



03

ஆயுர்வேத சமையல்

மலச்சிக்கல்

தீர்க்கும் உணவுகள்



‘எ’ ல்லாம் இந்த ஒரு சாண் வயித்துக்குதானே என்று ஊர் வழக்கில் சொல்வார்கள். வயிறு என்பது உடலில் ஓர் அங்கம் மட்டுமே அல்ல. ஆயுர்வேதத்தைப் பொறுத்தவரை, வயிறு என்பது அது ஓர் அக்னி! அக்னி என்றால் ஜீரணிக்கும் ஆற்றல்! நாம் சாப்பிடும் உணவு சரியானபடி ஜீரணிக்கப்பட்டு, அது உள்கிரகிக்கப்பட்டு, அதன் சத்தை உடலின் அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் விநியோகம் செய்வதுதான் அக்னியின் வேலை.

நம் உடலில் அமைந்திருக்கும் ஏழு வகை தாதுக்களில் இருக்கும் அக்னி, சரியாக வேலை செய்யாதபட்சத்தில் அந்தந்த தாதுக்குரிய வியாதியைக் கொண்டு வரும். உதாரணமாக, ரச தாதுவில் இருக்கும் ரச அக்னி சரியாக வேலை செய்யாதபோது, ‘ரச தாது க்ஷயம்’ உண்டாகலாம். இதன் விளைவாக, கொஞ்சம் சத்தம் கேட்டாலே கோபம் வரும்; தொட்டதுக்கு எல்லாம் எரிச்சல், ஆத்திரம் ஏற்படும். எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் உடலில் சக்தியே இருக்காது. ரத்த தாது சரியாக வேலை செய்யாவிடில், ரத்த சோகை ஏற்படலாம். தசைகள் சரியாக உருவாகாமல் இருக்கலாம். இப்படி, உடலில் அக்னி சரியாக வேலை செய்யாவிடில், உணவு சரியாக செரிக்காமல் இருத்தல், வயிற்றில் வாயு உருவாதல், புளிப்பு ஏப்பம் வருதல் போன்ற பல பிரச்சனைகள் உண்டாகும்.

இவை எல்லாவற்றிலும் மிக முக்கியமானது மலச்சிக்கல் (Constipation). அதுவும் இந்தக் காலகட்டத்தில் பார்த்தால் எல்லோருக்குமே குடும்பம், வேலை, படிப்பு சார்ந்த அழுத்தம் (ஸ்ட்ரெஸ்) அதிகமாக இருக்கிறது. உணவுமுறையும் மாறிவிட்டது. சத்துக்கள் இல்லாத துரித உணவுகள் அதிகம் உண்ணப்படுகின்றன.

‘உடலின் தேவைக்கேற்ற உணவு’ என்பதைவிட ‘நம் வசதிக்கேற்ற உணவு’ என்று ஆகிவிட்டது. பாக்கெட்டுகளில் அடைக்கப்பட்ட இட்லி, தோசை மாவு, பேக் செய்யப்பட்ட, பதப்படுத்தப்பட்ட ரெடிமேடு உணவுகள் - இப்படி எல்லா வகையான உணவுகளையும் கலந்துகட்டி அடிக்கும் போது, அது மலச்சிக்கலில் கொண்டுபோய்விடுகிறது. முன்பெல்லாம் 50 வயதுக்கு மேல்தான் மலச்சிக்கல் பிரச்சனை ஏற்படும். இப்போதெல்லாம் சிறு வயது முதலே இந்தப் பிரச்சனை தோன்றிவிடுகிறது.

நம் உடல் ஓர் அழகிய கால லயத்தில்தான் இயங்குகிறது. ‘இந்த நேரத்தில் தூக்கம் வரணும்; இந்த நேரத்தில் மலம் கழிக்கணும்’ என்று உணர்த்தும் உயிரியல் கடிசாரம் நம் எல்லோர் உடலிலுமே அமைந்துள்ளது. சரியான நேரத்தில் நம் உடல் நமக்கு, ‘இது கழிவை வெளியேற்ற வேண்டிய நேரம்’ என்று சமிக்ஞை கொடுக்கும். அந்த நேரத்தில் கழிவை வெளியேற்றாதபட்சத்தில், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதில் இருக்கும் நீர் உறிஞ்சப் பட்டு, வறண்டு போகத் துவங்கும். வறண்டு போகப் போக, உடல் எதுவும் சமிக்ஞை கொடுக்கப் போவதில்லை. மலச்சிக்கல்தான் ஏற்படும்.

தும்மல், இருமல், சிறுநீர் போன்றவை எல்லாம் இயற்கையாக வரும் உந்துதல்கள். இவற்றை எப்படி நாம் அடக்கக் கூடாதோ, அதேபோல் கழிவு வெளியே வரும்போதும் அதை நாம் அடக்கக் கூடாது. அதை அடக்குவதால் வரும் பிரச்சனைகள் பல. கழிவை வெளியேற்ற ஒரு இரண்டு நிமிடம் ஒதுக்க முடியாதபட்சத்தில், பின்னால் அதனால் வரும் பிரச்சனைகளுக்காக பல மணி நேரத்தைச் செலவழிக்க வேண்டியிருக்கும்.

இந்த மலச்சிக்கலைத் தீர என்ன வகையான உணவுகள் எடுத்துக்கொள்ளலாம்? இதோ சில ரெசிபிகள்..

» நிலவாகை ஜிஞ்சர் ஹெர்பல் டீ

நிலவாகை என்பது ‘சென்னா’ என்று சொல்லக் கூடிய ஒரு வகை இலை. காயவைத்த இலைகளாகவே நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும். அதை வாங்கிப் பொடித்து வைத்துக்கொள்ளலாம்.

தேவையானவை: நிலவாகைப் பொடி - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், ஜிஞ்சி - ஒரு துண்டு, நாட்டுச் சர்க்கரை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், தண்ணீர் - அரை கப் (100 மி.லி.).

செய்முறை: ஜிஞ்சியைத் தோல் சீவித் துருவிக் கொள்ளவும். நிலவாகைப் பொடி, ஜிஞ்சித் துருவல் இரண்டையும் அரை கப் தண்ணீரில் 2 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். ஊறியபிறகு, அதில் நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து அப்படியே கொதிக்கவிடவும். 100 மி.லி. தண்ணீரானது, 75 மி.லி. தண்ணீராக வற்று வரை கொதிக்கட்டும். வற்றிய பிறகு, வடிகட்டி அருந்தலாம்.

ஜிஞ்சியின் காரம், சுவை, நிலவாகையின் துவர்ப்பு, நாட்டுச் சர்க்கரையின் இனிப்பு என மூன்று சுவைகளும் சேர்ந்த அருமையான ஹெர்பல் டீ இது.

பலன்கள்:

- நிலவாகை என்ற மூலிகை, சிறந்த மலமிளக்கி. இதன் இன்னொரு அற்புதமான குணம் என்னவென்றால், அடிக்கடி மலம் கழிக்க நேரும்போது, இதைச் சாப்பிட்டால் கட்டுப்படுத்தும். மலச்சிக்கல் சமயத்தில்,



தினசரி கஷாயமாகக் குடித்து வந்தால், அந்தப் பிரச்சனையைப் போக்கும்.

- நன்கு பசி எடுக்கவும், சாப்பிட்ட உணவு ஜீரணம் ஆகவும் ஜிஞ்சி உதவுகிறது.
- காலையிலும் மாலையிலும் தினசரியே இதை அருந்தி வந்தால், மலச்சிக்கல் என்ற பிரச்சனையே வராது. இப்போது அனைவரும் ‘கிரீன் டீ’ குடிப்பது ஃபேஷனாகி விட்டது. அதற்கு பதிலாக இந்த ஹெர்பல் டீயைக் குடித்து வந்தால், நாளடைவில் மலச்சிக்கல் இல்லாமலேயே மறைந்துவிடும்.

» அத்திப்பழம் கற்றாழை மில்க்ஷேக்

‘ஆலோவேரா’ எனப்படும் சோற்றுக் கற்றாழை, மிகவும் குளிர்ச்சியானது என்பது அனைவரும் அறிந்ததுதான். பல பேருக்கு, உடம்பு சூட்டினால்தான் மலச்சிக்கல் பிரச்சனை உண்டாகிறது. கற்றாழை அதற்கு நல்ல மருந்து. பொதுவாக நம் வீடுகளில் 9, 10 மணிக்கு இரவு உணவைச் சாப்பிட்டுவிட்டு, அதன் பின்னர் படுத்துத் தூங்குகிறார்கள். இது மிகவும் தவறான பழக்கம். இரவு உணவை 7 அல்லது ஏழரை மணிக்குள் முடித்துக்கொள்ளவேண்டும். ஒன்பதரை மணியளவில் படுக்கப் போகும்போது, இந்த அத்திப் பழம் கற்றாழை மில்க்ஷேக்கைக் குடித்துவிட்டுப் படுத்தால், மறுநாள் காலை எந்தச் சிக்கலுமின்றி



மலம் வெளியேறிவிடும். உடலும் மிக தெம்பாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்.

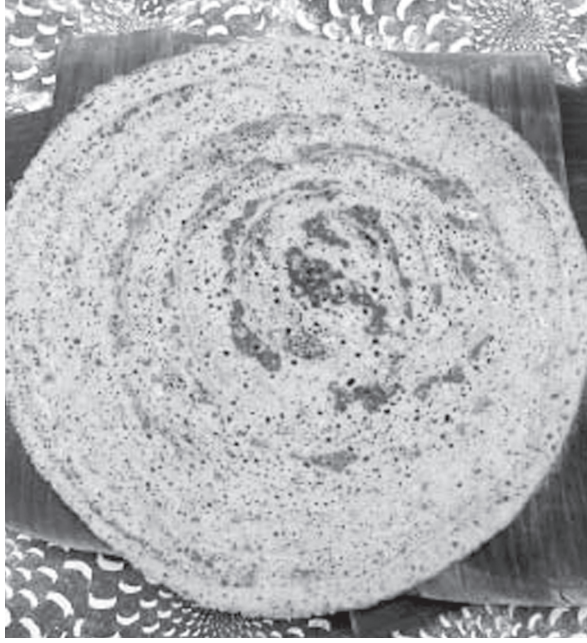
தேவையானவை: ஃப்ரெஷ்ஷான சீமை அத்திப் பழத்தின் சதைப் பகுதி - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கற்றாழையின் நடுவே இருக்கும் சோற்றுப் பகுதி - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பால் - 50 மி.லி., தண்ணீர் - 50 மி.லி., நாட்டுச் சர்க்கரை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: எல்லாவற்றையும் மிக்ஸி ஜூரில் போட்டு நன்றாக அடித்தெடுக்கவும். இதை இரவு ஒன்பதரை, பத்து மணி வாக்கில் குடித்து வர வேண்டும்.

பலன்கள்:

- சிறு குழந்தை முதல் பெரியவர்கள் வரை யார் வேண்டுமானாலும் இதை அருந்தலாம். தினசரி இதை அருந்திவர, மலம் நன்கு வெளியேறும்.
- மேலும், அத்திப்பழத்தில் கால்சியமும் இரும்புச்சத்தும் அதிகம் உள்ளது. எனவே, தொடர்ந்து இதைக் குழந்தை களுக்கு கொடுத்து வந்தால், மலச்சிக்கல் பிரச்சனை இல்லாமல் போவதோடு, எலும்புகள் உறுதியாக வளரும். அனீமியா எனப்படும் ரத்த சோகை எட்டிக்கூடப் பார்க்காது.

குறிப்பு: ஃப்ரெஷ்ஷான அத்திப்பழம் இப்போது கடை களில் கிடைக்கிறது. வாங்கி உபயோகிக்கலாம். கற்றாழையை, ஜெல்லாகவோ, ஜூஸாகவோ கடைகளில் வாங்க வேண்டாம். வீட்டிலேயே சிறிய தொட்டிகளில் வளர்க்கலாம்.



» திணை பச்சைப்பயறு நெல்லிக்காய் தோசை

சிலருக்கு மலச்சிக்கல் என்ற பிரச்சனை இருக்காது. ஆனால், காலையில் எழுந்ததும் பாத்திரம் போக முடியாது. 10 குடித்தாலோ, டிபன் சாப்பிட்ட பிறகோ போவது போல் இருக்கும். பல குழந்தைகளுக்கு பள்ளிக் குப் போன பிறகுதான் பாத்திரம் போகவேண்டிய நிர்ப்பந்தம் வரும். ஒரு கட்டத்தில், இது பழக்கமாகவே ஆகிவிடும். இதற்கான ரெசிபி இது. வாரத்தில் 2, 3 தடவை செய்து கொடுக்கலாம். உடலுக்கு மிகுந்த சத்துக்களைத் தரும் உணவும்கூட.

தேவையானவை: திணை - 100 கிராம், பச்சைப்பயறு - 100 கிராம், நெல்லிக்காய் பொடி அல்லது காயவைத்த நெல்லிக்காய் துண்டுகள் (நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 1, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: திணை, பச்சைப் பயறு - இரண்டையும் நாலைந்து மணி நேரம் ஊறவைத்து, நெல்லிக்காய் பொடி, உப்பு சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளவும். அரைக்கும்போது, வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு, இஞ்சியைத் துருவிச் சேர்த்து, சீரகத்தையும் போட்டு அரைத்தெடுக்கவும். அரைத்து வழித்ததுமே, தோசை சுடலாம். வாரத்தில் 2 அல்லது 3 நாட்கள் டிபனாகச் செய்யலாம்.

பலன்கள்:

- திணையிலும் பச்சைப் பயறிலும் அதிகமான நார்ச்சத்து உள்ளது. இதை அடிக்கடி சாப்பிட்டால், காலைக்கடன் கழிப்பது சுலபமாகிவிடும்.

மலச்சிக்கலைத் தீர்க்க

சில குறிப்புகள்

- பொதுவாக பலரிடமும் தாகம் எடுத்தால்தான் தண்ணீர் குடிப்பது என்ற பழக்கம் இருக்கிறது. தாகம் எடுத்தாலே, 'நான் வறண்டு போய்க்கொண்டு இருக்கிறேன். எனக்குக் கொஞ்சம் தண்ணியை ஊத்து' என்று உடல் எச்சரிக்கை சிக்னல் கொடுக்கிறது என்று அர்த்தம். அந்த அளவுக்குக் காத்திருக்காமல், அவ்வப்போது (முடிந்தால் கொஞ்சம் வெதுவெதுப்பான) தண்ணீரை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒரு மடக்கு குடித்துக் கொண்டே இருக்கலாம். இதனால், உடலில் தேவையான ஈரப்பதம் இருக்கும். உடலில் ஈரத்தன்மை இருக்கும் போது, மலச்சிக்கல் வருவதற்கு வாய்ப்புகள் மிகக் குறைவு.
- சிறு குழந்தைகளுக்கு மலச்சிக்கல் அடிக்கடி வரும். அவர்களுக்கு ஹெர்பல் 10 எல்லாம் நாம் கொடுக்க முடியாது. இதற்கு மிகவும் உபயோகமாக இருப்பது கிஸ்மிஸ் பழம் (உலர் திராட்சை). லேசாக ஒரு சொட்டு பசும் நெய் விட்டு, கொஞ்சம் கிஸ்மிஸ் பழங்களை வதக்கிவிட்டு, பால் விட்டுக்

- நெல்லிக்காய் உடலைக் குளிர்வைக்கவும், மலமிளக்கவும் உபயோகமாக இருக்கும்.

குறிப்பு: காரம் தேவை என்பவர்கள், மாவு அரைக்கும் போது ஒரு பச்சை மிளகாய் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். காரம் அதிகமாகத் தேவைப்பட்டால், பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கி, தோசை மேலே தூவிக்கொள்ளலாம். ஆனால் அதிகமான காரம் சாப்பிட்டால், இந்த தோசை சாப்பிடுவதற்கான காரணமே அடிபட்டு போய்விடும். அதிக காரம் மலச்சிக்கலுக்குக் காரணமாகிவிடும். எனவே, காரத்தைக் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது.



» மணத்தக்காளி பூசணி சொதி

மணத்தக்காளி என்பது சத்து நிறைந்த கீரை. ஆனால், பலர் மணத்தக்காளிச் செடியின் காயை மட்டும் வற்றலாகச் செய்து, குழம்பு வைத்துச் சாப்பிடுவார்கள். அல்லது, என்றாவது ஒரு நாள் வாயில் புண் வரும்போது அந்தக் கீரை நினைவுக்கு வரும். இதை அடிக்கடி நம்முடைய உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

அதேபோல், அதிகம் சேர்க்கப் படாமல் ஒதுக்கப் படும் காய்களில் பூசணியும் ஒன்று. அவியல், சாம்பாருக்கு எப்போதோ ஒருமுறை வாங்குவதோடு சரி! இந்த இரண்டையும் வைத்து சுவையான சொதி (ஸ்டியூ) செய்யலாம். இட்லி, சப்பாத்திக்கு நல்ல சைடு டிஷ்ஷாக இருக்கும். மணத்தக்காளி மற்றும் பூசணியின் மருத்துவ குணங்களும் நமக்குக் கிடைக்கும்.

தேவையானவை: சுத்தம் செய்த மணத்தக்காளி கீரை - ஒரு கைப்பிடி, பூசணிக்காய் துண்டுகள் - ஒரு கப் நிறைய, பொடிப்பொடியாக நறுக்கிய (பீன்ஸ், கேரட், காலிஃப்ளவர் போன்ற) காய்கறிகள் - கால் கப், இஞ்சித் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் (தேவைக்கு ஏற்ப) - 1 அல்லது 2, பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம் - கால் கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், எண்ணெய் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: தேங்காய்த் துருவலில் தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்துப் பிழிந்து சிறிது நீர்த்ததாகவே, தேங்காய்ப் பால்

கொழுப்புகள் உடலில் சேராது.

- நெய் வகைகளில், கெட்ட கொழுப்பை உடலில் சேர்க்கும் எருமை நெய்யைவிட பசு நெய் சிறந்தது. அது நல்ல கொழுப்பை அதிகரிக்கும். எனவே வயதானபிறகு, கடலை எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெயை சமையலுக்கு உபயோகிப்பதுடன் அவ்வப்போது பசு நெய் சேர்ப்பதும் நல்லது.
- மைதாவால் செய்யப்பட்ட பரோட்டா மாதிரியான உணவுகள், பிரெட், பாதுகாக்கப்பட்ட உணவுகள், எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள், சுத்தமாக நார்ச்சத்தே இல்லாத உணவுகள் ஆகியவற்றை சாப்பிட்டால், மலச்சிக்கல் தீரவே தீராது. 30 வயதுக்குள் என்றால், என்ன சாப்பிட்டாலும் உடல் எப்படியோ ஜீரணம் செய்துவிடும். ஆனால் வயது ஆக ஆக, உணவில் ஒரு கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டுவருவது, ஆரோக்கியத்துக்கு மிக அவசியம்.
- ஒழுங்கு என்பது எல்லாவற்றுக்குமே தேவை. அதிலும் இந்த காலைக் கடன் கழிப்பதில் கண்டிப்பாக ஒரு நேர ஒழுங்கு தேவை. காலையில் ஒரு நேரத்தை நிர்ணயித்து, அந்த நேரத்தில் கழிப்பறை செல்வது என்ற பழக்கத்தைக் கொண்டுவந்துவிட்டால், தன்னால் அது உங்கள் உடம்புக்குப் பழக்கமாகிவிடும். வெளியூர் சென்றாலுமே மலச்சிக்கல் நேராமல் இருக்க, அந்த நேர ஒழுங்கு உங்களுக்கு உதவும்.

எடுக்கவும். நறுக்கிய கீரை, பூசணி துண்டுகள், பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிகள், இஞ்சி, கீறிய பச்சைமிளகாய்.. எல்லாவற்றையுமே எண்ணெய் விட்டு லேசாக ஒரு வதக்கு வதக்கிவிட்டு, குக்கரில் போட்டு கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு வேகவைக்கவும். 2 அல்லது 3 விசிலுக்கு வைத்து எடுத்து, நன்கு மசிக்கவும் (பீன்ஸ், காலிஃப்ளவரை அதிகம் மசிக்கவேண்டாம்). மசித்த பிறகு, நாம் எடுத்து வைத்திருக்கும் தேங்காய்ப் பாலை ஊற்றி, தேவையான உப்பு சேர்த்து, கொஞ்சம் சூடு செய்து இறக்கிவிடலாம். விருப்பப்பட்டவர்கள் தேங்காய் எண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டலாம். இட்லி, தோசை, சப்பாத்திக்கு நல்ல சைட்-டிஷ் இது.

பலன்கள்:

- பூசணிக்காய், மணத்தக்காளிக் கீரை ஆகிய இரண்டிலும் உள்ள நார்ச்சத்தால் ரொம்ப சுலபமாக மலச்சிக்கல் பிரச்சனை தீரும்.
- மணத்தக்காளி புண்களை ஆற்றும் சக்தி கொண்டது. வாயில் இருக்கும் புண்கள் மட்டுமல்ல; வயிற்றுப் புண், குடல் புண் என எங்கே புண் இருந்தாலும் ஆற்றக் கூடியது. குடல் புழு இருந்தாலும் அழித்துவிடும்.
- நார்ச்சத்து, நீர்ச்சத்து குறைவால்தான் மலம் கழிப்பதில் சிக்கல் ஏற்படுகிறது. பூசணி நீர்ச்சத்து மிக்க காய். எளிதாகக் கழிவை வெளியேற்ற உதவும்.