



## தொப்பை ஏற்படுவதற்கு முக்கியக் காரணங்கள்

Ayurvedam -Article Series in Tamil

நிறைய உண்பது, உணவில் எளிதில் ஜீரணமாகாத பொருள்களைச் சாப்பிடுவது, இனிப்பானவை, குளிர்ச்சி தருபவை எண்ணெய் வகையறாக்களையே அதிகம் உண்பது. உடற்பயிற்சியின்மை, ஆண்-பெண் உடலுறவின்மை, பகல் தூக்கம், எப்போதும் தெளிந்த மனத்துடன், கவலையோ, கொந்தளிப்போ இல்லாமல் இருத்தல், பிறவியிலேயே உடலின் மூலப்பொருள் சேர்க்கையில் ஏற்பட்ட தனி மாறுபாடு ஆகிய எட்டும் தொப்பைக்கு முக்கியக் காரணங்கள். இவற்றில் ஒன்றோ பலவோ தொப்பைக்குக் காரணமாகலாம்.

பொதுவாக உணவு புஷ்டியாக எப்போதும் குறைவின்றிக் கிடைத்தல், உடலுழைப்பு சிறிதும் இன்றிப் பிறரை அதிகாரம் செலுத்தி, வேலை வாங்கித் தன் உழைப்பின்றிப் பணியை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் வாய்ப்பு இவையே தொப்பைக்குப் பெரும்பாலும் காரணமாகின்றன. பிறவியிலேயே பெற்றோரின் பீஜ தோஷத்தால் ஏற்படும் பருமன், பிற்பாடு வாழ்க்கை முறையில் பருமனை அதிகரிக்கும் உணவு முதலியவற்றால் மேலும் அதிகரித்து விடும். உடலில் கொழுப்பு ஒரு முக்கிய எரிபொருள். உடற்கூட்டைப் பாதுகாப்பதற்காக உள்ள இன்றியமையாத சாதனம். அதே சமயம் கொழுப்பு அதிக அளவில் சேர்ந்தால், அதுவே இடையூறாக மாறி விடும். உடலில் உணவு மூலமாகவும், தோல் போன்றவற்றில் தடவப்படுவதின் மூலமாகவும், உடலில் சேரும் கொழுப்பு பல நிலைகளில் ஜீரணமாகிப் பல மாறுதல்களை அடைகிறது. கொழுப்பை ஜீரணம் செய்யும், ஜீரணத் திரவங்கள், அவைகளைச் சுரப்பிக்கும் கிரந்திகள் இவைகளின்

சீர்கேடும் கொழுப்பு எரிபொருளாக மாறித் தேங்காமல் வெளியாவதைத் தடை செய்கின்றன.

தொப்பையை நோய் நிலை என்று குறிப்பிட முடியாது. ஆனால் நோய்களை ஆரம்பித்து வைப்பது இது. சிறிதளவு நடக்கும் போதே முச்சுத் திணறல், சோம்பல், அசதி இவைகளை ஏற்படுத்தும். தொப்பை பெருந்து விட்டால் நீரிழிவு, ரத்தக் கொதிப்பு, இதய பலவீனம் என்று நோய்த் தொடரை ஆரம்பித்து வைக்கும்.

நாம் நாக்கிற்கு அடிமையாகித் தேவைக்கு மீறி உண்ணுகிறோம். உண்ணும் உணவு அனைத்தும் சத்தாக மாறி உடலில் புஷ்டியை ஏற்படுத்துவதில்லை. பலத்தைத் தருவதில்லை. உணவின் அளவில் ஒரே சீரான நிலை உடலைப் பலவீனப் படுத்துவதில்லை. உணவின் அளவைக் குறைப்பது உடலின் எடையைக் குறைத்து விடாது. உடல் உழைப்பிற்கும், உடல் வளர்ச்சிக்கும், எத்தனை தேவையோ, உணவின் சத்தை ஏற்க எந்த அளவு சக்தி இருக்கிறதோ அத்தனை அளவு தன் உடலின் உள்ளே சத்து ஏறுகிறது மற்றவை வீணாகி வெளியேறுகின்றன. அல்லது கொழுப்பாக மாறி உடலில் தேங்குகின்றன. அதனால் மிதமாகவும் தக்க நேரத்திலும் உண்ட உணவு சரியாக ஜீரணமாகி, சத்து அனைத்தும் உடலில் சேருவது தான் ஒழுங்கான, சீரான வளர்ச்சிக்கும் காரணமாகி ஆரோக்கியத்தை நிலைக்க வைக்கிறது.

நீங்கள் அரிசியும், கோதுமையும் தனியாகவும் இரண்டும் கலந்தும் முக்கிய உணவாய்ச் சாப்பிடலாம். இவை பழசாய் இருக்க வேண்டும். இவைகளுடன் கேழ்வரகும், கொத்துக் கடலை, துவரை, கொள்ளு, பாசிப்பயறு, நிலக்கடலை இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றிரண்டு பருப்பு வகைகளும் மிதமாய் கூடவே

சேர்க்கவும். காய்கறிகள் முக்கியமாய் கசப்பு, துவர்ப்புச் சுவை மிகுதியாக உள்ளவற்றையே அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். கசப்புச் சுவையுள்ள கீரைகளும் தாராளமாய்ச் சேர்க்க வேண்டும். புளிப்பு கூடாது.

புளித்த மோரைச் சூடாக்கி அதில் கொள்ளுப் பொடியைக் கலந்து தொப்பையின் மீது கீழிருந்து மேலாகவும், உருட்டியும் சூடு வரத் தேய்த்து 15நிமிடம் ஊறி, சூடான நீரில் குளிக்கவும். தொப்பையைக் கரைக்கும் சக்தி கொள்ளுக்கு உண்டு.

ஆயுர்வேத மருந்துகளில் வராதி கஷாயம் 15 மிலி அளவில் எடுத்து, கொதித்து ஆறிய 60 மிலி தண்ணீர் கலந்து, கால் ஸ்பூன் தேனும் கலந்து காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும்.



Sri Jayendra Saraswathi Ayurveda College and Hospital, Nazarathpet, Poonamalle, Chennai, is a unit of the Sri Chandrasekharendra Saraswathi Viswa Mahavidyalaya (Deemed University). Prof. Dr. S. Swaminathan, Professor of Ayurvedic Medicine and Doctor in the college, has penned a series of articles on Ayurvedic Medicine in Tamil for kamakoti.org. The articles cover a diverse range of topics with lot of relevance to our everyday living habits. Some of the titles include 'Quantity of Food', 'Importance of Tulasi', 'Ways to lead a healthy life', 'Importance of Prasadams' etc. The author can be contacted on +91 94444 41771.

Sri Jayendra Saraswathi Ayurveda College and Hospital is located in Nazarathpet, Poonamalle, on the National Highway(NH-4) connecting Chennai with Bangalore.

[Click here to read more articles on Ayurvedam in Tamil](#)