

ஆயுர்வேதம் கூறும் நல்லுறைகள்

உடற்பயிற்சி செய்து முடித்த பிறகு உடலை நான்கு புறமும் மிருதுவாக நன்றாய் பிடித்து விட வேண்டும்.

அதிக அளவில் உடற்பயிற்சி செய்தால் நாவறட்சி, உடல் வாட்டம், மூச்சிரைப்பு, ரத்த பித்தம் என்னும் ரத்தகசிவுநோய், காசநோய், புலன்கள் சோர்ந்து போதல், காய்ச்சல், வாந்தி ஆகியவை உண்டாகும்.

உடற்பயிற்சி கண்விழித்தல், வழிநடத்தல், பெண்சேர்க்கை, ஹாஸ்யம் (சிரிப்பு), அதிகப்பேச்சு, முதலியவற்றை தன் சக்திக்கு மீறி, வலியச்செய்தால், யானையை சண்டைக்கு இழுக்கும் சிங்கம் எவ்வாறு மடிந்து போகுமோ அதுபொன்றதொரு அழிவு ஏற்படும்.

ஆயுர்வேத மூலிகைப் பொடியான ஏலாதி சூரணம் அல்லது கொள்ளு பொடி செய்து புளித்தமோரில் குழைத்து சூடாக்கி, உடலில் கீழிருந்து மேலாக, நன்றாகத் தேய்த்து விட, உடலிலுள்ள தேவையற்ற சதைப்பகுதிகரைந்து விடும். மேலும் உடல் உறுப்புகள் வலிமையடைகின்றன. தோல் மிகவும் தெளிவடைகிறது.

(குறிப்பு: இது மாதிரியான சிகிச்சைக்கு உத்வர்தனம் என்று பெயர். ஸ்ரீஜயேந்திரஸரஸ்வதீ ஆயுர்வேத கல்லூரி, ஆஸ்பத்திரியில் உடல் பருமனைக்குறைக்க, இந்த உத்வர்தனம் எனும் சிகிச்சை விசேஷமாக செய்ய படுகிறது.)

பிறகு ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். ஸ்நானம் செய்வதால் பசி அதிகரிக்கும். ஆயுள் வளரும். உற்சாகம், உடல் வன்மை உண்டாகும். சொரி, அழுக்கு, சிரமம், வியர்வை, சோம்பல், நாவறட்சி, தேக உஷ்ணம், பாவம் ஆகியவை நீங்கும்.

(குறிப்பு: குளித்தால் பசி எப்படி கூடுகிறது? உரோமங்கள் வழியாக வெளியேறும் உடல் சூடானது, குளிக்கும் போது

தோலில் படும் தண்ணீரால் தடுக்கப்பட்டு உள்ளேயே தங்கிவிடுவதால் பசி அதிகரிக்கிறது.)

கழுத்துக்குக்கீழுள்ள உடல்பகுதிகளில் வெந்நீர் உபயோகிக்க வேண்டும். அப்படிசெய்வதால் அந்த உடல் பகுதிகள் பலமடைகின்றன.

தலைக்கு வெந்நீர் ஊற்றுவதால் கேசம், கண்கள் ஆகியவற்றின் பலம் குறையும்.

தலையை நனைக்காமல் ஸ்நானம் செய்யக் கூடாது.

ஸ்நானம் செய்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் பலவிதத்திலிருந்தாலும், முகத்திலுண்டாகும் பாரிசவாயு, கண் உபாதைகள், முகரோகம், கர்ணரோகம், பேதி, வயிற்றுப்பொருமல், மூக்கிலிருந்து நீர்வடிதல், அஜீரணம், அப்பொழுதுதான் போஜனம் சாப்பிட்டவர் போன்றவர்கள் ஸ்நானம் செய்யக் கூடாது.

ஆயுர்வேதம் கூறும் நல்லுறைகள்:

உணவு நன்கு ஜீரணமான பின்னரே நன்மை பயக்கும் உணவையும் அளவோடு உண்ண வேண்டும்.

பலவந்தமாக மலம், சிறுநீர் முதலியவற்றை வெளியேற்ற முயற்சிக்கக்கூடாது. மலம், சிறுநீர் ஆகியவற்றை அடக்கிக்கொண்டு வேறு கார்யங்களைச் செய்யக் கூடாது. எளிதில் தீர்க்கக்கூடிய நோய்க்கு சிகிச்சை செய்து கொள்ளாமல் இருக்கக்கூடாது.

எல்லாச் செயல்களும் சுகத்திற்காகவெ. தர்மமின்றி சுகமில்லை. ஆகையால் எப்பொழுதும் தர்மத்தை முக்கியமாகக் கொள்ள வேண்டும்.

நற்குணங்கள் நிறைந்த நண்பருடன் பக்தியோடு கூடி பழக வேண்டும் மற்றொரை விலக்க வேண்டும்.