

இ

ந்தக் காலத்தில் பழக்கப்பட்டுப் போன மாறுபட்ட உணவுகளாலும் உணவுகளில் கலக்கப்படும் ரசாயனங்களாலும், கலப்படப் பொருட்களாலும், நம் உடலில் இயற்கையாகவே அமைந்திருக்கும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்துகொண்டே போகிறது. இப்போது புதிது புதிதாக முளைக்கும் பாக்கிரியா, வைரஸ் கிருமிகளின் தாக்கமும் இன்னொரு முக்கிய காரணம். ஆனால், எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவால் எல்லோருக்குமே எல்லா நோய்களும் வரும் என்று சொல்ல முடியாது. சில பேருக்கு தொடர்ந்து ஜலதோஷம், தும்மல், மற்றும் சிலருக்கு வயிற்று உப்பசம், உடல் பலவீனம்.. இப்படி ஒவ்வொருவருக்கு ஒவ்வொரு மாதிரியாக அதன் பாதிப்புகள் தெரியலாம். எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவால் பாதிக்கப்படுபவர்கள், அந்த சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்ளவும், பல உடல் பிரச்சனைகளிலிருந்து தங்களைக் காத்துக்கொள்ளவும் இங்கே சில உணவுகளைக் கொடுத்திருக்கிறேன். சமைத்து, சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்.



சாந்தி விஜயபால்



நோய் எதிர்ப்புச் சக்திக்கு

டேஸ்டியான டீ வகைகள்!

நம்மில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு, நோய்த் தடுப்பாற்றல் குறைந்ததும் உடனே தாக்குவது ஜலதோஷம்தான். அதுவும், சிறு குழந்தைகள் இருக்கும் வீட்டில், ஜலதோஷம் என்பது சகஜமான விஷயமாக இருக்கும். ஐஸ்கிரீம் சாப்பிட்டாலோ, ஏசி அறையில் அல்லது ஃபேன் காற்றில் தூங்கினாலோ, தலைக்கு குளித்தாலோ... உடனே ஜலதோஷம் பிடிக்கும். காலையில் எழும்போதே தும்மலும் மூக்கு ஒழுகலும் இந்தக் குழந்தைகளைப் பாடாய்ப் படுத்தும். இதுமாதிரி ஜலதோஷம் பிடிக்காமல் இருக்க என்ன கொடுப்பது?

மைதாவில் செய்த பர்கர், பீட்ஸா, பன், பிரெட், பிஸ்கெட் போன்ற உணவுகளை தொடர்ந்து கொடுப்பது கூட குழந்தைகளின் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைய ஒரு காரணம்தான். பலர் தங்கள் அறியாமை அல்லது தவறான நம்பிக்கையால் 'சில உணவுகளால்

ஜலதோஷம் அதிகமாகும்' என நினைத்து, நல்ல உணவுகளையும் ஒதுக்குவது இன்னொரு காரணம். 'மாதுளம்பழமா? ஐயய்யோ.. குழந்தைக்கு வேணாம்.. சளி பிடிக்கும்' - என்பதுபோல, பலர் பல உணவுகளைக் குழந்தைகளுக்கு தராமல் தவிர்த்துவிடுகின்றனர். இதனால் குழந்தைகளுக்கு வளரும் வயதில் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்காமல் போகின்றன. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும் இல்லாமல் போய்விடுகிறது. அவர்களுக்கு இந்த டீ வகைகள் நல்ல பலன் தரும்.

குறிப்பு: இந்த அத்தியாயத்தில் நான் சொல்லப் போகும் ஐந்துமே டீ ரெசிப்பிகள்தான். இவற்றுக்கு அடிப்படை கிரீன் டீ என்பதால், கிரீன் டீ இலைகள் வாங்கி வைத்துக்கொண்டால் போதும். அதை வைத்து வெவ்வேறு பொருட்களுடன் கலந்து டீ தயாரிக்கும் முறையைச் சொல்கிறேன்.

ஆனியன் கிரீன் டீ

தேவையானவை: கிரீன் டீ தூள் - அரை டீஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - 1, இஞ்சி - ஒரு சிறிய துண்டு, நாட்டு சர்க்கரை - ஒரு டீஸ்பூன், தண்ணீர் - முக்கால் டம்ளர்.

செய்முறை: பூண்டு, வெங்காயத்தைக் கழுவி, உரித்து, பொடிப்பொடியாக நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். இஞ்சியையும் தோல் சீவி, பொடியாக நறுக்கவும். பாத்திரத்தில் தண்ணீரை ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து, இஞ்சி, வெங்காயம், நாட்டு சர்க்கரை போட்டு நன்கு கொதிக்க விடவும். நல்ல கொதிநிலை வந்த பிறகு.. அதாவது 2, 3 நிமிஷம் கொதித்த பிறகு, அடுப்பை அணைத்துவிட்டு, அதில் கிரீன் டீ தூளைப் போட்டு மூடி வைத்துவிடவும். வெதுவெதுப்பான சூட்டுக்கு வந்ததும், அதை வடிகட்டி குழந்தைகளுக்குக் குடிக்கக் கொடுக்கலாம். பாலில் செயற்கையான ஊட்டச் சத்து தரும் பொடிகளைப் போட்டுக் குழந்தைகளுக்குத் தருவதற்கு பதிலாக, தினமுமே இந்த கிரீன் டீயைக் கொடுத்துப் பாருங்கள். அப்புறம், ஜலதோஷமே அண்டாத ஆரோக்கிய குழந்தைகள் ஆகிவிடுவார்கள்!

பலன்கள்:

- இந்த டீயில் மிகச் சிறப்பான விஷயமே, இதில் சேர்ந்துள்ள வெங்காயமும் இஞ்சியும்தான். இவை இரண்டுமே ஜலதோஷத்துக்கு எதிராக வேலைசெய்யும். வெங்காயத்தில் இருக்கும் 'குவெர்சிடின்' என்கிற கூட்டுப்பொருள், ஜலதோஷத்தைத் தடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டது. பலர் வெங்காயம் குளிர்ச்சி என்று



நினைத்துத் தவிர்ப்பார்கள். வெங்காயம் குளிர்ச்சிதான். ஆனாலும், இதிலுள்ள 'குவெர்சிடின்' ஜலதோஷத்தைத் தடுப்பதால், வெங்காயம் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பெருக்க மிக நல்லது.

- அதேபோல, இஞ்சியைப் பற்றி அனைவருக்குமே தெரியும். இஞ்சி, சளியை முறிக்கும் ஓர் அருமருந்து. சளிகளுக்கான எல்லாவிதமான ஆயுர்வேத மருந்துகளிலுமே இஞ்சி, ஓர் இன்றியமையாத சேர்மானப் பொருளாக இருக்கும்.
- வெங்காயமும் இஞ்சியும் கிரீன் டீயுடன் சேரும்போது, ஜலதோஷம், தும்மல், இருமலுக்கான எதிர்ப்பு சக்தியை உடலில் மேம்படுத்துகின்றன.

ஓமம் கிரீன் டீ

அடுத்ததாக, வயிறு உப்புசமாவதைத் தடுக்கும் கிரீன் டீ. சாப்பிடும் உணவு ஜீரணம் ஆகாமல் சிலருக்கு வயிறு உப்புசமாக இருக்கும் உணர்வு அடிக்கடி ஏற்படும். குழந்தைகள், பெரியவர்கள் எல்லோருக்குமே வரும் பிரச்சனை இது. இவர்களுக்கு பசியே எடுக்காது. நெஞ்சு எரிச்சல் இருக்கும். இவர்களுக்குக் கைகண்ட மருந்துதான் ஓமம் கிரீன் டீ.

தேவையானவை: கிரீன் டீ தூள் - அரை டீஸ்பூன், ஓமம் - ஒரு டீஸ்பூன், இஞ்சி - சிறு துண்டு, தண்ணீர் - முக்கால் டம்ளர்.

செய்முறை: இஞ்சியைக் கழுவி, தோல் சீவி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, ஓமத்துடன் சேர்த்து தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க விடவும். 2, 3 நிமிஷம் கொதி வந்தபிறகு, அடுப்பை அணைத்துவிட்டு, கிரீன் டீ தூளைப் போட்டு மூடி வைக்கவும். வெதுவெதுப்பான சூட்டுக்கு வந்தபிறகு, துளி உப்பு சேர்க்கலாம்.

குறிப்பு: உப்பு என்றால் சாதாரணமாக நீங்கள் வாங்கும் அயோடைஸ்ட்டு உப்பு கிடையாது. 'சைந்தவ லவணம்' என்று சொல்லப்படுகிற உப்பு அல்லது 'விடா லவணம்' எனப்படும் கறுப்பு உப்பு (நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) சேர்க்கவேண்டும்.



பலன்கள்:

- இந்த டீயில் இருக்கும் ஓமம், இஞ்சி இரண்டுமே வயிற்று உப்பசத்தைக் குறைக்கும். வாய்வு இருந்தால் வெளியேற்றிவிடும். புளித்த எப்பத்தையும் கட்டுப் படுத்தி, நிறுத்திவிடும்.
- தொடர்ந்து குடித்து வந்தால், வயிறு சம்மந்தப்பட்ட எந்தவிதமான தொல்லைகளும் இருக்காது. அந்த அளவுக்கு, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உருவாக்கிவிடும்.

ஆம்லா கிரீன் டீ



மன அழுத்தம் மிகுந்த, உடல் உழைப்பு குறைந்த இப்போதிருக்கும் வாழ்க்கை முறையில் அனைவருக்குமே வருவதற்கு சாத்தியமுள்ள நோயாக இருக்கிறது, சர்க்கரை நோய். அது வராமல் இருக்க, நம்முடைய எதிர்ப்பு சக்தியைப் பெருக்கிக்கொள்ள உதவுகிறது நெல்லிக்காய் சேர்ந்த கிரீன் டீ. நெல்லிக்காயை பொதுவாக ஜூலாகவோ, முரபாவாகவோ சாப்பிடும் பழக்கம் இருக்கிறது. அதை வைத்து கிரீன் டீயை எப்படி தயாரிப்பது என்று பார்க்கலாம்.

தேவையானவை: பெரிய நெல்லிக்காய் - பாதி, மஞ்சள்தூள் - அரை சிட்டிகை, தண்ணீர் - ஒரு டம்ளர், கிரீன் டீ தூள் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: நெல்லிக்காயைப் பொடியாக நறுக்கி தண்ணீரில் போட்டு, மஞ்சள்தூளையும் போட்டுக் கொதிக்கவிடவும். நன்கு கொதித்ததும் அடுப்பை அணைத்துவிட்டு, கிரீன் டீ தூளைப் போட்டு மூடிவைக்கவும். ஆறியபிறகு வடிகட்டி அருந்தலாம்.

பலன்கள்:

குறிப்பு: நெல்லிக்காய்க்கு ஆறுவித ருசிகள் உண்டு. முதலில் கடிக்கும்போது கொஞ்சம் துவர்ப்பாகவும், புளிப்பாகவும் இருக்கும்.

மந்தாரை கிரீன் டீ

‘மந்தாரை இருக்க நொந்தார் உண்டோ?’ என்று தமிழில் ஒரு வழக்குமொழியே உள்ளது. அந்தளவுக்கு மருத்துவச் சிறப்பு கொண்டது மந்தாரை. பெயரைக் கேட்டு ‘என்னவோ ஏதோ’ என நினைக்கவேண்டாம். மந்தாரை மலர் என்றால், நம்ம செம்பருத்திப் பூ தான்! பொதுவாக எல்லோரும் ‘செம்பருத்தியை அரைத்துத் தலையில் போட்டால், முடி உதிர்வது நின்று, நன்கு வளரும்’ என்று அதை தலைக்கு பயன்படுத்துவது வழக்கம். செம்பருத்தியின் மற்றொரு அற்புதமான குணம், ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல். இந்த டீ, பீ.பி. இருப்பவர்களுக்கானது.

தேவையானவை: செம்பருத்தி பூ - 5, இஞ்சி - ஒரு சிறு துண்டு, கிரீன் டீ - கால் டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டீஸ்பூன், நாட்டுச் சர்க்கரை அல்லது தேன் - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை: ஒற்றை செம்பருத்தி அல்லது அடுக்கு செம்பருத்தி பூக்களை எடுத்து, நடுவில் இருக்கும் மகரந்தத் தண்டை அகறிவிட்டு, இதழ்களை மட்டும் தனியாக எடுக்கவும். அந்த இதழ்களையும், தோல் சீவி பொடிப் பொடியாக நறுக்கிய அரை டீஸ்பூன் இஞ்சியையும் ஒரு டம்ளரில் போட்டு, கொதிக்கும் தண்ணீரை அரை டம்ளர் அளவுக்கு அதில் ஊற்றவும். தண்ணீரில் ஊற்றும் போதே, செம்பருத்தியின் நிறம் அப்படியே தண்ணீரில் இறங்கி விடும். நல்ல சிவப்பு நிறத்தில் மந்தாரை டீ தயாராகும். அதில்

கால் டீஸ்பூன் கிரீன் டீ தூளைப் போட்டு, மூடி வைக்கவும். வெதுவெதுப்பாக ஆன பிறகு, அதை வடிகட்டி, அதில் தேவையான அளவு (கால் டீஸ்பூன் போதும்) எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்க்கவும். இந்தச் சாறைச் சேர்த்ததும், அடர் சிவப்பு நிறத்தில் இருந்த டீ, ஆரஞ்சு நிறத்தில் மாறும். இதில் நீங்கள் சர்க்கரையோ அல்லது தேனோ கலந்து பருகலாம்.

பலன்கள்:

- மந்தாரை, இஞ்சியின் இருக்கும் மருத்துவப் பொருள், நாட்டுச் சர்க்கரை எல்லாமே இதயத்துக்கு வலுவைத் தரக் கூடியவை.
- செம்பருத்திப் பூ டீயை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர, ரத்த அழுத்தம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் வராமல் பாதுகாக்கும். இதயத்துக்கு மிக நல்லது!



சாப்பிட்ட பிறகு இனிப்பாக மாறும். ஆனால், கிரீன் டீயுடன் சேர்த்துக் குடிக்கும்போது, அதன் கசப்புத்தன்மையுடன் சேர்ந்து, கொஞ்சம் கூடுதல் துவர்ப்பாக இருப்பது போல இருக்கும். ஆனால், உடலுக்கு நல்லது என்பதால், அதை அப்படியே குடித்துப் பழகலாம்.

ஒருவேளை, சாப்பிடுவதற்கு மிகவும் சிரமமாக இருந்தால், கொஞ்சம் தேன் சேர்த்துக் கலந்து குடிக்கலாம். தேனை 'யோக வாகி' என்போம். ஏனெனில், தேனின் குணம் அலாதியானது. எந்த உணவுப்பொருளுடன் சேர்கிறதோ, அதன் மருத்துவச் செயல்பாட்டை இன்னும் மேம்படுத்தும் தன்மை தேனுக்கு உண்டு. எனவே, ஆம்லா டீயில் தேன் சேர்க்கும்போது, நெல்லிக்காயின் 'ஹைப்போ கிளைசெமிக்' செயல்பாட்டை அதிகரிக்கும். தேன் சாப்பிடுவதால் சர்க்கரை அதிகரிக்காது. தைரியமாக சாப்பிடலாம்.

பலன்கள்:

- நெல்லிக்காய்க்கும், மஞ்சள்க்கும் சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் உண்டு. ஆயுர்வேதத்தில், சர்க்கரை நோய்க்கு, இவை இரண்டையும் பொடிசெய்து உருவாக்கப்பட்ட 'நிஷாமலக்கி சூரணம்' என்றே ஒரு

மருந்து இருக்கிறது. எனவே, ஆம்லா கிரீன் டீயைத் தொடர்ந்து அருந்தி வந்தால், சர்க்கரை இருப்பவர்களுக்குக் கட்டுப்படுத்தும்.

- நெல்லிக்காயை ஆயுர்வேதத்தில், 'ரசாயனம்' என்று குறிப்பிடுவோம். ஏனெனில், வாதம், பித்தம், கபம் என்னும் மூன்று விதமான தோஷங்களையும் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் நெல்லிக்காயில் உண்டு. முதுமையைத் தள்ளிப் போட்டு, இளமையைத் தக்கவைக்கும். ஆயுர்வேத மருந்தான 'ச்யவனப்பிராஷி'ல் நெல்லிக்காய்தான் முக்கியமான பொருள். இந்த டீயை தொடர்ந்து குடித்துவந்தால், உடலில் சர்க்கரை வளர்சிதை மாற்றத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைத்துவிடும்.
- நீரிழிவு நோய்க்கான ஆயுர்வேத மருந்துவத்தின் சிறப்பே, சர்க்கரை அதிகமாக இருப்பவர்களுக்கு அதன் அளவை சீராகக் குறைக்கும். ஆனால், சர்க்கரை நோய் இல்லாதவர்கள் சாப்பிட்டாலும், அளவை அதே சீரான நிலையில் (Isometric level) பராமரிக்கும் தவிர், தடாலடியாகக் குறைக்காது. எனவே அனைவருமே அருந்தலாம்.



எந்த ஓர் உணவுப் பொருளும், தொடர்ந்து சாப்பிட்டுப் பழகிப் போய்விட்டால், பிறகு அதன் விளைவு அதிகமாக இருக்காது. ஆயுர்வேத மருந்து எதுவானாலும் தொடர்ந்து எடுக்கும்போது, முதலில் 40 நாட்கள் சாப்பிட்டு, பிறகு ஒரு வாரம் விட்டுவிட்டு மீண்டும் தொடர்ந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

ஐஞ்சர் டீ (அ) இஞ்சிப் பால்

தேவையானவை: தோல் சீவி, பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி - ஒரு டீஸ்பூன், பால் - கால் டம்ளர், தண்ணீர் - கால் டம்ளர், நாட்டுச் சர்க்கரை - ரூசிக்கேற்ப.

செய்முறை: இஞ்சியை நன்கு தட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, பாலையும் தண்ணீரையும் அதனுடன் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும். கொதிக்கும்போது, இஞ்சியின் குணம் அப்படியே பாலில் இறங்கிவிடும். இதை வடிகட்டி, நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து அருந்தலாம்.

பலன்கள்:

- இஞ்சிப் பால், கொலஸ்ட்ராலைக் குறைப்பதற்கான அருமையான மருந்து. வயிற்றில் உள்ள கொழுப்பைக் கரைக்கும்.

- ரத்தக் குழாய்களின் உள்ளே படிந்திருக்கும் கொழுப்பு களையும்கூட கரைத்துவிடக் கூடியது.
- இதை 40 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வரவேண்டும். பிறகு ஒரு வாரம் அல்லது 10 நாட்கள் இடைவெளி விட்டு, மீண்டும் 40 நாட்கள் சாப்பிடலாம். இது ஏன் என்றால், எந்த ஓர் உணவுப் பொருளும், தொடர்ந்து சாப்பிட்டுப் பழகிப் போய்விட்டால், பிறகு அதன் விளைவு அதிகமாக இருக்காது. ஆயுர்வேத மருந்து எதுவானாலும் தொடர்ந்து எடுக்கும்போது, முதலில் 40 நாட்கள் சாப்பிட்டு, பிறகு ஒரு வாரம் விட்டுவிட்டு மீண்டும் தொடர்ந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

குறிப்பு: இதுவே டீ போல இருக்கும். இதில் கிரீன் டீ சேர்க்கத் தேவை இல்லை.