

உணர்வும் உணர்வுமீ

Mrs. கிருத்திகாதான், Nutrition Psychologist, Bangalore.

Tamil Psychiatry Journal, Vol-2, Issue-1, Jan-Mar 2026, Page 12-14

“How My Belly Changed My Mind”

நான் என்னுடைய தொழில் முறையில் ஒரு காரியத்தை தொடர்ந்து கவனிக்கிறேன். டிப்ரஷன், ஆன்ஸைட்டி, மனஅழுத்தம் என்று சொல்லி வருபவர்கள் 'மனசு ஏதோ உடைஞ்சிருக்கு', 'முளையில் ஏதோ தவறு நடந்திருக்கு', 'தனக்கு வாழ்க்கை போச்சு', 'பெரிய கஷ்டம்' என்று நினைத்துக் கொண்டு வருவார்கள். அதற்கு Counselling, Therapy, Psychiatrist Medication மட்டுமே தீர்வு என்று எதிர்பார்ப்பார்கள். ஆனால் நான் முதலில் தொடங்குவது வேறு இடத்தில் இருந்து. உதாரணமாக,

நீங்கள் என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள்?

தூக்கம் எவ்வாறு வருகிறது?

ஒரு நாளைக்கு உடல் எவ்வளவு இயக்கத்தில் உள்ளது?

தண்ணீர் தினமும் முறையாக எடுத்துக்கொள்கிறீர்களா?

இந்தக் கேள்விகள் கேட்ட உடன் ஒரு சிறிய அமைதி நிலவும். அதைத் தொடர்ந்து அடுத்த கேள்வி.

“டிப்ரஷனுக்கு டயட்டா?”

“ஆன்ஸைட்டிக்கு உணவா?”

இந்த கேள்விக்குப் பின் ஒரு வரலாறு உள்ளது. நாம் எல்லோருக்கும் சொல்லிக் கொடுத்தது ஒன்றே. மனம் தனி, உடல் தனி; உணர்வுகள் முளையில் தான் உருவாகும். ஆனால், என் அனுபவமும், கடந்த பல சதாப்தங்களாக வந்த அறிவியலும் மெதுவாக வேறு ஒரு உண்மையை சொல்ல ஆரம்பிக்கிறது.

உணர்வுகள் முளையில் மட்டும் உருவாகவில்லை. அதற்கான மூலப்பொருள் பெரும்பாலும் வயிற்றில் மட்டுமே தயாராகிறது. இந்தப் புரிதல் மட்டுமே என்னை TEDx மேடையில் “How My Belly Changed My Mind” என்று பேச வைத்தது.

நான் முதலில் இதை அறிவியலாக கண்டுபிடிக்கவில்லை. என் உடலே முதலில் எனக்கு இதை கற்றுக் கொடுத்தது. ஒரு காலகட்டத்தில் நான் கவனம் இல்லாமல் வாழ்ந்து வந்தேன். Junk food, நேரம் தவறிய சாப்பாடு, தூக்கம் இல்லாமை, உடல் இயக்கம் இல்லாத வாழ்க்கை போன்றவை காணப்பட்டன;

அந்த நாட்களில் என் மனநிலை எப்படி இருந்ததென்றால்,

அதிக சோகம் இல்லை.

அதிக கோபமும் இல்லை.

ஆனால் மனதிற்குள் ஒரு வெறுமை (Empty thoughts); ஒரு flat, dull feeling; அவற்றை நான் “mood-out” என்றே கூறுவேன்.

அப்பொழுது நான் நினைத்தது-Stress

ஒரு நாள் Curiosity-யினால் நான் சாப்பாட்டை மட்டும் மாற்றினேன். எவ்வளவு சாப்பிடுறோம் என்று இல்லாமல். என்ன சாப்பிடுறோம் என்று தீர்மானித்தேன். நார்ச்சத்து; புரோட்டீன்; குறைவாக Process பண்ணப்பட்ட உணவு; சர்க்கரை இல்லாத உணவு...

“ஒரு வாரம்; பத்து நாள்...”

“நான் மெதுவாக கவனித்தேன். மனநிலை மாறுகிறது.”

“தூக்கம் ஆழமாக வருகிறது.”

“காலையில் எழும்போது உடலின் கனவீனம் குறைகிறது.”

“உடல் எடை பாரமாக இல்லாமல் இலகுவாக மாறுகிறது.”

அப்போது தான் அந்த பிரபலமான கேள்வி தோன்றியது.

“ஆட்டோவுல கண்ணாடியை திருப்பினால், ஆட்டோ ஓடுகிறதற்கும், நிற்கிறதற்கும் என்ன சம்பந்தம்?” அந்த கேள்விக்குப் பதில்தான் Nutrition Psychology.

Nutrition Psychology என்றால் உணவு + மனம் என்று சிறிய அளவில் சொல்லிவிட முடியாது. இது ஒரு தொடர்ச்சியான உயிரியல் சங்கிலி.

- நாம் சாப்பிடுகிற உணவு
- வயிற்றுக்குள் வாழும் நுண்ணுயிரிகள்
- அவை உற்பத்தி செய்யும் ரசாயனங்கள்
- மூளைக்கு செல்லும் சமிக்கை (Signal)
- உணர்வு
- நடத்தை
- வாழ்க்கைத் தரம்

இவ்வாறாக இவை ஒரு தொடர்ச்சியான உயிரியல் சங்கிலி ஆகும். இந்த சங்கிலியில் ஒரு இடத்துல நிலையற்ற தன்மை ஏற்பட்டால், அது மனநிலையில் வெளிப்படும். மனம் உடலை பாதிக்கும். இங்கு தான் வயிற்றுக்குள் இருக்கும் அந்த “மறைமுக உலகம்” முக்கியமாக கருதப்படுகிறது.

நம் வயிற்றுக்குள் பத்து லட்சம் கோடிக்கும் மேலாக நுண்ணுயிரிகள் வாழ்கின்றன. பாக்டீரியா, வைரஸ், புஞ்சை - எல்லாம் சேர்ந்து, நம் உடலோடு முக்கிய முடிவுகளில் கலந்து கொள்கின்றன. எந்த அளவிற்கு இன்ஃபிளமேஷன் இருக்க வேண்டும்; எவ்வளவு அமைதியாக இருக்க வேண்டும்; மூளை எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டுமா அல்லது நிதானமாக இருக்க வேண்டுமா??? இதை அனைத்தையும் இந்த நுண்ணுயிரிகளின் தாக்கம் (Microbes Influence) செய்கிறது. அதனால் தான் நாம்

சாப்பிடுற உணவு ஒரு calorie கணக்கு மட்டும் இல்லை.

அது ஒரு உணர்வுக் கட்டளை.

சந்தோஷம், அமைதி, மனநிறைவு இவை அனைத்தும் உடலில் உள்ள இரசாயனங்கள் மூலம் இயக்கப்படுகின்றன. அதில் முக்கியமானது செரோடோனின். செரோடோனின் 90% குடலில் தான் சுரக்கிறது. அதாவது, நம் சந்தோஷத்திற்கான மூல இரசாயனம் வயிற்றில் உள்ளது. மூளையில் இல்லை.

இந்த செரோடோனின் எவ்வளவு நிலையாக இருக்க வேண்டுமென யார் தீர்மானிக்கிறது?

வயிற்றுக்குள் இருக்கக் கூடிய நுண்ணுயிரிகள் (Microbes). அதனால் தான் gut imbalance இருந்தால் mood swings, emptiness, low mood போன்றவை ஏற்படுகிறது.

அதே போன்று மனப்பதட்டம் (Anxiety).

ஆன்ஸைட்டியில் ஒரு பொதுவான காரியம் உள்ளது. மனம் “off” ஆக இயலாமை; தொடர்ச்சியான எச்சரிக்கை மனநிலை; எப்போதும் அபாய எண்ணம்; அதாவது, எச்சரிக்கை மற்றும் மனப்பதட்டத்துடன் காணப்படுவது; இதற்கு முக்கியமான ரசாயனம் காபா. காபா என்பது மூளைக்கு “நாம் பத்திரம்” என்று சொல்லும் ரசாயனம். இந்த காபா ரசாயனத்தையும் வயிற்றில் உள்ள நுண்ணுயிரிகள் மட்டுமே ஆக்கிரமிப்பு செய்கிறது. இதன் காரணமாகவே குடல் சமநிலையின்மை (gut imbalance) ஏற்பட்டு மனப்பதட்டமாக மாறுகிறது. இதனால் மனநிலை சீரமையாது காணப்படுகிறது.

இவ்வாறாக மேற்கண்ட முறையில் Gut மற்றும் Brain ஆகிய இரண்டிற்கும் இடையே உள்ள தொடர்பை பற்றி நன்கு புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. இந்த முறை இணைப்பையே Gut-Brain Axis என்று கூறுகிறோம்.

வயிறும் - மூளையும் (Gut-Brain Axis)

இது ஒரு இருவழிப் பாதை மூலம் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் பாதையில் மிக

முக்கிய பங்கு வகிப்பது Vagus Nerve. இந்த நரம்பின் வழியாக பெரும்பாலான தகவல்கள் வயிற்றிலிருந்து மூளைக்கு பயணிக்கின்றன. அதாவது, உயிரியலில் வயிறு மட்டுமே அதிகளவு பேசப்படுகிறது. vagus nerve, நிதானமாக இருந்தால் மனப்பதட்டம் குறையும், வயிறு வீக்கம் குறையும், செரிமானம் சீராகும்.

Stress அதிகமானால்...?

இந்த நரம்பில் அதிக சுமை ஏற்படுகிறது. மூளை vagus nerve மூலம் வீக்கத்தை (Inflammation) உடல் முழுக்க அனுப்பும். அதன் மூலம் பல சிக்கல்கள் உடலுக்கு ஏற்படும். Stress-ஐ நாம் மனநிலையாக மட்டும் பார்க்கிறோம். ஆனால் Stress ஒரு உடல் நிலை சார்ந்தது. Stress நீண்ட நாட்கள் இருப்பின் முதலில் பாதிக்கப்படுவது வயிறு.

Microbes imbalance - Gut lining weak - Inflammation increase

இந்த வீக்கம் (Inflammation) முதலில் வயிற்றில் ஆரம்பமாகி, மூளை மற்றும் அதைத்தொடர்ந்து உடல் முழுதும் ஏற்படுகிறது. அதனால் தான் depression, anxiety, IBS, hormonal issues போன்றவை தனித்தனி நோய்களாக இல்லை எனக் கூறப்படுகிறது. ஒரே கதையின் வேறுவேறு அத்தியாயங்கள்.

இங்கு இயக்கத்திற்கு ஒரு வார்த்தையில் கூறவேண்டுமென்றால்: walking, movement போன்றவை தண்டனை அல்ல; கலோரிகளை குறைக்க உதவும் பொருள் அல்ல. Nutrition Psychology-யில் இயக்கம் (Movement) என்பது ஒரு சமிக்கை (Signal). உடலுக்கு “நான் safe” என்று சொல்லக்கூடிய சமிக்கை. மெதுவான, தொடர்ச்சியான இயக்கம், vagus nerve-ஐ முறையாக இயங்கச்செய்யும், வீக்கத்தைத் தணிக்கும், உணவுமுறையின் விளைவுக்கு உதவிபுரியும். அதனால் தான், நான் ஆலோசனையை வெறும் மன நிலையாக மட்டும் பார்ப்பதில்லை. உடல் எடை சிக்கல்களுக்கு உணவு முறை பழக்கத்தின் விளக்கத்தை மாத்திரம் பார்ப்பதில்லை;

நான் கேட்பது இவைதான்.

“உங்கள் வயிறு என்ன அனுபவிக்கிறது?”

“நீங்கள் தினமும் யாருக்கு சாப்பாடு போடுகிறீர்கள். நன்மைக்கா, தீமைக்கா?”

“அந்தத் தேர்வு உங்கள் மனதை எவ்வாறு மாற்றியது?”

இறுதியாக, “உணவும் உணர்வும்” இருவேறு கிடையாது.

உணவு: வயிறு, நுண்ணுயிரிகள், இரசாயனம்,

உணர்வு: வாழ்க்கை

“How My Belly Changed My Mind”

என்பது வெறும் சொல் அல்ல, ஒரு கோட்பாடும் அல்ல,

அது ஒரு அனுபவம்...!

அது ஒரு அறிவியல்...!!

அது ஒரு வாழ்க்கை முறை...!!!

References:

1. Cryan & Dinan. Mind-altering microorganisms. Nat Rev Neurosci. 2012.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22130538>
2. Mayer et al. Gut–brain axis. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2015.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25891583>
3. Foster et al. Gut microbiota and behavior. Trends Cogn Sci. 2013.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24215710>
4. Kelly et al. Psychobiotics and depression. Transl Psychiatry. 2016.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27779637>
5. Tracey. The inflammatory reflex. Nature. 2002.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12167861>
6. Dinan et al. Vagus nerve and mood. Biol Psychiatry. 2015.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25563785>