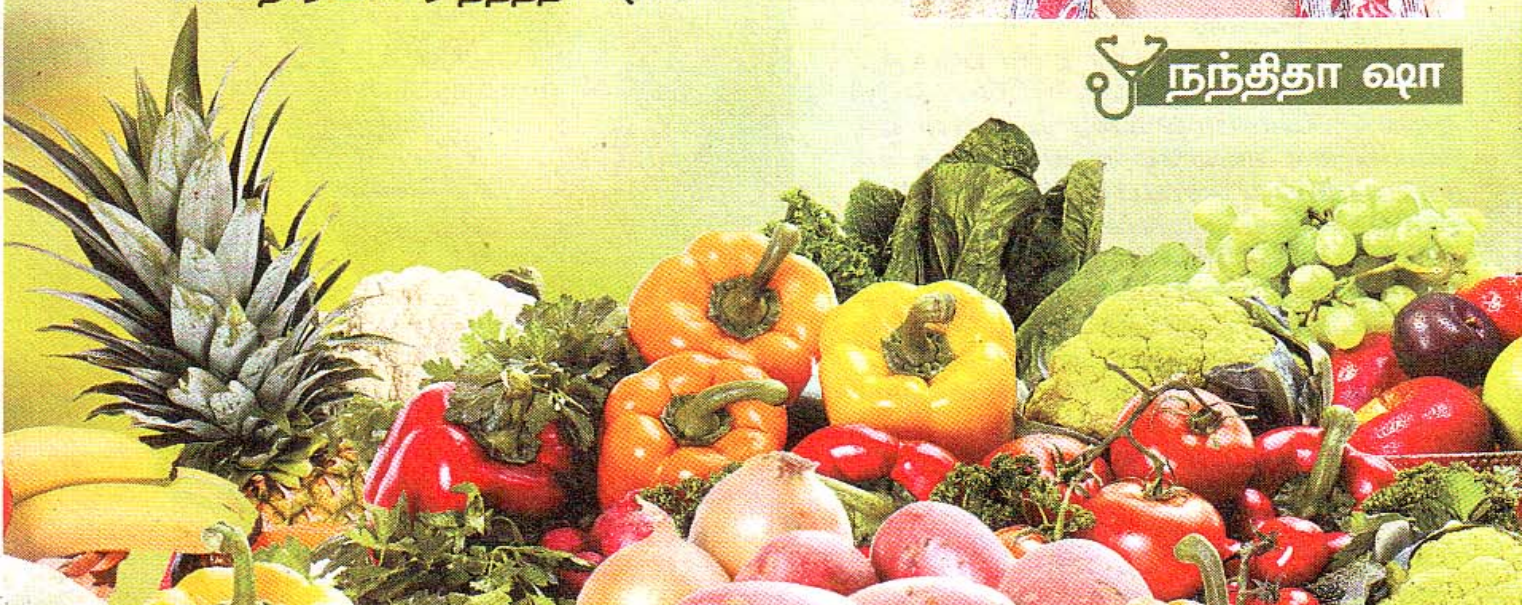


# உணவை மாற்றினாஸ்தான் உருப்பட முடியும்!

“நீரிழிவு, மன அழுத்தம், இதய நோய்களால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களை அதிகம் கொண்ட நாடாக முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறது இந்தியா. உயிர்க்கொல்லி நோயான புற்றுநோயும் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது. அத்தனைக்கும் காரணம் நமது தவறான உணவுமுறை. ஆரோக்கியமானது என்றும் அவசியமானது என்றும் மக்கள் எடுத்துக் கொள்கிற பெரும் பான்மையான உணவுகள்தான் அவர்களிடம் பெருகிப் போன நோய்களுக்கும் காரணம். உணவுப்பழக்கத்தை மாற்றிக் கொண்டாலே, ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் மேம்படும்...” என்கிறார் டாக்டர் நந்திதா ஷா.



நந்திதா ஷா



ஆரோவில்லில் உள்ள SHARAN (Sanctuary for Health and Reconnection to Animals and Nature) அமைப்பின் நிறுவனர் டாக்டர் நந்திதா ஷா. ஹோமியோபதி மருத்துவரான இவர், இதுவரை லட்சக் கணக்கான மக்களின் வாழ்க்கையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். சைவம், அசைவம் என இருவகையான உணவுப்பழக்கங்களைப் பற்றி நாம் அறிவோம். டாக்டர் நந்திதா வலியுறுத்துவதோ இவை இரண்டும் அல்லாத வீகன் என்கிற இன்னொரு உணவுமுறை!

வீகன் உணவுப்பழக்கத்துக்கு மாறுகிறவர்கள், காலங்காலமாக அவர்களைப் பீடித்திருக்கும் பல்வேறு கொடிய நோய்களின் பிடியிலிருந்து நிரந்தரமாக விடுபட முடியும் என்கிறார் உறுதியாக.

உணவு ஸ்பெஷலிஸ்டாக டாக்டர் நந்திதா ஷாவுடன் ஒரு நீண்ட நெடும் நேர்காணல்.

**ஷரண் அமைப்பை ஆரம்பித்த பின்னணி பற்றி சொல்லுங்களேன்...**

“1981 முதல் ஹோமியோபதி மருத்துவராக பிராக்டிஸ் செய்து கொண்டிருக்கிறேன். சைவ உணவுப் பழக்கமுள்ளவளாகத்தான் வளர்ந்தேன். 1985ல் என்னுடைய வீகன் உணவுப் பயணம் ஆரம்பமானது. பால் மற்றும் பால் பொருட்களைப் பெற பசுக்கள் எந்த அளவுக்குக் கொடுமைப்படுத்தப்படுகின்றன என்கிற தகவல் எனக்கு அதிர்ச்சியைத் தந்தது. பிறகு அது பற்றி நிறைய படித்தேன்.

ஒரு மருத்துவராக எத்தனையோ நோயாளிகளை சந்திக்கிறேன்... மருந்துகள் கொடுக்கிறேன். ஆனாலும், அவர்கள் முழுமையாக குணமடைவதில்லை... அவர்களது பிரச்சனை தற்காலிகமாக சரியாகும்... மீண்டும் அதே பிரச்சனையுடன் மருத்துவரிடம் வருவார்கள். எங்கே

கோளாறு என யோசித்தேன். ஒரு நோயின் அறிகுறிகளுக்கு மருந்துகள் கொடுத்து சரி செய்வது என்பது ஆரோக்கியம் என அர்த்தமாகி விடாது.

80களில் நான் மருத்துவப் பயிற்சியைத் தொடங்கிய நேரத்தில் நீரிழிவு, புற்றுநோய், ஹைப்பர்டென்ஷன் போன்ற பயங்கர நோய்கள் அரிதாகவே இருந்தன. பெரும்பாலும் வயதானவர்களே இவற்றால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டனர். இன்றோ, அந்த நோய்களின் தாக்கம் அதிகரித்திருக்கிறது. அதிலும் இள வயதுக்காரர்களிடம் மிகவும் அதிகரித்திருக்கிறது.

நமது உடலானது தானாகவே குணமடையக்கூடிய தன்மை கொண்டது. அது தெரியாமலே நாம் அதற்கான வழிகளைத் தேடுகிறோம். மருந்து, மாத்திரைகளால் ஒரு நோயைக் குணப்படுத்த முடிவதில்லை என்பதையும், பிரச்சனைகளுக்கான அடிப்படை காரணம் உணவு முறையில் இருக்கிறது என்பதையும் என் அனுபவத்தில் உணர்ந்தேன். உணவுப்பழக்கம் முறைப்படுத்தப்பட்டால் எல்லாம் சீராகும் எனத் தெரிந்து கொண்டேன்.

மிருகங்களை கவனித்துப் பாருங்கள்... பசுக்களாகட்டும், நாய்களாகட்டும், சிங்கங்கள் ஆகட்டும்... அவற்றின் உணவு என்ன என்பதை அவை நன்கு அறிந்திருக்கின்றன. நமக்குத்தான் நமது உணவுகள் எவை என்பதில் மாபெரும் குழப்பம்.. ஒரு சின்ன உதாரணம் சொல்கிறேன்... விதம் விதமான பழங்கள் பழுத்துத் தொங்கும் ஒரு தோட்டத்துக்குச் செல்கிறீர்கள்... அங்குள்ள பழங்களைப்



பார்த்தால் நமக்கு உடனே அவற்றைப் பறித்துக் கடிக்க வேண்டும் எனத் தோன்றும் இல்லையா? அதுவே ஒரு கோழிப் பண்ணைக்குச் செல்லுங்கள்... அங்கே உலவுகிற கோழிகளைப் பார்த்தால் அவற்றைப் பிடித்துக் கடித்துத் தின்னத் தோன்றுமா? அதே அந்தப் பழத்தோட்டத்தினுள் ஒரு நாயை அனுப்பினால் என்னாகும்? கோழிப்பண்ணைக்குள் அனுப்பினால் சற்று நேரத்தில் அந்த இடம் முழுக்க இறகுகள் பறக்குமில்லையா? இதிலிருந்து என்ன தெரிகிறது? நாம் மிருகங்களின் உணவுகளைத்தான் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம்.

குழந்தைகளுக்கு பசும்பால் கொடுக்கிறோம். அந்தக் குழந்தைக்கு அது தனக்கான உணவில்லை என்பது தெரிகிறது. ஆனாலும், தாய் என்ன செய்கிறார்? எப்படியாவது குழந்தையை பால் குடிக்கச் செய்ய வேண்டும் என அதில் சர்க்கரை, கோகோ, சாக்லெட் என எதையாவது சேர்த்துக் கொடுத்துப் பழக்குகிறார். மனிதர்களைத் தவிர வேறு எந்த மிருகமும் இன்னொரு மிருகத்தின் பாலைக் குடிப்பதில்லை. அதனால்தான் வீகன் உணவுத் திட்டத்தில் பால் மற்றும் பால் உணவுகளுக்கு அனுமதி இல்லை.

இப்படி நான் அறிந்து கொண்ட, புரிந்து கொண்ட எல்லா விஷயங்களையும்

## 5 பாயின்ட் பிளான்

1. தாவர உணவுகளை மட்டுமே சாப்பிடுங்கள்.
2. முழுமையான உணவுகளை மட்டுமே சாப்பிடுங்கள். அதாவது, ரீஃபைன் செய்யப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.
3. ஆர்கானிக் உணவுகளை மட்டுமே உண்ணுங்கள்.
4. வைட்டமின் பி12 அளவை சரிபார்த்து, அது குறைவாக இருந்தால் அதிகரிக்கச் செய்யுங்கள்.
5. வைட்டமின் டி அளவையும் சரிபார்த்து, ஒருவேளை அது குறைவாக இருந்தால் அதிகரிக்கச் செய்யுங்கள்.



மக்களுக்குச் சொல்ல நினைத்தேன். 2005ல் 'ஷரண்' அமைப்பை ஆரம்பித்தேன். இந்த அமைப்பின் மூலம் மனிதர்களை மிருகங்கள் மற்றும் இயற்கையுடன் இணைக்கிற முயற்சியாக நிறைய விழிப்புணர்வுப் பிரசாரங்களையும் பயிலரங்கங்களையும் நடத்துகிறேன். இப்போது ஷரண் மூலமாக நீரிழிவு, ஹைப்பர் டென்ஷன் மற்றும் இதய நோய்களை விரட்டியடிப்பது பற்றிய செமினார்களை இந்தியா மற்றும் வெளிநாடுகளில் நடத்துகிறேன். முழுமையான தாவர உணவுகள் பற்றிய சமையல் வகுப்புகளையும் சமீப காலமாக நடத்த ஆரம்பித்திருக்கிறேன்..."

**வீகன் உணவு, சைவ உணவுப் பழக்கத்திலிருந்து எப்படி வேறுபடுகிறது?**

“வீகனிசம் என்பது ஒரு நெறிமுறை தேர்வு. சைவ உணவுப் பழக்கம் என்பது கலாசாரத் தேர்வு. வீகன் உணவுக்காரர்கள் எந்த உயிரினங்களையும் துன்புறுத்த மாட்டார்கள். சைவ உணவுக்காரர்கள் பால் மற்றும் பால் உணவுகளை சாப்பிடுவார்கள். வீகன் உணவில் பாலோ, பால் உணவுகளோ கிடையாது.

சைவ உணவுக்காரர்களுக்கும் அசைவ உணவுக்காரர்களுக்கும் ஒரே மாதிரியான நோய்கள் வருகின்றன. சைவம்தானே சாப்பிடுகிறோம்... பிறகு ஏன் நோய்கள் வர வேண்டும் என அவர்கள் நினைக்கலாம். அசைவ உணவுக்காரர்கள் சிக்கன் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். சைவ உணவுக்காரர்கள் பனீர் சாப்பிடுகிறார்கள். இரண்டுக்கும் பெரிய வித்தியாசங்கள் இல்லை. இரண்டுமே மிருகங்களிடம் இருந்து பெறப்படுகிற உணவுகள்தான். அதனால்தான் இரு பிரிவினருக்குமே ஒரே மாதிரியான நோய்கள் வருகின்றன.

வீகன் உணவுப் பழக்கம் கொண்டவர்களுக்கு அப்படி பெரிய நோய்கள் ஏதும் வருவதில்லை. காரணம், வீகன் உணவில் மிருகங்களையோ, மிருகங்களிடம் இருந்து பெறக்கூடிய உணவுகளையோ உண்பதில்லை. உணவில் மட்டுமல்ல... மற்ற விஷயங்களிலும் அவர்கள் மிருகவதைக்கு எதிரானவர்கள். உதாரணத்துக்கு சர்க்கஸ் பார்ப்பது, தோல் பொருட்கள் பயன்படுத்துவது போன்றவற்றை அவர்கள் விரும்புவதில்லை. இவ்வளவு ஏன்? நான் எல்லாம் Tested on animals எனக் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் ஷாம்புவை கூடப் பயன்படுத்துவதில்லை. வீகன் உணவுமுறை என்பது ஒரு புரிதல்.

இந்த உலகத்தில் ஒவ்வொரு உயிரினத்துக்கும் வாழ்வதற்கான உரிமை

இருக்கிறது. நமது சுயநலத் துக்காக அந்த உரிமையைப் பறிப்பது எந்த வகையில் நியாயம்? நமது பால் தேவைக்காக 2 வயதே நிரம்பிய இளம் பசுவுக்கு செயற்கை முறையில் கருவுறச் செய்கிற கொடுமை நடக்கிறது. நமக்கு பால் தேவை என்பதால், கன்றை அதன் தாய் பசுவிடமிருந்து பிரிக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் அதன் தாயிடம் தாய்ப்பால் பருகும் உரிமை உள்ளதில்லையா? அதை நாம் பறிக்கிறோம். இன்னும் சொல்லப் போனால் குழந்தை பிறந்ததும் குடிக்க வேண்டிய சத்து மிக்க சீம்பாலைக் கூட



குடிக்க நாம் அனுமதிப்பதில்லை. குழந்தையைப் பிரிவதும், அதற்கு தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாததும் தாய்க்கு மிகப் பெரிய வலியைக் கொடுக்கக்கூடிய அனுபவம். பசுவும் அந்த வலியை அனுபவிக்கும். வேதனையில் அழும். இப்படி நமது தேவைக்காகவும் சுயநலத்துக்காகவும் மிருகங்களின் மீது அதிகபட்ச வன்முறையைப் பிரயோகிக்கிறோம். வீகன் உணவு முறை இதற்கு முற்றிலும் எதிரானது.”

**சைவ உணவுக்காரர்களுக்கு புரதம் மற்றும் கால்சியம் தேவைக்கு பால் தான் ஒரே ஆதாரமாக சொல்லப்படுகிறது. அதையும் தவிர்க்கச் சொன்னால் எலும்பு தொடர்பான நோய்கள் மேலும் அதிகரிக்காதா?**

“இதற்கு நான் வீகன் உணவுக்கு மாறிய கதையையே விளக்கமாக முன் வைக்கிறேன். சைவ உணவுப் பழக்கம் கொண்ட நான் வீகன் உணவுப் பழக்கம் பற்றிய செய்திகளை, கட்டுரைகளை நிறைய வாசித்தேன். அப்போது பால் மற்றும் பால் உணவுகள் நமது ஆரோக்கியத்தைப் பாதிப்பதில் எத்தகைய பங்கு வகிக்கின்றன என்கிற தகவல்கள் எனக்கு அதிர்ச்சியைக் கொடுத்தன. பால் அதிகம் குடிப்பவர்களுக்கே ஆஸ்டியோபொரோசிஸ் எனப்படுகிற எலும்புகள் மென்மையாகிற பிரச்சனையும் அதிகம் வருகிறதாம். நம்முடைய நாட்டில் முன்பு இந்த அளவுக்கு ஆஸ்டியோபொரோசிஸ் பாதிப்பு இல்லை. காரணம், அப்போது இன்றளவுக்கு பால் உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. சம்பகாலமாக அது அதிகரித்திருப்பதன் காரணம் அதிகரித்திருக்கிற பால் உணவுகள். பனீரும் சீஸும் கிரீமுமாக பால் இல்லாத உணவுகளே இல்லை என்கிற நிலையில், அதுவே

“**நடிகர் சிவீர்கானும் வீகன் உணவுக்காரர் தான். சிவீர் பாக்டர் மைக் கேல் க்ரெகர் என்பவரின் 'Uprooting the leading causes of death' படத்தைப் பார்த்துக் கவரப்படும் வீகன் உணவுக்கு மாறி இருக்கிறார். பில் கிளிண்டனும் வீகன் உணவுக்காரர்தான்.**



”

நோய்க்கான காரணமாகவும் மாறியிருக்கிறது. உலக அளவில் பால் உணவுகளை எடுத்துக் கொள்வதால் ஏற்படுகிற நன்மைகளைப் பற்றி பெரிய ஆய்வுகள் எதுவும் செய்யப்படவில்லை என்பதையும், அதே நேரம் பால் உணவுகளால் ஏற்படுகிற கெடுதல்களைப் பற்றிய ஆய்வுகள் நிறைய இருப்பதையும் கண்டறிந்தேன். நானும் வீகன் உணவுப் பழக்கத்துக்கு மாறினேன்.

கால்சியம் பற்றாக்குறைக்கு சப்ளிமெண்டுகள் எடுத்துக் கொள்ளச் சொல்வதெல்லாம் மருந்து கம்பெனிகள் நடத்துகிற மக்களை ஏமாற்றும் வேலை. அவை எந்த வகையிலும் கால்சியம் பற்றாக்குறைக்கு உதவாது. பாலில் உள்ளதாகச் சொல்லப்படுகிற கால்சியம், என், நட்ஸ், விதைகள் மற்றும் பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகளிலும் அதிக அளவில் உள்ளது. கால்சியம் தேவைக்காக பால் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய தேவையே இல்லை!”

**ஆரோக்கியத்துக்கான உங்கள் பரிஸ்கரிப்புகள் என்ன?**

“அதை 5 பாயின்ட் பிளான் என்றே சொல்வேன்.

1. தாவர உணவுகளை மட்டுமே சாப்பிடுங்கள்.
2. முழுமையான உணவுகளை மட்டுமே சாப்பிடுங்கள். அதாவது, ரீஃபைன் செய்யப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.
3. ஆர்கானிக் உணவுகளை மட்டுமே உண்ணுங்கள்.
4. வைட்டமின் பி12 அளவை சரிபார்த்து, அது குறைவாக இருந்தால் அதிகரிக்கச் செய்யுங்கள்.
5. அதே போல வைட்டமின் டி அளவையும் சரிபார்த்து, ஒருவேளை அது குறைவாக இருந்தால் அதிகரிக்கச்

**நியூஸ்**

செய்யுங்கள். இதுதான் என்னுடைய ப்ரிஸ்க்ரிப்ஷன்.”

மக்களை வீகன் உணவுக்கு மாற்றுவது என்பது எத்தனை பெரிய சவாலாக இருக்கிறது? வீகன் டயட்டால் இதுவரை எத்தனை பேரை குணப்படுத்தியிருக்கிறீர்கள்?

“மிகப்பெரிய சவால் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். நமது மக்கள் மாற்றங்களை அத்தனை எளிதில் ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இருப்பதில்லை. ஒரே இடத்தில் வசிப்பது, ஒரே வேலையில் தொடர்வது என எல்லாம் இதில் அடக்கம். ஆனால், மாற்றத்தை முயற்சித்துப் பார்த்தால் அது ஒன்றும் அவ்வளவு சிரமம் இல்லை என்பதை உணர்வார்கள். மிகவும் கஷ்டப்பட்டுத்தான் மக்களுக்கு வீகன் உணவுப் பழக்கத்தைப் பற்றிய புரிதலை ஏற்படுத்த வேண்டியிருக்கிறது. சாதாரண காய்ச்சல், ஜலதோஷத்துக்கு இதில் தீர்வு உண்டு எனச் சொல்வதைவிட, நான் மருத்துவர்களே கைவிட்ட நோயாளிகளை வீகன் உணவுக்கு மாற்றுவதன் மூலம் குணப்படுத்தி, இதை நிரூபித்துக் காட்டுகிறேன்.

சமீபகாலமாக வெறும் விழிப்புணர்வுப் பிரசாரங்களை மட்டும் செய்யாமல், வீகன் உணவுகளை சமைத்துக் காட்டியும் அதன் அருமையைப் புரிய வைக்கிறேன். அந்த உணவுகளை சுவைத்த பிறகு மக்களின் மனம் மாறுகிறது.

இதுவரை 40 ஆயிரம் பேருக்கும் மேல் வீகன் உணவுப் பழக்கம் மூலம் சிகிச்சை அளித்திருக்கிறேன். எத்தனையோ பேருக்கு ஆஸ்துமா, சருமப் பிரச்சனைகள், இதயக் கோளாறுகள் உட்பட என்னென்னவோ பிரச்சனைகள் குணமாகியிருக்கிறது. அவர்களில் எத்தனை பேர் இன்னும் அதைப் பின்பற்றி வருகிறார்கள் என்கிற கணக்கும் இல்லை. 25 சதவிகிதத்தினராவது இதைப் பின்பற்றுவார்கள் என்பது உறுதி!”

ஆக... வீகன் உணவுமுறையைப் பின்பற்றுவோருக்கு உடல் மற்றும் மனநலப் பிரச்சனைகளே வராது என்கிறீர்களா?

“வீகனிசம் என்பது அசைவ

உணவுகளையும் பால் உட்பட மிருகங்களிடம் இருந்து பெறக்கூடிய உணவுகளையும் தவிர்ப்பது மட்டுமல்ல... வீகன் உணவைப் பின்பற்றுவதாக சொல்லிக் கொண்டு ஒருவர் கோக், பெப்சியையும், உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸையும் எடுத்துக் கொண்டால் நோய்களிடமிருந்து தப்பிக்க முடியாது. இதை சரியாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.”

வீகன் உணவு எடுத்துக் கொள்கிறவர்களுக்கு மன அழுத்தமே வராது என்பதற்கு என்ன அடிப்படை?

“வீகன் உணவு என்பது மிருக உணவுகளைத் தவிர்ப்பது. ஒருவர் வீகன் உணவுப் பழக்கமுள்ளவராக இருந்து கொண்டே உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸையும் ஏரியேட்ட் பானங்களையும் குடித்தால் அவரால் எப்படி ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும்? நான் ஏற்கனவே சொன்னது போல, நான் பரிந்துரைப்பது தாவர உணவுப் பழக்கம். கூடவே 5 பாயின்ட் பிளான்களையும் வலியுறுத்துகிறேன். இதைப் பின்பற்றுகிறவர்களுக்கு பெரிய நோய்கள் தாக்கவாய்ப்பில்லை.

நமக்கு மன அழுத்தம் உண்டாகிற போது அட்ரீனலின் என்கிற ஹார்மோன் சுரக்கும். மிருகங்கள் மன அழுத்தத்துக்கு உள்ளாகும்போது அவற்றுக்கும் அட்ரீனலின் சுரக்கும். இப்போது தனது குட்டிக்குக் கொடுப்பதற்காக பசுவிடம் சுரக்கும் பாலை நாம் அபகரித்து எடுத்துக் கொள்கிறோம். தனது குட்டிக்கு பால் கொடுக்க முடியாத மன அழுத்தம் அந்தப் பசுவுக்கு அத்தமாக இருப்பதால் அளவுக்கதிகமான அட்ரீனலினை சுரக்கும். கதறக் கதற வெட்டப்படும் சிக்கனை உண்கிறோம். அந்த கோழிக்கு அப்போது எந்தளவுக்கு அட்ரீனலின் சுரந்திருக்கும்? அது அத்தனையும் அந்த உணவின் மூலம் நமக்குப் போகும். மிருக உணவுகளை உண்ணும் போது நமக்கு மன அழுத்தம் வரும்.

வீகன் உணவுகளில் மட்டும் தான் மன

அழுத்தத்தை

ஏற்படுத்து

கிற விஷ

யங்கள்



உலகத்திலேயே அதிக நீரிழிவுக்காரர்களைக் கொண்ட நாடு இந்தியா. முழுமையான தாவர உணவுமுறை மற்றும் நான் குறிப்பிட்ட 5 பாயின்ட் பிளான் திட்டத்தின் மூலம் சில நாட்களுக்குள்ளாகவே மாற்றத்தைக் காண முடியும். வாரங்களோ, மாதங்களோ கூடத் தேவையில்லை!



இல்லை. மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப் பட்ட என்னுடைய எத்தனையோ பேஷன்கள், வீகன் உணவுக்கு மாறிய பிறகு அது வெகுவாகக் குறைந்துவிட்டதை உறுதிப்படுத்தியிருக்கிறார்கள்.

**சமைத்த உணவு எடுத்துக் கொள்வது பற்றிய உங்கள் கருத்து?**

“ஆரோக்கியத்துக்கு 5 நிலைகள் உள்ளதாக நான் நம்புகிறேன். முதல் நிலையில் சமைத்த உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம். மலை மலையாக சாதம் சாப்பிட்டுப் பழகிய ஒருவரை திடீரென சமைக்காத உணவு எடுத்துக் கொள்ளச் சொல்வது எப்படி சாத்தியமாகும்? எனவே ஆரோக்கியத்துக்கான முதல் படியாக நான் அறிவுறுத்துவது தாவர உணவுகள். அதாவது, அரிசி சோற்றின் அளவு குறைந்து, பிரவுன் ரைஸுக்கு மாறுவார்கள். பிரவுன் ரைஸ் எடுக்க ஆரம்பித்தால் தானாக உணவின் அளவு குறையும். அது மட்டுமல்ல ஊட்டச்சத்துகளின் அளவும் பலமடங்கு அதிகமாகும். ஆரோக்கியமான உணவுக்குப் பழகிவிட்டால் நாமாகவே 2வது நிலைக்குப் போவோம். 2வது நிலையில் தானியங்கள் இல்லாத உணவுகளுக்குப் பழகுவோம். காய்கறிகள், பழங்கள், கிழங்குகள் என எடுத்துக் கொள்கிறோமே தவிர தானியங்களை அதிகம் எடுத்துக்கொள்வதில்லை. உதாரணத்துக்கு தோசைக்கு பதில் பெசரட்டு எடுத்துக்கொள்ளலாம். அதில் அரிசியே கிடையாது. ஆனாலும், தோசை சாப்பிடுகிற அதே உணர்வைத் தரும். அதே போல எண்ணெய் இல்லாத உணவையும் பழக வேண்டும். எண்ணெய் என்பது ரீஃபைன் செய்யப்பட்டது.

மூன்றாவது நிலையில் சமைக்காத உணவுகளுக்குப் பழகுவோம். 4வது நிலையில் நட்சை கூடத் தவிர்த்துவிட்டு, வெறும் காய்கறி, பழங்களுக்குப் பழக வேண்டும். இதை ஒருவகையான ஆன்மிக



‘ப்ளூ கிராஸ்’ அமைப்பின் தீவிரமாக இருக்கிற அமலா, அதனாலேயே வீகன் உணவுக்கு மாறினார். அப்படி மாறிய பிறகு அளவு எடை குறைந்து, சருமம் பளபளப்பானது. அதோடு, நிறைய மாற்றங்களை உணர்ந்ததாகச் சொல்வார்.



செயல்முறை என்று கூட சொல்லலாம். சாதாரண நபருக்கு முதல் நிலையில் இருந்து 4வது நிலைக்குச் செல்வது அத்தனை எளிதானதல்ல. கடைசி நிலை ஒளியை உண்டு வாழ்வது. எதுவுமே உண்ணாமல் வெறும் வெயிலில் இருந்து தமக்குத் தேவையான சக்தியைப் பெற்று வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிற மக்கள் இந்தியாவில் இருக்கிறார்கள். ஹீரா ரத்தன் மானிக் போன்ற வெகு சிலர் அப்படி வெயிலில் இருந்து ஆற்றலைப் பெற்று மட்டுமே உயிர் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இப்படி ஆரோக்கியம் என்பது பல நிலைகளைக் கொண்ட ஒரு நீண்ட நெடும் பயணம். இப்போதைக்கு நான் முதல் நிலையைப் பற்றி மட்டுமே பேசுகிறேன். அதில் சமைத்த உணவுகள் கூடாது என்று சொல்வதில்லை!”

**வீகனுக்கு மாறிய பிரபலங்களுடனான உங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள முடியுமா?**

“நடிகை அமலாவைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டாக வேண்டும். ‘ப்ளூ கிராஸ்’ அமைப்பில் தீவிரமாக இருக்கிற அமலா, அதனாலேயே வீகன் உணவுக்கு மாறினார். அப்படி மாறிய பிறகு அவரது எடை குறைந்து, சருமம் பளபளப்பானது. அதோடு, நிறைய மாற்றங்களை உணர்ந்ததாகச் சொல்வார்.

நடிகர் அமீர்கானும் வீகன் உணவுக் காரர்தான். அவர் டாக்டர் மைக்கேல் க்ரெகர் என்பவரின் ‘Uprooting the leading causes of death’ (அப்ரூட்டிங் த லீடிங் காஸஸ் ஆஃப் டெத்) என்கிற படத்தைப் பார்த்துக் கவரப்பட்டு வீகன் உணவுக்கு மாறியிருக்கிறார். பில் கிளின் டனும் வீகன் உணவுக்காரர்தான். இப்படி இன்னும் எத்தனையோ பிரபலங்களைக் குறிப்பிடலாம்!”

**அடுத்த திட்டங்கள்?**

“நீரிழிவை இல்லாமல் செய்வது பற்றிய புத்தகம் எழுதுவதுதான் அடுத்த திட்டம். ஆங்கிலத்தில்தான் முதலில் எழுத இருக்கிறேன். இதே விஷயத்துக்காக ஆன்லைன் புரோகிராம் ஒன்றை நடத்தும் திட்டமும் இருக்கிறது. ஏன் நீரிழிவு என்று கேட்கலாம். வீகன் உணவுப் பழக்கத்தின் மூலம் நீரிழிவை மிக விரைவாக விரட்டியடிக்கலாம். உலகத்திலேயே அதிக நீரிழிவுக்காரர்களைக் கொண்ட நாடு இந்தியா. முழுமையான தாவர உணவுமுறை மற்றும் நான் குறிப்பிட்ட 5 பாயின்ட் பிளான் திட்டத்தின் மூலம் சில நாட்களுக்குள்ளாகவே மாற்றத்தைக் காண முடியும். வாரங்களோ, மாதங்களோ கூடத் தேவையில்லை!”