மருத்துவர் சரவணன், 'ஷரண்' (Sharan) அமைப்பில் நல்வாழ்வு ஆலோசகராகப் பணியாற்றி வருகிறார். உலகெங்குமுள்ள 100க்கும் மேற்பட்ட மருத்துவர்களால் எழுதப் பெற்றுள்ள 'Rethink food' என்னும் புத்தகத்தில் இவரது படைப்பு இடம் பெற்றுள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது

உடலுக்கு தீங்குவிளைவிப்பது சைவ உணவா? அசைவ உணவா?

ஆரோக்கியம்தான் ஆனந்தமான வாழ்விற்கு அடிப்படை என்பதை நாம் நன்கு அறிவோம். ஆனால் இன்றைய நவீன கால வாழ்க்கையில் வசதிகளும், வாய்ப்புகளும் அதிகரித்ததுபோல, நோய்களும் அதிகரித்துள்ளன.

தற்காலத்தில் உடல்பருமன், சர்க்கரை நோய், இதய நோய், உயர் இரத்த அழுத்த நோய் மற்றும் புற்றுநோய் போன்ற நோய்களின் தாக்கம் மிக அதிகமாகவுள்ளது. மருந்து மாத்திரைகளும் மருத்துவமனை வாசமும் பலருக்கும் பழகிப்போன வாழ்க்கையாகிவிட்டது. என்னதான் மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிட்டாலும், சிகிச்சைகள் பல எடுத்துக்கொண்டாலும் இதுபோன்ற நோய்களிலிருந்து நிரந்தர விடுதலை கிடைப்பதில்லை. உண்மைதானே? நீரிழிவு நோயோ, இதய நோயோ, உயர் இரத்த அழுத்த நோயோ ஏற்பட்டால் வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதையே தலைவிதியாக ஏற்றுக்கொண்டு வாழ வேண்டிய சூழ்நிலை.

அதுமட்டுமா? இந்நோய்களினாலும் மருந்து மாத்திரைகளினாலும் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளிலிருந்தும் தப்பிக்க முடியவில்லை.

60, 70 வயதுகளில் தாக்கும் நீரிழிவு நோயும், இதய நோயும் இப்போது 30, 40களில் உள்ளவர்களையும்கூட விட்டுவைப்பதில்லை. குழந்தைகளும், இளைஞர்களும்கூட இளம் வயதிலேயே உடல் பருமன் மற்றும் அதன்பிற பாதிப்புகளில் சிக்கித் தவிக்கின்றனர்.

மேலும் முடக்குவாதம், தண்டுவட மரப்புநோய் (Multiple sclerosis) போன்ற பல தன்னுடல் எதிர்ப்பு (Auto immune) நோய்களும், நடுக்கு வாதம் (Parkinsonism), அல்சைமர் போன்ற நோய்களும் பெருகி வருவதைக் காணமுடிகிறது.

இதுபோன்ற நோய்கள் ஏன் ஏற்படுகின்றன என்று என்றாவது யோசித்ததுண்டா? "அதற்கெல்லாம் ஏது நேரம்?" என்கிறீர்களா? இன்று நம் ஆரோக்கியத்திற்காக நேரம் ஒதுக்கவில்லையென்றால் பின்னாளில் மருத்துவமனைகளில் நேரம் செலவிட வேண்டிவரும் என்பதை மறக்க வேண்டாம்.

அச்சுறுத்தும் நவீன கால வாழ்க்கைமுறை நோய்களிலிருந்து விடுபடவும், வராமல் தவிர்க்கவும் வழிகள் உண்டா? இவற்றிற்கு நிரந்தரத் தீர்வுகாண வேண்டுமென்றால், இந்நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான மூலக் காரணம் என்னவென்று ஆராய்ந்து அறிய வேண்டும். அது என்ன? – தவறான உணவுப் பழக்கம்தான்!

உயிர்வாழ உணவு உண்ண வேண்டும் என்ற நிலைமாறி உணவு உண்பதற்காகவே உயிர்வாழும் நிலையில்தான் நாம் இருக்கிறோம். அதுவும் கேடு விளைவிக்கும், சத்துக்களற்ற உணவுகளையே பெரிதும் விரும்பி உண்டு வருகிறோம். நவீன வாழ்க்கையில் சகஜமாகிவரும் அதிகப் புரதம், கொழுப்பு மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் நிறைந்த அசைவ உணவுகளாலும், செயற்கையாகப் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளாலும், துரித (Fast food) உணவுகளாலும்தான் இவ்வகை நோய்கள் ஏற்படுகின்றன என்று உறுதியாகக் கூறுகின்றனர் மக்கள் உடல்நலத்தில் அக்கறையுள்ள சில மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

அசைவ உணவுகளிலும், பால் மற்றும் பால் பொருட்களிலும் காணப்படும் மிருகப் புரதம் (Animal protein) மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் நச்சுப் பொருட்களாக செயல்பட்டு உடல் பருமன், இரத்த அழுத்த நோய் மற்றும் இதய நோய், நீரிழிவு நோய், புற்று நோய் மற்றும் பல தன்னுடல் தாக்கு நோய்களையும் ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதனை மிகத்தெளிவாக விளக்குகிறது டாக்டர் காலின் காம்ப்பெல்லின் "த சைனா ஸ்டடி" (The China Study) என்ற ஆராய்ச்சி நூல். இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு செய்யப்பட்ட பல ஆய்வுகளும் இவ்வுண்மையை உறுதிப்படுத்துகின்றன.

இரசாயன உரங்களும், பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகளும் பயன்படுத்தி விளைவிக்கப்படும் வேளாண் பொருட்கள் நச்சுத் தன்மையுடையவை என்பதை நாம் அறிந்திருக்கலாம். ஆனால் இதனைவிடவும் அதிகப்படியான நச்சுத் தன்மையுடையவை அசைவ உணவுகள் என்கின்றனர் உணவியல் மருத்துவர்கள். இறைச்சியும், பாலும்,

இரசாயன உரங்களும், பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகளும் பயன்படுத்தி விளைவிக்கப்படும் வேளாண் பொருட்கள் நச்சுத் தன்மையுடையவை என்பதை நாம் அறிந்திருக்கலாம். ஆனால் இதனைவிடவும் அதிகப்படியான நச்சுத் தன்மையுடையவை அசைவ உணவுகள் என்கின்றனர் உணவியல் மருத்துவர்கள். இறைச்சியும், பாலும், முட்டையும் உற்பத்தியாகும் நவீன பண்ணைகளைப் (factory forms) பார்வையிட்டால், அங்கு நடக்கும் விபரீதங்கள் புரியவரும்.

முட்டையும் உற்பத்தியாகும் நவீன பண்ணைகளைப் (factory forms) பார்வையிட்டால், அங்கு நடக்கும் விபரீதங்கள் புரியவரும். ப்ராய்லெர் கோழிகளை கூண்டுகளில் அடைத்து ஹார்மோன் ஊசிகளைப் பயன்படுத்தி அவற்றைக் கொழுக்க வைக்கிறார்கள். மேலும் ஆண்டிபயாடிக் (Anti biotic) மருந்துகளையும் அதிகமாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இந்தப் பூமியிலேயே ஆரோக்கியமற்ற பிராணிகள் இவைகள்தாம்! இவற்றை உண்ணும் மனிதர்கள் எவ்வாறு ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்?

பால் பண்ணைகளில் நடப்பதோ கொடுமையிலும் கொடுமை. வாழ்நாள் முழுவதும் பால் தருவதற்காக பசுக்களை செயற்கை முறையில் கருத்தரிக்கச் செய்கிறார்கள். ஹார்மோன் ஊசிகளைக் குத்தி அதிக பால் சுரக்கச் செய்கிறார்கள். இயந்திரத்தைப் பயன்படுத்தி பால் கறக்கும்போது ஏற்படும் புண்களுக்காக அளவுக்கதிகமான ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளையும் பசுக்களுக்குக் கொடுக்கிறார்கள்.

இயந்திரமயமாக்கப்பட்ட பால் பண்ணைகளிலிருந்து கிடைக்கும் பாலில், சீழ், ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகள், ஆக்ஸிடோசின் மற்றும் இதர ஹார்மோன்கள், யூரியா மற்றும் பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகள் சேர்ந்திருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

இயற்கையான பசும்பாலில் காணப்படும் “கேஸீன்” (Casein) என்ற புரதம் – ஆஸ்துமா, ஒவ்வாமை, முகப்பரு, சிலவகை தோல் நோய்கள் மற்றும் தன்னுடல் தாக்கு (Auto immune) நோய்கள் மற்றும் புற்றுநோய் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள். இன்றைய பால் பண்ணைகளிலிருந்து கிடைக்கும் பாலில் இந்த கேஸீனுடன் ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகள், ஹார்மோன்கள், யூரியா, சீழ் போன்றவையும் கலந்துள்ளன என்பதை மறக்க வேண்டாம். இதனை அருந்துவதால் உடல்நலம் பலவிதத்திலும் பாதிப்படையும்.

உலக மக்கள் தொகையில் பெரும்பான்மையான மனிதர்களுக்கு பசும்பாலை ஜீரணிக்கும் சக்தி முழுமையாக இல்லை என்பதே பல மருத்துவர்களின் கருத்து. பால் அதிகமாகச் சாப்பிடும் நாடுகளில்தான் எலும்புத் தேய்மான நோய் அதிகம் காணப்படுவதாகக் கூறுகிறார்கள் யேல் பல்கலைக்கழக ஆய்வாளர்கள். மேலும் இவ்வகை (factory forms) பண்ணைகளிலிருந்து வெளியேறும் கரியமில வாயு, மீத்தேன் மற்றும் நைட்ரஸ் டைஆக்சைடு போன்ற வாயுக்கள் புவி வெப்பமடைதலுக்கு முக்கியக் காரணமாகின்றன என்கிறது ஐ.நா.அறிக்கையொன்று.

“சரி, இதற்கெல்லாம் என்னதான் தீர்வு?”

பலவிதமான நோய்களை ஏற்படுத்தும் அசைவ உணவுகளையும், துரித உணவுகளையும் தவிர்த்து தாவர உணவுகளான பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், முழு தானியங்கள் மற்றும் சிறு தானியங்கள், பயறு மற்றும் பருப்பு வகைகள் ஆகியவற்றை உண்பதால் இந்நோய்கள் வராமல் தவிர்க்க முடியும். அதுமட்டுமல்ல, இந்நோய்களின் பிடியிலிருந்து விடுபட்டு நலமாக வாழ முடியும் என்பதனையும் “த சைனா ஸ்டடி” ஆராய்ச்சி நிரூபித்துள்ளது. மேலும் மருத்துவர்கள் நீல் பர்னாடு, கால்டுவெல் எஸல்ஸ்டீன், ஜான் மெக்டோகால், பீன் ஆர்னிஷ் போன்றோரின் ஆராய்ச்சிகளும், தாவர உணவுகளையே ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான அடிப்படையாக வலியுறுத்திக் கூறுகின்றன.

மேலை நாடுகளில் பலரும் இவ்வுண்மையை உணர்ந்து இயற்கையின் கொடைகளாகிய தாவர உணவுகளை (நனி சைவ உணவுகளை) உண்டு ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அடித்தளமிட்டுக் கொண்டிருக்கின்றனர். இயற்கை விவசாய முறைகளையும் போற்றிப் பின்பற்றி வருகின்றனர்.

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் சுற்றுச் சூழலுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும் அசைவ உணவுகளை உண்பதா? இல்லை உடலுக்கும், சுற்றுச்சூழலுக்கும் பிற உயிரினங்களுக்கும் தீங்கு விளைவிக்காத தாவர (Plant based food) உணவுகளை உண்டு நலமாக வாழ்வதா? முடிவெடுக்க வேண்டியது நாம்தான்.

உணவின் வழி நோய்களைக் குணமாக்குவது குறித்தும், ஆரோக்கிய சமையல் குறித்தும் மேலும் அறிந்துகொள்ள www.sharan-india.org என்னும் வலை தளத்தைப் பாருங்கள். ●