

உணவுத் தத்துவங்களும், உணவுறுப்புகளும்

எளிதாக செரிக்கும் அனைத்து வகையான உணவு வகைகளும் நல்ல உணவுதான்.

உணவுக்கேற்ற குணம், குணத்திற்கேற்ற குலம் உண்டாகும். சில நபர்களுக்கு உடல் வைரக்கட்டையாக இருக்கும். குணம் கொல்லிக்கட்டையாக இருக்கும்.

சிலரை பார்த்தால் யானைக்குட்டி பத்தடி நடந்தால் மூச்சு வாங்கும். இவை அனைத்துமே உண்ணும் உணவின் செயல்தான்.

எவர் ஒருவர் பசித்தீயின் அளவைத் தெரிந்து கொண்டு இயற்கையான உணவு வகைகளை உட்கொள்கிறாரோ அவர் இவ்வுலகில் மரணம் அடையும் இறுதி தருவாய் வரை ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

உறுதியான உடலமைப்பு என்பது ஒருவருக்கு உடலும், நடையும் உறுதியாய் இருக்க வேண்டும். பந்தைப்போல பாய வேண்டும். வில்லைப்போல வளைய வேண்டும். சிங்கம் போல தோற்றம் வேண்டும். போர் வீரனால் பழக்கப்படுத்தப்பட்ட போர்க்குதிரைப் போலக் கட்டுமஸ்தான் உடல்வாகு வேண்டும். தன்னுடைய உடலுக்குத் தகுந்த வீரமும் ஆற்றலும், பிறர் நபர்களுக்கு உதவும் எண்ணங்களும், இவை அனைத்துமே ஒருமனிதனின் ஆரோக்கியமான உடலமைப்பு ஆகும். இந்த உடலமைப்பை அனைவரும் பெறுவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும்.

உணவுறுப்புகள்

ஆவி யந்திரத்திற்கு நீரும் கரியும் வேண்டும். யாக்கை யந்திரத்திற்கு நீரும் சோறும் வேண்டும். உண்ட உணவைப் போல்தான் மனித உடலும் வளரும். பசித்த பின்பு உண்ணுதல் என்பதுதான் செரித்தலுக்கு வழிவகுக்கும். கழிவை வெளியேற்றுவதற்கு வழிவகுக்கும். அதேபோல அன்னசக்தி என்பது உடம்பில் ஓட்டி வளர்தல் இவை நான்கும் மனித உடலில் தடைபடாது இயங்க வேண்டும்.

இதை நல்லமுறையில் காத்திடத்தான் மனித உடலில் வாய்முதல் -அடிவயிறு வரையிலும் 33 அடி நீண்ட உணவுக்குழாய் செல்கிறது.

குளித்துவிட்டும் இயற்கையை வணங்கியும் இலை முன் உட்கார வேண்டும்.

தான் உண்ணும் உணவு நன்கு ஜீரணமாக வேண்டும் என்று எண்ணியும் இந்த உணவு நல்ல உணவு என்ற உணர்வோடு உட்கொள்ள வேண்டும். அன்னத்தை உண்ணும் முன்பு நீர் உலாவ வேண்டும்.

உணவை உட்கொள்ளும்போது அவக்கென்று விழுங்கிவிடக் கூடாது. அன்னத்தை நாக்கால் தள்ளிப் பல்லால் கிரைண்டரில் தோசை மாவு அரைப்பது போல நன்கு மென்று அரைத்து எச்சிலுடன் நன்றாகக் குழப்பி உண்ண வேண்டும். நம்முடைய உண்ணும் உணவானது தன்னுடைய பல்லினாலேயே பாதி ஜீரணம் நடைபெறும்.

உணவை நன்கு மெல்லாமல் உடலில் இரைப்பை பைக்குப் போனால் இரைப்பையின் வேலை அதிகமாகும். அப்போதுதான் ஜீரணமாக முரண்டு செய்யும். இவை நீடிக்க நீடிக்க மனித உடலில் நோய் எனும் கிருமி பற்றிக் கொள்கிறது.

மனித உடலில் உள்ள உணவுறுப்புகள் தன்னுடைய பணியை தானே செய்ய வழிவகை செய்ய வேண்டும்.

செரிமானம் நடைபெறக்கூடிய உணவுறுப்புக்களான

- (1) பற்கள், (2) எச்சில் சுரப்பிகள், (3) நாக்கு, (4) உள்நோக்கு, (5) இரைப்பை, (6) ஈரல்
- (7) மண்ணீரல், (8) கணையம், (9) பித்தத்தூம்பு, (10) சிறுகுடல், (11) பெருங்குடல்.

நான் மேற்கூறிய இவை அனைத்தும் தாம் உண்ணும் உணவை நன்கு செரிமானமாக நடைபெற உதவும் உடலுறுப்புகளாகும்.

மெல்லா உணவு செல்லாது என்பார்கள். எச்சில் அமுதம், அதை வீணாக்கக்கூடாது. அதேபோல புகையிலை போடுவோர் மற்றும் புகையை பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு எச்சிலை வீணாக்குவதினால் பசியை மந்தப்படுத்தும். அதேபோல ஜீரணம் நடைபெறும் மனித உறுப்புகளை கெடுக்கும். அதேபோல எச்சிலை கண்டபடி கண்ட இடங்களில் துப்பு வீணாக்கக் கூடாது.

உணவை மென்று விழுங்கியவுடன் உணவானது விழுங்கிய வழியே இரைப்பைக்குச் செல்கிறது. இக்குழாயானது வட்டமான தசையடுக்குகளுடன் 9 அங்குலம் நீண்டது. அதேபோல இதற்கு முன்புறம் காற்றுக்குழாயில் விழாமல், உள்நாக்கு முடிக்க கொள்கிறது. இருந்தாலும் சில நபர்களுக்கு தப்பி ஒரு பருக்கையானது காற்றுக்குழாயில் புகுந்தால் அப்போதுதான் ஒருவருக்கு புரையேறும். அப்போதுதான் “வற்” என்று கனைத்து மண்டையில் தட்டி, தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். முடிந்த வரையிலும் காற்றுக் குழாயில் உணவு போகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முறையான உணவு முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

மனித உடலிலுள்ள சிறுகுடலின் அளவு 20 முதல் 26 அடி நீளமாகும். 1½ அங்குலம் குறுக்குள்ளதாகும்.

அதேபோல பெருங்குடலானது சுமார் 6 அடி நீளமும் 2 அல்லது 3 அங்குலம் குறுக்குள்ளதாகும்.

போதுமான அளவு தண்ணீர் குடித்தால்தான் குடல் சுத்தி நடைபெறும். பெருங்குடலாகி வீட்டின் அதாவது மனிதஉடலின் கொல்லைப் புறமானது, மலக்குடல் தொட்டியானது, ஜீரணமாகும் முறை சரியாக நடைபெறாவிட்டால் வீடு நாறும். அதாவது மனித உடலில் வயிறு உப்புசமாகி, வாய் நாற்றம் உண்டாகும். மிக விரைவில் நோய் எனும் கிருமி மனிதஉடலில் வந்தடையும்.

மனித உடலில் உள்ள உறுப்புகளானது அது தானாகவே தன்னுடைய வேலையைச் செய்யும் பக்குவம் கொண்டது. ஆக நாம் ஒவ்வொருவரும் அதற்கேற்ற உணவு வகைகளை முறையாக எடுத்துக் கொண்டோம் என்றால் இவ்வுலகில் வாழும் இறுதி நாட்கள் வரையிலும் ஆரோக்கியமாக வாழலாம் என்பதே என்னுடைய இன்றைய உலக மக்களுக்கு முன்னோர்களின் உதவியுடன் நான் வழங்கும் அறிவுரைகளும், ஆலோசனைகளுமாகும்.

இந்த முறைகளைப் பின்பற்றி அனைவரும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ முயற்சிக்க வேண்டும்.

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!

SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE