



ஆறு சுவை அவசியம் தேவை



நம்முடைய ஆயுர்வேதம் மற்றும் சித்த மருத்துவ முறையில், அறு சுவை உணவே, சமச்சீரான உணவாகச் சொல்லப்படுகிறது. இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு, காரம், கசப்பு, துவர்ப்பு என ஆறு சுவை உணவுகளைச் சாப்பிடும் போது, அவை ஏழுவிதமான தாதுக்களை அளிக்கும். இதில் ஏதேனும், ஒரு சுவையைத் தவிர்த்து வந்தாலும், உடலில் நோய்கள் ஏற்படும். இதனால்தான், வருடப்பிறப்பு அன்று, வெல்லம், மாங்காய், உப்பு, வேப்பம்பூ என அனைத்துச் சுவையும் கலந்த, பச்சடியை செய்வார்கள். வருடம் முழுவதும், ஆறு சுவைகளையும் சேர்த்துக்கொள்வதை ஒரு வழக்கமாக வைத்திருந்தார்கள். உடலில் பலவித மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் இந்த ஆறு சுவைகளுமே பஞ்ச பூதங்களின் தன்மையால் ஆனவை.

இனிப்பு

உடலுக்குச் சக்தியையும் மனதுக்கு இனிமையையும் தரக்கூடியது. இனிப்பை முதலில் சாப்பிட்டே ஆகாரத்தைத் தொடங்க வேண்டும். இதனால், கபதோஷம் உண்டாகும். கடைசியாகச் சாப்பாட்டை முடிக்கும்போது, துவர்ப்பு சாப்பிடுவதால், அது இனிப்பை பேலன்ஸ் செய்யும். தாய்ப்பால் சுரப்பை அதிகரிக்கும். உடைந்த எலும்பை ஒன்று



சேர்க்கும். மூளையில் செரட்டோனின் என்ற ஹார்மோனை சுரக்க வைக்கும்.

ரிஃபெண்டு சர்க்கரை, இனிப்புச் சுவையின் பலனைத் தராது. இனிப்பு என்றால், பனைவெல்லம், நாட்டுச்சர்க்கரை, தேன், பசுநெய் இவைதான். அளவோடு சாப்பிட வேண்டும்.

அதிகமானால்...

உடலில் கபதோஷம் பெருகும். இதனால், உடல் பருமன், நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், அஜீரணம், மேகநோய், கழுத்து சுரப்பி வீக்கம். சர்க்கரை நோய் போன்ற நோய்கள் வரலாம். வெறும் இனிப்புச் சுவை மட்டுமே சாப்பிட்டு வளரும் குழந்தைகளுக்கு, பிற்காலத்தில் நோய்கள் வரும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

குறைந்தால்...

பித்தம், குடு அதிகரிக்கும். இதனால், சிறுநீர்ப்பாதை நோய்த்தொற்று, அரிப்பு போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். இதனைத் தவிர்க்க, பனைவெல்லம், நாட்டுச்சர்க்கரை, தேன், நங்கு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இனிப்புத் திராட்சை மாதவிலக்கைச் சீராக்கும். உலர் திராட்சை இதயத்துடிப்பைச் சீராக்கும். இனிப்புச் சுவையுள்ள செவ்வாயை கண்பார்வையைக் கூர்மையாக்கும். கொய்யா, எலும்பை உறுதியாக்கும்.



புளிப்பு

ஜீரணமண்டலம் நன்கு செயல்பட, புளிப்பு தேவை. எலுமிச்சை, புளி, கொடும்புளி, மாதுளங்கம், மாங்காய், அன்னாசிப்பழம், மோர் இவற்றின் மூலம் புளிப்பைப் பெறலாம். மிதமான அளவே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவற்றிலிருந்து பெறப்படும் புளிப்பு, உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும். மிதமாகப் புளித்த இட்லி, தோசை மாவு, மோர் இவற்றால், உணவை ஜீரணிக்கும் என்சைம்கள் நிறையக் கிடைக்கும்.

அதிகமானால்...

இட்லி, தோசை மாவை வாரக்கணக்கில் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்திருந்தால், ஒவ்வொரு நாளும் அதில், நொதித்தல் நடக்கும். இது மறைமுகமாக சர்க்கரையை அதிகப்படுத்திவிடும். இன்று அரைத்து, நாளை சாப்பிடுவதுதான் நல்லது. புளிக்குழம்பு, காரக்குழம்பு அதிகம் சேர்த்தாலும், பித்தம் அதிகரிக்கும். இதனால், ரத்தம், தசைகளில் புளிப்புத்தன்மை ஏறி, உடல் வலி, சரும வறட்சி, சரும நோய்கள் வரலாம்.





குறைந்தால்...

ஜீரண சக்தி குறையும். மந்தத்தன்மை அதிகரிக்கும். அசதி, சோர்வு இருந்துகொண்டே இருக்கும்.

உப்பு

உணவுக்குச் சுவை தருவது மட்டுமல்ல, எலும்பு மற்றும் மஜ்ஜைகளை வளர்க்க மிகவும் உதவியாக இருக்கும். நாட்டு மருந்துக் கடையில் 'சைந்தலவனம்' என்ற உப்பை வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம். சோடியம், பொட்டாசியம் போன்ற எல்லா தாது உப்புக்களும் அதில் நிறைந்திருக்கின்றன. உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றல் கிடைக்கும். இதனால், ரத்த அழுத்தம் கட்டுக்குள் இருக்கும்.

அயோடைஸ்டு உப்பு, தாதுக்களை எல்லாம் பிரித்துவிட்டு, வெறும் அயோடினை மட்டுமே சேர்த்துத் தரும். இதைச் சாப்பிடுவதால், எந்தப் பலனும் இல்லை. கடல் ஓரங்களில் கிடைக்கும் காய்கறிகள், மீன்கள், பால் இவற்றிலேயே அயோடின் இருக்கிறது. அதனால், அயோடின் உப்பு தேவையற்றது.

சிப்ஸ், லேஸ், குர்கூரே பர்கர் போன்றவற்றைச் சாப்பிட்டாலோ, சோடா, பிரிசர்வ் டிரிங் குடித்தாலோ, மோனா சோடியம் குளுட்டமேட் (MSG) கலந்த உணவுகளைச் சாப்பிட்டாலோ உடம்பில் சோடியம் கலந்த உப்பு சேர்ந்துகொண்டே இருக்கும். சோடியம் உப்பு, சிறுநீரகத்தில் பிரசனைகளை உண்டாக்கும். ரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும்.

அதிகமானால்...

உடலில் வெப்பத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். தேவை இல்லாத நீர் சேரும். ரத்தத்தை நீர்த்துப்போகச் செய்யும். பித்தத்தை அதிகரித்து, சீக்கிரமே நரை முடி, முடி உதிர்தல், கொட்டுதல், வழக்கை போன்ற பாதிப்புகள் வரும். எனவே, உப்பை அளவோடு சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

குறைந்தால்...

உப்பு சாப்பிட்டால் தப்பு என்று, உப்பைக் குறைத்து விடவும் கூடாது. இதனால், எலும்பு மஜ்ஜை வலுவழிந்துபோகும். சிலருக்குக் கெண்டைக்காலில் தசைப் பிடிப்பு ஏற்படும். தசைகள் சோர்வடையும். தலைசுற்றல் வரும்.

காரம்

காரம் என்றாலே, காய்ந்த மிளகாய், பச்சை மிளகாய் என்று ஆகிவிட்டது. மிளகு, வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, கடுகு போன்றவையும் காரச் சுவைதான். காய்ந்த மிளகாயைத் தவிர்த்து, மற்ற காரப் பொருட்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. காரச் சுவை, உடல்பருமனைக் குறைக்கும். மலத்தை இளக்கும். உடலைத் தூய்மை யாக்கும். செரிமானத்தை அதிகரிக்கும். வலிமையைப் பெருக்கும். குடல் புழுக்களை அழிக்கும்.

அதிகமானால்...

உடலில் காரத்தன்மை அதிகமாகும். ஆண்களுக்கு மலட்டுத்தன்மை அதிகரிக்கலாம். பலத்தைக் குறைத்து, பலவீனத்தை அதிகப்படுத்தும். இருப்பில் தேவையற்ற வலிகள் உண்டாகும். மிளகு, பெருங்காயம், இஞ்சி, சித்திரமூலம் போன்றவற்றிலிருந்து பெறப்படும் காரம் உடலுக்கு நல்லது.

குறைந்தால்...

சின்ன வயதிலிருந்தே குழந்தைகளுக்குக் காரத்தைக் கொடுத்து வளர்க்க வேண்டும். நிறையப் பேர் "என் குழந்தை காரமே சாப்பிட மாட்டா" என்று பெருமையாகச் சொல்வார்கள். இது தவறான பழக்கம். இனிப்பு மட்டுமே சாப்பிடும் குழந்தைகளுக்கு, குடல் புழுக்கள் உருவாகும். இதனால், சரும நோய்கள், சரியான வளர்ச்சியின்மை, சளி, இருமல், அலர்ஜி, ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் வரும். அந்த மாதிரி குழந்தைகளுக்கு இனிப்பு சுவையைக் குறைத்து, மிளகு போன்ற காரச் சுவையை அதிகரித்து வந்தாலே, நல்ல பலன் கிட்டும். மிதமான அளவு உண்ண வேண்டும்.

கசப்பு

முகத்தைச் சுளிக்கவைக்கும் சுவை. ஆனால், உடலுக்கு மிகுந்த நன்மையைத் தரக்கூடியது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியாகச் செயல்படும். ரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும். நன்னாரி, சந்தனம், வேம்பு, சீந்தில் மற்றும் பாகற்காய், வெந்தயம், சுண்டைக்காய் போன்றவற்றின் மூலம் கசப்புச் சுவையைப் பெறலாம். உடலில் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். தாய்ப்பால் அதிகரிக்கும். தொண்டைப் புண்களை ஆற்றும். தோல் நோய்கள், குடல் புழுக்களுக்குக் கசப்பு சிறந்தது. நரம்புத் தளர்ச்சி மற்றும் சர்க்கரை நோய் இருந்தால் கை, கால்களில் எரிச்சல் இருக்கும். அந்த எரிச்சலைக் கசப்புத்தன்மை தணிக்கும். ரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கும்.



அதிகமானால்...

உடலில் தாதுக்களைக் குறைக்கும். வாயுவை அதிகப்படுத்தும். இதனால் வாயுத் தொல்லை ஏற்படலாம். கசப்பு உணவுகளை அதிகம் வறுத்துச் சாப்பிட்டால், உடல் முழுவதும் வலிகள் வரலாம். கசப்புச் சுவை அளவோடு இருக்க வேண்டும்.

குறைந்தால்...

ரத்தம் தொடர்பான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும்.

உடலே உணர்த்தும்!

'புளிப்பா சாப்பிடலாம் போல் இருக்கு. ஒரு எலுமிச்சை ஜூஸ் குடிக்கலாமே; என்று தோன்றும். நாக்கு ஏங்கும்போது, வாயில் எச்சில் உற்று. வாந்தி, சோர்வு, வயிறு மந்தமாக இருக்கும்போது உப்பில் போட்ட எலுமிச்சை, நார்த்தங்காய், மாங்காய் சாப்பிட்டால் நன்றாக பசி எடுத்து ஜீரணமாகும். உடலில் என்ஜி குறையும்போது, சோர்வா இருக்கும்போது இனிப்புச் சுவை சாப்பிடத் தோன்றும். அப்போது உடனடியாக உடலுக்கு தேவையான என்ஜி கிடைக்கும். இப்படி உடலானது உணர்வின் மூலம், தன்னைத் தானே 'வரீல்' பண்ணிக் கொள்ளும்.

காலத்துக்கேற்ற உணவு!

குளிர் காலத்தில், வெளியில் அதிகக் குளிர் இருப்பதால், உடலினுள் அக்னி கொழுந்துவிட்டு எரியும். இதனால், பசி அதிகமாக இருக்கும். அந்த நேரத்தில் இனிப்பு ஆகாரங்கள், எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள் கொடுத்தால், நன்கு ஜீரணமாகும். வெளியில் சுட்டெரிக்கும் வெயில் இருந்தால், உடலில் வெப்பம் குறைவாக இருக்கும். இதனால் அதிகம் பசி எடுக்காது. எனினும் உணவு ஜீரணமாகிவிடும்.

சாப்பாட்டின் மீதான ஆர்வம் குறைந்து, உடலில் உப்புச் சத்து வெளியேறுவதால், தண்ணீர், பழச்சாறு, மொர் குடித்தாலே போதும் என்ற மனநிலை ஏற்படும். இந்தத் தருணத்தில் கோடை காலப் பழங்கள், நீராகாரங்கள் சாப்பிடலாம். எந்தெந்த கால கட்டத்தில் என்ன மாதிரியான நோய்கள் வரும் என்பதை அறிந்து, அதற்கேற்ப சாப்பிட்டாலே, உடல் சீராக இருக்கும்.



துவர்ப்பு

பெரிய நெல்லிக்காய், வாழைப்பழ, நாவல்பழம், அத்தி, கடுக்காய், தாமரைத்தண்டு, சீரகம், புதினாவிலிருந்து இந்தச் சுவையைப் பெறலாம். பித்த கபத்தைச் சரிசெய்யும். ரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கும். அதிக உதிரப்போக்கைக் கட்டுப்படுத்தும். அனைத்து புண்களையும் ஆற்றும். தேவையற்ற கொழுப்பைக் குறைக்கும்.

அதிகமானால்...

உடலில் வாயு அதிகரிக்கும். இதயத்தில் வலி ஏற்படலாம். கழுத்து, பின்புறத் தோள்பட்டைக்கு நடுவில் வலி வரலாம். உடல் எடையைக் குறைக்கும். ஆண்மைத்தன்மை குறையும். மலச்சிக்கல் பிரச்சனை வரும்.

குறைந்தால்...

இரும்புச்சத்து கிரகிக்கும் தன்மையை இழக்கும். இதனால் ரத்தச்சோகை ஏற்படலாம்.

- ரேவதி, படங்கள்: ரா.சதானந்த், பார்த்திபன்