது என்றால், துணை உணவாகச் சட்னி, துவையல், மசியல் போன்றவை இருந்தன. அந்த வரிசையில் நம் முன்னோர் பின்பற்றி வந்த உணவுப் பழக்கத்தில் முக்கிய இடம்பிடித்தது துணை உணவுகளில் ஒன்றான ஊறுகாய். ஆனால், தக்காளி சாஸ், ரெட் சில்லி அல்லது கிரீன் சில்லி சாஸ் எனப் புதுவித வண்ண வண்ண சாஸ்களின் வரவால் ஊறுகாயின் மவுசு இறங்கிவிட்டது.

குளிர்சாதனப் பெட்டிகள் இல்லாத காலத்தில், எதிர்காலத் தேவைக்காக உணவைப் பதப்படுத்திவைக்கக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட வழிமுறைதான் ஊறுகாய். நார்த்தங்காய், நெல்லிக்காய், எலுமிச்சை, மாங்காய்... என ஏதோ ஒரு காயை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, நிறைய உப்பு சேர்த்து, தாளித்தப் பொருள்களைக் கலந்து, எண்ணெய் ஊற்றிச் சில நாட்கள் வைத்திருந்தால் ஊறுகாய் தயாராகிவிடும். இதைத் தனியாக ஒரு ஜாடியில் வைத்திருந்தால் போதுமானது. எந்த தட்பவெப்பநிலையிலும் தாக்குப்பிடிக்கும். கைப்படாமல் வைத்திருந்தால், நீண்ட நாட்கள் கெட்டுப் போகாது. தாளிப்பது அதிலுள்ள சத்துகளைச் சிதையாமல் பாதுகாக்கும். ஊறுகாயிலுள்ள நன்மை செய்யும் பாக்டீரியா, செரிமானத்தை அதிகரித்து, வயிற்றில் சேரும் நச்சுகளை அழித்து வெளியேற்றும் வல்லமை பெற்றவை.

ஊறுகாயிலுள்ள தாதுக்கள் மற்றும் வைட்டமின்கள் செரிமானக் கோளாறு, மந்தம், மூச்சிரைப்பு, வாயு, மூட்டுவலி எனப் பல பிரச்சனைகள் நெருங்காமல் தடுக்கும். எந்தக் காயில் ஊறுகாய் தயாரிக்கப்படுகிறதோ அதைப் பொறுத்து மருத்துவப் பலன்களும் மாறுபடும். உதாரணமாக,

நார்த்தங்காய். சித்த மருத்துவத்தில் குறிப்பிடப்படும் 4,448 நோய்களில், 4,000-க்கும் மேற்பட்டவை பித்தத்தால் வரக்கூடியவை. அந்தப் பித்தத்தைத் தணிக்கக்கூடியது நார்த்தங்காய் ஊறுகாய். நெல்லிக்காய் ஊறுகாயிலுள்ள வேதிப்பொருள்கள், கல்லீரல் பாதிப்புகளை குணப்படுத்தக்கூடியவை. உடல் நச்சுகளை நீக்கி, உடலை வலுப்படுத்தும் தன்மைமிக்கவை.

ஊறுகாய்... தவிர்க்க வேண்டிய உணவா?

காலங்காலமாகப் பின்பற்றிவந்த உணவு வேண்டாத பொருளானது எப்படி? ஊறுகாயிலுள்ள அதிகப்படியான உப்பு, ரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும். அதிலிருக்கும் எண்ணெய், கொழுப்பைக் கூட்டும் என்பதுதான் ஊறுகாயை மருத்துவர்கள் தவிர்க்கச் சொல்வதற்கான காரணம். ஆனால், தயாரிக்கும் முறைகளில் ஏற்பட்டிருக்கும் மாற்றங்களாலேயே ஊறுகாய் தவிர்க்க வேண்டிய உணவாகிவிட்டது. ஊறுகாயில் அதிக உப்பு இருப்பது உண்மை. ஆனால், முன்பெல்லாம் ஊறுகாயில் சேர்க்கப்பட்ட உப்பு, கடலிலிருந்து நேரடியாகக் கிடைத்த உப்பாக இருந்தது. அவற்றில், சுமார் 90-க்கும் மேற்பட்ட நுண் தாதுக்கள் நிறைந்திருந்தன. நவீன முறையில் தூள் உப்பைத் தயாரிக்கும்போது, அதிலுள்ள சத்துகள் அழிந்துவிடுகின்றன.

சித்த மருத்துவத்தில் குறிப்பிடப்படும் ஏழு தாதுக்களில் முக்கியமானது, கொழுப்பு. இது உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலைத் தரக்கூடியது. எலும்பு இணைப்புகளிலுள்ள திசுக்களுக்கு வழவழப்புத் தன்மையும் ஊட்டமும் தரக்கூடியது. 'எலும்பு மூட்டுகளின் அசைவுக்கு

மிகவும் அவசியம்' என்கிறது சித்த மருத்துவம். எண்ணெயிலுள்ள கொழுப்புச்சத்தும் உடலுக்குத் தேவை. எந்த ஒரு தாவர எண்ணெயிலிருந்தும் கொழுப்பு நேரடியாக ரத்தத்தில் கலக்காது. எனவே, எண்ணெய் தவிர்க்க வேண்டிய உணவல்ல. அதனால் நம் பாரம்பர்ய முறைப்படி பதப்படுத்தப்படாத எண்ணெய், 'பிளீச்' செய்யப்படாத உப்பு ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி வீட்டிலேயே தயாரிக்கும் ஊறுகாயை தாராளமாகப் பயன்படுத்தலாம். எனினும், இன்றைய வாழ்க்கைச் சூழலில் அளவோடு உட்கொள்ள வேண்டும்.

சாஸ் சாப்பிடலாமா?

சாண்ட்விச், ஷவர்மா, கிரில்டு சிக்கன், தந்தூரி, ஃபிரெஞ்ச் ஃப்ரைஸ், கட்லெட்... என எந்த உணவைச் சாப்பிட்டாலும், கூடவே இலவச இணைப்பாக, தக்காளி சாஸ், ரெட் சில்லி அல்லது கிரீன் சில்லி சாஸ், மயோனைஸ் எனப் பலவகை சாஸ்கள் கொடுக்கப்படுகின்றன. அவற்றை ஒருமுறை சாப்பிட்டால், மீண்டும் மீண்டும் சாப்பிடத் தூண்டும். இன்றைய தலைமுறையினரில் உணவுக்கு சாஸ் தொட்டுக் கொள்பவர்களைவிட, சாஸுக்காக உணவைச் சாப்பிடுபவர்களின் எண்ணிக்கைதான் அதிகம்.

மயோனைஸின் முக்கிய மூலப் பொருள்கள் முட்டையின் மஞ்சள் கரு, எலுமிச்சைச் சாறு, வினிகர், உப்பு, எண்ணெய் ஆகியவையே. கூடவே சிறிதளவு மிளகு, பூண்டு சேர்க்கப்படுகிறது. பல்வேறு பொருள்கள்



சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்டாலும் அதில் அனைத்து ஊட்டச்சத்துகளும் மிக மிகக் குறைவாகவே இருக்கின்றன. அனைத்து சாஸ்களிலும் எண்ணெய், சர்க்கரை, (புளிப்புச் சுவைக்காக) வினிகர், நீண்ட நாட்கள் கெடாமல் இருப்பதற்காகப் பதப்படுத்தும் பொருள்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன. அவற்றில் சுவையைத் தவிர வேறு எந்தச் சத்துகளும் இல்லை. அதிக கலோரி கொண்டவை. அதனால் உடல் பருமன் பிரச்சனை ஏற்படும். தினந்தோறும் சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் புண்ணில் தொடங்கி கேன்சர் வரை தீவிர பாதிப்புகளை உண்டாக்கும். அதனால் அவற்றைத் தவிர்ப்பதே நல்லது.

நம் மரபுக்கு ஒவ்வாத இத்தகைய உணவுகளைத் தவிர்த்துவிட்டு, நம் பாரம்பர்ய துணை உணவுகளான வற்றல், துவையல், அப்பளம், ஊறுகாய் உள்ளிட்டவற்றை முறையாகத் தயாரித்து உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதனால், பல நோய்கள் அணுகாமல் நலமோடு வாழ முடியும்.

விக்கலை விரட்டும் மருந்து!

உடலில் தோன்றும் பித்தத்தைக் குறைக்க கரும்புச் சாறு அற்புதமான மருந்து. அக்காலத்தில் பெண்களுக்கு உண்டாகும் வெள்ளைப்படுதலுக்கு, கரும்புச் சாற்றை அருந்தும் வழக்கம் இருந்திருக்கிறது. உடலில் தோன்றும் எரிச்சலுக்கு, கரும்புச் சாற்றோடு தயிர் அல்லது மோர் சேர்த்துப் பருகினால் நிவாரணம் கிடைக்கும். விடாத விக்கல் பாடாய்ப்படுத்தும்போது கரும்புச் சாறு துணை நிற்கும்.



வாழ்வியல் – 16

அருமருந்தாகும் கஞ்சி உணவுகள்



இன்றைய தலைமுறைக்கு காலை நேரம் என்பது அவசர தருணமாகவே இருக்கிறது. பள்ளி, கல்லூரி, அலுவலகம்... என உணவைக்கூட நின்று நிதானமாகச் சாப்பிட முடியாமல் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்தச் சூழலைத் தங்களுக்குச் சாதகமாக்கிக்கொள்ளும் பன்னாட்டு நிறுவனங்கள், கடைக்கோடிவரை கடைவிரித்துவிட்டன. ‘இரண்டே நிமிடங்களில் தயாராகும் நூடுல்ஸ்... எக்ஸ்ட்ரா எனர்ஜி தரும் சத்துமாவு... உடல் எடையைக் குறைக்கும் ஓட்ஸ், பார்லி... விதவிதமான ஜாம், பிரெட்...’ எனப் புதுப்புது ரெடிமேடு உணவுகளைக் கவர்ச்சிகரமாக விளம்பரப்படுத்தி, நம் தலையில் கட்டுகின்றன.

பாட்டில், பாக்கெட்டுகளில் அடைத்து விற்கப்படும் இந்த ரெடிமேடு உணவுகளை, விளம்பர மோகத்தால் பலரும் வாங்கிப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இந்த உணவுகளால் முழுமையான சத்து கிடைக்கிறதா, அவற்றை உண்பவர்கள் நோயில்லாமல் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார்களா என்று பார்த்தால், 'நிச்சயமாக இல்லை' என்றே பதில் வரும். இளம் வயதினர் அதிகம் எதிர்கொள்ளும் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு, உடல் பருமன் போன்ற பிரச்சனைகளே அதற்கு சாட்சி.

காலை உணவாகக் கஞ்சி



நம் உடல் இயக்கத்துக்குத் தேவையான சக்தி தருவது உணவு. அதிலும் காலையில் நாம் சாப்பிடும் உணவில் கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்புச்சத்து மற்றும் கால்சியம் போன்றவை அவசியம். இவை அனைத்தும் இருந்தால்தான், ஒரு நாள் முழுமைக்குமான சக்தி நம் உடலுக்குக் கிடைக்கும். இல்லையென்றால், அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துகள் கிடைக்காமல் சோர்வு, மந்தம் நம்மைப் பற்றிக்கொள்ளும். தவிர,

நோய்களும் உடலை வதைக்கத் தொடங்கும். இவற்றை நன்கு உணர்ந்திருந்த நம் முன்னோர் காலை உணவில் சரிவிகிதச் சத்துகள் இருக்குமாறு அமைத்துக் கொண்டார்கள். குறிப்பாக வரகு, தினை, குதிரைவாலி, சாமை போன்ற சிறு தானியங்களுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்தார்கள்.

‘காலை உணவு கஞ்சி மட்டுமே’ என்பது நம் வழக்கில் இருந்த சொல்லாடல். அதிகாலையில் வேலைக்குச் செல்லும்போது தவறாமல் கஞ்சி, களி போன்ற உணவுகளைத் தூக்குச்சட்டியில் சுமந்து சென்ற முந்தைய தலைமுறை மிகுந்த ஆரோக்கியத்தோடு வாழ்ந்தது. முக்கியமாக கம்பு, சாமை, கேழ்வரகு போன்றவற்றில் செய்த கஞ்சி, கூழ் போன்றவையே அன்றைய காலை உணவாக இருந்தன. ஆனால், நவீன வாழ்க்கை, கஞ்சியெல்லாம் ஏழைகள் மற்றும் உடலுழைப்புள்ள தொழிலாளர்கள் உண்ண வேண்டிய உணவு என்பது போன்ற தோற்றத்தை ஏற்படுத்திவிட்டது. இன்றைக்குக் கஞ்சி என்பது ஏழைகளின் உணவுப் பட்டியலிலும் கூட இல்லை என்பது துரதிர்ஷ்டம்.

அருமருந்தாகும் கஞ்சி உணவுகள்

பொதுவாக, நம் பாரம்பர்ய திரவ உணவான கஞ்சியைக் குறைவாக எடுத்துக்கொண்டாலும், அதன் மூலம் நமது உடலுக்குத் தேவையான சத்துகளும், உடல் உழைப்புக்குத் தேவையான ஆற்றலும் நிறைவாகக் கிடைக்கும். முக்கியமாக, கஞ்சியை காலை உணவாக எடுத்துக்கொண்டால், நாள் முழுவதும் ஆற்றலுடன் செயல்படலாம். அத்துடன் ஒவ்வொரு வகைக் கஞ்சிக்கும் வெவ்வேறு பலன்கள் கிடைக்கும்.

உதாரணமாக, நெல்லைப் பொரித்து, உமியை நீக்கிய பிறகு தயாரிக்கப்படும் நெல்பொரிக் கஞ்சி வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுவலியைப் போக்கும். துவரம்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு, சிறுபயறு, கடலை, பச்சரிசி ஆகியவற்றைக் கலந்து தயாரிக்கப்படும் பஞ்சமுட்டிக் கஞ்சி உடலுக்கு ஊட்டம் தரும். மெலிந்த தேகம் உள்ளவர்களுக்கும், நோயுற்று மெலிந்தவர்களுக்கும் அற்புதமான உணவு. உளுத்தம்பருப்பால் செய்யப்படும் கஞ்சியில் சுண்ணாம்பு, பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம், சோடியம் போன்ற தாதுக்களும் வைட்டமின்களும் அதிகளவில் உள்ளன. இவை, பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய் சார்ந்த தொந்தரவுகளை நிவர்த்தி செய்யும்.

அரிசியுடன் கொள்ளு சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் கொள்ளுக் கஞ்சி, கப நோயாளிகளுக்கு ஏற்றது. அது மட்டுமல்லாமல் பசியின்மை, மந்தம் போன்ற பிரச்சனை இருப்பவர்கள் சீரகம், வெள்ளைப்பூண்டு, இஞ்சி சேர்த்துக் குடிக்கலாம். நோயுற்ற காலங்களில் சாப்பிடலாம். குறிப்பாக, காய்ச்சலின்போது அரிசிக்கஞ்சி சாப்பிடுவது உடலில் நீர்ச்சத்து இழப்பை ஈடுகட்ட உதவும். வறுத்த அரிசியில் செய்யப்படும் கஞ்சி சுவையாக இருக்கும். இதைக் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

ஓட்ஸ், பார்லி... சிறந்த உணவுகளா?

கஞ்சி என்றால் ஏதோ காய்ச்சலின்போது குடிக்கும் பத்திய உணவு என்றே இன்றைய தலைமுறையினர் நினைத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். உண்மையில், கஞ்சி பத்திய உணவாக மட்டுமல்ல, உடலுக்கு வலிமை தரும் உணவாகவும், நோய்களை நெருங்கவிடாத மருந்தாகவும் பயன்படும்.

அதனால்தான், நம் பாரம்பர்ய உணவு வகைகளில் அதற்கு முக்கிய இடம் கொடுத்தார்கள். கொதி கஞ்சி, பால் கஞ்சி, வடி கஞ்சி, உறை கஞ்சி, ஊட்டக் கஞ்சி, பஞ்சமுட்டிக் கஞ்சி... என நமது உணவுக் கலாசாரத்தில் பின்னிப் பிணைந்திருந்த கஞ்சி வகைகள் பல இன்று காணாமல் போய்விட்டன. ஓட்ஸ், பார்லி எனப் பிற நாடுகளை பூர்வீகமாகக்கொண்ட உணவு வகைகளால் நம் மரபு உணவான கஞ்சி வகைகள் பின்னுக்குத் தள்ளப்பட்டுவிட்டன. ஓட்ஸ் நம் மரபு உணவல்ல. ஆஸ்திரேலியா, ரஷ்யா போன்ற நாடுகளிலிருந்து இறக்குமதியானது. அந்த நாடுகளில் குதிரைக்குக் கொடுக்கப்படும் உணவாகவே இருக்கிறது. அத்துடன் நம்மூரில் பட்டை தீட்டப்பட்ட ஓட்ஸ்தான் பரவலாகக் கிடைக்கிறது. இருக்கிற சத்துகளும் அதில் வீணாகிவிடும். சிறுதானியங்களில் ஓட்ஸைவிட சத்துகள் நிறைவாக உள்ளன. ஓட்ஸ் அளவுக்கு பார்லி தீங்கு இல்லாத உணவாக இருந்தாலும், நம் பாரம்பர்ய உணவுகளின் பலன்களுடன் ஒப்பிடும்போது சிறப்பு ஏதுமில்லை. இவற்றுக்கு மாற்றாகச் சிறுதானியங்களில் ஏதேனும் ஒன்றைத் தினசரி மெனுவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

Oats



Barley



நாள்தோறும் ஒரு கஞ்சியுடன் மோர், வெங்காயம், துவையல், வற்றல் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், உடலுக்கு ஊட்டம் கிடைக்கும். அந்நிய நாடுகளிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்படும் ஓட்ஸ், பார்லி போன்ற உணவுகளைத் தவிர்த்துவிட்டு, நம் பாரம்பர்ய

தானியங்களால் செய்யப்படும் கஞ்சிகளைச் சேர்த்துக்கொள்வோம்; நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வோம்.

அரிசி

இந்தியர்களின் மிக முக்கிய உணவு அரிசி. ஆனால், இன்றைய தலைமுறையினர் 'அரிசி' என்ற சொல்லை அலர்ஜியானதாகவும், அச்சம் தரும் உணவாகவும் பார்க்கிறார்கள்.

ஓட்ஸ், கோதுமை உணவுகளைப் பிரபலப்படுத்த அந்நிய நாடுகள் செய்யும் பிரசாரம் ஒருபக்கமிருக்க, அரிசி உணவைச் சாப்பிட்டால் 'உடல் எடை கூடும்' என்ற தவறான



நம்பிக்கைகளே இதற்குக் காரணம். அரிசியை, 'பெருந்தீனி' அல்லது 'பெரு உணவு' என்கிறது சித்த மருத்துவம். தினந்தோறும் அல்லது வாழ்க்கை முழுவதும் சாப்பிடக்கூடிய ஓர் உணவு அரிசி. இதைப் பற்றிய குறிப்புகள் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முந்தைய சங்க இலக்கியங்களில் காணப்படுகின்றன. தமிழர் பண்பாட்டில் பெரும்பாலான திருவிழாக்களில் பொங்கல், கொழுக்கட்டை என அரிசி சார்ந்த பல உணவுகள் இடம்பெற்றிருக்கின்றன. இதிலிருந்தே அரிசியின் பெருமையை நாம் அறிந்துகொள்ளலாம்.

நெல்லை அரிசியாக மாற்ற நம் முன்னோர் சில வழிமுறைகளைப் பின்பற்றிவந்தார்கள். அதன்படி, அறுவடை செய்த நெல்லை முதல் நாள் இரவு ஊறவைத்து, அடுத்த நாள் நீராவியில் வேகவைக்க வேண்டும்.

பின்னர் உலர்த்தி, உமி நீக்கினால் கிடைப்பது புழுங்கல் அரிசி. இப்படி அரிசியை முறையாகத் தயாரிக்கும்போது, உமியில் நிறைந்திருக்கும் தயாமின் போன்ற பல்வேறு நுண் சத்துகளும் வைட்டமின்களும் அரிசியுடன் கலந்துவிடும். இதுதான் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த, சாப்பிட உகந்த அரிசி.

இன்றைய தலைமுறையினர் எதுவுமே 'பளிச்' என்று இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள். அந்த மோகத்தால் அரிசி அதிகமாக பட்டை தீட்டப்படுகிறது. இதனால் அரிசியிலிருக்கும் சத்துகள் வீணாவதுடன், 'ஸ்டார்ச்' என்னும் குளுக்கோஸ் அளவும் அதிகரிக்கிறது. இதுதான், உடல் பருமன் அதிகரிக்க முக்கியக் காரணமாக இருக்கிறது. எனவே, மருத்துவர்கள் அரிசியை தவிர்க்கச் சொல்கிறார்கள். நெல், அரிசியாக மாற்றப்படுவதில் சரியான நடைமுறைகள் பின்பற்றப்படாததே நோய்கள் ஏற்படக் காரணம். அவிக்காமல் நேரடியாக அரைத்து உமியை நீக்கிப் பெறப்படுவதால் பச்சரிசியிலும் முழுமையான சத்துகள் கிடைப்பதில்லை. வயிற்று உப்புசம் போன்ற பிரச்சனைகளும் ஏற்படுகின்றன. மணிச் சம்பா அரிசி பசி உணர்வை அதிகரித்து உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும். 'அரிசி எவ்வளவு பழையதாக இருக்கிறதோ, அந்த அளவுக்கு நல்லது' என்கிறது சித்த மருத்துவம். 'அறுவடை செய்து குறைந்தபட்சம் ஆறு மாதங்கள் பழைமையான அரிசியைப் பயன்படுத்துவதே உத்தமம்' என்கிறது.

குக்கர் சமையல்

'சோறு ஆக்குவது' என ஒரு நடைமுறை இருக்கிறது. நீரில் ஊறவைத்த அரிசியை, உலை கொதித்ததும் கொதிநீரில் போட்டு, சமச்சீராக வேகவைக்க வேண்டும். நன்றாக வெந்ததும், அதை வடிக்க வேண்டும்.

சமச்சீரான தீயில் அரிசி வெந்தால்தான் சத்துகள் சிதையாமலிருக்கும். அரிசி வெந்ததும் நீரை வடித்து, பரிமாற வேண்டும். பாத்திரத்தில் சமைத்து சாதத்தை வடிக்கும்போது, அதிலுள்ள ஸ்டார்ச், வடித்த நீருடன் வெளியேறிவிடும். அரிசியிலுள்ள கார்போஹைட்ரேட் அளவும் குறைந்துவிடும். குக்கரில் சமைக்கும்போது அதிலுள்ள நீர் மட்டும் நீராவியாக வெளியேறுவதால், கார்போஹைட்ரேட் சத்துகள் அப்படியே இருக்கும்.



கார்போஹைட்ரேட் அதிகமிருக்கும் குக்கர் உணவைச் சாப்பிடுவது நோய்கள் உண்டாகக் காரணமாகிறது. குக்கரில் சமைத்த உணவில் நுண் சத்துகளும் வீணாகிவிடும். தொடர்ந்து அதைச் சாப்பிட்டால், உடல் பருமனில் தொடங்கி பல்வேறு உடல்நலப் பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். பெருந்தீனியான அரிசியை 'சோறு ஆக்குவது' என்ற முறையில் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் ரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவு அதிகரிக்காது. உடலுக்கு ஊட்டமளிக்கும் உணவாக அமையும். இதைப் பின்பற்றினால் நோயில்லாமல் வாழலாம்.