

சரகர் கூறும் உணவு முறைகள்

Ayurvedam -Article Series in Tamil

மருத்துவத் துறையின் சிறப்பான வளர்ச்சியால் தற்போது இறப்பு விகிதம் குறைந்துள்ள போதிலும், நோய்வாய்ப்பு படுவோரின் எண்ணிக்கை அதிகமாகிக் கொண்டு வருவதுடன், நோயாளிகளின் வியாதி உடனுக்குடன் குணமாகாமல், நீண்ட காலத்திற்கு மருந்துகளைச் சாப்பிட வேண்டிய நிர்பந்தம் ஏற்பட்டு உள்ளது. இதற்கு என்ன காரணம் என்று சரகர் என்னும் மகரிஷி ஆயுர்வேதத்தில் ஒரு குறிப்பு தருகிறார்.

"வாழ்க்கையில் இயற்கை முறையை விட்டு செயற்கையான உணவு முறைகளை அதிகம் கையாள்பவர் புளிப்பு, உப்பு, காரம் அதிகமுள்ள உணவு அப்பளக்காரம், சோடா உப்பு முதலியவைகள் அதிகம் கலந்துள்ள உணவு, காய்ந்த கறிகாய், குளிரால் விரைத்துப் போன கறிகாய்கள், எள்ளு, எள்ளின் விளைவான நல்லெண்ணை அதிகம் சேர்ந்த பொருள், மாப்பண்டங்கள் இவைகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்பவர், முளை தானியம், புத்தாக அறுவடையான கோதுமை, அரிசி, பயறு, துவரை, உளுந்து முதலிய உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத உணவு, நெய்யே இல்லாத வறண்ட உணவு போன்றவை ரத்தக்குழாய், உணவுக்குழாய் இவைகளில் தடிப்பு ஏற்படுத்தக் கூடியவை. உணவாகத் தயாரித்து அதிகம் காலமான படியால் உள்ளே கொசுகொசுத்துப் போனவை, முன் உண்ட உணவு ஜீரணமாகாமலிருக்கும் போதே அடிக்கடி உணவு உட்கொள்ளுதல், பாலுடன் புளிப்பானவை சாப்பிடுவது போல முரண்படும் உணவு தினமும் பகல் தூக்கம், உடலுறவு அதிகம் கொள்ளத் தூண்டும் சூழ்நிலை, மதுபானம், அவரவர் மன, உடல் வலிவிற்கு மீறிய உழைப்பு, பயம், கோபம், சோகம், பேராசை, ஏமாற்றம் இவைகளை அளிக்கும் சூழ்நிலை, மனத்தையும் புத்தியையும் அழுத்தும் வேலைச்சுமை இவை எல்லாமே உடலின் பலவேறு பகுதிகளின் சமநிலையைக் கெடுத்து விடுகின்றன.

"இப்படி கெடுதி விளைவிக்கும் உணவும், சூழ்நிலையும், நடையுடை பாவனைகளும் தசைகளை வலுவிழக்கச் செய்கின்றன. தசைகள் தளர்வதால் சிறு வயதிலேயே முதிர்ந்த தோற்றம் ஏற்படுகிறது. மூட்டுகள் எளிதில் கலகலத்து விடுகின்றன. ரத்தத்தில் புளிப்பு அதிகமாகிறது. கொழுப்பு நீர்த்து ரத்தக்குழாய் முதலியவைகளை அடைத்துக் கொள்ளும். மஜ்ஜை பூரணத்துவமடைவதில்லை. விந்து சரியே வெளியாவதில்லை. தாது சத்து குறைகிறது. அதனால் மனிதன் எளிதில் களைத்து விடுகிறான். அவனுக்கு அடிக்கடி தூண்டுதலளிக்க மருந்தின் உதவி தேவைப்படும். தூக்கமும், சோம்பலும் அசதியும் அடிக்கடி ஏற்படுச் சுறுசுறுப்பின்றி எப்போதும் பெருமூச்சு விட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள். எதிலும் வெறுப்பே காணப்படும். அதனால் எந்த

நோய்க்கும் அம்மனிதன் ஏற்ற இருப்பிடமாக மாறி விடுவான். முழு வாழ்க்கையை அவனால் வாழ முடியாது" என்கிறார்.

ள்மேற் கூறிய காரணங்களைத் தவிர்த்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வளர்க்கவும், ஆரோக்கியமாக வாழவும் கையாள வேண்டிய விஷயங்கள் மூன்று:

க) உணவுக் கட்டுப்பாடு

உ)தேகப் பயிற்சி

ங)தக்க ஓய்வு மற்றும் உல்லாசமான பொழுது போக்கு.

உணவில் புரதம், விட்டமின், இரும்புச் சத்து, தினசரி பழுவகைகள், காய்கறிகள் ஐநூறு கிராம் அளவும் மற்றவை மிகுதி நிரப்பும் அளவிற்குமாக அமைவது நல்லது. வயிறு நிறையும் வரை சாப்பிடக் கூடாது. சிறுவர்கள், உழவர்கள், கடும் உடல் உழைப்பு உள்ளவர்கள் மட்டுமே இனிப்பும், கொழுப்பும் சேர்ந்த உணவை அதிகமாகக் கொள்ளலாம். உப்பின் அளவைக் குறைப்பதால் ரத்தக்குழாய் அடைப்பு, தடிப்புகளைத் தவிர்க்கலாம்.

நல்ல தேகப் பயிற்சிகளின் மூலம் இதயத்தின் ரத்த ஓட்டத்தையும், நூரையீரல் மூலமாக சுத்தமான காற்றைப் பெருவதையும், கிட்னிகளின் மூலம் அழுக்கை வெளியேற்றியும் தசைகளின் பலத்தைப் பன்மடங்காகப் பெருக்கிக் கொள்ளலாம்.

ஓய்வும், உல்லாசப் பொழுது போக்கும், உடலையும், மனதையும் வலுப்படுத்தும். உற்சாகமும், தெம்பும் ஏற்படுவதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி வளரும்.

ஆயுர்வேத மருந்துகளில் சியவனப்ராசம் எனும் லேகியம் மிகச் சிறந்தது. நெல்லிக் காய்கள் அதிக அளவில் உள்ள இந்த லேகியத்தை ஐந்து கிராம் (ஒரு ஸ்பூன்) அளவில் சாப்பிடலாம். அதன் பிறகு சூடான பால் அருந்தலாம். இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.



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](#)