



ஆயுர்வேதம் கூறும் நோயற்ற வாழ்வு

காலையில் தண்ணீர் குடிப்பது நல்லதா இல்லை கெட்டதா? மகிழ்ச்சியுடன் நோயில்லாமல் வாழும் முறைக்கு என்னென்ன செய்ய வேண்டும்? என்பது பற்றி ஆயுர்வேதம் கூறும் கருத்துக்களை கீழே காணலாம்.

இரவில் காய்ச்சிய சுடுநீரை மண்கலத்தில் அல்லது செம்புப் பாத்திரத்தில் வெதுவெதுப்பான நிலையில் ஊற்றி, மண்மூடி அல்லது செம்புத்தட்டால் அதை மூடி வைக்க வேண்டும். மின் விசிறியால் தண்ணீரின் சூடு ஆறினால் தண்ணீருக்கும் வாயு கொண்டு விடும். அதைக் குடிப்பதால் உடல்வலி ஏற்படும். அதனால் சுழலும் மின் விசிறியின் கீழ் வெந்நீரை வைக்கக் கூடாது. தானாகவே ஆறிவிடும் வெந்நீரை சூர்யோதயத்திற்கு முன்பாக பத்துலக்கி, நாக்கை சுத்தப்படுத்திக் கொண்ட பிறகு 150 மிலி முதல் 300மிலி வரை குடிக்கலாம். அதற்கும் மேலாகக் குடித்தால் பசி மந்தித்து விடும். இடைவிடாமல் தொடர்ந்து தினமும் விடியற்காலையில் இவ்வாறு தண்ணீர் பருகுவது ஒரு சிறந்த காயகல்பம். இதனால் நீடுழி வாழ்ந்து இன்பம் பெறலாம். கிழத்தனம் வராது. முக்கியமாய் மூலம், ரத்த சோகை, மலச்சிக்கல், உள்காங்கை, தோல் வியாதிகள், இடுப்புப்பிடிப்பு, வயிற்றுவலி, ரத்தக் கொதிப்பு நோய்கள் குணமடையும். கண், காது, மூக்கு நோய்களுக்குத் தெளிவும், வலிவும் தரும். சுடுநீரை இரவில் ஆரவைத்து சீரகம், கொத்தமல்லி விதை, நன்னாரி வேரின் பட்டை ரோஜா புஷ்பம், தாமரை புஷ்பம் இவைகளை எல்லாவற்றையுமோ அல்லது கிடைத்தவற்றை மட்டுமோ

போட்டு, ஊற வைத்து காலையில் அவைகளை அகற்றி விட்டு, அந்த நீரைப்பருகுவது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

மனிதன் சில முக்கியமான நோயணுகா விதிகளைக் கடை பிடிப்பதன் மூலம், அவன் ஆயுளையும், மகிழ்ச்சியையும் பெருக்கிக் கொள்ள முடியும். கால மரணம், அகால மரணம் என்ற இரு வகையில், ஒவ்வொருவனுக்கும் ஏதாவது ஒன்றால் முடிவு நேரக் கூடும். காலமரணம் தவிர்க்கமுடியாதது, வாழ்க்கையில் சரியான முறைகளைக் கடைபிடிக்காதவன், ஆயிரம் வழிகளில் அகால மரணத்தை எதிர்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. அகால மரணத்தைத் தவிர்க்க நாம் வாழ்க்கையில் கடைபிடிக்க வேண்டிய நெறிகளின் தொகுப்பினை அறிந்து கொள்வோம்.

பாலை முக்கிய உணவாக உபயோகிக்கவும். எண்ணெய் குளியலின் போது வெந்நீரை பயன்படுத்துவோம். பகல் தூக்கம் கூடாது. இளவெயிலில் காயக் கூடாது. மல, சிறுநீர் உந்துதலை அடக்கக் கூடாது. இடது கையைக் கீழாக வைத்துப் படுக்கவும். வடக்கே தலை வைத்துப் படுக்கக் கூடாது. மலக்குடலில் அதிக தேக்கமும் வாயுவும் ஏற்படுத்தக் கூடிய காய்கறிகளை உண்ண வேண்டாம். நன்கு உறைந்த தயிரையே உண்ண வேண்டும். புலாலுணவைச் சாப்பிடவே கூடாது. பசித்தால் அன்றி உணவு சாப்பிடவே கூடாது. இப்படி கட்டுப்பாடுகளுடன், நீங்கள் இருந்தால் எமனுக்கு உங்களிடம் என்ன வேலை?

ஒரு நாளில் இரு வேளைகள் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். மூன்று வேளைகள் சாப்பிடக் கூடாது. மண்ணில் படர்ந்து வளரும் கிழங்கு வகைகளில் கருணைக்கிழங்கு தவிர மற்றவற்றைச் சேர்க்க வேண்டாம்.

வாழையின் இளம் பிஞ்சான காயைத் தவிர முற்றிய காயைச் சாப்பிட கூடாது. உண்ட பின்னர் உடனே படுக்காமல் சிறிது நேரமாவது நடைபழகுவது அவசியம்.

ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை மேல் நோக்கி வாந்தியாகச் செய்து கபங்களைப் போக்கிக் கொள்ளலாம். நான்கு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை பேதி மருந்து சாப்பிட்டுக் குடலைச் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். ஒன்றரை மாதங்களுக்கு ஒரு முறை மூக்கில் மருந்து விட்டுக் கொண்டு, தலைப்பகுதியில் நோய்கள் வராமல் காத்துக் கொள்ள வேண்டும். நான்கு நாட்களுக்கு ஒருமுறை எண்ணை தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். தூசி நம்மைப் பாதிக்காமல் அதை சுவாசிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வயிற்றில் உணவு இருக்கும் போது காமசுகம் அனுபவிக்கக் கூடாது. தான் வளர்க்கும் பசு, தெய்வம், தாய், தந்தையரை வணங்க வேண்டும். இப்படியெல்லாம் இருப்பரிடம் யமனாருக்கு என்ன வேலை என்று கேட்கிறார் சித்தராகிய தேரையர்.

வாழ்க்கையின் முக்கிய தேவைகள் மூன்று. உணவு உறக்கம், உறவு இம்மூன்றும் சரியாக அமைந்திருக்குமானால் ஆரோக்கியம் நிலைக்கும். உணவு சரியாக அமைந்துள்ளதா என்பது ஐந்து முக்கிய அம்சங்களைப் பொறுத்தது. வயது, செய்யும் வேலை, ஜீர்ணசக்தி, பருவ காலங்கள், உணவுப் பொருளின் தன்மை என்பவையே அவை. தன் இரைப்பையில் பாதிஅளவு உணவும், கால் பங்கு திரவமும், கால் பங்கு காற்றும் தடையின்றிச் சென்றுவர காலியாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

தீயபழக்கங்களிலிருந்து விலகவும், நல்ல பழக்கங்கலைப் பழகவும் புலனடக்கம் முக்கியமான சாதனம். புலனடக்கம் வந்தவர்களிடத்தில் தீய குணங்கள் ஒட்டாது. நல்ல குணங்கள் அவர்களிடம் தாமே வந்து அமையும். புலனடக்கம் என்பது எளிதில் கை வரக் கூடியதல்ல. வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து கருத்துடன் பயில்பவர்களுக்கே அது வாய்க்கும். அதற்கு முதற்பாடம் நாவடக்கம், ஞானேந்திரியமாகவும், கர்மேந்திரியமாகவும் சுவை, பேச்சு, உண்பது போன்ற மூன்று ஜீவாதாரப் பணிகளில் பயன்படும் வாய்ப்புப் பெற்றதாலே நாக்கு ஒன்றில் கட்டுப்பட்டாலும் மற்றொன்றில் ஏமாற்றி விடும். முதலில் சுவையும், பிறகு உணவும், பிறகு பேச்சும் கட்டுக்கடங்கினால் ஆனந்தம் நிலைக்கும். இதற்கான பழக்கத்தை குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே ஆரம்பிக்க வேண்டும்.



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 from the Ayurvedam Series](#)