

17.01.07

தொடர்கள்

மருத்துவ உலகில் நீண்ட நெடுங்காலமாக ஒரு ஆராய்ச்சி தொடர்ந்து நடந்து வருகிறது. நரை, திரை, மூப்பு, மரணம் இவற்றைத் தள்ளிப்போட்டு, நீண்டகாலம் ஆரோக்கியமாக வாழும் வழி என்ன? என்பதே அந்த ஆராய்ச்சியின் நோக்கம்.

தமிழ்நாட்டுச் சித்தர்கள் சுருக்கமாக இந்த ஆராய்ச்சியை 'காயகல்ப ஆராய்ச்சி' என்றனர். காயம் என்றால் உடம்பு; கல்பம் என்றால் உடம்பைக் கல் போன்று இறுக வைத்து, நீண்ட காலம் வாழவைத்தல். ஆக, 'காயகல்பம்' என்றால் 'ஆரோக்கியமான நீண்ட ஆயுள்' என்று அர்த்தம்.

இந்தக் காயகல்ப ஆராய்ச்சிக்குப் பிள்ளையார்சுழி போட்டவர்கள் நம் தமிழ்நாட்டுச் சித்தர்கள். 2500 ஆண்டுகட்கு முன்பே, குமார்க்கண்டத்தில் வாழ்ந்த 'அறிவர்' என்ற சித்தர்கள் (சித் என்றால் அறிவு; சித்தர் என்றால் அறிவர்) 108 வகையான காயகல்ப மூலிகைகளைச் சாப்பிட்டு, 'காயசித்தி' அடைந்து, நீண்ட ஆயுளைப் பெற்று வாழ்ந்தனர். அத்தகைய 108 காயகல்ப மூலிகைகளுள் ஒன்றுதான் கருநெல்லிக்கனி. இந்தக் கருநெல்லிக்கனியைத்தான் கொல்லிமலையை ஆண்ட அதியமான், அவ்வையாருக்குப் பரிசாக அளித்து நீண்டகாலம் தமிழ்ப்பணி ஆற்றுமாறு வேண்டினார்.

நெல்லிக்கனி மூன்று வகைப்படும். ஒன்று கருநெல்லிக்கனி. இரண்டு மலைநெல்லி எனப்படும் பெருநெல்லி. மூன்று அருநெல்லி. இதில், அருநெல்லி என்பது ஊறுகாய் மற்றும் பள்ளிச் சிறுவர்கள் உண்பதாகும். 'பெருநெல்லி' எனும் மலைநெல்லியைத்தான் 'ஏழைகளின் ஆப்பிள்' என்று குறிப்பிட்டேன்.

செழிப்பான, கறுப்பான தலைமுடியை வளர்த்துக் காப்பதிலிருந்து, மூளை, கண், காது, மூக்கு, தோல், பற்கள், ஈறுகள், தொண்டை, மூச்சுக் குழல், நுரையீரல், இதயம், இதய நாளங்கள், கல்லீரல், கணையம், மண்ணீரல், சிறுகுடல், பெருங்குடல், கருப்பை, சிறுநீரகம், மூட்டுக்கள், பாதங்கள் வரை அனைத்து உறுப்புகளின் திசுக்களையும் வளர்த்து அவை சீராகச் செயல்படத் தேவையான அனைத்துச் சத்துக்களையும் கொண்டுள்ள ஒரே கனி, 'நெல்லிக்கனி'.

'நெல்லியால் நெடும்பகை போகும்' என்பது அருமையான பழமொழி ஆகும். நெடும்பகை என்பது உடல் நோய் ஆகும்.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் டிசம்பர், ஜனவரி மாதங்களில் மார்க்கெட்டுக்கு வரும் 'நெல்லிக்கனி'களில் (பெருநெல்லி என்று குறிப்பிடுவர். அருநெல்லி என்பது சிறிய நெல்லி, இதனை மருத்துவத்துக்குப் பயன்படுத்தக்கூடாது) 5 லிட்டர் நெல்லிக்கனிகளை வாங்கி அடிபட்டது. அழுகியது, சொத்தை, கரும்புள்ளி உள்ளவற்றை நீக்கிவிட்டு வெந்நீரில் கழுவி நிழலில் உலர்த்தியபின், நீளமான, சுத்தமான பாயில் இவற்றை உலர விடவும். சூரிய ஒளியின் அனல் மட்டும் பட்டால் போதும். பகல் நேர வெயிலில் 10 முதல் 20 நாள் உலர்த்தவும். அளவு மெல்ல மெல்லச் சுருங்கி வற்றல்போல் ஆகிவிடும். அதன்பின் உடைத்து உள்ளிருக்கும் விதைகளை நீக்கி, வற்றல்களை மட்டும் சேகரித்துப் பொடி செய்து 1 கிலோவிற்கு 100 கிராம் மிளகு சேர்த்து அரைத்து பத்திரப் படுத்தவும்.

இதனை ஆண்டு முழுவதும் தினசரி அரை ஸ்பூன் (பெரியவர்களுக்கு) கால் ஸ்பூன் (சிறியவர்களுக்கு) காலையில் தேனுடன் கலந்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும். இப்படிச் சாப்பிட்ட பின் 1 மணிநேரத்திற்குத் தண்ணீர் தவிர, வேறெதுவும் சாப்பிட வேண்டாம்.

நெல்லிப்பொடியை இப்படிச் சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு வளமான தலைமுடி; துல்லியமான பார்வை; வழுவழப்பான சருமம்; கல்போன்ற இறுகிய தசைநார்கள்; படபடப்பற்ற இதயம்; சுறுசுறுப்பான மூளை; சளியற்ற நுரையீரல்; விறுவிறுப்பான நடை; கல்லையும் கரைக்கும் கல்லீரல்; வலியற்ற மூட்டுக்கள்; அயராது உழைக்கும் கரங்கள் ஆகியவற்றுடன், சுருங்கக்கூறின் 'வளமான உடல் நலம்' பெறலாம்.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக 50-ல் முதுமை என்ற நிலையைக் குறைந்தபட்சம் 60-ல் முதுமை என்ற அளவிற்குத் தள்ளிப் போடலாம்.

நெல்லிக்கனி என்பது 'நல்வாழ்வுக்கனி' என்ற உண்மை, அனுபவத்திலும் அறிவியலிலும் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல் உறுதியாகியுள்ளது. இதுவே உன்னத காயகல்பம்! இதனைத் தினசரி உண்பவர்கள், கடைகளில் காயகல்ப மருந்து தேடி அலைய வேண்டாம்!

“An apple per day

keeps the doctor away” என்பது ஆங்கிலப் பழமொழி.

“தினம் ஒரு நெல்லிக்கனி தீர்க்காயுளை அள்ளித்தரும்” என்பது அனுபவமொழி ஆகும்.

படங்கள்: ஆர்.சண்முகம்
(அடுத்த வாரம் கத்தரிக்காய்)