

நூறாண்டு வாழ வைக்கும்

அறுசுவை உணவுகள்



டாக்டர் ஜாண் பி.நாயகம்
M.B.B.S., M.D., Ph.D., D.Sc., F.C

நூறாண்டு வாழ வைக்கும் அறுசுவை உணவுகள்

டாக்டர் ஜான் பி.நாயகம்
M.B.B.S., M.D., Ph.D., D.Sc., F.C

மேலும் மின்நூல்களுக்கு

www.tamilnesan1981.blogspot.in



முன்னுரை

‘உணவிலிருந்தே மக்கள் தோன்றினர். பூமியிலுள்ள அனைத்து உயிரினங்களும் உணவிலிருந்தே உண்டாயின. அனைத்தும் உணவினாலேயே வாழுகின்றன. கடைசியில் உணவிலேயே கலக்கின்றன.

உணவே உயிர்களின் ஆரம்பம். எனவேதான் உணவு அனைத்திற்கும் மருந்து என்று சொல்லப்படுகிறது. யார் உணவை தெய்வீகமாகப் போற்றுகிறார்களோ அவர்கள் தவறாமல் உணவைப் பெறுகின்றனர்..’

தைத்திரீய உபநிடதம் 2.1-2.2

உணவின் அருமையையும், முக்கியத்துவத்தையும் இதைவிட அழகாக, சுருக்கமாக எவராலும் கூற இயலாது. தைத்திரீய உபநிடதத்தின் இரண்டாம் அத்தியாயத்தின் முதல் இரண்டு சுவாகங்களில் கூறப்பட்டுள்ள இந்தக் கருத்துகள் மிகமிக நுட்பமானவை.

உயிர் வாழ அடிப்படைத் தேவைகள் இரண்டுதான். உணவு, காற்று. இது மனிதர்களுக்கு மட்டுமின்றி அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் பொருந்தும். பாக்டீரியா போன்ற நுண்ணுயிர்களிலிருந்து, பரிணாம வளர்ச்சியின் உச்ச நிலையில் உள்ள மனிதர்கள் வரை உயிர் வாழ உணவும் காற்றும் அவசியமாகிறது.

உடலை இயக்கும் உயிர் சக்தி உணவிலிருந்தே உருவாக்கப்படுகிறது. எனவேதான் நம் முன்னோர்கள் உணவிற்கு மிகுந்த முக்கியத்துவம் அளித்தனர்.

உண்ணும் உணவு சரியானதாக இருந்தால் உடலின் வளர்ச்சியும், இயக்கங்களும் சரியாக இருக்கும். உயிர் சக்தியும் தேவையான அளவில் உற்பத்தி செய்யப்படும். உயிர்சக்தியின் இயக்கங்களும் தடைகளின்றி நடைபெறும்.

உண்ணும் உணவில் குறைபாடுகள் இருந்தால் அல்லது உண்ணும் முறை தவறாக இருந்தால் அது உடலிலும் உயிர்சக்தியிலும் பாதிப்புகளை உருவாக்கும். நோய் நொடிகள் உருவாகவும் இது ஒரு முக்கிய காரணமாக அமைந்துவிடும்.

மிகத் தொன்மையான காலத்தில் எழுதப்பட்ட நமது வேதங்களிலும்,

உபநிடதங்களிலும், சில புராணங்களிலும் உணவு குறித்த பல செய்திகள் பரவலாகக் காணப்படுகின்றன.

நமது தொன்மையான ஆயுர்வேத மருத்துவ நூல்களிலும் சித்த மருத்துவ நூல்களிலும், உணவுக்கும் நோய்களுக்கும் இடையிலான தொடர்புகள் குறித்து விரிவான விளக்கங்கள் உள்ளன.

பல நோய்களுக்கு நமது பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகள் உணவையே மருந்தாக சிபாரிசு செய்கின்றன..

நமது பாரம்பரிய சமையல் முறைகளை சற்றே கூர்ந்து கவனித்தால் பல மருந்துப் பொருட்களையும், மூலிகைகளையும் நாம் அன்றாட சமையலில் உபயோகித்து வருவது புரியும்.

உதாரணமாக கடுகு, சீரகம், வெந்தயம், பெருங்காயம், மிளகு, சுக்கு, இஞ்சி, பூண்டு, கிராம்பு, இலவங்கம், பட்டை ஆகிய அனைத்துமே மருந்துப் பொருட்களே. இவற்றை 'உணவு' என்ற வகையில் சேர்க்க முடியாது.

கறிவேப்பிலை, புதினா, கொத்துமல்லித் தழை போன்றவை அனைத்தும் மூலிகைகள்! கீரைகளும் மூலிகைகளே! இவற்றையும் 'உணவு' என்று கூற முடியாது.

இவையனைத்திற்குமே தனித்தனி மருத்துவ குணங்கள் உள்ளன. உணவோடு இவற்றைச் சேர்த்து சமைக்கும்போது உணவிலுள்ள சில நச்சுத் தன்மைகள் அகற்றப்பட்டு விடுகின்றன. பல நோய்கள் உருவாகாமல் தடுக்கப்படுகின்றன. உடலில் ஏற்கெனவே உள்ள நோய்களும் படிப்படியாக மறைந்துபோகின்றன.

உணவு குறித்து நவீன விஞ்ஞானம் சில நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் கண்டுபிடித்த பல உண்மைகளை மிகத் தொன்மையான காலத்திலேயே நமது ஞானிகளும் யோகிகளும் கண்டுபிடித்துவிட்டனர்.

நவீன விஞ்ஞானம் இதுவரையில் கண்டுபிடிக்காத பல நுட்பமான உண்மைகளையும் நமது மூதாதையர்கள் கண்டுபிடித்து எழுதி வைத்துள்ளனர்.

இவற்றின் அடிப்படையில் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டபோது மக்கள் வலிமையாகவும், நோய் நொடிகள் இன்றியும் வாழ்ந்தனர்.

காலப்போக்கில் பிற நாகரிகங்களின் தாக்கம் இந்தியாவில் நுழைந்த போது படிப்படியாக நமது பாரம்பரிய பழக்கவழக்கங்கள் மறையத் துவங்கின. அவ்வாறு மாறிப் போனவற்றுள் மிகமிக முக்கியமானது நமது உணவுப் பழக்கமே!

இன்று நம்மிடையே பரவலாகக் காணப்படும் பல நோய்களுக்கும் அடிப்படையான காரணம் இந்த மாறிப்போன உணவுப் பழக்கமே ஆகும்.

குறிப்பாக- உயர் ரத்த அழுத்த நோய், இதய நோய்கள், சர்க்கரை நோய், வாத நோய்கள், ஆஸ்துமா, அலர்ஜி, சைனஸ், வயிற்றுப்புண் போன்ற பல நோய்கள் மாறிவிட்ட வாழ்க்கை முறைகளாலும், உணவுப் பழக்கங்களாலுமே உருவாகின்றன.

நம் முன்னோர்கள் வகுத்த நெறிகளின்படி நமது உணவுப் பழக்கங்களை மாற்றி அமைத்துக்கொண்டாலே பெரும்பான்மையான நோய்களும் நம்மை அண்டாது தடுத்துக் கொள்ள முடியும். வந்துவிட்ட நோய்களையும் சரிசெய்துகொள்ளலாம்.

பல தொன்மையான நூல்களை ஆராய்ந்து, உணவு குறித்து நம் முன்னோர்கள் விட்டுச்சென்ற பல உண்மைகளைக் கண்டறிந்து இந்த நூலில் தொகுத்துத் தந்திருக்கிறேன். படித்துப் பாருங்கள்- செயல்படுங்கள்.

உங்கள் நலம் உங்கள் கைகளில்!

வாழ்க நலத்துடன்!

டாக்டர் ஜான். பி. நாயகம் M.B. B.S., M.D., Ph.D., D.Sc., F.C.D.

ஜே.பி. நீரிழிவு நோய் மையம், 222, டாக்டர் நடேசன் சாலை,
திருவல்லிக்கேணி, சென்னை-5. செல்: 98408 09700.

மேலும் மின்நூல்களுக்கு

www.tamilnesan1981.blogspot.in

1. உணவு விஞ்ஞானம்

நமது உடலின் இயக்கங்கள் அனைத்திற்கும் சக்தி அவசியமாக உள்ளது. தேவையான அளவில் சக்தி தொடர்ந்து கிடைத்தால் மட்டுமே நமது செல்கள் நலமாக இயங்க முடியும். இந்த சக்தியை நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்தே பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

- உணவிலுள்ள சத்துக்கள்- அவற்றின் அளவு
- உணவு எப்படி செரிமானம் ஆகிறது
- செரிமானமான உணவு எப்படி செல்களில் சக்தியாக மாற்றப்படுகிறது

என்பனவற்றை ஆராய்ந்து கூறுவதே உணவு விஞ்ஞானமாகும்.

கடந்த 200 ஆண்டுகளில் நவீன விஞ்ஞானம் உணவு குறித்த பல அரிய உண்மைகளைக் கண்டுபிடித்துள்ளது. ஆனால் நமது முன்னோர்கள் தமது மெய்ஞ்ஞானத்தால் இதைவிடவும் ஆழமர்ன பல அரிய உண்மைகளை சுமார் 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே கண்டுபிடித்துவிட்டனர்.

'உணவு விஞ்ஞானம்' மிகத் தொன்மையான காலத்திலிருந்தே நமது நாட்டில் ஒரு தனிச்சிறப்புமிக்க கலையாக இருந்துவந்திருக்கின்றது. குறிப்பாக நமது ஆயுர்வேதம், சித்த மருத்துவம், தந்திர யோகம் ஆகியவற்றில் உணவு குறித்த பல தகவல்கள் உள்ளன.

'உணவு' குறித்து நவீன விஞ்ஞானம் கூறும் சில அடிப்படை உண்மைகளை முதலில் காணலாம்.

உணவின் கூறுகள்

உணவிலுள்ள சத்துக்களை நவீன விஞ்ஞானம் மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கிறது.

-புரதம்

-மாவுச்சத்து

-கொழுப்பு

● இவை தவிர பலவிதமான வைட்டமின்களும் தாதுப் பொருட்களும் உணவில் உள்ளன.

● நார்ச்சத்து (Fibre), நீர்ச்சத்து ஆகியவையும் உணவில் உள்ளது.

ஒவ்வொரு உணவிலும் இந்த சத்துக்கள் ஒவ்வொன்றும் எந்த அளவில் உள்ளன என்பதை நவீன விஞ்ஞானம் துல்லியமாகக் கணக்கிட்டுக் கூறிவிடுகிறது. உதாரணமாக-

100 கிராம் வாழைப் பழத்திலுள்ள சத்துக்கள்:

மாவுச் சத்து- 27.2 கிராம்

புரதம்- 1.2 கிராம்

கொழுப்பு- 0.3 கிராம்

நீர்ச் சத்து- 70.1 கிராம்

நார்ச் சத்து- 0.4 கிராம்

தாதுப் பொருட்கள்- 0.8 கிராம்

கால்சியம்- 17 மி.கிராம்

பாஸ்பரஸ்- 36 மி.கிராம்

இரும்புச் சத்து- 0.9 மி.கிராம்

வைட்டமின் சி- 7 மி.கிராம்

பி காம்ப்ளெக்ஸ்- சிறிய அளவில்

உணவிலுள்ள சக்தி

ஒவ்வொரு உணவிலுள்ள சக்தியின் அளவை நவீன விஞ்ஞானம் 'கலோரி' என்ற அலகையினால் அளக்கிறது. ஒவ்வொரு உணவும் செரிமானமானபின் உடலில் எத்தனை கலோரி சக்தியாக மாறும் என்பதையும் துல்லியமாகக் கணக்கிட்டுக் கூறுகிறது. உதாரணமாக-

● 1 கிராம் புரதத்திலிருந்து சுமார் 4 கலோரிகள் சக்தி கிடைக்கும்.

● 1 கிராம் மாவுச்சத்திலிருந்தும் அதே 4 கலோரிகள் சக்தி கிடைக்கும்.

● 1 கிராம் கொழுப்பு செரிமானமாகி 8 கலோரிகள் சக்தியைத் தரும்.

உணவு எப்படி செரிமானமாகிறது?

வாய், வயிறு, சிறுகுடல் ஆகிய பகுதிகளில் உணவு செரிமானமாகிறது. பல செரிமான நீர்கள் இதற்கு உதவி புரிகின்றன.

● வாயில் உணவை மெல்லும்போதே செரிமானம் துவங்கிவிடுகிறது. உமிழ்நீரிலுள்ள சில வேதிப்பொருட்கள் உணவின் செரிமானத்தைத் துவங்கி வைக்கின்றன.

● அடுத்ததாக உணவு வயிறைச் சென்றடையும்போது அங்கு சுரக்கும் ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம், வேறு சில வேதிப் பொருட்கள் ஆகியவற்றின் துணையோடு உணவுப் பகுதி செரிமானம் ஆகிறது.

● பின்னர் உணவு சிறுகுடலைச் சென்றடைகிறது. கல்லீரல், பித்தப்பை, கணையம் ஆகிய உறுப்புகளிலிருந்து 'சுரக்கும் பல செரிமான நீர்கள் சிறுகுடலில் உணவோடு கலந்து, உணவை முழுமையாக செரிமானமடையச் செய்கின்றன.

சத்துக்களும் சக்கையும்

● செரிமானமான உணவிலிருந்து உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் சிறுகுடலிலும், பெருங்குடலிலும் உள்ள சிறிய நுண்குழல்கள் (Villi) வழியாக உறிஞ்சப்பட்டு ரத்தத்தில் கலந்து, உடல் முழுவதும் கொண்டு செல்லப்படுகிறது.

● உடலுக்குத் தேவையான நீர் பெருங்குடலில் உறிஞ்சிக் கொள்ளப்படுகிறது.

● செரிமானமான உணவிலிருந்து தேவையான சத்துக்களும் நீரும் உறிஞ்சிக்கொள்ளப்பட்ட பின்னர், மீதமாக உள்ள சக்கை மலமாக வெளியேற்றப்படுகிறது.

சக்தியாக மாறுதல்

உணவு செரிமானமாகி குளுகோசாக மாற்றப்பட்டு ரத்தத்தில் கலக்கிறது.

இந்த குளுகோஸ் இன்சலினின் துணையோடு செல்களுக்குள் நுழைந்து அங்கே சக்தியாக உருமாற்றம் செய்யப்படுகிறது.

இந்த சக்தி உருமாற்றம் எவ்வாறு நிகழுகிறது என்பதை நவீன விஞ்ஞானம் மிக மிக விரிவாக விளக்குகின்றது.

தேவைக்கு அதிகமாக உள்ள குளுகோஸ் கல்லீரலில் கிளைகோஜென் என்ற பொருளாகவும், தோலில் கொழுப்பாகவும் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது.

மெய்ஞ்ஞானம் கூறும் உண்மைகள்

விஞ்ஞானம் அனைத்து மனிதர்களுக்கும் ஒரே வகையான உணவையே பரிந்துரைக்கின்றது. ஆனால் நமது மெய்ஞ்ஞானிகள் உணவை மேலும் நுட்பமாக ஆராய்ந்து, மனிதனின் உடல்கூறுக்கு ஏற்ற உணவையே உண்ணவேண்டும் என்று வலியுறுத்துகிறார்கள்.

மெய்ஞ்ஞானம் கூறும் உணவு குறித்த கருத்துக்களில் முக்கியமானவை என கீழ்க்கண்டவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

உணவின் தன்மை

● அனைத்து உணவுகளையும் காரத்தன்மை கொண்ட உணவுகள், அமிலத்தன்மை கொண்ட உணவுகள் என்று இரண்டு வகையாகப் பிரித்துவிடலாம்.

● அறுசுவைகளின் அடிப்படையிலும் உணவுகளைப் பிரிக்க முடியும். ஒவ்வொரு சுவையும் உடலின் சில குறிப்பிட்ட உள்ளூறுப்புகளை வலுப்படுத்துகின்றன அல்லது பாதிக்கின்றன.

● உணவுகளை வாதத்தன்மை கொண்ட உணவுகள், பித்தத் தன்மை கொண்ட உணவுகள், கபம் மிகுந்த உணவுகள் எனவும் மூன்று வகையாகப் பிரிக்க முடியும்.

● நவீன விஞ்ஞானம் கூறும் சத்துக்கள் தவிர, உணவுப் பொருட்களில் பிராணா, தேஜஸ், ஓஜஸ் ஆகிய மூன்று சத்துக்கள் உள்ளன. இந்த சத்துக்களின் அடிப்படையிலேயே ஒரு உணவின் தரம் தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

உணவின் செரிமானம்

● நவீன விஞ்ஞானம் கூறும் செரிமான நீர்கள் மட்டுமே செரிமானத்திற்குக் காரணமல்ல என்கிறது மெய்ஞ்ஞானம்.

● தச வாயுக்களில் முக்கியமான ஐந்து வாயுக்களும் உணவின் செரிமானத்திலும் சத்துக்களை உறிஞ்சிக் கொள்வதிலும் மிக முக்கியமான பங்கு வகிக்கின்றன.

● உடலில் இருக்கும் ஒன்பது விதமான 'அக்னி'களும் செரிமானத்திற்கும், உணவு சக்தியாக உருமாறுவதற்கும் தேவையாக உள்ளன.

உணவு உண்ணும் முறை

- உணவு உண்ணும் இடம்
- சரியான நேரம்
- உணவு உண்ணும்போது மனநிலை
- உணர்வு நிலை
- கூட அமர்ந்து உண்பவர்கள்
- எவ்வளவு உணவு உண்ணவேண்டும்
- எவ்வளவு நீர் அருந்தவேண்டும்

என்பன போன்ற பல 'விஷயங்களை நமது மெய்ஞ்ஞானிகள் விரிவாக விளக்கியுள்ளனர். இவை அனைத்தையும் ஒவ்வொன்றாக விரிவாகக் காணலாம்.

2. கார உணவுகள்- அமில உணவுகள்

நாம் உண்ணும் அனைத்து உணவுகளையும் காரத்தன்மை (Alkali) கொண்டவை, அமிலத்தன்மை (Acidic) கொண்டவை என இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரித்துவிடலாம்.

காரத்தன்மை உள்ள உணவுகள் உடலுக்கு நன்மையைத் தரும். அமிலத் தன்மை கொண்ட உணவுகளை அதிகமாக உண்ணும்போது உடல் நலம் கெடும். ஏன்?

நமது உடலில் உள்ள திரவங்களில் பெரும்பான்மையானவையும் காரத்தன்மை கொண்டவையே. குறிப்பாக நமது ரத்தம் காரத்தன்மை கொண்டது. அமிலத்தன்மை அதிகம் உள்ள உணவுகளை உண்ணும்போது ரத்தத்தின் இயல்பான காரத்தன்மை குறைந்து, அது அமிலத்தன்மையுடையதாக ஆகிவிடுகிறது. இது குறித்து பின்னர் விரிவாகக் காணலாம்.

அமிலம்- காரம்- அளக்கும் அலகை

ஒரு கரைசலில் அல்லது உணவில் காரத்தன்மை உள்ளதா அல்லது அமிலத்தன்மை உள்ளதா? எவ்வளவு உள்ளது என்பனவற்றை நவீன விஞ்ஞானத்தில் PH என்ற அலகையால் அளக்க முடியும்.

இந்த PH என்ற அலகை 0 (பூஜ்யம்) என்பதில் துவங்கி 14 வரையில் செல்லும்.

PH 0 முதல் 6.9 வரையுள்ளவை அமிலங்கள் (Acids).

PH 7 என்பது அமிலமும் காரமும் அற்ற நிலை (Neutral).

PH 7.1- 14 வரையுள்ளவை காரங்கள் (Alkali).

சுத்தமான குடிநீரின் (தாதுக்கள், உப்பு இல்லாதது) PH அளவு 7. இதுவே நியூட்ரல் என வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது.

உணவுகளைப் பொறுத்தவரையில் மேலும் சிறு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.

PH 0-2 -அதிக அளவில் அமிலத்தன்மை கொண்ட உணவுகள்.

PH 2-5 -மிதமான அளவில் அமிலத்தன்மை கொண்ட உணவுகள்.

PH 5-7 -மிகக் குறைந்த அளவில் அமிலத்தன்மை கொண்ட உணவுகள்.

PH 7-9 - மிகக் குறைந்த அளவில் காரத் தன்மை கொண்ட உணவுகள்.

PH 9-12 -மிதமான அளவில் காரத்தன்மை கொண்ட உணவுகள்.

PH 12-14 -அதிக அளவில் காரத்தன்மை கொண்ட உணவுகள்.

இந்த அடிப்படையில், நாம் தினசரி உண்ணும் உணவுகளின் தன்மை என்ன என்பதை கீழ்க்கண்ட பட்டியல்களிலிருந்து அறிந்துகொள்ளலாம்.

A. அமிலத் தன்மை கொண்ட உணவுகள்

A.1. அதிக அளவில் அமிலத்தன்மை கொண்ட உணவுகள் (PH 0-2)

- மதுபானங்கள் (அனைத்து வகைகளும்).

விஸ்கி, பிராண்டி, ரம், பீர், ஓயின், வோட்கா போன்ற அனைத்து மது வகைகளுமே மிகமிக அதிக அமிலத்தன்மை கொண்டவை. மதுபானம் அருந்திய சில நிமிடங்களிலேயே நமது ரத்தத்தின் இயல்பான காரத்தன்மை குறைந்து, அது அமிலத்தன்மை கொண்டதாக மாறிவிடும்.

- காற்று நிரப்பப்பட்ட குளிர்பானங்கள்.

பெப்சி, கோக், லிம்கா, தம்ப்ஸ் அப், சோடா போன்ற காற்று நிரப்பப்பட்ட அனைத்து குளிர்பானங்களும் அமிலத்தன்மை மிக அதிகமாக உள்ளவையே.

- சூர்க்கரை சேர்த்த பழரசங்கள்

- வினிகர் (காடி)

- ஈஸ்ட்

- புளி

- மார்ஜரின்

- இனிப்பூட்டும் சிரப்புகள்
- தேன்
- கொக்கோ
- செயற்கை இனிப்பூட்டிகள்
- புகையிலை
- பான்பராக்

A.2. மிதமான அளவில் அமிலத்தன்மை கொண்ட உணவுகள்

- காபி
- டீ
- ஜாம்
- ஜெல்லி
- உலர்ந்த பழங்கள்
- முட்டை
- கடல் மீன்கள்
- அனைத்து வகையான மாமிசங்கள்
- பழ ரசங்கள் (சர்க்கரை சேர்க்காதது)
- கெச்சப்.
- மேயோனேஸ்
- வெண்ணெய்
- பால்
- கிரீம்
- யோகர்ட்
- சீஸ்

- ஐஸ்கிரீம்
- சாக்லெட்
- நூடுல்ஸ்
- மக்ரோனி
- ஸ்பாகெத்தி
- பிஸ்கட்டுகள்
- ரொட்டி (White Bread)
- சூப் பவுடர்கள்
- உடனடி உணவுகள் (Instant Foods)
- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் (Tinned Foods)
- துரித உணவுகள் (Fast Foods)
- மீன் எண்ணெய்

தானிய வகைகள்

- அரிசி
- கோதுமை
- சோளம்

காய்கறிகள்

- காளான்
- மரவள்ளிக் கிழங்கு

பழ வகைகள்

- ஆப்பிள்
- வாழைப்பழம்
- திராட்சை

- நாவற்பழம்
- நெல்லிக்காய்
- மாம்பழம்
- கொய்யாப்பழம்
- ஆரஞ்சு
- பப்பாளி
- அன்னாசி
- ஒப்ரிகாட்
- ஸ்டிராபெரி
- மங்குஸ்தான்

A.3. மிகக் குறைந்த அளவில் அமிலத் தன்மை கொண்ட உணவுகள்

- சம்பா அரிசி
- தேங்காய்ப் பால்
- சோயா பால்
- ஓட்ஸ்
- அனைத்து இனிப்பு வகைகள்

கடலைகள், கொட்டைகள்

- வேர்க்கடலை
- பிஸ்தா பருப்பு
- முந்திரிப் பருப்பு
- பிரேசில் நட்
- ஹேசல் நட்
- பூசணி விதை

- சூரிய காந்தி விதை
- கறுப்பு பீன்ஸ்
- கிட்னி பீன்ஸ்

எண்ணெய் வகைகள்

- நல்லெண்ணெய்
- சூரிய காந்தி எண்ணெய்
- கடலை எண்ணெய்
- மக்காச்சோள எண்ணெய்

அசைவ உணவுகள்

- ஏரி மீன்
- குளத்து மீன்
- ஆற்று மீன்

பழ வகைகள்

- பேரீச்சை
- செரி
- பிளம்
- தர்பூசணி

B. காரத்தன்மை கொண்ட உணவுகள்

B-1. குறைந்த அளவில் காரத்தன்மை கொண்ட உணவுகள்

- குடிநீர்
- காய்கறி ஜூஸ்
- கிரீன் டீ

- பாதாம் பால்
- ஆப்பிள் செடார் வினிகர்
- டோபூ (Tofu)

தானியங்கள்

- அனைத்து முளைவிட்ட தானியங்கள்
- எள்

மசாலா வகைகள்

- மஞ்சள்
- கிராம்பு
- ஏலக்காய்
- பட்டை
- ரோஸ்மேரி
- தைம்

காய்கறிகள்

- தேங்காய்
- வெங்காயம்
- பூசணி
- காலிபிளவர்
- முட்டைக்கோஸ்
- சிறிய உருளைக்கிழங்கு
- சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு
- வெங்காயத்தாள்
- பட்டாணி

பழ வகைகள்

- மா துளை
- திராட்சை

கொட்டை வகைகள்

- பாதாம் கொட்டை

கொழுப்பு/ எண்ணெய்

- நெய்
- தேங்காய் எண்ணெய்.
- ஆலிவ் எண்ணெய்

B-2. மிதமான அளவில் காரத்தன்மை கொண்ட உணவுகள்

- இளநீர்
- உலர்ந்த திராட்சை
- சோயா பீன்ஸ்

பழ வகைகள்

- சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு
- எலுமிச்சை

காய்கறிகள்

- பீட்ரூட்
- குடை மிளகாய்.
- சிவப்பு முட்டைக்கோஸ்
- கேரட்
- பீன்ஸ்
- அனைத்து கிரைகள்

- முள்ளங்கி
- நூக்கல்
- சிறிய வெங்காயம்
- கடுகு இலை
- கொத்தமல்லி
- இஞ்சி
- கறிவேப்பிலை
- கடுகு
- பெருங்காயம்
- வெந்தயம்

B-3. அதிக அளவில் காரத்தன்மை கொண்ட உணவுகள்

- உப்பு
- சோடா உப்பு
- பாறை உப்பு
- கடல் பாசி
- தாமரைத் தண்டு
- உலர்ந்த சோயா
- முளைவிட்ட பட்டாணி, சோயா

காய்கறிகள்

- பசலைக் கீரை
- பாகற்காய்
- தக்காளி
- வெள்ளரி

- புரக்கோலி
- அவகடோ
- பூண்டு

இந்த அட்டவணைகளின் அடிப்படையில் நாம் உண்ணும் உணவுகளை அலசிப் பார்த்தால் ஒரு உண்மை புரியும். இன்று நாம் உண்ணும் உணவில் அமிலத் தன்மை கொண்ட உணவுகளே அதிகம் உள்ளன. இதனால் என்ன நிகழுகிறது? சற்றே விரிவாகக் காணலாம்.

ரத்தத்தின் காரத் தன்மை

- உயிர் வாழ அடிப்படையான தேவைகள் மூன்று-
- உணவு
- நீர்
- பிராண வாயு

நமது உடலில் உள்ள அனைத்து செல்களுக்கும், உறுப்புகளுக்கும் இவை மூன்றுமே அவசியம். இவற்றை செல்களுக்கு கொண்டுசெல்வது நமது ரத்தமே! ரத்த ஓட்டம் சரியாக இருந்தால் மட்டுமே இவை மூன்றும் செல்களுக்குத் தடையின்றிக் கிடைக்கும்.

ரத்தம் இயல்பாக காரத்தன்மை கொண்ட ஒரு திரவம். இதன் PH 7.4. ரத்தத்தில் காரத்தன்மை இருக்கும்போதுதான்...

- உணவின் சத்துக்கள் (அன்னசாரம்) செல்களுக்குள் செல்ல முடியும்.
- செல்களுக்குத் தேவையான நீர் ரத்தத்திலிருந்து செல்களின் உள்ளே நுழைய முடியும்.
- ரத்தத்திலிருந்து பிராணவாயு செல்களுக்குள் செல்ல முடியும்.

அதுபோலவே, ரத்தத்தின் காரத்தன்மை சரியான அளவில் இருந்தால்தான்-

- செல்களின் உள்ளே தேங்கி நிற்கும் கழிவுப் பொருட்கள்

வெளியேறி ரத்தத்தில் கலந்து, சிறுநீரகங்களால் வெளியேற்றப்படும்.

● செல்களின் உள்ளே இருக்கும் கரியமில வாயு (கார்பன்-டை-ஆக்சைடு) ரத்தத்தில் கலந்து நுரையீரல்கள் வழியாக உடலைவிட்டு வெளியேற்றப்படுவதும் நலமாக நடைபெறும்.

ஆக உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்களும், நீரும், பிராணவாயுவும் செல்களுக்குள்ளே செல்லவும்; செல்களிலிருந்து கழிவுப் பொருட்களும், கரியமில வாயுவும் வெளியேற்றப்படவும் ரத்தம் அதன் இயல்பான காரத்தன்மையுடன் இருப்பது அவசியம்.

சிவப்பு ரத்த அணுக்கள்

ரத்தத்திலுள்ள சிவப்பு அணுக்களே (Red Blood Cells) பிராண வாயுவை செல்களுக்கு சுமந்து செல்கின்றன.

ரத்தம் இயல்பான காரத்தன்மையில் இருக்கும்போது இந்த சிவப்பு அணுக்களின் மேற்புறத்தில் எதிர் மின்னேற்றம் (Negative charge) இருக்கும்.

இரண்டு சிவப்பு அணுக்கள் ஒன்றையொன்று நெருங்கும்போது, இரண்டிலுமே ஒத்த (எதிர்) மின்னேற்றம் இருப்பதால் அவை ஒன்றையொன்றி விலக்கித் தள்ளும். எனவே அவை மிக விரைவாக ரத்தத்தின் ஊடே பயணம் செய்யும். ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டாது.

ரத்தத்தின் காரத்தன்மை குறைந்து, அது அமிலத்தன்மையுடையதாக மாறும்போது சிவப்பு அணுக்களிலுள்ள எதிர் மின்னேற்றம் மறைந்து போகும். ரத்த அணுக்கள் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டிக்கொள்ளும். (படம் காண்க).

இதனால் சிவப்பு அணுக்களின் ஓட்டம் மெதுவாகும். அவற்றின் பிராண வாயுவைச் சுமந்து செல்லும் திறனும் குறைந்துபோகும். இதுவே பல ரத்த ஓட்டக் குறைபாடுகளுக்கும், நோய்களுக்கும் அடிப்படைக் காரணமாகிவிடும்.

அமிலத்தன்மை அதிகம் உள்ள உணவுகளை உண்ணும்போது ரத்தத்தின் காரத்தன்மை குறைந்து, அது அமிலத்தன்மை கொண்டதாக மாறிவிடுகிறது. இதுவே பல நோய்கள் உருவாக அடிப்படையான காரணமாகிவிடுகிறது.

- உணவின் சத்துக்கள் முழுமையாக செல்களைச் சென்றடையாது.
- செல்களிலுள்ள கழிவுப் பொருட்களும் முழுமையாக வெளியேறாது.
- செல்களுக்குத் தேவையான பிராண வாயு முழுமையாகக் கிடைக்காது.
- செல்களிலிருந்து கரியமில வாயு முழுமையாக வெளியேற்றப்படாது.
- படிப்படியாக செல்களின் இயக்கங்கள் மந்தத்தன்மையடையும்.
- செல்களினுள்ளே நச்சுப் பொருட்களும், கழிவுப் பொருட்களும் அதிக அளவில் தேங்கிவிடும்.
- செல்கள் பாதிக்கப்படும்போது, அவற்றால் உருவாகும் உடல் பாகங்களும், உள்ளூறுப்புகளும் பாதிக்கப்படும்.

இதனால் என்ன நிகழும்?

- உடலின் அனைத்து இயக்கங்களும் மந்தத் தன்மையடையும்.
- உள்ளூறுப்புகளின் இயக்கங்களும் பாதிக்கப்படும்.
- இயக்க நீர்கள் சுரப்பது குறையும்.
- உடல் வலுவிழக்கும்.
- உடல் வளர்ச்சி குன்றும்.
- உடலில் தேய்ந்த பாகங்கள் புதுப்பிக்கப்படுவது தடைப்படும்.
- பல நோய்கள் உருவாகும்.

அதிக அமிலத்தன்மையால் உருவாகும் நோய்கள்:

- உடல் விரைவில் மூப்படைதல்
- இளநரை, வழுக்கை
- தோல் சுருக்கங்கள்
- கண் பார்வை குறைதல்

- முதுமையான தோற்றம்
- மூட்டுகளில் தேய்வு, மூட்டு வலிகள்.
- வாத நோய்கள்
- தோல் நோய்கள்
- ஆஸ்துமா போன்ற சுவாச நோய்கள்
- உயர் ரத்த அழுத்தம்
- இதய நோய்கள்
- ரத்த ஓட்டக் குறைபாடுகள்
- சர்க்கரை நோய்
- மாதவிடாய் பிரச்சினைகள்
- ஆண்மைக் குறைபாடு
- குழந்தையின்மை
- செரிமானக் கோளாறு
- வயிற்றுப் புண்கள்
- மன அழுத்தம்

போன்ற பல நோய்களுக்கு அதிகப்படியான அமில உணவுகளே காரணமாக அமைகின்றன..

ரத்தத்தின் காரத்தன்மையை பராமரித்தல்

ரத்தத்தின் காரத்தன்மை அதன் இயல்பான நிலையில்- PH 7.4 என்று இருப்பது அவசியம்.

அமிலத்தன்மை உள்ள உணவுகளை அதிகமாக உண்டால் ரத்தம் அமிலத்தன்மை கொண்டதாக மாறிவிடும். காரத்தன்மை கொண்ட உணவுகளை மட்டுமே அதிகமாக உண்டால் ரத்தத்தின் காரத்தன்மை அதிகரித்துவிடும். இரண்டுமே நோய்கள் உருவாகக் காரணமாகிவிடும்.

ஆக அமிலத்தன்மை கொண்ட உணவுகளை அதிகம் உண்பதும்

தவறு. காரத்தன்மை கொண்ட உணவுகளை அதிகம் உண்பதும் தவறு.

அமிலத்தன்மை கொண்ட உணவுகளையும், காரத்தன்மை கொண்ட உணவுகளையும் சரியான விகிதத்தில் கலந்து உண்பதே சரியான முறையாகும்.

சில பொருட்களின் PH

வயிற்றிலுள்ள அமிலம்- PH 1

மதுபானங்கள்- PH 2- 3.5

குடிதண்ணீர்- PH 7

கடல் நீர்- PH 8.5

சமையல் சோடா- PH 12

சிரைகளிலுள்ள ரத்தம்- PH 7.35

தமனிகளிலுள்ள ரத்தம்- PH 7. 4

குறிப்பு

PH என்பது Potential of Hydrogen என்பதன் சுருக்கம். ஒரு பொருளிலுள்ள ஹைட்ரஜன் அணுக்களின் அடிப்படையிலேயே அதன் அமிலத்தன்மையும், காரத்தன்மையும் அமைகிறது.

நமது பாரம்பரிய சமையல் முறைகளைக் கூர்ந்து கவனித்தால், நமது முன்னோர்கள் இந்த அடிப்படையிலேயே சமையல் செய்தனர் என்பது புரியும். இதை சில உதாரணங்கள் மூலம் காணலாம்.

கோழிக் குழம்பு

அமிலத்தன்மை கொண்டவை

கோழி மாமிசம்,

எண்ணெய்

காரத்தன்மை கொண்டவை

தக்காளி

வெங்காயம்

இஞ்சி

பூண்டு

ஏலக்காய்

பட்டை

கிராம்பு

கொத்துமல்லி.

கோழி மாமிசமும், நல்லெண்ணெய்யும் (அல்லது கடலை எண்ணெய்) அமிலத்தன்மை கொண்டவை. இதைக் குறைக்கவே தக்காளி, வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, கறிவேப்பிலை போன்ற காரத்தன்மை கொண்டவற்றைச் சேர்த்து சமைக்கிறோம். இவை மாமிசத்தின் அமிலத் தன்மையை சரிசெய்துவிடும்.

ஆனால் இன்று நாம் அதிக அளவில் உண்ணும் சிக்கன்- 65, தந்தூரி சிக்கன், கிரில்ட் சிக்கன் போன்றவற்றில் மாமிசமும் எண்ணெயும் மட்டுமே உள்ளது. சிக்கன் பிரையிலும் காரத்தன்மை கொண்டவை சிறிய அளவிலேயே சேர்க்கப்படுகின்றன. இந்த நவீன உணவுகள் அனைத்துமே ரத்தத்தை அமிலத்தன்மை கொண்டவையாக மாற்றிவிடும்.

சிக்கன் 65, சிக்கன் தந்தூரி போன்றவற்றின் அமிலத்தன்மையைக் குறைக்கவே அவற்றோடு சேர்த்து உணவகங்களில் பச்சை வெங்காயமும், எலுமிச்சையும் தருகிறார்கள். இவை இரண்டும் காரத்தன்மை கொண்டவை. இவற்றோடு சேர்த்து உண்ணும்போது, மாமிசத்தின் காரத்தன்மை ஓரளவு குறையும். முழுமையாகக் குறைவதில்லை.

மீன் குழம்பு

அமிலத்தன்மை கொண்டவை	காரத்தன்மை கொண்டவை
மீன்	வெங்காயம், தேங்காய்
எண்ணெய்	வெந்தயம்
புளி	மிளகாய்த் தூள்
	மல்லித்தூள்
	மிளகு
	கடுகு
	கறிவேப்பிலை

கடல் மீன் அமிலத்தன்மை கொண்டது. புளியிலும் அமிலத்தன்மை அதிகம். இதை சரி செய்யவே வெங்காயம், தேங்காய், வெந்தயம், மிளகு, மிளகாய், மல்லி போன்ற காரத்தன்மை கொண்டவற்றைச் சேர்க்கிறோம்.

பெரிய வெங்காயத்தைவிட, சிறிய வெங்காயத்தில் காரத்தன்மை அதிகம். எனவேதான் மீன் குழம்பிற்கு பெரும்பாலும் சிறிய வெங்காயத்தையே உபயோகிக்கின்றனர்.

தாளிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் கடுகு, கறிவேப்பிலை போன்றவையும் காரத்தன்மை கொண்டவையே. புளி, மீன், எண்ணெய் ஆகிய வற்றிலுள்ள அமிலத் தன்மையை இவை சமன் செய்துவிடுகின்றன.

ரசம்

அமிலத்தன்மை கொண்டவை	காரத்தன்மை கொண்டவை
புளி	வெங்காயம், தக்காளி
எண்ணெய்	பெருங்காயம்
பருப்பு	இஞ்சி, பூண்டு, கடுகு மிளகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை கொத்துமல்லி.

புளியில் அமிலத்தன்மை மிக அதிகம். இதை சமன் செய்யவே தக்காளி, வெங்காயம் பெருங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, கொத்துமல்லி, கடுகு, கறிவேப்பிலை ஆகியவை சேர்க்கப்படுகின்றன. மிளகு, சீரகம் ஆகியவையும் காரத்தன்மை கொண்டவையே.

சாம்பார்

அமிலத்தன்மை கொண்டவை	காரத்தன்மை கொண்டவை
பருப்பு	காய்கறிகள்
புளி	தக்காளி
எண்ணெய்	வெங்காயம் பெருங்காயம் பூண்டு கொத்துமல்லி கடுகு கறிவேப்பிலை பிற மசாலாக்கள்

சாம்பாரில் காய்கறிகளின் அளவு எவ்வளவு அதிகமாக உள்ளதோ, அந்த அளவில் காரத்தன்மை அதிகமாகும். புளி, பருப்பு ஆகியவற்றின் அமிலத்தன்மை சமன் செய்யப்படும்.

நமது பாரம்பரிய சமையல்கள், உணவு முறைகள் அனைத்துமே இந்த விஞ்ஞானத்தின் அடிப்படையிலேயே உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

● தயிரில் அமிலத்தன்மை அதிகம். அதைக் கடைந்து வெண்ணெய் நீக்கி மோராக்கும்போது அதன் அமிலத்தன்மை கணிசமாகக் குறைந்து போகிறது. மோரில் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, உப்பு, கொத்தமல்லி ஆகியவை சேர்க்கப்படும்போது அது காரத்தன்மை கொண்டதாக மாறிவிடுகிறது.

● அரிசி சற்றே அமிலத்தன்மை கொண்டது. உளுந்து சற்றே காரத்தன்மை கொண்டது. இரண்டையும் சேர்த்து தோசை, இட்லி செய்யும்போது அது காரத்தன்மையும், அமிலத்தன்மையும் இல்லா சமநிலையை அடைகிறது. அவற்றோடு தேங்காய் சட்னி (காரத்தன்மை) அல்லது தக்காளி சட்னி. (காரத்தன்மை) அல்லது சாம்பார் (காரத்தன்மை) இணையும்போது உங்களது காலை உணவு காரத்தன்மை கொண்டதாக மாறிவிடுகிறது.

● கேப்பைக் கூழ் சற்றே அமிலத்தன்மை கொண்டது. அத்துடன் மோரைச் சேர்த்து, துணைக்கு வெங்காயத்தையும் கடித்துக் கொண்டால் அது காரத்தன்மை கொண்ட உணவாக மாறிவிடுகிறது.

● அரிசி சாதத்தில் அமிலத்தன்மையை சரி செய்யவே சாம்பார், ரசம், மோர், ஊறுகாய் போன்றவையும், காய்கறி கூட்டுகளும் சோக்கப்படுகின்றன.

● பெரும்பாலான கஞ்சிகளும் சற்றே அமிலத்தன்மை கொண்டவை. அதை சமன் செய்யவே காரத்தன்மை கொண்ட துவையல்களை துணையாகச் சேர்த்தனர்.

● தாம்பூலம் தரிப்பதும் காரத்தன்மையை உருவாக்கவே. குறிப்பாக அமிலத்தன்மை மிக்க அசைவ உணவுகளை அதிகமாக உண்டால் அன்று மட்டும் தாம்பூலம் தரிப்பதை பலர் வழக்கமாக வைத்திருந்தனர். வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு ஆகிய மூன்றுமே காரத்தன்மை கொண்டவை.

மேற்கத்திய உணவுகள்

கடந்த 20 ஆண்டுகளில் நமது உணவு முறைகளில் மிகப்பெரிய மாற்றங்கள் நிகழ்ந்துள்ளன. நமது பாரம்பரிய உணவு முறைகளை மறந்து மெல்ல மெல்ல மேற்கத்திய உணவுகளுக்கு அடிமையாகிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

மேற்கத்திய உணவுகளில் பெரும்பாலும் அமிலத்தன்மையே அதிகமாக இருக்கும். சில உதாரணங்களைக் காணலாம்.

உணவு	அமிலத்தன்மை கொண்டவை	காரத்தன்மை கொண்டவை
பிரட்	மைதா முட்டை சர்க்கரை வெண்ணெய்	
பிஸ்கட்ஸ் கேக் வகைகள் பேஸ்டரீஸ்	மைதா முட்டை சர்க்கரை வெண்ணெய்	
பிரட் டோஸ்ட்	பிரட் வெண்ணெய்	
பாம்பே டோஸ்ட்	பிரட் முட்டை	
	பால் வெண்ணெய்	
பிரட், பட்டர், ஜாம்	பிரட்	

	பட்டர் ஜாம்	
கஸ்டர்ட்	சோள மாவு	
	பால் சர்க்கரை	
பிரட் ஆம்லெட்	பிரட் முட்டை எண்ணெய்	உப்பு வெங்காயம் பச்சை மிளகாய் மிளகுத் தூள்
பிரட் ரைஸ்	அரிசி எண்ணெய் முட்டை மாமிசம் சோயா சாஸ்	சிறிய அளவில் வெங்காயம் காய்கறிகள் மசாலாக்கள் இஞ்சி, பூண்டு
நூடுல்ஸ்	நூடுல்ஸ் எண்ணெய் முட்டை மாமிசம் சோயாசாஸ்	சிறிய அளவில் வெங்காயம் காய்கறிகள் மசாலாக்கள் இஞ்சி, பூண்டு
பாரிட்டீஜ்	ஓட்ஸ் பால்	
கார்ட்ன் பிளேக்ஸ்	கார்ட்ன் பிளேக்ஸ் பால்	
சாண்ட்விச்	பன்- ரொட்டி	

பர்கர்	வெண்ணெய் முட்டை- மாமிசம்	காய்கறிகள் (பச்சை)
மேகி நூடுல்ஸ்	மைதா வெண்ணெய் பிற கொழுப்புகள்	

இத்தகைய அமிலத்தன்மை மிகுந்த உணவுகளைத் தவிர்த்து விட்டாலே பல உடல் நோய்களும், உணர்வு நோய்களும் வராமல் தடுத்துக்கொள்ள முடியும்.

நினைவில்கொள்ள வேண்டியவை:

● நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் தானிய வகைகளும், பழ வகைகளில் பெரும்பான்மையானவையும் அமிலத்தன்மை கொண்டவையே. அனைத்து அசைவ உணவுகளும், பால் பொருட்களும் அமிலத்தன்மை கொண்டவை. பெரும்பாலான எண்ணெய்களும் அமிலத்தன்மை உள்ளவை. இவை அனைத்தையும் அறவே தவிர்ப்பது இயலாத காரியம்.

● அமிலத்தன்மை கொண்ட உணவுகளை உண்ணும்போது அதன் அமிலத்தன்மையை சமன் செய்ய காரத்தன்மை கொண்ட உணவுகளை அவற்றோடு சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

● ஒரு உணவில் அமிலம் (Acid) இருப்பதால் மட்டுமே அது அமிலத்தன்மை கொண்ட உணவாக மாறிவிடாது.

● உதாரணமாக- புளியில் டார்டாரிக் அமிலம் உள்ளது. அது ஒரு அமில உணவு.

● வினிகரிலும் அமிலமே உள்ளது. அதுவும் அமிலத்தன்மை கொண்ட உணவே.

● ஆப்பிள் செடார் உட் வினிகரிலும் அமிலமே உள்ளது. ஆனால் அது உடலில் காரத்தன்மையையே உருவாக்கும்.

● எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி போன்ற பழவகைகளில் சிட்ரிக் அமிலம் உள்ளது..

ஆனால் இவற்றை உண்ணும்போது உடலில் பலவிதமான வேதியல் மாற்றங்களுக்கு உட்பட்டு இறுதியாக அவை காரத்தன்மையை உருவாக்குகின்றன. இந்த விளைவை Alkali ash என்பார்கள்.

ஆக ஒரு உணவின் சுவையின் அடிப்படையில் மட்டும் அதன் தன்மையைக் கணித்துவிட முடியாது என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

● மேற்கத்திய உணவுகள், சீன உணவுகள் ஆகியவற்றைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

நமது பாரம்பரிய உணவு முறைக்கு மாறிக் கொண்டாலே பல நோய்களிலிருந்து விடுதலைபெற முடியும்.

3. ஆறு சுவைகளும் உள்ளூறுப்புகளும்

உணவின் சுவைகளை ஆறு வகைகளாக நமது முன்னோர்கள் பிரித்து வைத்துள்ளனர்.

- இனிப்பு
- கசப்பு
- உவர்ப்பு
- புளிப்பு
- துவர்ப்பு
- எரிப்பு (காரம்)

ஆகிய ஆறு சுவைகளையே உணவிலுள்ள 'அறு சுவைகள்' என்கிறோம்.

நாம் உண்ணும் உணவில் இந்த ஆறு சுவைகளும் சரியான விகிதத்தில் இருந்தால் மட்டுமே அந்த உணவு முழுமையான- நிறைவான உணவாக அமையும்.

நமது உடல் நலத்தைப் பாதுகாப்பதில் இந்த சுவைகளுக்கு முக்கியமான பங்கு உள்ளது. இது குறித்தும் நமது முன்னோர்கள் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே விரிவாக ஆராய்ந்து எழுதி வைத்துள்ளனர்.

● சுவைகள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு உள்ளூறுப்புடன் தொடர்பு கொண்டவையாக உள்ளன.

● ஒரு குறிப்பிட்ட சுவையுள்ள உணவை அதிகமாக உண்ணும்போது அந்தச் சுவையோடு தொடர்புடைய உள்ளூறுப்பின் இயக்கங்கள் தூண்டிவிடப்படுகின்றன.

● உணவில் ஒரு குறிப்பிட்ட சுவை தொடர்ந்து இல்லாதிருந்தால், அந்தச் சுவையோடு தொடர்புடைய உள்ளூறுப்பின் இயக்கங்கள் மந்தத் தன்மையடைகின்றன.

ஆக, நம் உள்ளூறுப்புகளின் இயக்கங்கள் நலமாக இருக்க,

உண்ணும் உணவில் ஆறு சுவைகளும் சரியான விகிதத்தில் இருப்பது அவசியம். எந்தச் சுவை எந்த உள்ளூறுப்போடு தொடர்புடையது என்பதை கீழ்க்கண்ட அட்டவணையிலிருந்து தெரிந்துகொள்ளலாம்.

எண்	சுவை	தொடர்புடைய உள்ளூறுப்பு
1.	இனிப்பு	மண்ணீரல், கணையம், வயிறு
2.	கசப்பு	இதயம், சிறுகுடல்
3.	உவர்ப்பு	சிறுநீரகங்கள், சிறுநீர்ப்பை
4.	புளிப்பு	கல்லீரல், பித்தப்பை
5.	துவர்ப்பு	நுரையீரல், பெருங்குடல்
6.	எரிப்பு	நுரையீரல், பெருங்குடல்

‘அளவிற்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு’ என்பது பழமொழி. அதுபோலவே ஒரு குறிப்பிட்ட சுவையைத் தொடர்ந்து அதிகமாக உண்டு வந்தால் அந்தச் சுவையோடு தொடர்புடைய உள்ளூறுப்பு பாதிக்கப்படும் என்பதையும் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உதாரணமாக, இனிப்புச் சுவையை சிறு வயதிலிருந்தே அதிகம் விரும்பிச் சேர்த்துக் கொள்பவர்களுக்கு வயிறு, மண்ணீரல், கணையம் ஆகிய உள்ளூறுப்புகளில் பாதிப்பு ஏற்படும். கணையம் பாதிக்கப்படுவதே சர்க்கரை நோய்க்கு அடிப்படையான காரணமாகும்.

சிறுவயது முதலே இனிப்புச் சுவையை அறவே தவிர்த்து வந்தாலும் பிரச்சினைதான். வயிறு, மண்ணீரல், கணையம் ஆகிய உறுப்புகள் மந்தத் தன்மையடைந்துவிடும். கணையம் மந்தத் தன்மை அடையும்போது சர்க்கரை நோய் உருவாகக்கூடும்.

கசப்புச் சுவையை உணவில் அறவே தவிர்த்து வந்தால் அது இதய நோய்களுக்கு மூலகாரணமாக அமைந்துவிடும்.

கசப்புச் சுவையை தொடர்ந்து அதிகமாக உண்பவர்களுக்கும் இதய

நோய்கள் உருவாகக் கூடும்.

துவர்ப்பு, எரிப்பு ஆகிய இரு சுவைகளும் நுரையீரல்களையும், பெருங்குடலையும் இயக்கும் சுவைகளாகும். இவற்றை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொண்டாலும் இந்த உறுப்புகளில் நோய் உருவாகும். அறவே தவிர்த்துவிட்டாலும் இந்த இரு உறுப்புகளும் பலவீனமடைந்து நோய்களுக்குக் காரணமாகிவிடும்.

ஆக, நீங்கள் உண்ணும் உணவில் ஆறு சுவைகளும் சரியான விகிதத்தில் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொண்டாலே பெரும்பாலான நோய்களும் உருவாகாமல் தடுத்துக்கொள்ள முடியும்.

சுவைகளும்- உணர்வு நிலைகளும்

நமது மனநிலைக்கும் (உணர்வு நிலைகளுக்கும்) ஆறு சுவைகளுக்கும் மிக மிக நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது.

சுவை- உள்ளுறுப்புகள்- உணர்வு நிலைகள் இவை மூன்றுமே ஒன்றோடொன்று நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டவை. ஒவ்வொரு சுவையும் ஒவ்வொரு உணர்வு நிலையை உருவாக்கும் தன்மை கொண்டவை.

எண்	சுவை	உணர்வு நிலை
1.	இனிப்பு	இரக்கம் (Sympathy)
2.	கசப்பு	மகிழ்ச்சி (Joy)
3.	உவர்ப்பு	பயம் (Fear)
4.	புளிப்பு	கோபம் (Anger)
5.	துவர்ப்பு	துக்கம் (Grief)
6.	எரிப்பு	துக்கம் (Grief)

இனிப்புச் சுவை அதிகம் உள்ள உணவுகள்

<ul style="list-style-type: none"> ● தேன் ● சர்க்கரை ● வெல்லம் ● கற்கண்டு ● குளுகோஸ் ● சிரப்புகள் ● மால்ட் ● உலர்ந்த பழங்கள் ● பேரீச்சை 	<ul style="list-style-type: none"> ● சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு ● சேனைக்கிழங்கு ● பிற கிழங்கு வகைகள் ● அரிசி ● கோதுமை ● சோளம் ● பிற தானிய வகைகள் ● அனைத்து எண்ணெய் வகைகள்
--	--

கசப்புச் சுவை அதிகம் உள்ள உணவுகள்

<ul style="list-style-type: none"> ● பல மூலிகைகள் உதாரணம்- வேம்பு ● பாகற்காய் ● பல கீரைகள் ● சிக்கரி ● வெந்தயம் ● வெட்டிவேர்
--

இந்த உணர்வு நிலைக்கும், சுவைகளுக்கும் இடையிலான உறவு முறையை சில உதாரணங்கள் மூலமாகக் காணலாம்.

1. இனிப்பு

● இனிப்புச் சுவை 'இரக்கம்' என்ற உணர்வு நிலையோடு தொடர்பு கொண்டது.

● உணவில் தேவையான அளவில் இனிப்புச் சுவை இருக்கும்போது எந்த பிரச்சினையும் இராது.

● அதிக அளவில் இனிப்புச் சுவையை சேர்த்துக் கொள்பவர்கள் எளிதில் மனம் கலங்குபவர்களாகவும், எளிதில் உணர்ச்சிவசப்படக் கூடியவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.

● உணவில் இனிப்புச் சுவை அறவே இல்லாது போனால் படிப்படியாக இரக்க குணம் மறைந்துபோகும்.

2. கசப்பு

● கசப்புச் சுவை மகிழ்ச்சி அல்லது ஆனந்தம் என்ற உணர்வோடு தொடர்புடைய உணர்வு நிலையாகும்.

● கசப்புச் சுவையை அளவுக்கு அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்பவர்கள் எந்நேரமும் ஒரு மகிழ்ச்சியான மனநிலையில் இருப்பார்கள். தேவையற்ற இடங்களில், பொருத்தமற்ற நேரங்களில்கூட சிரிப்பார்கள்.

இது ஒரு அளவிற்கு மேலே செல்லும்போது அவர்களை உலகம் மனநலம் தவறியவர்களாக (அல்லது சித்தர்களாக) பாவிக்கக்கூடும்.

● உணவில் கசப்புச் சுவையை அறவே தவிர்ப்பவர்களிடம் எப்பொழுதும் ஒரு மகிழ்ச்சியற்ற உணர்வு நிலை காணப்படும் (உம்மணா மூஞ்சிகள்). இவர்கள் தங்களது உணவில் கசப்புச் சுவையை சேர்த்துக் கொண்டால் சோகமான மனநிலை மாறும். மகிழ்ச்சி உருவாகும்.

உப்புச் சுவை அதிகம் உள்ள உணவுகள்

- கடல் உப்பு
- பாறை உப்பு
- கடல் பாசி
- கடல் தாவரங்கள்
- சோயா சாஸ்
- தாமரைத் தண்டு
- வெங்காயத் தாள்
- அனைத்து கீரைகளிலும் உப்பு உள்ளது.
- மீன்
- நண்டு
- எறால்

புளிப்புச் சுவை அதிகம் உள்ள உணவுகள்

- ஆரஞ்சு
- சாத்துக்குடி
- எலுமிச்சை
- பிளம்
- செரி
- அன்னாசி
- ஸ்டிராபெரி
- ராஸ்பெரி
- நெல்லிக்காய்
- மாங்காய்
- தக்காளி
- கத்தரிக்காய்
- பசலைக்கீரை
- ஓயின்
- அரிஷ்ட வகைகள்

3. உப்பு

● உப்புச் சுவையே 'பயம்' எனும் உணர்வு நிலையை ஆளும் சுவையாகும்.

● உணவில் உப்புச் சுவை தொடர்ந்து குறைபட்டால் அல்லது அதிகமாக இருந்தால் தேவையற்ற பயங்கள் மனதை வாட்டிக் கொண்டிருக்கும்.

● பயக் கனவுகளுக்கும், பலவிதமான ஃபோபியாக்களுக்கும் இந்த

உப்புச் சுவையே காரணமாகிறது.

● அதிக பயங்கள் உள்ளவர்கள் உணவில் உப்புச் சுவையை சரி செய்துகொண்டால் பயங்கள் மறைந்துபோகும்.

4. புளிப்பு

● கோபம் என்ற உணர்வை உருவாக்குவதும் கட்டுப்படுத்துவதும் 'புளிப்பு' என்ற சுவையே.

● புளிப்புச் சுவையை தொடர்ந்து அதிக அளவில் உணவில் சேர்த்துக் கொள்பவர்களிடம் கோபம் அதிகமாகக் காணப்படும். முன்கோபம், சிடுசிடுப்பு போன்றவை தூக்கலாக இருக்கும்.

● புளிப்பை மிகக் குறைந்த அளவில் சேர்த்துக் கொள்பவர்களிடம் கோபமிராது. அறவே தவிர்ப்பவர்கள், 'எருமை மாட்டின் மேல் மழை பெய்தது போன்று' இருப்பார்கள்.

● சூடு, சுரணை போன்றவற்றிற்கும் உப்பிற்கும் தொடர்பு இல்லை. இவை இரண்டையும் ஆளுவது புளிப்பு என்ற சுவையே.

5, 6. துவர்ப்பு, எரிப்பு

● இந்த இரு சுவைகளும் துக்கம் அல்லது கவலை என்ற உணர்வு நிலையை உருவாக்கும் தன்மை கொண்டவை.

● இந்த இரு சுவைகளும் உணவில் அதிகமானால் மனதில் எப்பொழுதும் ஒரு இனம்புரியாத கவலையும் சோகமும் குடிக்கொண்டிருக்கும்.

● இந்தச் சுவைகள் குறைபட்டாலும் பிரச்சினைதான். வருந்த வேண்டிய விஷயங்களுக்கும் கூட மனதில் வருத்தமோ, கவலையோ வராது!

நினைவில்கொள்ள வேண்டியவை

● சுவைகள், உள்ளூறுப்புகள், உணர்வு நிலைகள் ஆகிய மூன்றும் ஒன்றோடொன்று பின்னிப் பிணைந்தவை.

● ஒரு குறிப்பிட்ட உள்ளூறுப்பின் செயல்பாடுகள் குறைபடும்

போது, அந்த உறுப்போடு தொடர்புடைய சுவையின்மீது நம்மையறியாமலேயே நாட்டம் அதிகம் வரும்.

உதாரணமாக- கல்லீரலின் இயக்கம் பழுதுபடும்போது புளிப்புச் சுவையின்மீது நாட்டம் அதிகமாகும். தொடர்ந்து மது அருந்துபவர்களுக்கு கல்லீரல் பாதிக்கப்படும். புளிப்புச் சுவையுள்ள ஊறுகாயை அவர்கள் சைட் டிஷ்ஷாக பயன்படுத்துவது அதனால்தான்!

துவர்ப்புச் சுவை அதிகமுள்ள உணவுகள்

- முட்டைக்கோஸ்
- காரட்
- வாழைத்தண்டு
- வாழைப்பூ
- பாக்கு
- வெற்றிலை
- முள்ளங்கி
- நூக்கல்
- பெருங்காயம்
- நெல்லி
- பீன்ஸ்
- மருந்தாகப் பயன்படும் பட்டைகள்

எரிப்புச் சுவை அதிகமுள்ள உணவுகள்

- இஞ்சி
- பூண்டு
- மிளகு
- மிளகாய்
- பச்சை மிளகாய்
- கடுகு
- மஞ்சள்
- மல்லி
- சீரகம்
- புதினா
- பட்டை
- இலவங்கம்
- ஏலக்காய்
- டீ
- கிரீன் டீ
- காபி

● ஒரு உள்ளூறுப்பின் செயல்பாடு இயல்பான அளவுக்கு அதிகமாக இருந்தால், அந்த உறுப்போடு தொடர்புடைய சுவையின்மீது வெறுப்பு வரும்.

● உதாரணமாக- சிறுநீரகங்கள் இயல்புக்கு அதிகமாக இயங்கிக் கொண்டிருந்தால் உப்புச் சுவைமீது வெறுப்பு வரும். வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களுக்கு குழம்பின் உப்பு சரியாக இருப்பது போன்றிருக்கும்.

இந்த நபருக்கு மட்டும் உப்பு அதிகமாகத் தெரியும்.

● ஒரு நபருக்கு ஒவ்வொரு சுவையின்மீதும் இருக்கும் விருப்பு, வெறுப்புகளை ஆராய்ந்து அந்த நபரின் உள்ளூறுப்புகளின் இயக்கங்களைக் கணித்துவிட முடியும்.

● குறைபாடுள்ள உள்ளூறுப்புகளின் இயக்கங்களை, உணவின் சுவைகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி சரிசெய்ய முடியும்.

● உணர்வு நிலைகளிலும் சுவைகளின் மூலமாகவே மாற்றங்களைக் கொண்டுவர முடியும்.

உதாரணமாக-

அதிக கோபம் உள்ளவர்கள் தங்களது உணவில் புளிப்புச் சுவையை குறைத்துக் கொண்டால் நாளடைவில் கோபம் குறைந்து, சாந்தகுணம் உள்ளவர்களாக மாறிவிடுவார்கள்.

ஆக் மொத்தத்தில் உங்களது அன்றாட உணவில் ஆறு சுவைகளும் சரியான விகிதத்தில் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொண்டால் எந்த நோயும் அணுகாது!

4. மூன்று தோஷங்களும் உணவும்

தந்திர யோகமும் இந்திய பாரம்பரிய மருத்துவமும் மனிதர்களை அவர்களின் உடற்கூறின் அடிப்படையில் மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கின்றன. இந்த மூன்று வகைகளையே மூன்று தோஷங்கள் என்கிறோம். அவை

1. வாதம்
2. பித்தம்
3. கபம்

தோஷம் என்றால் 'குறைபாடு' என்று பொருள். ஒவ்வொரு மனிதனும் பிறக்கும்போதே இந்த மூன்று தோஷங்களில் (குறைபாடுகளில்) ஒன்றுடனே பிறக்கிறான். அவனது வாழ்நாள் முழுவதும் அந்தக் குறைபாட்டுடனே வாழ்கின்றான்.

ஒரு மனிதன் எந்த தோஷத்தால் பிறக்கிறான் என்பது கரு உருவாகும்போதே தீர்மானிக்கப்பட்டுவிடுகிறது.

● கரு உருவான நேரத்தில் தந்தை, தாய் இருவரின் உடலில் மிகுந்திருந்த தோஷம் எது?

- தந்தையின் மூச்சு இடகலையில் ஓடியதா, பிங்கலையில் ஓடியதா?
- கரு உருவான நாள், திதி, நேரம்

என் பல காரணிகளின் அடிப்படையிலேயே அந்தக் கரு எந்த தோஷத்துடன் உருவாகும் என்பது தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

தாயின் வயிற்றில் கரு வளரும்போது நிலவும் உடல் நிலை, உணர்வு நிலை, சுற்றுச் சூழல், தாய் உட்கொள்ளும் உணவு ஆகியவையும் அந்த தோஷத்தை அதிகப்படுத்தும் அல்லது குறைக்கும்.

நினைவில்கொள்ள வேண்டியவை:

- ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் மூன்று தோஷங்களும் உள்ளன.
- இந்த மூன்றில் எந்த தோஷம் அந்த மனிதனின் உடலில்

பிறவியிலேயே மிகுதியாக உள்ளதோ அந்த தோஷமே அவரது அடிப்படை உடற்கூறு ஆகும்.

● உடற்கூறு எதுவாக இருந்தாலும் சில காரணங்களால், சில நேரங்களில் வேறு ஒரு தோஷம் உடலில் அதிகமாகக் கூடும்.

● உதாரணமாக பித்த உடற்கூறுகொண்ட ஒரு மனிதருக்கு, 'கபம்' அல்லது 'வாதம்' சில வேளைகளில் அதிகமாகக் கூடும்.

இதற்கான காரண காரியங்கள் எவை என்பதை பின்னர் காணலாம்.

தோஷங்களும் நோய்களும்

ஒருவர் எந்த தோஷத்துடன் பிறக்கிறாரோ அந்த தோஷத்தால் உருவாகும் நோய் அவருக்கு அதிகம் வரும்.

உதாரணமாக ஒருவரது உடற்கூறு 'கபம்' என்றால் அவருக்கு எளிதில் சளி பிடித்தல், தும்மல், இருமல், சுவாசக் கோளாறுகள் போன்ற நோய்கள் வரும் வாய்ப்பு அதிகம்.

தோஷங்களும் பஞ்ச பூதங்களும்

- நீர்
- நிலம்
- காற்று
- நெருப்பு
- ஆகாயம்

ஆகிய ஐந்து பூதங்களையே பஞ்ச பூதங்கள் என்கிறோம்.

இந்த பிரபஞ்சத்திலுள்ள அனைத்துமே பஞ்ச பூதங்களின் இணைப்பினாலேயே உருவாகின்றன. நமது உடலிலுள்ள மூன்று தோஷங்கள் கூட இவற்றின் இணைப்பாலேயே உருவாகின்றன.

ஒவ்வொரு தோஷமும் இரண்டு பூதங்களின் இணைப்பினால் உருவாகின்றன. அவற்றுள் ஒரு பூதம் மிகுதியாகவும் மற்றொரு பூதம் குறைவாகவும் இருக்கும். மிகுதியாக உள்ள பூதத்தை முதன்மை பூதம்

என்றும், குறைவாக உள்ளதை துணை பூதம் என்றும் அழைக்கிறோம்.

தோஷம்	முதன்மை பூதம்	துணை பூதம்
1. வாதம்	காற்று	ஆகாயம்
2. பித்தம்	நெருப்பு	நீர்
3. கபம்	நீர்	நிலம்

இந்த அட்டவணைப்படி, வாதம் எனும் உடற்கூறு உள்ளவர்களின் உடலில் காற்று எனும் பூதத்தின் அளவு மிக அதிகமாகவும், ஆகாயம் எனும் பூதத்தின் அளவு சற்றே அதிகமாகவும் இருக்கும். பிற மூன்று பூதங்களும் தங்களது இயல்பான அளவில் அல்லது சற்றே குறைவாக இருக்கும்.

பித்தம் எனும் உடற்கூறு கொண்டவர்களின் உடலில் நெருப்பு எனும் பூதத்தின் அளவு மிக அதிகமாகவும், நீர் எனும் பூதத்தின் அளவு சற்றே அதிகமாகவும் காணப்படும். பிற மூன்று பூதங்களும் தமது இயல்பான அளவில் அல்லது இயல்பைவிட சற்றே குறைவான அளவில் இருக்கும்.

'கபம்' எனும் உடற்கூறு கொண்டவர்களின் உடலில் நீர் எனும் பூதம் மிக அதிகமாகவும், நிலம் எனும் பூதம் சற்றே அதிகமாகவும் இருக்கும். பிற மூன்று பூதங்களும் இயல்பான அளவில் அல்லது சற்றே குறைவாகக் காணப்படும்.

தோஷங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

தோஷங்கள் தமது இயல்பான அளவில் இருக்கும் வரையில் எந்த பிரச்சினையும் இராது. தமது இயல்பு நிலையைவிட, அவை அதிகமாகும்போது அல்லது குறைவுபடும்போதுதான் நோய்கள் உருவாகின்றன.

இவ்வாறு தோஷங்களின் இயல்பு நிலைகளில் மாற்றம் ஏற்பட பல காரணங்கள் உள்ளன. அவற்றுள் முக்கியமான இரண்டு காரணங்கள் என கீழ்க்கண்டவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

1. உணவு முறைகள்

2. தவறான வாழ்க்கை முறைகள்

உணவு வகைகளை நமது முன்னோர்கள் மூன்று வகைகளாகப் பிரித்துள்ளனர்.

- வாதத்தன்மை கொண்ட உணவுகள்
- பித்தத் தன்மை கொண்ட உணவுகள்
- கபத் தன்மை கொண்ட உணவுகள்

வாதத்தன்மை கொண்ட உணவுகளைத் தொடர்ந்து அதிக அளவில் உண்பவர்களுக்கு உடலில் வாதத்தின் அளவு அதிகமாகும்.

பித்தத்தன்மை கொண்ட உணவுகளை அதிக அளவில் தொடர்ந்து உண்டு வந்தால் உடலில் பித்தம் அதிகரிக்கும்.

கபத்தன்மை கொண்ட உணவுகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்பவர்களுக்கு உடலில் கபம் எனும் தோஷத்தின் அளவு அதிகமாகும்.

அதேபோல் வாதத்தன்மை கொண்ட உணவுகளை அறவே தவிர்த்துவிடுபவர்களுக்கு உடலில் வாதம் எனும் தோஷத்தின் அளவு மிகவும் குறைந்துபோகும். அதுபோன்றே பிற இரு தோஷங்களுக்கும் நிகழும்.

ஆக உடலில் ஒரு தோஷத்தின் அளவு மிக அதிகமானாலும் நோய்கள் உருவாகும். மிகக் குறைந்து போனாலும் நோய்கள் உருவாகும்.

இதை சற்றே விரிவாக, ஒவ்வொரு தோஷத்திற்கும் தனித்தனியாகக் காணலாம்.

வாதம்

வாதத்தன்மை கொண்ட உணவுகள்

- முட்டைக்கோஸ்
- காலிபிளவர்

- புரோகோலி
- பீன்ஸ்
- அவரைக்காய்.
- உலர்ந்த பழங்கள்
- காளான்
- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்
- அனைத்து வகையான துரித உணவுகள்

வாதத்தை அதிகரிக்கும் காரணிகள்

1. தூக்கம்

தூக்கமின்மை வாதத்தை அதிகரிக்கும். குறைந்த பட்சம் ஒரு நாளில் 6 முதல் 7 மணி நேர தூக்கம் அவசியம். சிறுவர்களுக்கு 7- 9 மணி நேரம் வரை அவசியம். இந்த தூக்கமும் ஆழ்ந்த தூக்கமாக இருக்க வேண்டும். தூக்கம் சரியாக இல்லாத பட்சத்தில் உடலின் வாதத்தின் அளவு அதிகரிக்கும்.

2. நீண்டதூரப் பயணங்கள்

அடிக்கடி நீண்ட தூரப் பயணங்கள் மேற்கொள்பவர்களுக்கும் உடலில் வாதத்தின் அளவு அதிகரிக்கும்.

3. அதிக சப்தம்

நாள் முழுவதும் அதிக சப்தம் உள்ள இடத்தில் வேலை செய்பவர்களுக்கும் வாதம் எனும் தோஷம் அதிகமாகும். வணிக வளாகங்கள், இயந்திரங்களின் இரைச்சல் உள்ள தொழிற்சாலைகள், அதிக அளவில் வாகனப் போக்குவரத்து உள்ள சாலையோரங்களிலுள்ள கடைகளில் வேலை செய்பவர்கள் ஆகிய அனைவருக்குமே சுற்றுச்சூழலில் உள்ள அதிகப்படியான சப்தமும் இரைச்சலும் வாதத்தை அதிகப்படுத்தும்.

4. மின்சாரக் கருவிகள்

தொலைக்காட்சிப் பெட்டி, கணினி ஆகியவற்றின் முன்னால் அதிக

நேரம் அமருபவர்களுக்கும் வாதத்தின் அளவு அதிகரிக்கும். மின்சாரத்தால் இயங்கும் சாதனங்களின் அருகில் அமர்ந்துவேலை செய்பவர்கள், மின் இயந்திரங்களின் அருகில் வேலை செய்பவர்கள், டிரான்ஸ்பார்மர்களுக்கு அருகில் குடியிருப்பவர்கள் ஆகிய அனைவருக்குமே வாதம் எனும் கூறு மிகுதியாகும். மின் சாதனங்களிலிருந்து வெளிவரும் மின்காந்த அலைகளே இதற்குக் காரணம்.

தற்போது அலைபேசிகள், அலைபேசி கோபுரங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து வெளிவரும் மின்காந்த அலைகளும் இந்த பட்டியலில் சேர்ந்துள்ளன.

5. அதிக உடலுழைப்பு

ஓய்வு ஒழிச்சலின்றி அதிக நேரம் உழைப்பவர்களுக்கும் வாதம் எனும் தோஷம் அதிகமாகும். அளவுக்கு அதிகமான உடற்பயிற்சிகள், விளையாட்டுப் பயிற்சிகள் போன்றவையும்கூட வாதத்தை அதிகப்படுத்தும்.

பிற காரணிகள்

- போதை மருந்துகள்
- அளவுக்கு அதிகமான உடலுறவு
- அளவுக்கு அதிகமான தீவிர சிந்தனை

ஆகியவையும் வாதம் எனும் தோஷத்தை உடலில் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

பித்தம்

பித்தத்தன்மை கொண்ட உணவுகள்

- தக்காளி
- அன்னாசி
- சாத்துக்குடி
- ஆரஞ்சு

- எலுமிச்சை
- மாங்காய்
- நெல்லிக்காய்
- புளி
- மிளகாய், பச்சை மிளகாய்
- கத்தரிக்காய்
- வெங்காயம்
- பூண்டு
- கடுகு
- வினிகர்
- ஊறுகாய்கள்
- மசாலா அ்திகம் உள்ள உணவுகள்
- எண்ணெயில் பொரித்த பலகாரங்கள்
- காபி
- தயிர்
- புதினா
- வேர்க்கடலை
- பட்டாணி
- சோயா பீன்ஸ்
- சர்க்கரை
- கோதுமை
- உருளைக்கிழங்கு

பித்தத்தை அதிகரிக்கும் காரணிகள்

1. அதிக சூடு

அதிக சூடு பித்தத்தை அதிகரிக்கும். வேலை நிமித்தமாக வெயிலில் அதிகம் சுற்றுபவர்களுக்கு உடலில் பித்தத்தின் அளவு அதிகமாகிவிடும். கோடை காலத்தில் இது அதிகமாக ஏற்படும்.

இது தவிர சூடான இடங்களில் வேலை செய்பவர்களுக்கும் பித்தம் அதிகரிக்கும். உதாரணமாக அடுப்பின் அருகில் வேலை செய்யும் சமையல்காரர்கள், டீ மாஸ்டர்கள், வெல்டிங் வேலை செய்பவர்கள், கொதிகலன்களின் அருகில் வேலை செய்பவர்கள் ஆகிய அனைவருக்குமே உடலில் பித்தத்தின் அளவு உயரும்.

2. கோபம்

கோபமும் பித்தமும் ஒன்றோடொன்று நேரடித் தொடர்பில் உள்ளவை. கோபம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க, உடலில் பித்தத்தின் அளவு அதிகரிக்கும். பித்தம் அதிகமாகும்போது கோபமும் அதிகமாகும்.

கோபமான மனநிலையில் இருக்கும்போது உணவு உண்டால் (அது எந்த வகையான உணவாக இருந்தாலும்) உடனடியாக உடலில் பித்தத்தின் அளவு அதிகமாகிவிடும்.

3. மதுபானங்கள்

அனைத்து வகையான மதுபானங்களும் (பீர் உட்பட) உடலில் பித்தத்தின் அளவை அதிகரித்துவிடும். பித்த உடற்கூறு கொண்டவர்கள் மதுவை சிறிய அளவில் அருந்தினாலும்கூட பித்த நோய்கள் மிகச் சீக்கிரமே உருவாகிவிடும். பிற தோஷங்கள் உள்ளவர்களும் கூட மதுவை அறவே தவிர்ப்பது நலம்.

4. பிற காரணிகள்

- அதிக அளவில் டீ, காபி அருந்துவது.
- புகை பிடித்தல்.

புகையிலையை எந்த வடிவத்தில் உபயோகித்தாலும் (மாவா, கைனி, சூப்பர் பாக்கு போன்றவை) அது உடலில் பித்தத்தின் அளவை அதிகரிக்கும்.

கபம்

கபத்தன்மை கொண்ட உணவுகள்

- அரிசி
- தேன்
- பிரட்
- பிஸ்கட்
- கேக்
- குக்கீஸ்
- கஸ்டர்ட்
- புட்டிங்
- பால்
- பால்கோவா
- பனீர்
- சீஸ்
- வெண்ணெய்
- கிரீம்
- அனைத்து மாமிசங்கள்
- கடலை வகைகள்
- கொட்டைகள்
- அவகேடோ
- வாழைப்பழம்
- பூசணி
- தர்பூசணி
- கிர்ணி

கபத்தை அதிகப்படுத்தும் காரணிகள்

1. உணவு

தேவைக்கு அதிகமான உணவை உண்பது உடலில் கபம் எனும் தோஷத்தை அதிகரிக்கும். எந்த வகையான உணவாக இருந்தாலும் அளவோடு உண்ண வேண்டும். பசிக்கு மட்டும் உண்பதே சரி. ருசிக்காக அளவுக்கு அதிகமாக உண்பது, உணவுக்கு இடையே நொறுக்குத் தீனிகள் ஆகியவை கபத்தை அதிகப்படுத்தும்.

2. உறக்கம்

இரவில் 7 மணி நேரத்திற்கு மேல் உறங்குபவர்களுக்கும் கபத்தின் அளவு அதிகமாகும். மிதமிஞ்சிய தூக்கம் ஆகாது.

பகலில் தூங்குவதும் கபத்தை அதிகப்படுத்திவிடும்.

3. உடல் உழைப்பின்மை

ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்பவர்களுக்கு கபம் அதிகரிக்கும். உடல் உழைப்பின்மை, கபத்திற்கு முக்கியமான காரணமாகும். இவர்கள் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சிகள், நடை பயிற்சிகள் ஆகியவற்றை மேற்கொண்டால் கபம் அதிகரிப்பதைத் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

4. சோகமான மனநிலை

மனதில் அதிகப்படியான சோகம், கவலைகள் தொடர்ந்து இருந்தால் உடலில் கபம் அதிகரிக்கும்.

சோகமான மனநிலையில் இருக்கும்போது உணவு உண்டால் உடனடியாக கபம் அதிகமாகும்.

சுவைகளும் தோஷங்களும்

நாம் ஏற்கெனவே கண்ட ஆறு சுவைகளுக்கும் தோஷங்களுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது. சுவைகளின் மூலம் தோஷங்களை அதிகப்படுத்தவும் முடியும்; குறைக்கவும் முடியும்.

ஒவ்வொரு சுவையும் இரண்டு பூதங்களின் இணைப்பினால் உருவாகின்றன. இவற்றுள் ஒரு பூதம் முதன்மை பூதம் எனவும் மற்றொரு

பூதம் துணை பூதம் எனவும் கூறப்படுகிறது.

எண்	சுவை	முதன்மை பூதம்	துணை பூதம்
1.	இனிப்பு	நீர்	நிலம்
2.	கசப்பு	காற்று	ஆகாயம்
3.	உவர்ப்பு	நிலம்	நெருப்பு
4.	புளிப்பு	நீர்	நெருப்பு
5.	துவர்ப்பு	காற்று	நிலம்
6.	எரிப்பு	காற்று	நெருப்பு

கபம்

- இனிப்புச் சுவையை அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்பவர்களுக்கு உடலில் நீர் எனும் பூதம் மிக அதிகரிக்கும். நிலம் எனும் பூதமும் அதிகரிக்கும்.
- நீரும் நீலமும் இணைந்து உருவாகும் தோஷம் கபம்.
- எனவே இனிப்புச் சுவையை அதிகம் சேர்த்துக்கொண்டால் கபம் எனும் தோஷம் அதிகமாகும்.

வாதம்

- கசப்புச் சுவையை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொண்டால் உடலில் காற்று, ஆகாயம் ஆகிய இரு பூதங்களும் அதிகமாகும்.
- காற்றும் ஆகாயமும் இணைந்து உருவாகும் தோஷம் வாதம்.
- கசப்புச் சுவையே தொடர்ந்து அதிக அளவில் உண்டுவந்தால் உடலில் வாதம் எனும் தோஷம் அதிகரிக்கும்.

பித்தம்

- புளிப்பு எனும் சுவையை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொண்டால் உடலில் நீர், நெருப்பு ஆகிய இரு பூதங்களும் அதிகமாகும்.
- நெருப்பு, நீர் ஆகிய இரு பூதங்களின் இணைப்பால் உருவாகும் தோஷம் கபம்.

தொடர்ந்து உணவில் புளிப்புச் சுவை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்பவர்களுக்கு உடலில் பித்தம் எனும் தோஷம் அதிகரிக்கும்.

இவை தவிர, ஒவ்வொரு சுவையும் சில தோஷங்களை அதிகரிக்கும்; சில தோஷங்களைக் குறைக்கும். தோஷங்களுக்கும் சுவைகளுக்கும் உள்ள தொடர்பு குறித்து கீழ்க்கண்ட அட்டவணையில் காணலாம்.

எண்	தோஷம்	அதிகரிக்கும் சுவைகள்	குறைக்கும் சுவைகள்
1.	வாதம்	துவர்ப்பு கசப்பு எரிப்பு	இனிப்பு புளிப்பு உவர்ப்பு
2.	பித்தம்	கசப்பு புளிப்பு உவர்ப்பு	இனிப்பு துவர்ப்பு எரிப்பு
3.	கபம்	இனிப்பு புளிப்பு உவர்ப்பு	கசப்பு எரிப்பு துவர்ப்பு

உங்களது உடலில் எந்த தோஷம் மிகுந்துள்ளது அல்லது இயல்புக்குக் குறைவாக உள்ளது என்பதைக் கண்டுபிடித்து உணவின் சுவையில் சில மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டாலே பல் நோய்களை குணப்படுத்திவிட முடியும்.

உணர்வு நிலைகளில் நிலவும் மாற்றங்களையும் கூட சுவைகளாலேயே சரிசெய்துகொள்ள முடியும்.

5. தோஷங்கள் மிகும் நேரம்

வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய மூன்று தோஷங்களும் உடலில் எப்பொழுதுமே செயலாற்றிக்கொண்டிருக்கும். சில குறிப்பிட்ட வேளைகளில் ஒரு குறிப்பிட்ட தோஷம் அதிகமாகச் செயலாற்றும். எந்த தோஷம் எந்த நேரத்தில் அதிகமாகச் செயலாற்றும் என்பதை கீழ்க்கண்ட அட்டவணையிலிருந்து தெரிந்துகொள்ளலாம்.

நேரம்	தோஷம்
3.00 AM - 7.00 AM	வாதம்
7.00 AM - 11.00 AM	கபம்
11.00 AM - 3.00 PM	பித்தம்
3.00 PM - 7.00 PM	வாதம்
7.00 PM - 11.00 PM	கபம்
11.00 PM - 3.00 AM	பித்தம்

● ஒரு தோஷம் தன்னுடைய நேரத்தில் உடலில் அதிக ஆளுமை செலுத்தும்.

● அந்த நேரத்தில் அந்த தோஷத்தை அதிகப்படுத்தும் உணவுகளை உண்டால் தோஷம் மேலும் அதிகமாகிவிடும்.

● இது பல நோய்கள் உருவாக அடிப்படையான காரணமாக அமைந்துவிடும்.

உதாரணமாக-

● காலை 3.00- 7.00 மணி வரையிலும்; மாலை 3.00- 7.00 மணி வரையிலும் வாதம் எனும் தோஷம் உடலில் அதிகமாக இருக்கும்.

● உங்களது அடிப்படை உடற்கூறு எதுவாக இருந்தாலும் இந்த வேளையில் வாதமே உங்களது உடலில் அதிகமாகச் செயலாற்றும்.

● இந்த வேளைகளில் வாத உணவுகளை உண்டால் வாதம் மேலும் அதிகமாகும்.

என்ன செய்யவேண்டும்?

● வாத வேளைகளில் வாத உணவுகளைக் குறைவாகவே உட்கொள்ள

வேண்டும்.

● கப வேளைகளில் கபத்தை உருவாக்கும் உணவுகளைத் தவிர்த்து விடுவது நல்லது.

● பித்த வேளைகளில் பித்த உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும் அல்லது மிகக் குறைவாக உட்கொள்ளவேண்டும்.

● வாத உடற்கூறு கொண்டவர்கள் காலை 3.00- 7.00 மணி வரையிலும்; மாலை 3.00- 7.00 மணி வரையிலும் உள்ள நேரங்களில் உணவு உண்பதைத் தவிர்ப்பது நலம்.

● கப உடற்கூறு உள்ளவர்கள் காலை 7.00- 11.00 மணி வரையிலும்; மாலை 7.00- 11.00 மணி வரையிலும் உணவு உண்பதைத் தவிர்க்கலாம்.

● பித்த உடற்கூறு கொண்டவர்கள் காலை 11.00 முதல் மதியம் 3.00 மணி வரையிலும்; இரவு 11.00 முதல் அதிகாலை 3.00 மணி வரையிலும் எந்த உணவையும் உண்ணாமல் இருப்பது நலம்.

இவ்வாறு உங்களது உடற்கூறுக்கு ஏற்றபடி உங்களது உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை அமைத்துக்கொண்டால் நோயின்றி நலமாக வாழமுடியும். உங்களது அடிப்படை உடற்கூறு எது என்பதை எப்படி கண்டுபிடிப்பது?

ஒரு மனிதனது உடல் அமைப்பு, சிந்தனைகள், உணர்வு நிலைகள், பேச்சு, தூக்கம், கனவு போன்றவை அவனது உடலில் உள்ள அடிப்படை தோஷம் எது என்பதன் அடிப்படையிலேயே அமைகின்றன. இதை வைத்தே உங்களது அடிப்படை தோஷம் எது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க முடியும். ஒவ்வொரு தோஷத்திற்கும் உரிய தன்மைகளை தனித்தனியே காணலாம்.

1. வாத உடற்கூறு

● மெலிந்த உடல்வாகு. எளிதில் களைப்படைவார்.

● தேவையான அளவிற்கு ஓய்வெடுக்க மாட்டார்.

● களைப்படைந்தாலும் எடுத்த காரியத்தை முடித்துவிட்டே வேறு வேலையில் இறங்குவார்.

● இரவில் தூக்கம் சரியாக இராது. மிகக் குறைந்த நேரமே தூங்குவார்.

● பேசும்போது கைகளை ஆட்டி சைகைகள் செய்துகொண்டே பேசுவார்.

● பேச்சு விரைவாகவும், அதிகப்படியாகவும் இருக்கும். பேசும்போது சற்றே திக்கும்.

● ஒன்றைப் பற்றி பேசிக் கொண்டிருக்கும்போதே அதைப் பாதியில் விட்டுவிட்டு வேறு ஒன்றைப் பேசத் துவங்குவார்.

● நடை விரைவாகவும் சற்றே கோணல் நடையாகவும் இருக்கும்.

● குரல் சற்றே கரகரப்பாக இருக்கும்.

● தண்ணீர் குடிக்கும்போது சப்தத்துடன் குடிப்பார்.

● பெரும்பாலும் நகம் கடிக்கும் பழக்கம் இருக்கும்.

அடிக்கடி படபடப்பு வரும். சிலருக்கு கை நடுக்கமும் இருக்கும்.

உடல் அமைப்பு

● உயரமானவராகவும், மெலிந்த அல்லது நடுத்தரமான உடல்வாகு கொண்டவராகவும் இருப்பார்.

● தோல் வறண்டிருக்கும்.

● கேசம் எண்ணெய்ப் பசையின்றி வறண்டிருக்கும், எளிதில் உடையும்.

● உதடுகள், நாக்கு ஆகியவையும் வறட்சியுடன் காணப்படும்.

● கை, கால்கள் குளிர்ந்திருக்கும்.

● கண்கள் பெரிதாகவும், சற்றே உலர்ந்தும் காணப்படும். அடிக்கடி கண் எரிச்சல் தோன்றும்.

● தூங்கும்போது கண்கள் பாதி மூடிய நிலையில் இருக்கும்.

மனநிலை

● சற்றே கூச்ச சுபாவம் உள்ளவராக இருப்பார்.

● பொறுமை குறைவாகவே இருக்கும்.

● அமைதியில்லா மனநிலை காணப்படும்.

● மனநிலையில் அடிக்கடி மாற்றங்கள் இருக்கும்.

● உறுதியான முடிவுகளை எடுக்கத் தயங்குவார்.

● உணர்ச்சிகளை எளிதில் வெளிக்காட்டிவிடுவார்.

● எந்த விஷயமாக இருந்தாலும் எளிதில் கற்றுக்கொள்வார். ஆனால் உடனுக்குடன் மறந்தும் விடுவார்.

● நினைவாற்றல் குறைவாகவே இருக்கும்.

● மனதில் அவ்வப்போது வன்முறை எண்ணங்கள் தலைதூக்கும்.

விருப்புகள்

● உணவின்மீது அதிகப்படியான நாட்டம் இருக்கும். சுவையான உணவுகளை விரும்பி உண்பார். இவருக்கு உருவாகும் பல நோய்களுக்கு இதுவே அடிப்படைக் காரணமாக அமையும்.

● வாசனைத் திரவியங்கள்மீதும் ஆசை அதிகமிருக்கும்.

● பாடல்கள், நடனம் போன்ற நுண்கலைகளில் ரசனை அதிகம்.

கனவுகள்

● சிறகுகள் இன்றியே வானத்தில் மிதப்பது, பறப்பது போன்ற கனவுகள் இவருக்கு அடிக்கடி வரும்.

வாத அறிகுறிகள்

● வாயுத் தொல்லை, அடிக்கடி ஏப்பம்.

● வயிறு உப்புசம்.

● மலச்சிக்கல்.

● கண் எரிச்சல்.

● தொண்டை வறட்சி, வலி.

● அடிக்கடி விக்கல் வருதல்.

● தூக்கமின்மை.

● அடிக்கடி மயக்கம்.

2. பித்த உடற்கூறு

● நடுத்தரமான உயரமும், உடல்வாகும் காணப்படும். உடல் உறுதியாக இருக்கும்.

● உடற்கூடு அதிகமிருக்கும். உள்ளங்கை, உள்ளங்கால்களைத் தொட்டுப் பார்த்தால் சூடாக இருக்கும்.

● வியர்வை அதிகம். உடலில் வியர்வை நாற்றம் சற்றே தூக்கலாக இருக்கும். இரவில் அதிகம் வியர்க்கும்.

● உடலில் அதிக கேசம் இராது.

● தோலும் கேசமும் எண்ணெய்ப் பசையுடன் மினுமினுப்பாக இருக்கும்.

● பித்த தோஷம் உள்ளவர்களுக்கு தலைமுடி வெகுசீக்கிரமாகவே நரைத்துப் போகும். (இளநரை).

● வழக்கையும் இவர்களுக்கு சீக்கிரமாகவே வந்துவிடும்.

● வாயில் எச்சில் அதிகமாகச் சுரக்கும்.

● அடிக்கடி வாயில் கசப்புச் சுவை தோன்றும்.

● எதையும் எளிதில் புரிந்துகொள்வார்கள்.

● நினைவாற்றலும் அதிகமிருக்கும்.

● அவ்வப்போது பற்களில் கூச்சம் ஏற்படும்.

● உடலுறவில் அதிக ஈடுபாடு இராது.

உடல் அமைப்பு

● கண்கள் பளபளப்புடன் பளிச்சென்று இருக்கும்.

● மூக்கு எடுப்பாகவும், கூர்மையாகவும் இருக்கும்.

● கூரான பற்கள் காணப்படும்.

● முகப்பருக்கள் அடிக்கடி வரும்.

● கண்களிலும் தோலிலும் வெளிர் மஞ்சள் நிறம் இருக்கும்.

● கண்கள் சற்றே சிவந்திருக்கும். தூக்கம் சரியாக இல்லையெனில் அல்லது வெயிலில் அதிகம் சுற்றினால் கண்களின் சிவப்பு அதிகமாகும்.

மனநிலை

● நிலையான மனநிலை காணப்படும்.

● தூய்மையான எண்ணங்கள், செயல்கள் உடையவர்.

● இரக்க மனம் கொண்டவர்.

● துணிச்சல் அதிகம்.

● தீர ஆராயாமல் சில காரியங்களில் இறங்கி அவஸ்தைப்படுவார்.

- பிறருடைய குற்றங்குறைகளை பெரிதுபடுத்திப் பேசுவார்.
- பிறரை அதிகாரம் செலுத்தும் மனநிலை காணப்படும்.
- முன்கோபமும் இவரிடம் இருக்கும்.
- அதிக இரைச்சலான இடங்கள், சண்டை, சச்சரவுகள் நடக்கும் இடங்களைத் தவிர்த்துவிடுவார்.
- சுயமாக உழைத்துச் சம்பாதிப்பதில் மனம் செல்லும். பிறரது தயவில் வாழ விரும்பமாட்டார்.

விருப்புகள்

- உணவின்மீது நாட்டம் அதிகமிருக்கும். தேவைக்கு அதிகமாகவே உண்பார். ஆனால் உடல் ஏடை அதிகம் ஏறாது.
- குளிர்ந்த பானங்கள், உணவுகள் (ஐஸ்கிரீம் போன்றவை) ஆகியவற்றின்மீது ஆசை அதிகமிருக்கும்.
- பூக்கள், வாசனைத் திரவியங்கள் ஆகியவற்றின்மீதும் விருப்பம் அதிகம்.

கனவுகள்

- எரிநட்சத்திரங்கள், சூரியன், சந்திரன், மின்னல், ஒளிரும் தன்மையுள்ள பொருட்கள் ஆகியவை இவரது கனவுகளில் அடிக்கடி வரும்.
- சாதாரணமாக நல்ல தூக்கமிருக்கும். ஆனால் சிலருக்கு அதிகப்படியான கனவுகளால் தூக்கம் கெடும்.

பித்தம் அதிகமாவதன் அறிகுறிகள்

- வாய் கசப்பு, குமட்டல்.
- வாய் நாற்றம்.
- கனவுகளால் தூக்கம் கெடுதல்.
- வியர்வை அதிகமாதல்.
- உடல் சூடு அதிகமாதல்.
- தோலில் நமைச்சல், தடிப்புகள், கட்டிகள்.
- அடிக்கடி காய்ச்சல், பேதி.
- நெஞ்சு எரிச்சல்.

- பெட்டிக் அலசர்.
- உணவு அலர்ஜிகள்.
- முகப் பருக்கள் அதிகமாதல்,
- ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அடிக்கடி குறைந்து போதல்.

3. கப உடற்கூறு

- தடிமனான உடல்வாகு. உடல் எடை அதிகமிருக்கும்.
- கணீரென்ற, தடித்த குரல்.
- மெதுவான நடை.
- அசைவுகள் அனைத்திலும் நிதானமும், ஒருவித மந்தத் தன்மையும் காணப்படும்.
- தூக்கம் அதிகம். படுத்துக் கொண்டிருப்பதில் நாட்டம் அதிகமிருக்கும்.
- மென்மையான, இனிமையான பேச்சு.
- உடற்கூடு குறைவாக இருக்கும். உள்ளங்கை, உள்ளங்கால்கள் எப்பொழுதும் ஜில் என்றிருக்கும்.
- ஒழுங்குமுறையான வாழ்க்கை.
- காலையில் கண் விழிக்கும்போதே மிகுந்த அசதியான உணர்வு இருக்கும். இன்னும் சற்று நேரம் படுத்திருக்கலாம் என்று தோன்றும்.
- பலருக்கு காலில் சிறு வீக்கம் இருக்கும்.
- எப்பொழுதும் உடல் கனமாக இருப்பது போன்ற ஒரு உணர்வு இருந்து கொண்டேயிருக்கும்.
- சூழலுக்கு ஏற்ப தங்களை மாற்றிக்கொள்ள இவர்களால் முடியாது.
- கபம் அதிகமாக இருந்தால் எதிலும் அதிகப் பிடிப்போ, ஆர்வமோ இல்லாத ஒரு நிலை உருவாகும்.
- சோம்பேறித்தனமும் அதிகமாகும்.
- பசி, தாகம், வலி, சப்தம் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படாத மனநிலை.
- சிற்றின்பத்தில் அதிக மோகமிருக்கும்.

உடல் அமைப்பு

- உருண்டையான முகம்.
- நீண்ட கைகள்.
- அகன்ற நெற்றி.
- அகன்ற மார்பு.
- உடல் முழுவதும் அடர்த்தியான கேசம்.
- தீர்க்கமான கண்கள்.
- கணீர் குரல்.

மனநிலை

- உறுதியான மனநிலை இருந்தாலும், அவ்வப்போது மனத்தளர்ச்சி, மன இறுக்கம் போன்றவை இவர்களைத் தொற்றிக்கொள்ளும்.
- எப்பொழுதும் சற்றே சோகமான மனநிலையிலேயே இருப்பார்.
- வாக்கு சுத்தம், நாணயம் நிறைந்தவர்கள்.
- சாந்தமானவர்கள். எளிதில் கோபம் வராது.
- பேராசைகள் இருக்கும்.
- பொன், பொருள் போன்றவற்றிலும் ஆர்வம் அதிகமிருக்கும்.

விருப்புகள்

- உல்கம் சார்ந்த விஷயங்களில் நாட்டமும் விருப்பமும் அதிகம் இருக்கும்.
- உல்லாசமான வாழ்க்கை வாழ் விரும்புவார்கள்.
- குறைவாகவே உண்டாலும், சுவையுள்ள உணவுகளையே உண்பார்கள்.

கனவுகள்

- இவர்களது கனவுகளில் நீர் நிலைகள், கடல், நதிகள் போன்றவை அடிக்கடி வரும்.
- தாமரை, அல்லி போன்ற நீரில் வளரும் பூக்களும், நீர்ப்

பறவைகளும்கூட அடிக்கடி கனவில் வரும்.

கபம் எனும் தோஷம் அதிகமாவதன் அறிகுறிகள்

- குமட்டல்.
- கை, கால் வலிகள், மூட்டு வலிகள்.
- அடிக்கடி மார்பில், தொண்டையில் சளி.
- மூக்கடைப்பு, மூக்கு ஒழுகுதல், சைனஸ்.
- நீரிழிவு நோய்.
- கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாதல்.

இந்த விவரங்களின் அடிப்படையில் உங்களது அடிப்படையான உடற்கூறு எது என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள். அதன் அடிப்படையில் உங்களது உணவு முறைகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக்கொண்டால் நோயின்றி வாழமுடியும்!

6. உணவும் தச வாயுக்களும்

நமது உடலில் பத்து வகையான வாயுக்கள் இருக்கின்றன. இவற்றுள் ஐந்து வாயுக்களை முதன்மை வாயுக்கள் எனவும், மீதமுள்ள ஐந்தை துணை வாயுக்கள் எனவும் தந்திர யோகம் பிரித்துள்ளது.

முதன்மை வாயுக்கள்

1. பிராணன்
2. அபாணன்
3. வியானன்
4. உதானன்
5. சமானன்

துணை வாயுக்கள்

6. நாகன்
7. கூர்மன்
8. கிருகரன்
9. தேவதத்தன்
10. தனஞ்செயன்

இந்த வாயுக்கள் ஒவ்வொன்றிற்கும் தனித்தனி செயல்பாடுகளும், பணிகளும் உள்ளன. இந்த பத்து வாயுக்களும் உடலில் சரிவர இயங்கினால் மட்டுமே உடல் நோய் நொடிகளின்றி நலமாக இருக்கும்.

உணவின் செரிமானத்திற்கும், செரிமானமான உணவின் சாரம் செல்களைச் சென்றடையவும், செல்களின் உள்ளே அது சக்தியாக மாற்றப்படவும் முதன்மை வாயுக்களின் துணை அவசியமாக உள்ளது. முதன்மை வாயுக்களின் செயல்பாடுகள் எவ்வாறு உணவின் செரிமானத்திற்கும், உபயோகத்திற்கும் உதவுகின்றன என்பதை கருக்கமாகக் காணலாம்.

1. பிராணன்

பிராணன் என்பது வடமொழிச் சொல். தமிழில் இதை 'உயிர்க்காற்று' என்று அழைக்கிறார்கள். ஆக்சிஜனை தமிழில் பிராணவாயு என்கிறோம். அதுவும் பிராணனும் ஒன்றல்ல. 'பிராணன்'

அல்லது உயிர்க்காற்று என்பதனுள் பிராண வாயுவும் அடங்கியுள்ளது. அத்துடன் உயிர் சக்தியும் சேர்ந்துள்ளது.

பிராணன் என்பது நமது நெஞ்சப்பகுதியில் செயல்புரியும் ஒரு வாயுவாகும். இதயம், நுரையீரல்கள் ஆகிய இரு உறுப்புகளையும் இயங்க வைப்பது இந்த வாயுதான்.

நாம் உண்ட உணவு வயிற்றில் செரிமானமாக, வயிற்றில் உற்பத்தியாகும் ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம் மிக அவசியம். இந்த அமில உற்பத்தியைத் தூண்டிவிடுவதும் பிராணனே. பிராணவாயு குறைபட்டால் வயிற்றில் செரிமானம் பாதிக்கப்படும்.

தந்திர யோகப்படி, மணிப்பூரக சக்கரத்திலிருந்து உருவாகும் 'அக்னியே (வயிற்றிலுள்ள அக்னி எனவும் இதை அழைப்பதுண்டு) உணவை செரிமானம் செய்கிறது. பிராணனின் அளவு சரியாக இருந்தால்தான் மணிப்பூரகச் சக்கரம் சரியாக இயங்கும். பிராணனின் அளவு குறைந்தால் மணிப்பூரகச் சக்கரத்தின் செயல்பாடும், அதிலிருந்து உருவாகும் செரிமான அக்னியும் குறையும்.

உணவு முழுமையாக செரிமானமாக பிராணனின் துணை மிகமிக அவசியம்.

2. அபானன்

அபானனை தமிழில் 'மலக்காற்று' என்று அழைக்கிறோம். இது, நமது வயிற்றுப் பகுதியில் செயல்படும் வாயுவாகும். உணவு செரிமானமாகி, உடலில் அதன் சத்துக்கள் உறிஞ்சிக் கொள்ளப்பட்டபின், மீதமுள்ள சக்கை மலமாக வெளியேற அபானனே உதவுகிறது. பெருங்குடலை சுருங்கச் செய்து மலத்தை வெளியேற்றுவதே அபானனின் பணியாகும்.

இது தவிர வயிற்றிலுள்ள அனைத்து உள்ளுறுப்புகளையும் இயக்குவதும் கட்டுப்படுத்துவதும் அபானனே.

உணவின் செரிமானத்திற்கு பல வகையான செரிமான நீர்கள் அவசியம். கல்லீரல், பித்தப்பை, கணையம் ஆகிய உறுப்புகளிலிருந்து சுரக்கும் பல வகையான செரிமான நீர்கள் சிறுகுடலில் உணவு முழுமையாக செரிமானமாக உதவுகின்றன.

மேலும் உணவின் சாரம் செல்களுக்குள் நுழைய கணையத்திலிருந்து சுரக்கும் இன்சலின் என்ற இயக்க நீர் அவசியமாகிறது.

அபானனின் இயக்கமும்; அளவும் சரியாக இருந்தால் மட்டுமே இந்த உறுப்புக்களும் சரியாக இயங்கும். செரிமானமும், அன்னசாரம் செல்களுக்குள் நுழைவதும் சரியாக நடைபெறும்.

உணவின் சக்கைகளும், பிற கழிவுப் பொருட்களும் உடலை விட்டு மல, ஜலமாக வெளியேறவும் அபானனின் துணை அவசியமாக உள்ளது.

3. வியானன்

வியானனை தமிழில் 'நிரவுக் காற்று' என்று அழைக்கிறோம். இந்த வாயு உடல் முழுவதும் பரவி நின்று செயல்படுவதால் (நிரவி நிற்பதால்) நிரவுக் காற்று என்று அழைக்கப்படுகிறது.

உணவு வயிற்றிலும், சிறு குடலிலும் செரிமானம் செய்யப்பட்ட பின், அதிலிருந்து உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் மட்டும் சிறு குடலிலிருந்து உறிஞ்சிக் கொள்ளப்பட்டு, ரத்தத்துடன் சேர்கிறது. ரத்தத்தின் வழியாக இந்த சத்துக்கள் உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் கொண்டு செல்லப்படுகிறது.

இவ்வாறு உணவிலிருந்து (அன்னத்திலிருந்து) உறிஞ்சிக் கொள்ளப்படும் சத்துக்களையே (சாரம்) நமது முன்னோர்கள் 'அன்னசாரம்' என்றழைத்தனர்.

இந்த அன்னசாரத்தை உடல் முழுவதும் கொண்டு செல்வதே வியானனின் தலையாய பணியாகும். இது தவிர-

● உடலிலுள்ள தசைகளைப் பராமரிப்பது, அவற்றின் இயக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்துவது

● ஐம்புலன்களில் ஒன்றான 'தொடு உணர்ச்சி'யைப் பராமரிப்பது

● உடலின் தேய்ந்த பாகங்களை உடனுக்குடன் சரி செய்வது

போன்ற பணிகளையும் வியானன் செய்கிறது. வியானனின் அளவில் அல்லது செயல்பாடுகளில் குறை ஏற்பட்டால் இந்த இயக்கங்கள் அனைத்துமே பாதிக்கப்படும்.

4. உதானன்

உதானன் நமது தொண்டைப் பகுதியில் நின்று செயல்புரியும் வாயு. எனவே இதை 'தொண்டைக்காற்று' என்று தமிழில் அழைக்கிறோம். இது தொண்டையிலிருந்து தலை வரையுள்ள பகுதிகளை ஆட்சி செய்கிறது. மூளை இந்த வாயுவினாலேயே இயக்கப்படுகிறது.

● சுவாசம் ● பேச்சு ● நினைவாற்றல் ● படிப்புத்திறன்

ஆகியவற்றையும் உதான வாயுவே ஆட்சி செய்கிறது. உதான வாயுவில் குறைபாடு ஏற்படும்போது சுவாசத் திணறல், பேச்சுத் தடுமாற்றம், நினைவாற்றல் குறைபாடு போன்ற பல பிரச்சினைகள் தோன்றும்.

அன்னசாரத்திலுள்ள குளுகோஸ்தான் மூளைக்குத் தேவையான எரிபொருள். இந்த குளுகோஸ் தேவையான அளவிற்கு மூளையைச் சென்றடைந்தால்தான் மூளை தனது முழுத் திறமையோடு சுறுசுறுப்பாகச் செயல்பட முடியும்.

குளுகோஸை மூளைக்குக் கொண்டு செல்லும் பணியை உதானனே செய்கிறது. உதானனின் அளவு குறைபடும்போது மூளைக்குச் செல்லும் குளுகோசின் அளவும் குறைபடும். மூளைச் சோர்வு ஏற்படும். மூளை மந்தமாகச் செயல்படும்.

சிலருக்கு தலைமட்டும் நடுங்கிக் கொண்டேயிருக்கும். இதுவும் உதானன் வாயு குறைபாட்டால் ஏற்படுவதே.

சமான்ன்

தச வாயுக்கள் அனைத்தையும் சமநிலையில் வைத்திருக்கும் வாயு இது. எனவேதான் இதனை 'சமான்ன்' என்ற பெயரால் அழைக்கின்றனர். இது தவிர,

- பஞ்ச பூதங்களையும் சம நிலைப்படுத்துதல்
- மூளையைத் தூண்டிவிடுதல்
- பிட்யூட்டரி சுரப்பியைத் தூண்டுதல்

போன்ற பணிகளையும் சமான்ன் வாயு செய்கிறது.

உணவின் செரிமானம், அன்னசாரத்தை உறிஞ்சிக் கொள்ளுதல், உடலின் அனைத்து பாகங்களுக்கும் அன்னசாரத்தைக் கொண்டு செல்லுதல் ஆகிய அனைத்திலும் சமான்ன் உதவுகிறது. குறிப்பாக, நமது உள்ளுறுப்புகளுக்குத் தேவையான சத்துக்களைக் கொண்டு செல்வதில் சமான்ன் முக்கியமான பங்கு வகிக்கிறது.

தச வாயுக்களின் இயக்கங்களையும் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலமாக, மறைமுகமாகவும் உணவின் செரிமானத்திலும், பயன்பாட்டிலும் சமான்ன் மிக முக்கியமான பங்கை வகிக்கிறது.

7. உணவு முத்திரைகள்

பிராணன், அபானன், வியானன், உதானன், சமானன் ஆகிய ஐந்து முதன்மை வாயுக்களும் சரியான அளவில் இயங்கினால்தான் நாம் உண்ணும் உணவு முழுமையாக செரிமானமாகும். அன்னசாரம் முழுமையாக உடலில் சேரும். தேவையற்ற கழிவுகள் உடலிலிருந்து முழுமையாக வெளியேற்றப்படும்.

ஐந்து முதன்மை வாயுக்களையும் தூண்டிவிடவும், வலுப்படுத்துவதும் தனித்தனி முத்திரைகள் தந்திர யோகத்தில் உள்ளன.

1. பிராண முத்திரை
2. அபான முத்திரை
3. வியான முத்திரை
4. உதான முத்திரை
5. சமான முத்திரை

இந்த முத்திரைகளை சாதாரணமாகச் செய்யும்போது 'ஓவ்வொரு முத்திரையையும் தினமும் 15 நிமிடங்கள் செய்யலாம்.

உணவு உண்ணும்போது செய்யக்கூடிய உணவு முத்திரைகளாகவும் இவற்றைச் செய்யலாம். அப்படி உணவு முத்திரையாக மட்டும் செய்யும்போது 30 வினாடிகள் (அரை நிமிடம்) மட்டும் செய்தால் போதுமானது! உணவு முத்திரையாகச் செய்யும்போது இவற்றை 'ஹூதி' முத்திரைகள் என்று அழைப்பார்கள்.

வரிசை முறை

- முதல் கவளம் உணவை உண்ணும்முன்- பிராணஹூதி முத்திரை.
- இரண்டாம் கவளம் உணவை உண்ணும்முன்- அபானஹூதி முத்திரை.
- மூன்றாம் கவளம் உணவை உண்ணும்முன்- வியானஹூதி முத்திரை.
- நான்காம் கவளம் உணவை உண்ணும்முன் உதானஹூதி முத்திரை.
- ஐந்தாம் கவளம் உணவை உண்ணும்முன் சமானஹூதி முத்திரை.

இந்த வரிசைப்படிதான் இந்த ஐந்து முத்திரைகளையும் செய்ய வேண்டும். இதில் மாற்றம் கூடாது.

அமரும் முறை

- தரையில் அமர்ந்து உணவு உண்பவர்கள் கால்களை மடக்கி

தரையில் அமர்ந்தபடியே (சுகாசனம்) முத்திரைக்களைச் செய்யலாம்.

● மேஜையில் வைத்து உண்பவர்கள், நாற்காலியில் அமர்ந்தபடி, உள்ளங்கால்கள் இரண்டையும் தரையில் பதியவைத்து முத்திரைகளைச் செய்யவும்.

● இந்த இரு நிலைகளிலுமே முதுகும் கழுத்தும் வளைவின்றி நேராக இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளவும்.

● முழுக் கவனமும் முத்திரையில் பதிந்திருக்கட்டும்.

சுவாசம்

● சுவாசம் இயல்பான நடையில் இருக்கட்டும்.

● சும்பகம் (மூச்சை அடக்குவது) கூடாது.

எவ்வளவு நேரம்

● ஒவ்வொரு முத்திரையையும் 30 வினாடிகள் (அரை நிமிடம்) மட்டும் செய்தால் போதும்.

குறிப்பு

● இந்த ஐந்து முத்திரைகளையுமே ஒரே நேரத்தில் இரண்டு கைகளிலும் செய்யவேண்டும்.

● உண்ணும்போது வலது கை எச்சிலாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. முத்திரையைச் செய்யலாம்.

செய்முறை

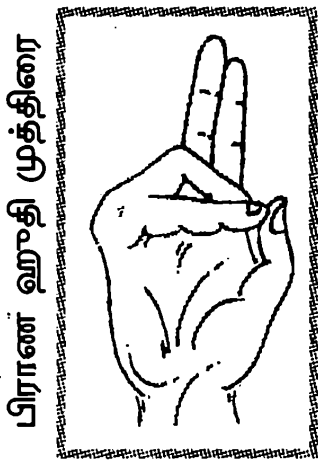
1. பிராண ஹுதி முத்திரை.

● உணவின் முதல் கவளத்தை உண்ணும்முன் இந்த முத்திரையைச் செய்யவும்.

● மோதிர விரல், சிறுவிரல் ஆகிய இரு விரல்களின் நுனிப்பகுதியை பெருவிரலின் நுனிப்பகுதியோடு இணைக்கவும். அழுத்தம் வேண்டாம். சற்றே தொட்டுக் கொண்டிருந்தால் போதும். ஆள்காட்டி விரல், நடுவிரல் ஆகிய இரண்டும் வளைவின்றி நேராக இருக்கட்டும்.

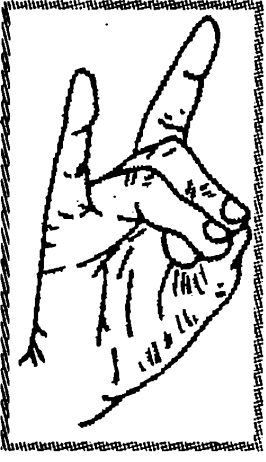
2. அபான ஹுதி முத்திரை

● உணவின் இரண்டாம் கவளத்தை உண்ணும்முன் இந்த முத்திரையைச் செய்யவும்.



பிராண ஹுதி முத்திரை

அபான ஹுதி முத்திரை



● நடு விரல், மோதிர விரல் ஆகிய இரு விரல்களையும் மடித்து அவற்றின் நுனிப்பகுதிகளால் பெருவிரலின் நுனிப்பகுதியைத் தொடவும்.

● மிதமான அழுத்தம் கொடுக்கவும்.

● சுட்டு விரலும், சிறு விரலும் வளைவின்றி நேராக இருக்கட்டும்.

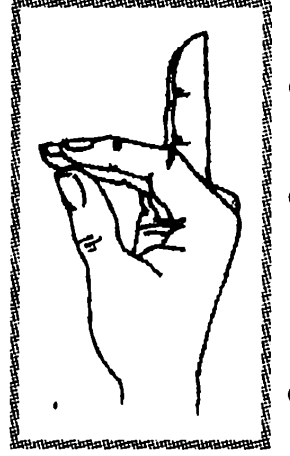
3. வியான ஹுதி முத்திரை

● உணவின் மூன்றாம் கவளத்தை உண்ணும் முன்னர் இந்த முத்திரையைச் செய்யவும்.

● ஆள்காட்டி விரல், நடு விரல் ஆகியவற்றின் நுனிப்பகுதிகளை பெரு விரலின் நுனிப்பகுதியோடு இணைக்கவும்.

● அழுத்தம் வேண்டாம். சற்றே தொட்டுக் கொண்டிருந்தால் போதும்.

● மோதிர விரலும், சிறு விரலும் வளைவின்றி நேராக இருக்கட்டும்.



வியான ஹுதி முத்திரை

4. உதான ஹுதி முத்திரை

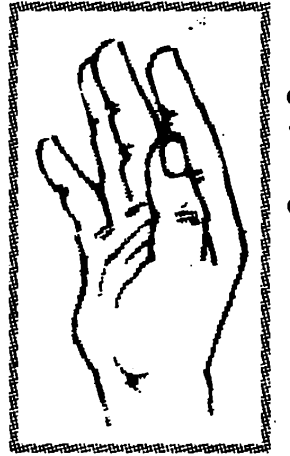
● உணவின் நான்காவது கவளத்தை உண்ணும் முன் இந்த முத்திரையைச் செய்யவும்.

● சிறு விரலை மட்டும் சற்றே முன்னோக்கி வளைக்கவும்.

● மோதிர விரல், நடு விரல், ஆள்காட்டி விரல் ஆகிய மூன்று விரல்களும் வளைவின்றி, நேராக ஒன்றையொன்று தொட்டுக் கொண்டிருக்கும்படி வைத்துக் கொள்ளவும்.

● பெருவிரலும் வளைவின்றி நேராக இருக்கட்டும்.

● பெருவிரல் ஆள்காட்டி விரலைத் தொடக்கூடாது.

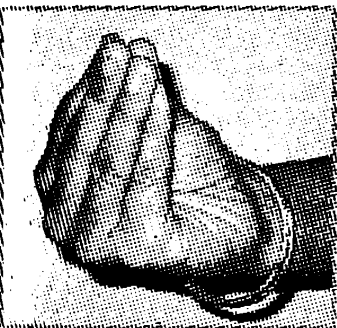


உதான ஹுதி முத்திரை

5. சமான ஹுதி முத்திரை

● உணவின் ஐந்தாவது கவளத்தை உண்ணும் முன் இந்த முத்திரையைச் செய்யவேண்டும்.

● ஐந்து விரல்களையும் குவித்து, அவற்றின் மேல் பகுதிகள் ஒன்றையொன்று தொட்டுக் கொண்டிருக்கும்படி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



சமான ஹுதி முத்திரை

குறிப்பு

முதல் ஐந்து கவளங்களை உண்ணும்போது மட்டும்தான் ஒவ்வொரு கவளத்திற்கும் ஒரு முத்திரையைச் செய்யவேண்டும்.

அதன் பின்னர் முத்திரையின்றி சாதாரணமாக உணவை உட்கொள்ளலாம்.

8. சில முக்கியமான அறிவுரைகள்

தந்திர யோகமும் ஆயுர்வேதமும் உணவு குறித்து மேலும் பல முக்கியமான அறிவுரைகளைத் தந்துள்ளது. எத்தகைய உணவுப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது? எப்படி உண்பது? எவ்வளவு உண்பது போன்ற பல விஷயங்களை நமது முன்னோர்கள் விரிவாக ஆராய்ந்துள்ளனர். அவர்கள் எழுதி வைத்துள்ள குறிப்புகளில் மிக முக்கியமான சில குறிப்புகளை சுருக்கமாகக் காணலாம்.

1. வட்டார உணவுகள்

தந்திர யோகப்படி, ஒவ்வொருவரும் அவர் வசிக்கும் இடத்திற்கு அருகில் விளையும் வட்டார உணவுவகைகளை மட்டுமே உண்ண வேண்டும். பரம்பரை பரம்பரையாக நமக்கு பழக்கமான உணவுகளே நமது உடலுக்கு உகந்தவையாக இருக்கும்.

போக்குவரத்து வசதிகள் அதிகமில்லாத அந்த காலத்தில் மக்கள் அவர்களது இருப்பிடத்திற்கு அருகில் விளையும் உணவுகளை மட்டுமே உண்டு வந்தனர். நோய் நொடிகள் அதிகமின்றி வாழ்ந்தனர்.

இன்று உலகமே ஒரு சிறிய கிராமமாக மாறிவிட்டது. ஆஸ்திரேலியாவில் விளையும் ஆரஞ்சும், அமெரிக்காவில் விளையும் ஆப்பிளும் இன்று இந்தியாவில் மூலை முடுக்குகளிலும்கூட கிடைக்க ஆரம்பித்துவிட்டன. சீன தேசத்து பேரிக்காய் சென்னை தெருக்களில் விற்கப்படுகிறது.

ஸ்டிராபெரி, ராஸ்பெரி, கிவி என நம் நாட்டிற்கு அந்நியமான பல உணவுகள் இன்று தாராளமாகக் கிடைக்கத் துவங்கிவிட்டன. பெயர் தெரியாத பல காய்கறிகள் நம்வீட்டுச் சமையல் அறைகளில் நுழைந்துவிட்டன. விதவிதமான நோய்களும் நம்மைத் தாக்க தயாராக நிற்கின்றன.

ஒவ்வொரு மண்ணில் விளையும் உணவுக்கும் ஒவ்வொரு தனித்தன்மைகள் உண்டு. கத்தரிக்காயை எடுத்துக்கொண்டால்கூட ஒவ்வொரு மாவட்டத்தில் விளையும் கத்தரிக்காயும் வெவ்வேறு சுவையும் குணநலன்களும் கொண்டதாக இருக்கும்.

நமக்கு அருகில் விளையும் உணவுகளே நமது உடலுக்கு உகந்தது. கூடுமானவரையில் பரம்பரை பரம்பரையாக நமது முன்னோர்கள் உண்டுவந்த உணவுகளை உண்பதே நல்லது. முடிந்தவரையில் நமக்கு பரிச்சயமில்லாத அயல் உணவுகளைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

2. பருவ உணவுகள்

பெரும்பாலான உணவுகளும் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் மட்டுமே விளையும். உதாரணமாக, மாம்பழங்கள் கோடை காலத்தில் மட்டுமே விளையும். அந்தந்த பருவத்தில் விளையும் உணவுகளை அந்தந்த பருவத்தில் உண்ணலாம்.

சில பொருட்கள் வருடம் முழுவதும் விளையும். உதாரணமாக, வாழைப்பழத்தைக் கூறலாம். அத்தகைய உணவுகளை வருடம் முழுவதும் உண்ணலாம். தானிய வகைகளை சேமித்து வைத்து வருடம் முழுவதும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

ஆப்பிள், ஆரஞ்சு போன்றவை ஜூலை, ஆகஸ்ட் போன்ற மாதங்களில் மட்டுமே விளையும். அவற்றை பிரம்மாண்டமாக குளிர்சாதன வசதி கொண்ட கிடங்குகளில் சேமித்து வைத்து, வருடம் முழுவதும் கிடைக்கும்படி விற்கிறார்கள்.

பழங்களிலும், காய்கறிகளிலும் பலவகையான சத்துக்கள் உள்ளன. செடியிலிருந்து பறித்த உடனே அவற்றை உண்டால் நூறு சதவிகித சத்துக்களும் கிடைக்கும். நாட்கள் செல்லச் செல்ல அவற்றிலுள்ள சத்துக்கள் படிப்படியாகக் குறைந்துகொண்டேவரும்.

போன வருடம் பறித்த ஆப்பிளை இந்த வருடம் உண்ணும்போது அதில் 'பிராணன்' எனப்படும் உயிர்சத்து அறவே இராது. வைட்டமின்களும் மிகமிகக் குறைந்த அளவிலேயே இருக்கும்.

அந்தந்த பருவத்தில் விளையும் உணவுகளை மட்டுமே உண்ணுங்கள். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை அறவே தவிர்த்துவிடுங்கள். முடிந்தவரையில் காய்கறிகளையும், பழங்களையும் பறித்த சில

நாட்களில் உண்பது நல்லது.

3. கால நிலைக்கேற்ற உணவுகள்

கால நிலைக்கேற்ப உணவில் சில மாற்றங்களைச் செய்வது அவசியம்.

கோடைகாலத்தில்...

● நீர்ச் சத்து மிகுந்த காய்கறிகள் (உதாரணமாக- வெள்ளரிக்காய்), பழங்கள் (உதாரணமாக- தர்பூசணி) ஆகியவற்றை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

● குடிக்கும் தண்ணீரின் அளவை அதிகப்படுத்த வேண்டும்.

● அசைவ உணவுகளைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அல்லது தவிர்த்துவிட வேண்டும்.

● எண்ணெய், கொழுப்பு, மசாலா அதிகமுள்ள உணவுகளைக் குறைக்கவேண்டும்.

● பூண்டு, வெங்காயம், மிளகு, மிளகாய் ஆகியவற்றை குறைந்த அளவிலேயே சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

● ஊறுகாய்களைத் தவிர்த்துவிடவும்.

● கீரைகள், மோர், காய்கறி சாலடுகள் ஆகியவற்றை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

குளிர்காலத்தில்

● நீர்ச்சத்து அதிகமுள்ள காய்கறிகளையும், பழ வகைகளையும் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

● அசைவ உணவுகளை சற்றே அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

● எண்ணெய்ப் பலகாரங்கள் அளவோடு உண்ணலாம்.

● பூண்டு, வெங்காயம், மிளகு, மிளகாய், கறிமசாலா போன்றவற்றை சமையலில் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

● வறுத்த கடலைகள், பருப்பு வகைகள் (பாதாம், முந்திரி) உலர்ந்த திராட்சை போன்றவற்றை உண்பது நல்லது.

● பால், பால் பொருட்களான தயிர், மோர், வெண்ணெய் போன்றவற்றை குளிர் காலத்தில் மிகக் குறைந்த அளவிலேயே உண்ண வேண்டும். சீஸ் மட்டும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

● சிட்ரஸ் பழங்களான எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி போன்றவற்றை குளிர் காலத்தில் தவிர்த்துவிடுவது நல்லது.

4. உண்ணும் இடம், சூழ்நிலை

● நீங்கள் உணவு உண்ணும் இடம் சுத்தமாகவும், வெளிச்சம், காற்றோட்டம் நிறைந்ததாகவும் இருப்பது அவசியம்.

● அதிக இரைச்சல், சப்தம் உள்ள இடங்களில் உணவு உண்ணக்கூடாது.

● அமர்ந்த நிலையில் மட்டுமே உணவை உட்கொள்ளவேண்டும்.

● நின்றுகொண்டோ, நடந்துகொண்டோ உணவு உண்ணக்கூடாது.

● உணவு உண்ணும்போது அதிக பேச்சு வேண்டாம்.

● உணவு உண்ணத் துவங்கும்முன் கை, கால் முகம் ஆகியவற்றை நீரினால் அலம்பி சுத்தம் செய்யவும்.

● உணவு உண்ட பின்னரும், கை, கால், முகம் அலம்புவது அவசியம்.

● ஒத்த உணர்வு கொண்டவர்களோடு அமர்ந்து உண்ணுங்கள். மனவேறுபாடு உள்ளவர்களோடு அமர்ந்து உணவுண்பது நோய்க்கு அழைப்பு வைப்பதாகிவிடும்.

5. உணர்வு நிலை

● மகிழ்ச்சியான மனநிலையில் இருக்கும்போது மட்டுமே உணவு உண்ணவேண்டும்.

● கோபம், வெறுப்பு, கவலை போன்ற உணர்வு நிலைகள் மனதில் இருக்கும்போது உணவு உண்டால் அது சரியாக செரிமானமாகாது. உடலிலும் சேராது. சில உணவுகள் விஷமாகவும் மாறும்.

● எதிர்மறை உணர்வு நிலைகளில் உணவு உண்ணும்போது அந்த உணவினால் அலர்ஜி ஏற்படும் வாய்ப்பும் அதிகமாகும்.

6. எவ்வளவு உண்பது?

● நீங்கள் உண்ணும் உணவின் அளவு, உங்களது வயது, எடை, வேலையின் தன்மை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து மாறுபடும்.

● வயிறு முழுவதும் உணவால் நிறைந்திருந்தால் வயிறு, சுருங்கி, விரிந்து உணவு செரிமானமாவது தடைப்படும்.

● ஆயுர்வேதப்படி வயிற்றில் அரை பாகம் நிறையும் வரை உணவு,

கால் பாகம் நீர், கால் பாகம் காற்று. (வெற்றிடம்) இருந்தால்தான் செரிமானம் முழுமையாக நடைபெறும்.

● சில தந்திர யோக நூல்களில் 1/3 பாகம் உணவு, 1/3 பாகம் நீர், 1/3 பாகம் வெற்றிடம் என்பதே சரியான அளவு என்ற குறிப்பும் உள்ளது.

● நீங்கள் முதலில் கூறப்பட்ட 1/2, 1/4, 1/4 என்ற அளவைப் பின்பற்றினால் போதும்.

வயிற்றுக்குத் தேவையான அளவு உணவை உண்டுவிட்டோம் என்பதை எப்படி கண்டுபிடிப்பது? இதற்கு ஒரு எளிய வழி உள்ளது.

நீங்கள் உணவு உண்ணும்போது ஒரு சிறு ஏப்பம் வரும். தேவையான அளவு உணவு உண்டுவிட்டோம் என்பதற்கு இதுவே அறிகுறி. இந்த சிறு ஏப்பம் வந்தவுடன் உணவு உண்பதை நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

சிலருக்கு உணவு உண்ண அமர்ந்த உடனேயே சிறு ஏப்பம் வரும். இப்போது உணவு தேவையில்லை- உண்ண வேண்டாமென்ற எச்சரிக்கை மணியே அது!

7. தண்ணீர்

குறைந்தபட்சம் ஒரு நாளில் 8 முதல் 12 டம்ளர்கள் நீர் அருந்துவது அவசியம். கோடைகாலத்தில் அதிகமாகவும், குளிர் காலங்களில் சற்று குறைவாகவும் அருந்தலாம். அருந்தும் நீர் சுத்தமானதாக இருப்பது அவசியம்.

உணவு அருந்தும்போது இடையில் நீர் அருந்தலாமா கூடாதா என்ற சர்ச்சை வெகுநாட்களாக நிலவி வருகிறது. நமது ஆயுர்வேத நெறிமுறைப்படி உண்ணும்போது நீர் அருந்தலாம்.

தந்திர யோகம் மேலும் ஒருபடி மேலே சென்று யார் எப்போது நீர் அருந்தவேண்டும் என்ற குறிப்பையும் தருகிறது.

● உடல் எடை குறையவேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் உணவு உண்ணத் தொடங்கும் முன்னர் நீர் அருந்தவேண்டும்.

● சரியான எடையில் உள்ளவர்கள், அந்த எடை மிகாமலும் குறையாமலும் அப்படியே இருக்கவேண்டும் என்றால் உணவு உண்ணும்போது இடையிடையே சிறிது சிறிதாக நீர் அருந்தவேண்டும்.

● உடல் எடை அதிகமாக வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் உண்டு முடித்தபின் மட்டுமே நீர் அருந்தவேண்டும்.

இது தவிர நாள் முழுவதும் அவ்வப்போது நீர் அருந்திக்கொண்டே

இருக்கவேண்டும். ஒரே நேரத்தில் 1 டம்ளருக்குமேல் நீர் அருந்த வேண்டாம். சற்றே வெதுவெதுப்பான நீரே தாகத்தை தணிக்கும்.

8. சூடு, குளிர்ச்சி

மிகக் குளிர்ச்சியாக இருக்கும் உணவுகளைத் தவிர்த்து விடுவது நல்லது. உதாரணமாக- ஐஸ்கிரீம். இது கபத்தை அதிகப்படுத்துவதோடு, செரிமானத்தையும் மந்தப்படுத்திவிடும்.

மிகச் சூடாக இருக்கும் உணவு வகைகளை சற்றே ஆற வைத்து உண்பதே சரியான வழி. சிலர் கொதிக்க கொதிக்க உண்டால்தான் சுவை என்பார்கள். ஆனால் அதிக சூட்டில் உண்ணும்போது அது வயிறு, குடல், வாய், தொண்டை போன்ற பகுதிகளிலுள்ள மெல்லிய பூந்தோலை (Mucus Membrane) பாதித்துவிடும்.

மிதமான சூட்டில் இருக்கும் உணவுகளையே உண்ணவேண்டும்.

9. ஒரு நாளில் எத்தனை முறை?

ஒரு நாளில் எத்தனை முறை உண்பது என்பது குறித்தும் பலவிதமான கருத்துகள் நிலவுகின்றன. நவீன மருத்துவ விஞ்ஞானம் ஒரு நாளில் ஆறு முறை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உண்பதே சரியான வழி என்கிறது. குறிப்பாக நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு இதுவே பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

தற்போதைய நடைமுறையில் காலை, மதியம், இரவு என மூன்று வேளை உணவு என்பதே உலகம் முழுவதும் பரவலாக உள்ளது. பலர் மாலையிலும் சிற்றுண்டி உண்கிறார்கள். ஆக, ஒரு நாளில் நான்கு முறை.

நமது தொன்மையான தந்திர யோக நூல்கள் ஒரு நாளில் இரண்டு முறை மட்டும் உண்பதே சரியான வழி என்கின்றன.

- காலையில் சூரிய உதயத்திற்குப் பின் ஒருமுறை.
- மாலையில் சூரியன் மறைவதற்குமுன் ஒருமுறை என்பதே தந்திர யோகம் கூறும் வழியாகும்.

இன்றும் கூட சில சமணர்கள் இவ்வாறே உண்கின்றனர். இன்றைய வாழ்க்கைச் சூழலில் இது பெரும்பாலும் சாத்தியமாகாது.

ஆயுர்வேத சித்தாந்தப்படி, ஒருமுறை உணவு உண்டபின் அது முழுமையாக செரிமானம் ஆனபின்னரே அடுத்த வேளை உணவை

உண்ணவேண்டும். ஒருமுறை உண்ட உணவு முழுமையாக செரிமானமாகவும் அதிலிருந்து அன்னசாரம் பிரித்தெடுக்கப்படவும் சுமார் ஆறு மணி நேரம் அவசியம்.

- காலை உணவு 8 மணி
- மதிய உணவு 2 மணி
- இரவு உணவு 8 மணி

என்றிருந்தால் 6 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை என்ற கணக்கு சரியாக வரும்.

இரவு உணவை உண்டபின் குறைந்தபட்சம் 2-3 மணி நேரத்திற்குப் பின்னரே தூங்கச் செல்ல வேண்டும். உண்ட உடனே படுத்துக் கொண்டால் செரிமானம் சரிவர நடைபெறாது. உடல் எடை அதிகமாகும். வாயுத் தொல்லைகளும் உருவாகும்.

10. பொருந்தாத உணவுகள்

ஒருவேளை உணவு என்பது பலவகையான உணவுகளை கலவையாகவே இருக்கும். ஒரே நேரத்தில் நாம் உண்ணும் உணவுகள் ஒன்றுக்கொன்று பொருந்தக்கூடியவையா என்பதை கவனித்து உண்ண வேண்டும். உதாரணமாக-

A ● கீரை மிக அருமையான ஒரு உணவு.

● தயிரும் உடலுக்கு நன்மை தரும் உணவே.

● ஆனால் கீரையையும், தயிரையும் சேர்த்து உண்டால் அது பல செரிமானக் கோளாறுகளுக்குக் காரணமாகிவிடும். உடலில் நச்சுத்தன்மை அதிகமாகும்.

B ● வாழைப்பழம் மிக நல்ல ஒரு உணவு.

● பாலும் நன்மை தரும் உணவே.

● ஆனால் வாழைப்பழத்துடன் பாலை சேர்த்து அருந்தினால் உடலில் நச்சுத்தன்மை உருவாகும்.

(பனானா மில்க் ஷேக் வேண்டவே வேண்டாம்).

C ● தேன் பல மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டது.

● ஆனால் மிகச் சூடாக இருக்கும் உணவுகளில் தேனை சேர்த்தால் தேனின் மருத்துவ குணங்கள் முறிந்து போகும்.

● சூடான தேனீரில் தேன், எலுமிச்சை கலந்து அருந்துவது நல்லது என்ற பரவலான நம்பிக்கை உள்ளது. ஆனால் மிக சூடாக இருக்கும்போது அதில் தேனைச் சேர்த்தால் நச்சுத்தன்மை உருவாகும். உடல்நலத்தை பாதிக்கும். தேனீரை ஆறவைத்து அது வெதுவெதுப்பான நிலையை அடைந்த பின்னரே தேனை சேர்க்கவேண்டும்.

இவை தவிர, ஏற்கெனவே நாம் கண்டபடி, உங்களது உணவில்:

● காரத்தன்மை அதிகமிருக்கவேண்டும்.

● உணவு அறுசுவைகளும் கொண்டதாக இருக்கட்டும்.

● உங்களது உடற்கூறின் அடிப்படையில் உங்களது உணவு திட்டத்தை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

● உணவு முத்திரைகளைச் செய்யுங்கள்.

இவை அனைத்தையும் நீங்கள் சரியாகப் பின்பற்றி வந்தாலே நோய் நொடிகள் அண்டாது. ஏற்கெனவே இருக்கும் நோய்களும் மறைந்துபோகும்.

9. நலம் தரும் உணவுகள்

தந்திர யோகமும் ஆயுர்வேதமும் சில உணவுப் பொருட்களை மட்டும் தனிச் சிறப்புடைய உணவுகளாகக் கொண்டாடுகின்றன. அவற்றுள் முக்கியமான சிலவற்றைக் குறித்து காணலாம்.

1. மிளகு

கிறிஸ்துவுக்கு முற்பட்ட காலத்திலேயே இந்தியாவிலிருந்து கிரேக்க, ரோமானிய நாடுகளுக்கு மிளகு ஏற்றுமதி செய்யப்பட்டதாக சரித்திர குறிப்புகள் உள்ளன.

கடுமையான பயிற்சிகளிலும், தியானத்திலும் ஈடுபடும் தந்திர யோகிகள் காலையில் எழுந்தவுடன் ஏழு மிளகு, ஒரு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீர் ஆகியவற்றை மட்டுமே உணவாக உண்பார்களாம். உடற்சோர்வின்றி பல நாட்கள் தொடர்ந்து பயிற்சிகளைச் செய்ய மிளகு மட்டுமே போதுமாம். வேறு எந்த உணவும் தேவையில்லையென்ற குறிப்பு சில தந்திர யோக நூல்களில் உள்ளன.

இது எப்படி சாத்தியமாகும்? பிற உணவுகளில் இல்லாத சக்தி அப்படியென்ன மிளகில் இருக்கிறது? இதற்கான விடையை ஆயுர்வேதம் நமக்குத் தருகிறது.

● பஞ்ச பூதங்களும் சம நிலையில் நிறைந்திருக்கும் ஒரே உணவு 'மிளகு'.

● மிளகு உடலிலுள்ள உயிர் சக்தியை வளர்க்கிறது.

● உடலிலுள்ள பல சத்துக்களை மீண்டும் மீண்டும் மறுசுழற்சி (RECYCLING) செய்து உடல் பயன்படுத்திக்கொள்ள மிளகு துணை செய்கிறது. இதனால் வேறு எந்த உணவுமின்றி தினசரி மிளகை மட்டும் உண்டு (ஏழு போதும்) உயிர்வாழ முடியும்!

மிளகின் குணம்

ஆயுர்வேதம் உணவுப் பொருட்களை அவற்றில் அடங்கியுள்ள சக்தியின் தன்மையின் அடிப்படையில் மூன்று வகைகளாகப் பிரித்துள்ளது.

- சாத்வீக உணவுகள்
- ரஜோ உணவுகள்
- தாமச உணவுகள்

இவற்றுள் சாத்வீக சக்தி நிறைந்த உணவுகளே உன்னதமான உணவுகளாகக் கருதப்படுகின்றன.

சாத்வீக சக்தி மிகமிக அதிக அளவில் மிளகில் நிறைந்துள்ள தாலேயே ஆயுர்வேதமும், தந்திர யோகமும் மிளகை மிக உன்னதமான ஒரு உணவாகக் கருதுகின்றன.

மிளகின் மருத்துவ குணங்கள்

- உயிர் சக்தியை அதிகரிக்கும்.
- பஞ்ச பூதங்களை சமநிலைப்படுத்தும்.
- செரிமான அக்கினியைத் தூண்டிவிட்டு, உணவு முழுமையாக செரிமானமாகவும், அன்னசாரம் முழுமையாக உறிஞ்சிக் கொள்ளப்படவும் துணைபுரியும்.
- நோய் எதிர்பு மண்டலத்தை உறுதிப்படுத்தி, நோய் நொடிகள் அண்டாமல் தடுக்கும்.
- காய்ச்சல், சளி, மூக்கடைப்பு, தும்மல், ஆஸ்துமா, சைனஸ் போன்ற பல நோய்களுக்கு மிளகு மருந்தாக அமைகிறது.
- செரிமானக் கோளாறுகள், வாயு பிடிப்புகள், ஏப்பம், வயிறு உப்புசம் போன்றவற்றிற்கும் மிளகு ஒரு அருமருந்தாகும்.
- நரம்புகளையும் உறுதிப்படுத்தும். ஆண்மை சக்தியை அதிகரிக்கும்.
- உடலின் சக்தி நிலையை அதிகரிக்கும்.
- மூளையின் செயல்பாடுகள் சுறுசுறுப்பாகும்; அதிகரிக்கும்.
- நினைவாற்றலைப் பெருக்கும்.

எப்படி உபயோகப்படுத்தலாம்?

- உங்களது அன்றாட சமையலில் மிளகை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

● மிளகாய், பச்சை மிளகாய் போன்றவை உடலுக்கு தீமை பயக்கும் உணவுகளாகும். இவற்றிற்கு பதிலாக மிளகை உபயோகிக்கப் பழகிக் கொண்டால் உடல்நலம் சிறக்கும்.

● அளவுக்கு அதிகமானால் அமிர்தமும் நஞ்சுதான். இது மிளகுக்கும் பொருந்தும். தேவைக்கு அதிகமான அளவில் மிளகை தொடர்ந்து உபயோகித்தால் உடல் சூடு அதிகரிக்கும். கோபம், சிடுசிடுப்புத்தனம், உடல் வறட்சி போன்றவை உருவாகும்.

மிளகை உபயோகிக்கும் தந்திர யோக முறை

மிக ரகசியமாகப் பாதுகாக்கப்படும் தந்திர யோக ரகசியங்களில் இதுவும் ஒன்று. குரு உபதேசமாகவே இது சீடர்களுக்கு மட்டும் கற்பிக்கப்பட்டு வருகிறது. ஆனால் நல்ல விஷயங்கள் நாலு பேருக்குச் சென்று சேர்ந்தால் மட்டுமே அது பயனுள்ளதாக இருக்குமென்று கருதுபவன் நான். இது மிகமிக எளிய முறை. ஆனால் மிகவும் சக்திவாய்ந்த முறை. பயன்படுத்திப் பார்த்தால் பயனை வெகுவிரைவில் உணரமுடியும்.

தேவையான பொருட்கள்

- மிளகு - 7 (பெர்டித்தது)
- தேன் - 1/2 தேக்கரண்டி
- ஒரு மண் கல்வம் (சிறியது)

குறிப்பு:

மண் கல்வம் என்பது மருந்தை அரைக்கப் பயன்படுத்தப்படும் சிறிய ஒரு பாத்திரமாகும். பீங்கான் கல்வமும் உபயோகப்படுத்த லாம். கல்வம் இல்லையெனில் கார்த்திகை தீபம் ஏற்றப் பயன்படுத்தும் சிறிய மண் விளக்கை பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

செயல்முறை

- காலையில் எழுந்ததும் காலைக் கடன்களை முடித்து விடுங்கள்.
- ஒரு மணையில் (மரப் பலகை) அல்லது விரிப்பில் மேற்கு நோக்கி அமர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- பொடித்த மிளகை மண் கல்வத்தில் இட்டு, அதனுடன் 1/2

தேக்கரண்டி தேனைச் சேர்க்கவும்.

● வலது கை மோதிர விரலின் நுனிப்பகுதியால் இந்தக் கலவையைக் கலக்கவும்.

● இடமிருந்து வலமாக (CLOCK WISE) சிறிய வட்டமாகக் கலக்க வேண்டும்.

● ஒவ்வொரு சுற்றிற்கும்

'அம் நமோ நாராயணே நம'

என்ற மந்திரத்தை மனதிற்குள் உச்சரிக்கவேண்டும்.

● இவ்வாறு 108 முறை மந்திர உச்சாடனத்துடன் கலவையைக் கலக்கவும்.

● பின்னர் அதே விரலால் சிறிய அளவில் கலவையை எடுத்து நாக்கில் வைத்து, சுவைத்து உண்ணவும்.

● உண்ணும்போதும் அதே மந்திரத்தை மனதிற்குள் தொடர்ந்து உச்சரிக்கவும்.

● சிறிது சிறிதாக முழுக்கலவையையும் உண்டு முடியுங்கள். மந்திர உச்சாடனமும் தொடரட்டும்.

● முழுமையாக உண்டு முடித்தபின் மந்திரத்தை நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

● இதை உண்டபின் குறைந்தபட்சம் ஐந்து நிமிடங்கள் வேறு எதுவும் உண்ணக் கூடாது. 30 நிமிடங்கள் வரை சூடான எதையும் பருகவோ, உண்ணவோ கூடாது.

குறிப்பு:

● மிளகின் எண்ணிக்கை 7- ஐத் தாண்டக்கூடாது.

● மந்திர உச்சாடனம் மனதிற்குள் செய்தால் போதும்.

● 108 என்ற கணக்கு சரியாகவர, 108 மணிகள் உள்ள ஜெபமாலையை இடது கையில் உபயோகிக்கலாம்.

● மிளகுப் பொடியில் தேனைச் சேர்க்கும் முன்னர் கால் தேக்கரண்டி

நெய் சேர்த்து பின்னர் தேனையும் சேர்த்து குழைத்தும் உண்ணலாம். இவ்வாறு நெய் சேர்ப்பதால் ஆண்மை பெருகும். விந்துவில் உயிர் அணுக்கள் பெருகும். காம உணர்ச்சி அதிகமாகும். இல்லற வாழ்க்கையில் இருப்பவர்கள் மட்டும் இதை கடைப்பிடிக்கலாம்.

- துறவறம் அல்லது பிரம்மச்சரியத்தியில் இருப்பவர்கள் நெய் சேர்க்கக் கூடாது.
- பெப்டிக் அல்சர் என்னும் குடற்புண் (வயிற்றுப் புண் நோய்) உள்ளவர்கள் வெறும் வயிற்றில் இதை உண்ணக் கூடாது.
- நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களும் இதை உண்ணலாம்; தவறில்லை. 1/2 தேக்கரண்டி தேனினால் சர்க்கரை அதிகமாகாது. மிளகு சர்க்கரையின் தீவிரத்தைக் குறைக்கும்.

2. நெல்லிக்காய்

ஆயுளை அதிகரிக்கும் மிக அற்புதமான ஒரு உணவாக நெல்லிக் காயை நம் முன்னோர்கள் கருதினர்.

நீண்ட ஆயுளைத் தரும் ஒரு அதிசய நெல்லிக்கனி கடையெழு வள்ளல்களில் ஒருவனான மன்னன். அதியமானுக்குக் கிடைத்ததாகவும், அவன் அதைத் தான் உண்ணாது ஒளவைப் பாட்டிக்கு பரிசாக அளித்ததாக கூறப்படுகின்ற கதையை நாம் படித்திருக்கிறோம். நெல்லிக் கனியின் ஆயுளை அதிகரிக்கும் சிறப்பை வலியுறுத்தக் கூறப்பட்ட ஒரு உருவகக் கதை இது.

நெல்லியின் தனிச் சிறப்புகளாகக் கீழ்க்கண்டவற்றைக் கூறலாம்.

- மூன்று தோஷங்களையும் சமநிலைப்படுத்தும் ஆற்றல் நெல்லிக் கனிக்கு உண்டு.
- அதிலும் குறிப்பாக, அதிகப்படியான பித்தத்தை நெல்லி உடனடியாகக் குறைக்கும்.
- உடலின் தேய்ந்த திசுக்களைப் புதுப்பிக்கும்.
- உடலில் புத்துணர்ச்சியை உருவாக்கும்.
- செரிமானத்தைத் தூண்டிவிடும்.

- காம உணர்ச்சியை அதிகரிக்கும். ஆண்மைத் தன்மையை அதிகரிக்கும்.
- உடலிலுள்ள கழிவுகளை முழுமையாக வெளியேறச் செய்து, உடலைத் தூய்மைப் படுத்தும்.
- சிவப்பு ரத்த அணுக்களின் (R.B.C) எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கும்.
- ரத்தத்தில் இரும்புச் சத்தின் (ஹீமோகுளோபின்) அளவை அதிகரிக்கும். ரத்த சோகை உள்ளவர்கள் நெல்லிக்காயைத் தொடர்ந்து உண்டுவர ரத்த சோகை குணமாகும்.
- வயிற்றிலுள்ள அமிலத்தின் அளவை சீர்படுத்தும். குடற்புண், வயிற்றுப் புண் ஆகியவற்றை ஆற்றும் திறமை நெல்லிக்காய்க்கு உண்டு.
- நெல்லிக்கனியில் ஆன்டி ஆக்சிடன்ட் என்ற சத்துக்கள் மிக அதிகம் உள்ளன. இவை புற்று நோய் வராமல் தடுக்கும் சக்தி உள்ளவை.
- புற்றுநோய் உள்ளவர்கள்கூட இதைத் தொடர்ந்து உண்டு வந்தால் நோயின் தீவிரம் குறையும்.
- மரபணுக் குறைப்பாடுகளால் ஏற்படும் பல பிறவி நோய்களை (GENETIC DISORDERS) வராமல் தடுக்கும் சக்தியும் நெல்லிக் கனிக்கு உள்ளதாகக் கூறப்படுகிறது.
- உலர வைத்த நெல்லிக்கனியை தொடர்ந்து உண்டு வந்தால், உடலிலுள்ள தேவையற்ற அதிகப்படியான கொழுப்புத் திசுக்கள் கரைந்து உடல் இளைக்கும்; உடல் உறுதியாகும்.
- உலர்ந்த நெல்லி ரத்தத்திலுள்ள கொலஸ்ட்ராலின் அளவையும் கணிசமாகக் குறைக்கும் என்பதை பல ஆய்வுகளின் மூலம் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.
- நெல்லியில் மிக அதிக அளவில் வைட்டமின் சி சத்து உள்ளது. ஆரஞ்சில் இருப்பதைவிட 20 மடங்கு அதிக அளவில் நெல்லியில் உள்ளது.
- தேய்ந்த திசுக்களைப் புதுப்பிப்பதிலும், காயங்களை ஆற்றுவதிலும்,

புற்றுநோய் வராமல் தடுப்பதிலும், வைட்டமின் சி சத்திற்கும் மிக முக்கியமான பங்கு உள்ளது.

- வைட்டமின் சி நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையை அதிகரிக்கும் என்பதை நவீன விஞ்ஞானம் ஏற்றுக்கொள்கிறது.

எப்படி உபயோகிப்பது?

- நெல்லிக்காயை அப்படியே உண்ணலாம்.
- விளைச்சல் அதிகம் உள்ள காலங்களில் நெல்லியை சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி உலரவைத்து பத்திரப் படுத்தி, வருடம் முழுவதும் உபயோகிக்கலாம்.
- உலர்ந்த நெல்லித் துண்டுகளில் வெல்லம், சுக்கு, மிளகு சேர்த்து முராபாவாகச் செய்து பதப்படுத்தி வருடம் முழுவதும் உபயோகிக்கும் வழக்கமும் உள்ளது. தென்னிந்தியாவைவிட வட இந்தியாவில் இது அதிகம்.
- நெல்லிக்கனியை தேனில் உறவைத்து தினமும் ஒன்று அல்லது இரண்டு என்ற அளவில் உண்ணும் வழக்கமும் உள்ளது. நெல்லி யோடு தேனும் சேரும்போது, அதன் பலன்கள் பல மடங்கு அதிகரிக்கின்றன.
- ஊறுகாய் செய்தும் பயன்படுத்துகின்றனர். ஆனால் இதில் மருத்துவ குணங்கள் குறையும்.

3. வாழைப் பழம்

இந்தியாவின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் விளையும் பழம் வாழைப்பழம். வருடம் முழுவதும் கிடைக்கும் என்பதும் இதன் சிறப்பாகும். விலையும் குறைவாக இருப்பதால் அனைத்து தரப்பு மக்களாலும் உண்ணப்படும் ஒரு உணவு இது.

இந்தியாவில் நடத்தப்படும் அனைத்து மங்கள நிகழ்வுகளிலும் வாழைப்பழத்திற்கு இடமுண்டு. பூஜையின்போது கடவுளுக்கு படையலாகவும் வாழைப்பழம் உபயோகிக்கப்படுகிறது.

ஆயுர்வேத சிந்தாந்தப் படி, வாழைப்பழத்திற்கு பல சிறப்புகளும், மருத்துவ குணங்களும் உள்ளன.

- உடலை வளர்க்கும்.
- பசியை உருவாக்கும்.
- செரிமானத்தில் உதவி செய்யும்.
- உடலின் சக்திநிலையை உயர்த்தும்.
- உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியைத் தரும்.
- வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய மூன்று தோஷங்களையும் சமநிலைப்படுத்தும் சக்தி வாழைப்பழத்திற்கு உண்டு.
- மூன்று வேளையும் உணவுக்கு பின் ஒரு வாழைப் பழத்தை உண்டால் செரிமானம் முழுமையாக நடைபெறும்.
- தொடர்ந்து வாழைப்பழம் உண்பவர்களுக்கு ஆண்மை சக்தி அதிகரிக்கும். விந்துவில் உயிர் அணுக்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகரிக்கும்.
- உடல் எடை மிகக் குறைவாக இருப்பவர்கள் வாழைப்பழத்தைத் தொடர்ந்து உண்டுவந்தால் உடல் எடை அதிகரிக்கும்.
- கொழுப்பின் அளவு அதிகமாகாமல் உடல் எடையை மட்டும் கூட்டும் சக்தி வாழைப்பழத்திற்கு உள்ளது.

குறிப்பு

- வாழைப்பழம் குழந்தைகளுக்கும் ஏற்ற ஒரு உணவாகும்.
- வாழைப்பழத்தை உலரவைத்து, பொடியாக்கி வைத்துக்கொண்டு ஆறு மாதத்திற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு உணவாகக் கொடுக்கும் பழக்கம் கேரளாவிலும், வட இந்தியாவின் பல பகுதிகளிலும் பரவலாக உள்ளது.
- மஞ்சள் காமாலை நோய் உள்ளவர்களும் வாழைப்பழத்தை தாராளமாக உண்ணலாம். நோயின் தீவிரத்தைக் குறைப்பதோடு, உடல் வலுவழிக்காமலும் பாதுகாக்கும்.
- நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் மட்டும் வாழைப் பழத்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

- ஆர்த்தரைட்டிஸ், கௌட்டி ஆர்த்தரைட்டிஸ் போன்ற நோய்கள் உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து வாழைப்பழத்தை உண்டுவந்தால் நோயின் தீவிரம் குறையும்.

4. பேரிச்சை

- பேரிச்சம் பழத்தின் தாய்வீடு அரேபிய தேசம்தான். ஆனால் கிறிஸ்துவுக்கு முற்பட்ட காலத்திலேயே பேரிச்சை உண்ணும் வழக்கம் இந்தியாவில் இருந்திருக்கிறது.
- பல தொன்மையான தந்திர யோக நூல்களிலும், ஆயுர்வேத நூல்களிலும் பேரிச்சை பற்றிய குறிப்புகள் உள்ளன. அரேபிய மருத்துவ முறையான யுனானி மருத்துவத்திலும் பேரிச்சை மருத்துவ குணங்கள் நிரம்பிய ஒரு அற்புத உணவாகக் கருதப்படுகிறது.
- கபத்தைக் கரைத்து, நெஞ்சுப் பகுதியை சுத்தம் செய்யும் குணம் பேரிச்சைக்கு உண்டு. தொடர்ந்த இருமல், கபம் உள்ளவர்கள் பேரிச்சையைத் தொடர்ந்து உண்டுவர, கபம் கரையும்.
- நரம்புத் திசுக்களை வளரச் செய்து, நரம்பு மண்டலத்தை உறுதியாக்கும் தன்மை பேரிச்சைக்கு உண்டு. தொடர்ந்து பேரிச்சையை உண்பவர்களுக்கு- குறிப்பாகக் குழந்தைகளுக்கு- மூளைத் திசுக்களின் வளர்ச்சி அதிகமாகும். மூளையின் செயல்திறனும் அதிகரிக்கும்.
- ரத்த சோகை நோய்க்கும் பேரிச்சை ஒரு அருமையான உணவாகும். பேரிச்சையில் மிக அதிக அளவில் இரும்புச் சத்து இருப்பதால், ரத்த விருத்தி ஏற்படும். ரத்த சிவப்பு அணுக்களின் உற்பத்தி அதிகரிக்கும். ஹீமோகுளோபின் அளவு அதிகரிக்கும். குறிப்பாக அதிகப்படியான உதிரப்போக்கினால் சோகை நோயால் அவதியுறும் பெண்களுக்கு இது ஒரு அற்புதமான மருந்து.
- பேரிச்சையில் உள்ள மாவுச் சத்துக்கள் (CARBOHYDRATES) மிக எளிதில் செரிமானமாகிவிடுவதால் உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை இது உடனடியாகத் தருகிறது. உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியும், வலிமையும் தருகிறது.
- மனச்சோர்வு, மன அழுத்தம் ஆகியவற்றையும் குறைக்கும் சக்தி

பேரீச்சைக்கு உண்டு.

- வயதானவர்களுக்கும், செரிமான சக்தி குறைவாக உள்ளவர்களுக்கும் பேரீச்சை ஒரு எளிய, சத்தான உணவாக உள்ளது. தேனுடன் சேர்த்து உண்பது நல்லது.
- பேரீச்சை ஆண்மையை அதிகரிக்கும் ஒரு உணவாகும். வீரியம் அதிகரிக்கும் விந்து பெருகும்.
- இதயம், கல்லீரல், சிறுநீரகங்கள் போன்ற பல உள்ளூறுப்புகளை உறுதிப்படுத்தும் சக்தியும் பேரீச்சைக்கு உண்டு.

குறிப்பு

- பேரீச்சை காரத்தன்மை அதிகம் கொண்ட ஒரு உணவு. அசைவ உணவுகளை அதிகம் உண்ணும்போது ரத்தத்தின் அமிலத்தன்மை அதிகமாகிவிடும். அசைவ உணவிற்குப் பின் பேரீச்சை உண்டால் ரத்தத்தின் காரத்தன்மை பாதுகாக்கப்படும்.
- அரேபிய நாட்டில் பேரீச்சை ஒரு புனித உணவாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

எப்படி உண்பது?

- கொட்டையை நீக்கிவிட்டு, அப்படியே உண்ணலாம்.
- பாலுடன் சேர்த்து உண்டால் பலன் அதிகம்.
- தேனுடன் சேர்த்தும் உண்ணலாம். ரத்த சோகை உள்ளவர்கள் தேனில் ஊறிய பேரீச்சையை உண்டால் விரைவில் ரத்த விருத்தி ஏற்படும்.
- அல்வா, இனிப்பு வகைகளிலும் பேரீச்சையை சேர்த்து தயார் செய்யலாம்.
- அரேபியாவில் பேரீச்சை சட்னி, பேரீச்சை ஊறுகாய் போன்றவையும் வழக்கில் உள்ளன.
- மலச்சிக்கல் பிரச்சினை உள்ளவர்கள் இரவில் படுக்கச் செல்லும் முன்பு, நான்கு அல்லது ஐந்து பேரீச்சைகளைத் துண்டுகளாக நறுக்கி, பாலில் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க வைத்து, பின்னர் அதை அருந்தவும்.

மலச்சிக்கல் சரியாகிவிடும். செரிமான சக்தி மிகக் குறைவாக உள்ள வயதானவர்களும், நோயாளிகளும் கூட இந்த முறையைப்பின்பற்றலாம்.

நீரிழிவு நோயாளிகள்

- பேரிச்சையில் சர்க்கரையின் அளவு மிக அதிகம். எனவே நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் ஒரு நாளில் இரண்டு பழங்களுக்குமேல் உண்ணவேண்டாம்.
- சர்க்கரையின் அளவு மிக அதிகமாக இருக்கும்பட்சத்தில் பேரிச்சையைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

5. தேங்காய்

- இந்தியாவில் தேங்காய் ஒரு புனித உணவாகவே கருதப்படுகிறது. அனைத்து பூஜைகளிலும், சடங்குகளிலும் தேங்காய்க்கு கட்டாயமாக இடமுண்டு.
- இந்தியாவில் தற்போது உபயோகத்தில் உள்ள எண்ணெய்களில் தேங்காய் எண்ணெய் மட்டுமே காரத்தன்மை கொண்டதாக உள்ளது. உடல்நலத்திற்கு ஏற்ற ஒரு எண்ணெய் இது.
- பண்டையை காலத்தில் நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் ஆகிய இரு எண்ணெய்கள் மட்டுமே தென்னாட்டில் சமையலுக்கு உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வந்தன. நவீன விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகளும் இந்த இரு எண்ணெய்களே சமையலுக்கு உகந்தவை என்பதை உறுதி செய்கின்றன.
- தேங்காய் அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டால் கொலஸ்ட்ராலின் அளவு அதிகமாகும் என்ற ஒரு கருத்து உள்ளது. இது பாதி தவறு. பாதி சரி.
- தேங்காயை அப்படியே பச்சையாக உண்பதால் கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாவதில்லை. புட்டு போன்றவற்றில் தேங்காய் சேர்த்து ஆவியில் வேகவைத்து உண்பதாலும் கொலஸ்ட்ரால் அதிகரிக்காது.
- தேங்காயை அரைத்து குழம்பு, கூட்டு போன்றவற்றில் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க வைக்கும்போதுதான் அதிலிருந்து எண்ணெய் (கொழுப்பு) பிரியும். இது மட்டுமே கொலஸ்ட்ராலின் அளவை அதிகப்படுத்தும்.

- இயற்கை உணவு முறையைப் பின்பற்றுபவர்கள் எந்த உணவாக இருந்தாலும் அதை அடுப்பில் வைத்து சமைப்பதில்லை. (சில உணவுகளை மட்டும் நீராவியில் வேக வைப்பதுண்டு) இவர்களது இயற்கை உணவில் தேங்காய்க்கு மிக முக்கியமான ஒரு பங்கு உண்டு.

உடலுக்கு கொழுப்பும் அவசியம்

கொழுப்பு என்றாலே அது அறவே தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஒன்று என்ற ஒரு கருத்து சமீபகாலமாக பரப்பப்பட்டு வருகிறது. இது மிகவும் தவறான ஒரு கருத்தாகும்.

- மாவுச் சத்து
- புரதம்
- கொழுப்பு

ஆகிய மூன்றுமே உடலுக்கு அவசியமான சத்துக்களே.

பல இயக்க நீர்களின் உற்பத்திக்கும் நரம்புத் திசுக்களின் உற்பத்தி, நரம்புகளின் மேல்தோல் உற்பத்தி ஆகியவற்றிற்கும் கொழுப்பு அவசியம்.

அசைவ உணவுகளிலிருந்து பெறப்படும் கொழுப்பைவிட தேங்காயிலிருந்து கிடைக்கும் கொழுப்பு பல மடங்கு உயர்வானது.

எப்படி உபயோகிப்பது?

- தேங்காய் கொதிநிலையை அடையும்போதுதான் எண்ணெய் பிரிந்து, கொலஸ்ட்ராலை அதிகப்படுத்தும். எனவே எந்த உணவில் தேங்காயைச் சேர்த்தாலும் அதை அதிகம் கொதிக்கவிட வேண்டாம்
- முடிந்தவரையில் பச்சையாகவே உபயோகிக்கவும். உதாரணமாக, தேங்காய் சட்னியை அரைத்து அதில் தாளித்துக் கொட்டினால் தேங்காய் சட்னி தயார். இதை கொதிக்க வைக்கவேண்டிய அவசியமில்லை.
- நீராவியில் வேகும் உணவுகளில் குறைந்த அளவில் தேங்காய் சேர்க்கலாம். தவறில்லை.
- பொரியல் செய்யும்போது, கட்டாயம் தேங்காய் வேண்டும்

என்றால், பொரியல் தயாரான பின் கடைசியாக தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்த்து இரண்டு, கிழண்டு, கிண்டி, இறக்கிவிடவும். அது கொதிநிலையை அடையவிட வேண்டாம்.

குறிப்பு

- இதய நோய், அதிக கொலஸ்ட்ரால் உள்ளவர்கள் பச்சைத் தேங்காய் அளவோடு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- தேங்காய்ப்பால் ஒரு அற்புதமான டானிக்! வயிறு, குடல் நோய் உள்ளவர்கள் தேங்காய்ப்பால் குடித்து வந்தால் இந்த நோய்கள் குணமடையும்.
- தேங்காய்ப்பாலுக்கு வாய்ப் புண்களை குணப்படுத்தும் சக்தியும் உண்டு.
- கேசம் உதிருதல், தோல் வரட்சி போன்றவற்றையும் கூட தேங்காய்ப்பால் சரிசெய்யும்.
- தேங்காயிலுள்ள நீரில் (இளநீர்) பலவிதமான தாதுப்பொருட்கள் உள்ளன. கோடையில் வியர்வையினால் ஏற்படும் நீரிழிப்பைச் சரி செய்ய இது உதவும்.

6. எலுமிச்சை

மிகமிக அதிகமான மருத்துவ குணங்கள் கொண்ட உணவாக எலுமிச்சையை ஆயுர்வேதம் சுட்டிக்காட்டுகிறது. எலுமிச்சை விளையும் ஊரில் நோய்க்கு இடமில்லை என்கிறது தந்திர யோகம்!

எலுமிச்சையின் புளிப்பிற்கு அதிலுள்ள சிட்ரிக் அமிலமே காரணமாக உள்ளது. அது ஒரு அமிலத்தன்மை கொண்ட உணவு என்றே எண்ணத்தோன்றும். ஆனால் எலுமிச்சை உடலின் உள்ளே சென்றபின் காரத்தன்மை கொண்ட உணவாகவே செயல்படுகிறது. எனவே அது காரத்தன்மை கொண்ட உணவாகவே வகைப்படுத்தப்படுகிறது.

எலுமிச்சையை ஒரு 'சர்வரோக நிவராணி' என்றே ஆயுர்வேதம் வர்ணிக்கிறது. இது உடலுக்குத் தேவையான பல சத்துக்கள் அடங்கியது. உடலை உறுதிப்படுத்துவதோடு, பல நோய்களையும்

குணப்படுத்துகிறது. மனதை அமைதிப்படுத்தும் சக்தியும் எலுமிச்சைக்கு உண்டு.

எலுமிச்சையின் மருத்துவ குணங்கள்

- உடல் சூட்டைத் தணிக்கும்.
- ரத்தத்தின் காரத்தன்மையைப் பாதுகாக்கும்.
- நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை உறுதிப்படுத்தும்.
- வயிறு, குடல் சம்பந்தமான நோய்களை அகற்றும்.
- வாந்தி, குமட்டல் போன்றவற்றை நிறுத்தும்.
- ரத்தக் குழாய்களின் சுவர்களை உறுதிப்படுத்தும். ரத்த ஓட்டத்தைச் சரிசெய்யும்.
- எலும்புகள், பற்கள், ஈறுகள் ஆகியவற்றை உறுதிப்படுத்தும்.
- தாகத்தைத் தணிக்கும்.
- செரிமானத்தை அதிகரிக்கும்.
- இதய படபடப்பைக் குறைக்கும்.
- பேதியை நிறுத்தும்.
- சிறுநீரகங்களின் செயல்பாட்டை உறுதிப்படுத்தும்.
- செரிமானத்தைத் தூண்டிவிடும்.
- ரத்த அழுத்த நோயைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- சிறுநீரகக் கற்கள், பித்தப்பை கற்கள் ஆகியவை உருவாகாமல் தடுக்கும். ஏற்கெனவே கற்கள் உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து எலுமிச்சை சாறு உண்டு வந்தால் கற்கள் கரையும்.

குறிப்பு

- நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் எலுமிச்சை சாறில் சிறிது உப்பு சேர்த்து உண்ணலாம்.
- எண்ணெய் இன்றி தயார் செய்யப்படும் எலுமிச்சை ஊறுகாய் ஒரு அற்புதமான உணவு என ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது. உணவோடு கட்டாயமாக ஒரு துண்டு எலுமிச்சை ஊறுகாய் சேர்த்து

உண்பதால் செரிமானம் எளிதாகும். மலச்சிக்கலும் இராது.

- ஆனால் இந்த எலுமிச்சை ஊறுகாயை ஆயுர்வேதம் கூறும் முறைப்படி தயாரிக்க வேண்டும்.

இந்த உணவு வகைகளைத் தவிர வேறு சில உணவுகளையும் ஆயுர்வேதம் சிறந்த உணவுகளாகச் சுட்டிக்காட்டுகிறது. இந்த நூலில் அவற்றை எல்லாம் விரிவாகக் காண இயலாது. உணவு வகைகளின் மருத்துவ குணங்கள் குறித்து தனியாக ஒரு புத்தகம் எழுதலாம் என்றிருக்கிறேன். அப்போது அவை குறித்து விரிவாகக் காணலாம். ஆயுர்வேத முறைப்படி எலுமிச்சை ஊறுகாய் செய்வது எப்படி என்பதை அப்போது விளக்கமாக எழுதுகிறேன்.

சில உணவுகளின் தனிச் சிறப்புகளை மட்டும் தற்போது சுருக்கமாகக் காணலாம்.

7. மாம்பழம்

- உடனடி சக்தி தரும் ஒரு உணவு.
- மூளை, நுரையீரல்கள், வயிறு ஆகியவற்றை உறுதிப்படுத்தும்.
- இளமையைப் பாதுகாக்கும்.
- நரை, திரை, மூப்பு ஆகியவற்றைத் தள்ளிப்போடும்.
- எடையை அதிகரிக்கும்.
- நரம்பு மண்டலத்தை உறுதியாக்கும்.
- சிறுநீரகங்களைத் தூண்டி, உடலிலுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்ற உதவும்.
- மலச்சிக்கலைச் சரிசெய்யும்.
- பாலோடு சேர்த்து உண்டால் பலன்கள் அதிகம்.

குறிப்பு

வெறும் வயிற்றில் மாம்பழம் உண்ணக்கூடாது.

8. மாதுளை

- துவர்ப்புச் சுவை அதிகம் உள்ள உணவு.

- ரத்தத்தின் காரத்தன்மையைப் பாதுகாக்கும்.
- ரத்தத்தை விருத்தி செய்யும். ரத்த சோகையை சரிசெய்யும்.
- வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய மூன்று தோஷங்களையும் சரிசெய்யும்.
- வயிறு, குடல் சம்பந்தமான நோய்களை சரிசெய்யும்.
- இதயத்தை உறுதிப்படுத்தும்.
- ரத்தத்திலுள்ள கழிவுப் பொருட்களை அகற்றி, ரத்தத்தை சுத்தி செய்யும்.

9. பப்பாளி

- கல்லீரல் நோய்களை குணப்படுத்தும்.
- இதயம், குடல் ஆகியவற்றை வலுப்படுத்தும்.
- வயிற்றில் பூச்சிகள் வளராமல் தடுக்கும்.
- செரிமானத்தை அதிகரிக்கும்.
- குறிப்பாக, அசைவ உணவுகள் உண்டபின் பப்பாளி உண்டால் அசைவ உணவுகள் எளிதில் செரிமானமாகும்.

குறிப்பு

- கர்ப்பிணிப் பெண்கள் பப்பாளி உண்டால் கரு கலையும் என்ற ஒரு கருத்து உள்ளது. இது தவறான கருத்து. நன்றாகக் கனிந்த பப்பாளிப் பழம் கருவைக் கலைக்காது.
- பப்பாளிப் பழம் ரத்த விருத்தியை உண்டுபண்ணும். கருவின் வளர்ச்சிக்கும் உதவும்.

ஆனால் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் பப்பாளி காய்க்கு கருவைக் கலைக்கும் தன்மை உண்டு. எனவே கருவுற்ற பெண்கள் பப்பாளிக் காயை பயன்படுத்த வேண்டாம்.

10. சுக்கு

- நமது சித்தர்களால் மிகவும் போற்றப்பட்ட உணவு சுக்கு. இஞ்சியைவிட சுக்கில் மருத்துவ குணங்கள் மிக அதிகமாக உள்ளன.

- செரிமானத்தைத் தூண்டிவிடும்.
- பிராண சக்தியை வளர்க்கும்.
- உடலை உறுதியாக்கும். இளமையைப் பாதுகாக்கும்.
- மனதை அமைதிப்படுத்தும்.
- கபத்தை அகற்றும்.
- உடல் அசதி, சோர்வு ஆகியவற்றை அகற்றும்.

குறிப்பு

- நமது பாரம்பரிய பானமான 'சுக்கு காப்பி' உடல் நலத்தை பாதுகாக்கும் ஒரு அருமையான பானமாகும். சுக்கு காப்பியில் பால் சேர்க்கக் கூடாது. சர்க்கரை (Sugar) சேர்த்தாலும் பயனில்லை. வெல்லம் அல்லது கருப்புக் கட்டி மட்டுமே சேர்க்க வேண்டும்.
- அனைத்து சமையலிலும் சிறிய அளவில் சுக்கு, மிளகு சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

முடிவுரை

தந்திர யோகம் என்பது நமது முன்னோர்கள் நமக்கு விட்டுச் சென்றுள்ள ஒரு மாபெரும் பொக்கிஷம். அது ஒரு முழுமையான வாழ்க்கை விஞ்ஞானம்.

காலையில் கண்விழிப்பதிலிருந்து, இரவு தூங்கச் செல்வது வரையில் நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலையும் திறம்படச் செய்யவும் முழுமையாகச் செய்யவும் தந்திர யோகம் வழிகாட்டுகிறது.

அந்த வகையில் உணவு குறித்து தந்திர யோகம் காட்டும் வழிமுறைகளை இந்த நூலில் கண்டோம். இதன் அடிப்படையில் நமது உணவு முறைகளில் சிறுசிறு மாற்றங்களைச் செய்து கொண்டாலே நோய் நொடிகளின்றி நலமாக வாழமுடியும்; ஆயுளும் நீளும்.

தந்திர யோகம் கூறும் வழிமுறைகளை அறிந்துகொள்வதோடு நிறுத்திவிடாமல் அதை உங்கள் வாழ்க்கையில் நடைமுறைப்படுத்தினால் மட்டுமே அதன் பலனை அனுபவிக்க முடியும். பலன் பெறமுடியும். எனவே உணவு முறை மாற்றங்களை இன்றே செயல்படுத்தத் துவங்குங்கள்.

கடந்த 25 ஆண்டுகளுக்குமேலாக நான் தந்திர யோகம் குறித்து ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டு வருகிறேன். நான் ஆங்கில மருத்துவத்தில் முதுகலைப் பட்டம் பெற்ற மருத்துவராக இருப்பதால் 'உடல்' குறித்து தந்திர யோகம் கூறும் பல நுட்பமான கருத்துகளை புரிந்துகொள்வது எளிதாக உள்ளது.

பல தொன்மையான தந்திர யோக நூல்கள், ஆயுர்வேத, சித்த மருத்துவ நூல்கள், உபநிடதங்கள் சித்தர், இலக்கியங்கள் ஆகியவற்றை பல ஆண்டுகள் அலசி ஆராய்ந்து நான் கற்றுக்கொண்ட உண்மைகளின் அடிப்படையிலேயே தொடர்ந்து பல நூல்களை எழுதி வருகிறேன். (இது நான் எழுதும் 54-ஆவது நூல்).

தந்திர யோகம் ஒரு வாழ்வியல் விஞ்ஞானம். இதை 'ரகசியம்' என்று மூடி மூடி வைப்பதால் எவருக்கும் பயனில்லை. நாளடைவில் அழிந்து போகும் அபாயமும் உள்ளது.

தந்திர யோக ரகசியங்களும், கண்டுபிடிப்புகளும் சாமானிய மக்களையும் சென்றடைய வேண்டுமென்ற நோக்கத்தில்தான் நான் தொடர்ந்து எழுதி வருகிறேன்.

சாதாரண மக்களுக்கும், அதிகம் படிப்பறிவில்லாதவர்களுக்கும் கூட புரியவேண்டும் என்பதே எனது நோக்கம். எனவேதான் மிக எளிய நடையில், எளிதாகப் புரியும் வண்ணம், பல உதாரணங்களுடன் எழுதுகிறேன். எனது புத்தகங்களுக்கு வாசகர்களாகிய நீங்கள் அளித்துவரும் பேராதரவும், பாராட்டுகளுமே என்னைத் தொடர்ந்து எழுதத் தூண்டுகின்றன.

சில உயர்நிலை உண்மைகளை நூல்களில் விரிவாக எழுத முடிவதில்லை. சில ரகசியங்களை ஒரு குருவிடமிருந்து நேரடியாக மட்டுமே கற்றுக்கொள்ள முடியும்.

இதற்காகவே தந்திர யோக நேரடி பயிற்சி வகுப்புகளையும் கடந்த பத்து ஆண்டுகளாக சென்னையில் தொடர்ந்து நடத்தி வருகிறேன். இது வரையில் பல்லாயிரக்கணக்கான மாணவர்கள் உலகம் முழுவதிலுமிருந்து இந்தப் பயிற்சிகளில் கலந்துகொண்டு பயனடைந்துள்ளனர்.

அடிப்படை நிலை பயிற்சிகள் வருடத்திற்கு இரண்டு முறை மட்டுமே நடத்தப்படுகின்றன (பிப்ரவரி, ஜூலை). அடுத்த முதல் நிலை பயிற்சி முகாம் வரும் ஜூலை மாதம் 27, 28 (சனி, ஞாயிறு) ஆகிய தேதிகளில் சென்னையில் நடைபெறவுள்ளது. கட்டணம் ரூ. 2,400/-)

இந்தப் பயிற்சியில் கலந்துகொள்ள விருப்பம் உள்ளவர்கள் உடனடியாக விண்ணப்பிக்கவும். பயிற்சி குறித்த விளம்பரங்கள் 'ஓம் சரவண பவ', 'பாலஜோதிடம்' ஆகிய இதழ்களில் வெளிவந்துள்ளன. மேலும் விவரங்களுக்கு, செல்: 98408 09700 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

இந்த நூலில் தந்துள்ள தந்திர யோக வழிமுறைகளை இன்றே பின்பற்றத் துவங்குங்கள். உங்கள் நலம் உங்கள் கைகளில்!

வாழ்க நலத்துடன்!

டாக்டர் ஜான் பி. நாயகம் M.B.B.S., M.D., Ph.D., D.Sc., F.C