

நீரிழிவு நோய்க்கான விளக்கமும்,

இயற்கைத் தீர்வும்...

(திரு.அருண் சிஜே அவர்களின் உரையின் தொகுப்பு)

உங்களில் யார் அடுத்த சர்க்கரை நோயாளி? என்ற இந்தக் கேள்வியைத்தான் இன்றைய நவீன மருத்துவ உலகம் நம் ஒவ்வொருவரைப் பார்த்தும் கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. இன்றைக்கு எந்த நேரத்திலும் ஒருவர் சர்க்கரை நோயாளி என அறிவிக்கப்பட்டு வாழ்நாள் முழுக்க அவர் சாப்பிட வேண்டிய மருந்து மாத்திரைகள் அவருக்காக பரிந்துரைக்கப்படலாம் என்ற நிலைதான் இருக்கிறது.

உண்மையிலேயே சர்க்கரை நோய் என்றால் என்ன என்பதை விளங்கிக் கொண்டு, அதனுடைய தொந்தரவுகளை அனுபவிப்பதால் தான் அதற்கான மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிடுகிறோமா? அல்லது சர்க்கரை நோய் என்பது குணப்படுத்தவே முடியாத ஒன்று என விளம்பரப்படுத்தப்பட்டு விட்டதை நம்பியும், மருத்துவர் சொல்லிவிட்டாரே, அனைவரும் சொல்கிறார்களே என்ற பயத்திலும் தான் மருந்து, மாத்திரைகள் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறோமா? என்பதை நமக்கு நாமே தெளிவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

எந்த அடிப்படையில் மருந்து சாப்பிட்டாலும், ஒரு நோய்க்கு வாழ்நாள் முழுக்க மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிட வேண்டியதன் அவசியம் என்ன?

ஒரு பிரச்சினையை அல்லது ஒரு நோயை ஒரே ஒரு கோணத்தில் அணுகுவதன் மூலம் அதற்கான சரியான நிரந்தர தீர்வுகள் நமக்கு கிடைக்காமல் போகலாம். இன்றைக்கு சர்க்கரை நோயைப் பொறுத்தவரை அவ்வாறு தான் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது. பெரும்பாலும் நவீன மருத்துவங்களின் பார்வையில் தான் இன்றைக்கு சர்க்கரை நோயானது அணுகப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. மாறாக நமது உடலின் இயற்கை இயல்புகள், நமது வாழ்வியல் மற்றும் உணவு முறைகளின் அடிப்படையில் அதனை அணுகும் போது சர்க்கரை நோய்க்கான இயற்கைத் தீர்வுகள் நம்மால் எட்ட முடியும்.

ஆக, சர்க்கரை நோய் பற்றிய சரியான தெளிவும் புரிதலும், சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு மட்டுமல்ல, நம் ஒவ்வொருவருக்கும் அவசியம் தேவை.

கணையம் என்ற உறுப்பு சுரக்கக்கூடிய ஒரு சுரப்பு நீர் தான் இன்சலின். இந்த இன்சலினானது நமது ஜீரண நிகழ்விலே மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. கணையமானது இன்சலினை சரியாக சுரக்கவில்லை அல்லது சுரக்கவே இல்லை என்பது தான் சர்க்கரை நோயின் மையம். கணையத்தை இன்சலின் சுரக்க வைக்கத்தான் நாம் மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிடுகிறோம். ஆனால் அத்தனை நாட்களாக இன்சலினை சரியாக சுரந்து கொண்டிருந்த கணையம் ஏன் திடீரென சுரக்க முடியாமல் போனது என்ற நியாயமான கேள்வி நமக்கு எழவேண்டும். இந்தக் கேள்விக்கு கிடைக்கும் விடைதானே சர்க்கரை நோய்க்கான மருந்தாக அமைய முடியும்!

சர்க்கரை நோய்க்கு மருந்து சாப்பிடும் நோக்கம் கணையத்தை சரியாக இன்சலின் சுரக்க வைப்பதாகத்தானே இருக்க வேண்டும். ஆனால் நாம் மருந்து மாத்திரைகளை நிறுத்திவிட்ட உடனேயே நமக்கு பல தொந்தரவுகள் ஆரம்பமாகிவிடுகிறது. அப்படியானால் நாம் அதுநாள் வரை சாப்பிட்ட மருந்து மாத்திரைகள் என்ன வேலையை செய்தது? அந்த மாத்திரைகள் சர்க்கரையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்தது என்று சிலர் பதில் சொல்லலாம். அப்படிப் பார்த்தாலும் மருந்துகள் சாப்பிடுவதற்கு முன்னால் சர்க்கரையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்தது யார்?

ஒரு நாளைக்கு பலமுறை ஏறி இறங்கக்கூடிய இயற்கை இயல்பைக்கொண்ட சர்க்கரையின் அளவை, ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு வரையறைக்குள் இருக்க வேண்டும் என்பதை யார் எதன் அடிப்படையில் தீர்மானித்தார்கள்?

இதுபோன்ற கேள்விகள் நமக்கு குழப்பத்தை ஏற்படுத்தலாம். ஆனால் குழப்பங்கள் தான் தெளிவிற்கான வாசல் என்பதை நாம் உணர வேண்டும்.

நம்முடைய உடலானது அதன் இயல்பில் எப்போதுமே தவறு செய்யாது. உடல் தனக்கு தீமை செய்யக்கூடிய எந்த ஒன்றையும் தனக்குள் அனுமதிக்காது. அந்தத் தீமைகளை எதிர்த்து அவற்றை உடலை விட்டு வெளியேற்றும் நோக்கில் தான் எப்போதும் செயல்படும். இதுதான் என்றைக்குமே மாறாத உடலின் இயற்கை தன்மையாகும். இதனை நாம் சரியாக புரிந்து கொண்டாலே சர்க்கரை நோய் உள்ளிட்ட எந்தவொரு உடல் பிரச்சினைக்கும் இயற்கையான நிரந்தர தீர்வை எளிமையாக நாம் பெற முடியும்.

ஒரு உதாரணத்திற்கு, ஒரு ஆரோக்கியமான நபர் தூசிகள் நிறைந்த ஒரு இடத்திற்கு சென்றால், உடனேயே அவருக்கு ஒரு பலத்த தும்மல் வருகிறது. ஏன்? தூசிகள் நிறைந்த அசுத்தக் காற்று மூக்கின் வழியாக உள்ளே சென்று நுரையீரல்களை அடைந்து அங்கே எதேனும் பெரிய பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்திவிடாமல் தடுக்க, உடலானது ஒரு எதிர்ப்பு அரணை உருவாக்கி அந்த தூசிகளை தடுத்து வெளியேற்றுகிறது. அப்படியே தும்மலையும் மீறி உள்ளே செல்லும் அசுத்தங்களை சளி உள்ளிட்ட வேறு எதேனும் வழிகளில் கழிவுகளாக மாற்றி உடலை விட்டு வெளியேற்றிவிடுகிறது.

ஆக, நம்முடைய உடலானது தன்னைத்தானே பாதுகாத்துக் கொண்டும், தகவமைத்துக்கொண்டும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கக்கூடிய ஒரு அற்புத இயந்திரம் என்பதை நாம் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். உடலின் இயற்கைத் தன்மையோடு முரண்படாமல் அதனுடன் முழுமையாக இணங்கிப் போகக்கூடிய மனித அறிவினால் மட்டுமே ஆரோக்கியத்திற்கான வழிகளை கண்டறிய முடியும். அப்படிப்பட்ட ஒரு அறிவும் சிந்தனையும் தான் நம்மை சர்க்கரை நோயிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்ளவும், பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் தேவையான ஒன்றாகும்.

நாம் உண்ணும் உணவானது, வாய், வயிறு, மண்ணீரல், கல்லீரல், சிறுகுடல், பித்தப்பை, பெருங்குடல் என பல முக்கிய உறுப்புகளின் வழியே பல செயல்முறைகளுக்கு உட்படுத்தப்படுகிறது. இதனைத்தான் நாம் ஜீரணம் என அழைக்கின்றோம்.

இந்த ஜீரணத்தின் போது தான் உணவிலுள்ள சத்துக்கள் பிரித்தெடுக்கப்பட்டு, சக்தியாக மாறி பின் உடலோடு சேருகிறது. உடல் ஆற்றல் பெறுகிறது. ஜீரணத்தின் இறுதியிலே கிடைக்கக்கூடிய சத்துப்பொருட்களின் தரம் நன்றாக இருந்தால் மட்டுமே, நம் உடல் அதனை அங்கீகரித்து தன்னோடு இணைத்துக் கொள்ளும். தரமற்ற சத்துப்பொருட்களை உடல் அங்கீகரிக்காது, ஆற்றலாகவும் மாற்றாது. இதுதான் உடலின் இயற்கை இயல்பு. மாறாக அந்த தரமற்ற பொருட்களை கழிவுகளாக மாற்றி மலம், சிறுநீர், வியர்வை என பல வழிகளில் உடலை விட்டு வெளியேற்றிவிடுகிறது.

ஜீரணத்தின் இறுதியில் கிடைக்கும் பல சத்துப்பொருட்களில் மிக முக்கிய சத்துப்பொருள் தான் சர்க்கரை அல்லது குளுக்கோஸ். இந்த சர்க்கரையின் தரம் பற்றித்தான் நாம் கவனம் கொள்ள வேண்டுமே தவிர, அதன் எண்ணிக்கையைப் பற்றி அல்ல!

குளுக்கோஸ் தரமாக இருக்கும் பட்சத்திலே நம்முடைய உடலானது அதனை அங்கீகரித்து தனக்குள் சேர்த்துக் கொள்ளும் அதாவது அந்த சத்துக்களை செல்களுக்குள் அனுமதிக்கும். செல்களுக்கு சக்தி கிடைப்பதால் நாமும் சக்தி பெறுகிறோம்.

இந்த இடத்தில் நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால் தரமான குளுக்கோஸுக்கு மட்டுமே கணையம் என்ற உறுப்பானது தனது சுரப்பு நீரான இன்சுலினை சுரக்கிறது. தரமற்ற குளுக்கோஸுக்கு இன்சுலின் சுரக்கப்படாது. இன்சுலினோடு இணைந்திருந்தால் மட்டுமே குளுக்கோஸானது செல்களுக்குள் நுழைய முடியும் என்பது உடலின் விதி.

இவ்விதியானது உடல் கட்டமைப்பின் தரம் மற்றும் பாதுகாப்பு கருதி இயற்கையாகவே அமைந்திருக்கக்கூடியதாகும். ஆக, இன்சலின் கிடைக்காத தரமற்ற சர்க்கரையானது கழிவாக மாற்றப்பட்டு வியர்வையாகவோ, சிறுநீராகவோ உடலை விட்டு வெளியேற்றப்படுகிறது.

இந்த தரமற்ற குளுக்கோஸ் எவ்வளவு அதிகம் இருந்தாலும் அவை அனைத்தையும் கழிவுகளாக கருதி நமது உடல் அதனை வெளியேற்றவே செய்யும். இது தான் ஒரு ஆரோக்கிய உடலின் இயல்பு. இவ்வாறு நடப்பதால் நம்முடைய செல்களுக்கு போதிய சக்தி கிடைக்காமல் நாம் சோர்ந்து விடுகின்றோம். சில சமயம் மயங்கியும் விடுகின்றோம்.

தரமற்ற குளுக்கோஸ் சிறுநீராக வெளியாவதால் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டியதும், கால் எரிச்சல் உண்டாவதும் இருக்கின்றது. இவைகள் தான் சர்க்கரை நோயினால் ஏற்படக்கூடிய பிரதான பாதிப்புகளாகும். இந்த தொந்தரவுகளுக்காகத்தான் பெரும்பாலும் நாம் ஒரு மருத்துவத்தை நாடி செல்கின்றோம்.

ஒரு நோயினுடைய மூல காரணத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல், அதனுடைய விளைவுகளுக்கு மட்டுமே தற்காலிக நிவாரணம் அளிக்கும் மருத்துவ முறைகளை நாடி செல்லும்போது, சர்க்கரை நோய்க்கு மருந்துகள் சாப்பிடுவதும், இன்சலின் ஊசி போட்டுக் கொள்வதும் ஆரம்பமாகின்றது. அதற்கான பக்கவிளைவுகளும் அதனுடன் சேர்ந்தே இலவச

இணைப்பாக இணைந்துவிடுகிறது. அதுவே நமது வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்கிறது.

ஆக, நமது ஜீரணத்தின் இறுதியில் தரமான குளுக்கோஸ் வெளிப்பட வேண்டும். அதற்கு நாம் என்ன செய்யவேண்டுமோ அதுதான் சர்க்கரை நோயைத் தடுக்கும் அல்லது குணப்படுத்தும் அருமருந்து என்பதை நாம் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்தியக்கலாச்சாரத்தின் வாழ்வியல் முறைகளையும், உணவு முறைகளையும் கவனித்து ஆராய்ந்தால், நீரிழிவு என்னும் சர்க்கரை நோயானது இந்தியர்களுக்கு வர வாய்ப்பே இல்லை என்று தான் சொல்லவேண்டும். ஆனால் இன்றைக்கு சர்க்கரை நோயின் தலைமையகமாகவே இந்தியா மாறிக்கொண்டு வரும் அளவுக்கு நாம் சிறுமையடைந்து விட்டதற்கு என்ன காரணம் என்பதை நாம் உற்று நோக்க வேண்டும்.

உடலே மருத்துவர், உணவேமருந்து என்ற நமது உன்னத கலாச்சாரத்தின் அடிநாதத்தை மறந்து எந்த உடல் பிரச்சினை என்றாலும் உடனே நவீன மருத்துவங்களையும், ரசாயன மருந்துகளையும் தேடிப்போகும் மனப்பாங்கு நம்மிடையே வளர்ந்துவிட்டது.

சர்க்கரை நோய் பாதிப்புகளிலிருந்து விடுபட நாம் மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிடுகிறோம். பின்னர் ஏன் அந்த மருந்துகளின் ஆதரவில் இருக்கும் போதே நமக்கு ரத்த அழுத்த நோய், சிறுநீரக கோளாறுகள், கண்கள் சம்பந்தமான பிரச்சினைகள், புண்கள் வந்தால் ஆறாமல் இருப்பது போன்ற பலவிதமான

பிரச்சினைகள் வருகிறது. இவையெல்லாம் சர்க்கரை மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள் என்பதை நாம் ஏன் உணரத் தவறுகிறோம்?

சர்க்கரை நோய்க்கு நாம் சாப்பிடும் மருந்துகள் ஒரு கட்டத்தில் நமது சிறுநீரகத்தை தீவிரமாக பாதிக்கும் என்பதை நாம் ஏன் அறியாமல் இருக்கின்றோம்?

இது நாம் சிந்திக்க வேண்டிய தருணம்...

நாம் சாப்பிடக்கூடிய சர்க்கரை மருந்துகள் நமது உடலில் என்ன பணியைச் செய்கின்றன என்பதை நாம் முதலில் அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

நம்முடைய உடலால் கழிவு என தீர்மானிக்கப்பட்டு, சிறுநீரக வெளியேற்றப்பட வேண்டிய, சிறுநீருக்கு ஒப்பான தரமற்ற குளுக்கோஸை, உடலுக்குள் திருப்பி அனுப்பி, பலவந்தமாக அதனை ஏற்றுக்கொள்ள வைக்கும் ஒரு அபாயம் விளைவிக்கும் செயலைத்தான் நமது உடலுக்கு அந்த மருந்துகள் செய்துகொண்டிருக்கிறது.

அதாவது தரமற்ற குளுக்கோஸுக்கு இன்சலின் சுரக்கக்கூடாது என்ற கணையத்தின் ஆரோக்கிய தன்மையை சிதைத்து, அதனை பலவந்தமாக இன்சலின் சுரக்க வைப்பது தான் அந்த மருந்துகளின் நோக்கம்.

ஒரு மாணவன் சரியாக படிக்கவில்லை, நல்ல மதிப்பெண்கள் எடுக்கவில்லையென்றால் அவனை டியூஷனுக்கு அனுப்பியோ,

சரியான பயிற்சிகள் கொடுத்தோ அவனை நல்ல மதிப்பெண்கள் எடுக்க வைக்க வேண்டும். மாறாக ஆசிரியரை மிரட்டி, அவனுக்கு அதிக மதிப்பெண்கள் போட வைப்பதென்பது அநியாயத்தின் உச்சம் மற்றும் மாணவனின் எதிர்காலத்திற்கும் கேடு. இதுபோன்ற ஒரு அடாவடியைத்தான் சர்க்கரை மருந்துகள் சாப்பிடுவதன் மூலமாக நமக்குள் நாம் நிகழ்த்திக் கொண்டிருக்கின்றோம் என்பதை கவனமாக நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

தரமான குளுக்கோஸ் மற்றும் தரமற்ற குளுக்கோஸ் இந்த இரண்டைப் பற்றிய புரிதலில் தான் சர்க்கரை நோய்க்கான நிரந்தரத் தீர்வின் அடிப்படை அடங்கி இருக்கிறது. ஆனால் நவீன மருத்துவ அறிவியலானது குளுக்கோஸின் தரம் பற்றிய இந்தக் கருத்தை ஏற்றுக் கொள்ளாது. காரணம், எதையுமே பொருள் வடிவத்தில் மட்டுமே பார்த்து ஏற்றுக்கொள்ளும் ஒரு முழுமை பெறாத தன்மையிலேயே அது இருப்பதால் தான். ஒரு மனிதனின் குணத்தையும், ஒரு மலரின் வாசத்தையும், ஒரு பழத்தின் சுவையையும் எந்த நுண்ணோக்கியில் நாம் காண முடியும்?

தரமான குளுக்கோஸையும், தரமற்ற குளுக்கோஸையும் ஆய்வுக்கூடத்தில் சோதித்தால் அவை இரண்டுமே ஒரே உருவ ஒற்றுமையில் தான் இருக்கும். எனவே இந்த இரண்டு குளுக்கோஸுமே ஒன்று தான் என்ற தவறான கோட்பாட்டை மருத்துவ விஞ்ஞானம் ஏற்றுக்கொள்கிறது. சர்க்கரை நோய்க்கு நிரந்தர தீர்வை நவீன மருத்துவங்கள் தர முடியாமல் போனதற்கான முக்கிய காரணம் இது தான்.

அடிப்படைக் கோட்பாட்டில் தவறு வைத்து, நவீன மருத்துவம் எவ்வளவு உயரம் வளர்ந்தாலும் அது தவறான கட்டிடத்தின் மீது சாய்த்து வைக்கப்பட்ட ஏணியைப் போன்றதாகத்தான் இருக்கும்.

இங்கே நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் தரம், தரமல்லாதது என்பது உருவம் சார்ந்தது அல்ல. அது மறைவான உள் தன்மையின் நிலை. அதாவது ஒரே மாதிரி உருவமுள்ள இருவரின் குணங்கள் வேறு வேறாக இருப்பதைப் போன்றது. ஒரே மாதிரி உருவமுள்ள இரண்டு ரூபாய் நோட்டுக்களில் ஒன்று நல்ல நோட்டாகவும், ஒன்று கள்ள நோட்டாகவும் இருப்பது போன்றது.

உருவம் ஒரே மாதிரி இருப்பதால் அதன் குணமும் ஒரே மாதிரி இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

சர்க்கரை அளவு 200 இருக்கக்கூடிய இருவரை உதாரணத்திற்கு எடுத்துக் கொண்டால், ஒருவருக்கு அதனால் உடல் பிரச்சினைகள் தோன்றலாம். மற்றொருவருக்கு எந்த பிரச்சினையும் தோன்றாமல் இருக்கலாம். இதுபோல நிறைய உதாரணங்களை நாம் சொல்ல முடியும். ஆக, சர்க்கரையின் அளவு ஒரே மாதிரி இருந்தாலும், அதன் பாதிப்புகளில் வித்தியாசம் இருப்பதற்கு சர்க்கரையின் 'தரம்' மட்டுமே காரணம் என்பதை நாம் நன்கு உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.

சர்க்கரையின் அளவை கருத்தில் கொண்டு நமது ஆரோக்கியம் பற்றிய நிலைப்பாடு எடுப்பது என்பது சரியானதாக இருக்காது. அது நம்மை தவறான திசையில் பயணிக்க வைத்துவிடும் என்ற எச்சரிக்கை உணர்வு நமக்கு ஏற்பட வேண்டும்.

ஆகவே சர்க்கரையின் தரம் தான் இங்கே மையம். தரமற்ற குளுக்கோஸை பற்றி நாம் கவலைப்பட வேண்டாம். அதனை நமது உடல் பார்த்துக் கொள்ளும். தரமான குளுக்கோஸ் கிடைக்க நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது தான் நமக்கான கேள்வி?

நமது உணவு முறைகளில் நாம் செய்யும் நல்ல மாற்றங்கள் நமது வாழ்வில் மிக அழகிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும். எனவே நாம் என்ன சாப்பிட வேண்டும்? எப்படி சாப்பிட வேண்டும்? எப்போது சாப்பிட வேண்டும்? என்பதில் மிகுந்த கவனம் காட்ட வேண்டும். அது தான் சர்க்கரை நோய் மட்டுமல்ல, அனைத்து நோய்களிலிருந்தும் நம்மை விடுவிக்கும் அற்புத வழிமுறையாக அமையும். மேலும் அது நமது ஜீரணத்தின் இறுதியில் கிடைக்கும் குளுக்கோஸ் உள்ளிட்ட அனைத்து சத்துப்பொருட்களின் தரத்தையும் உயர்த்தும்.

நாம் என்ன சாப்பிட வேண்டும்?

நமது மனதிற்கு பிடித்த, ரசாயனக் கலப்பில்லாத, மிகுதியான சுவைகள் இல்லாத, ஆரோக்கியம் தரும் எந்தவொரு உணவையும் எந்த தடைகளுமின்றி நாம் சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம்.

எப்படி சாப்பிட வேண்டும்?

உணவை நாவில் சுவைத்து, பற்களால் அரைத்து, உமிழ்நீரில் கலந்து கூழாக்கி பின்னரே விழுங்க வேண்டும். சாப்பிடும் போது கவலை உணர்வுகளோ, வேறு எண்ணங்களோ, செயல்களோ இல்லாமல் அதாவது டிவி பார்த்துக்கொண்டும், பேசிக்கொண்டும் சாப்பிடுவது போன்ற பழக்கங்களை தவிர்க்க வேண்டும். தரையில் அமர்ந்து சாப்பிடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்வது நல்லது. சாப்பிடும் போது அடிக்கடி நீர் அருந்துவதை தவிர்ப்பதும் மிகவும் முக்கியம்.

எப்போது சாப்பிட வேண்டும்?

நல்ல பசி உணர்வு ஏற்பட்ட பின்னர் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். பசி உணர்வு என்பது நமது ஜீரண உறுப்புகளின் தயார் நிலையை நமக்கு உணர்த்தக் கூடிய உடலின் மொழி என்பதை உணர்ந்து கொண்டு, பசி எடுத்தால் மட்டுமே சாப்பிடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். மாறாக நேரம் பார்த்து சாப்பிடும் பழக்கத்தையும், உணவின் ருசி மீது மட்டுமே ஆசை வைத்து, அளவுக்கதிகமாக சாப்பிடும் பழக்கத்தையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

அதேபோல முறையான பசி உணர்வு ஏற்பட்டும் சாப்பிடாமல் இருப்பதும் தவிர்க்கப்பட வேண்டியதே! அதேபோலத்தான் தண்ணீர் தாகமும். முறையான தாக உணர்வு ஏற்படும் போது தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். தாகம் ஏற்பட்ட பிறகும் நீர் அருந்தாமல் காலம் தாழ்த்துவது கூடாது.

மொத்தத்தில் நமக்கு பிடித்த உணவை முறையான பசி உணர்வு ஏற்பட்ட பிறகு, பொறுமையாக ருசித்து, ரசித்து பசியாறும் வரை சாப்பிடுவது தான் நம்முடைய ஜீரணத்தை சிறக்க வைத்து, நல்ல தரமான சத்துப் பொருட்களை அதிலிருந்து பெறுவதற்கான வழியாகும். உணவு முறைகளில் நாம் மேற்கொள்ளும் ஒழுக்கத்தை விட ஒரு சிறந்த ஆரோக்கிய அணுகுமுறை கிடையாது.

நமது உடல் என்பது நாம் உண்ட உணவுகளின் தொகுப்பு தான். உணவு முறைகளில் மாற்றம் கொண்டு வராமல் உடல் ஆரோக்கியத்தில் மாற்றங்கள் கொண்டு வருவதென்பது சாத்தியமில்லாதது. மருந்து, மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதன் மூலம் உடல் நிலையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதென்பது இயற்கைக்கு முற்றிலும் முரண்பாடான செயல் என்பதையும், அதன் விளைவுகளிலிருந்து நாம் ஒருபோதும் தப்ப முடியாது என்பதையும் நாம் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். இன்றைக்கு மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகளினால் பல்வேறு உடல் கஷ்டங்களை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் ஒவ்வொருவரும் இதற்கு சாட்சி.

மனிதனுக்கு உணவாக பயன்படாத எதுவும் அவனுக்கு மருந்தாகவும் பயன்படாது என்ற இயற்கை பேருண்மையை மனதில் கொண்டு, ரசாயன மருந்துகளை தவிர்த்துவிட்டு, என்ன சாப்பிட வேண்டும்? எப்படி சாப்பிட வேண்டும்? எப்போது சாப்பிட வேண்டும்? என்ற உணவு முறைகளின் தெளிவின் மூலம் சர்க்கரை நோய் மட்டுமல்ல, அனைத்து நோய்களிலிருந்தும் நாம் விடுதலை பெறுவோம்.

ஜீரண உறுப்புகளுக்கு சக்தியளிப்பது இயக்க சக்தியளிப்பது, உணவு மற்றும் வாழ்வியல் முறைகளில் சரியான, தேவையான மாற்றங்களை கொண்டுவருவது, நீண்ட நாட்களாக எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் மருந்து மாத்திரைகளை சிறிது சிறிதாக குறைப்பது ஆகிய இப்பணிகள் முறையாகவும், படிப்படியாகவும் செயல்படுத்தப்பட்டால் நாம் சர்க்கரை நோயிலிருந்து எளிமையாக விடுபட முடியும்.

அக்குபங்சர், யோகா உள்ளிட்ட மருந்தில்லா மருத்துவ முறைகள் இதற்கு பெரும் துணையாக விளங்கும் என்பதையும் நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

நாம் ஆரோக்கியமாக பிறந்ததோடு மட்டுமல்லாமல், ஆரோக்கியமாகவே வாழ வேண்டும் மற்றும் ஆரோக்கியமாகவே மரணிக்க வேண்டும். ஆரோக்கிய வாழ்வென்பது நூறு ஆண்டுகள் வாழ்வது அல்ல. மாறாக வாழ்கிற வரைக்கும் நோய்களில்லாமல் சுகமாக வாழ்வது. அதுவே ஆனந்தமான பெருவாழ்வாகும்.

இயற்கைக்கு முரணான நமது வாழ்க்கை முறைகளின் விளைவுகளே நோய்களாகும். நோய்கள் கூட ஒரு வித எச்சரிக்கைகள் தானே தவிர நிரந்தரம் அல்ல. இதனை நாம் தெளிவாகவும் ஆழமாகவும் புரிந்து கொண்டோமானால் சர்க்கரை நோய் மட்டுமல்ல, எந்த நோய்களும் இல்லாத சுகமான, அமைதியான வாழ்வென்பது எளிதில் நம் வசமாகும். . .

நன்றி



ARUN CJ

அக்குபங்சர் மற்றும் இயற்கை மருத்துவ
ஆலோசகர்.

CJ HOLISTIC HEALTH

சென்னை, இந்தியா.

தொலைபேசி:

91-893929 8988 / 893929 4031 (வாட்ஸ் அப்)

இணைய வழி தொடர்புக்கு:

www.aruncj.com

facebook.com/cjholistichealth

youtube.com/aruncj