

நண்பர் சக்ரபாணி நம்மை 200 ஆண்டுகளுக்கு முன் இருந்த உலகத்திற்கு அழைத்துச் செல்கின்றார். நாம் இருப்பது நவீன, நாகரீக, எந்த வியாதிகள் வந்தாலும் மருத்துவம் செய்து கொள்ள வசதி உள்ள செயற்கை உலகம். ஆனால் அவர் நம்மை வாழச் சொல்வதோ பிணிகள் இல்லாத, மருத்துவ வசதியே தேவையற்ற, உடல்நலம் கொண்ட இயற்கை உலகம். நமக்குத் தேவை எந்த உலகம்? செவிடன் காதில் சங்கு ஊதுவது போல நல்லவற்றை அவர் கூறிக் கொண்டே இருக்கின்றார், தீர்மானிக்க வேண்டியது நாம்தான். அதில் ஒரு முயற்சியே அவருடைய வெல்லமா, சக்கரையா ஆராய்ச்சிக் கட்டுரை! - சாந்திப்பிரியா

வெல்லம் - இயற்கை தந்துள்ள அற்புதமான ஒரு இனிப்பு மருந்து!

எஸ். சக்ரபாணி

(S. Chakrapani" <schakrapani04@hotmail.com)



கரும்புச் சாறு எடுப்பதும், வெல்லம் காய்ச்சுவதும் கிராமத் தொழில் அல்லவா

நம் முன்னோர்கள் வெல்லம், கற்கண்டு, பனங்கற்கண்டு, சேலம் சக்கரை, கருப்பட்டி என்று உபயோகித்து வந்தனர். கரும்புச் சாற்றிலிருந்து நிறம் நீக்கி கண்ணாடி போன்ற கற்கண்டு தயாரித்த அவர்களுக்கு அதைப் பொடியாக்கிச் சக்கரை செய்யத் தெரியாதா? ஏன் செய்யவில்லை? சக்கரை உபயோகத்தை தவிர்த்து ஏன் ஒதுக்கினார்கள்? வெல்லம்

மருத்துவ குணங்கள் கொண்ட அரிய பொருள் என்பதாலும், சக்கரை ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும் என்பதாலும் தான் அவர்கள் அப்படி செய்தனர் என்பதை எத்தனை போ அறிந்திருக்க முடியும்!

கோடை காலத்தில் கரும்புச்சாறு உடல் நலத்திற்கு நல்லது என்பதால்தானே விரும்பிக் குடிக்கிறோம்? ஏனென்றால் கரும்புச்சாறு கல்லீரல் நன்கு வேலை செய்யவும், கல்லீரல் கோளாறுகளுக்கு மருந்தாகவும் பயன்படுகின்றது. மஞ்சள் காமாலை நோய் வந்தவர்களை மருத்துவர்கள் சக்கரையா சாப்பிடச் சொல்கின்றார்கள், அவர்கள் கரும்புச் சாறுதானே அருந்துமாறு அறிவுரைக் கூறுகின்றனர். வெல்லம் எதில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றது? இந்த கரும்புச் சாற்றைக் காய்ச்சித் தானே வெல்லம் செய்கின்றனர். ஆகவே வெல்லத்தில் மருத்துவ குணங்கள் உள்ளன என்று சொல்லித் தான் தெரிய வேண்டுமா? எலும்புகள் வலியும், தேய்மானமும் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும் கால்ஷியம், பாஸ்.பரஸ் போன்ற மினரல்களும், வைட்டமின்களான பி 1, பி 2, பி 3, ஸீ போன்றவைகளும் இயற்கையாகவே வெல்லத்தில் இருக்கின்றன. வெல்லத்தை சுத்திகரிப்பு (refining) செய்து சக்கரை தயாரிக்கையில் இந்த அரிய சத்துப் பொருட்கள் சொல்லிக் கொள்ளாமல் விடை பெற்றுக் கொண்டு போய் விடுகின்றன.

நம் மூதாதையர் 2500 வருடங்களுக்கு முன்பே இதன் பெருமைகளை அறிந்திருந்தார்கள். ஆதனால்தான் சக்கரையைத் தவிர்த்து வெல்லத்தை உபயோகிப்பதின் மூலம் இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும், பித்தக் கோளாறுகளை சீர் படுத்தும், மூட்டு வலிகளைத் தவிர்க்கும் மருந்தாகவும் வெல்லத்தை பயன்படுத்தி வந்தனர். வெல்லத்தில் உள்ள இரும்புச்சத்தும், தாமிரச்சத்தும் இரத்தம் அதிகமாக சுரக்க உதவுகின்றன. மக்னீஷியம் நரம்புகளை வலுவுள்ளதாக ஆக்குகிறது. பொட்டாஷியம் உடலில் அமிலத்தைச் சம நிலையாக்குகிறது. மாசு பட்டிருக்கும் சுற்றுச் சூழலிலிருந்து நுரையீரலைக் காக்கிறது. வடநாட்டில் கோடை காலத்தில் வீட்டிற்கு வருபவர்களுக்கு குளிர்ந்த நீரும், வெல்லமும் கொடுப்பது வழக்கம். ஏன் நம் நாட்டின் பல பகுதிகளிலும் முக்கியமாக தேரோட்ட வைபவங்கள், திருவிழாக்கள் போன்றவற்றில் கோடையில் நீர் மோர், பானகம் போன்றவற்றைத் தருவது கொடுப்பது அனைவரும் அறிந்ததே. நீர் மோரிலோ அல்லது பானகத்திலோ சக்கரை சேர்ப்பது இல்லை. மேல் நாடுகளில் அஸ்பெஸ்டாஸ், டயர்கள் போன்றவற்றைத் தயாரிக்கும்

தொழிற் சாலைகளில் தொழிலாளிகளுக்கு வெல்லம் இலவசமாகக் கொடுக்கின்றனர். ஏன் எனில் அது உடலுக்கு சுறுசுறுப்பையும் சக்தியும் கொடுக்கிறது. மொத்தத்தில் இது ஒரு அரிய இனிப்பு மருந்து.

வெல்லம் வீட்டில் இருந்தால் சளி, இருமல், வறட்டு இருமல், அஜீரணம், மலச்சிக்கல், போன்றவை நாமே சரி செய்து கொள்ளலாம். வெல்லம் 10 கிராம், எள்ளு 6 கிராம், பால 3 சொட்டு விட்டுக் குழைத்து நெற்றியில் தடவி உலர விடுங்கள். தலைவலி போய் விடும். வெற்றிலைச் சாற்றில் வெல்லம் சேர்த்து தினம் இரண்டு வேளை சாப்பிட்டால் ஜலதோஷம் போய் விடும். வெல்லத்துடன் மிளகுப் பொடியைச் சேர்த்து வாயில் போட்டு மெதுவாக உறிஞ்சிச் சாப்பிட்டால் இருமல் நின்று போகும். வெந்நீரில் இஞ்சி சாறும், வெல்லமும் கரைத்துக் குடித்தால் விக் கல் நின்று போகும். தினம் மூன்று வேளை என்று 15 நாட்களுக்கு பானகம் குடியுங்கள். 15 நாட்கள் இடைவெளி விட்டு மீண்டும் 15 நாட்கள் குடியுங்கள். இது மாதிரி மூன்று மாதம் செய்து வந்தால் இரத்த அழுத்தம் சமநிலைப்படும். மலச் சிக்கல் விலகும். மாதவிலக்கு சரியில்லாமல் அவதியுறும் மாதருக்கு வெல்லம் ஒரு வரப்பிரசாதம். காலையும், இரவு படுக்கு முன்பும் பாலில் சக்கரைக்குப் பதில் வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் மாதவிலக்கு சீராகி விடும். உணவருந்தியதும் 10 கிராம் வெல்லம் சாப்பிட்டு வந்தால் உப்புசம், அஜீரணம் சரியாகிவிடும். தோலில் கண்ணாடித் தூளோ, முள்ளோ தோலில் தைத்து விட்டால் வெல்லப் பாகைத் தோலில் தடவி ஆறியதும் எடுத்து விடலாம்.

இவ்வளவு நல்ல பயன்கள் தரும் அரிய பொருளை நாம் நாகரீகம் என்ற பெயரில் ஒதுக்கி விட்டு ஆரோக்கியத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கும் சக்கரையை உபயோகிக்கிறோம். ஒன்று மட்டும் நினைவு கூற விரும்புகிறேன். நான் முன்பே “உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே” என்ற கட்டுரையில் கூறியது போல் இயற்கை பல பொருட்களை அனேக மினரல்கள் கலந்த அதிசயக் கலவையாகத் தருகிறது. இவற்றில் பல சத்துப் பொருட்களை உடலில் கிரகித்துக் கொள்ளவும், தேவையற்றதை வெளியேற்றவும் உதவுகின்றன. இவர்களோ அதில் ஒன்றை மட்டும் பிரித்து “இதுதான் உப்பு, இதுதான் சக்கரை” என்று நமக்குத் தருகிறார்கள். கூடவே “இது விஷம், இதைச் சாப்பிடாதீர்கள்” என்றும் கூறுகிறார்கள்!

வெல்லம் சாப்பிட்டால் நீரிழிவு நோய் வராது. பரம்பரையாக சக்கரை வியாதி வர வாய்ப்பு உள்ளவர்கள் வெல்லம் உபயோகித்து வந்தால் இந்த வியாதியிலிருந்து தப்பலாம். நம் முன்னோர்கள் சக்கரையை தவிர்த்து, மாறாக வெல்லத்தை உபயோகித்து ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்ந்து காட்டியிருக்கிறார்கள். ஏனோ தெரியவில்லை! நாம் கண்கூடாகப் பார்த்ததை மறந்து விட்டு யாரோ சொல்வதைக் கேட்டு பயந்து சாகிறோம். இப்போது பலரிடம் வீட்டிலேயே இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளும் வசதி இருக்கிறது. ஒரு நாள் கொஞ்சம் வெல்லம் சாப்பிட்டு விட்டு அவர்களே இரத்தப் பரிசோதனை செய்த கொண்டால் உண்மை விளங்கி விடும். ஆனால் யாருக்குத் தைரியம் வரும்?