சக்தி பௌண்டேஷன்- சக்தி மருத்துவப் பகுதி

குழந்தைகள் பகுதி - சளி

"நோயின் உண்மையான தன்மையை அறிந்து, அதன் காரணத்தையும் அறிந்து அதற்கேற்ற மருந்தைத் தருவதே சிறந்த மருத்துவம் ஆகும்"

* திருக்குறள்.

உடலில் ஏற்படும் அனைத்து வித நோய்களையும் உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடனே எதிர்க்கிறது.அதனால் தான் ஆயுர்வேதம் மனதையும் உடலையும் ஒருங்கிணைக்கும் மருத்துவ சிகிச்சையை வடிவமைத்தது.இக்கால மருத்துவம் வெறும் விட்டமின் சத்துள்ள உணவை உண்டாலே நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடும் என்பது முழுமையான உண்மை அல்ல.காரணம் வெறும் விட்டமின்களால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடுவதில்லை.அதற்கப்பால் மனதின் எண்ணங்கள் உடலை எதிர்க்க ஊக்குவிப்பதும் பலவீனம் செய்வதும் என்ற இரு வேலைகளைச் செய்கிறது அல்லவா?

"அவனுக்கு வந்த சளி எனக்கும் வந்து விட்டது" என்று நாம் கூறுவது மிகவும் தவறு.எந்த நோயும் அவ்வாறு அனைவரையும் ஒட்டு மொத்தமாகத் தாக்காது.சளியையும் ஜுரத்தையும் தரும் கிருமிகள் அனைவரையும் தாக்கினாலும் அனைவருக்கும் அவை ஏற்படாது.யாருக்கு எல்லாம் 'னோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவோ அவர்களுக்கு இவை உடனே வருகிறன்றன.நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்த மக்கள் பல இடங்களுக்குப் போவதால் அவர்கள் மூலம் கிருமிகளும் பரவுகின்றன.இதுவே உண்மை.

கடந்த சில ஆண்டுகளில் இந்தியாவில் "சிக்கன் குன்யா" ஜுரம் வந்த போது ஒரு வீட்டில் உள்ள அனைவரையும் தாக்கவில்லையே.அவ்வீட்டிலும் உள்ள ஒரு சிலர் ஆரோக்யமாகத் தானே இருந்தனர்? காரணம் அவர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகம்.

உடலுக்குள் ஒரு போலிஸ் ஸ்டேஷன்:

இயற்கை நம் உடலுக்குள் ஒரு பெரிய போலிஸ் ஸ்டேஷனையே வைத்திருக்கிறது.லிம்ஃப் நோடுகள் என்னும் நிண நீர்ச் சுரபிகளே இவை ஆகும்.லிம்ஃப் ஓட்டத்தின் மூலம் நோய் எதிர்ப்பு செல்கள் பயணித்து நோயை எதிர்த்துத் தாக்குதல் செய்கின்றன.

இந்த லிம்ஃப் ஓட்டத்தை நமது சுசாசமே ஊக்குவிக்கிறது என்பது பலர் அறியாத உண்மை.முழுமையான சுவாசம் நல்ல லிப்ம்ஃப் ஓட்டத்தை உண்டாக்கும் ,அதனால் விரைவில் நோய் குணம் ஆகும்.

இக்காலத்தில் அதிக வேலைகளால் மெய்மறந்து மூச்சு கூட விட நேரம் இல்லாமல் நாம் வாழ்வதால் லிம்ஃப் ஓட்டம் வெகு மெதுவாக செயல்படுகிறது.யார் யாரெல்லாம் வேகமாக நேரக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் மூச்சு விடாது வாழ்கிறார்களோ; மனதளவில் அமைதி இல்லாமல் இருக்கிறார்களோ அவர்கள் பல வியாதிகளுக்கு ஆளாகின்றனர்.

குறிப்பாக சளி என்பது முழுமையான சுவாசம் இல்லாதவர்க்கே விரைவில் வரும்.அவர்கள் நிதானமாக முழுமையான சுவாசத்துடன் மனதையும் ரிலாக்ஸ் செய்யும் போது சளி குணமாகும்.

சளி வராமல் தடுக்க சில வழிமுறைகள்:

* வேலைகளுக்கு இடையில் அடிக்கடி முழுமையாக சுவாசம் செய்து மனதையும் உடலையும் ரிலாக்ஸ் செய்யவும்.

*கல்லீரல் என்னும் காப்பாளன்:
தினமும் உடலில் தேங்கும் விஷக்கழிவுகளை நாம் அகற்றிக் கொள்ளுதல் அவசியம்.குறிப்பாக நம் கல்லீரலை பலப்படுத்துதல் முக்கியமாகும்.
கல்லீரலை மாற்றறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்கள் பலருக்கு அதைத் தந்தவர்களின் வியாதிகள் வருவதாகக் கண்டு பிடிக்கப் பட்டது.இதில் இருந்து கல்லீரல் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியில் மிக முக்கியப் பங்கு வகிப்பதை மருத்துவ ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.எனவே தான் கர்ப்பத்தில் கருவுக்கு முதலில் ரத்தத்தையும் நோய் எதிர்ப்பு செல்களையும் உற்பத்தி செய்து கல்லீரலே உதவுகிறது.

குழந்தைகளுக்கு உடனடி சிகிச்சை:
தினமும் சாப்பிட்ட பின் சிறிது மஞ்சள் பொடியை உட்கொள்ளப் பழக்கவும்.குறிப்பாகப் பாலுடன் மஞ்சளைக் கலந்து குடிக்க சளி கரையும், குணம் ஆகும்.இதை விட சளிக்கு எதிரான நோயெதிர்ப்பு சக்தி கூடும்.

பஞ்சபூத சிகிச்சை முறையில் எப்படி சளி வருவதைத் தடுக்கலாம் என்று இனி பார்ப்போம்.
*தண்ணீர் சிகிச்சை:
சிறு வயது முதலே குழந்தைகளுக்குக் காலையில் பல்விளக்கியவுடன் ஒரு க்ளாஸ் வெந்நீர் குடிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தி வர நாளைடைவில் வயதாக ஆக அது மிகச் சிறந்த பலனைத் தரும்.இதனால் அவர்கள் உடலில் சேரும் கழிவுகள் வெளியேறும்.***இஞ்சிச்சாறு, சீரகம், புதினா, ஏலக்காய், நன்னாரி வேர், தனியா இவற்றுடன் கொதிக்கவிட்ட தண்ணீர் மிகுந்த பலன் தரும்***.

* அக்னி தத்துவ சிகிச்சை:
குழந்தைகள் சூரிய வெளிச்சத்தின் கீழ் ஒரளவுக்காவது விளையாட வேண்டும்.இதனால் விட்டமின் டி உடலில் கூடுகிறது.இதனால் சளி வராது.

* வாயு தத்துவ சிகிச்சை:
முறையாக யோகா பயிற்சியாளர் மூலம் ப்ராணாயாமம் கற்றுத் தந்து தினமும் காலை மாலை ஐந்து நிமிடங்கள் செய்ய வைக்கவும்.அடிக்கடி முழுமையான சுவாசம் செய்ய வைக்கவும்.யோகா மூலம் சூரியநமஸ்காரப் பயிற்சிகளையும் கற்றுத் தந்து செய்ய வைக்கலாம்.

* ஆகாச தத்துவ சிகிச்சை:
பெரும்பாலும் குழந்தைகள் மனம் ரிலாக்ஸ் ஆகவே இருக்கும்.அவர்களைப் போல் தான் நாமும் மனதை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.மீறி அவர்கள் மனதளவில் எவ்வித உலைச்சலையும் கொள்ளாத வண்ணம் நாம் பார்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.சிறிய வயதிலேயே இறை வழிபாடு, தியானம், கலைகள் என அவர்களை ஈடு பட வையுங்கள்.

இனி மண் தத்துவ சிகிச்சையை விளக்கமாகக் காண்போம்.

*** இனிப்புச் சர்க்கரை என்னும் வெள்ளை விஷம்:**
சர்க்கரையை "வெள்ளை விஷம்" என்கிறது ஆயுர்வேதம்.ஏன்? சர்க்க்ரைப் பண்டங்களை உண்ணும் போது ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு கூடும்.அதனால் விட்டமின் சி செல்களுக்குள் புகுந்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உண்டாக்குவதை இந்த ரத்த சர்க்கரை தடை செய்கிறது.முடிந்த வரை சிறு வயது முதலே நவீன பேக்கரி பண்டங்கள், சாக்லெட்டுகள், ஐஸ்கள் சர்க்கரைப் பொருள்களை அதிகம் உண்பதைக் கட்டுப்படுத்தவும்.அதற்கு பதில் வெல்லம், கருப்பட்டி, நாட்டுச் சர்க்கரை, பனவெல்லம் மற்றும் தேன் ஆகியவற்றை கலந்த தின்பண்டங்களைத் தரலாம்.இவற்றை உண்போர் இன்னும் உண்டு.

* குளிர் பானம் என்னும் அரக்கன்:
முப்பத்தி எட்டு டிகிரி செலுசியஸ் அல்லது தொன்னூற்றியெட்டு டிகிரி ஃபேரன்ஹீட் அளவில் தான் உடலில் உள்ள பல ரசாயணமாறுதல்களும் நிகழும்.இந்த உடல் வெப்பம் குளிர் பானங்கள் மற்றும் ஐஸ்க்ரீமால் குறையும் போது உடலில் ரசாயணச் செயல்பாடு மாறுவதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைகிறது, சளி உடனே வருகிறது.எனவே சிறு வயது முதலே குளிர் பண்டங்களை உபயோகிப்பதைத் தடுப்பது பெற்றோரின் கடமையே!மிதமான இளம்சூட்டில் உள்ள பொருள்கள் உடலுக்கு மிக மிக நல்லது.

உதாரணம்: லண்டனில் வளரும் எங்கள் தோழரின் குழந்தைக்கு சர்க்கரைப் பொருள்கள், குளிர் ஜூஸ்,ஐஸ் ஆகியவை இன்னுமே கொடுத்து அதன் அம்மா பழக்கவில்லை.

*** மருந்துக்கடை உடலுக்குள்ளேயே இருக்குதப்பா.....**

கல்லீரலே உடலின் மிக முக்கிய உறுப்பு ஆகும்.ஏன்? அதன் உள்ளே தான் அனைத்து நோய்களையும் எதிர்க்கும் சக்தி உள்ள செல்கள் உற்பத்தியாகின்றன.அதை பலம் செய்வதாலும் புத்துணர்வு பெற வைப்பதாலும் பல வியாதிகள் வராமல் தடுக்கலாம்.

$. இரு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை காலையில் **கடுக்காய்** அல்லது **விளக்கெண்ணெய்** குடித்து பேதி சுத்தம் செய்யவும்.இதனால் தான் கல்லீரல் முழுமையாய் பலப்படுகிறது, புத்துணர்வு அடைகிறது.

$.தினமும் [பத்து - பதினைந்து தினங்களுக்கு] இரவில் ஒரு ஸ்பூன் தூய **வேப்பெண்ணெய்** குடித்து வர குடலில் உள்ள கெட்ட கிருமிகள் அழியும், கல்லீரல் பலப்படும்.கசப்பு தெரியாமல் இருக்க வாயைத் திறக்க வைத்துத் துணி மூலம் நேரடியாகத் தொண்டைக்குள் சொட்டு சொட்டாய் விடவும்.

$.ஒரு சனிக் கிழமையில் காலையில் சிறிது **வேப்பிலையையும் மஞ்சளையும்** அரைத்து விழுங்கவும்.பசித்த பின் காலை உணவை உண்ணவும்.

$. ஆயுர்வேத மூலிகை மருந்தான **''சவனப்ராசம்''** தினமும் சாப்பிடுவதால் கல்லீரல் பலப்படுகிறது.

$. தினமும் இரவில் தூங்கும் முன் **த்ரிஃபலாதி** சூர்ணப் பொடியை சுடுநீரில் கலக்கிக் குடித்து வர கல்லீரல் புத்துணர்வு பெறும்.வயதுக்கு ஏற்ப இதன் அளவு தரப்படுகிறது.

** ஐந்து -பத்து வயது - இருபது மில்லி சுடு நீரில் கால் ஸ்பூன் பொடி.*

** பத்து - பதினைந்து வயது - முப்பத்தி ஐந்து மில்லித் தண்ணீரில் அரை ஸ்பூன் பொடி.*

** பதினைந்து வயதுக்கு மேல்- ஐம்பது மில்லித் தண்ணீரில் ஒரு ஸ்பூன் பொடி.*

மண் தத்துவ சிகிச்சை முறையில் சாப்பிடும் உணவே மிக முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றன.இன்றைய நவீன உணவு வகைகள் பல வியாதிகளை உண்டாக்குகின்றன.குறிப்பாக இன்றைய குழந்தைகள் நார்ச்சத்துள்ள உணவு வகைகளை உண்பதே இல்லை.மண் தத்துவ சிகிச்சை முறை நார்ச்சத்துள்ள உணவையே மிக பிரதானமாக முன்வைக்கிறது.குழந்தைகளும் பெரியவர்களும் இவற்றை உண்பதால் மிகச் சிறிய வயது முதலே சளி என்று இல்லாமல் டயாபடீஸ், கேன்சர், இதயக் கோளாறுகள் என எண்ணற்ற வியாதிகளில் இருந்து மனிதன் விடுபட முடியும்.

*கைக்குத்தல் அரிசி, ஓட்ஸ், கோதுமை, சோளம், சோளக்கருது, கம்பு, அமராந்த் எனப்படும் சிறுகீரை விதைகள், பக்வீட்[பஞ்சாபில் அதிகம் விளையும் தானிய வகை], ராகி, குருதவாலி, தினை, வரகு என பற்பல தானியங்களை மாற்றி மாற்றி உண்ணலாம்.*இவை அனைத்தும் இன்று நகரங்களில் கூட வெகு சுத்தமாய்க் கிடைக்கின்றன.கூடிய மட்டும் பாலிஷ் செய்து ரிஃபைன் செய்யப்படாத முழுமையான தானிய வகைகளையே உண்க.''சக்தி கிட்சன்'' பகுதிக்குச் சென்றால் எப்படி எல்லாம் சுவையாக இவற்றை உண்ணலாம் என்ற ரெஸிப்பிகளும் தரப்பட்டு உள்ளன.

எப்படி உண்பது ? இட்லி, தோசை, உப்புமா, புட்டு, சாதம், கூழ் என்ற வகைகளில் மேற்சொன்ன தானியங்களை அரைத்து சமைக்கவும்.அதற்கேற்ற குழம்பு, சட்னி, பொறியல் மற்றும் கூட்டு வகைகள் தரவும்.

எண்ணெய்: முடிந்த வரை ரிஃபைன் செய்யாத சுத்தமான **தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய்** ஆகியவற்றில் சமைக்கவும்.

இக்காலக் குழந்தைகள் நவீன செயற்கைக் குளிர்பானங்களுக்கு அடிமை ஆகி வருகின்றனர்.அதற்கு பதில் பின்வரும் முறையில் பெற்றோர்கள் வீட்டிலேயே பழச்சாறுகளைச் சிறுவயது முதலே தந்து பழக்கப்படுத்தவும்.சர்க்கரைக்கு பதில் பேரீச்சம்பழம், தேன் கலந்து தரலாம்.

* அன்னாசிப்பழம், கேரட், அன்னாசி, மாதுளை, திராட்சை, அன்னாசி, மாதுளை

இப்பழ வகைகள் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சத்தியைக் கூட்டுகின்றன.

குழந்தைகள் இவற்றைப் பின்பற்றுவார்களா என்ற கேள்வி எழும்!

அது பெற்றோர் கையில் தான் உள்ளது. குழந்தையின் மிகச் சிறிய வயது முதலே பெற்றோரும் இவற்றைப் பின்பற்றிக் காட்டும் போது குழந்தையும் ஏற்கிறது.எடுத்தவுடன் உணர்ச்சி வசப்பட்டு சாப்பிடவில்லை என்ற ஆதங்கம் மேலிட அடித்து உதைத்து சாப்பிடச் செய்யாதீர்.நிதானம் தேவை!

குழந்தைக்குள் இவ்வகை மாற்றங்கள் என்பது ஒரே நாளில் வருவதில்லை.ஒவ்வொன்றாக வரும்!

நன்றி!