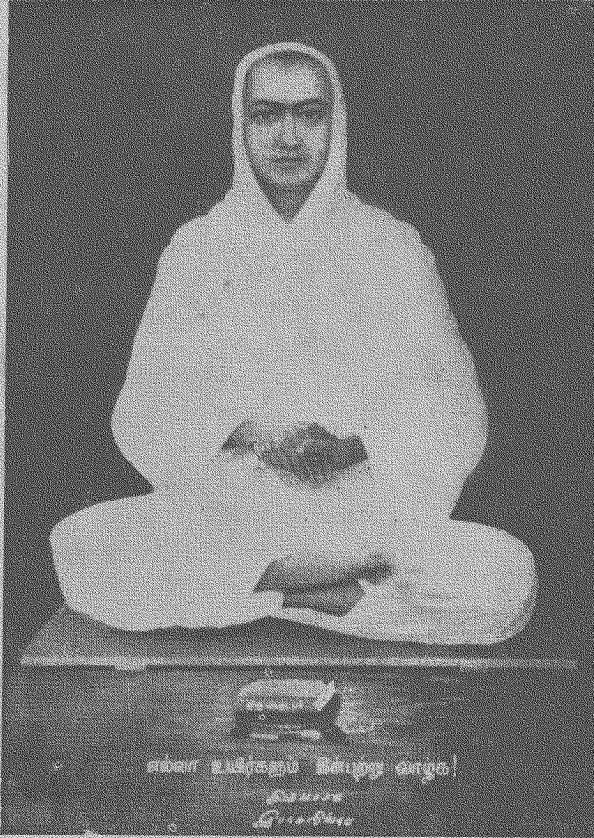


அருள் கலந்த
"கலர் சிகிச்சை" விளக்கம்



அருட்பெருஞ் ஜோதி அருட்பெருஞ் ஜோதி
தனிப்பெருங் கருணை அருட்பெருஞ் ஜோதி

வள்ளலார் படம் மீது கலர் ரிப்பன் தொட்டு

உணவு உண்ணும் சிகிச்சை

(டி. ஆர். துளசிராம், ஸ்ரீ அரவிந்தர் ஆசிரமம், பாண்டிச்சேரி)

நெற்றியில் விபூதியில்லா வள்ளலாரின் முழு உருவப்படத்தை பிளாஸ்டிக் உறையிட்டு அதை ஒருகை விரல் நுணிகளால் தொட்ட படியே இருந்து, அல்லது அதன் மேல் ஒரு ஓரமாக உணவுத் தட்டு வைத்து ஒரு நிமிடம் இருகை நுனிவிரல்களால், உணவு, பானம், பழம், பால் முதலியன தொட்டு ஒரு மாதம் சாப்பிட்டால் அவரின் இறவா உடல் சக்தியை நம் அஞ்ஞான உடலும் கிரகித்துத் தேக்கிக் கொள்ளும். உடல் நலம் பெருகும். ஒரு மாதம் சென்று நம்முடலை மூன்று நிமிடம் தொட்ட பின் படத்தைத் தொட்டால், இரண்டும் கிட்டத்தட்ட சமமான சக்தியை உணர்த்தும்.

இந்த அட்டவணை நோயைத் தடுக்கவும், குணப்படுத்தவும் ஒரு தெய்வீக அறிகருவியாக (Computer) வழிகாட்டும். 36 கலர் ரிப்பன்களை ஒரு மீட்டர் வீதம் வாங்கி, அவற்றிலிருந்து 36 துண்டுகளை வெட்டி வள்ளலார் படத்தின் நான்குபக்கங்களைச் சுற்றிலுமுள்ள 36 கட்டங்களில் (வெளியே ஒரு அங்குலம் தெரியும்படி நீட்டி வைத்து) வைத்து அல்லது ஊசியால் (Staple) பொருத்தவும். உடலின் திசுக்கள் உள்ளூறுப்புகள், திரவப் பொருள்கள் பல நிறத்தவை. உடலில் 25 நிறங்கள் இருப்பதாக வள்ளலார் கூறுகிறார். வெள்ளை, சிவப்பு, பச்சை, கருமை (கப்பு நீலம்), பொன்னிறம் என முக்கிய ஐந்தும், அதன் கலப்பு நிறங்களும், ஸ்ரீ அன்னை சொல்லிய நிறங்களும் 9சுர்த்து 36 ஆகும். முக்கிய ஐந்துடன் வைலட், கத்தரிப்பூ நிறம், மஞ்சள், ஆரஞ்சு, ரோஸ் - சிவப்பு, பிரவுன், பச்சை - பொன்னிறம் என 12ம் சிகிச்சை தொடங்க முக்கியம். ஒவ்வொரு நிறத்திற்கும் ஒரு தனிச் சக்தியுண்டு. உடலில் ஒரு நிறத்தின் சக்தி குறைந்தால் நோய் வர ஏதுவாகும். அக்குறை சக்தியை நிறைவாக்கிச் சரிப்படுத்தினால் நோய் வராது, வந்த நோயும் குணமாகும். மனதில் முன் முடிவு ஏதும் செய்யாமல், உடலின் குறை கலர்களை முதலில் கண்டு பிடிக்க வேண்டும் (Dowsing). படத்தை ஒரு கையால் அல்லது பெருவிரலால் தொட்டபடியிருந்து, கலர் துண்டுகளை அரை முதல் ஒரு நிமிடம் விரல் நுனியால் அல்லது இருகை இருநுனி விரல்களால் தொட்டு வரவும். ஒரு கலரைத் தொட்டு, மெதுவாக விரலை எடுத்த

போது கவனிக்கவும். தலையில் ஒரு சக்தி (Force) உணர்ந்தால் அக்கலர் உடலில் சரியாக (Normal) உள்ளது என்க. ஒரு சக்தியும் உணரவில்லை எனில் அது குறைகலர் (Weak) ஆகும். அக் “குறை கலர்” ரிப்பனை முதலிற் சொல்லிய வள்ளலாரின் படத்தின் மீது (அல்லது ஜெராக்ஸ் நகல் படம் போதும்) வைத்து அதன் மேல் உணவுத் தட்டு வைத்து ரிப்பனை இடது கைவிரல் நுனிகளால் தொட்டபடியேயிருந்து உணவு, பாணம் முதலியன ஒன்றிரண்டு நாள் உண்டால் குறைகலர் சரியாகி விடும். அல்லது அக்கலர் சரியாகும் வரை உண்க. கலர்சக்தியால் உணவே மருந்தாகி நோய் குணப்படுத்துகிறது. பல குறை கலர்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் அவற்றை மீண்டும் சரி பார்த்தபின் “ஒரு வேளை உணவிற்கு ஒரு குறை கலர் ரிப்பன்” என முறை வைத்து ஓரிரண்டு நாட்களில் வெவ்வேறு நிறச்சாயல் கொண்ட “குறை கலர்” மீது உண்டு வந்தால் அவை சரியாகி விடும். இதுதான் முக்கிய சிகிச்சை. (மேலும், காலை மாலை அக்குறை கலர் ரிப்பன்களை படத்தின் மீது வைத்து ஒவ்வொன்றும் இரு கை விரல் நுனிகளால் ஒரு நிமிடம் தொடவும்). இரண்டு, மூன்று தடவை அல்லது சுற்று முறையாக குறைகலர்கள் கண்டுபிடித்து உணவு சிகிச்சை செய்தபின்னும் ஏதேனும் இரு கலர்கள் குறைவாகவே நீடித்தால் அவ்விரு ரிப்பன்களை படத்தின் மீது ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக சேர்த்துவைத்தும் மாற்றியும் தொட்டு “குறை பக்கம்” எதுஎன அறிந்து அப்பக்கம் மீது உணவு தட்டு வைத்து சாப்பிடுக. அல்லது இடக்கை விரல்களால் “குறைபக்க” ரிப்பனையும் மற்றது வலக்கையால் தொட்டு அதே சமயம் இரு நிமிடம் பெரு விரல்களால் உணவு தொட்டின் உண்க. ஒரேகலர் குறையாகநீடித்தால் வெந்நீர் மற்றும் நல்லெண்ணெய் தொட்டு அக்கலர் சக்தி ஏற்றி (Charging) அவற்றில் ஸ்நானம் செய்யலாம். உணவு சிகிச்சையுடன் அக்கலர் ரிப்பனை இருசுட்டு விரல்களில் கட்டிவைத்தும் சரிப்படுத்தலாம்.

புற உடலின் ஒரு பாகத்தில் — பல ஈறு, கண், கை, கால் மூட்டு, வயிறு போன்ற உறுப்பில் வலி, வீக்கம், கோளாறு கண்டால், அங்கு ஒரு கை விரல்களை வைத்துக் கொண்டு, படத்தின் 36 கலர் துண்டுகளைத் தொட்டு, குறை கலர்களை அறிந்து உணவு சிகிச்சை கொள்க. மேலும், அவ்விடத்தில் குறைகலர் சக்தி ஏற்றிய பால், தண்ணீர், இனிப்புள்ள சாத்துக்குடி பழரசம் பூசலாம். சீக்கிரம் குணமாகும்.

கறுப்பும், சாம்பல் (கிரே அல்லது ஸ்லேட்டு) நிறமும் உடல் நலத்திற்குப் பெரும்பாலும் ஆகாதவை. கிரிம்சன், கப்புசிவப்பு ரோஸ்-சிவப்பு, உடலுக்கும் நரம்புகளுக்கும் உஷ்ணம் தந்து இருமல், சளி, கோளை ஆகிய கபரோகங்களைப் போக்கும். பச்சை குளிர்ச்சி தந்து, பித்த ரோகம், காய்ச்சல் குணப்படுத்தும். பச்சை-பொன்னிறம் பித்தமயக்கம் குமட்டல் நீக்கும். ரோஸ்-சிவப்பு நரம்பு வலிகள், கால் மூட்டு வலி, வீக்கம், கீல் வாதம் இவற்றை நாளடைவில் நீக்கும். கப்பு நீலம் வலியுடன் கூடிய வாத ரோக நரம்புத் தீவிர துடிப்புகளையும், ரோஸ்-சிவப்பு வாதத்தின் மந்தத்துடிப்பையும் சமன்படுத்தும். இருப்பினும் தன் குறைகலர்களுக்கு ஏற்றபடி ஒருவன் சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

எல்லாவித மருத்துவ முறைகளுக்கும் அடிப்படையானது கலர் ரிப்பன் சிகிச்சை. முதலில் குறை கலர்கள் கண்டுபிடித்து அதற்கான உணவு சிகிச்சையுடன், வேண்டுமானால் மருந்தும் கொண்டு குறிப்பாக தொற்று, நச்சுக் கிருமி நோய்களை (bacterial infections) சீக்கிரம் சீராக குணப்படுத்தலாம். அவை வந்த பின்போ வரு-முன்போ, பெரும்பாலும் பச்சை, அதன் பல கலப்பு நிறங்கள் (13-19), ரோஸ்-பச்சை, இண்டிகோ-பச்சை, மெஜண்டா-பச்சை (மாவ் - சிவப்பு மீது பச்சை) முதலியன குறையாக வரக்கூடும். மேலும் நுண்கிருமி (Virus) நோயானால், சற்றே கருப்புக் கலந்த பச்சை நிற வகைகளும், அதுபோல் பொன்னும் நீலமும் (உதாரணம். கறுப்பு மீது பச்சை, கறுப்பு மீது பாசிப்பச்சை, கறுப்பு மீது பொன், தொட்டால்) குறைகலர்களாக வரலாம். அவ்வாறே தொட்டு உணவு சிகிச்சை கொள்க. சிகிச்சையால், மருந்தால் மாறக்கூடிய குறைகலர்களை தினமும் கண்டுபிடித்து, குறிப்பாக பச்சைகளுக்கான சிகிச்சை நோய் தீரும் வரை கொள்க. ஆனால் அதிகப்படாமல் கொள்க. ஏனெனில், உடலின் நல்ல திசுக்களின் வளர்ச்சி அதிகமான பச்சை சிகிச்சையால் பாதிக்கக்கூடும். மேலும், நோயுள்ளபோது எந்த உணவுகள் கொள்ளத்தக்கன எது விலக்கத் தக்கது எனக் கண்டுபிடித்து அதன்படி உண்க. அவற்றை சமைத்த பின்போ அல்லது சமைப்பதற்கு முன்போ — உதாரணமாக சமைக்கப் படாத பருப்பு வகைகள், தானியங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள், பால், தயிர், சர்க்கரை முதலியன சிறு பொட்டலங்களாக படத்தின் மீது வைத்து தொட்டு, விரல் எடுத்தபோது தலையில் ஒரு சக்தி

உணர்ந்தால் அது சரியானது, கொள்ளத்தக்கது, உடலுக்கு வேண்டியது என அறிந்து பின் சமைத்துண்க. இதே முறையில் நோய்க்கு சரியான மருந்துகளை, வைட்டமின்களை அறிய அவற்றின் பொடி அல்லது நீரில் கலந்து தொட்டு அறிந்து உட்கொள்க. கிருமி நோயின் போது சர்க்கரை இனிப்புகள் பொதுவாக விலக்கத் தக்கன வாக இருக்கும். அவற்றைத் தெரிந்து அதன்படி செய்க. தவிர்க்க முடியாத நிலையில் சிறிதளவில் கொள்ளலாம்.

தியானத்திற்குப் பின் சில சமயம் உடலில் சமநிலை ஏற்படலாம். அப்போது ரூறை கலர்களை கண்டுபிடிக்க இயலாது. எல்லா கலர்களும் எவ்வித சக்தியையும் உணர்ந்தாது சமமாகத் தோன்றும். சிறிது நேரம் சென்ற பின் அல்லது மெஜண்டா-ரோஸ் (மெஜண்டா மீது ரோஸ்) ஒரு நிமிடம் தொட்ட பின் அவற்றை கண்டுபிடிக்கலாம்.

36 கலர்களின் வரிசை :

1. நடுத்தர சிவப்பு (வெள்ளை ரிப்பன் மீது சிவப்பு)
2. இளஞ் சிவப்பு (சிவப்பு மீது வெள்ளை)
3. சிவப்பு அல்லது கப்பு சிவப்பு
4. கிரிம்சன் சிவப்பு அல்லது (கத்தரிப்பூ கலரான லைட் மால் ரிப்பன் மீது சிவப்பு)
5. கார்மைன் அல்லது ரோஸ் சிவப்பு (கப்பு சிவப்பு மீது கப்பு ரோஸ்)
6. மரூன் (பிரவுன் மீது கப்பு சிவப்பு) அல்லது (பச்சை மீது சிவப்பு)
7. மெஜண்டா (கப்பு நீலம் மீது சிவப்பு)
8. ஆரஞ்சு (பொன்னிறம் மீது சிவப்பு)
9. பகட்டு ஆரஞ்சு (பொன்னிறம் மீது ரோஸ்)
10. மங்கிய இளஞ் சிவப்பு (காபிதூள் கலர் மீது இளஞ்சிவப்பு)
11. மஞ்சள்
12. எலுமிச்சம் கலர் (பச்சை மீது மஞ்சள்)
13. கிளிப் பச்சை (மஞ்சள் மீது பச்சை)
14. நடுத்தரப் பச்சை (வெள்ளை மீது பச்சை)
15. இளம்பச்சை (பச்சை மீது வெள்ளை)
16. கரும்பச்சை (சிவப்பு மீது பச்சை)
17. பச்சை அல்லது கப்புப்பச்சை
18. கப்பு பாசிப் பச்சை (கப்பு நீலம் மீது பச்சை)
19. ஆலிப் பச்சை (பொன்னிறம் மீது பச்சை)
20. நடுத்தர நீலம் (வெள்ளை மீது கப்பு நீலம்) அல்லது இண்டிகோ (நீலநிற-வைலட்)
21. இளம் நீலம் (கப்பு நீலம் மீது வெள்ளை)
22. வைலட், வாடாமல்லி (சிவப்பு மீது கப்பு நீலம்)

23. பச்சை நிற-நீலம் (பச்சை மீது கப்பு நீலம்) அல்லது பச்சை மீது இண்டிகோ 24. கருமை(கறுப்பு கலவாத கப்பு நீலம்) 25. காபித்துள் கலர்(பொன்னிறம் மீது கப்பு நீலம்) 26. நடுத்தர பொன்னிறம்(வெள்ளை மீது பொன்கலர்) 27. இளம் பொன்னிறம்(பொன் மீது வெள்ளை) 28. இளம் ஆரஞ்சு (சிவப்பு மீது பொன்) 29. பச்சை கலந்த பொன்னிறம் (பச்சை மீது பொன்) 30. பிரவுன் பழுப்பு (கப்பு நீலம் மீது பொன்) 31. பொன் அல்லது கப்புப் பொன் (ரோஸ் அல்லது பிங்கு மீது மஞ்சள்) 32. வெள்ளை 33. ரோஸ் (மெஜண்டா மீது இளம்பொன்) அல்லது பிங்கு (மங்கலான ரோஸ்) 34. லைட் மாவ், இளம் கத்தரிப்பூ நிறம் (ரோஸ் மீது இளம் நீலம்) 35. இளம்பிரவுன் பழுப்பு(பொன் மீது இளம் கத்தரிப்பூ கலர்) 36. மெஜண்டா-ரோஸ்(மெஜண்டா மீது கப்புரோஸ்).

உள்முக தியானம் தரும் ரிப்பன்கள் :

ரோஸ், ரோஸ்-சிவப்பு, அல்லது மெஜண்டா-ரோஸ், அல்லது அடிப்படையான ஆறு கலர்களான ரோஸ், கப்புநீலம், பச்சை, சிவப்பு, பொன், வெள்ளை (33-24-17-3-31-32) வரிசைப்படி அல்லது இரட்டை கலர்களான மெஜண்டா மீது இளம்பொன், பொன்னிறம் மீது கப்புநீலம், பொன்னிறம் மீது இளம் கத்தரிப்பூ கலர், (லைட் மாவ்), பச்சை மீது பொன், பொன்னிறம் மீது சிவப்பு, வெள்ளை மீது பொன். (33-25-35-29-8-26) வரிசைப்படி அதனதன் நடுப்பகுதி மேல் இருகை விரல் நுணிகளால் 10 நிமிடம் தொட்டு கடைசியில் 36வது (மெஜண்டா மீது கப்புரோஸ்) தொட்டு - குறிப்பாக பூசம் நாளில் அருட்பெருஞ் ஜோதி ஆண்டவரை நினைந்து தியானிப்பீர்கள்.

அட்டவணையில் உள்ள கலர் ரிப்பன்களை தொடுவதற்கான நோக்கத்தை தெளிவாக மனதில் இருத்திக் கொண்டு, அதாவது நோயின் போது குறைகலர்களை கண்டுபிடிப்பதற்காகவோ, அல்லது தியானம் செய்வதற்காகவோ அல்லது பொதுவான உடல் நலம் பாதுகாத்துப் பெருக்குவதற்காகவோ தொடவேண்டும். பொது உடல் நலத்திற்காக 36 கலர்களை தொடும்போது மாத்திரம் இரண்டு மூன்று ரிப்பன்களை ஒருநிமிடம் ஒரே தடவையில் சேர்த்துத் தொடலாம். தியானம் தரும் ரிப்பன்களை அட்டவணையின் பின்புறம் கீழ்ப்பகுதியில்

இரண்டு அல்லது மூன்று வரிசைகளாகப் பொருத்தி அல்லது ஒட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். இரட்டை கலர் ரிப்பன்களை மாத்திரம் ஒன்றின் மேல் ஒன்று வைத்து ஒரு ஓரம் ஊசியால் தைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

கலர் ரிப்பன் தொட்டு உணவு வகைகளும் முக்கிய சிகிச்சையுடன் அதற்கு அனுசரித்த மற்ற கலர் சிகிச்சைகளும் செய்து கொள்ளலாம். குறைகலர் ரிப்பனை சுட்டு விரல்களில் மாத்திரம் சுற்றிக் கட்டினால் குறைகலர் விரைவில் சரியாகி குணப்படுத்தும். அதற்கு அந்த ரிப்பனின் ஒரு ஓரம் பெருவிரலைத் தொடும்படியும் மறுஓரம் உள்ளங்கையில் அல்லது மற்ற விரல்களில் படும்படி வைத்து, அதற்கேற்ப சுட்டுவிரலில் சுற்றிக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அல்லது அதற்குப் பதிலாக கைகளில் அக்குறை கலரிலான கைக்குட்டையை வைத்துக் கொள்ளலாம்.

இருகைகளில் கப்புநீலம் இருந்தால், மனதும் உடலும் அமைதியற்று சமநிலையால் குறிப்பாக வாதமும் வலியும் தீரும். அத்துடனே அல்லது தனியாகவோ, மாவ் கலர் கலந்த சிவப்பு ரிப்பன் ஒரு கையிலும், மெஜண்டா ரிப்பன் மறுகையிலும் வைத்துக் கொண்டால் உடல் அமைதியும் சமநிலையும் பெறும். “மாவ்-சிவப்பு ரிப்பன் மீது மெஜண்டா” வைத்து மேல்பக்கம் சிறிதுநேரம் தொட்டால், அல்லது தொட்டு உணவு உண்டால், உடல் பூராவும் அமைதியுறும். நோய் தீவிரமாயிருக்கும் போது இக்கலர்கள் உடல்மைதி கொடுத்து தூக்கம் வருவிக்கும், அசதி போக்கும்.

அவசியப்பட்டால், டார்ச் லைட் அல்லது மேஜை விளக்கு அல்லது பிளக்கு - வயருடன் இணைத்த விளக்கு - இவ்விளக்குக்கு அதன் மறைப்பின் வாய்ப்பகுதியில் (Shade of lamp light) குறைகலர் ரிப்பன் அல்லது ஸெலொபேன் கலர் பேப்பர் வைத்துக் கட்டி, அல்லது விளக்கில் தனி கலர் பல்பு உபயோகித்து, அக்கலர் ஒளியை முக்கியமாக உள்ளங்கைகளில் 5-10 நிமிடம், மற்றும் வலியுள்ள பகுதியிருந்தால் அங்கு 5-10 நிமிடம் படும்படி, செலுத்திக் கொள்ளலாம். நீலம், பச்சை, ஆரஞ்சு, சிவப்பு, மஞ்சள் ஆகிய முக்கிய கலர்களில் பல்புகள் (40 வாட்ஸ்) கிடைக்கும். ரோஸ் கலந்த சிவப்பு, பச்சை

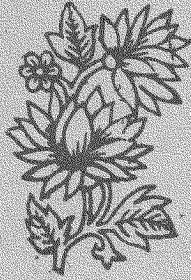
கலந்த நீலம், மஞ்சள், சிவப்பு நிறங்களில் ஸெலோபேடன் கலர் பேப்பர்கள் கிடைக்கும். ஒரு நாளைக்கு ஒரு குறை கலர் என முறைவைத்து உணவுக்கு முன் அல்லது உணவுக்குப் பின் நான்கு மணி நேரம் சென்று, மாலையில் கலர் ஒளி சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம்.

மிசு வாதம் அதன் வலி, அசதி, தூக்கமின்மை, கப்புநீலத்-தாலும், மந்தவாதம் ரோஸ் - சிவப்பாலும், பித்தம் (அதிஉஷ்ணம்) பச்சையாலும், கபம் (அதிசீதளம்) சிவப்பாலும் குணமாகின்றன. கலர் ரிப்பன் மூலம் உணவு சிகிச்சை வாடிக்கையாகச் செய்து வருபவர்கள், சுட்டுவிரலின் மேல் பாகத்தில் வாதத்துடிப்பையும் அதன் நடுப்பாகத்தில் பித்தத் துடிப்பையும், அதன் கீழ் பாகத்தில் கபத்துடிப்பையும் மற்ற சுட்டு விரல் நுனியால் (அல்லது பெரு-விரல் நுனியால்) நிமிடம் தொட்டு அதை எடுக்கீம் போது எளிதில் உணரலாம். சுட்டுவிரலின் ஒவ்வொரு பாகமும் ஒரு குறிப்பிட்ட கோஷம் மாத்திரம் உணர்த்துவதால் இதை சுலபமாக நிச்சயமான முறையில் அறியலாம். பல குறைகலர்கள் இருந்-கும்போது முக்கியமாக பாதிக்கப்பட்டுள்ள குறைகலரும் தோஷமும் கண்டு பிடிக்க இம் முறை பயன்படுகிறது. வைத்தியர்கள் பார்க்கும் கைநாடி முறையன்று. ஒவ்வொரு சுட்டுவிரலின் மூன்று பகுதிகளும் எவ்வித துடிப்பும் உணர்த்த வில்லையெனில் உடல்நிலை பொதுவாக நன்றாயுள்ளது என்றும் வாத, பித்த, கப நிலைகள் சமமாக சீராக உள்ளதாக ஒருவாறு கொள்ளலாம். எல்லா கலர்களும் குறையில்லாமல் சரியாகக் காண்பித்தால் உடல் ஆரோக்யமாயுள்ளதாக அறிக. இதுவே உடல் நலத்திற்கு முக்கிய அடிப்படை.

ஜீரணசக்தி குறைந்தால் கபம் (சீதளம்) மேலிடும். ஆகவே நல்ல ஜீரண சக்திக்கு உஷ்ணம் கொடுக்கும் உணவுகள் தேவை. கோதுமையும் துவரம்பருப்பும் உஷ்ணம் தருபு. அரிசியும் பச்சைப்பயறும் குளிர்ச்சி செய்யும். பாலும் மஞ்சர்பருப்பும் சமன்ப-

படுத்தும். பித்த, கப, வாத தோஷங்களை குறைகலர்கள் மூலம் அறிந்து அதற்கேற்ப அத்தோஷங்களை நீக்க முறையே உடலுக்கு ருளிர்ச்சி சக்தி, உஷ்ண சக்தி, சமன சக்தி தரும் உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். அவ்வுணவை குறைகலர் சக்தியூட்டி அல்லது ஏற்றி உண்க. தோஷங்களை நீக்க அறுசுவை கொண்ட உணவு அல்லது உணவுகளைக் கொள்ளலாம். சி. கண்ணுச்சாமி பிள்ளை போன்றோர் எழுதியுள்ள “பதார்த்த குண விளக்கம்” போன்ற நூல்களிலிருந்து (Materia Medica of Food and Dietetics) எல்லா வித உணவுப் பொருட்களின் வெட்ப, தட்ப, சமன குணங்களையும், சுவைகளையும், ஊட்டச்சக்திகளையும், மருந்துச் சக்திகளையும் அறிந்து உணவு சிகிச்சையை கலர் ரிப்பன் சிகிச்சையுடன் இணைத்து மேற்கொள்ளலாம். மேலும் தற்கால நூல்களில் மாவூச்சத்து, புரதச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, உயிர்ச்சத்து (வைட்டமின்கள்), தாது உப்புச் சத்து முதலிய குறிப்புகளும் ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளுக்கும் தரப்படுகிறது. என்றாலும் தேர்ந்தெடுத்த உணவை குறை கலர் ரிப்பன் தொட்டு உண்ண வேண்டியது அவசியம். இவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்க முடியாவிடில், ஏற்கனவே சொல்லியுள்ளபடி எந்த உணவுப் பொருள் உடலுக்கு வேண்டியுள்ளது என நேர்முறையில் கண்டுபிடித்து, குறைகலர் ரிப்பன் தொட்டு உண்க. வாடிக்கையாகக் கொள்ளும் உணவே கூட குறைகலர் தொட்டு உண்டால், நோய் தீர்க்கும் மருந்துணவாக அமைகிறது.

வாதம் அல்லது அதிகரித்த வாயு நீக்க சமனப்படுத்தும் உணவு கொள்க. இனிப்பும் சிறிது புளிப்பும் சிறிது உப்புச் சத்து முள்ளவை வாதம் போக்கும். இம்மூன்று சுவைகள் அதிகப்படி, கபம் விருத்தியாகும். மற்ற மூன்று சுவைகளான காரம், கசப்பு, துவர்ப்பு வாயுவை உண்டாக்கும். கபம் (அதிருளிர்ச்சி) நீக்க காரம், கசப்பு, சிறிது துவர்ப்பு கலந்த பதார்த்தமும், பித்தம் (அதிஉஷ்ணம்) நீக்க இனிப்பு, துவர்ப்பு, கசப்பு பதார்த்தங்களும் கொள்ளலாம். இங்கு பொதுவாகச் சொல்லியுள்ள உணவு சிகிச்சையை, எப்போதும் கலர் ரிப்பன் சிகிச்சையுடன் இணைத்துச் செய்து கொள்க.



பிரசுரம் : அரோ - மா - இராமலிங்கம் டிரஸ்ட்
33, மஹால் 4வது தெரு,
மதுரை-625 001.

அன்பளிப்பு: K. L. நாகசாமி அய்யர் சன்ஸ் தரும டிரஸ்ட்
மதுரை.