



உணவுக்கட்டுப்பாடு கோட்பாடு

டாக்டர் ஹேமர்: ஒழுங்காக சாப்பிடும் ஒரு நபர் உயிரியல் பிணக்குகளுக்கு குறைவாகவே பாதிக்கப்பட நேரிடுகிறது என்பது நமக்காகவே புலப்படுகிறது. ஏழைகளுக்கு ஏற்படும் பெரும்பான்மையான புற்றுநோய்கள் பணக்காரர்களுக்கு வருவதில்லை. பணக்காரர்கள் தங்களின் பெரும்பாலான பிணக்குகளை தங்கள் செல்வங்களால் (பணத்தால்) எளிமையாகத் தீர்த்துக் கொள்ள முடிகிறது. ஆனால் புற்றுநோயை (மற்ற நோய்களை) வெறும் உணவு சீரமைப்பின் மூலமே தவிர்க்க முடியும் என்பது சாத்தியமில்லாதது. ஏனென்றால் எவ்வளவு சரிவிகித உணவை உட்கொண்டாலும் (நம்மையறியாமலேயே நம்மை தாக்கும்) பிணக்குகளை நம்மால் கட்டுப்படுத்த/தவிர்க்க முடியாது என்பது தான். இயற்கையில் பலம் பொருந்திய ஆரோக்கியமான மிருகங்கள் பலவீனமான வயதான மிருகங்களை காட்டிலும் குறைந்த அளவிலேயே புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறு கூறுவதால் வயோதிகம் புற்றுநோய்க்கு ஒரு காரணி என தவறாக புரிந்து கொள்ளக் கூடாது.

ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கவழக்கத்தின் முக்கியத்துவம்

ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கவழக்கம் நாம் நன்கு வாழ இன்றியமையாதது என்பது நாம் அனைவரும் நன்கறிந்த உண்மையே. அதிலும் குறிப்பாக நாம் உயிரியல் கட்டமைப்பின் (SBS) 2 கட்டங்களான (1) பிணக்கு உயிர்ப்புள்ள கட்டம் (2) குணமாக்கல் கட்டம் (அதாவது நோயின்) பொழுது ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணுவது மிக அவசியம்.

பிணக்கு உயிர்ப்புள்ள கட்டத்தில், செரிமான உறுப்புகள் சற்று குறைவாகவே செயல்படுவதால் தான் நாம் பசியின்மையை உணர்கிறோம். (டாக்டர்.ஹேமர்: “நிரம்பிய வயிற்றுடன் எந்த மானும் இழந்த தன் சமஸ்தானத்தை திரும்ப கைப்பற்ற முடியாது” என்று ஆங்கிலத்தில் கூறுவார். இந்த மன அழுத்த கட்டம் முழுவதும், இந்த சரிவிகித துணை உணவானது நமது ஆற்றலையும் வலிமையையும் மேம்படுத்தி மனதுயரத்தை தாக்குப்பிடித்து அந்த பிணக்கிலிருந்து விடுவிக்க உதவுகிறது.

குணமாக்கல் கட்டத்தின் ஆரம்பத்தில் பசி திரும்பவும் சரியாகிவிடும். இந்த கட்டத்தில் உணவு உண்மையான சிறந்த மருந்தாகிறது. உடல் உறுப்பு (அ) தசை பழுதுபார்க்கும் (குணமாக்கும்) கட்டத்தில், குணமாக்கலுக்கு உதவ ஒவ்வொரு உயிருக்கும் அதிகப்படியான ஊட்டச்சத்து மிக்க உணவு கண்டிப்பாக தேவைப்படுகிறது. நாம் உண்ணும் ஆரோக்கியமான

உரிமைத் துறப்பு: இந்த ஆவணத்தில் உள்ள தகவல்கள் மருத்துவ வல்லுநர்களின் ஆலோசனைக்கு மாற்றாக்காது.

உணவானது குணமாக்கலை இலகுவாக்குகிறது. அதே சமயம் நச்சுப்பொருட்கள் மிக்க உணவானது (பூச்சி கொல்லி, களைக்கொல்லி, பாதுகாப்பிகள், சேர்க்கை பொருட்கள் போன்றவை கலந்த உணவுப்பொருட்கள்) உடலின் ஆற்றலை வீணடித்து, குணமாக்கலை தாமதப்படுத்துகின்றன.

நோய் துவங்குவது மனதிலிருந்து, முடிவதும் மனதிலேயே என்பதையும், மூளை ஒரு உயிரியல் கட்டுப்பாட்டு மையமாக செயல்பட்டு உடலின் அனைத்து செயல்பாடுகளையும் ("நோய்க்கிருமிகளின் செயல்பாடுகள்" உட்பட) இயக்குகிறது என்பதையும், நாம் நன்கு உணர்ந்தோமேயானால் நாம் ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கவழக்கத்தினாலும் ஊட்டச்சத்தான துணை உணவாகளால் மட்டுமே நோயைத் தடுக்கவோ அல்லது நோயை முற்றிலும் குணப்படுத்தவோ முடியாது என்பதை ஆழ்ந்து உணரமுடியும். அதே சமயம், ஆரோக்கியமான உணவுகள், குறிப்பாக கரிம மூலத்திலிருந்து கிடைக்கும் உணவுகள் குணமாக்கல் கட்டத்தை துரிதப்படுத்தும் என்பது தெளிவாக புலப்படுகிறது. இவ்வகையான உணவுகளால் குணமாக்கல் கட்டத்தில் ஏற்கனவே உள்ள புற்றுநோய் கூட விரைவில் குணமாக வாய்ப்புள்ளது.

குறிப்பு: கடுமையான ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டால் (பசி பட்டினி, நீண்ட நாட்களாக உணவு உண்ண முடியாத சூழ்நிலைகள்) DHS பிணக்கு இல்லாமலேயே உறுப்புகள் செயலிழப்பதற்கான வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன.

நுரையீரல் புற்றுநோய், கல்லீரல் புற்றுநோய், பெருங்குடல் புற்றுநோய், கணையப் புற்றுநோய், மார்பக சுரப்பி புற்றுநோய் போன்ற புற்றுநோய்கள் குணமாக்கல் கட்டத்தில் இருக்கும் போது புரத சத்து மிக்க உணவுகளை மிக அதிக அளவில் உட்கொள்வது மிகமிக அவசியமானது. புற்றுநோய் செல்களை TB நுண்ணுயிரிகள் சிதைத்து சுத்தம் செய்யும் பொழுது, கட்டியின் எச்சங்களுடன் சேர்ந்து புரதம் மிகவும் உள்ள வெளியேற்றங்களும் உடலில் இருந்து அப்புறப்படுத்தப்படுகின்றன. இந்த புரத இழப்பை உணவின் மூலம் சரிகட்டுவது பல சமயங்களில் உயிரையே காக்கும். இந்த புரத இழப்பு வெளியேறும் காலகட்டத்தில் பழரசங்களை மட்டுமோ பச்சை காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் மட்டுமோ உட்கொள்வது பல தீவிரமான சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும். உண்ணாமல் நோன்பிருந்து கூட இது போன்றே அபாயகரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

ஜி.என்.எம்.இன் இந்த இரு கட்ட நோயின் புரிதல் மூலம் உணவில் தரம், மூலிகைகள், ஊட்டச்சத்து துணை உணவுகள் ஆகியவை முற்றிலும் வேறு கோணத்தில் பார்க்கப்படுகிறது. உதாரணமாக, வைட்டமின் சி ஒரு பரிவு நரம்பு மண்டலத் தூண்டு பொருள். இந்த தன்மையினாலேயே வைட்டமின் சி சளித்தொல்லைக்குத் தீர்வாகவும்; அதே வைட்டமின் சி நரம்பு ஊசி மூலம் கொடுக்கப்படும் போது வலிநிவாரணியாகவும் ஏன் செயல்படுகிறது என்பது

உரிமைத் துறப்பு: இந்த ஆவணத்தில் உள்ள தகவல்கள் மருத்துவ வல்லுநர்களின் ஆலோசனைக்கு மாற்றாக்காது.

புலப்படுகிறது. பிணக்கு உயிர்ப்புள்ள கட்டத்தில் இந்த வைட்டமின் சி யை கொடுக்கப்பட்டால், அது நோய்க்குறிகளை அதிகரிப்பது மட்டுமல்லாமல் கட்டிகளின் வளர்ச்சியையும் பெருக்கும். அதே நேரத்தில் வைட்டமின் சி குணமாக்கல் கட்டத்தில் கொடுக்கப்பட்டால், குணமாக்கலின் அறிகுறிகளை குறைத்து குணமாக்கலை தாமதப்படுத்துவிடும். எனவே, குணமாக்கல் கட்டத்தின் அறிகுறிகள் மிக தீவிரமாக இருக்கும் போது நாம் இந்த வைட்டமின் சி யை சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் குணமாக்கல் அறிகுறிகளின் வேகத்தை குறைத்துக்கொள்ள முடியும்.

வைட்டமின் சி யை போலவே காபியும் ஒரு பரிவு நரம்பு மண்டலத் தூண்டு பொருளாகும். எனவே தான் காபி குடித்தவுடன் நம் தலைவலி குறைகிறது. அதே சமயம், பிணக்கு உயிர்ப்புள்ள காலகட்டத்தில் மிக அதிக காபி அருந்துவதால் அது இக்கட்டத்தின் அறிகுறிகளை அதிகப்படுத்தும். உதாரணத்திற்கு "கைவிடப்பட்ட நிலை பிணக்கு" (abandonment conflict) மற்றும் "இருப்பு பிணக்கு" (existence conflict) ஆகியவற்றால் ஏற்படும் நீர் தக்கவைப்பது (அ) நீர் தக்கவைப்பினால் கூடும் எடை போன்ற அறிகுறிகள் மிகவும் பெருகிவிடும். இது காபி அல்லாத மற்ற மென்பானங்கள், ஊக்க பானங்கள் மற்றும் பிற கிளர்ச்சியூட்டும் (மது) பானங்களுக்கும் பொருந்தும்.

ஊட்டச்சத்து நிபுணர்களும் மூலிகை மருத்துவர்களும் ஜீ.என்.எம் ஐ நன்கு படித்து புரிந்து கொள்ளுவதன் மூலம் துணை உணவுகளையும் மூலிகைகளையும் ஒழுங்காகவும் திறமையாகவும் கையாள வல்லவர்களாக முடியும் என்பது திண்ணம்.

உரிமைத் துறப்பு: இந்த ஆவணத்தில் உள்ள தகவல்கள் மருத்துவ வல்லுநர்களின் ஆலோசனைக்கு மாற்றாக்காது.