

உடல் பருக்கவோ இளைக்கவோ ஆயுர்வேதம் கூறும் வழி

Ayurvedam -Article Series in Tamil

ஒல்லியான உருவம் கொண்டவர்கள் குண்டாக வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள். உடல் பருத்தவர்களுக்கோ கொஞ்சமாவது இளைக்க முடியுமா என்று கவலை. இக்கரைக்கு அக்கரை எப்போதும் பச்சைதான்! சரி, அவரவர் விருப்பத்துக்கு ஏற்க, உடல் பருக்கவோ இளைக்கவோ ஆயுர்வேத வைத்தியத்தில் ஏதேனும் வழி இருக்கிறதா? “ஏன் இல்லை? அதுவும் சுலபமான வழிகளே இருக்கின்றன!” என்கிறார், நசரத்பேட்டை- ஸ்ரீ ஜயேந்திர சரஸ்வதி ஆயுர்வேதக் கல்லூரியின் பேராசிரியர் எஸ்.சுவாமிநாதன்.

முதலில் உடல் பருக்க..

“ஒல்லி நபர் உடல் பருப்பதற்கான வழிகளை ஆயுர்வேதம் கீழ்க்காணும் வகையில் கூறுகிறது.

தன் பசி நிலையை உணர்ந்து உணவை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது, எதையும் செரிக்கச் செய்துவிடும் அளவிற்கு பசித்தீயைப் பெற்றுவிட்டால் அதன் பிறகு குண்டாவது எளிது.

அதற்கு, காலை உணவாக இட்லி, தோசை போன்ற மாவுப் பண்டங்கள் உதவாது. புழுங்கலாசி 1 டம்ளர், நெல்பொரி ½ டம்ளர், சுக்கு, தனியா, திப்பிலி ஆகியவை வகைக்கு 2 கிராம் கலந்து 6 டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு குக்கரில் வேகவைக்கவும். வெந்த கஞ்சியை வடிகட்டி சிட்டிகை உப்பும் 1 ஸ்பூன் பசு நெய்யும் கலந்து, காலையில் வெறும் வயிற்றில் வெதுவெதுப்பாகக் குடிக்க வேண்டும். நார்த்தங்காய் வத்தலைக் கடித்து நாக்கில் கரைத்து கஞ்சியைக் குடிக்கும் போது நடுநடுவே விழுங்க வேண்டும்.

இந்த எளிய காலை உணவால் என்ன நன்மை?

உள்ளே கனன்று கொண்டிருக்கும் நெருப்பில் சேர்க்கப் படும் சுள்ளியும் நெய்யும் எப்படி நெருப்பைக் கொழுந்து விட்டு எரியச் செய்யுமோ, அது போன்றதொரு நெருப்பைத் தூண்டிவிடும் சக்தியை இந்தக் கஞ்சி நம் வயிற்றில் ஏற்படுத்தும். மளமளவென்று வளரும் இந்த நெருப்பில் இனி எதுவும் வேகும். வெந்த பொருள் சுலபமாக ரத்த தமனிகளினூடே எடுத்துச் செல்லப்பட்டு, உடல் போஷணைக்கான வழிகளைச் செய்கிறது.

பசி நன்றாக எடுக்கத் தொடங்கியதும், 'இனி இந்தக் கஞ்சியைக் காலையில் குடிப்பதை நிறுத்திவிடலாம்' என்று எண்ணக் கூடாது. அதில், மேலும் புஷ்டி தரும் உணவுகளைச் சேர்க்க வேண்டும்.

அந்த வகையில், வடித்த கஞ்சியில் மாமிச சூப்பைச் சேர்த்து முதல் தினமும்... இரண்டாவது தினம் கஞ்சியுடன் பால், நெய் மற்றும் பால் சேர்த்தும்... ஜந்தாவது தினம் இந்தக் கஞ்சியுடன் ஜவ்வரிசிப் பாயசம் கலந்தும் சாப்பிட வேண்டும். ஆறாம், ஏழாம் நாட்களில் மறுபடியும் நெய் தாளித்த மாமிச சூப்புடன் சாப்பிட, உடல் வனப்பும் புஷ்டியும் கூடத் தொடங்கும்.

பேராசிரியர் சுவாமிநாதன்

பால் சேர்க்கும் நாட்களில் உப்புடன் கூடிய நார்த்தங்காய் வத்தல் சாப்பிடக்கூடாது. ஏனென்றால், பாலும் உப்பும் சேர்ந்தால் அது வயிற்றில் விஷமாக மாறக்கூடும். எந்த நிலையிலும் கஞ்சியை வெதுவெதுப்பாகத் தான் சாப்பிட வேண்டும்.

குடித்த கஞ்சி செரிக்கும் வரை காத்திருக்க வேண்டும். அதன் பிறகு, மதிய உணவாக சூடான புழுங்கலரிசி சாதம், நெய், பருப்பு போட்டுப் பிசைந்து தட்டில் பாலம் கட்டி, அந்தப் பாலத்தினுள் தேங்காய், சீரகம், மிளகு சேர்த்தரைத்த பூசணிக்காய் மோர்க்குழம்பு ஊற்றி, பருப்பு சாதத்தை அதில் தோய்த்து ருசித்துச் சாப்பிட வேண்டும். அடுத்து, தக்காளி அல்லது பைனாப்பிள் ரசம், சூடான சாதத்துடன் பிசைந்து, கேரட் பருப்பு உசிலி, வாழைப்பூ வடகறியுடன் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. இறுதியில் கடுகு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் தாளித்த கெட்டியான தயிர்சாதம், எலுமிச்சம்பழ ஊறுகாயுடன் சாப்பிடுதல் என்ற வகையில் சாப்பாடு அமைந்தால் மிக விரைவில் உடல் புஷ்டியைப் பெறலாம்.

இந்த மதிய உணவு செரிக்க, சுமார் 4-5 மணி நேரம் தேவைப்படலாம். உண்ட உணவு சத்தாக மாறி உடலில் சேர இந்த அவகாசம் மிகவும் முக்கியம். அந்த நேரத்தில் வேறு எதையும் சாப்பிடுவதோ கொறிப்பதோ கூடாது.

மாலையில் பாலுடன் சர்க்கரை, நெய் கலந்து வெதுவெதுப்பாகக் குடிக்க வேண்டும். உப்பு சேராத கோதுமையில் தயாரித்த 2,3 பிஸ்கட்டுகளும் சாப்பிடலாம். இரவில் நெய் தடவிய கோதுமை சப்பாத்தியுடன், கடலை மாவு கலந்த கறிகாய்களை உண்டுவந்தால், உடல் போஷாக்கு பெறுவது நிச்சயம்.

இரவில் படுக்கும் முன், கொதித்து ஆறிய பாலுடன் சிறிது தேன் கலந்து சாப்பிடுவது நல்லது.

மெலிந்தவர் புஷ்டி அடைய இரவில் நல்ல உறக்கம் அவசியம். இரவில் பத்து மணிக்குப் படுத்து காலை ஜந்து மணிக்கு எழுந்துவிட வேண்டும்.

ஆயுர்வேத மூலிகைத் தைலங்களாகிய மஹாமாஷ தைலம், பலா அஸ்வகந்தாதி தைலம் போன்றவற்றில் ஒன்றை காலையில் வெதுவெதுப்பாக உடலெங்கும் தடவி, தலைக்கு நல்லெண்ணெய் தேய்த்து சுமார் ஒரு மணி

நேரம் ஊறிய பிறகு வெந்நீரில் குளிக்க.. உடல் உறுப்புகள் சுறுசுறுப்பாகி தம் வேலைத் திறனை வளர்த்துக் கொண்டு, உடல் போஷணையை விரைவாக்க உதவும். கவலை இல்லாமல் மகிழ்ச்சியாக இருத்தலும், பசி உள்ள நிலையில் நெய்யில் பொரித்த இரண்டு உளுந்து வடை சாப்பிடுவதும் உடல் புஷ்டிக்கான விசேஷ வழிகள்!

அடுத்து, உடல் இளைக்க...

குண்டான நபர் இளைப்பது என்பது கடினமான செயல் என்கிறது ஆயுர்வேதம். மனிதனின் நாக்கானது இயல்பாக இனிப்பு, நெய்ப்பு போன்ற பொருட்களையே அதிகம் விரும்புகிறது. சுகமான வாழ்க்கையையே மனித மனம் நாடுகிறது. ஆனால், இதற்கு நேர் எதிரிடையான உணவும், செயல்களும் அமைத்துக் கொண்டால்தான் உடல் இளைக்க வாய்ப்பிருக்கிறது.

உடல் இளைக்க ,பார்லி சிறந்து. இதை சாதமாக வடித்து காலையில் வெண்ணெய் நீக்கிய மோருடன் சாப்பிட நல்லது. மேலும், கொள்ளு, சோளம், சோயா பீன்ஸ், பச்சைப்பயறு, தேன் கலந்த நீரை உணவிற்குப் பிறகு குடித்தல், தயிர்த் தெளிவு (தயிரின் மீது நிற்கும் தண்ணீர்), கடைந்த மோர் குடித்தல், ஆயுர்வேத முறைப்படி குடல் சுத்தி முறைகளான வாந்தி, பேதி, எண்ணெய் வஸ்தி, கஷாய வஸ்தி போன்றவற்றைச் செய்துகொள்ளுதல், உத்வர்த்தனம் என்னும் மூலிகைப் பொடியைப் புளித்த மோரில் குழைத்து, ஊளைச் சதை உள்ள பகுதிகளில் கீழிருந்து மேலாகத் தேய்த்துவிடுதல், இரவில் கண் விழித்தல் போன்றவை மிகவும் நல்லது.

திரிபலை (கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய்), சீந்தில் கொடி, கோரைக்கிழங்கு இவற்றில் ஏதேனும் இன்றுடன் தேன் குழைத்து காலை மாலை காலி வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும். குக்கில், சிலாஜது... இவற்றில் இன்றை முன்னவேர் கஷாயத்துடன் சாப்பிட வேண்டும்.

அதோடு மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் வாய் விடங்கம், சுக்கு, யவக்ஷர்ரம், அயபற்பம், தேன், யவை சூரணம், நெல்லிக்காய் சூரணம்... இவற்றின் கூட்டினை சிறிய அளவில் தொடர்ந்து. உட்கொள்வதால் உடல் பருமன் குறையும்.

நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் மூலிகை மருந்துகளாகிய திரிகடு, கடுகரோஹிணி, திரிபலை, முருங்கை, விடங்கம், அதிவிடயம், ஓரிலை, பெருங்காயம், ஸௌவர்ச்சல உப்பு, வெண்ஜீரகம், ஓமம், கொத்தமல்லி, சித்திரமூலம், மஞ்சள், மரமஞ்சள், கண்டங்கத்திரி, முள்ளுக்கத்திரி, கொட்டைக்கரந்தை, வட்டத்திருப்பி, கேமுகப்புல்லின் வேர்.. இவற்றை சம எடை எடுத்து நுண்ணிய பொடி செய்துகொள்ளவும். சம அளவு தேன், நெய், எண்ணெய் சேர்க்கவும்.

இதை உடல் பருமன் உள்ளவர் தினமும் சிறிதளவு சாப்பிடுவதால் பருமன் குறையும்.



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 in this series](#)