



பசியின்றி எதையும் உண்ணாதீர்
உண்ணும்போது உணவைத்தவிர வேறெதையும் எண்ணாதீர்
- ஹீலர் பாஸ்கர்

மருந்தல்லா சீக்கச்சை – கடவுள் படைத்தபடி

அறுசுவைகள்

இனிப்பு

நாட்டுச்சர்க்கரை
வெல்லம்
பனங்கற்கண்டு
பனைவெல்லம்
தேன்
தேங்காய், கேரட்
கரும்பு
இளநீர்
சர்க்கரைவள்ளி
பழங்கள்

புளிப்பு

புளி, புளியங்காய்
தயிர், மோர்
எலுமிச்சம்பழம்
மாங்காய், மாம்பழம்
நார்த்தங்காய்
அரிசி, கேழ்வரகு
சோளம்
பருப்பு வகைகள்
வேர்க்கடலை
மாவுப்பொருட்கள்
கீழங்கு வகைகள்
புளியாரைக்கீரை
வெண்டைக்காய்
வாழைக்காய்
அவரைக்காய்
கொத்தவரைக்காய்

உப்பு

கறிஉப்பு, கலஉப்பு
முளைக்கீரை
வாழைத்தண்டு
கீரைத்தண்டு
முள்ளங்கி, பூசணி
புடலை, சுரை
பீர்க்காங்காய்
முள்ளங்கிக்கீரை
கோஸ்கீரை, தனியா
நெல்லி, அருநெல்லி

கசப்பு

தேன்
கத்தரி, சுண்டை
பாகற்காய்,
வேம்பு
முன்னை இலை
கீரை வகைகள்
கொத்துமல்லி
துதுவளை
கறிவேப்பிலை
எள்ளெண்ணெய், எள்,
கடுகு
வெந்தயம்
பெருங்காயம்
சீரகம், சோம்பு
ஓமம், கம்பு, தினை

காரம்

சுக்கு, மிளகு
இஞ்சி
மிளகாய்
அறுகீரை
சிறுகீரை
கலவைக்கீரை
வேளைக்கீரை
கருணைங்கீழங்கு
பொரிகடலை
கோதுமை

துவர்ப்பு

வாழைப்பு
வாழைப்பிஞ்சு
காட்டுக்களாக்காய்
மாவடு (மாம்பிஞ்சு)
விளாங்காய்
புளியங்கொட்டை
கடுக்காய்
கடுக்காய் பிஞ்சு
பீட்டூட்
பாக்கு
மாதுளை
பருப்பு வகைகள்
எலுமிச்சம்பழம்
நெல்லிக்காய்

இந்த எழுத்துக்கள் ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் கருத்துக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு சற்றே மாறுபட்ட அணுகுதலில் எழுதப்பெற்றது. "ஆச்சி வந்தாச்சு" இதழில் தொடராக வந்ததின் திருந்திய விரிவான பதிப்பு - க. சந்திசேகரன், நாட்டரசன்கோட்டை.

நோய் மனிதனின் கண்டுபிடிப்பு

நமக்குத்தான் எத்தனை எத்தனை விதமான வியாதிகள் உடல்பருமன், வயிற்றுத் தொப்பை, இருதய நோய், சர்க்கரை வியாதி, இரத்தக்குழாய் அடைப்பு, இரத்த அழுத்தம், கிட்டப்பார்வை, தூரப் பார்வை, கண் புரை, மூட்டு வலி, சிறுநீரகக் கோளாறு, பித்தப்பையில் கல், இரத்த சோகை, பிள்ளைப்பேறின்மை. புற்றுநோய், இத்யாதி, இத்யாதி இவற்றில் எந்தவொரு நோயையும் கடவுள் படைக்கவில்லை. நமக்கு நாமே இவற்றை விளைவித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். எல்லா நோய்களையும் தோற்றுவித்தவர் நாமே நாம்தான். கடவுள் அல்ல.

நாம் கடவுள் பக்தி மிக்கவர்கள், ஆரோக்கியத்திற்காக கடவுளிடம் நெஞ்சுருகி வேண்டுகிறோம். கடவுளை நம்புகிறோம். ஆனால், அவர் தந்த உடம்மை நம்புவதில்லை. உடம்பைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்வதில் கொஞ்சம் கூட அக்கறை காட்டுவதில்லை. நம் ஆரோக்கியம் நம்மிடமே நம் உடம்பிற்குள்ளேயே இருப்பது தெரியாமல் அல்லாடிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

கடவுள் கருணை மிக்கவர் யாவரும் சந்தோஷமாக இருப்பதையே விரும்புகிறவர். உயிருள்ளவரை ஆரோக்கியமாக இருக்கும் வண்ணம் தான் நம் உடம்பை அவர் வடிவமைப்பு செய்திருக்கிறார். நாம் பிறக்கும்போதே, கடவுள் இந்தப் பேரதிசய உடம்பைக் கொடுத்து முழு ஆரோக்கியத்தையும் நமக்குத் தந்துவிட்டார்.

நம் உடம்பு அறிவுஜீவி

கடவுள் தந்த உடம்பு அற்புதம் உடம்பிற்கு அறிவு உண்டு. மூளையின் அறிவு கடவுள் தந்த ஐந்து புலன்களால் மனிதன் தேடிக்கொண்டது. உடம்பின் அறிவோ கடவுளால் தரப்பட்டது. நம் உடம்பு கோடான கோடி செல்களால் ஆனது. செல்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் அபரிமிதமான அறிவு உண்டு. அவற்றின் அறிவிற்கு கடவுளை மட்டும் ஒப்பிடக்கூடும். நம் உடம்பின் அறிவோடு ஒப்பிடுகையில் நோபல் பரிசு பெற்ற ஒரு விஞ்ஞானியின் மூளை கூட வெறும் கடுகளவுதான்.

உடம்பின் அதி புத்திசாலித்தனத்திற்கு இதோ அழுத்தமான இரண்டு எடுத்துக்காட்டுகள். தாயின் கர்ப்பப் பையில் கருவைக் குழந்தையாக வளர்த்தெடுப்பது உடம்பின் அறிவு என்பதையும் அதற்கு மூலப்பொருள் தாயின் இரத்தம் என்பதையும் நாம்

எப்போதாவது சிந்தித்துப் பார்த்திருக்கிறோமா? “தடுப்பு ஊசி” என்கிற பெயரில் உடம்பினுள் செலுத்தப்படும் அம்மை நோய்க்கிருமிகளைக் கொல்வதற்கு, நம் உடம்புதான் இரத்தத்திலிருந்து மருந்து தயாரித்து நம்மைக் காப்பாற்றுகிறது என்பது நமக்குத் தெரியுமா?

இரத்தம் அருமருந்து

இரத்தம் உடம்பின் அனைத்து செல்களுக்கும் க்ளுக்கோஸ், நீர், பிராணவாயு மற்றும் சத்துப் பொருட்களை பரிமாற்றம் செய்யும் ஊடகம் மட்டுமல்ல இரத்தம் சுமந்து செல்லும் மூலப்பொருட்களிலிருந்து தான் நோய்களைத் தீர்ப்பதற்கான மருந்துகளை உடம்பின் செல்கள் தயாரிக்கின்றன. இயற்கையானதும், எந்தவொரு பக்க விளைவுகளையும் தராதுமான அருமருந்து இரத்தம் இரத்தத்திற்கு இணையான மருந்தை விஞ்ஞானம் இதுவரை கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. அப்படியொரு மருந்தைக் கண்டுபிடிக்கவும் முடியாது.

பஞ்சபூதங்களும் நல்ல இரத்தமும்

நம் இரத்தம் எல்லா மூலப்பொருட்களையும் உடையதாகவும், அந்த மூலப்பொருட்கள் நல்ல தரமானதாகவும் இருந்தால் நமக்கு நோய்களே வராது. இரத்தத்தை தரமாக வைத்துக்கொள்வது மிகவும் சுலபம். இரத்தத்தை நல்ல தரமாக வைத்துக்கொள்ளும் வித்தை முழுக்க முழுக்க நம் ஒவ்வொருவரின் கட்டுப்பாட்டில் தான் இருக்கிறது.

எல்லா வித்தைகளும் நம் பாட்டனார்களும், முப்பாட்டனார்களும் பழக்கமாகக் கொண்டிருந்தவை தான். அவர்கள் நமக்குக் காண்பித்துக் கொடுத்தவைதான். ஒளவையும், வள்ளுவரும் சொல்லித் தராதவையா? காலத்தின் கோலத்தால் நல்லவை அனைத்தையும் அலட்சியம் செய்தோம். அவதிப்படுகிறோம்.

நம் உடம்பு நிலம், நீர், காற்று, ஆகாயம், நெருப்பு என்னும் பஞ்சபூதங்களால் ஆனது. இந்த ஐந்தையும் ஒழுங்கு செய்தால் ஒரு நோயும் எந்த வயதிலும் நமக்கு வராது. ஏற்கனவே இருக்கிற நோய்களும் நொடியில் குணமாகிவிடும். மருந்து மாத்திரைகளும் அறுவை சிகிச்சைகளும் தேவை இல்லை. இது மாயமும் அல்ல. மந்திரமும் அல்ல. கடவுள் படைத்த நம் உடம்பின் அதிசயம் அப்படி.

“சிறுசிறு பயன்பாடுகள் - பரிபூரண ஆரோக்கியம்” என்று தலைப்பிட்ட இறுதிப் பகுதியைக் கவனமாக வாசியுங்கள். அதில்

காணப்படும் அனைத்தும் நமக்கு ஏற்கனவே தெரிந்தவை. மிகவும் எளிதானவையும் கூட. அவற்றைப் புரிந்துகொண்டு படிப்படியாக அனைத்தையும் அனுசரியுங்கள். பஞ்ச பூதங்களை துணைக் கொள்ளுங்கள். இரத்தம் உயர்தரம், நோய் இல்லை. நொடி இல்லை.

இவற்றில் நிலம் சம்பந்தப்பட்ட “**உணவு சாப்பிடுகிற முறை**”யே மிகவும் முக்கியமானதாகும். அதிலும், வாயில் செரிமானம் செய்து சாப்பிடுகிற ஒரே ஒரு சூத்திரத்தைப் பழக ஆரம்பித்த ஓரிரு நாட்களிலேயே சர்க்கரை நோயின் தீவிரம் குறையத்தொடங்கும். மலச்சிக்கல் மாயமாய்ப் போகும். இரு வாரங்களில் உடல் எடை குறைவதையும், ஆறு வாரங்களில் கண் பார்வை தெளிவடைவதையும், உடம்பின் மீதுள்ள கொழுப்புக் கட்டிகள் கரைவதையும் காணமுடியும்.

ஆரோக்கியமாக இருக்க ஆசைப்படுங்கள்

மருந்து மாத்திரைகள் கொஞ்சங்கூட இல்லாமல், தாமாகவே உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பது மிகப் பெரிய சந்தோஷம். வங்கி இருப்பும், மனைவி மக்களும், நிலமும் காடும், வீடும் பங்களாவும், காரும் சொகுசும், புகழும் பெருமையும் தரும் சந்தோஷம் இரண்டாம் படசந்தான். பூரண ஆரோக்கியம் இருந்தால், தொழிலிலும், உறவுகளிலும், தொண்டுழியங்களிலும், இறை வழிபாடுகளிலும், ஆன்மீகத் தேடல்களிலும் முழுக்கவனம் செலுத்த முடியும். மேலும் மேலும் நிறைந்த வெற்றிகள் கூடிவரும். உடல் ஆரோக்கியத்திற்கே முழு முதற்கவனம் என்கிற நிலைப்பாட்டை ஆழமாக மனதில் பதியுங்கள்.

“**வயதானால் நோய்வரும்**” என்னும் நினைப்பு அசட்டுத்தனம். அபத்தம். புரியாத்தனம் நம்மைப் படுகுழியில் தள்ளும் இத்தகைய எண்ணங்களை விலக்குங்கள். உங்களின் வியாதிகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் பற்றி பெருமை பேசாதீர்கள். உங்களுடைய நோயைத் தீர்க்கவே முடியாது என்கிற வீம்பான, விபரீத நினைப்பை விட்டொழியுங்கள். நம் உடம்பால் தீர்க்கமுடியாத நோய்களே இல்லை. உடம்பை நம்புங்கள். மருத்துவம் இன்றி ஆரோக்கியமாக இருக்க ஆசைப்படுங்கள்.

சாப்பிடுகிற முறையே மருந்தாம்

ஆரோக்கியத்தின் அடித்தளம் நம் உடம்பின் அறிவு. உடம்பின் அறிவை, அதனுடைய பேராற்றலைத் தீர்க்கமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள “சாப்பிடுகிற முறை”யை மேம்படுத்துங்கள். ஜீரண உறுப்புகளில் உணவு பரிபூரணமாகச் செரிமானமானால் அது மருந்தாகச் செயல்படும். பூரணமாகச் செரிமானம் ஆகாவிட்டால் அந்த உணவே நோய்களைத் தோற்றுவிக்கும் விஷமாகும். ஜீரண உறுப்புகளில் பிரதானமானது வாய் வாயில் செரிமானமாகாத உணவு வயிற்றினுள் பூரணமாகச் செரிமானம் ஆகாது. “வாயில் செரிமானம் செய்து சாப்பிடுகிற முறை”யை நன்கு புரிந்துகொண்டு சாப்பிட்டால், அதுவே நம் உடம்பிற்கு நாம் செய்யக்கூடிய மிகப்பெரிய அனுசரணையாகும்.

முறையாகச் சாப்பிடுகிற தந்திரம்

பசி எடுத்தபிறகே சாப்பிடுங்கள். பசிக்கவில்லை என்றால் முன்னர் சாப்பிட்ட உணவு செரிக்கவில்லை என்றும், செரிமானமாகச் சிரமப்படுகிறதென்றும் அர்த்தம். அந்த நிலையில் மேலும் மேலும் உணவைத் திணிக்கும்போது, புதிய உணவும் செரிமானமாக முடியாமல் எல்லாமும் மொத்தமாகக் கழிவாகி, விஷமாகிப் போகின்றன. கடிகார நேரப்படி சாப்பிட விரும்பினால், அந்தந்த நேரங்களில் பசிக்கிறாற்போல, முந்தின வேளை உணவின அளவையும் இடைப்பட்ட நொறுக்குத் தீனிகளையும் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரம் முன்பு தொடங்கி சாப்பிட்டு அரைமணி நேரம் முடியும் வரை தண்ணீரோ வேறு பானங்களோ குடிக்காதீர்கள். தண்ணீரும் மற்ற பானங்களும் வயிற்றில் சுரக்கும் அமிலத்தை நீர்த்துப் போகச் செய்துவிடுகின்றன. வீரியம் குறைந்த அமிலம் சத்துப் பொருட்களை நன்கு பக்குவப்படுத்த முடிவதில்லை. உணவிலுள்ள சத்துப் பொருட்களையும் சக்கைகளையும் தனித்தனியாகப் பிரிக்கமுடிவதும் இல்லை.

சாப்பிடும்போது முழுக்கவனத்தையும் சாப்பாட்டின் மீது வையுங்கள். டி.வி., ரேடியோ, கம்ப்யூட்டர், பேப்பர், புத்தகம், போன், பேச்சு, சிரிப்பு, பாட்டு ஆகியன முற்றிலுமாக வேண்டாம். உணவை மதித்துப் போற்றி அதனை ஆராதிக்கிற இந்த மன நிலையில்தான் எச்சலும் மற்ற ஜீரணநீர்களும் தேவையான அளவு சுரக்கின்றன.

கண்களை இதமாக மூடி, சுவையை முழுமையாக ரசித்து, ருசியுங்கள். எச்சலை சாப்பாட்டுடன் நன்கு கலந்து இருபது, முப்பது தடவைகளாவது மென்று கூழாக்கி, பின்னர் விழுங்குங்கள். கூழான பக்குவத்தில்தான் ஜீரண நீர்கள் உணவுடன் நன்கு சேர்ந்து கலந்து, வினைபுரிய (reaction) ஏதுவாகும்.

சாப்பிடும்போது, வாயினுள் காற்று புகுந்தால், எச்சலும் உணவும் இரண்டறக் கலப்பதற்கு முடியாது. ஆகவே, காற்றுபுகா வண்ணம், உதடுகள் பிரியாத நிலையில் உணவை மெல்லுங்கள்.

இனிப்புச்சுவை, இரைப்பை வேலை செய்யவும், கசப்பு - துவர்ப்பு சிறுகுடல் வேலை செய்யவும் மிகவும் தேவை. ஒவ்வொரு வேளை உணவிலும் ஆறு சுவைகளையும் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

தண்ணீர், பிறபானங்களையும் இதன் பிரகாரமே சுவைத்து, சிறிது சிறிதாக நாக்கின் மீது சற்றே சுழற்றி, பின்னர் குடியுங்கள்.

சர்க்கரை நோயா? சூ மந்திரக்காளி!

சர்க்கரை நோய் எவ்வளவு தீவிரமாக இருந்தாலும் சரி எவ்வளவு நாட்பட்டதாக இருந்தாலும் சரி கவலை வேண்டாம். “சரியாகச் சாப்பிடுகிற முறை” ப்படி சாப்பிட்டால் ஆறே மாதங்களில் சர்க்கரை நோய் அரக்கனிடமிருந்தும், மருந்து மாத்திரைகள் பிடியிலிருந்தும் விடுபடலாம். பின்னர், உங்களின் நாக்கிற்குப் பிடித்த மாதிரி எல்லா உணவு வகைகளையும், பதார்த்தங்களையும் திருப்தியாகச் சாப்பிட்டு மகிழலாம்.

சர்க்கரை நோய்க்கு உடனடித் தீர்வு என்றால் அதிசயமாகவும், ஆச்சரியமாகவும் இருக்கிறதா? “களுகோஸ்” பற்றி கொஞ்சம் புரிந்து கொண்டால் நீங்கள் ஆச்சரியப்பட மாட்டீர்கள். ஜீரணப் பாதையில் பல சிக்கலான வினைபுரிதல்கள் (reactions) நடந்த போதிலும் நம்முடைய புரிதலுக்காக எளிமைப்படுத்திச் சொல்கிறேன்.

நம் உடல் இயக்கத்திற்கு மிகவும் தேவையானது களுகோஸ் உடம்பிலுள்ள கோடிக்கணக்கான செல்களில் இரத்தத்தில் உள்ள களுகோஸும், பிராணவாயுவும் சேர்ந்து எரிக்கப்படுவதால் கிடைக்கிற வெப்பம்தான் நாம் வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய சக்தியைத் தருகிறது. நாம் சாப்பிடுகிற ஸ்டார்ச் (மாவுப் பொருட்கள்) பூரணமாக செரிமானமாகி எளிமையான தனித் தனிப் பொருளாக மாற்றமடையும்போது களுகோஸ் கிடைக்கிறது.

ஸ்டார்ச் இரண்டு கட்டங்களில் களுகோஸ் ஆக எளிமைப் படுத்தப்படுகிறது. பெரும்பகுதி ஸ்டார்ச், முதல் கட்டமாக வாயில்

எச்சலுடன் வினைபுரிந்து மால்டோஸ் ஆக மாறுகிறது. இந்த மால்டோஸ் அடுத்த கட்டமாக சிறுகுடலில் க்ளுகோஸ் ஆக மாறுகிறது. வாயில் மால்டோஸ் ஆக மாற்றம்பெறாத ஸ்டார்ச் அடுத்தடுத்த கட்டங்களில் க்ளுகோஸ் ஆக மாறுகிற வாய்ப்பு மிகவும் குறைவு.

முற்றிலுமாக எளிமைப்படுத்தப்படாமல், அரைகுறையாகப் பக்குவப்படுத்தப்பட்டு இரத்தத்தில் சேருகிற ஸ்டார்ச் இன் பகுப்புகளை உடம்பின் செல்கள் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. இப்படியாக செல்களுக்கு ஒழுங்கான க்ளுகோஸ் கிடைக்காததால் சோர்வும், தளர்ச்சியும் மயக்கமும் ஏற்படுகிறது. இதுவே சர்க்கரை நோய்.

நாம் உணவைக் கூழாக்காமல், எச்சல் சேர்க்காமல் அப்படி அப்படியே விழுங்கும்போது வாயில் ஸ்டார்ச் மால்டோஸ் ஆக மாறுவதில்லை. தொடர்ந்து க்ளுகோஸ் ஆகவும் மாறுவதில்லை. இதனால் செல்களுக்கு நல்ல க்ளுகோஸ் கிடைப்பதில்லை.

இதற்கு மாறாக, வாயில் மால்டோஸ் ஆக மாறும்படியாக எச்சல் கலந்து கூழாக்கிச் சாப்பிட்டால். (அது சிறுகுடலில் க்ளுகோஸ் ஆக மாற்றம்பெற்று) முறையாகச் சாப்பிட்ட முதல்வாய்ச் சாப்பாட்டில் தொடங்கி செல்களுக்கு முழுக்க முழுக்க நல்ல க்ளுகோஸ் கிடைக்க ஆரம்பித்துவிடுகிறது. அந்த விநாடி தொடக்கம் சர்க்கரை நோய் குணமாகத் தலைப்படுகிறது. சரியான வழிமுறையில் சாப்பிட ஆரம்பித்த இரண்டு நாட்களிலேயே ஒருவர் இந்த முன்னேற்றத்தை உணரமுடியும். இரண்டு, நான்கு மாதங்களில் மருந்து மாத்திரைகள் தேவையிருக்காது.

டயாலிஸிஸ், கீடனி டிரான்ஸ்ப்ளாண்ட், யைபாஸ்-க்குத் தீர்வு

சாப்பிடத் தெரியாமல், தப்புத்தப்பாக நாம் சாப்பிட்டதால் வந்த கேடுகள் இவை 'மனிதனின் அறிவு' கண்டுபிடித்த இந்தச் சிகிச்சை முறைகள் நிரந்தரத் தீர்வைத்தரமாட்டா பக்க விளைவுகளும் அதிகம். வாழ்நாள் முழுவதும் மேலும் மேலும் மருந்து மாத்திரைகள், மேலும் மேலும் பரிசோதனைகள், கடும் மன உளைச்சல் இவையே கண்ட பலன்.

இந்தச் சிகிச்சைகள் இல்லாமலேயே சில நாட்களிலேயே நலம்பெற 'கடவுள் தந்த உடம்பின் அறிவை' நம்புங்கள். நம் உடம்பு செய்யும் மருத்துவத்திற்கு இணையான மருத்துவம் இப்புவலகில் இல்லை. உணவு, நீர், காற்று, உழைப்பு, தூக்கம் பற்றிய பழுக்க வழக்கங்களை நேர் செய்யுங்கள். காச வேண்டாம். மருந்து மாத்திரைகள் இல்லை. பக்க விளைவுகளும் அறவே

இல்லை. நோய்க்கு முந்தைய நிலையை உடம்பு திரும்பப் பெறுகிறது. படைப்பின் பிரகாரம் சாப்பிட்டு நோய்களிலிருந்து முற்றிலுமாக விடுபடுங்கள். இளமையை மீட்டெடுங்கள்.

செரிமானம் என்றால் என்ன?

1. உணவை பற்களால் உடைத்து நொறுக்கித் தூளாக்குவது செரிமானத்தின் முதல் நிலை. (Physically break, crush and grind the food).

இப்படித் தூளாக்கினால்தான் உணவின் ஒவ்வொரு துகளும், (ஒவ்வொரு மூலக்கூறும்) பல்வேறு ஜீரண நீர்களுடன் கலக்க முடியும்.

நாம் சாப்பிடுகிற இட்டலி, சோறு, சப்பாத்தி, லட்டு முறுக்கு, பலகாரங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள் என்று அனைத்துமே தீட உணவுகள். நம் பற்கள் மட்டும்தான் இவற்றை அரைத்துக் கூழாக்கும் வேலையைச் செய்யமுடியும்.

2. உணவிலுள்ள கடினமான கூட்டுப் பொருட்களை வேதியல் ரீதியாக உடைத்து எளிய, தனித்தனிப் பொருட்களாக மாற்றுவது செரிமானத்தின் இரண்டாம் நிலை (Chemically breaking the long chain compounds, like, starch, in to singular chain ones, like, glucose).

ஒவ்வொரு உணவுத் துகளும் ஜீரணப் பாதையில் சுரக்கும் இருபதுக்கும் மேற்பட்ட ஜீரண நீர்களுடன் கலந்து வினைபுரிவதால் இது நிகழ்கிறது.

ஜீரண நீர்களில் மிக மிக முக்கியமானது எச்சல் போதுமான எச்சலை சுரக்க வைப்பதுவும் (இது நம் மனதின் வேலை). உணவுடன் வினைபுரிதலுக்காக எச்சலை உணவுடன் கலப்பதுவும் (இது நம் வாயின் வேலை). நாம் தான் செய்ய வேண்டும்.

மற்ற ஜீரண நீர்களுடனான வினைபுரிதல்கள் தானாகவே வயிற்றில் நிகழ்கின்றன.

3. சத்துப்பொருட்கள் குடலில் உறிஞ்சப்பட்டு இரத்தத்தில் சேர்வது செரிமானத்தின் கடைசி நிலை.

செரிமானம் ஆகாவிட்டால் நோய்

எளிமைப்படுத்தப்படாமல் அதாவது முழுமையாகச் செரிமானம் ஆகாமல் இரத்தத்தில் சேருகின்ற சத்துப்பொருட்களை உடல் உறுப்புகளின் செல்கள் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. செரிமானமாகாத சத்துப் பொருட்களை ஏற்றுக்கொள்ளும் உறுப்புகள் நாளடைவில் கெட்டுப்போகின்றன. மேலும், தொப்பை, இரத்தக்குழாய் அடைப்பு, குடல்வால் அடைப்பு, பித்தப்பையில் கல், மூட்டுக்களில் தேக்கம், உடம்பின் மேற்பரப்பில் கட்டிகள், பருக்கள் என்று ஆங்காங்கே கழிவுகளாகச் சேர்ந்து பல நோய்களை விளைவிக்கின்றன.

நோய்களுக்கான காரணங்கள் ஐந்து

முழுமையாகச் செரிமானம் ஆகாததின் விளைவு இரத்தத்தில் சிறிய குறைபாடுகளாக ஆரம்பித்து அடுத்தடுத்து பெரிய தீர்க்கமுடியாதென்று சொல்லப்படுகிற நோய்களில் முடிகிறது.

1. முதலில் இரத்தத்தில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பொருட்களின் தரம் கெட்டுப்போகின்றது.
2. அடுத்து இரத்தத்தில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பொருட்கள் இல்லாமல் போகின்றன.
3. இரத்தம் கெட்டதால், எலும்பு மஜ்ஜையில் போதிய இரத்தம் ஊறாமல், உடம்பில் இரத்தத்தின் அளவு குறைந்து போகின்றது.
4. அடுத்தபடியாக மனம் கெட்டுப்போகின்றது. இரத்தக் குறைபாடுகளால் ஏற்படுகிற நோய்களும் அவற்றிற்கு உட்கொள்ளும் மருந்து மாத்திரைகளின் பக்க விளைவுகளும் கூடவே மருத்துவரின் கருத்துக்களும் சேர்ந்துகொள்ள சோர்வு, கவலை, நம்பிக்கையின்மை, எதிர்மறை எண்ணங்கள் மன உளைச்சல் என்று மனம் கெடுகின்றது.
5. நாளடைவில் கடைசி கடைசியாக உடம்பின் (செல்களின்) அறிவும் கெட்டுப் போக ஆரம்பிக்கின்றது.

இதன் விளைவாக புற்றுநோய், எய்ட்ஸ் போன்ற நோய்கள் நம் உடம்பைப் பற்றிக்கொள்ளக்கூடும்.

மேற்சொன்ன 5 சங்கிலித்தொடர் நிகழ்வுகள் வேடிக்கைக் கற்பனை அல்ல. முற்றிலும் உண்மை. சிறு வயதிலிருந்து சாப்பிடத்தொரியாமல் சாப்பிட்டு படிப்படியாக உடம்பைக் கெடுத்து வைத்திருக்கிறோம். அச்சம் வேண்டாம். இன்றிலிருந்தே “சாப்பிடுகிற முறை”யைத் திருத்தம் செய்யுங்கள். ஒன்றிரண்டு

வருடங்களில் அனைத்துக் குறைகளும் படிப்படியாக நேராகி உடம்பு சீரடையும்.

முறையாகச் சாப்பிடுகிறோமா? எப்படித் தெரிந்துகொள்வது?

முழுமையாகச் செரிமானமாகியிருந்தால் நாம் வெளியேற்றும் கழிவில் (மலம்) வெறும்சக்கைதான் இருக்கும். கழிவு மிகவும் அடர்த்தி (எடை) குறைவாக இருக்கும். கழிவு கழிவறைக் கோப்பையில் நீரில் அமிழாது மிதக்கும். மேற்கத்தியக் கழிவு கோப்பையில் இதனை நோக்க முடியும். முறையாகச் சாப்பிடாதபோது கழிவுநீரில் மிதக்காமல் அமிழ்ந்து போகும்.

கழிவு நீக்கம்

முறையாகச் சாப்பிடும்போது உடம்பில் அன்றாடம் புதிதாக கழிவுகள் சேராது. இதுவரை உடம்பில் அன்றாடம் புதிதாக கழிவுகள் சேராது. இதுவரை சேர்ந்திருக்கிற உடம்புக்கழிவுகளை பேதி, எனிமா, வாழைஇலை குளியல், மண் குளியில் போன்ற முறைகளில் அகற்றல் வேண்டும். சரியான சாப்பிடுகிற முறையை அனுசரிக்கிற போதும் தினசரி கண்கழுவதல் நாசிகழுவதல் என் எண்ணெய் கொப்புளித்தல் அவ்வப்போது பேதி, எனிமா முதலியன நன்மைகள் தரும்.

ருசியின் ரகசியம்

பெரும்பகுதி செரிமான வேலைகள் தானாகவே நமது கட்டுப்பாடு இல்லாமலேயே வயிற்றில் நடக்கும்போது உணவோடு எச்சல் கலப்பதையும், உணவைக் கூழாக்குவதையும் மட்டும் கடவுள் நம்மிடமே விட்டுவைத்த ரகசியம்தான் என்ன? நாம் “**ருசித்தல்**” என்கிற அதி உன்னதமான அனுபவ உணர்வின் மூலமாக ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்பதுவே அந்த ரகசியம்.

நொடி நேரங்கூட வாயில் நிறுத்தாது ருசிக்காகச் சாப்பிடுவதாக நினைத்துக்கொண்டு “லபக் லபக்” என்று நாம் உணவை விழுங்குகிறோம். இப்படி விழுங்கும்போது பத்தில் ஒரு பங்கு சுவையைக் கூட நாம் ருசித்திருப்பது இல்லை. முழுமையாக ருசித்துச் சாப்பிடுவதென்றால், தொண்டையைத் தாண்டும்போது அந்த உணவு சுவையே இல்லாமல் சுவையற்றுப் போயிருக்க வேண்டும்.

எச்சல் கலந்து கூழாக்கிச் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். அந்தச் சுவையே அற்புதமாக இருக்கும். முழுச் சுவையையும்

ருசித்திருப்போம். நறுமணத்தையும், சாங்கீதத்தையும், தொடு உணர்வையும் கண்களை மூடி ஆழ்ந்து ரசிக்கிறோம். ஆனால் ருசியைக் கோட்டைவிட்டு விடுகிறோம். ருசிப்பதை நாம் புரிந்துகொள்ளவே இல்லை. ருசியும் சக்திதான் இந்த சக்தி நாவின் சுவை மொட்டுகளிலிருந்து நேரடியாக உடம்பின் செல்களைச் சென்றடைந்து உடனடியாக நன்மை தருகிறது. சுவை உணர்வுதான் நமக்குத் தேவையான சத்துப்பொருட்கள் அடங்கிய உணவை நமக்கு அடையாளம் காண்பிக்கிறது. ஆகவே முழுதாகச் சுவைத்துச் சாப்பிடுங்கள்.

ஒவ்வொருவருக்கும் சுவைகளின் விருப்பு வேறுபடுவதற்கும், ஒருவரே கூட வெவ்வேறு சமயங்களில் மாறுபட்ட சுவைகளை விரும்புவதற்கும் காரணம் அவரவரின் உடம்பின் தேவை பற்றியது. ஒருவரின் உடல்வாகு அவரின் உழைப்பு, உடலாரோக்கியம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் பொறுத்து சுவையின் தேவை மாறுபடுகிறது. உடம்பின் ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவைப்பட்டதை உடம்பின் அறிவு கணக்குப் போட்டு நாக்கிற்கு அனுப்புகிற கட்டளையே சுவை உணர்ச்சி இதனைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். நாக்கிற்குப் பிடித்த மாதிரியான சுவையை அதாவது உணவை முறையாகச் சாப்பிடுங்கள். ஆரோக்கியம் உங்களை அரவணைக்கும் நாக்கின் சுவை மொட்டுகள்தான் சிறந்த மருத்துவர் ருசியைப் பரிமாறும் உணவுதான் அதி உன்னத மருந்து.

உங்கள் நாக்கிற்குப் பிடித்த இயற்கையான ருசியுள்ளவற்றைச் சாப்பிடுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக இயற்கையான பழங்கள், கீரை, காய்கறிகள், தானியங்கள், கிழங்குகள் வீட்டில் சமைத்த உணவு இப்படி உணவகங்களிலும், கடைகளில் 'பாக்கெட்' (Packet) செய்து விற்பவைகளிலும், ருசிக்காக வேதியல் பொருட்கள் (Chemicals) கலந்திருக்கக்கூடும். ருசி இயற்கையானதாக இருக்காது. கவனம் தேவை. நாமே செக்கிலாட்டிய எள் எண்ணெய், தேங்காய், இளநீர், சின்ன வெங்காயம், கல்லுப்பு, நாட்டுச்சர்க்கரை முதலியவற்றை தேர்ந்தெடுங்கள். இவை உடல் நலத்திற்குச் சிறந்தவையாகும்.

புதுப்பித்துக்கொள்ளும் உடம்பு

நம் உடம்பின் ஒவ்வொரு செல்லும் தன்னைத்தானே புதுப்பித்துக்கொள்கின்றன என்னும் நியதி உங்களுக்குத் தெரியுமா? ஒவ்வொரு உறுப்பும், இரத்தமும், சதையும், நரம்பும் பல கோடி செல்களின் கூட்டமைப்பு இவை அனைத்தும் குறிப்பிட்ட வேறுவேறு காலச்சுழற்சிகளில் தம்மைத்தாமே புதுப்பித்துக்கொள்கின்றன.

ஒவ்வொரு விநாடியும் பல கோடி செல்கள் இறந்து (வியர்வை, மலம், சிறுநீரில்) கழிவாகிப் போகின்றன. புதிய செல்கள் உற்பத்தியாகின்றன. உடம்பில் விரலால் தேய்க்கும்போது திரள்வது அழுக்கல்ல. இறந்த செல்களாகும்.

“சரியான சாப்பிடுகிற முறை”யைப் பின்பற்றினால் பழுதுபட்ட உறுப்புகள் பழுதுநீக்கப் பெற்றுவிடும். எடுத்துக்காட்டாக சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குக் காத்திருப்பவர் உணவு, நீர், காற்று, உழைப்பு, தூக்கம் என்ற ஐந்தையும் நேர் செய்ய அவருடைய சிறுநீரகங்களே சில மாதங்களில் நோய் நீங்கிக் குணமாகிவிடும். திகைக்காதீர்கள் உடம்பினுடைய அறிவின் மீது நம்பிக்கை வைத்து மருந்தில்லாத, பத்தியமில்லாத இந்த எளிய இயற்கை முறைகளைப் பின்பற்றி நலம் பெறுங்கள்.

சாப்பிடுவது ஒரு தியானம்

ஆம், சொந்தங்களே கடவுளைப் பிரார்த்திக்கும்போது எப்படி உருகுகிறீர்கள் எப்படி லயிக்கிறீர்கள். அதே புரிதலை அதே பற்றுதலை, அதே உருகுதலை, அதே லயிப்பை, சாப்பாட்டின் மீது வையுங்கள். சாப்பிடுவதை தியானமாகச் செய்யுங்கள். வேறு எந்தவொரு தியானமும் வேண்டாம். சாப்பிடுவது ஒரு அனுபவம் ஒவ்வொருமுறை சாப்பிடுவதும் புதுப்புது அனுபவம். அனுபவித்துச் சாப்பிடுங்கள்.

நம் ஆரோக்கியத்தின் மீது நம் உடம்பிற்குக் கொள்ளை அக்கறை. ஒவ்வொரு நொடியும், ஒவ்வொரு கணமும் இரம்வும் பகலும், இடையறாது கவனம் செலுத்தி, நம் உடம்பு பல நூறு வழிகளில் நம் உடல்நலத்தைப் பேணிக்காக்கிறது. நூற்றுக்கு நூறு அனைத்து நோய்களிலிருந்தும் உடம்பு நம்மைப் பாதுகாக்க முடியும். நாம் செய்ய வேண்டியது ஒன்றே ஒன்று தான் “முறை”யாகச் சாப்பிடுவோம்.

மனமே அடித்தளம்

கடவுளுக்கு இணை உடம்பின் அறிவு. அதனைவிட ‘வலிவு’ உடையது. நம் மனதின் சக்தி. நம் எண்ணங்களின் சக்தி. நம்புங்கள் நீங்கள் இளமையாக இருப்பதாக நம்புங்கள். உங்கள் உடம்பின் அறிவை நம்புங்கள். ‘உங்களுக்கு நோய்களேயில்லை’ என்று நம்புங்கள். ‘உடம்பு அனைத்து நோய்களையும் குணமாக்க முடியும்’ என்று நம்புங்கள். ‘நோய்கள் அனைத்தும்

குணமாகிவிட்டன' என்று நம்புங்கள். 'உடல் பூரண நலமாகிவிட்ட சூழ்நிலையைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். அந்த ஆனந்தத்தை முழுதாகச் சுகியுங்கள். மகிழ்ச்சி கொள்ளுங்கள். சந்தோஷமடையுங்கள். உங்களின் தீவிர ஆசையும், குதூகலமும், மன எழுச்சியும், மன உறுதியும் உங்களை ஆரோக்கியம் என்னும் ராஜ வீதியில் பலகாத தூரம் இட்டுச்செல்லும். இது முற்றிலும் உண்மை.

கைக்கொண்டு பழகுவோம் கடைசிவரை

படைப்பின் பிரகாரமான “சாப்பிடுகிற முறை”யை எப்போதும் பின்பற்ற வேண்டும். இடையில் சில நாட்கள் தவறிப்போனாலும், மீண்டும் தொடர வேண்டும். நோய்குணமானதும், இப்பழகுதல்களை விட்டு விட்டால், மீண்டும் நோய்களுக்கு வாசற்கதவைத் திறந்து வைத்தாற்போலத்தான்.

ஆழ்நிலைத் தூக்கம் (ஆரோக்கிய விடியல்)

தூங்கும்போதுதான், உடம்பின் செல்கள் நோய்களைச் சீர்செய்கிற வேலையை முழுமூச்சாகச் செய்ய முடியும். ஆழ்நிலைத் தூக்கம் அதற்கு மேலும் துணை செய்கிறது. இவ்வகைத் தூக்கம் எல்லா நோய்களையும் தீர்க்கக்கூடும். தூக்கமாத்திரை இல்லாமல் தூங்கலாம். கடுமையான நோயுள்ளவர்களுக்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதம்.

இப்பயிற்சி இருவர் சேர்ந்து செய்ய வேண்டும். சிகிச்சை பெறுபவர் ஒருவர் மற்றவர் அதற்கு உதவுபவர் அறை தூய்மையானதாக நிசப்தமாக காற்றோட்டமாக, இருக்க வேண்டும். தூங்கப்போகிறவர் படுக்கையில் கை கால்களை ஒன்றோடொன்று பின்னாமல், கண்களை மூடி மல்லாந்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உதவுபவர், தலைமாட்டில் சௌகரியமாக அமர்ந்து கொண்டு தன் பத்து கைவிரல் நுணிகளையும் படுத்திருப்பவர் தலையில் பரவலாக வைத்து சிறிது அழுத்தம் தந்து, ஐந்து நிமிடங்களுக்கு ஒரே இடத்தில் அசைக்காமல் வைத்திருக்க வேண்டும். ஐந்து நிமிடங்களுக்கு அசைக்காமல் வைத்திருக்க வேண்டும். ஐந்து நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை கைவிரல் நுணிகளை இடம்மாற்றி

வைக்க வேண்டும். தலையின் எல்லாப்பரப்பிலும் படும்படி மாற்றி மாற்றி வைத்து மிதமான, நிலையான அழுத்தம் தர வேண்டும். தேவைப்பட்டால், ஒரேயொரு கையை மட்டும் தலையிலிருந்து அகற்றி சில நொடிகள் ஆசுவாசப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

தீவிர வலி, ரணம் உள்ளவர்களுக்கு சிகிச்சையின் முதல் நாள் நான்கு மணி நேரமும், அடுத்தடுத்த நாட்களில் ஒரு மணி நேரமும் இப்படி கை விரல்களால் மிதமான அழுத்தம் தர வேண்டும். நோயின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து நீண்டநேரம் செய்தல் நன்மை தரும். சற்று நேரத்தில் தூங்கிவிட்டால் கூட தொடர்ந்து சிகிச்சை தர வேண்டும்.

மிதமான நோவு உள்ளவர்களுக்கு முதல் நாளிலிருந்தே நித்தம் ஒரு மணி நேரம் சிகிச்சை தந்தால் போதுமானதாக இருக்கும்.

உதவுபவர் நெருங்கிய உறவினராக இருப்பது நல்லது. நோஞ்சானாக, தீட்டுபட்டவராக இருக்கலாகாது. பகலில் ஓய்வெடுத்திருப்பதுடன் சிகிச்சைக்கு முன்னர் சிரமபரிகாரம் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும். இவர் காது ஒலிப்பானில் சங்கீதம், பாடல்கள் கேட்கலாம்.

பழகுங்கள். பலன் பெறுங்கள்.

முடிவுரையாக

இந்தப் பதிப்பினைத் திரும்பவும் வாசியுங்கள். பத்திரப்படுத்துங்கள். அவ்வப்போது வாசித்து நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இந்தப் பதிப்பில் தெரிந்துகொண்டவை யாவும் மிகவும் இயல்பானவை. இயற்கையானது. செய்யக்கூடாதவை அல்ல. பாவகாரியங்கள் அல்ல. தடைசெய்யப்பட்டவை அல்ல. சட்டத்திற்கு முரண்பட்டவை அல்ல. பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுத்துபவை அல்ல. கெடுதல் செய்பவையும் அல்ல. பிறகு தயக்கம் ஏன்? யோசனை என்ன? ஏன் தள்ளிப்போடுகிறீர்கள்? வீணாய்ப்போன காலங்கள் போதும், நலமாக வாழ ஆசைப்படுங்கள். உடம்பின் அறிவை தீர்க்கமாக நம்புங்கள். இறைவன் வகுத்திருக்கிற ஆரோக்கிய வழியினை இப்போதிருந்தே பின்பற்றி நலம் பெறுங்கள்.

வாழ்க ஆர்ப்பரித்து கடவுளுக்கு நன்றி.

மேலும் தெரிந்துகொள்ள

ஹீலர் பாஸ்கரின் www.anatomictherapy.org என்னும் இலவச வலைத்தளத்தில் மேலும் விபரங்கள் அறியுங்கள். அவர் நடத்தும் திண்டுக்கல் பயிற்சி முகாமில் பங்குபெற்று நலம் பெறுங்கள். என்னைத் தொடர்பு கொள்ள மின்னஞ்சல் chandra@asme.org தொலைபேசி: (65)97704079

சிறு சிறு பயன்பாடுகள் - பரிபூரண ஆரோக்கியம்

இந்த நற்பயன்பாடுகளை குழந்தைகளுக்குச் சொல்லிக்கொடுங்கள். ஆரோக்கியத்தில், படிப்பில், விளையாட்டில் சிறந்து விளங்குவார்கள்.

உணவு (மண்)

- ★ சாப்பிடுவதற்கு முன் கை, கால், முகம் கழுவ வேண்டும்.
- ★ சாப்பிடுவதற்கு முன் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும்.
- ★ பசி இல்லாதபோது சாப்பிடக்கூடாது. பசி எடுத்தால் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும்.
- ★ சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரம் முன்பிருந்து. சாப்பிட்டு அரை மணி நேரம் முடியும் வரை நீர் மற்றும் பிற பானங்கள் அருந்தக்கூடாது.
- ★ சாப்பிடுவதற்கு முன் தேவைப்பட்டால், தொண்டையை நனைக்கிறாற்போல் ஒரு சிறு மடக்கு நீர் குடிக்கலாம்.
- ★ சாப்பிடும்போது கண்களை இதமாக மூடி, உதடுகள் பிரியாது உணவோடு எச்சல் கலந்து 20-30 முறை மென்று கூழ்போல அரைத்து, பின்னர் விழுங்கவேண்டும்.
- ★ நாக்கால் சுவையை முற்றாகச் சுவைத்த பின்னரே உணவை விழுங்க வேண்டும்.
- ★ உணவில் ஆறு சுவைகள் இருக்க வேண்டும். முதலில் இனிப்பு சாப்பிட வேண்டும்.
- ★ சாப்பிடும்போது டி.வி. ரேடியோ, போன், கணினி, பேப்பர், புத்தகம், பேச்சு முதலானவற்றை முற்றிலுமாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- ★ சாப்பிடும்போது நம் கவனத்தை உணவில் மட்டுமே வைக்க

வேண்டும். (வியாபாரம், குடும்பம், வேலை மற்றும் எதைப்பற்றியும் நினைக்கக்கூடாது).

- ★ குளித்தவுடன் 45 நிமிடங்களுக்கு பிறகு மட்டுமே சாப்பிடலாம். சாப்பிட்ட பிறகு 2 1/2 மணி நேரத்திற்குக் குளிக்கக்கூடாது.
- ★ சாப்பிடும்போது கால்களை தொங்கவைத்துக்கொண்டு அமரக்கூடாது.
- ★ முதல் ஏப்பம் வந்தவுடன் சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட வேண்டும். ஆனால், மீண்டும் பசி எடுக்கும்போது சாப்பிட வேண்டும்.
- ★ முடிந்தவரை வீட்டில் சமைத்த உணவைச் சாப்பிட வேண்டும். (நும்மேல் அன்பும், அக்கறையும் கொண்டவர் சமைத்த உணவை).
- ★ மேலே சொன்ன முறைகளின் படி உணவை வாயில் ஜீரணித்துச் சாப்பிடுகிறவர்கள் (நோயாளிகள்) இனிப்பு, உப்பு, கொழுப்பு சேர்ந்த உணவுகள், பழங்கள் மற்றும் மனதிற்கும் நாவிற்கும் பிடித்த மாதிரி எல்லா உணவுகளையும் விலக்கு ஏதுமின்றி தாராளமாகச் சாப்பிடலாம்.
- ★ அம்மா தன் பிள்ளைகளுடன் அமர்ந்து சாப்பிடக்கூடாது.
- ★ பல் இல்லாதவர்கள் 'பருப்பு மத்து' அல்லது 'கை'யால் மசித்து, அல்லது மிக்ஸியில் அரைத்து, வாயில் பல முறை சப்பி (எச்சல் கலந்து) சாப்பிட வேண்டும்.

குடிதண்ணீர் (நீர்)

- ★ நீரை கொதிக்க வைத்துக் குடிக்கக்கூடாது. (தொற்றுநோய்க் காலம் தவிர).
- ★ 'மினரல் வாட்டல் பாட்டில்' தண்ணீர் பயன்படுத்தக்கூடாது.
- ★ குழாய்த்தண்ணீரை அப்படியே குடிக்கலாம். (இதனால் உடலின் எதிர்ப்புச் சக்தி கூடும்).
- ★ நீரை பருத்தித்துணியில் வடிகட்டிக்குடிக்கலாம். பில்டர்

செய்யக்கூடாது.

- ★ தாகம் எடுத்தால் உடனே தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
- ★ சிறுநீர் கழித்தால் உடனே தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
- ★ நீரை அண்ணாந்து குடிக்கக்கூடாது. சிறிது சிறிதாக சப்பிக் குடிக்க வேண்டும்.

நீரை இயற்கையான முறையில் சுத்திகரிக்க :-

- ★ நீரை மண்பானையில் வைத்துப் பயன்படுத்தலாம்.
- ★ மண்பானையில் வாழைப்பழத் தோலைப் போட்டு வைக்கவும் (30 நிமிடங்கள் போல போட்டு வைத்து, பின்னர் தோலை எடுத்துவிட வேண்டும்).
- ★ மண்பானையில் செப்புக்காசுகளைப் போட்டுவைக்கலாம்.
- ★ நீரை ஈயம் பூசாத செப்புப் பாத்திரத்தில் வைத்துப் பயன்படுத்தலாம்.
- ★ ஒரு நாளைக்கு கட்டாயம் இவ்வளவு லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்ற அளவு ஏதும் கிடையாது.

காற்று (வாயு)

- ★ கொசுவர்த்தி லிக்யூட், மாத்திரை பயன்படுத்தக்கூடாது.
- ★ கொசு கடிக்காமலிருக்க கொசுவலை பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ★ தூங்கும்போது ஜன்னல்களை அடைத்து வைக்கக்கூடாது.
- ★ வீடு, அலுவலகம், தொழிற்சாலை, படுக்கை அறை எங்கும், எப்பொழுதும் காற்றோட்டம் நன்றாக இருக்க வேண்டும்.
- ★ 24 மணி நேரமும் நல்ல காற்று உள்ளே வந்து, அசுத்தக்காற்று வெளியேறும் வகையில் காற்றோட்டத்தை அமைக்க வேண்டும்.

உழைப்பு (நெருப்பு)

- ★ பசித்தால் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும்.
- ★ ஏர்கண்டிஷனரை உடல் வெப்பநிலையில் மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும் (37 டிகிரி செல்சியஸ்)
- ★ உழைப்பிற்கேற்ற உணவு / உணவிற்கேற்ற உழைப்பு வேண்டும்.
- ★ தினமும் அனைத்து எலும்புமுட்டுகளுக்கும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
- ★ இரத்த ஓட்டத்திற்கு இருதயம் உதவும். ஆனால் நிணநீர் ஓட்டத்திற்கு உடல் உழைப்பு மட்டுமே உதவுமுடியும்.
- ★ உடல் உழைப்பு இல்லாதவர்களுக்கு நிணநீர் ஓட்டம் ஒழுங்காக இருக்காது. இது பல்வேறு நோய்களுக்கு இட்டுச்செல்லும்.

ஓய்வு/ தூக்கம் (ஆகாயம்)

- ★ வடக்கே தலை வைத்துப் படுக்கக்கூடாது.
- ★ தூங்கப்போவதற்கு முன்னர் டீ, காபி குடிக்கக்கூடாது.
- ★ வெறும் தரையில் படுக்கக்கூடாது.
- ★ உடல் உழைப்பு உள்ளவர்கள் குறைந்தது 6 மணி நேரம் தூங்க வேண்டும்.
- ★ மனதிற்கும், புத்திக்கும் வேலை கொடுப்பவர்கள் குறைந்தது 6 மணி நேரம் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.
- ★ தூக்கத்திற்கும், ஓய்விற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.
- ★ இரவில் பற்களைத் துலக்கிவிட்டுப் படுத்தால் நன்றாகத் தூக்கம் வரும்.
- ★ தாடைக்குக் கீழ் தடவிக் கொடுத்தால் அல்லது தலையில் உச்சிக்கும், சுழிக்கும் நடுவில் மசாஜ் செய்தால் நன்றாகத் தூக்கம் வரும்.

சாப்பிடும்போது சாப்பிடுவோம்

இந்நூலை இலவசமாக வழங்கியவர்கள் :
சென்னை கோவிலூர் மடாலயத்தில் இயங்கி வரும்
“நகரத்தார் திருமணச் சேவைகளின் இணையம்”

www.nagarathar.net

மற்றும்

திரு. சந்திரசேகரன் நாட்டரசன்கோட்டை நகரத்தார்