

அனாதிக்

சென்னைத் தொகுதி சர்க்கரை 2012



பசிவன்ற எதையும் உண்ணாதீர்
உண்ணும்பொது உணவைத் தவிர எதையும் எண்ணாதீர்.

- ஹீலர் பாஸ்கர்

2012
அனாதிக்
www.anatomictherapy.org



அனைத்து நோய்களுக்கும்
மருத்துவரில்லா மருத்துவம்

அனாடமிக்

செவிவழித் தொடு சிகிச்சை - 2014

ஹீலர் பாஸ்கர்

தலைப்பு	ஆசிரியர்	மொழி	பதிப்பு	பக்கங்கள்	விலை
அனாடமிக் செவிவழிதொடு சிகிச்சை-2014	ஹீலர் பாஸ்கர்	தமிழ்	இரண்டாம் பதிப்பு 2014-மே	322	250/-
நிறுவனர் மற்றும் காப்புரிமை	வெளியீடு			அச்சிடலோர்	
அனாடமிக் தொடுபி ஃபவுண்டேஷன், கோவை	பிரவாகம் பப்ளிகேஷன்ஸ், சேலம் மற்றும் கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ், கோவை			ஸ்நேகா பிரிண்டர்ஸ், சாத்தூர்	

Title	Author	Language	Edition	Pages	Rate
Anatomic Therapy-2014	Healer Baskar	Tamil	Second Edition 2014-May	322	250/-
Ownership & Copy Right	Published by			Printed by	
Anatomic Therapy Foundation, Coimbatore.	Pravaagam Publications, Salem & Giri Iyya Publications, Coimbatore			Sneha Printers, Sathur	

அன்பளிப்பு

என்றும் அன்புடன் ...

எண்ணம் போல் வாழ்க்கை

சமர்ப்பணம்

என்னை எழுதத் தூண்டிய
இறைவனை வணங்குகிறேன்.
என்னைப் பெற்ற அன்புத் தாய்
திருமதி. குமுதவள்ளி அம்மாள் அவர்களுக்கும்
மற்றும்
என் அன்புத் தந்தை
திரு. செல்வராஜ் ஐயா அவர்களுக்கும்
என் அன்பு சமர்ப்பணம்
எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே.



நன்றி

எனக்குக் கற்றுக்கொடுத்த அனைத்து குருநாதர்களுக்கும்
நன்றி
இந்தப் புத்தகம் வெளிவர உதவிய அனைத்து
நல்ல அன்பு உள்ளங்களுக்கும்
நன்றி

எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே !



வரிசை எண்	பொருளடக்கம்	பக்க எண்
1	அனாடமிக் செவிவழித் தொடு சிகிச்சை (அனாடமிக் தெரப்பி) என்றால் என்ன?	14
2	இந்த சிகிச்சையில் எந்தெந்த நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும்? எந்தெந்த நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியாது?	17
3	செவிவழித் தொடு சிகிச்சையைப் பெறுவது எப்படி?	19
4	இந்தப் புத்தகத்தை எப்படிப் படிக்க வேண்டும்?	20
5	இந்த புத்தகத்தை படித்தவுடன் சந்தேகம் வந்தால் எப்படித் தெளிவது?	21
6	முக்கிய அறிவிப்புகள்	22
7	தும்மலை குணப்படுத்துவது எப்படி?	23
8	ரன்னிங்நோஸ் / மூக்கு ஒழுக்குதலைக் குணமாக்குவது எப்படி?	25
9	சளியை குணமாக்குவது எப்படி?	25
10	நெஞ்சு சளியை குணமாக்குவது எப்படி?	26
11	இருமலை குணமாக்குவது எப்படி?	26
12	ஆஸ்துமாவை குணமாக்குவது எப்படி?	27
13	வீசிங் / மூக்கடைப்பு	27
14	டி.பி. (T.B.) யை குணமாக்குவது எப்படி?	27
15	கேன்சர் வருவதற்குக் காரணம் என்ன?	27
16	வாந்தியை குணமாக்குவது எப்படி?	28
17	வயிற்றுப்போக்கைக் குணமாக்குவது எப்படி?	31
18	காய்ச்சலை குணமாக்குவது எப்படி?	33
19	தோல்நோய்களை குணமாக்குவது எப்படி?	39
20	கேன்சர், எய்ட்ஸ் ஐ குணமாக்குவது எப்படி?	40
21	தடுப்பூசி என்றால் என்ன? அது நல்லதா? கெட்டதா?	42

வரிசை எண்	பொருளடக்கம்	பக்க எண்
22	மூட்டுவாதத்தை (ரொமெட்டேட் ஆர்த்தரட்டீஸ்) குணமாக்குவது எப்படி?	50
23	நம் உடலே சிறந்த மருத்துவர்	51
24	கர்ப்பப்பையில் குழந்தை எப்படி உருவாகி வளர்கிறது?	53
25	சுகப்பிரசவத்திற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?	55
26	இருதய ஓட்டையை அடைப்பது எப்படி?	56
27	கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை குணமாக்குவது எப்படி?	60
28	சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை குணமாக்குவது எப்படி?	61
29	அனைத்து உறுப்புகளும் தம்மைத்தாமே புதுப்பித்துக் கொண்டு குணப்படுத்துகிறது.	62
30	செல்கள், இரத்த நாளங்கள் என்றால் என்ன?	66
31	செல்கள் எப்படி இயங்குகின்றன?	71
32	BP - இரத்த அழுத்தம் (பிரஷர்) குணமாக்குவது எப்படி?	75
33	கல்லீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை குணமாக்குவது எப்படி?	84
34	நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை குணமாக்குவது எப்படி?	85
35	சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை குணமாக்குவது எப்படி?	87
36	உறுப்புகளுக்கு எந்த நோயும் வராது.	88
37	சர்க்கரை நோய், நீரழிவு, இனிப்பு நீர், ஹைசுகர்,	89
38	லோ சுகர் ஆகிய நோய்களை குணமாக்குவது எப்படி?	99
39	பித்தப்பை கல் நோய்களை குணமாக்குவது எப்படி?	105
40	கர்ப்பப்பையில் கல், கட்டி நோய்களை குணமாக்குவது எப்படி?	106
41	அப்பெண்டிக்ஸ் (குடல் வால்) நோய்களை குணமாக்குவது எப்படி?	106

வரிசை எண்	பொருளடக்கம்	பக்க எண்
42	சர்க்கரை நோயாளிகளின் காலை வெட்டுவது ஏன்?	107
43	சுகர்ஃப்ரீ (Sugar Free) சாப்பிடக் கூடாது ? ஏன்? அதனால் நோய் வரும்?	111
44	தையாட்டு நோய்களைக் குணமாக்குவது எப்படி?	114
45	உலக மருத்துவத்திற்கும், செவிவழி தொடு சிகிச்சைக்கும் உள்ள மூன்று வித்தியாசம் என்ன?	117
46	கொழுப்பு கட்டி, கொழுப்பு, LDL, HDL, இருதயத்தில் அடைப்பு, ஹார்ட் அட்டாக் ஆகிய நோய்களை குணமாக்குவது எப்படி?	119
47	ஒரிஜினல் எள் எண்ணெய் தயாரிப்பது எப்படி?	124
48	இரத்தத்தில் உள்ள பொருள்கள் தரம் குறைவது எப்படி?	126
49	இரத்தத்தில் உள்ள பொருட்கள் அளவு குறைவது அல்லது இல்லாமல் போவதற்கு காரணம் என்ன?	130
50	இரத்தத்தின் அளவு குறைவது, இரத்த சோகை, ஹீமோகுளோபின் குறைவது, அனிமிக் போன்ற நோய்களை குணமாக்குவது எப்படி?	132
51	மனது கெட்டால் உடலுக்கு ஏன் நோய் வருகிறது?	133
52	உடலில் உள்ள செல்களுக்கும், உறுப்புகளுக்கும் அறிவு கெட்டால் எப்படி சரி செய்வது?	134
53	எய்ட்ஸ் குணமாக்குவது எப்படி?	136
54	கேன்சர் குணமாக்குவது எப்படி?	138
55	அனைத்து நோய்களுக்கும் காரணம் ஐந்து.	142
56	அனைத்து நோய்களுக்கும் காரணம் ஒன்றே!.	150
57	இரத்தத்தை சுத்தம் செய்வது எப்படி?	153
58	சுவை மருத்துவம்.	157
59	புளிப்பு சிகிச்சை.	159
60	உப்பு சிகிச்சை.	161
61	உப்பு சாப்பிட்டே BPயை குணப்படுத்தலாம்	163

வரிசை எண்	பொருளடக்கம்	பக்க எண்
62	இனிப்பு சிகிச்சை.	165
63	இனிப்பு சாப்பிட்டே சர்க்கரையை குணப்படுத்தலாம்	166
64	காரம் சிகிச்சை.	170
65	கசப்பு மற்றும் துவர்ப்பு சிகிச்சை.	172
66	நாக்குதான் மருத்துவர், சுவைதான் மருந்து!.	175
67	உணவை ஜீரணம் செய்து சுத்த இரத்தமாக மாற்றுவது எப்படி?	179
	(1) பசி எடுத்தால் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். ஏன்?	179
	(2) உணவில் எச்சில் கலக்க வேண்டும். ஏன்?	181
	(3) சாப்பிடும்போது கவனம் உணவில் இருக்க வேண்டும். ஏன்?	183
	(4) உணவை பற்களால் நன்றாகக் கூழ் செய்து உண்ண வேண்டும். ஏன்?	185
	(5) வயிற்றில் நடக்கும் ஜீரணத்திற்குத் தண்ணீர் எதிரி. எப்படி?	188
	(6) சாப்பிடும்போது டி.வி. பார்க்க கூடாது. ஏன்?	192
	(7) சாப்பிடும்போது புத்தகம் படிக்கக் கூடாது. ஏன்?	193
	(8) சாப்பிடும்போது பேசக்கூடாது. ஏன்?	194
	(9) சாப்பிடும்போது செல்போனில் பேசக்கூடாது. ஏன்?	196
	(10) சாப்பிடும்போது கவனம் சிதறும் எந்த வேலையையும் செய்யக்கூடாது ஏன்?	196
	(11) எதைச் சாப்பிடலாம், எதைச் சாப்பிடக் கூடாது?	196
	(12) உணவு ஐந்து வகைப்படும். அவை என்ன?	200
	(13) எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்?	204
	(14) காலை தொங்கவைத்து அமரக் கூடாது. ஏன்?	207
	(15) குளித்தால் 3/4 மணிநேரம் சாப்பிடக் கூடாது, சாப்பிட்டால் 2½ மணிநேரம் குளிக்க கூடாது. ஏன்?	209

வரிசை எண்	பொருளடக்கம்	பக்க எண்
	(16) சாப்பிடும்போது ஏப்பம் வந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?	202
	(17) ஏப்பம் 3 வகைப்படும். அவை என்ன?	211
	(18) அம்மா தன் குழந்தையுடன் சேர்ந்து சாப்பிடக் கூடாது. ஏன்?	213
	(19) உணவில் ஆறு சுவைகள் இருக்க வேண்டும். ஏன்?	214
	(20) சுவைகளை ரசித்து, ருசித்து சாப்பிட வேண்டும். ஏன்?	218
	(21) எந்தெந்தச் சுவையை எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்?	218
	(22) உணவு சாப்பிடும்போது முதலில் இனிப்பு சாப்பிட வேண்டும். ஏன்?	219
	(23) பல் இல்லாதவர்கள் எப்படி மென்று சாப்பிடுவது?	220
	(24) ஒரு குறிப்பிட்ட சுவைக்கு அடிமையானவர்கள் எப்படி அதிலிருந்து வெளியே வருவது?	221
	(25) வீட்டில் அன்பாக சமைத்த உணவு நல்லது. ஹோட்டல் உணவு கெட்டது. ஏன்?	222
68	குடிநீரை கொதிக்க வைக்கக் கூடாது. ஏன்?	223
	(1) குடிநீரை பில்டர்செய்யக் கூடாது. ஏன்?	225
	(2) மினரல் வாட்டர் / பாட்டில் வாட்டர் பயன்படுத்தலாமா?	226
	(3) குடிநீரை இயற்கையாக எப்படி சுத்திகரிப்பது?	227
	(4) மண்பானை சுத்திகரிப்பு எப்படி செய்வது?	228
	(5) பருத்தித் துணி சுத்திகரிப்பு எப்படி செய்வது?	228
	(6) வாழைப்பழத் தோலில் சுத்திகரிப்பு எப்படி செய்வது?	228
	(7) செம்பு காச சுத்திகரிப்பு எப்படி செய்வது?	229
	(8) குடிக்கும் நீரை மாற்றிக் குடித்தால் ஏன் சளி பிடிக்கிறது?	229
	(9) ஒரு மனிதன் ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு லிட்டர் நீர் அருந்த வேண்டும்?	231

வரிசை எண்	பொருளடக்கம்	பக்க எண்
	(10) குடிநீரை இடது கையால் குடிக்க வேண்டும். ஏன்?	234
	(11) குடிநீரை சப்பி சப்பி மெதுவாக குடிக்க வேண்டும். ஏன்?	234
	(12) சிறுநீர் கழித்தவுடன் நீர் குடிக்க வேண்டும். ஏன்?	235
	(13) நல்ல குடிநீர் என எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது?	235
69	காற்றை ஜீரணம் செய்வது எப்படி?	236
70	ஆகாய சக்தியை உடலில் அதிகப்படுத்துவது எப்படி?	241
	(1) அலாரம் வைத்து எழுந்திருக்கக் கூடாது. ஏன்?	248
	(2) டீ, காப்பி, போதைப் பொருட்கள் சாப்பிடக் கூடாது. ஏன்?	251
	(3) வடக்கே தலை வைத்துப் படுக்கக் கூடாது. ஏன்?	255
	(4) வெறும் தரையில் படுக்கக் கூடாது. ஏன்?	256
	(5) இரவில் பல் துலக்கிப் படுத்தால் நன்றாக தூக்கம் வரும். எப்படி?	257
71	உழைப்பு என்றால் என்ன?	257
	(1) இயமம் என்றால் என்ன?	259
	(2) நியமம் என்றால் என்ன?	259
	(3) ஆசனம் என்றால் என்ன?	259
	(4) பிராணாயாமம் என்றால் என்ன?	259
	(5) பிரத்யாகாரம் என்றால் என்ன?	259
	(6) தாரனை என்றால் என்ன?	259
	(7) தியானம் என்றால் என்ன?	260
	(8) சமாதி என்றால் என்ன?	260
72	யோகா, உடற்பயிற்சி தெரியாதவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?	263
73	மனது, புத்தி என்றால் என்ன?	265

வரிசை எண்	பொருளடக்கம்	பக்க எண்
74	மனதிற்கும், புத்திக்கும் உள்ள வித்யாசம் என்ன?	267
75	உலகிலுள்ள அனைத்து மனிதர்களும் மொத்தம் மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம் ?	271
76	மனதை எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக வைப்பது எப்படி?	275
77	மனதைப் பற்றி மேலும் சிறப்பாக புரிந்துகொள்ள என்ன செய்யலாம் ?	279
78	அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்துவது எப்படி?	280
79	மருத்துவர்கள் நமது நண்பர்கள்	285
80	அனைத்து மருத்துவர்களுக்கும் சிறப்புப் பயிற்சி	286
81	Web Site & Face Book	286
82	மூன்று நாள் இலவச மருத்துவ முகாம்.	287
83	செவிவழித் தொடு சிகிச்சையில் எந்த மருந்தும், மாத்திரையும் கிடையாது.	287
84	நோய்களுக்குக் காரணம் ஆயிரம்.	288
85	செவிவழித் தொடு சிகிச்சை உருவான கதை	292
86	நாலுமா யோகா என்றால் என்ன?	298
87	அகஷித் தியானம் என்றால் என்ன?	300
88	வரம் புள்ளிகள் 21 கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.	301
89	சித்த வித்தை தவ ஆலயம்	302
90	குருநாதர்கள்	304
91	கவலைகள் அனைத்திற்கும் தீர்வு	306
92	சிகிச்சை முடிந்த பின் பின்பற்ற வேண்டிவை	308
93	உணவும் சுவையும்	310

வரிசை எண்	பொருளடக்கம்	பக்க எண்
94	உணவை எப்படியெல்லாம் சாப்பிடக் கூடாது	311
95	ஆறாதார கண்ணாடி	313
96	ஐந்து நாள் சிறப்பு அனாடமிக் சிகிச்சை முகாம்	314
97	நன்கொடை	315
98	தற்போது பயனளிக்கும் வகையில்	316
99	கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்	317
100	DVD / புத்தகம் கிடைக்கும் இடங்கள்.	318
101	அமைதியும் ஆரோக்கியமும்	318
102	தொடர்புக்கு	322
103	நன்றி	323

1. அனாடமிக் செவிவழித் தொடு சிகிச்சை

அனாடமிக் தொர்ப்பி என்றால் என்ன?

நமக்கு ஒரு நோய் வந்தால் நாம் ஒரு வைத்தியரிடம் போவோம். உலகத்தில் உள்ள எல்லா வைத்தியர்களும் மருந்து, மாத்திரை, ஊசி, அக்குபஞ்சர், நியூரோதெரபி, சித்தா, முத்ரா, மூலிகை, யுனானி, பிராணிக் ஹீலிங், டச் ஹீலிங் அக்குபிரஷர், மேக்னட் தெரபி, யோகா, மூச்சுப் பயிற்சி, தியானம், இயற்கை மருத்துவம், மூலிகை மருத்துவம் என்று பல வழிகளில் நம்மை குணப்படுத்தி வருகிறார்கள்.

ஆனால் நமது இந்த சிகிச்சையில் எந்த ஒரு மருந்தும், மாத்திரையும் கிடையாது. இரத்தம் டெஸ்ட் செய்ய தேவையில்லை. நாடி பார்க்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஸ்கேன் எடுக்கத் தேவையில்லை. வாக்கிங் போக வேண்டிய அவசியம் இல்லை. பத்தியமும் கிடையாது. ஆனால் நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும். உங்களுக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கும், அது எப்படி என்று. இந்த சிகிச்சையில் நாம் யாருடைய நோயைப் பற்றியும், அதன் பெயரையும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளாமலேயே ஒரு நோயைக் குணப்படுத்த முடியும். பொதுவாக நமக்கு ஒரு நோய் வந்தால் மருத்துவரிடம் செல்வோம். அந்த மருத்துவரிடம் குறைந்தது அரை மணி நேரம் நமது நோயின் தன்மையைப் பற்றி விளக்கமாகக் கூறுவோம். அந்த மருத்துவர் பல டெஸ்டுகளை எடுக்கச் சொல்வார். கடைசியில் அந்த நோய்க்கு ஒரு பெயர் வைக்கப்படும். பிறகு அந்த நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது. வாழ்க்கை

முழுவதும் கன்ட்ரோல் தான் செய்ய வேண்டும் என்று மருந்துகளையும், மாத்திரைகளையும் வழங்குகிறார்கள். ஆனால் நம் சிகிச்சையில் ஒரு நோயாளி தன் நோயைப் பற்றி நம்மிடம் கூறாமலேயே எந்த டெஸ்டும் எடுக்காமலேயே அந்த நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும். அப்படி என்னதான் செய்வீர்கள் என்று கேட்பதற்கு தோன்றும். நாம் ஒரு ஆறு மணி நேரம் தொடர்ந்து பேசுவோம். அதை நோயாளி காது கொடுத்துக் கேட்க வேண்டும். இதுதான் சிகிச்சை. நாம் பேசுவதை நோயாளி கேட்டால் எப்படி நோய் குணமாகும் என்று மீண்டும் ஒரு சந்தேகம் தோன்றும்.

நம் உடலில் ஒரு சுரப்பி உள்ளது. இந்தச் சுரப்பி உலகில் உள்ள அனைத்து மனிதர்களுக்கும் உள்ளது. அந்தச் சுரப்பியில் ஒரு திரவம் சுரக்கிறது. அந்த திரவம் உலகில் உள்ள நோய்களில் 95 சதவீத நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது. அந்தச் சுரப்பியின் பெயர் என்ன? அது நம் உடலில் எங்கே உள்ளது? அது சுரக்கும் திரவத்தின் பெயர் என்ன? அந்த திரவம் எப்படி அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்துகிறது. அதை எப்படி சுரக்க வைப்பது என்ற வித்தை எனக்குத் தெரியும். எனவே அந்த ரகசிய வித்தையை ஒரு நோயாளிக்குக் கற்று கொடுப்பதற்கு சுமார் ஆறு மணி நேரம் தேவைப்படுகிறது.

அப்பொழுது நோயாளி அந்த வித்தையைக் காது வாழியாகக் கேட்டு அதை அவர் புரிந்து கொண்டு

செயல்படும்பொழுது அவரின் நோயை அவராகவே குணப்படுத்திக் கொள்கிறார். இப்படி ஆறு மணி நேரம் தொடர்ந்து பேசும் அந்த விஷயத்தை இப்பொழுது நீங்கள் இந்த புத்தகத்தின் மூலமாக படித்து புரிந்து கொள்ளப் போகிறீர்கள். எனவே புத்தகத்தின் மூலமாக படிக்கும் இந்த சிகிச்சையை கண்வழித் தொடு சிகிச்சை என்றும் கூறலாம்.

இதைப் படிக்கும் பலருக்கும் ஆச்சரியமாக இருக்கும். சிலர் கேட்கலாம் பத்து வருடங்களாக சர்க்கரை நோய் எனக்கு இருக்கிறது. இந்தப் புத்தகத்தை படித்தால் என் சர்க்கரை நோய் குணமாகிவிடுமா ? கண்டிப்பாகக் குணமாகும். இந்தப் புத்தகத்தை ஆரம்பத்திலிருந்து கடைசி வரை படித்து முடித்த அடுத்த வினாடி முதல் நீங்கள் இனிப்பு சாப்பிடலாம், வாழ்க்கை முழுவதும். அடுத்த வினாடி முதல் உங்களுக்கு சர்க்கரை நோய் என்ற நோய் கிடையாது. அதே போல் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் இந்தப் புத்தகத்தை படித்த அடுத்த வினாடி முதல் உணவில் உப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வாழ்க்கை முழுவதும் உங்களுக்கு ஒன்றும் ஆகாது.

வாயுத் தொல்லை உள்ளவர்கள் இந்தப் புத்தகத்தைப் படித்த அடுத்த வினாடி முதல் மூன்று நேரமும் உருளைக்கிழங்கு போண்டா சாப்பிட்டாலும் உங்களுக்கு வாயுத் தொல்லை இருக்காது. கொழுப்புக் கட்டிகள், HDL / LDL போன்ற கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் உள்ளவர்கள், இந்தப் புத்தகத்தைப் படித்த அடுத்த வினாடி முதல் எண்ணெய் பலகாரமும் தேங்காயையும் தாராளமாகச்

சாப்பிடலாம் அது உங்களுக்கு எந்தத் தீங்கையும் விளைவிக்காது. நோய்களைக் குணப்படுத்தும்.

தோல் நோய் உள்ளவர்கள் கத்தரிக்காய், காரம் போன்றவற்றை இந்தப் புத்தகத்தை படித்த அடுத்த வினாடி முதல் சாப்பிடலாம் உங்களுக்கு ஒன்றும் ஆகாது வாழ்நாள் முழுவதும்.

எனவே இந்தச் சிகிச்சையில் பத்தியம் கிடையாது. எந்தெந்த நோய்க்கு எதையும் சாப்பிடக்கூடாது என்று கூறினார்களோ அதைச் சாப்பிட்டே நம் நோய்களை குணப்படுத்தலாம். மேலும் நோய்களின் தன்மையும் வீரியத்தையும் பொறுத்து படிப்படியாக 3 மாதம் முதல் 6 மாதத்திற்குள் மருந்து மாத்திரைகளை நிறுத்திவிடலாம். சர்க்கரை, B.P. ஆஸ்துமா, தைராய்டு, கேன்சர், எய்ட்ஸ் போன்ற நோய்களை குணப்படுத்த முடியாது. வாழ்நாள் முழுவதும் கன்ட்ரோல் மட்டுமேசெய்ய முடியும் என்று தான் இதுவரை மருத்துவர்கள் கூறி நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். ஆனால் இந்தப் புத்தகத்தை ஆரம்பம் முதல் முடிவு வரை பொறுமையாகப் படிக்கும் நீங்கள் படித்து முடிந்த அடுத்த வினாடி இது போன்ற அனைத்து நோய்களையும் கண்டிப்பாக நீங்களே குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம். மிகவும் ஆச்சரியமாக இருக்கும். பலர் அது 'சாத்தியமே கிடையாது என்ன உளறுகிறீர்களா?' என்று கூட மனதில் எண்ணம் வரும். தயவு செய்து இந்தப் புத்தகத்தை ஆரம்பம் முதல் கடைசி வரை, முழுவதும் படிக்காமல் இந்தச் சிகிச்சையைப் புற்றி யாரும் எந்த ஒரு கருத்தும் தெரிவிக்க வேண்டாம். அப்படியாராவது புத்தகத்தைப்

படிக்காமல் உங்கள் கருத்துகளை கூறினால் அதை கேட்பதற்கு நாம் தயாராக இல்லை.

நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியாது என்று கூறுவதற்கு மருத்துவர்களும், ஆராய்ச்சியாளர்களும் தேவை இல்லை. குணப்படுத்த முடியும் என்று சொல்லிக் கொடுப்பவர் மட்டுமே மருத்துவர், ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

உங்கள் நோயைக் குணப்படுத்தும் மருத்துவர் 60 வயதிற்கு மேலே இருக்க வேண்டும். வெள்ளை தாடி வைத்திருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் கற்பனை செய்து வைத்திருக்கிறீர்களா? அல்லது பல ஆயிரம் ரூபாய் செலவு செய்து மட்டுமே நான் நோய்களை குணப்படுத்திக் கொள்வேன் என்று உங்களுக்கு வைராக்கியம் இருக்கிறதா? மருந்து, மாத்திரை சாப்பிட்டுத் தான் நோய்களை குணப்படுத்திக் கொள்வேன் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? இல்லை நமக்கு தேவை என்ன? நமக்கு வந்த நோயை குணப்படுத்தினால் போதும். இந்த புத்தகத்தை முழுவதும் படிப்பது மூலமாக எந்த ஒரு மருந்து, மாத்திரை, இரத்த சோதனை, ஸ்கேன் மற்றும் மருத்துவரின் உதவி கூட இல்லாமல் நோயைக் குணப்படுத்திக் கொள்வதற்கு ஒரு இரகசியம் உள்ளது என்றால் இந்தப்

புத்தகத்தை நீங்கள் படித்தே ஆக வேண்டும். எனவே நோயாளிகள் இந்தப் புத்தகத்தை முழுவதுமாக படித்தால் உங்களுக்கு எந்த நோய் இருந்தாலும் அதை நீங்களே சுலபமாகக் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

மருத்துவத்துறையில் உள்ளவர்களும், மருத்துவர்களும் நீங்கள் எந்த மருத்துவத்தைப் படித்து இருந்தாலும், இந்தப் புத்தகத்தை படித்து விட்டால் இனி உங்கள் வாழ்க்கையில் எந்த நோயையும் குணப்படுத்த முடியாது என்று நீங்கள் கூறமாட்டீர்கள். எனவே நம்மைப் பொறுத்தவரை இதை ஒரு நோயாளி படிப்பதைவிட மருத்துவர்கள் படித்தால் அவர்கள் மூலமாகப் பல லட்சம் மக்களுக்கு இந்தச் சிகிச்சை சென்று அடையும் என்று நம்புகிறோம். எனவே மருத்துவர்களைக் கெஞ்சிக் கேட்டுக் கொள்கிறேன். நீங்கள் படித்த படிப்பை நினைத்து நமக்கு தெரியாதது என்ன இருக்கிறது என்று யோசிக்காமல் புத்தகத்தை முழுவதுமாக படித்த பிறகு தனியாக அமர்ந்து யோசித்து பாருங்கள். உண்மை உங்களுக்கு புரியும். எனவே யாருக்கு நோய் இருந்தாலும் இந்த புத்தகத்தை முழுவதும் படித்து உங்கள் நோய்களை நீங்களே குணப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



உமிழ்நீர் கலந்த ! உணவே அமிரிதம் !

2. இந்த சிகிச்சையில் எந்தெந்த நோய்களை குணப்படுத்த முடியும், எந்தெந்தநோய்களை குணப்படுத்த முடியாது.

நோய்கள் மொத்தம் இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று உடலில் உள்ளே இருந்து வரும் நோய்கள். இரண்டு வெளியே இருந்து வரும் நோய்கள். கத்தியால் நமது உடலில் உள்ள கண்ணில் ஒரு பாதிப்பு ஏற்படுத்தி கண்ணை சேதாரம் செய்தால், அதாவது ஒரு நபருக்கு கத்தி தன் கண்ணுக்குள் பாய்ந்துவிட்டால் நமது சிகிச்சை அவருக்கு பயன் அளிக்காது. உடனடியாக கண் மருத்துவரை சந்தித்து அவர் கண்ணை காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். துப்பாக்கியால் சுடப்பட்ட ஒரு நபரை இந்த சிகிச்சையில் குணப்படுத்த முடியாது. விபத்துக்கள், பாம்பு கடித்தல், விஷ பூச்சிகள் கடித்தல், கை உடைதல், கால் உடைதல் ஏதாவது ஒரு பொருள் நம் உடம்பில் பாய்ந்து உறுப்புகளை சேதாரப்படுத்துதல், இதுபோன்ற எதிர்பாராமல் நடக்கும் உறுப்புகளை சேதப்படுத்தும் எந்த ஒரு நோய்க்கும் இந்த சிகிச்சையில் குணப்படுத்த முடியாது.

ஆனால் உடலில் உள்ளே இருந்து வரும் சர்க்கரை, B.P. தைராய்டு, கேன்சர், எய்ட்ஸ் போன்ற நோய்களை கண்டிப்பாக குணப்படுத்த முடியும். நோய்களை இரண்டு வகையாகப் பிரித்து பார்த்துப் பழகுங்கள். சர்க்கரை, B.P. ஆஸ்துமா, தைராய்டு, கேன்சர் என்ற நோய்கள் யாராவது ஏதாவது ஒரு பொருளை வைத்து நம் உடலை தாக்கியதால் ஏற்பட்டதா? இல்லை. அது தானாக நம் உடலுக்குள் தோன்றியது. கிட்னியில் கல் என்பது நீங்கள் கல்லை

சாப்பிட்டீர்களா? அது தானாக தோன்றியது. கர்ப்பப்பையில் கட்டி என்பது நீங்கள் கட்டியை சாப்பிட்டீர்களா? அது தானாக வந்தது. இதே போல் உங்கள் நோய் எந்த பொருளும் தாக்காமல் உடலில் உள்ளேயே ஏற்பட்டது என்றால் அந்த நோயை நமது சிகிச்சை மூலமாக சுலபமாக குணப்படுத்த முடியும். ஆனால் வெளியே இருந்து வரும் நோய்களையும் பிறக்கும் பொழுதே சில உறுப்புகள் பாதிப்பதால் ஏற்படும் நோய்களையும் விபத்துக்கள் போன்ற அவசர கால சிகிச்சைக்கும் இந்த சிகிச்சை பயன்படுத்த முடியாது. என்பதை புரிந்துக் கொண்டு மேற்கொண்டு இந்த சிகிச்சையை படியுங்கள்.

எனவே, உள்ளே இருந்து வரும் நோய்கள் நூற்றில் 95% ஆகும். வெளியே இருந்து வரும் நோய்கள் வெறும் ஐந்து சதவீதம் மட்டுமே. எனவே உலகிலுள்ள நோய்களில் 95% நோய்கள் நமது சிகிச்சையின் மூலமாக கண்டிப்பாக குணப்படுத்த முடியும். இன்று உலகில் மொத்த நோய்களின் எண்ணிக்கை இரண்டாயிரம் மூவாயிரம் நோய்கள் உள்ளது. இத்தனை நோய்களும், பெயர்களும் நாம் இங்கு பட்டியலிட முடியாது. உங்கள் நோய் உள்ளே இருந்து வந்த நோயாக இருந்தால் குணப்படுத்த முடியும். வெளியே இருந்து வந்த நோயை மருத்துவரின் உதவியுடனே குணப்படுத்த முடியும் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். இருந்தாலும் இங்கே சில நோய்களின் அட்டவணை கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

இதை கண்டிப்பாக நமது சிகிச்சையின் மூலமாக குணப்படுத்த முடியும்.

சர்க்கரை (சுகர்)

இரத்த அழுத்தம் (B.P.)

தையாட்டு

முடி கொட்டுதல்

வெள்ளை முடி

தலையில் ஏற்படும் பொடுகு மற்றும்

புண்கள்

தலைவலி

கண் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து

நோய்களும்

கிட்டப்பார்வை

தூரப்பார்வை

கண்ணில் புரை விழுதல்

குளுக்கோமா

சைனஸ்

தும்மல்

இருமல்

மூக்கு ஒழுக்குதல்

சளி பிடித்தல்

நெஞ்சு சளி

ஆஸ்துமா

வீசிங்

மூக்கடைப்பு

சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து

கோளாறுகளும்

டி.பி. (TB)

நிமோனியா

பல் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து

நோய்களும்

திக்குவாய்

வாய் உளறுதல்

எச்சில் சுரக்காமை

டான்சில்

இருதய சம்பந்தப்பட்ட அனைத்தும்

நோய்களும்

இருதயத்தில் வால்வுகள் அடைத்தல்

இருதயத்தில் வால்வுகள் விரிதல்,
சுருங்குதல்

இருதயத்தில் ஏற்படும் அடைப்பு

உயர் இரத்த அழுத்தம்

குறைந்த இரத்த அழுத்தம்

இருதயத்தில் ஓட்டை (திடீரென வரும்
ஓட்டை)

மாரடைப்பு

பக்கவாதம்

ஞாபகமறதி

ஒற்றைத் தலைவலி

நாள்பட்ட தலைவலி

அஜீரண கோளாறு

வாயுத் தொல்லை (Gas Trouble)

I.B.S. (Iritable Bowl Syndrome)

மஞ்சள் காமாலை

கல்லீரல் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து

நோய்களும்

வலிப்பு

குடல் இறக்கம்

மண்ணீரல் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து

நோய்களும்

பித்தப் பையில் கல்

மூத்திரப் பையில் கல்

சிறுநீரகத்தில் கல்

சிறுநீரகம் கெட்டு போதல்

(Kidney Failure)

சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து

நோய்களும்

கர்ப்பை சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து

நோய்களும்

கர்ப்பையில் கட்டி

குழந்தையின்மை

ஆண்மைகுறைவு

பெண்களுக்கு உண்டான மாதவிடாய்

சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து

பிரச்சனைகளும்

வெள்ளைப்படுதல்

மாதவிடாய் தவறுதல்

வயிற்று வலி
நெஞ்சு வலி
இடுப்பு வலி
தொடை வலி
கால் மூட்டில் ஜவ்வு விலகுதல்
கால் மூட்டில் உள்ள மூட்டு தேய்மானம்
முகவாதம்
சரவாங்கி எனப்படும் மூட்டு
முழங்கால்வாதம்
மூட்டுவலி
கெண்டைக் கால் வழி
கணுக்கால் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்
உள்ளங்கால் குத்துதல், குடையுதல்
உள்ளங்கால் மதமதப்பாக இருத்தல்

உள்ளங்கால் குடைச்சல்
தோல் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து
நோய்களும்
சொரியாசிஸ்
எக்ஸிமா
தோல்கள் வெள்ளைபடுதல்
வெரிக் கோஸ்லைன் (நரம்பு சுருளுதல்)
யானைக்கால் வியாதி
கேன்சர்

எய்ட்ஸ். மற்றும் பல நோய்களை
நமது சிகிச்சை முறையில் கண்டிப்பாக
நீங்களே உங்களை குணப்படுத்திக்
கொள்ளலாம்.

3. அனாடமிக் செவி வழித் தொடு சிகிச்சை (Anatomic Therapy) பெறுவது எப்படி?

1. நேரடியாக சிகிச்சை நடைபெறும் இடத்திற்கு நீங்கள் வந்து ஹீலர் பால்கரை நேரில் சந்தித்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளலாம். எந்த ஊரில், எந்தநாட்டில், எந்த நாளில் நேரடியாக சந்திக்க முடியும் என்பதை இந்த புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தொலைபேசியில் அல்லது இணையதளம் (Website) மூலம் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
2. நேரில் வர முடியாதவர்கள் இந்த புத்தகத்தை ஆரம்பம் முதல் கடைசி வரை பொறுமையாக படித்தால் நீங்கள் நேரில் வர வேண்டிய அவசியமே இல்லை. இந்த புத்தகமே உங்கள் நோயை குணப்படுத்தும் ரகசியத்தை உங்களுக்கு கற்றுக் கொடுத்துவிடும்.
3. புத்தகத்தை படிக்க தெரியாதவர்கள் அல்லது கண் பார்வை இழந்தவர்கள் இந்த புத்தகத்தில் உள்ள அனைத்து விஷயங்களையும் ஆடியோ மற்றும் வீடியோ DVDகளும் கிடைக்கும். அந்த DVD களை வாங்கி வீட்டிலேயே பார்ப்பது அல்லது கேட்பது மூலமாக நீங்களே உங்களது நோய்களை குணப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.
4. www.anatomictherapy.org என்ற இணையதளத்தில் சென்று தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், இந்தி, ஆங்கிலம் மற்றும் அனைத்து மொழிகளிலும் இந்த சிகிச்சையை இலவசமாக Download செய்து நீங்கள் வீட்டில் இருந்தபடியே உங்கள் நோய்களை குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

5. இன்டர்நெட்டில் Youtube - ல் Healer Baskar அல்லது செவிவழி தொடு சிகிச்சை அல்லது Anatomic Therapy என்ற பெயரில் இருக்கும் ஆடியோ, வீடியோ மற்றும் புத்தகங்களை இலவசமாக பார்த்து மற்றும் டவுன்லோடு செய்து நீங்களே உங்கள் நோய்களை வீட்டில் இருந்தபடியே சரி செய்து கொள்ளலாம்.

நன்றாகவே இருக்கும். ஒரு வேலை இலவசமாக நடத்த முடியவில்லை என்றால் குறைந்த கட்டணத்தில் இலாப நோக்கத்தில் இல்லாமல் வியாபார நோக்கத்தில் இல்லாமல் நடத்தினால் நன்றாக இருக்கும். அனாடமிக் செவி வழித் தொடு சிகிச்சை பற்றி www.anatomictherapy.org அறியலாம்.

6. உங்கள் ஊரில் இந்த சிகிச்சை உங்கள் ஊர் மக்களுக்கு கொடுக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் உள்ளவர்கள் உங்கள் ஊரிலோ, நாட்டிலோ ஏற்பாடு செய்தால் நாம் நேரடியாக வந்து அனைவருக்கும் சிகிச்சை கொடுக்க முடியும். இதில் சுமார் 500 முதல் 1000 பேர் வரை ஒன்று சேர்ந்தால் உங்கள் ஊருக்கு நேரடியாக வர முடியும். இந்த நிகழ்ச்சியை நடத்த குறைந்த பட்சம் ஒரு நாள் தேவைப்படும். அதிகபட்சம் மூன்று நாள் தேவைப்படும். இந்த நிகழ்ச்சியை நடத்துபவர்கள் Sponsor உங்களுக்கு கிடைக்கும் பட்சத்தில் வருகிற அனைவருக்கும் இலவசமாக மதிய உணவைக் கொடுத்து இலவசமாகவே நடத்தினால் மிகவும்

7. அல்லது உங்கள் ஊரில் இந்த சிகிச்சையை பலருக்கு கொடுக்க வேண்டும் என்று எண்ணம் உள்ளவர்கள் ஒரு பொது இடத்தில் வீடியோ அல்லது Projector மூலமாக இதை காண்பிக்கலாம். அல்லது TV _ Satellite TV அல்லது லோக்கல் TV களில் இந்த DVD ஐ நம்மிடம் முன் அனுமதி பெற்று இலவசமாக ஒளிபரப்பலாம்.

8. இந்த புத்தகத்தில் உள்ள விஷயங்களை மற்ற புத்தகங்களிலோ, அல்லது செய்தி தாள்களிலோ, மொத்தமாகவோ, அல்லது பகுதி பகுதியாகவோ முன் அனுமதி பெற்று வெளியிட்டு பொது மக்களுக்கு இந்த விஷயத்தை கொண்டு சேர்க்கலாம்.



4. இந்த புத்தகத்தை எப்படி படிக்க வேண்டும்

தயவு செய்து இந்த புத்தகத்தை ஆரம்பம் முதல் கடைசி வரை பொறுமையாக ஒவ்வொரு பக்கமாக படித்தல் வேண்டும். பலர் தனக்கு ஒரு நோய் இருந்தால் அந்த நோயை பற்றி எந்த பக்கத்தில் எழுதியிருக்கிறார்கள் என்று நேரடியாக அந்த பக்கத்திற்கு சென்று

படித்தால் அவர்களுக்கு புரிதல் குறைவாகவே இருக்கும். இந்த புத்தகத்தை ஒவ்வொரு பக்கமாக படித்தால் மட்டுமே புரியும். அரை குறையாக நடுவில் நடுவில் மட்டுமே படித்து விட்டு தயவு செய்து யாரும் இந்த புத்தகத்தைப் பற்றி உங்கள் கருத்துகளை

கூற வேண்டாம். இந்த புத்தகத்தை பற்றி எந்த கருத்தை யார் கூறினாலும் முதல் கேள்வி நீங்கள் இந்த புத்தகத்தை முழுவதுமாக படித்து விட்டீர்களா என்பதாக மட்டுமே இருக்கும். எனவே

ஆரம்பத்தில் கொஞ்சம் சிரமமாகவே இருக்கும் ஒரு 20 அல்லது 50 பக்கங்கள் முதலில் படித்து விட்டால் பிறகு உங்களுக்கே முழுவதுமாக படிக்க தோன்றும்.



5. இந்த புத்தகத்தை படித்தவுடன் சந்தேகம் வந்தால் எப்படி தெளிவது ?

இந்த புத்தகத்தை முழுவதுமாக படித்தவர்கள் மட்டுமே அல்லது DVD மூலமாக முழுவதுமாக கேட்டவர்கள் மட்டுமே அல்லது நேரடியாக வந்து நேரடி பேச்சை கேட்டவர்களுக்கு மட்டுமே முதலில் கேள்விகள் கேட்பதற்கு அனுமதிக்கப்படும். உங்களுக்கு கேள்விகள் இருந்தால் கேள்வி பதில் என்ற ஒரு DVD இப்பொழுது உள்ளது. அதை வாங்கி முழுவதுமாக கேட்பது மூலமாக உங்கள் கேள்விகளுக்கு பதில் கிடைக்கும் அல்லது கேள்வி பதில் புத்தகம் என்பது கூடிய விரைவில் வெளியிட உள்ளோம். அதை வாங்கி பார்த்துக் கொள்ளலாம். அல்லது,

1. நேரடியாக வந்து உங்கள் சந்தேகத்தை கேட்டுக் கொள்ளலாம்.
2. இந்த புத்தகத்தில் உள்ள தொலைபேசியில் அழைத்து உங்கள் சந்தேகத்தைத் தெளிந்து கொள்ளலாம். 98424 52508, 9944221007
3. anatomictreatment@gmail.com, என்ற E-mail மூலமாக உங்கள் சந்தேகத்தைக் கேட்கலாம்.
4. SKYPE எனப்படும் கம்ப்யூட்டர் மூலமாக வீடியோ கான்பரன்ஸ் மூலமாக

உங்கள் சந்தேகத்தை கேட்டு தெரிந்து கொள்ளலாம்.

5. இந்த சிகிச்சைக்கும், எந்தப் பொருளுக்கும் சம்பந்தம் கிடையாது. செவிவழி தொடு சிகிச்சை எனப்படும் *Anatomic Therapy* யில் வெறும் பேச்சு மற்றும் வார்த்தைகள் மட்டுமே உள்ளது. எங்களிடம் எந்த ஒரு பொருளும் விற்பனைக்கு இல்லை. ஆனால் இந்த சிகிச்சையை பலர் தன் பொருள்களை விற்பதற்கு ஒரு ஊடகமாக பயன்படுத்தி வருகிறார்கள். எனவே *Website* மூலமாகவோ அல்லது சி.டி.கள் மூலமாகவோ நீங்கள் ஏதாவது சாப்பிடும் பொருளை அல்லது மருந்து, மாத்திரைகளை பற்றி கேள்விப்பட்டால் அதற்கும் இந்த சிகிச்சைக்கும், எந்த சம்பந்தமும் இல்லை என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

www.anatomictherapy.org இணையதளம் மட்டுமே நம்முடையது. இதை தவிர உலகத்தில் பல நாடுகளில் பல இணையதளத்தை நமது அனுமதி இல்லாமல் ஆரம்பித்து அதில் பல ஆறுசுவை பொடிகளையும், தண்ணீரை சுத்தப்படுத்தும் பேடுகளையும், யோகாமேட், ஆர்கானிக் பொருள்கள்,

அக்குபஞ்சர் பொருள்கள், லேகியம் இப்படி பல பொருள்களை வியாபார நோக்கமுள்ள பலர் விற்பனை செய்து வருகிறார்கள். இதற்கு ஹீலர் பாஸ்கருக்கும், *Anatomic Therapy* க்கும் எந்த ஒரு சம்பந்தமும் இல்லை என்பதை இதில் தெளிவுபடுத்த விரும்புகிறோம்.

எனவே இந்த புத்தகத்தை முழுவதுமாக படித்து நோயாளிகள் தங்களின் நோய்களை குணப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். மருத்துவர்கள் உங்கள் மருத்துவத்தை மெருகு படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

6. முக்கிய அறிவிப்பு

இந்த புத்தகம் ஒவ்வொரு வருடமும் பல விஷயங்களுடன் வெளிவரும். எனவே வருடா, வருடம் புதிய பதிப்பை வாங்கி பயன் பெறுங்கள்.

பெறுங்கள். அல்லது விரைவில் வெளியாகும் 500 கேள்வி பதில்களுடன் வெளியாகும் புத்தகத்தை படித்து புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

செவி வழித் தொடு சிகிச்சை எனும் அனாடமிக் தெரபிக்கும் எந்தவொரு மருந்து, மாத்திரை, பொருட்களுக்கும் சம்பந்தம் கிடையாது. ஆனால் பலர் பல பொருட்களை நம் அனுமதியில்லாமல் வியாபாரம் செய்து வருகிறார்கள். அந்த பொருட்களுக்கு நாம் பொறுப்பு கிடையாது.

குழந்தைகளை வளர்ப்பது எப்படி? பெண்களுக்கு உண்டான சிறப்பு நோய்கள், சிகிச்சைகளும், ஒவ்வொரு குறிப்பிட்ட நோய்க்கும் என்ன செய்ய வேண்டும் என்ற தலைப்பில் புத்தகங்கள், ஆரோக்கியமான உடலுறவு மற்றும் பல தலைப்புகளில் புத்தகமும், DVD யும் விரைவில் வெளிவர உள்ளது. அதைப்படித்து பயன் பெறுங்கள்.

www.anatomictherapy.org என்ற இணையதளம் மட்டுமே நம்முடையது. ஆனால் பல இணையதளங்கள் அனுமதியில்லாமல் பல பொருட்களை வியாபாரம் செய்வதற்கும் நம் அனுமதியில்லாமல் நன்கொடை பெறுவதற்கும் நடத்தி கொண்டு வருகிறார்கள். அதைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

இந்த சிகிச்சை உலகத்திலுள்ள அனைத்து மொழிகளிலும் *AUDIO* (மொழி பெயர்ப்பு) டப்பிங் மற்றும் புத்தகங்கள் மொழி பெயர்ப்பு செய்ய வேண்டும் என்பதே நமது நோக்கம். அது நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. விரைவில் உலகத்திலுள்ள அனைத்து மொழிகளிலும் இந்த சிகிச்சை புத்தகமாகவும் வீடியோவாகவும் கிடைக்கும். அதற்கு பொருளாதார ரீதியாக உதவி தேவைப்படுகிறது. நல்ல

மேற்கொண்டு சந்தேகம் இருந்தால், 200 கேள்விகளுக்கு பதில் சொல்லப்பட்ட DVD - ஐ பெற்று தெளிவு

எண்ணம் கொண்டவர்கள் அதற்கு உதவி செய்யலாம். எனவே நன்கொடைகளை www.anatomictherapy.org என்ற இணையதளத்தில் மட்டுமே செலுத்துங்கள். மேலும் விபரங்களுக்கு 99442 21007 என்ற எண்ணுக்கு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

‘யாம் பெற்ற இன்பம் பெருக இவ்வையகம்’ என்ற எண்ணம் உள்ளவர்களும் துணிக்கடை, நகைக்கடை

மற்றும் தனியார் நிறுவனங்கள் நடத்துபவர்களும் வருடா வருடம் டைரி, காலண்டர் மற்றும் கிப்ட் கொடுப்பதற்கு பதிலாக இந்த புத்தகத்தை அல்லது DVD ஐ இலவசமாக கிப்டாக கொடுக்கலாம், அவர்களுக்கு உங்கள் நிறுவனத்தின் பெயரையும் விளம்பரத்தையும் இந்த புத்தகத்தில் பிரிண்ட் செய்து கொடுக்கப்படும். திருமணத்திலும் இலவசமாக கொடுக்கலாம். தொடர்புக்கு R. சீனிவாசன் 80566 44944



7. தும்மல்

தும்மல் என்றால் என்ன? அது எப்பொழுது வருகிறது. யாருக்குமே எப்பொழுதும் தும்மல் வராது. ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மட்டுமே தும்மல் வரும். நன்றாக யோசித்துப்பாருங்கள். ஒரு பழைய துணியை எடுத்து உதறினால், அதில் இருக்கும் தூசுக்கள் மூக்கின் வழியாக உள்ளே செல்லும்பொழுது தும்மல் வரும்.

அல்லது காலையில் சாலையில் நடக்கும்பொழுது யாராவது ரோட்டை பெருக்கிக்கொண்டிருந்தால் அதில் வரும் தூசியின் மூலமாக தும்மல் வரும். சூடாக சாப்பிடும்பொழுது தும்மல் வரும். காரமாக சாப்பிடும்பொழுது வரும். அல்லது வீட்டில் அடுப்பில் மிளகாய் போன்ற காரமான பொருட்களை வேகவைக்கும்பொழுது வரும். காரம் மூக்கின் வழியாக நுழையும்பொழுது தும்மல் வரும்.

தும்மல் என்றால் என்ன? மூக்கின் வழியாக நுரையீரலுக்குள் உடலுக்கு கெடுதல் விளைவிக்கும் தூசுக்கள், வெப்பம், காரம், கிருமிகள் நுழையும்பொழுது நம் நுரையீரல் பயப்படும். உடனே நுரையீரல் நம் உடலில் உள்ள ஒரு மருத்துவரிடம் சென்று எனக்குள்ளே ஒரு நாற்பது தூசுகள் வந்து விட்டன. இதனால் எனக்கு ஆபத்து எனவே அதை வெளியேற்ற வேண்டும் என்று கேட்கும். நமது உடலில் உள்ள மருத்துவர் உடனே தும்மல் சுரப்பி என்ற ஹிஸ்டமைன் என்ற சுரப்பியிடம் அந்த வேலையை கொடுப்பார். தும்மல் சுரப்பி நுரையீரலுக்குச் சென்று ஆராய்ச்சி செய்வார். இங்கே நாற்பது தூசுக்கள் உள்ளன. எனவே ஒரு நாலு தும்மல் மூலமாக அந்த தூசுகளை வெளியேற்றலாம் என்று முடிவு செய்து தும்மலுக்கு தேவையான சத்தியை உடலிலிருந்து பெற்று காற்று

தேவையான அளவு எடுத்து தும்மல் வரும்பொழுது அதில் நீர்த்துளிகள் வரும். எனவே உடலில் உள்ள தும்மலுக்கு தேவையான நீரை உறிஞ்சி நமக்கு தெரியாமல் நம்மையும் மீறி நான்கு முறை காற்றுடன் தண்ணீரைக்கொண்டு அந்த நாற்பது தூசிகளையும் வேகமாக நுரையீரலிலிருந்து வெளியேற்றும் ஒரு அற்புதமான கழிவு நீக்கம் என்ற வேலைதான் தும்மல்.

தும்மல் என்பது நமது கட்டுப்பாட்டில் கிடையாது. நம்மை மீறி திடீரென வருகிறது. எனவே தும்மல் என்பது ஒரு நோய் கிடையாது. தும்மல் நம் உடல் பார்க்கும் வைத்தியம். ஆனால் நாம் தும்மல் வரும்பொழுது அதை அடக்க நினைக்கிறோம். சிலர் அலுவலகத்திலோ மீட்டிங்கிலோ இருக்கும்பொழுது தும்மல் வராமல் அடக்குகிறோம். இப்படி தும்மல் வரும்பொழுது அடக்கினால் அதற்கு பெயர் தான் நோய். சிலர் தும்மல் வரும்பொழுது அதை நிறுத்துவதற்கு தைலம் போன்ற பொருட்களை பயன்படுத்துகிறார்கள். தும்மல் வரும் பொழுது தைலம் பயன்படுத்தினால் என்ன நடக்கும். தைலத்தின் வாசம் உடலுக்குள் புகுந்து தும்மல் சுரப்பியை வேலை செய்யாமல் இருக்குமாறு கட்டளையிடும். நமது உடலிலுள்ள கழிவை வெளியே வீசும் மருத்துவம் செய்யும் தும்மல் சுரப்பியை வேலை செய்ய வேண்டாம் என்று தடுப்பது நமது உடலுக்கு நாம் செடநூயும் துரோகமாகும்.

இப்படி தைலத்தின் வாசம் இருக்கும்வரை நமக்கு தும்மல் வராது. நாம் நினைத்துக்கொள்கிறோம் தும்மலை குணப்படுத்திவிட்டோம் என்று. கண்டிப்பாக கிடையாது. நீங்கள் கழிவை வெளியேற்றும் ஒரு செயலை நிறுத்திவிட்டீர்கள். சுமார் ஒரு நான்கு அல்லது ஐந்து மணி நேரத்திற்கு ஊந்த தைலத்தின் வாசம் ஊருக்கும்வரை தும்மல் சுரப்பி சுரக்காது. ஏற்கனவே நாற்பது தூசுகள் உள்ளே சென்ற நிலையில் தும்மல் சுரப்பி சுரக்கா விட்டால் இந்த ஐந்து மணி நேரத்தில் நாலாயிரம் தூசுகள் நம் நுரையீரலுக்குள் புகுந்து விடும். எனவே தும்மல் வரும்பொழுது அதை நிறுத்துவதற்கு எந்த வைத்தியமும் செய்யக்கூடாது. நாம் இருக்கும் இடத்தில் உள்ள காற்று கெட்டு விட்டது என்று புரிந்து நாம் அந்த இடத்தை விட்டு வெளியே வரவேண்டும் அல்லது காற்றாடி போன்ற பொருட்களை பயன்படுத்த வேண்டும். அல்லது முகத்தில் துணியை கட்டிக்கொள்ளவேண்டும்.

இப்படி காற்றை சுத்தம் செய்வதைப் பற்றித்தான் யோசிக்கவேண்டுமே தவிர தும்மலை நிறுத்துவதற்கு முயற்சி செய்யக் கூடாது. எனவே, தும்மல் என்பது ஒரு நோயே கிடையாது. தும்மல் வந்தால் நன்றாக தும்ம வேண்டும் என்பது மட்டுமே மருத்துவம் ஆகும். தும்மலுக்கு ஒரே சிகிச்சை தும்ம வேண்டும். இதைத் தவிர எதைச் செய்தாலும் அது உடலுக்கு கெடுதல் உண்டு செய்யும்.

8. ரன்னிங் நோஸ்/ மூக்கு ஒழுகுதல்



இப்படி தும்மல் வரும் பொழுது ஏதாவது ஒரு வேலையைச் செய்து அதை நிறுத்தினால் பலமணி நேரங்களுக்கு தும்மல் வராது. ஆனால் இந்த பலமணி நேரத்தில் காற்றில் உள்ள பல தூசுகளும் நுரையீரலுக்குச் சென்று இப்பொழுது நாலாயிரம் தூசுகளாக அதிகரித்திருக்கும். தைலத்தின் வாசம் தீர்ந்தவுடன் மீண்டும் தும்மல் சுரப்பி வந்து பார்க்கும். ஏற்கனவே நாற்பது தூசு ஊருக்கும் பொது நாலு தும்மல் தேவைப்பட்டது. இப்பொழுது நாலாயிரம் தூசு இருக்கும்பொழுது நாற்பது தும்மல் தேவைப்படும். எனவே தும்மல் சுரப்பி பயந்துபோய் என்னால் முடியாது சாமி என்று ஓடிவிடும். நமது உடலில் உள்ள மருத்துவர் இப்பொழுது தும்மல் சுரப்பியைவிட சக்திவாய்ந்த மூக்கு ஒழுகும் சுரப்பி என்ற ரன்னிங் நோஸ் என்ற சுரப்பியை அழைத்து

சிகிச்சை செய்யச்சொல்வார். தும்மல் என்பது நம் வீட்டை நாம் துடைப்பம் கொண்டு பெருக்குவது போல. மூக்கு ஒழுகுவது என்பது தண்ணீர் ஊற்றி கழுவவது போல. இப்பொழுது நுரையீரலில் உள்ள அந்த தூசுக்களை தண்ணீர் ஊற்றி கழுவி மூக்கு வழியாக வெளியே தள்ளுகிறது. ஆனால் நாம் மூக்கு வழியாக நீர் வரும்பொழுது என்ன செய்கிறோம்?. மீண்டும் மீண்டும் உறிந்து கொண்டு இருக்கிறோம். எனவே மூக்கில் நீர் வழிதல் என்ற ரன்னிங் நோஸ் என்பது நோய்கிடையாது. நமது உடலில் உள்ள நோயை குணப்படுத்தும் சிகிச்சை ஆகும். இப்படி எப்போதெல்லாம் மூக்கு உறிகிறீர்களோ நம் உடலுக்கு நாம் செய்யும் துரோகம் ஆகும். எனவே மூக்கில் நீர் வழியும் பொழுது நன்றாக அதை சிந்த வேண்டும். இப்படி மூக்கில் வரும் நீரை சிந்தி விட்டால் நம் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். மேற்கொண்டு எந்த நோயும் வராது.



9. சளி

மூக்கு ஒழுகும்பொழுது அதை நிறுத்துவதற்குத் தைலம் மருந்து மாத்திரை அல்லது ஏதாவது ஒரு வித்தை செய்து அதை நிறுத்தினால் என்ன அர்த்தம். நம் கழிவுகளை நாம் உள்ளே வைத்துக் கொள்ள நாம் முயற்சி செய்கிறோம் என்று அர்த்தம். இப்படி

மூக்கு ஒழுகுவதற்கு மருத்துவம் செய்தால் சிகிச்சை செய்தால் நாலாயிரம் தூசும் சில நாட்களுக்கு பிறகு நாலு லட்சம் தூசாக மாறும். இப்படி தூசுகள் அதிகரித்தவுடன் மீண்டும் நம் உடலில் இருக்கும் மருத்துவர் சளி என்ற ஒரு சுரப்பியை அழைத்து நோயை

குணப்படுத்த கூறுவார். சளி என்பது நமது வீட்டில் தரையில் கறை அதிகமாக இருந்தால் சோப்பு பவுடர் போட்டு கழுவுவது போல நுரையீரலில் இருக்கும் நான்கு இலட்சம் தூசுக்களை கெட்டியாக ஒட்டியிருக்கும் அந்த தூசுகளை சளி என்ற சோப்புப்பவுடர் போட்டு நன்றாக கழுவி மூக்கின் வழியாக வெளியே விடுகிறது. நாம் சளி வரும்போழுதும் உறிஞ்சி உறிஞ்சி அதை உள்ளே தள்ளவே முயற்சி செய்கிறோம். சளி என்பது ஒரு நோய் கிடையாது. சளி என்பது நம் உடல் பார்க்கும் வைத்தியம். சளிக்கு உலகத்தில் ஒரே ஒரு வைத்தியம் என்னவென்றால் நன்றாக சிந்த வேண்டும். இதை விட்டு விட்டு சளியை உள்ளே வைப்பதற்கு ஏதாவது ஒரு வைத்தியத்தை நீங்கள்

பார்த்தால் அந்த வைத்தியத்திற்கு பெயர் தான் நோய். ஆனால் நாம் குழந்தைகளுக்கும் நமக்கும் சளி வந்தால் உடனே மருத்துவமனைக்கு ஓடுகிறோம். யாராவது மலம் வருகிறது என்று உங்கள் மருத்துவரிடம் சென்று ஐயா எனக்கு மலம் வருகிறது அதை நிறுத்துவதற்கு ஏதாவது மருந்து கொடுங்கள் என்று கேட்பீர்களா? எனக்கு மூத்திரம் வந்து கொண்டே இருக்கிறது அதை நிறுத்தவேண்டும் என்ற கேட்பீர்களா? மலம் மூத்திரத்தை போல சளி என்பது வெளியே செல்ல வேண்டிய ஒரு கழிவுப்பொருள். எனவே சளி வரும்பொழுது தயவுசெய்து நன்றாக சிந்துங்கள் இதைத்தவிர சளிக்கு உலகில் சிகிச்சை வேறு கிடையாது.

10. நெஞ்சு சளி

இப்படி சளியை உள்ளே வைத்திருக்க ஏதாவது மருந்து மாத்திரை அல்லது உங்களுக்கு தெரிந்த வித்தைகளை செய்தால் இந்த சளி

நுரையீரலில் தங்கி குறிப்பிட்ட நாட்களுக்கு பிறகு நெஞ்சு சளியாக மாறுகிறது.

11. இருமல்

நெஞ்சு சளி அதிகரிக்கும்பொழுது அதை வெளியே தள்ளுவதற்காக இருமல் வருகிறது. ஒரு சாதாரண தும்மல் வரும்பொழுது அதை அடக்கியதால் அது

முற்றிப்போய் இப்பொழுது நெஞ்சு சளியாக, இருமலாக மாறிவிட்டது என்பது நமக்குப்புரியவில்லை.





12. ஆஸ்துமா

நெஞ்சு சளி அதிகரிக்கும்போது அது நாற்பட்ட நோயாக மாறும்பொழுது அதை ஆஸ்துமா என்று அழைக்கிறார்கள்.



13. வீசிங் / மூக்கடைப்பு

இப்படி நுரையீரலில் உள்ள கழிவுபொருட்களை வெளியே தூக்கி வீசும்பொழுது அதை நாம் தடுப்பதால் கழிவுகள் ஒன்று சேர்ந்து நாம் மூச்சு விடும் பாதையும், நுரையீரலின் சக்தியும் குறைந்து மூச்சு விட கஷ்டமாக இருக்கிறது. இதற்கு வீசிங் என்று பெயர் வைத்திருக்கிறார்கள்.

14. டி.பி.

இப்படி ஆஸ்துமா வீசிங் போன்ற நோய்களுக்கு தொடர்ந்து மருந்து மாத்திரை சாப்பிட்டு வரும் நபர்களுக்கு இந்த கழிவுப்பொருட்களை உடலில் அடக்கி வைப்பதால் டி.பி. வருகிறது.



15. கேன்சர்

டி.பிக்கு மருத்துவம் செய்து அதை குணப்படுத்தாமல் பல வருடங்களாக மருந்து மாத்திரை சாப்பிட்டு வந்தால் கேன்சர் என்ற நோய் வர வாய்ப்பு உள்ளது.

இதிலிருந்து நமக்கு என்ன புரிகிறது என்றால் தும்மலுக்கு வைத்தியம் பார்த்தால் மூக்கு ஒழுகும் நோய் வரும். மூக்கு ஒழுகும் நோய்க்கு வைத்தியம் பார்த்தால் சளி பிடிக்கும். சளிக்கு வைத்தியம் பார்த்தால் நெஞ்சுசளி வரும். நெஞ்சு சளிக்கு வைத்தியம்

பார்த்தால் இருமல் வரும். இருமலுக்கு வைத்தியம் பார்த்தால் வீசிங் வரும் வீசிங்கிற்கு வைத்தியம் பார்த்தால் ஆஸ்துமா வரும். ஆஸ்துமாவிற்கு வைத்தியம் பார்த்தால் டி.பி. வரும். டி.பிக்கு வைத்தியம் பார்த்தால் கேன்சர் வரும். ஆனால் கேன்சர் வந்தபிறகு இதற்கு காரணம் தெரியவில்லை. இதை குணப்படுத்த முடியாது என்று பல மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். உண்மையில் உடல் கழிவை வெளியே தூக்கி வீசும்பொழுது அதற்கு ஒரு நோய் என்று பெயர் வைத்து அந்த நோயை குணப்படுத்துவதற்கு வைத்தியம் செய்கிறோமல்லவா?, அந்த வைத்தியம் தான் இதற்கு காரணம்.

எனவே மேலே குறிப்பிட்ட எந்த ஒரு விஷயமும் நோயே கிடையாது. உடல் எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள மட்டுமே ஒரு முயற்சியை செய்யுமே தவிர, நோயை உண்டு பண்ணுவதற்கு எந்த ஒரு முயற்சியும் செய்யாது. எனவே இனிமேல்தும்மல், மூக்குஒழுக்குதல், சளி இது மூன்றும் வரும்பொழுது இதை வெளியேற்றிவிட்டால், அதன் பிறகு வரும் கொடுமையான நோய்களிலிருந்து

நாம் தப்பித்துக்கொள்ளலாம். இன்று முதல் கூச்சப்படாமல் மூக்கில் எந்த கழிவு வெளியே வந்தாலும் அதை வெளியேற்றுவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். உள்ளே வைத்துக் கொள்வதற்கு எந்த ஒரு வேலையும் செய்யக்கூடாது. இன்றிலிருந்து ஆரம்பித்தால் உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் சேர்த்து வைத்த கழிவுகள் வெளியே வந்து உங்கள் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

16. வாந்தி



நமக்கு எப்பொழுதாவது ஒரு முறைதான் வாந்தி வருகிறது. தினமும் வருவது கிடையாது. வாந்தி எப்பொழுது வருகிறது என்று சற்று யோசித்து பாருங்கள். நாம் ஏதாவது கெட்டுப்போன பொருட்களை சாப்பிட்டால் வரும். அளவுக்கு மீறி சாப்பிட்டால் வரும். பசி இல்லாமல் சாப்பிட்டால் வரும். உடல்நிலை சரியில்லாதபொழுது சாப்பிட்டால் வரும். எனவே வாந்தி என்பது என்னவென்றால் நாம் ஒரு கழிவுப்பொருளை கெட்டுப்போன ஒரு உணவை ஒரு ஹோட்டலில் சூடு செய்து கொடுக்கும்பொழுது நமக்கு தெரியாமல் சாப்பிட்டு விடுகிறோம். ஆனால் நம் வயிற்றுக்கு ஒரு அறிவு உள்ளது. ஒரு உணவு வயிற்றுக்குள் சென்றவுடன் நல்ல உணவாக இருந்தால் மட்டுமே ஜீரணம்

செய்யும். கெட்டுபோன உணவுகளை நம் வயிறு ஜீரணம் செய்யாது. நம் வயிற்றுக்கு உள்ள அறிவு நாம் சாப்பிட்ட உணவை நல்லதா? கெட்டதா? என ஆராய்ச்சி செய்யும். நல்ல உணவாக இருந்தால் ஜீரண சுரப்பிகளை சுரக்க வைத்து அதை ஜீரணம் செய்து சிறு குடலுக்குள் அனுப்பும். கெட்டுபோன உணவாக இருந்தால் உடனே ஜீரண சுரப்பிகளை நிறுத்திவிட்டு வாந்தி எடுப்பதற்கு என்று சில சுரப்பிகள் உள்ளது. அதை சுரக்க வைக்க ஆரம்பிக்கும்.

வயிற்றில் உள்ள உணவை நாம் பற்களால் நன்றாக அரைக்காமல் குண்டு குண்டாக சாப்பிட்டு இருப்போம். வாந்தி எடுப்பதற்காக அந்த உணவை கட் செய்து சிறிதுபடுத்தும். மேலும் வயிற்றில் நீரை அதிகரிக்கும். நாம் இரவு சாப்பிட்டுவிட்டு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடித்திருப்போம். ஆனால் வாந்தி வரும்

பொழுது பாருங்கள் அதில் ஐந்து டம்ளர் தண்ணீர் இருக்கும். இந்த நான்கு டம்ளர் தண்ணீர் எங்கு இருந்து வந்தது. நம் வயிறு உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளில் உள்ள தண்ணீரையும் எடுத்து வயிற்றில் ஊற்றி விடும். மேலும் வேகமாக வயிற்றிலிருந்து உணவுக்குழாயிலிருந்து வாயின் வழியாக வெளியே வரும் பொழுதும் உணவுக்குழாயும், வாயும் பாதிக்கப்படாமல் இருப்பதற்காக லுப்ரிகேசன் எண்ணெய்களை ஊற்றி பத்திரமாக வெளியனுப்ப சில சுரப்பிகளை சுரக்கவைக்கும்.

இப்படி உடல் கெட்டுப்போன உணவை அல்லது தேவையில்லாத உணவை, அளவுக்கு அதிகமான உணவை ஜீரணம் செய்தால் குடல் மற்றும் இரத்தத்தில் கழிவுகள் தேங்கி உடலுக்கு ஆபத்து வரும் என்ற நல்ல எண்ணத்தில் நமது உடலில் உள்ள மருத்துவர் வாந்திக்கான சுரப்பிகளை சுரக்க வைத்து நமக்கு தெரியாமல் நம்மை மீறி ரெடி 1, 2, 3 என்று கூறிவிட்டு நம் உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளும் ஒன்று சேர்ந்து வயிற்றில் இருக்கும் கழிவுப் பொருட்களை வாய் வழியாக வேகமாக வாந்தி என்ற ஒரு சிசிச்சை மூலமாக வெளியேற்றுகிறார். நாம் அறிவில்லாமல் சாப்பிட்ட ஒரு கழிவுப் பொருளை நம் வயிறு அறிவுடன் தூக்கி வெளியே வீசும் ஒரு சிசிச்சைக்கு பெயர்தான் வாந்தி. வாந்தி என்பது ஒரு நோய் கிடையாது. வாந்தி என்பது நம் உடல் பார்க்கும் சிசிச்சை.

ஆனால் நம்மில் பலர் வாந்தி வருவது போல் இருந்தால் உடனே எலுமிச்சம்பழத்தை எடுத்து மூக்கில் வைத்து நுகர்வார்கள் அப்படி செய்யக்கூடாது. அப்படி செய்தால் எலுமிச்சம்பழத்தில் இருக்கும் அந்த வாசம் மூக்கின் வழியாக உடலுக்குள் சென்று வாந்தி எடுப்பதை நிறுத்துகிறது. வாந்திக்காக தயார் செய்யப்பட்ட ஒரு கழிவுப்பொருள் தயார் நிலையில் வயிற்றில் இருக்கும்பொழுது அதை ஜீரணம் செய்வதற்காக நாம் ஒரு வேலையைச் செய்தால் இது நம் உடலுக்கு செய்யும் துரோகம் அல்லவா? சிலர் வாந்தி வருவது போல் இருந்தால் ஒரு மருந்து கடைக்குச் சென்று "வாந்தியை நிறுத்துவதற்கு ஏதாவது ஒரு மருந்து கொடுங்கள். மாத்திரையை கொடுங்கள்" என்று சாப்பிடுவார்கள். அப்படி தயவுசெய்து செய்யாதீர்கள். சிலர் சில பாட்டி வைத்தியங்களை கடைபிடித்து வாந்தி வராமல் தடுப்பார்கள்.

வாந்தி எடுத்த பிறகு அதை யாராவது சாப்பிடுவீர்களா? நினைத்துப் பார்ப்பதற்கே எவ்வளவு அருவருப்பாக இருக்கிறது. வாந்தி வருவது போல் இருக்கும்போது, யார் யாரெல்லாம் மருந்தை மாத்திரையை சாப்பிட்டு வாந்தியை நிறுத்துகிறீர்களோ, அவர்கள் வாந்தி எடுத்து அதை வழித்து சாப்பிடுகிறீர்கள் என்று பொருள். எப்பொழுது நம் வயிறு இது கழிவு பொருள், இது உடலுக்கு தேவையில்லை

என்று வெளியே தூக்கி வீச தயாராகிவிட்டதோ அந்த கழிவு வெளியே வந்தே தீர வேண்டும். அந்த வாந்தியை ஜீரணம் செய்வதற்கு நீங்கள் மருந்து மாத்திரையை சாப்பிட்டால், என்னவாகும்? வயிற்றை வாந்தியை ஜீரணம் செய்ய வைத்துவிட்டீர்கள் என்று அர்த்தம். இந்த கழிவு ஜீரணம் செய்து உடலுக்குள் அனுப்பும் பொழுது குடலில் நோய்கள் ஏற்படுகிறது. மேலும் இந்த கழிவுப்பொருளும் இரத்ததில் கலந்து பல உறுப்புகளுக்கு நோயை ஏற்படுத்துகிறது. எனவே புரிந்து கொள்ளுங்கள் வாந்தி என்பது ஒரு நோயே கிடையாது. வாந்தி என்பது நம் உடல் பார்க்கும் ஒருவைத்தியம் ஆகும்.

வாந்தி என்பதை நோய் என்றும், வாந்தி வந்தால் இதை செய்தால் குணமடையும் என்று கூறினால், அவர் மருத்துவரே கிடையாது. எனவே, வாந்தி வரும் பொழுது உலகத்தில் மிகச்சிறந்த சிகிச்சை ஒன்றே ஒன்றுதான். நன்றாக வாந்தி எடுக்கவேண்டும். உடல் கழிவை தூக்கி வெளியே வீசும்பொழுது அதை நாம் ஏன் தடுக்க வேண்டும். எனவே வாந்தி வரும்பொழுது தயவு செய்து ஓரமாக அமர்ந்து உங்கள் விரலை வாய்க்குள் விட்டால் நன்றாக வாந்தி வரும். வாந்தி எடுத்தவுடன் சாதாரண தண்ணீரை குடித்தால் மீண்டும் வாந்தி வரும். இப்படி உங்கள் வயிற்றிலிருக்கும்

கழிவுப்பொருட்கள் வெளியே வரும் வரைக்கும் தான் வாந்தி வரும். என்றாவது உங்கள் வயிறு வெளியே வந்து விழுந்திருக்கிறதா? கழிவுதானே வெளியே வருகிறது. அது வெளியே சென்றால் நம் உடல் ஆரோக்கியமாகத் தானே இருக்கும். எனவே தயவுசெய்து வாந்தி வரும்பொழுது அதற்கு எந்த ஒரு சிகிச்சையும் செய்யக்கூடாது. வாந்தி என்பதே ஒரு சிகிச்சைதான் என்பதை புரிந்து கொண்டு வாந்தி எடுங்கள். இப்படி வாந்தி எடுத்து வயிற்றிலுள்ள கழிவுகள் வெளியே வந்து முடிந்தபிறகு சாதாரண தண்ணீரில் எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து கல் உப்பு தேவையான அளவு கலந்து குடிந்தால் ஒரு அரைமணி ஒருமணி நேரத்திற்குள் நம் வயிறு பழைய நிலைமைக்கு திரும்பும். நன்றாக பசிக்கும். இப்படி கழிவை வெளியேற்றிய பிறகு சுத்தம் செய்து பிறகு உணவு சாப்பிட்டால் நம் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். எனவே, வாந்தி வந்து கொண்டு இருக்கும் பொழுது அல்லது வருவது போல் ஒரு உணர்ச்சி இருக்கும் பொழுது எலுமிச்சம்பழம் ஜூஸ் குடிக்கக்கூடாது. வாந்தி எடுத்து முடித்து வயிறு காலியான பிறகு மட்டுமே எலுமிச்சம்பழம் ஜூஸ் குடித்து வயிற்றை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.



17. வயிற்றுப்போக்கு (டிஸ்சென்டரி)

இப்படி வாந்தி வரும்பொழுது அதை வெளியே அனுப்பாமல் வயிற்றை ஜீரணம் செய்வதற்காக எதாவது ஒரு வைத்தியம் செய்தால் அந்த வாந்தி ஜீரணமாகி சிறுகுடல் பெருங்குடல் மற்றும் இரத்ததில் கலக்கும். இப்படி வாந்திக்கு மருத்துவம் செய்தால் சில நாட்களுக்கு பிறகு இந்த கழிவு பொருட்கள் உடலில் தங்கி கெட்டியாகி மலச் சிக்கலை உண்டு செய்யும். இப்படி குடல் பகுதிகளில் கழிவுப்பொருள் அதிகமாகி தேங்கும்பொழுது நமது உடல் குடலைச் சுத்தம் செய்வதற்காக ஒரு சுரப்பியை சுரக்கவைக்கும். அதற்கு பெயர் வயிற்றுப்போக்கு சுரப்பி. சிலருக்கு திடீரென வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும். வயிற்றுப்போக்கு என்பது ஒரு நோய் கிடையாது. பல நாட்களாக ஒழுங்காக மலம் போகாமல் அடைபட்டுக் கிடக்கும் பொழுது உடலில் உள்ள மருத்துவர் ஒரு நாள் முடிவு செய்து இந்தக் கழிவுகளை வெளியேற்றுவதற்காக சில சுரப்பிகளைச் சுரக்கவைத்துக் குடலில் உள்ள அனைத்துக்கழிவுகளை கழுவி சுத்தம் செய்து வெளியே அனுப்பும். குடல் சுத்தம் செய்யும் ஒரு சிசிக்கைக்கு பெயர்தான் வயிற்றுப்போக்கு.

ஆனால் நம்மில் பலர் இரண்டு மூன்று முறை வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டால் உடனே பயப்படுகிறோம். இப்பொழுது என்ன வெளியில்

செல்கிறது? மானம், மரியாதையா போகிறது? மலம்தானே போகிறது. போனால் போகட்டுமே என்றாவது சிறுகுடல் பெருங்குடல் வெளியே வந்து விழுந்திருக்கிறதா நேரம் பார்த்து சாப்பிடுகிறோமே நேரம் பார்த்து மலம் கழிக்கிறோமா? நாம் எப்பொழுதும் நம் உடலுக்குள் உள்ளே செல்லும் பொருளை மட்டுமே யோசித்து அனுப்பிக் கொண்டிருக்கிறோம். உடல் என்றுமே கழிவுப்பொருட்களை வெளியேற்றும் வேலையை மட்டுமே செய்கிறது. தினமும் ஒழுங்காக மலம் செல்பவருக்கு எப்பொழுதும் வயிற்றுப்போக்கு வரவே வராது. பல நாள் கழிவுகளை உடல் சுத்தம் செய்யும் ஒரு சுத்திகரிப்பே வயிற்றுப்போக்கு. எனவே எப்பொழுது வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுகிறதோ அது ஒரு நோய் அல்ல என்று புரிந்து கொண்டு வயிற்றுப்போக்கை நாம் அனுமதிக்க வேண்டும்.

இதில் ஒரே ஒரு பயம் என்னவென்றால் இரண்டு மூன்று முறை மலம் கழித்தால் உடல் சோர்வு ஏற்படும். அதுமட்டும்தானே அதற்கு ஒரு சிறிய வழி உள்ளது. வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும்பொழுது நாம் நம் உடலுக்கு மூன்று விஷயங்கள் தேவைப்படும். இந்த மூன்றையும் நாம் கொடுத்தால் உடல் சோர்வு ஏற்படாமல் நன்றாகத் தெம்பாக இன்னும் சிலமுறை மலம் கழிக்க முடியும். இந்த நேரங்களில் சாதாரண

நீரில் பனங்கருப்பட்டி, வெல்லம், அச்சுவெல்லம், நாட்டுச் சர்க்கரை போன்ற ஏதாவது சர்க்கரையைக் கலந்து கொண்டு கல் உப்பு சிறிதளவு கலந்து நிறைய குடிக்க வேண்டும். ஆனால் வெள்ளைச் சர்க்கரை மற்றும் பொடி உப்பை தயவு செய்து பயன்படுத்தாதீர்கள். அப்படி நாம் உடலுக்கு இந்த மூன்று விஷயத்தையும் அனுப்பினால் உடல் சந்தோஷப்பட்டு சீக்கிரமாகக் குடலில் உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றி நம்மை ஆரோக்கியப்படுத்தும்.

நன்றாகப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள். வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும்பொழுது நமக்கு மூத்திரம் அதிகமாக வராது. ஏனென்றால் மூத்திரம் வழியாக செல்ல வேண்டிய நீர் மலம் வழியாக சென்று கொண்டிருக்கும். மலம் தீர்ந்து விட்டது என்பதை எப்படி கண்டுபிடிப்பது என்றால் மேற்கூறியவாறு திரவத்தைக் குடித்துக்கொண்டிருந்தால் மீண்டும் மீண்டும் மலம் வரும். ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் அதிகமாக மூத்திரம் வரும். எப்பொழுது குடித்த நீர் மூத்திரமாக மட்டுமே அதிகமாக வருகிறதோ? நம் வயிற்றுப்போக்கு முற்றிலும் குணமடைந்து விட்டது என்று பொருள். நமது வயிறு குடல் ஆகியவை சுத்தமாக சுத்தப்படுத்தி விட்டது என்று

புரிந்துகொண்டு இந்த உப்பு சர்க்கரை கரைசலை நிறுத்தவேண்டும். சிறிது நேரத்தில் நன்றாக பசி உண்டாகும். அப்பொழுது முதலில் கஞ்சி அல்லது இயற்கை உணவுகளை சாப்பிட வேண்டும். அடுத்தவேளை இட்லி பொங்கல் போன்ற லேசான உணவுகளை சாப்பிடவேண்டும். அடுத்தவேளை வழக்கம்போல நமது இயல்பான உணவை சாப்பிடலாம். இப்படி வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும்பொழுது நம் உடலுக்கு உதவி செய்தால் நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும்.

ஆனால் நம்மில் பலர் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும்பொழுது மருந்து மாத்திரை மற்றும் பாட்டி வைத்தியத்தை பயன்படுத்தி அதை நிறுத்த முயற்சி செய்கிறார்கள். 1) நீர் 2) குளுகோஸ் இப்படி வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும்பொழுது நீங்கள் மருந்து மாத்திரையால் அதை நிறுத்தினால் நமது கழிவை நமது உடலிலேயே தங்குவதற்கு நாம் அனுமதிக்கிறோம் என்று அர்த்தம். இப்படி யார்யாரெல்லாம் மலத்தை உடலுக்குள் வைத்துக் கொள்கிறீர்களோ அதற்கு பெயர்தான் நோய். எனவே வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும்பொழுது அதை நிறுத்தக்கூடாது. அதை நிறுத்துவதற்கு நாம் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால் அந்த சிகிச்சைக்குப் பெயர் தான் நோய்.



18. காய்ச்சல்



இப்படி மூக்கின் வழியாக சளியாகவும், வாயின் வழியாக வாந்தியாகவும், மலக்குடல் வழியாக மலமாகவும் வெளியேறும் கழிவுகளை

சிகிச்சை என்று நாம் நிறுத்தி வைப்பதால் உடலுக்குள்ளே தங்க அனுமதிப்பதால் நம் உடலில் கழிவுகள் அதிகமாகிறது. எந்த வழியாகவும் வெளியே செல்லமுடியாத கழிவுகள் அதிகமாகும் பொழுது நாம் அதை வெளியேற அனுமதிக்காதபொழுது நம் உடல் ஒரு முடிவு எடுக்கிறது. நம்மை படுக்கவைத்து உடலிலுள்ள அனைத்து கழிவுகளையும் வெப்பப்படுத்தி போகிப்பண்டிகையின் போது பழைய பொருட்களைத் தீயிட்டு கொளுத்தி சாம்பலாக்குவதுபோல நமது உடல் கழிவுகளை வெப்பப்படுத்தி காற்றாக மாற்றி மூக்கின் வழியாக இந்தக் காற்றை வெளியே அனுப்பும் ஒரு அற்புதமான கழிவு நீக்க சிகிச்சைதான் காய்ச்சல்.

காய்ச்சல் என்பது ஒரு நோயே கிடையாது. காய்ச்சலை ஒரு நோய் என்று கூறுபவர்கள் மருத்துவரே கிடையாது. ஏனென்றால் உடல் பார்க்கும் மருத்துவத்திற்கு பெயர்தான் காய்ச்சல். ஒவ்வொரு மனிதனுடைய உடல்

வெப்பநிலையும் 24 மணிநேரமும் 37 டிகிரிசென்டிகிரேட் இருக்கும் அதாவது 98.4 டிகிரி பாரன் ஹீட். நீங்கள் எந்த நாட்டைச் சேர்ந்தவராக இருந்தாலும், எந்த நாட்டில் வசித்தாலும், உங்களது வெப்பநிலை 37 மட்டுமே இருக்கும். இப்படி ஒவ்வொரு விலங்கிற்கும் பறவைக்கும் ஒவ்வொரு வெப்ப நிலை இருக்கும். இப்படி இமயமலை போன்ற குளிர் பிரதேசத்திற்கு சென்றாலும் 37° இருக்கும், வெயில் நாட்டிற்கு சென்றாலும் 37° இருக்கும். இதிலிருந்து நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் நமது உடலில் ஒரு உறுப்பு இருக்கிறது. அதன் பெயர் உடல் வெப்பக்கட்டுப்பாட்டு உறுப்பு. இதனது வேலை நமது உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளையும் 24 மணிநேரமும் 37 டிகிரி மெயின்டைன் செய்வது.

இப்படி அறிவுடன் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும், நமது உடல் அறிவுக்கெட்டத்தனமாக திடீரென்று 101, 102° என்று வெப்பநிலை அதிகரித்தால், இதற்குக் காரணம் என்ன? உடல் அறிவுக்கெட்டத்தனமாக வெப்பத்தை அதிகரிக்கவில்லை. அறிவுடன் நம் உடலில் உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றுவதற்காக இந்த வெப்பநிலை அதிகரிக்கிறது. நமது உடலுக்கு தேவை என்பதால் அதிகரிக்கிறது. எனவே காய்ச்சல் வரும்பொழுது வெப்பநிலை அதிகரிப்பதால் உடலுக்கு நன்மை

மட்டுமே ஏற்படுமே தவிர நாம் அதைப் பார்த்து பயப்பட அவசியமில்லை.

நீங்கள் காய்ச்சல் வரும்பொழுது சோதித்துப்பாருங்கள் மூக்கின் வழியாக அதிகப்படியான காற்று வெளியேறிக் கொண்டிருக்கும். நீங்கள் மூக்கிற்கு அருகில் ஒரு வெள்ளைத்துணியை வைத்துப்பார்த்தால், அந்த வெள்ளைத் துணியில் மஞ்சள் நிற படிவங்கள் தோன்றும். ஏனென்றால் சாதாரணமாக மூச்சுக்காற்றில் கழிவுகள் வெளியே வராது. காய்ச்சல் இருக்கும்பொழுது கழிவுகள் மூக்கின் வழியாக வெளியேறுவதால் இந்த மஞ்சள் கறை ஏற்படுகிறது. எனவே புரிந்து கொள்ளுங்கள். காய்ச்சல் என்பது ஒரு நோயே கிடையாது. காய்ச்சல் என்பது உடல் பார்க்கும் வைத்தியம். எனவே காய்ச்சல் வரும்பொழுது நாம் என்ன செய்யவேண்டும் என்றால், முதலில் உடல் சோர்வாக இருக்கிறது. எனவே உடல் நம்மிடம் கூறுகிறது வேலை செய்யாதீர்கள். உடல் சோர்வாக இருக்கிறது. ஓய்வு எடுங்கள் என்று அதை புரிந்து கொண்டு படுக்கையில் படுக்க வேண்டும்.

ஃபோம் பெட், சோபா போன்ற பொருட்களில் படுக்கக்கூடாது. கோரைப்பாயில் அல்லது ஈச்சம்பாயில் மட்டுமே படுக்கவேண்டும். தேவைப்பட்டால் பருத்தி அல்லது இலவம்பஞ்சு மெத்தையில் படுத்துக்கொள்ளலாம். நைலான் ரப்பர் சீட்டுகளில் படுக்கக்கூடாது. காற்றோட்டமான

இடத்தில் படுக்கவேண்டும். டி.வி. பார்ப்பது. செல்போன் பேசுவது போன்ற வேலைகளை தவிர்க்க வேண்டும். கண்களை மூடிக்கொள்ள வேண்டும். கம்பளி அல்லது போர்வை மூலமாக உடலைப் போர்த்தி வெப்பத்தைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பலர் காய்ச்சல் வரும்பொழுது பச்சைத் தண்ணீரில் தலைக்கு குளித்தால் உடனே சரியாகிவிடும் என்று வைத்தியம் கூறுவார்கள். இது ஒரு தவறான வைத்தியம். காய்ச்சல் இருக்கும் பொழுது பச்சைத் தண்ணீரில் தலைக்குக் குளித்தால், உடனே காய்ச்சல் குணமாவதைப் போல் தோன்றும். ஆனால் குணமாவது கிடையாது. நமது உடல் தேவை என்று வெப்பநிலையை அதிகப்படுத்தி வைத்திருக்கும் பொழுது நீங்கள் தலைக்கு தண்ணீர் ஊற்றும் பொழுது நீங்கள் அந்த வெப்பநிலையை குறைக்கிறீர்கள். எனவே உடல் பயந்துபோய் நான் இப்பொழுது செல்கிறேன். மீண்டும் வந்து உனக்கு காய்ச்சலை கொடுப்பேன் என விலகிச்செல்கிறதே தவிர குணப்படுத்திச் செல்லவில்லை.

இப்படி உடல் தன் வெப்பநிலையை வேண்டுமென்று அதிகப்படுத்தி வைக்கும் பொழுது நாம் அதைக்குறைக்கக்கூடாது. சிலர் ஒரு துணியில் பச்சைத்தண்ணீரில் பிழிந்து கக்கத்தில் வைத்துக் கொண்டால் காய்ச்சல் குறையும் என்று கூறுவர். இதுவும் தவறான வைத்தியம். இப்படிச்

செய்யக்கூடாது. அதாவது நமது உடலின் வெப்பநிலையை அதிகரித்து நோயை குணப்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் பொழுது அதைக் குறைப்பதற்கு முயற்சி செய்யக்கூடாது. நாம் பொதுவாக காய்ச்சல் வந்தால் ஒரு மருத்துவரிடம் செல்வோம். உலகில் மருத்துவர்கள் ஒரு ஊசி போடுவார்கள். ஏதாவது ஒரு மருந்து மாத்திரை கொடுப்பார்கள். ஊசி போட்ட அடுத்த ஒரு மணி அல்லது மூன்று மணி நேரத்தில் நீங்கள் வீட்டிற்கு வந்தவுடன் உங்களுக்கு வியர்வை குப்பென்று வரும். நன்றாக வியர்வை வந்தவுடன் உங்கள் காய்ச்சல் காணாமல் போய்விடும்.

நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் நீங்கள் எடுத்துக் கொண்ட ஊசி அல்லது மருந்து மாத்திரை மூலமாக நோய் குணமாகிவிட்டது என்று. அது தவறு. காய்ச்சலுக்காக உலக மருத்துவர்கள் கொடுக்கும் ஊசியில், மருந்து மாத்திரையில் காய்ச்சலை அதாவது நோய்கிருமியை குணப்படுத்தும், நோய்கிருமியை அழிக்கும் எந்த ஒரு மாத்திரை மருந்தும் இருப்பதில்லை. நமது உடலில் உள்ள வியர்வை சுரப்பியை வேலைசெய்ய வைப்பதற்கான மருந்துகள் மட்டுமே இருக்கிறது. இந்த மருந்துகள் திடீரென நம் உடலில் உள்ள அனைத்து வேர்வை சுரப்பியையும் சுரக்க வைத்துவிடும். நம் உடல் பயப்படுகிறது. நமது உடல் நாம் சிரமப்பட்டு அதிகப்படுத்திய வெப்பத்தை யாரோ நமது அனுமதியில்லாமல் வியர்வை சுரப்பியை

தூண்டிவிட்டு குறைத்து விட்டார்களே என்று நம்மை திட்டிக்கொண்டு என்று கூறிவிட்டுத்தான் செல்கிறது.

இப்படி யார்யாரெல்லாம் காய்ச்சல் வரும்பொழுது பாட்டி வைத்தியம் அல்லது தவறான மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி காய்ச்சலை குணப்படுத்துவதாக கற்பனை செய்து கொண்டிருக்கிறார்களோ அது நமக்கு நாமே நம் உடலுக்கு செய்யும் துரோகம் ஆகும். எனவே காய்ச்சல் வரும் பொழுது நமக்கு நாக்கு கசக்கிறது. இப்பொழுது உங்கள் நாக்கு கசக்கிறதா? இல்லை காய்ச்சல் வரும்பொழுது மட்டும் ஏன் கசக்கிறது என்றால் நமது உடல் நம்மிடம் பேசுகிறது. தயவுசெய்து எதையும் சாப்பிட வேண்டாம். ஆனால் நாம் என்ன செய்வோம் சாதாரணமாக பலவேலை செய்யும்பொழுது இரண்டு தோசை மட்டும் சாப்பிட்டுவிட்டு ஓடிவிடுவோம். ஆனால் நமக்குக் காய்ச்சல் வரும்பொழுது நம்மை சுற்றி பால், ரொட்டி, பன், பிஸ்கட், பழவகைகள் அனைத்தையும் வைத்துக் கொண்டு நிறைய சாப்பிடுவோம். எப்பொழுது சாப்பிட வேண்டுமோ அப்பொழுது குறைவாக சாப்பிடுகிறோம். எப்பொழுது சாப்பிடவே கூடாதோ அப்பொழுது நிறைய சாப்பிடுகிறோம்.

நாக்கு கசக்கும் பொழுது தயவுசெய்து எதையும் சாப்பிடாதீர்கள். அப்பொழுது சாப்பிடும் பொழுது உடல் தன் காய்ச்சலை தனது நோயை

அதிகப்படுத்திக்கொள்கிறதே தவிர குறைப்பது கிடையாது. சாப்பிட்டவுடன் சிலருக்குக் காய்ச்சல் குறைந்தது போல் தோன்றும். அது அப்படி அல்ல. சாப்பிட்டவுடன் அந்தச் சாப்பாட்டை ஜீரணம் செய்வதற்காக உடல் காய்ச்சலை தள்ளிப்போடுகிறது. இந்த ஜீரண வேலை முடித்தவுடன் மீண்டும் காய்ச்சல் வரும். ஒரு விஷயத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். எப்பொழுது ஒரு மனிதனுக்கு காய்ச்சல் வந்து நாக்கு கசக்கிறதோ அப்பொழுது உணவு தேவையில்லை. அப்பொழுது உணவு வாயின் வழியாக உள்ளே சென்றால் அது நோயைப் பெரிதாக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். எனவே அந்த நேரங்களில் சாப்பிடக்கூடாது. படுத்து ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். தாகம் எடுத்தால் லேசாக சூடு செய்த நீரை மட்டுமே குடிக்க வேண்டும் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைக்கக்கூடாது. ஏன்கூடாது என்பதை இந்தப் புத்தகத்தில் தண்ணீர் சம்பந்தப்பட்ட தலைப்பில் தெளிவாக கூறப்பட்டுள்ளது. அதைப் படித்துக் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அடுப்பில் வைத்த தண்ணீரை குடிக்கும் சூடு வந்தவுடன் உடனே எடுத்துக் குடித்துவிடவேண்டும். பசி எடுத்தால் அரிசி கஞ்சி, கோதுமை கஞ்சி மற்றம் இயற்கையான பழ வகைகள் அல்லது சமைக்காமல் சுவையாக சாப்பிட முடியும் காய்கறிகள் மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதைத் தவிர பால், ரொட்டி, பன், பிஸ்கட் போன்ற எந்த பொருளை எடுத்துக்கொண்டாலும் அது உடலுக்கு கெடுதல் ஏற்படுத்தும்.

ஆனால் மருத்துவமனைகளிலும், மருத்துவர்களும் காய்ச்சல் வந்தால் பால், ரொட்டி சாப்பிட சொல்கிறார்கள். நமது அரசு மருத்துவமனையிலும் அதைத்தான் கொடுக்கிறார்கள். இந்த பொருட்கள் அனைத்தும் குளிர் பிரதேசங்களிலுள்ள நாடுகளான வெப்ப நிலை குறைவான மைனஸ் 10 டிகிரி 20 டிகிரி உள்ள நாடுகளுக்கு மட்டுமே பொருந்தும். இந்த நாடுகளில் பயன்படுத்தி வந்த அந்தப் பழக்கத்தை மித வெப்ப நாடுகளிலும் மிக அதிகமான வெப்பம் உள்ள நாடுகளிலும் அதைப் பயன்படுத்தும்பொழுது உடலுக்கு அது கெடுதலை ஏற்படுத்துகிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எனவே காய்ச்சல் வந்தால் சந்தோஷப்படுங்கள். ஒருவருக்கு உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமான நேரத்தில் மட்டும்தான் காய்ச்சல் வரும். ஒரு காட்டுக்குள் நான்கு தீவிரவாதிகள் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அவர்களைப் பிடிப்பதற்காக இரண்டு போலீசை தடியுடன் அனுப்பினால் என்ன செய்வார். காட்டிற்குள் சென்று பார்ப்பார்கள். அங்கே நான்கு தீவிரவாதிகள் கையில் கத்தியுடன் இருந்தால் திரும்பி வந்து விடுவார்கள். சண்டை போட மாட்டார்கள். மீண்டும் நான்கு போலீசுக்குக் கத்தியைக் கொடுத்து அனுப்பும் பொழுது அங்கே நான்கு தீவிரவாதிகளும் துப்பாக்கியுடன் இருந்தால், திரும்ப வந்து விடுவார்கள். மீண்டும் நான்கு போலீசுக்குத் துப்பாக்கி

கொடுத்து அனுப்பும்பொழுது அங்கே பத்துத் தீவிரவாதிகள் ஏ.கே 47 உடன் இருந்தால் திரும்பி வந்துவிடுவார்கள்.

இதிலிருந்து நாம் புரிந்து கொள்ளவேண்டியது என்னவென்றால், நம்மை விட நமது எதிரி பலசாலியாக இருக்கும் பொழுது நாம் என்றுமே சண்டையிடமாட்டோம். ஆனால் இப்பொழுது 15 போலீஸ்காரர்கள் ஏகே47 உடன் செல்லும் பொழுது அங்கே நான்கு தீவிரவாதிகள் கத்தியுடன் இருந்தால் கண்டிப்பாக சண்டையிட்டு ஜெயித்துவிடுவார்கள். இதைப் புரிந்து கொண்டால் உடல் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை புரிந்து கொள்ள முடியும்.

ஒருவருக்குக் காய்ச்சல் வருகிறது என்றால் நமது நோயின் அளவை விட நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாக உள்ளது என்று சந்தோஷப்பட்டு உங்கள் வீட்டில் யாருக்காவது காய்ச்சல் வந்தால் தயவு செய்து பாயாசம் செய்து பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களுக்கு கொடுங்கள்.

ஆனால் காய்ச்சல் வந்தவருக்கு மட்டும் கொடுக்கவே கூடாது. ஒரு சிலருக்கு பலவருடமாக காய்ச்சல் வரவே இல்லை என்று பெருமைப்பட்டுக் கொள்வார்கள். இவர்கள் ஒன்று ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள். அல்லது நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை சுத்தமாக ஒன்றுமே இல்லவாதவர்களாக இருக்க வாய்ப்புள்ளது. இவர்களுக்கு திடீரென வரும் காய்ச்சல் மிகக் கொடுமையானதாக இருக்கும். எனவே

ஒவ்வொரு முறை காய்ச்சல் வரும் பொழுது எந்த ஒரு மாத்திரை மருந்தும் எடுக்காமல்

இருந்தால் மட்டுமே நமது உடல் ஆரோக்கியமானதாக இருக்கும். ஏனென்றால் காய்ச்சல் என்பது நோயும் கிடையாது. அதற்கு சிகிச்சையும் கிடையாது. ஏனென்றால் காய்ச்சல் என்பதே சிகிச்சைதான்.

குழந்தை மற்றும பெரியவர்களுக்குக் காய்ச்சல் அதிகமாகும் போது வெப்பநிலை அதிகரிக்கும்பொழுது வலிப்பு வந்து ஆபத்து ஏற்படுகிறது. சில நேரங்களில் உயிரே போய்விடுகிறது என்று சிலருக்கு அச்சம் ஏற்படலாம். இதைத் தடுப்பதற்கு ஒரு சலபமான வழி உண்டு. காய்ச்சல் வரும்பொழுது மூளை பகுதியில் வெப்பம் அதிகரித்தால் மட்டும் வலிப்பு வரும் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படும். உடலில் எந்த உறுப்புகளிலும் வெப்பம் அதிகரித்தாலும் இந்த ஆபத்து வராது. எனவே காய்ச்சல் நேரங்களில் ஒரு வெள்ளை பருத்தித் துணியை எடுத்து அதை நெற்றி அளவிற்கு மடித்து சாதாரண பச்சைத்தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்து அதை நெற்றியின்மேல் பத்து போடவேண்டும். வெப்பநிலை அதிகமாகும்பொழுது அந்த துணி காய்ந்து விடும். காய்ந்தவுடன் மீண்டும் நீரில் நனைத்து நெற்றியின் மேல் வைத்து விடவேண்டும். இப்படிச்



செய்யும்பொழுது மூளைப்பகுதிக்கு மட்டும் வெப்ப நிலை அதிகரிக்காமல் உடல் பகுதிக்கு மட்டும் வெப்பநிலை அதிகரித்து வலிப்பு மற்றும் ஆபத்து ஏற்படாமல் நம்மை நாம் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும். எனவே நெற்றியில் பற்றுப்போடுபவர்களுக்கு யாருக்கும் வலிப்பு வந்ததேகிடையாது.

எனவே தயவு செய்து எப்பொழுது காய்ச்சல் வந்தாலும் நாம் மேலே கூறியுள்ள வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்தி இரண்டு நாள் வீட்டில் ஓய்வு எடுத்து அலுவலகத்திற்கு பள்ளிக்கு விடுமுறை கொடுத்து நம் உடம்பை நாம் தான் குணப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். ஆனால் நம்மில் பலர் மூன்று நாள் வீட்டில் படுக்க வேண்டுமா, எனக்கு நிறைய வேலை இருக்கிறது என்று கூறுகிறார்கள். நன்றாக யோசித்துப் பாருங்கள் உங்களுக்கு காய்ச்சல் வந்து பல டெஸ்டுகளை எடுத்து பின் உங்களுக்கு டைப்பாய்டு வந்து விட்டது, அட்மிட்டாகி மருத்துவமனையில் சிகிச்சை எடுக்க வேண்டும் என்று சொன்னால் மட்டும் பதினைந்து நாள் ஓய்வு எடுக்கிறீர்கள் அல்லவா? ஒரு

நோய்க்கு பேர் வைத்து பூ வைத்து பொட்டு வைத்து அலங்காரம் செய்தால் மட்டும் தான் 10 நாள் படுப்பீர்களா? நோயின் பேர் தெரியாமல் உங்களால் அமைதியாக இருக்க முடியாதா? இது மனசு சம்பந்தப்பட்டது. மருத்துவமனையில் படுத்திருக்கும் பொழுது நாம் மருத்துவமனையில் இருக்கிறோம். மருத்துவர் இருக்கிறார். அவர் நமக்கு சிகிச்சையளித்துக் கொண்டிருக்கிறார் என்ற எண்ணம்தான் உங்கள் நோயை குணப்படுத்து கின்றதே தவிர உண்மையில் நாம் தான் நம் நோயை குணப்படுத்துகின்றோமே தவிர எந்த மருந்து மாத்திரையும் உங்கள் காய்ச்சலைக் குணப்படுத்த முடியாது.

எனவே இந்தப் புத்தகத்தில் தடுப்பூசி என்ற தலைப்பில் படிக்கும்பொழுது உங்களுக்கு இது சம்பந்தமாக விளக்கமாகப் பல விஷயங்கள் தெரியவரும். இப்படி ஒவ்வொரு காய்ச்சலிலும் மருந்து மாத்திரையைப் பயன்படுத்தி நாம் காய்ச்சலை உள்ளே வைத்துக் கொண்டால் ஒவ்வொரு முறை வரும் காய்ச்சலும் சற்று பெரிதாகி கொண்டேயிருக்கும்.

உண்ணா நோய்ப்பு !
ஆரோக்கியத்தின் காப்பு !

19. தோல் நோய்கள்

மூக்கின் வழியாக, வாயின் வழியாக, மலத்தின் வழியாக மற்றும் காய்ச்சல் வழியாக வெளியேறும் கழிவுகளை நோய் என்று புரிந்து கொண்டு அதற்கு சிகிச்சை என்ற பெயரில் தவறான முறையில் கழிவுகளை உடலுக்குள் தங்க அனுமதிப்பதால் கடைசியாக உடல் எடுக்கும் முடிவு என்ன தெரியுமா? இந்தக் கழிவுகளை வியர்வை வழியாக வெளியேற்றுகிறது. இப்படிக் கழிவுகள் வியர்வை வழியாக வெளியே வரும்போது அது தோலில் தங்கி தோலில் அரிப்பு, புண் மற்றும் தோலிற்குக் கெடுதல் செய்து தோல் நோய்கள் உண்டாகிறது.

எப்பொழுது ஒரு மனிதனுக்குத் தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் வருகிறதோ அவர் கழிவுகளை ஒழுங்காக வெளியேற்றாமல் உடலில் தங்க வைத்துவிட்டார் என்று பொருள். எனவே தோல் நோய்களான சொரியாசிஸ், எக்ஸிமா போன்ற எந்த ஒரு தோல் நோய் இருந்தாலும், தயவு செய்து உடனே உடலில் தங்கியுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றி தோல் நோயைக் குணப்படுத்த முடியும். இது புரியாமல் மருத்துவரிடம் சென்று மருந்து மாத்திரைகளை உண்டும், லோசன் போன்ற பொருட்களை பயன்படுத்தினால் இந்தத் தோல் நோய் கண்டிப்பாகப் பெரிதாகும்.

தோலில் ஓரிடத்தில் வரும் கழிவை தோல் நோய் என்று புரிந்து கொண்டு அந்த இடத்தில் ஒரு மருந்தை தடவினால் அந்த இடத்தில் உள்ள புண்கள் ஆறிவிடும். ஆனால் நீங்கள் என்ன செய்திருக்கிறீர்கள். இந்த இடத்தில் வரும் கழிவை வேறு இடத்திற்கு செல்ல சொல்லி விட்டீர்கள். எனவே, உடலில் வேறு ஒரு பகுதியில் சில நாட்களுக்குப் பிறகு தோல் நோய் உண்டாகும். நாம் ஏற்கனவே பயன்படுத்திய மருந்து தோல்நோயைக் குணப்படுத்தி விட்டதாகத் தவறாக புரிந்து கொண்டு அந்த மருந்தை வேறு ஒரு இடத்தில் வந்த அந்த தோல் நோய்க்கு பயன்படுத்துவோம். இப்படித் தோலில் ஒவ்வொரு இடத்திலும் இப்படி மருந்தை பயன்படுத்திக் கொண்டே இருந்தால் கூடிய விரைவில் இந்நோய் பரவி பெரிய நோயாக மாறுகிறது. கடைசியாக தோலில் வரும் கழிவுகளை உள்ளே அனுப்புவதற்கு யாராவது வைத்தியம் பார்த்தால் அந்தப் பொருள் உள்ளே தங்கி இதைவிடப் பெரிதாக மாறுகிறது. தோல் நோய் உள்ள அனைவருக்கும் மலச்சிக்கல் இருக்கும். எனவே தோல் நோய்களை உடல் கழிவுகளை வெளியேற்றினால் மட்டுமே குணப்படுத்த முடியும்.

20. உயிர்க்கொல்லி நோய்கள், கேன்சர், எய்ட்ஸ்

இப்படி உடலில் தேக்கி வைக்கப்படும் கழிவுகள் எவ்வகையிலும் வெளியே செல்ல முடியாமல் நாம் மருத்துவம், சிகிச்சை என்ற பெயரில் வைப்பதால் கடைசியாக அந்த கழிவுகளின் தன்மை அதிகரித்து உயிர்க்கொல்லி நோய்களாக கேன்சர் மற்றும் எய்ட்ஸ் போன்ற நோய் வருகிறது. ஆனால் அந்த நோய்கள் வந்த பிறகு இதற்கு காரணம் தெரியவில்லை என்று கூறுகிறோம். தும்மல், மூக்கு ஒழுக்குதல், சளி, வாந்தி, வயிற்றுப் போக்கு, காய்ச்சல் இவற்றிற்கு யார் யாரெல்லாம் சிகிச்சை என்ற பெயரில் மருத்துவம் பார்க்கிறீர்களோ இதுதான் கேன்சர் எய்ட்ஸ்க்கு அடிப்படை காரணம்.

ஒரு கண்ணாடி பாட்டிலில் அரிசியை பாதி அளவு எடுத்து நன்றாக காற்று உள்ளே செல்ல முடியாத அளவிற்கு அடைத்து விட்டு அதைச் சோதித்துப் பாருங்கள். சில மாதங்களுக்குப் பிறகு அரிசி கெட்டுப்போய் இருக்கும். திடீரென்று ஒரு நாள் அதில் சில வண்டுகள் பார்க்க முடியும். காற்றே உள்ளே செல்ல முடியாத பாட்டிலில் திடீரென கண், காது, மூக்கு என்ற ஒரு புது உயிரான வண்டு எப்படி வந்தது. அதாவது அரிசி கெட்டுப்போகும் பொழுது அந்தக் கெட்டுப்போன அரிசியை சாப்பிடுவதற்கு இயற்கையாகவே ஒரு

உயிரை இறைவன் அந்த இடத்தில் உருவாக்குகிறான். அரிசிக்குத் தேவையான பஞ்ச பூதங்கள் இருக்கும் பொழுது அந்த இடத்தில் அரிசி நன்றாக இருக்கிறது. அரிசி கெட்டுப்போய் அந்த பாட்டிலில் உள்ள பஞ்சபூதங்கள் தனது தன்மை மாற்றும் பொழுது ஒரு குறிப்பிட்ட பஞ்ச பூதத்தில் வண்டுகள் உயிர் வாடிநவதற்கான பஞ்ச பூதம் உருவாகிறது. அந்த நேரத்தில் ஒன்றுமில்லாத ஒரு இடத்தில் பல உயிர்கள் தோன்றுகின்றன.

இந்த வண்டுகள் அந்த அரிசியைச் சாப்பிடுகின்றன. வண்டை உருவாக்கியது அரிசி. ஆனால் வண்டு அரிசியை உணவாகச் சாப்பிடுகிறது. இப்படி வண்டுகள் பல உருவாகி இவைகள் இனப்பெருக்கம் செய்து வண்டுகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும். அப்பொழுது அரிசியின் அளவு குறைந்து கொண்டே வரும். ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் அரிசி தீர்ந்து விட்டால் இந்த வண்டுகளுக்கு உணவு கிடைக்காமல் இந்த வண்டுகள் எல்லாம் இறந்து போகும். இறந்து போன அனைத்து வண்டுகளுடைய உடல் அந்த பாட்டிலிலுள்ள பஞ்ச பூதத்தை மாற்றி சில நாட்களுக்கு பிறகு பல புழுக்களை பார்க்க முடியும். இந்தப் புழுக்கள் எங்கிருந்து வந்தன. இறந்து போன வண்டிலிருந்து உருவான ஒரு உயிர்தான் புழுக்கள். இப்பொழுது இந்த

பாட்டிலிலிருந்து பஞ்ச பூதங்கள் கெட்டுவிட்டது. ஆனால் புழுக்களுக்கு உகந்த பஞ்ச பூதம் என்பதால், புழுக்கள் வாழ ஆரம்பிக்கின்றன. ஆனால் வண்டுகள் அந்த பஞ்ச பூதத்தில் வசிக்க முடியவில்லை. இந்த புழுக்கள் வண்டைச் சாப்பிட ஆரம்பிக்கும். வண்டுகள் தீர்ந்தவுடன் புழுக்கள் மடியும். பலசிறிய பூச்சிகள் உருவாகும்.

இப்படி சில வருடங்களுக்கு பிறகு அந்த பாட்டிலில் நம் கண்களுக்கு ஒன்றுமே தெரியாது. இப்படி சிறிதாகி சிறிதாகி ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் ஒன்றுமில்லாத பாட்டிலை நாம் பார்க்கலாம். இதுதான் உலகத்தில் உள்ள பஞ்ச பூதத்தின் தத்துவம். ஒன்றுமில்லாத இடத்திலிருந்து அனைத்துப் பொருள்களும் உருவாகிறது. மீண்டும் ஒன்றுமில்லாது போகிறது. இதைப் புரிந்து கொண்டால் கேன்சர் எய்ட்ஸ் என்ற நோய்க்கான காரணமும் அதைக்குணப்படுத்தும் வழிமுறையும் நாம் புரிந்து கொள்ளலாம்.

நமது உடலில் கொழுப்புக் கட்டிகளை பற்றி கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். கெட்ட கொழுப்புகளை நமது உடல் ஓரிடத்தில் அடைத்து வைக்கும். இதற்கு பெயர் தான் கொழுப்புக் கட்டி. இதேபோல் நமது உடலில் எந்தவழியிலும் கழிவுகளை வெளியேற்ற முடியாத நிலை வரும்பொழுது ஒரு இடத்தில் தேக்கி வைக்கும். இந்த கழிவுகள் மீண்டும் கெட்டுப் போய் அந்த கழிவை

சாப்பிடுவதற்குச் சில கிருமிகள் உருவாகும். அப்பொழுது நமது உடலில் அந்த இடத்தில் வலி ஏற்படும். மருத்துவ உலகம் அந்தக் கிருமியை ஆராய்ச்சி செய்து இது கொடிய கிருமி இதனால் உடலுக்கு நோய் ஏற்படும் என்று கூறுகிறார்கள்.

கழிவைச் சாப்பிடுவதற்கு ஒரு கிருமி உருவானால் அது கிருமியை சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் அது இறந்து விடும். இப்படி கழிவுகளைச் சாப்பிடுவதற்காக கிருமிகள் தோன்றி, அந்தக் கிருமிகள் கழிவுகளை சாப்பிட்டு மடிந்து பிறகு வேறு கிருமிகள் உருவாகி அந்த இடத்தில் ஒன்றுமில்லாமல் போய்விடும். இப்படி கேன்சர் கட்டி வரும்பொழுது, இந்தப் புத்தகத்தை முழுவதுமாக படித்து இதில் உள்ள வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்தினால், அந்த கழிவுகள் நம் உடலை விட்டு அகற்றி கேன்சர், எய்ட்ஸ் போன்ற நோயிலிருந்து நாம் குணப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

அதாவது ஒரு ரோட்டில் நாய் இறந்து கிடந்தால் சில நாட்களுக்கு பிறகு அந்த நாய்க்கு மேலே பல ஆயிரம் புழுக்கள் நெளிவதை பார்க்க முடியும். இந்தப்புழுக்கள் 2 கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் உள்ள காட்டுப்பகுதியில் இருந்து அந்த இடத்தில் ஒரு நாய் இறந்து விட்டது வா நாம் சென்று போய் சாப்பிடுவோம் என்று கிளம்பி வந்ததா? நாய் என்ற ஒரு உயிர் இறந்தவுடன் அது பல உயிராக பிரிந்து புழுவாக நாயைச்

சாப்பிடுகிறது. இப்பொழுது இதை வேடிக்கைப் பார்க்கும் ஒருவர் புழுக்கள் நாயைக் கொண்டு சாப்பிடுகிறது என்று கூறினால் நகைச்சுவையாக இருக்கும் அல்லவா? இதேபோல் தான் உலக மருத்துவம் நம் உடலில் ஒரு கிருமி தோன்றினால் அதை மட்டும் மைக்ராஸ்கோப்பினால் பார்த்து அதை ஆராய்ச்சி செய்து இந்தக் கிருமியால் தான் நம் உடலில் நோய்வந்து விட்டது என்று கூறுகிறார்கள்.

கழிவுகளைச் சாப்பிடுவதற்கு ஒரு கிருமி வருகிறது அதை ஒன்றும் செய்யாமல் இனி நம் உடலில் புது கழிவுகளை அனுப்பாமல் இருந்து கழிவுகளை வெளியேற்ற இயற்கை முறையில் சில வித்தைகளைச் செய்தால் அந்தக் கிருமி இறந்து விடும் என நாம்

புரிந்து கொண்டு இனிமேல் எந்த ஒரு மருந்து மாத்திரையும் இல்லாமல் உயிர்க்கொல்லி நோய்களையும் குணப்படுத்தமுடியும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இதுவரை நாம் பார்த்ததில் ஒரு விஷயத்தைப் புரிந்து கொண்டோம். உடல் என்றுமே நோயை ஏற்படுத்துவது கிடையாது. நம் உடலில் தங்கும் கழிவுகளை வெளியேற்றுவதற்காக நாம் உடல் முயற்சி செய்யும்போது அதை நோய் என்று முத்திரைகுத்தி அதற்கு நாம் பார்க்கும் வைத்தியம் மட்டுமே நோய் எனப் புரிந்து கொண்டு இனி நம் உடலுக்கு உதவி செய்து, நாம் ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கு பழகு வோம். வாழ் வோம் ஆரோக்கியமாக.



21. தடுப்பூசி

தடுப்பூசியைப்பற்றிக் கேள்விப் படாத நபர்களே இருக்க முடியாது. பிறந்த குழந்தைக்குப் பிறந்த அன்றே தடுப்பூசி கொடுக்கப்படுகிறது. தடுப்பூசியில் என்ன இருக்கும்? தடுப்பூசியில் ஒரு குறிப்பிட்ட நோய்க்கு தடுப்பூசி என்பது அந்த நோய்க்கிருமியை அழிக்கும் ஒரு மருந்து இருக்கும் என்று நாம் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் அப்படிக்கிடையாது.

தடுப்பூசியில் நோய்க்கிருமிதான் இருக்குமே தவிர நோய்க்கிருமியை அழிக்கும் எந்த ஒரு மருந்தும், மாத்திரையும் இருக்காது. இது நம்மில் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்?. உதாரணமாக போலியோ சொட்டு மருந்து என்றால் போலியோ வைரலை உயிருடன் குழந்தைக்கு அனுப்பும் ஒரு முறைதான் போலியோ தடுப்பு சொட்டு மருந்து. அம்மை தடுப்பூசி என்றால்

அம்மை நோய்க்கிருமியை சில பிராசஸ் செய்து குழந்தையின் உடலில் அனுப்புவதற்கு அம்மைத் தடுப்பூசி என்று பெயர்.

எனவே தடுப்பூசியில் நிறைய ரகங்கள் உள்ளது. ஒரு சில தடுப்பூசிகள் உயிருடன் கிருமிகளை அனுப்புவார்கள். ஒரு சில இறந்த கிருமிகளையும், ஒரு சில தடுப்பூசியில் பாதி இறந்த மயக்க நிலையில் உள்ள கிருமிகளையும் அனுப்புவார்கள். ஆக தடுப்பூசி என்றால் மருந்து மாத்திரை இருக்காது. நோய்க்கிருமிதான் இருக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். ஆச்சரியமாக இருக்கும். நோய்க்கிருமிகளை உடலில் அனுப்பினால் இதற்குத் தடுப்பூசி என்று எப்படி பெயர்வைக்க முடியும்.



பிறந்த குழந்தைக்கு அ, ஆ, இ, ஈ அல்லது எபிசிடி யோ தெரியாது. தான் ஒரு மனிதன் என்றே

ஒரு குழந்தைக்குத் தெரியாது. ஆணா? பெண்ணா? என்றும் அந்த குழந்தைக்குத் தெரியாது. அப்படிப்பட்ட ஒரு குழந்தைக்குப் பிறந்த அன்றே தடுப்பூசி என்ற பெயரில் நோய்க்கிருமியை உடலில் அனுப்புவது என்ன தைரியத்தில் என்று கேட்டால் மனித உடலில்

அனைவருக்கும் ஒரு அறிவு உள்ளது. எந்த நோய்க்கிருமி உடலுக்குள் புகுந்தாலும் அது நல்ல கிருமியா அல்லது உடலுக்கு நோய் உண்டு செய்யும் கெட்ட கிருமியா என்று ஆராய்ச்சி செய்யும். நல்ல கிருமிகள் பல ஆயிரக்கணக்கானவை உள்ளன. அவற்றை நம் உடல் ஒன்றும் செய்யாது. உடலுக்கு நோயை ஏற்படுத்தும். கெடுக்கும் நோய்க்கிருமிகளைக் கண்டுபிடித்து விட்டால் உடலில் உள்ள தைமஸ் சுரப்பி, கல்லீரல், மண்ணீரல், எலும்பு மஜ்ஜைகள், சிறுநீரகம் மற்றும் பல உறுப்புகளும் பல சுரப்பிகளும் ஒன்று சேர்ந்து ஆராய்ச்சி செய்து இந்த நோய்க்கிருமிகளை அழிப்பதற்கு எந்த மாதிரி மருந்து வேண்டும் என்று யோசித்து அந்த மருந்தைத் தயாரிக்கத் தேவையான மூலப்பொருள்களையும், எந்தவிதத்தில் கலக்க வேண்டும் என்று ஆராய்ச்சி செய்து கண்டுபிடிக்கும். அதாவது ஒரு பார்முலா தயார் செய்யும்.

பார்முலா என்றால் என்னவென்றால் நமது வீட்டில் ஒரு ரசம் செய்வதற்கு எந்த எந்த பொருட்களை எவ்வளவு கலந்து எப்படி சுடவைத்துத் தயாரிக்க வேண்டும் என்பதற்கு ஒரு அறிவு தேவைப்படுகிறது அல்லவா? அந்த பார்முலா தெரியாத நபரால் ரசத்தை தயாரிக்க முடியாது. அதுபோல உடலில் உறுப்புகளாகிய ஆராய்ச்சியாளர்கள், மருத்துவர்கள்

சொந்தமாக ஆராய்ச்சி செய்து ஒரு பார்முலாவை எழுதி அந்த பார்முலாவுக்கு தேவைப்படுகிற மூலப்பொருள்களை இரத்தம் என்ற இடத்திற்குச் சென்று எடுத்து வந்து அதை சரியாக கலவை செய்து மருந்தை தயார் செய்து, அந்த மருந்தை நோய்க்கிருமிகள் மேல் செலுத்தி அந்த நோய்க்கிருமியை அழிக்கிறார்கள்.

இப்படி உலகில் உள்ள அனைத்து மனிதர்களுக்கும் இயற்கையாகவே பிறந்த நாள்முதல் நோய்க்கிருமியை அழிக்கும் ஆற்றல் இருக்கும் என்ற ஒரு நம்பிக்கையில் மட்டுமே உலகத்தில் தடுப்பு ஊசி செலுத்தப்படுகிறது. தடுப்பு ஊசி என்ற பெயரில் உடலுக்குள் நோய்க்கிருமிகளை உடலுக்குள் அனுப்புகிறார்கள். உடல் அந்த நோய்கிருமி என்று அழித்துக் கற்றுக் கொள்கிறது. இப்படிப் பிறந்த குழந்தைக்கு இது தான் நோய்கிருமி என்று அறிமுகப்படுத்தி அதை அழிக்கும் சக்தியை நம் உடல் பழகுவதற்குத்தான் தடுப்பூசி அனுப்பப்படுகிறது. தடுப்பூசியில் நோய்கிருமிகள்தான் இருக்கும் என்ற விஷயமும், அதுதான் நோய்க்கிருமியை அழிக்கிறது என்று உலகத்திலுள்ள எந்த மருத்துவரிடம் கேட்டாலும் சொல்வார்கள். இது பொதுமக்களாகிய நமக்கு எத்தனை பேருக்கு தெரியும்? இதைக்கூட தெரியாத நமக்கு உடலைப் பற்றியும்,

மருத்துவத்துறையைப்பற்றியும் வேறு என்ன தெரிந்திருக்க முடியும்.

தடுப்பூசிகள் குறிப்பாக குழந்தைப் பருவத்தில் மட்டுமே செலுத்துவார்கள். 20 வயது 50 வயது நோய்களுக்கு தடுப்பு ஊசி கொடுக்கப்படுவது கிடையாது. இதற்கு காரணம் என்னவென்றால், பிறந்த குழந்தைக்கு உடலில் 5 விஷயங்கள் ஒழுங்காக இருக்கும். வயதாக வயதாக நம்மில் நம்மிடம் உள்ள கெட்ட பழக்க வழக்கத்தினால் அந்த 5ல் ஒன்றோ இரண்டோ கெட்டு விடும். நம் உடலில் 5 விஷயங்கள் ஒழுங்காக இருக்கும் பொழுது மட்டுமே ஒரு நோய்க்கிருமியை உடல் அறிவால் அழிக்க முடியும். அப்பொழுது பிறந்த குழந்தைக்கு என்ன இருக்கிறது. இப்போது நம்மிடம் என்ன இல்லை என்று ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டும்.

பிறந்த குழந்தைக்குத் தடுப்பூசி என்ற பெயரில் நோய்கிருமி அனுப்பும்பொழுது அது உடம்பில் நோய்கிருமியை அழித்து விடுகிறது. ஆனால், 20 வயது 50 வயது நபர்களுக்கு நோய்க்கிருமியின் மூலமாக சிக்கன் குனியா, மட்டன் குனியா போன்ற நோய்கள் வருகிறதே இது எதனால் என்று யோசிக்க வேண்டும்.

மனிதனின் உடலுக்கே

நோய்கிருமியை அழிக்கும் சக்தி இருந்தால், எனக்கு ஏன் சிக்கன் குன்யா போன்ற நோய்கிருமிகள் வருகிறது என்ற சந்தேகம் உங்கள் மனதில் தோன்றும். அதற்குக் காரணம், சிறு வயதில் நம் உடலில் 5 விஷயங்கள் ஒழுங்காக இருக்கிறது. இப்பொழுது 5 விஷயங்களில் ஏதோ ஒன்றோ இரண்டோ ஒழுங்காக இல்லை. எனவே, நோய்கிருமியினால் ஒரு மனிதனுக்கு நோய்கள் வருவதில்லை. நம் உடலில் ஏதோ ஒன்று குறைபடுவதால் அந்த மருந்தைத் தயாரிக்கும் முறையில் சில சிக்கல்கள் ஏற்படுவதால் அந்த நோய்க்கிருமியை அழிக்க முடியாமல் நம் உடல் தடுமாறுகிறது. எனவே, தவறு நோய்கிருமிகள் மேல் இல்லை. நமது உடலில் உள்ள சில விஷயங்கள் என்ன என்பதைப் புரிந்து கொண்டு அதை சரிப்படுத்துவது எப்படி என்று ஆராய்ச்சி செய்தால் நாம் நோய்கிருமியை பார்த்து பயப்படத் தேவையில்லை.

உடலை அம்மாவாகவும், இரத்தத்தை சமையலறையாகவும் இரத்தத்தில் உள்ள பொருள்களை சமையல் அறையில் உள்ள பொருளாகவும், ரசத்தை ஒரு நோய்கிருமிக்கான மருந்தாகவும் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். சமையலறையில் ரசத்திற்கு தேவையான ஒரு பொருள் கெட்டுப்போன

பொருளாக இருந்தால் அதை வைத்து ரசம் செய்யும்பொழுது அந்த ரசத்தை நாம் சாப்பிட முடியாது. அதுபோல ஒருவருக்கு ஒரு நோய்க்கிருமி உடலில் நுழையும்பொழுது அதை அழிக்கத் தயாரிக்க தேவையான ஒரு பொருள் நமது இரத்தத்தில் கெட்டுப்போய் இருந்தால் அந்த மருந்தால் சரியாக வேலை செய்ய முடிவதில்லை. இதனால் நமக்கு அந்த நோய்கிருமியை அழிக்க முடியாமல் நோய் வருகிறது. இது முதலாவது காரணம்.

இப்பொழுது கூறுங்கள். நோய்கிருமியால் நோய் வந்ததா? அல்லது நம் இரத்தத்தில் ஒரு பொருள் தரம் குறைந்ததால் நோய் வந்ததா? நமது சிகிச்சையில் தரம் குறைந்த பொருளைத் தரம் சரி செய்வது எப்படி? என்பதை நாம் கற்றுக் கொள்ள போகிறோம். எனவே இனி நாம் நோய்க்கிருமியை அழிப்பதற்கு மருந்து மாத்திரை சாப்பிட வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

காரணம் இரண்டு. ஒரு வேளை சமையலறையில் ரசம் தயாரிக்க ஒரு பொருள் இல்லை என்று வைத்துக் கொள்வோம். ரசத்தில் ஒரு பொருள் இல்லாமல் உருவாக்கினால் அதை யாரும் சாப்பிட முடியாது. அதேபோல் இரத்தத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட நோய்க்கிருமியை அழிக்க தேவைப்படும் ஒரு பொருள் இல்லாமல் இருந்தாலோ

அல்லது குறைவாக இருந்தாலோ நம் உடலால் அந்த குறிப்பிட்ட மருந்தை தயாரிப்பதில் சிக்கல் ஏற்படுகிறது. எனவே, நோய்க்கிருமி அழிக்க முடியாமல் நோய் வருகிறது. இப்பொழுது சொல்லுங்கள் நோய்கிருமியால் நோய் வந்ததா? இரத்தத்தில் ஒரு பொருள் இல்லாமல் அல்லது குறைந்து இருப்பதால் நோய் வந்ததா? நமது சிகிச்சையில் இரத்தத்தில் இல்லாமல் போன பொருளை வைப்பதற்கும், குறைந்த பொருளை சரிசெய்வதற்கும் சில எளிய முறைகள் உள்ளன. அதை நாம் கற்றுக் கொள்ளப்போகிறோம். அதை கற்றுக்கொண்டு ஒழுங்கு படுத்தினால் நோய்கிருமிகளிலிருந்து நம் உடலை நாம் காப்பாற்றலாம்.

மூன்றாவது காரணம். ஒவ்வொரு மனிதனுடைய உடலிலுள்ள உயரம், எடை, வயதைப் பொறுத்து இரத்தத்திற்கு ஒரு அளவு உள்ளது. 4 லிட்டர் 5 லிட்டர் என நம் உடலில் உள்ள இரத்தத்தின் அளவு சரியாக இருக்க வேண்டும். அதன் அளவு குறையும் பொழுது நோய்க்கிருமிகளுக்கு எதிரான போராட்டத்தை நம் உடல் செய்யாது. எனவே இரத்தத்தின் அளவு குறைவதால் தான் நோய் வருகிறதே தவிர, நோய்கிருமியால் அல்ல என்பதை புரிந்து கொண்டு இரத்தத்தின் அளவை சரியாக வைத்துக் கொள்வதற்கு நாம்

கற்றுக்கொள்ளப்போகிறோம். எனவே நாம் நோயிலிருந்து விடுபடலாம்.

நான்காவது காரணம். நமது மனம் கெட்டுப்போனால், நோய்க்கிருமியை அழிக்க முடியாது. நமது மனதிற்கும், உடலுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது. நம் மனம் எதைப்பற்றி யோசிக்கிறதோ, உடல் அதைச் செய்யும். ஒரு உடலுக்கு நோய்க்கிருமியால் ஒரு காய்ச்சல் வந்தவுடன் நமது மனம் நமக்கு நோய் வந்து விட்டது பயமாக இருக்கிறது. இதை மருந்து மாத்திரையால் மட்டுமே குணப்படுத்த முடியும் என்று நினைத்தால், உடல் உங்கள் நோயை குணப்படுத்தாது. என் உடலுக்கு அறிவுள்ளது அது கண்டிப்பாக குணப்படுத்தும் என்று மனதில் பயமில்லாமல் தைரியமாக இருந்தால் மட்டுமே நம் உடல் நம் நோயை குணப்படுத்த முடியும். நீங்கள் பார்த்திருக்கலாம் பலர்பல நோய்களுக்கு எந்த ஒரு சிகிச்சையும் செய்யமாட்டார்கள் ஆனால் ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள். இதற்கு காரணம் அவர்களின் மனத்திணமையே.

மனம் தான் நமது உடலில் பல உறுப்புகளை வேலை செய்ய வைக்கின்றது உதாரணமாக ஒரு உணவைச் சாப்பிட்டு சந்தோஷமாக அமர்ந்திருக்கும்பொழுது அந்த உணவில் பல்லி விழுந்து விட்டது

என்று யாராவது சொன்னால் அடுத்த வினாடி வாந்தி வருகிறது. உணவில் பல்லி விழுந்தது என்று தெரியாதவரை ஜீரணம் செய்து கொண்டிருந்த வயிறு இப்போது ஏன் வாந்தி எடுத்தது. இதிலிருந்து நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது, மனம் நினைத்தால் ஜீரணம் செய்யும் வயிற்றை நிறுத்தி வாந்தி எடுக்க வைக்கும். எனவே, மனதில் ஒரு நோய் வந்தவுடன் பயம் ஏற்பட்டால் அந்த நோயை உடல் குணப்படுத்தாது. இது நான்காவது காரணம்.

நமது உடலில் அறிவு உள்ளது. அந்த அறிவுதான் நோய்க்கிருமியை அழிக்கிறது. அந்த அறிவும் கெட்டுப் போக வாய்ப்பு உள்ளது. அது கெட்டுப் போகும் பொழுதும் நமக்கு நோய்க்கிருமியால் நோய் வரும். இது ஐந்தாவது காரணம்.

இதிலிருந்து நாம் தெரிந்து கொண்டது என்னவென்றால் நோய்க்கிருமியால் உடலுக்கு நோய் வருவதில்லை. நம் உடலில் இரத்தத்தில் ஒரு பொருள் கெட்டுப்போவதால், இரத்தத்தில் ஒரு பொருள் இல்லாமல் போவதால் அல்லது குறைந்து போவதால், இரத்தத்தின் அளவு குறைவதால், மனது கெட்டுப் போவதால், உடல் அறிவு கெட்டுப் போவதால் மட்டுமே நமக்கு நோய் வரும்.

எனவே ஒரு வருக்கு நோய்கிருமியால் எந்த நோயும் வரவில்லையென்றால் அவ்வுடலில் இந்த 5 விஷயங்களும் ஒழுங்காக இருக்கிறது என்று பொருள். ஒருவருக்கு நோய்க்கிருமியால் நோய் வந்து விட்டது என்றால் ஐந்தில் ஒன்றோ, இரண்டோ அல்லது பல விஷயங்கள் கெட்டுப் போய்விட்டது என்று பொருள்.

நோய்க்கிருமியால்தான் நோய் வருகிறது என்பதை நம்மால் ஒத்துக்கொள்ள முடியாது. ஏனென்றால் நோய்க்கிருமியால் நோய் வருகிறது என்றால், மருத்துவர்களுக்குத்தான் அதிகமாக நோய் வரவேண்டும். ஏனென்றால் அவர்கள்தான் தினமும் மருத்துவமனையில் பல கிருமிகளால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளைப் பார்க்கிறார்கள். அவர்கள் உடலிலிருந்து வரும் காற்றின் மூலமாக, அவர்கள் தொடும் பொருள்களின் மூலமாக அந்தக் கிருமிகள் பரவுகிறது. ஏன் மருத்துவர்களுக்கு மட்டும் அந்த நோய் வரவில்லை. நோய்கிருமியால்தான் நோய் வருகிறது என்பது உண்மையானால் ஒரு ஊரில் உள்ள அனைவருக்கும் ஒரே நோய் வரவேண்டும். ஆனால் உங்கள் வீட்டில் பத்து நபர்கள் இருந்தால் எட்டு நபர்களுக்கு வரும் நோய் அந்த இரண்டு நபர்களுக்கு மட்டும் ஏன் வரவில்லை என்று சற்று யோசித்துப் பாருங்கள். அந்த

இருவருக்கும் இந்த ஐந்து விஷயங்களும் ஒழுங்காக இருக்கும். எனவே உலகிலுள்ள பலவிதமான நோய்கிருமிகள் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்து அதற்கு பெயர் வைத்து அந்த நோய்கிருமிகளை பெரிய மனிதர்களாக ஆக்குவதை விட்டுவிட்டு நமது உடலில் இந்த ஐந்து விஷயங்களையும் சரியாக வைத்துக் கொள்வது எப்படி என்பது பற்றிய சிறிய ரகசியங்களை புரிந்து கொண்டு அதை சரி செய்து விட்டால் எந்த நோய்க்கிருமியாலும் எந்த நோயும் வராது.

நோய்க்கிருமி என்றால் என்ன? அது என்ன வடிவத்தில் இருக்கும்? என்ன அளவில் இருக்கும் என்று தெரியாத பலர் இந்த நோய்கிருமியைப் பார்த்து பயப்படுவார்கள். பல கிருமிகள் நம்கண்ணிற்கே தெரியாது. இதுவரையாரும் மைக்ராஸ்கோப் மூலமாக கூட யாரும் பார்த்தது கிடையாது. நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் பலகோடிக் கணக்கான நோய்கிருமிகளும் எப்பொழுதும் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. ஒவ்வொரு வினாடியும், நாம் விடும் மூச்சுக்காற்றின் வழியாக பல கோடிக்கணக்கான நோய்க்கிருமிகளை நம் உடலுக்குள் சென்று வெளியே அனுப்புகிறோம்.

எனவே தயவு செய்து நோய்க்கிருமியைப் பார்த்து பயப்படாதீர்கள். ஒரு மனிதனுக்கு

மேலே கூறப்பட்ட ஐந்து விஷயங்களும் சரியாக இருந்தால் அவருக்கு எந்த நோய்க்கிருமியாலும் எந்த நோயும் வராது. அப்படி வந்தாலும் காய்ச்சல் வந்தால் என்ன செய்யவேண்டும் என்று இந்த புத்தகத்தில் விரிவாக கூறியிருப்போம். அதைமட்டும் புரிந்து கொண்டு நடைமுறைப்படுத்தினால் எந்த மருந்து, மாத்திரை மற்றும் மருத்துவரின் உதவி இல்லாமலே நாம் நோய்க்கிருமியை வெல்ல முடியும்.

எனவே, தடுப்பூசியில் நோய்க்கிருமிதான் இருக்கும். பிறந்த குழந்தைக்கு மிகச்சிறந்த தடுப்பூசி குழந்தையின் அம்மாவின் தாய்ப்பால்தான். தாய்ப்பால்தான் உலகத்திலேயே மிகச்சிறந்த தடுப்பூசி. ஒரு அம்மா தன்னுடைய வாழ்நாளில் மற்றும் அவருடைய பரம்பரையில் உள்ள அனைத்து நோய்களையும் எப்படி குணம் செய்தார் என்ற ரகசிய பார்முலாவை தாய்ப்பாலின் வழியாக தன் குழந்தைக்கு கற்றுக்கொடுக்கிறாள். பிறந்த குழந்தைக்கு முதல் 3 முதல் 6 மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுத்து வேறு எந்த தடுப்பூசியும், மருந்து மாத்திரையும், லேகியமும் கொடுக்காமல் வளர்த்தால் உலகிலேயே அந்த குழந்தைபோல் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உள்ள குழந்தை வேறு எந்தக் குழந்தையும் இருக்காது.

இப்படிப் பிறந்த குழந்தைக்கு தடுப்பூசி என்ற பெயரில் ஒரு நோய்க் கிருமியை உள்ளே அனுப்பும்பொழுது அந்த குழந்தையின் உடல் தாய்ப்பாலின் மூலமாக வரும் பலகோடிக்கணக்கான அறிவை சேர்த்து வைக்காமல் இந்த தடுப்பூசியில் உள்ள நோய்க்கிருமியை பார்த்து பயந்து இந்த நோய்க் கிருமிகளுக்கு எதிராக சிகிச்சை அளிப்பதற்கு வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கிறது. எனவே, தடுப்பூசி போட்ட அந்த நோய்க்கு மட்டும் பாதுகாப்பாக இருக்குமே தவிர, வேறு எந்த நோய் வரும்பொழுது பயப்பட ஆரம்பிக்கிறது. எனவே குழந்தைகளுக்குத் தடுப்பூசி கொடுப்பது அவர்களின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைவு செய்யும் தவிர அதிகப்படுத்தாது.

தடுப்பூசி என்றால் என்ன? தடுப்பூசி எப்படி உருவாயிற்று? பல நூற்றாண்டுகளாக இந்தத் தடுப்பூசி எந்தெந்த நாடுகளில் பயன்படுத்தப் பட்டது?. எந்தெந்த நாடுகளில் எத்தனை மக்கள் உயிரிழந்தார்கள்?. தடுப்பூசியைத் தடை செய்வதற்கு அது சம்பந்தமான ராயல் கமிஷன் ஆப் இந்தியா என்ற ஒரு இயக்கம் தோற்றப்பட்டது எப்பொழுது? இப்பொழுது தடுப்பூசியின் நிலை என்ன? தடுப்பூசி என்பது தேவையில்லாத ஒன்று என்பதை இயற்கை வைத்தியம் என்ற

தமிழ்மாணன் ஐயா எழுதிய புத்தகத்தை தயவு செய்து படித்துப்பாருங்கள். அதில் முதல் 200 பக்கங்களில் இந்த தடுப்பூசி பற்றி தெளிவாக கூறியிருப்பார்.

தடுப்பூசி என்பது நோய்க் கிருமியை உடலுக்குள் அனுப்பும் ஒருமுறை. உடல் நோய்க்கிருமியை பார்த்த அடுத்த வினாடி, ஹெல்பர், கில்லர், சப்ரஸ்ஸர், மெம்மரி என்ற நான்கு காரியத்தை செய்யும். ஹெல்பர் என்றால் சளி. முதலில் சளியை உண்டு செய்து அந்த நோய்கிருமியை சளி மூலமாக வெளியேற்றும். சளி என்பது நோய்க்கிருமியை வெளியேற்றும் ஒரு வாகனம். எனவேதான், தண்ணீரை மாற்றிக் குடிக்கும்பொழுது சளிப் பிடிக்கிறது. இது ஏன் என்பதை தண்ணீர் அருந்தும் முறை என்ற தலைப்பில் இந்த புத்தகத்தில் தெளிவாகப் பார்க்க உள்ளோம். ஒரு நோய்க்கிருமியை ஹெல்பர் என்ற சளியால் வெளியே அனுப்ப முடிந்துவிட்டால் அத்துடன் உடல் சமாதானம் அடைகிறது.

ஒரு சில நோய்க்கிருமிகள் சளிக்கு வெளியே செல்லாமல் சளியை இழுத்துக்கொண்டு உடலுக்குள் செல்ல ஆரம்பித்துவிடும். அப்பொழுது கில்லர் என்ற ஒரு மருந்தை நமது உடல் தயார் செய்து அந்த நோய்க்கிருமியை அழிக்கிறது. இந்த கில்லர் என்ற மருந்து ஒரு புரோட்டீன் ஆகும். இம்மருந்து

நோய்கிருமியை அளித்த உடல் அந்த கில்லர் என்ற மருந்தை அழிப்பதற்காக சப்ரஸ்ஸர் என்ற ஒரு மருந்தை உடன் தயார் செய்கிறது. இந்த சப்ரஸ்ஸர் என்ற மருந்து கில்லர் என்ற மருந்தை வீரியமிழக்கச் செய்கிறது. இப்படி சளி, நோய்க்கிருமியை அழிக்கும் மருந்து, மருந்தை சமாதானப்படுத்தும் மருந்து என 3 மருந்துகளை அது அனுப்பி நான்காவதாக நமது உடலில் உள்ள செல்களில் நான் ஒரு நோய்க்கிருமியை பார்த்தேன். அந்த நோய்க்கிருமியின்

வீரியம் இவ்வளவு, அதை அழிப்பதற்காக நான் இந்த மருந்துகளை அனுப்பினேன், அதன் மூலமாக அந்த நோய்க்கிருமி இறந்து விட்டது, சக்ஸஸ், என்று அந்த பார்முலாவை பதிவு செய்வது மெம்மரி என்ற அறிவு. இப்படி ஒவ்வொரு நோய்க்கிருமியும் உடலுக்குள் போகும்பொழுது இந்த நான்கு முறையில் நான்கு விதமாக நமது உடல் அறிவு வேலை செய்து நோய்க்கிருமியை அழிக்கிறது.



22. ரொமேட்டேட் ஆர்த்தரெட்டிஸ் (முட்டு வாதம்)

முட்டு முழங்கால் வாதம் என்பது என்னவென்றால், ஹெல்பர், கில்லர் என்ற மருந்தை அனுப்பிவிட்டு, சப்ரஸ் என்ற ஒரு மருந்தை நம் உடல் அனுப்பாமல் இருந்தால் இந்த கில்லர் என்ற ஒரு மருந்து நோய்க்கிருமியை அழித்த பிறகு, நமது முட்டு முழங்கால் களையும் அழிக்க ஆரம்பிக்கிறது. இதுதான் ரொமேட்டேட் ஆர்த்தரெட்டிஸ் என்ற நோயாகும். எவர் ஒருவர் உடலில் நாம் மேலே கூறிய ஐந்து விஷயங்களும் சரியாக இருந்தால் அவருக்கும் இந்த ஆர். ஏ. என்ற இந்த நோய் வராது. ஒரு வேளை வந்து விட்டால் இந்த ஐந்தையும் சரிசெய்வது மூலமாக நமது உடல்

சப்ரஸ்ஸர் என்ற மருந்தை எப்பொழுது அனுப்புகிறதோ அன்று முதல் அவருக்கு அந்த நோய்குணமாகும்.

எனவே நமது உடலில் ஐந்து விஷயங்களும் சரியாக இருந்தால் நோய்க்கிருமியால் உலகத்தில் உள்ள எந்த ஒரு மனிதருக்கும் நோய் வராது என்பதை புரிந்து கொண்டு நோய்க்கிருமிகளைப்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்து நமது நேரத்தை வீணடிப்பதை விட்டு விட்டு, நமது உடலில் இந்த ஐந்து விஷயங்களும் சரியாக வைத்துக் கொள்வது எப்படி என்பதை நாம் கற்றுக் கொள்வது மூலமாக நாம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு திரும்ப முடியும்.

23. நம் உடலை சிறந்த மருத்துவர்

நாம் ஒரு அம்மா பெற்றெடுத்த குழந்தை, உலகிலுள்ள அனைத்து மனிதர்களும் ஒரு அம்மாவின் வயிற்றிலிருந்து பிறந்தவர்கள் ஒரு தாய் எப்படிவு குழந்தை பெற்று கொள்கிறார்? வாய் வழியாக உணவை சாப்பிடுகிறார், அது உள்ளே சென்று கண், காது, மூக்கு, வாய் போன்ற உடல் உறுப்புகளாக மாறி ஒரு முழு குழந்தை வெளியே வருகிறது. உணவை குழந்தையாக மாற்றியது அம்மாவின் அறிவா? அம்மாவின் உடல் அறிவா? என்ற கேள்வி எழுந்தால் இதற்குப் பதில் என்ன? அம்மாவின் அறிவு கிடையாது, அம்மாவின் உடல் அறிவுதானே நாம் பல புத்தகங்களில் படிப்பதன் மூலமாகவு அனுபவத்தின் மூலமாக கிடைப்பது 'நம் அறிவு', பிறக்கும்போதே நம் உடலுக்கு இருக்கும் அறிவு 'உடலறிவு', முதலில் நாம் அறிவை இரண்டாகப் பார்க்க வேண்டும். உடல் அறிவு வேறு. நம் அனுபவ அறிவு வேறு.

எந்த அம்மாவாவது உணவை குழந்தையாக மாற்றியது என்னுடைய அறிவு என்று கூற முடியுமா? முடியாது, உடல் அறிவு மூலமாகத்தான் உணவு குழந்தையாக மாறுகிறது. ஒரு வேளை ஒரு தாய் என்னுடைய அறிவில்தான் நான் குழந்தையை பெற்றெடுத்தேன் என்று கூறினால் அந்த அம்மாவிடம் ஒரு கேள்வி கேளுங்கள், உடல் உறுப்புகள் அனைத்தையும் படம் வரைந்து பாகத்தை குறிக்க முடியுமா? முடியாது என்று கூறுவார்கள் அல்லவா? அப்போது உடல் உறுப்புகள் அனைத்தையும் தெளிவாகத் தெரியாத ஒரு அம்மா உணவை கொண்டு

எல்லா உடல் உறுப்புகளும் ஒழுங்காக இருக்குமாறு ஒரு குழந்தையை எப்படிப் பெற்றெடுக்க முடியும்?

இதிலிருந்து என்ன புரிகிறது என்றால் உணவை சாப்பிடுவது மட்டும்தான் அம்மாவின் வேலை உணவைக் குழந்தையாக மாற்றுவது உடலின் வேலை, M.B.B.S., படித்து மேற்கொண்டு நான்கு Ph.D., வாங்கிய ஒரு அம்மாவும், படிப்பறிவே இல்லாத ஒரு அம்மாவும், பெற்றுக்கொள்ளும் குழந்தைகள் இரண்டும் ஒரே மாதிரி தான் இருக்கிறது. இதிலிருந்து என்ன புரிகிறதென்றால், நம் மூளைக்கு புத்தகங்கள், இன்டர்நெட் மற்றும் அனுபவம் மூலமாக கிடைக்கும் அறிவு எவ்வளவு தான் கிடைத்தாலும் அது வேறு, உடலறிவு வேறு, உடலறிவு பிறந்ததிலிருந்து இறக்கும் வரை ஞானியாகத்தான் இருக்கிறது. நமது அறிவு தான் ஒரு சில நேரங்களில் புத்தசாலித்தனமாகவும். ஒரு சில நேரங்களில் முட்டாள்தனமாகவும் இருக்கிறது.

அப்பொழுது உணவை கண், காது, மூக்கு, வாய் ஆகிய உடல் உறுப்புகளோடு குழந்தையாகப் பெற்றுக் கொடுக்கும் ஒரு உடம்பு எவ்வளவு பெரிய ஞானி என்பதை சிறிது யோசித்துப் பாருங்கள். உலகத்தில் யாராவது ஒரு கருவி கண்டுபிடித்து இருக்கிறார்களா? உணவை அந்தக் கருவியில் ஒரு பக்கம் அனுப்பினால் அடுத்த பக்கம் ஆண் குழந்தை அல்லது பெண் குழந்தையென்று வெளியே வருமாறு ஒரு கருவி உலகத்தில்



கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளதா? இல்லையல்லவா? அந்த மாதிரி ஒரு கருவியை ஒரு வேளை யாராவது கண்டுபிடித்தால் அவருக்கு எவ்வளவு நோயல்பரிசுகிடைக்கும்? அந்தக்

கருவி இதுவரையாராவது பார்த்திருக்கிறீர்களா? நீங்கள் இல்லையென்று சொல்வீர்கள். ஆனால் நான் பார்த்திருக்கிறேன். குழந்தை பெற்றுக் கொண்ட அனைத்து அம்மாக்களும் அந்த கருவிகள் தான், எனவே குழந்தை பெற்றெடுத்த அனைத்துத் தாய்மார்களும் உங்களை நீங்கள் கண்ணாடியில் பார்த்துக் கொண்டு உங்களுக்கு நீங்களே நோயல்பரிசுகொடுத்துக் கொள்ளுங்கள். கொஞ்சம் யோசித்துப் பாருங்கள். உணவை கண், காது, மூக்கு, கிட்னி போன்ற உடல் உறுப்புக்களோடு முழு குழந்தையாக பெற்றுக் கொடுக்கும் இந்த உடம்பு எவ்வளவு பெரிய ஞானி, புத்திசாலி, அறிவாளி எவ்வளவு ஆற்றல் இருக்கிறது. இந்த உடம்புக்கு.

உலகிலுள்ள அனைத்து மருத்துவர்களை விட அனைத்து ஞானிகளை விட அனைத்து ஆராய்ச்சியாளர்களை விட புத்திசாலிகளை விட மிகப்பெரிய புத்திசாலி நமது உடலறிவு, இவ்வளவு அறிவுள்ள நமது உடம்பு போயும் போயும் சாதாரண சர்க்கரை, இரத்த அழுத்தம். ஆஸ்துமா, தைராய்டு, மூட்டுவலி, முழங்கால் வலி, தலைவலி, கர்ப்பப்பையில் கட்டி, கேன்சர், எய்ட்ஸ் போன்ற

நோய்களை குணப்படுத்த தெரியாது என்றால் ஒத்துக்கொள்ள முடியுமா? நமது உடலறிவு உலகிலுள்ள அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்தும்.

ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு நோய் வந்துவிட்டது என்றால் அதற்கு காரணம் வேறொன்றுமில்லை. நமது உடலறிவில் ஏதோ ஒரு சிக்கல் உருவாகியுள்ளது. அந்த சிக்கலை சரி செய்வது மூலமாக உலகிலுள்ள அனைத்து நோய்களையும் எந்த மருந்து மாத்திரை மருத்துவர் இல்லாமல் கூட நமக்கு நாமே குணப்படுத்தி கொள்ள முடியும். ஒரு அம்மாவின் இரத்தம்தான் குழந்தைக்குப் பல உறுப்புகளாக மாறுகிறது. உணவை குழந்தையாக மாற்றத் தெரிந்த ஒரு அம்மாவின் உடலறிவுக்குக் கண்டிப்பாக நோய்களை குணப்படுத்த தெரியும்.

ஒரு தாய் எப்படி குழந்தை பெற்றுக் கொள்கிறார்? கர்ப்பப்பையில் ஒரு செல்லாக இருக்கும் குழந்தை தாயின் உடல் உறுப்புகள் ஒன்று சேர்ந்து அந்த ஒரு செல்லைப் பல கோடி செல்களாக மாற்றி கண், காது, மூக்கு, கிட்னி, கணையம் ஆகிய உடல் உறுப்புகளைச் செய்து முழு குழந்தையாக உருவாக்குகிறது. நமது சமையல் அறையில் சுமார் ஐம்பது வகையான பொருட்கள் உள்ளன. அனைத்து வீட்டு சமையல் அறையிலும் இந்த 50 பொருட்கள் தான் இருக்கும். இந்த 50 பொருட்களை வைத்து 50,000 வகையான உணவுகளை நாம் தயாரிக்கிறோம்.

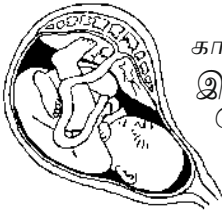
ஒரு சிறு கற்பனை செய்யுங்கள், சமையலறைதான் இரத்தம். உடலிலுள்ள உறுப்புகள் சமையல் செய்யும் நபர். இரத்தத்திலுள்ள பொருட்கள் சமையலறையில் இருக்கும் பொருட்கள். கர்ப்பப்பையில் உருவாகும் குழந்தையின் உறுப்புகள் உணவு வகைகள். இப்படிக் கற்பனை செய்து பார்த்தால் நம் உடலைப் பற்றி நாம் எளிமையாக புரிந்து கொள்ள முடியும், சமையல் செய்யும் நபராகிய உடல் உறுப்புகள் இரத்தம் என்ற

சமையலறைக்குச் சென்று அங்கேயுள்ள கால்சியம், இரும்பு, சோடியம் போன்ற பொருட்களை எடுத்து கண், காது, மூக்கு போன்ற உறுப்புக்களை உருவாக்கி குழந்தையை உருவாக்குகிறது. நாம் சமையலறையில் சென்று வெந்தயம், அரிசி, கோதுமைபோன்ற பொருட்களை எடுத்து இட்லி, தோசை, பொங்கல் ஆகிய உணவுகள் செய்வது போல நம் உடல் செய்கிறது.



24. கர்ப்பப்பையில் குழந்தை எப்படி உருவாகிறது ?

உங்கள் வீட்டுச்சமையலறையில் கோதுமைமாவு கெட்டு இருந்தால் கெட்டுப்போன மாவில் செய்யப்பட்ட சப்பாத்தி யாராவது சாப்பிட முடியுமா? இந்தக் கெட்டுப்போன சப்பாத்தி உருவானதற்குக் காரணம் சப்பாத்தியில் குறையா ? சப்பாத்தி செய்த நபரின் மேல் குறையா? சமையல் ரூமில் குறையா ? அல்லது கோதுமைமாவில் குறையா ? நாம் சப்பாத்தியில் ஆராய்ச்சி செய்தால் ஒன்றும் தெரியாது. சமையலறையிலுள்ள கோதுமைமாவை மாற்றி வைப்பதன் மூலமாக அல்லது தரத்தை உயர்த்துவது மூலமாக நாம் சப்பாத்தியை ஒழுங்குபடுத்த முடியும்.



அதே போல் கர்ப்ப காலத்தில் ஒரு தாயின் இரத்தத்தில் ஒரு பொருள் உதாரணமாக கால்சியம் கெட்டுப் போயிருந்தால்

கெட்டுப்போன கால்சியத்தை எடுத்து வந்து கர்ப்பப்பையில் ஒரு குழந்தையின் உடல் உறுப்புகளை செய்யும் பொழுது குழந்தைக்கு எங்கெங்கெல்லாம் கால்சியம் தேவைப்படுகிறதோ அந்த எல்லா இடங்களிலும் கெட்டுப்போன கால்சியம் வைத்து தயார் செய்யும் பொழுது அந்தக் குழந்தை ஊனமாகப் பிறக்கிறது. கால்சியம் என்பது ஒரு உதாரணத்திற்காக தான் சொல்லப்பட்டதே தவிர தயவு செய்து கால்சியம் என்ற ஒரு பொருளை மட்டும் மனதில் வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். இரத்தத்தில் ஏதாவதொரு பொருள் கெட்டுப் போயிருந்தால் அந்த கொட்டுப்போன பொருளால் உருவாக்கப்படும் ஒரு குழந்தை ஊனமாகத்தான் பிறக்கும். சிசேரியன் தான் நடக்கும். சமையலறையில் கோதுமைமாவு கெட்டுப் போனால் சப்பாத்தி கெட்டுப்போகும். அதே போல் கர்ப்ப காலத்தில் பெண்ணின் இரத்தத்தில் ஏதாவதொரு பொருள்

கெட்டுப் போனால் அந்தக் கெட்டுப் போன பொருளால் உருவாக்கப்படும் ஒரு குழந்தை ஊனமாகத்தான் பிறக்கும்.

இரண்டாவது காரணம் . சமையலறையில் உப்பில்லை . இப்பொழுது எல்லா சமையலும் முடிந்துவிட்டது. எந்த உணவையும் யாராலும் சாப்பிட முடியவில்லை. இதற்குக் காரணம் என்ன ? சமைத்த பொருட்களில் குறையில்லை, சமைத்த நபரிடம் குறையில்லை, சமையலறையில் குறையில்லை, சமையலறையில் உப்பு இல்லை என்பது மட்டுமே குறை. எனவே சமையலறையில் உப்பை வைப்பதன் மூலமாக இனிமேல் செய்யும் சமையலை நாம் ஒழுங்குபடுத்த முடியும். அதேபோல் கர்ப்ப காலத்தில் தாயின் இரத்தத்தில் ஜிங்க் என்றொரு பொருள் இல்லையென்றால் அல்லது அளவு குறைவாக இருந்தால் குழந்தைக்கு எங்கெல்லாம் ஜிங்க் வைக்க வேண்டுமோ அது வைக்காமல் தான் குழந்தையை உருவாக்கியிருக்கும். எனவே குழந்தை ஊனமாக பிறக்கும் . ஒரு உதாரணத்திற்காகதான் ஜிங்க் என்ற பெயர் பயன்படுத்தப்படுகிறது. நீங்கள் ஜிங்க் என்ற பெயரை மட்டும் ஞாபம் வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். இரத்தத்தில் ஒரு பொருள் அளவு குறைந்தாலோ அல்லது இல்லாமல் போனாலோ குழந்தை ஊனமாகத்தான் பிறக்கும் என்பதை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

மூன்றாவது காரணம் . ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் அவரின் வயது, உடல் எடை, உயரம் போன்ற விஷயங்களைப் பொறுத்து இரத்தத்தின் அளவு இருக்கும்.

இந்த இரத்தத்தின் அளவு ஒரு வேலை குறைவானால் குழந்தை ஊனமாகப்பிறக்கும் ஏனென்றால் தாயிடம் இருக்க வேண்டிய இரத்தத்தின் அளவே குறைவாக இருந்தால் குழந்தைக்கு எப்படி இரத்தம் கொடுக்க முடியும் ? எனவே குழந்தை ஊனமாகத்தான் பிறக்கும் சிசேரியன் தான் நடக்கும்.

நான்காவது காரணம் . மனசுக்குப் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் குழந்தைக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும். கர்ப்ப காலத்தில் பெண்ணுடைய மனது பாதித்தால் குழந்தையின் உறுப்புகள் பாதிக்கும். அந்தத் தாய்க்கும் அவரது கணவருக்கும் சண்டை அல்லது குடும்ப பிரச்சனை. பணப்பிரச்சனை, மனதிற்குப் பிடிக்காத கல்யாணம், மாமியாருடன் சண்டை. இது போன்ற மனப் பிரச்சனைகள், ஒரு வேளை அந்த தாய்க்கு கர்ப்ப காலத்தில் இருந்தால் குழந்தைக்கு அதன் பாதிப்பு ஏற்படும். மனசுக்கும் உடலுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. பல பேருக்கு இது புரியும் சில பேருக்கு ஒரு வேளை மனதிற்கும், உடம்பிற்கும் தொடர்பு புரியவில்லையென்றால் ஒரு சிறிய உதாரணம்.

ஒரு கணவருக்கு தன் மனைவி என் தாய் வீட்டுக்கு செல்கிறேன். வருவதற்கு 10 நாள் ஆகும். அம்மாவுக்கு உடம்பு சரியில்லை என்று ஒரு போன் வந்தால் அவர் எவ்வளவு சந்தோஷப்படுகிறார். இப்பொழுது அவர் உடம்பிற்காக எந்த உடற்பயிற்சியும் செய்யவில்லை. பானங்கள் ஏதும் குடிக்கவில்லை. மனதிற்கு சந்தோஷம் ஏற்பட்டவுடன் உடலுக்கு சந்தோஷம் ஏற்படுகிறதல்லவா

? அப்பாடா மனைவி 10 நாள் ஊருக்கு போறாங்க நிம்மதியா இருக்கலாமென்ற எண்ணம் மனதில் தோன்றியவுடன் சந்தேஷமடைகிறது. ஜனகராஜ் ஒரு படத்தில் சொல்வதை போல் 'ஐ ! என் பொண்டாட்டி ஊருக்கு போயிட்டா என் பொண்டாட்டி ஊருக்கு போயிட்டா' என்று குதிப்பதைப் போல குதிக்கிறதல்லவா? அதே சமயம் மீண்டும் மனைவி போன் செய்து நான் ஊருக்கு போகவில்லை எனக் கூறினால் உடனே மனம் வருத்தமடைகிறது. எனவே உடலுக்கும் மனதிற்கும் தொடர்பு உள்ளது. எனவே கர்ப்ப காலத்தில் தாயின் மனது கெட்டுப் போனால் குழந்தை ஊனமாகப் பிறக்கும் அல்லது சிசேரியன் நடக்கும்.

ஐந்தாவது காரணம் . நம் உடலறிவுதான் உணவை குழந்தையாக மாற்றுகிறது என்பதை ஏற்கனவே பார்த்தோம். அந்த உடலறிவும் கெடுவதற்கு வாய்ப்புள்ளது. சில குழந்தைகள் ஆறு விரலுடன்

பிறப்பார்கள். இரண்டு தலை ஒட்டிப் பிறப்பது, நான்கு கால்களுடன் மூன்று கண்களுடன் இதைப் போன்ற வித்தியாசமான குழந்தைகள் பிறப்பதை நீங்கள் டி.வி., பேப்பர் மூலமாகப் பார்த்திருப்பீர்கள். இதற்குக் காரணம் உடலில் ஒரு அறிவு உள்ளது. அந்த அறிவுக்கு ஏதாவது குழப்பம் ஏற்பட்டால் அல்லது கெட்டுப் போனால் குழந்தை ஊனமாகப் பிறக்கும், சிசேரியன் நடக்கும்.

இதுவரை நாம் 5 காரணங்கள் பார்த்தோம்.

1. இரத்தத்தில் ஏதாவது ஒரு பொருள் கெட்டுப் போயிருந்தால். 2. இரத்தத்தில் ஏதாவது ஒரு பொருள் இல்லாமல் போனால் அல்லது குறைந்து போனால் 3. இரத்தத்தின் அளவு குறைவானால். 4. மனது கெட்டுப் போனால். 5. அறிவு (உடலறிவு) கெட்டு போனால், குழந்தைகள் ஊனமாகவும். குறைபாடாகவும் மற்றும் சிசேரியன் நடப்பதற்கும் அடிப்படை காரணம் இந்த ஐந்துதான்.

25. சுகம்பிரசவத்திற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் ?

நம் குடும்பத்தில் அனைவரும் கர்ப்பம் ஆகிறார்கள். மருத்துவமனைக்கு செல்கிறார்கள், ஸ்கேன் எடுக்கிறார்கள். மருந்து மாத்திரை சாப்பிடுகிறார்கள், வாக்கிங் செல்கிறார்கள் எல்லா வேலையும் செய்த பிறகு ஏன் குழந்தை ஊனமாகப் பிறக்கிறது? அல்லது சிசேரியன் நடக்கிறது? இதுவரை யாராவது உங்கள் மருத்துவரிடம் சென்று ஆரம்பத்திலிருந்து கர்ப்பம் தரித்த நாளிலிருந்து பிரசவம்



வரைக்கும் உங்களிடம் தான் வந்தேன். நீங்கள் கூறிய அனைத்தும் செய்தேன் அனைத்து மருந்து மாத்திரைகளையும் சாப்பிட்டேன். பிறகு ஏன் எனக்கு சிசேரியன் நடந்தது ?

அல்லது ஊனமான குழந்தை பிறந்ததென்று யாராவது கேட்டீர்களா? மேலே சொன்ன இந்த 5 விஷயத்தைப் பற்றி தெரியாத எந்தவொரு மருத்துவராலும் சுகப் பிரசவத்தைக் கொடுக்க முடியாது. மருத்துவர் மட்டும் தெரிந்திருந்தால் போதாது. குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளும் அம்மாவுக்கும் இந்த 5 விஷயத்தில் அறிவு இருக்கும் பட்சத்தில் அவர்களுக்கு சுகப்பிரசவம் கண்டிப்பாக நடக்கும்.

எனவே, இனி தாய்மார்களாகிய நீங்கள் இந்த 5 விஷயத்தை எப்படி ஒழுங்காக வைத்து கொள்வது என்பதை இந்தப் புத்தகத்தின் மூலமாக தெரிந்து

கொண்டு அதைக் கடைபிடித்தால் எந்தவொரு ஸ்கேன் ரிபோர்ட் எடுக்காமலும், எந்தவொரு மருந்து மாத்திரை சாப்பிடாமலும் எந்தவொரு மருத்துவரையும் சந்திக்காமலும், கண்டிப்பாக நீங்கள் வீட்டிலேயே சுகப்பிரசவமும் அழகான ஊனமில்லாத ஒரு குழந்தையையும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். இந்தப் புத்தகத்தை ஆரம்பத்திலிருந்து கடைசி வரை முழுமையாகப் படிப்பவர்களுக்கு இந்த வித்தை புரியும். எனவே இந்த புத்தகத்தை முழுமையாக படித்து செலவில்லா சுகப்பிரசவத்திற்கு ஒரு மிகச்சிறந்த வழிமுறையைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

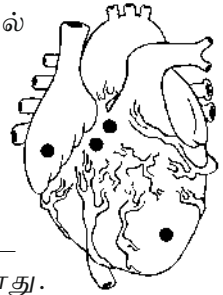


26. இருதய ஓட்டையை அடைப்பது எப்படி?

ஒரு அம்மா ஐந்து குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொள்கிறார். அப்பொழுது என்ன அர்த்தம்? ஒரு தாய் தன் உடலறிவைக் கொண்டு ஐந்து புது இருதயங்கள் செய்து கொடுக்கிறாள். ஐந்து கல்லீரல், பத்து கிட்னி, பத்து கண்கள் செய்து கொடுக்கிறாள். எப்போது ஒரு தாய் உணவைக் கொண்டு பலவகையான உறுப்புகளைப் புதிதாக உருவாக்கி கொடுக்கிறாளோ அவளொரு புது உறுப்புகளைச் செய்யும் தொழிற்சாலை போல் இல்லையா? ஒரு தாய்க்கு இருதயத்தில் ஓட்டையென்று வைத்துக் கொள்வோம். மருத்துவர் திடீரென்று ஓட்டை வந்துவிட்டது. இதை ஆறு மாதத்தில் அடைக்க வேண்டும் இல்லையென்றால் உயிருக்கு ஆபத்தென்று கூறுகிறார்களே கொஞ்சம்

யோசித்துப்பாருங்கள், புதிதாக ஐந்து இதயத்தை உருவாக்கிக் கொடுக்க அறிவு இருக்கும் உடலுக்கு இந்த தாயின் உடலிள்ள ஒரு இருதயத்தில் உள்ள சிறு ஓட்டையை அடைக்கத் தெரியாதா? என்ன பிரச்சனையென்று பார்ப்போம்.

சில விஷயங்களை சொன்னால் நம்பமாட்டீர்கள். ஆனால் உண்மை. இருதய ஓட்டை என்ற நோய் இருதயம் சம்பந்தப்பட்ட நோயே கிடையாது. அதாவது இருதய ஓட்டையை அடைப்பதற்கு உடலுக்கே



தெரியும். ஆனால் அதற்கு சில தடைகள் உள்ளன. அந்த தடைகள் என்ன என்பதை கண்டறிந்து அதை சரி செய்தால் எந்தவொரு மருந்து மாத்திரை ஆப்ரேஷன் இல்லாமலே கூட இருதய ஓட்டையை அடைக்க முடியும்.

உண்மையிலேயே இருதய ஓட்டையை அடைப்பதற்கு உடலுக்கு தெரியும் அதை அடைப்பதற்குத் தேவையான ஒரு பொருள் இரத்தத்தில் கெட்டுப்போய் இருக்கும் பொழுது இந்த கெட்டுப் போன பொருளை எடுத்துச் சென்று இருதய ஓட்டையை அடைக்க முயற்சி செய்கிறது. ஆனால் ஓட்டை அடைவதில்லை. இப்பொழுது சொல்லுங்கள். இருதய ஓட்டை என்பது இருதயம் சம்பந்தப்பட்ட நோயா? அல்லது இரத்தத்தில் ஒரு பொருள் கெட்டுப்போன நோயா? இருதயத்தில் சிகிச்சை செய்வீர்களா? அல்லது இரத்தத்தில் சிகிச்சை செய்ய வேண்டுமா? நம் இந்த செவிவழித் தொடு சிகிச்சை மூலமாக இரத்தத்தில் கெட்டுப் போன அந்த பொருளை நல்ல பொருளாக மாற்றுவதற்கு சில முறைகள் கற்றுக் கொடுக்கிறோம். அந்த முறைகளைக் கற்றுக்கொண்டு அந்த பொருளின் தரத்தை சரி செய்தால் எந்தவொரு செலவும் இல்லாமல் ஆப்ரேஷன், மருந்து மாத்திரை இல்லாமல் கண்டிப்பாக இருதய ஓட்டையை அடைக்க முடியும் இது ஒரு காரணம்.

இரண்டாவது காரணம். ஒரு வேளை இருதயத்தை அடைக்க ஒரு பொருள் தேவைப்படுகிறது. அந்தப் பொருள் இரத்தத்தில் இல்லை அல்லது குறைவாக உள்ளது என்றால் உடல் அந்தப்

பொருள் இல்லை என்பதால் இருதய ஓட்டையை அடைக்காமல் எதிர்பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறது. என்றாவது ஒரு நாள் அந்தப் பொருள் இரத்தத்தில் வரும் பொழுது நாம் இருதய ஓட்டையை அடைக்கலாம் என்று எதிர்பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறது. இப்பொழுது சொல்லுங்கள் இது இருதயம் சம்பந்தப்பட்ட நோயா? அல்லது இரத்தத்தில் ஒரு பொருள் இல்லை என்பது சம்பந்தப்பட்ட நோயா? நாம் இல்லாத ஒரு பொருளை இரத்தத்தில் எப்படி வைப்பது என்பதை இந்த சிகிச்சையில் தெளிவாக கற்றுக் கொள்ளப்போகிறோம். அப்படி கற்றுக் கொண்டு அதை யார் சரி செய்கிறார்களோ அவர்களின் இருதய ஓட்டைதானாக அடையும்.

மூன்றாவது காரணம். இரத்தத்தின் அளவு குறைவாக இருக்கும்பொழுது நம் உடலில் எந்த நோய்களையும் குணப்படுத்தாது எந்த உறுப்புகளையும் புதுப்பிக்காது. நாம் ஏற்கனவே பார்த்தது போல ஒவ்வொரு மனிதனுடைய வயது, எடை, உயரம் இதைப் பொறுத்து இரத்தத்திற்கு ஒரு அளவு உண்டு. இந்த அளவு குறையும் பட்சத்தில் நமது உடலிலுள்ள உறுப்புகளை சரி செய்வது தடைபடுகிறது. எனவே மூன்றாவது காரணம் இரத்தத்தின் அளவை ஒழுங்காக வைத்து கொள்வது எப்படியென்பதை இந்த சிகிச்சை மூலமாக கற்றுக் கொள்ள போகிறோம். அதை கற்றுக் கொண்டு சரி செய்தால் சுலபமாக இருதய ஓட்டையை அடைக்கலாம்.

நான்காவது காரணம். உங்கள் இருதயம் வலிக்கிறது,

மருத்துவமனைக்குச் செல்கிறீர்கள் சந்தேகத்தில் ஸ்கேன் எடுக்கக் கூறுகிறார். அந்த ஸ்கேன் ரிப்போர்ட்டில் எந்த ஓட்டையும் கிடையாது, ஆனால் அந்த மருத்துவமனையில் வேலை செய்யும் நர்ஸ் உங்கள் ரிப்போர்ட்டை எடுத்து வருவதற்குப் பதிலாக வேறு ஒருவருடைய இருதயத்தில் ஓட்டை உள்ள ஒரு ரிப்போர்ட்டைத் தவறுதலாக எடுத்து வந்து மருத்துவரிடம் கொடுத்துவிட்டார். என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்போது என்ன நடக்கும். உங்கள் மருத்துவர் அந்த தவறான ஸ்கேன் ரிப்போர்ட்டைப் பார்த்து உங்களிடம் கூறுவார் உங்கள் இருதயத்தில் ஓட்டை உள்ளது 6 மாதத்திற்குள் ஆப்ரேஷன் செய்ய வேண்டும் என்று. இப்போது நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள், மருத்துவமனையில் இருந்து வெளியே வந்தது முதல் தூங்கும்போது சாப்பிடும் போது மற்றும் வேலை செய்யும் போது இல்லாத இருதய ஓட்டையை பற்றியே கவலைப்பட்டுக்கொண்டு இருப்பீர்கள். இப்படி 3 மாதங்கள் கவலைப்பட்டு பிறகு ஒரு ஸ்கேன் செய்து பார்த்தால் உண்மையிலேயே அங்கு ஓட்டை இருக்கும், எப்படியென்றால் மனது ஓட்டையை உற்பத்தி செய்யும். உண்மையிலேயே மனதிற்குத்தான் முதலில் நோய் வருகிறது, பின்புதான் உடலுக்குச் செல்கிறது. இல்லாத ஓட்டையை கற்பனை செய்து பார்க்கும்

பொழுது மனது ஒரு ஓட்டையை இருதயத்தில் உற்பத்தி செய்கிறது.

உங்களுக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கும்! மனசு எப்படி ஓட்டையை ஏற்படுத்துமென்று, ஒரு உதாரணம் நாம் சாதாரணமாக சிறுநீர் போகும் பொழுது நம் உடம்பிலுள்ள எந்த Switch ஐ அழுத்தி சிறுநீர் வெளியேற்றுகிறோம்? எந்த Switch ம் இல்லை இல்லையா? பாத்ரூமிற்குள் சென்றவுடன் மனதால் சிறுநீர் என்கிற Urinary Bladder Open ஆகி சிறுநீர் வருகிறதல்லவா? இதை விட ஒரு சிறந்த உதாரணம் இருக்க முடியாது. மனதிற்கு தான் முதலில் நோய் வருகிறது, மனம்தான் உடலில் நோயை உற்பத்தி செய்கிறது.

நிறைய படித்தவர்களைக் குணப்படுத்துவது மிக, மிகக் கடினம், ஏனென்றால் இப்பொழுது மருத்துவ சம்பந்தப்பட்ட மற்றும் நோய் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்கள் அனைத்தும் மனதை பயமுறுத்தி நோயை அதிகப்படுத்துகிறது. ஆனால் படிப்பறிவில்லாத ஒருவரை குணப்படுத்துவது மிக, மிக சுலபம். எப்படியென்றால் படிப்பறிவில்லாத ஒருவரை அழைத்து வந்து Sugar Test செய்து உங்களுக்கு 400 இருக்கிறதென்று கூறினால் என்ன செய்வார்? சாமி எனக்கு 400 இருக்கா? நன்றி சாமி அப்படின்னுட்டு அவர் கிளம்பி சென்று

சந்தோஷமாக இருப்பார், ஏனென்றால் சுகர் 400 இருந்தால் ஆபத்தென்று அவர் படிக்கவில்லை, ஆனால் நிறைய படித்தவர்கள் Sugar Test செய்வதற்கு முன்னால் சந்தோஷமாக இருப்பார்கள் ஆனால் Test Report ல் 300 ஐ பார்த்தவுடனே என்னது முன்னூறா? என்று மனதிற்கு எப்போது புரியுதோ அதன் பிறகு தான் மயக்கம் வருகிறது, மனதில்தான் நோய் மனசு கெட்டால் உடம்பு கெடும், உடம்பு கெட்டால் மனசு கெடும் எந்த Scan Report லும் எந்த Blood Test லும் மனசு எப்படியிருக்குமென்று யாராலும் சொல்ல முடியாது.

இந்த மனசு பத்தி தெரிஞ்சுக்காம, பேசாம, சிகிச்சை கொடுக்காம, உலகத்தில் எந்த நோயையும் குணப்படுத்த முடியாது, இருதயத்தில் நோய் வந்துவிட்டது, அதை ஆபரேஷன் செடநுதுதான் குணப்படுத்த முடியும் என்று எப்போது நீங்கள் நம்புகிறீர்களோ இனி உங்கள் இருதயம் உங்கள் ஓட்டையை அடைக்காது, உலகத்தில் இதுவொரு முக்கியமான சைக்காலஜி. நாம் யாரை நம்பினோமோ அந்த நம்பிக்கைக்காக அவங்க வேலை செஞ்சு நமக்கு உதவி செய்யறாங்க. அதைப் போல உடம்பை யாரு நம்பி எந்த நோய் வந்தாலும் என் உடம்புக்கு அறிவிருக்கிறது. அது கண்டிப்பாக குணப்படுத்தும் என்று சும்மாயிருந்தால் பல நோய்கள் விரைவாக குணமாகின்றன.

ஆனால் இப்போதிருக்கும் மருத்துவம் சம்பந்தப்பட்ட அறிவு, இன்டர்நெட், புத்தகங்கள், டி.வி, பேப்பர் மூலமாகப் படித்து அதன் மூலம் நம் மனதைப் பாதித்து அந்த மனப் பாதிப்பு நமது உடலில் நோயை ஏற்படுத்துகிறது, இதிலிருந்து நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் மனசு பாதித்தால் இருதய ஓட்டை அடையாது.

ஐந்தாவது காரணம் நம் உடம்பிற்கு அறிவிருக்கு அந்த அறிவு கெட்டுப் போனாலும் இருதய ஓட்டை அடையாது, நம் உடம்பிற்கே இருதய ஓட்டை அடைக்கத் தெரியும், அந்த அறிவும் கெட்டுப் போக வாய்ப்புள்ளது, ஆக மொத்தம் இருதய ஓட்டை என்ற நோய் இருதயம் சம்பந்தப்பட்ட நோயே கிடையாது.

1. இரத்தத்தில் இருதய ஓட்டையை அடைப்பதற்கு தேவையான ஒரு பொருள்கெட்டுப் போயிருந்தால்.

2. இரத்தத்தில் ஓட்டையை அடைப்பதற்கு தேவையான ஒரு பொருள் இல்லாமல் போயிருந்தால் அல்லது குறைவாக இருந்தால்.

3. இரத்தத்தின் அளவு குறைவாக இருந்தால்.

4. மனது கெட்டுப் போயிருந்தால்

5. உடலறிவு கெட்டுப் போயிருந்தால்.

நமது சிகிச்சையில் இந்த ஐந்தையும் படித்தவர்கள்,

படிக்காதவர்கள் எல்லோரும் சுலபமாக ஒழுங்கா வைத்துக் கொள்வது எப்படியென்பதை இந்தப் புத்தகத்தை முழுவதுமாகப் படிப்பதன் மூலமாக கற்றுக் கொள்ள போகிறோம்,

கற்றுக்கொண்டு அதை யார் ஒழுங்கு படுத்துகிறீர்களோ எந்த மருந்து, மாத்திரை, ஆபரேஷன், மருத்துவர் இல்லாமல் நமது இருதய ஓட்டையை நாமே அடைத்து கொள்ளலாம்.



27. கண்ணில் வரும் நோயை குணப்படுத்துவது எப்படி?

இருதயத்தில் ஓட்டை எப்படி ஏற்படுகிறது? அதை எப்படி அடைப்பது? என்பதைப் பற்றிப் பார்த்தோம்.

இனி இதே போல ஒவ்வொரு உறுப்பைப் பற்றியும் பார்ப்போம் என்று தயவு செய்து எண்ணிக்கொள்ளாதீர்கள் அப்படி நினைத்திருந்தால் ஏமாந்து போவீர்கள், ஏனென்றால் இந்த ஒரு விஷயத்தைப் புரிந்து கொண்டால் இதே முறைதான் நம் உடலில் இருக்கும் அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் பொருந்தும், நோய் உறுப்பில் கிடையாது, இரத்தத்தில் தான் நோய். அதுவும் மேலே குறிப்பிட்ட ஐந்து காரணங்கள் தான் நோய். இது இருதயத்திற்கு மட்டுமல்ல உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் பொருந்தும்.

கண்ணில் வரும் கிட்டப்பார்வை, தூரப்பார்வை, என்பது கண்

சம்பந்தப்பட்ட நோயே கிடையாது, நாம் கண்ணாடி அணிகிறோம் இந்தக் கண்ணாடியினுடைய பவர் நாள் செல்ல நாள் செல்ல அதிகரிக்கிறதா? அல்லது குறைகிறதா? கண்டிப்பாக அதிகரிக்கிறது, இதிலிருந்து என்ன புரிகிறது, கண்ணாடியின் பவர் அதிகமாகிறது என்றால் உங்கள் கண்ணினுடைய பவர் குறைகிறது என்று அர்த்தம்.

பாதி கெட்டுப்போன கண்ணை முழுவதுமாகக் கெடுப்பதற்குக் கண்ணாடி அணிய வேண்டுமா? இது என்ன மருத்துவம்? கண்ணில் நோய் வந்தால் குணப்படுத்துவதற்கு வைத்தியர் தேவையா? நோயை அதிகப் படுத்துவதற்கு வைத்தியர் தேவையா? கிட்டப்பார்வை, தூரப்பார்வை சரி செய்ய நமது உடலுக்கே தெரியும் அதற்குத் தேவையான சில பொருள்கள் இரத்தத்தில் கெட்டுப் போய் உள்ளன, இது முதல் காரணம். இரண்டாவது கண்



சம்பந்தப்பட்ட நோய்களைக் குணப்படுத்தத் தேவையான சில பொருள்கள் இரத்தத்தில் இல்லை. மூன்று இரத்ததின் அளவு குறைவாக உள்ளது. நான்கு கண் கெட்டுப்போய் விட்டது என்று, நம் மனது கெட்டுப் போய் விட்டது. ஐந்து நம் உடலிலுள்ள கண்ணைக் குணப்படுத்தும் அறிவு கெட்டுப்போய்விட்டது.

கண்ணில் வரும் கிட்டப்பார்வை, தூரப்பார்வை, குளுகோமா, புரை மற்றும் பல நோய்களுக்கான காரணம் கண்ணில் கிடையாது. இரத்தத்தில் தான்

நோய். எந்த மருந்தும், மாத்திரையும், ஆப்ரேஷனும் செய்யாமல் கண்ணாடி அணியாமல் கண்ணில் வரும் நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும். எனவே நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், கண்ணில் வரும் அனைத்து நோய்களுக்கும் கண் காரணம் கிடையாது. இரத்தத்தில் தான் நோய், அதிலும் மேலே சொல்லப்பட்ட ஐந்தும் தான் காரணம். இந்த ஐந்தையும் சரிப்படுத்துவதன் மூலமாக நமது நோய்களை நாமே குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.



28. சிறுநீரகத்தில் வரும் நோய்களை குணப்படுத்துவது எப்படி?

சிறுநீரகத்தில் பழுது ஏற்பட்டால் மருத்துவரிடம் செல்கிறோம். 50% கெட்டுப்போன சிறுநீரகத்தில் டையாலிஸஸ் எனப்படும் சிகிச்சையை மேற்கொண்டால் மருந்து மாத்திரை சாப்பிட்டால் போக போக 60 சதவீதம் 70 சதவீதம் என்று அதிகமாகிறதா? அல்லது குறைகிறதா கண்டிப்பாக அதிகம் தான் ஆகிறது, யாராவது எனக்கு 60 சதவீதம் சிறுநீரகம் பழுதடைந்த நிலையில் மருத்துவரிடம் சென்று மருத்துவம் செய்து கொண்டேன். இப்பொழுது முற்றிலுமாகக் குணமாகி விட்டது என்று கூற முடியுமா? ஏன் முடிவதில்லை. கிட்னி பாதிப்பு என்ற நோய் கிட்னி

சம்பந்தப்பட்ட நோயே கிடையாது சிறுநீரகத்தை குணப்படுத்த உடலுக்கே தெரியும். ஒன்று குணப்படுத்தத் தேவையான ஒரு பொருள் இரத்தத்தில் கெட்டுப்போய்கிடக்கிறது, இரண்டு குணப்படுத்தத் தேவையான ஒரு பொருள் இரத்தத்தில் இல்லை அல்லது குறைவாக உள்ளது. மூன்று இரத்ததின் அளவு குறைந்துள்ளது, நான்கு மனது கெட்டுப்போய் விட்டது, ஐந்து கிட்னியை குணப்படுத்தும் உடல் அறிவு கெட்டுப்போய்விட்டது, மேலே கூறப்பட்ட இந்த ஐந்து காரணங்கள் தான் சிறுநீரக பாதிப்புக்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது, இதைச் சரி செய்யாமல் நாம்



எந்த மருத்துவத்தில் எந்த முறையைக் கையாண்டாலும் குணப்படுத்த முடியாது. ஆனால் நமது சிகிச்சையில் இந்த ஐந்தையும் ஒழுங்குபடுத்துவது எப்படி என்ற

விதத்தைக் கற்றுக் கொண்டு ஒழுங்குபடுத்தினால் 80 சதவீதம் கெட்டுபோன கிட்னியை 60%, 70% என்று குணப்படுத்தி ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் நோயை முழுவதுமாகக் குணப்படுத்த முடியும்.

நம் சிறுநீரகம் கெட்டுப் போய்விட்டால் வேறு சிறுநீரகம் மாற்றுவதற்கு யோசிக்கிறோம் ஆனால் இருக்கும் சிறுநீரகம் ஏன் பாதிப்புக்கு உள்ளானது என்ற காரணத்தைக் கண்டறிந்து சரி செய்யாதவரை வேறு ஒரு கிட்னியை மாற்றி அறுவை சிகிச்சை செய்து வைப்பதன் மூலமாக எப்படிச்

சரிப்படுத்த முடியும் மீண்டும் இந்தப் புது கிட்னியும் கெட்டுத்தான் போகும் ஆனால் நமது சிகிச்சை முறையில் மேலே கூறப்பட்ட ஐந்து காரணத்தையும் ஒழுங்குபடுத்துவதன் மூலமாக அறுத்து ஆப்ரேஷன் செய்யாமலேயே கெட்டுப் போன கிட்னியை புது கிட்னியாக மாற்ற முடியும். இதிலிருந்து நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் உறுப்புகளில் நோய் கிடையாது இரத்தத்தில் தான் நோய். நோய்க்கான காரணங்கள் ஐந்து. உறுப்புகளில் நோயை ஆராய்வதும், சிகிச்சை கொடுப்பதும் சப்பாத்திக்கு சிகிச்சை கொடுப்பது போல் ஆகும். சமையல் அறையில் கோதுமை மாவில் ஏற்படும் குறைபாடு சப்பாத்தியை பாதிக்கும் அதே போல் இரத்தத்தில் உள்ள பொருள்களில் ஏற்படும் பாதிப்பு உறுப்புகளைப் பாதிக்கும். நமது சிகிச்சை மூலமாக எந்த ஒரு மருந்து, மாத்திரை, ஆப்ரேஷன் இல்லாமலும் சிறுநீரகம் பாதிப்பானதை முற்றிலுமாகக் குணப்படுத்த முடியும்.



29. அனைத்து உறுப்புகளும் தன்னைத் தானே புதுப்பிக்கிறது

உடலில் எந்த உறுப்பிலும் நோய் கிடையாது. இரத்தத்தில் தான் நோய் எனவே உறுப்புகளில் ஆராய்ச்சி செய்து நேரத்தை விரயம் செய்வதை விட்டு விட்டு மேலே கூறிய ஐந்து காரணத்தை ஆராய்ச்சி செய்து நம் நோய்களை நாமே

குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம், இருதயத்தில் ஓட்டை, கண்ணில் குறைபாடு, சிறுநீரகம் பழுதடைதல் ஆகிய நோய்களுக்கு அந்த உறுப்பு காரணமில்லை என்பதைப் பார்த்தோம், உடனே மற்ற உறுப்புகளைப் பற்றிச்

சொல்வோம் என்று எண்ணிக் காத்திருக்க வேண்டாம் ஏனென்றால் இது புரிந்து விட்டால் அனைத்து உறுப்புகளும் இதே தான் காரணம். எந்த உறுப்பில் நோய் என்று கூறுகிறீர்களோ அந்த உறுப்பில் நோய் இல்லை, இரத்தத்தில் தான் நோய். சரி இந்த ஐந்து காரணத்தையும் சரி செய்து விட்டால் நோய்கள் குணமாகும் என்று கூறுகிறீர்களே, நான் இந்த ஐந்தையும் கற்றுக் கொள்கிறேன். சரி செய்கிறேன், ஆனால் இனிமேல், புது நோய் வராது என்று கூறுங்கள் ஏற்றுக் கொள்வேன். ஆனால் வந்த நோய் குணமாகுமா? என்று உங்கள் மனதில் ஒரு சந்தேகம் வரலாம். இந்தச் சிகிச்சை வருமுன் காப்போம் சிகிச்சை, வந்த நோய்கள் எவ்வளவு பெரிய பாதிப்பாக இருந்தாலும் அதைச் சரி செய்யும் சிகிச்சை, சிறுநீரகம் பழுதடைந்து விட்டது, இந்த ஐந்தையும் சரி பண்ணுவதன் மூலமாக எப்படி சிறுநீரகம் தன் நோயை குணப்படுத்தும்? என்று மனதில் சந்தேகம் வரலாம்.

உங்கள் உள்ளங்கையில் இருக்கும் தோல் நீங்கள் பிறக்கும் பொழுது இருந்ததா? இல்லை புதியதா? நம் கைகளில் உள்ள தோல்கள் அடிக்கடி உரிந்து புதியதாக மாறுகிறது, இதை நாம் பார்க்கிறோம் அதேபோல் நகம் பழைய நகமா? புது நகமா? முடி ஐந்து வருடத்திற்கு முன்னால் இருந்ததா புதியதா? தோல், நகம், முடி அடிக்கடி மாறுகிறது அதே போல் முடியிலிருந்து கால் நகம் வரை நம் உடம்பிலிருக்கும்

அனைத்து உறுப்புகளும் தம்மை புதுப்பித்துக் கொள்கின்றன. இதைப்பற்றிப் பொதுவாக எந்த மருத்துவரும் அதிகமாகப் பேசுவதில்லை. பாம்பு சட்டை உரித்துப் புதியதாக மாற்றுவது போல நம் உடல் உறுப்புகள் அனைத்தும் தம்மைத்தாமே புதுப்பித்து கொள்கின்றன.

நமது உடலில் இருக்கும் குடல் 36 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை மொத்தமாக புதியதாக மாறுகிறது, உங்களுக்கு இப்போது இருக்கும் குடல் இரண்டு நாட்களுக்கு முன்னால் இருந்த குடலே கிடையாது, இரத்தத்தின் வெள்ளை அணுக்கள் 13 நாட்களில் தம்மை புதுப்பித்துக் கொள்கின்றன, இரத்தத்தின் சிவப்பு அணுக்கள் 120 நாட்களில் தம்மை புதுப்பித்துக் கொள்கின்றன, கல்லீரல் ஒரு வருடத்தில் தன்னைத் தானே புதுப்பித்துக் கொள்கிறது. இதே போல் தலை முடி முதல் கால் நகம் வரை உடலில் இருக்கும் ஒவ்வொரு உறுப்பும் சராசரியாக ஒரு வருடத்திற்குள் தன்னைத் தானே புதுப்பித்துக் கொள்கிறது. ஆக மொத்தம் நம் உடலில் இருக்கும் உறுப்புகள் புது உறுப்புகளே.

உடனே ஒரு சந்தேகம் வரும் லிவர் எப்போது புதியதாக மாறியது, நம் மலத்துவாரம் வழியாக இதுவரை லிவர் வெளியே வரவே இல்லையே எப்படி புதுப்பித்தது என்ற சந்தேகம் எழலாம். ஒரு காரில் உள்ள ஸ்பேர் பாட்ஸ் போல ஒரு பொருளைக் கழற்றி வெளியே

வீசி விட்டு கடையில் சென்று புதிய பொருள் வாங்குவது போல் இல்லை நம் உடம்பு.

ஒரு கம்பெனியில் ஒரு லட்சம் பேர் வேலை செய்கிறார்கள், ஒரு லட்சம் பேரையும் ஒரே நாளில் வேலையிலிருந்து நீக்கி மீண்டும் புதிய ஆட்களைச் சேர்த்தால் கம்பெனி வேலை கெட்டுப்போகும், ஆனால் தினமும் 10 பேரை வேலையிலிருந்து நீக்கி புதிய 10 பேரை சேர்த்து வந்தால் ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் அந்தக் கம்பெனியிலிருக்கும் அனைத்து வேலை ஆட்களும் புதியதாக மாறிவிடுவார்கள், அதே போல் கல்லீரல் என்ற உறுப்பு தொழிற்சாலையில் பல லட்சக்கணக்கான தொழிலாளர்கள் (செல்கள்) வேலை செய்கிறார்கள், நமது உடல் ஒவ்வொரு வினாடியும் கல்லீரலில் உள்ள பல லட்சக்கணக்கான செல்களை புதுப்பிக்கிறது. இப்படிப் புதுப்பித்துப் புதுப்பித்து ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் மொத்த கல்லீரலில் இருக்கும் அனைத்து செல்களும் புதியதாக மாறிவிடுகின்றன, இதே போல் தான் தலை முடி முதல் கால் நகம் வரை உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பும் சராசரியாக ஒரு வருடத்தில் தன்னைத் தானே புதுப்பித்து கொள்கிறது.

ஒரு நிமிடத்தில் நமது உடலில் 300 கோடி செல்கள் தாமாகவே புதுப்பித்துக்கொள்கின்றன, கையில் தேய்த்தால் அழுக்கு போல் கருப்பாக ஒரு பொருள் வரும் இது அழுக்கு அல்ல,

செத்துப்போன செல்கள் வேர்வை வழியாக வெளியே வருகிறது, மலம் மஞ்சளாக போவதற்குக் காரணம் செத்துப் போன செல்களின் நிறம் மஞ்சள், மலம் வழியாக செத்துப்போன செல்கள் உடலை விட்டு வெளியேறுகின்றன, மூத்திரம் வழியாக வெளியேறுகிறது, சளி வழியாக வெளியேறுகிறது இப்படி ஒரு நிமிடத்தில் 300 கோடி செல்கள் உடலை விட்டு வெளியே சென்று தம்மை தாமே புதுப்பித்து கொள்கின்றன, எப்பொழுது உங்கள் நோய் ஒரு வருடத்திற்கு மேலாக குணமாகவில்லையோ அது உறுப்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய் அல்ல இரத்தம் சம்பந்தப்பட்ட நோய். நாம் பெருமையாகச் சொல்கிறோம் நோய் எனக்கு 5 வருடமாக இருக்கிறது என்று, உண்மையில் அந்த உறுப்பில் நோய் கிடையாது, 5 வருடமாக உங்கள் இரத்தம் கெட்டுப்போயிருக்கிறது. நாம் உறுப்புகளில் ஸ்கேன் செய்து ஆராய்ச்சி செய்து ஆபரேஷன் செய்து மருந்து மாத்திரை சாப்பிட்டு நோய்களைப் பெரிதுபடுத்துகிறோமே தவிர, குணப்படுத்துவது கிடையாது. அதனால் இந்தச் சிகிச்சை வருமுன் காப்போம் சிகிச்சை கிடையாது என்பதை தெளிவுபடுத்த விரும்புகிறேன்.

இந்த சிகிச்சை வந்த நோயை முற்றிலுமாகக் குணப்படுத்தும் சிகிச்சை. எனவே நமது உடல் உறுப்புகளில் எந்த உறுப்பு எவ்வளவு பாதித்திருந்தாலும் அந்த உறுப்பை எந்த ஒரு மருந்து,

மாத்திரை, ஆப்ரேஷன். மருத்துவர் இல்லாமலே தன்னைத்தானே புதுப்பிக்கும் வழிமுறைகள் இருப்பதால் அதைப் பயன்படுத்தி நாம் நம் உறுப்புகளை புதுப்பிப்பதன் மூலமாக நோய்களைக் குணப்படுத்தி கொள்ளலாம். உறுப்புகளையே புதுப்பிக்கும் வித்தை தெரியும் பொழுது உறுப்புகளுக்கு வரும் நோய்க்குப் பெயர் வைப்பது தேவையா? உலக மருத்துவர்கள் நோய்களுக்குப் பெயர் வைக்கிறார்கள் ஆனால் குணப்படுத்துவதில்லை நமது சிகிச்சையில் நோய்களுக்குப் பெயர் கிடையாது, ஆனால் எல்லா நோய்களையும் குணப்படுத்த முடியும்.

சரி இந்த ஐந்து விஷயங்களையும் ஒழுங்கு படுத்துவது மூலமாக நமது உடலின் செல்களைப் புதுப்பித்து எல்லா உறுப்புகளையும் புதுப்பித்துக் கொண்டே இருந்தால் இறப்பு வராது? என்று கேள்வி மனதில் தோன்றும். நமது சிகிச்சை 120 வயது வரை செல்லுபடியாகும் ஒவ்வொரு உயிருக்கும் ஒரு வயது உண்டு. நாய், கோழி, குரங்கு, பறவை ஒவ்வொரு உயிரும் ஒரு குறிப்பிட்ட நாள்வரை உயிரோடு இருக்கும், ஆமைக்கு அதிக வருடம் உயிர் வாழ இயற்கை சில வாய்ப்புகளை கொடுத்துள்ளது. நாய் குறுகிய காலத்தில் இறந்து விடுகிறது. அதாவது உயிர்களின் உடலில் உள்ள ஒரு செல் ஒரு குறிப்பிட்ட நாள் வரை தன்னைத்தானே புதுப்பித்து கொள்கிறது,

மனித உடலில் இருக்கும் ஒவ்வொரு செல்லும் 120 வயது வரை தன்னைத்தானே புதுப்பித்துக் கொள்ளும். நோயில்லாமல் வாழ முடியும் எனவே இந்த சிகிச்சை 120 வயது வரை நாம் பயன்படுத்தலாம்.

எனக்கு 80 வயது ஆகிவிட்டது, உறுப்புகள் பாதிப்பு அடைந்துவிட்டது இந்தச் சிகிச்சை பயன் அளிக்குமா என்று கேட்டால் கண்டிப்பாகப் பயன் அளிக்கும் 120 வயதுக்கு பிறகு கூட பயன் அளிக்கும். ஆனால் எத்தனை வருடங்கள் என்று கேரண்டி கொடுக்க முடியாது. ஒரு வேளை 120 வயதுக்கு மேல் நாம் உயிரோடு இருந்தால் அது நமக்குக் கிடைக்கும் போனஸ். எனவே தயவு செய்து எனக்கு வயதாகிவிட்டது என்று ஒதுங்கிக் கொள்ளாதீர்கள், இந்தச் சிகிச்சை மூலமாகக் கண்டிப்பாக வயதானவர்களுக்கும் உறுப்புகள் புதுப்பிப்பதன் மூலமாக நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும், இந்த ஐந்து விஷயங்களை சரி செய்வதன் மூலமாக நமது உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களையும் குணப்படுத்த முடியும். எனவே இந்தச் சிகிச்சையில் தனித்தனி உறுப்புகளுக்குத் தனித்தனி சிகிச்சை கிடையாது இந்த ஐந்தையும் சரிபடுத்துவதன் மூலமாக உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளையும் ஒரே நேரத்தில் குணப்படுத்த முடியும். வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக!

30. செல்கள் மற்றும் இரத்த நாளங்கள்

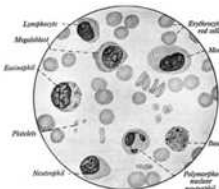
ந ம து உ ட ல் ப ல
கோடிக்கணக்கான செல்களால்
உருவாக்கப்பட்டது. ஒலிம்பிக் போட்டி,
சுதந்திர தினம், குடியரசு தினம் போன்ற
நிகழ்ச்சிகளில் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட
மனிதர்கள் கலர் கலராக ஆடை அணிந்து
ஒன்றாகச் சேரும் பொழுது தூரத்தில்
இருந்து பார்த்தால் பூ போல தெரியும்.
மீண்டும் கலைந்து நிற்கும் பொழுது
தூரத்தில் இருந்து பார்த்தால் பூ போல
தெரியும். மீண்டும் கலைந்து நிற்கும்
பொழுது மயில் போலத் தோன்றும்
மீண்டும் கலைந்து நிற்கும் பொழுது ஒரு
தேசியக்கொடி போலத் தோன்றும்.
ஆனால் அங்கு பூவோ, மயிலோ, தேசிய
கொடியோ கிடையாது. 500 மனிதர்கள்
கும்பலாக நிற்கும் பொழுது நம்
கண்ணிற்கு ஒரு பொருள் போலத்
தோற்றம் தெரிகிறது, இதைப் புரிந்து
கொண்டால் உடலைப் பற்றி நாம் புரிந்து
கொள்ளலாம், உடலில் முடி என்பது பல
கோடிக்கணக்கான செல்கள் கருப்புக்
கலர் ஆடை அணிந்து நிற்பதாகக்
கற்பனை செய்யுங்கள். கண் என்பது பல
கோடிக்கணக்கான செல்கள் கும்பலாக
நிற்கும் பொழுது நமக்குக் கண் போன்று
தோற்றம் ஏற்படுகிறது. மூக்கு,
இருதயம், சிறுநீரகம் ஆகிய அனைத்து
உறுப்புகளும் செல்களால் ஆனவையே.
ந ம து உ ட லி ல் அ னை த் து
உறுப்புகளுக்குள்ளேயும் இருப்பது
செல்கள் மட்டுமே மைக்ரோஸ்கோப்

மூலமாக தலை முடி முதல் உள்ளங்கால்
வரை எந்த உறுப்பில் பார்த்தாலும்
வெறும் செல்கள் மட்டுமே தெரியும்.
எனவே நமது உடலில் உறுப்புகள் என்று
எதுவும் கிடையாது, பல
கோடிக்கணக்கான செல்கள் ஒன்று
சேர்ந்தால் அதை திசுக்கள் என்று
கூறுவார்கள். பல ஆயிரக்கணக்கான
திசுக்கள் ஒன்று சேர்ந்தால் அது ஒரு
உறுப்பாகும். உறுப்புகள் ஒன்று
சேர்ந்தால் மண்டலம் இரத்த ஓட்ட
மண்டலம். ஜீரண மண்டலம், நரம்பு
மண்டலம், எலும்பு மண்டலம்
போன்றவைகள் இந்த மண்டலங்கள்
ஒன்று சேர்ந்தால் மனித உடம்பு. எனவே
மனித உடலில் செல்கள் மட்டுமே
உள்ளன உறுப்புகளே கிடையாது.

நமது உடலில் உள்ள அனைத்துச்
செல்களும் நிறத்தால் வேறு
பட்டிருக்கும். சில செல்கள் கருப்பு,
சிவப்பு, வெள்ளை போன்ற நிறங்கள் சில
செல்கள் உருவத்தால் வேறு பட்டிருக்கும்
வட்டமாக, நீளமாக, உருண்டையாக,
குட்டையாக, நூடுல்ஸ் போல. அமீபா
போல இருக்கும். செல்களின் வேலை
வேறு வேறு இருக்கும். கண்களில் உள்ள
செல்கள் பார்க்கும் வேலையைச்
செய்கின்றன. காதுகளில் உள்ள செல்கள்
கேட்கும் வேலையைச் செய்கின்றன.
இரைப்பையில் உள்ள செல்கள் ஜீரண
வேலையைச் செய்கின்றன. எனவே

செல்களின் வேலை வேறு வேறு, ஆனால் அனைத்து செல்களின் கட்டமைப்பும் (டிசைன்) ஒன்று தான்.

உலகிலுள்ள அனைத்து மனிதர்களும் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு விதமாக இருக்கிறார்கள். சிலர் குண்டாக, ஒல்லியாக, சிலர் கருப்பாக, சிலர் சிவப்பாக, சிலர் கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர், சிலர் கட்டட வேலைக்காரர். சிலர் இந்தியா, சிலர் பாகிஸ்தான் இப்படி மனிதர்களை நிறம், உருவம், தொழில், ஊர், ஜாதி, மதம் போன்ற விஷயங்களில் வேறுபடுத்தலாம். ஆனால் உலகிலுள்ள அனைத்து மனிதர்களின் கண், காது, மூக்கு அனைத்தும் ஒரே டிசைன் தான் என்பதைப் புரிந்து கொண்டால் இதே விஷயத்தை நம் உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் பொருத்தி பார்க்கும் பொழுது நமக்கு ஒரு உண்மை புரியும் உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களும் நிறத்தால், உருவத்தால். வடிவத்தால், தொழிலால் வேறு. ஆனால் கட்டமைப்பு ஒன்று.



ஒரு செல்லைக் கால் பந்து போல கற்பனை செய்து பாருங்கள். அந்தக் கால் பந்தின் மேல் உள்ள தோல்

மெம்பரைன் என்ற ஜவ்வு படலம். நம் உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் மெம்பரைன்

இருக்கும். இது கண்ணிலும் இருக்கும் இருதயத்திலும் இருக்கும் அனைத்து செல்களுக்கு உள்ளே சைட்டோபிளாசம். புரோட்டாபிளாசம் இருக்கும் காது செல்களுக்கும் இருக்கும் மூக்கு செல்களுக்கும் இருக்கும், அனைத்து செல்களுக்கும் நியூக்ளியஸ் என்ற உட்கரு இருக்கும். அனைத்து செல்களுக்கும் குரோமோசோம் DNA, RNA ஜீன்ஸ் ஆகியவை இருக்கும். இதிலிருந்து நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களும் ஒரே கட்டமைப்பு, அனைத்து செல்களும் ஒரே மாதிரி தான் உயிர் வாழ்கிறது, சாப்பிடுகிறது, மலம், ஜலம் கழிக்கிறது, நோய் வருகிறது, இறந்து போகிறது, இப்படி தலை முதல் உள்ளங்கால் நகம் வரை நம் உடலில் இருக்கும் அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் குள்ளேயும் இருக்கும் செல்கள் ஒரே மாதிரி இருக்கும் பொழுது தனித்தனி உறுப்புகளுக்குத் தனித்தனி சிகிச்சை எப்படி செய்ய முடியும்? நமது சிகிச்சையில் தனித்தனி உறுப்புகளுக்கு தனித்தனி சிகிச்சைகிடையாது.

உணவு சாப்பிடும் பொழுது யாராவது இந்த உணவு கண்ணிற்கு இந்த உணவு இருதயத்திற்கு என்று பிரித்து சாப்பிடுகிறீர்களா? தண்ணீர் குடிக்கும் பொழுது இந்தத் தண்ணீர் மூட்டுக்கு! இந்தத் தண்ணீர் கைக்கு! என்று தனித் தனியாக குடிக்கிறீர்களா? மூச்சுக் காற்று இழுக்கும் பொழுது இந்த மூச்சு கணையத்துக்கு என்று இழுக்கிறீர்களா?

தனித்தனி உறுப்புகளுக்கு நாம் சாப்பிடுவதுமில்லை, நீர் அருந்துவதுமில்லை மூச்சுக் காற்று இழுப்பதுமில்லை என்ற உண்மையைப் புரிந்து கொண்டால் தனித்தனி உறுப்புகளுக்கு தனித்தனி சிகிச்சை இல்லை என்ற உண்மையும் புரியும்.

நாம் சாப்பிடுகிற சாப்பாடு அனைத்து செல்களுக்கும் சமமாக பிரித்து கொடுக்கப்படுகிறது, குடிக்கும் நீர் அனைத்து உறுப்புகளில் உள்ள செல்களுக்கும் சமமாக பிரித்துக் கொடுக்கப்படுகிறது, இழுக்கும் மூச்சு காற்று அனைத்து செல்களுக்கும் சமமாக பிரித்துக் கொடுக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு செல்லில் இருந்து வெளிவரும் நீர் கழிவுகள் மூத்திரம் என்ற பெயரில் மொத்தமாக வருகிறது, யாராவது மூத்திரம் போகும் பொழுது இது கண்ணுடைய மூத்திரம் இது மூக்குடைய மூத்திரம் என்று பிரிக்க முடியுமா? எல்லா செல்களின் திடக் கழிவுகளும் மலம் என்ற பெயரில் வெளிவருகிறது யாராவது மலம் வந்த பிறகு எந்த உறுப்பிலிருந்து எந்த மலம் வந்தது என்று பிரிக்கமுடியுமா? உடலில் எதைக் கொடுத்தாலும் அனைத்து உறுப்புகளும் சமமாகப் பிரித்து கொள்கின்றன. எது வெளியே வந்தாலும் சமமாக வெளியே வருகிறது. நமது விரலை தீயில் வைத்தால் விரல் சுடுகிறது, வெளியே எடுத்த பிறகு சூடு குறைந்து விடுகிறது, என்ன நடந்தது விரலின் சூட்டை உடலிலுள்ள அனைத்து

செல்களும் சமமாகப் பிரித்து கொண்டதால் விரலில் நமக்கு சூடு தெரிவதில்லை. எனவே தனித்தனி உறுப்புகளில் தனித்தனி சிகிச்சை என்ற பெயரில் நாம் பல வருடங்களாக பல நோய்களுக்கு சரியான மருத்துவம் கிடைக்காமல் துன்பப்பட்டு வருகிறோம்.

ஆச்சரியமாக இருக்கும், கண்ணில் நோய் வந்தால் கண் மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும். சிறு நீரகத்தில் நோய் வந்தால் சிறுநீரக மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும், என்று தான் உலகத்திலுள்ள பொது கருத்து. ஆனால் எல்லா நோய்களுக்கும். ஒரே தீர்வு என்பது இந்த சிகிச்சையில் முக்கியமான ஒரு கருத்து. தனித்தனி உறுப்புகளுக்கு தனித்தனி சிகிச்சை இருக்கிறது என்று யாராவது கூறினால். ஒரு சிறு உதாரணம். வாயில் விஷம் சாப்பிட்டால் வாய் மட்டும் உயிர் போகுமா? அல்லது உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் உயிர் போகுமா? வாயில் விஷம் வைத்தால் ஐந்து நிமிடத்தில் உடம்பில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளும் இறந்து போகிறது. இதிலிருந்து என்ன தெரிகிறது? நமது உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளும் எதுவாக இருந்தாலும் சமமாக பிரித்து கொள்கின்றன. அதே போல் நோயையும் சமமாகப் பிரித்து கொள்கிறது. சர்க்கரை, ஆஸ்துமா, தைராய்டு, கேன்சர் போன்ற நோய்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட உறுப்பில்

கிடையாது. மொத்த உடம்பிலும் சமமாக பிரித்து வைத்திருக்கும். எனவே உலகிலுள்ள எந்த நோய்க்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட உறுப்பில் மட்டும் மருத்துவம் பார்ப்பது சரியான தீர்வு கிடையாது.

இதைப் படிக்கும் பலருக்கு மிகப்பெரிய சந்தேகமாக இருக்கும், நம்பமுடியாத ஆச்சர்யமாக இருக்கும். தனித்தனி உறுப்புகளுக்குத் தனித்தனி சிகிச்சை கிடையாதா? எல்லா உறுப்புக்கும் ஒரே சிகிச்சையா எப்படி? இது, என்ன அதிசயம்? என்று மனதில் சந்தேகம் வரும். அதற்குக் காரணம் என்னவென்றால். மனிதனின் மனநிலை அப்படித்தான். நல்ல விஷயத்தை என்றுமே நம்பாது. கெட்ட விஷயத்தை உடனே நம்பும். உதாரணமாக நீங்கள் ஒரு பூங்காவில் அமர்ந்திருக்கிறீர்கள், முன்பின் தெரியாத ஒருவர் உங்களிடம் வந்து 'மடையா அறிவு இருக்கிறதா' என்று கேட்டால் என்ன செய்வீர்கள். அடுத்த நிமிடம் போடா மடையா உனக்குத்தான் அறிவு இல்லை, யாரிடம் வந்து என்ன பேசுகிறாய்? என்று திருப்பி உடனே திட்டிவிடுவீர்கள்.

அதே போல் வேறு ஒருவர், முன்பின் தெரியாத ஒருவர் உங்களிடம் திடீரென வந்து ஐ லவ் யூ என்று சொன்னால் என்ன செய்வீர்கள். கழுத்தை திருப்பிப் பின்னால் பார்ப்பீர்கள் இவர் நமக்கு தான் சொல்கிறாரா பின்னால் வேறு யாருக்காவது சொல்கிறாரா

அடுத்து அவரிடம் கேள்வி கேட்பீர்கள். நீங்கள் யார்? உங்களை முன்பின் பார்த்ததே இல்லையே நீங்கள் யார் என்று எனக்கு தெரியாதே? என்னிடம் வந்து ஏன் ஐ லவ் யூ சொல்கிறீர்கள், உங்களுக்கு என்ன பைத்தியமா? என்று கேட்பீர்கள். ஏனென்றால் ஐ லவ் யூ என்பது நல்ல விஷயம். என்றாவது நம்மை யாராவது திட்டும் பொழுது நீங்கள் யார், நான் மடையன் கிடையாது என்னை ஏன் திட்டுகிறீர்கள், உண்மையாகவே திட்டுகிறீர்களா, நான் நம்ப மாட்டேன் என்று கூறுகிறோமா? இதிலிருந்து என்ன புரிகிறது என்றால் கெட்ட விஷயத்தை மனிதன் உடனே நம்புகிறான் நல்ல விஷயத்தை நம்புவதே கிடையாது.

சர்க்கரை நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது என்று கூறினால் கூட்டம் கூட்டமாக சென்று வாழ்க்கை முழுவதும் மருந்து மாத்திரை சாப்பிடுவோம் ஆனால் சர்க்கரை நோயைக் குணப்படுத்த முடியும் என்று யாராவது கூறினால் மடையன். பைத்தியகாரன். உளறுகிறான் என்று கூறுகிறார்கள். நமது நோக்கம் நோயைக் குணப்படுத்த வேண்டும் என்பதா? குணப்படுத்தக் கூடாது என்பதா? சற்று சிந்தியுங்கள் சர்க்கரை, ஆஸ்துமா, தைராய்டு, கேன்சர், எய்ட்ஸ் போன்ற பல நோய்களை குணப்படுத்த முடியாது என்று கூறுகிறார்களே நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது என்று சொல்வதற்கு எதுக்குப் படிப்பு? மருத்துவர் என்றால் நோயைக்

குணப்படுத்த முடியும் என்று சொல்ல வேண்டும், எனவே நல்ல விஷயங்களை தயவு செய்து நம்புங்கள், கெட்ட விஷயங்களைத் தயவு செய்து ஆராய்ச்சி செய்து சில நாட்கள் யோசித்து தேவைப்பட்டால் மட்டும் நம்புங்கள். எனவே நமது சிகிச்சையில் தனித்தனி உறுப்புகளுக்குத் தனித்தனி சிகிச்சை கிடையாது, ஒரு சில வழி முறைகளை கடைப்பிடித்தால் உலகிலுள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் உள்ள நோய்களை மொத்தமாகக் குணப்படுத்தலாம்.

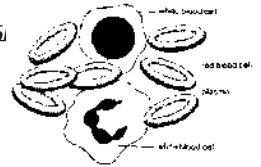
நமது உடலைத் தனித்தனி உறுப்புகளாக பிரிக்க முடியாது கண்ணை இரண்டாக பிரித்துக் கொடுத்தால் இரண்டு மருத்துவரிடம் காட்டுவீர்களா? கண்ணில் கருப்பாக உள்ள பகுதிக்கு ஒரு ஊரிலும் வெள்ளையாக உள்ள பகுதிக்கு வேறு ஊரிலும். வேறு மருத்துவரிடமும், காண்பித்தால் கண்ணில் சிகிச்சை பெற முடியுமா? நான் இருதயத்தை எட்டாகப் பிரித்து கொடுக்கிறேன், இருதயத்தில் உள்ள நோய்க்கு எட்டு மருத்துவரிடம் காட்டுவீர்களா? ஒரு உறுப்பை எட்டாகப் பிரித்து எட்டு மருத்துவர் பார்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை என்பதைப் புரிந்து கொண்டால் உடல் என்ற உறுப்பை தனித்தனியாகப் பிரிக்கக் கூடாது, பிரிக்க முடியாது உடல் என்பது ஒரு உறுப்பு இந்த ஒரு உறுப்புக்கு ஒரு சிகிச்சை செய்தால் போதும்.

எனவே நாம் இனிமேல் உறுப்புகளைப் பற்றி அதிகமாகப் பார்க்க

மாட்டோம், ஒரு செல் என்றால் என்ன? ஒரு செல் எப்படி உயிரோடு இருக்கிறது? எதை சாப்பிடுகிறது? ஒரு செல் எப்படி வேலை செய்கிறது? ஒரு செல்லுக்கு எப்படி நோய் வருகிறது? வந்தால் நோயை எந்த ஒரு மருந்து மாத்திரையும் மருத்துவரும் இல்லாமல் எப்படி குணப்படுத்துவது? என்று பல விஷயங்களைத் தெளிவாகப் பார்க்கப் போகிறோம். உடலில் உள்ள ஒரு செல்லை குணப்படுத்த தெரிந்த ஒரு மருத்துவருக்கு அனைத்து உறுப்புகளையும் குணப்படுத்த தெரியும். நாம் சிகிச்சை என்று எண்ணி இந்தப் புத்தகத்தை படிக்க ஆரம்பித்தோம் ஆனால் சைன்ஸ் கிளாஸ் போல செல்களைப் பற்றியே பேசிக் கொண்டிருக்கிறாரே என்று குழப்பம் வேண்டாம், இதுவரையாரும் உடலைப் பற்றித் தெளிவான விளக்கத்தைக் கூறவில்லை.

உலகிலுள்ள

அனைத்து மருத்துவர்களும் நோய்க்குப் பெயர் வைத்தார்கள்.



காலம் முழுவதும்

மருந்து மாத்திரை சாப்பிட கட்டாயப் படுத்தினார்களே தவிர யாரும் உடலைப்பற்றிய உண்மையை சரியாக விளக்கமாக கூறவில்லை. எனவே தயவு செய்து புத்தகத்தை முழுவதுமாகப் படியுங்கள். ஆரம்பத்தில் செல்களைப் பற்றிப் படிக்கும் பொழுது சற்று

மந்தமாக இருந்தாலும் போகப் போக ஏன் செல்களைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை நீங்களே புரிந்து கொள்வீர்கள். எனவே படித்தவர்களுக்கும், படிக்காதவர்களுக்கும் புரியும் வகையில் தான் இருக்கும் உடலைப் பற்றி ஞானம் இல்லை என்றால் வருவது நோய். உடலைப் பற்றிய இரகசியங்களைத் தெரிந்து கொண்டால் அதுதான் சிகிச்சை. நமது சிகிச்சையில் மருந்து மாத்திரை கிடையாது, எனவே ஞானம் தான் மருந்து.

ஒரு கூட்டத்தில் திடீரென ஒரு பாம்பு வந்தால் அனைவரும் தலைதெறிக்க ஓடி மறைந்து போவார்கள் ஆனால் ஒருவர் மட்டும் பயப்படாமல் நின்று கொண்டிருப்பார் அவர் யார். ஒரு

பாம்பாட்டி. பாம்பு என்றால் என்ன? பாம்பின் தன்மையென்ன? பாம்பை எப்படிக் கையாள்வது என்ற வித்தையைத் தெரிந்தவர் பாம்பைப் பார்த்து பயப்படமாட்டார், அதே போல் நோய் என்றால் நமக்கு ஏன் பயம் வருகிறது என்றால் நோயை பற்றி நமக்கு ஒன்றும் தெரியவில்லை. உடல் என்றால் என்ன? உறுப்புகள், செல்கள், இரத்த நாளங்கள் மற்றும் நோய்கள் என்றால் என்ன? நோய் எப்படி வருகிறது? அதை எப்படிக் குணப்படுத்துவது? என்ற அனைத்து விஷயங்களையும் சுலபமாக தெரிந்து கொள்வதன் மூலமாக நாம் நோயை பார்த்து இனி பயப்படத் தேவையில்லை. இந்தப் புத்தகத்தை முழுவதுமாக படித்தால் நீங்கள் நோயில்லாதவராக மாறுவீர்கள் நோயை பார்த்து பயப்பட மாட்டீர்கள்.



31. செல்களின் இயக்கம்

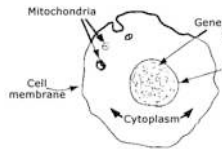
கார் ஓடுவதற்கு பெட்ரோல் தேவை. காற்றாடி (FAN) சுற்றுவதற்குக் கரண்டி தேவை. பெட்ரோல் தீர்ந்த அடுத்த நிமிடம் கார் நின்று விடும். கரண்டி இல்லாத அடுத்த நிமிடம் காற்றாடி (FAN) நின்று விடும். என்னதான் புது காராக இருந்தாலும், புது காற்றாடி (FAN) ஆக இருந்தாலும் ஏன் இயங்குவதில்லை. உலகத்திலுள்ள அனைத்து பொருள்களும் ஒரு எரிபொருள் மூலமாக வேலை செய்கிறது. எரிபொருள் இல்லை

யென்றால் உடனே அது தன் இயக்கத்தை நிறுத்தி விடுகிறது. அதே போல் உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு செல்லும் ஒரு எரிபொருள் மூலமாக வேலை செய்கிறது. நமது உடல் பல கோடிக்கணக்கான செல்கள் என்ற வீடுகளாலும் பல லட்சம் கிலோ மீட்டர் தூரம் உள்ள இரத்தம் என்ற ரோடாலும் உருவாக்கப்பட்டது. செல்களை வீடு போல் கற்பனை செய்யுங்கள். இரத்தத்தை ரோடு போல் கற்பனை செய்யுங்கள். ஒரு ஊரின் மேலே

ஹெலிக்காப்டரில் இருந்து பார்த்தால் பல லட்சக்கணக்கான வீடுகளும் பல ரோடுகளும் தெரியும். அது போல் நமது உடல் பல கோடிக்கணக்கான செல் என்ற வீடுகளாலும் இரத்தம் என்ற ரோடுகளாலும் உருவாக்கப்பட்டது.

ஒரு செல் என்ற வீடு கதவைத் திறக்கும், இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையை எடுக்கும். சர்க்கரைக்கு குளுக்கோஸ், சுகர் என்ற பெயர்கள் உள்ளது. கண்ணுக்கே தெரியாத செல்லுக்குள் ஒரு ஸ்டவ் (அடுப்பு) இருக்கிறது. அதற்கு மைட்டோகாண்டிரியா என்று பெயர். அந்த அடுப்பிற்கு விறகு என்ற சர்க்கரை தேவை. ஒரு பொருள் எரிவதற்குக் காற்று தேவை. சர்க்கரை என்ற பொருள் எரிவதற்குக் காற்று தேவை. எனவே செல் கதவை திறந்து இரத்தத்தில் உள்ள ஆக்ஸிஜன் என்ற காற்றை எடுத்து வந்து சர்க்கரை என்ற விறகை மைட்டோகாண்டிரியா என்ற அடுப்பில் வைத்து எரிக்கிறது. ஒரு மெழுகுவர்த்தி எரிவதற்குக் காற்று தேவை. மெழுகுவர்த்தி எரியும் பொழுது ஒரு டம்ளரை தலை கீழாக மூடி வைத்தால் அந்த மெழுகுவர்த்தி அணைந்து விடும். அதே போல் வெறும் சர்க்கரையால் எரிய முடியாது. அதற்கு ஆக்ஸிஜன் தேவைப்படுகிறது.

செல்லுக்குள் இருக்கும் மைட்டோகாண்டிரியா என்ற



அடுப்பில் சர்க்கரை என்ற விறகும் ஆக்ஸிஜன் என்ற காற்றும் சேர்ந்து எரியும் பொழுது ஒரு தீ உருவாகிறது. இந்தத் தீயினால் வெப்ப ஆற்றல் உருவாகிறது. அது இயக்க ஆற்றலாக மாறுகிறது. இந்த ஆற்றலுக்குப் பெயர்தான் பிராணசக்தி இந்த சக்திக்கு லைப்ஃபோர்ஸ் (Life Force), காஸ்மிக் எனர்ஜி, உயிர்ச் சக்தி என்று பல இடங்களில் பல பெயர்கள் சொல்லி அழைக்கப்படுகிறது. இதுவரையோகா, மூச்சுப் பயிற்சி, தியானம் போன்ற பயிற்சிகளில் பிராணசக்தியைப் பற்றி நிறைய கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். அதனுடைய அறிவியல் (SCIENTIFIC) விளக்கம் இதுதான்.

தலைமுடி முதல் உள்ளங்கால் வரை உள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் உள்ளே இருக்கும் செல்களும் இந்த வேலையைத்தான் செய்கின்றன. செல்கள் உயிரோடு இருப்பதற்கு அவசியமான, அத்தியாவசியமான உணவு சர்க்கரையும் ஆக்ஸிஜனும். கண்ணில் உள்ள செல்கள் சர்க்கரையும் ஆக்ஸிஜனையும் சாப்பிட்டு அதன் மூலம் கிடைக்கும் பிராண சக்தியை வைத்துப் பார்க்கும் வேலையை செய்கிறது. எலும்பில் உள்ள செல்கள் சர்க்கரையும் ஆக்ஸிஜனையும் சாப்பிட்டு அதனால் கிடைக்கும் சக்தியின் மூலம் எலும்பு வேலையைச் செய்கிறது. இருதயம் சர்க்கரை, ஆக்ஸிஜனையும் சாப்பிட்டு அதனால் கிடைக்கும் பிராண சக்தியை வைத்து இருதய வேலையைச் செய்கிறது. நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது

என்னவென்றால், உடல் முழுவதும் இருக்கும் அனைத்து செல்களும் சாப்பிடுவது ஒரே பொருளைச் செய்யும் வேலை மட்டும்தான் வேறு வேறு நமது வீட்டில் இருக்கும் அனைவரும் ஒரே உணவை சாப்பிடுகிறோம். ஆனால் செய்யும் வேலைவேறு வேறு தானே.

நமது வீட்டில் அடுப்பு எரிப்பதற்கு வீட்டுக் கதவைத் திறந்து ரோட்டுக்கு சென்று கடையில் விறகு வாங்கி வருகிறோம். விறகு எரிந்தவுடன் கரிக்கட்டையாக மாறுகிறது. கரிக்கட்டை நமக்குத் தேவை இல்லை. எனவே, வீட்டுக் கதவைத் திறந்து ரோட்டிலுள்ள குப்பைத் தொட்டியில் கொட்டுகிறோம். கடையிலிருந்து காய்கறி போன்ற நல்ல பொருட்களை வீட்டிற்குள் எடுத்து வருகிறோம். அதைப் பயன்படுத்திய உடன் கழிவுப் பொருட்களாக மாறிய உடன் அதை மீண்டும் ரோட்டிற்குச் சென்று கொட்டுகிறோம். இதேபோல் சர்க்கரை என்ற விறகு செல்கள் என்ற வீட்டுக்குள் சென்று எரிந்த பிறகு யூரியா என்ற கழிவுப்பொருளாக மாறி மீண்டும் இரத்தத்திற்கு வருகிறது. மேலும் ஆக்ஸிஜன் என்ற பொருள் செல்லிற்குள் புகுந்த பிறகு கார்பன் டை ஆக்ஸைடு ஆக மாறுகிறது. மீண்டும் வெளியே வரும் போது இரத்தத்தில் கலக்கிறது. எனவே, நமது ஊரில் உள்ள ரோட்டில் நல்ல பொருளும் செல்லும் கெட்டப் பொருளும் செல்லும். விளைச்சல் உள்ள இடத்திலுள்ள பொருட்களை எடுத்து

வாகனங்கள் மூலமாக ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் நாம் அனுப்புகிறோம். ஒவ்வொரு வீட்டு கழிவும் வெளியே இருக்கும் பொழுது குப்பை வண்டி மூலமாக வீட்டிற்கே எடுத்துச் செல்கிறோம்.

எனவே, சாலையில் நல்ல பொருளை எடுத்துச் செல்லும் வாகனங்களும் உண்டு. கழிவுப் பொருளை எடுத்துச் செல்லும் வாகனங்களும் உண்டு. அது போல இரத்தம் என்ற ரோட்டில் நல்ல பொருட்கள் அனைத்து செல்களுக்கும் எடுத்துச் செல்லும் வாகனங்களும் உண்டு. கெட்ட பொருளை வியர்வை, சளி, மூத்திரம், மலம் போன்ற குப்பை தொட்டியில் எடுத்துச் செல்லும் வாகனங்களும் உண்டு. இரத்தத்தில் நல்ல பொருளும் இருக்கும் கெட்ட பொருளும் இருக்கும். ஒரு செல் உயிரோடு இருப்பதற்கும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கும் தன் நோயைத் தானே குணப்படுத்துவதற்கும் இரத்தத்தைத் தான் பயன்படுத்துகிறது. இரத்தம் தான் ஒரு செல்லின் அடிப்படைத் தேவை.

பத்து வீடு வரிசையாக இருக்கும் பொழுது பத்து வீட்டுக்காரர்களும் மளிகைக் கடையில் ஒரே மாதிரிப் பொருளை வாங்குகிறார்களா? அல்லது ஒரே மாதிரிக் குப்பையை தான் போடுகிறார்களா? ஒவ்வொரு வீட்டிலும் எத்தனை பேர்

இருக்கிறார்கள்?. அவர்கள் தேவை என்ன? வாழ்க்கை முறை என்ன? இதைப் பொருத்து அவர்கள் வாங்கும் பொருளும் வேறு வேறு ஆக இருக்கும். கழிவுப் பொருளைக் கொண்டு வந்து வெளியே கொட்டும் பொழுதும், அது வேறு வேறு பொருட்களாக இருக்கும். அதே போல செல்கள் கோடிக்கணக்கான வரிசையாக நிற்கும் பொழுது ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் தேவைப்படும் பொருளும் வேறு, கழிவும் வேறு, நீங்கள் உங்கள் வீட்டிற்குத் தேவையான மளிகை பொருட்களை தினமும் ஒரே மாதிரி வாங்குகிறீர்களா?. அதே போல் செல்கள் என்ற வீடு அதன் வேலை, அதன் நோய் மற்றும் பல விஷயங்களைப் பொருத்து ஒவ்வொரு வினாடியும் வேறு வேறு பொருட்களை இரத்தத்தில் இருந்து எடுக்கும். வேறு வேறு கழிவுகளை இரத்தத்தில் கொட்டும். ஒரு செல் உயிரோடு இருப்பதற்கும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கும் தன் நோயைத் தானே குணப்படுத்திக் கொள்வதற்கும் அத்தியாவசியத் தேவை இரத்தம்.

தலைமுடி முதல் உள்ளங்கால் வரை நம் உடலில் இருக்கும் அனைத்து உறுப்புகளில் இருக்கும் அனைத்து செல்களும் இரத்தத்தை நம்பிதான் வாழ்கிறது.

ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் தனித்தனி அறிவு உண்டு. ஒவ்வொரு செல்லும் தனித்தனியாக இயங்குகிறது. ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் தன்னைத்தானே புதுப்பித்து கொள்வதற்கும் நோயை குணப்படுத்துவதற்கும் அறிவு உள்ளது. எனவே, செல்களுக்கு வரும் நோய்களை செல்களில் சிகிச்சை செய்தால் குணப்படுத்த முடியாது. இரத்தத்தில் ஏற்படும் குறைபாடுகளே செல்லுக்கான நோய். எனவே இரத்தத்தில் சிகிச்சை செய்தால் மட்டுமே செல்களைத் குணப்படுத்த முடியும். இதுவரை நாம் உடல் என்றால் என்ன? செல்கள் என்றால் என்ன? இரத்தம் நாளங்கள் என்றால் என்ன? என்பதைப் பற்றி விளக்கமாக பார்த்தோம். இனி நாம் ஒவ்வொரு நோய்களை பற்றியும் பார்க்க போகிறோம்.



பசித்தபோது உண் ;
தூக்கத்திற்கு நீரை அருந்து !

32. BP - இரத்த அழுத்தம் - பிரசர்

இரத்தத்தை ஒரு ரயில் போன்று கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள், நமது உடலிலுள்ள உறுப்புகளை ரயில் நிலையம் என்று கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். ஒரு ரயில் ஒவ்வொரு நிலையமாக உள்ளே சென்று வெளியே வரும், ஒவ்வொரு ரயில் நிலையத்திலும் சில பயணிகள் ரயிலில் ஏறுவார்கள், சில பயணிகள் ரயிலிருந்து இறங்குவார்கள், அதே போல் இரத்தம் என்ற ரயில் இருதயம் என்ற நிலையத்தில் ஆரம்பித்து உடல் முழுவதும் இருக்கும் அனைத்து உறுப்புகள் என்ற நிலையங்களுக்கு உள்ளே சென்று வெளியே வரும், அப்பொழுது அனைத்து உறுப்புகளிலும் சில பொருட்கள் ஏறும் சில பொருட்கள் இறங்கும், அதைப் பற்றி விரிவாகப் பார்ப்போம்.

இருதயம் என்ற இரயில் நிலையத்தில் (Railway Station) இரத்தம் என்ற ரயில் செல்லும் பொழுது யார் ஏறுகிறார்கள்? யார் இறங்குகிறார்கள்? என்று பார்ப்போம். நாம் பல பேர் இருதயம் இரத்தத்தை சுத்தம் செய்கின்றது என்று நினைத்து கொண்டிருக்கிறோம், ஆனால் இருதயம் இரத்தத்தை சுத்தம் செய்வதே கிடையாது, இரத்தத்தை சுத்தம் செய்யும் உறுப்புகள் நுரையீரல் சிறுநீரகம், கல்லீரல், எலும்பு மஜ்ஜைகள். சிலர் இருதயம் இரத்தத்தை உருவாக்குகிறது



என்று நினைத்திருந்தால் தயவு செய்து மாற்றிக் கொள்ளுங்கள், இரத்தம் உருவாக்கும் இடம் எலும்பு மஜ்ஜைகள் (Marrows)

சரி, இருதயம் என்னதான் செய்கிறது என்றால் ஓய்ந்து போய் வரும் இரத்தத்திற்கு இரத்த அழுத்தம் என்ற BP (பிரசரை) (Pressure) ஐ அளிக்கிறது.

இருதயம் என்ற ரயில் நிலையத்தில் இரத்தம் என்ற ரயில் வரும் பொழுது இரத்த அழுத்தம் என்ற பயணி ஏறுகிறார். ஒரு மணி நேரம் அமைதியாக உடல் அசைவின்றி தியானம் செய்யும் பொழுது இரத்த அழுத்தத்தை சோதித்துப் பாருங்கள். குறை இரத்த அழுத்தம் (Low Pressure) தான் இருக்கும், எனவே. குறைந்த இரத்த அழுத்தம் என்பது (Low Pressure) ஒரு நோயே கிடையாது.

(Low Pressure) குறை இரத்த அழுத்தம் என்பது ஒரு நோய் என்றால் தியானம் செய்வதை நோய் என்று கூற முடியுமா? தியானம் செய்யும் பொழுது நமக்கு பல அதிசயமான சக்திகள் கிடைக்கிறது. (Low Pressure) குறை இரத்த அழுத்தம் நோய் என்றால் தியானம் செய்யும் பொழுது சக்தி எப்படி

கிடைக்கும்? தியானம் முடித்தவுடன் மெதுவாகக் கண்ணைத் திறந்து ஒரே ஒரு கையை மட்டும் லேசாக மேலும் கீழும் ஆட்டுங்கள். இப்பொழுது இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்குமா? அல்லது குறையுமா? இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும்.

இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன? ஒரு செல்கதவைத் திறந்து இரத்ததிலுள்ள ஒரு பொருளை எடுத்துச் சாப்பிட்டால் அந்த செல் என்ற குழந்தை இருதயம் என்ற அம்மாவிடம். அம்மா நான் ஒரு பொருளைச் சாப்பிட்டு விட்டேன், எனக்கு ஒரு BP கொடுங்கள் என்று கேட்கும், செல்கள் எப்பொழுது இரத்தத்திலுள்ள ஒரு பொருளை எடுக்கிறதோ நரம்புகள் வழியாக இருதயம் என்ற அம்மாவுக்கு ஒருதகவல் அனுப்பும், இருதயம் என்பதை அம்மாவாகக் கற்பனை செய்யுங்கள், செல்களைக் குழந்தையாக கற்பனை செய்யுங்கள், எத்தனை குழந்தைகள் சாப்பிடுகிறதோ அத்தனை BP அதிகமாகும். இப்பொழுது இரு கைகளையும் மேலும் கீழுமாக வேகமாக ஆட்டுங்கள், உங்கள் BP ஏற்கனவே இருந்ததை விட அதிகமாகிறதா? குறைகிறதா? அதிகமாகிறதல்லவா? ஏன்? இரண்டு கைகளிலுள்ள அனைத்து செல்களும் இரத்தத்திலுள்ள பொருட்களைச் சாப்பிடுவதால் இருதயம் அதிகமாக உணவு விநியோகம் செய்கிறது.

இப்பொழுது வேகமாக ஓடுங்கள் ஏற்கனவே இருந்த BP மிகவும் அதிகமாகிறதா? குறைகிறதா? வேகமாக ஓடும் பொழுது யாராக இருந்தாலும் அவர்களுக்கு BP- அதிகமாகத்தான் இருக்கும். ஹை BP என்பதை நோய் என்று சொல்கிறார்களே, உலகத்தில் யாரும் வேகமாக ஓடக் கூடாதா? BP நார்மலாக இருந்தால் ஆரோக்கியமாக இருக்குமென்று பொதுவான கருத்து. ஒரு நாய் துரத்தும் பொழுது நீங்கள் BP நார்மலாக வைத்து கொண்டே மெதுவாக ஓடுங்கள், என்னவாகும்? நாய் உங்களைக் கடித்து விடும், ஒரு நாய் துரத்தும் போது BP யை நார்மலாக வைக்க முடியாது.

டெண்டில்கரை இனிமேல் கிரிக்கெட் விளையாட தயவு செய்து அனுப்பாதீர்கள், அவர் ரன் எடுக்க ஓடும் பொழுது BP அதிகமாகும் அல்லவா? ஒலிம்பிக் போட்டிக்கு யாரும் தயவு செய்து விளையாடப் போகாதீர்கள். ஏனென்றால் இரத்த அழுத்தத்தை அளவாக வைத்துக் கொண்டு போட்டியில் கலந்து கொண்டால் நமக்கு எந்த மெடலும் கிடைக்காது, ஏனென்றால் எந்தெவாரு விளையாட்டுக்குச் சென்றாலும் BP ஹையாக இருக்கத்தான் வேண்டும், இதிலிருந்து என்ன புரிகிறதென்றால். BP நார்மலாக இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. BP என்றால் அது அதிகமாகவோ. (ஹை BP யாகவோ) அல்லது லோ BP யாகவோ அல்லது

நார்மலாகவோ இருக்கும், நம் உடலுக்கு எப்பொழுது எவ்வளவு இரத்த அழுத்தம் வேண்டுமோ அதற்குத் தகுந்தவாறு அது அதிகப்படுத்தி கொள்ளும், குறைத்துக் கொள்ளுமே தவிர நாம் BP யை கண்ட்ரோல் செய்யக் கூடாது.

ஓடிக் கொண்டிருக்கும் நீங்கள் மறுபடியும் தியானத்தில் அமர்ந்தால் ஹை BP இருந்த உங்களுக்கு மெதுவாகக் குறைந்து குறைந்து நார்மலுக்கு வரும், மீண்டும் குறைந்து லோ BP க்குச் செல்லும். எனவே, BP எவ்வளவு இருக்கிறது என்பதை பார்த்து அதை நார்மலாக வைத்துக் கொள்வது தேவையில்லாத ஒன்று. சரிங்க சார், ஓடினால் ஹை BP வரும். தியானம் செய்தால் லோ BP ஆகுமென்று எங்களுக்கும் தெரியும். நான் ஓடவேயில்லை. ஆனால் வீட்டில் டி.வி. பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். அப்பொழுது எனக்கு ஹை BP வந்துவிட்டது, இதற்குக் காரணமென்ன? என்று கேட்பீர்கள், நான் தியானம் செய்யவேயில்லை வீட்டில் சமையல் செய்து கொண்டிருந்தேன். எனக்கு லோ BP வந்து விட்டது. இதற்கு என்ன காரணமென்று கேட்பீர்கள்? BP என்பது உடலிலுள்ள எத்தனை செல்களுக்கு உணவு வேண்டுமென்ற அளவுதான் BP.

நம் உடலுக்கு வேலை கொடுக்கும் பொழுது, அனைத்து செல்களும் வேலை செய்யும் பொழுது அனைத்து செல்களும் சாப்பிடும்

பொழுது அல்லது செல்களுக்கு நோய் வரும் பொழுது தன் நோயைக் குணப்படுத்திக் கொள்வதற்கும் இயக்க சக்தி அதிகரிப்பதற்கும் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். எப்பொழுது நம் உடலிலுள்ள செல்களுக்கு உணவின் தேவையில்லையோ அப்பொழுது BP குறைவாகும்.

ஒரு செல்லுக்கு ஏதாவது ஒரு நோய் வந்தால் மொத்தம் 4 விஷயங்களை கேட்கும்.

1. இரத்த அழுத்தம்
2. சர்க்கரை
3. ஆக்ஸிஜன்
4. நோயை குணப்படுத்த தேவையான தாதுப் பொருளும் வைட்டமின்களும். இந்த 4 பொருட்கள் ஒரு செல்லுக்குள் நுழைந்தால் அந்த செல்லுக்கு எப்பேற்பட்ட நோயாக இருந்தாலும் அது தன்னைத் தானே குணப்படுத்திக் கொள்ளும். அப்பொழுது ஒரு செல்லுக்கு நோய் வந்தால் முதன் முதலில் அது கேட்பது BP. ஏனென்றால் இரத்த அழுத்தம் அதிகமானால் தான் பொருட்களை சாப்பிட முடியும், அப்பொழுதுதான் நோயை குணப்படுத்த முடியும். 10,000 செல்களுக்கு நோய் வந்துவிட்டால் 10,000 செல்களும் முதலில் BP யை கேட்கும். BP அதிகமாகும். 10,000 செல்கள் தன் நோயை குணப்படுத்தும். இதற்கு அரைமணி நேரமோ. ஒரு மணி நேரமோ, நாலு மணி நேரமோ தேவைப்படலாம். இப்படி உடலிலுள்ள செல்களுக்கு நோய்

வந்தால் அதை குணப்படுத்த ஆரம்பிக்கும் விநாடி முதல் குணப்படுத்தி முடிக்கும் விநாடி வரை BP யின் அளவு அதிகமாகத்தான் இருக்கும். BP Normal ஐ விட அதிகமானதால்தான் உடலிலுள்ள நோய்களை குணப்படுத்த முடியும். BP அதிகமாகாமல் உடலில் எந்த நோய்களையும் குணப்படுத்த முடியாது. யாருடைய உடலில் ஏற்கனவே ஆரம்பத்தில் நாம் சொன்னது போல

1. இரத்தத்திலுள்ள பொருள்களின் தரம்
2. இரத்தத்திலுள்ள பொருள்களின் அளவு
3. இரத்தத்தின் அளவு
4. மனது
5. உடலின் அறிவு

இந்த ஐந்து விஷயங்களும் யாருடைய உடம்பில் ஒழுங்காக இருக்கிறதோ. அவர்களுடைய BP அதிகமாகும், நோய்கள் குணமாகும், பின்பு BP நார்மலுக்கு வந்து விடும், ஒரு வேளை மேலே சொன்ன 5 காரணத்தில் ஏதாவதொன்றோ. இரண்டோ சரியாக இல்லையென்றால் நம் உடலில் நோய்களை குணப்படுத்த முடியாது.



உதாரணத்திற்கு ஒரு நோயை குணப்படுத்த தேவையான ஒரு பொருள் இரத்தத்தின் தரம் குறைந்திருந்தால் தரம் குறைந்த பொருளை கொண்டு நோயை

குணப்படுத்த முடியாமல் அந்த செல் தவிக்கும் பொழுது அது BP கேட்டுக் கொண்டே இருக்கும் அல்லது இரத்தத்தில் ஒரு பொருளின் அளவு குறைவாக இருப்பதால் செல்கள் அந்த பொருளின் தேவையிருந்து அதை கொடுக்க முடியாத நிலையில் இரத்தம் இருக்கும்பொழுது அந்த செல் தன் நோயை குணப்படுத்த முடியாமல் BP யை கேட்டுக் கொண்டே இருக்கும். இரத்தத்தின் அளவு குறைவானால் செல்களில் நோயை குணப்படுத்த முடியாமல் BP கேட்டுக் கொண்டே இருக்கும். மனது கெட்டுப்போனால் BP அதிகமாகி கொண்டே இருக்கும். உடலிலுள்ள அறிவு கெட்டுப்போனால் BP அதிகமாகி கொண்டேயிருக்கும். இப்படி ஒரு செல்லிற்கு நோய் வந்து அதை குணப்படுத்தும் வரைக்கும் BP அளவு அதிகமாகத்தான் இருக்கும். BP அதிகரித்தால் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் உடலிலுள்ள செல்களுக்கு நோய் வந்துவிட்டது, அதை குணப்படுத்த முடியாமல் தவிக்கிறது என்பதை உணர வேண்டுமே தவிர இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகி விட்டது. இருதயத்தில் கோளாறு என்று தவறாக நினைக்க கூடாது.

உயர் BP என்றால் என்னவென்றால் உடலில் பல்லாயிரக் கணக்கான செல்களுக்கு நோய் வந்து அதை குணப்படுத்த மேற்படி விஷயங்களில் குறை இருக்கும்பொழுது

இரத்தழுத்தம் அதிகமாகி கொண்டே தான் இருக்கும்.

ஒரு செல் தன் நோயை குணப்படுத்தும் வரை உயிரிருக்கும் வரையில் BP கேட்டுக் கொண்டேதான் இருக்கும். அதனால் இரத்தழுத்தம் அதிகமாக இருக்கும் ஒருவருக்கு இருதயத்தில் சிகிச்சை செய்தோ இரத்தழுத்தத்தை குறைப்பதற்கான சிகிச்சை செய்வதாலோ எந்தவித பயனும் இல்லை, உடலிலுள்ள செல்களுக்கு உண்டான நோய்களை குணப்படுத்துவதற்கு மேலே கூறப்பட்ட காரணங்களை சரி செய்ய வேண்டும். இந்த ஐந்து காரணங்களை சரி செய்ய வேண்டும், இந்த ஐந்து காரணத்தையும் சரி செய்வதன் மூலமாக உடலிலுள்ள செல்களுக்கு நோயை குணப்படுத்தி BP யை குறைக்க முடியும் இதுவே சரியான தீர்வு.

குறை BP என்றால் என்ன ? உடலிலுள்ள செல்களுக்கு நோய் ஏற்பட்டு அதை குணப்படுத்த தேவையான பொருட்கள் இரத்தத்தில் கெட்டுப் போயிருந்தாலோ அல்லது இல்லாமல் போயிருந்தாலோ இருதயம் BP யை அதிகரிப்பது, உயர் BP என்று பார்த்தோம். இருதயம் திகக்களாலானது, அந்த திகக்களுக்குள் செல்களுள்ளது, இருதயத்திலுள்ள செல்களுக்கு சாப்பிட கூடிய பொருள் இரத்தத்தில் கெட்டு போயிருந்தாலோ அல்லது இல்லாமல் போயிருந்தாலோ

இருதய செல்கள் பாதிக்கும், இதுவே குறை BP ஆகும். எனவே உயர் BP என்பதும் குறை BP என்பதும் இருதயம் சம்பந்தப்பட்ட நோயே கிடையாது, அது இரத்தத்திலுள்ள பொருள்கள் சம்பந்தப்பட்ட நோய் குறிப்பாக மேலே சொல்லப்பட்ட 5 விஷயங்கள் சம்பந்தப்பட்ட நோய். எனவே உயர் BP க்கும் குறை BP க்கும் இருதயத்தில் சிகிச்சை அளிக்க முடியாது. இரத்தத்தில் மட்டுமே சிகிச்சை அளிக்க முடியும். ஒருவர் அமைதியாக அமர்ந்திருக்கிறார். அவருக்கு BP நார்மலாக இருக்கிறது. ஒரு பாம்பை அவர் மடியில் வீசினால் என்ன செய்வார் அய்யோ பாம்பு பயப்படும் அந்த நிமிடம் சோதித்து பாருங்கள் உயர் BP தான் இருக்கும்.

உடம்பு ஒரு புத்திசாலி. நார்மல் BP இருக்கும் ஒருவருக்கு பயம் உண்டான உடன் ஏன் உயர் BP உருவாகிறதென்றால், ஒரு வேளை பாம்பு அவரைக் கடித்தால் அந்த விஷம் உடல் முழுவதும் பரவினால் உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் அந்த விஷத்தை வெளியே எடுப்பதற்காக BP தேவைப்படும். எனவே, முதலிலேயே BP-யை அதிகப்படுத்தி நம் உயிருக்குப் பாதுகாப்பளிக்கிறது. பாம்பு அவர் மடியிலிருந்து நகர்ந்து வீட்டை விட்டு வெளியே சென்று விட்ட அடுத்த விநாடி அப்பாடா என்றவர் அமைதியாக இருக்கும் பொழுது BP குறைவாகிறது. இதிலிருந்து நமக்கு என்ன புரிகிறதென்றால் உடலுக்கு எப்போது BP

வேண்டுமோ அதிகப்படுத்தும் எப்பொழுது தேவையில்லையோ குறைக்கும். நாம், அதை குறைக்கவோ, அதிகப்படுத்தவோ கூடாது. BP யைக் கண்ட்ரோல் செய்யக்கூடாது. இப்படி உடலில் ஏற்படும் நோய்களுக்குத் தான் BP அதிகமாகிறது. அல்லது இரத்தத்திலுள்ள சில பொருட்களின்தரம் அல்லது அளவு போன்ற 5 விஷயங்களில் தான் பிரச்சனை என்பதை தெரியாத ஒரு மருத்துவரிடம் செல்லும் பொழுது அவர் நமது இரத்தழுத்தத்தை மட்டுமே சோதிக்கிறார்.

சோதித்த பிறகு அவர் வைத்திருக்கும் அளவுக்கு அதிகமாக இருந்தால் உயர் BP என்று கூறுகிறார். குறைவாக இருந்தால் குறை BP என்று கூறுகிறார். இதை நோயென்றும் கூறுகிறார்கள். மருத்துவமனைகளில் மருத்துவர்கள் BP யின் அளவை மட்டுமே சோதிக்கிறார்களே தவிர அது ஏன் அதிகமாகின்றது? அது ஏன் குறைகிறது? என்ற விஷயத்தை யாரும் இதுவரை ஆராய்ச்சி செய்து பார்க்கவில்லை. மருத்துவர்கள் ஒரு மருந்து அல்லது மாத்திரை தருகிறார்கள். இந்த மருந்து மாத்திரைகள் என்ன செய்கின்றன நேராக இருதயத்தின் BP அளவை கண்ட்ரோல் செய்கின்றன. உடம்புக்குச் சில காரணங்களுக்காக, நோயைக் குணப்படுத்துவதற்காக அல்லது இயக்க சக்திக்கு தேவையான உணவைச் சாப்பிடுவதற்காக அதிகப் படுத்தியிருக்கும். BP யைக் கண்ட்ரோல்

செய்வது சரியா? என்று சற்று யோசித்துப் பாருங்கள். இப்படி BP யைக் கண்ட்ரோல் செய்வதன் மூலமாக நமது உடலில் நோய்கள் அதிகமாகுமே தவிர குறைவதற்கு வாய்ப்பேயில்லை.

ஒருவர் BP க்கு மூன்று மாதம், தொடர்ந்து மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிட்டு வருகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். மூன்று மாதத்திற்குப் பிறகு ஒரு நாள் மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிடாமலிருந்தால் என்னாகும் BP யின் அளவு மிகவும் அதிகமாகும். நாம் என்ன செய்கிறோம்? மூன்று மாதம் BP க்கு மாத்திரை சாப்பிட்டுக் கொண்டு வந்ததால் BP கண்ட்ரோலாக இருந்தது. நாம் நன்றாக இருந்தோம்.

ஒரு நாள் சாப்பிடவில்லை யென்றதும், BP அதிகமாகி விட்டது. நமக்கு நோய் வந்து விட்டது என்ற பயத்தில் கையில் எப்பொழுதுமே BP க்கு மருந்து மாத்திரைகள் வைத்துக் கொண்டு வாழ்க்கை முழுவதும் சாப்பிட ஆரம்பித்து விடுகிறோம். முதலில் 10,000 செல்லுக்கு நோய் ஏற்பட்ட போது அதைக்குணப்படுத்துவதற்காக BP அதிகரித்தது. நாம் BP யை மட்டுமே கண்ட்ரோல் செய்வதற்கு மட்டுமே மருந்து மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொண்டோமே தவிர 10,000 செல்களுக்கு நோய்களைக் குணப்படுத்துவதற்கு எந்தவொரு வேலையும் செய்யவில்லை.

மூன்று மாதங்கள் BP யை

மட்டுமே கண்ட்ரோல் செய்வதற்கு மருந்து, மத்திரை சாப்பிட்டோம். இப்படி யார் BP யைக் கண்ட்ரோல் செய்கிறார்களோ, அந்தக் காலகட்டத்தில் உடலில் வரும் எந்த நோய்களையும் உடல் குணப்படுத்தவே படுத்தாது. BPயை கண்ட்ரோல் செய்யும் இந்த 3 மாதத்தில் தினமும் புதிதாக 10,000 அல்லது 20,000 செல்களுக்கு நோய் வருமே அதை யார் குணப்படுத்துவது? இப்படி 3 மாதத்தில் 10,000 செல்களுக்கு இருந்த நோய் இப்பொழுது 20,000 செல்களுக்கு நோய் வந்து குணப்படுத்தாமல் இருக்கிறது. ஒரு நாள் BP மாத்திரையை நிறுத்தினால் ஏன் BP கன்னா பின்னா வென்று அதிகமாகிறதென்றால் உடலில் நோய்கள் அதிகரித்து விட்டது என்று பொருள். 10,000 செல்களுக்கும் உள்ள நோயைக் குணப்படுத்துவதற்கு இருதயம் முயற்சிக்கும் பொழுது, நமது BP மிகவும் அதிகமாகிறது. இப்பொழுது சொல்லுங்கள் BP யைக் கண்ட்ரோல் செய்வதன் மூலமாக நோய்கள் உடலில் அதிகரிக்குமா? குறையுமா?

நமது சிகிச்சையைப் பொறுத்த வரையில் BP யைக் கண்ட்ரோல் செய்தால் நோய். BP யை யாரும் கண்ட்ரோல் செய்யக்கூடாது. BP என்றால் அப்படித்தான் அதிகமாகும். குறையும். நாம் அதை ஒன்றும் செய்ய வேண்டிய அவசியம் கிடையாது. BP யைக் கண்ட்ரோல் தான் செய்ய முடியும். குணப்படுத்த முடியாதென்று

மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். நீங்கள் பெரிய அறிவியலை தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியம் கிடையாது.

சுலபமாக ஒரு கேள்வி கேட்கிறேன். BP க்கு மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிடும் நீங்கள் போகப் போக மாத்திரையின் அளவு அதிகமாகிறதா? குறைகிறதா? பொதுவாக BP காக மாத்திரை சாப்பிட்டால் அளவு அதிகமாகி கொண்டே போகும். எப்பொழுது மாத்திரையின் டோஸ் அதிகமாகின்றதோ, உங்கள் நோய் பெரிதாகிக் கொண்டிருக்கிறதென்று அர்த்தம். உங்கள் நோயைக் குணப்படுத்துவதற்கு மருத்துவர் தேவையா? நோயைப் பெரிதுபடுத்துவதற்கு மருத்துவர் தேவையா? மருந்து, மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதன் மூலமாக நோய்கள் குணமாகிறதா? நோய்கள் பெரிதாகிறதா? சற்று சிந்தியுங்கள். எப்பொழுது உங்கள் மருந்து மாத்திரையின் அளவு அதிகமாகின்றதோ வெற்றிகரமாக உங்களது நோய் பெரிதாகிக் கொண்டிருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

ஒரு மருத்துவரென்றால் முதலில் அதிக வீரியமுள்ள மாத்திரை தர வேண்டும். சில மாதங்களுக்குப் பிறகு அதன் அளவைக் குறைக்க வேண்டும். குறிப்பிட்ட நாள்களுக்குப் பிறகு நான் மருந்து மாத்திரைகள் மூலமாக உங்கள் நோயைக் குணப்படுத்தி விட்டேன் என்ற உறுதி கூற வேண்டும்.

நீங்கள் இனி எந்த மருந்து மாத்திரையும் சாப்பிட வேண்டாம் என்று மாத்திரையை நிறுத்தினால் இதற்குப் பெயர்தான் வைத்தியம். இது சரியான வைத்தியம். ஆனால், BP என்ற நோய்க்கு முதல் தரும் மாத்திரையின் அளவு போகப் போக அதிகமாகிறது. அதுவும் வாழ்க்கை முழுவதும் சாப்பிட வேண்டுமென்று கூறுகிறார்கள். BPயைக் குணப்படுத்த முடியாதென்று கூறுகிறார்கள். ஒரு நோயைக் குணப்படுத்த முடியாதென்று சொல்வதற்கு மருத்துவர்தேவையா? ஒரு நோயைக் குணப்படுத்த முடியாதென்று சொல்வதற்கு ஏன் படிக்க வேண்டும்? நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியுமென்று சொல்வதற்குத் தான் நமக்கு வைத்தியர்கள் தேவையே தவிர, குணப்படுத்த முடியாதென்று சொல்வதற்கு அல்ல. BP என்ற நோயை ஏன் குணப்படுத்த முடியாதென்று சொல்கிறார்கள் என்றால் அது ஒரு நோயே கிடையாது. இல்லாத நோயை எப்படி குணப்படுத்த முடியும். எனவே, BP யைக் கண்ட்ரோல் செய்தால் நோய் என்பதே உண்மை. BP யைக் யாரும் கண்ட்ரோல் செய்யக்கூடாது. BP யை கண்ட்ரோல் செய்வதால் நோயின் அளவு அதிகரிக்கிறதே தவிர குறைவது கிடையாது.

மருத்துவமனைகளில், ஆபரேஷன் செய்யும் பொழுது உடலை கத்தியால் அறுக்கிறார்கள். உறுப்பைக் கத்தியால் அறுக்கும் போது பல கோடிக்

கணக்கான செல்கள் உயிரிழக்கின்றன. நாம் ஏற்கனவே பார்த்தோம். நமது உடலிலுள்ள செல்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் முதலில் BP கேட்கும். நமது உடல் நமது குடும்ப டாக்டர் தான் அறுக்கிறார். சிறிது நேரத்தில் தையல் போட்டு ஒட்டி விடுவார் என்று அமைதியாக இருக்குமா?

உறுப்புக்களை அறுத்த அடுத்த விநாடி பல கோடிக்கணக்கான செல்களைப் புதுப்பித்து நம்மைக் காப்பாற்றுவதற்காக BP யை அதிகரிக்கும். இவ்வாறு ஆபரேஷன் செய்யும் போது BP அதிகரித்தால் இரத்தம் விரையமாகும் என்ற காரணத்தினால் ஆபரேஷன் செய்யும் பொழுது BPயை ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஒரு அளவுதான் BP நார்மல். மருத்துவர்கள் ஆபரேஷன் செய்யும் பொழுது நோயாளிக்கு BP க்கு மருந்து மாத்திரை கொண்டு BP யை ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் வைத்து விட்டு ஆபரேஷன் செய்தால் மட்டுமே ஆபரேஷன் நல்லபடியாக நடக்கும். இதற்கு கண்டுபிடிக்கப்பட்டதுதான் BP நார்மல் என்ற அளவு. இந்த அளவை மருத்துவர்களுக்கு அவர்கள் பாடத்தில் சொல்லிக் கொடுத்தார்கள். அந்த அளவை எந்த நோயாளிக்கும் தெரிவிக்கப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. BP நார்மல் என்ற அளவு நோயாளிக்குத் தேவையுமில்லை. அதை

டெஸ்ட் செய்து பார்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆபரேஷன் செய்யும் பொழுதும் (Emergency) அவசர காலத்தின் பொழுதும் BP யை நார்மலாக வைத்திருந்தால்தான் உயிரை காப்பாற்ற முடியுமென்பது உண்மை. ஆனால், மருத்துவமனைகளிலிருந்து வெளியே வந்த பிறகு நமக்கும் அதற்கும் சம்பந்தமே கிடையாது. BP யை யாரும் டெஸ்ட் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. அது நார்மலா இருக்க வேண்டிய அவசியமும் கிடையாது.

ஆபரேஷன் மற்றும் ஆபத்துக் காலத்தில் BP யை ஒழுங்காக வைத்துக் கொள்ள கண்டுபிடிக்கப்பட்டதுமான BP மருந்து மாத்திரை, இந்த மருந்து மாத்திரை கம்பெனிகள் ஸ்டார் ஹோட்டலில் அமர்ந்து யோசித்தார்கள். எப்படி நம் வியாபாரத்தை அதிகப்படுத்துவதென்று? மருந்து மாத்திரை கம்பெனிகள் ஒரு விஷயத்தை நன்றாகப் புரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். பொது மக்கள் என்ன சொன்னாலும் கேட்பார்கள். நம் வீட்டில் எந்தக் கணவனும், மனைவி சொல்வதை நம்புவதில்லை. எந்த மனைவியும் கணவன் பேச்சை கேட்பதில்லை. அம்மா பிள்ளையை நம்புவதில்லை. நண்பர்கள் ஒருவரையொருவர் நம்புவதில்லை. பார்ட்னரை, பார்ட்னர் நம்புவதில்லை. ஆனால், மருத்துவர்கள் சைன்ட்டிஸ்கள் என்று மருந்து மாத்திரை கம்பெனிகளால் சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்ட விஞ்ஞானிகள் எதைச் சொன்னாலும்

மக்கள் நம்புவார்களென்ற ஒரேயொரு காரணத்தினால் புதிதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஒரு போலி நோயின் பெயர்தான் இரத்தழுத்த நோய்!! உலகத்தில் இரத்தழுத்தம் என்ற நோயும் கிடையாது. அதற்குச் சிகிச்சையும் கிடையாது. அதை நார்மலாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை. இரத்தழுத்தம் என்பதை நோயென்று கூறினால் அவர் மருத்துவரும் கிடையாது.

எனவே, இரத்தழுத்தத்தை நேரடியாக யாரும் கண்டீரால் செய்யக்கூடாது. இந்த சிகிச்சையில் நாம் முக்கியமாக சொல்கிற 5 விஷயங்களை சரி செய்வது மூலமாக ஒரு நிமிடத்தில் நமது உடலில் 300 கோடி செல்கள் தன்னனத்தானே புதுப்பிக்கின்றன. நமது உடலில் இந்த 5 விஷயத்தை ஒழுங்காக வைப்பதன் மூலமாக ஒரு நிமிடத்தில் 300 கோடி செல்களுக்கு நோய் குணமாகும். இவ்வாறு நமது சிகிச்சையின் மூலமாக சில விஷயங்களை கடைபிடிப்பவர்களுக்கு 4 மாதத்தில் BP யை ஒழுங்குபடுத்த முடியும். எந்தவொரு மருந்து மாத்திரையுமில்லாமல் இந்த 5 விஷயத்தை ஒழுங்காக வைத்துக் கொண்டால் ஏற்கனவே சாப்பிடும் BP மாத்திரையின் அளவு ஒவ்வொரு மாதமும் படிப்படியாகக் குறைந்து 4வது மாதத்திலிருந்து நீங்கள் BP மாத்திரை சாப்பிட வேண்டிய அவசியமே கிடையாது. பிறகு BP யை டெஸ்ட் செய்ய வேண்டிய அவசியமும்

கிடையாது. BP அதிகமானாலும், குறைந்தாலும் நீங்கள் தெம்பாக இருப்பீர்கள். எனவே, இரத்தழுத்த நோயென்பது என்னவென்றால், டெஸ்ட் செய்தால் நோய். யார் BP டெஸ்ட் செய்யாமல் இருக்கிறீர்களோ உங்களுக்கு இரத்தழுத்த நோய் கிடையாது. எப்பொழுது சந்தேகம் வந்து டெஸ்ட் செய்கிறீர்களோ அப்போதிருந்து தான் உங்களுக்கு BP நோய் ஆரம்பிக்கும். எனவே, உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களையும் குணப்படுத்துவதன் மூலமாக மட்டுமே BPயை ஒழுங்குப்

படுத்த முடியுமே தவிர மருந்து மாத்திரைகளாலும் இருதயத்தில் BPயைக் கண்ட்ரோல் செய்வதன் மூலமாக முடியாதென்பதை தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எனவே BP க்கு மருந்து மாத்திரை சாப்பிட்டுக் கண்ட்ரோல் செய்வது என்பதும் நமக்கு நாமே சொந்த செலவில் சூன்யம் வைத்துக் கொள்வதும் ஒன்றுதான் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு நமது முறைப்படி சுலபமாகக் குணப்படுத்தி மகிழ்ச்சியாக வாழ்வோம்.

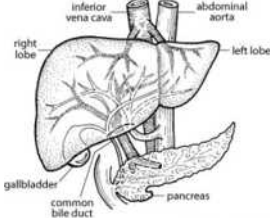


33. கல்லீரலில் வரும் நோய்களுக்கு காரணம் என்ன ?

நாம் சாப்பிடும் உணவு வாயில் ஜீரணமாகி வயிற்றில் ஜீரணமாகிச் சிறு குடலுக்கு செல்கிறது. சிறு குடலும் வயிற்றைப் போல் ஒரு ஜீரண உறுப்புதான் சிறு குடலில் ஜீரணமான சத்துப் பொருட்கள் உணவு உறிஞ்சிகள் என்ற உறுப்பு உறிஞ்சிக் கல்லீரலுக்குக் கொடுக்கிறது. நாம் சாப்பிடுகிற உணவில் மாவுச் சத்து, புரத சத்து, நார்ச் சத்து, உயிர்ச் சத்து வைட்டமின்கள், மினரல்கள் ஆகியவை உள்ளன. உணவுக்கு இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி போன்ற பெயர்கள் வாய் வரைக்கும் மட்டும்தான் செல்லுபடியாகும். நாம் சாப்பிடுகிற அனைத்து வகை உணவும் சிறு குடலில் சத்துப் பொருட்களாக

மட்டுமே மாறுகிறது. கல்லீரலுக்குச் செல்லும் சத்துப் பொருட்கள் கல்லீரல் என்ற இரயில்வே ஸ்டேஷனில் இரத்தம் என்ற இரயில் வரும் பொழுது சாப்பாட்டின் மூலமாகக் கிடைத்த சத்துப் பொருட்கள் இரத்தத்தில் கலக்கின்றன. இரத்தம் வழியாக உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளிலுள்ள செல்களுக்குச் செல்கிறது. செல்கள் சத்துப் பொருள்களை எடுத்துக் கொண்டு பயன்படுத்திய உடன் அது கழிவுப் பொருளாக மாறுகிறது. கழிவுப் பொருள் மீண்டும் இரத்தத்திற்கு வருகின்றன. கல்லீரல் இரத்தத்திலுள்ள கழிவுகளைக் கழிவு நீக்கும் மண்டலம் மூலமாக வெளியேற்றுகிறது.

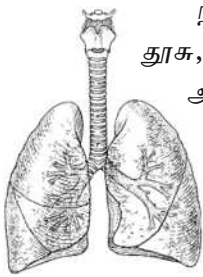
எனவே, உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் உணவு கொடுக்கும் அம்மா தான் கல்லீரல். ஒரு தாய் தன் குழந்தைக்கு உணவை ஊட்டி விடுகிறார். அதே சமயம் கழிவுகளை நீக்குகிறார். அதே போல் கல்லீரலின் வேலையும் ஒரு தாயின் வேலையை போன்றதே எனவே, எத்தனை செல்கள் உணவு வேண்டும் என்று கேட்கிறதோ கல்லீரல் அவ்வளவு நேரம் வேலை செய்ய வேண்டும். கல்லீரலில் ஒரு நோய் வந்தால் அது கல்லீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோயே



கிடையாது. உடலில் எத்தனை ஆயிரம் செல்களுக்கு உணவு சம்பந்தப்பட்ட நோய் வருகிறதோ அதன் பிரதிபலிப்பு கல்லீரலில் தெரியும். எனவே, ஒரு நோய் கல்லீரலில் இருக்கிறது என்று தவறாக கணித்து கல்லீரலில் ஆப்ரேஷன் செய்வதும் கல்லீரலுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதும் சரியான வைத்திய முறையே கிடையாது. எனவே, யாருக்குக் கல்லீரலில் நோய் இருக்கிறதோ தயவு செய்து தலை முடி முதல் உள்ளங்கால் வரை உள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் சரியான உணவு கொடுத்து நோய்களைக் குணப்படுத்துவது மூலமாக மட்டுமே கல்லீரல் நோயை குணப்படுத்த முடியும் என்று உண்மையைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.



34. நுரையீரலில் வரும் நோய்களுக்கு காரணம் என்ன?



நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் தூசு, குப்பை, செல்போன் அலைவரிசை, டி.வி அலைவரிசை, சேட்டிலைட் அலைவரிசை, காற்று சம்பந்தப்பட்ட எல்லா பொருள்களும், வைரஸ், பாக்டீரியா மற்றும் அனைத்து பொருள்களும், உள்ளன. மூக்கின் வழியாக உள்ளே செல்லும் காற்று நுரையீரலுக்கு வரும் பொழுது நுரையீரல் காற்றிலுள்ள காற்று சம்பந்தப்பட்ட

பொருள்களான ஆக்ஸிஜன், ஹைட்ரஜன், நைட்ரஜன், போன்ற பொருள்களை எடுத்து நுரையீரல் என்ற இரயில்வே ஸ்டேஷனில் இரத்தம் என்ற இரயில் வரும் பொழுது இரயிலில் ஏறுகிறார்கள். இரத்தத்தில் கலந்த காற்று சம்பந்தப்பட்ட பொருள்கள், இரத்தம் மூலமாக உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் செல்கிறது. ஒவ்வொரு செல்லுக்குள்ளும் செல்லும் நல்ல காற்று, கெட்ட காற்றாக மாறி வெளியே தள்ளுகிறது. உதாரணமாக ஆக்ஸிஜன் ஒரு செல்லுக்குள் செல்லும் பொழுது

கார்பன் டை ஆக்ஸைடு ஆக மாறி மீண்டும் இரத்தத்திற்கு வருகிறது. உபயோகிக்க பட்ட காற்று, இரத்தம் வழியாக மீண்டும் நுரையீரலுக்கு வரும் பொழுது நுரையீரல் என்ற இரயில்வே ஸ்டேஷனில் இறங்கி மூக்கு என்ற பாதை வழியாக வெளியே செல்கிறது. எனவே, நுரையீரல் என்பது உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் காற்று என்ற உணவு கொடுக்கும் அம்மா. அதே போல் கெட்ட காற்றை வெளியேற்றும் அம்மா.

தியானம் செய்யும் பொழுது நுரையீரல் குறைவாக வேலை செய்கிறது. ஓடும் பொழுது வேகமாக வேலை செய்கிறது. நுரையீரல் சொந்தமாக என்றும் வேலை செய்யாது. எத்தனை செல்களுக்கு (குழந்தைகளுக்கு) காற்று என்ற உணவு வேண்டுமென்று அடம் பிடிக்கிறதோ அந்த அளவுக்கு நுரையீரல் என்ற காற்று அம்மா வேலை செய்வார்கள். நுரையீரலின் இயக்கம் உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களாலும் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட ஆஸ்துமா, மூச்சு அடைத்தல், வீசிங், நெஞ்சு சளி, இருமல் ஆகிய நோய்கள் வரும் பொழுது நாம் நுரையீரலில் சிகிச்சை அளிக்கக் கூடாது. இவைகள் அனைத்தும் நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் கிடையாது. உடலில் எத்தனை செல்களுக்குக் காற்று சம்பந்தப்பட்ட நோய் வருகிறதோ அப்பொழுது நுரையீரல் பாதிக்கப்படும். எனவே, உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் காற்று சம்பந்தப்பட்ட

குறையை நீக்கினால் நுரையீரலில் உள்ள நோய் குணமாகும்.

உதாரணமாக ஒரு வருக்கு சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டு விட்டது. சிறுநீரகத்திலுள்ள செல்கள் தன் நோயைக் குணப்படுத்துவதற்காகக் காற்று வேண்டும், காற்று வேண்டும் என்று நுரையீரலிடம் கேட்கும். நுரையீரல் சிறுநீரகத்தின் செல்களுக்கு நோயைக் குணப்படுத்துவதற்காக காற்று கொடுத்துக் கொடுத்து நுரையீரல் கெட்டுப் போக வாய்ப்பு உள்ளது. இப்பொழுது சொல்லுங்கள் நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஆஸ்துமா வீசிங் போன்றவை நுரையீரலில் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டுமா? அல்லது சிறுநீரகத்தில் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டுமா?. உடனே ஆஸ்துமா, வீசிங், என்பது சிறுநீரகத்தில் நோய் வந்தாதான் வரும் என்று தவறாக கணித்து விடாதீர்கள். இது ஒரு உதாரணம் மட்டுமே. உடலில் எத்தனை இலட்சம் செல்களுக்கு நோய் ஏற்பட்டு அதற்குத் தீர்வாகக் காற்றை எதிர்பார்த்து செல்கள் காற்றைக் கேட்கிறதோ அப்பொழுது நுரையீரல் கெட்டுப் போகிறது.

எனவே, நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களுக்கும் நுரையீரலில் சிகிச்சை கொடுக்கக் கூடாது. தலைமுடி முதல் கால் நகம் வரை உள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் காற்று சம்பந்தப்பட்ட குறைகளை தீர்ப்பதன் மூலமாக மட்டுமே

நுரையீரலில் வரும் நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும். இது புரியாத மருத்துவர்கள் ஆஸ்துமா, வீசிங் போன்ற நோய்களுக்கு நுரையீரலில் தான் நோய் இருக்கிறது என்று தவறாக நினைத்து அங்கே ஆப்ரேஷன், ஸ்கேன் மற்றும் மருந்து மாத்திரைகளை கொடுத்து நோய்களைப் பெரிதுபடுத்துகிறார்கள். ஆஸ்துமா, வீசிங் போன்ற நோய்களுக்கு மருந்து மாத்திரை சாப்பிடுபவர்களுக்கு ஒரு கேள்வி, நீங்கள் சாப்பிடும் மருந்து மாத்திரையின் டோஸ் போகப் போக

அதிகமாகிறதா அல்லது குறைகிறதா? எப்பொழுது ஒரு மாத்திரையின் டோஸ் அதிகமாகிறதோ நீங்கள் நோயைப் பெரிதுபடுத்துகிறீர்கள். அது தவறான வைத்தியம் என்று பொருள். எனவே, நமது சிகிச்சையில் உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் காற்று சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காண்பதன் மூலமாக நுரையீரலில் வரும் அனைத்து நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும்.

35. சிறுநீரகத்தில் வரும் நோய்களுக்கு காரணம் என்ன?

நாம் குடிக்கும் குடி தண்ணீர் நேராக சிறுநீரகம் செல்கிறது. சிறுநீரகம் தண்ணீரிலுள்ள அனைத்து நல்ல பொருள்களையும் எடுத்துப் பிரித்து சிறுநீரகம் என்ற இரயில்வே ஸ்டேஷனில் இரத்தம் என்ற ரயில் வரும் பொழுது அதில் ஏற்றிவிடுகிறது. இரத்தம் என்ற ரோடு வழியாக தண்ணீரில் உள்ள சத்துப் பொருள்கள் உடலிலுள்ள அனைத்து செல்கள் என்ற வீடுகளுக்குச் செல்கிறது. செல்கள் நல்ல தண்ணீரை உள்ளே எடுத்துக் கொண்டு அதை உபயோகப்படுத்திய பிறகு கழிவு நீராக மாறுகிறது. அதை இரத்தத்தில் கலக்கிறது. நமது உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களும் தண்ணீர் குடிக்கின்றன. சிறுநீர் கழிக்கின்றன. இப்படி ஒவ்வொரு செல்லும் கழிக்கும் சிறுநீரை இரத்தம் மொத்தமாக மூத்திரப்பைக்கு (யூரினரி

பிளேடர்) கொண்டு வருகிறது. நாம் அதை மூத்திரமாக வெளியே அனுப்புகிறோம்.

எனவே, சிறுநீரகம் என்பது உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் தண்ணீர் கொடுக்கும் அம்மா மற்றும் அனைத்து செல்களின் கழிவு தண்ணீரை வெளியே அனுப்பும் அம்மா. நமது உடலில் பல ஆயிரக்கணக்கான செல்களுக்கு நோய் வந்து அதைக் குணப்படுத்த முடியாமல் தவிக்கும் பொழுது நிறைய தண்ணீர் தேவைப்படும் அப்பொழுது அனைத்து செல்களும் சிறுநீரகத்திடம் தண்ணீர் வேண்டும் தண்ணீர் வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொண்டிருக்கும். சிறுநீரகம் செல்களின் நோயைக் குணப்படுத்துவதற்காக தண்ணீரை அனுப்பி, அனுப்பி

ஓய்ந்து போய் சிறுநீரகத்தில் நோய் ஏற்படும். எனவே, சிறுநீரகம் பெயிலியர் (Kidney Failure) என்ற நோய் சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்ட நோயே கிடையாது. சிறுநீரகத்தில் சிகிச்சை அளித்தால். அதைக் குணப்படுத்த முடியாது. உடலில் எத்தனை இலட்சம் செல்களுக்குத் தண்ணீர் சம்பந்தப்பட்ட நோய் இருக்கிறதோ அதை சரி செய்வதன் மூலமாக மட்டுமே சிறுநீரகத்தைக் காப்பாற்ற முடியும்.

பொதுவாக 50 சதவீதம் கிட்னி பெயிலியர் என்ற நோயாளி மருத்துவமனைக்குச் சென்று டையாலிஸஸ் மற்றும் மருந்து மாத்திரை மூலமாக சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்கிறாரே யாருக்காவது 50 சதவீதத்திலிருந்து 40சதவீதம், 30சதவீதம் என்று திரும்ப வந்து சிறுநீரகம் குணமாகியிருக்கிறதா? சிகிச்சை அளிக்க

அளிக்க 50 சதவீதம் இருந்த நோய் 60 சதவீதம், 70 சதவீதத்திற்கு செல்கிறது. உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் நீர் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனையைத் தீர்ப்பது மூலமாக மட்டுமே சிறுநீரகத்தை புதுப்பிக்க முடியும். நமது சிகிச்சை முறையில் சில விஷயங்களைக் கடைபிடிப்பதன் மூலமாக உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் நீர் சம்பந்தப்பட்ட குறையை நீக்குவதன் மூலமாக சிறுநீரகத்தைப் புதுப்பிக்கலாம். எனவே, சிறுநீரக சம்பந்தப்பட்ட நோயாளிகள் நமது முறையைக் கையாளுவதன் மூலமாக மருந்து, மாத்திரை மற்றும் டையாலிஸ் ஆகியவற்றை இரண்டு அல்லது நான்கு மாதத்திற்குள் படிப்படியாக நிறுத்தி முழுமையாக குணம்பெற முடியும். மாற்று உறுப்பு, அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய அவசியம் இல்லை மூன்று அல்லது நான்கு மாதத்திற்குப் பிறகு தீர்வு கிடைக்கும்.



36. உறுப்புகளுக்கு எந்த நோயும் வராது

உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் உணவு சம்பந்தப்பட்ட குறையைத் தீர்ப்பதன் மூலமாக கல்லீரலைக் குணப்படுத்தலாம். உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் நீர் சம்பந்தப்பட்ட குறையைத் தீர்ப்பதன் மூலமாக மட்டுமே சிறுநீரகத்தைக் குணப்படுத்த முடியும். உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் காற்று

சம்பந்தப்பட்ட குறையைத் தீர்ப்பதன் மூலமாக மட்டுமே நுரையீரலில் வரும் அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்த முடியும். உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் நோயைக் குணப்படுத்துவதன் மூலமாக மட்டுமே இரத்த அழுத்தம் என்ற விஷயத்தை சரி செய்ய முடியும்.

இதிலிருந்து நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், தனித்தனி உறுப்புகளுக்குத் தனித்தனி சிகிச்சை கிடையாது. இருதயத்தில் ஒரு நோய் வந்தால் இருதயத்தில் மட்டும் ஸ்கேன் செய்து அதற்கு சிகிச்சை கொடுக்க முடியாது. ஏனென்றால் இருதயத்திற்குத் தேவையான உணவு கல்லீரல் கொடுக்கிறது. கல்லீரலில் ஒரு குறை என்றால் இருதயம் ஒழுங்கா வேலை செய்யாது. இருதயத்திற்குத் தேவையான நீர் சிறுநீரகம் கொடுக்கிறது. அப்பொழுது சிறுநீரகத்தில் ஏதாவது நோய் என்றால் இருதயத்தில் பாதிப்பு ஏற்படும். இருதயத்திற்கு தேவையான காற்றை நுரையீரல் கொடுக்கிறது. நுரையீரலுக்கு ஏதாவது நோய் என்றால் இருதயம் கெட்டுப் போகும் இப்படி நம்

உடம்பில் அனைத்து உறுப்புகளும் ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்து ஒன்று சேர்ந்து கூட்டாகத்தான் உயிர் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. இப்படி எந்த உறுப்பில் நோய் வந்தாலும் அந்த உறுப்பை மட்டுமே ஸ்கேன் செய்து ஆபரேஷன் செய்து மருந்து மாத்திரை சாப்பிட்டு, அதைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டால் மட்டும் குணப்படுத்த முடியாது. உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் உள்ள நோயைக் குணப்படுத்துவதன் மூலமாக மட்டுமே உடம்பிலுள்ள சிறு சிறு உறுப்புகளையும் சரி செய்ய முடியும். இந்த உண்மையைப் புரிந்து கொண்டு நீங்கள் தயவு செய்து இனி தனித்தனி உறுப்புகளுக்குத் தனித்தனி மருத்துவத்தை தேடாதீர்கள்.



37. சர்க்கரை நோய் (சுகர்) (இனிப்பு நீர்) (நீரழிவு)

சர்க்கரை நோய் பல பேருக்கு இருக்கிறது. சில நபர்களுக்கு சர்க்கரை நோய் இருக்காது. சர்க்கரை நோயில்லாதவர்கள் இதைப் படிக்க வேண்டாமென முடிவுக்கு வந்து விடாதீர்கள். இப்பொழுது உங்களுக்கு சர்க்கரை நோயில்லை. எப்படியும், எங்கேயாவது இலவச சர்க்கரை விழிப்புணர்வு முகாம் என்பதைப் பார்க்க வாய்ப்புள்ளது. நீங்கள் அதில் டெஸ்ட் செய்து பார்க்கும் பொழுது அன்று முதல் நீங்கள் சர்க்கரை நோயாளியாக்கப் படுவீர்கள். எனவே, சர்க்கரை நோய்

உள்ளவர்களும், Glucose இல்லாதவர்களும் தயவு செய்து இதை முழுவதுமாகப் படியுங்கள்.

நம் உடல் பல கோடிக்கணக்கான செல்களால் உருவாக்கப்பட்டது. பல லட்சம் கிலோ மீட்டர்தூரம் உள்ள இரத்த நாளங்களும் உள்ளது. ஒவ்வொரு செல்லும் ஒரு வீடு போல. இரத்தம் ஒரு ரோடு போல உள்ளது. நாம் சாப்பிடுகிற உணவில் உள்ள சத்துப் பொருட்கள் சிறு குடலில் ஜீரணமாகி கல்லீரல் மூலமாக

இரத்தத்தில் கலக்கின்றன. சாப்பிடுகிற உணவில் மாவுச் சத்து, புரதச் சத்து, நார்ச் சத்து, உயிர் சத்து, தாதுப் பொருட்கள் விட்டமின்கள் உள்ளன. இந்த மாவுச் சத்து (கார்போஹைட்ரேட்), சர்க்கரையாக மாறுகிறது. சர்க்கரை, சுகர், குளுக்கோஸ், இந்த மூன்றுக்கும் ஒரே அர்த்தம்தான். ஒரு வேளை, இந்தப் புத்தகத்தில் சர்க்கரை, சுகர், குளுக்கோஸ் என்ற வார்த்தைகள் மாறி மாறி வந்தாலும் இது மூன்றுக்கும் ஒரே அர்த்தமென்பதை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு படியுங்கள்.

சர்க்கரையென்பது தமிழில் சொல்வது, சுகர் என்பது ஆங்கிலத்தில் சொல்வது, குளுக்கோஸ் என்பது மருத்துவர்கள் சொல்லும் பெயர். இதுதான் இந்த மூன்றுக்கும் வித்தியாசம். செல் என்ற வீடு கதவை திறந்து இரத்தத்திலுள்ள சத்துப் பொருட்களைத் தன் தேவைக்காக எடுத்துக் கொள்கிறது. ஒரு செல் கால்சியம், அயன், சோடியம், மக்னீசியம் போன்ற எல்லாப் பொருட்களையும் உள்ளே சுலபமாக எடுத்துக் கொள்ளும். ஆனால், சர்க்கரையை மட்டும் நேரடியாக எடுத்துக் கொள்ளாது. செல்கள் சர்க்கரையை எடுப்பதற்கு முன்பாக அந்த சர்க்கரை நல்ல சர்க்கரையா? கெட்ட சர்க்கரையா? என்று ஆராய்ச்சி செய்யும். சர்க்கரையில் இரண்டு வகையுண்டு.

நல்ல சர்க்கரை, மற்றொன்று

கெட்ட சர்க்கரை. உணவிலுள்ள மாவுச் சத்து வாயிலே, வயிற்றிலே, சிறுகுடலிலே ஒழுங்காக ஜீரணம் செய்தால் கிடைப்பது நல்ல சர்க்கரை. ஒழுங்காக ஜீரணமாகாமல் அரைகுறையாக ஜீரணமாகி வரும் சர்க்கரை கெட்ட சர்க்கரை. நல்ல சர்க்கரையென்பது தரமான சர்க்கரை. கெட்ட சர்க்கரையென்பது தரம் குறைந்த சர்க்கரை. நம் அனைவருக்கும் புரிவதற்காக கெட்ட, நல்ல என்ற வார்த்தைகள் பயன்படுத்துகிறோம். நல்ல சர்க்கரையென்பது வீரியம் அதிகமுள்ள சர்க்கரை. கெட்ட சர்க்கரையென்பது வீரியம் குறைந்த சர்க்கரையென்றும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

ஒரு செல் கதவைத் திறந்து இரத்தத்தில் சர்க்கரையை எடுத்து இது ஒழுங்காக ஜீரணமான வீரியமுள்ள நல்ல சர்க்கரையா? அல்லது ஒழுங்காக ஜீரணமாகாத அரைகுறை ஜீரணமான வீரியம் குறைந்த கெட்ட சர்க்கரையா? என்று சோதனை செய்யும். செல் சர்க்கரையிடம் நீ நல்லவனா? கெட்டவனா? என்று கேட்கும். நம்மிடம் யாராவது நீ நல்லவனா அல்லது கெட்டவனாயென்று கேட்டால் என்ன பதில் சொல்வோம். நாயகன் படத்தில் வரும் கமலஹாசனைப் போல தெரியலையம்மா! என்று கூறுவோம். நாம் கெட்டவன் என்று இதுவரையாரிடமும் சொல்லமாட்டோம். அதே போல் சர்க்கரையும், எனக்குத்

தெரியலையென்று கூறி விடும். செல்களுக்கு நல்ல சர்க்கரை. கெட்ட சர்க்கரையை பிரித்துப் பார்க்கும் அறிவு கிடையாது. எனவே, செல்கள் சர்க்கரையிடம், நமது உடலில் கணையம் (Pancreas) என்ற உறுப்பு இருக்கிறது, அவரிடம் செல், நீ நல்ல சர்க்கரையாக இருந்தால் அவர் உனக்கு இன்சலின் (கணைய நீர்) கொடுப்பார், நீ கெட்ட சர்க்கரையாக இருந்தால் இன்சலின் கொடுக்க மாட்டார் என்று கூறி விடும். இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரைகள் நேரடியாக எந்த செல்லுக்குள்ளேயும் போக முடியாது.

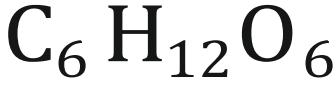
நமது உடலில் கணையம் என்ற (Pancreas) உறுப்புள்ளது. இந்த உறுப்பு பல வேலைகளைச் செய்கிறது. அதில் ஒரு முக்கியமான வேலை என்னவென்றால், இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை நல்ல சர்க்கரையா? கெட்ட சர்க்கரையா? என்று கண்டுபிடிக்கும் Quality Controller (தரக்கட்டுப்பாட்டு அலுவலர்). வேலை கணையம் இரத்தத்திலுள்ள ஒவ்வொரு சர்க்கரையாக எடுத்து ஆராய்ச்சி செய்யும். நல்ல சர்க்கரையாக இருந்தால் அதற்கு இன்சலின் என்ற முத்திரை கொடுக்கும். கெட்ட சர்க்கரையாக இருந்தால் இன்சலின் கொடுக்காது. ஒரு பனியன் கம்பெயினில் QC (Quality Controller) என்பவர் இருப்பார். இவர் பனியன் தயாரான பிறகு கடைசியாக வந்து அதைச் சோதித்துப் பார்ப்பார். தரமாக எந்தக் குறையுமில்லாமல் பனியன் இருந்தால் OK, Tested, selected என்று

வெளிநாட்டுக்கு ஏற்றுமதி செய்வதற்கு அனுமதிப்பார். அதில் ஏதாவது குறையிருந்தால் Rejected என்று ஒதுக்கிக்குப்பைத் தொட்டியில் போடுவார். அதைப் போல் கணையம் என்ற உறுப்பு சர்க்கரையின் தரத்தை சோதனை செய்யும் ஒரு தரக் கட்டுப்பாட்டு அலுவலர். எந்தச் சர்க்கரை ஒழுங்காக ஜீரணமாகிறதோ அந்தச் சர்க்கரைக்கு மட்டும்தான் இன்சலின் என்ற ஒரு முத்திரை கிடைக்கிறது. இன்சலினை ஒரு சாவி என்றும் கூறலாம். எந்த சர்க்கரைக்கு இன்சலின் என்ற சாவி இருக்கிறதோ. அந்த சர்க்கரையால் மட்டுமே செல் என்ற வீட்டின் கதவைத் திறந்து உள்ளே செல்ல முடியும். எந்தச் சர்க்கரை ஒழுங்காக ஜீரணமாகி நல்ல சர்க்கரையாக இருக்கிறதோ. அது மட்டுமே கணையத்திடம் இன்சலினைப் பெற்று செல்லுக்குள்ளுழைய முடியும்.

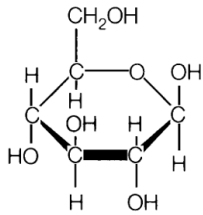
ஒரு செல் இரத்தத்திலிருக்கும் சர்க்கரையை எடுத்துப் பார்க்கும். அந்தச் சர்க்கரையில் இன்சலின் என்ற முத்திரை இருந்தால் மட்டுமே நல்ல சர்க்கரையென்று முடிவு செய்து செல்லிற்குள் எடுக்கும். ஏனென்றால், தரம் குறைந்த சர்க்கரை அந்த செல்லுக்குள் செல்ல முடியாது. எனவே உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களையும் நோயிலிருந்து காப்பாற்ற ஆரோக்கியமாக இருக்க கணையம் என்ற உறுப்பு பேருதவியாக இருக்கிறது.

என்ன புது குழப்பமாக

இருக்கிறது. நான் பத்து வருடமாக சர்க்கரை நோயாளியாக இருக்கிறேன். பெரிய, பெரிய மருத்துவரிடம் சென்றிருக்கிறேன். பெரிய, பெரிய மருத்துவமனைக்குச் சென்றிருக்கிறேன். இது வரையாரும் நல்ல சர்க்கரை. கெட்ட சர்க்கரையென்று சொல்லவே



இல்லையே? நீங்கள் என்ன புதிதாக உளறுகிறீர்கள்? என்று சிலருக்கு மனதில் சந்தேகம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. நாங்கள் ஒன்றும் சர்க்கரையைப் பற்றி ஒன்றுமே தெரியாமல் சும்மா உளரவில்லை. இதுவரை நல்ல சர்க்கரை, கெட்ட சர்க்கரையைப் பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளாமல் இருப்பதனால்தான் 10 வருடமாக உங்கள் நோய் குணமாகாமல் இருக்கிறது. பல வருடங்களாக மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிட்டுக் கொண்டு



இருக்கிறீர்கள். இந்த நல்ல சர்க்கரை, கெட்ட சர்க்கரை என்ற வித்தியாசம் எப்பொழுது தெரிந்து கொள்கிறீர்களோ, அந்த நிமிடம் முதல் உங்கள் சர்க்கரை நோய் குணப்படுத்தப்படும்.

சர்க்கரையென்பது $C_6H_{12}O_6$ இது சர்க்கரையின் வாய்ப்பாடு. சர்க்கரை என்பது 6 12 6 ஒரு ஐசோமர் என்று அழைக்கப்படும். நாங்கள் சொல்வது

Bio-Chemistry படித்தவர்களுக்கு நன்றாகப் புரியும் என நினைக்கிறேன். ஒரு பொருளை எப்பொழுது ஐசோமர் என்று கூறுகிறோமோ, அப்பொழுது அந்த பொருளில் நிறைய வகைகள் (Type) உள்ளன என்று அர்த்தம்.

சர்க்கரை ஒரு ஐசோமர் என்பதையாரும் மறுக்க முடியாது. எனவே, சர்க்கரையில் நிறைய வகைகள் உள்ளன. சர்க்கரையின் வாய்ப்பாட்டில் உள்ள கார்பன், ஹைட்ரஜன், ஆக்ஸிஜன் அளவு மாறாமல் வேறு வேறு இடங்களுக்கு மாற்றி அமைப்பது மூலமாக சர்க்கரையின் வகை மாறுகிறது. லேக்டோஸ், மேனோஸ், ஒற்றை சர்க்கரை, கூட்டுச் சர்க்கரை இப்படி சர்க்கரையில் பல வகைகள் உள்ளது. சர்க்கரை (Structure) அமைப்பில் H என்ற மூலக்கூறு வலது பக்கத்திலிருந்து இடது பக்கமாகவும், OH என்ற மூலக்கூறு இடது பக்கத்திலிருந்து வலது பக்கமாகவும் மாற்றி அமைப்பதன் மூலமாக சர்க்கரையின் வகையை மாற்றியமைக்க முடியும்.

இப்படி சர்க்கரையின் ஒவ்வொரு வகைக்கும் ஒவ்வொரு கட்டமைப்பு (Structure) உள்ளன. எனவே, சர்க்கரையில் பல வகைகள் உள்ளது என்பதையாராலும் மறுக்க முடியாது. ஒரு சில குறிப்பிட்ட சர்க்கரை வகைகள் மட்டுமே மனித உடம்பிலுள்ள செல்களுக்குப் பொருந்தும். ஒரு சில சர்க்கரை வகைகள் மனித உடம்புக்கு பொருந்தாது.

எந்தெந்த வகை சர்க்கரைகள் மனித உடம்புக்குப் பொருந்துமோ அது அனைத்தும் நல்ல சர்க்கரை. எந்தெந்த வகை சர்க்கரை மனித உடம்புக்குப் பொருந்தாதோ, அது அனைத்தும் கெட்ட சர்க்கரை. கணையம் எந்த வகை சர்க்கரை மனித உடம்புக்கு ஒத்து வருமோ, அதற்கு மட்டுமே இன்சலின் கொடுக்கும். மனித உடலுக்கு நோயை உண்டு பண்ணும் அல்லது ஒத்து வராத, தேவைப்படாத சர்க்கரைகளுக்கு இன்சலின் கொடுக்காது.

நாம் மருத்துவமனைகளில் சென்று சர்க்கரை டெஸ்ட் செய்கிறோம். அதில் 100 இருக்கிறது. 200 இருக்கிறது என்று கூறுகிறார்கள். ஆனால், அந்த அளவில் எந்தெந்த சர்க்கரை எவ்வளவு இருக்கின்றது? என்று யாரும் அளந்தது கிடையாது. இப்படி மொத்தமாக சர்க்கரை எவ்வளவு இருக்கிறது? என்று பார்ப்பதில் எந்த அர்த்தமும் கிடையாது. நாம் பார்க்கும் சர்க்கரையின் அளவில் எந்தெந்த வகை சர்க்கரை எந்த அளவு இருக்கின்றது என்று பார்ப்பதற்குத் தனியாக மிஷின் உள்ளது. அதன் பெயர் IR Study மற்றும் UV Spectrum Study. இந்த Study உள்ள மிஷின்களில் மட்டுமே இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் வகைகளைக் கண்டறிய முடியும். இந்த மிஷின்கள் எந்த மருத்துவமனையிலும் கிடையாது. பெரிய பெரிய Lab, Institute ஆராய்ச்சிக் கூடங்களில் மட்டுமே உள்ளது. எனவே, சர்க்கரையை சோதனை செய்து பொதுவாகப் பார்ப்பதில் எந்த

அர்த்தமுமில்லை. எந்த பிரயோஜனமும் கிடையாது.

மருத்துவமனையில் (Blood Glucose Level) இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு என்று எழுதிக் கொடுக்கிறார்கள். ஆனால், இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவையாரும் பார்ப்பது கிடையாது. இப்பொழுது பார்க்கப்படும் அளவு Plasma Glucose Level ஆகும். Plasma Glucose Level என்பது வேறு. இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு என்பது வேறு. எனவே, சர்க்கரை நோயென்பது கணையம் சம்பந்தப்பட்ட நோயே கிடையாது.

சர்க்கரை நோயென்பது கணையம் கெட்டுப் போன நோய் அல்ல. நாம் சாப்பிடுகிற சாப்பாட்டில் உள்ள சர்க்கரை ஒழுங்காக ஜீரணமாகாத தால் கணையம் இன்சலின் கொடுக்க மறுக்கிறதே தவிர கணையம் தவறு செய்யவில்லை என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். எப்பொழுது உடலில் இன்சலின் பற்றாக்குறை ஏற்படுகிறதோ நாம் உணவை ஒழுங்காக ஜீரணம் பண்ணவில்லை என்றுதான் அர்த்தமே தவிர, கணையத்தில் குறை கிடையாது. எனவே, சர்க்கரை நோயென்பது சர்க்கரையை ஒழுங்காக ஜீரணம் செய்யாத நோயே தவிர இதற்கும் உடலிலுள்ள உறுப்புகளுக்கும் எந்த சம்பந்தமும் கிடையாது. எனவே, உணவை எந்த முறையில் சாப்பிட்டால் அது இரத்தத்தில் நல்ல சர்க்கரையாக கலக்கும் என்ற ஒரே ஒரு சுலபமான

வித்தையைக் கற்றுக் கொள்வது மூலமாக நாம் இந்த நிமிடத்தில் சர்க்கரை நோயைக் குணப்படுத்த முடியும். கணையம் இன்சலின் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறது, அது உங்களுக்கு தராமல் வேறு யாருக்குக் கொடுக்கும்? நல்ல சர்க்கரை இருந்தால் மட்டுமே கொடுக்கும். கெட்ட சர்க்கரை இருந்தால் கொடுக்காது. இந்த நல்ல சர்க்கரை கெட்ட சர்க்கரை என்ன என்பதை தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள மேற் கொண்டு சில உதாரணங்கள் மூலமாகத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளலாம்.

நாம் குழந்தையாக இருக்கும் பொழுது நாம் சாப்பிடுகிற உணவு நல்லபடியாக ஜீரணம் நடக்கிறது. ஏனென்றால், குழந்தைக்கு டென்சன், கோபம், பயம் ஏதும் கிடையாது. இப்படி சிறு வயதில் ஒரு குழந்தை உணவு உண்ணும் போது நல்லபடியாக ஜீரணமாகி நல்ல சர்க்கரை மட்டுமே இரத்தத்தில் கலக்கிறது. உதாரணமாக ஒரு குழந்தை சாப்பிடுகிறது. அதில் 500 சர்க்கரை இரத்தத்தில் கலக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். அந்தக் குழந்தை நல்லபடியாக ஜீரணம் செய்து விட்டது என்று வைத்துக் கொள்வோம். இப்பொழுது ஒழுங்காக ஜீரணமான 500 சர்க்கரை இரத்தத்தில் கலக்கிறது. இந்த 500 நல்ல சர்க்கரையும் செல்லுக்குள் செல்வதற்கு முயற்சி செய்யும். ஆனால், என்னதான் நல்ல சர்க்கரையாக இருந்தாலும், இன்சலின் இல்லை யென்ற காரணத்திற்காக செல்லிற்குள்

நுழைய முடியாது. இந்த 500 சர்க்கரையும் கணையத்திற்குச் செல்லும். கணையம் இந்த 500 சர்க்கரையை சோதித்து பார்த்து நல்ல சர்க்கரையாக இருப்பதால் கணையம் 500 இன்சலினை சுரக்கும் ஒரு சர்க்கரைக்கு ஒரு இன்சலின்தான் கிடைக்கும். அதுவும் நல்ல சர்க்கரையாக இருந்தால் மட்டுமே கணையம் கொடுக்கும். இந்த 500 சர்க்கரையும் நல்ல சர்க்கரையாக இருந்ததால், அனைத்திற்கும் இன்சலின் கிடைத்து விட்டது. இப்பொழுது குழந்தையின் இரத்தத்தில் 500 நல்ல சர்க்கரை, இன்சலின் என்ற சாவியுடன் சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறது.

குழந்தையின் உடம்புக்கு 300 சர்க்கரை தேவைப்படுகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். செல்கள் கதவைத் திறந்து இன்சலின் உள்ள சர்க்கரைகளைத் தனது வேலைக்காக, தேவைக்காக, நோயைக் குணப்படுத்துவதற்காக எடுத்துக் கொள்கிறது. இப்பொழுது உடலில் 300 சர்க்கரை தேவையென்பதால் 300ம் செல்களுக்குள் புகுந்து விட்டது. மீதமுள்ள 200 சர்க்கரை இரத்தத்தில் மீண்டும், மீண்டும் சுற்றி சுற்றி வரும். செல்கள் தேவைக்கு அதிகமான பொருட்களை எப்பொழுதும் உள்ளே எடுத்துக் கொள்ளாது. இரத்தத்தில் 500 சர்க்கரை இருப்பதென்பதற்காக நாம் சேர்த்து வைத்துக் கொள்வோம், பிறகு தேவைப்படுமென்று செல்கள் எடுக்காது. இப்பொழுது தேவையில்லாத ஆனால்

நல்ல தரம் வாய்ந்த 200 சர்க்கரைகள் இரத்தத்தில் சுற்றி சுற்றிவருகிறது. இந்த சர்க்கரை என்னவாகும்.

நம் வீட்டிற்கு 500 ரூபாய் சம்பாதித்து எடுத்து போகிறோம். குடும்பச் செலவுக்கு 300 ரூபாய் தேவைப்படுகிறது. மீதமுள்ள 200 ரூபாயை அளவுக்கு அதிகமாக சம்பாதித்து விட்டோமென்று கிழித்து குப்பையில் போடுகிறோமா? என்ன செய்வோம்? பத்து, பத்து ரூபாயாக இருந்தால் இரண்டு நூறு ரூபாய் தாளாக மாற்றி நமது பீரோவில் சேர்த்து வைப்போம். அதே போல் குழந்தை சம்பாதித்தது 500 சர்க்கரை, செலவு 300 சர்க்கரை மீதமுள்ள 200 சர்க்கரையை, சர்க்கரைக்கு குளுக்கோஸ் என்றும் பெயருண்டு. இந்த 200 குளுக்கோஸ் ஐ ஒன்று சேர்த்து ஒரு பொருளாக மாற்றும் நமது கல்லீரல், அதன் பெயர் கிளைகோஜன். குளுக்கோஸ் என்பது ஒரு சர்க்கரை. கிளைகோஜன் என்பது பல சர்க்கரையை ஒன்று சேர்த்தால் கிடைக்கும் ஒரு பொருள். ஒரு ரூபாய் நோட்டிற்கும், நூறு ரூபாய் நோட்டிற்கு முள்ள வித்தியாசம் எப்படியோ அதேபோல் சர்க்கரை என்பது ஒரு ரூபாய். நூறு சர்க்கரையை ஒன்று சேர்த்தால் நூறு ரூபாய் மதிப்புள்ள கிளைகோஜன். 500 சர்க்கரை ஒன்று சேர்ந்தால் 500 ரூபாய் மதிப்புள்ள கிளைகோஜன். நாம் எப்படி 10 ரூபாய் நோட்டை 100 ரூபாயாக மாற்றி சேமித்து வைக்கிறோம் அதே போல் தனித் தனி

சர்க்கரையாக இருப்பதை ஒன்று சேர்த்து ரூபாய் நோட்டு சர்க்கரையாக அதாவது கிளைகோஜென்னாக அதாவது செறிவூட்டப்பட்ட சர்க்கரையாக மாற்றி நாம் எப்படி பணத்தை பீரோவில் வைக்கிறோம் அதே போல் சர்க்கரையைச் சேமித்து வைக்கும் பீரோ கல்லீரல், தசை நார்கள் (Muscles) மற்றும் மூளை (Brain) இப்படி அளவுக்கதிகமாக உள்ள இன்சலின் உள்ள நல்ல சர்க்கரைகளை உடம்பு சேமித்து வைக்கிறது. இப்பொழுது அந்தக் குழந்தைக்கு சர்க்கரை நோய் கிடையாது.

இந்தக் குழந்தையின் ஜீரணத்தைக் கெடுப்பது முதன் முதலில் அந்தக் குழந்தையின் அம்மாதான். மனதிற்குப் பிடித்தவாறு விளையாடிக் கொண்டு, சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்த குழந்தையை முதன் முதலில் நாம் பள்ளிக்கு அனுப்புகிறோம். குழந்தையை 8 மணிக்கு ஸ்கூல் வேன் வந்து விடும், எனவே, உடனே தயாராகு என்று தூங்கி கொண்டிருக்கும் குழந்தையை எழுப்பி விருப்பமில்லாமல் குளிப்பாட்டி விருப்பமில்லாமல் பசியில்லாமல் அந்த குழந்தைக்குச் சாப்பாடு ஊட்டுகிறோம். சில தாய்மார்கள் குழந்தை சாப்பிட வில்லையென்றால் அடிக்கிறார்கள். ஒரு டம்ளரில் தண்ணீரை வைத்து நடுநடுவே ஊற்றி ஊற்றி முழுங்க வைக்கிறார்கள்.

இது போல குழந்தைக்கு விருப்பமில்லாத போது பசியில்லாத போது உணவு கொடுக்கும் பொழுது

அந்த உணவு ஒழுங்காக ஜீரணம் செய்வது கிடையாது. இப்பொழுது அந்தக் குழந்தைக்கு 300 சர்க்கரை ஒழுங்காக ஜீரணமாகி 200 சர்க்கரை ஒழுங்காக ஜீரணமாகவில்லை என்று வைத்து கொள்வோம். இப்பொழுது என்னாகும் இரத்தத்தில் 300 நல்ல சர்க்கரையும், 200 கெட்ட சர்க்கரையும் உள்ளது. இந்தக் குழந்தையின் கணையம் 300 இன்சலின் மட்டுமே சுரக்கும். கெட்ட சர்க்கரைகளுக்கு இன்சலின் சுரக்காது. எனவே, கணையம் இன்சலின் குறைவாக சுரப்பது கணையத்தின் தவறு கிடையாது. ஜீரணத்தின் குறைபாடே என்பதை தெளிவாக புரிந்து கொள்ளுங்கள். இந்த 300 இன்சலின் பெற்றுக் கொண்ட நல்ல சர்க்கரைகள் செல்லுக்குள் செல்லும். ஆனால், இன்சலின் கிடைக்காத 200 கெட்ட சர்க்கரைகள் இரத்தத்தில் சுற்றி சுற்றி வரும். இது செல்லிற்குள்ளும் நுழைய முடியாது. கிளைக்கோஜென்னாகவும் மாற முடியாது. எந்தக் கல்லீரல் அளவுக்கதிகமான நல்ல சர்க்கரைகளை, பீரோவில் கொண்டு சேர்த்ததோ, அதே கல்லீரல் இன்சலின் இல்லாத சர்க்கரைகளை இது கெட்ட சர்க்கரை, இதனால் நம் உடலிற்கு எந்தப் பிரயோஜனமும் இல்லை என்று முடிவெடுத்து அந்த சர்க்கரையை சிறுநீரகத்திற்கு அனுப்பி வைக்கும். சிறுநீரகம் இந்தக் கெட்ட சர்க்கரைகளை மூத்திரப் பைக்கு (Urinary Bladder) அனுப்பி வைக்கும். மூத்திர பையின் மூலமாக மூத்திரத்தில் கலந்து கெட்ட

சர்க்கரை வெளியேறுகிறது.

சர்க்கரை நோயாளிகள் அதிகமாக மூத்திரம் செல்வதும், அந்த மூத்திரத்தில் சர்க்கரை இருப்பதற்கும் காரணம் கணையமோ, கல்லீரலோ, சிறுநீரகமோ, மூத்திரப்பையோ கிடையாது. ஒரு கம்பெனியில் தயாரிக்கப்படும் தரம் குறைந்த பொருட்களை எப்படி வெளியே வீசுகிறார்களோ அதே போல் உணவு ஒழுங்காக ஜீரணமாகாமல் கிடைத்த கெட்ட சர்க்கரையை நம் உடம்பு வேண்டாமென்று வெளியே கழிவாக அனுப்புகிறது.

இந்த மூத்திரத்தைப் பிடித்து அதில் சுகர் எவ்வளவு இருக்கிற தென்பதை ஆராய்ச்சி செய்து உங்களை சர்க்கரை நோயாளிகள் என்று கூறுகிறார்கள். இது ஒரு தவறான கருத்தாகும். வடிவேல் ஒரு படத்தில் 'புடுங்குற ஆணி அனைத்தும் தேவையில்லை' என்று கூறுவது போல் மூத்திரம் வழியாக வெளியே செல்லும் அனைத்து சர்க்கரையும் தேவையில்லாத சர்க்கரையென்று புரிந்து கொள்ளுங்கள். நம் உடலிற்கு அறிவுள்ளது என்று நாம் ஏற்கனவே பார்த்தோம். கிட்னியும், மூத்திரப்பையும் அறிவு கெட்டத்தனமாக ஒரு நல்ல சர்க்கரையை என்றுமே வெளியேற்றாது. கிளைக்கோஜென்னாக மாறும் அனைத்து சர்க்கரைகளும் நல்ல சர்க்கரை. மூத்திரம் வழியாக வெளியேறும் அனைத்தும் கெட்ட

சர்க்கரை. உடல் என்றுமே ஒரு நல்ல சர்க்கரையை மூத்திரம் வழியாக வெளியேற்றாது. எனவே, மூத்திரத்தில் சர்க்கரை வருகிறதென்று தயவு செய்து பயப்படாதீர்கள். அது சாக்கடைக்குச் செல்ல வேண்டிய சர்க்கரை.

இப்பொழுதும் இந்தக் குழந்தைக்கு சர்க்கரை நோய் கிடையாது. இந்தக் குழந்தை படித்துப் பெரிய ஆளாக மாறி ஒரு நிறுவனத்திற்கு தலைவராகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். முதலாளிகள் என்றுமே காலையில் ஒழுங்காக சாப்பிட மாட்டார்கள். மதியானம் பசியெடுக்கும் பொழுது சாப்பிடாமல் வேலையைப் பார்த்து கொண்டிருப்பார்கள். இரவு 11 மணி 12 மணிக்கு போல வீட்டிற்கு வந்து தேவையில்லாமல் அளவுக்கதிகமாக சாப்பிடுவார்கள். இப்படித் தவறான உணவுப் பழக்க வழக்கம் அதிகமாகும் பொழுது ஜீரணம் ஒழுங்காக ஆகாமல் கெட்ட சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கிறது.

உதாரணமாக, ஒருவருக்கு 300 கெட்ட சர்க்கரையும், 200 நல்ல சர்க்கரையும் இரத்தத்தில் கலக்கிற தென்று வைத்துக் கொள்வோம். 200 நல்ல சர்க்கரைக்கு இன்சலின் கிடைத்தவுடன், செல்லிற்குள் புகுந்து விடும். 300 சர்க்கரை இன்சலின் கிடைக்காததால் மூத்திரம் வழியாக வெளியேறி விடும். ஆனால், அவருக்கு இன்று உடலுக்கு 300 சர்க்கரை

தேவைப்படுகிறது. 200 மட்டுமே உள்ளே சென்றுள்ளது. 100 பற்றாக்குறை ஏற்பட்டுள்ளது. இந்த நிலையில் உடல் என்ன செய்யும். நமது வீட்டில் 500 ரூபாய் சம்பாதித்து வருகிறோம். அதில் 300 ரூபாய் கள்ள நோட்டு, 200 ரூபாய் நல்ல நோட்டு. 200 ரூபாயை குடும்ப செலவுக்கு பயன்படுத்துவோம். 300 ரூபாயை கள்ள நோட்டு என்று தெரிந்தவுடன் கிழித்து குப்பையில் போடுவோம். அதே போல் எப்பொழுது கள்ளசர்க்கரை உடலுக்குள் செல்கிறதோ, உடல் கிழித்து மூத்திரம் என்ற குப்பைத் தொட்டிக்கு அனுப்புகிறது. ஆனால், உங்க குடும்பத்திற்கு 300 ரூபாய் செலவுக்குண் பணம் தேவைப்படுகிறது. 200 ரூபாய் மட்டுமே நல்ல நோட்டாக இருந்ததால் பயன்படுத்த முடிந்தது. இப்பொழுது 100 ரூபாய் பட்ஜெட்டில் துண்டு விழுந்துள்ளது. இப்பொழுது என்ன செய்வீர்கள் ஏற்கனவே சம்பாதித்து வைத்த 100 ரூபாயை பீரோவிலிருந்து எடுத்து வந்து செலவு செய்வீர்களல்லவா அதே போல் எப்பொழுது செல்களுக்கு நல்லசர்க்கரை இரத்தத்தில் இல்லையோ இரு புருவத்திற்கு இடைப்பட்ட பகுதியிலிருக்கும் பிட்யூட்டரி சுரப்பி Acth என்ற நீரை சுரக்க ஆரம்பிக்கும். இந்த நீர் சிறுநீரகத்திற்கு மேலே அட்ரினல் சுரப்பியை (தொப்பி சுரப்பி) வேலை செய்ய வைக்கும். இந்த அட்ரினல் சுரப்பி ஏற்கனவே கிளைக்கோஜென்னாக மாற்றி கல்லீரல், சதை நார்கள், மூளை ஆகிய பகுதிகளிலுள்ள ரூபாய் நோட்டு சர்க்கரைகளை எடுத்து வந்து செலவு



செய்யும். இப்படி சிறுவயது முதல் நாம் நிறைய சர்க்கரை சம்பாதிக்கும் பொழுது பீரோவில் சேர்த்து வைக்கிறோம். சர்க்கரை பற்றாக்குறை ஏற்படும் போது பீரோவிலிருந்து செலவு செய்கிறோம்.

எனவே, ஒரு விஷயத்தை தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். லோசுகரில் யாருக்கும் உலகத்தில் மயக்கம் வராது. ஏனென்றால், எப்போது சர்க்கரையின் அளவு குறைகிறதோ, பிட்யூட்டரி, அட்ரினல் சுரப்பி ஆகியவை உடனே சேமித்து வைத்த சர்க்கரையை எடுத்து நீ செலவு செய்யும் பொழுது இப்படியொரு அமைப்பு நம் உடம்பில் இருக்கும் பொழுது லோசுகர் மயக்கம் வரும் என்பது ஒரு தவறான கருத்தாகும். இப்பொழுதும் இந்தக் குழந்தைக்கு சர்க்கரை நோய்கிடையாது. இப்படி பல ஆண்டுகளாக நாம் சில நேரங்களில் பீரோவில் சேமிப்போம். சில நேரங்களில் செலவு செய்வோம். உடலில் கிளைக்கோஜென் இருக்கும் வரையாருக்கும் மயக்கம் வரவே வராது. ஒரு காலக் கட்டத்தில் நம் உடம்பில் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ள கிளைக்கோஜென் தீர்ந்து விடும் பொழுது உடலில் என்ன நடக்கும் என்பதை பார்ப்போம்.

உதாரணமாக, ஒருவர் சாப்பிடுகிறார். 500 சர்க்கரை இரத்தத்தில் கலக்கிறது. அதில் 400 கெட்ட சர்க்கரை,

100 நல்ல சர்க்கரை. இந்த 400 கெட்ட சர்க்கரையும் இன்சலின் கிடைக்காமல் மூத்திரம் வழியாக வெளியேறுகிறது. 100 நல்ல சர்க்கரை இன்சலின் வாங்கிக் கொண்டு செல்களுக்குள் புகுந்து விடுகிறது. ஆனால், உடலின் தேவை 300 சர்க்கரை 200 பற்றாக்குறை. இப்பொழுது கிளைக்கோஜெனை வெளியே எடுக்க உடல் முயற்சி செய்கிறது. ஆனால், இவரது உடலில் சேமித்த சர்க்கரை தீர்ந்துவிட்டது. சேமிப்பில் எதுவுமேயில்லையென வைத்துக் கொண்டால் என்னவாகும்? அட்ரினல் சுரப்பி, கிளைக்கோஜென் தீர்ந்து விட்டதென்று கூறும். அப்பொழுது இரத்தத்தில் செல்களுக்குள்ளே செல்ல நல்ல சர்க்கரைகள் இல்லாமல் பெட்ரோல் தீர்ந்த கார் போல. கரண்டி போன காற்றாடி போல உடனே நின்று போகும். சர்க்கரை நோயாளிகள் மயக்கம் வருவதற்கு காரணம் சர்க்கரை அதிகமாக இருப்பதோ, அல்லது குறைவாக இருப்பதோ கிடையவே கிடையாது. சர்க்கரை பற்றாக்குறை ஏற்படும் பொழுது சேமித்து வைக்கப்பட்ட கிளைக்கோஜென் எப்பொழுது இல்லையோ அப்பொழுது மட்டுமே உலகத்தில் ஒரு மனிதனுக்கு மயக்கம் வரும். சர்க்கரை நோயாளிகள் மயக்கம் போடுவது கணையத்தின் குறைபாடு கிடையாது. சர்க்கரை நோயும் கிடையாது. உடலில் சேமித்து வைக்கப்பட்ட சர்க்கரை தீர்ந்து விட்டதென்று மட்டுமே அர்த்தம்.

38. ஹை - சுகர், லோ - சுகர்

ஹை சுகர் (High Sugar), லோ சுகர் (Low Sugar) என்றால் என்ன? ஹை சுகரும், லோ சுகரும் இரண்டும் ஒன்றுதான். இரண்டுக்கும் பெரிய வித்தியாசம் கிடையாது. உதாரணமாக, ஒருவர் சாப்பிடும் உணவில் 500 சர்க்கரைகள் இருக்கின்றன. இந்த ஐநூறில் நூறு நல்ல சர்க்கரை. 400 கெட்ட சர்க்கரையென்று வைத்துக் கொள்வோம். இது இரத்தத்தில் கலக்கிறது. அவர் உடலில் சேர்த்து வைக்கப்பட்ட கிளைகோஜன் ஒன்றுமே இல்லையென்று வைத்து கொள்வோம். இப்பொழுது என்னாகும் 100 நல்ல சர்க்கரை இன்சலின் வாங்கிக் கொண்டு செல்லுக்குள்ளே புகும். 400 கெட்ட சர்க்கரை இன்சலின் கிடைக்காததால் மூத்திரம் வழியாக வெளியேறும். அட்ரினல் சுரப்பி, கிளைகோஜனை தேடும். ஆனால், கிளைகோஜன் இல்லையென்பதால் இரத்தத்தில் தேவையான அளவு சுகர் (விநியோகம்) Glucose Supply செய்ய முடியாது. எனவே, செல்களுக்குள் சர்க்கரை போகாததால் செல்கள் மயக்கமடையும். நோயாளி மயக்கமடைந்து விடுவார். இப்பொழுது அவர் இரத்தத்தில் சுகர் டெஸ்ட் செய்தால் குறைவாக இருக்கும். மருத்துவர்கள் லோ (Low) சுகரில் மயக்கம் வந்து விட்டது என்று கூறுகிறார்கள். ஆனால், உண்மையில் லோ (Low) சுகரில் அவருக்கு மயக்கம் வரவில்லை. உடலில்

கிளைகோஜன் இல்லையென்பதால் தான் மயக்கம் வந்தது.

உதாரணம் இரண்டு, இரத்தத்திலுள்ள 100 நல்ல சர்க்கரை செல்களுக்குள் போய் விட்டது. ஆனால், 400 கெட்ட சர்க்கரை இரத்தத்திலேயே இருக்கிறது. மூத்திரப்பை வழியாக இன்னும் மூத்திரமாக வெளியே செல்லவில்லை. இந்த நிலையில் ஒருவருடைய செல்களுக்கு சர்க்கரை தேவைப்படும் பொழுது கிளைகோஜன் இல்லையென்ற காரணத்தினால் மயக்கம் வரும். இப்பொழுது அவருக்கு சுகர் டெஸ்ட் செய்து பார்த்தால் 400 இருக்கும். மருத்துவர்கள் சுகர் அதிகமாக இருந்ததால்தான் இவருக்கு மயக்கம் வந்து விட்டது என்று கூறுவார்கள். மீண்டும், புரிந்து கொள்ளுங்கள். சுகர் அதிகமாக இருப்பதால் ஒருவருக்கு மயக்கம் வரவில்லை. கெட்ட சர்க்கரை இரத்தத்தில் இருப்பதால், மேலும் கிளைகோஜன் தீர்ந்து விட்டதால் மட்டுமே மயக்கம் வருகிறது.

இதிலிருந்து நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், (ஹை சுகர்) High Sugar, (லோ சுகர்) Low Sugar என்பது மயக்கத்திற்குக் காரணம் கிடையாது. உடலில் சேர்த்து வைக்கப்பட்ட கிளைகோஜன் என்ற

செறிவூட்டப்பட்ட சர்க்கரை தீர்ந்த பொழுது மட்டுமே மயக்கம் வருகிறது. சுலபமாகப் புரிந்து கொள்ளவேண்டுமென்றால், கெட்ட சர்க்கரை இரத்தத்தில் இருக்கும் பொழுது மயக்கம் வந்தால் (ஹை சுகர்) *High Sugar* ல் மயக்கம் வந்ததாக சொல்கிறார்கள். கெட்ட சர்க்கரை மூத்திரம் வழியாக வெளியே சென்ற பிறகு மயக்கம் வந்தால் (லோ சுகர்) *Low Sugar* ல் மயக்கமென்று சொல்கிறார்கள். கெட்ட சர்க்கரை மூத்திரம் வழியாக வெளியே போனாலோ, அதைப் பற்றி நாம் கவலைப்பட தேவையில்லை. உடலில் சேர்த்து வைக்கப்பட்டு உள்ள கிளைக்கோஜன் இருக்கிறதா? இல்லையா? என்பதை மட்டுமே நாம் கவலைப்பட வேண்டும்.

எனவே, சர்க்கரை டெஸ்ட் செய்வது என்பது ஒரு தேவையில்லாத வேலை. சிலருக்கு (லோ சுகர்) *Low Sugar* இருக்கும். ஆனால், மயக்கம் போட மாட்டார். ஏனென்றால் கிளைக்கோஜன் *Supply* ஆகி விடும். சிலருக்கு (ஹை சுகர்) *High Sugar* இருக்கும். மயக்கம் போட மாட்டார். ஏனென்றால், அது நல்ல சர்க்கரையாகவும் இருக்கலாம். சிலர் மருத்துவமனைக்குச் சென்று சுகர் டெஸ்ட் செய்வார்கள். டெஸ்ட் செய்வதற்கு முன்பு தெம்பாக இருப்பார்கள். டெஸ்ட் ரிப்போர்ட்டில் 300 இருக்கிறது, 400 இருக்கிறது என்று தகவல் அறிந்தவுடன் பிறகுதான்

அவருக்கு உடம்பில் ஏதாவதொரு வித்தியாசமான உணர்வு ஏற்படும். இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால், சர்க்கரை நார்மலாக இருக்க வேண்டுமென்று நாம் புத்தியில் பதிவு செய்துள்ளோம். இதற்கு மேலேயும், கீழேயும் அளவு காட்டும் பொழுது நமது புத்தி நமது மனதைக் கெடுத்து மனது உடலைக் கெடுத்து நோய் உண்டு செய்கிறது. உலகத்தில் யாருக்கும் சர்க்கரை நார்மலாக இருக்க வேண்டிய அவசியம் கிடையாது. இருக்காது. இருக்கத் தேவையில்லை. சாப்பிட்டவுடன் சர்க்கரையானது அதிகமாக இருக்கும். நல்ல சர்க்கரைக்கு இன்சலின் கிடைக்கும் கெட்ட சர்க்கரைக்கு இன்சலின் கிடைக்காது. செல்லுக்குள் தேவையான சர்க்கரைகள் செல்லுக்குள்ளே போகும். கெட்ட சர்க்கரைகள் மூத்திரமாகப் போகும். அளவுக்கதிகமான சர்க்கரைகள் கிளைக்கோஜென்னாக மாறும். இந்த வேலைகள் உடலில் நடந்து கொண்டிருக்கும் போது சர்க்கரையை யார் அளந்து பார்த்தாலும் அது முன்பின் முரணாக தான் இருக்குமே தவிர நார்மலாக இருக்காது.

சில நேரங்களில் நமது உடலிற்கு நோய்கள் வரும்பொழுதோ அல்லது உடலில் வேறு சில முக்கியமான வேலைகள் இருக்கும் பொழுதோ கெட்ட சர்க்கரையை மூத்திரம் வழியாக அனுப்பும் வேலையைத் தாமதமாகவும் செய்யும். நல்ல சர்க்கரையை

கிளைக்கோஜென்னாக மாற்றும் வேலையும் தாமதமாக செய்ய வாய்ப்புள்ளது. இந்தச் சமயங்களில் நாம் டெஸ்ட் செய்து அதிகமாக உள்ளது, கம்மியாக உள்ளது என்று பயப்பட்டால் இந்த பயம்தான் நோயே தவிர இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோஸின் அளவு நோய் கிடையாது. ஒரு வீட்டில் 2 பேர் இருக்கிறார்களென்றால் 2 பேருக்குத்தகுந்தாற் போல சமையல் நடக்கும். திடீரென விருந்தாளி வந்தால் 10 பேருக்குச் சமையல் நடக்கும். இப்பொழுது உங்கள் சமையலறையில் அதிகமாக சமையல் செய்தது ஒரு நோயாக சொல்ல முடியுமா? இரண்டு பேரில் ஒருவருக்குக் காய்ச்சல் என்றால் சமையல் குறைவாக நடக்கும். இப்பொழுது சமையலறையில் சமையல் குறைவாக நடக்கிறது என்பதற்காகதவறு சொல்ல முடியுமா? அதே போல் செல்களுக்கு சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக தேவைப்படும் பொழுது இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கும். செல்களுக்கு சர்க்கரையின் அளவு குறையும் போது இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைவாகவும். இதை யாரும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு வைத்து ஆராய்ச்சி செய்யக்கூடாது.

நீங்கள் அமைதியாக இருக்கிறீர்கள். உங்கள் சுகர் நார்மலாக இருக்கிறதென்று வைத்துக் கொள்வோம். ஒரு பாம்பை உங்கள் மடியில் போட்டால் பாம்பைப் பார்த்து பயப்பட்ட அடுத்த விநாடி உங்கள் சுகர்

பரிசோதனை செய்து பாருங்கள். ஹை சுகரையும் தாண்டியிருக்கும், உடலுக்கு அறிவில்லையா? தேவையில்லாமல் ஏன் அதிகப்படுத்துகிறது? ஏனென்றால், ஒரு வேளை பாம்பு கடித்தால், உடம்பிலுள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் உள்ள விஷத்தை தூக்கி வெளியே வீசுவதற்கு உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் சர்க்கரை தேவைப்படும். அதனால், சேர்த்து வைக்கப்பட்ட சர்க்கரையை இரத்தத்தில் அனுப்புகிறது. பாம்பு வெளியில் சென்ற பிறகு 'அப்பாடா' என்று உங்கள் மனதிலுள்ள பயம் தெளிவடைந்தால் ஒரு 10 நிமிடத்திற்குப் பிறகு சர்க்கரையின் அளவு நார்மலாகி விடும்.

இப்பொழுது சொல்லுங்கள். சுகர் அதிகமாகி குறைவானதால் உங்களுக்கு நோய் வந்ததா? இல்லை. பாதுகாப்பு வந்ததா? இதே போல் சுகர் நார்மலாக இருக்கும் ஒருவரின் கையில் ஒரு கத்தியால் சிறியதாக ஒரு காயத்தை ஏற்படுத்துங்கள். அடுத்த விநாடி, இரத்தத்தில் சுகர் அளவு அதிகரிக்கும். ஏன்? காயம்பட்ட இடத்திலுள்ள செல்கள்தங்களை குணப்படுத்து வதற்காக வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கும். உடலிலுள்ள செல்கள் வேலை செய்வதற்காக அல்லது நோயைக் குணப்படுத்து வதற்காக சர்க்கரை மற்றும் B P யின் அளவு அதிகரிக்கும். இப்பொழுது இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை சோதித்துப் பார்த்து அதிகமாகியிருக்கிறது. இதை

நோயென்று கூற முடியுமா ? சர்க்கரை அளவு நார்மல் என்பது ஆபரேஷன் செய்யும் பொழுதும் அவசர காலத்தில் மட்டுமே செல்லுபடியாகும்.

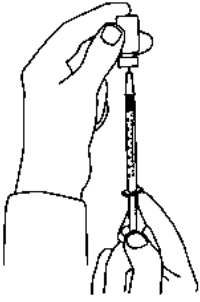
சில அவசர கால சிகிச்சைக்கு அறுவை சிகிச்சை போன்றவற்றிற்கே கணையத்தில் அடிப்பட்டு இருக்கிறதா ? என்று கவனிக்க வேண்டும். கல்லீரல் என்ன ஆனது என்று யாருக்கும் தெரியாது. இந்த நேரத்தில் தான் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்குள் வைக்க செய்தால் உயிரைக் காப்பாற்றலாம் என்பதுதான் அறிவியல். இதற்காக கண்டுபிடிக்கப்பட்டதுதான் சர்க்கரை நார்மல் என்ற அளவு மருத்துவர்கள் ஆபரேஷன் செய்யும் பொழுதும் அவசர காலத்திலும் உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்காக பயன்படுத்தும் அளவுதான் சர்க்கரை நார்மல். இதற்காகத்தான் மருத்துவர்களுக்கு அவர்கள் படிப்பில் சொல்லிக் கொடுத்தார்கள். இதற்காகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட மருந்து மாத்திரைகள்தான் சர்க்கரை மருந்து மாத்திரைகள்.

எனவே, சர்க்கரை நார்மலாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் நோயாளிக் குக் கிடையாது. மருத்துவமனையில் அட்மிட் ஆகியிருக்கும் பொழுது மட்டுமே மருத்துவர்கள் அது பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டும். மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியே வந்த அடுத்த விநாடி தயவு

செய்து யாரும் சர்க்கரையை டெஸ்ட் செய்து பார்க்காதீர்கள். தேவையில்லை. பார்க்கக் கூடாது. அப்படி டெஸ்ட் பண்ணிப் பார்ப்பதுதான் நோய். சாப்பிட்டால் சுகரின் அளவு அதிகமாக வேண்டும். பிறகு செல்லுக்குள் செல்லும். கிளைக்கோஜென்னாக மாறும். மூத்திரமாக வெளியே போகும். சுகர்குறைந்து கொண்டே வரும். நார்மலாகும். பிறகு லோ சுகர் வரும் பொழுது பசிக்கான சுரப்பிகள் சுரக்கும்.

நாம் சாப்பிடுவோம். மீண்டும் சுகர் அதிகமாகும். இது ஒரு சைக்கிள். இதில் சுகர் நார்மலென்று பார்க்க வேண்டிய அவசியம் கிடையாது. ஒரு வேளை பசியெடுக்கும் போது நீங்கள் சாப்பிடவில்லையென்றால் பீரோவிலிருக்கும் சர்க்கரை விநியோகம் நடக்கும். சரி, ஹை சுகர், லோ சுகர் ல் ஒருவர் மயக்கம் போட்டு விழுந்து விட்டால் இவரை என்னிடம் கூட்டிக் கொண்டு வந்தால் நான் அவர் காதில் 'சர்க்கரை என்பது நோயே அல்ல! எழுந்து உட்காருங்கள்' என்று சொன்னால் உட்காருவாரா ? மாட்டார். இவருக்கு மருந்து, மாத்திரை, இன்சலின் கொடுக்கத்தான் வேண்டும். அப்போதுதான் உயிரைக் காப்பாற்ற முடியும். எனவே, சர்க்கரை மருந்து, மாத்திரைகள் உயிரைக் காப்பாற்றும் அற்புதமான கண்டுபிடிப்பு. ஆனால், அதை அவசர காலத்தில் மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். வாழ்க்கை முழுவதும் பயன்படுத்துவது

தேவையில்லாத ஒன்று. சரி, சர்க்கரை மருந்து, மாத்திரை என்ன செய்கிறது. 400 சுகரில் அதாவது ஹை சுகரில் மயக்கம் போட்ட ஒரு நோயாளிக்கு சர்க்கரை மாத்திரை சாப்பிட்டவுடன் இந்த மாத்திரை நேராகச் சென்று கணையத்திடம் அந்த 400 கெட்ட சர்க்கரைக்கு இன்சலின் கொடு என்று கேட்கும். கணையம் சொல்லும் நான் தர மாட்டேன். என்னிடம் இன்சலின் உள்ளது, ஆனால், அந்தச் சர்க்கரைகள் ஒழுங்காக ஜீரணமாகவில்லை என்பதால் நான் கொடுக்கவில்லை. ஏனென்றால் கெட்ட சர்க்கரை செல்லிற்குள் சென்றால் உறுப்புகளுக்கு நோய் வரும் என்று கணையம் சொல்லும்.



மருந்து, மாத்திரை இந்தக் கணையத்திடம் வலுக்கட்டாயமாக இன்சலின் வாங்கி இந்த 400 கெட்ட சர்க்கரைக்கு கொடுத்து விடும். மருந்து, மாத்திரை கெட்ட சர்க்கரையை நல்ல சர்க்கரையாக மாற்றுவது கிடையாது. அது கெட்ட சர்க்கரைக்கு நல்ல சர்க்கரையென்ற டூப்ளிகேட் சர்டிபிகேட்டை வாங்கிக் கொடுக்கிறது. எனவே, மருந்து மாத்திரைகளை அவசர (Emergency) காலத்தில் மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். இதற்காக கண்டுபிடிக்கப்பட்டதுதான் அற்புதமான சர்க்கரை

மருந்து மாத்திரைகள். ஆனால், இந்த மருந்து, மாத்திரை கம்பெனிகள் ஸ்டார் ஹோட்டலில் ரூம் போட்டு யோசித்தார்கள். என்ன செய்தால் வியாபாரத்தை அதிகரித்து கோடிக்கணக்காக சம்பாதிப்பதென்று, அப்பொழுது உருவாகிய திட்டம்தான் சர்க்கரை நோயென்ற ஒரு திட்டம். சர்க்கரை நார்மலாகத்தான் இருக்க வேண்டும். இல்லையென்றால், நோயென்பதை மக்களுக்குக் கூறினால் கண்டிப்பாக யார் எப்பொழுது சோதனை செய்து பார்த்தாலும் நார்மலாக இருக்காது.

எனவே, வாழ்க்கை முழுவதும் இவர்கள் நமது மருந்து, மாத்திரைகளை சாப்பிடுவதால் நமக்குக் கோடிக் கணக்கான இலாபம் வரும் என்ற வியாபாரச் நோக்கத்தில் புதிதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஒரு போலி நோய்க்குப் பெயர்தான் சர்க்கரை நோய். சர்க்கரை நோய்என்ற நோய் உலகத்தில் கிடையவே கிடையாது. சர்க்கரை நார்மலாக இருக்க வேண்டிய அவசியமும் கிடையாது. சர்க்கரை நோயை குணப்படுத்த முடியாது என்று அனைத்து மருத்துவர்களும் கூறுகிறார்கள். ஏனென்றால், அது ஒரு நோயே இல்லை. இல்லாத நோயை எப்படி குணப்படுத்துவது, ஒரு நோயையை குணப்படுத்துவதற்குத்தான் மருத்துவர்கள் தேவையே தவிர குணப்படுத்த முடியாதென்று வாழ்க்கை முழுவதும் மருந்து, மாத்திரை கொடுக்க

எதற்கு மருத்துவர் நமக்கு தேவை ? எனவே, தயவு செய்து சர்க்கரை அளவை சோதித்துண்பார்க்காதீர்கள்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் மருந்து, மாத்திரை மூலமாக கெட்ட சர்க்கரைக்கு நல்ல சர்க்கரையென்று சர்டிபிகேட் கொடுத்து செல்லுக்குள் அனுப்புவதால் உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் நோய் வருகிறது. இதனால்தான் எந்த சர்க்கரை நோயாளியாக இருந்தாலும் முதலில் சாப்பிடும் மாத்திரையின் டோஸ் சில காலங்களுக்குள் பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரித்து கொண்டே போகிறது. உங்களுக்குப் பெரிய அறிவியல் எல்லாம் தெரிய வேண்டிய அவசியம் கிடையாது. சிறிய அடிப்படையான ஒரு விஷயத்தை மட்டும் யோசியுங்கள். சர்க்கரை நோயாளிகள் சாப்பிடும் மாத்திரையின் டோஸ் போக போக அதிகமாகிறதா? குறைகிறதா? எப்பொழுது அதிகமாகிறதோ அப்பொழுது உங்கள் நோய் பெரிதாகிக் கொண்டு வருகிறது என்று அர்த்தம். ஒரு நோயைணிகுணப்படுத்துவதற்கு மருத்துவர் தேவையா? அல்லது அதிகப்படுத்துவதற்கு மருத்துவர் தேவையா? ஏன் டோஸ் அதிகமாகிற தென்றால் கெட்ட சர்க்கரைகள் எல்லா உறுப்புக்குள்ளும் செல்லும் போது எல்லா உறுப்பும் பாதிப்படைகிறது.

கணையமும் பாதிப்படைகிறது. சர்க்கரை நோய் வந்தால் எல்லா நோயும்

வருமென்று கூறுவார்கள். இது தவறான கருத்து. சர்க்கரை நோய்க்கு மருந்து மாத்திரை எடுத்து கொண்டால்தான் எல்லா நோயும் வருமென்பதுதான் ஆணித்தரமான உண்மை.

சர்க்கரை நோய் வந்தவர்கள் முதலில் மாத்திரை சாப்பிட்டால், பிறகு டோஸ் அதிகமாகிக் கொண்டே போகும். பிறகு உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளும் பாதிக்கும் கண்ணில் பாதிப்பு ஏற்படும். பிறகு கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய்க்குத் தனி மருந்தும், சில ஆபரேஷன்களும் செய்ய வேண்டி இருக்கும் பிறகு கிட்னியில் கல் வரும். அதற்குத் தனி மருந்தும், ஆபரேஷனும் செய்ய வேண்டியதிருக்கும். உடல் சோர்வு ஏற்படும். புதுப்புது நோய்கள் வரும். ஆனால், எல்லா மருத்துவர்களும் சர்க்கரையை நீங்கள் ஒழுங்காக வைத்துக் கொள்ளவில்லை. அதனால்தான் வந்து விட்டது என்று கூறுவார்கள். உண்மையிலேயே சர்க்கரையை நார்மலாக வைத்திருந்ததால்தான் நோய் வந்தது என்பதுதான் உண்மை.

உடலில் நோய் அதிகமாகும் போது சர்க்கரையின் அளவு அதிகமானால் மட்டுமே நோயைக் குணப்படுத்த முடியும். யார் யார் சர்க்கரையை நார்மலாக வைத்துக் கொள்கிறீர்களோ உங்கள் உடல் எந்த நோயையும் குணப்படுத்தாமலே இருக்கும் அப்பொழுது நோய்

அதிகமாகுமா? குறையுமா? இப்படி உலகிலுள்ள அனைத்து நோய்களும் வருவதற்கு அடிப்படை காரணம் சுகரைக் கன்ட்ரோல் செய்வது. இப்படி மருந்து மாத்திரை கம்பெனிகள் குழந்தையைக் கிள்ளி விட்டுத் தொட்டிலை ஆட்டுவது போல நல்லது செய்வது போல் நமக்கு மருந்து மாத்திரைகளைக் கொடுத்து நமக்கு அனைத்து நோய்களையும் வர வைத்து அனைத்து மருந்து,

மாத்திரைகள், ஆபரேஷன் போன்றவை செய்வதற்காக அற்புதமான ஒரு திட்டம்தான் சர்க்கரை நோயென்ற ஒரு வியாபாரத் திட்டம். சர்க்கரை நோயாளிகள் சிறிது காலத்திற்குள் பிறகு பித்தப்பையில் கல் வந்து விட்டது. எனவே, ஆபரேஷன் செய்து எடுக்க வேண்டும் என்று கூறுவார்கள். நீங்கள் ஆபரேஷன் செய்து பித்தப்பையை எடுத்து விடுவீர்கள்.

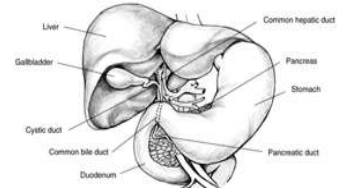


39. பித்தப்பையில் கல்

பித்தப்பை என்ன வேலை செய்கிறது என்று தெரியுமா? இரத்தத்திலுள்ள 80% கொழுப்பை எடுத்து கல்லீரல் பித்த நீராக (BILE) மாற்றிபித்தப்பையில் (Gall Bladder) ல் சேமிப்பு செய்கிறது. நாம் சாப்பிடும் ஒவ்வொரு உணவும் ஜீரணம் செய்வதற்குப் பித்த நீர் சுரக்க வேண்டும். அதை அனுப்புவது பித்தப்பை.

இப்படிப் பித்தப்பையை ஆபரேஷன் செய்து எடுத்து விட்டால்

பித்தப்பை இருப்பவர்களுக்கே ஒழுங்காக ஜீரணமாகாத இந்தக் காலக் கட்டத்தில் பித்தப்பை இல்லாத ஒருத்தருக்கு எப்படி ஜீரணம் ஒழுங்காக நடக்கும்? எனவே, பித்தப்பையின் வேலையைக் கல்லீரல் செய்ய வேண்டியது இருக்கும். எனவே கல்லீரலுக்கு அதிக வேலை.



யோகா - உடலுக்கு.
தியானம் - மனதுக்கு.

40. கர்ப்பப்பையில் கட்டி

அதே போல் கர்ப்பப்பையில் கட்டியென்று வெட்டி எடுக்கச் சொல்வார்கள். கர்ப்பப்பை என்ன வேலை செய்கிறது? உடலிலுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றுகிறது. இப்படி கர்ப்பப்பையை வெட்டியெடுத்து விட்டால் உடலிலுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றுவது யார்? அந்தக் கழிவுகளை வியர்வை, மூத்திரப்பை போன்றவை வெளியேற்றும். அப்பொழுது அந்த உறுப்புகளுக்கு அதிகமான வேலை. நமது வீட்டு பெண்கள் இரண்டு பெண்கள் ஒன்று

சேர்ந்தால் பெருமையாக பிச்சி கொள்வார்கள்.



"நீ உன்னோடத

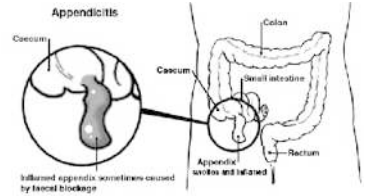
வெட்டி எடுத்திட்டியா? நான் என்னோடத வெட்டுவதற்கு அடுத்த மாசம் Appointment வாங்கியிருக்கிறேன் என்று பேசுகிறீர்களே, நீங்கள் என்ன பிக்குக்கா போறீங்க? Appointment வாங்குவதற்கு? ஒரு உறுப்பை வெட்டி எடுப்பதற்கு எதற்கு மருத்துவர்?



41. அப்பென்டிக்கல் (குடல் வால் நோய்)

அப்பென்டிக்கல் (Appendix) வலிக்கிறது என்று கூறினால் குடல்வால் (Appendix) யை வெட்டி வெளியே எடுத்து விடுவார்கள். அது என்ன வேலை செய்கிறது என்று தெரியுமா? உடலிலுள்ள கழிவுகளை அகற்றுகின்றது. உடலில் வலது பக்க, இடது பக்க இரண்டையும் அளவாக வைத்துக் கொள்கிறது. Equilibrium என்று சொல்வார்கள். குடல்வால் (Appendix) எடுத்தவர்கள் மலை மேல் ஏறும் போது அவர்களால் பாலன்ஸ் (Balance) செய்ய முடியாது. இடது பக்கத்தை வலது பக்கத்தை அவர்களுக்கு பேலன்ஸ் செய்து

ஒழுங்காக வைத்து கொள்ள தெரியாது.



ஆனால்,

உலக

வைத்தியம் கூறுகிறது. குடல்வால் (Appendix) என்ற உறுப்பு தேவையேயில்லை என்று. நமது உடலில் ஒரு உறுப்பு தேவையில்லையென்று எப்பொழுது கூறுகிறார்களோ, அப்பொழுது என்ன அர்த்தம். கடவுள் முட்டாள் என்று அர்த்தம். கடவுளுக்கு ஒரு உறுப்பு தேவையா? இல்லையா?

என்று தெரியாதா குடல்வால் (Appendix) எந்தவொரு வேலையும் செய்யவில்லை என்று ஒரு மருத்துவர் கூறுகிறார் என்றால் அவருக்கு அந்த உறுப்பு என்ன செய்கிறது என்று தெரியவில்லை என்று அர்த்தமே தவிர, அவருக்குப் புரியவில்லை என்று அர்த்தமே தவிர, அந்த உறுப்பு எந்த வேலையும் செய்வதில்லை என்பது தவறான ஒரு கருத்து.

இப்படி உடலில் வந்த நோய்களுக்குக் கத்தி வைத்து வெட்டுவது மருத்துவம் கிடையாது. அந்த உறுப்பைக் குணப்படுத்துவதுதான் வைத்தியம். எனவே, நமது சிகிச்சையில் சில விஷயங்களை ஒழுங்குபடுத்துவது மூலமாக எந்த உறுப்பில் எந்தப்

பிரச்சனை வந்தாலும் பித்தப்பையில் கல், கர்ப்பப்பையில் கட்டி, குடல்வால் (Appendix) போன்ற நோய்களுக்கு உறுப்பை அறுக்காமலேயே, உடலின் உள்ளேயே உறுப்பை புதுப்பிப்பதற்குச் சில சுலபமான வழிமுறைகள் உள்ளன. எனவே, புரிந்து கொள்ளுங்கள். ஒரு உறுப்பை வெட்டி எடுப்பதற்கு மருத்துவர் தேவை இல்லை. அந்த உறுப்பை குணப்படுத்துவதற்கு மட்டுமே மருத்துவர் தேவை. இப்படி உறுப்புக்களை வெட்டி எடுக்கிறார்கள். முதலில் சர்க்கரை நோய்க்கு மாத்திரை பிறகு டோஸ் அதிகமாகிக் கொண்டே போகும். பிறகு உடலின் அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படும். பிறகு அனைத்து உறுப்புகளிலும் புதுப்புது நோய் வரும்.



42. சர்க்கரை நோயாளிகள் காலை வெட்டுவது ஏன்?

பிறகு உறுப்புக்களை வெட்டி எடுப்பார்கள். கடைசியாக மாத்திரையின் டோஸ் அதிகமாகி பிறகு ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் டோஸ் கொடுக்க முடியாது என்ற போது இன்சலின் என்ற திரவத்தை ஊசி வழியாக செலுத்தச் சொல்வார்கள். மாத்திரைக்கும் இன்சலினுக்கும் என்ன வித்தியாசம் என்றால் மாத்திரை கணையத்திடம் சென்று கணையத்திடம் இருக்கும் இன்சலினை எடுத்து கெட்ட சர்க்கரைக்கு கொடுக்கும். இன்சலின்

என்ன செய்யும் என்றால் கணையத்திடம் போகாது, கேட்காது. நேரடியாக இரத்தத்திலுள்ள கெட்ட சர்க்கரைகளுக்கு இன்சலின் கொடுத்து விடும். எலி, பன்றி போன்ற விலங்குகளிடமிருந்து சுரக்கும் இன்சலினை எடுத்து கடைகளில் விற்கிறார்கள். நாம் அதை வாங்கி நமது உடம்புக்குள் செலுத்திக் கொள்கிறோம். இப்படி சர்க்கரை நோய்க்கு மருந்து, மாத்திரை, இன்சலின் யார் யாரெல்லாம் பயன்படுத்துகிறோமோ அவர்கள் எல்லாமே கெட்ட சர்க்கரைக்கு நல்ல

சர்க்கரை என்ற சர்டிபிகேட் கொடுத்து உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளையும் கெடுக்கிறோமே தவிர இதனால் எந்தவொரு நன்மையும் கிடையாது. போகப்போக நோய் அதிகமாகிக் கொண்டே வருகிறதா ? இல்லை குணமாகிக் கொண்டு வருகிறதா ?

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்குக் காலில் மத மதப்பு, எரிச்சல், குத்துதல், குடைதல் போன்றவை ஏற்படும். இது ஏன் ஏற்படுகிறது என்றால் ஒரு பாட்டிலில் தண்ணீர் அதிக நேரம் எந்த இடத்தைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும்? . பாட்டிலின் அடிப்பகுதியில் தான் அதிக நேரம் தண்ணீர் இருக்கும். பாட்டிலின் மேல் பக்கத்தில் குறைந்த நேரம்தான் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும் அதைப் போல நமது உடல் ஒரு பாட்டில் போன்றது. இரத்தம் நீர் போன்றது. உடலிலுள்ள இரத்தம் முதலில் உள்ளங்காலை நோக்கித்தான் பாய்ந்து செல்லும், புவியீர்ப்பு விசையின் காரணமாக நமது உடலில் உள்ளங்கால்தான் இரத்தத்தில் உள்ள பொருட்களை முதன் முதலில் எடுக்கும். பிறகு மூட்டு, பிறகு இடுப்பு, பிறகு வயிறு, இப்படி மேல் நோக்கி செல்லும். எனவே, சர்க்கரை மருந்து, மாத்திரை இன்சலினின் மூலமாகக் கிடைக்கும் கெட்ட சர்க்கரைகளை முதன்முதலில் உள்ளங்கால்தான் சாப்பிடுகிறது. கெட்ட

சர்க்கரையைச் சாப்பிடுவதால் உள்ளங்காலுக்கே முதன் முதலில் நோய் ஏற்படுகிறது. இது உள்ளங்காலில் இருக்கும் செல்கள் கெட்டுப் போவதால் ஏற்படுவதில்லை. உள்ளங்காலில் இருக்கும் செல்கள் செத்துப் போவதால் ஏற்படுகிறது.

கெட்டுப் போவதற்கும் செத்துப் போவதற்கும் வித்தியாசம் உண்டு. ஆனால், நாம் உள்ளங்காலில் வலி வந்தவுடன் யோகா, மூச்சுப் பயிற்சி, தியானம், அக்குபஞ்சர், நீயுரோ தெரபி, முத்ரா, ரெய்க்கி போன்ற மருந்தில்லாத மருத்துவத்திற்குச் செல்வோம். ஆனால், மருந்து மாத்திரையை மட்டும் விடமாட்டோம். சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு இந்த மருந்தில்லாத மருத்துவத்தை நாம் திட்டுவோம். நான் யோகாவுக்குச் சென்றேன். அக்குபஞ்சருக்குச் சென்றேன். ஆனால், கால் வலி குறையவில்லை என்று ஆனால் நீங்கள் மருந்து மாத்திரையை நிறுத்தி விட்டீர்களா ? இல்லையா ? சர்க்கரை மருந்து, மாத்திரைகளை நிறுத்தாத வரையில் எந்த மருந்தில்லாத வைத்தியத்தாலும் உங்கள் நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது. மருந்து மாத்திரைகள் மூலமாக உடலைக் கெடுக்கும் வேலையை மட்டும் சரியாக செய்து விட்டு மருந்தில்லாத வைத்தியத்திற்குச் சென்று ஏன் அதைக் குறைகூறுகிறீர்கள் ?

கால் மதமதப்பு, எரிச்சல் உள்ள நோயாளிகள் சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு காலில் புண் தோன்றும். உடலில் எந்த இடத்தில் புண் வந்தாலும் ஆறிவிடும். ஆனால், உள்ளங்காலில் வந்த புண் மட்டும் ஆறாது. ஏனென்றால், உயிரைக் காப்பாற்றி கொள்ளவே முடியாத செல்கள் புண் வந்தால், நோய் வந்தால் எப்படித் தன்னை குணப்படுத்தும்? பிறகு அந்த புண்ணிற்கு ஆபரேஷன் செய்வதற்கும், நாம் அதே மருத்துவரிடம்தான் செல்கிறோம். சில பேருக்கு உள்ளங்கால் மோசமாக பாதித்து பார்ப்பதற்கே அருவருப்பாக இருக்கும். அதன் பிறகு, கட்டை விரலிலுள்ள செல்கள் அழுகிப் போய் கட்டை விரலுக்கு நோய் ஏற்படும். மருத்துவரிடம் சென்று காண்பித்தால் உங்களுக்கு சுகரினால்தான் கட்டை விரல் அழுகிப் போச்சு என்று கட்டை விரலை அறுத்து எடுப்பதற்கு ஆபரேஷனுக்கு நாள் குறிப்பார்கள்.

கொஞ்சம் யோசித்துப் பாருங்கள். யாராவது உங்கள் மருத்துவரிடம் சென்று நான் ஆரம்பத்தில் இருந்து உங்களிடம்தான் வந்தேன். நீங்கள்தான் சர்க்கரை நோய் வந்துவிட்டதென்று சிறிய மாத்திரையைக் கொடுத்தீர்கள். நானும் சாப்பிட்டேன். சுகரை டெஸ்ட் செய்ய சொல்லி எனக்குக் கற்று கொடுத்தீர்கள். நானும், தினமும் டெஸ்ட் செய்து வந்தேன். மருந்து மாத்திரையின் டோஸ் அதிகமானது.

நானும், அதிகப்படுத்திக் கொண்டேன். அன்று முதல் இன்று வரை தினமும் சரியாக மருந்து மாத்திரை சாப்பிட்டு வருகிறேன். பிறகு உடலில் பல உறுப்புகளில் நோய் வருகிறதென்று புதுப்புது மருந்து மாத்திரையைக் கொடுத்தீர்கள். பிறகு இன்சலின் என்ற ஊசியும் கொடுத்தீர்கள். தினமும் வாக்கிங் போகச் சொன்னீர்கள். நான் போய் கொண்டிருக்கிறேன். இனிப்பு சாப்பிடக் கூடாதென்று கூறினீர்கள். நான் கடந்த பத்து வருடமாக இனிப்பு சாப்பிடுவதில்லை. நீங்கள் சொன்ன அனைத்தையும் ஒழுங்காகச் செய்தேனே, என்னுடைய கட்டை விரல் ஏன் அழுகிப் போனது என்று யாராவது உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்டீர்களா?

உங்களுக்கு ஒரு இரகசியம் சொல்கிறேன். உங்கள் மருத்துவர் சொன்ன அனைத்தையும் ஒழுங்காக நீங்கள் செய்ததால்தான் உங்கள் கட்டை விரல் அழுகிப் போய் விட்டது.

கட்டை விரலை எப்பொழுது வெட்டி எடுக்கிறீர்களோ, தயவு செய்து இப்போதிருந்தே பணத்தைச் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஏனென்றால், சில மாதங்களுக்குப் பிறகு உங்கள் காலை வெட்டியெடுக்க வேண்டியது வரும். ஏனென்றால், நீங்கள் சர்க்கரை மாத்திரையை மட்டும் விடுவதில்லையல்லவா? அடுத்து மூட்டு காலை வெட்ட வேண்டியது வரும்.

அடுத்தது தொடை அருகே வெட்ட வேண்டியது வரும். இப்படி எத்தனையோ பேர் தொடைகளை, கால்களை வெட்டி வீட்டில் படுத்த படுக்கையாக இருக்கிறார்கள்.

இன்னுமாங்க புரியல சர்க்கரை நோயை எந்த மருந்து மாத்திரையாலும் குணப்படுத்த முடியாது என்று. சர்க்கரை நோய் என்பது நோயே கிடையாது. இதற்கு ஒரேயொரு தீர்வு வாயில் சாப்பிடும் உணவிலுள்ள கார்போ ஹைட்ரேட்டை வாய், வயிறு, சிறுகுடல் ஆகிய மூன்று இடங்களிலும் ஒழுங்காக ஜீரணம் செய்து தரம் வாய்ந்த வீரியம் வாய்ந்த நல்ல சர்க்கரையாக செய்து இரத்தத்தில் கலக்குவது எப்படி என்ற ஒரு சுலபமான ஒரு (டெக்னிகை) வித்தையைத் தெரிந்து கொள்வது மூலமாக மட்டுமே சர்க்கரை நோயை குணப்படுத்த முடியும்.

நமது சிகிச்சையில் சர்க்கரை நோயாளிகள் இனிப்பு சாப்பிடலாம். சர்க்கரை நோயாளிகள் இனிப்பு சாப்பிடக் கூடாதென்கிறார்களே? பத்து வருடமா சாப்பிடாமல் இருக்கிறீர்களே உங்கள் நோய் குணமாகி விட்டதா? சர்க்கரை நோய்க்கும், இனிப்புக்கும் எந்தச் சம்பந்தமும் கிடையாது. எனவே, நமது சிகிச்சையில் சர்க்கரை நோயாளிகள் இனிப்புச் சாப்பிட்டால் மட்டுமே சர்க்கரை வியாதி குணமாகும். அதாவது,

சர்க்கரை அளவு அதிகரிப்பதால் நோய் வருவதில்லை. சர்க்கரையின் தரம் குறைவதால் மட்டுமே நோய் வருகிறது. எனவே, நாம் இனிப்பு, எண்ணெய் பலகாரம், உருளைக் கிழங்கு போண்டா, சாப்பாடு, சப்பாத்தி எதுவாக இருந்தாலும் எப்படி சாப்பிட வேண்டுமென்ற வித்தையைக் கற்றுக் கொண்டு அதன்படி சாப்பிட்டால் நல்ல சர்க்கரை இரத்தத்தில் கலக்கும் பொழுது இயற்கையாகவே இன்சலின் சுரந்து விடும். எனவே, சர்க்கரை நோயை உடனடியாகக் குணப்படுத்த முடியும்.

எனவே, சர்க்கரை அதிகமாக உள்ளதென்று தயவு செய்து யாரும் பயப்பட வேண்டாம். யாருடைய உடம்பில் நிறைய சர்க்கரைகளைச் சேர்த்து வைக்கிறீர்களோ, உங்கள் உயிர் காப்பாற்றப்படும். ஒருவர் இரவு 10 மணிக்கு ஒரு காட்டுப் பகுதியில் விபத்துக்குள்ளாகி ரோட்டில் கீழே விழுந்து கிடக்கிறார். அவரைக் காப்பாற்ற யாரும் கிடையாது. காலை பத்து மணிக்கு அவரைப் பார்த்து காப்பாற்றினால் அவருடைய உடம்பில் கிளைக்கோஜன் என்ற சேமித்து வைக்கப்பட்ட சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக இருந்திருந்தால் அவர் இரவு பத்து மணி முதல் காலை பத்து மணி வரை அந்த சர்க்கரை இரத்தத்தில் விநியோகம் செய்வது மூலமாக உயிரைக் காப்பாற்றியிருக்க முடியும். யாருடைய

உடம்பில் அதிக சர்க்கரை சேமித்து வைக்கப்படுகிறதோ, அவர்களுக்குப் பல மணி நேரம் ஆபத்தின் பொழுது உயிரை காப்பாற்ற முடியும்.

இப்படி சர்க்கரை நார்மல் என்ற பெயரில் யார்யாரெல்லாம் சர்க்கரையை ஒழுங்காக வைத்துக் கொண்டு இருக்கிறீர்களோ உங்கள் உடம்பில் சேமித்து வைக்கப்பட்ட சர்க்கரையே இருக்காது. சர்க்கரைக்குப் பல வருடங்கள் மருந்து மாத்திரை சாப்பிடுவர்கள் மருத்துவமனையின் முன்பாக விபத்து ஏற்பட்டால் உள்ளே செல்வதற்குள் உயிர் போக வாய்ப்புள்ளது. ஏனென்றால், நீங்கள் உங்கள் வங்கியில் எவ்வளவு பணம் வைத்திருக்கிறீர்கள். எவ்வளவு நகை வைத்திருக்கிறீர்கள். எவ்வளவு இடம், சொத்து வைத்திருக்கிறீர்கள் என்பது வெளி உலகத்திற்கான சொத்து. உடலில் எவ்வளவு கிளைக்கோஜன் என்ற சேமிக்கப்பட்ட சர்க்கரை இருக்கிறதோ, அதுதான் உயிரின் சொத்து.

எனவே, தயவு செலுத்து நன்றாக சாப்பிடுங்கள். சர்க்கரை உள்ள பொருட்களை நிறைய சாப்பிடுங்கள். கிளைக்கோஜன் நிறைய சேர்த்து வையுங்கள். உங்கள் உயிர் காப்பாற்றப்படுமே தவிர உங்களுக்கு நோய் வராது. சர்க்கரை அதிகமானால் நோய் என்று கூறுகிறார்களே அவசர காலத்தில் யாராவது உடலுக்கு ஏதாவது பாதிப்பு ஏற்பட்டு மருத்துவமனைக்குச் சென்றால் வெளியில் வரும் பொழுது பெருமையாக சொல்கிறீர்களே மருத்துவமனையில் எனக்கு 16 பாட்டில் குளுகோஸ் டப்பா மாட்டினார்கள் என்று. கொஞ்சம் யோசித்துப் பாருங்கள். உயிரை காப்பது குளுகோஸ் டப்பாதானே! அப்பொழுது உயிரைக் காப்பது சர்க்கரைதானே. ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் அடிப்படை தேவையான ஒரு சர்க்கரையை சேர்த்து கொள்ள கூடாதென்று கூறுவது எந்த விதத்தில் நியாயம்.

43. சுகர் - ப்ரீ (Sugar Free) சாப்பிடலாமா?

சுகர் ப்ரீ (Sugar Free) சாப்பிடுங்கள் என்று கூறுகிறார்கள். ஒரு உணவில் சர்க்கரை இருக்கிறது என்பதற்காகத்தான் நாம் உணவைச் சாப்பிடுகிறோம். நமது உடலுக்கு சர்க்கரை தேவை என்பதால்தான் சாப்பிடுகிறோமே தவிர

வேறு ஒரு காரணமும் இல்லை. சுகர் Free என்ற ஒரு பொருள் குப்பையில் கொட்ட வேண்டிய ஒரு பொருள். எப்பொழுது ஒரு உணவில் கார்போஹைட்ரேட் என்ற சர்க்கரை இல்லையோ, அது உடலுக்கு தேவையே கிடையாது.



எனவே, தயவு செய்து, சுகர் Free என்ற பெயரில் எதையுமே சாப்பிடாதீர்கள் . சர்க்கரை

என்றால் என்ன ?

செல்கள் என்றால் என்ன ? உடல் எவ்வாறு இயங்குகிறது ? என்று தெரியாத, புரியாதவர்கள் பேசும் பேச்சு அது. ஒரு உணவில் சர்க்கரை இருந்தால் மட்டும்தான் அது உணவு. சர்க்கரை இல்லாத எந்தவொரு பொருளும் உணவே கிடையாது. அரிசி சாதம் சாப்பிடாதீர்கள்; அதில் சர்க்கரை அதிகமாக உள்ளது. சப்பாத்தி சாப்பிடுங்கள் என்று கூறுகிறார்கள். அரிசி சாதத்திலும் சர்க்கரைதான் உள்ளது. சப்பாத்தியிலும் சர்க்கரைதான் உள்ளது. சரி வட இந்தியாவில் அனைவரும் சப்பாத்தி சாப்பிடுகிறார்களே, அவர்களுக்கு ஏன் சர்க்கரை நோய் வருகிறது. வட இந்தியாவில் போய் பாருங்கள். சப்பாத்தி அதிகம் சாப்பிடாதீர்கள். அதனால்தான் சர்க்கரை வருகிறது. அரிசி உணவு எடுத்து கொள்ளுங்கள் என்று கூறுகிறார்கள். அனைத்து உணவுகளிலும் சர்க்கரைதான் இருக்கிறது. எதைச் சாப்பிட்டாலும் சர்க்கரையாகத்தான் மாறும்.

இனிப்புக்கும், சர்க்கரைக்கும் சம்பந்தமே கிடையாது. இதைப் புரிந்து கொண்டால் சர்க்கரை நோயாளிகள் இந்த நிமிடம் முதல் இனிப்பு

சாப்பிடலாம். இட்லி என்பது சர்க்கரை. சப்பாத்தியில் சர்க்கரை உள்ளது. உருளைக்கிழங்கு போண்டாவில் சர்க்கரை உள்ளது. இட்லி இனிக்கிறதா? சப்பாத்தி. உருளைக்கிழங்கு போண்டா இனிக்கிறதா? இதிலிருந்து என்ன புரிந்து கொள்கிறோம். சர்க்கரை இனிக்காது. இனிப்பு என்பது கண்ணுக்கு தெரியாத ஒரு பொருள். இது நாக்கால் ஜீரணிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று. சர்க்கரையென்பது கண்ணிற்கு தெரியும் பொருள். இது வயிற்றால் ஜீரணிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று. ஒரு சர்க்கரை இனிக்க வேண்டிய அவசியம் கிடையாது. எனவே, தயவு செய்து இனிப்புகளைப் பார்த்து பயப்படாதீர்கள். நமது சிகிச்சையில், ஒரு உணவை எப்படி சாப்பிட்டால் அதை நல்ல சர்க்கரையாக மாற்ற முடியுமென்ற வித்தையைச் சொல்லிக் கொடுக்கிறோம். அதை கற்றுக் கொண்டு இந்த நிமிடம் முதல் எல்லா உணவுகளையும் நாம் கூறிய முறையில் சாப்பிட்டு நல்ல சர்க்கரையாக மாற்றி அனுப்பும் பொழுது இயற்கையாகவே நமது கணையம் இன்சலின் சுரக்க ஆரம்பித்து விடுகிறது.

இயற்கையாகவே இன்சலின் சுரப்பதற்கு வழி இருக்கும் போது இனி ஏன் நாம் மருந்து, மாத்திரை சாப்பிட வேண்டும். நாம் சொல்லுவது சில பேருக்குப் பயம் ஏற்படுத்தும். இவர் பேச்சைக் கேட்டு நாம் சர்க்கரை மருந்து, மாத்திரையை நிறுத்தி விட்டால் உயிருக்கு ஆபத்து ஏதாவது ஏற்படுமோ

என்று. ஒரு வேளை சந்தேகம் இருந்தால் ஒன்று செய்யுங்கள். நாம் சொல்லும் சில வழிமுறைகளைப் பயன் படுத்துவதற்கு முன்பாக நீங்கள் ஒரு மருத்துவமனையில் சென்று அட்மிட் ஆகிக் கொள்ளுங்கள். சர்க்கரை மாத்திரை இன்சலின் போடுபவர்கள் நம்ம டெக்னிக் பிரகாரம் சாப்பிடுங்கள். இன்சலின் மருந்து மாத்திரை போட வேண்டாம். ஒரு நாள் முழுவதும் ஆஸ்பத்திரியில் இருங்கள். காலையில் சாப்பிட்டு இன்சலின் மருந்து, மாத்திரை எடுக்காமல் மதியம் மீண்டும் பசி எடுத்தாலே என்ன அர்த்தம். உங்கள் கணையம் இன்சலின் சுரந்து விட்டது என்று அர்த்தம். நாம் சாப்பிட்ட சாப்பாட்டுக்கு இரண்டு மணி நேரத்தில் அல்லது மூன்று மணி நேரத்தில் இன்சலின் சுரக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் மயக்கம் வந்து விடும். எப்பொழுது நமது முறைப்படி சாப்பிட்டு ஒரு நாள் முழுவதும் உங்களுக்கு மயக்கமே வரவில்லையோ மருந்து மாத்திரைகளை நிறுத்தி உங்களுக்கு கணையம் கெட்டுப் போகவில்லை என்பது அப்பட்டமாகத் தெரியும்.

சில சர்க்கரை நோயாளிகளுக்குக் கணையம் கெட்டு போவதாலும் வருகிறது. ஆனால், அது ஆயிரத்தில் ஒருவருக்கு மட்டும்தான் அது போல் வரும். எனவே, நமது முறைப்படி சாப்பிடுங்கள். ஒரு நாள் முழுவதும் மயக்கம் வரவில்லையென்றால் உங்களுக்கு கணையம் கெட்டுப் போனதால் வந்த சர்க்கரை நோய்கிடை யாது. ஜீரணம் கெட்டுப் போவதால் வந்தது என்பதைப் புரிந்து கொண்டு உங்கள் மருந்து மாத்திரைகளைப் படிப்படியாகக் குறைத்து மாதம் முதல் ஆறு மாதத்திற்குள் மொத்தமாக நிறுத்தி விட்டு சந்தோஷமாக, செளக்கியமாக இருங்கள். எனவே, கடைசியாக நாம் புரிந்து கொண்டது என்னவென்றால், சர்க்கரை நோயென்பது கணையம் சம்பந்தப்பட்ட நோயில்லை. ஜீரணம் சம்பந்தப்பட்ட நோய். ஒரு உணவை எப்படிச் சாப்பிட்டால் அது நல்ல சர்க்கரையாக மாறும் என்பதை நாம் பார்க்கப் போகிறோம். அதன் மூலமாக சர்க்கரை இல்லாத உலகத்தை சர்க்கரை நோயாளிகள் இல்லாத உலகத்தை நாம் கூடிய விரைவில் பார்க்க போகிறோம்.

இரக்த ஓட்டம், நிணநீர் ஓட்டம் ;
ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு
வேண்டும் இரண்டும் !

44. தைராய்டு

நாம் சாப்பிடும் உணவுகளில் கால்சியம் இருக்கிறது. உடம்பிற்கு கால்சியம் வேண்டுமென்றால் நிறைய பால் சாப்பிட வேண்டும் என்று பொதுவாக அனைவரும் கூறுவார்கள். பாலில் மட்டும் தான் கால்சியம் இருக்கிறது. என்பது ஒரு தவறான கருத்தாகும். கோழிகள் என்றாவது பால் சாப்பிடுகிறதா? கோழி முட்டையில் கால்சியம் இருக்கிறது. அல்லவா? முட்டையின் ஓடு கூட கால்சியம் தான். எனவே, கோழிக்குக் கால்சியம் எப்படி வந்தது. சற்று யோசியுங்கள். மாடு பால் குடிக்கிறதா? மாடு, இலை, தழை, புல், வைக்கோல், புண்ணாக்கு என்ற பொருள்களை மட்டுமே சாப்பிட்டுப் பால் கொடுக்கிறது. இந்தப் பாலில் கால்சியம் உள்ளது. எனவே, கால்சியம் என்பது பாலில் மட்டுமல்ல அனைத்து உணவுகளிலும் உள்ளது. குறிப்பாக பச்சைத் தாவரங்களில் அதிகமாக உள்ளது. எனவே, உடலில் கால்சியம் வேண்டும் என்றால் நிறைய கீரை வகைகள் சாப்பிடுவதன் மூலமாக கால்சியத்தை அதிகரிக்கலாம். நாம் சாப்பிடுகிற அனைத்து உணவுகளிலும், தானியங்களிலும் கால்சியம் உள்ளது. நாம் சாப்பிடுகிற உணவில் உள்ள கால்சியம் நன்றாக ஜீரணம் அடைந்தால் இதற்கு நல்ல கால்சியம் என்று பெயர் சரியாக ஜீரணமாகவில்லை யென்றால் அது கெட்ட கால்சியம் என்று

பெயர். இரத்தத்தில் உள்ள கால்சியம் இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று நல்ல கால்சியம் மற்றொன்று கெட்ட கால்சியம். நல்ல கெட்ட என்ற வார்த்தை நாம் புரிந்து கொள்வதற்காக உபயோகப்படும் வார்த்தை. ஆனால் உண்மையில் வீரியம் என்ற வார்த்தையே சரியான வார்த்தையாகும். ஒரு மாத்திரை 50 mg என்றும் மற்றொரு மாத்திரை 150 mg என்றும் டோஸ் அளவு கூறுகிறார்களே. அதே போல ஒரு பொருளின் வீரியத்தை வைத்து நல்லது கெட்டது என்று பிரிக்கலாம். நாம் சாப்பிடும் உணவை சரியான முறையில் ஜீரணம் செய்வதன் மூலமாகக் கிடைக்கும் கால்சியம் நல்ல கால்சியம் ஜீரணத்தில் குறைபாடு ஏற்படும் பொழுது அரை, குறை ஜீரணத்தால் உருவாகும் கால்சியம் தரம் குறைந்த கால்சியம் அல்லது கெட்ட கால்சியம்.

இரத்தத்தில் கால்சியம் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு இருக்க வேண்டும். அந்த அளவுக்கு மேலே கால்சியம் செல்லும் பொழுது தைராய் என்ற சுரப்பி அளவுக்கு அதிகமான கால்சியத்தை எடுத்து எலும்பு என்ற சேமிப்புக் கிடங்கில் வைத்து விடும்.

இரத்தத்தில் கால்சியத்தின் தரம் குறைந்து இருந்தால் அதாவது ஒழுங்காக ஜீரணமாகாத கெட்ட கால்சியம்

இருக்கும் பொழுது அதை தைராய்டு எடுத்துச் சென்று எலும்பில் வைக்கும் பொழுது எலும்புகளுக்குச் சில பாதிப்புகள் ஏற்படுகிறது. கெட்ட கால்சியத்தால் உருவாக்கப்படும் எலும்புகள் அழுகிப் போகலாம், குண்டாகலாம், ஒல்லியாகலாம், உடைந்து போகலாம். இப்படி எலும்புகளுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களுக்கும் தைராய்டு சுரப்பிதான் காரணம் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். ஆனால், சுரப்பி காரணமல்ல சுரப்பி எடுத்துச் செல்லும் பொருள் இரத்தத்தில் கெட்டுப் போய் இருப்பதால் தான் எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் வருகிறது. எனவே, எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்குத் தைராய்டு சுரப்பி காரணமல்ல கால்சியத்தின் தரம்தான் காரணம்.

இரத்தத்தில் கால்சியத்தின் அளவு குறையும் பொழுது பாரா தைராய்டு என்ற சுரப்பி எலும்பில் உள்ள கால்சியத்தை எடுத்து வந்து இரத்தத்தில் கொட்டுகிறது. இப்படி நாம் சாப்பிடும் சாப்பாட்டில் உள்ள கால்சியத்தை (உறிஞ்சி எடுக்கும் தன்மை குறையும் பொழுது) இரத்தத்தில் கால்சியத்தின் அளவு குறைகிறது. அப்பொழுது எலும்புகளில் இருக்கும் கால்சியம் இரத்தத்திற்கு வரும் பொழுது எலும்பில் நோய் ஏற்படுகிறது. எலும்பு உருக்கி நோய், எலும்பு உடைதல் போன்ற

நோய்கள் இதனால் ஏற்படுகிறது. எனவே, எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களுக்கும் தைராய்டு சுரப்பிக்கும் எந்த சம்பந்தமும் கிடையாது. தைராய்டு சுரப்பி எடுத்துச் செல்லும் கால்சியத்தின் தரம் குறைவதால் மட்டுமே நடக்கிறது.

நமது உடலிலுள்ள சதைகள் விரிந்து, சுருங்கும் தன்மையுடையன. இப்படி விரிந்து சுருங்கும் பொழுது அதற்கு சில பொருள்கள் தேவைப்படுகின்றன. ஒரு தசை விரிய வைப்பதும், சுருங்க வைப்பதும், தைராய்டு சுரப்பியின் கையிலுள்ளது. தைராய்டு சுரப்பிதான் சதைகளை விரிந்து சுருங்க வைக்கிறது. ஒரு தசை விரிவதற்குக் கால்சியமும், சில பொருள்களும் தேவைப்படுகிறது. அதைக் கொடுப்பது தைராய்டு சுரப்பி. நமது இரத்தத்தில் கால்சியமும், சில பொருள்களும் கெட்டுப் போவதன் காரணமாக தைராய்டு சுரப்பியால் தசைகளை விரிக்க முடியாமல் போய்கிறது. இந்தச் சூழ்நிலையில் நமது தசைகள் சுருங்கும், ஆனால் விரியாது. இப்படி விரிய முடியாமல் போகும் பொழுது நாம் ஒல்லியாகிறோம். தசைகள் இறுக்கமடைந்து சுருங்குகிறது.

ஒரு தசை சுருங்குவதற்கு சோடியமும், சில பொருள்களும் தேவை. இரத்தத்தில் சோடியம் மற்றும் சில பொருள்களின் தரம் குறையும் பொழுது தைராய்டு சுரப்பியால்

தசைகளைச் சுருக்க முடிவதில்லை. இந்த நிலையில் தசைகள் விரிவடையும். ஆனால், சுருங்காது. அதனால் உடல் பருமன் அடைகிறார்கள். ஒரு சில பேர் திடீரென குண்டாவதற்கும், ஒல்லியாவதற்கும் தைராய்டு சுரப்பிதான் காரணம். தைராய்டு நோய் வந்து விட்டது என மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். அவர்களுக்குத் தைராய்டு நோய் வரவில்லை. தைராய்டு என்ற சுரப்பி எந்த எந்தப் பொருள்களை இரத்தத்திலிருந்து எடுத்து ஒரு சில வேலை செய்கிறதோ அந்தப் பொருள்களின் தரம் குறைவதால் மட்டுமே ஏற்படும் நோய்கள் தான் இவை.

எனவே, தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள். தைராய்டு நோய் என்பது தைராய்டு என்ற சுரப்பி சம்பந்தப்பட்ட நோயே கிடையாது. இரத்தத்தில் சில பொருள்கள் கெட்டுப் போவதே இதற்கு அடிப்படைக் காரணம். எனவே, தைராய்டு நோய்க்கு தைராய்டு சுரப்பியை ஸ்கேன் செய்து, டெஸ்டு செய்து அதில் ஆப்ரேஷன் செய்து, மருந்து மாத்திரை சாப்பிடுவதால் எந்தப் பயனும்

கிடையாது. நோய் அதிகரித்து கொண்டுதான் போகும். இரத்தத்தில் உள்ள பொருள்களின் தரத்தை உயர்த்துவதன் மூலமாக மட்டுமே தைராய்டு நோயைக் குணப்படுத்த முடியும். இரத்தத்திலுள்ள கால்சியம், சோடியம் மற்றும் சில பொருள்களின் தரத்தை ஜீரண சக்தி அதிகரிப்பதன் மூலமாக சரி செய்வதால் தைராய்டு நோயை மருந்து, மாத்திரை, மருத்துவர் அறுவை சிகிச்சை ஆகியன இல்லாமல் கண்டிப்பாக முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியும்.

தைராய்டு நோய்க்குப் பால் சாப்பிக்கூடாது என்று கூறுவார்கள். ஆனால் தயவு செய்து பால் சாப்பிடுங்கள். பால் மிகச் சிறந்த உணவு ஆனால் இப்பொழுது கடையில் விற்கும் பாக்கெட் பால் சரியான பால் கிடையாது. எனவே, மாட்டிலிருந்து நேரடியாகக் கறந்து கொடுக்கும் பாலை நீங்கள் தாராளமாக நிறைய சாப்பிடலாம். பால் சாப்பிடுவதால் மனித உடம்பிற்கு எந்த நோயும் வராது. வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக!

நேரம் பார்த்துச் சாப்பிட நோய் ;
பசிக்கும் நேரம் பார்த்து
சாப்பிட ஆரோக்கியம் !

45. உலக மருத்துவத்திற்கும் செவிவழிதொடு சிகிச்சைக்கும் மூன்று வித்தியாசங்கள்

நமது செவி வழித் தொடு சிகிச்சைக்கும் உலக மருத்துவத்திற்கும் முக்கியமான மூன்று வித்தியாசங்கள் உள்ளது. ஒன்று உறுப்புகளில் நோய் கிடையாது, இரத்தத்தில் தான் நோய்". நமது உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புக்களும் ஒவ்வொரு வினாடியும் இரத்தத்தையும் இரத்திலுள்ள பொருள்களையும் நம்பியே உயிர் வாழ்கிறது. எனவே, இரத்தத்தில் ஏற்படும் சிக்கல்களே உறுப்புகளின் நோய்க்கு அடிப்படைக் காரணம். ஆனால், உலக வைத்தியம் உறுப்புகளில் நோய்களை தேடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். எனவே தான் பல வருடங்களாக ஒரே நோய்க்கு சிகிச்சை அளித்து வருகிறார்கள்.

இரண்டாவது வித்தியாசம் இரத்தத்தில் உள்ள பொருள்களில் நல்ல பொருள், கெட்ட பொருள் என்று இரண்டு வகைகள் உள்ளன. உலக மருத்துவர்கள் இரத்தத்தில் எத்தனை சர்க்கரை இருக்கிறது என்று கணக்கெடுகிறார்கள். ஆனால், நல்ல சர்க்கரை எவ்வளவு இருக்கிறது என்று கெட்ட சர்க்கரை எவ்வளவு இருக்கிறது என்று கணக்குப் பார்ப்பது இல்லை. நல்லது, கெட்டது என்பது வீரியத்தை பொருத்து அமைகிறது. இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை கால்சியம், அயோடின், சோடியம் போன்று அனைத்து

பொருள்களிலும் வீரியம் உள்ளது. ஒரு சில பொருள்கள் வீரியம் அதிகமாக இருக்கும். ஒரு சில பொருள்களுக்கு வீரியம் குறைவாக இருக்கும். வீரியம் அதிகமாக உள்ள பொருள்கள் நல்ல பொருள்கள் வீரியம் குறைந்த பொருள்கள் கெட்டப் பொருள்கள். நாம் கடையில் சென்று துணி வாங்கும் பொழுது பல வகையான தரத்தில் பார்க்கிறோம். அரிசி கூட ஐம்பது ரூபாய்க்கும், நூறு ரூபாய்க்கும் இருக்கிறது. உலகத்திலுள்ள அனைத்து பொருள்களுக்கும் தரம் இருக்கிறது. தரம் குறைந்த பொருள்கள் குறைந்த விலையிலும் தரம் அதிகமான பொருள்கள் அதிக விலையிலும் கிடைக்கிறது. இரத்தத்திலுள்ள பொருள்களுக்கு மட்டும் ஏன் தரத்தை யாரும் இதுவரை பார்ப்பதில்லை.

மனிதர்களுக்கு உள்ள மனம் கூட நல்ல மனம், கெட்ட மனம் என கூறுகிறார்கள். இதை கண்ணில் பார்க்க முடியாது. மருந்து மாத்திரைகளில் டோஸ் இருக்கிறது. ஒரே அளவு மாத்திரைக்குப் பல வகையான டோஸ் உள்ளது. கார்பன் டை ஆக்ஸைடுடில் கூட நல்லது கெட்டது இருக்கிறது. வாகனங்களிலிலிருந்து வரும் கார்பன் டை ஆக்ஸைடு கெட்டது. மரங்களில் இருந்து வரும் கார்பன் டை ஆக்ஸைடு நல்லது எனவே, உலகத்திலுள்ள

அனைத்துப் பொருள்களிலும் நல்லது, கெட்டது, தரமானது, தரம் குறைந்தது. வீரியம் அதிகமானது, வீரியம் குறைவானது எனப் பிரிக்க முடியும். அதேபோல் இரத்தத்திலுள்ள அனைத்து பொருள்களும் வீரியம் வைத்து நாம் பிரிக்க முடியும். இப்படி உலக வைத்தியம் இரத்தத்திலுள்ள பொருள்களுக்குத் தரத்தைப் பார்க்காததுதான். இப்பொழுது மருத்துவ உலகத்திற்கு நோயைக் குணப்படுத்தாமல் இருப்பதற்கு முக்கியமான காரணமாகும். எனவே, இரத்தத்தில் உள்ள பொருள்களின் தரம் பார்க்க வேண்டும். இது இரண்டாவது முக்கியமான வித்தியாசம்.

மூன்றாவது வித்தியாசம் நமது உடலில் எந்த ஒரு சுரப்பியும் எந்த ஒரு உறுப்பும் தப்பு செய்யாது. மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள், உங்கள் கணையம் தப்பு செய்கிறது, உங்கள் தைராய்டு தப்பு செய்கிறது. (*Mal Function of Thyroid*) உங்கள் சிறுநீரகம் தப்பு செய்கிறது (*Mal Function of Kidney*) ஒரு விஷயத்தைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். நமது உடலிலுள்ள எந்த உறுப்பும் எப்பொழுதும் தவறு செய்யவே செய்யாது.

உங்கள் கணையம் தப்பு செய்கிறது என்பதை ஒத்துக் கொள்கிறீர்களே உங்கள் கணையம் வேறு! நீங்கள் வேறா? உங்கள் கணையத்தை வீட்டில் வைத்து விட்டு வெளியே வந்து

விட்டீர்களா? அல்லது இப்போது உங்கள் கணையம் உங்கள் உடம்பில் இருக்கிறதா? நமது உடம்பில் உள்ள ஒரு உறுப்பு தவறு செய்கிறது என்று கூறினால் நாம் தவறு செய்கிறோம் என்றுதான் அர்த்தம். நமது உடம்பில் உள்ள சிறுநீரகத்திற்கும், தைராய்டுக்கும், இருதயத்திற்கும், டி.வி.பார்க்கும் வேலை கிடையவே கிடையாது. பிக்னிக் போகிற வேலை கிடையவே கிடையாது. பக்கத்து வீட்டுக்காரர் உறுப்புகளுடன் சென்று நம்ம உறுப்பு அரட்டையடித்துக் கொண்டிருப்பதும் கிடையாது. எனவே, நமது உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் நம் உடம்பை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற நோக்கம் மட்டும்தான் இருக்கிறதே தவிர தவறு செய்வதற்குத் தெரியாது. நேரமும் கிடையாது. எப்பொழுது நம் உடம்பில் உள்ள உறுப்பு ஒன்று தவறு செய்கிறது என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறாரோ நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது. என்னவென்றால் நாம் தான் தவறு செய்கிறோம் என்று.

எனவே தயவு செய்து இனிமேல் உறுப்புகள் தவறு செய்கிறது என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். நாம் செய்யும் தவறுக்கு உறுப்புகளில் ஒரு பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. உறுப்புகள் என்றுமே நம்மை காப்பாற்றுவதற்கு மட்டுமே யோசிக்கிறது. நாம் தான் கெடுப்பதற்குப் பல வேலையைச் செய்கிறோம். ஒரு

நோயாளி செய்யும் தவறுதான் ஒரு உறுப்பை பாதிக்கிறதே தவிர வேறு ஒரு காரணமும் கிடையாது. எனவே, தயவு செய்து இனி உறுப்புகள் தவறு செய்கிறது என்று கூற வேண்டாம். நாம் தவறு செய்கிறோம், அந்த தவறை சரிபடுத்தி உறுப்புகளுக்குச் சந்தோஷத்தைக்

கொடுத்து நோய்களைக் குணப்படுத்த வேண்டும். இந்த மூன்று வித்தியாசத்தை உணர்ந்து கொண்டால் நமது நோய்களை நாமே எந்தவொரு மருந்து, மாத்திரை மருத்துவர் இல்லாமல் குணப்படுத்த முடியும்.



46. கொழுப்பு, கொழுப்பு கட்டி, HDL, LDL

நாம் சாப்பிடுகிற எல்லா உணவுகளிலும் கொழுப்பு என்ற பொருள் இருக்கிறது. பொதுவாகக் கொழுப்பு என்பது எண்ணெய் பலகாரம் மற்றும் தேங்காயில்தான் இருக்கிறதென்று கூறுவார்கள். ஆனால், அதில் மட்டுமல்ல. அனைத்து உணவுகளிலும் இருக்கிறது. கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட பொருட்களை நன்றாக ஜீரணம் செய்து இரத்தத்தில் கலந்தால் அது நல்ல கொழுப்பு. சரியாக ஜீரணம் ஆகாமல் அரை குறையாக ஜீரணம் ஆகி இரத்தத்தில் கலந்தால் அதன் பெயர் கெட்ட கொழுப்பு. நன்றாக ஜீரணம் ஆகிய கொழுப்புகளுக்கு குட் கொலஸ்ட்ரால் என்றும் அரை குறை ஜீரணமான கொழுப்புகள் கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் (*Bad Cholesterol*) என்றும் கூறுவார்கள். மருத்துவர்கள் கொழுப்புக்கு HDL (*High Density Lipo Protein*), LDL (*Low Density Lipo Protein*) என்று பெயர் வைத்துள்ளார்கள். சாப்பிடுகிற உணவில் உள்ள கொழுப்பு

நல்லபடியாக ஜீரணம் ஆனால் அதற்கு நல்ல கொழுப்பு *Good Cholesterol* அல்லது HDL என்று பொருள். சரியான முறையில் ஜீரணமாகாத கொழுப்பு கெட்ட கொழுப்பு *Bad Cholesterol* அல்லது LDL என்று பெயர். எனவே, HDL, LDL என்ற வார்த்தையைக் கேட்டு பயப்படாதீர்கள். சரியாக ஜீரணமான கொழுப்பு HDL, கெட்ட கொழுப்பு LDL.

சரியாக ஜீரணமாகாத கெட்ட கொழுப்புகள் (LDL) இரத்தத்தில் கலக்கும் பொழுது அவைகள் ஆங்காங்கே தேங்கி கட்டி போல் மாறுகிறது. இதுதான் கொழுப்புக் கட்டி என்று அழைக்கிறார்கள். இரத்தத்தில் உள்ள கெட்ட கொழுப்புகள் இரத்த நாளங்களில் சுவர்களில் அடைத்துக் கொண்டால் இரத்த நாளத்தின் அளவு குறையும் போது BP என்ற இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக வாய்ப்புள்ளது. கெட்ட கொழுப்புகள் எந்தெந்த உறுப்புகளுக்குள் செல்கிறதோ அந்த

உறுப்புகள் அனைத்திற்கும் நோய் வரும். இந்த கெட்ட கொழுப்பை கல்லீரல் எடுத்து பித்த நீராக (Bile) மாற்றி பித்தப்பையில் சேர்த்து வைக்கும். நாம் சாப்பிடுகிற சாப்பாடு வயிற்றில் ஜீரணம் ஆக வேண்டும் என்றால் பித்தப்பையில் இருந்து பித்த நீர் சுரக்க வேண்டும். பித்த நீர் என்பது ஒரு கொழுப்பு நீராகும். கெட்ட கொழுப்பால் உருவாக்கப்பட்ட பித்த நீரால் ஜீரண வேலையை சரிவர செய்ய முடியாது. கெட்ட கொழுப்பு இருதயத்தில் சென்று பல இடங்களில் அடைத்துக் கொண்டால் இதற்கு இருதய அடைப்பு என்று பெயர். எனவே, கொழுப்புக் கட்டிகள், இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகுதல், ஜீரணக் குறைபாடு, உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் நோய் வருவது, இருதயத்தில் அடைப்பு ஏற்படுவது ஆகிய அனைத்திற்கும் ஒரே ஒரு காரணம், நாம் சாப்பிடுகிற உணவில் உள்ள கொழுப்புப் பொருட்கள் ஒழுங்காக ஜீரணம் ஆகாமல் இரத்தத்தில் கலப்பதே.

கொழுப்புக் கட்டியை அறுத்து எடுப்பதற்கு மருத்துவர்கள் இருக்கிறார்கள். ஆனால், கொழுப்புக் கட்டியை ஆப்ரேசன் (Operation) மூலம் அகற்றி விட்ட பிறகு இனிமேல் கொழுப்பு பொருள்களை எப்படிச் சாப்பிட்டால் நல்ல கொழுப்பாக இரத்தத்தில் கலக்கும் என்ற விதையைச் சொல்லிக் கொடுத்தார்களா? BP அதிகரிக்கும் போது அதை கன்ட்ரோல் செய்வதற்கு மருந்து மாத்திரை

கொடுக்கும் மருத்துவர்கள் இரத்த நாளங்களில் அடைத்து கெட்ட கொழுப்பை அகற்றுவதற்கும் இனிமேல் நாம் சாப்பிடுகிற உணவில் நல்ல கொழுப்பு உள்ளே செல்வதற்கும் வழிமுறைகளைச் சொல்லிக் கொடுத்தார்களா? இருதயத்தில் உள்ள நான்கு அடைப்புகளை பைபாஸ் சர்ஜரி (Surgery) என்ற பெயரிலும் ஆஞ்சியோ என்ற பெயரில் பலூன் போன்ற பொருள்களைப் பயன்படுத்தி வெளியே எடுக்கிறார்கள். இப்படி இருதயத்தில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பை அடைப்பை வெளியே எடுப்பதற்கு மட்டுமே வைத்தியம் இருக்கிறது. ஆனால், இனிமேல் சாப்பிடும் உணவில் உள்ள கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட பொருட்களை நல்ல படியாக ஜீரணமாக்கி நல்ல கொழுப்பாக இரத்தத்தில் கலக்கும் விதையை யாரும் சொல்லிக் கொடுப்பதே இல்லை. அதற்கு பதிலாக இனிமேல் கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட எந்தவொரு பொருளையும் சாப்பிடக்கூடாது. கொழுப்பே சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது என்று அறிவுரை வழங்குகிறார்கள். இதைக் கேட்டு பல பேர் கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட பொருள்களைச் சாப்பிடாமல் இருக்கிறார்கள் அவர்களுக்குக் கூடிய சீக்கிரமாக மிகப்பெரிய நோய் வர இருக்கிறது. ஏனென்றால் கொழுப்பு என்ற ஒரு பொருள் உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் அத்தியாவசியமான ஒரு பொருள்.

நமது உடலில் இரு செல்கள் ஒன்று சேருமிடத்தில் கவரிங் மெட்டிரியலாக பேக்கிங் மெட்டிரியலாக இரு செல்லுக்கு நடுவேயும் பசை போன்ற கொழுப்புகள் இருப்பதால்தான் செல்கள் ஒழுங்காக இயங்க முடியும். எனவே, ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் நடுவிலும், கொழுப்புப் பொருட்கள் இருக்கின்றன. நமது உடலில் தோல்களுக்கு மேல் எப்பொழுதும் ஒரு எண்ணெய் பசை இருக்கும். இதுவும் ஒருவிதமான கொழுப்புதான். இந்த எண்ணெய்ப் பசைதான், தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் நமக்கு வராமல் இருப்பதற்காக நமது தோல்களைப் பாதுகாக்கும் அற்புதமான கவசம். மேலும், இரத்தத்தில் உள்ள 80 சதவீதம் கொழுப்புப் பொருள்கள் கல்லீரலால் கிரகிக்கப்பட்டு பைல் என்ற பித்த நீராக மாற்றப்பட்டு கால்பிளேடர் என்ற பித்தைப் பையில் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. நாம் சாப்பிடும் எல்லாப் பொருளும் வயிற்றுக்குள் செல்லும் பொழுது அதை ஜீரணம் செய்வதற்குப் பித்த நீர் சுரந்தே ஆக வேண்டும்.

இப்படித் தலைமுடி முதல் உள்ளங்கால் வரை உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் அத்தியாவசியத் தேவையான கொழுப்பை அவசியமான ஒரு கொழுப்பை சாப்பிடக்கூடாது என்று சொல்வதில் என்ன நியாயம்

இருக்கிறது? உடலில் கொழுப்பின் பங்கு என்ன என்று தெரியாத மருத்துவர்கள் மட்டுமே கொழுப்புப் பொருட்களைச் சாப்பிடக்கூடாது என்று அறிவுரை சொல்லுவார்கள்.

எனவே, தயவு செய்து கொழுப்புப் பொருளைப் பார்த்து பயப்படாதீர்கள். கொழுப்பு நம் உடலுக்கு மிக முக்கியமான ஒரு அத்தியாவசியப் பொருள். உணவில் இருக்கும் கொழுப்பை ஒழுங்காக ஜீரணம் செய்யத் தெரியாததால் கெட்டக் கொழுப்பு உடலில் சென்று நோயை ஏற்படுத்துகிறது. அதற்கு கொழுப்பே சாப்பிடக்கூடாது என்பது தீர்வாகாது. கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட பொருட்களை எப்படி சாப்பிட்டால் நல்ல கொழுப்பாக மாற்ற வேண்டும் என்ற விதையை சொல்லிக் கொடுப்பதே மருத்துவரின் சரியான சிகிச்சையாகும்.



எனவே, நமது சிகிச்சை முறையில் கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய் உள்ளவர்கள் எண்ணெய்ப் பலகாரம், தேங்காயை சாப்பிட்டால் மட்டுமே கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் தீரும் என்பது உண்மை. நாம் உங்களுக்குச் கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட பொருட்களை எப்படிச் சாப்பிட

வேண்டும் என்ற ரகசிய வித்தையைச் சொல்லிக் கொடுப்போம். அதன் மூலமாக நீங்கள் எண்ணெய்ப் பலகாரம், தேங்காய் மற்றும் கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட பொருள்களை சாப்பிட்டே கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களைச் குணப்படுத்தலாம்.

மருத்துவர்கள் தேங்காய் சம்பந்தப்பட்ட பொருள்களைச் சாப்பிடாதீர்கள் என்று கூறுவார்கள். இது ஒரு நகைச்சுவையான ஒரு விஷயம். தேங்காய் உலகத்திலேயே மிகச் சிறந்த ஓர் உணவு. கோயில்களில் பிரசாதமாக தேங்காயும், பழமும் கொடுக்கிறார்கள். ஒரு கெட்ட பொருளை பிரசாதமாக கொடுப்பார்களா? சற்று யோசித்து பாருங்கள். தேங்காயில் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து தாதுப் பொருள்களும் அனைத்து நல்ல பொருள்களும் இருக்கின்றன. உலகத்திலேயே மிகச் சிறந்த ஓர் உணவு என்றால் அது தேங்காய்க்கு மட்டுமே பொருந்தும். அப்படிப்பட்ட பொருளை ஏன் சாப்பிடக்கூடாது.

பழங்காலத்தில் எந்த நோயாக இருந்தாலும் தேங்காய்ப்பால் மற்றும் பனங்கருப்பட்டியைச் சேர்ந்த ஒரு கலவையை குடிப்பதன் மூலமாக நமது முன்னோர்கள் நோய்களை விரட்டிக் கொண்டிருந்தார்கள். நமது தாத்தா, பாட்டியிடம் கேட்டுப் பாருங்கள். தேங்காயும், பனங்கருப்பட்டியும்

சேர்த்து சாப்பிட்டால் எவ்வளவு பெரிய உயிர்காக்கும் மருந்து என்பதை அவர்கள் கதை கதையாய் கூறுவார்கள். எனவே, யாருக்கும் எந்த நோய் வந்தாலும் தேங்காய் பாலும் பனங்கருப்பட்டியும் கலந்து குடிப்பதன் மூலமாக நமது நோய்களைக் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம். அனைத்து நோய்களைக் குணப்படுத்தும் ஒரே மருந்து தேங்காய்ப்பாலும் பனங்கருப்பட்டியும் கலந்த கலவை.

பல வருடங்களுக்கு முன்பு நமது முன்னோர்கள் உயிருக்குப் போராடிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு நபரை வைத்தியரிடம் அழைத்துச் செல்வார்கள். வைத்தியர்கள் அவர்களிடம் உள்ள அனைத்து மருந்து மாத்திரையையும் பயன்படுத்தி குணப்படுத்த முடியவில்லை என்றால் மருத்துவரால் கைவிடப்பட்ட நோயாளிக் குக் கடைசியாக கொடுக்கும் ஒரு மருந்து தேங்காய்ப்பால் மருந்து. நாம் சொல்லும் தேங்காய்ப்பால் என்பது இப்பொழுது சாதாரணமாக தெருக்களில் கிடைக்கும் கலர் கலராக கூடச்சுட கொடுக்கப்படும் தேங்காய்ப்பால் கிடையாது. நாம் சொல்லும் தேங்காய்ப்பால் என்பது தென் மாவட்டங்களில் சொதி என்று அழைக்கும் ஒரு உணவு வகையை தயாரிப்பதற்காக தேங்காயை பொறியலுக்கு பயன்படுத்துவதைபோல் பூ எடுப்பார்கள். தேங்காய் பூ என்றால் சிலர் தவறாக எண்ணி விடாதீர்கள். தேங்காய் பூ என்பது தேங்காயை துருவி

சிறு சிறு தூளாக செய்வதுதான் தேங்காய்ப்பூ. ஆனால், தேங்காய்ப்பூ என்று தனியாக ஒன்று உள்ளது. நாம் அதைப் பற்றி பேசவில்லை. தேங்காயை சிறு தூளாக பூவாக மாற்றி அதை உள்ளங்கையில் நன்றாக அழுத்தி இலேசாக நீர் விட்டால் அதிலிருந்து ஒரு பால் வரும். இந்தத் தேங்காய்ப்பூ பால் ஒரு டம்ளர் எடுத்து மருத்துவரால் கைவிடப்பட்ட உயிருக்குப் போராடும் நோயாளிக்குக் கொடுத்தால் அவர் உயிர் பிழைப்பார் என்பது நம் முன்னோர்களின் மருத்துவம்.

இப்படி நம் முன்னோர்கள் தேங்காடநுபால் மூலமாக உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொண்டிருந்தார்கள். ஆனால், நாம் இப்பொழுது உயிருக்கும் போராடிக் கொண்டிருக்கும் நம் தாத்தா மற்றும் பாட்டிக்கு பேரன் பேத்தி கையில் மாட்டுப்பாலை கொடுத்து உயிரைப் பறித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். எனவே, இனிமேல் நமது வீட்டில் யாராவது உயிருக்குப் போராடிக் கொண்டிருந்தால் மாட்டுப்பாலை கொடுக்காதீர்கள். தேங்காய்ப்பால் கொடுத்து உயிரைக் காப்பாற்றுங்கள்.

இப்படித் தேங்காய்ப்பால் கொடுத்து உயிரைக் காப்பாற்றுவதால் சிறிய சிக்கல் வரும். சொத்து பிரிப்பது சற்று காலத் தாமதம் ஆகும். தாத்தா, பாட்டியின் சொத்து உடனே வேண்டும் என்றால் மாட்டுப்பால் கொடுத்து உயிரைப் பறித்து விடுங்கள். தாத்தா,

பாட்டி உயிருடன் இருக்க வேண்டுமென்றால் தேங்காய்ப்பாலைக் கொடுத்து உயிரைக் காப்பாற்றுங்கள்.

எனவே, தேங்காய்ப்பூ சாப்பிடக் கூடாத ஒரு பொருள் கிடையவே கிடையாது.



தேங்காயை எப்படிச் சாப்பிட்டால் நல்லபடியாக ஜீரணமாகி நல்ல கொழுப்பாக மாறும் என்ற வித்தையைக் கற்றுக் கொள்வதன் மூலமாக கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய் உள்ள நபர்கள் தேங்காய் சாப்பிட்டே கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும்.

சிலர் எண்ணெய்ப் பலகாரத்தைப் பார்த்து பயப்படுவார்கள். எண்ணெய் என்பது நமது உடலுக்கு தேவையான ஒரு அத்தியாவசியமான பொருள். இதில் பயப்பட என்ன இருக்கிறது? எண்ணெய் நாம் ஏன் சேர்த்துக் கொள்கிறோம் என்றால் நமது உடலுக்குக் கொழுப்பு தேவை. அதற்காகச் சேர்த்துக் கொள்கிறோம். எனவே, தயவு செய்து எண்ணெய்ப் பலகாரத்தைப் பார்த்து பயப்படாதீர்கள். ஒரு சாதாரண எண்ணெய் கூட ஜீரணம் செய்வதற்கு நமக்கு முடியவில்லை என்பது தான் பிரச்சனையே தவிர எண்ணெய்ப் பலகாரத்தில் எந்தப் பிரச்சனையும் கிடையாது. எனவே, எண்ணெய்ப்

பலகாரத்தை மற்றும் எண்ணெய் சம்பந்தப்பட்ட பொருள்களை எப்படிச் சாப்பிட்டால் நல்ல கொழுப்பாக மாற்ற உதவும் என்பது இன்று நாம் கற்றுக் கொள்ளப் போகிறோம். எனவே,

இனிமேல் எண்ணெய் பலகாரம் எண்ணெய் சம்பந்தப்பட்ட பொருள்களைச் சாப்பிட்டே கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களைக் குணப்படுத்தலாம்.



47. எள்ளு எண்ணெய்

நல்ல எண்ணெய் என்ற பெயரில் இப்பொழுது கடைகளில் கிடைக்கும் எந்த எண்ணெயும் உண்மையிலேயே நல்ல எண்ணெய் கிடையாது. நல்ல எண்ணெய் என்பதற்கு எள்ளு எண்ணெய் என்று பொருள். நீங்கள் கருப்பு எள்ளு வாங்கி நீங்களே எண்ணெய் ஆட்டும் செக்கில் கொண்டு போய் கொடுத்து அரைத்து அந்த எண்ணெயை சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்.



அப்பொழுதுதான் உங்களுக்கு எது நல்ல எண்ணெய் என்ற வித்தியாசம் தெரியும். நம்மில் பல பேருக்கு ஒரிஜினல் எள்ளு எண்ணெய் எப்படி இருக்கும் என்று தெரியாது. உங்களது தாத்தா, பாட்டியிடம் கேட்டுப் பாருங்கள். அவர்கள் இதைப் பற்றி விளக்கமாகக் கூறுவார்கள். தயவு செய்து கடையில் விற்கும் எந்த எண்ணெயும் வாங்கிச் சாப்பிடாதீர்கள். குறிப்பாகக் கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட எண்ணெய் என்று பந்தாவாக

விளம்பரம் செய்யும் எந்த எண்ணெயும் வாங்கி சாப்பிடாதீர்கள். ஏனென்றால் நாம் எண்ணெய் சாப்பிடுவதற்கு அர்த்தமே அதில் கொழுப்பு இருக்கிறது என்பதற்காகத்தான், கொழுப்பு இல்லாத ஒரு எண்ணெய் குப்பையில் கொட்ட வேண்டிய ஒரு குப்பைப் பொருள்.

நீங்கள் *Original* எள்ளு எண்ணெய்க்கு எங்கு சென்றாலும் கண்டிப்பாக ஏமாற்றம் மட்டுமே கிடைக்கும். எனவே, 20 கிலோ கருப்பு எள்ளு வாங்கி வந்து வெயிலில் காய வைத்துக் கற்களை அகற்றி அதனுடன் 1 கிலோ பனங்கருப்பட்டி சேர்த்து அருகில் உள்ள எண்ணெய் ஆட்டும் கடையில் கொண்டு போய் கொடுத்தால் உங்கள் கண் முன்னாலேயே அரைமணி நேரத்தில் எள் எண்ணெய்யாக மாற்றிக் கொடுப்பார்கள். அதை 1 நாள் வெயிலில் காய வைத்தால் அதிலுள்ள கழிவுப் பொருட்கள் கீழே தங்கும். இப்பொழுது சுத்தமான ஒரிஜினல் எண்ணெய் தயார். இப்படி உங்கள் வீட்டிற்குத் தேவையான

எள் எண்ணெயை நீங்களே தயார் செய்து வைத்துக் கொண்டால் நம் உடலில் ஆரோக்கியம் என்றுமே இருக்கும். எனவே, நமது வீட்டில் இனிமேல் ஒரிஜினல் எள் எண்ணெயை பயன்படுத்துங்கள் ஒரிஜினல் எள் எண்ணெய் என்று யார் கொடுத்தாலும் வாங்காதீர்கள். நீங்களே செய்தால் மட்டுமே அது உண்மை.

நமது முன்னோர்கள் அனைவரும் எள் எண்ணெயைச் சாப்பிட்டதால் எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட எந்த நோயும் இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக திடமாக வாடி நந்தார்கள். எனவே, நமது சிகிச்சையில் கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட எல்லாப் பொருள்களையும் குறிப்பாக தேங்காய் மற்றும் எண்ணெய்ப் பலகாரத்தை சாப்பிடுவதால் மட்டுமே கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும் என்பதைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எனவே, இந்தப் புத்தகத்தை முழுவதுமாக படிப்பதன் மூலமாக இனிமேல் கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட எந்த நோயாக இருந்தாலும் நாம் கொழுப்புப் பொருட்களையும் எண்ணெய் தேங்காய் பொருட்களையும் சாப்பிடுவதன் மூலமாக நல்ல கொழுப்பாக (HDL) மாற்றி இரத்தத்தில் கலக்கும் பொழுது கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களும் குணப்படுத்த முடிகிறது. நல்ல கொழுப்பை அதிகமாக இரத்தத்தில் கலந்தால் கெட்ட கொழுப்பு தானாக வெளியே வருகிறது. நமது சிகிச்சை முறைப்படி ஒன்று அல்லது மூன்று மாதங்கள் சாப்பிட்ட பிறகு மீண்டும் உங்கள் கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட டெஸ்டுகளை எடுத்துப் பார்த்து கெட்ட கொழுப்பு குறைந்துள்ளதைக் கண்டுபிடித்து சந்தோஷமாக வாழுங்கள். வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக!



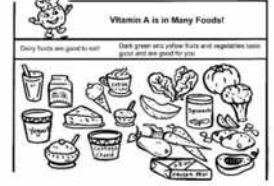
தேவையான அளவு மட்டும் நீரை குடி ;
அது ஆரோக்கிய வாழ்வின் முதல் பட.

48. இரத்தத்தில் உள்ள பொருள் தரம் குறைவது எப்படி?

இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் தரம் குறைந்தால் வரும் நோய்க்கு பெயர் சர்க்கரை நோய். கால்சியத்தின் தரம் குறைந்தால் எலும்புகளில் நோய் ஏற்படும். கால்சியம், சோடியம், அயோடின் மற்றும் பல பொருள்களில் தரம் குறைந்தால் வரும் நோய்க்குப் பெயர் தைராய்டு நோய். கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட பொருள்களின் தரம் குறைந்தால் வரும் நோய்கள் கொழுப்புக் கட்டி, இரத்த அழுத்தம், இருதயத்தில் அடைப்பு மற்றும் கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களும், இவைகளைப் பற்றி ஏற்கனவே பார்த்து விட்டோம்.

இதே போல் இரத்தத்தில் வைட்டமின் 'A' ன் தரம் குறைந்து போனால் கண்ணில் நோய் ஏற்படும். ஏனென்றால் கண் சாப்பிடும் உணவு வைட்டமின் 'A'. உடனே வைட்டமின் 'A' ன் தரம் குறைந்தால் கண் மட்டும் தான் கெட்டுப் போகும். கண்ணில் மட்டும் தான் நோய் வரும் என்று இருந்து விடக்கூடாது. வைட்டமின் 'A' இரத்தத்தில் தரம் குறைந்தால் உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் நோய் வரும். ஏனென்றால் அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் வைட்டமின் 'A' தேவைப்படுகிறது. ஆனால் கண்கள் மட்டும் சற்று அளவு அதிகமாக வைட்டமின் 'A' வை எடுத்துக்

கொள்ளுகிறது. எனவே, நோய் முதலில் கண்ணில் தெரியும்.

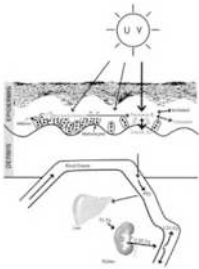


இரத்தத்தில் உள்ள வைட்டமின் D ன் தரம் குறைந்து போனால் எலும்புகளில் நோய் ஏற்படும். ஏனென்றால் எலும்பு சாப்பிடும் உணவுக்குப் பெயர் வைட்டமின் D. மூட்டு வலி, முழங்கால் வலி, மூட்டு வாதம் (Arthritics) போன்ற எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களுக்கும் அடிப்படைக் காரணம் இரத்தத்தில் வைட்டமின் D ன் தரம் குறைந்து போவதே. எனவே, எலும்புகளில் வலியும், வேதனையும் ஏற்படும் பொழுது முதுகெலும்பு ஆபரேசன் (Operation) மூட்டு எலும்பு ஆபரேசன் (Operation) என்றும், அவைகளில் மருந்து தடவியும் வித்தை செய்தும் எந்த நல்லதும் நடக்காது. இரத்தத்தில் உள்ள வைட்டமின் D ன் தரத்தை உயர்த்துவது மூலமாக மட்டுமே எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்த முடியும், உடனே வைட்டமின் D கெட்டுப் போனால் எலும்பில் மட்டும் தான் நோய் வரும் என்று தவறாக நினைத்து விடக்கூடாது. வைட்டமின் D உடல் முழுவதும் உள்ள அனைத்து



என்பதால் எலும்பு முதலில் கெட்டுப் போகிறது.

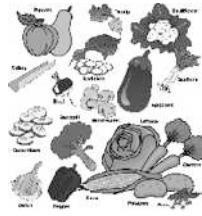
இரத்தத்தில் வைட்டமின் B ன் தரம் குறைவதால் தசை சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களும் வரும். ஏனென்றால் தசைகள் சாப்பிடும் உணவிற்கு பெயர் வைட்டமின் B. உடம்பு வலிக்கிறது, சோர்வாக இருக்கிறது, குத்துகிறது, குடைகிறது, எரிச்சல் ஏற்படுகிறது ஆகிய அனைத்து சதை சம்பந்தப்பட்ட நோய்க்கும் அடிப்படைக் காரணம் இரத்தத்தில் வைட்டமின் B ன் தரம் குறைவதே. எனவே, இரத்தத்தில் உள்ள வைட்டமின் B ன் தரத்தை உயர்த்துவதன் மூலமாக தசை சம்பந்தப் பட்ட அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்த முடியும்.



வைட்டமின் K என்ற சத்துப் பொருளின் தரம் குறைந்தால் இரத்தம் உறையும் தன்மையை இழந்து விடும். பொதுவாக நமது உடலில் ஏதாவது காயங்கள் ஏற்பட்டால் இரத்தம் வெளியே வந்தவுடன் இரத்தம் உறைந்து

விடும். எனவே, நம் உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம். ஆனால் இரத்தத்தில் வைட்டமின் K ன் தரம் குறைவதால் இரத்தம் உறையாது. எனவே, அதிக இரத்தம் வெளியே செல்வதன் மூலமாக உயிருக்குக் கூட ஆபத்து ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே, இரத்தத்தில் உள்ள வைட்டமின் K ன் தரத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதன் மூலமாக இரத்தத்தை உறைய வைக்கலாம்.

இப்படி இரத்தத்தில் நிறைய பொருள்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு பொருளின் தரம் குறையும் பொழுதும் உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளும் பாதிக்கும். ஆனால் ஒரு குறிப்பிட்ட உறுப்பு மட்டுமே சற்று



அதிகமாக பாதிக்கும். இப்படி ஒவ்வொரு பொருளும் பாதிக்கும் பொழுதும் எந்தெந்த உறுப்பு பாதிக்கும் என்பதைப் பார்க்க நமக்கு இந்த புத்தகத்தில் இடம் போதாது. எனவே, நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், ஒரு பொருளின் தரம் குறைந்தால் உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளிலும் பாதிப்பு ஏற்படும். ஆனால், ஒரு குறிப்பிட்ட உறுப்பில் மட்டுமே பாதிப்பு அதிகமாக இருக்கும். ஏனென்றால் நமது உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்புகளும் ஒவ்வொரு பொருளை அதிகமாகச் சாப்பிடும். சில

பொருளை குறைவாகச் சாப்பிடும். எனவே, நமது உடலில் ஒரு உறுப்பில் ஒரு நோய் வந்தால் அது அந்த உறுப்பிற்கும் நோய்க்கும் சம்பந்தம் கிடையாது என்பதைப் புரிந்து கொண்டு அந்தக் குறிப்பிட்ட உறுப்பு சாப்பிடும் ஒரு பொருள் இரத்தத்தில் கெட்டு விட்டது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உதாரணமாகக் கண்ணில் நோய் வந்தால் கண்ணில் ஆராய்ச்சி செய்வதால் எந்தப் பிரயோஜனம் இல்லை. ஏனென்றால் கண்ணில் வரும் நோய்களுக்குக் கண்காரணமே இல்லை. கண்களுக்குத் தேவையான சில பொருள்கள் இரத்தத்தில் கெட்டுப் போவதால் மட்டுமே கண்களில் நோய்வருகிறது. மூட்டுவலி என்பது மூட்டு சம்பந்தப்பட்ட நோயே கிடையாது. மூட்டில் உள்ள செல்களுக்குத் தேவையான சில பொருள்கள் இரத்தத்தில் கெட்டுப் போவதே, மூட்டுவலிக்கு அடிப்படைக் காரணம். எனவே, உறுப்புகளில் நோய் கிடையாது. இரத்தத்தில் உள்ள ஒரு பொருளின் தரம் குறைவதே நோய் என்பதை நாம் நன்றாகப் புரிந்து கொண்டோம்.

ஒரு பெரிய பங்களா வீடு. எல்லா ஜன்னலும் கதவும் அடைத்து வைத்திருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அந்த வீட்டின் உள்ளே தீப்பிடித்து எரிகிறது. நீங்கள் வெளியிலிருந்து வேடிக்கைப்

பார்க்கிறீர்கள். உள்ளே எரியும் தீ உங்கள் கண்களுக்குத் தெரியாது.

அனைத்து ஜன்னலும் கதவும் நன்றாக அடைக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரே ஒரு ஜன்னல் மட்டும் லேசாகத் திறந்திருக்கிறது. இப்பொழுது அந்த ஜன்னல் வழியாக லேசாகப் புகை வரும். ஜன்னலில் நோய் வந்து விட்டது புகை என்பதுதான் நோய் என்று யாராவது கூறினால் அதை நாம் ஏற்றுக் கொள்ள முடியுமா ஜன்னலில் நோய் கிடையாது. வீடு முழுவதும் பற்றி எறிவதுதான் நோய். புகை என்பது நோய் கிடையாது. புகை என்பது ஒரு அடையாள அறிகுறி எனவே நீங்கள் நேராக அந்த ஜன்னலை லேசாக அடைத்து வைப்பது மூலமாக புகையை வெளியில் வராமல் தடுக்கலாம். உடனே நீங்கள் இந்தப் பிரச்சனை தீர்ந்து விட்டது என்று கூறமுடியுமா? இந்த உதாரணத்தைப் புரிந்து கொண்டால் உலக வைத்தியத்தையும் நாம் புரிந்து கொள்ளலாம்.

உடல் முழுவதும் பற்றி எரியும் பொழுது, ஏதாவது ஒரு உறுப்பின் வலியாக புகைவரும். அதாவது ஏதாவது ஒரு உறுப்பில் வலி தெரியும். எந்த உறுப்பில் வலியோ, வேதனையோ அல்லது உபாதைகளோ ஏற்படுகிறதோ அந்த உறுப்பில் புகை வருகிறது என்று நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உடல் முழுவதும் பற்றி எரியும் போது ஏதாவது உறுப்பு வழியாக அதாவது எந்த உறுப்பு

அதிகமாக வீக்காக இருக்கிறதோ அந்த உறுப்பு வழியாகப் புகை என்ற வலி வெளியே வரும். எனவே, நமது தலை முடி முதல் உள்ளங்கால் வரை உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளிலும் எப்பொழுது நோய் வந்தாலும், நாம் அந்த உறுப்பில் ஆராய்ச்சி செய்வதால் எந்தப் பயனும் கிடையாது. உடல் முழுவதும் பற்றி எரிகிறது. அதனால் அந்த உறுப்பில் புகை வருகிறது என்று புரிந்து கொண்டு உடல் முழுவதும் அணைப்பதற்கு வழியை தேட வேண்டுமே தவிர புகையை அணைப்பதற்கு அந்தக் குறிப்பிட்ட உறுப்பை நோக்கி செல்லக்கூடாது.

இப்படித்தான் உலக வைத்தியம் குறிப்பிட்ட இடத்தில் நோய் இருக்கிறது என்று அந்தப் புகையை அணைப்பதற்கே வாழ்க்கை முழுவதும் கண்ட்ரோல் (Control) செய்கிறேன் என்று மருந்து, மாத்திரை கொடுக்கிறார்கள். ஆனால், உடல் முழுவதும் எரியும் அந்த நெருப்பை அணைப்பதற்கு எந்த வைத்தியமும் முயற்சி செய்வது கிடையாது.

எனவே, நம்மில் யாருக்காவது தலைவலி வந்தால் இனிமேல் தலையில் நோய் என்று கூறாதீர்கள். தலை என்ற ஜன்னலில் புகை என்ற வலி வந்திருக்கின்றது. ஆனால், இதற்கு தலை காரணமில்லை உடல் முழுவதும் நோய் இருப்பதால் தலை என்ற ஜன்னலில் புகை உள்ளது என்று கூறுங்கள். இதுதான்

சரியான காரணம். பின்னர் உடல் முழுவதும் ஏற்படும் தீயை அதாவது நோயைக் குணப்படுத்துவதற்கு வழியைத் தேடுங்கள்.

கால்மூட்டில் வலி வந்தால் மூட்டு என்ற ஜன்னலில் புகை வருகிறது. உடல் முழுவதும் பற்றி எரிகிறது என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள். அதாவது மூட்டு சாப்பிடும் ஒரு பொருள் இரத்தத்தில் கெட்டுப் போய் விட்டதால், உடல் முழுவதும் கெட்டுப் போய் விட்டது. ஆனால், மூட்டு அதிகமாக சாப்பிட்டதால் முதல் முதலில் அதற்கு நோய் வந்து விட்டது என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள். இது போல் எந்த உறுப்பில் எந்த நோய் வந்தாலும் அந்த உறுப்பில் நோய் இல்லை அந்த உறுப்பில் புகை மட்டும்தான் வருகிறது என்று புரிந்து கொள்வதால், நம் உடலில் வரும் நோய்களை நமக்கு நாமே குணப்படுத்துவதற்கு மிகவும் சலபமாக இருக்கும்.

இரத்தத்தில் ஒரு பொருள் கெட்டு போவதால் நோய் வருகிறது. அதாவது இரத்தத்தில் ஒரு பொருள் தானாகக் கெட்டுப் போகாது. நமது பழக்க வழக்கங்களில் ஏற்படும் மாறுதல்களால் இரத்தத்திற்கு செல்லும் பொருள்கள் சரியாக ஜீரணம் ஆகாமல் இரத்தத்தில் கலப்பதே இந்த நோய்க்கு அடிப்படைக் காரணம். எனவே, ஒரு மனிதனுக்கு வரும் முதல் நோய் இரத்தத்திலுள்ள ஏதாவது ஒரு பொருளின் தரம் குறைவது,

இந்த நோயை எளிமையான முறையில் இயற்கையான வழியில் எந்தவொரு மருந்து மாத்திரையுமில்லாமல் சுலபமாகக் குணப்படுத்துவது எப்படி

என்பதை இந்த புத்தகத்தை முழுமையாக படிப்பதன் மூலம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.



49. இரத்தத்தில் உள்ள பொருள்களின் அளவு குறைவது எப்படி?

இரத்தத்தில் உள்ள பொருள்களின் தரம் குறைவதுதான் முதல் நோய். இந்த நோய் வந்தவுடன் இயற்கையான வழியில் குணப்படுத்த வேண்டும், இப்படி இயற்கையான முறையில் குணப்படுத்தத் தெரியாத மருந்துவர்கள் கண்ட்ரோல் செய்கிறேன் என்ற பெயரில் வாழ்க்கை முழுவதும் மருந்து மாத்திரைகளை வியாபாரம் செய்கிறார்கள், ஒரு நோயைக் கண்ட்ரோல் செய்வது என்பது வேறு. குணப்படுத்துவது என்பது வேறு. ஒரு நோயைக் குணப்படுத்த தெரியாத மருந்துவர்தான் நோயைக் கண்ட்ரோல் செய்வார்கள். எந்த நோயையும் கண்ட்ரோல் செய்ய வேண்டிய அவசியம் கிடையாது, அதைக் குணப்படுத்துவது மிகமிகசுலபம்.

நீங்கள் ஒரு நிறுவனம் நடத்தி வருகிறீர்கள் திடீரென ஒரு நாள் வெளிநாடு செல்ல வேண்டியது வந்து விட்டது, நீங்கள் வெளிநாடு சென்று விட்டீர்கள், நிறுவனத்தில் சில சிக்கல்கள் ஏற்பட்டு விட்டன, உங்கள் மேனேஜர் தொலைபேசி மூலமாக அழைத்து அந்த

சிக்கலைப் பற்றி விரிவாகக் கூறுகிறார், நீங்கள் வெளிநாட்டிலிருந்து உடனே திரும்ப முடியாது குறைந்தது நான்கு நாட்களாவது ஆகும் அந்த சிக்கலைத் தீர்ப்பதற்கு நீங்கள் நேரடியாக வந்தால் மட்டுமே தீர்க்க முடியும் என்ற நிலையில் என்ன செய்வீர்கள்?

நீங்கள் உடனே மேனேஜரிடம் நான் வருவதற்கு நான்கு நாட்கள் ஆகும், நான் வந்தால் மட்டுமே இந்தச் சிக்கலை தீர்க்க முடியும் எனவே நான்கு நாட்களுக்கு எப்படி சமாளிக்க வேண்டும் என்று சில வழி முறைகளைச் சொல்லி கொடுப்பீர்கள், அந்த மேனேஜரும் நான்கு நாட்கள் சமாளித்துக் கொண்டிருப்பார், நீங்கள் நான்காவது நாள் திரும்பி வந்தவுடன் அந்தச் சிக்கலைத் தீர்த்து வைப்பீர்கள், எனவே சமாளிப்பது என்பது தற்காலிகமானது, தீர்த்து வைப்பது என்பது நிரந்தரமானது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

ஒரு நோயைச் சமாளிப்பது அல்லது கண்ட்ரோல் செய்வது என்பது தற்காலிகமானது. நோயைக்

குணப்படுத்துவது என்பது மட்டுமே நிரந்தரமானது, எனவே ஒரு நோயைக் கண்ட்ரோல் செய்வது அந்த நோயை பெரிது படுத்தும் என்பது உலகம் அறிந்த உண்மை, இப்படிச் சுலபமாக தீர்க்க வேண்டிய சர்க்கரை, BP, ஆஸ்துமா, தைராய்டு, கேன்சர், எய்ட்ஸ் போன்ற நோய்களைக் கண்ட்ரோல் மட்டும் தான் செய்ய முடியும் என்று பல வருடங்களாக யார் யாரெல்லாம் மருந்து மாத்திரை எடுத்துக் கொள்கிறீர்களோ அல்லது சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்கிறீர்களோ உங்கள் நோய் பெரிதுபடுத்தப்படுகிறது.

இரத்தத்தில் ஒரு பொருள் கெட்டுப் போகும் நோய் என்பது முதல் படி நோய். இதைக் கண்ட்ரோல் செய்வதன் மூலமாக நாம் இரண்டாம் நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறோம். இரண்டாம் நிலை என்பது இரத்தத்தில் உள்ள ஒரு பொருளின் அளவு குறைவது அல்லது இல்லாமல் போவது.

சர்க்கரையின் தரம் குறைந்தால் இது முதல் வகை நோய் இரத்தத்தில் சர்க்கரையே இல்லாமல் போனால் அது இரண்டாம் நிலை நோய், மயக்கம் வந்து விடும். இரத்தத்தில் கால்சியத்தின் தரம் குறைந்தால் குண்டாவீர்கள், பரவாயில்லை சிறிய நோய். ஆனால் இரத்தத்தில் கால்சியத்தின் அளவு குறைந்தாலோ, அல்லது இல்லாமல் போனாலோ இது இரண்டாம் நிலை நோய் அப்பொழுது எலும்புகளில் உள்ள கால்சியம் இரத்தத்தை நோக்கி வரும்.

எனவே எலும்புகள் உடையும் அழுகிப்போகும். இது மிகப்பெரிய நோய்.

இதே போல் இரத்தத்தில் ஒரு பொருளின் தரம் குறைந்தால் முதல் நிலை சின்ன நோய். இரத்தத்தில் ஒரு பொருளின் அளவு குறைந்தாலோ அல்லது இல்லாமல் போனாலே இரண்டாம் நிலை பெரிய நோய்.

எனவே இரத்தத்தில் ஒரு பொருளின் தரம் குறையும் பொழுது அதை எப்படி சரி செய்வது என்று இயற்கை வழியில் நாம் சரி செய்து விட்டால் இரண்டாம் நிலை நோயான இரத்தத்தில் ஒரு பொருளின் அளவு குறைவது அல்லது இல்லாமல் போவது என்ற இரண்டாம் நிலைக்கு நாம் தள்ளப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இப்படி யார்யாரெல்லாம் இரத்தத்தில் ஒரு பொருள் கெட்டுப்போகும் பொழுது அதைக் கண்ட்ரோல் செய்கிறேன் என்ற பெயரில் பல நாட்களாகப் பல வருடங்களாக மருந்து மாத்திரை சாப்பிட்டு கொண்டிருக்கிறீர்களோ உங்கள் நோய் பெரிதுபடுத்தப்படுகிறது. சில காலங்களுக்குப் பிறகு இரத்தத்தில் கால்சியம் இல்லை, அயன் இல்லை, சோடியம் இல்லை என்று இரண்டாம் நிலை நோய்க்குத் தள்ளப்பட்டு இப்பொழுது அந்த நோய்க்கும் நாம் மருந்து மாத்திரை சாப்பிட வேண்டிய ஒரு சூழ்நிலை ஏற்படும். எனவே

இரத்தத்தில் ஒரு பொருளின் அளவு குறைந்தாலோ அல்லது இல்லாமல் போனாலோ இதை இரண்டாம் நிலை நோய் என்று கொள்வோமாக, இதற்கு

இந்த புத்தகத்தை முழுவதுமாகப் படிப்பதன் மூலமாக எப்படி சரி செய்வது என்பதை நாம் கற்று கொள்ள போகிறோம்.



50. இரத்தத்தின் அளவு குறைவு எப்படி? (இரத்தசோகை, அனிமிக், 'ஹீமோகுளோபின் குறைவு)

நமது உடலில் ஒவ்வொரு வருடைய வயது, உயரம், எடை ஆகிய மூன்றையும் பொருத்து இரத்திற்கு ஒரு அளவு உண்டு. இந்த இரத்தத்தின் அளவு குறைந்தால் இது மூன்றாம் நிலை நோய்.

இரத்தத்தில் ஒரு பொருள் கெட்டுப்போனால் முதல்நிலை நோய். இதற்கு தவறான வைத்தியத்தை பயன்படுத்தி கன்ட்ரோல் செய்தால் இரண்டாம் நிலை நோயான இரத்தத்தில் ஒரு பொருள் குறைவதற்கும், இல்லாமல் போவதற்கும் வாய்ப்பு ஏற்பட்டு இரண்டாம் நிலைக்குதள்ளப்படுகிறோம். இந்த இரண்டாம் நிலை நோய்க்கும் தவறான வைத்தியம் செய்யும்பொழுது மூன்றாவது நிலை நோயான இரத்தத்தின் அளவு குறையும் நோய் ஏற்படுகிறது.

நமது உடலின் இரத்தத்தின் அளவு குறைவதற்குக் காரணம் என்ன? முதலில் இரத்தம் எப்படி ஊறுகிறது என்பதை பார்ப்போம். எலும்பு மஜ்ஜை

இரத்தத்தில் உள்ள பல பொருட்களை எடுத்து புது இரத்தத்தை ஊற வைக்கிறது. எனவே நமது இரத்தத்தில் சில பொருள்கள் தரம் குறைந்த நிலையிலும், சில பொருள்கள் இல்லாத நிலையிலும் இருக்கும் பொழுது எலும்பு மஜ்ஜைக்கு புது ரத்தம் ஊறுவதற்குத் தேவையான பொருள்கள் கிடைக்காததால் ரத்தம் ஊறுவதை அது நிறுத்தி வைக்கிறது. எனவே ரத்தத்தின் அளவு குறைகிறது.

ஒரு தொழிற்சாலையில் வேலை செய்யும் பணியாளருக்கு அவருக்குத் தேவையான எல்லாப் பொருள்களையும் சரியான அளவும் தேவையான நேரத்திலும் கொடுத்தால் மட்டுமே அவர் பணிகளை ஒழுங்காகச் செய்வார். அவர் வேலைக்குத் தேவையான சில பொருள்களைத் தரம் குறைந்த பொருளாகவே அல்லது கொடுக்காமல் இருந்தால் அவர் வேலை செய்யாமல் சும்மா உட்கார்ந்து அரட்டை அடித்துக்கொண்டு இருப்பார். அதைப் போல எலும்பு மஜ்ஜைகளுக்கு புது இரத்தம் ஊறுவதற்கு என்னென்ன

பொருள்கள் தேவைபடுகிறதோ அந்த பொருள்கள் அனைத்தும் இரத்தத்தில் சரியான அளவாகவும், சரியான தரத்துடன் இருக்கும்போது மட்டுமே இரத்தம் தினமும் ஊறிக்கொண்டே இருக்கும். நமது இரத்தத்தில் சில பொருள்கள் கேட்டுப்போய், சில பொருள்கள் இல்லாமல் போய், சில பொருள்களின் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டால், எலும்பு மஜ்ஜை என்ற தொழிலாளி அவருக்குத் தேவையான பொருள்கள் கிடைக்காததால் அவர் வேலை செய்வதை நிறுத்துகிறார். இப்படி எலும்பு மஜ்ஜைகள் இரத்தம் ஊறுவதை நிறுத்தும் பொழுது இரத்தத்தின் அளவு குறைகிறது. இதற்கு இரத்த சோகை என்றும், அனிமிக் என்றும், 'ஹீமோகுளோபின் குறைவு என்றும் கூறுவார்கள்.

இரத்தத்தில் ஒருபொருளின் தரம் குறையும் முதல் நிலை நோயும்,

இரத்தத்தில் சில பொருள்களின் அளவும் குறைந்து போதல் மற்றும் இல்லாமல் போதல் என்ற இரண்டாவது நிலை நோயும், வந்து இந்த இரண்டு நிலை நோய்களுக்கும் சரியான மருத்துவத்தை பயன்படுத்தாமல் தவறான மருத்துவத்தை பயன்படுத்துவதால்தான் மூன்றாவது நிலை நோயான இரத்தத்தின் அளவு குறையும் நோய் என்று வருவதற்கு அடிப்படைக்காரணம். எப்பொழுது இரத்தத்தின் அளவு குறைகிறதோ? உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் போதுமான இரத்தம் கிடைக்காததால் அனைத்து உறுப்புகளும் பாதிக்கும். எனவே நமது சிகிச்சையில் இரத்தத்தின் அளவை ஒழுங்காக, அளவாக வைத்துக் கெள்வது எப்படி என்பதை நாம் சுலபமாக கற்றுக் கொள்ள போகிறோம். இதன் மூலமாக நாம் மூன்றாம் நிலை நோய்களையும் நாம் சுலபமாக குணப்படுத்தலாம்.

51. மனது கெட்டால் உடலில் நோய் வரும்

மனதிற்கும் உடலிற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. மனது கெட்டுப்போனால் உடல் கெட்டுப்போகும். அதே சமயம் உடல் கெட்டுப்போனால் மனதும் கெட்டுப்போகும்.

இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் நாம் சரியாகத் தூங்கவில்லை என்றால், நாம் அனைவரிடமும் கோபமாகப் பேசுவோம். அமைதியாக பேசுபவர் என்று பெயர் பெற்ற நாம் ஏன் திடீரென கோபமாகப் பேசுகிறோம். ஏனென்றால் உடலில் நோய் ஏற்படும் பொழுது அது

நம் மனதை பாதித்து நமது குணத்தை மாற்றுகிறது. சாதரணமாக நன்றாக பேசிக் கொண்டு இருக்கும் நாம் அதிகப்படியான தலைவலி உள்ள ஒரு நேரத்தில் நமது குணம் மாறுகிறது. ஏனென்றால் உடலில் நோய் வந்தால் மனது பாதிப்படைகிறது. இது போல உடலில் எவ்வளவு நோய் இருக்கிறதோ அதற்கு ஏற்றாற்போல மனதில் பாதிப்பு ஏற்படும். அதே சமயத்தில் மனதில் பாதிப்பு எப்போது ஏற்பட்டாலும், அது உடலில் தெரியும். சில நேரங்களில் நேரடியாக நம் மனதைப் பாதிக்கும் சம்பவங்களும் நடக்கும். சில நேரங்களில் மறைமுகமாகவும் மனது பாதிக்கும். நமது மனதை அமைதியாக வைத்துக் கொள்வது மூலமாக பல நோய்களைக் குணப்படுத்தலாம். அதே சமயம் உடலில் உள்ள நோய்களைக் குணப்படுத்துவது மூலமாக மனதை அமைதியாக வைத்துக் கொள்ளலாம். முதலில் நம் உடலில் இரத்தத்தில் உள்ள சில பொருள்களின் தரம் குறையும். பின்னர் இரத்தத்தில் சில

பொருள்கள் அளவு குறையும் அல்லது இல்லாமல் போகும். அடுத்ததாக இரத்தத்தின் அளவு குறையும். அதன் பிறகுதான் நமது மனம் பாதிக்கும். இப்படியும் நம் மனம் பாதிக்கும் என்று இதுவரை நமக்கு யாருக்கும் தெரியாது. இதைப் புரிந்து கொண்டு நம் மனதை சரிசெய்வது மூலமாக நான்காம் நிலை நோயைக் குணப்படுத்த முடியும்.

இப்போதைக்கு மனம் கெட்டால் உடல் கெடும் உடல் கெட்டால் மனம் கெடும் என்ற விஷயத்தை மட்டும் புரிந்து கொள்ளுங்கள். மனது என்பது ஒரு மிகப்பெரிய கடல். எனவே மனது என்பதை பற்றிய தனியாக ஒரு புத்தகம் எழுதி உள்ளோம். மனதின் மணம் என்பது அந்த நூலின் தலைப்பு அந்த புத்தகத்தின் மூலமாக நீங்கள் மனதைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்வது எப்படி என்பதை சுலபமாக தெளிவாகத் தெரிந்துக்கொள்ளுங்கள்.



52. உடலில் உள்ள செல்களுக்கு அறிவு கெட்டுபோகதல் என்றால் என்ன?

நமது உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்புகளுக்கும் உள்ளே இருக்கும் ஒவ்வொரு செல்களுக்கும் தனித்தனி அறிவு உண்டு இந்த அறிவு சீராக இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் போது நாம் ஆரோக்கியமாக இருப்போம் அந்த அறிவு கெட்டுப்போகும் போது அது

நோயாக மாறுகிறது. நமது உடலில் உள்ள செல்களுக்கு அறிவு கெட்டுப்போகும் வாய்ப்புள்ளது. இப்படி அறிவு கெட்டுபோனால் அதற்கு பெயர் உயிர்க் கொல்லி நோய்கள். குறிப்பாக கேன்சர் மற்றும் எய்ட்ஸ். செல்களுக்கு அறிவு எப்பொழுது



கெட்டுப்போகும் என்றால் திடீர் என நேரடியாக கெட்டுப்போகாது முதலில் இரத்தத்தில் ஒரு பொருளின் தரம் குறையும் பின்னர் ஒரு பொருள் இல்லாமல் போகும் பின்னர் இரத்தத்தின் அளவு குறையும் அதன்பிறகு மனது கெட்டுப்போகும் இந்த நான்கு நோய்களும் வந்து அதற்கு சிகிச்சை அளிக்கமுடியாத ஒருவருக்கே உயிர் கொல்லி நோய்களாக கேன்சர் மற்றும் எய்ட்ஸ் போன்ற நோய்கள் வரும்.

உங்கள் வீட்டில் 10 நாய்கள் உள்ளன, 10 நாய்களுக்கு 10 பிஸ்கட் கொடுத்தால் சண்டையில்லாமல் சாப்பிட்டு கொண்டிருக்கும். 10 நாய்களுக்கு 2 பிஸ்கட் கொடுத்தால் நாய்கள் அனைத்தும் சண்டையிட்டு எந்த நாய்க்கு சக்தி உள்ளதோ அது சாப்பிட்டுக் கொள்ளும் எந்த நாய்க்கு சக்தி இல்லையோ அந்த நாய்க்கு பட்டினியில் நோய் வரும். இதே போல நமது உடலில் உள்ள இரத்தத்தின் அளவு குறைந்து பின்னர் மனது கெட்டுப்போனால் மட்டுமே நமது உடலில் உள்ள செல்களுக்கு அறிவு

கெட்டுப்போகும் நம் உடலில் உள்ள அனைத்து செல்களையும் நாயைப் போல கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள் இரத்தத்தை பிஸ்கட் என்று கற்பனை செய்யுங்கள். இரத்தம் என்ற பிஸ்கட் அளவு சரியாக இருக்கும் வரையில் தான் அனைத்து நாய்களுக்கும் சரியான உணவு கிடைக்கும். இரத்தம் என்ற பிஸ்கட் அளவு குறையும் போது எந்த உறுப்பு என்ற நாய்க்கு தெம்பு இருக்கிறதோ அந்த உறுப்பு சாப்பிட்டு நன்றாக இருக்கிறது, எந்த உறுப்பு என்ற நாய்க்கு தெம்பு இல்லையோ அது சாப்பிடாமல் பட்டினி இருந்து உடலைக் கெடுத்து அறிவையும் மனதையும் கெடுத்துக் கொள்கிறது. எனவே கேன்சர் எய்ட்ஸ் என்ற உயிர்க் கொல்லி என்ற நோய்கள் உடலில் வருவதற்கு அடிப்படை காரணம் மேலே சொல்லப்பட்ட நான்கு காரணங்களுக்குச் சரியான மருத்துவம் கிடைக்காததே அடிப்படை காரணம் ஆகும்.

நமது உடலில் இரண்டு வகையான அறிவு உள்ளது. ஒன்று எப்பொழுதெல்லாம் நோய்க் கிருமிகள் நமது உடலின் உள்ளே செல்கிறதோ அதை அழிக்கும் அறிவு. இரண்டாவது நமது உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளையும் ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் புதுப்பிக்கும் அறிவு.



53. எய்ட்ஸ்

முதல் அறிவு கெட்டுப்போனால் எய்ட்ஸ் இரண்டாம் அறிவு கெட்டுப்போனால் கேன்சர். நமது உடலில் எந்த நோய்க்கிருமி எப்போது உள்ளே சென்றாலும் தைமஸ்கரப்பிகல் லிரல், மண்ணீரல், எழும்பு மஜைகள், இரத்தத்தின் வெள்ளையணுக்கள், சிறுநீரகம் மற்றும் பல உறுப்புகளும் ஒன்று சேர்ந்து அந்த நோய்க்கிருமியை அழித்து விடும். நமது உடலில் ஒரு நோய்க்கிருமி உள்ளே வந்தால் அந்த உறுப்புகள் ஒன்று சேர்ந்து அந்த நோய்க்கிருமியின் தன்மை என்ன அதை எப்படி அழிக்கமுடியும் அதற்கு என்ன மருந்து வேண்டும் என்று ஆராய்ச்சி செய்து அந்த மருந்துக்கு பார்முலா எழுதி அந்த மருந்துக்கு தேவையான மூலப்பொருட்களை இரத்தத்தில் இருந்து எடுத்து அந்த மருந்தை தயார் செய்து அதன் மேல் ஊற்றி நோய்க்கிருமிகளை அழித்து விடுகின்றன. தடுப்பு ஊசியைப் பற்றி கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள் பிறந்த அன்றே குழந்தைகளுக்குத் தடுப்பூசி போடப்படுகிறது. உதாரணமாக அம்மைத் தடுப்பூசி. இதில் என்ன இருக்கும் அம்மை நோய்க்கிருமியைக் கொலை செய்ய மருந்து இருக்கும் என்று நாம் நினைத்து கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் அப்படி இல்லை அம்மைத் தடுப்பூசியில் இலட்சக்கணக்கான அம்மை நோய்க்கிருமிகளை

ஆய்வுக்கூடத்தில் சில வேலைகளைச் செய்து அந்தக் கிருமிகளை ஊசி வழியாகப் பிறந்த குழந்தையின் உடலில் உள்ள இரத்தத்தில் அனுப்புவதே தடுப்பூசியாகும்.

காலரா தடுப்பூசியில் காலரா நோய்க்கிருமிகள் தான் இருக்கும். மலேரியா தடுப்பூசியில் மலேரியா நோய்க்கிருமிதான் இருக்கும். இப்படி உலகத்தில் எந்தத் தடுப்பூசியிலும் மருந்து மாத்திரை இருக்காது. தடுப்பூசி என்றாலே அந்தக் குறிப்பிட்ட நோய்க்கிருமி உடலுக்குள் அனுப்புவதே தடுப்பூசி, ஆச்சரியமாக இருக்கும் இந்த சின்ன விசயம்கூட தெரியாமல் நாம் இருக்கிறோம் என்று தயவு செய்து வெட்கப்பட்டுக் கொள்ளுங்கள். தடுப்பூசியில் எந்த மருந்து மாத்திரையும் இருக்காது நோய்க்கிருமிதான் இருக்கும் என்ற விசயம் நூற்றில் ஒருவருக்கு மட்டுமே தெரியும் உங்களுக்குத் தெரிந்த மருத்துவரையோ மருத்துவத்துறையில் உள்ளவர்களையோ கேட்டுப் பாருங்கள் இந்த உண்மை புரியும். அப்போது தடுப்பூசி என்ற பெயரில் மருந்து மாத்திரை கொடுப்பதில்லையா? கிருமிகள் தான் உடலில் அனுப்புகிறார்களா? என்று ஆச்சரியமாகக் கேட்பீர்கள். ஆமாம் அதில் ஒரு அறிவியல் உள்ளது.

என்னவென்றால் எப்போது ஒரு நோய்க்கிருமி நமது உடலைச் சந்திக்கிறதோ அந்த நோய்கிருமிக்கு எதிராக நமது உடலை சொந்தமாக மருந்து கண்டுபிடித்து அதை எதிர்க்கும் ஆற்றலை உருவாக்குகிறது. இவ்வாறு நமது உடல் நோய்க்கிருமிகளைக் கண்டுபிடித்து அழிப்பதற்கு பழகுவதற்காகத் தடுப்பூசி கொடுக்கப்படுகிறது.

பிறந்த குழந்தைக்கு என்ன தைரியத்தில் தடுப்பூசி என்ற பெயரில் நோய்க்கிருமிகளை உடலில் அனுப்புகிறார்கள் என்றால் நமது உடலில் ஒரு அறிவு உள்ளது அந்த அறிவு எந்த நோய்க்கிருமியாக இருந்தாலும் அழிக்கும் என்ற நம்பிக்கையில் தான் தடுப்பூசி என்ற பெயரில் நோய்க்கிருமிகளை உலக மருத்துவர்கள் பிறந்த குழந்தைக்கு அனுப்புகிறார்கள். இதில் இருந்து நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் உலகில் எந்த நோய்க்கிருமியாலும் மனிதனுக்கு நோய்வராது. நம் உடலில் அந்த அறிவு இருக்கும் வரை. அந்த அறிவும் கெட்டுப்போவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. அப்படி அந்த அறிவு கெட்டுப்போனால் என்ன ஆகும், நோய்க்கிருமி உடலுக்குள் சென்றவுடன் அதை அழிப்பதற்கு அறிவு

இல்லை என்பதால் இந்த நோய்க்கிருமிகள் நன்றாகச் சாப்பிட்டு வளர்ந்து குண்டு குண்டாக ஆகி உடல் உறுப்புகள் அனைத்தையும் சேதப்படுத்தும் இப்படி நம் உடலில் உள்ள நோய்க்கிருமிகளை எதிர்க்கும் அறிவு கெட்டுப்போவதால் உறுப்புகள் பாதிப்படைவதால் இதற்கு எய்ட்ஸ் என்று பெயர்.

நமது உடல் ஒரே ஒரு நோய்க்கிருமியை மட்டும் கொலை செய்வதற்கு அறிவு கெட்டு விட்டது என்றால் *Aid* என்று பெயர். (*Acquired Immune Deficiency*). எந்த நோய்க்கிருமியையும் மொத்தமாக அழிக்கும் தன்மை மொத்தமாக இழந்து விட்டது என்றால் *AIDS* என்று பெயர் (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*) *Acquired* என்றால் சேர்த்துவைக்கப்பட்ட *Immune* என்றால் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை *Deficiency* என்றால் கெட்டுவிட்டது என்று பொருள். *Syndrome* என்றால் தொகுப்பு என்று அர்த்தம், எனவே எய்ட்ஸ் என்ற நோய்க்கு அர்த்தம் நம் உடம்பு சேர்த்து வைத்த நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை என்ற அறிவை மொத்தமாக இழந்துவிட்டது என்று அர்த்தம்.



54. கேன்சர்

இரண்டாவது அறிவு நமது உடலில் உச்சந்தலைமுதல் உள்ளங்கால் வரை உள்ள அனைத்து செல்களும் தம்மைத் தாமே ஒரு குறிப்பிட்ட காலக்கட்டத்தில் புதுப்பித்துக் கொள்கின்றன. குடல்கள் 36 மணிநேரத்திற்கு ஒரு முறையும் வெள்ளையணுக்கள் 13 நாட்களுக்கு ஒரு முறையும், சிவப்பணுக்கள் 120 நாள், கல்லீரல் 1 வருடம் இவ்வாறாக சராசரி 1 வருடத்தில் அனைத்து உறுப்புகளும் புதுப்பித்துக்கொள்கின்றன, இந்த உடலில் உறுப்புக்கள் தம்மைத்தாமே புதுப்பிக்கும் அறிவு கெட்டுப்போனால் கேன்சர் என்ற நோய் வரும் கேன்சர் என்றால் என்ன? கேன்சர் என்றால் உடலில் உறுப்புக்கள் தம்மைத்தாமே புதுப்பிக்கும் அறிவு கெட்டுப் போய்விட்டது என்று பொருள்.

உதாரணமாக இரத்தத்தில் வெள்ளையணுக்கள் 13 நாட்களில் தங்களைப் புதுப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு நம் உடலில் ஒரு அறிவு இருக்கும் அந்த அறிவு கெட்டுப்போய்விட்டால் 13 நாட்களில் புதுப்பிக்க வேண்டிய அறிவுதவறுதலாக 330 நாட்களில் புதுப்பிப்பதற்காக அறிவை மாற்றிக் கொண்டால் என்னாகும்? காலதாமதமாகச் சென்று இரத்தத்தில் வெள்ளையணுக்களைப் புதுப்பிக்கும் அப்போது இரத்தத்தின்

வெள்ளையணுக்களின் அளவு குறையும் பொதுவாக 4500 லிருந்து 11500 வரை இருக்க வேண்டும் ஆனால் 4500 க்கும் கீழே குறையும் இதற்குப் பெயர் இரத்தப் புற்று நோய் (Blood Cancer).

13 நாட்களில் புதுப்பிக்க வேண்டிய இரத்தத்தில் வெள்ளையணுக்கள் 13 நாட்கள் என மறந்து 13 நிமிடம் என மாறிவிட்டால் என்ன ஆகும். சீக்கிரம் சீக்கிரம் இரத்தத்தில் வெள்ளையணுக்களை உருவாக்கிக் கொண்டே இருக்கும். தேவையில்லாமல் அப்போது இரத்தத்தில் வெள்ளையணுக்கள் அதிகரிக்கும் 11000 என்ற அளவு அதிகமாகி 1 இலட்சம் 2 இலட்சம் வரை சென்றுவிடும். இதுவும் இரத்தப் புற்று நோய் என்று பொருள். எனவே இரத்தத்தில் இரத்தப் புற்று நோய் என்பது வெள்ளை அணுக்களைப் புதுப்பிக்கும் அறிவை உடல் இழந்து விட்டது என்று அர்த்தம். எனவே உடலில் இரத்தத்தில் வெள்ளையணுக்கள் புதுப்பிக்கும் அறிவை கொடுப்பதன் மூலம் மட்டுமே இரத்தப் புற்று நோயைக் குணப்படுத்த முடியுமே தவிர 'ஹீமோதெரப்பியின் மூலம் இரத்தத்தின் வெள்ளையணுக்கள் அதிகமாக இருந்தால் குறைப்பதும், குறைவாக இருந்தால் அதிகரிப்பதும் என்று கண்ட்ரோல் செய்தால் இரத்தப் புற்று

நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது நோயின் அளவு அதிகம் தான் ஆகும்.

எலும்பில் உள்ள செல்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் தங்களைப் புதுப்பிக்க வேண்டும் அப்படிக் குறிப்பிட்ட நாட்களில் புதுப்பிக்காமல் காலதாமதமாக புதுப்பித்தால் செல்கள் அழுகிப்போகும். குறிப்பிட்ட நாளில் புதுப்பிக்காமல் அதற்கு முன்பாகவே சீக்கிரம் சீக்கிரம் புதுப்பித்தால் அந்த எலும்பு வீங்கிப்போகும் இதற்குப் பெயர் எலும்புப் புற்று நோய் (Bone Cancer).

இப்படி நமது உடலில் எல்லா உறுப்பும் ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் புதுப்பித்துக் கொண்டிருக்கிறது. இப்படிக் குறிப்பிட்ட நாளில் புதுப்பிக்காமல் காலதாமதமாகப் புதுப்பித்தாலோ அல்லது மறந்து போனாலோ அதற்குப் பெயர் கேன்சர்.

செல்கள் புதுப்பிக்கும் நாள் காலதாமதமானால் அழுகிப்போகும். விரைவாகப் புதுப்பித்தால் வீங்கிப்போகும் கேன்சரில் இரண்டு, வகையுண்டு, ஒன்று அழுகிப்போகும் இல்லை, வீங்கிப்போகும் அழுகிப்போனால் செல்கள் புதுப்பிப்பது காலதாமதமாகிறது என்று அர்த்தம் வீங்கிப்போனால் தேவையில்லாமல் செல்கள் உற்பத்தியாகின்றன என்று அர்த்தம் இப்படி நுரையீரல் தன்னைப் புதுப்பிக்கும் அறிவை இழந்துவிட்டால்

நுரையீரல் புற்று நோய் என்று பெயர்கண்டன் புதுப்பிக்கும் அறிவை இழந்துவிட்டால் கண்ணில் கேன்சர் என்று பெயர். இப்படி உடலில் எந்த உறுப்பு தன்னைப் புதுப்பிக்கும் அறிவை மறந்து விடுகிறதோ அல்லது கெட்டுவிடுகிறதோ அந்த உறுப்பில் கேன்சர் என்று கூறுகிறார்கள்.

நோய்க்கிருமியை கொலை செய்யும் அறிவு கெட்டுப்போனால் எய்ட்ஸ், உறுப்புகளை புதுப்பிக்கும் அறிவு கெட்டுப்போனால் கேன்சர். உயிர்க் கொல்லி நோய்களான கேன்சருக்கும் எய்ட்ஸ்க்கும் சரியான காரணம் இதுவரை எந்தப் புத்தகத்திலும் எந்த மருத்துவத்திலும் எந்த இண்டர்நெட்டிலும் கூறப்படவில்லை. ஆனால் நோயளிகளைத் தனியாக அழைத்து சென்று உங்கள் மனதைத் திடப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் உங்களுக்கு உயிர் கொல்லி நோய், கேன்சர், எய்ட்ஸ் வந்து விட்டது என டமால் என்று உடைப்பார்கள்.

நோயாளியான நீங்கள் கேன்சருக்கும் எய்ட்ஸ்க்கும் என்ன காரணம் என்று மருத்துவரைக் கேட்டால் இதுவரை இதற்குச் சரியான காரணம் கண்டுபிடிக்கவில்லை இது சம்பந்தமாக ஆராய்ச்சி நடக்கிறது என்று கூறுவார்கள். குணப்படுத்த முடியுமா? என்று கேட்டால் குணப்படுத்த முடியாது இது சம்பந்தமாக ஆராய்ச்சி நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்று கூறுவார்கள்.

சரியான மருந்து மாத்திரை இருக்கிறதா? என்று கேட்டால் இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. இது சம்பந்தமாக ஆராய்ச்சி நடக்கிறது என்று கூறுவார்கள். பின்னர் நான் என்னதான் ஆவேன்? என்று கேட்டால் நீங்கள் கண்டிப்பாக இறந்து போய்விடுவீர்கள் என்று நமக்கு நாள் குறித்துத் தருவார்கள். ஒரு விசயத்தை யோசித்துப் பாருங்கள் கேன்சர் எய்ட்ஸ் போன்ற உயிர் கொல்லி நோய்களுக்கு இதுவரை சரியான காரணமும் தெரியவில்லை, குணப்படுத்த சரியான மருந்து மாத்திரையும் கிடையாது, குணப்படுத்தவும் முடியாது, இறந்து தான் போவீர்கள் என்று கூறி உலக மருத்துவர்கள் சிகிச்சைக்கு மட்டும் தினமும் வாருங்கள் பல ஆயிரம் கொடுங்கள் என்று கேட்டு சிகிச்சை அளிக்கிறார்களே, இது என்ன நியாயம்? எனவே ஒரு நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது என்று சொல்வதற்கு மருத்துவர் நமக்குத் தேவையா?

கேன்சர், எய்ட்ஸ் போன்ற உயிர் கொல்லி நோய்களுக்குக் காரணத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள் இரத்தத்தில் ஒரு பொருள் கெட்டுபோகும் போது அதைக் குணப்படுத்தத் தெரியாமல் கண்ட்ரோல் செய்கிறோம் என்று மருந்து மாத்திரை சாப்பிடுவதே உயிர்க் கொல்லி நோய்க்கு முதல் படி. மீண்டும் இரத்தத்தில் ஒரு பொருளின் அளவு குறையும் போது அல்லது இல்லாமல் போகும் போது தவறான வைத்தியத்தைப்

பயன்படுத்தினால் இரண்டாவதுபடி. இரத்தத்தின் அளவு குறையும் போது மீண்டும் தவறான வைத்தியத்தை பயன்படுத்தினால் முன்றாவதுபடி. மனது கெட்டுபோகும் போது மனது சம்பந்தப்பட்ட நோய் வந்து விட்டது மருந்து மாத்திரை மூலமாகவே அல்லது தவறான சிகிச்சை மூலமாகவோ உங்கள் மனதை கண்ட்ரோல் செய்ய நினைத்தால் இது நான்காவதுபடி.

இந்த நான்கு படிகளைக்கடந்து உயிர்க் கொல்லி நோயான கேன்சர் என்ற ஐந்தாவதுபடிக்குத் தள்ளப்படுகிறோம் எனவே உலகில் உள்ள அனைத்து உயிர்க் கொல்லி நோய்களுக்கும் இப்போது உலகில் உள்ள தவறான மருத்துவமே காரணம். உலக மருத்துவம் தான் இந்தத் தவறான வைத்தியங்கள் செய்கிறோம் என்று யாருக்கும் தெரியக்கூடாது என்பதற்காக கேன்சர் எய்ட்ஸ்க்கு புகைப்பிடிப்பது தான் காரணம் ஓசோனில் ஓட்டை விழுந்ததுதான் காரணம் என்று நமக்குத் தவறான விசயங்களைச் சொல்லிக்கொடுத்து திசை திருப்புகிறார்கள். எனவே தயவு செய்து எந்த நோயையும் கண்ட்ரோல் செய்ய யாரீர்கள். ஒரு நோயைக் கண்ட்ரோல் செய்தால் அதன் கடைசிவிளைவு கேன்சர் எய்ட்ஸ் ஆகத் தான் இருக்கும்.

கேன்சர், எய்ட்ஸ்க்கு உலகத்தில் மருந்து கிடையாது என்று பல மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள் அவர்கள்

புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் உங்களிடம் மருந்து இல்லை, உங்களுக்குத் தெரியாது உங்களால் குணப்படுத்த முடியாது என்பதற்காக உலகிலேயே மருந்து இல்லை என்று கூறுவது எந்தவிதத்தில் நியாயம்? ஒரு மருத்துவர் நோயைக் குணப்படுத்த முடியவில்லை என்பதற்காக உலகத்தில் மருந்து இல்லை என்று கூறலாமா? எனவே எந்த மருத்துவரும் கேன்சர், எய்ட்ஸ்க்கு உலகத்தில் மருந்து கிடையாது. குணப்படுத்த முடியாது என்று தயவு செய்து கூறவேண்டாம். எனக்குத் தெரியாது, என்னிடத்தில் மருந்து இல்லை, நான் இருக்கும் மருத்துவத்துறையில் இதற்கு மருந்து இல்லை என கூறி வேறு எங்காவது, வேறுயாரிடமாது, வேறு மருத்துவ முறையில் இதனைக் குணப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் என்று அவர்களைத் திருப்பி அனுப்பிவிடுங்கள். நீங்கள் ஆராய்ச்சி செய்வதற்கு மனித உயிர்கள் தான் கிடைத்தனவா? ஒரு நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது என்று சொல்வதற்கு நாம் ஏன் படிக்க வேண்டும்? நாம் மருத்துவர் என்று எப்படி தைரியமாக செல்ல முடியும்? எனவே ஒரு மருத்துவராக நீங்கள் ஒரு நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது என்று சொன்னால் வெட்கப்படுங்கள். ஒரு நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது என்று சொல்வதற்குப் பல வருடங்கள் கஷ்டப்பட்டுப் படிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

உங்கள் மகனுக்கோ, மகளுக்கோ கேன்சர், எய்ட்ஸ் இருக்கிறது என்று உங்கள் மருத்துவர் கூறினால் உங்கள் மக்களிடம் போன் செய்து கூறுவீர்களா? முதலில் மருத்துவர் காலில் விழுவீர்கள் „ஐயா தயவு செய்து என் மகனிடம் கூறிவிடாதீர்கள் அவனால் தாங்க முடியாது” என்று பெற்றோர் கண்களில் நீருடன் அழுவார்கள் நமது குடும்பத்தில் இருக்கும் ஒருவருக்கு கேன்சர், எய்ட்ஸ் என்றால் நம்மால் அதை அவரிடம் கூற முடியுமா? மறைப்போம். ஆனால் மருத்துவர்கள் யாரோ ஒருவர்தானே ரோட்டில் செல்வோர் தானே என்று நோயாளிகளுக்குக் கேன்சர் வந்துவிட்டது என்று சிறிதும் கூச்சம் இல்லாமல் உடனே கூறிவிடுகிறார்கள் உலகில் கேன்சர் மற்றும் எய்ட்ஸ் என்ற நோய் மனிதனைக் கொல்வது கிடையாது. இந்த நோய்க்கு மருந்து இல்லை மாத்திரை இல்லை இறந்து தான் போவீர்கள் என்று மருத்துவர்கள் கூறும் அந்த வார்த்தை தான் மனிதர்களுடைய உயிரைக் குடிக்கிறது. எனவே உயிர்க்கொல்லி நோய்கள் யாருக்காவது வந்தால் தயவு செய்து அதை அவர்களிடம் கூறாதீர்கள் அவருக்குத் தெரியாமல் இருந்தால் பலவருடம் உயிரோடு இருப்பார் குணப்படுத்த முடியாத நோய் எனது தவறாகப் புரிந்து கொண்டால் அவர் மனது பாதித்து, மனது உடலைப் பாதித்து வேகமாக நோய் பெரிதாகிறது.

ஒரு மருத்துவருக்கோ அல்லது

அவர் குடும்பத்தில் இருக்கும் ஒருவருக்கோ உயிர்க் கொல்லி நோய்கள் வந்தால் எங்கள் மருத்துவ முறைப்படி இதைக் குணப்படுத்த முடியாது என்று அவர் உயிரை போக்கிக் கொள்வாரா? அல்லது மற்ற மருத்துவத்தில் எங்காவது குணப்படுத்த முடியாதா என்று தேடி ஓடுவாரா?.

எனவே தயவு செய்து எந்த மருத்துவராக இருந்தாலும் ஒரு நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது என்று தயவு செய்து கூறாதீர்கள் என்னால் முடியாது வேறு எங்காவது சென்று பிழைத்துக் கொள்ளுங்கள் என்று அனுப்பிவிடுங்கள். உங்களால் முடியாது என்பதற்காக உலகத்தில் முடியாது என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

எனவே சர்க்கரை நோயைக்கூட குணப்படுத்தத் தெரியாத எந்த ஒரு மருத்துவராலும் கேன்சர் எய்ட்ஸ் நோயை குணப்படுத்த முடியாது. எனவே அவர்கள் கூறும் வார்த்தைகளை நம்பி

நீங்கள் உங்கள் மனதைக் கெடுத்து உடலைக் கெடுத்து நோயை பெரிதாக்காதீர்கள். கேன்சர், எடநுட்ஸ் போன்ற உயிர்க் கொல்லி நோய்களைக் கண்டிப்பாக குணப்படுத்த முடியும். ஆனால் மருந்து மாத்திரை மூலம் கண்டிப்பாக குணப்படுத்த முடியாது. ஆனால் மருந்து மாத்திரை இல்லாமல் சுலபமாக நீங்கள் நினைத்தால் கண்டிப்பாக குணப்படுத்த முடியும். எனவே இந்த புத்தகத்தை முழுவதுமாகப் படிப்பதன் மூலமாக நீங்களே உங்கள் நோய்களைக் கண்டிப்பாக குணப்படுத்தி கொள்ளலாம்.

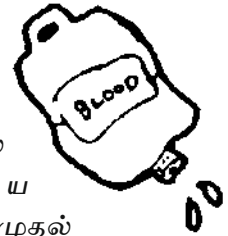
உயிர்க் கொல்லி நோய்கள் வந்தவர்கள் இந்த நோயைக் குணப்படுத்த முடியும் என்று நம்பினால் மட்டுமே குணப்படுத்த முடியும். எனவே தயவு செய்து நம்புங்கள். அந்த நம்பிக்கை உங்கள் மனதிற்கு வலுசேர்க்கும், உடலுக்கு வலுசேர்க்கும். உடல் முழுவதையும் குணப்படுத்தும்.



55. அனைத்து நோய்களுக்கான காரணம் ஐந்து

நோய்கள் மொத்தம் இரண்டு வகைப்படும் 1. உடலில் உள்ளே இருந்து வரும் நோய்கள் 2. வெளியில் இருந்து ஒரு பொருளால் ஏற்படும் நோய்கள் இரண்டாவது வகை நோய்க்கு நாம் கண்டிப்பாக மருத்துவரிடம் செல்ல

வேண்டும். மருந்து மாத்திரை சாப்பிட வேண்டும். தேவைப்பட்டால் ஆப்பரேசன் செய்ய வேண்டும். ஆனால் முதல்



வகை நோய்க்கு எந்த மருத்துவரும் இல்லாமல் சுலபமாக குணப்படுத்த முடியும். ஏனென்றால், அதற்கான காரணம் மொத்தம் ஐந்து.

1. இரத்தத்தில் உள்ள பொருள்களின் தரம் குறைவது.
2. இரத்தத்தில் உள்ள பொருளின் அளவு குறைவது அல்லது இல்லாமல் போவது.
3. இரத்தத்தின் அளவு குறைவது.
4. மனதில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்.
5. உடலில் உள்ள உறுப்புகளுக்கும் செல்களுக்கும் அறிவு கெட்டுப் போகுதல்.

இந்த ஐந்தும்தான் நோய்களுக்கான அடிப்படை காரணம். இதைப்பற்றி நாம் தெளிவாக பார்த்து புரிந்து கொண்டோம்.

சிலருக்குச் சரியாக புரியவில்லை என்றால் இந்த உதாரணத்தின் மூலமாகத் தெளிவாக்கிக் கொள்ளலாம்.

ஒருவருக்கு விபத்து ஏற்படுகிறது அவரை மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்கிறோம். மருத்துவமனையில் முதலில் என்ன செய்கிறார்கள் உடனே O பாசிடில் ல் நான்கு பாட்டில் இரத்தம் வாங்கி வாருங்கள் என்று நம்மை அனுப்புவார்கள். இரத்தத்தின் அளவு உடலில் குறைவது நோய் என்று பார்த்தோம். இது முக்கியமான ஒரு நோய் என்பதால், உடனடியாக அவருக்கு நான்கு பாட்டில் இரத்தம்

கொடுக்கப்படுகிறது. எனவே நாம் கூறிய ஐந்து காரணங்களில் ஒரு காரணத்தைச் சரி செய்கிறார்கள். எப்பொழுதாவது உங்கள் மனது அளவு குறைந்து விட்டது. நான்கு பாட்டில் மனது வாங்கி வாருங்கள் என்று சொல்லி இருக்கிறார்களா? மனதை அப்படி டப்பாவில் அடைத்துக் கொடுக்க முடியாது. நமது உடலில் உள்ள செல்களுக்கு அறிவு கெட்டு விட்டது. நான்கு பாட்டில் அறிவு வாங்கி வாருங்கள் என்று கூறமுடியுமா? எனவே உடலில் உள்ள அறிவை நேரடியாக யாரும் சரி செய்ய முடியாது. மனதையும் ஊசி, ஆபரேசன், மூலமாக சரிசெய்ய முடியாது.

இரத்தத்தின் அளவை சரிசெய்து விட்டார்கள் மீதமுள்ள இரண்டு விஷயத்தைப் பற்றி யோசியுங்கள். இரத்தத்தில் எல்லா பொருள்களும் நல்ல பொருளாக இருக்க வேண்டும் என்பதே மீதமுள்ள முக்கியமான இரண்டு காரணங்கள். இதை சரிசெய்வதற்கு வெள்ளை நிறத்தில் ஒரு டப்பாவை தலைகீழாக மாட்டி ஒரு டியூப் வைத்து உடலில் ஏதாவது இடத்தில் அல்லது கையில் ஊசி வழியாக சொட்டுச் சொட்டாக அந்த நீரை இறக்குவார்கள். நாம் பொதுவாக இந்த டப்பாவிற்கு குளுகோஸ்டப்பா என்று பெயர் வைத்து இருப்போம். ஆனால், மருத்துவமனையில் மாட்டுவது அனைத்தும் குளுகோஸ்டப்பா கிடையாது. சில நேரம் குளுகோஸ், சில நேரம் சோடியம் குளோரைடு என்ற

உப்பு, சில நேரம் பல தாதுப் பொருள்கள் அடங்கிய கலவை என்று ஒவ்வொரு டப்பாவிலும் வேறு வேறு பொருள்கள் இருக்கும். இரத்தத்தில் சொட்டுச் சொட்டாக நீரை அனுப்பும் பொழுது, மூத்திரம் செல்வதற்காக ஒரு டியூப் வழியாக ஒரு டப்பா வைத்து இருப்பார்கள். நோயாளி மயக்க நிலையில் இருக்கும் பொழுது அவர் உணவும் சாப்பிட முடியாது. தண்ணீரும் குடிக்க முடியாது. மூச்சுக்காற்று மட்டுமே உள்ளே சென்று வெளியே வரும். இந்த நிலையில் மூன்று மாதங்களாகக் கோமாவில் இருக்கும் ஒரு நோயாளிக்கு எப்படி சிகிச்சை அளிக்கிறார்கள்?

இரத்தத்தில் சொட்டுச் சொட்டாக ஒரு பொருளை மட்டும் அனுப்பும் பொழுது, எப்படி மூன்று மாதங்கள் ஒரு உயிரைக் காப்பாற்ற முடிகிறது. இந்தக் கோமாவில் இருக்கும் நோயாளிக்கு இரத்தத்தில் சொட்டுச் சொட்டாக மருந்து அனுப்புவார்கள், தேவைப்பட்டால் ஒரு நாளில் நான்கு அல்லது ஐந்து ஊசிகளை இரத்தத்தில் ஏற்றுவார்கள். ஆக மொத்தம் ஒரு நாளைக்கு சில லிட்டர் திரவப் பொருள்களை இரத்தத்தில் சேர்க்கிறார்கள். அதாவது



இரத்தத்தில் எல்லாப் பொருளையும் நல்ல பொருளாக அனுப்பிக் கொண்டே இருந்தால் உடலில் உள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் இரத்தம்

மூலமாகச் சென்று, அந்த உறுப்புகளும் செல்களும் அந்தப் பொருளைச் சாப்பிட்டுத் தன் உயிரைக் காப்பாற்றிகொள்ளும். தன் நோயை தானே குணப்படுத்தும் என்பதே உண்மை. இப்படி செல்களுக்கு உள்ளே செல்லும் பொருள்கள் கழிவுப் பொருளாக மாறி இரத்தத்திற்கு மீண்டும் வந்து அந்த பொருள் மூத்திரம் வழியாக வெளியே சென்று கொண்டிருக்கும். அதாவது இரத்தத்தில் எல்லா பொருளையும் நல்ல பொருளாக தேவையான அளவு வைப்பது தான் சிகிச்சை. இப்படி வைத்தால் உடலில் உள்ள தனித்தனி உறுப்புகளுக்குத் தனித்தனியாக சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை எல்லா உறுப்பும் தன்னைத்தானே குணப்படுத்திகொள்ளும்.

மருத்துவமனையில் குளுகோஸ் டப்பா கொடுக்கும் பொழுது அல்லது ஊசி போடும் பொழுது தனித்தனி உறுப்புகளுக்குத் தனித்தனியாக செலுத்துகிறார்களா? ஒரே நீர் சொட்டுச் சொட்டாக உடலில் ஒரே ஒரு இடத்தில் உள்ள இரத்தத்தில் கலப்பதன் மூலமாக உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் எப்படி சிகிச்சை அளிக்க முடிகிறது. இதிலிருந்து நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், அறிவு ஏற்கனவே இருக்கிறது. மனது ஏற்கனவே இருக்கிறது. இரத்தம் தேவைப்பட்டால் நாம் செயற்கையான முறையில் 4 பாட்டில் கொடுத்துக்

கொள்ளலாம். இரத்தத்தில் எல்லாப் பொருளையும் நல்ல பொருளாக வைப்பது மூலமாக நாம் உடலில் உள்ள அனைத்து நோய்களையும், குணப்படுத்த முடியும். எனவே உலகில் உள்ள அனைத்து நோய்களுக்கும் மேலே கூறப்பட்ட ஐந்து காரணங்கள்தான் உண்மையான காரணம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இப்படி பெரிய பெரிய விஞ்ஞானிகள் உலகில் உள்ள அனைத்து நோய்களுக்கும் இந்த ஐந்துதான் காரணம் என்பதைக் கண்டு பிடித்து அதை பொதுமக்களுக்குப் பகிரங்கமாக கூறினால், மக்கள் அனைவரும் நோயில்லாமல் வாழ்ந்தால் நமக்கு எந்த இலாபமும் இல்லாமல் போய்விடும் என்று இந்த ஐந்து காரணத்தையும், மறைத்து மருத்துவம் என்ற பெயரில் பல மருந்து மாத்திரைகளைக் கண்டுபிடித்து, பொதுமக்களை ஏமாற்றி பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் உருவாக்கப்பட்டது தான் இப்பொழுது உள்ள மருத்துவ முறை. மருத்துவம் சம்பந்தப்பட்ட எந்த அறிவு இல்லாத நாமே இவ்வளவு விஷயங்களைக் கூறும் பொழுது, மிகப் பெரிய விஞ்ஞானிகள் என்று கூறிக்கொள்ளும் நோபல் பரிசு வாங்கிய பலர் ஏன் இந்த விஷயங்களைத் தெளிவாகக் கூறவில்லை?

எனவே தயவு செய்து புரிந்துகொள்ளுங்கள் உலகில் உள்ள

அனைத்து நோய்களுக்கும் அடிப்படைக் காரணம் மேலே கூறப்பட்டுள்ள ஐந்து காரணங்கள் மட்டுமே இந்த ஐந்தையும் சரிசெய்வதன் மூலமாக உடலில் உள்ள அனைத்து நோய்களையும் சுலபமாகக் குணப்படுத்த முடியும். இந்த ஐந்து காரணங்களையும் சரிபடுத்துவதற்கு நமக்கு எந்த ஒரு மருந்தும் மாத்திரையும் தேவையில்லை என்பதை தெளிவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

கால் மூட்டில் வலி ஏற்பட்டால் மருத்துவரிடம் செல்கிறீர்கள். மருத்துவர் உங்கள் கையில் ஊசி போடுகிறார். என்றாவது யோசித்து பார்த்து இருக்கிறீர்களா? மூட்டு காலில் வலி உள்ள போது கையில் எதற்கு சிகிச்சை பார்த்தீர்கள் கைக்கும் மூட்டுக்கும் என்ன சம்பந்தம். தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள் சிகிச்சை கையில் அல்ல கையில் உள்ள இரத்தத்தில் மூட்டுவலி என்றால் மூட்டு சம்பந்தப்பட்ட நோயே கிடையாது. மூட்டில் உள்ள செல்களுக்குச் சாப்பிடும் பொருள்கள் இரத்தத்தில் கெட்டுப்போய் விட்டது என்பதே உண்மை. இரத்தத்தில் எந்தப் பொருள் கெட்டுப்போனால் அல்லது இல்லாமல் போனால் மூட்டு வலி வரும் என்பதைக் கண்டு பிடித்த விஞ்ஞானிகள் அந்தப் பொருட்களை மருந்து மூலமாக சரிசெய்கிறார்கள் ஆனால் இயற்கையான முறையில் மருந்து மாத்திரை சாப்பிடாமல் நம்மால் குணப்படுத்த முடியும். ஆனால் செயற்கையான முறையில் மருந்து

மாத்திரை ஊசி என்ற பெயரில் அந்தப் பொருள்களை கையில் உள்ள இரத்தத்தில் ஊசி வழியாகச் செலுத்துவதால், அந்தப் பொருள்கள் இரத்தம் வழியாக கையில் இருந்து நகர்ந்து மூட்டுக்காலுக்கு எப்பொழுது வருகிறதோ அப்பொழுது மூட்டு செல்கள் அந்தப் பொருளை எடுத்து சாப்பிட்டு தன் நோயைக் குணப்படுத்திக் கொள்கிறது. எனவே மூட்டுவலி என்பது மூட்டு சம்பந்தப்பட்ட நோயே கிடையாது இரத்தத்தில் ஒரு பொருள் கெட்டுப் போனாலோ அல்லது இல்லாமல் போனாலோ ஏற்படும் நோய் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எனக்குக் கண்ணில் வலி ஏற்படும்பொழுது சிறுவயதில் நான் ஒரு மருத்துவரிடம் சென்றேன். மருத்துவர் என்னைக் குப்புற படுக்க வைத்து பிட்டத்தில் ஊசி ஏற்றினார். நான் அப்பொழுது யோசித்தேன். வலி கண்ணில் உள்ளது சிகிச்சை ஏன் பிட்டத்தில் பார்க்க வேண்டும் என்று. அப்பொழுது தான் எனக்குப் புரிந்தது. கண் வலி என்பது கண் சம்பந்தப்பட்ட நோயே கிடையாது. கண் சாப்பிடும் ஒரு பொருள் இரத்தத்தில் கெட்டுப் போய்விட்டது அல்லது இல்லாமல் போய்விட்டது. எனவே நோய் இரத்தத்தில் தான். கண்ணில் இல்லை என்பதை புரிந்து கொண்டேன். புட்டத்தில் குத்திய ஒரு ஊசியில் உள்ள சில பொருள்கள் இரத்தத்தில் கலந்து அந்த இரத்தம் கண்ணுக்கு பக்கத்தில்

வரும் பொழுது கண் அந்த பொருளை எடுத்து தன் நோயைக் குணப்படுத்திக் கொள்கிறது. எனவே கண்ணில் வரும் எந்த நோய்க்கும் கண்ணிற்கும் சம்பந்தமே கிடையாது. அது இரத்தம் சம்பந்தப்பட்ட நோய் என்பதைத் தெளிவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

காதில் வலி ஏற்பட்டால், மருத்துவனைக்குச் சென்று மருத்துவரிடம் மாத்திரை வாங்கி சாப்பிடுகிறோம். காதில் வலி ஏற்பட்டால் வாயில் ஏன் மாத்திரை சாப்பிட வேண்டும். வாயில் சாப்பிடும் மாத்திரை வயிற்றில் ஜீரணமாகி இரத்தத்தில் கலந்து அது காதின் அருகே செல்லும். காது அந்தப் பொருளை எடுத்துக் கொண்டு தன்னைக் குணப்படுத்திக் கொள்கிறது. எனவே காது வலி என்ற நோய் காது சம்பந்தப்பட்ட நோயே கிடையாது. அது இரத்தத்தில் ஒரு பொருள் கெட்டுப்போவது, அல்லது இல்லாமல் போவதால் ஏற்படும் நோய் என்பதை தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

எனவே உடலில் எந்த உறுப்பிலும் எந்த நோய், வலி, வேதனை வந்தாலும் அந்த உறுப்பு காரணம் அல்ல. இரத்தத்தில்தான் நோய். அதிலும் மேலே கூறப்பட்டுள்ள இந்த ஐந்து காரணங்கள்தான் நோய் என்பதை மீண்டும் மீண்டும் தெளிவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இனிமேல் யார் எந்த நோயைப் பற்றிக் கூறினாலும். நாம் அந்த நோய்க்குச் சரியான காரணத்தைக் கூறமுடியும். உதாரணமாக முடி கொட்டுதல் என்பது எதனால் ஏற்படுகிறது என்று யாராவது கேட்டால் தைரியமாகச் சொல்லுங்கள் முடி கொட்டுதல் என்பது முடி சம்பந்தப்பட்ட நோயே கிடையாது. முடிக்குத் தேவையான ஒரு பொருள் இரத்தத்தில் கெட்டுவிட்டது, முடிக்கு தேவையான ஒரு பொருள் இரத்தத்தில் குறைந்துவிட்டது, இரத்தத்தில் அளவு குறைந்துவிட்டது, முடி கொட்டுகிறது என்று மனது கெட்டுப்போய் விட்டது அல்லது முடியைப் புதுப்பிக்கும் அறிவு உடம்பில் கெட்டுவிட்டது என்று ஐந்து காரணங்களைக் கூறுங்கள். இதே போல் கழுத்து, காது, மூக்கு, கிட்னி, இருதயம், நுரையீரல் ஆகிய எந்த உறுப்பில் எந்த நோய் என்றாலும் முதலில் அந்த உறுப்பில் நோய் இல்லை என்பதைத் தெளிவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இரண்டாவது இந்த ஐந்து காரணங்களையும் கூறிப் பாருங்கள் மிகவும் பொருத்தமாக இருக்கும்.

எனவே முடி கொட்டுதல் வெள்ளை முடி, கண் சம்பந்தமான கிட்டப்பார்வை, தூரப்பார்வை, குளுக்கோமா, கண்ணில் புரை, நீர்வழிதல், காது சம்பந்தப்பட்ட வலி, வேதனை, மூக்கு சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களுக்கும், வாய் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து

நோய்களுக்கும் பல் சம்பந்தப்பட்ட, நாக்கு சம்பந்தப்பட்ட, உணவு குழாய் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களுக்கும் இந்த ஐந்து காரணம் தான் உண்மை என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இருதயம் சம்பந்தப்பட்ட BP, இருதய வால்வு விரிதல், சுருங்குதல், ஓட்டைவிழுதல் கொழுப்புக் கட்டி அடைப்பு, ஆகிய அனைத்திற்கும் ஐந்து காரணங்களே. நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட ஆஸ்துமா, மூச்சடைப்பு, நெஞ்சுசளி, இருமல், சளி, மூக்கு ஒழுக்குதல், தும்மல் ஆகிய அனைத்திற்கும் ஐந்து காரணங்களே, வயிறு சம்பந்தப்பட்ட அஜீரணக்கோளாறு, அல்சர், இரிட்டபுள் பவுல் சின்ரோம் (IBS), கேஸ்டிரிக் டிரபிள், (வாயு தொல்லை) ஆகிய அனைத்து வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கும் வயிறு காரணம் இல்லை இந்த ஐந்துதான் காரணம். கர்ப்பபையில் கட்டி இருக்கிறது சிறுநீரகத்தில் கல் இருக்கிறது, பித்தப்பையில் கல் இருக்கிறது. குழந்தைகளுக்கு வரும் நோய், ஆண்மை குறைவு மலச்சிக்கல், மூட்டுவலி, முதுகுவலி, இடுப்பு வலி, தொடை வலி, கெண்டைக்கால் வலி, கணுக்கால் வலி, உள்ளங்கால் எரிதல், குத்துதல், குடைதல், மரமரப்பாக இருத்தல், நகம் உடைதல், வெரிகோஸ்வைன், தைராய்டு, கேன்சர், எய்ட்ஸ், தோல் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களுக்கும் எக்சிமா சொறியாசிஸ், ஞாபகமறதி போன்ற

அனைத்து நோய்களுக்கும் இந்த ஐந்து காரணங்கள்தான் உண்மையே தவிர அந்த உறுப்புகளில் நோய் இல்லை என்பதை தயவு செய்து தெளிவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

குழந்தையின்மை என்பது ஒரு தனிப்பட்ட நோயும் கிடையாது, இதற்குத் தனிப்பட்ட சிகிச்சையும் கிடையாது. ஏனென்றால் குழந்தையின்மை என்பது கணவருக்கோ அல்லது மனைவிக்கோ மேலே குறிப்பிட்ட ஐந்து காரணங்களில் ஏதாவது ஒன்றோ இரண்டோ சரியாக இல்லாமல் இருக்கும். எனவே கணவனும் மனைவியும் இந்த ஐந்து காரணங்களை சரிசெய்து பின் இருவரும் ஒன்று சேர்ந்தால் கண்டிப்பாகக் குழந்தை பாக்கியம் கிடைக்கும்.

ஆண்மைக் குறைவு என்பது ஒரு தனிப்பட்ட நோய் கிடையாது. உங்களிடம் அதிகமாகப் பணம் இருக்கும்பொழுது தாராளமாக யோசிக்காமல் எல்லா விஷயத்திற்கும் செலவு செய்வீர்கள். பணத்தட்டுப்பாடு இருக்கும்பொழுது அத்தியாவசியத் தேவைக்கு மட்டுமே பணத்தை அளவாக எண்ணி எண்ணி செலவு செய்வீர்கள். அனாவசிய செலவுகளை தவிர்ப்பீர்கள். அதே போல உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளும் ஆரோக்கியமாக இருந்து சக்தி அதிகமாக இருக்கும் பொழுது நமது உடல் ஆண்மை சக்திக்கு மீதமுள்ள சக்தியைப் பயன்படுத்தும். தாராளமாகப்

பயன்படுத்தும். எப்பொழுது உடலில் உள்ள பல உறுப்புகளில் நோய் இருக்கிறதோ நமது உடலில் உள்ள பிராணசக்தி நோயைக் குணப்படுத்துதற்கு மட்டுமே பயன்படுத்தும் ஏனென்றால், அது மிகவும் அத்யாவசியமானது. எனவே அனாவசியமான இந்த உடல் உறவுக்குத் தேவையான ஆண்மை சக்தியை செலவு செய்யாது. எனவே ஆண்மை குறைவு என்பது ஒரு தனிப்பட்ட நோய் கிடையாது. உடலில் நோய்கள் உள்ளது ஆனால் அதைக் குணப்படுத்துவதற்கே சக்தி இல்லாததனால் நமது உடம்பு 'இவருக்கு இது ஒரு கேடா? என்று தடை விதிக்கிறது. எனவே உடலில் உள்ள நோய்களைக் குணப்படுத்துவது மூலமாக ஆரோக்கியம் அடைந்த பிறகு நமக்குக் கண்டிப்பாக ஆண்மை சக்தி கிடைக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு முதலில் உடலில் உள்ள நோய்களைக் குணப்படுத்த முயற்சி செய்யுங்கள்.

எனவே இதுவரை நாம் படித்ததில் புரிந்து கொண்டது என்னவென்றால், அனைத்து நோய்களுக்கும் இந்த ஐந்து காரணங்கள்தான் உண்மை. எனவே தயவு செய்து யாரும் இந்தப் புத்தகத்தை முழுவதுமாகப் படித்து முடித்தபிறகு ஒரு குறிப்பிட்ட பெயர் சொல்லி இந்த நோயைக் குணப்படுத்த முடியுமா? என்று கேட்காதீர்கள் எந்த நோயாக இருந்தாலும் அந்த நோய்க்கு இந்த ஐந்துதான்காரணம்.

உண்மையிலேயே மேலே கூறப்பட்ட இந்த ஐந்து காரணங்கள் மட்டும் நோய்க்கு காரணம் கிடையாது இது அடிப்படைக் காரணங்கள் மட்டுமே இது இல்லாமல் பல காரணங்கள் உண்டு 6 நமது புத்தி கெட்டுப்போனாலும் நோய் ஏற்படும். 7. நமது ஆழ்மன பதிவுகளில் உள்ள சில விஷயங்கள் நோயை உண்டுசெய்யும். 8. நமது ஆன்மாவுக்கு ஒரு சக்தி உள்ளது அந்த சக்தி குறையும் பொழுது நோய் ஏற்படும். 9. நம் உடலைச்சுற்றி ஆரா என்ற ஒரு சக்தி ஓட்டம் இருக்கும் இதன் வீரியம் குறையும் பொழுது நோய் ஏற்படும். 10. வெளியே இருக்கும் பஞ்சபூதங்களாகிய நீர், நிலம், நெருப்பு, ஆகாயம், காற்று ஆகியவற்றில் தரம் குறையும் பொழுதும் உடலுக்கு நோய் ஏற்படும். 11. பிறக்கும் பொழுதே சில உறுப்புகள் சரியாக வடிவமைக்கப் படாதாலும் உடலில் நோய்கள் ஏற்படும். 12. பரம்பரை பரம்பரையாக, டிஎன்ஏ, ஆர்என்ஏ, ஜீன்ஸ் ஆகிய பரம்பரை மூலமாகவும் நமக்கு நோய்கள் ஏற்படும். அதுமட்டும் அல்லாமல் ஒரு நோய்க்கான காரணம் ஆயிரம் இருக்கிறது.

இருந்தாலும், இந்தப் புத்தகத்தில் முதலில் உள்ள ஐந்து விஷயங்களை மட்டுமே நாம் பார்க்க உள்ளோம். கூடிய விரைவில் இந்த 12 காரணத்திற்கும் எப்படி நோய் வருகிறது அதை எப்படி சரிசெய்வது என்பதை அடுத்த புத்தகத்தில் தெளிவாகப் பார்க்கலாம். இதுவரை படித்ததில் நாம் புரிந்து கொண்டது உள்ளிருந்து வரும் அனைத்து நோய்களுக்கும் மொத்தம் காரணம் ஐந்து 1. இரத்தத்தில் ஒரு பொருள் கெட்டு போவது, 2. இரத்தத்தில் ஒரு பொருள் அளவு குறைந்து போவது 3. இரத்தத்தின் அளவு குறைந்து போவது, 4. மனசு கெட்டு போவது, 5. உடலில் உள்ள செல்களுக்கு அறிவு கெட்டு போவது.

இந்த ஐந்து காரணங்களையும் தெரிந்து கொண்டால், நீங்கள் பாதி மருத்துவர் ஆகலாம். இந்த ஐந்து காரணத்தையும் ஒழுங்காக வைத்துக் கொள்வது எப்படி என்பதை தெரிந்து கொள்வதால், நீங்கள் முழு வைத்தியர் ஆகலாம்.

உறக்கமும், ஓய்வும் ஒன்றல்ல,
இதை உணர்ந்து கொள்வதே நன்று.

56. அனைத்து நோய்களுக்கும் காரணம் ஒன்று

நமக்கு வரும் நோய்களுக்கு ஐந்து காரணங்கள் என்பதை இது வரை பார்த்தோம். ஆனால் உண்மையில் ஐந்து காரணங்கள் கிடையாது. ஒரே ஒரு காரணம் தான். நமக்கு சுலபமாக புரிய வேண்டும் என்பதற்காகவே ஐந்து காரணங்களை இது வரை தெளிவு படுத்தி வந்தோம். ஆனால் ஒரே ஒரு காரணம் என்பது தான் உண்மை. அது என்னவென்றால் உலகத்தில் உள்ள அனைத்து நோய்களுக்கும் ஒரே ஒரு காரணம் "இரத்தம் கெட்டுப் போவது மட்டுமே. உலகில் உள்ள அனைத்து நோய்களுக்கும் ஒரே ஒரு சிகிச்சை இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்துவது மட்டுமே. எனவே இனிமேல் நமக்கு ஏதாவது நோய் வந்தால் நாம் அதற்கு பெயர் வைப்பதை விட்டு விட்டு இரத்தம் கெட்டுப் போய்விட்டது என்று நினைத்துக் கொண்டால் அந்த நோயைச் சுலபமாகக் குணப்படுத்தலாம். எந்த நோய் வந்தாலும் அமைதியாக சிந்தித்துப் பார்த்தால் இரத்தம் கெட்டுப் போய் விட்டதால் மட்டுமே வரும் என்பதைத் தெளிவாக புரிந்துக் கொள்ள முடியும்.

மருந்து கொடுக்கும் வைத்தியங்கள் அனைத்தும் நமது இரத்தத்தில் உள்ள பொருள்களை சரிசெய்வது மற்றும் மருந்து மாத்திரை மூலமாக இரத்தத்தை சுத்தம் செய்ய



முயற்சி செய்கிறது. இவை தற்காலிகமான தீர்வையே தரும். எனவே மருந்து மாத்திரை ஊசி கொடுக்கும் மருத்துவத்திற்கு ஆபத்துக் காலத்தில் (Emergency) மற்றும் அவசியம் ஏற்பட்டால் மட்டுமே செல்ல வேண்டும்.

யோகா, மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம், அக்குபஞ்சர், நியூரோதெரப்பி மற்றும் முத்ரா, ரெய்கி, ப்ராணிக் 'ஹீலிங், டச் 'ஹீலிங், மெக்னோடோ தெரபி போன்ற மருந்து இல்லாத வைத்தியங்கள் நமது இரத்தத்தை இயற்கையாக சுத்தம் செய்கிறது. இந்த மருத்துவங்கள் நேரடியாக சுத்தம் செய்வதில்லை. ஆனால் மறைமுகமாக சுத்தம் செய்கிறது.

யோகா நேரடியாக இரத்தத்தை சுத்தம் செய்வது கிடையாது. ஆனால் யோகா செய்து விட்டு நாம் ஒரு உணவை சாப்பிட்டால் அந்த உணவை சுத்தமான இரத்தமாக மாற்றி. நோய்க்கு மருந்தாகச் செயல்பட்டு நோயைப் பக்க விளைவுகள் (Side Effect) இல்லாமல் சிறந்த முறையில் வைத்தியம் பார்க்கிறது.

அக்குபஞ்சர் போன்ற மருத்துவ முறைகள் நேரடியாக நோயைக்

குணப்படுத்துவதில்லை. ஆனால் அக்குபஞ்சரில் நாடி பார்ப்பார்கள். எந்த நாடி சரியாக துடிக்கவில்லையோ அந்த உறுப்பு சரியாக வேலை செய்யாமல் இருக்கிறது என்பதைக் கண்டறிந்து உடலில் உள்ள புள்ளிகளில் எந்தப் புள்ளியை தொடுவது மற்றும் ஊசி போடுவது மூலமாகத் தூண்டுதல் (Stimulate) செய்து சக்தி அளித்து அந்த உறுப்பை இயங்க வைப்பார்கள். அக்குபஞ்சர் சிகிச்சை பெற்றுப் பின்னர் வீட்டில் வந்து உணவைச் சாப்பிடும் பொழுது அந்த உணவை இரத்தமாக மாற்றி நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது. இது போல மருந்தில்லாத மருத்துவங்கள் அனைத்தும் இயற்கையாக இரத்தத்தை சுத்தம் செய்கிறது. மருந்து கொடுக்கும் மருத்துவம் அனைத்தும் செயற்கை முறையில் சுத்தம் செய்கிறது.

எனவே மருந்து கொடுக்கும் வைத்தியத்திற்குத் தேவைப்பட்டால் மட்டுமே செல்லுங்கள். ஏனென்றால் மருந்து கொடுக்கும் வைத்தியங்கள் சரியாக மருந்து கொடுத்தாலும் பக்க விளைவுகள் (Side Effect) ஏற்படுத்தும். மருந்தில்லாத மருத்துவத்திற்கு தைரியமாக நம்பி செல்லுங்கள். ஏனென்றால் தவறாக சிகிச்சை அளித்தாலும் பக்க விளைவுகள் (Side Effect) வராது.

எனவே உலகில் உள்ள அனைத்து வைத்திய முறைகளும் கெட்டுப் போன

நமது இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்வது மூலமாகவே நோய்களைக் குணப்படுத்தி வருகிறது. ஆனால் ஒவ்வொரு சிகிச்சை முறைக்கும் வேறு வேறு வழிமுறைகளில் சுத்தம் செய்கிறார்களே தவிர அனைவரும் ஒரே இடத்திற்குத் தான்கடைசியில் சென்றடைகிறார்கள். எனவே நோய் என்பது இரத்தம் கெட்டுப் போவது என்றும் சிகிச்சை என்பது இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்துவது என்பதை நாம் தெளிவாகப் புரிந்துக் கொண்டோம்.

இரத்தத்தில் எல்லாப் பொருளையும் நல்ல பொருளாக சரியான அளவு வைப்பது என்பது மட்டுமே உலகத்தில் மிகச்சிறந்த சிகிச்சையாகும். நாம் இரத்தத்தில் எல்லாப் பொருள்களையும் நல்ல பொருளாக தேவையான அளவு வைத்து விடுவது மட்டுமே நமது கையில் உள்ளது. நாம் இதை ஒழுங்காகச் செய்தால் உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளும் தன்னைத்தானே குணப்படுத்திக் கொள்கின்றன. தன்னைத்தானே புதுப்பித்துக் கொள்கிறது.

உதாரணத்திற்கு ஒரு சிறு கற்பனை செய்யுங்கள். நமது ஊரில் சாலை வழியே லாரி லாரியாக உணவு பொருள்கள், செல்போன், தங்க நாணயம், பட்டுப்புடவை, டி.வி., வாசிங் மெசின் ஆகிய அனைத்துப் பொருள்களும் லாரியின் வழியாக சென்று கொண்டே இருக்கின்றன. ஊரில்

வசிக்கும் யாருக்கு எந்தப் பொருள் வேண்டும் என்றாலும் வீட்டின் கதவைத் திறந்து ரோட்டிற்கு வந்து ரோட்டில் செல்லும் லாரியில் எந்த லாரியில் எந்தப் பொருள் தேவைப்பட்டாலும் கையைக் காட்டினால் லாரி நிற்கும். உங்களுக்கு எத்தனை பொருள் வேண்டும் என்றாலும் இலவசமாக கொடுத்துச் செல்வார்கள் என்று அரசாங்கம் ஒரு திட்டத்தைக் கொண்டு வந்தால் நமக்கு எவ்வளவு செளகரியமாக இருக்கும். நாம் நினைக்கும் எல்லாப் பொருளும் நமக்கு யாராவது இலவசமாக கொடுத்தால் நாம் ஆரோக்கியமாக நிம்மதியாக இருக்கமாட்டோமா?

நாம் ஏன் இப்பொழுது வீடு சிறியதாக வைத்திருக்கிறோம்? பெரிய வசதியான வீடு வாங்குவதற்கு நமக்குத் தேவையான பொருளுதவி கிடையாது. நாம் ஏன் சிறிய செல்போன் வைத்திருக்கிறோம்? கேட்டால் கிப்ட் வந்தது என்று பொய் சொல்வார்கள். ஆனால் உண்மையில் அவரிடம் போதிய பணம் இல்லை. ஒரு வேளை தேவையான அளவு பணம் இருந்தால் அவர் ஒரு நல்ல செல்போனை வாங்கியிருப்பார். நாம் ஏன் உடைந்த வண்டியில் (ஓட்டை வண்டியில்) பவனிவருகிறோம்? பணம் இல்லை. தாராளமாகப் பணம் கிடைத்தால் நல்ல வாகனத்தை வாங்கி ஓட்டுவோம். ஆனால் கேட்டால் இராசியான வண்டி என்று பொய் சொல்வோம். எனவே நமக்குத் தேவையான பொருள்களை

யாராவது இலவசமாக கொடுத்தால் நாம் கண்டிப்பாக ஆரோக்கியமாக அமைதியாக சந்தோஷமாக நிம்மதியாகத்தான் இருப்போம்.

நம்மிடம் யாராவது அறிவுரை கூறினால் நமக்குப் பிடிக்கிறதா? ஆனால் பொருளுதவி செய்தால் பிடிக்குமல்லவா? ஏனென்றால் நமக்கு நாமே நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்று எண்ணமும் உள்ளது. எந்தெந்தப் பொருள் எவ்வளவு கிடைத்தால் சந்தோஷமாக நாம் இருப்போம் என்று நமக்கே தெரியும். ஆனால் அந்தப் பொருள் கிடைக்கவில்லை என்பதே குறை. அதே போல் நமது உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் அனைத்து செல்களுக்கும் தம்மைத் தாமே குணப்படுத்திக் கொள்வதற்கும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதற்கும் தெரியும். அந்த உறுப்புகளுக்கு தேவைப்படும் பொருள்கள் இரத்தத்தில் தேவையான அளவுதரமாக இருந்தால் போதும்,

எனவே இரத்தத்தில் எல்லாப் பொருளையும் நல்ல பொருளாகத் தேவையான அளவு வைத்துக் கொண்டால் நம் உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளும் நோய்களைக் குணப்படுத்தி ஆரோக்கியமாக இருக்கும். தனித்தனி உறுப்புகளுக்கு தனித்தனி சிகிச்சை கிடையாது. தனித்தனி நோய்களுக்கும் தனித்தனி சிகிச்சை கிடையாது. நமக்கு எல்லாப்

பொருளும் இலவசமாக கொடுத்தால் நாம் எப்படி நன்றாக இருப்போமோ அதே போல் செல்களுக்குத் தேவையான எல்லாப் பொருளும் இலவசமாகக் கொடுப்பது நம் வேலை. நோயைக் குணப்படுத்துவது செல்களின் வேலை.

எனவே ஐந்து காரணங்களில் அறிவைக் கொடுப்பது நேரடியாக முடியாது. மனதை ஒழுங்கு படுத்துவது என்பது நேரடியாக முடியாது. இரத்தத்தின் அளவை நேரடியாக நம்மால் சரி செய்ய முடியாது. ஆனால் இரத்தத்தின் எல்லாப் பொருளையும் நல்ல பொருளாக வைப்பது நம் கையில் உள்ளது. எனவே ஐந்து காரணங்களில் இரண்டு காரணங்கள் மட்டுமே நாம் சரிசெய்யவேண்டும். இந்த இரண்டு காரணத்தையும் நாம் சரி செய்தால் இரத்தம் ஊறுவது, மனதைச் சரிபடுத்துவது, உடல் அறிவைச்

சரிபடுத்துவது ஆகிய மூன்று வேலைகளையும் உடலே தம்மைத் தாமே செய்து கொள்ளும். எனவே கடைசியாக நாம் புரிந்து கொண்டது என்னவென்றால் இரத்தத்தில் எல்லா பொருளையும் நல்லப் பொருளாக தேவையான அளவு வைப்பதே உலகத்தில் உள்ள அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்தும் சிகிச்சை என்பதை நாம் தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டோம்.

இனி இரத்தத்தில் எல்லாப் பொருளையும் நல்ல பொருளாக தேவையான அளவு வைப்பது எப்படி என்ற இரகசியத்தை கற்றுக் கொள்வோம். இதை கற்றுக் கொண்டு சரிப்படுத்துவது மூலமாக அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்தி நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

57. இரத்தத்தை சுத்தம் செய்வது எப்படி?

இரத்தத்தில் எல்லாப் பொருளும் நல்ல பொருளாக தேவையான அளவு வைப்பதே இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யும் வழி என்பதை நாம் பார்த்தோம்.

இரத்தத்தில் எத்தனை பொருள் இருக்கிறது? அவை என்னென்ன என்பதைப் பார்ப்போம். இரத்தத்தில் மொத்தம் நிறைய பொருள் இருக்கிறது.

ஆனால் அதை ஐந்து வகையாக சுலபமாகப் பிரிக்கலாம்.

நாம் சாப்பிடும் உணவு இரத்தமாக மாறுகிறது என்று பலர் கூறுவார்கள். ஆனால் அப்படிக்கிடையாது. சாப்பிடுகிற உணவு வாயில், வயிற்றில் குடலில் ஜீரணமாகி அதில் உள்ள சத்து பொருட்கள் இரத்தத்தில்

கலக்கின்றன. இரத்தம் என்பது உணவு மட்டும் கிடையாது. உணவு நேரடியாக இரத்தமாக மாறுவது கிடையாது. உணவு இரத்தத்தில் சில பொருட்களைக் கலக்கிறது. இது மண் சம்பந்தப் பட்ட பொருள்கள். நாம் சாப்பிடுகிற உணவில் சர்க்கரை, புரோட்டீன், விட்டமின், மினரல் போன்ற பொருள்கள் உள்ளது. இவை மண் சம்பந்தப்பட்ட பொருள்கள் எனப்படும்.

உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு என்று கூறுவார்கள். உண்மை. உணவு மருந்தாகச் செயல்படும். ஆனால் உணவு மட்டுமே மருந்தாகச் செயல்படாது. உணவை சரியான முறையில் ஜீரணம் செய்வதால் நோய்கள் குணப்படுத்தலாம். ஆனால் முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியாது. உணவு மட்டுமே மருந்து என்று கூறினால் உணவை மட்டும் சரியாக சாப்பிட்டு விட்டு மூக்கை அடைத்து வைத்துக் கொண்டால் உயிரோடு இருக்க முடியுமா? உணவு மூன்று வேளைதான் சாப்பிடுகிறோம். ஆனால் காற்று 24 மணி நேரமும் சுவாசிக்கிறோம். எனவே காற்றும் ஒரு மருந்து தான். காற்றில் உள்ள ஹைட்ரஜன், நைட்ரஜன், ஆக்ஸிஜன் போன்ற காற்று சம்பந்தப்பட்ட பொருள்கள் மூக்கின் வழியாக நுரையீரலுக்குச் சென்று நுரையீரலின் வழியாக இரத்தத்தில் கலக்கின்றன. எனவே இரத்தத்தில் காற்று சம்பந்தப்பட்ட பொருள்கள் காற்று வழியாக கலக்கின்றன.

நாம் குடிக்கும் நீரில் உள்ள சத்துப் பொருள்கள் சிறுநீரகம் பிரித்து இரத்தத்தில் கலக்கிறது. இவை நீர் சம்பந்தப்பட்ட பொருள்கள் என்று பெயர். எனவே குடிக்கும் தண்ணீரின் மூலமாக இரத்தத்தில் நீர் சம்பந்தப்பட்ட பொருள்கள் கலக்கின்றன. தண்ணீர் குடிக்காமல் நாம் உயிர் வாழ முடியுமா? எனவே தண்ணீரும் மருந்துதான். அதைப் பற்றியும் யோசிக்க வேண்டும்.

நான்கு நாள் தூங்காமல் இருந்தால் நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியுமா? எனவே தூக்கமும் ஒரு மருந்து. தூக்கத்தின் மூலமாக ஆகாய சக்தி எனப்படும் காலியிடம் இரத்தத்தில் கலக்கிறது. உலகத்தில் உள்ள அனைத்து பொருள்களிலும் காலி இடம் இருக்கும். இரும்பில் கூட காலியிடம் இருக்கும். ஆனால் அது கண்ணுக்குத் தெரியாது. அதே போல் ஆகாய சக்தி என்ற காலியிடம் இரத்தத்தில் இருக்கிறது. இது குறையும் பொழுது நமக்கு தூக்கம் வரும். தூங்கினால் இது அதிகரித்தால் நமக்கு சக்தி கிடைக்கும். எனவே தூக்கமும் ஒரு மருந்து. தூங்காமல் உலகத்தில் யாரும் உயிரோடு இருக்க முடியாது. எனவே தூக்கத்தின் மூலமாக இரத்தத்திற்கு ஆகாய சக்தி என்கிற சக்தி கிடைக்கிறது.

இரத்தத்திற்கு சூடு தேவைப்படுகிறது. இரத்தம் சூடாக இருந்தால் தான் வீரியம். நாம் கை, கால் அசைப்பதன் மூலமாக உடலில் உள்ள

தசைகளுக்கும் எலும்புகளுக்கும் அசைவுகள் என்ற உடல் உழைப்பைக் கொடுப்பது மூலமாக அது இயக்க சக்தியாக மாறி வெப்பசக்தியாக மாறி இரத்தத்தில் கலக்கிறது. நாம் உடலில் எந்த அசைவும் இல்லாமல் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருந்தால் உடல் முழுவதும் கொப்பளங்களும் புண்களும் வரும். உடலில் அசைவுகள் இருக்க வேண்டும். நாம் உழைக்க வேண்டும். உழைப்பு என்ற இயக்கம் இரத்தத்திற்கு உஷணத்தைக் கொடுக்கிறது. நாம் குழந்தையாக இருக்கும் போது ஏன் ஒரு இடத்தில் அமராமல் 'துரு துரு' வென ஏதாவது ஒரு வேலையை செய்து கொண்டேயிருக்கிறோம். இரத்தத்தில் சூடு இருந்தால் நம்மால் சும்மா உட்கார்ந்திருக்க முடியாது. எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இருப்போம். இரத்தத்தில் உள்ள சூடுதான் ஒருத்தருடைய சுறுசுறுப்புக்கு ஆதாரம். சிலர் கூறுவார்கள் நீ சின்ன பையன், இள இரத்தம். இரத்தம் சூடாக இருக்கிறது. அதனால் தான் நீ வேகமாக இருக்கிறாய். அமைதியாக இரு என்று கூறுவார்கள். நமக்கு 80 வயது 100 வயது ஆனாலும் இரத்தத்தை சூடாக வைத்திருப்பது எப்படி என்ற இரகசிய வித்தை தெரிந்திருந்தால் 100 வயதிலும் நாம் குழந்தையைப் போல சுறுசுறுப்பாக இருக்கலாம். எனவே உடல் உழைப்பு மூலமாக நமது இரத்தத்திற்கு நெருப்பு சக்தி கிடைக்கிறது.

சாப்பிடும் உணவு மூலமாக

இரத்தத்திற்கு மண் சம்பந்தப்பட்ட பொருள் கிடைக்கிறது, குடிக்கும் நீர் மூலமாக நீர் சம்பந்தப்பட்ட பொருள் கலக்கிறது. சுவாசிக்கும் மூச்சுக்காற்று மூலமாக காற்று சம்பந்தப்பட்ட பொருள் கலக்கிறது. தூக்கத்தின் மூலமாக ஆகாயம் சம்பந்தப்பட்ட பொருள் கலக்கிறது. உழைப்பின் மூலமாக நெருப்பு சம்பந்தப்பட்ட பொருள் கலக்கிறது. ஆக மொத்தம் இரத்தத்தில் மொத்தம் ஐந்து வகையான பொருள்கள் உள்ளது. அவை நிலம், நீர், காற்று, நெருப்பு, ஆகாயம் ஆகும்.

எனவே நாம் சாப்பிடும் சாப்பாட்டை எப்படி நல்ல முறையில் ஜீரணம் செய்து நல்ல பொருள்களாக இரத்தத்தில் கலக்க வேண்டும் என்பதை கற்றுக் கொள்வது முதல் இரகசியம். குடிக்கும் நீரை எப்படி குடித்தால் நீரில் உள்ள பொருள்கள் நல்ல முறையில் ஜீரணமாகி இரத்தத்தில் கலக்கும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்வது இரண்டாவது இரகசியம். சுவாசிக்கும் காற்றை எப்படி சுவாசித்தால் காற்றில் உள்ள பொருள்கள் நல்ல பொருளாக இரத்தத்தில் கலக்கும் என்பதைக் கற்றுக் கொள்வது மூன்றாவது இரகசியம். நமது தூக்கத்தை எப்படி ஒழுங்கு செய்தால் தூக்கம் மூலமாக கிடைக்கும் ஆகாய சம்பந்தப்பட்ட பொருள்கள் நல்ல பொருள்களாக இரத்தத்தில் கலக்கும் என்பதை கற்றுக் கொள்வது நான்காவது இரகசியம். உடல் உழைப்பு நமக்கு எவ்வளவு தேவை எப்படி உழைக்க

வேண்டும் என்பது, உழைப்பின் மூலமாக இரத்தத்திற்கு, நெருப்பு சம்பந்தப்பட்ட பொருளை நல்ல முறையில் எப்படிக்கலப்பது என்பதைத் தெரிந்து கொள்வது ஐந்தாவது இரகசியம்.

இப்படி உணவு, காற்று, நீர், நெருப்பு, ஆகாயம் ஆகிய ஐந்து பொருள்களையும் இரத்தத்தில் தேவையான அளவு தரமான பொருளாகக் கலப்பது என்ற ஐந்து இரகசியங்களைத் தெரிந்து கொண்டு அதைக் கடைப்பிடித்தால் இரத்தத்தில் எல்லாப் பொருளும் நல்ல பொருளாக தேவையான அளவு இருக்கும்.

இரத்தத்தில் எல்லாப் பொருளும் தேவையான அளவு தரமான பொருளாக இருந்தால் இரத்தம் தானாக ஊறும். நமது உடம்பில் உள்ள எலும்பு மஜ்ஜைகள் அதற்குத் தேவையான எல்லாப் பொருளும் கிடைத்தவுடன் 48 மணி நேரத்தில் முதல் சொட்டு இரத்தத்தை உருவாக்கும். இப்படி ஒவ்வொரு சொட்டாக உருவாக்க ஆரம்பித்து 120 நாட்களில் உடலில் உள்ள அனைத்து இரத்தத்தையும் மொத்தமாக புதிதாக மாற்றி விடும். இப்படி நமது உடலில் உள்ள இரத்தத்தை முற்றிலுமாக

தூய்மையான வீரியமுள்ள நல்ல இரத்தமாக மாற்றி வைத்தால் உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளும் தன்னோயைத்தாமாகவே குணப்படுத்திக் கொள்ளும். தன் உறுப்புகளைத் தாமாகப் புதுப்பித்துக் கொள்ளும்.

இந்த சிகிச்சையின் ஆரம்பத்தில் நமது உடம்பில் ஒரு சுரப்பி உள்ளது. அது சுரக்கும் ஒரு நீரைக் கொண்டு உலகத்தில் உள்ள அனைத்து நோய்களைக் குணப்படுத்தலாம் என்று கூறியிருப்போம். அந்த சுரப்பியின் பெயர் எலும்பு மஜ்ஜைகள். அது சுரக்கும் நீரின் பெயர் சுத்தமான எல்லாப் பொருளும் நல்ல பொருளாகத் தேவையான அளவு இருக்கும் "இரத்தம்".

இப்படி நம் உடலில் உள்ள இரத்தத்தைச் சுத்தமாக்குவது மூலமாக அனைத்து நோய்களையும் எந்தவொரு மருந்து, மாத்திரை, மருத்துவர், இல்லாமலும் நமக்கு நாமே குணப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். எனவே உணவு குடிக்கும் நீர், சுவாசிக்கும் காற்று உழைப்பு, தூக்கம் இந்த ஐந்தையும் சரி செய்து இரத்தத்தில் எல்லாப் பொருளும் நல்ல பொருளாக மாற வைப்பது எப்படி என்பதை நாம் கற்றுக் கொள்ள போகிறோம்.

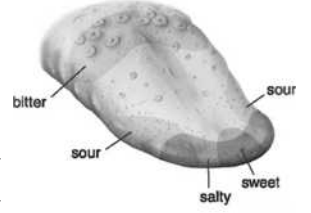


58. சுவை மருத்துவம்

நாம் சில நேரங்களில் மிகவும் சோர்வாக இருப்போம். பல மணி நேரமாக உணவு சாப்பிடாவிட்டால் நமது உடல் மிகவும் தளர்ந்த நிலையில் சோர்வாக இருக்கும். நடக்கக் கூட முடியாத நிலையில் இருக்கும் போது நாம் ஏதாவது ஒரு உணவைச் சாப்பிடுவோம். சாப்பிட்டு முடித்த உடனே உடலுக்குச் சக்தி கிடைக்கிறதா? அல்லது 2 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு கிடைக்கிறதா? சாப்பிட்ட உடனேயே நமக்கு சக்தி கிடைத்து விடும். ஆனால் Scientific ஆக நாம் வாயில் சாப்பிடும் சாப்பாடு வயிற்றுக்கு சென்று அங்கே ஒரு மணி நேரம் இருந்து ஜீரணமாகி பின்பு சிறுகுடலுக்குச் சென்று அங்கேயும் ஒரு மணி நேரம் ஜீரணமாகிப் பின்னர் இரத்தத்தில் கலக்கிறது. ஏனவே நமக்கு 2 மணிநேரத்திற்குப் பிறகு தான் சக்தி கிடைக்க வேண்டும். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு மருத்துவமனையில் சாப்பிட்டு இரண்டு மணி நேரம் கழித்து சர்க்கரையின் அளவை சோதனை செய்து பார்ப்பார்கள். இதற்கான காரணம் என்னவென்றால் நாம் சாப்பிடும் சாப்பாடு இரண்டு மணிநேரத்திற்குப் பிறகு தான் சர்க்கரையாக மாறி இரத்தத்தில் கலக்கிறது. ஆனால் சாப்பிட்டவுடன் நமக்கு ஒரு சக்தி கிடைக்கிறது. இது எங்கிருந்து வருகிறது?

நாம் சாப்பிடும் உணவில்

சுவைகள் மூலம் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு சக்தி கிடைக்கிறது. உணவில் உள்ள பொருட்கள் மூலமாக மீதி



பிராணசக்தி கிடைக்கிறது. நாம் உணவை வாயில் மெல்லும் பொழுது அதில் உள்ள சுவைகள் நாக்கில் புள்ளி புள்ளியாக இருக்கும் சுவை மொட்டுகள் (Taste Buds) மூலமாக சுவைகளைக் கிரகித்து உடல் முழுவதும் அனுப்பி விடுகிறது. நமது நாக்கில் இருக்கும் சுவை மொட்டுக்கள் சுவையைப் பிராண சக்தியாக மாற்றி நரம்புகள் வழியாக மண்ணீரலுக்கு அனுப்பி மண்ணீரல் உடலில் உள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் பிரித்து கொடுக்கிறது.

நாம் ஹோட்டலில் சாப்பிடும் பொழுது சாப்பிட்டவுடன் தெம்புடன் இருக்கிறோம். ஆனால் ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு உடல் சோர்ந்து விடும். மீண்டும் ஏதாவது சாப்பிட வேண்டும் என்பது போல் இருக்கும். ஏனென்றால் ஹோட்டல்களில் சுவைக்கு முக்கியத்துவம் தருவார்கள். வாடிக்கையாளர்களைக் கவர்வதற்காக உணவை சுவையாக வைத்துக் கொள்வதில் அக்கறை காட்டுவார்கள். எனவே அந்தக் சுவை நாக்கின் மூலமாக

பிராண சக்தியாக மாற்றப்பட்டு உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் கிடைப்பதால் நாம் ஒரு மணி நேரம் தெம்பாக இருக்கிறோம். ஆனால் ஹோட்டலில் சோடா உப்பு. அஜீனோமோட்டோ போன்ற பொருட்களைக் கலப்பதால் உணவில் தரம் குறைந்து உள்ளே செல்லும் பொருட்கள் சக்தி உள்ள பொருள்களாக இருப்பதில்லை. எனவே ஒரு மணி நேரம் கழித்து நமக்கு உடல் சோர்வடைகிறது. நமது உடலுக்குப் பல வகையில் பிராண சக்தி கிடைக்கிறது. சாப்பிடும் பொழுது சுவை வழியாகவும் பொருள் வழியாகவும் இரண்டு வழி முறைகளில் பிராண சக்தி கிடைக்கிறது.

வீட்டில் சாப்பிடும் பொழுது சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் சோர்வாக இருக்கும். ஒரு மணி கழித்து நன்றாக தெம்பாக இருக்கும். இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால் வீட்டில் நாம் சுவைகளைப் பற்றி கவலைப் படுவதில்லை. ஆனால் உணவு சத்து பொருட்கள் அதிகமாக இருக்கும். எனவே சுவைகள் மூலம் பிராண சக்தி கிடைக்காததால் முதல் 1 மணி நேரத்திற்கு நமக்கு சக்தி கிடைப்பதில்லை. ஆனால் உள்ளே செல்லும் பொருட்கள் வீரியத்துடன் இருப்பதால் ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு பொருட்கள் மூலமாகக் கிடைக்கும் பிராண சக்தியில் நாம் இயங்க ஆரம்பிக்கிறோம். வீட்டில் சாப்பிட்ட உணவுக்கு நாம் பல மணி

நேரம் சக்தியுடன் இருக்க முடியும். இதிலிருந்து நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் ஹோட்டலில் சுவை மூலமாக கிடைக்கும் பிராண சக்தி முதல் ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பயன்படுகிறது. ஆனால் அதன் பிறகு சத்துப் பொருட்கள் இல்லை என்பதால் சோர்வடைகிறோம். வீட்டில் சுவை இல்லை என்பதால் முதல் ஒரு மணி நேரம் சோர்வாக இருக்கிறோம். பின்னர் சத்துப் பொருட்கள் மூலமாக நான்கு அல்லது ஐந்து மணி நேரம் சக்தியுடன் இருக்கிறோம்.

எனவே வீடுகளில் இனிமேல் ஹோட்டலைப் போன்று சுவையாக சமைக்க வேண்டும். அதே சமயம் ஹோட்டலில் வீட்டைப் போல் சத்து உள்ள பொருள்களை சமைக்க வேண்டும். இப்படி செய்தால் எங்கு சாப்பிட்டாலும் ஆறு மணி நேரம் அல்லது ஏழு மணி நேரத்திற்கு நாம் தெம்பாக இருக்கலாம். எனவே சுவை என்பது ரசிப்பதற்கோ, ருசிப்பதற்கோ அல்ல. சுவை என்பது பிராண சக்தி கொடுக்கும் ஒரு அற்புதமான ஒரு விசயம். எனவே நாம் சாப்பிடுகிற உணவில் சுவை மூலமாகவும் பொருள் மூலமாகவும் இரண்டு வகையிலும் பிராண சக்தி எடுப்பது மூலமாக அதிக சக்தியுடன் வாழ்வதற்கு கற்றுக் கொள்ளலாம்.

நமது வீட்டில் கரண்ட் போய்விட்டது என்றால் டி.வி, ஃபேன்,

டியூப் லைட் வேலை செய்யாது. ஆனால் கேஸ் அடுப்பு எரிந்து கொண்டே இருக்கும். கேஸ்தீர்ந்து விட்டது என்றால் அடுப்பும் எரியாது. ஆனால் UPS மூலமாக வேலை செய்யும் கம்ப்யூட்டர் அணையாது. இப்படி நாம் வீட்டில் கரண்ட்டு மூலமாக சில பொருட்களும், பேட்டரி மூலமாக சில பொருட்களும் UPS மூலமாக சில பொருட்களும் கேஸ் சிலிண்டர் மூலமாகச் சில பொருட்களும் இப்படி ஒவ்வொரு பொருள்களும் ஒவ்வொரு எரிபொருள் மூலமாக வேலை செய்து கொண்டிருக்கும். அதே

போல் நமது உடலிலும் ஒவ்வொரு உறுப்புகளும் ஒவ்வொரு பிராண சக்தி மூலமாக வேலை செய்து கொண்டிருக்கும். நமது உடலில் மொத்தம் ஐந்து விதமான பிராண சக்தி என்ற கரண்ட்டு இருக்கிறது. ஒவ்வொரு விதமான கரண்ட்டு என்கிற பிராண சக்திக்கும் ஒவ்வொரு வித உறுப்புகள் வேலை செய்யும். இப்படி எந்த கரண்ட்டுக்கும் எந்தப் பிராண சக்திக்கும் எந்த உறுப்புக்கும் எந்தெந்த சம்பந்தம் உள்ளது என்பதைத் தெளிவாக பார்க்க இருக்கிறோம்.

59. புளிப்புச் சிகிச்சை

புளிப்பு என்ற சுவை நாக்கில் பட்டால் நாக்கில் உள்ள சுவை மொட்டுகள் புளிப்பு என்ற சுவையை ஆகாயம் என்ற பிராண சக்தியாக மாற்றி உடல் முழுவதும் அனுப்பி விடும். ஆகாயம் என்ற பிராண சக்திக்குக் கல்லீரல் கண்கள் பித்தப்பை இவை மூன்றும் வேலை செய்யும். கண்ணும் கல்லீரலும் ஒரே மாதிரியான வடிவத்தில் இருக்கும். கண்ணிற்கும் கல்லீரலுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது. மேலும் கோபம் என்ற உணர்ச்சிக்கும் சம்பந்தம் உண்டு.

புளியம்பழத்தை நாக்கில் வைத்தால் நம் கண்கள் கூசுகிறது. கண்களை மூடுகிறோம். ஏன்?

புளியம்பழத்தில் உள்ள புளிப்பு சுவை நாக்கில் பட்டு ஆகாய சக்தியாக மாறி உடல் முழுவதும் பரவுகிறது. ஆகாய சக்தியாக வேலை செய்யும் கண்கள் அதிக சக்தி கிடைப்பதால் அவை கூசுகிறது. இரவு போதைப் பொருட்கள் சாராயம் போன்ற பொருட்களைச் சாப்பிட்ட ஒருவருக்கு அடுத்த நாள் காலை கண்கள் சிவப்பாக இருக்கும். ஏன்? ஆல்கஹால் போன்ற போதைப் பொருட்கள் இரத்தத்தில் கலந்தவுடன் கல்லீரல் இரவு முழுவதும் இந்த கெட்ட பொருட்களை பிரிப்பதற்காக அதிகமாக வேலை செய்திருக்கும். கல்லீரல் வேலை செய்வதற்கு ஆகாயம் என்ற கரண்ட்டேவை. எனவே இரவு முழுவதும் நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்றுவதற்காக

கல்லீரல் உடலில் உள்ள ஆகாயம் என்ற சக்தியை முழுவதுமாகப் பயன்படுத்தி இருக்கும். எனவே உடலில் ஆகாய சக்தி குறைந்து போயிருக்கும். காலையில் கண்கள் சிவந்திருக்கிறது என்றால் இது கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய் கிடையாது. உடம்பில் ஆகாய சக்தி குறைவு என்பதே உண்மை.

கோபம் வந்தால் கண்கள் சிவப்பாகும். கோபம் வரும் போது கண்கள் ஏன் சிவப்பாகிறது? கோபம் என்ற உணர்ச்சி மனதில் எப்பொழுது தோன்றுகிறதோ இந்த உணர்ச்சி உடலில் உள்ள ஆகாய சக்தி முழுவதையும் சாப்பிட்டு விடும். உடலில் ஆகாய சக்தி குறைந்து விட்டால் கண்கள் சிவந்து விடும். மதுப்பழக்கம் அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு கல்லீரல் கெட்டுப் போய் விடும் என்று கூறுவார்கள். கல்லீரல் கெட்டுப் போய் விட்டால் கோபம் அதிகமாக வரும். கோபம் அதிகமாக வந்தால் கல்லீரல் கெட்டுப் போகும். இப்படி புளிப்புக்கும், ஆகாயத்திற்கும் கல்லீரலுக்கும் பித்தப்பைக்கும் கண்ணிற்கும் கோபத்திற்கும் தொடர்பு உண்டு. இப்படித் தொடர்பு உண்டு என்று அறிந்த மருத்துவரால் மட்டுமே இந்த உறுப்புகளில் உள்ள நோய்களை குணப்படுத்த முடியும்.

கண்ணில் நோய் என்று ஒரு மருத்துவரைச் சந்தித்தால் அவர்கண்ணில் மட்டுமே ஆராய்ச்சி செய்கிறார். ஸ்கேன்

செய்கிறார். அங்கு மட்டுமே சிகிச்சை அளிக்கிறார். இது சரியான சிகிச்சை அல்ல. ஒரு வேளை அந்த நோயாளிக்குக் கல்லீரலில் பாதிப்பு ஏற்பட்டதால் கண்ணில் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கலாம். புளிப்பு அதிகமாகச் சாப்பிட்டிருக்கலாம். அல்லது புளிப்பு குறைவாகச் சாப்பிட்டிருக்கலாம். பித்தப்பையில் ஏதாவது பிரச்சினை இருக்கலாம். அல்லது அடிக்கடி கோபப்படும் நபராக இருக்கலாம். அல்லது மது போன்ற போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தியிருக்கலாம். இப்படி பல வகையான விஷயங்களை ஆராய்ச்சி செய்வதால் மட்டுமே நம் உடலில் உள்ள உறுப்புகளின் நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும்.

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் ஏன் மாங்காய் சாப்பிடுகிறார்கள்? திருமணத்திற்கு முன்பு சாப்பிடுவதில்லை. குழந்தை பெற்ற பிறகு சாப்பிடுவதில்லை. அது என்ன கர்ப்ப காலத்தில் மட்டும் மாங்காய் சாப்பிடுகிறார்கள்? ஏனென்றால் கர்ப்பப்பையில் ஒரு செல்லாக இருக்கும் குழந்தையை முழு குழந்தையாக மாற்றுவது கல்லீரலின் முக்கியமான வேலை. எப்பொழுது கல்லீரல் அதிகமாக வேலை செய்கிறதோ அப்பொழுது மருந்து சத்து பானம் (Energy Drink) போன்றவற்றை நம் உடம்பு கேட்காது. கல்லீரலுக்கு அதிக வேலை ஏற்பட்டால் உடலில் ஆகாய சக்தி தீர்ந்து போகும். உடலில் ஆகாய

சக்தி தீர்ந்து விட்டால் நாக்கு என்ற மருத்துவர் நம்மிடம் புளிப்பு என்ற மருந்தைக் கேட்பார். இப்படி கர்ப்ப காலத்தில் பெண்களுக்குப் புளிப்பு கொடுக்காமல் இருந்தால் குழந்தைக்கு, குழந்தை வளாச்சிக்கு பாதிப்பு ஏற்படும். எனவே நம் உடம்பில் நாக்கு தான்

டாக்டர். சுவை தான் மருந்து. எனவே எப்பொழுது புளிப்பு சாப்பிட வேண்டும் என்று நாக்கு கேட்கிறதோ அப்பொழுது தயவு செய்து புளிப்பான பொருட்களைக் கொடுப்பதன் மூலமாக நமது உடலில் ஆகாய சக்தியை என்றுமே நல்லபடியாக வைத்துக் கொள்ள முடியும்.



60. உப்பு சிகிச்சை

உப்பு . நீர் பிராண சக்தி, சிறுநீரகம், காது, மூத்திரப்பை . பயம்

உப்பு என்ற சுவை நாக்கில் பட்டால் நாக்கில் உள்ள சுவை மொட்டுக்கள் உப்பு என்ற சுவையை நீர் பிராணனாக மாற்றி உடல் முழுவதும் அனுப்பி விடும். நீர் பிராணன் மூலமாக வேலை செய்யும் உறுப்புகள் சிறுநீரகம் மூத்திரப்பை மற்றும் காதுகள். இதற்கான உணர்ச்சி பயம்.

உப்பு சாப்பிட்டவன் தண்ணீர் குடிப்பான் என்று பழமொழி உள்ளது. உப்பு சாப்பிட்டால் ஏன் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்? உப்பு, நீர்ப் பிராணனாக மாறி உடம்பில் பரவும் பொழுது நீர் பிராணன் மூலமாக வேலை செய்யும் சிறுநீரகம் அதிகமாக வேலை செய்ய

ஆரம்பிக்கிறது. சிறுநீரகத்தின் வேலை உடலில் உள்ள தண்ணீர் அனைத்தையும் எடுத்து அதில் உள்ள நல்ல பொருள்களை இரத்தத்தில் கலந்து கெட்ட, பொருள்களை மூத்திரப்பை வழியாக மூத்திரமாக வெளியேற்றும். எனவே சிறுநீரகம் அதிகமாக வேலை செய்யும் போது உடலுக்கு நீர் தேவை அதிகரிக்கிறது. எனவே தான் எவ்வளவு உப்பு சாப்பிடுகிறோமோ அவ்வளவு தண்ணீர் வேண்டும் என்று பழமொழி கூறுகிறது.

நமது காதுக்கும் சிறுநீரகத்திற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. அவரவர் காதும் சிறுநீரகமும் வடிவத்தில் ஒரே

போல் இருக்கும். பயத்திற்கும் சிறுநீரகத்திற்கும் தொடர்பு உண்டு. பயத்தில் மூத்திரம் போய் விட்டான் என்று நாம் வழக்கமாகக் கூறுவோம். பயம் வந்தால் ஏன் மூத்திரம் வெளியாகிறது? பயம் என்ற உணர்ச்சி மனதில் தோன்றினால் உடலில் உள்ள நீர் பிராணனை இந்த பயம் சாப்பிட்டு விடும். உடலில் நீர் சக்தி இல்லையென்றால் மூத்திரப்பை மூத்திரத்தை பிடித்து வைப்பதற்கு தேவையான நீர் சக்தி கூட இல்லாமல் மூத்திரத்தை வெளியேற்றுகிறது. எனவே மனதில் பயம் வரும் பொழுது காது, சிறுநீரகம், மூத்திரப்பை ஆகியவை பலவீனம் அடைந்து நோய் உண்டாக வாய்ப்பு உள்ளது. சிறுநீரகத்தில் நோய் வந்தால் மனதில் பயம் வரும். அல்லது மனதில் பயம் வந்தால் சிறுநீரகத்தில் நோய் வரும்.

உலகில் கேன்சர், எய்ட்ஸ் போன்ற உயிர்க்கொல்லி நோய்களில் யாருமே உயிர் இழப்பதில்லை. இந்த உயிர்க்கொல்லி நோய்களுக்கு மருந்து மாத்திரை இல்லை. வைத்தியம் இல்லையென்று மருத்துவர்கள் நோயாளியைப் பயமுறுத்துகிறார்கள். இந்த செய்தி நோயாளியின் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்து மனதில் ஒரு வித பயத்தை ஏற்படுத்துகிறது. கரப்பான் பூச்சியைப் பார்த்தாலே பயப்படும் நபர்கள் உள்ள உலகத்தில் ஒரு நோய் வந்து விட்டது அதைக் குணப்படுத்த முடியாது நீங்கள் இறந்து தான்

போவீர்கள் என்று ஒரு மருத்துவர் கூறிய பிறகு ஒரு நோயாளிக்குப் பயம்தான் வரும். தைரியம் வருவதற்கு வாய்ப்பே கிடையாது. இப்படி நோயாளி பயந்தால் அந்தப் பயம் நீர் சக்தியை மொத்தமாகத் தீர்த்து விடும். உடலில் நீர் சக்தி எப்பொழுது இல்லையோ சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படும். எனவே நோயாளிகள் மனதில் வரும் பயம் தான் சிறுநீரகத்தில் உள்ள நோயைப் பெரிது படுத்துகிறது. இது உயிரைக் குடிக்கும் அளவிற்கும் வளருவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது.

கேன்சர், எய்ட்ஸ் போன்ற உயிர்க்கொல்லி நோய்களில் உயிரை இழக்கும் நோயாளிகள் கடைசியில் வயிறு பெரிதாகிப் பின்பு இறப்பதைப் பொதுவாக பார்க்கலாம். இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால் வயிறு பெரிதாகி இறப்பவர்கள் அனைத்தும் நோயினால் இறப்பவர்கள் கிடையாது. நாம் இறந்து விடுவோம் என்ற பயம் சிறுநீரகத்தை பலவீனப்படுத்தி வயிறைப் பெரிதாக்குகிறது. வயிறு பெரிதானால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்றும் மனதில் பயம் உள்ளது என்றும் அர்த்தம். எனவே எந்த நோயாக இருந்தாலும் முதலில் தயவு செய்து தைரியமாக இருங்கள். பயப்பட்டால் நோய் பெரிதாகும். தைரியமாக இருந்தால் நோய் குணமாகும்.

61. உப்பு சாப்பிட்டே BP-I குணப்படுத்தலாம்

இரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் உணவில் உப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது என்று கூறுவார்கள். பல பேர் உணவில் கொஞ்சம் கூட உப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளாமல் உப்பு சப்பே இல்லாத உணவை கஷ்டப்பட்டுச் சாப்பிட்டு வருகிறீர்கள். பல வருடமாக உப்பு இல்லாமல் சாப்பிடுகிறீர்களே உங்கள் நோய் குணமாகி விட்டதா? குணமாகவில்லை என்றால் தேவை இல்லாமல் ஏன் அதைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்? சரி. அப்படி எத்தனை நாள் உப்பில்லாமல் சாப்பிட்டால் இரத்த அழுத்தம் குணமாகும் என்று யாராவது கூற முடியுமா? உணவில் உப்பு சேர்த்தால் இரத்த அழுத்தம் ஏன் அதிகமாகிறது என்று பார்ப்போம்.

உப்பு நாக்கில் பட்டவுடன் நீர் கரண்ட்டாக மாறி சிறுநீரகத்தை வேலை செய்ய வைக்கும். சிறுநீரகம் கெட்டியாகக் கழிவுப் பொருளுடன் சாக்கடை போல் இருக்கும் இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்து இரத்தத்தில் உள்ள கழிவுப் பொருட்களை மூத்திரப்பை வழியாக மூத்திரமாக வெளியேற்றும். அப்பொழுது இரத்தம் நீர்த்துப் போகும். இரத்தத்தில் உள்ள கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றினால் இரத்தம் நீர்த்து போகும். எனவே இருதயம் சற்று வேகமாக இரத்தத்தை

பம்பு செய்யும். எனவே உப்பு சாப்பிட்டால் தான் இரத்தம் சுத்தமாகும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். இப்படி இரத்தம் சுத்தம் அடையும் பொழுது நீர்த்து போகும் பொழுது இரத்தத்தில் BP யின் அளவு அதிகரிப்பது நோய் அல்ல. உடல் குணமாகிறது என்பதின் அடையாளம். இப்படி யாரோ சொல்கிறார்கள் என்று உப்பு சாப்பிடாமல் இருக்கிறீர்களே, உங்கள் இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யாமல் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களே, யார் உங்கள் இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்வது?

BP க்கு உப்பு சாப்பிடக் கூடாது என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்களே இரத்த அழுத்தம் மற்றும் சிறுநீரக சம்பந்தப்பட்ட எந்த நோய்க்கும் அவசர கால சிகிச்சைக்கு நீங்கள் மருத்துவமனைக்குச் சென்றால் உங்களுக்கு ஒரு வெள்ளை கலர் டப்பா மாட்டப்படும். நாம் எந்த டப்பாவாக இருந்தாலும் குளுகோஸ் டப்பா என்று பெயர் வைத்து விடுகிறோம். ஆனால் சில நேரங்களில் சோடியம் குளோரைடு என்ற டப்பாவும் மாட்டப்படும். சோடியம் குளோரைடு என்றால் உப்பு என்று பொருள். உப்பு சாப்பிட்டால் BP அதிகமாகி விடும் என்று கூறும் மருத்துவர்கள் அவசர காலத்தில் ஐந்து பாட்டில், பத்துப் பாட்டில் சோடியம் குளோரைடு பாட்டில் என்ற

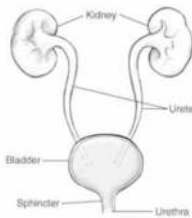
டப்பாக்களை மாட்டுகிறார்களே அப்பொழுது மட்டும் உப்பு உயிரைக் காப்பாற்றுமா? சிலபேர் உணவில் உப்பே சேர்த்துக் கொள்ளாமல் குறை (Low) BP அல்லது அதிக (High) BP யில் மயக்கம் அடைந்தவுடன் மருத்துவமனைக்கு செல்வார்கள். அங்கே பத்துப் பாட்டில் சோடியம் குளோரைடு என்ற டப்பாவைச் செலுத்தி உங்களை உயிரைக் காப்பாற்றி வீட்டுக்கு அனுப்புவார்கள். நீங்கள் பெருமையாக நான் மருத்துவமனை சென்றேன், பத்து பாட்டில் மாட்டினார்கள் இப்பொழுது பரவாயில்லை என்று கூறுவீர்கள். உங்களுக்கு இரத்தத்தில் உப்பு சேர்த்து அனுப்பியுள்ளார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

உணவில் உங்கள் நாக்கு எவ்வளவு உப்பு கேட்கிறதோ அந்த உப்பைச் சரியான அளவு பயன்படுத்தி வந்தால் நீங்கள் மயங்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. மருத்துவமனை சென்று சிகிச்சை பெறவும் அவசியம் இல்லை. உப்பு இல்லா பண்டம் குப்பையிலே என்று நம் முன்னோர்கள் கூறுவார்கள். நீங்கள் என்ன குப்பையா? உப்பு இல்லாத உணவை சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். எனவே நீங்கள்

உப்பு சாப்பிடக்கூடாது என்பது ஒரு தவறான கருத்து.

மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டிருக்கும் பொழுது சோடியம் குளோரைடு என்ற உப்பு டப்பாவை மாட்டியிருப்பார்கள். அப்பொழுது நோயாளியிடம் உணவில் உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள். ஏற்கனவே உப்பு இரத்தத்தில் நாங்கள் கலந்து கொண்டிருக்கிறோம். இரண்டு உப்பும் ஒன்று சேர்ந்தால் BP அதிகமாகி விடும் என்று கூறினார்கள். இப்படி கூறப்பட்ட ஒரு தகவலை நாம் மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியே வந்த பிறகும் பயன்படுத்துவது ஒரு தப்பான பழக்கமாகும். எனவே இரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் தயவு செய்து உங்கள் நாக்கு எவ்வளவு உப்பைக் கேட்கிறதோ அதைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்துங்கள். கண்டிப்பாக உங்களுக்கு BP மற்றும் பயம் மற்றும் சிறுநீரக சம்பந்தப்பட்ட எல்லா நோய்களும் கண்டிப்பாகக் குணமாகும்.

எனவே உப்புக்கும் நீர் பிராணனுக்கும் சிறுநீரகத்திற்கும் மூத்திரப்பைக்கும் காதுக்கும் பயத்துக்கும் சம்பந்தம் உள்ளது என்ற



விஷயம் தெரிந்த ஒரு மருத்துவர் மட்டுமே இந்த உறுப்புகள் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும். இப்படி சம்பந்தம் இருக்கிறது என்று தெரியாத மருத்துவரிடம் செல்லும்போது அந்த

குறிப்பிட்ட உறுப்பை மட்டும் ஆராய்ச்சி செய்து ஆப்பரேசன் செய்து மருந்து மாத்திரை கொடுப்பதால் தான் எந்த உறுப்புகளிலும் எந்த நோயும் பல வருடங்களாகக் குணப்படுத்தாமல் நாம் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.



62. இனிப்பு சிகிச்சை

(மண் பிராணன் இரைப்பை, மண்ணீரல், உதடுகள் . கவலை)

இனிப்பு என்ற சுவை நாக்கில் படும்பொழுது சுவை மொட்டுக்கள் மண்கரண்ட்டாக மாற்றி உடல் முழுவதும் அனுப்புகிறது. மண் பிராண சக்தி மூலமாக இயங்கும் உறுப்புகள் இரைப்பை, மண்ணீரல், மற்றும் உதடுகள். இதற்கும் கவலைக்கும் சம்பந்தம் உண்டு.

நமது உதடும் மண்ணீரலும் ஒரே மாதிரியான வடிவத்தில் இருக்கும். உதட்டில் ஏதாவது புண் ஏற்பட்டால் அதற்குக் காரணம் வயிற்றில் புண் இருக்கும். வயிற்றில் ஏற்படும் உபாதைகளுக்கு உதட்டிலே அறிகுறி தெரியும். எனவே உதட்டில் வரும் நோய்களுக்கு உதட்டில் மருந்து தடவுவதால் நோய் குணமாகாது. வயிற்றைச் சுத்தப்படுத்துவதால் மட்டுமே சரிப்படுத்த முடியும்.

கவலைக்கும் மண் பிராணனுக்கும் சம்பந்தம் உண்டு. சிலர்

மனதில் கவலை வந்தால் சாப்பிட மாட்டார்கள். பசிக்கவில்லை என்று கூறுவார்கள். ஆனால் உடன் இருப்பவர்கள் நீ ஒன்றுமே சாப்பிடாமல் இருக்கிறாய், சாப்பிடு, சாப்பிடு என்று வற்புறுத்தி உணவைக் கொடுப்பார்கள். இப்படி கவலையாக இருக்கும் பொழுது கவலை என்ற உணர்ச்சி உடலில் மண் சம்பந்தப்பட்ட பிராண சக்தியை அதிகமாகக் கவலையை ஈர்த்துக் கொள்வதால் உடலில் ஜீரணத்திற்கான சுரப்பிகள் சுரக்காததால் பசி எடுப்பதில்லை. இப்படி கவலையாக இருக்கும் பொழுது உணவைச் சாப்பிட்டால் வயிறு அதிகமாகக் கஷ்டப்பட்டு கவலை அதிகமாகும். எனவே கவலை வந்தால் வயிற்றுக்கு உணவு கொடுக்காதீர்கள். எப்பொழுது பசிக்கிறதோ அப்பொழுது மட்டுமே சாப்பிடுங்கள். நமக்கு எப்பொழுது பசி என்ற உணர்ச்சி இருக்கிறதோ அந்த நிமிடத்தில் உலகத்தில் யாருக்கும் கவலை இருக்கவே இருக்காது.

கவலையும் பசியும் எதிரிகள். நம் அனைவருக்கும் குடும்பம், வியாபாரம், பணம், புகழ் போன்ற பல விஷயத்தைப் பற்றி எப்பொழுதும் கவலைப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கிறோம். இதற்குக் காரணம் வயிற்றை ஒழுங்காக வைத்துக் கொள்ளாதது தான். வயிற்றை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளும் எவருக்கும் எந்த விஷயத்திற்கும் கவலை வராது. சிறுநீரகத்தை ஆரோக்கியமாக

வைத்துக் கொள்ளும் எவருக்கும் பயம் என்ற உணர்ச்சி வராது. கல்லீரலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளும் நபருக்குக் கோபம் வராது. ரிஷிகள், ஞானிகள், முனிவர்கள் இவர்களுக்கு கோபம், டென்சன் பயம் கவலை ஆகியவை வருவதில்லை. ஏனென்றால் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கிறார்கள்.



63. இனிப்புச் சாப்பிட்டே சர்க்கரை நோயை குணப்படுத்தலாம்

நம் மனம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு நேரடியாக மனதைக் கட்டுப்படுத்துவதை விட்டு விட்டு உடலை ஆரோக்கியமாக்கிக் கொள்வது மூலமாக மனதைச் சுலபமாக அமைதிப்படுத்தலாம். ஆனால் மனநல மருத்துவர் என்ற பெயரில் சில மருத்துவர்கள் நமது பழைய குப்பைகளை மனதிற்குள் கிளப்பி விட்டு மேலும் நம்மை அதிகப்படியான மனநோயாளிகளாக மாற்றுகிறார்கள். இதுவரை நம் வாழ்வில் நடந்த கசப்பான விஷயங்களை அப்படியே விட்டு விட்டு இனிமேல் உடலை ஆரோக்கியமாக வைப்பது மூலமாகப் புதிய கவலை, கோபம், பயம் இல்லாமலும், பழைய விஷயங்களை அழித்தும் நாம் மனரீதியாக ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் இனிப்பு சாப்பிடக் கூடாது என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். பலர் பல வருடங்களாக இனிப்பு சாப்பிடாமல் இருக்கிறீர்களே உங்கள் சர்க்கரை நோய் குணமாகி விட்டதா? எத்தனை வருடகாலம் இனிப்பு சாப்பிடாமல் இருந்தால் சர்க்கரை நோய் குணமாகும் என்று உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள். இப்படிப் பல வருடங்களாக இனிப்பு சாப்பிடாமல் இருந்தும் உங்கள் நோய் குணமாகவில்லையே பிறகு ஏன் இந்த விஷயத்தைக் கடைபிடிக்கிறீர்கள்?

சர்க்கரை நோய்க்கும் இனிப்புக்கும் சம்பந்தமே கிடையாது. நமது சிகிச்சையில் இனிப்பு சாப்பிட்டால் மட்டுமே சர்க்கரை நோயைக் குணப்படுத்த முடியும். இனிப்பு என்பது கண்ணிற்குத் தெரியாத

ஒரு பொருள். இது நாக்கால் ஜீரணிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று. சர்க்கரை என்பது கண்ணிற்கு தெரியும். இது வயிற்றால் ஜீரணிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று. சர்க்கரை என்பது வேறு. இனிப்பு என்பது வேறு. இரண்டும் ஒன்றாக இருக்கவேண்டும் என்கிற அவசியம் கிடையாது. நாம் சாப்பிடுகிற இட்லி, பொங்கல், சப்பாத்தி சாப்பாடு, உருளைக் கிழங்கு போண்டா ஆகிய அனைத்திலும் சர்க்கரை உள்ளது. இட்லியில் சர்க்கரை உள்ளது என்பதை யாராவது மறுக்க முடியுமா? இட்லி இனிக்கிறதா? இட்லி இனிக்கவில்லை என்றால் சர்க்கரை இனிக்காது என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள். சப்பாத்தியில் சர்க்கரைதான் உள்ளது. சப்பாத்தி இனிக்கிறதா? எனவே சர்க்கரை இனிக்காது என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இப்படி நாம் சாப்பிடுகிற அனைத்து உணவிலும் சர்க்கரை இருக்கிறது. ஆனால் சில உணவுகள் மட்டுமே இனிக்கின்றன. சில உணவுகள் இனிப்பதில்லை. எனவே சர்க்கரை வேறு, இனிப்பு வேறு என்ற இரகசியத்தை புரிந்து கொள்ளுங்கள். உண்மையிலேயே இட்லி, பொங்கல் சப்பாத்தி சாப்பிட்டால் அதில் உள்ள சர்க்கரை இரத்தத்தில் கலக்கும் பொழுது நமக்குச் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக வேண்டும். ஆனால் இந்த பொருள்களை சாப்பிடும் பொழுது சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாவதில்லை. மாறாக இனிப்பான

ஒரு பொருளைச் சாப்பிட்டவுடன் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாகிறது. இதற்குக் காரணம் என்ன என்பதைத் தெரிந்து கொண்டால் இன்று முதல் இனிப்பு சாப்பிட்டே சர்க்கரை நோயை குணப்படுத்தலாம்.

இனிப்பில் உள்ள சர்க்கரை ஒன்றும் இரத்தத்தில் கலப்பதில்லை. இனிப்பு என்பது சுவை. இந்த இனிப்பு என்ற சுவை நாக்கில் பட்டவுடன் நாக்கு மண் கரண்ட்டாக மாற்றுகிறது. மண் பிராண சக்தி வயிற்றுக்கு சக்தி கொடுத்து வயிற்றை வேலை செய்ய வைக்கிறது. எனவே நீங்கள் இட்லி, சாப்பாத்தி போன்ற உணவுகள் சாப்பிட்டு ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு இனிப்பு சாப்பிட்டால் இனிப்பு மண் கரண்ட்டாக மாறி இரைப்பையை வேலை செய்வித்து இரைப்பையில் உள்ள சாப்பாடு, சப்பாத்தி, இட்லி போன்ற நீங்கள் ஏற்கனவே சாப்பிட்ட உணவுகளில் உள்ள சர்க்கரையை இரத்தத்தில் கலந்து விடுகிறது. எனவே தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள். இனிப்பு இரைப்பையை வேலை செய்ய வைக்கும். அவ்வளவு தான். இனிப்பு நேரடியாக சர்க்கரையாக மாறாது. நாம் சாப்பிட்ட பொருளில் உள்ள சர்க்கரை மட்டுமே இரத்தத்தில் கலக்கும்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் இனிப்பு சாப்பிடாமல் இருப்பதால் நாம் சாப்பிடுகிற இட்லி, சாப்பாடு, சப்பாத்தியில் உள்ள சர்க்கரைகள்

இரைப்பை ஜீரணம் செய்யாமல் மலமாக அனுப்பி வைக்கிறது. இனிப்பு சாப்பிட்டால் தான் இரைப்பை வேலை செய்யும். இரைப்பை வேலை செய்தால் தான் உணவில் உள்ள சர்க்கரை இரத்தத்தில் கலக்கும். இரத்தத்தில் சர்க்கரை கலந்தால் தான் நம் உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் உணவு கிடைக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். மேலும் சர்க்கரை நோயைப் பற்றி ஏற்கனவே விரிவாகப் பார்த்திருப்பதால் நம் உடலில் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாவதால் எந்த நோயும் வராது. எனவே இது வரை நாம் சாப்பிடுகிற உணவை எப்படிச் சாப்பிட வேண்டும் என்று தெரியாமல் அரைகுறையாக ஜீரணம் செய்து சாப்பிட்டதால் இனிப்பு சாப்பிட்டவுடன் கெட்ட சர்க்கரைகள் இரத்தத்தில் கலக்கிறது. இந்த கெட்ட சர்க்கரைக்கு இன்சலின்கிடைக்காததால் தான் சர்க்கரை நோய் வருகிறது. ஆனால் நாம் நமது சிகிச்சையில் உணவில் உள்ள சர்க்கரையை எப்படி நல்ல சர்க்கரையாக மாற்றுவது என்று கற்றுக் கொள்ளப் போகிறோம். எனவே அந்த வித்தையை கற்றுக் கொண்டு சாப்பிடும் பொழுது இனிப்பும் சேர்த்து சாப்பிட்டால் தான் ஜீரண வேலை நடந்து இரத்தத்தில் சர்க்கரை கலக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

தென்இந்தியாவில் மக்கள் அரிசிச் சாப்பாடு அதிகமாகச் சாப்பிடுகிறார்கள். மருத்துவர்கள் அரிசி உணவு அதிகமாக சாப்பிடுவதால் தான் இரத்தத்தில்

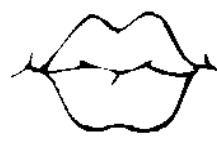
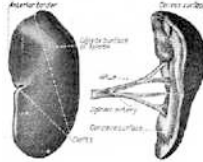
சர்க்கரை அதிகமாகிறது எனவே சாப்பாத்தி சாப்பிடுங்கள் என்று அறிவுரை கூறுகிறார்கள். ஆனால் வட இந்தியாவில் அனைவரும் சப்பாத்தி சாப்பிடுகிறார்களே அவர்களுக்கும் ஏன் சர்க்கரை நோய் வருகிறது? என்று யோசித்துப் பாருங்கள். வடஇந்திய மருத்துவர்கள் சப்பாத்தி அதிகமாக சாப்பிடாதீர்கள். அதில் சர்க்கரை இருக்கிறது. அரிசி சாதம் சாப்பிடுங்கள் என்று அறிவுரை கூறிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

எனவே நாம் சாப்பிடுவதே இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை அதிகம் செய்வதற்குதான். அனைத்து உணவுகளிலும் சர்க்கரை உள்ளது. எனவே தயவு செய்து இனிமேல் இனிப்புப் பொருள்களைத் தராமலாக சாப்பிடுங்கள். சர்க்கரை உள்ள பொருட்களை ஆசை தீர சாப்பிடுங்கள். இதனால் உடலுக்கு எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படாது. ஆனால் வெள்ளை சர்க்கரை என்ற சீனி (அஸ்கா) மட்டும் சேர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள். மற்றபடி நாட்டுச் சர்க்கரை, உருண்டை வெல்லம், அச்சு வெல்லம், பஞ்சாமிர்தம், தேன், பலாப்பழம் மற்றும் அனைத்து இனிப்புகளையும் தாராளமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வெள்ளைச் சர்க்கரை மற்றும் வெள்ளைச் சர்க்கரையில் செய்யப்பட்ட உணவை மட்டும் சாப்பிட வேண்டாம். ஏனென்றால் வெள்ளைச் சர்க்கரையில் சல்பர் என்ற கொடிய விஷம் உள்ளது.

இனிப்புக்கும் மண் பிராணனுக்கும் இரைப்பைக்கும் மண்ணீரலுக்கும் கவலைக்கும் உதடுகளுக்கும் சம்மந்தம் உள்ளது என்பதை புரிந்து கொண்ட மருத்துவரால் மட்டுமே இந்த உறுப்புகள் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் இனிப்பு சாப்பிடக் கூடாது என்பது எப்படி

மேலும் அந்த நேரத்தில் உணவு சாப்பிடத் தேவையில்லை என்பதால் மருத்துவர் இனிப்பு சம்பந்தப்பட்ட பொருளைச் சாப்பிடாதீர்கள் என்று அறிவுரை கூறினார்கள். எனவே மருத்துவ மனையில் குளுகோஸ் டப்பா நம் உடலில் சென்று கொண்டிருக்கும் பொழுது மட்டுமே இனிப்புச் சாப்பிடக் கூடாது. இப்படிச் சொல்லப்பட்ட ஒரு அறிவுரையை மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியே வந்த பிறகும் நாம்



ஆரம்பித்தது என்றால் மருத்துவ மனையில் அவசரசிகிச்சையில் இருக்கும் பொழுது நோயாளிக்குக் குளுகோஸ் டப்பா மூலமாக இரத்தத்திற்குக் குளுகோஸ் அனுப்புவார்கள். நாம் உணவு சாப்பிட்டு ஜீரணமாகிக் கிடைக்கும் குளுகோலை நேரடியாக அனுப்பிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது நோயாளி சாப்பிடக் கூடாது. இந்த நோயாளி இனிப்பான பொருள்களை சாப்பிட்டால் இரைப்பை ஜீரண வேலை ஆரம்பித்து நன்றாகப் பசி எடுக்கும். அப்பொழுது உணவு அதிகமாகச் சாப்பிடுவார். இப்படி குளுகோஸ் டப்பா மாட்டியிருக்கும் பொழுது அவர் உணவு சாப்பிட்டால் இரத்தத்தில் குளுகோஸின் அளவு அதிகமாகும்.

கடைப்பிடிப்பது ஒரு தவறான மருத்துவ முறையாகும்.

எனவே உங்கள் நாக்கு எவ்வளவு இனிப்பைக் கேட்கிறதோ அதை தயவு செய்து சாப்பிடுங்கள். முதலில் ஒரு இனிப்புச் சாப்பிடுங்கள். உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறது. பரவாயில்லை இரண்டாவது இனிப்புச் சாப்பிடுங்கள். உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறது பரவாயில்லை. மூன்றாவது இனிப்பைச் சாப்பிடும் பொழுது உங்கள் நாக்கில் திகட்டுதல் ஏற்பட்டால் அதன் பிறகு சாப்பிடக் கூடாது. திகட்டிய பிறகு ஒரு இனிப்புச் சாப்பிடும் பொழுது இது உடலுக்கு நோயை ஏற்படுத்தும். எனவே உங்கள் நாக்கில் எவ்வளவு இனிப்புச் சாப்பிட்டால் மனதிற்குச் சந்தோஷமாக

இருக்குமோ அவ்வளவு இனிப்பை சாப்பிடலாம். ஏனென்றால் நாக்கு தான் டாக்டர். சுவைதான் மருந்து. இனிப்பு என்ற மருந்தை நமது நாக்கு என்ற டாக்டர் கேட்கும் பொழுது

கண்டிப்பாகக் கொடுக்க வேண்டும். இப்படி இனிப்புச் சாப்பிடாமல் இருந்தால் உடலுக்கு நோய் வரும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.



64. காரச் - சிகிச்சை

(காற்று பிராணன், நுரையீரல், பெருங்குடல், மூக்கு . துக்கம்)

காரம் என்ற சுவை நாக்கில் பட்டால் நாக்குக் காற்றுப் பிரணனாக மாற்றி உடல் முழுவதும் பரவச் செய்கிறது, காற்றுப் பிராணன் மூலமாக வேலை செய்யும் உறுப்புகள் நுரையீரல், பெருங்குடல். இதன் வெளி உறுப்பு மூக்கு. இதன் உணர்ச்சி துக்கம்.

மூக்கும் நுரையீரலும் ஒரே மாதிரியான வடிவத்தில் இருக்கும். மூக்கைப் பெரிதுபடுத்திப் பார்த்தால் நுரையீரல் போலவும் நுரையீரலைச் சிறிது படுத்தி பார்த்தால் மூக்கு போலவும் தோன்றும் மூக்குக்கும் நுரையீரலுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது, அதே போல் பெருங்குடலுக்கும் நுரையீரலுக்கும் நெருங்கிய தொடர்புள்ளது. மலச்சிக்கல் ஒருவருக்கு இருக்குமானால் அவரின் நுரையீரலில் குறை உள்ளது என்று பொருள். அதாவது அவர் சுவாசிக்கும் காற்றில் குறை உள்ளது என்று அர்த்தம். நுரையீரல்

கெட்டுப் போனால் மட்டுமே மலச்சிக்கல் வரும், அதே போல மலச்சிக்கல் யார் யாருக்கெல்லாம் இருக்கிறதோ அவர்களுக்கு ஆஸ்துமா, வீசிங், நெஞ்சுசளி போன்ற நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் வரும், இப்படி மூக்கிற்கும், நுரையீரலுக்கும், பெருங்குடலுக்கும் தொடர்புள்ளது. எனவே ஆஸ்துமா நோயாளிகள் மலச்சிக்கலை சரி செய்வதன் மூலமாக ஆஸ்துமாவை குணப்படுத்தலாம் மலச்சிக்கல் நோயாளிகள் நுரையீரலுக்கு சரியான காற்றைக் கொடுப்பதன் மூலமாக மலச்சிக்கலை குணப்படுத்தலாம்.

துக்கமான செய்திகளை நாம் கேட்கும் பொழுது துக்கத்தில் ஒரு நிமிடம் மூச்சு பேச்சு இல்லாமல் உறைந்து நின்று விட்டேன் என்று கூறுவோம். ஏனென்றால் துக்கம் என்ற உணர்ச்சி உடலிலுள்ள காற்றுப்

பிராணனை அதிகமாகச் சாப்பிட்டுத் தீர்த்துவிடும். உடலில் காற்றுப் பிராணனில் ஏற்படும் குறைதான் ஒரு நிமிடம் மூச்சு பேச்சு இல்லாமல் நாம் அதிர்ச்சியில் இருப்பது. சிலருக்குத் தங்களுடைய நெருங்கிய உறவினர்களோ. நண்பர்களோ இறந்து விட்டால் அந்தத் துக்கத்தின் காரணமாக இந்த விஷயத்தையே நினைத்து நினைத்து துக்கப்படும் பொழுது அவர்களுக்கு ஆஸ்துமா, வீசிங் நோய்கள் சீக்கிரமாக வந்துவிடும்.

எனவே காரத்திற்கும், காற்றுப் பிராணனுக்கும், நுரையீரலுக்கும், பெருங்குடலுக்கும், துக்கத்திற்கும் சம்பந்தம் உள்ளது என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்த சம்பந்தங்களை புரிந்து கொண்ட ஒரு மருத்துவரால் தான் இந்த உறுப்புகளில் வரும் நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும். இது போல உறுப்புகளுக்கும் உணர்ச்சிகளுக்கும் சம்பந்தம் உள்ளது என்ற விஷயம் தெரியாத மருத்துவர்கள் பல வருடங்களாக மருந்து மாத்திரை கொடுத்துக் கொண்டே இருப்பார்கள் ஆனால் எந்த நோயும் குணமாகாது, ஆஸ்துமா நோயாளிகள் சில சமயங்களில் அதிகப்படியான மூச்சு வாங்கும் பொழுது காரமான ஊறுகாய். குறுமிளகு போன்றவற்றைச் சாப்பிடுவதால் உடனே அவர்களுக்கு அந்த ஆஸ்துமா தீவிரம் குறையும், ஆனால் மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கும். ஆஸ்துமா உள்ளவர்களுக்கும் காரமான

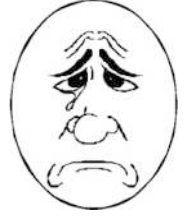
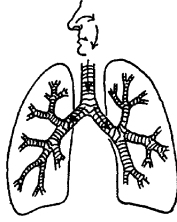
பொருட்களைச் சாப்பிடக்கூடாது என்று கூறுவார்கள், கண்டிப்பாக இது ஒரு தவறான அறிவுரை. யார் நுரையீரலுக்கு அதிகமாக வேலை கொடுக்கிறார்களோ, அவர்களுக்குக் காரம் என்ற பிராணன் தேவைப்படும்.

பேச்சாளர்கள். சொற் பொழிவாளர்கள், பேராசிரியர்கள், வாத்தியார்கள், போன்றவர்கள் அதிகமாகப் பேசிக் கொண்டே இருப்பார்கள். இவர்களுக்கு நுரையீரலில் தான் அதிக வேலை, எனவே நுரையீரல் உடலிலுள்ள காற்றுப் பிராணனை தீர்த்து விடும். எனவே அவர்களது நாக்கு என்ற மருத்துவர்காரம் என்ற சுவை மூலமாகக் காற்றுப் பிராணனை எடுப்பதற்காக அதிகமாக காரத்தைச் சாப்பிட தூண்டுவார். எனவே தயவு செய்து உங்கள் நாக்கு எவ்வளவு காரம் கேட்டாலும் உங்கள் மனதிற்கு பிடித்திருக்கிறதோ அந்த அளவு காரத்தை தயவு செய்து சாப்பிடுங்கள்.

மலச் சிக்கலுக்கும் நுரையீரல் சம்பந்த பட்ட ஆஸ்துமா, வீசிங், நோய்களுக்கும் பாட்டி வைத்தியத்தில் சின்ன வெங்காயம், கருப்பு மிளகு, துளசி இலை, கற்பூர வள்ளி இலை, இஞ்சிச் சாறு போன்றவற்றைக் கொடுப்பது வழக்கம். இவை அனைத்தும் காரம் உள்ள பொருள்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அதற்காக ஆஸ்துமா மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் அளவுக்கு அதிக காரம் சாப்பிட்டாலும் நோய்

பெரிதாகும். எனவே அளவாக சாப்பிடவேண்டும் அதற்கு தான் நாம் ஒரு அளவை கொடுத்துள்ளோம் உங்கள் நாக்கு எவ்வளவு காரம் தேவைப் படுகிறது என்று கூறுகிறதோ அந்தக் காரம் உங்களுக்கு அளவான காரம், எனவே ஒரே வீட்டில்

ஒவ்வொருவருக்கும் வேறு வேறு காரம் தேவைப்படும். எனவே காரம் சாப்பிடுபவர்கள் அனைவருக்கும் நோய் வரும் என்ற எண்ணத்தை தயவு செய்து மாற்றிக் கொள்ளுங்கள் அளவாகச் சாப்பிட்டால் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.



65. கசப்பு மற்றும் துவர்ப்பு சிகிச்சை

(நெருப்புப் பிராணன், இருதயம், சிறுகுடல், நாக்கு .சந்தோஷம்)

நாம் சாப்பிடுகிற உணவில் உள்ள கசப்பு மற்றும் துவர்ப்புச் சுவைகள் நாக்கில் படும்பொழுது நாக்கிலுள்ள சுவை மொட்டுகள் அதை நெருப்புப் பிராணனாக (சக்தி) மாற்றி உடல் முழுவதும் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் அனுப்பி வைக்கிறது, நெருப்பு சக்தி மூலமாக இயங்கும் உறுப்புகள் இருதயம், இருதயத்தின் மேல் உறை, சிறுகுடல் மற்றும் உடல் வெப்பக் கட்டுப்பாட்டு உறுப்பு. இதற்கான வெளி உறுப்பு நாக்கு இதற்கான உணர்ச்சி சந்தோஷம்.

நம்மில் பலருக்குத் திடீரென சந்தோசம் வந்தால் உடனே நெஞ்சு பட படக்கும் வியர்வை வரும், இது எதனால்

ஏற்படுகிறது? அளவுக்கு அதிகமான சந்தோஷம் உடலிலுள்ள நெருப்புச் சக்தியை சாப்பிடுகிறது, உடலில் நெருப்புச் சக்தி குறைவானால் இருதயத்திற்குத் தேவையான சக்தி கிடைக்காததால் இருதயம் படபடக்க ஆரம்பிக்கிறது, திடீரென நம்மை யாராவது மேடையில் ஏறி பேச சொன்னாலோ அனைவர் மத்தியிலும் நமக்கு ஒரு பாராட்டு கிடைக்கும் பொழுதோ, பள்ளிகளில் கல்லூரிகளில் திடீரென மேடை ஏற வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்பட்டாலோ இந்தப் படபடப்பு ஏற்படும். எனவே கசப்பு மற்றும் துவர்ப்பு ஆகிய இரு சுவைகளுக்கும். சந்தோஷத்துக்கும் நெருங்கிய தொடர்புள்ளது.

நாக்கும் இருதயமும் ஒரே வடிவத்தில் இருக்கும் இருதயத்தில் ஏதாவது கோளாறு ஏற்பட்டால் அது நாக்கில் தெரியும் மருத்துவர்கள் நோயாளிகளின் நாக்கை ஏன் பார்க்கிறார்கள் என்றால் நாக்கில் நிறம் அதில் ஏற்படும் மாற்றத்தை வைத்து இருதயத்தில் ஏற்படும் கோளாறுகளைக் கண்டுபிடிக்க முடியும்.

இப்பொழுது நம்மில் பலருக்குத் தைரியமும் கிடையாது துணிவும் கிடையாது. நாம் அனைவரும் கோழைகளாக இருக்கிறோம், பல விஷயங்களில் நாம் தைரியமாக எந்த வேலையும் யாரும் செய்வதில்லை இதற்கு அடிப்படைக் காரணம் நம் உணவில் கசப்பு. மற்றும் துவர்ப்புச் சுவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்வதே கிடையாது, கசப்பான பொருள்களை அதிகமாக சாப்பிடுபவர்கள் தைரியசாலியாக இருப்பதைப் பாருங்கள். இன்றைய குழந்தைகள் கோழைத்தனமாக இருக்கிறார்கள் தைரியம் யாருக்கும் இருப்பதில்லை இதற்கும் காரணம் குழந்தைகள் யாரும் கசப்பு துவர்ப்பு சாப்பிடுவதே கிடையாது, எனவே நமது நாக்கு எவ்வளவு கசப்பைக் கேட்கிறதோ அந்த அளவுக்குக் கசப்பான பொருள்களை மற்றும் துவர்ப்பான பொருள்களைச் சாப்பிடுவதன் மூலமாக இருதயம் சம்பந்தப்பட்ட மற்றும் தைரியம் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்த முடியும்.

நம்மைப் பாம்பு கடித்தால் பாம்பின் விஷம் உடல் முழுவதும் பரவும் உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களும் பாம்பு விஷத்தை வெளியேற்றுவதற்காக இருதயத்திடம் BP கேட்கும், இருதயம் BP யை அதிகரிக்கும் அப்பொழுது உடலிலுள்ள நெருப்பு சக்தி குறையும் உடலில் எப்பொழுது நெருப்பு சக்தி குறைகிறதோ நாக்கு என்ற மருத்துவர் கசப்பு, துவர்ப்பு என்ற சுவையைக் கேட்பார். பாம்பு கடித்தால் கொடுக்கும் மூலிகையின் பெயர் சிறியா நங்கை, பெரிய நங்கை, இந்த மூலிகைகள் மிகவும் கசப்பானதாக இருக்கும். அந்த மூலிகையில் மருந்து இருக்கிறதோ இல்லையோ அதிலுள்ள கசப்பான சுவை நாக்கில் பட்டு நாக்குக்கு நெருப்பு சக்தி கிடைத்து. அந்த நெருப்பு சக்தி இருதயத்திற்கு கொடுப்பதன் மூலமாக இருதயத்தை நன்றாக வேலை செய்ய வைத்து, உடலிலுள்ள விஷத்தை வெளியேற்றுகிறது.

எனவே யாருக்காவது பாம்பு கடித்தால் பாகற்காய் அல்லது வேப்பிலையைச் சாப்பிடுங்கள். பாம்பின் விஷம் உடலில் இருக்கும் பொழுது பாகற்காய் சாப்பிட்டால், பாகற்காய் கசக்காது. இதிலிருந்து நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், நாக்குக் கசப்பு என்ற மருந்தை கேட்கிறதே தவிர மருந்து மாத்திரைகளைக் கேட்பது கிடையாது. இப்படிப் பாகற்காயும், வேப்பம் இலையையும் சாப்பிட்டுக் கொண்டு

வரவேண்டும். நிறைவாக சாப்பிட வேண்டும். எப்பொழுது நாக்கில் கசப்பு தெரிகிறதோ சந்தோஷப்படுங்கள். உடலில் உள்ள விஷம் வெளியேறி விட்டது என்று. ஏனென்றால் நாக்குக்குத் தெரியும். எப்பொழுது எந்தச் சுவை வேண்டுமென்று விஷம் வெளியேறிய பிறகே நாக்குக் கசப்பு சுவையின் தேவை தீர்ந்து விடவே பாகற்காய் கசக்க ஆரம்பிக்கிறது.

எனவே பாம்பு கடித்தால் முதலில் நமக்குத் தேவைப்படுவது தைரியம், இரண்டாவது கசப்பானச் சுவையை சாப்பிடவேண்டும், ஆனால் பலர் பாம்பின் விஷத்தால் இறப்பது கிடையாது, பாம்பு கடித்து விட்டது என்ற எண்ணம் மனதில் பயத்தை ஏற்படுத்தி பயம் சிறுநீரகத்தைப் பாதித்து சிறுநீரகம் எந்த வேலையும் செய்யாமல் இருந்தால் பாம்பு விஷத்தை வெளியேற்ற முடியாது, ஏனென்றால் பாம்பின் விஷத்தை வெளியேற்றுவது சிறுநீரகம், எனவே பாம்பு மட்டுமல்ல எந்த விஷப்பூச்சியும் கடித்தால் முதலில் நாம் நம் உடல் நம்மைக் காப்பற்றும் என்ற நம்பிக்கை இருந்தால் மட்டுமே நம்மை காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

ஒருவருக்குத் தோட்டத்தில் வேலை செய்யும் பொழுது பாம்பு கடித்து விட்டது அவர் அதை பார்க்கவேயில்லை. மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு நண்பர் ஒருவர் காலைப் பார்த்து பாம்பு கடித்தது போல் இருக்கிறதே என்று கேட்டார்,

அதைப் பார்த்தவுடன் அவரும் ஆமாம் இது பாம்பு கடித்த பற்கள் போல் இருக்கிறதே என்று நினைத்து உடனே அவர் மயங்கி கீழே விழுந்து இறந்து விட்டார், இது போல நிறைய கதைகள் உலகத்தில் உள்ளது, பாம்பு கடித்த பிறகு அந்த விஷம் அவரைக் கொலை செய்யவில்லை ஆனால் இரண்டு நாட்களுக்குப் பின்பு பாம்பு கடித்து விட்டது என்று அவருக்கு எப்பொழுது புரிந்ததோ அவர் மனம் பயத்தை உண்டு செய்து பயம் சிறுநீரகத்தை பாதித்து சிறுநீரகம் வேலையை நிறுத்தும் பொழுது உயிர் பிரிகிறது. எனவே தயவு செய்து எந்த விஷப்பூச்சி கடித்தாலும் நம் உடம்பிற்கே அந்த விஷத்தை முறியடிக்கும் மருந்தைக் கண்டுபிடிக்கத் தெரியும் அதற்கு நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் நமது நாக்கு எந்தச் சுவையைக் கேட்கிறதோ அந்த சுவையை உடனே தாராளமாகக் கொடுப்பது மூலமாகக் குணப்படுத்தமுடியும் என்ற நம்பிக்கையில் அந்தக் காரியத்தை மட்டுமே செய்வதால் நம்மை நாமே காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம்.

உடனே பாம்பு கடித்தவுடன் வேப்ப இலையையும், பாகற்காயும் சாப்பிட்டுக் கொண்டு வீட்டில் இருக்க வேண்டாம். இது ஒரு தற்காப்பு வைத்தியம். மனதில் தீர்க்கமான தைரியமும் கசப்பானச் சுவையை சாப்பிட்டால் கண்டிப்பாகப் பாம்பு விஷம் முறியடிக்கும். இருந்தாலும் பாம்பு கடித்தால் பாகற்காயைச்

சாப்பிடுங்கள் அதே சமயத்தில் மருத்துவமனைக்கும் செல்லுங்கள், ஏனென்றால் ஒரு சில பாம்புகள் இந்தக் கசப்பான சுவைக்கும் மீறி வேலை செய்ய வாய்ப்புள்ளது.

கோவில்களில் திருவிழாவின் போது முதுகில் கொக்கி போட்டுத் தேரை இழுப்பது, வாயில் அலகு குத்துவது, நாக்கில் அலகு குத்துவது, தீச்சட்டி எடுப்பது போன்ற வேலைகளைச் செய்பவர்கள் முழு எலுமிச்சம் பழத்தை வாயில் வைத்துச் சாப்பிடுவார்கள், வேப்பம் இலையை வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிடுவார்கள், ஏன் அவ்வாறு சாப்பிடுகிறார்கள், ஏனென்றால் உடலுக்கு இந்த சக்தியால் சில காயங்களை ஏற்படுத்தும் பொழுது அந்த உறுப்புகளிலுள்ள செல்கள் தன்னைக் குணப்படுத்திக் கொள்ள BP யை அதிகரிக்கும் பொழுது உடலில் நெருப்பு சக்தி தீர்ந்து போகும், நெருப்புச் சக்தியை மீண்டும் நம் உடலுக்குத் தேவைப்படும் என்பதால் நாக்குக் கசப்பானச்

சுவையைக் கேட்கிறது, எனவே அவர்கள் கசப்பான பொருட்களை மென்று சாப்பிடும் பொழுது அவர்களுக்கு ஒன்றும் தெரிவதில்லை, அதே நபர்கள் அடுத்த நாள் வீட்டில் தனியாக உட்கார்ந்து இருக்கும் பொழுது வேப்பிலையைக் கொடுத்துப் பாருங்கள், அவருக்கு அது கசக்கும்.

எனவே கசப்பு சுவைக்கும் நெருப்புப் பிராணனுக்கும் இருதயம், இருதயத்தின் மேலுறை, சிறுகுடல், உடல் வெப்ப கட்டுப்பாட்டு உறுப்பு, நாக்கு, சந்தோஷம் ஆகிய இவ்வளவு விஷயத்திற்கும் சம்பந்தமுண்டு என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். இந்த சம்பந்தங்களைப் புரிந்து கொண்ட மருத்துவரால் மட்டுமே உங்கள் நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும். இந்த சம்பந்தம் தெரியாத மருந்துவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட உறுப்பில், ஆராய்ச்சி செய்து ஆபரேஷன் செய்து மருந்து, மாத்திரை கொடுத்துக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

66. நாக்கு தான் மருத்துவர் சுவைதான் மருந்து

நம் உடலில் நோய்கள் ஏற்படும் பொழுது நாக்கு என்ற மருத்துவர் மூலமாகச் சுவை என்ற மருந்தை எப்பொழுதும் கேட்டுக் கொண்டேயிருக்கும். கர்ப்ப காலத்தில்

பெண்கள் ஏன் விதவிதமான, சுவை சுவையான உணவைத் தேடி அலைகிறார்கள். கர்ப்ப காலத்திலுள்ள பெண்கள் சுமமா இருக்கவே முடியாது. ஏதாவது ஒரு பொருளைச் சாப்பிட்டுக்

கொண்டே இருப்பார்கள். அதிலும், பொருளை மாற்றி மாற்றி சாப்பிடுவார்கள். அவர்கள் தேடுவது பொருளை அல்ல. அதிலுள்ள சுவையை, கர்ப்ப காலத்துப் பெண்களுக்கு மனசுக்குப் பிடித்த மாதிரி நடந்து கொள்ளுங்கள். மனதுக்குப் பிடித்த உணவை வாங்கி தாருங்கள் என்று நம் முன்னோர்கள் கூறுவார்கள். இதில் மிகப் பெரிய அர்த்தம் உள்ளது. கர்ப்பப்பையில் குழந்தையை உருவாக்கும் பொழுது எந்தெந்த உறுப்புகள் சேர்ந்து அந்த வேலையைச் செய்கிறதோ, அந்தந்த உறுப்புகளுக்குச் சம்பந்தப்பட்ட சக்தி நமது உடலில் குறையும். நாக்கு எந்தச் சக்தி குறைந்து விட்டதோ அது சம்பந்தப்பட்ட சுவையைக் கேட்கும். இதனால்தான் அந்தப் பெண்கள் திடீரென்று இனிப்பு சாப்பிட வேண்டும் போல் இருக்கிறது என்று கூறுவார்கள். சாம்பலை அள்ளிச் சாப்பிடுவார்கள். திடீரென கீரை சாப்பிடுவார்கள். அவர்கள் நாக்கு ஏதாவதைச் சாப்பிட வேண்டும் என்பது போல் இருக்கும். இரவு 2 மணிக்கு எழுந்து திடீரென எதையாவது எடுத்துச் சாப்பிடுவார்கள். ஏனென்றால் குழந்தையை உருவாக்கும் பொழுது கூட நம் உடம்பு சத்துப் பொருட்களையோ மருந்து மாத்திரைகளையோ கேட்பதில்லை. சுவைகளைத்தான் கேட்கிறது.

சுவைகள் என்பது நமது ஆரோக்கியத்திற்கு மிக மிக முக்கியமான ஒரு மருந்தாகும். எனவேதான் நம்

முன்னோர்கள் கர்ப்ப காலத்துப் பெண்களுக்கு சோறு கட்டிப் போடுதல் என்ற ஒரு வைபவம் வைத்திருந்தார்கள். சீமந்தம் என்று கூறுவார்கள். அந்த நேரத்தில் ஆறு வகையான சுவையான உணவுகளைத் தயாரித்து அனைவருக்கும் பந்தியிட்டு மகிழ்ந்தார்கள். ஆனால் நாம் அனைவரும் அந்த விழாவிற்குச் சென்று நன்றாகச் சாப்பிட்டு விட்டு வருகிறோம். ஆனால், ஏன் என்பதை இது வரையாரும் யோசித்ததில்லை. நாம் சாப்பிடுவதற்காக திருவிழா அல்ல. அந்தப் பெண் எந்தெந்தச் சுவையை கேட்கிறாளோ அதையெல்லாம் கொடுக்க வேண்டும் என்பதை அந்தக் குடும்பத்தினருக்குப் புரிய வைப்பதற்காகவே அந்த வைபவத்தை ஏற்பாடு செய்திருந்தார்கள்.

இப்படி கர்ப்ப காலத்துப் பெண்களுக்கு அவர்கள் நாக்கு கேட்கும் சுவையைச் சரியாக கொடுப்பது மூலமாக சுகப்பிரசவத்தையும், அழகான, ஆரோக்கியமான குழந்தையையும் பெற்று வந்தார்கள். ஆனால், இப்பொழுது ஸ்கேனிங் வைபவம் ஆண்டி பயாடிக் வைபவம், மருந்து மாத்திரை வைபவம் என்று நடத்திக் கொண்டிருப்பதால் ஊனமான குழந்தைகளும், சிசேரியனும் நடந்து வருகிறது. எனவே, தயவு செய்து கர்ப்ப காலத்துப் பெண்களுக்கு அவர்கள் நாக்கு எதைக் கேட்கிறதோ, அந்தச் சுவையை தாராளமாக மனதிற்குப் பிடித்த மாதிரி சாப்பிட அனுமதியுங்கள். அதன் மூலமாகவே நாம் ஆரோக்கியமான

குழந்தையைப் பெற முடியும். ஆனால் இப்பொழுது கர்ப்ப காலத்தில் சர்க்கரை நோய் வந்து விட்டதென்று இனிப்புப் பொருட்களைச் சாப்பிட வேண்டாமென்று சில மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள். கர்ப்ப காலத்தில் நாக்கு இனிப்பு கேட்கும் பொழுது ஒரு வேளை நீங்கள் கொடுக்காமல் இருந்தால் குழந்தைக்குச் சில குறைவரவாய்ப்புள்ளது. எனவே யார் யாருக்கெல்லாம் நோய் வந்ததோ அவர்களெல்லாம் தன்னைக் கர்ப்ப காலத்துப் பெண்ணாக நினைத்து மனதிற்குப் பிடித்த மாதிரி உங்கள் நாக்குக்குப் பிடித்த உணவுகளைத் தாராளமாக சாப்பிடுங்கள். அப்பொழுது தான் நோய்கள் குணமாகும்.

கசப்பு, துவர்ப்பு என்ற இரு சுவைகளை நாம் பொதுவாகச் சாப்பிடுவதில்லை. இனிப்புச் சாப்பிட்டால் சர்க்கரை நோய் வருமென்று கூறுகிறார்கள். அதை இனிமேல் சாப்பிடாதீர்கள். உப்புச் சாப்பிட்டால் BP எகிறிவிடும் என்கிறார்கள். எனவே, இனி உப்பைத் தொடாதீர்கள். காரம் சாப்பிட்டால் தோல் நோய் வருமென்று கூறுகிறார்கள். எனவே, காரம் சாப்பிடாதீர்கள். புளி சேர்த்தால் மூட்டு முழங்கால் வலி வருமென்று கூறுகிறார்கள். எனவே, புளியைச் சேர்த்து கொள்ள வேண்டாம். இப்படி இருக்கும் ஆறு சுவையை

ஒவ்வொரு காரணம் காட்டி மருத்துவர்கள் சாப்பிட வேண்டாம் என கூறுகிறார்களே, நாம் எதைத்தான் சாப்பிடுவது எந்த உணவு எடுத்துக் கொண்டாலும் அதில் ஆறு சுவைகளில் ஏதோ ஒரு சுவை அதில் மிகுதியாகவோ, குறையாகவோ இருக்கும். இப்படி ஒவ்வொரு சுவையும் வேண்டாமென்று கூறினால் நாம் பட்டினிதான் கிடக்க வேண்டும். எனவே, தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள். எந்தச் சுவைக்கும், எந்த நோய்க்கும் சம்பந்தமே கிடையாது. உங்கள் நாக்குதான் மருத்துவர். சுவைதான் மருந்து. எனவே, நீங்கள் எந்தச் சுவையை சாப்பிட வேண்டும். எந்தச் சுவையை சாப்பிடக் கூடாது என்று எனக்கும் தெரியாது. உங்களுக்கும் தெரியாது. வேறு யாருக்குத் தெரியும். அவரவர் நாக்குக்கு மட்டுமே தெரியும். இனிப்பான பொருளை வாயில் வைங்கள். பிடித்திருந்தால் சாப்பிடுங்கள். பிடிக்கவில்லையென்றால் சாப்பிட வேண்டாம். மறுபடியும் பிடித்தால் இன்னொரு இனிப்பைச் சாப்பிடுங்கள். மூன்றாவது இனிப்பைச் சாப்பிடும் பொழுது நாக்கு திகட்டும். அப்பொழுது நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். நாக்கு திகட்டிய பிறகு இனிப்பு சாப்பிட்டால் உங்களுக்கு இனிப்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் வரும். அதே போல் உப்பு அதிகமாக உணவில் இருந்தால் சாப்பிட முடியுமா? சாப்பிட முடியாது. ஆனால், குறைவாக இருந்தால் சாப்பிடுகிறோமே அதுதான்.

அந்தக் காலத்தில் உப்பை இலைகளில் வைப்பார்களே அது எதற்கு? நீங்கள் உணவை எடுத்து வாயில் சாப்பிட வேண்டும். உப்பு குறைவாக இருந்தால் உங்க நாக்குக்கு எவ்வளவு உப்பு சாப்பிட்டால் நன்றாக இருக்குமோ அதை நீங்கள் உங்கள் சாப்பாட்டில் கலந்து கொள்ள வேண்டும். ஆனால், நம்மில் பலர் சாப்பிடும் பொழுது உப்பு குறைவாக உள்ளதென்று மொத்த சாம்பாரில் உப்பைக் கொட்டுகிறார்கள். ஒவ்வொருடைய நாக்கின் சுவையும் வேறு வேறாக இருக்கும். எனவே, நம் நாக்குக்கு ஒரு சுவை அதிகமாக, குறைவாக இருக்கிறதென்றால், அடுத்தவர்களுக்கு அதே போல் இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் கிடையாது. எனவே சமைக்கும் பொழுது உப்பு, புளி, காரம் அனைத்தையும் அளவாக செய்யுங்கள். அவரவர்களுக்கு உப்புத் தேவையென்றால் அவரவர் தட்டில் மட்டுமே அவரவர் உப்பு சேர்த்துச் கொள்ளலாம். காரம் தேவையென்றால் ஊறுகாயைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இப்படி அவரவர் தட்டில் மட்டுமே சுவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்காகத்தான் பலவிதமான பொரியல், அவியல்,

ஊறுகாய், அப்பளம் போன்றவற்றை நமது முன்னோர்கள் கண்டுபிடித்து வைத்திருக்கிறார்கள்.

எனவே, தயவு செய்து இனிமேல் யாரும் எந்தச் சுவையைப் பார்த்தும் பயப்படாதீர்கள். சுவைகளைனெத்தும் நமக்கு நல்லது செய்வதற்கு மட்டுமே உள்ளது. ஆனால், உங்கள் நாக்குத் திகட்டிய பிறகு அல்லது உங்கள் நாக்குக்குப் பிடிக்காத எந்த சுவையையும் சாப்பிடாதீர்கள். நாக்குதான் மருத்துவர். சுவைதான் மருந்து என்பதைப் புரிந்து கொண்டு இனி நாக்குக்குப் பிடித்த உணவுகளைச் சாப்பிடுவது மூலமாக நோயின்றி வாழலாம்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் இனிப்பு சாப்பிடுங்கள். ஒன்றும் ஆகாது. BP நோயாளிகள் உங்கள் நாக்குக்குத் தேவைப்படும் அளவுக்கு உப்பு சாப்பிடுங்கள். உங்களுக்கு நல்லது மட்டுமே நடக்கும். இப்படி எந்தச் சுவையும் ஒதுக்காமல் உங்கள் நாக்கு எதைக் கேட்கிறதோ, அதை சாப்பிடுவது மூலமாக நாம் இனி ஆரோக்கியமாக இருப்போம். வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக.!

இயற்கை வாழ்விலே ஆரோக்கியம் இருக்கு !
மருந்துகளும் மாதீகைகளும் நமக்கெதுக்கு ?

67. உணவை ஜீரணம் செய்வது எப்படி?

உணவை எப்படிச் சாப்பிட்டால் அதில் உள்ள அனைத்து பொருள்களும் தரமான பொருளாக இரத்தத்தில் கலக்கும் என்பதைப் பார்க்கப் போகிறோம்.

(1) பசி எடுத்தால் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும்

உணவை இப்படி சாப்பிட வேண்டும். அப்படிச் சாப்பிட வேண்டும். இதைச் சாப்பிட வேண்டும். அதைச் சாப்பிட வேண்டும். இப்படி எதுவும் இல்லாமலேயே ஒரே ஒரு சிறிய வழிமுறை மூலமாக உணவை நல்லபடியாக ஜீரணமாக்க முடியும். அது என்னவென்றால் பசி எடுத்தால் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். பசி என்றால் என்ன? நம் உடம்பில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளும் ஒன்று சேர்ந்து நாங்க ரெடி உணவை நல்லபடியாக ஜீரணமாக்கி இரத்தத்தில் கலக்குவதற்குத் தயார் என்று உடல் நம்மிடம் பேசும் பாஷைதான் பசி.

பசி இல்லாமல் சாப்பிடுகிற ஒவ்வொரு உணவும் கழிவாக மாறுகிறது அல்லது விஷமாக மாறுகிறது. நமது சிகிச்சையில் மிக, மிக, மிக, மிக முக்கியமான ஒரு ரகசியம் என்னவென்றால் பசி எடுத்தால் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். நேரம் நேரத்திற்கு ஒழுங்காகச் சாப்பிட்டால் எந்த நோயும் வராது என்று கூறுகிறார்கள். அது தவறு.

நேரம் நேரத்திற்கு யார் யார் எல்லாம் ஒழுங்காகச் சாப்பிடுகிறீர்களோ உங்களுக்கு எல்லாம் நோய் வரும். பசி எடுத்துச் சாப்பிடுவது என்பதும், நேரம் பார்த்துச் சாப்பிடுவது என்பதும் வேறு வேறு.

உதாரணமாகக் காலை பத்து மணிக்குச் சாப்பிடுகிறீர்கள். அதன் பிறகு எந்த வேலையும் செய்யவில்லை. பெரிதாக உடலுக்கு நீங்கள் எந்த உழைப்பும் கொடுக்கவில்லை என்று வைத்துக் கொள்வோம். மதியம் இரண்டு மணியைக் கடிகாரத்தில் பார்த்தவுடன் நாம் என்ன நினைக்கிறோம் இரண்டு மணியாகிவிட்டது. சாப்பிடலாம் என்று நினைக்கிறோம், ஆனால் பசிக்கிறதா என்று யோசித்தோமா? என்றால் இல்லை. காலை சாப்பிட்ட உணவே இன்னும் ஜீரணம் ஆகாமல் இரத்தத்தில் கலக்காமல் இருக்கும் பொழுது பசி இல்லாமல் நேரம் பார்த்து இரண்டு மணிக்கு மதியம் உணவு சாப்பிட்டால் உடலுக்கு நோய் வரும்.

ஏற்கனவே வயிற்றில் இருக்கும் உணவும் ஜீரணமாகாது. இப்பொழுது புதிதாகச் செல்லும் உணவும் ஜீரணமாகாது.

உலகிலுள்ள அனைத்து நோய்களுக்கும் முதல் காரணம் பசி

எடுக்காமல் சாப்பிடுவதுதான். இரண்டாவது உதாரணம் காலை பத்து மணிக்கு உணவு சாப்பிடுகிறீர்கள். கடினமாக உழைக்கிறீர்கள். பன்னிரண்டு மணிக்குப் பசி எடுக்கிறது. நான் சாப்பிட மாட்டேன். நேரம் நேரத்திற்குத் தான் சாப்பிடுவேன். இரண்டு மணிக்குத்தான் சாப்பிடுவேன் என்று காத்திருந்தால் என்ன ஆகும்? வயிற்றில் உள்ள ஹைட்ரோ குளோரிக் ஆஸிட் என்ற அமிலம் பன்னிரண்டு மணிக்கு சுரந்து விடும் இரண்டு மணி வரை இந்த அமிலத்திற்கு சாப்பிட எதுவும் கிடைக்காததால் நீர்த்துப் போகும். எனவே, பசி எடுத்து இரண்டு மணி நேரம் கழித்துச் சாப்பிட்ட அந்த உணவு ஒழுங்காக ஜீரணமாகாது. எனவே, நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால், நேரம் நேரத்திற்குச் சாப்பிட்டால் நோய் வரும் பசி எடுத்துச் சாப்பிட்டால் நோய் வராது, வந்த நோயும் குணமாகும்.

ஒரு நாளைக்கு மூன்று நேரம் சாப்பிட வேண்டும் என்று யார் கண்டுபிடித்த சட்டம் இது? ஒரு சிலர் உடல் உழைப்பு அதிகமாக இருக்கும் அவர்கள் ஒரு நாளில் ஐந்து முறை கூடச் சாப்பிடலாம். ஒரு சிலர் உடல் உழைப்பு குறைவாக இருக்கும். அவர்கள் இரண்டு முறை சாப்பிட்டால் போதும். எனவே, இன்று முதல் தயவு செய்து சாப்பிடுவதற்கு நேரம் பார்க்காதீர்கள். நாம் நம் வேலையைச் செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். எப்பொழுது உடல்

பசி என்ற ஒரு உணர்வை ஏற்படுத்துகிறதோ அப்பொழுதுதான் நீங்கள் உணவை சாப்பிடுவதைப் பற்றி யோசித்து அதன் பிறகு தான் சாப்பிட வேண்டும்.

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்” என்று திருவள்ளுவர் கூறுகிறார். யாக்கை என்றால் உடம்பு. எந்த நோய்க்கும் உடலுக்கு மருந்து தேவையே இல்லை. அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின். அதாவது சாப்பிட்ட சாப்பாடு ஜீரணமான பிறகு மீண்டும் நன்கு பசித்த பின்பு உணவு அருந்தினால் எந்த நோய்க்கும் உடலுக்கு மருந்து தேவைப்படாது. எனவே, இந்தச் சிகிச்சையில் மிக முக்கியமான ஒரு விஷயம் பசி எடுத்த பிறகு மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். இந்த ஒரு விஷயத்தைக் கடைபிடிக்காமல் இதற்குப் பிறகு வரும் பல முறைகளைக் கையாள்வதன் மூலமாக உங்களுக்குப் பலன்குறைவாகவே கிடைக்கும்.

ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை மாதத்திற்கு 90 முறை உணவு சாப்பிடுகிறோம். எல்லோராலும் 90 முறையும் பசி எடுத்துச் சாப்பிட முடியாது. எனவே, ஆரம்பத்தில் மாதத்தில் குறைந்தது பத்து முறையாவது பசி எடுத்துச் சாப்பிட்டுப் பழகுங்கள் போகப் போக இருபது முப்பது என்று அதிகப்படுத்தலாம். நம்மில் சிலர் ஒரு கம்பெனியில் வேலை செய்து

கொண்டிருப்போம். ஒரு மணிக்கு (Lunch Time) உணவு இடைவேளை இரண்டு மணிக்கு வேலைக்குத் திரும்பப் போக வேண்டும். ஒரு வேளை அப்பொழுது பசி இல்லையென்றால் என்ன செய்வது என்று கேள்வி வரும் மீண்டும் சொல்கிறேன். சில நேரங்களில் பசி இல்லாமல் சாப்பிட வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது. அந்த மாதிரி நேரங்களில் இனி கூறப்போகும் பல டெக்னிக்ஸ்களைப் பயன்படுத்துங்கள். அதன் மூலமாக உணவு கழிவாகவும், விஷமாகவும் மாறுவதிலிருந்து நாம் தப்பித்துக் கொள்ளலாம். இருந்தாலும் வீட்டில் இருக்கும் பொழுது மட்டும் நம்மால் முடிந்த இடங்களில் பசிக்காகக் காத்திருப்பது நல்லது. எனவே, தயவு செய்து பசி எடுத்த பிறகு மட்டுமே உணவை உண்ணுங்கள்.

2. உணவில் எச்சில் கலக்க வேண்டும்.

சாப்பிடும் பொழுது உணவில் எச்சில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். எச்சில் கலந்த உணவு மட்டுமே நல்ல பொருளாக இரத்தத்தில் கலக்கிறது. எச்சில் கலக்காத உணவு கெட்டப் பொருளாக இரத்தத்தில் கலக்கிறது. எச்சிலில் நிறை நொதிகள் (என்சைம்) உள்ளன. உணவில் உள்ள மூலக் கூறுகளைப் பிரிப்பதற்கு இவை மிகவும் உதவி செய்கின்றன. எச்சிலால் வாயில் ஜீரணிக்கப்பட்ட ஒரு உணவு மட்டுமே வயிற்றால் ஜீரணிக்க முடியும். எச்சிலால் ஜீரணிக்காத ஒரு உணவு வயிற்றுக்குள் செல்லும் பொழுது அது கெட்ட



பொருளாகவும், கழிவுப் பொருளாகவும் மாறுகிறது. இல்லை நாங்கள் எச்சில் கலந்து தான்

சாப்பிடுகிறோம் என்று எல்லோரும் சொல்வோம். ஆனால் எச்சில் கலப்பது கிடையாது.

சாப்பிடும் பொழுது உணவை மெல்லும் பொழுது யார் யார் எல்லாம் உதட்டைப் பிரித்து மெல்லுகிறோமோ அவர்களுக்கு எச்சில் கலப்பது கிடையாது. மெல்லும் பொழுது உதட்டை மூடி மெல்ல வேண்டும். அப்பொழுது தான் எச்சில் கலக்கும். உதட்டைப் பிரித்து மெல்லுவதற்கும், உதட்டை மூடி மெல்லுவதற்கும் என்ன வித்தியாசம் என்றால், சாப்பாட்டை ஒரு பந்து போல கற்பனை செய்யுங்கள். எச்சில் ஒரு பந்து, உதட்டைப் பிரித்துச் சாப்பிடும் பொழுது காற்றுப் பந்து வாய்க்குள் சென்று சாப்பாட்டிற்கும் எச்சிலுக்கும் இடையில் தடையாக இருந்து ஜீரணத்தை கெடுக்கிறது. வாயில் நடக்கும் ஜீரணத்திற்கு காற்று எதிரி. எனவே, தயவு செய்து இனிமேல் எப்பொழுது எதைச் சாப்பிட்டாலும், உணவை வாய்க்குள் அனுப்பவதற்கு மட்டும் உதட்டை பிரியுங்கள். உணவு வாய்க்குள் நுழைந்த உடன் உதட்டை பிரிக்காமல் மென்று விழுங்கும் வரை உதட்டை பிரிக்காமல் இருங்கள்.

அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து, இத்தாலி போன்ற நாடுகளில் சர்க்கரை நோய் மிகவும் குறைவு. ஏனென்றால் இந்த நாடுகளில் உள்ள மக்களுக்கு உதட்டை மூடிச் சாப்பிடும் பழக்கம் உள்ளது.

சில வெளிநாட்டுக்காரர்களும் நம்மூரில் வந்து சாப்பிடும் பொழுது வேடிக்கைப் பாருங்கள். அவர்கள் உதட்டைப் பிரிக்காமல் மென்று சாப்பிடுவார்கள். ஆனால் இந்தியா, இலங்கை, மலேசியா, சிங்கப்பூர் போன்ற நாடுகளில் உதட்டைப் பிரித்து சாப்பிடுவதன் மூலமாக இந்த நாடுகளில் அதிகமாக சர்க்கரைநோய் இருக்கிறது. உடனே சில நாடுகள் புத்திசாலி என்றும் சில நாடுகள் முட்டாள்கள் என்றும் தவறாக நினைத்து விடாதீர்கள். சில நாடுகளில் மனரீதியான நோய்களுக்கு அதிகமாக மருந்து மாத்திரை சாப்பிட்டுக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். உதட்டை மூடிச் சாப்பிடும் அனைத்து நாடுகளிலும் இருக்கும் மக்கள் அனைவரும் மனரீதியான நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டு மனநோயாளி என்ற முத்திரை குத்தப்பட்டு அனைவரும் தினமும் பல மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். சில நாடுகளில் உடல் ஒழுங்காக இல்லை. ஆனால், மனது ஒழுங்காக இருக்கிறது. சில நாடுகளில் மனது ஒழுங்காக இல்லை. ஆனால், உடல் ஒழுங்காக இருக்கிறது. எனவே, மருந்து மாத்திரை கம்பெனிகளுக்கு எல்லா நாட்டிலும் வியாபாரம்

திருப்தியாக நடக்கிறது. எனவே, தயவு செய்து இனிமேல் ஒவ்வொரு வாய் உணவையும் உதட்டை மூடிமென்று விழுங்குங்கள்.

உதட்டை மூடிச் சாப்பிடுவதால் நேரம் அதிகமாகும் என்று சந்தேகம் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. நேரம் அதிகமாகாது, குறைவுதான் ஆகும். நீங்கள் ஒரு சப்பாத்தியை வாயில் வைத்து உதட்டைப் பிரித்து 40 முறை மெல்லுங்கள். சப்பாத்தி, சப்பாத்தி போலவே இருக்கும் கூழ் போல ஆகாது. ஆனால் உதட்டை மூடி நான்கு முறை மெல்லுவதால். சப்பாத்தி கூழ் போல மாறிவிடும். முழுங்க வேண்டிய வேலையே இல்லாமல் மைசூர்பா போல வழக்கிக் கொண்டு உள்ளே செல்லும். உதட்டைப் பிரித்து ரொம்ப நேரம் சாப்பிடுவதை விட உதட்டை மூடி கொஞ்ச நேரத்திலேயே சாப்பிட்டு முடித்து விடலாம். எப்பொழுது உதட்டை மூடி மெல்லுகிறோமோ எச்சிலுக்கு ஒரேசந்தோஷம். காற்று என்ற எதிரி இல்லை என்பதால் சீக்கிரமாக உணவில் உள்ள அனைத்து மூலக் கூறுகளையும் பிரித்து அதை நல்லபடியாக ஜீரணம் செய்கிறது,

இந்த முறையில் சாப்பிடும் பொழுது ஒரு சின்ன சிக்கல் ஏற்படும். தாடை ஒரு வாரத்திற்கு நன்றாக வலிக்கும். ஏனென்றால் ஐம்பது வருடங்களாக இல்லாத புதுப் பழக்கம் அல்லவா அப்படித்தான் வலிக்கும். அந்த

வலியைத் தாங்கிக் கொண்டு ஒரு வாரம் பொறுமையாக இருந்தால் வாழ்க்கை முழுவதும் நிம்மதியாக இருக்கலாம்.

எனவே, சிகிச்சையில் இரண்டாவது மிக மிக முக்கியமான விஷயம் சாப்பிடும் பொழுது வடை, போண்டா, பொங்கல், ஊத்தாப்பம் எது எப்பொழுது யார் சாப்பிட்டாலும் உதட்டை மூடி மென்று முழுங்கும் வரை உதட்டைப் பிரிக்க கூடாது.

3. சாப்பிடும் போது கவனம் உணவில் இருக்க வேண்டும்

சாப்பிடும் பொழுது கவனத்தை உணவில் வைக்க வேண்டும். நாம் சாப்பிடும் பொழுது சாப்பிடுகிறோம் என்ற எண்ணத்துடன் உணவில் கவனம் வைத்துச் சாப்பிட்டால், அது நன்றாக ஜீரணம் செய்யும். சாப்பிடும் பொழுது கவனத்தைக் குடும்பம், வியாபாரம் போன்று வேறு ஏதாவது விஷயங்களில் வைத்துச் சாப்பிடும் பொழுது, சரியாக ஜீரணம் செய்வது கிடையாது. நாம் மூளைக்குத் தானே வேலை கொடுக்கிறோம். ஜீரணம் வயிற்றில் தானே நடக்கிறது. அது எப்படிப் பாதிக்கும் என்ற சந்தேகம் வரும். நமது மூளைக்கும், உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் சுரப்பிகளுக்கும், வேகஸ் என்ற நரம்பு மூலமாக இணைப்பு உள்ளது. நாம் எதைப் பற்றி எண்ணுகிறோமோ அது சம்பந்தப்பட்ட சுரப்பிகளை இந்த வேகஸ் நரம்பு சுரக்க வைக்கும்.

உதாரணமாக நாம் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்றால் என்ன செய்கிறோம். உடம்பில் எந்தப் பட்டனை (சுவிட்சை) அழுத்தினால் சிறுநீர் வருகிறது. அதற்கென்று தனியாக ஒரு பட்டனும் கிடையாது. மனதால் சிறுநீர் வர வேண்டும் என்று எண்ணியவுடன் வருகிறதல்லவா. எனவே, மனது நினைத்தால் மூத்திரப் பையில் கதவுகளைத் திறக்க முடியும். அதே போல் மனதால் நினைத்தால் கதவை அடைக்க முடியும். இது மூலமாக நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒரு ரகசியம் என்னவென்றால், மனதால் நினைத்தால் நமது உடல் உறுப்புகளை இயக்க முடியும். நோய் முதலில் மனதில்தான் தோன்றுகிறது. பின்னர் மனம் தான் உறுப்புகளுக்கு நோயை உண்டு செய்கிறது. அதே போல் நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறோம் என்ற எண்ணம் இருந்தால் மட்டுமே உறுப்புகளுக்கு நோய் குணமாகும்.

உதாரணம் நாம் தூங்கும் பொழுது கனவு காண்கிறோம். கனவில் ஒரு பாம்பு துரத்துவது போல காண்கிறோம். கனவில் வேகமாக ஓடுகிறோம். திடீரென கனவு கலைந்து எழுந்து அமர்ந்து பார்க்கும் பொழுது நமது இருதயம் வேகமாக துடித்துக் கொண்டு இருக்கும். பட படவென இருக்கும் உடல் முழுவதும் வியர்வை வந்திருக்கும். நாம் கனவில் தானே ஓடினோம். பின்னர் ஏன் வியர்வை வந்தது. நெஞ்சு படபடக்கிறது.

ஏனென்றால் கனவில் ஓடுவது போல் மனது நினைத்துப் பார்க்கும் பொழுது உடலில் ஓடுவதற்கான சக்தியை இழக்கிறோம். அதற்கான சுரப்பிகள் தூண்டப்படுகின்றன. இந்த 2 உதாரணம் மூலமாக நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், மனம் எதைப் பற்றி நினைக்கிறதோ, உடலிலுள்ள அது சம்பந்தப்பட்ட சுரப்பிகள் சுரக்கும்.

எனவே, உணவை உண்ணும் பொழுது, நமது கவனம், எண்ணம், நான் சாப்பிடுகிறேன் என்று இருந்தால் மட்டுமே, ஜீரணம் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து சுரப்பிகளும் நன்றாக சுரக்கும். அவ்வாறு இல்லாமல் சாப்பிடும் பொழுது குடும்பம், வியாபாரம், குழந்தை, மனைவி என்று யோசிப்பவர்களுக்கு ஜீரண சுரப்பிகள் சுரக்காததால் தான் நமக்கு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. எனவே, தயவு செய்து இனிச் சாப்பிடும் பொழுது கவனத்தை உணவில் வையுங்கள்.

ஒரு ஞானியிடம் சென்று சிலர் கேட்டார்கள். ஐயா உலகில் நோய்களுக்கான காரணம் என்ன என்று, அந்த ஞானி கூறினார். சாப்பிடும் பொழுது யாரும் சாப்பிடுவதில்லை என்று. மீண்டும் கேட்டார்கள். உலகிலுள்ள அனைத்து நோய்களைக் குணப்படுத்துவது எப்படி? அதற்கு அந்த ஞானி சொன்னார் சாப்பிடும் பொழுது சாப்பிட்டால் எல்லா நோயும்

குணமாகும் என்று, இந்த வார்த்தைக்கு இதுதான் அர்த்தம் உள்ளது. சாப்பிடும் பொழுது சாப்பிட வேண்டும் என்றால் என்ன? சாப்பிடும் பொழுது கவனத்தை உணவில் வைக்க வேண்டும். சாப்பிடும் பொழுது கவனத்தை உணவில் வைக்கும் எவருக்கும் எந்த நோயும் வருவதில்லை.

எனவே சாப்பிடும் பொழுது உணவுக்கு மரியாதை கொடுத்து இந்த உணவை அளித்த கடவுளுக்கும், இயற்கைக்கும் நன்றி சொல்லி அவரவருக்குத் தெரிந்த ஒரு பிரார்த்தனையைச் செய்து உணவுக்கு மரியாதை கொடுத்து சாப்பிட்டால் மட்டுமே நோய்கள் குணமாகும். நமது குடும்ப மருத்துவருக்கு மரியாதை கொடுத்தால் நோய்கள் சற்றுப் பெரிதாகும். எனவே, மருத்துவருக்கு மரியாதை கொடுப்பதை விட்டு விட்டு, சாப்பிடும் சாப்பாட்டிற்கு மரியாதை கொடுத்து பழகுங்கள்.

உணவு சாப்பிடும் பொழுது, உணவை கையில் எடுத்து இந்த உணவு வயிற்றிற்குள் சென்று ஜீரணமாகி இரத்தமாக மாறி உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் உணவாகவும், அனைத்து நோய்களுக்கும் மருந்தாகவும் செயல்படுகிறது என்ற எண்ணத்தில் சாப்பிட்டால் மட்டுமே ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்.

„ ப சி யி ன் றி எ தை யு ம் உ ண் ணா தீ ர் க ள் உ ண் ணு ம்

பொழுது உணவைத் தவிர எதையும் எண்ணாதீர்கள்”

எனவே, சாப்பிடும் பொழுது தயவு செய்து கவனத்தை உணவில் வைத்து வேறு எந்த சிந்தனையும் இல்லாமல் சாப்பிடுவதன் மூலமாக ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்.

4. உணவைப் பற்களால் நன்றாகக் கடிப்போல அரைத்து உண்ண வேண்டும்.

நாம் சாப்பிடும் பொழுது உணவைப் பற்களால் நன்கு அரைத்து சாப்பிட வேண்டும். உணவைப் பற்களால் அரைக்காமல், நொறுக்காமல் யார் யாரெல்லாம் குண்டு குண்டாக அப்படியே விழுங்குகிறார்களோ, அவர்களுடைய வயிறு அவர்களை ஒரு கேள்வி கேட்கும் ‘அரைப்பதற்கு என்னிடம் பல்லா இருக்கிறது’ அல்லது வயிற்றில் என்ன மிக்ஸி போல் பிளேடுகளா உள்ளன அல்லது வயிற்றில் கிரைண்டர் போல் கல் இருக்கிறதா? என்று வயிறு நம்மைப் பார்த்து கேட்கும். வயிற்றில் பற்களும் இல்லை. பிளேடுகளும் இல்லை. கல்லும் இல்லை. பிறகு நாம் சாப்பிடும் உணவை வயிறு எப்படி ஜீரணம் செய்கிறது என்றால், வயிறு என்பது ஒரு குடம் போல வயிற்றில் Hydrochloric Acid (HCL) என்ற அமிலம் சுரக்கும். இந்த அமிலம்தான் உணவை ஜீரணம் செய்கிறது. இந்த அமிலத்தின் சக்தி என்னவென்றால், நம் வயிற்றில் பசிக்கும் பொழுது சுரக்கும் HCL அமிலத்தை



எடுத்து ஒரு இரும்பின் மேல் ஊற்றினால் இரும்பே உருகும். நமது உள்ளங்கையில் ஊற்றினால் உள்ளங்கையில் ஓட்டை விழுந்து விடும். இப்படி இரும்பையே உருக்கும் சக்தி வாய்ந்த அமிலம் தான் ஒவ்வொரு முறை பசிக்கும் பொழுதும் நமது இரைப்பையில் உற்பத்தியாகிறது.

இரும்பை உருக்கும் அமிலம் இரைப்பையை ஒன்று செய்யாதா என்று சந்தேகம் வரும் இரைப்பையிலிருக்கும் இந்த அமிலத்திற்கும் இடையே மியூக்கஸ் என்ற ஒரு சளிப்படலம் இருக்கும். இந்த சளிப்படலம் தான் அமிலத்தை இரைப்பையுடன் சேராமல் இரைப்பைக்கு ஆபத்து ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது. பசி எடுத்த பிறகு நீண்ட நேரமாகச் சாப்பிடாமல் இருந்தால் வயிற்றில் சுரந்த அமிலம்தான் சாப்பிடுவதற்கு எதுவும் கிடைக்காமல் இந்த முயூக்கஸ் சளிப்படலத்தைச் சாப்பிட ஆரம்பிக்கும். இப்படிப் பசி எடுத்து சாப்பிடாமல் வயிற்றை காய போடும் நபர்களுக்கு சில காலங்களுக்குப் பிறகு இந்த அமிலம் சளிப்படலத்தைச் சாப்பிட்டுச் சாப்பிட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் இரைப்பையைத் தொடும் இரும்பை உருக்கும் அமிலம் இரைப்பையைத் தொட்டவுடன் இரைப்பை பாதித்துப் புண் ஏற்படும். அப்பொழுது அதி பயங்கரமாக வயிற்று

வலி ஏற்படும் இதுவே அல்சர் என்று கூறுவார்கள்.

அல்சர் வராமல் இருப்பதற்கு நேரம் நேரம் ஒழுங்காக நேரம் தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும் என்று உலக மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். ஆனால் யார் யாரெல்லாம் நேரம் நேரம் பார்த்து ஒழுங்காக சாப்பிடுகிறீர்களோ உங்களுக்கு தான் அல்சர் வரும். நேரம் பார்த்துச் சாப்பிட்டால் அல்சர் வரும் பசி எடுத்துச் சாப்பிட்டால் அல்சர் குணமாகும். நேரம் பார்த்துச் சாப்பிடுவதற்கும் பசி எடுத்துச் சாப்பிடுவதற்கும் நிறைய வித்தியாசங்கள் உள்ளன. உதாரணமாக காலை பத்து மணிக்கு ஒருவர் உணவு சாப்பிடுகிறார். அவர் எந்த வேலையும் செய்யாமல் இருக்கிறார். மணி மதியம் 2 ஆனவுடன் அவர் சரியான நேரம் பார்த்துப் பசி இல்லாத போது சாப்பிட்டால் என்ன ஆகும். ஏற்கனவே ஜீரணமாகாத உணவு வயிற்றில் இருக்கும் பொழுது அதுவும் கெட்டுப் போகும் புதிதாக சாப்பிடப் போகும் புதிய உணவும் கெட்டுப் போகும். இதே போல் காலை பத்து மணிக்கு ஒருவர் உணவு எடுத்துக் கொள்கிறார். அதிக வேலை செய்கிறார். மதியம் பனிரெண்டு மணிக்கு நன்றாகப் பசிக்கிறது. இவர் நான் நேரம் பார்த்துதான் சாப்பிடுவேன் என்று இரண்டு மணி வரை தாமதமாகக் காத்திருந்தால் இந்த இரண்டு மணி நேரத்தில் அமிலம் இரைப்பையைப் புண்ணாக்க வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே,

நேரம் பார்த்துச் சாப்பிடுவது நோய் பசி எடுத்துச் சாப்பிடுவது ஆரோக்கியம்.

உலக மருத்துவர்கள் நேரம் பார்த்துத் தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும் என்று கூறுவார்கள். தயவு செய்து நேரம் பார்த்து யாரும் சாப்பிடாதீர்கள். பசி எடுத்தால் மட்டுமே சாப்பிடுங்கள்.

எனவே, சாப்பிடும் பொழுது பற்களால் நன்றாக அரைத்து மென்று பிறகு விழுங்க வேண்டும்.

நாம் பொதுவாகப் பற்களுக்கு வேலை கொடுப்பதே கிடையாது. குண்டு குண்டாக முழுங்கி விடுகிறோம். நாம் மொத்தம் 40 முறை கையால் எடுத்துச் சாப்பிடுவோம் என்று வைத்து கொள்வோம். முதல் நான்கு முறை சாப்பிட்ட உணவு பற்களுக்கு வேலை கொடுக்காமல் குண்டு குண்டாக வயிற்றில் சென்றடைவதால் வயிற்றில் நாற்பது கை வேண்டிய சாப்பாட்டை ஜீரணம் செய்வதற்காக வைத்துள்ள அமிலம் முதல் நான்கு வாய் உணவிற்கே தீர்ந்து விடுகிறது. ஏனென்றால் பற்கள் செய்ய வேண்டிய வேலையை அமிலம் செய்ய வேண்டியுள்ளது. எனவே, நாம் முதலில் சாப்பிடும் நான்கு வாய் உணவு மட்டுமே நல்ல இரத்தமாக மாறுகிறது. அதன் பிறகு சாப்பிடும் 36 வாய் சாப்பாடு வயிற்றில் அமிலம் இல்லாததால் கழிவுப் பொருளாகவும், மலமாகவும் மாறுகிறது. மேலும் தொப்பை வருவதற்கும் உடல் பருமன்

அடைவதற்கும் ஒரே ஒரு காரணம் பற்களுக்கு வேலை கொடுக்காதது மட்டும்தான்.

வயிற்றில் அமிலம் இருக்கும் பொழுது சாப்பிடும் உணவு ஜீரணமாகிறது. தொப்பையாக மாறுவது கிடையாது. வயிற்றில் அமிலம் தீர்ந்த பிறகு சாப்பிடும் உணவு ஜீரணமும் ஆகுவதில்லை. தொப்பையாகவும் மாறுகிறது. உடல் பருமனுக்கும் இதுவே காரணம். எனவே, பற்களுக்குத் தயவு செய்து வேலை கொடுங்கள். ஒரு உணவைப் பற்கள் எவ்வளவு நேரம் மென்று கூழ் போல அரைத்த பிறகு வயிற்றுக்குள் அனுப்புகிற அளவுக்கு வயிற்றிலுள்ள அமிலத்துக்கு வேலை குறைவாகும். குறைந்த அமிலத்தின் மூலமாக உங்கள் உணவை ஜீரணம் செய்து விட்டு மீதமுள்ள அமிலங்கள் அடுத்து வரும் உணவுகளுக்குத் தயாராக இருக்கும். எனவே நாம் சாப்பிடுகிற குழம்பு, ரசம், மோர், பாயாசம், பீடா ஆகிய அனைத்து உணவும் ஜீரணமாக வேண்டும் என்றால் ஆரம்பத்திலிருந்தே ஒவ்வொரு வாய் உணவையும் நன்றாக மென்று கூழ் போல் அரைத்துப் பின்னர் விழுங்க வேண்டும்.

நம்மில் பலர் தொப்பை மற்றும் உடல் பருமனுக்காக நடைப்பயிற்சி (Walking) செல்வது வழக்கம். 4 கி.மீ. வாக்கிங் சென்று வந்து பின்னர் நான்கு முட்டை பப்ஸ் சாப்பிட்டால் எப்படி உடல் இளைக்கும். சிலர் புதிய

டெக்னாலஜி மூலமாக (வைபரேட்டர்) Vibrator Machine வயிற்றில் மாற்றிக் கொண்டும் Vibrator ஏறி நின்று கொண்டும் எலக்ட்ரானிக் முறையின் மூலமாக அதிர்வுகள் மூலமாக உடல் எடையைக் குறைக்க முயற்சி செய்கிறார்கள். பசி இல்லாமல் எதற்காகக் கண்டதைச் சாப்பிட வேண்டும். பின்னர் ஏன் வைபரேட்டரில் ஆட வேண்டும். பசி எடுத்துச் சாப்பிட்டால் தொப்பையும் இருக்காது உடல் பருமனும் இருக்காது. பிறகு ஏன் நமக்கு இந்த வீர விளையாட்டுகள். எனவே, நமது சிகிச்சையில் உடல் பருமனைக் குறைப்பதற்கும் தொப்பையைக் குறைப்பதற்கும் சூலபமான வழி பற்களுக்கு வேலை கொடுப்பதுதான்.

உங்கள் எடையை இன்று பதிவு செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நாம் கூறிய முறைப்படி உணவைச் சாப்பிடுங்கள் கண்டிப்பாக ஒரு மாதத்தில் உங்களது எடை பல கிலோக்கள் குறையும். நீங்கள் வாக்கிங் செல்ல வேண்டிய அவசியம் இல்லை வைபரேட்டர் மெசின் (Machine) பயன்படுத்தத் தேவையில்லை. ஏற்கனவே ஒரு வேளைக்கு ஐந்து சப்பாத்தி சாப்பிட்டு கொண்டிருக்கும் நபராக நீங்க இருந்தால் இப்பொழுது ஏழு சப்பாத்தி சாப்பிட்டும் உங்கள் உடல் எடையைக் குறைக்கலாம். அதிகமாகச் சாப்பிடுவதால் உடல் பருமனாகிறது என்பது தவறான கருத்து.

குறைவாகச் சாப்பிட்டால் உடல் எடை குறையும் என்பதும் தவறான கருத்து. பற்களுக்கு அதிக வேலை கொடுப்பதன் மூலமாக அதிகமாகச் சாப்பிட்டும் எடையைக் குறைக்கலாம். நமது சிகிச்சையில் உங்கள் மனதுக்குப் பிடித்த அனைத்து உணவுகளையும் பற்களுக்கு நன்றாக வேலை கொடுத்துக் கூழ் போல அரைத்து உண்ணுவதன் மூலமாக மனதிற்கு பிடித்தமான அனைத்து உணவுகளையும் தாராளமாகச் சாப்பிட்டே உடல் எடையைக் குறைக்க முடியும்.

நமது சிகிச்சையில் முதலில் தொப்பை குறையும், உடல் எடை குறையும். பிறகு தான் நோய்கள் குணமாகும். எனவே, நமது சிகிச்சையை பயன்படுத்தும் பொழுது உடல் எடை குறைவு ஏற்பட்டால் தயவு செய்து பயப்படாதீர்கள். உங்கள் எடை எவ்வளவு குறைகிறதோ அந்த அளவிற்கு உங்கள் உடம்பில் கழிவு இருக்கிறது என்று பொருள். நமது சிகிச்சையை செய்யும் பொழுது யாருடைய உடல் எடை குறையவே இல்லையோ நீங்கள் கழிவு இல்லாத மனிதராக இருக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம். உங்களது எடை சிறிது சிறிதாகக் குறையும். பின்னர் ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் இருந்து சில மாதங்களுக்கு ஒரே எடை இருக்கும். அப்பொழுது புரிந்து கொள்ளுங்கள். அதுதான் உங்கள் உண்மையான ஆரோக்கியமான உடலின் எடை. பிறகு மீண்டும் உங்களின் எடை கொஞ்சம், கொஞ்சமாக அதிகரித்து கொண்டே

வரும். இப்பொழுது அதிகரிக்கும் இந்த எடை ஆரோக்கியமான எலும்புகளும், நரம்புகளும், தசையினால் உருவாக்கப்பட்ட ஆரோக்கியமான உடம்பு. இப்படி அதிகரிக்கும் உடல் எடை இனி குறையாது.

எனவே, தயவு செய்து ஒரு கைகளில் உணவை எடுத்து வாயில் வைத்தால் குறைந்தது பத்து அல்லது பதினைந்து முறை நன்றாக மென்று கூழ் போல் செய்து எச்சில் கலந்து விழுங்குவதன் மூலமாக வயிற்றுக்கு உதவி செய்யுங்கள். பற்களில் மெல்வது மூலமாக வயிற்றின் வேலையைக் குறைத்து விட்டால் வயிறு ஆரோக்கியமாக இருக்கும் சந்தோசமாக இருக்கும் வயிறு சந்தோஷமாக இருந்தால்தான் நோய்கள் குணமாகும். நாம் ஆரோக்கியமாக இருப்போம்.

5. வயிற்றில் நடக்கும் ஜீரணத்திற்கு தண்ணீர் எதிரி

சாப்பிடுவதற்கு முன்பு அரைமணி நேரம். தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. சாப்பிடும் பொழுது நடுநடுவே தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. சாப்பிட்ட முடித்தவுடன் தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. சாப்பிட்ட பிறகு குறைந்தது அரைமணி நேரம் தண்ணீர் குடிக்காமல் இருக்க வேண்டும்.

சிலர் சாப்பிட ஆரம்பிக்கும் முன்பு ஒரு டம்ளர் தண்ணீரை அருந்தி விட்டுச் சாப்பிட ஆரம்பிப்பார்கள்.



இவர்களுக்கு ஜீரணம் ஒழுங்காக ஆகாது. ஏனென்றால் வயிற்றில் ஹட்டேரா குளோரிக் அமிலம் சுரக்கும். இந்த அமிலம்தான் உணவை ஜீரணிக்கிறது என்பதை ஏற்கனவே பார்த்தோம். வயிற்றில் உணவை ஜீரணம் செய்வதற்காக சுரந்துள்ள அமிலத்தைத் தண்ணீர் குடித்தால் அது நீர்த்து விடும் (டைலூட்). வயிற்றில் இருக்கும் அமிலத்தை நீர்த்த பிறகு நாம் என்னதான் நல்ல உணவை நல்ல முறையில் சாப்பிட்டாலும் அது ஜீரணம் ஆகாது. எனவே, தண்ணீர் குடித்தவுடன் யாராவது உங்களைச் சாப்பிட அழைத்தால் நான் இப்பொழுது வர மாட்டேன். இப்பொழுதுதான் தண்ணீர் குடித்து அமிலத்தை அணைத்துள்ளேன். எனவே, ஒரு அரை மணி நேரம் கழித்துச் சாப்பிட வருகிறேன் என்று கூற வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை சாப்பிட உட்காரும் பொழுதும் கடந்த அரை மணி நேரத்தில் தண்ணீர் குடித்தோமா என்று யோசிக்க வேண்டும். எனவே, சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்பு தண்ணீர் குடிக்காமல் இருந்தால் நாம் சாப்பிடுகிற உணவு பிரமாதமாக ஜீரணமாகும்.

சாப்பிடும் பொழுது இடை இடையே தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. அப்படி குடித்தாலும் ஜீரணம் கெட்டு விடும். சாப்பிடும் பொழுது நன்றாக

உணவைப் பற்களால் மென்று Toe போல செய்து எச்சில் கலந்து சாப்பிடுபவர்களுக்கு நடுவில் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்படாது.

சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. நம்மில் பலபேர் சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் ஒரு டம்ளர், ஒரு சொம்பு என்ற விதத்தில் தண்ணீர் குடிக்கிறோம். இதுவும் ஜீரணத்தைக் கெடுக்கும். எனவே, சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் ஒரு அரை மணி நேரம் காத்திருந்து பிறகுதான் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

சாப்பிடுவதற்கு முன்பு அரைமணி நேரம், சாப்பிடுவதற்கு ஒரு அரை மணி நேரம் ஆகும். சாப்பிட்ட பிறகு அரை மணி நேரம் ஆக மொத்தம் 1 ½ மணி நேரம் தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. 1 ½ மணி நேரம் தண்ணீர் குடிக்காமல் எப்படி இருப்பது? இந்த நேரத்தில் விக்கல், சிக்கல், தாகம், தொண்டை வறண்டு போதல், நாக்கு வறண்டு போதல், உணவு காரமாக இருத்தல் போன்ற சிக்கல்கள் வரும் பொழுது எப்படித் தண்ணீர் குடிக்காமல் இருப்பது என்று சிலர் மனதில் சந்தேகம் எழலாம்.

உணவு காரமாக இருந்தால் ஏன் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். நமது நாக்கு உணவு காரமாக இருக்கிறது என்று நம்மிடம் பேசுகிறது. நமது நாக்கு தண்ணீர் குடியுங்கள் என்றா கூறியது? உணவு காரமாக இருந்தால் காரத்தைக்

குறைப்பதற்கு என்ன வழி என்று யோசிக்க வேண்டுமே தவிர தண்ணீர் குடிக்கக்கூடாது. எனவே, உணவு காரமாக இருக்கும் பொழுது தேவைப்பட்டால், தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் போன்ற எண்ணெய்களை ஊற்றி காரத்தைக் குறைக்க வேண்டுமே தவிர தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. ஜீரணம் நடக்கும் பொழுது எண்ணெய் சென்றால் கூட ஒழுங்காக ஜீரணம் ஆகும். ஆனால், தண்ணீர் சென்றால் ஜீரணத்தைக் கெடுக்கும். எனவே, உணவு காரமாக இருந்தால் காரத்தைக் குறைக்க மாற்று வழி யோசியுங்கள். தண்ணீர் குடிப்பதை தவிர்த்து விடுங்கள்.

சாப்பிடும் பொழுது விக்கல் சிக்கல் வந்தால் என்ன செய்வது? முதலில் சாப்பிடும் பொழுது விக்கல், சிக்கல் ஏன் வருகிறது என்று பார்ப்போம். சாப்பிடும் பொழுது கவனம் உணவில் வைத்து சாப்பிடுபவர் எவருக்கும் விக்கல், சிக்கல் வராது. நமது மூளைக்கும், அதாவது மனதிற்கும் உடலிலுள்ள உறுப்புகளுக்கும் வேகஸ் என்ற நரம்பு இணைப்பாக உள்ளது.

சாப்பிடும் பொழுது உணவைப் பற்றிய எண்ணம் மட்டுமே மனதில் இருந்தால் இந்த நரம்பு ஜீரணம் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து சுரப்பிகளையும் ஒழுங்காக வேலை செய்ய வைத்துக் கொண்டிருக்கும். திடீரென நமது மனது குடும்பம்,

வியாபாரம் அல்லது வேறு நபரைப் பற்றி சிந்திக்கும் பொழுது இந்த நரம்பிற்குக் குழப்பம் ஏற்படும். வயிற்றில் ஜீரணம் சம்பந்தப்பட்ட சுரப்பி சுரப்பதா? அல்லது இவர் மனம் யோசிக்கும் நிகழ்ச்சி சம்பந்தப்பட்ட சுரப்பி சுரப்பதா என்ற குழப்பம் ஏற்படும் பொழுது வருவதுதான் விக்கல் சிக்கல். விக்கல் சிக்கல் வரும் பொழுது நாம் பொதுவாகக் கூறுவதுண்டு, யாரோ நம்மை நினைக்கிறார்கள் என்று. கண்டிப்பாக யாரும் உங்களை நினைக்கவில்லை. நீங்கள் யாரையாவது நினைத்தால் மட்டுமே விக்கல், சிக்கல் வரும். எனவே, சாப்பிடும் பொழுது நமது கவனம் உணவில் இருக்கும் வரை யாருக்கும் விக்கல் சிக்கல் வராது.

தொண்டை தாகமாக இருந்தால் நாக்கு வறண்டு போனால் என்ன செய்வது? இந்த ஒன்றரை மணி நேரத்தில் ஒரு வேளை தாகமோ, தொண்டை வறட்சியோ அல்லது விக்கல் சிக்கல் வந்தாலோ, தண்ணீர் குடிக்கலாம். ஆனால், அதற்கு ஒரு அளவு உண்டு. நாம் குடிக்கும் நீரின் அளவு வயிற்றில் சென்று சேராத அளவுக்கு குறைவாக குடிக்க வேண்டும். தொண்டை தாகமாக இருக்கிறது என்றால் தொண்டைக்கு அளவாகவும், நாக்கு வறண்டு போயிருந்தால் நாக்குக்கு அளவாகவும் குடிக்க வேண்டும். அதாவது உதடு, வாய், நாக்கு, உணவுக் குழாய் முதல் நெஞ்சுக் குழி வரை தண்ணீர் செல்லும் அளவிற்குக் குடிக்கலாம். நெஞ்சு

குழிக்குக் கீழே வயிறு உள்ளது. குடிக்கும் நீரின் அளவு வயிற்றில் சென்று விழக் கூடாது. வாயில் நடக்கும் ஜீரணத்திற்குக் காற்று எதிரி, வயிற்றில் நடக்கும் ஜீரணத்திற்குத் தண்ணீர் எதிரி என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எனவே, சாப்பிடுவதற்கு முன்பாக வயிற்றில் சேராத அளவிற்கு ஒரு கால் டம்ளர் தண்ணீரை லேசாக வாயை நனைத்துக் கொள்ளலாம். உணவு சாப்பிடும் பொழுது நடுவே ஒரு வேளை தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்று கட்டாயம் இருந்தால்மட்டுமே மீண்டும் கால் டம்ளர் வயிற்றில் நீர் சென்று விழாத அளவிற்குக் குடித்துக் கொள்ளலாம். இதே போல் சாப்பிட்டு முடித்தவுடனே நம்மில் பலர் ஒரு டம்ளர், ஒரு சொம்பு என்று நீர் அருந்துகிறோம். தயவு செய்து அப்படிக் குடிக்காதீர்கள். சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் ஒரு கால் டம்ளர் முதல் அரை டம்ளர் வரை குறைவாக வாயைக் கொப்பளித்து முழுங்கும் அளவிற்கு குடித்தால் போதும், பிறகு ஒரு அரை மணி நேரம் காத்திருங்கள். அரை மணி நேரத்திற்குப் பிறகு தாராளமாக இரண்டு டம்ளர் அல்லது ஒரு சொம்பு வீதம் குடித்தால் ஜீரணத்திற்கு எந்த ஒரு கெடுதலும் ஏற்படாது.

எனவே, சாப்பிடுவதற்கு முன்பு அரை மணி நேரமும், சாப்பிடும் பொழுதும், சாப்பிட்ட பிறகு அரை மணி நேரமும் முடிந்த வரை தண்ணீர் குடிப்பதைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

தேவைப்பட்டால் அளவு குறைவாகக் குடித்துக் கொள்ளுங்கள்.

பிராமணர்கள் சாப்பிடுவதற்கு முன்பாக வலது கையில் ஆள் காட்டி விரலையும், கட்டை விரலையும் ஒன்று சேர்த்து மற்ற மூன்று விரலையும் நீட்டி உள்ளங்கையில் நீர் விட்டு உதட்டால் மணிக்கட்டு ரேகையில் வாய் வைத்துக் கொண்டு உறிஞ்சி குடிப்பது வழக்கம். இதற்கு ஜலபரிஷேஸனம் என்று பெயர். இப்படி உணவு சாப்பிடும் பொழுது தண்ணீர் குடிக்காதீர்கள், வயிற்றில் ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம் சுரக்கிறது என்று நம் முன்னோர்கள் டெக்னிக்ளாக பிரச்சாரம் செய்யவில்லை. அதற்குப் பதிலாக நல்ல பழக்கம் (ஆச்சாரம்) என்று சில பழக்கம் வழக்கங்களை நமக்கு கற்றுக் கொடுத்துச் சென்றுள்ளார்கள். எனவே, சாப்பிடும் பொழுது ஒரு வேளை தேவைப்பட்டால் இந்த முறையில் மூன்று முறை நீரை உறிஞ்சிக் குடிப்பதன் மூலமாக வயிற்றில் உள்ள அமிலத்தைக்காப்பாற்ற முடியும்.

பிராமணர்கள் மற்றும் ஆச்சாரம் என்ற வார்த்தை பயன்படுத்திய உடன் இந்த சிகிச்சை இந்து மதம் சம்பந்தப்பட்டது என்று தயவு செய்து ஒரு முத்திரையைக் குத்தி விடாதீர்கள். இந்தச் சிகிச்சை எந்த மதமும் சம்பந்தப்பட்டது அல்ல. நோய்களுக்கும், மதங்களுக்கும் எந்த சம்பந்தமும் கிடையாது. சிகிச்சைக்கும், மதங்களுக்கும் எந்த சம்பந்தமும் கிடையாது.

நல்ல பழக்கங்கள் எந்தக் கலாச்சாரத்திலும் எந்த மதத்திலும் இருந்தாலும் அதை நாம் ஏற்றுக் கொள்வோம்.

எனவே, ஜீரணத்தின் பொழுது, தண்ணீர் எவ்வாறு தடையாக உள்ளது என்பதை புரிந்து கொண்டு இனி தண்ணீரின் அளவைக் குறைத்து ஜீரணத்தை அதிகப்படுத்துங்கள்.

நாம் பொதுவாக ஒரு மருத்துவரிடம் சென்றால் ஒரு மாத்திரையைக் கொடுத்து சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் சாப்பிடுங்கள் என்று கூறுவார். சாப்பிடும் பொழுது கவனத்தை சாப்பாட்டில் வையுங்கள் என்றால் நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள். சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் மாத்திரை சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிட்டவுடன் மாத்திரை சாப்பிட வேண்டும் என்று சாப்பிடும் பொழுது கவனத்தை மாத்திரையின் மீதே வைத்துச் சாப்பிடுகிறோம். சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் ஓடிச் சென்று மாத்திரையை வாயில் போட்டு ஒரு சொம்பு தண்ணீர் குடிக்கிறோம். இந்த மருந்து மாத்திரைகள் நோயைக் குணப்படுத்துகிறதோ, இல்லையோ ஆனால் அந்த மருந்து மாத்திரைக்காக நாம் சாப்பிடும் தண்ணீர் ஜீரணத்தைக் கெடுத்து நோய்களைப் பெரிதுபடுத்துகிறது.

எனவே, மருந்து மாத்திரையை

முடிந்த வரையில் சாப்பிடாமல் தவிருங்கள். சில நேரங்களில் மருந்து மாத்திரை நமக்குத் தேவைப்படுகிறது. அப்பொழுது சாப்பிட வேண்டும். என்ற அப்படி இருக்கும் பொழுது உணவு சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் மாத்திரை சாப்பிடாதீர்கள். ஒரு அரை மணி நேரம் காத்திருந்து பிறகு மாத்திரை சாப்பிட்டு தண்ணீர் குடியுங்கள். அந்த நீர் ஜீரணத்தைக் கெடுக்காது.

சிலர் நான் சாப்பிடும் பொழுதுதான் மாத்திரை சாப்பிடுவேன். அரை மணி நேரம் காத்திருந்து சாப்பிட என்னால் முடியாது. இதற்கு வேறு ஏதாவது வழி இருந்தால் சொல்லுங்கள் என்றால் குழம்பு சாப்பாடு சாப்பிடும் பொழுது அதில் மாத்திரையை கலந்து பிணைந்து சாப்பிட்டு விடுங்கள் உங்களுக்கு தண்ணீர் தேவைப்படாது.

6. சாப்பிடும் பொழுது TV பார்க்கக் கூடாது

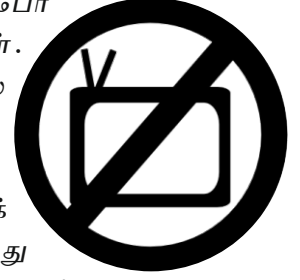
நாம் சாப்பிடும் பொழுது T.V. பார்த்தால் அந்த உணவு சரியாக ஜீரணம் ஆகாது. கண் தானே T.V. பார்க்கிறது. வயிறு ஜீரணம் செய்ய வேண்டியது தானே என்ற கேட்கலாம். நாம் கண்ணால் ஒரு பொருளைப் பார்க்கும் பொழுது அந்தக் காட்சி நேராக மனதிற்கு சென்று மனது அந்த விஷயத்தைப் பற்றி யோசிக்க ஆரம்பிக்கிறது. அப்பொழுது அந்த விஷயம் சம்பந்தப்பட்ட சுரப்பிகள் மட்டுமே சுரக்கின்றன. மற்ற ஜீரண சுரப்பிகள் சுரப்பது இல்லை. T.V. யில் ஒரு நாடகத்தைப் பார்த்துக் கொண்டு

கண்ணில் கண்ணீருடன் சோகமாக சாப்பிடும் நபருக்கு ஜீரண சுரப்பி சுரப்பதில்லை. கண்ணீர் சுரப்பி சுரக்கும் பொழுது ஜீரண சுரப்பி சுரக்காது. நமது உடலில் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் குறிப்பிட்ட சுரப்பிகள் மட்டுமே சுரக்கும் பொழுது ஜீரண சுரப்பி சுரக்காது நமது உடலில் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் குறிப்பிட்ட சுரப்பிகள் மட்டுமே சுரக்கும். எனவே, தயவு செய்து TV சீரியல் பார்த்து கொண்டு சாப்பிடாதீர்கள் TV யில் வரும் நாடகங்கள் கோபம், டென்ஷன், பயம், தில்லுமுல்லு ஏமாற்று வேலை போன்ற எதிர்மறை (Negative) உணர்ச்சிகளையே காட்டுகின்றன இந்த கதைகளைப் பார்த்துக் கொண்டு சாப்பிடும் பொழுது உடலில் எதிர்மறை (Negative) சுரப்பிகள் சுரக்கிறதே தவிர ஜீரண சுரப்பிகள் சுரப்பது இல்லை.

T.V.-யில் ஒரு படம் பார்த்துக் கொண்டு சாப்பிடுகிறீர்கள் என்றால் நாம் அந்தப் படத்தின் 'ஹீரோவாகவோ அல்லது 'ஹீரோயின்னாகவோ மாறிவிடுவோம். அப்பொழுது அந்தப் படத்தின் எந்த மாதிரி உணர்ச்சி சம்பந்தப்பட்ட காட்சிகள் தெரிகிறதோ நமது உடலிலும் அது சம்பந்தப்பட்ட சுரப்பிகள் மட்டுமே சுரக்கும். எனவே, படம், சீரியல் போன்ற எதையும் பார்க்க வேண்டாம். மேலும், படம், சீரியல் மட்டுமல்ல T.V. பார்த்துக் கொண்டு சாப்பிடவே கூடாது, ஏனென்றால் நமது கவனத்தை T.V.யில் வரும் காட்சிகள் சிதறடிக்கும். T.V. யில் செய்தி பார்த்துத்

கொண்டே சில பேர் சாப்பிடுவார்கள்.

சில நேரங்களில் குண்டு வெடித்து 50 பேர் பலி என்ற செய்தியைக் காட்டும் பொழுது சில கோரக்



காட்சிகளைப் பார்த்துக் கொண்டு சாப்பிட்டால் அந்த உணவு ஜீரணமாகாது. எனவே, சாப்பிடும் பொழுது T.V, Projector, Home Theater, DVD Player போன்ற எதையும் பார்க்கக் கூடாது. அப்படிப் பார்க்கும் பொழுது அந்தக் காட்சிகளில் தோன்றும் அருவறுப்பான, கோரமான, சோகமான காட்சிகள் நமது மனதைப் பாதித்து ஜீரண சக்தியைக் கெடுக்கின்றன. நாம் சாப்பிடும் பொழுது சாப்பாட்டை பற்றி மட்டுமே கவனிக்க வேண்டும் என்று ஏற்கனவே பார்த்தோம். எனவே, T.V. என்பது நமது கவனத்தைச் சிதறடிக்கும் ஒரு பொருள். எனவே தயவு செய்து சாப்பிடும் பொழுது T.V. பார்த்துக் கொண்டு சாப்பிடாதீர்கள்.

7. சாப்பிடும் பொழுது புத்தகம் படிக்கக் கூடாது

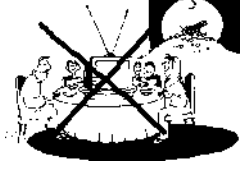
சிலர் புத்தகம் படித்துக் கொண்டே சாப்பிடுவார்கள். இவர்களுக்கு ஜீரணம் ஒழுங்காக ஆகாது. ஏனென்றால், நாம் புத்தகம் படிக்கும் பொழுது நமது கண், மூளை, எண்ணம், மனம் அனைத்தும் புத்தகத்தில் நாம் படிக்கும் விஷயங்களிலேயே இருக்கும்.

அப்பொழுது நமது மனம் ஜீரண சுரப்பிகளைச் சுரக்க வைப்பதற்குக் கட்டளையிடாது. சிலர் புத்தகத்தைப் படித்துக் கொண்டு சாப்பிடும் பொழுது திடீரென உணவைப் பார்த்து எங்கே இடலியைக் காணோம் என்று கேட்பார்கள். அந்த அளவுக்கு நாம் எவ்வளவு சாப்பிட்டோம், எப்படி சாப்பிட்டோம் உதட்டை மூடிச் சாப்பிட்டோமா, சாப்பிடும் பொழுது தண்ணீர் குடித்தோமா என்று ஒன்றுமே தெரியாது. இப்படி புத்தகம் படித்துக் கொண்டு சாப்பிடுபவர்கள் அனைவருக்கும் எல்லாவித நோய்களும் வரும். எனவே தயவு செய்து சாப்பிடும் பொழுது புத்தகம் படிக்காதீர்கள்.

8. சாப்பிடும் பொழுது பேசக் கூடாது

சாப்பிடும் பொழுது நம்மில் பலர் பேசிக் கொண்டே சாப்பிடுகிறோம். இப்படிச் சாப்பிடும் பொழுது பேசுவதால் அந்தச் சாப்பாடு சரியாக ஜீரணமாகாமல் தரம் குறைந்த சர்க்கரை, தரம் குறைந்த கொழுப்பு போன்ற பொருள்களை உருவாக்குகிறது. சாப்பிடும் பொழுது பேசினால் என்ன தவறு என்று கேட்டால் பேசுவதற்காக வாயைத் திறக்கும் பொழுது வாய்க்குள் காற்று நுழைந்து விடுகிறது. உணவு எச்சில் இரண்டும் ஒன்று சேர்ந்து ஜீரண வேலையைச் செய்து கொண்டிருக்கும் பொழுது காற்று உள்ளே செல்வதால் ஜீரண வேலை கெடுகிறது. வாயில் நடக்கும் ஜீரணத்திற்குக் காற்று எதிரி. சாப்பிடும் பொழுது உதட்டை மூடி

மெல்ல வேண்டும் என்று ஏற்கனவே பார்த்தோம். சாப்பிடும் பொழுது நாம் பேசினால் அந்த விதிமுறையை நாம் கடைப்பிடிக்க முடியாது.



மேலும், நாம் பொதுவாகச் சாப்பிடும் பொழுது என்ன விஷயம் பேசுகிறோம். குடும்பத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள், வியாபாரத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் கோபம், வருத்தம், டென்ஷன், பயம் போன்ற தேவையில்லாத விஷயங்களைப் பற்றித்தான் அதிகமாக பேசுகிறோம்.

இப்படிச் சாப்பிடும் பொழுது தேவையில்லாத விஷயங்களை யோசிக்கும் பொழுது நமது உடலில் சில வேதியியல் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு ஜீரண வேலை தடைபடுகிறது. உடனே நல்ல விஷயங்களைப் பேசிக் கொண்டு சாப்பிடலாமா என்று கேட்கக் கூடாது. ஏனென்றால் சாப்பிடும் பொழுது பேசினால் உதடு பிரியும் பொழுது காற்று உள்ளே செல்கிறது. எனவே, தயவு செய்து சாப்பிடும் பொழுது பேசாதீர்கள்.

நமது வீட்டில் யாராவது விருந்தாளி வந்தால் உடனே அவர்களுக்குப் பலகாரம், டீ, காபி, கூல்டிரிங்ஸ் போன்றவற்றைச் சாப்பிட கொடுத்து அவரிடம் உரையாடிக் கொண்டிருக்கிறோம். விருந்தாளிகள் நம்

வீட்டில் அரை மணி நேரம் இருந்தால் அந்த அரைமணி நேரமும் அவர்கள் வாயில் ஏதாவது மென்று கொண்டே நம்மிடம் பேசிக் கொண்டிருப்பது சட்டமா? இப்படி நமது வீடு தேடி வரும் உறவினர்களுக்கு, நண்பர்களுக்கு நாம் பலகாரங்களைக் கொடுத்துச் சாப்பிட வைத்து, சாப்பிடச் சாப்பிட நம்மிடம் பேச வைத்து அவர்கள் ஆரோக்கியம் கெடுப்பதில் நமக்கு என்ன சந்தோஷம் இருக்கிறது. எனவே, தயவு செய்து சாப்பிடும் பொழுது பேசாதீர்கள். பேசும் பொழுது சாப்பிடாதீர்கள். யார் யாரெல்லாம் பேசிக் கொண்டே சாப்பிடுகிறார்களோ அவர்களுக்குப் பலவிதமான நோய்கள் இருக்கும். இல்லையென்றால் கூடிய சீக்கிரம் வரும்.

இன்றைய காலத்தில் யாராவது இருவர் ஏதாவது ஒரு விஷயத்தை சிறிது நேரம் பேச வேண்டும் என்றால் இருவர் நடுவில் சாப்பிடுவதற்கு ஏதாவது ஒரு நொறுக்குத் தீனி இருக்கும். அதைச் சாப்பிட்டிக் கொண்டே தான் பேசுகிறார்கள். வியாபாரிகள் சிலர் மதியம் உணவிற்கு ஓட்டலுக்கு அழைத்து அங்கே அமர்ந்து சாப்பிட்டிக் கொண்டே பல இலட்சம் ரூபாய் வியாபாரம் பேசுகிறார்கள். பல இலட்சம் ரூபாய் வியாபாரம் பேசிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது நமது கவனம் உணவில் இருக்குமா? அந்த உணவு விஷமாகத் தானே மாறும். எனவே, தயவு செய்து சாப்பிடும் பொழுது பேசாதீர்கள். பேசும்

பொழுது சாப்பிடாதீர்கள். ஒரு வேளை சாப்பிடும் பொழுது அத்தியாவசியமாக அவசியமாக ஏதாவது பேச வேண்டும் என்றால் வாயில் உள்ள உணவைப் பற்களால் நன்றாகமென்று *Toe* போல் செய்து விழுங்கிய பிறகு அடுத்த வாய் உணவு வாயிற்குள் அனுப்புவதற்கு நடுவில் பேசிக் கொள்ளலாம். முடிந்த வரை சாப்பிட ஆரம்பித்து முடியும் வரை எதுவும் பேசாமல் சாப்பிட்டால் மிக மிக நல்லது.

சரி மற்றவர்கள் பேசுவதையாவது கேட்கலாமா என்றால் அதுவும் கூடாது ஏனென்றால் நாம் சாப்பிடும் பொழுது மற்றவர்கள் நம்மிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தால் நமது எண்ணம் அவர் பேசும் அந்த வார்த்தையில் இருக்குமே தவிர உணவில் இருக்காது. அப்பொழுதும் ஜீரணமாகாது. எந்த வீட்டிற்குச் சென்றாலும், எந்த ஓட்டலுக்குச் சென்றாலும், சற்று வேடிக்கைப் பாருங்கள் அனைவரும் சாப்பிடும் பொழுதுதான் எல்லா விஷயத்தைப் பற்றியும் பேசுகிறார்கள். தயவு செய்து சாப்பிடும் பொழுது பேசாதீர்கள். பேசும் பொழுது சாப்பிடாதீர்கள். நாம் பேசாமல் சாப்பிட்டால்தான் நம் கவனம் முழுவதும் உணவில் இருக்கும். கவனம் உணவில் இருந்தால் மட்டுமே ஜீரணம் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து சுரப்பிகளும் சுரந்து நமது உணவை நல்ல பொருள்களாக மாற்றி இரத்தத்தில் கலக்க முடியும்.

9. சாப்பிடும் பொழுது செல்போனில் பேசக் கூடாது



சாப்பிடும் பொழுது நம்மில் பலர் செல்போனில் பேசிக் கொண்டே சாப்பிடுகிறோ

ம். இது ஜீரணத்தை மிகவும் கெடுக்கும் ஒரு கெட்ட பழக்கமாகும். ஏனென்றால் நாம் செல்போனில் எந்த விஷயமாகப் பேசிக் கொண்டிருக்கிறோமோ நமது கவனம் முழுவதும் எண்ணம் முழுவதும் மனது முழுவதும் அந்த விஷயத்தைப் பற்றி மட்டுமே யோசித்துக் கொண்டிருக்கும். இந்த நேரத்தில் நமது உடலில் ஜீரண சுரப்பிகள் எதுவுமே சுரக்காது. அப்பொழுது நாம் சாப்பிடும் சாப்பாடு மலமாகவோ அல்லது விஷமாகவோ மாறுகிறது. தவிர இரத்தமாகவும், நல்ல தாது உப்புக்களாகவும் மாறுவது கிடையாது.

சாப்பிடும் பொழுது செல்போன் பேசிக் கொண்டு சாப்பிடுபவர் அனைவருக்கும் பல நோய்கள் கண்டிப்பாக இருக்கும். இதற்கு எந்த மருந்து மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொண்டாலும் அவர்களைக் குணப்படுத்த முடியாது. எனவே, தயவு செய்து சாப்பிடும் பொழுது செல்போனில் பேசாதீர்கள். ஒரு 5 நிமிடத்திற்கு Silent டிலொ அல்லது Switch Off செய்து விட்டோ சாப்பிடுங்கள்.

இப்படி சாப்பிடும் பொழுது செல்போனில் பேசாமல் சாப்பிடுவதால் நமது உணவு நன்றாக ஜீரணமாகி பல நோய்களைக் குணப்படுத்தும் மருந்தாக மாறுகிறது.

10. சாப்பிடும்பொழுது கவனம் சிதறும் எந்த வேலையையும் செய்யக்கூடாது,

நாம் சாப்பிடும்பொழுது நமது கவனம், எண்ணம், மனது, உணவில் மட்டுமே இருக்க வேண்டும். இதைத் தவிர வேறு எந்த விஷயத்திற்கும் செல்லாத அளவுக்குப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். டி,வி பார்ப்பது, புத்தகங்கள் படிப்பது, பேசுவது, செல்போனில் பேசுவது, மற்றவர்கள் பேசுவதைக் கவனிப்பது, வியாபாரத்தைப் பற்றி யோசிப்பது போன்ற செயல்கள் நமது எண்ணத்தை உணவிலிருந்து திசை திருப்பி விடும். எனவே இது மட்டு மல்லாமல் உணவிலிருந்து மனதை வேறு ஏதாவது விஷயத்திற்குச் சிதறாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்படி சிதறும் எந்த விஷயத்தையும் நாம் சாப்பிடும்பொழுது செய்யக்கூடாது.

11. எதை சாப்பிடலாம், எதை சாப்பிடக்கூடாது?

எல்லா வைத்தியர்களும், எது நல்ல உணவு? எது, எது கெட்ட உணவு? என்று ஒரு லிஸ்ட் வைத்திருப்பார்கள். இந்த நோய்க்கு இது சாப்பிடக் கூடாது. அந்த நோய்க்கு அதைச் சாப்பிடக் கூடாதென்று பலரும் பலவிதமாகப் கூறுவார்கள். ஆனால் நமது சிகிச்சையில்

அப்படிக்கிடை யாது. நாம் சாதாரணமாக சாப்பிடும் அனைத்து உணவுகளையும் சாப்பிடலாம். பூமிக்குக் கீழே விளையும் உணவு வகைகளைச் சாப்பிடக்கூடா தென்று சிலர் கூறுவார்கள். பலபேர் பூமிக்குக் கீழே விளையும் பொருட்களைச் சாப்பிடாமல் இருப்பீர்கள். இப்படியே சாப்பிடாமல் இருந்தால், சிறிது நாள் கழித்துப் பூமிக்கு மேல் விளையும் உணவுகளை சாப்பிடக்கூடா தென்று கூறுவார்கள். அப்பொழுது என்ன செய்வீர்கள்?

உணவில் மொத்தம் இரண்டு வகைதான் உள்ளன. பூமிக்கு கீழே ஒன்று, பூமிக்கு மேலே ஒன்று. இப்படி யார், யாரோ சொல்வதை தயவுசெய்து கேட்க வேண்டாம். பூமிக்கு கீழே கேரட், உருளைக்கிழங்கு விளைகிறது. இதைச் சாப்பிட்டால் என்னாகும்? பூமிக்கு கீழேயுள்ள உணவுகளில் எந்தக் குறையும் கிடையாது. அதை உங்களுக்குச் சாப்பிடத் தெரியுமா? அல்லது தெரியாதா? என்பதே கேள்வி. உருளைக்கிழங்கு, கருணைக் கிழங்கு போன்ற உணவுகளைச் சாப்பிடாதீர்கள் என்று கூறுகிறார்கள். அதைத் தாராளமாகச் சாப்பிடலாம். நமக்கு ஒன்றும் ஆகாது. தவறு பூமிக்குக் கீழேயா? அல்லது மேலேயா? என்பதே கிடையாது. நமக்குச் சாப்பிடத் தெரியுமா? அல்லது தெரியாதா? என்பதில் உள்ளது.

நாம் உருளைக்கிழங்கைச் சாப்பிடும்பொழுது அது வாயில் சரியாக

அரைபடாமல் சரியாக ஜீரணமாகாமல் வயிற்றுப் பகுதிக்குச் செல்கிறது. வயிற்றிலும், ஒழுங்காக ஜீரணம் ஆகாமல் குடலுக்குச் செல்கிறது. பிறகு பல உறுப்புகளைத் தாண்டி மலமாக வெளியே வருகிறது. நாம் சாப்பிடும் உருளைக்கிழங்கு வாயிலும், உருளைக்கிழங்காகவே வயிற்றிலும் உருளைக்கிழங்காகவே, குடலிலும் உருளைக்கிழங்காகவே, மலம் வரை வந்து விழுந்தால் இதற்கு உருளைக்கிழங்கு பொறுப்பா? இல்லை நாம் பொறுப்பா? பூமிக்கு கீழே விளையும் பொருட்களை நாம் ஒழுங்காக ஜீரணம் செய்வதற்கு வழிமுறை தெரியவில்லை என்பதற்காக, பூமிக்கு கீழே விளையும் பொருட்களை தவறு சொல்வது எந்தவிதத்தில் நியாயம். எனவே, நாம் மேலே கூறியுள்ள சில முறைகளின் படி உணவுகளைச் சாப்பிடுவதால் கண்டிப்பாக நல்ல முறையில் ஜீரணமாகும்.

எனவே. இனிமேல் பூமிக்குக் கீழ் விளையும் உணவுகளையும் தாராளமாக சாப்பிடலாம். சிலருடைய மலத்தில் பருப்புகள், கடுகு போன்ற பொருட்கள் இருக்கும். இதிலிருந்து என்ன புரிகிறது? ஒரு முழு பருப்பும், கடுகும் ஜீரணமாகாமல் வாயிலிருந்து மலம் வரை நேரடியாக பைபாஸ் வழியாக வருகிறதென்றால் இது பருப்பின் குறையா? நமது குறையா? எனவே தயவு செய்து உணவுகள் மேல் தவறு கூறாதீர்கள்.

இனிப்பு சாப்பிடாதீர்கள், சர்க்கரை நோய் வருமென்று கூறுகிறார்கள். இனிப்பை ஓரமாக வைத்து விடுங்கள். உப்புச் சேர்த்துக் கொண்டால் BP அதிகமாகும் என்று கூறுகிறார்கள். உப்பை ஓரமாக வைத்து விடுங்கள். புளி சேர்த்துக் கொண்டால் மூட்டு, முழங்கால் வலிக்கு மென்கிறார்கள். இனி புளியைச் சாப்பிடாதீர்கள். பூமிக்குக் கூழ் விளையும் பொருட்களைச் சாப்பிட வேண்டா மென்று கூறுகிறார்கள். அதையும் ஓரமாக வையுங்கள். கத்தரிக்காய் சாப்பிட்டால் தோலில் நோய் வரும் என்கிறார்கள். கத்தரிக்காயை ஒதுக்குங்கள். தக்காளி சாப்பிட்டால் கிட்னியில் கல் வரும் என்று கூறுகிறார்கள். எனவே நாம் தக்காளியை ஒதுக்குகிறோம். எண்ணெய் பலகாரம், தேங்காய் சாப்பிட்டால் கொழுப்புக் கட்டிகள் வருமென்று கூறுகிறார்கள். எனவே, நாம் எண்ணெய் பலகாரம் தேங்காயையும் சாப்பிடுவது கிடையாது. ஊறுகாய் சேர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள் என்கிறார்கள். ஊறுகாயும் சாப்பிடுவதில்லை. காரம் அதிகரித்தால் உடலில் நோய் வரும் என்கிறார்கள். எனவே, நாம் காரத்தையும் சேர்த்துக் கொள்வதில்லை. கசப்பு மற்றும் துவர்ப்பான பொருட்களை ஏற்கனவே நாமாக யாரும் சேர்த்துக் கொள்வது கிடையாது. சமைத்த உணவு சாப்பிடும்பொழுது பழங்கள் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடா தென்று கூறுகிறார்கள். எனவே நாம்

பழங்களையும் தொடுவதில்லை.

இப்படி ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் ஒரு காரணம் கூறி சாப்பிடக் கூடா தென்று கூறுகிறார்களே நாம் எதைத் தான் சாப்பிடுவது? இப்படி மருத்துவர்கள் கூறும் ஒவ்வொரு பொருளையும், நீங்கள் ஒதுக்க ஆரம்பித்தால் கடைசியில் எதையுமே சாப்பிட முடியாது. பட்டினிக் கிடந்து நாம் சாக வேண்டியது தான். எனவே, தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள். வழக்கமாக நாம் உண்ணும் உணவு அனைத்தையும் தாராளமாகச் சாப்பிடலாம், சாப்பிடக்கூடாது என்கிற பொருட்கள் மிக மிக குறைவு.

நமது சிகிச்சையின் படி சர்க்கரை நோயாளிகள் இனிப்பு சாப்பிட்டால் மட்டுமே சர்க்கரை நோய் குணமாகும். இரத்த அழுத்த நோயாளிகள் அவரவர் நாக்கு எவ்வளவு உப்பு கேட்கிறதோ அந்த அளவு உப்பு சாப்பிட்டால் மட்டுமே BP குணமாகும். ஆனால் சர்க்கரை நோயாளிகள் வெள்ளைச் சர்க்கரையைச் சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். ஏனென்றால், வெள்ளைச் சர்க்கரை என்பது ஒரு விஷம். கரும்பாலையில் வேலை செய்யும் எவரும் வெள்ளைச் சர்க்கரையை சாப்பிட மாட்டார்கள். ஏனென்றால், வெள்ளைச் சர்க்கரையில் (அஸ்கா), (சீனி) சல்பர், என்ற ஒரு கொடிய விஷம் கலக்கப்படுகிறது. எனவே வெள்ளைச் சர்க்கரை என்ற விஷத்தைத் தவிர்த்து

நாட்டுச் சர்க்கரை, வெல்லம், அச்சு வெல்லம், உருண்டை வெல்லம், பஞ்சாமிர்தம், சப்போட்டா பழம், தேன் போன்ற இனிப்புகளைத் தாராளமாக நிறையாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதே போல், BP உள்ளவர்கள் பொடி உப்புச் சேர்த்து கொண்டால் தான் பிரச்சனை. ஆனால் கல் உப்பு மற்றும் இந்து உப்பு எனப்படும் பாறை உப்புகளைத் தாராளமாகச் சாப்பிடலாம். அவைகள் BPயை குணப்படுத்தும்.

வாயுத்தொல்லை உள்ளவர்கள் உருளைக்கிழங்கு சாப்பிடக்கூடாதென்று கூறுவார்கள். பிரச்சனை உருளைக்கிழங்கில் கிடையாது. உருளைக்கிழங்கை ஒழுங்காக ஜீரணம் செய்யவில்லை என்றால் அது வாயுத்தொல்லை உண்டாகும், ஆனால் நாம் உருளைக் கிழங்கை எப்படிச் சாப்பிட வேண்டுமென்ற வழிமுறைகளில் ஒழுங்காகச் சாப்பிட்டால் அது வாயுத் தொல்லையைக் குணப்படுத்தும். எனவே வாயுத் தொல்லை உள்ளவர்கள் உருளைக்கிழங்கு சாப்பிடுவது மூலமாக (நமது சிகிச்சையின் முறைப்படி) கண்டிப்பாக வாயுத்தொல்லையைக் குணப்படுத்தலாம், கத்தரிக்காய் சாப்பிட்டால் தோல்நோய் வருமென்று கூறுவார்கள். உண்மையில் கத்தரிக்காய் சாப்பிட்டால்தான் தோல்நோய்கள் குணமாகும். கத்தரிக்காயில் தோலுக்குத் தேவையான தாதுப்பொருட்களும், உப்புகளும் உள்ளது. கத்தரிக்காயை

சரியான முறையில் ஜீரணம் செய்யாமல் சாப்பிடுவதால் கத்தரிக்காயிலுள்ள தோலுக்குத் தேவையான சத்துப்பொருட்கள் அரைகுறை ஜீரணத்துடன் இரத்தத்தில் கலந்து அது தோலுக்குச் செல்லும்பொழுது தோலில் நோய் ஏற்படுகிறது. எனவே கத்தரிக்காயை நமது முறைப்படி நன்றாக மென்று சாப்பிடுவதன் மூலமாக கத்தரிக்காயை சாப்பிட்டே தோல் நோய்நுகளைக் குணப்படுத்த முடியும். இதுபோல எந்த நோய்க்கு எதை சாப்பிட வேண்டாமென்று கூறுகிறார்களோ, அதை சரியான முறையில் சாப்பிடுவதன் மூலமாக அது நமக்கு மருந்தாகச் செயல்படுகிறது. எந்தப்பொருளை நாம் சரியாக ஜீரணம் பண்ணவில்லையோ அந்தப் பொருளிலுள்ள தாதுப் பொருட்கள் சில குறிப்பிட்ட உறுப்பிற்குச் செல்ல வேண்டியவை. எனவே, அந்த உறுப்பில் சில நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. ஆனால் உலக வைத்தியர்கள் அந்த பொருளைச் சாப்பிடாதீர்கள் என்று ஒரேயடியாக கூறிவிடுகிறார்கள்.

இதனால் நோய் பெரிதாகிறதே தவிர, குறைவது கிடையாது. எனவே எந்த நோய்க்கு எதை சாப்பிட கூடாதென்று கூறுகிறார்களோ, அதைச் சரியான முறையில் சாப்பிடுவதன் மூலமாக நாம் நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும். எனவே நமது சிகிச்சையில் இதைச் சாப்பிடக்கூடாது. அதைச் சாப்பிடக்கூடாதென்று பெரிய

லிஸ்ட் எதுவும் கிடையாது. நாம் வழக்கமாக சாப்பிடும் அனைத்து உணவுகளையும் தாராளமாக சாப்பிடலாம்.

மூன்று நேரமும் அசைவ உணவும், கொத்து புரோட்டா, ஓட்டல் உணவுகள் ஆகியவை சாப்பிட்டு ஆரோக்கியமாக இருக்கும் நபர்களை நீங்கள் பார்த்தது கிடையாதா? அதே சமயம் மூன்று நேரமும் தயிர் சாப்பாடு மட்டும் சாப்பிட்டு கேன்சர் வந்த நோயாளியை நீங்கள் பார்த்தது கிடையாதா? இயற்கை உணவு மட்டுமே சாப்பிட்டு சிறுநீரகம் கெட்டுப்போன நபர்களை நீங்கள் பார்த்தது கிடையாதா? சற்று யோசியுங்கள். எதைச் சாப்பிடுகிறோம்? என்பது முக்கியமல்ல. எப்படிச் சாப்பிடுகிறோம் என்பதே மிக மிக முக்கியம். எனவே, ஒவ்வொரு நாட்டிலும், ஒவ்வொரு ஊரிலும் உணவின் வகைகள் வேறுவேறாக உள்ளன. எனவே இதைச் சாப்பிடக்கூடாது. அதைச் சாப்பிட வேண்டுமென்ற ஒரு கட்டுப்பாடு ஒரு குறிப்பிட்ட ஊரில் ஒரு குறிப்பிட்ட நாட்டில் மட்டுமே சில காலத்தில் மட்டுமே செல்லுபடியாகுமே தவிர உலக அளவில் பார்க்கும்பொழுது எதைச் சாப்பிட்டாலும் சரியான முறையில் சாப்பிடுவதன் மூலமாக நம் ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம். எனவே நமது சிகிச்சை முறையில் நீங்கள் எதை வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம்.

ஆனால், சரியான முறையில் ஜீரணம் செய்வதற்கான வழிமுறையில் கையாள்வது அவசியம்.

12. ஐந்து வகையான உணவுகள்

உணவுகளில் பல வகைகள் உள்ளன. இருந்தாலும் சுலபமாகப் பிரிப்பதற்காக நாம் சிலவகையாகப் பிரித்துள்ளோம்.



முதல் வகை இயற்கையாக, சுவையாக இருக்கும். சமைக்காத உணவுகள் அனைத்து பழங்கள். தேங்காய், வெள்ளரிக்காய், கேரட் போன்றவைகளை சமைக்காமல் அதே சமயம் சுவையாக இருக்கும் உணவுகள் அனைத்தும் முதல் வகை உணவுகள். இதில் சுவை 100 ரூ இருக்கும். எனவே 100 மதிப்பெண்கள். பிராண சக்தி 100 ரூ இருக்கும், எனவே மேலும் 100 மதிப்பெண்கள். சத்துப்பொருள் 100 ரூ இருக்கும். எனவே மீண்டும் 100 மதிப்பெண்கள். ஆக மொத்தம் முதல் வகை உணவுக்கு 300 மதிப்பெண்கள். எந்த உணவை சமைக்காமலும், அதே சமயத்தில் சுவையாக பச்சையாகச் சாப்பிட முடியுமோ, இவைகளை அனைத்து முதல்வகை உணவுகளில் வரும்.

இரண்டாவது வகை

சமைக்காத ஆனால் சுவையில்லாத உணவுகள் இந்த



வகையில் சேரும். உதாரணமாக முளை கட்டிய தானியங்கள் அனைத்தும் மற்றும சுவையில்லாத பழங்களும், காய்கறி வகைகளும். அதாவது இந்த இரண்டாம் வகை உணவுகளில் பிராணன் 100 ரூ இருக்கும். எனவே 100 மதிப்பெண்கள் சத்துப்பொருட்கள் 100 ரூ இருக்கும், எனவே 100 மதிப்பெண்கள், ஆனால் சுவை இருக்காது, எனவே அதற்கு 0 மதிப்பெண்கள், எனவே இந்த வகை உணவுகளுக்கு மொத்தம் 200 மதிப்பெண்கள், எனவே இவை இரண்டாம் தர உணவுகள் என நாம் பிரிக்கலாம், உதாரணம் முளை கட்டிய தானியங்கள்.

மூன்றாவது வகை



சமைத்த காய்கறிகள், கீரைகள், தானியங்கள் அனைத்தும் இந்த மூன்றாவது வகை உணவுகளாகும். ஒரு உணவை சமைப்பதால் (வேக வைப்பதால்) அந்த உணவிலுள்ள சுவை 50 ரூ குறைகிறது. எனவே சுவைக்கு 50 மதிப்பெண்கள். மேலும் சத்துப்பொருள் பாதி குறைந்து விடுகிறது. எனவே மீண்டும் 50 மதிப்பெண்கள். பிராண சக்தியும் பாதி குறைந்து விடுகிறது. எனவே மேலும் ஒரு

50 மதிப்பெண்கள். ஆக மொத்தம் இவ்வகை உணவுகளுக்கு 150 மதிப்பெண்கள் தரலாம். உதாரணம், இட்லி, தோசை, பொங்கல், ஊத்தப்பம், சாப்பாடு, சப்பாத்தி ஆகிய நாம் வழக்கமாக எடுத்துக்கொள்ளும் அனைத்தும் சமைத்த உணவுகளும்.

நான்காவது வகை

அசைவ உணவுகள் இந்த நான்காவது வகையில் வரும், அசைவ உணவில் சத்துப்பொருள் 100 ரூ இருக்கும். எனவே 100 மதிப்பெண்கள். பிராணன் ஒன்றுமே இருக்காது. எனவே 0 மதிப்பெண். சுவை இருக்காது. எனவே 0 மதிப்பெண். ஆக மொத்தம் அசைவ உணவுகளுக்கு 100 மதிப்பெண்கள். எனவே அசைவ உணவுகளை முடிந்தவரை தவிர்ப்பது அல்லது குறைப்பது நல்லது. ஆனால் சில நாடுகளில், பாலவனப் பிரதேசங்களில், வெப்பம் அதிகமுள்ள நாடுகளில், தாவர வகை உணவுகள் கிடைக்காத காரணத்தினால் அசைவ உணவுகள் சாப்பிட வேண்டிய சூழ்நிலை உள்ளது. உடல் ரீதியாக அசைவ உணவைச் சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு எந்தத் தீங்கும் கிடையவே கிடையாது. ஆனால் ஆன்மீக ரீதியாக ஒரு உயிரை கால்வது பாவம் என்ற அடிப்படையில் நமது மனதில் ஒரு எண்ணம் தோன்றிய பிறகு நாம் சாப்பிட்டால் அந்த எண்ணம் நோய் உண்டு செய்யும். எனவே அசைவ உணவைச் சாப்பிடுபவர்கள் இதைச் சாப்பிட்டால் பாவமில்லை என்ற



எண்ணத்துடன் மனதிற்கு எந்தவொரு குழப்பமும் இல்லாமல் சாப்பிடும் பொழுது சரியாக ஜீரணமாகிறது. மனதில் 50 / 50 சாப்பிடலாமா? வேண்டாமா? அல்லது சாப்பிட்டால் நல்லதா?

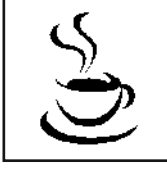
கெட்டதா? என்ற எண்ணத்துடன் குழப்பத்துடன் சாப்பிடும் பொழுது அது நோயை உண்டு செய்கிறது. இது அசைவத்திற்கு மட்டுமல்ல. எந்தவொரு உணவைச் சாப்பிட்டாலும் உடம்புக்கு ஆரோக்கியமென்ற தெளிவானதிடமான நம்பிக்கையுடன் சாப்பிடும்பொழுது அது மருந்தாக வேலை செய்கிறது. அந்த உணவு நமக்கு நோய் ஏற்படுத்துமோ என்ற எண்ணத்துடன் சாப்பிடும்பொழுது அது நோயை உண்டு செய்கிறது. இறுதியாக அசைவ உணவு சாப்பிடுவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. இது நான்காவது வகை உணவு.

ஐந்தாவது வகை

போதைப் பொருட்கள் (லாகிரி வஸ்து) இது உணவே கிடையாது. சில பொருட்கள் நாம் உணவுபோல் சாப்பிடுகிறோம். ஆனால் அது உணவில்லை, போதைப்பொருள். உதாரணமாக டீ, காபி, பீடி, சிகரெட், சாராயம், பீடா, கஞ்சா, அபின், பாக்கு ஆகியவை இவைகளைத்தும் உணவுப் பொருட்களே கிடையாது. போதைப் பொருட்கள் உணவுப் பொருளுக்கும்,

போதைப் பொருளுக்கும் எப்படி வித்தியாசம் கண்டுபிடிப்பதென்றால் எந்தவொரு பொருளை மூன்று நேரமும் சாப்பிட்டு நம்மால் உயிரோடு இருக்க முடியுமோ இவையனைத்தும் உணவுப் பொருட்கள். எந்தப் பொருளை மூன்று நேரமும் அது மட்டும் சாப்பிட்டு உயிரோடு இருக்க முடியாதோ, அது போதைப் பொருட்கள். தேங்காயை மட்டும் சாப்பிட்டு ஒரு மனிதன் உயிரோடு இருக்க முடியும். அது உணவு. சிகரெட் மட்டும் குடித்துக்கொண்டு ஒரு மனிதன் உயிரோடு இருக்க முடியுமா? அது போதைப் பொருள். அசைவம் சாப்பிட்டு ஒருவர் உயிரோடு இருக்க முடியும். எனவே, அசைவம் என்பது ஒரு உணவு. கஞ்சா குடித்துக்கொண்டே ஒருவர் உயிரோடு இருக்க முடியுமா? இருக்க முடியாது. எனவே அது போதைப்பொருள். உணவு என்பது நம் உடலில் வெளியிலிருந்து சத்துப் பொருட்களை உடலுக்கு எடுத்துச் செல்லும் ஒரு பொருள். போதைப் பொருள் என்பது உடலிலேயே சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் சத்துப் பொருட்களை எடுத்துச் செலவு செய்யும் ஒரு பொருள்.

எனவே போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்தும் பொழுது சில குறிப்பிட்ட நேரம் மட்டும் உடலில் அதிகமான தெம்பு இருக்கும். பிறகு வலுவிழந்து நாம் காணப்படுவோம். ஏனென்றால் நம் உடலில் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் சில சத்துப் பொருட்களை இந்த



போதைப்பொருள் எடுத்துச் செலவு செய்து நம்மை வீரியமாக இருக்கச் செய்கிறது. ஆனால் அது நம் உடம்பிற்கு உணவை ஒரு போதும் கொடுப்பதில்லை. எனவே தயவு செய்து போதைப் பொருட்களைச் சாப்பிடக் கூடவே கூடாது. நான் பல மருத்துவரிடம் சென்றேன், பல வருடங்களாக சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்கிறேன். ஆனால் எந்த நோயும் குணமாகவில்லையென்று மருத்துவத்தையும், மருத்துவர்களையும் குறை சொல்கிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் பயன்படுத்தும் போதைப் பொருட்களைப் பற்றி அவர்கள் வெளியே சொல்வதே கிடையாது. எனவே அசைவம் சாப்பிடுவதை விட உத்தூள், காபித்தூள் சாப்பிடுவது கெடுதல் அதிகம்.

மேலே கூறப்பட்டுள்ள உணவு வகைகளைப் புரிந்துகொண்டு நீங்கள் எந்த வகை சாப்பிடுகிறீர்கள்? என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள். முடிந்தவரை முதல்வகை உணவை நோக்கி உங்கள் பயணம் இருக்கட்டும். சில இயற்கை மருத்துவர்கள் மூன்று நேரமும் இயற்கை உணவு சாப்பிடுங்கள் என்று கூறுகிறார்கள். இது எல்லோராலும் கடைப்பிடிக்க முடியாது. நீங்கள் ஒரு மாதம் தொடர்ந்து மூன்று வேளையும்

இயற்கை உணவு சாப்பிட்டு வந்தால் ஒரு மாதம் முடிந்தவுடன் இடலியைப் பார்த்தால் நாக்கில் எச்சில் ஊறும். என்ன செய்வீர்கள்? எனவே நமது சிகிச்சையில் ஒரு சிறிய ஐடியா உங்களுக்குத் தருகிறோம். காலையில் சமைக்காத உணவுகளை மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நமது உடலுக்குத் தேவையான பிராண சக்தியும், தாது உப்புகளும் இயற்கையான முறையில் காலையில் உணவு மூலமாக நம் உடலுக்குச் சென்று விடும். மதிய உணவு சமைத்த உணவு. ஆசை தீர எது எது வெல்லாம் பிடித்த தோ அனைத்தையும் சாப்பிடுங்கள். இது நம் மனதிற்கு ருசிக்காக சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம். இரவு நேரங்களில் அதிகமாக சாப்பிடக் கூடாது என்பதற்காக அரிசி கஞ்சி. கோதுமை கஞ்சி போன்ற கஞ்சி மற்றும் ஏதாவது ஒரு காய்கறி பொறியலை மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், இந்த முறையில் சாப்பிடுவதால் இயற்கை உணவு சாப்பிட்டது போலவும் இருக்கும். ஆசை தீர சமைத்த உணவு சாப்பிட்டது போலவும் இருக்கும். நோயைக் குணப்படுத்தும் மருந்தைச் சாப்பிட்டது போலவும் இருக்கும். நமக்கு எல்லா வகையிலும் சத்துப்பொருட்கள் உள்ளே சென்று நாம்

என்றும் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும். சிறந்த வழியையும் கொடுக்கும்.

காலையில் ராஜா போல சாப்பிட வேண்டும், மதியம் மந்திரி போல சாப்பிட வேண்டும், இரவு பிச்சைக்காரனைப் போல சாப்பிட வேண்டும் என்று பழமொழி கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். இது தான் ஆரோக்கியத்திற்கான சரியான வழி, ஆனால் நாம் காலையில் பிச்சைக்காரனை போல இரண்டு தோசை, இரண்டு இட்லி என்று அவசர அவசரமாகச் சாப்பிட்டு விட்டு அலுவலகம் ஓடுகிறோம். மதியம் மந்திரியைப் போல அளவாக சாப்பிடுகிறோம். இரவு ராஜாவைப் போல அனைத்து உணவுகளையும் மொத்தமாக அள்ளிச் சாப்பிடுகிறோம். நமக்கு நோய் வருவதற்கு அடிப்படைக் காரணமே இரவு அதிகமாக சாப்பிடுவதுதான். எனவே காலை நேரங்களில் நமது வயிறு ஜீரணசக்தி அதிகமாக இருக்கும், எனவே காலை உணவை தயவு செய்து திருப்தியாக, நிறைவாக, அமைதியாக, ஆசை தீர சாப்பிடுங்கள். மதிய உணவு அளவாக இருக்கட்டும், இரவு முடிந்தவரை அளவைக் குறையுங்கள், ஏனென்றால் இரவில் நமக்கு உழைப்பு குறைவு, சூரியனும் கிடையாது, நமது உடலில் ஜீரணம் ஆக வேண்டுமென்றால் வெப்பம் இருக்க வேண்டும், பகலில் நாம் உழைக்கிறோம், நடக்கிறோம், ஓடுகிறோம், வேலை செய்கிறோம்,

எனவே உழைப்பு மூலமாக உடலுக்கு உஷ்ணம் கிடைக்கிறது, மேலும் சூரியன் இருக்கும்பொழுது இயல்பாகவே வெப்ப சக்தி நம் உடலுக்குள் புகுகிறது, அதனால் பகலில் அதிகமாக சாப்பிடுங்கள், இரவில் குறைவாக சாப்பிடுங்கள்,

13. எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்?

பலருக்கு இந்த விஷயத்தில் மிகப்பெரிய சந்தேகம் எப்பொழுதுமே இருக்கும், காலையில் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும், மதியம் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும், இரவு எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்று இந்த அளவில் குழப்பம் ஏற்படும்பொழுது நாம் ஒரு மருத்துவரிடம் செல்கிறோம். குறிப்பாக டயட்டீசியனிடம் சென்றால் அவர் நமக்கு அறிவுரை கூறுவார். காலையில் நான்கு சப்பாத்தியும் ஒரு கப்புத் தயிரும் சாப்பிடுங்கள், இரவு ஐந்து இட்லி சாப்பிடுங்கள், மதியம் 750 மில்லி கிராமம் சாப்பிடும் 350 மில்லி லிட்டர் குழம்பும் சாப்பிடுங்கள் என்று எழுதிக் கொடுப்பார். சாப்பிடும்பொழுது மில்லி கிராம், மில்லி லிட்டர் பார்த்தா சாப்பிட முடியும். சாப்பிடும்பொழுது நாம் பக்கத்தில் தராசு வைத்துக் கொள்ள முடியுமா? ஒன்று செய்யுங்கள், இனிமேல் மதியம் சாப்பிடும்பொழுது பக்கத்தில் தராசு வைத்துக் கொள்ளுங்கள், 750 மில்லி கிராம் சாப்பாட்டை அளந்து தட்டில் போடுங்கள், இது சாத்தியமாகுமா?

மருத்துவர்கள் 4 சப்பாத்தி காலையில் சாப்பிடுங்கள் என்று எழுதி கொடுக்கிறார்களே, நீங்கள் வீட்டில் எல்லா வேலையும் செய்யும் பெண்மணியா? அல்லது எல்லா வேலைக்கும் ஆள் வைத்துக் கொண்டு டிவி பார்த்துக் கொண்டு சும்மா இருக்கும் பெண்மணியா? என்று கேட்டார்களா? டயட் எழுதி தருவதற்கு முன்பாக நீங்கள் கூலி வேலை செய்யும் நபரா? அல்லது கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியரா என்று கேட்டார்களா? ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் வேலையின் அளவு, உடல் எடை, மனதில் தெம்பு, சுபாவம், கிளைமேட், இயற்கையின் அளவு முறை, நாடு, வயது, இடம், ஊர், ஆகியவற்றைப் பொருத்து உணவின் அளவு மாறும். ஒரு நாள் கட்டிட வேலைக்குச் சென்று நாள் முழுவதும் கற்களைத் தூக்கும் ஒருவர் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்று யோசியுங்கள், அதே நபர் அடுத்த நாள் தனது நண்பரின் A/C காரில் பயணம் செய்யும்பொழுது அவர் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்? உலகத்தில் யாருமே இன்று செய்வதைப் போல அடுத்த நாள் வேலை செய்வது கிடையாது, அப்படி இருக்கும்பொழுது ஒருவர் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டுமென்பதை முதலிலேயே எழுதிக் கொடுக்க முடியுமா? உலகத்தில் எவ்வளவு பெரிய சைன்டிஸ்ட்டாக இருந்தாலும் எவ்வளவு பெரிய மருத்துவராக இருந்தாலும் எவ்வளவு பெரிய ஞானியாக இருந்தாலும் அடுத்த வேளை எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்

என்பதை அவருக்கு அவரே எழுதிக் கொடுக்க முடியாது. இப்படி நாம் என்ன சாப்பிட வேண்டும் என்பதை நமக்கே கூற முடியாத நிலையில் மருத்துவர்கள் நோயாளிகளுக்கு எப்படி கூற முடியும்? தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்ற அளவை உலகத்தில் வேறு யாராலும் கொடுக்க முடியாது. ஏன்? உங்களுக்கே தெரியாது.

மருத்துவர்கள் காலையில் 4 சப்பாத்தி சாப்பிடுங்கள் என்று கூறுகிறார்களே உங்கள் வீட்டுச் சப்பாத்தி எந்த அளவு இருக்குமென்று கேட்டார்களா? ஒரு சில வீட்டுச் சப்பாத்தி கெட்டியாக, பெரியதாக இருக்கும். ஒன்று சாப்பிட்டாலே போதும். ஒரு சில சப்பாத்தி அப்பளம் போல இருக்கும். பத்து சாப்பிட்டாலும் வயிறு நிறையாது. இப்படி இருக்கையில் எப்படி நான்கு சப்பாத்தி சாப்பிடுங்கள் என்று எழுதி கொடுக்க முடியும்? ஒரு கப் தயிர் சாப்பிடுங்கள் என்று கூறுகிறார்களே, உங்கள் வீட்டு கப் எத்தனை பெரிய சைஸ் உள்ளது என்று அவர்களுக்குத் தெரியுமா? சற்று சிந்தியுங்கள், இரவு 5 இட்லி சாப்பிடுங்கள் என்று எழுதி கொடுக்கிறார்களோ, உங்கள் வீட்டு இட்லி எடை அவருக்குத் தெரியுமா? தயவு செய்து மற்றவர்கள் எழுதிக் கொடுக்கும் அளவு முறையில் தயவு செய்து சாப்பிட வேண்டாம். இது நோயைப் பெரிது படுத்துமே தவிர

நோயைக் குணப்படுத்தாது,

சரி எவ்வளவு தான் சாப்பிட வேண்டும் என்ற அளவை எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது. அதற்கு சுலபமாக வழிமுறை இருக்கிறது. பசி எடுத்தால் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும், சாப்பிடும் பொழுது கவனத்தை உணவில் வைத்துச் சுவையை இரசித்து, ருசித்து சாப்பிட்டால் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் நமக்கு சாப்பிடப் பிடிக்காது. முதல் முறை வாயில் எடுத்து வைக்கும் பொழுது பிடித்த அதே உணவு எப்பொழுது நமக்குப் பிடிக்க வில்லையோ, போதும் என்று அர்த்தம். வழக்கமாக நீங்கள் காலையில் 10 இட்லி சாப்பிடும் நபராக நீங்கள் இருந்தால் கவனத்தை இட்லியின் மேலும், இட்லியிலுள்ள சுவையின் மீது கவனம் வைத்துச் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள், நான்கு இட்லி சாப்பிட்ட பிறகு ஐந்தாவது இட்லியைப் பார்த்தால் உங்களுக்குச் சாப்பிடப் பிடிக்காது. எப்பொழுது பிடிக்கவில்லையோ உங்கள் அளவு முடிந்து விட்டது என்று அர்த்தம்,

கவனத்தை உணவில் வைத்துச் சாப்பிடும்பொழுது நமக்கு அளவு தெரியும், கவனத்தை செல்போனிலோ, டிவியிலோ அல்லது பேச்சிலோ வைத்துச் சாப்பிடும் பொழுது நமக்கு அளவு தெரிவதில்லை. எனவே தயவு செய்து சாப்பிடும்பொழுது கவனத்தை உணவிலும், சுவையிலும் வைத்துச் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட

அளவுக்கு மேல் நம்மால் சாப்பிட முடியாது.

எனவே நமது சிகிச்சையில் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்பதற்கு மில்லிகிராம், கிலோ கிராம், தராசு போன்ற அளவு முறைகள் தேவையில்லை. பசி எடுத்தால் சாப்பிட வேண்டும். ருசித்து சாப்பிட வேண்டும். மனதிற்கு எப்பொழுது போதுமென்று எண்ணம் ஏற்படுகிறதோ அப்பொழுது நிறுத்த வேண்டும். எனவே ஆசை தீர சாப்பிடுங்கள். கொஞ்சம் அதிகமாக சாப்பிட்டால் ஒரு தவறும் கிடையாது. பசி கொஞ்சம் தள்ளிப் போகும். அவ்வளவு தான். குறைவாகச் சாப்பிட்டால் ஒரு தவறும் கிடையாது. நமக்கு சீக்கிரமாக பசித்து விடும். எனவே தயவு செய்து சாப்பிடும்பொழுது அளவு பார்க்காதீர்கள். உங்கள் மனதிற்குப் பிடித்த அளவு ஆசை தீர சாப்பிடுங்கள். ஆனால் ஒரேயொரு விஷயத்தை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மீண்டும் பசி எடுக்கும் வரை வேறு எதையும் சாப்பிடக்கூடாது.

எனக்குக் கண்டிப்பாக சாப்பிடுவதற்கு அளவு வேண்டும் என்று நீங்கள் நினைத்தால் உங்களுக்கு ஒரு வழிமுறையைச் சொல்கிறேன். உங்கள் வீட்டிலுள்ள நாய்க்கு ஒரு கப்பு சாதம் கொடுங்கள். அது சாப்பிட்டு முடித்த பிறகு மீண்டும் வேண்டுமென்று வாவை ஆட்டிக்கொண்டு நிற்கும். மீண்டும் ஒரு கப் சாப்பாடு கொடுங்கள். மீண்டும்

கேட்கும். மூன்றாவது கப் சாப்பாடு கொடுத்தால் அதில் பாதியை மட்டும் சாப்பிட்டு விட்டு மீதியை அங்கேயே விட்டுவிட்டு நடக்க ஆரம்பிக்கும், அந்த நாயை வா, வந்து சாப்பிடு என்னிடம் இன்னும் ஏழு கப் சாப்பாடு உள்ளது என்று நீங்கள் கொட்டினாலும் அது சாப்பிடாது. ஏனென்றால் ஒரு நாய்க்குத் தெரியும். நாம் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்று. மனிதர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. ஏனென்றால் நாய் இரசித்து, ருசித்து சாப்பிடுகிறது மனிதன் ப சி க் க ம ல் . ரு சி க் க ம ல் சாப்பிடுகிறான்.

எனவே, நமது சிகிச்சை முறையில் பசி எடுத்தால் சாப்பிட வேண்டும். இரசித்து, ருசித்து ஆசை தீர சாப்பிட வேண்டும் என்பதைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள் யார், யார் வீட்டில் 80 வயதிற்கு மேல் தாத்தா, பாட்டி ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார்களோ அவர்கள் கண்டிப்பாக எந்த உணவையும், எந்தச் சுவையும் வேண்டாமென்று ஒதுக்கியிருக்க மாட்டார்கள். சுவை, சுவையாக வித விதமாக மனசுக்குப் பிடித்த உணவுகளைச் சாப்பிடுவது மூலமாக நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியுமே தவிர நோய்கள் வராது, எனவே சுவையைப் பற்றியும். உணவைப் பற்றியும் தெரியாத சில மருத்துவர்கள் கூறும் தவறான விதிகளை தயவு செய்து கடைபிடிக்க வேண்டாம்.

14. காலைத் தொங்க வைத்து அமரக் கூடாது
நாம் பொதுவாக எப்பொழுதும் காலை தொங்க வைத்து அதிகமாக அமர்ந்திருக்கிறோம். இரண்டு சக்கர வாகனத்தில் பயணிக்கும் பொழுது, பேருந்தில் இரயில் வண்டிகளில், சினிமா தியேட்டரில், பள்ளிகளில், அலுவலகங்களில், வீடுகளில், சோபாக்களில், கட்டில், சேர் இப்படி நன்றாக யோசித்துப் பார்த்தால் நாம் அதிக நேரமாக காலைத் தொங்க வைத்துக் கொண்டே இருக்கிறோம். இப்படிக்காலைத் தொங்க வைத்து அமர்வதால் நமக்குப் பல நோய்கள் உருவாகிறது. இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால் காலைத் தொங்க வைத்து அமரும் பொழுது நமது உடலில் இரத்த ஓட்டம் இடுப்பிற்குக் கீழ் பகுதியில் மட்டுமே அதிகமாக செல்கிறது. இடுப்புக்கு மேல் பகுதியில் சரியாக இரத்த ஓட்டம் கிடைப்பதில்லை. நாம் காலை மடக்கி சம்மணம் போட்டு அமரும் பொழுது இடுப்புக்குக் கீழே இரத்த ஓட்டம் குறைவாகவும், இடுப்புக்கு மேலே இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகவும் வருவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. நமது உடலில் இடுப்புக்கு கீழே உள்ள கால்களுக்கு நடக்கும் பொழுது மட்டும் இரத்த ஓட்டம் சென்றால் போதும். மிக முக்கியமான உறுப்புகளாகிய சிறுநீரகம், கணையம், நுரையீரல், மூளை, கண், காது ஆகியவை இடுப்புக்கு மேல் பகுதியில் தான் இருக்கிறது. எனவே ஒருவர் காலை தொங்கப் போடாமல் சம்மணங் கால்

போட்டு அமர்ந்திருந்தால் அவருக்கு சக்தி அதிகமாக கிடைக்கிறது. ஆரோக்கியமும் அதிகமாக கிடைக்கிறது.

எனவே தயவு செய்து இனிமேல் காலைத் தொங்க வைத்து அமருவதை தவிருங்கள். குறிப்பாக சாப்பிடும் பொழுதாவது நாம் காலை மடக்கி அமர்ந்து தான் சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிடும் பொழுது காலைத் தொங்க வைத்து அமர்வதனால் இரத்த ஓட்டம் வயிற்றுப் பகுதிக்குச் செல்லாமல் காலுக்கே அதிகமாக செல்கிறது. எனவே ஜீரணம் தாமதமாகிறது. காலை மடக்கி சுக ஆசனத்தில் அமர்ந்து சாப்பிட்டால் சாப்பிட, சாப்பிட, சாப்பாடு ஜீரணமாகி விடும். ஏனென்றால் இடுப்புக்கு கீழே இரத்த ஓட்டம் செல்லாமல் முழு சக்தியும் வயிற்றுப் பகுதிக்குச் செல்லும் பொழுது நமக்கு ஜீரணம் நன்றாக நடைபெறுகிறது.

ஆனால், இப்பொழுது பல நபர்கள் காலை மடக்கி உட்கார முடியாத நிலையில் இருக்கிறார்கள். இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால் நாம் ஒரே ஒரு இடத்தில் மட்டும் தான் காலை மடக்கி அமர்கிறோம். அது மலம் கழிக்கும் பொழுது. யாருடைய வீட்டில் பாம்பே கக்கூஸ் என்று அழைக்கப்படும் காலை மடக்கி அமருமாறு கக்கூஸ் இருக்கிறதோ அவர்களுக்கு மூட்டு சம்மந்தப்பட்ட எந்த வலியும் வருவதில்லை. ஆனால் யுரோப்பியன் கக்கூஸ் உள்ள வீடுகளில் உள்ள

அனைவருக்கும் மூட்டு முழங்காலில் வலியும் அது சம்பந்தப்பட்ட நோயும் வருகிறது. ஏனென்றால் இவர்கள் ஒரு முறை கூட வாழ்க்கையில் காலை மடக்கி அமர்வதே கிடையாது. முதலில் வயதானவர்களுக்கு மட்டுமே இந்த பிரச்சனை இருந்தது. ஆனால் இப்பொழுது சிறு குழந்தைகள் கூட யுரோப்பியன் கக்கூஸை பயன்படுத்துவதால் அவர்களால் தரையில் சுக ஆசனத்தில் அமர்வதற்கு முடியாமல் தவிக்கிறார்கள்.

ஒரு விஷயத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்களால் சம்மணங்கால் போட்டுக் கூட தரையில் உட்கார முடியவில்லை என்றால் இந்த உடம்பை எந்த அளவிற்கு கெடுத்து வைத்திருக்கிறீர்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். எனவே தயவு செய்து யுரோப்பியன் கக்கூஸைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். அதற்குப் பதிலாக பாம்பே கக்கூஸைப் பயன்படுத்துங்கள். இப்படிப் பயன்படுத்தும் பொழுது குறைந்த பட்சம் ஒரு நாளில் இரண்டு முறை மூன்று முறையாவது நாம் யோகாசனம் செய்வதை போல் இருக்கும். எனவே முடிந்த வரை காலை தொங்க வைத்து அமர்வதை தவிருங்கள். கட்டிலிலோ, ஷோபாவிலோ அமரும் பொழுது சம்மணம் இட்டே அமருங்கள். சாப்பிடும் பொழுது தரையில் ஏதாவது ஒரு விரிப்பை விரித்து அதன் மேல் சம்மணங்கால் போட்டு அமர்ந்து சாப்பிட்டால் சாப்பாடு நன்றாக

ஜீரணிக்கும். சில வீடுகளில் அதற்கு வாய்ப்பில்லை என்று இருந்தால் டைனிங் டேபிளில் அமர்ந்து கொள்ளலாம். ஆனால் அந்தச் சேரில் காலை தொங்கவிடாமல் மடக்கி வைத்து அமர்ந்து சாப்பிட்டுக் கொள்ளுங்கள். இப்பொழுது அனைவருக்கும் வரும் மூட்டு தேய்மானம், மூட்டு வலி இதற்கு அடிப்படைக் காரணம் காலை தொங்கப் போட்டு அமர்வது தான். எனவே இன்று முதல் காலை மடக்கி உட்காரப் பழகிக் கொண்டால் உங்கள் வாழ்க்கையில் ஜீரணமும் நன்றாக நடக்கும். உடம்பில் சக்தியும் அதிகரிக்கும். உடம்பில் மூட்டு வலியும் கால் வலியும் வராது. வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக!

15. குளித்தால் முக்கால் மணி நேரத்திற்குப் பிறகு சாப்பிட வேண்டும்.

சாப்பிட்ட பிறகு இரண்டரை மணி நேரத்திற்குக் குளிக்கக் கூடாது. நாம் பல பேர் குளித்தவுடன் சாப்பிடும் பழக்கம் வைத்திருக்கிறோம். குளித்தவுடனே சாப்பிட்டால் சாப்பாடு ஒழுங்காக ஜீரணம் ஆகாது. குளித்தபின்



குறைந்த பட்சம் முக்கால் மணி நேரத்திற்குப் பிறகு தான் சாப்பிட வேண்டும். அதே போல் சாப்பிட்டால் இரண்டரை மணி நேரத்திற்குப் பிறகு தான் குளிக்க வேண்டும்.

நமது உடல் 24 மணி நேரமும் நம் உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளும், செல்களும் 98.4 டிகிரி பாரென்ஹீட் வெப்ப நிலையில் (37° Centigrade) இருக்கும். நாம் குளிர்ச்சியான ஒரு நாட்டிற்கு சென்று அங்கே 10° வெப்ப நிலை இருந்தாலும் நமது உடலில் தெர்மா மீட்டர் வைத்து அளந்து பார்த்தால் நமது உடலில் 37 டிகிரி தான் இருக்கும். அதே சமயம் சூடான ஒரு நாட்டிற்கு சென்று அங்கே 50 டிகிரி 60 டிகிரி வெப்பம் இருக்கும் போது நமது உடலில் தெர்மா மீட்டர் வைத்து சோதித்துப் பார்த்தால் நமது உடலில் 37 டிகிரி இருக்கும். இதிலிருந்து என்ன புரிகிறது என்றால் மனித உடலின் வெப்ப நிலை 37 டிகிரி சென்டிகிரேட் (98.4 டிகிரி பாரென்ஹீட்). உலகில் உள்ள அனைத்து நாடுகளுக்கும், அனைத்து மக்களுக்கும் இதே வெப்ப நிலை தான்.

ஆடு, மாடு, கோழி போன்ற உயிரினங்களுக்கும் ஒவ்வொரு மிருகங்களுக்கும், பறவைகளுக்கும் ஒவ்வொரு வெப்பநிலை இருக்கும். எனவே தான் சில மிருகங்கள் குளிர்ச்சியான பிரதேசங்களில் எந்தவித பாதிப்பும் இல்லாமல் உயிர் வாடிக்கிறது. எனவே மனிதனின் உடல் வெப்ப நிலை 37 டிகிரி. நாம் குளிர்ச்சியான இடத்திலோ அல்லது வெப்பம் அதிகம் உள்ள இடத்திலோ இருந்தாலும் நமது உடலில் உள்ள Triple Warmer என்ற உடல் உறுப்பின் வேலை என்னவென்றால் நமது உடல்

வெப்பத்தை சீராக 37 டிகிரி வைப்பதற்கு முயற்சி செய்துக் கொண்டே இருக்கும்.

எனவே நாம் குளிக்கும் பொழுது அது சாதாரண தண்ணீர் அல்லது சுடு தண்ணீர் எதுவாக இருந்தாலும் அது உடம்புக்கு மட்டும் அல்லது தலைக்கு குளித்தாலும், ஆற்றிலோ, குளத்திலோ, பாத்ரூமிலோ இப்படி எதுவாக இருந்தாலும், குளித்தால் நமது உடலின் வெப்ப நிலை மாறுபடுகிறது. வெப்பநிலை மாறியவுடன் உடல் வெப்பக் கட்டுப்பாட்டு உறுப்பானது உடனே வேலை செய்து நமது உடலில் மீண்டும் 37 டிகிரி கொண்டு வருவதற்கு வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கும். இப்படி உடல் வெப்பநிலையை சரிசெய்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது நமது உடலில் ஜீரண உறுப்புகளுக்கு சக்தி கிடைக்காது. எனவே குளித்தவுடன் சராசரியாக ஒரு 45 நிமிடங்களுக்கு நமது உடலில் Triple Warmer வேலை செய்வதால் நமது உடலுக்கு ஜீரண சுரப்பிகள் வேலை செய்வது கிடையாது. எனவே தயவு செய்து குளித்த உடனே சாப்பிடாதீர்கள். குளித்து முடித்தவுடன் ஒரு 45 நிமிடம் காத்திருந்து பிறகு சாப்பிடுங்கள். நீங்களே இதை சோதனை செய்யலாம். குளித்தவுடன் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். அன்று வயிறு கடினமாகவும், அசௌகரியமாகவும் இருக்கும்.

அதே போல் சாப்பிட்டால் இரண்டரை மணி நேரத்திற்குப் பிறகு மட்டுமே குளிக்க வேண்டும்.

ஏனென்றால் சாப்பிடும் சாப்பாடு குறைந்த பட்சம் ஜீரணமாகி ரத்தமாக மாறுவதற்கு இரண்டரை மணி நேரம் ஆகிறது. ஒரு சிலருக்கு ஒரு மணி நேரத்திலேயே ஜீரணமாகும். ஒரு சிலருக்கு ஐந்து மணி நேரமாகும். சுமாராக சராசரியாக இரண்டரை மணி நேரமாகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். நீங்கள் சாப்பிட்டவுடனே அரைமணி நேரத்தில் குளித்தால் உடனே உடலில் உள்ள உடல் வெப்பக் கட்டுப்பாட்டு உறுப்பு உடல் வெப்பத்தைச் சரி செய்ய ஆரம்பிக்கும். அப்போது நமது உடலில் உள்ள அனைத்து சக்திகளும் இந்த உடல் வெப்பக்கட்டுப்பாட்டு உறுப்புக்கு மட்டுமே செலவாகுமே தவிர ஜீரண சுரப்பிகளுக்கு கிடைக்காது. இதையும் நீங்கள் சேர்த்துப் பார்க்கலாம். சாப்பிட்ட உடனே ஒரு நாள் குளித்துப் பாருங்கள். அன்று ஜீரண கோளாறு ஏற்படும். வயிறு மந்தமாக இருக்கும். தலைவலி வரும். எனவே சாப்பிட்டால் தயவு செய்து இரண்டரை மணி நேரத்திற்கு குளிக்க வேண்டாம்.

எனவே சாப்பிட்டால் இரண்டரை மணி நேரத்திற்குக் குளிக்கக் கூடாது. குளித்த பிறகு உடனே சாப்பிடக் கூடாது. குறைந்த பட்சம் 45 நிமிடங்கள் காத்திருக்க வேண்டும்.

சிலர் எனக்குப் போன் செய்து கேட்கிறார்கள் நான் காலை எட்டு மணிக்குத் தான் படுக்கையிலிருந்து

எழு வேன் . 9 மணிக்கு நான் அலுவலகத்தில் இருக்க வேண்டும். இந்த நிலைமையில் நான் எப்படி குளித்தபிறகு 45 நிமிடம் காத்திருப்பது என்று கேட்கிறார்கள் . 8 மணி வரை சோம்பேறித்தனமாக தூங்கியது உங்கள் தவறு. நமக்குத் தேவை என்றால் நாம் சீக்கிரம் எழுந்திருக்க வேண்டும். 9 மணிக்கு அலுவலகம் செல்ல வேண்டும் என்று உங்கள் உடம்பிற்குத் தெரியாது. நீங்கள் எவ்வளவு பெரிய அதிகாரியாக இருந்தாலும், எவ்வளவு பெரிய பணக்காரராக இருந்தாலும் அது உடலுக்குத் தெரியாது. உடலுக்கு ஒரு சில விதி முறைகள் உண்டு. எனவே தயவு செய்து எந்தக் காரணத்தையும் கூறாமல் இந்த விதி முறைகளை நாம் பின்பற்றுவதற்கு நம்மை எப்படி மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்று மட்டுமே யோசியுங்கள்.

16. சாப்பிடும் பொழுது ஏப்பம் வந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்? ஏப்பத்தில் பல வகைகள் உள்ளன. 1. பசி ஏப்பம், 2. ஜீரண ஏப்பம், 3. அஜீரண ஏப்பம்.

பசி எடுக்கும் பொழுதும் நமக்கு ஏப்பம் வரும். ஏனென்றால் வயிற்றில் பசி எடுக்கும் பொழுது ஹைட்ரோ குளோரிக் என்ற அமிலம் சுரக்கும். இந்த அமிலத்திற்கு ஏதாவது சாப்பிட வேண்டும். இல்லையென்றால் சிறிது நேரம் இந்த அமிலம் காத்திருக்கும். அமிலம் சுரந்து சாப்பிடாமல் இருந்தால் அந்த அமிலம் நீர்த்துப் போக ஆரம்பிக்கும். அப்பொழுது அமிலம்

நீர்த்துப் போய் அது ஏப்பமாக வெளி வரும். எனவே இது பசி ஏப்பம் ஆகும். பசி எடுக்கும் பொழுது சாப்பிடுவதற்கு முன்பாக ஏப்பம் வந்தால் நம் வயிறு நம்மை எச்சரிக்கிறது. உடனே சாப்பிட வேண்டும் என்று கூறுகிறது என்று புரிந்துகொண்டு உடனே நாம் ஏதாவது ஒரு உணவைச் சாப்பிட வேண்டும். உடனே சாப்பிட முடியாதவர்கள் ஏதாவது பழங்களைச் சாப்பிட்டு விட்டு சிறிது நேரத்திற்குப் பசியைத் தள்ளி போடலாம். இனி கண்டிப்பாக ஒரு இரண்டு மணி நேரத்திற்கு நம்மால் சாப்பிட முடியாது என்ற நிலை இருக்கும் பொழுது அரை லிட்டர் சொம்பு தண்ணீரை குடித்து அந்த ஆசுடை நாமே அணைத்து விட்டால் நமக்கு அல்சர் என்ற நோய் வருவதற்கு வாய்ப்பில்லை. எனவே பசி எடுத்தால் ஒரு ஏப்பம் வரும். அந்த ஏப்பத்தைப் புரிந்து கொண்டு உடனே சாப்பிட வேண்டும். அல்லது நிறைய நீர் குடித்து நம் வயிற்றைக் காப்பாற்ற வேண்டும்.

சாப்பிடும் பொழுது ஏப்பம் வரும். இந்த ஏப்பத்தின் பொருள் நாம் நன்றாக சாப்பிட்டதால் ஒழுங்காக ஜீரணம் ஆகிறது என்று பொருள். அப்பொழுது வரும் ஏப்பத்திற்கு காரணம் என்னவென்றால் வயிற்றின் மேலே ஒரு கதவும் கீழே ஒரு கதவும் இருக்கும். வாயில் சாப்பிடும் சாப்பாடு உணவுக்குழாய் வழியாக வயிற்றின் உள்ளே நுழைவதற்கு ஒரு கதவு இருக்கும். இந்தக் கதவு உணவு உள்ளே

சென்றவுடன் மூடி விடும். சாப்பிட்ட பின் தலைகீழாக நிற்கும் பொழுது உணவு வாய் வழியாக வெளியே வராமல் இருப்பதற்கு இந்தக் கதவு தான் காரணம். இந்தக் கதவு உணவை உள்ளே மட்டுமே செலுத்தும். மீண்டும் வெளியே செலுத்தாது. சில ஆபத்துக் காலங்களில் வாந்தி வரும் பொழுது மட்டுமே அது திறக்கும். அதே போல் வயிற்றுக்குக் கீழே முடிவில் வயிற்றிலிருந்து சிறுகுடலுக்குச் செல்ல ஒரு கதவு உள்ளது. இந்தக் கதவும் உணவை கீழ் நோக்கி மட்டுமே அனுப்பும். மேல் நோக்கி அனுப்ப அனுமதிக்காது. நம்மில் சிலருக்கு சாப்பிடும்பொழுதே ஏப்பம் வரும். இதன் காரணம் வயிற்றின் கீழே உள்ள கதவு திறந்து நாம் சாப்பிட்ட சாப்பாடு நன்றாக ஜீரணமாகிய பிறகு அது வயிற்றிலிருந்து சிறுகுடலுக்குத் தள்ளப்படும் பொழுது வயிற்றில் ஒரு காலியிடம் உருவாகும். இந்த காலியிடத்தை நிரப்புவதற்காக வயிற்றுக்குக் காற்று தேவைப்படும். அந்தக் காற்றை வாய் வழியாக உறிஞ்சுவதற்காக வயிற்றின் மேற்பக்க கதவு திறந்து காற்றை உள் வாங்கும். இந்த சப்தம் தான் ஏப்பம்.

நாம் சாப்பிடும் பொழுது சாப்பிட, சாப்பிட ஏப்பம் வந்தால். நாம் நன்றாக ஒழுங்காக முறையாக சாப்பிடுகிறோம் என்று பொருள். எனவே சிலருக்கு நாம் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்ற அளவு தெரியாமல் சாப்பிட்டுக்

கொண்டிருப்பார்கள். இவர்களுக்கு ஒரு சின்ன விஷயத்தைத் தெளிவுபடுத்துகிறோம். சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொழுது ஏப்பம் வந்தால் நம் வயிறு சாப்பாடு போதும் என்று சொல்கிறது என்று பொருள். எனவே சாப்பிடும் பொழுது ஏப்பம் வந்தால் நாம் உணவு சாப்பிடுவதை நிறுத்தி விடலாம். ஆனால் முதல் ஏப்பம் வந்தவுடன் உணவு சாப்பிடுவதை நிறுத்தி விட வேண்டும் என்று நாம் ஏற்கனவே டி.வி.டிகளில் கூறியிருப்போம். ஆனால் அதில் ஒரு சின்ன சிக்கல் ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு குறைந்த அளவு சாப்பிட்டவுடனேயே ஏப்பம் வந்து விடுகிறது. ஆனால் மீண்டும் ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு அவர்களுக்குப் பசி ஏற்படுகிறது. ஆனால் அவர்கள் அப்பொழுது மறுபடியும் சாப்பிடுவது கிடையாது. நமது சிகிச்சையில் முதல் ஏப்பம் வந்தால் உணவை நிறுத்தி விட வேண்டும் என்றும் பசி எடுத்தால் சாப்பிட வேண்டும் என்று இரண்டு விதிகள் உள்ளது. முதல் ஏப்பம் வந்தால் சாப்பாட்டை நிறுத்தி விட்டால் கண்டிப்பாக மீண்டும் பசித்தால் சாப்பிட வேண்டும். ஆனால் பலர் ஏப்பம் வந்தால் உடனே நிறுத்தி விடுகிறார்கள். ஆனால் மறுபடியும் பசி எடுத்தால் சாப்பிடுவது கிடையாது.

எனவே முதல் ஏப்பம் வந்தால் உடனே நிறுத்தி விட வேண்டும் என்ற விதி வீட்டிலேயே இருக்கும், பொழுது நினைத்தால் சாப்பிடக் கூடிய

சூடிநிலை உள்ளவர்கள் மட்டுமே தயவு செய்து பயன்படுத்துங்கள். ஒரு சிலர் வேலைக்குச் செல்பவர்கள் காலை எட்டு மணிக்கு இரண்டு இட்லி சாப்பிட்டவுடன் ஏப்பம் வந்துவிடும். உடனே நிறுத்தி விட்டு வேலைக்குச் சென்று விடுவார்கள். ஆனால் 12 மணிக்கு நன்றாகப் பசிக்கும். ஆனால் அவர்களுக்கு 2 மணிக்குத் தான் உணவு இடைவேளை கொடுப்பார்கள். இந்த நிலையில் சிரமம் ஏற்படுகிறது. எனவே கீழே கூறியுள்ள இரண்டு முறைகளில் உங்களுக்கு எது சாத்தியப்படுகிறதோ அந்த முறையைப் பின்பற்றுங்கள். 1. முதல் ஏப்பம் வந்தால் உணவை நிறுத்த வேண்டும். ஆனால் பசி எடுத்தால் உடனே கண்டிப்பாக மீண்டும் சாப்பிட வேண்டும். 2. ஏப்பத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் ஏப்பம் வந்தால் உணவை நிறுத்தாமல் உங்களுக்கு மனதிற்குப் பிடித்தது போல ஆசை தீர சாப்பிடுங்கள். ஆனால் மறுபடியும் பசி எடுக்கும் வரை காத்திருந்து மீண்டும் அடுத்து வேளை உணவைச் சாப்பிட வேண்டும்.

சிலருக்கு சாப்பிட்ட பின் ஒரு மணி நேரம் அல்லது 2 மணி நேரம் கழித்து ஏப்பம் வரும். இதற்குக் காரணம் அஜீரணம். அதாவது வயிற்றுக்குச் சென்ற உணவு ஒழுங்காக ஜீரணம் ஆகாமல் பல மணி நேரங்களாக வயிற்றில் இருந்து புளித்து கெட்டுப் போய் அதிலிருந்து வரும் கெட்ட காற்று தான் இந்த ஏப்பத்திற்கான காரணம். இது புளித்த

ஏப்பம். எனவே யாருக்குப் புளித்த ஏப்பம் வருகிறதோ நீங்கள் உணவை ஒழுங்காக சாப்பிடவில்லை என்று புரிந்துகொண்டு தயவு செய்து இனிமேல் முறையாக சாப்பிட கற்றுக் கொண்டு அதை முயற்சி செய்யுங்கள். வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக!

17. அம்மா தன் குழந்தையுடன் சேர்ந்து சாப்பிடக்கூடாது.

எப்பொழுது ஒரு அம்மா தன் குழந்தைகளுடன் அமர்ந்து சாப்பிடுகிறார்களோ அவர்களுக்கு உணவு ஒழுங்காக ஜீரணமாவது கிடையாது. என் குழந்தையுடன் நான் அமர்ந்து சாப்பிட்டால் எனக்கு எப்படி ஜீரணம் ஆகாது என்று தாய்மார்கள் கேட்பீர்கள். ஒரு அம்மா தன் குழந்தையுடன் அமர்ந்து சாப்பிடும் பொழுது அவர் தன் உணவில், கவனம் செலுத்துவதை விட்டு விட்டு குழந்தையை மட்டுமே கவனித்துக் கொண்டிருப்பார். குழந்தையை அதட்டுவார். சாப்பிடும் போது பேசாதே. கறிவேப்பிலையைச் சாப்பிடு. ஒழுங்காக உட்கார்ந்து சாப்பிடு. சட்னி தொட்டுக் கொள், கீழே கொட்டாதே இப்படி அந்தக் குழந்தையைக் கவனித்துக் கொண்டு அல்லது குழந்தைக்கு ஊட்டிக் கொண்டு ஒரு தாய் தானும் சாப்பிட்டால் குழந்தை நன்றாக இருக்கும். ஆனால் தாயின் உணவு ஒழுங்காக ஜீரணம் ஆகாது. எனவே தாய்மார்கள் முதலில் உங்கள் குழந்தைக்கு மற்றும் உங்கள் வீட்டில்

உள்ள மற்ற உறுப்பினர்களுக்கும் பரிமாறி விட்டு அவர்கள் திருப்தியாக சாப்பிடுகிறார்களா என்று கவனித்து விட்டு சந்தோஷமாக நீங்கள் தனியாக உட்கார்ந்து சாப்பிடுங்கள். எனவே ஒரு தாய் தன் குழந்தைகளுடன் உட்கார்ந்து சாப்பிடக் கூடாது. மேலும் மற்றவர்களுக்குப் பரிமாறிக் கொண்டே சாப்பிடக் கூடாது. அப்படிச் சாப்பிடும் பொழுது கவனம் தன் உணவை விட்டு விலகி மற்றவர்கள் ஒழுங்காகச் சாப்பிடுகிறார்களா என்பதிலேயே இருப்பதால் நம் உணவு ஒழுங்காக ஜீரணம் ஆவதில்லை. கைக்குழந்தையை வைத்துக் கொண்டிருக்கும் தாய்மார்கள் அந்த குழந்தையை மடியில் வைத்துக் கொண்டு கொஞ்சிக் கொண்டே இவர்களும் சாப்பிடுவார்கள். அப்படிச் சாப்பிடக் கூடாது. சில குழந்தைகள் நாம் சாப்பிடும் போது பக்கத்தில் வந்து தொந்தரவு செய்து கொண்டேயிருக்கும். அப்பொழுது அந்தக் குழந்தையுடன் கொஞ்சிக் கொண்டோ அல்லது விரட்டிக் கொண்டோ அல்லது மிரட்டிக் கொண்டோ அதட்டிக் கொண்டோ நீங்கள் சாப்பிடும் போது உங்கள் உணவு ஜீரணம் சரியாக நடப்பதில்லை. எனவே கைக்குழந்தையை வைத்துக் கொண்டிருக்கும் அம்மாக்கள் அந்தக் குழந்தையை மாமியாரிடமோ அல்லது யாரிடமாவது கொடுத்து விட்டுச்



சாப்பிடும் அந்த ஐந்து நிமிடங்கள் தயவு செய்து உங்கள் சாப்பாட்டை மட்டுமே கவனித்துச் சாப்பிடுங்கள். வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக!

18. சாப்பிடும் உணவில் ஆறு சுவைகள் இருக்கவேண்டும்.

பொதுவாக நாம் சாப்பிடும் சாப்பாட்டை கவனித்துப் பாருங்கள். அதில் உப்பு, புளி, காரம் இருக்கும். ஆனால் இனிப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு பொதுவாக நாம் சேர்த்துக் கொள்வதேயில்லை. ஏற்கனவே நாம் பார்த்திருக்கிறோம். ஒவ்வொரு சுவைக்கும் ஒரு துணை உறுப்புக்கும் முகத்தில் உள்ள உறுப்புக்கும் ஒரு உணர்ச்சிக்கும் சம்மந்தம் உள்ளது என்பதை, சுவை மருத்துவத்தில் நாம் தெளிவாகப் பார்த்திருக்கிறோம். அந்த அடிப்படையில் உப்பு, புளி, காரம் மட்டுமே உள்ள உணவை ஒருவர் சாப்பிடும் பொழுது இந்த மூன்று சுவைக்கு வேலை செய்யும் ஆறு உறுப்புகள் மட்டுமே உடலில் வேலை செய்யும். இனிப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு சாப்பிடாததால் இனிப்புக்கு இரைப்பையும், மண்ணீரலும், கசப்பு, துவர்ப்புக்கு இருதயம், இருதயத்தின் மேலுறை, உடல் வெப்பக்கட்டுப்பாட்டு உறுப்பு, சிறுகுடல் ஆகிய நான்கு உறுப்புகளும் ஒழுங்காக வேலை செய்யாது. நாம் சாப்பிடுகிற உணவு முதலில் வயிற்றுக்குச் செல்கிறது. அங்கே ஒரு மணி நேரம் இருக்கிறது. நாம் இனிப்புச் சாப்பிடாததால் வயிற்றுக்குத்



தேவையான சக்தி கிடைக்காததால் வயிறு ஒழுங்காக ஜீரணம் செய்வது கிடையாது. அடுத்த ஜீரண உறுப்பு சிறுகுடல். இந்தச் சிறுகுடலுக்கு கசப்பு, துவர்ப்பு சரியாகக் கிடைக்காததால் அதுவும் சக்தி இழந்து ஜீரணம் சரியாக செய்வதில்லை. இப்படி ஜீரணத்திற்கு தேவையான இனிப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு ஆகிய மூன்று சுவைகளை நாம் சாப்பிடாமல் இருப்பதால் தான் நமக்கு ஜீரண சக்தி குறைவாக உள்ளது.

சில காலங்களுக்கு முன்பு நாம் இனிப்பை தராளமாகச் சாப்பிட்டு வந்தோம். ஆனால் சில மருத்துவர்களின் தவறான கருத்துப்படி இனிப்பு சாப்பிட்டால் சர்க்கரை நோய் வரும் என்று கூறியதால் நாம் யாரும் இப்பொழுது இனிப்பைச் சேர்த்துக் கொள்வதில்லை. உண்மையிலேயே இனிப்பிற்கும் சர்க்கரைக்கும் எந்த சம்பந்தமும் இல்லை என்பதை சர்க்கரை நோயைப் பற்றிக் கூறும் பொழுது தெளிவாகப் பார்த்து விட்டோம். எனவே இனிப்பை தராளமாக சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். மேலும் கசப்பு, துவர்ப்பு யாருக்கும் பிடிக்காததால் அதைச் சாப்பிடுவதில்லை. ஜீரணத்திற்கு நம் உடலுக்கு முக்கிய தேவை கசப்பு மற்றும் துவர்ப்பு சுவைகள் தான் காரணம். எனவே இனிமேல் நம் உணவில் ஒவ்வொரு நேரம் சாப்பிடும் போதும்

இனிப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு, உப்பு, புளி, காரம் ஆகிய ஆறு சுவைகளையும் சேர்த்துக் கொள்வதால் நமது ஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்தி உணவை மருந்தாகமாற்ற முடியும்.

ஒரு சில நாடுகளில் இனிப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு ஆகிய சுவைகளை மட்டுமே எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். உப்பு, புளி காரத்தை சேர்த்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு சில நாடுகளில் உப்பு, புளி காரம் மட்டுமே சாப்பிடுகிறார்கள். இனிப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு ஆகிய சுவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்வதில்லை. இப்படி ஒவ்வொரு நாடுகளிலும் சில சுவைகளை சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள், சில சுவைகளை சேர்த்துக் கொள்வதில்லை. இது தான் நோயின் அடிப்படைக் காரணம். எனவே நாம் உண்ணுகிற உணவில் ஒவ்வொரு வேளை சாப்பிடும் பொழுதும் அறுசுவை உணவைச் சாப்பிடுவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். ஏற்கனவே நாம் சாப்பிடுகிற சாப்பாட்டில் உப்பு, புளி, காரம் இருக்கிறது. இனிப்புக்கு ஏதாவது ஒரு இனிப்புப் பலகாரம் அல்லது இனிப்பான பழங்கள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் வெள்ளைச் சர்க்கரை என்ற விஷத்தை மட்டும் பயன்படுத்தக் கூடாது. வெள்ளைச் சர்க்கரை மற்றும் வெள்ளைச் சர்க்கரையால் செய்யப்பட்ட எந்தவொரு பொருளையும் சாப்பிடக் கூடாது. அதற்கு பதிலாக அச்சு வெல்லம், உருண்டை வெல்லம், பனங்கருப்பட்டி,

தேன், பஞ்சாமிர்தம், எல்லா வித பழங்களும் எடுத்துக்கொள்ளலாம். எனவே இனிமேல் நாம் சாப்பிடுகிற உணவில் ஏதாவது ஒரு இனிப்பைச் சேர்த்துக் கொள்வது ஜீரணத்திற்கு உதவி செய்யமுடியும்.

நாம் பொதுவாகக் கசப்பு, துவர்ப்பைச் சேர்த்துக் கொள்வதேயில்லை. கசப்பு மற்றும் துவர்ப்பு சுவையை சாப்பிடுவதால் இருதயம் பலமாகி நமக்குத் துணியையும், தைரியத்தையும் கொடுக்கிறது. மேலும் இரத்த அழுத்தத்தை ஒழுங்கு படுத்துகிறது. மற்றும் உடலில் உள்ள அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்துகிறது. எனவே இனிமேல் நமது உணவில் கசப்பு மற்றும் துவர்ப்பு சுவைகளை சேர்த்துக் கொள்வோம். கசப்பைச் சேர்த்துக் கொள்வதற்கு எளிய வழி வாரம் இரண்டு முறை பாகற்காய் பொறியலைச் சாப்பிடலாம். பாகற்காயை வறுத்து சாப்பிடக் கூடாது. வேக வைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். கீரை சாப்பிடுங்கள், கீரை சாப்பிடுங்கள் என்று ஏன் எல்லா வைத்தியர்களும் கூறுகிறார்கள் என்றால் எல்லா வித கீரைகளிலும் கசப்பு, துவர்ப்பு நிறைய உள்ளது. நீங்கள் கசப்பிற்கும் துவர்ப்பிற்கும் தனித்தனியாக பொருள்களைத் தேடி அலைய வேண்டாம். கசப்பு உள்ள எல்லா பொருள்களிலும் துவர்ப்பு இருக்கும். துவர்ப்பு உள்ள எல்லா பொருள்களிலும் கசப்பு இருக்கும். எனவே கீரை

வகைகளை முடிந்த வரை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சுண்டக்காய், சுக்கிட்டிக் கீரை, பாவக்காய் வத்தல், நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் அல்லது ஒரு சாதாரண எலுமிச்சம் துண்டு எலுமிச்சம் பழம் தோல், வேப்ப இலை, வேப்பம்பூ இப்படி கசப்பான சுவையுள்ள பொருள்கள் நிறைய இருக்கிறது. இதில் ஏதாவது ஒன்றை நாம் சாப்பிடும் பொழுது சாப்பாட்டில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வேறு எந்தப் பொருளும் கிடைக்கவில்லை என்றால் வெந்தயம் அல்லது வெந்தயப் பொடியைச் சேர்த்துக் கொண்டால் அது நமது நாக்கிற்கு மிகுந்த கசப்பு துவர்ப்பைக் கொடுக்கும். எனவே வெந்தயத்தை அளவாக சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். வெந்தயம் அளவுக்கு அதிகமாகவும் சாப்பிடக்கூடாது.

பழைய படங்களில் பார்த்தால், ராஜா காலத்துப் படங்களில் விருந்து எப்படி இருந்தது என்று, கேட்பது போலவும், அறுசுவை விருந்து சாப்பிட்டேன், விருந்து பிரமாதம் என்று கூறுவது போலவும் காட்சிகள் வரும். அறுசுவை உணவு சாப்பிட்டால் ஆரோக்கியம் என்பதைப் புரிந்து கொண்ட நமது முன்னோர்கள் பழங்காலத்தில் அறுசுவை உணவுகளை சாப்பிட்டு நோய்களை விரட்டியடித்தார்கள். ஆனால் இன்று நாம் சுவைகளைப் பார்த்து பயப்பட்டு நோய்களை வரவேற்கிறோம்.

எனவே தயவு செய்து ஒவ்வொரு வேளை உணவிலும் அறுசுவை இருக்கிறதா என்பதை சோதனை செய்து பார்த்து எந்தச்சுவை இல்லையோ அந்தச் சுவையை சேர்த்துக் கொள்வதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். இந்த விஷயத்தைக் கேள்விபட்டு பல பேர் அறுசுவை உணவைச் சாப்பிட ஆரம்பித்தார்கள். ஆனால் சில நேரங்களில் நம்மால் அறுசுவை உணவைச் சாப்பிட முடியாது. ஒரு வேளை உங்களுக்கு அறுசுவை உணவு கிடைக்கவில்லை என்பதால் அறுசுவை உணவு கிடைக்கவில்லையே என்ற வருத்தத்துடனோ அல்லது அறுசுவை சாப்பிடாவிட்டால் இந்த உணவு ஜீரணமாகாது என்ற எண்ணத்துடனோ நீங்கள் உணவு சாப்பிட்டால் அந்த உணவு ஒழுங்காக ஜீரணம் ஆகாது. எனவே ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை வீதம் ஒரு மாதத்திற்கு தொண்ணூறு முறை நாம் உணவு உட்கொள்கிறோம். இதில் ஆரம்பத்தில் முடிந்தவரை மாதத்தில் பத்து முறையாவது அறுசுவை உணவைச் சாப்பிட முயற்சி செய்யுங்கள். எல்லா நேரங்களிலும் நாம் அறுசுவை சாப்பிட இயலாது. எனவே முடிந்தவரை முயற்சி செய்யுங்கள். ஒரு வேளை முடியா விட்டால் முடியவில்லையே என்ற கவலையுடன் சாப்பிடாமல் கிடைத்ததைச் சாப்பிட்டு விட்டு சந்தோஷமாக இருந்தாலே நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்.

ஒவ்வொரு வேளையும் ஒரு

நெல்லிக்காயைச் சாப்பிட்டால் எந்த நேரமும் வராது என்று நமது முன்னோர்கள் கூறியுள்ளார்கள். இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால், நெல்லிக்கனியில் மட்டுமே ஆறு சுவை ஒன்றாக அமைந்துள்ளது. எனவே முடிந்தால் ஒவ்வொரு நேரமும் சாப்பிடும் பொழுது ஒரு நெல்லிக்காயைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு நேரமும் நெல்லிக்காயைச் சேர்த்துக் கொள்ளும் பொழுது ஒரு சில நேரத்தில் நெல்லிக்காய் திகட்ட ஆரம்பித்து விடும். எனவே ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் நெல்லிக்காயை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இளநீரில் ஆறு சுவைகள் உள்ளன. இளநீரை குடிக்கும் பொழுது ஸ்ட்ராவைத்து உறிஞ்சி குடிக்க கூடாது. வாயில் வைத்து சுவையை இரசித்து குடித்தால் அந்த அறுசுவையும் நாக்கு வழியாக உடலுக்குள் புகுந்து மருந்தாக வேலை செய்கிறது.

எனவே நாம் சாப்பிடுகிற உணவில் அறுசுவை இருக்கிறதா என்று பார்த்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு வேளையும் அறுசுவை சாப்பிடுவது மூலமாக நமது உணவை நன்றாக ஜீரணம் செய்ய முடியும். நமது சிகிச்சை முறையைக் கற்றுக் கொண்ட சில பேர் அறுசுவை உணவைச் சாப்பிட வேண்டும் என்ற இந்த டெக்னிக்கை அறுசுவை பொடி சாப்பிட வேண்டும் என்று தவறாகப் புரிந்து கொண்டு உள்ளார்கள். நீங்கள் யாராவது அறுசுவைப்

பொடிகளை வாங்கிச் சாப்பிட்டு வந்தால் அது பலன் அளிக்காது. இயற்கையாக உணவில் அறுசுவை இருக்கும் பொழுது அது மட்டுமே நமது உடலுக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும். எனவே உணவில் அறுசுவை இருக்க வேண்டும் என்று நாம் வலியுறுத்துகிறோம் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு செயற்கை முறையில் செய்த அறுசுவை பொடிகளைத் தயவு செய்து பயன்படுத்த வேண்டாம்.

19. சுவைகளை ரசித்து, ருசித்துச் சாப்பிட வேண்டும்

நாம் சாப்பிடுகிற ஒவ்வொரு உணவிலும் ஒவ்வொரு சுவை இருக்கிறது. இந்த சுவை நாக்கால் மட்டுமே ஜீரணிக்க முடியும். வயிற்றுக்குச் சுவையை ஜீரணிக்கத் தெரியாது. எனவே ஒரு உணவை வாயில் வைத்தவுடன் அதில் சுவை நிறையாக இருப்பது தெரிகிறது. நாம் மெல்ல மெல்ல அந்தச் சுவை காணாமல் போய் விடுகிறது. அப்பொழுது நாம் நாக்கில் உள்ள சுவை மொட்டுக்கள் அந்தச் சுவையைக் கிரகித்து சக்தியாக மாற்றுகின்றன. சுவையை ரசிக்காமல், ருசிக்காமல் ஒரு வேளை விழுங்கினால் அந்த சுவை வயிற்றால் ஜீரணிக்க முடியாது. ஏனென்றால், வயிற்றுக்குச் சுவையை ஜீரணம் செய்யத் தெரியாது. பொருளை மட்டுமே ஜீரணம் செய்யத் தெரியும். நாக்கால் ஜீரணிக்கப்பட முடியாத ஒரு சுவை மலமாக மட்டுமே போகும். எனவே உணவில் உள்ளச்

சுவைகளைச் சக்தியாக மாற்ற வேண்டும் என்றால் ஒரு உணவில் உள்ள அனைத்து சுவைகளையும் ரசித்து, ருசித்து அந்த சுவை சப்பை ஆகும் வரை சுவையற்றுப் போகும் வரை வாயில் வைத்திருக்க வேண்டும். நாம் ஒரு உணவை விழுங்குவதற்கு முன் அதில் சுவை கண்டிப்பாக இருக்கக் கூடாது. இப்படி சுவைத்துச் சாப்பிட்டால் சுவை மூலமாகக் கிடைக்கும் பிராண சக்தியும், பொருளினால் உருவாகும் பிராண சக்தியும் இரண்டு பிராண சக்திகள் நமக்குக் கிடைக்கும். எனவே உணவைச் சாப்பிடும் பொழுது மென்று சுவைத்து முழுவதும் சுவையற்ற பிறகே விழுங்க வேண்டும். வாழ்வே நாம் ஆரோக்கியமாக!

20. எந்தந்தெந்தச் சுவையை எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்

பலருக்கு ஒரு சந்தேகம். எனது உடலில் எந்தெந்த உறுப்புகள் பாதித்துள்ளன? எனக்கு எந்தச் சுவை வேண்டும், வேண்டாம் நான் எந்தச் சுவையை எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்று பலரும் கேள்வி கேட்கிறார்கள். உங்களுக்கு எந்தச் சுவை எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்பதை உலகத்தில் யாராலும் கூற முடியாது. உங்களுக்கும் தெரியாது. வேறு எப்படி கண்டுபிடிப்பது என்றால் நமது உடலில் நாக்குதான் டாக்டர்.

சுவை தான் மருந்து. எனவே உங்கள் நாக்கிற்கு மட்டுமே தெரியும்.

எனவே ஒவ்வொரு வேளையும் இனிப்பை எவ்வளவு எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்று தயவு செய்து கேள்வி கேட்காதீர்கள். உங்கள் நாக்கு எவ்வளவு இனிப்பைக் கேட்கிறதோ அவ்வளவு இனிப்பைச் சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம். அதே போல் அனைத்து சுவைகளுக்கும் இதே டெக்னிக்கை கடைபிடியுங்கள். அதாவது ஒரு திருமண வீட்டில் விருந்தில் சாப்பாடு, குழம்பு, மோர், பாயாசம், இரண்டு பொறியல்கள், கூட்டு, அப்பளம், வடை இப்படி ஒரு பதினைந்து வகை பொருள்கள் வைத்திருப்பார்கள். நீங்கள் நன்றாக வேடிக்கை பாருங்கள். ஒரு சில பேர் ஒரு சில பொறியலைச் சாப்பிட்டிருப்பார்கள். ஒரு சிலர் ஒரு சில பொறியலைத் தொட்டிருக்க மாட்டார்கள். ஒரு சிலர் குழம்பு நன்றாக ஊற்றி சாப்பிடுவார்கள். ஒரு சிலர் தயிர் ஊற்றிச் சாப்பிடுவார்கள். இப்படி ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு விதமாகச் சாப்பிடுகிறார்கள். இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால் ஒவ்வொருத்தருடைய வேலையும், ஒவ்வொருத்தருடைய உடலில் உள்ள உறுப்புகளின் நோய்களும், உடலில் தேவைப்படும் சக்திகளும் வேறுபடுவதால் அவரவர்களுக்கு வேறு வேறு சுவை தேவைப்படுகிறது.

எனவே நீங்கள் பெரிதாக அலட்டிக் கொள்ள வேண்டாம். பலவிதமான உணவுகளைப் பலவிதமான சுவையுடன் சுவைத்துச் சாப்பிட ஆரம்பியுங்கள். ஒரு உணவை

வாயில் வைத்தவுடன் உங்கள் நாக்கிற்குப் பிடித்தால் சாப்பிடுங்கள். பிடிக்கவில்லையென்றால் சாப்பிடாதீர்கள். எனவே உங்கள் நாக்கு எவ்வளவு சுவையைக் கேட்கிறதோ அவ்வளவு சுவையைச் சாப்பிட்டால் உங்கள் உடலில் நோய்கள் குணமாகி ஆரோக்கியமாக இருப்பீர்கள்.

21. உணவு சாப்பிடும்போது முதலில் இனிப்பு சாப்பிட வேண்டும்

நமது முன்னோர்கள் சாப்பிடும் பொழுது முதலில் இலையில் இனிப்பான பொருளை வைத்திருந்தார்கள். ஏனென்றால் இனிப்பு என்ற சுவை இரைப்பையையும், மண்ணீரலையும் வேலை செய்ய வைக்கும் சக்தி என்று பார்த்தோம். நாம் சாப்பிடுகிற உணவு முதலில் இரைப்பையில் சென்று விழுகிறது. எனவே இரைப்பைக்கு சக்தியைக் கொடுக்கும் இனிப்பை முதலில் சாப்பிட்டால் உணவு நன்றாக ஜீரணமாகும் என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். சிலர் உணவைச் சாப்பிட்டு முடித்த பிறகு கடைசியாக இனிப்புச் சாப்பிடுவார்கள். அதை விட சிறந்தது முதலில் இனிப்புச் சாப்பிட்டு, பிறகு சாப்பிட ஆரம்பிப்பது. எனவே எப்பொழுது சாப்பிடும் பொழுதும் முதலில் இனிப்பை சாப்பிட ஆரம்பியுங்கள். அதற்காக சர்க்கரைப் பொங்கலை இரண்டு கரண்டி வைத்து முழு சர்க்கரைப் பொங்கலையும் முடித்து விட்டுப் பிறகு மற்ற பண்டத்தைச்

சாப்பிடலாம் என்று நினைக்காதீர்கள். முதலில் இனிப்பில் ஆரம்பியுங்கள். பிறகு மற்ற எல்லா சுவைகளையும் சாப்பிட்டு விட்டு நடுவில் தேவைப்பட்டால் மீண்டும் இனிப்பையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். கடைசியாகவும் இனிப்பை சாப்பிடலாம். இனிப்பை முதலில் சாப்பிட வேண்டும் என்பது ஒரு முறை. அவ்வளவு தான். கண்டிப்பாகச் சாப்பிட வேண்டும் என்று அவசியம் இல்லை.

மீண்டும் ? ஞாபகப்படுத்துகிறேன். பலர் இந்த எல்லா முறைகளையும் படித்து விட்டு ஒவ்வொரு வேளையும் கஷ்டப்பட்டு இந்த முறைகளைக் கையாள வேண்டாம். ஒரு சில நேரத்தில் சில முறைகளைக் கையாள முடியும் அல்லது கையாள முடியாது. எனவே கவலை படாமல், பயப்படாமல் சாப்பிடுங்கள். முதலில் இனிப்பு எடுக்கவில்லையே என்ற எண்ணத்துடன் சாப்பிட்டால் சாப்பாடு ஒழுங்காக ஜீரணம் ஆகாது. எனவே முடிந்த வரை முயற்சி செய்யுங்கள். முடியவில்லை என்றால் கவலைப்படாமல் தைரியமாக சாப்பிடுங்கள். வாழ்வேராம் ஆரோக்கியமாக!

22. பல் இல்லாத நபர்கள் எப்படி மென்று சாப்பிடுவது?

பல் இல்லாதவர்கள் கடினமான உணவுகளைச் சாப்பிடக்கூடாது. பிறந்த குழந்தைக்குப் பல் இல்லை என்பதால்

அந்தக் குழந்தைகளுக்குக் கடினமான உணவைக் கொடுக்கிறீர்களா? பால், தண்ணீர், இளநீர் போன்ற நீராகாரம் மட்டும் தானே கொடுக்கிறீர்கள்?. பல்லில்லாத குழந்தைகளுக்கு ஒரு நியாயம்? பல்லில்லாத பெரியவர்களுக்கு இன்னொரு நியாயமா? பல் இருக்கும் நபர்களே உணவை ஒழுங்காக மெல்லாமல் சாப்பிட்டு நோய்கள் வரும் பொழுது, பல்லே இல்லை என்றால் நீங்கள் எப்படி மெல்ல முடியும்? அந்த உணவு எப்படி ஜீரணமாகும்? எனவே பல் இல்லாதவர்கள் நீராகாரம் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். உதாரணமாக பழச்சாறு. எல்லா வகை பழச்சாறும் சாப்பிடலாம். இளநீர், கஞ்சி, கூழ் இப்படி கடினமாக இல்லாமல் நீராகாரமாக உள்ள பொருளை மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். அதுவும் மெதுவாக சாப்பிடுவதைப் போல சப்பி சப்பி சாப்பிட வேண்டுமே தவிர கட கட என்று விழுங்கக் கூடாது, குடிக்கக் கூடாது. ஒரு வேளை சாப்பாடு சாப்பிட வேண்டும் என்று தோன்றினால் உங்கள் கைகளைக் கொண்டு நன்றாகப் பிசைந்து பல் செய்யும் வேலையை உங்கள் கைக்குக் கொடுக்க வேண்டும். பிறகு வாயில் வைத்து உடனே விழுங்கக் கூடாது. சிறிது நேரம் அடக்க வேண்டும். பல் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொண்டு பதினைந்து முறை மென்று அதன் பிறகு விழுங்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் அந்த உணவில் எச்சில் கலக்கும். நாக்கு சுவையை ரசிக்கும்.

மேலும் சில கடினமான பொருளைச் சாப்பிட வேண்டும் என்றால் சட்டியில் கீரையை வைத்து பருப்பு மத்தால் வைத்து (கடைந்து நாம் கீரையை சாப்பிடுவோம்). கீரை கடைவதை போல உங்கள் உணவை பருப்பு மத்தால் கடைந்து பிறகு நீங்கள் சாப்பிடலாம். புரோட்டா, கொத்து புரோட்டா போன்ற மிகவும் கடினமான பொருட்களைச் சாப்பிட வேண்டும் என்ற ஆசை இருந்தால் சாப்பிடும் பொழுது மிக்சியை வைத்து அதில் புரோட்டாவையும் குருமாவையும் இட்டு இரண்டு நிமிடம் மிக்சியில் கூழ் செய்து அதை நீங்கள் சாப்பிடலாம். ஆக மொத்தம் பல் இல்லாதவர்கள் பல்லின் வேலைகளை கையிற்கோ, பருப்பு மத்திற்கோ அல்லது மிக்சிக்கோ கொடுத்து அந்த வேலையை முடித்த பிறகு வாயில் அடக்கி வைத்து எச்சில் கலப்பதையும் சுவையை ரசிப்பதையும் செய்து விட்டு பின்புதான் விழுங்க வேண்டும்.

23. ஒரு குறிப்பிட்ட சுவைக்கு அடிமையானவர்கள் எப்படி வெளியே வருவது.

ஒரு சிலர் ஒரு குறிப்பிட்ட சுவையை மட்டும் எனக்குப் பிடித்திருக்கிறது என்று நிறைய சாப்பிட்டுக் கொண்டு வருவார்கள். அதாவது ஒரு சில சுவைக்கு நாம் அடிமையாகி இருக்கிறோம். இதற்குக் காரணம், செயற்கையான உணவுகள். இயற்கையான ஒரு உணவில் சுவைக்கு

அடிமையாகும் எந்தவொரு கெமிக்கலும் கிடையாது. ஆனால் பாக்கெட்டில் அல்லது டப்பாவில் வாங்கும் பொருள்களில் அந்த உணவுப் பொருள்களின் நிறுவனங்கள் நாக்கை அடிமைப்படுத்துவதற்காக சில கெமிக்கலைச் சேர்க்கிறார்கள். எனவே நாம் அந்தச் சுவைக்கு அடிமையாகிறோம். பிஸ்கட்ஸ், கூல்டிரிங்ஸ், அஜினமோட்டோ, மிக்சர் இப்படி எல்லா பொருட்களிலும் சுவைக்கு அடிமையாக்கும் வேதிப் பொருட்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன. எனவே செயற்கையாகக் கிடைக்கும் பொருட்களை முடிந்தவரை சாப்பிடாமல் இருங்கள். அப்படி செயற்கையான பொருட்களில் நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் சாப்பிடும் படி அடிமையாய் இருந்தால் இந்த நேரத்தில் நமது டெக்னிக் இந்த இடத்தில் ஒத்து வராது. நாக்குக்குப் பிடித்தச் சுவையை தாராளமாக சாப்பிடுங்கள் என்று கூறும் பொழுது செயற்கையான உணவுகளில் வேதிப் பொருட்கள் இருப்பதால் நமக்கு மீண்டும் மீண்டும் சாப்பிட தோன்றும். எனவே இயற்கையான உணவுகளை நாக்குக்குப் பிடித்தமாதிரி தாராளமாய் சாப்பிடலாம்.

ஆனால் செயற்கையான உணவுகளைச் சாப்பிடும் போது சற்று கவனத்தில் வைக்க வேண்டும். நாம் எந்தச் சுவைக்கும் அடிமையாகாமல் இருப்பதற்கு ஒரு இரகசிய வித்தை இருக்கிறது. ஒரு உணவை வாயில்

வைத்தவுடன் நாம் நன்றாக மென்று சுவையை ரசித்து சுவை அற்றுப் போன நிலையில் விழுங்கும் பொழுது நாம் அந்தச் சுவைக்கு அடிமையாக மாட்டோம். ஒரு உணவை வாயில் வைத்து அரைகுறையாக மென்று அந்தச் சுவை நாக்கில் இருக்கும் பொழுதே வயிற்றுக்குள் தள்ளி விட்டு மீண்டும் அந்த உணவைச் சாப்பிட்டால் அந்த சுவையிலே இருக்கும் நாக்கு அதே சுவையை கேட்டுக் கொண்டேயிருக்கும். நீங்கள் உங்களையே சோதித்துப் பார்க்கலாம். ஒரு உணவை வாயில் வைத்து மென்று விழுங்கிய பிறகு வெறும் வாயை ஐந்து முறை மென்று எச்சில் கலந்து நாக்கை சுவையில்லாத ஒரு நிலைக்குக் கொண்டு சென்று மீண்டும் அதே பொருளைச் சாப்பிட்டால் அந்தச் சுவை விரைவாக திகட்டி விடும். மீண்டும் மீண்டும் அந்தச் சுவையை நாம் சாப்பிட மாட்டோம். எனவே ஒவ்வொரு முறை கையின் மூலம் வாயில் உணவைப் போடுவதற்கு முன்பும் வாயில் உள்ள சுவையைத் தீர்த்து வெறும் வாயை சப்பி பிறகு சாப்பிடும் பொழுது உணவு சுவையாகவும் இருக்கும். எந்த ஒரு சுவைக்கும் நாம் அடிமையாக மாட்டோம்.

24. வீட்டில் அன்பாக சமைத்த உணவு நல்லது. ஹோட்டல் உணவு கெட்டது.

ஹோட்டலில் சோடா உப்பு, அஜினமோட்டோ மற்றும் பல உடலைக் கெடுக்கும் பொருட்களின் துணையுடன் சமைக்கிறார்கள். எனவே ஹோட்டல் சாப்பாட்டைத் தவிர்த்து விடுங்கள். வீட்டில் அன்பாக, அக்கறையோடு சமைத்த நல்ல உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள். சமைப்பவர்களின் எண்ணம் என்ன என்பதை சமைத்த உணவைச் சாப்பிடும் போது கண்டுபிடிக்க முடியும். எனவே சமைக்கும்போது நல்ல எண்ணத்தோடு, அக்கறையோடு, அன்பாக சமையுங்கள். பிரம்மகுமாரிகள் அனைவரும் மற்றவர்கள் சமைத்த உணவைச் சாப்பிடமாட்டார்கள். அவர்களே சமைத்த உணவை மட்டுமே சாப்பிடுவார்கள். எனவேதான் அவர்கள் மற்றவர்களைவிட எப்போதும் எனர்ஜியோடு இருக்கிறார்கள். எனவே மேலே கூறப்பட்டுள்ள முறைகளில் நாம் உணவைச் சாப்பிடுவதால் உணவு சிறந்த முறையில் ஜீரணமாகி உடலில் உள்ள அனைத்து தாதுப்பொருட்களும் நல்ல வீரியத்துடன் நல்ல தரத்துடன் இரத்தத்தில் கலக்கும். எனவே நாம் கூறப்பட்டுள்ள இந்த முறையின் மூலமாக உணவை சாப்பிட்டு வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக.



68. குடிதண்ணீர்

1. தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்துக் குடிக்கக் கூடாது.

உலகத்தில் உள்ள அனைத்து வைத்தியர்களும் மற்றும் டி.வி., பேப்பர் ஆகிய அனைத்து ஊடகங்களும் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்துக் குடியுங்கள் என்று தொடர்ந்து பிரச்சாரம் செய்து வருகிறார்கள். அப்படி தண்ணீரையார் யாரெல்லாம் கொதிக்க வைத்து குடிக்கிறார்களோ அவர்களுக்கெல்லாம் பல நோய்கள் வருவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து குடிக்கக் கூடாது. தண்ணீரை ஏன் கொதிக்க வைக்க வேண்டும்? நீரில் நோய் கிருமிகள் உள்ளது, அதனால் உடலில் நோய் வரும் என்ற ஒரே ஒரு காரணத்திற்காகத் தான் நாம் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைக்கிறோம்.

சரி. ஒரு நாளைக்கு நாம் எவ்வளவு லிட்டர் நீர் அருந்துகிறோம்? இரண்டு அல்லது மூன்று லிட்டர். இந்த மூன்று லிட்டர் தண்ணீரில் எவ்வளவு நோய்க்கிருமிகள் இருக்கும். ஆனால் நாம் மூக்கின் வழியாக ஒரு நிமிடத்திற்கு எட்டு லிட்டர் வீதமாக ஒரு நாளைக்கு 11,600 லிட்டர் காற்றைக் குடிக்கிறோம். காற்றில் நோய்க்கிருமிகள் இருக்காது என்று யாராவது கூற முடியுமா? நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் உள்ள குப்பை, கூளம், தூசி பாக்கிரியாக்களும், வைரஸ்களும் நம்முள் செல்கிறது. ஒரு நாளைக்கு குடிக்கும் 2 லிட்டர் தண்ணீரில்

நோய்க்கிருமி இருக்கும். அதனால் நோய் வரும் என்று கூறுகிறார்களே? 11,600 லிட்டர் காற்றை குடிக்கிறோமே, இதன் மூலமாக நமக்கு நோய்கள் வராதா?



ஜப்பானில் உள்ள ஒரு நோய்க்கிருமி 10 நாட்களாக காற்றின் வழியாகப் பறந்து வந்து உங்கள் மூக்கின் வழியாக உங்கள் உடம்பிற்குள் செல்வதற்கு உங்களிடம் அனுமதி கேட்கிறதா? தண்ணீரில் நோய்க்கிருமிகள் இருக்கும் என்பதை நாங்கள் ஒத்துக் கொள்கிறோம். காற்றில் நோய்க்கிருமிகள் இருக்கும் என்பதை நீங்கள் ஒத்துக் கொள்கிறீர்களா? தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்தால் நோய்க்கிருமிகள் இறந்து விடும் என்பது உண்மை. தண்ணீரில் நோய்க்கிருமிகள் இருக்கும் என்பதும் உண்மை. தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்தால் தான் நோய்க்கிருமிகள் இறந்து விடும் என்பது உண்மை என்றால் யார் யாரெல்லாம் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து குடிக்கிறீர்களோ நீங்கள் இனிமேல் உங்கள் உடலுக்குள் நோய்க்கிருமிகள் செல்லக் கூடாது என்றால் காற்றையும் கொதிக்க வைத்து, ஆற வைத்து வடிகட்டிய பிறகே நீங்கள் குடிக்க வேண்டும் என்று சொன்னால் அந்தக்

காரியத்தை செய்ய முடியுமா? எனவே நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் தண்ணீரிலும் நோய்க்கிருமிகள் இருக்கும். காற்றிலும் நோய்க்கிருமிகள் இருக்கும். 3 லிட்டர் தண்ணீரில் உள்ள நோய்க்கிருமிகள் நம் உடலில் நோயை உண்டுபண்ணும் போது 11,600 லிட்டர் காற்றில் உள்ள கிருமிகளும் கண்டிப்பாக நோயை உண்டுபண்ணும் அல்லவா? அந்தக் காற்றின் வழியாக செல்லும் நோய்கிருமியை உடம்பு என்ன செய்கிறது?

இந்தப் புத்தகத்தில் தடுப்பு ஊசி என்ற தலைப்பில் எழுதப்பட்டிருக்கும் விஷயங்களை நீங்கள் படித்திருந்தால் உங்களுக்கு ஒரு விஷயம் புரிந்து விடும். உடலில் எந்த நோய்க்கிருமி சென்றாலும் நம் உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை அந்த நோய்க்கிருமியை அழித்து விடும். இதற்கு எந்த ஒரு மருந்து மாத்திரையும் தேவையில்லை. அப்படி இருக்கையில் காற்றின் வழியாக உள்ளே செல்லும் நோய்க்கிருமிகளை என்ன செய்கிறதோ, அதையே தான் நீரின் வழியாக உள்ளே செல்லும் நோய்க்கிருமிகளையும் உடம்பு செய்யும். எனவே நீரைக் கொதிக்க வைத்துக் குடிப்பதில் எந்தப் பயனும் கிடையாது.

குடிக்கும் நீரில் நீர் பிராணன் உள்ளது. உயிர்ச்சக்தி உள்ளது. இது கண்ணுக்குத் தெரியாது. மேலும் குடிக்கும் நீரில் பல தாதுப் பொருட்களும், விட்டமின்களும்

உள்ளன. இது நமது உடலுக்கு அத்தியாவசிய தேவைக்குப் பயன்படுகிறது. குடிக்கும் நீரில் தாதுப் பொருட்கள், உயிர்ச்சக்தி, நோய்க்கிருமி இது மூன்றும் இருக்கும். தண்ணீரைக் கொதிக்க வைப்பதால் நோய்க்கிருமி இறந்து விடுகிறது. ஆனால் அதே சமயத்தில் உயிர்ச்சக்தியும் அழிந்து விடுகிறது. தண்ணீரில் இருக்கும் அனைத்து தாதுப் பொருட்களும் ஒன்று ஆவியாகிப் போய்விடுகிறன அல்லது பிணமாக மிதக்கின்றன. இப்படி உயிருள்ள தண்ணீரை, தாதுப் பொருட்கள் உள்ள தண்ணீரைக் கொதிக்க வைப்பதனால் நாம் சப்பைத் தண்ணீராக மாற்றுகிறோம். இப்படித் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்துக் குடிப்பதனால் அந்தத் தண்ணீரால் ஒரு மனித உடம்புக்கு எந்த ஒரு இலாபமும் கிடையாது.

எனவே நம் இரத்தத்தில் உள்ள பல தாதுப் பொருட்கள் பற்றாக் குறையாக இருக்க ஒரே காரணம் நாம் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்துக் குடிப்பது தான். உங்களுக்கு இந்த விஷயம் ஆச்சரியமாக இருக்கலாம். அதை உறுதி செய்வதற்கு ஒரு சின்ன சோதனை செய்யுங்கள். உங்கள் வீட்டில் உள்ள மீன் தொட்டியில் கொதிக்க வைத்து, ஆற வைத்து வடி கட்டிய தண்ணீரை ஊற்றி அதில் மீனை விட்டால் மீன் அன்றே இறந்து விடும். ஒரு மீன் கூட வாழ வழியில்லாத உயிர்ச்சக்தி இல்லாத பிராண சக்தி இல்லாத ஒரு நீர் தான் கொதிக்க வைத்து, ஆற வைத்து,

வடிகட்டிய நீர். எனவே தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்துக் குடிக்கக் கூடாது.

சுனாமி, வெள்ளம், எபிடெமிக் என்ற கொள்ளை நோய்கள் வரும் கால கட்டங்களில் ஊரில் உள்ள அனைத்து நீர்களும் மாசுபட்டிருக்கும். இந்த நேரத்தில் ஊரில் உள்ள நீரில் ஆடு, மாடு இறந்து கிடக்கும். மண்ணாக இருக்கும், ஒரு சில நேரத்தில் மனித சடலங்கள் கூட கிடக்கலாம். இது போன்ற தருணங்களில் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, ஆற வைத்து, வடிகட்டி தான் குடிக்க வேண்டும். இது *Emergency Period* என்ற அவசர காலத்தில் மட்டுமே செல்லுபடியாகும். மற்றபடி சாதாரண வாழ்க்கையில் இப்பொழுது நாம் இருக்கும் இடங்களில் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைக்க வேண்டிய அவசியம் கிடையாது. அவசர காலங்களில் அந்த அழுக்குத் தண்ணீரை குடிப்பதால் நோய் வரும் என்பதற்காகக் கொதிக்க வைத்து, ஆற வைத்து, வடிகட்டிக் குடியுங்கள் என்று, என்றோ யாரோ ஒரு நாள் பிரச்சாரம் செய்த விஷயத்தை நாம் நல்ல விஷயம் என்று தினமும் பயன்படுத்துவது உடலுக்கு நோயை உண்டுபண்ணும்.

நம் உடலுக்கு இரண்டு வகையில் தாதுப்பொருட்களும், உயிர்ச்சத்து பொருட்களும் செல்கின்றன. ஒன்று நீரின் வழியாக, மற்றொன்று உணவின் வழியாக. நீரைக் கொதிக்க வைப்பதன் மூலமாக அவற்றை விரட்டியடிக் கிறோம். மேலும் உணவைச் சமைப்பது

மூலமாக குறிப்பாகக் குக்கரில் சமைப்பது மூலமாக, மற்றும் இன்டக்ஷன் ஸ்டவ் எனப்படும் எலக்ட்ரிக் ஸ்டவ்வில் சமைப்பது மூலமாக அந்த உணவில் உள்ள அனைத்து சத்துப் பொருட்களையும் நாம் வெளியேற்றி விடுகிறோம். ஒருவருடைய உடலில் இரத்த சோதனை செய்து பார்க்கும் பொழுது அந்த தாதுப்பொருள் இல்லை, இந்த தாதுப் பொருள் குறைவாக இருக்கிறது என்று கூறுவதற்கு காரணம் என்னவென்றால் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்துக் குடிப்பதும், வேகவைத்த உணவுகளை சாப்பிடுவதும், குக்கரில் சமைப்பதும், எலக்ட்ரிக் ஸ்டவ் மற்றும் மைக்ரோ ஓவன் மூலமாக சமைத்த பொருட்களைச் சாப்பிடுவதன் மூலமாக மட்டுமே ஏற்படுகிறது. எனவே இன்னும் இது போன்ற விஷயங்களை நாம் தவிர்க்க வேண்டும். வாழ்வே நாம் ஆரோக்கியமாக!

2. குழதண்ணீரை பில்டர் செய்யக் கூடாது.

நம் வீடுகளில் வாட்டர் பில்டர் எனும் தண்ணீரைச் சுத்தம் செய்வதற்குக் கருவிகளை வைத்திருக்கிறோம். இந்த வாட்டர் பில்டரில் ஒரு மூன்று மாதத்திற்குப் பிறகு அந்த பில்டரை வெளியில் எடுத்துப் பார்த்தால் வெள்ளையாக இருந்த வாட்டர் பில்டர் ஒரு மஞ்சள் நிறம் அல்லது பச்சை நிறத்தில் தூசுகளோடு இருக்கும். அதை உதறினால் தட்டினால் அதிலிருந்து மரத்துள் போன்ற தூசுகள் கீழே

கொட்டும். நாம் என்ன நினைப்போம் நல்ல வேளை, இந்த வாட்டர் பில்டர் இருந்ததால் இந்த தூசுக்கள் நம் உடம்பிற்குள் செல்லவில்லை என்று. ஆனால் நான் என்ன நினைப்பேன் என்றால் இந்த தாதுப்பொருட்கள் இந்தக் குடும்பத்தில் உள்ள, வீட்டில் உள்ள மனிதர்களுக்கு செல்லவில்லையா? அவர்கள் நோயோடு இருப்பார்கள் என்று நினைப்பேன்.

கண்ணுக்கே தெரியாத அந்தத் தூசுகளை பணம் செலவு செய்து சில கருவிகளை வாங்கி அதிலுள்ள தாதுக்களை பிரித்து எடுத்துக் கீழே கொட்டுகிறோமே அது தூசுக்கள் அல்ல, நம் உடலுக்குத் தேவைப்படும் அத்தியாவசிய தாதுப் பொருட்கள் ஆகும். நீங்கள் தண்ணீரைப் பார்த்தால் அதில் அந்தத் தூசுகள் கண்ணுக்குத் தெரியாது. பில்டரை பயன்படுத்தினால் மட்டுமே அந்தத் தூசுகள் கண்ணுக்குத் தெரியும். தண்ணீரில் கண்ணுக்கே தெரியாத தூசுகளைப் பார்த்து பயன்படுகிறோமே, கொத்து புரோட்டா, சிக்கன் 65, ஆனியன் ரோஸ்ட் என்று கடினமான பல பொருட்களைச் சாப்பிடும் நாம் கண்ணுக்கே தெரியாத அந்த சின்னச் சின்ன தாதுப் பொருட்களை ஏன் அவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு பில்டர் செய்ய வேண்டும். யாருடைய வீட்டில் தண்ணீரை பில்டர் செய்வதற்கு மெஷின் இருக்கிறதோ அந்த வீட்டில் உள்ள அனைவரும் உங்கள் இரத்தத்தில் உங்களுக்குத் தேவையான

தாதுப் பொருட்கள் இல்லாமல் மருந்துக் கடைகளில் சென்று இந்த தூசுகளை மருந்து என்ற பெயரில் வாங்கிச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். தண்ணீரில் இருக்கும் அந்தத் தாதுப்பொருட்களை பில்டர் செய்யாமல் குடித்தால் நாம் மருந்து மாத்திரை என்ற தூசுக்களை சாப்பிடுவதை தவிர்க்கலாம். எனவே தண்ணீரை பில்டர் செய்யக் கூடாது. தண்ணீரை பில்டர் செய்து சாப்பிட்டால் மனிதருக்கு நோய் வரும். வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக!



3. மினரல் பாட்டில் வாட்டர் - ஐ பயன்படுத்தலாமா?

மினரல் வாட்டர் பயன்படுத்தக் கூடாது. மினரல் வாட்டர் கம்பெனிகளில் *Anti Scale Dosing Machine* என்று ஒரு மெஷின் இருக்கும். இந்த மெஷினின் வேலை தண்ணீரில் உள்ள அனைத்து தாதுப்பொருட்களையும் எடுத்து விட்டு சப்பைத் தண்ணீராக மாற்றுகிறது. எனவே நல்ல தண்ணீரை ஒன்றுமில்லாத சப்பைத் தண்ணீராக மாற்றுவதற்கு நாம் பல வேலைகளைச் செய்து அதைப் பாட்டிலில் அடைத்துப் பணம் கொடுத்து வாங்கிச் சாப்பிடுகிறோம். எனவே தயவு செய்து பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட மினரல் வாட்டர் என்று அழைக்கப்படும் *Packaged Drinking Water* ஐ யாரும் பயன்படுத்தக் கூடாது.

4. குடி நீரை இயற்கையாக சுத்தீகரிக்கும் முறை என்ன?

தண்ணீரைக் கொதிக்க வைக்கக் கூடாது. பில்லர் செய்யக் கூடாது. பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட நீரை பயன்படுத்தக் கூடாது. வேறு எப்படித் தான் தண்ணீரை சுத்தப்படுத்துவது என்று கேட்டால், சாதாரணமாக பைப்பில் வரும் அந்தத் தண்ணீரை அப்படியே சாப்பிடலாம். அதை சுத்தம் செய்ய வேண்டிய அவசியம் இல்லை. உலகத்திலேயே மிகப் பெரிய, மிகச்சிறந்த தடுப்பூசி சாதாரண குழாய் தண்ணீர் மட்டுமே. யார் ஒருவர் குழாய் தண்ணீரை நேரடியாகக் குடித்து வாழ்கிறார்களோ அவர்களுக்கு எந்த நோய்க்கிருமியாலும் நோய் வராது. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகமாக இருக்கும். உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். எனவே தயவு செய்து குழாயில் வரும் தண்ணீரை அப்படியே சாப்பிடுங்கள்.

குழாயில் வரும் தண்ணீரை எப்படிக் குடிப்பது? தண்ணீரில் TDS அதிகமாக இருக்கிறது, தாதுப் பொருட்கள் அதிகமாக இருக்கிறது. சாக்கடைநீர் கலந்து வருகிறது என்றெல்லாம் மனதில் எண்ணம் தோன்றும். எங்கள் ஊர் தண்ணீரில் மாசு அதிகமாக உள்ளது என டி.வி., பேப்பர் மூலமாகத் தெரிந்துக் கொண்டோம் என்று பலர் கூறுகிறீர்கள். உங்க ஊரில் மட்டுமல்ல உலகத்தில் உள்ள அனைத்து ஊரிலும் தண்ணீர் கெட்டுவிட்டதாக

அந்தந்த ஊரில் உள்ள தண்ணீரைப் பாட்டில் மூலமாக வியாபாரம் செய்யும் கம்பெனிகள் ஒன்று சேர்ந்து பிரச்சாரம் செய்கிறது. அப்பொழுது தானே நீங்கள் குழாய் தண்ணீரைக் குடிக்காமல் பாட்டில் தண்ணீரை வாங்கிக் குடிப்பீர்கள் என்ற எண்ணத்தில் அவர்கள் பிரச்சாரம் செலநுகிறார்கள்.

மேலும் மருந்து மாத்திரை கம்பெனிகள் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து மற்றும் பில்லர் செய்து மற்றும் பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட நீரைப் பருகுவதால் உலக மக்களுக்கு நோய் வருகிறது என்பதை புரிந்து கொண்டு நல்ல விஷயத்தைப் பிரச்சாரம் செய்வது போல கெட்ட விஷயத்தை பணம் செலவு செய்து பிரச்சாரம் செய்து நம்மை நோயோடு இருக்க வைத்து அதன் மூலமாக மருந்து மாத்திரை வியாபாரம் செய்வதற்குத் திட்டமிட்டு உள்ளார்கள். உண்மையிலேயே குழாய் தண்ணீர் குடித்தால் ஒன்றும் ஆகாது. இருந்தாலும் சில ஊர்களில் சாயப் பட்டறை இருக்கிறது, தண்ணீர் கெட்டிருக்கிறது என்று ஒரு வேளை நீங்கள் நினைத்தால் உங்களது மனத் திருப்திக்காக சில காரியங்களைச் செய்யலாம். நான் கூறுவது போல உங்கள் தண்ணீரைக் கீழ்க்கண்ட முறையில் இயற்கையான முறையில் சுத்தீகரிப்பதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.

5. மண் பாளை ஒரு மிகச் சிறந்த நீரை சுத்தீகரிக்கும் கருவி.

மண் பானையில் குடிதண்ணீரை ஊற்றி வைத்து இரண்டு மணி நேரம் முதல் ஐந்து மணி நேரம் வைத்திருந்தால் அந்த தண்ணீரில் உள்ள அனைத்து கெட்ட பொருள்களையும் மண் பானை உறிஞ்சிக் கொண்டு அந்த நீருக்கு மண் சக்தியை அளிக்கிறது. எனவே உலகத்திலேயே மிகச் சிறந்த Water Filter மண் பானை ஆகும். நாற்பதாயிரம் ரூபாய் செலவு செய்து உங்கள் வீட்டில் Water Filter வாங்கி வைத்திருக்கிறீர்களே நாற்பதாயிரம் ரூபாய்க்கு மண் பானை வாங்கினால் எவ்வளவு பானை கிடைக்கும், தினமும் நாம் ஒரு பானையை உடைத்தால் கூட தீராது. ஆனால் அப்படிப்பட்ட அற்புதமான இயற்கையான ஒரு Water Filter ஐ யாரும் பயன்படுத்துவதில்லை. எனவே தயவு செய்து தண்ணீரை மண் பானையில் வைத்துக் குடித்தால் கெட்ட பொருள்களும் அழியும். மண் சக்தியும் கிடைக்கும், பிராணசக்தி அதிகரிக்கும்.

6. வெள்ளை நிற பருத்தித் துணியால் வடிக்கட்டலாம்.

வெள்ளை நிறத்தில் உள்ள சுத்தமான பருத்தித் துணியால் ஒரு தண்ணீரை பில்டர் செய்தால், வடி கட்டினால் அந்தத் தண்ணீரில் உள்ள அனைத்து நோயை உண்டுசெய்யும் வைரஸ், பாக்டீரியா போன்றவற்றை இந்தத் துணி உறிஞ்சிக் கொள்கிறது என்ற உண்மை, அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனால் தான் அம்மை போன்ற நோய்கள் வரும்

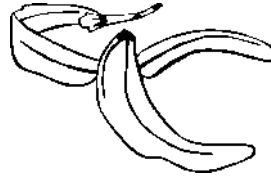


பொழுது நமது முன்னோர்கள் எந்த ஒரு மருந்து மாதிரியும் சாப்பிடாமல் மருத்துவமனைக்குச் செல்லாமல்

வெள்ளைத் துணியில் வடிக்கட்டிய நீரில் குளிப்பாட்டி குணப்படுத்தியிருக்கிறார்கள். எனவே தேவைப்பட்டால் இந்த முறையில் தண்ணீரைச் சுத்தப்படுத்தலாம்.

7. வாழைப்பழத் தோல் மூலம் சுத்தம் செய்யலாம்

நாம் சாப்பிடும் சாதாரண வாழை பழத் தோலை மண் பானைக்குள் இருக்கும் தண்ணீரில் இட்டு அரை மணி நேரத்திற்கு பிறகு வெளியே எடுத்து விட்டால் இந்த வாழைப்பழத் தோல் மண்



பானையில் உள்ள நீரில் உள்ள அனைத்து கிருமிகளையும், கெட்ட பொருள்களையும் உறிஞ்சி

எடுத்து விடுகிறது. ஆனால் வாழைப்பழத் தோலை அதிக நேரம் தண்ணீரில் வைத்திருந்தால் அதுவே ஒரு குப்பையாக மாறி விடும். எனவே அரை மணி நேரத்திற்குள் எடுத்து விட வேண்டும். இந்தச் சுலபமான நீரை சுத்திகரிக்கும் முறையையும் பயன்படுத்தலாம்.

8. செம்புக் காசு அல்லது செம்பு பாத்திரம் மூலம் சுத்தப்படுத்தலாம்

செம்பு என்ற உலோக பாத்திரத்தின் மூலமாக செய்யப்பட்ட ஒரு குடத்திலோ அல்லது செம்பிலோ நாம் நீரை இரண்டு முதல் ஐந்து மணி நேரம் வைப்பது மூலமாக தண்ணீருக்கு அதிகப் படியான சக்தி கிடைக்கிறது. அதில் உள்ள கெட்டப் பொருள் அழிக்கப்படுகிறது. எனவே செம்பு என்ற



உலோகத்தின் மூலம் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களை தண்ணீர் வைக்க பயன்படுத்தலாம். அல்லது மண்பானையில் செம்புக் காசுகளை போட்டு வைத்தால் அந்த செம்பு காசுகள் தண்ணீரை சுத்தப்படுத்திக் கொண்டேயிருக்கும். பழங்காலத்தில் மலைகளில் தவம் செய்து வந்த ரிஷிகள், ஞானிகள், முனிவர்கள் எப்பொழுதுமே அருகில் ஒரு செம்பு கமண்டலத்தில் தண்ணீரை வைத்துக் கொண்டு இருப்பார்கள். அவர்களிடம் சென்று நீங்கள் ஏதாவது வம்பு பேசினால் அந்த தண்ணீரை எடுத்து நீ நாயாக போவாய் என்று சாபமிட்டவுடன் அந்த மனிதன் நாயாக போவதைப் போல நாம் படங்களில் பார்த்திருப்போம். செம்பில் வைக்கப்படும் தண்ணீருக்கு அவ்வளவு சக்தி உள்ளது. எனவே செம்பு என்ற உலோகத்தின் சக்தியின் மூலமாக நாம் தண்ணீரை சுத்தப்படுத்த முடியும். எனவே மேலே கூறப்பட்டுள்ள வகையில் மண்பானை, வெள்ளை பருத்தித் துணி, வாழைப் பழத் தோல், செம்பு என்ற

உலோகம் மற்றும் பல இயற்கை முறையில் தண்ணீரை சுத்தப் படுத்துவதற்கு பல உத்திகள் இருக்கும் பொழுது நாம் ஏன் செயற்கை முறையில் சுத்தம் செய்வதற்கு கருவிகளை வாங்க வேண்டும்? வாழ்வேவாம் ஆரோக்கியமாக!

9. குடிக்கும் நீரை மாற்றி குடித்தால் சளி பிடிக்கிறது ஏன்?

ஒரு ஊரில் இருக்கும் தண்ணீரை குடித்தே பழக்கப்பட்ட நமக்கு அடுத்த ஊர் தண்ணீர் குடிக்கும்பொழுது சளி பிடிக்கிறது. சிலர் அவர்களுக்கு கொதிக்க வைத்த தண்ணீரையே குடித்து பழகி வருவார்கள். திடீரென கொதிக்க வைக்காத தண்ணீரை குடிக்கும் பொழுது அவர்களுக்கு சளி பிடிக்கும். இப்படி நாம் குடிக்கும் நீரை மாற்றிக் குடிக்கும் போது சளி பிடிக்கிறது. இதன் காரணம் என்ன?

கொதிக்க வைத்த தண்ணீரில் எந்த ஒரு தாதுப் பொருட்களும் இல்லாமல் பல வருடங்களாக குடித்து வரும் பொழுது அவரது உடலில் உள்ள இரத்தத்தில் பல தாதுப் பொருட்கள் இல்லாமல் உடல் நொய் வாய்ப்பட்டிருக்கும். ஒரு நாள் திடீரென கொதிக்க வைக்காத தண்ணீரை குடிக்கும் பொழுது அதில் பல விதமான தாதுப் பொருட்களும், சத்துப் பொருட்களும் இருக்கும். அதை அவரது சிறுநீரகம் எடுத்து இரத்தத்தில் கலந்து விடும். பல வருடங்களாக இரத்தத்தில் சில பொருட்கள் இல்லாமல் இருந்த

காரணத்தால் திடீரென சில நல்ல பொருட்கள் இரத்தத்திற்குள் நுழைந்தவுடன் நமது உடலில் பல வருடங்களாக கழிவுகளை நீக்க வேண்டிய வேலையை இந்த தாதுப் பொருட்களை வைத்து கழிவுகளை வெளியேற்ற ஆரம்பிக்கிறது. இப்படி கழிவுகளை வெளியேற்றும் போது அது சளி வழியாகவோ அல்லது காய்ச்சல் வழியாகவோ அல்லது மலம் வழியாகவோ அனுப்பும். இதை நாம் நோய் என்று பயந்து விடுகிறோம்.

நம் உடலில் அனைத்து நோய்களுக்கும் ஐந்து காரணங்கள் என்று பார்த்தோம். இந்த ஐந்து விஷயங்களும் ஒருவர் உடலில் சரியாக இருக்கிறதா, இல்லையா என்பதை கண்டுபிடிப்பதற்கு ஒரு எளிய சோதனை உண்டு. எந்த ஊர் தண்ணீரையும் மாற்றி மாற்றி குடித்தால் ஒருவருக்கு சளியும் பிடிக்காமல் காய்ச்சலும் வராமல் எந்த வித உபாதையும் செய்யாமல் இருந்தால் அவருக்கு உடலில் ஐந்து விஷயமும் சரியாக இருக்கிறது என்று அர்த்தம். தண்ணீரை மாற்றிக் குடித்தால் ஒருவருக்கு காய்ச்சல் மற்றும் சளி பிடிக்கிறது என்றால் அவர் உடலில் பல நோய்கள் உள்ளது. அதை குணப்படுத்த தேவையான தாதுப் பொருட்கள் இல்லாமல் உடல் பல வருடங்களாகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறது என்று பொருள். எனவே உங்கள் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறதா இல்லையா? என்பதை இரத்த

பரிசோதனை, ஸ்கேன் போன்றவை எடுக்கத் தேவையில்லை. தண்ணீரை மாற்றிக் குடித்தால் சளி பிடித்தாலே உங்கள் உடலில் நோய் இருக்கிறது என்பதைக் கண்டுபிடித்து விடலாம்.

எனவே தயவு செய்து இன்று முதல் சாதாரண குழாய் தண்ணீரை இயற்கை முறையில் சுத்திகரித்து சாப்பிட ஆரம்பியுங்கள். இப்படி திடீரென சாதாரண தண்ணீரைக் குடிப்பதால் கண்டிப்பாக முதல் பத்து நாட்களுக்கு உங்களுக்கு சளி பிடிக்கும், காய்ச்சல் வரும். ஆனால் அதற்கு தயவு செய்து பயப்பட வேண்டாம். அந்த சளியை சிந்திவிட்டு உங்களுக்கு காய்ச்சல் வரும் பொழுது இந்த புத்தகத்தில் காய்ச்சல் வந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை கூறியிருப்போம். அதை படித்து விட்டு அதன் படி நடந்துக் கொண்டால் இனி உங்கள் வாழ்க்கையில் எந்தத் தண்ணீரைக் குடித்தாலும் உங்களுக்கு எந்த தொந்திரவும் இருக்காது.

நான் ஒன்றும் ஏதோ எழுத வேண்டும் என்பதற்காக இப்படி ஏதோ ஒரு புத்தகத்தில் படித்து விட்டு எழுதவில்லை. நான் 1992 முதல் இன்று வரை (2012) வரை நான் குழாய் தண்ணீரை மட்டுமே குடித்து வருகிறேன். எனக்கு எந்த சளியும், எந்த காய்ச்சலும் வருவதில்லை. இப்படி யார் குழாய் தண்ணீரை மட்டுமே குடித்து வாழ்கிறீர்களோ உங்களுக்கு, உங்கள் வீட்டில் உள்ள அனைவருக்கும்

மெட்ராஸ் ஐ வரும் போது உங்களுக்கு வராது. சிக்கன் குனியா, மட்டன் குனியா போன்ற காய்ச்சல்கள் ஊரில் உள்ள அனைவருக்கும் வரும் பொழுது உங்களுக்கு மட்டும் வராது. உலகத்திலேயே மிகப் பெரிய தடுப்பூசி குழாய்தண்ணீர்தான்.

குழாய்தண்ணீரை எப்படி குடிப்பது, தொட்டி சுத்தமாக இல்லையே என்று பலர் கேட்கிறார்கள். தொட்டியை சுத்தம் செய்ய வேண்டியது உங்களது வேலை. வாட்டர் பில்டர் வாங்குவதற்கு முப்பதாயிரம் செலவு செய்யும் நீங்கள் தொட்டியை சுத்தம் செய்ய ஐம்பது ரூபாய் அல்லது நூறு ரூபாய் செலவு செய்தால் போதுமே. எனவே நாம் குடிக்கும், தண்ணீர் உள்ள தொட்டியை சுத்தம் செய்வது நமது கடமை. சிலர் குழாய்களில் இரும்புத் துகள்கள் உள்ளது. தூசு உள்ளது அதனால் நோய் வரும் என்று பயப்படுகிறார்கள். முதலில் குழாயில் உள்ள எந்த தூசுக்களாலும், கிருமிகளாலும் நமக்கு நோய்கள் வரவே வராது. அப்படி ஒரு வேளை உங்களுக்கு பயமாக இருந்தால் உங்கள் வீட்டில் உள்ள அனைத்து குழாய்களையும் ஐந்து அல்லது பத்து வருடங்களுக்கு ஒருமுறை புதிதாக மாற்றி விடுங்கள். இதற்கு பத்தாயிரம் ரூபாடநூ வரை செலவு ஆகலாம். தயவு செய்து பணத்தை உங்கள் வங்கிகளில் சேமிப்பதையும், நகைகளிலும் செலவு செய்வதை விட்டு விட்டு ஆரோக்கியத் திற்காக செலவு செய்யுங்கள்.

10. ஒரு மனிதன் ஒரு நாளில் எவ்வளவு லிட்டர் நீர் அருந்த வேண்டும்.

இந்த விஷயத்தில் பலருக்கும் பல குழப்பங்கள் உள்ளது. சிலர் கூறுகிறார்கள் ஒரு நாளைக்கு கண்டிப்பாக இரண்டு லிட்டர் அருந்த வேண்டும். சிலர் கூறுகிறார்கள் ஐந்து லிட்டர். சிலர் மூன்று லிட்டர். இப்படிப் பல மருத்துவர்கள் ஒரு நாளில் ஒரு மனிதன் இவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்று கூறுகிறார்கள். இப்படி யார் அளவு பார்த்து தண்ணீர் குடிக்கிறீர்களோ உங்களுக்கு சிறு நீரக சம்பந்தப்பட்ட எல்லா நோய்களும் வரும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். ஒரு நாளில் ஒரு மனிதன் இவ்வளவு லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்று ஒரு கட்டாயம் கிடையவே கிடையாது. சுவிட்சர்லாந்து, நார்வே போன்ற குளிர்ச்சி அதிகமாக உள்ள நாடுகளில் நீங்கள் தினமும் இரண்டு லிட்டர் தண்ணீரை பருகினால் ஒரு வாரத்திற்குள் உங்கள் சிறுநீரகம் பழுதடைந்து விடும். இராஜஸ்தான், சகாரா போன்ற பாலைவனங்களில் வசிக்கும் நபர்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு லிட்டர் தண்ணீர் போதாது.

ரோடு வேலை செய்யும் ஒரு நபர் காலை பத்து மணி முதல் மாலை ஆறு மணி வரை சூரிய வெயிலிலே சுடும் தாரிலே காலில் பூட்ஸ் அணிந்து தலையில் ஹெல்மெட் அணிந்து வேலை செய்யும் போது அவருக்குக் கண்டிப்பாக ஐந்து லிட்டருக்கு மேல் தேவைப்படும். ஒரு கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர் ஏ.சி.

அறையிலே வேலை செய்யும் போது ஒரு நாளைக்கு அவருக்கு ஒரு லிட்டர் போதும். ஒரு நாள் ரோடு வேலை செய்யும் ஒருவர் அடுத்த நாள் அவரது நண்பருடன் ஏ.சி. காரில் பயணம் செய்யும் போது அவருக்குத் தண்ணீரின் அளவு மாறி விடுகிறது.

எனவே ஒரு மனிதன் ஒரு நாள் எவ்வளவு நீர் அருந்த வேண்டும் என்பது யாரும் சரியாகக் கூற முடியாது. இது வயது, உயரம், உடல் எடை, தட்ப வெப்ப நிலை, நாடு, அவரது மன நிலை, அவரது வேலை, அவர் வேலை செய்யும் இடத்தில் உள்ள அறைகள், ஏ.சி. இதைப் பொறுத்து மாறும். எனவே மனிதன் ஒரு நாளைக்கு இவ்வளவு லிட்டர் தண்ணீர் கண்டிப்பாகக் குடிக்க வேண்டும் என்பதை ஒத்துக் கொள்ள முடியாது. இப்படி யாராவது ஒரு நாள் இவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயத்தில் தண்ணீர் குடிக்கும் பொழுது சிறுநீரகம் தேவை இல்லாமல் வேலை செய்து பழுதாகிறது.

சரி. ஒரு நாள் ஒரு மனிதன் எவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்பதை எப்படி கண்டுபிடிப்பது? அது எனக்கும் தெரியாது, உங்களுக்கும் தெரியாது, ஆனால் அவரவர் உடலுக்கு மட்டுமே தெரியும். எனவே தாகம் எடுக்கும் பொழுது மட்டுமே நீரை அருந்த வேண்டும். தாகம் எடுக்கும் பொழுது உங்களுக்குத் தேவையான அளவு மனதிற்கு பிடித்த அளவு, ஆசை தீர

தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். மீண்டும் தண்ணீரை மறந்து விட்டு உங்களது வேலையைச் செய்து வர வேண்டும். மீண்டும் எப்பொழுது தாகம் எடுக்கிறதோ அப்பொழுது தான் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். குளிர் பிரதேசங்களில் இருக்கும் நபர்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறை தாகம் எடுக்கும். ஒவ்வொரு முறையும் கால் லிட்டர் தண்ணீர் அருந்தினால் தாகம் தீர்ந்து விடும். வெயில் பிரதேசத்தில் ஒரு நாளைக்குப் பத்து முறை தாகம் எடுக்கும். ஒவ்வொரு முறையும் அரை லிட்டர் தேவைப்படும். குளிர் பிரதேசத்தில் இன்று இருக்கும் ஒரு நபர் அடுத்த நாள் வெயில் பிரதேசத்திற்குச் சென்று விட்டால் அவரது தாகம் மாறும். எனவே தயவு செய்து ஒரு நாளில் இவ்வளவு நீர் குடிக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயத்தில் யார் யாரெல்லாம் தண்ணீர் குடிக்கிறீர்களோ அளவுக்கு அதிகமாகவோ அல்லது அளவுக்குக் குறைவாகவோ உடலுக்குள் சென்று நோயை ஏற்படுத்துகிறது. எனவே தயவு செய்து அளவு பார்த்துத் தண்ணீர் குடிக்காதீர்கள். தாகம் எடுத்தால் தேவையான அளவு. மீண்டும் தாகம் எடுத்தால் தேவையான அளவு குடித்தால் இன்று உங்கள் உடம்புக்கு எவ்வளவு தண்ணீர் வேண்டும் என்பதை உடம்பே சரியான முறையில் நமக்கு தகவல் தெரிவித்துப் பெற்றுக் கொள்ளும். இதுவே ஒரு நாளில் நாம் குடிக்கும் தண்ணீரின் சரியான அளவாகும்.

சில மருத்துவர்கள் தண்ணீர் நிறைய குடியுங்கள் என்று கூறுவார்கள். இப்படி யார் யாரெல்லாம் தேவையான அளவுக்கு அதிகமாக தண்ணீர் குடிக்கிறீர்களோ உங்களது சிறு நீரகம் தேவையில்லாமல் வேலை செய்து பழுதடைவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. தண்ணீர் தாகம் இல்லாமல், மருத்துவர் கூறுகிறார் என்று நீங்கள் தேவையில்லாமல் தண்ணீரை அருந்தினால் சிறுநீரகம் நம்மை திடீரும். சிறுநீரகம் ஒரு வேலையைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது நமக்குத் தாகம் என்ற உணர்ச்சி ஏற்படாது. தாகம் எடுக்காதபோது நாம் அருந்தும் தண்ணீர் சிறுநீரகம், தான் செய்யும் வேலையை விட்டு விட்டு நாம் குடித்த நீரை ஜீரணம் செய்ய வந்து விடும். இந்த தண்ணீரை தேவையில்லாமல் நாம் அருந்திய தண்ணீரை ஜீரணம் செய்து முடித்து விட்டு மறுபடியும் தான் வேலையை செய்ய செல்வதற்குள் மீண்டும் நாம் நீர் அருந்தினால் சிறுநீரகத்தின் வேலைகள் பாதிப்படைந்து சிறுநீரக கல் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. மேலும் சிறுநீரகம் பழுதடைவதற்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. அதே போல் தாகம் எடுத்து தண்ணீர் குடிக்காமல் இருந்தாலும் சிறுநீரகம் பழுதடையும். தாகம் என்பது என்னவென்றால் சிறுநீரகம் நம்மிடையே பேசும் பாஷை. சிறு நீரகத்திற்கு எப்பொழுது நீர் தேவைப்படுகிறதோ அது நமக்குத் தாக உணர்ச்சியை ஏற்படுத்தும். நாம் நீர் அருந்தினால் அது சரியான முறையில் ஜீரணம் செய்யும்.

சிலர் பேருந்தில் அமர்ந்து பத்து ரூபாய்க்கு குடிக்கெட் எடுத்து விடுவார்கள். நன்றாக தாகம் வரும். நாம் ஊருக்குச் சென்று வீட்டில் தண்ணீர் அருந்திக் கொள்ளலாம் என்று அமைதியாக அமர்ந்து விடுவார்கள். ஐந்து மணி நேரத்திற்குப் பிறகு வீட்டிற்குச் சென்று தண்ணீர் அருந்துவார்கள். இந்த ஐந்து மணி நேரமும் நம் உடல் நம்மிடம் தண்ணீர் கேட்டுக் கொடுக்காமல் இருந்தால் சிறுநீரகம் நம் உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளில் உள்ள அனைத்து நீரையும் உறிஞ்சி தன் வேலையை ஆரம்பிக்கும் பொழுது உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் நோய் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே தாகம் எடுத்தால் உடனே தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். குடிக்காமல் இருந்தால் நோய். அதே போல் தாகம் இல்லாமல் தண்ணீரைக் குடிக்கக் கூடாது. தாகம் இல்லாமல் தண்ணீரைக் குடித்தாலும் நோய். ஆகவே தயவு செய்து ஒரு நாளைக்கு இவ்வளவு லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்பது தேவையில்லாதது. மேலும் தண்ணீர் அதிகமாகக் குடித்தால் நோய் குணமாகும் என்ற தவறான செய்தியையும் மறந்து விடுங்கள். இனிமேல் தாகம் எடுத்தால் உடனே நீர் அருந்துங்கள். ஆசை தீர மனதிற்கு பிடித்தது போல நீர் அருந்துங்கள். மீண்டும் தாகம் எடுக்கும் வரை காத்திருங்கள். மீண்டும் தாகம் எடுத்தால் ஆசை தீர தண்ணீர் அருந்துங்கள். நம் உடம்பு இன்றைக்கு எவ்வளவு நீர்

வேண்டும் என்பதை அதுவே சரியான முறையில் நம்மிடமிருந்து வாங்கிக் கொள்ளும். வாழ்வே வாம் ஆரோக்கியமாக!

11. தண்ணீரை இடது கையில் குடிக்க வேண்டும்.

தண்ணீர் குடிக்கும் பொழுது இடது காலை வலது காலில் இருந்து சற்று முன்னால் வைத்து இடது கையில் கோப்பையை பிடித்துக் குடிக்க வேண்டும் என்று எனது குருநாதர் ஒருவர் கற்றுக் கொடுத்தார். இதற்கான காரணம் சரியாக தெரியவில்லை என்ற போதிலும் பலர் இந்த முறையில் தண்ணீர் குடித்தால் நல்லது என்று கூறியிருக்கிறார்கள். எனவே நாம் தண்ணீர் குடிக்கும் பொழுது இடது காலை சற்று முன்னால் வைத்து இடது கை வழியாக குடித்துப் பழகுவோம். இந்த புத்தகத்தை படிப்பவர்களுக்கு யாருக்காவது இதற்குச் சரியான காரணம் தெரிந்தால் எனக்கு எழுதி அனுப்புங்கள்.

12. தண்ணீரைக் குடிக்கக் கூடாது, சப்பி சப்பிச் சாப்பிட வேண்டும்.

தண்ணீரைச் சாப்பிட வேண்டும். உணவைக் குடிக்க வேண்டும் என்று ஒரு பழமொழி உள்ளது. உணவை வாயில் வைத்து நன்றாக மென்று கூழ் போல செய்து நீராகாரமாக மாற்றிக் குடிக்க வேண்டும் என்பதே அதன் பொருள். தண்ணீரை மெதுவாக உணவு சாப்பிடுவதைப் போல சப்பி சப்பிச் சாப்பிட வேண்டும் என்பதே அதன்

பொருள். தண்ணீரில் ஆறு சுவைகள் உள்ளது. தண்ணீரை மெதுவாக சப்பி சப்பிக் குடிப்பது மூலமாக நம் உடலுக்கு தேவையான ஆறு சுவைகளை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மேலும் தண்ணீரில் உமிழ் நீர் கலந்து வாயில் உள்ள நொதிகள் கலந்து உள்ளே செல்வதால் நம் உடலுக்குப் பல விதமான நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன. மேலும் தண்ணீரில் உள்ள அனைத்துக் கிருமிகளையும் மற்றும் தண்ணீரை நமது உடல் வெப்ப நிலைக்கு மாற்றுவதற்கும் டான்சில் எனப்படும் உறுப்பு உதவி செய்கிறது. வேகமாக அண்ணாந்து கடகடவென தண்ணீர் குடிப்பவர்களுக்கு டான்சில் எனப்படும் உறுப்பில் நோய்கள் வர வாய்ப்புள்ளது. ஏனென்றால் தண்ணீர் வேகமாக டான்சில் வழியாகக் கடக்கும் போது டான்சில் வேகமாக வேலை செய்ய வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு உட்படுத்தப்படுகிறது. எனவே அதில் நோய்கள் வருவதற்கு வாய்ப்புள்ளது. தண்ணீரை எவ்வளவு மெதுவாக குடிக்கிறமோ அவ்வளவு தூரம் நம் உடலுக்கு ஆரோக்கியமும் சக்தியும் கிடைக்கும். டான்சில், வீசிங் நெஞ்சுசளி போன்ற நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட மூக்கு சம்பந்தப்பட்ட சைனஸ் போன்ற எந்த வியாதியும் நமக்கு வராது. வந்தால் அது உடனே குணமாகி விடும். எனவே தண்ணீரை மெதுவாக சப்பி சப்பிச் சுவையை ரசித்து குடிக்கலாம்.

13. சிறுநீர் கழித்தவுடன் நீர் குடிக்க வேண்டும்.

எப்பொழுதெல்லாம் நாம் சிறுநீர் கழிக்கிறமோ அப்பொழுதெல்லாம் நமக்குத் தண்ணீர் தேவைப்படுகிறது என்று பொருள். எனவே சிறுநீர் கழித்தவுடனேயே குறைந்த அளவாவது நீரைச் சாப்பிடுவதால் நம் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். எனவே வாய்ப்பிருந்தால், முடிந்தால் சிறுநீர் கழித்தவுடன் தண்ணீர் சிறிதளவு சாப்பிடுவோம்.



உயிர்ச்சத்து என்ற பிராணசத்து இருக்கும். 50 அடி, 100 அடி ஆழத்தில் உள்ள போர்

தண்ணீரை எடுத்து அதில் மீனை விட்டால் உடனே மீன் இறந்து விடும். எனவே நீங்கள் குடிக்கும் தண்ணீர் நல்ல தண்ணீரா அல்லது கெட்ட தண்ணீரா என்பதைக் கண்டறிவது மிகவும் சுலபம். குடிக்கும் நீரில் மீனை வளர்த்து 24 மணி நேரம் மீன் எந்தவொரு ஆபத்தும் இல்லாமல் வாழ்ந்தால் அந்த நீரை நாம் குடிக்கலாம்.

14. நல்ல குடிநீர் என கண்டுபிடிப்பது எப்படி?

ஒரு குடிதண்ணீர் நல்லதா? கெட்டதா? என்பதை ஆராய்ச்சி செய்வதற்குச் சுலபமான ஒரு வழி. தண்ணீரில் மீனை வளர்த்து அந்த மீன் எந்தத் தண்ணீரில் உயிருடன் இருக்கிறதோ அந்த தண்ணீர் குடிப்பதற்கு உகந்த நீர். போர் வாட்டர் எடுத்து அதில் மீனை போட்டால் அது மூச்சுத் திணறினால் அந்த போர் வாட்டரில் உயிர்ச்சத்து இல்லை என்று பொருள். நீங்கள் சோதனைச் செலுந்து பார்க்கலாம். நிலத்திற்குக் கீழே 10 அடி, 15 அடி வரைக்கும் தான் தண்ணீரில்

எனவே மேலேச் சொல்லப்பட்ட வழிமுறைகளில் நாம் நீரை குடிப்பது மூலமாக தண்ணீரை நல்ல முறையில் ஜீரணம் செய்து இரத்தத்தில் கலந்து இரத்தத்தில் உள்ள நீர்ச்சக்தியையும் நீர் சம்பந்தப்பட்ட பொருளையும் நல்லப் பொருளாக சரியான அளவு வீரியத்துடன் வைப்பதற்கு உதவி செய்யும். வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக!



புத்திக்கு வேலை கொடுத்தால்,
மூளைக்கு ஓய்வு கொடு!
உடலுக்கு வேலை கொடுத்தால்,
உறக்கத்தை நாடு!

69. காற்று

உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு என்று பொதுவாகக் கூறுவார்கள். உணவு மட்டும் மருந்து கிடையாது. ஒரு நாளில் சுமார் மூன்று முறை உணவு சாப்பிடுகிறோம். ஆனால் 24 மணிநேரமும் நாம் சுவாசிக்கிறோம். ஒரு நிமிடத்திற்கு 8 லிட்டர் வீதம் ஒரு நாளில் சுமார் 12 ஆயிரம் லிட்டர்கள் காற்றை நாம் சுவாசிக்கிறோம். சோற்றைப் பற்றி கவலைப்படும் நாம் காற்றைப் பற்றி என்றுமே கவலைப்படுவது கிடையாது. உணவை எப்படி நல்ல முறையில் ஜீரணம் செய்வது என்பதை நாம் பார்த்தோம். இப்பொழுது காற்றை எப்படி நாம் நல்ல முறையில் ஜீரணம் செய்து இரத்தத்தில் கலக்குவது என்பதைப் பார்க்கப்போகிறோம்.

நம்மில் பலர் இரவு நேரங்களில் தூங்கும் பொழுது படுக்கை அறையில் கொசுக்கள் கடிக்கும் என்பதற்காக கொசுவிற்குப் பயந்து அல்லது திருடன் வந்து விடுவான் என்று பயந்து மேலும் குடும்பம் நடத்தும் வீட்டில் மற்றவர்கள் வேடிக்கைப் பார்க்கக் கூடாது என்பதற்காக இந்த மூன்று காரணத்திற்காக நாம் படுக்கை அறையை காற்று வசதி இல்லாமல் ஜன்னல், கதவு ஆகியவற்றை அடைத்துப்படுக்கிறோம். இப்படி படுக்கை அறையில் இருக்கும் காற்று வெளியே செல்வதற்கும், உள்ளே வருவதற்கும் எந்த ஒரு வசதியும்

இல்லாமல் ஜன்னலை அடைத்து வைத்து படுப்பவர்களுக்கு கண்டிப்பாக பல நோய்கள் வரும். ஒரு மனிதன் ஒரு நிமிடத்தில் 8 லிட்டர் காற்றை மூக்கின் வழியாக சுவாசித்து நுரையீரலுக்குக் கொடுக்கிறான். நுரையீரல் அந்த காற்றிலுள்ள ஆக்ஸிஜன், நைட்ரஜன், ஹைட்ரஜன் மற்றும் காற்றிலுள்ள பிராண சக்தி உட்பட பலப் பொருட்களை இரத்தத்தில் கலக்கிறது. இரத்தம் மூலமாக உடல் முழுவதும் பரவும் நல்லப் பொருட்கள் உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளிலுள்ள செல்களுக்கும் பரிமாறப்படுகிறது. ஒவ்வொரு செல்லும் நல்ல சக்தியை எடுத்துக் கொண்டு அதைப் பயன்படுத்திய உடன் கெட்டப் பொருளாக மாறி அந்த கெட்டப் பொருள் மீண்டும் இரத்தத்திற்கு வருகிறது.

இரத்தத்திற்கு வந்த கெட்டப் பொருள்கள் நுரையீரலுக்கு வரும்பொழுது நுரையீரலில் இருந்து மூக்கு வழியாகக் காற்று வெளியேறுகிறது. எனவே, ஒவ்வொரு முறை நாம் சுவாசிக்கும் பொழுதும் நல்ல காற்றை சுவாசித்துக் கெட்டக் காற்றை வெளியே விடுகிறோம். இப்படி ஒரு அறையில் நான்கு மனிதர்கள் படுத்திருந்தால் இந்த நான்கு பேரும் ஒரு நிமிடத்தில் 8 லிட்டர் விதமாக அரை மணிநேரத்தில் அந்த

அறையிலுள்ள அனைத்துக் காற்றையும் கெட்டக் காற்றாக மாற்றிவிடுகிறார்கள். சுமாராக நாம் இரவு ஒரு 8 மணிநேரம் தூங்குகிறோம். முதல் அரை மணிநேரம் மட்டுமே நமது உடலுக்கு நல்ல காற்று செல்லும். மீதமுள்ள 7 ½ மணிநேரமும் நம்மால் கெடுக்கப்பட்ட கெட்டக் காற்று மட்டுமே நம் உடலுக்குள் செல்லும்பொழுது நம் உடலுக்குத் தேவையான பிராணசக்தி மற்றும் காற்றிலுள்ள அனைத்துப் பொருள்களும் கிடைக்காமல் நம் உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் நோய் ஏற்படுகிறது. இப்படி 7 ½ மணிநேரம் கெட்டக் காற்றில் நாம் படுத்து அதை சுவாசித்தால் நமக்கு 7 ½ நாட்டுச் சனி பிடிக்குமா? பிடிக்காதா? இதைப் பற்றி யாருமே யோசிப்பதே கிடையாது. காற்றுக்கு என்ன செய்கிறீர்கள் என்று கேட்டால் காற்றாடி பயன்படுத்துகிறோம் என்று பலரும் கூறுகிறார்கள். காற்றாடி என்ற கருவி அறையில் இருக்கும் காற்றைச் சுற்றி விடுமே தவிர கெட்ட காற்றை நல்ல காற்றாக மாற்றாது. எனவே, தயவு செய்து படுக்கை அறை மட்டுமல்ல, அலுவலகம், வீடு, கல்யாண மண்டபம் ஆகிய எந்த ஒரு அறையிலும் புதுக்காற்று உள்ளே வந்து பழைய கெட்டக் காற்று வெளியேச் செல்வதற்கு வசதி கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

ஜன்னல் கதவை அடைத்து காற்று வசதி இல்லாமல் இருக்கும் பொழுது உடலில் நோய்கள் வரும் என்பதை நாம்

இப்பொழுது புரிந்து கொண்டோம் ஜன்னல் கதவை அடைத்து வைத்து படுத்தாலே நோய் வரும் என்றால் ஜன்னலையும் அடைத்து வைத்து அதனுள்ளே கொசுவர்த்தி போன்ற பொருள்களைப் பயன்படுத்தினால் கண்டிப்பாக மிகப்பெரிய நோயே வரும். கொசு சிறியதாக இருப்பதால் அன்றே அந்த கொசுவர்த்தியிலுள்ள விஷத்திற்கு இறந்து விடுகிறது. மனிதன் என்ற நாம் ஒரு வகையில் ஒரு பெரிய கொசுதான். நமது உயிர் போவதற்குச் சில வருடங்கள் மட்டுமே ஆகும். கொசுவர்த்தி என்பது மனித ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும் ஒரு விஷம். இதைப் பயன்படுத்தவே கூடாது. தினமும் நாம் நம் செலவிலேயே கொசுவர்த்தி வாங்கி வந்து நமக்கு நாமே விஷம் சாப்பிடுகிறோம். இதைப் பற்றி எந்த மருத்துவரும் பேசுவது கிடையாது.

நெஞ்சு சளி, ஆஸ்துமா, டி.பி, வீசிங், மூக்கு அடைத்தல், சளி பிடித்தல், தும்மல், இருமல் போன்ற நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களுக்கும் அடிப்படைக் காரணம் கொசுவர்த்திகள் பயன்படுத்துவதும் காற்று இல்லாத அறையில் வசிப்பதுமே. உண்மையில் கொசுவர்த்தியின் புகையில் மிகப்பெரிய விஷம் உள்ளது. அதைச் சுவாசிக்கும் கொசுக்கள் உயிர் இழக்கிறது. அதேபோல் அந்த கிருமிகள் விஷங்கள் நம் உடலினுள் சென்று நம் உடலுக்கு மிகப்பெரிய ஒரு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

சிலர் கூறுவார்கள் கொசுவர்த்திப் பயன்படுத்தினால் மட்டுமே நான் நன்றாக தூங்குகிறேன் என்று. உண்மையில் கொசுவர்த்தியிலிருந்து வரும் புகை மனித உடலுக்குள் போகும்பொழுது நம்மை மயக்கமடைய செய்கிறது. கொசுவர்த்தி புகையில் உறங்கும் எவரும் உண்மையில் ஆரோக்கியமான தூக்கம் தூங்குவதே கிடையாது. அது ஒரு வகையான மயக்கம். சில சமயங்களில் கொசுவர்த்தியின் மயக்கத்திற்கு நாம் உணர்ச்சியற்று தூங்கிக் கொண்டிருப்போம். இப்பொழுது வரும் கொசுவர்த்திகளுக்கு கொசுக்கள் மயக்கம் அடைவது கிடையாது. அது நம்மை நன்றாக கடிக்கிறது. இரத்தத்தை முழுவதும் உறிஞ்சி எடுக்கிறது. நாம் கொசுவர்த்தியின் புகையில் மயக்கமாகிக் கிடப்பதால் நமக்கு அதுத் தெரிவது கூட கிடையாது. உண்மையில் கொசுவர்த்தி என்பது கொசுவுக்கு நல்லது என்றுதான் தோன்றுகிறது. மனிதனுக்குக் கண்டிப்பாக அது ஒரு கெட்ட விஷயம்.

பல மருத்துவர்கள் குழந்தைக்குச் சாம்பிராணி புகை போடக்கூடாது என்பதை வலியுறுத்திக் கூறுகிறார்கள். அரசாங்கம் கூட டி.வி, பேப்பர் போன்ற ஊடகங்களில் சாம்பிராணி புகை பயன்படுத்தாதீர்கள் என்று விளம்பரம் செய்து வருகிறார்கள். சாம்பிராணி புகை உடலுக்கு நல்லது மட்டுமே செய்யும். ஆனால் சாம்பிராணி பயன்படுத்தக் கூடாது என்று சொல்லும்

மருத்துவர்களும், அரசாங்கமும் ஏன் கொசுவர்த்தியைப் பயன்படுத்தாதீர்கள், அதனால் உடலுக்கு மிகப்பெரிய நோய் வரும் என்று ஏன் பிரச்சாரம் செய்யாமல் இருக்கிறார்கள். ஆஸ்துமா, வீசிங், நெஞ்சு சளி போன்ற நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட எந்த நோயாளியும் பத்து வருடங்களாக மருந்து மாத்திரை சாப்பிட்டு வருகிறீர்களே உங்கள் வீட்டில் காற்று ஒழுங்காக இருக்கிறதா என்று எந்த மருத்துவராவது உங்களிடம் கேட்டார்களா அந்த காற்றை சரி செய்யாத வரை உலகில் யாருக்கும் நுரையீரல் மூக்கு சம்பந்தப்பட்ட எந்த நோயும் குணமாகாது. காற்றை சரி செய்தால் மட்டுமே தோல் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களும் குணமாகும். எனவே, தயவு செய்து நல்லக் காற்று உள்ளே வருவதற்கும், கெட்ட காற்று வெளியேச் செல்வதற்கும் வீடு, அலுவலகம், கம்பெனி ஆகிய அனைத்து இடங்களிலும் வசதிகள் இருக்கவேண்டும்.

ஜன்னலைத் திறந்து வைத்தால் நல்ல காற்று உள்ளே வந்து கெட்ட காற்று வெளியே செல்லும். ஆனால் கொசுக் கடிக்கிறது என்ன செய்ய வேண்டும்? திருடன் வந்து விடுவான் என்ன செய்ய வேண்டும்? குடும்பம் நடத்தும் நமது வீட்டில் மற்றவர்கள் வேடிக்கைப் பார்ப்பதற்கு வாய்ப்புள்ளது!. இப்படி இந்த மூன்று விசயத்திற்காக நாம் ஜன்னலைத் திறந்து வைக்கப் பயன்படுகிறோம். இல்லையா? இதற்கு

ஒரு அருமையானத் தீர்வு என்ன வென்றால் நீங்கள் ஜன்னல் கதவு அனைத்தையும் அடைத்து வைத்துப் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் உங்கள் அறையில் ஒரு பக்கச் சுவற்றின் மேல் பகுதியில் கூரையிலிருந்து அறை அடி அல்லது ஒரு அடி கீழே சுவற்றில் ஒரு வட்டவடிவமான ஓட்டையை ஏற்படுத்துங்கள். அதில் காற்றை வெளியேத் தள்ளும் காற்றாடியைப் பொறுத்துங்கள். அந்த காற்றாடிக்கு நேர் எதிரே உள்ளச் சுவற்றின் மேல் பகுதியில் கூரைக்குச் சற்று கீழே இதேபோல் ஒரு ஓட்டையை ஏற்படுத்தி ஒரு கொசுவலையை அடைத்து விடுங்கள். இப்பொழுது இந்த ஃபேன் வழியாக எவ்வளவு கெட்டக் காற்று வெளியே செல்கிறதோ அதே அளவு நல்ல காற்று எதிரில் உள்ள ஓட்டை வழியாக நமது அறைக்குள் வரும். நல்லக்காற்று எப்பொழுதும் அறையின் கீழ் பகுதியிலும் கெட்டக்காற்று எப்பொழுதும் அறையின் மேல் பகுதியிலும் இருக்கும். கெட்டக்காற்றுக்கு அடர்த்தி குறைவு. எனவே, அதுமேல் நோக்கி பயணம் செய்யும். எனவே, எப்பொழுதும் ஒரு அறையில் தரைக்கு அருகே படுப்பதால் நல்ல காற்றை சுவாசிக்க முடியும். ஒரு அறையில் எவ்வளவு உயரமாக நாம் படுக்கிறோமோ அந்த அளவுக்கு காற்று மாசுபட்டு இருக்கும். இப்படி ஃபேன் பொருத்துவதால் ஜன்னல் மற்றும் கதவை நாம் திறக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. கொசு உள்ளே வராது, திருடன்

வருவதற்கு வாய்ப்பு இல்லை. நம்மை வேறு யாரும் வேடிக்கைப் பார்க்கவே மாட்டார்கள். இப்படி இந்த வசதி செய்வதற்கு குறைந்த பணம் மட்டுமே செலவாகும். ஆஸ்துமா, வீசிங், நெஞ்சு சளி போன்ற நோய்களுக்கு பத்து வருடமாக மாத்திரைக்குச் செலவு செய்த தொகையைவிட இது கண்டிப்பாக குறைவாகத்தான் இருக்கும்.

பரவாயில்லை. ஜன்னலைத் திறந்து வைத்துப் படுக்க எங்களால் முடியும் என்று கூறுபவர்களுக்கு கொசுக்கடியில் இருந்து மட்டுமே தப்பிப்பதற்கு ஒரு சிறந்த யோசனை. கொசுவலையை கட்டி அதற்குள் படுப்பதால் கொசுக்கள் நம் அறைக்குள் வரும். ஆனால் கடிக்காது. கொசுவலையின் கீழ் பகுதியை நமது படுக்கைக்கு கீழே அல்லது பாயிற்கு கீழே லேசாக சுருட்டி அழுத்தி வைப்பதால் காலை வரை எந்த கொசுவும் கடிக்காது. காற்றைப் பொருத்தவரை மொத்தம் இரண்டே இரண்டு விஷயங்கள் மட்டும் ஞாபகம் வைத்து கொண்டால் போதும். (1) கொசுவர்த்திகள், லிக்யூட் கொசுவர்த்திகள், கொசுவர்த்திச் சுருள், மேட் போன்ற எந்த ரூபத்திலும் எந்தக் கொசுவர்த்தியும் பயன்படுத்தக்கூடாது. (2) 24 மணி நேரமும் வீடு, அலுவலகம், தொழிற்சாலை ஆகிய அனைத்து இடங்களிலும் நல்லக் காற்று உள்ளே வருவதற்கும், கெட்டக் காற்று வெளியேச் செல்வதற்கும் அமைப்பு உள்ளதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

இப்படி நமது உடலை காப்பாற்றுவதற்காக பழங்கால வீடுகளில் வெண்டிலேசன்கேப் என்ற ஒரு ஓட்டை இருக்கும் இதை நான்கு சுவர்களிலும் கூரைக்குக் கீழே சுவற்றின் மேல் 2 அடிக்கு 1/4 அடி சுமாராக ஒரு ஓட்டை கொடுத்திருப்பார்கள். இந்த ஓட்டை இருக்கும் எந்த வீடுகளிலும் காற்றுச்சம்பந்தப்பட்ட எந்த நோய்களும் வராது. ஏனென்றால் கெட்ட காற்று எப்பொழுதும் மேல் நோக்கிச் சென்று ஏதாவது ஒரு வழியில் ஆகாயத்தில் கலந்து மேல் நோக்கி செல்வதற்கு மட்டுமே முயற்சி செய்யும். நம் முன்னோர்கள் வாஸ்து என்ற பெயரில் இதைத்தான் பார்த்து கொண்டிருந்தார்கள். எனவே வாஸ்து என்பது ஒரு வீட்டிற்குள் பஞ்ச பூதங்கள் சரியாக உள்ளதா என்பதைப் பார்த்து அதை சரி செய்வது தான் வாஸ்து. அதை பலர் தவறாகப் பயன்படுத்தியதால் வாஸ்து என்பது ஒரு மூட நம்பிக்கை என்று நாம் இப்பொழுது குப்பையில் எரித்து விட்டோம். ஆனால் நோய்களோடு மருத்துவமனைக்குப் படையெடுத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். விரைவில் வாஸ்து சம்பந்தப்பட்ட ஒரு புத்தகத்தை நாம் எழுத உள்ளோம். அதில் வாஸ்துவைப் பற்றி மிக தெளிவாக அனைவரும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் இருக்கும். எனவே, யோகா, பயிற்சிகள் செய்பவர்கள் முதலில் காற்றை சரி செய்து விட்டு பிறகு மூச்சு பயிற்சியினைக் செய்வதால் மிகுந்த பலன் கிடைக்கும் என்பதை புரிந்து

கொள்ளுங்கள்.

எனவே, இனிமேல் கொசுவர்த்தியை நாம் பற்ற வைத்துப் படுப்பதும் அதைச் சாப்பிட்டு படுப்பதும் இரண்டும் ஒன்றுதான். லிக்யூட் கொசுவர்த்திகள் கரண்டின் மூலமாக சொருகி பயன்படுத்துவதை விட இனிமேல் தயவு செய்து குடித்துவிட்டுப் படுத்து விடுங்கள் இரண்டும் ஒன்றுதான். கொசுவர்த்தியில் இருக்கும் கெட்ட விசயங்கள் எரிந்து இரவு முழுவதும் காற்றோடுக் கலந்து நம் மூக்கின் வழியாக நுரையீரலுக்கு சென்று இரத்தத்தில் கலக்கிறது. எனவே, தயவு செய்து கொசுவர்த்தியை எந்த ரூபத்திலும் பயன்படுத்தக் கூடாது.

காற்றை நல்ல காற்றாக ஒழுங்காக ஜீரணம் செய்வதற்குப் பிராணாயாமம், பஸ்திரிகா, கபால பதி, நாடிசுத்தி போன்றப் பல பயிற்சிகள் உள்ளது. ஆனால் நம் வீட்டில் உள்ள காற்றை சுத்தமாக இல்லாத பொழுது இந்தப் பயிற்சிகளை செய்வதால் பெரிய அளவில் நன்மை கிடைக்காது. எனவே, இந்தப் பயிற்சிகள் மூலமாக நமக்கு பலன் கிடைக்க வேண்டுமென்றால் முதலில் அறையில் இருக்கும் காற்றை சுத்தப்படுத்துங்கள். ஒவ்வொரு முறை மூக்கின் வழியாக காற்றை வெளியே அனுப்பும் பொழுது நமது பிராணசக்தி உடலிலிருந்து வெளியேறுகிறது. எனவே, மூச்சு பயிற்சி செய்பவர்கள் நாடிஸ்ருதி, பிராணாயாமம், கபாலபதி



பேபான்ற பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள். இவை உடலில் பிராணசக்தியை அதிகரிக்கும். பஸ்திரிகா என்ற பயிற்சியை மட்டும்

குறைந்த அளவில் மட்டுமே செய்ய வேண்டும். சிலர் பஸ்திரிகா பயிற்சியை அரை மணிநேரம், ஒரு மணிநேரம் என்று தேவையில்லாமல் மூச்சு காற்றை அதிகமாக வெளியே, வேகமாக செலுத்தி உடல் ஆரோக்கியத்தை கெடுத்துக் கொள்கிறார்கள். எனவே, கூடிய விரைவில் யோகா என்ற தலைப்பில்

நாம் எழுதும் புத்தகத்தைப் படிப்பதன் மூலமாக இந்த பயிற்சிகளை நாம் ஒழுங்குப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

எனவே, காற்றைப் பொறுத்தவரை கொசுவர்த்திகள் பயன்படுத்தக் கூடாது. 24 மணிநேரமும் நல்ல காற்று உள்ள இடத்தில் மட்டுமே இருக்க வேண்டும். இந்த இரண்டு விஷயத்தை மட்டும் நாம் ஒழுங்குப்படுத்தினால் நமது உடலிலுள்ள அறிவு அந்த காற்றிலுள்ள பிராணசக்தி மற்றும் அனைத்து நல்ல பொருள்களையும் சக்தமாக இரத்தத்தில் கலந்து நமது நோய்களைக் குணப்படுத்தும்.



70. ஆகாயம், உறக்கம், ஓய்வு

ஒரு மனிதன் குறைந்தபட்சம் ஒரு நாளைக்கு கண்டிப்பாக ஆறு மணி நேரம் அல்லது எட்டு மணி நேரம் தூங்க வேண்டும் என்று பொதுவாக அனைத்து மருத்துவர்களும் கூறுகிறார்கள். ஆனால் அப்படி நாம் கணக்கு பார்த்து தூங்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

நாம் பொதுவாக நம் உடலுக்கு மூன்று விதமான வேலைகளைக் கொடுக்கிறோம். ஒன்று உடல் ரீதியான வேலை, இரண்டு மனரீதியான வேலை மூன்று புத்தி ரீதியான வேலை. இதில் எந்தெந்த வேலைக்கும் தூக்கத்திற்கும் சம்பந்தம் உண்டு என்று பார்ப்போம்.

ஒரு சிலர் உடலுக்கு மட்டும் அதிக வேலையை கொடுப்பார்கள். மனதிற்கும் புத்திக்கும் அதிகவேலை கொடுக்கமாட்டார்கள். இவர்கள் முதல்வகை, உடல்ரீதியாக வேலை கொடுப்பார்கள். உதாரணமாக கூலி வேலை செய்பவர்கள். இவர்களுக்கு புத்தி இல்லை என்று அர்த்தம் கிடையாது. புத்திக்கு அதிக வேலை இல்லை மனதிற்கும் அதிகமாக வேலை இருக்காது. கூலி வேலை செய்பவர்கள் அலுவலகத்தில் பியூன் வேலை செய்பவர்கள் அவர்களை நன்றாக கவனியுங்கள். இவர்கள் வா என்றால் வருபவர்கள் போ என்றால் போவார்கள்.

முதலாளி கொடுக்கும் வேலையை மட்டும் செய்வார்கள் அதிகமாக அதைப்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்ய மாட்டார்கள். இப்படி உடல் சார்ந்த வேலையை செய்பவர்கள் ஒருவகை அது முதல்வகை.

இரண்டாவது வகை புத்தி சார்ந்த வேலை செய்பவர்கள். இவர்கள் புத்திக்கு மட்டும் அதிகம் வேலை கொடுப்பார்கள். உடலுக்கும், மனதிற்கும் குறைவாக வேலை கொடுப்பவர்கள். உதாரணமாக முதலாளிகள், ஆராய்ச்சியாளர்கள். இவர்களுக்கு புத்திக்கு மட்டுமே அதிக வேலை கொடுப்பவர்கள். நாற்காலிகளில் அமர்ந்து கொண்டு நமது நிறுவனத்தை எப்படி நல்லபடியாக இயங்க வைப்பது? பணம் எப்படி சம்பாதிப்பது, வியாபாரம் எப்படிச் செய்வது? போன்ற யுத்திகளை எப்பொழுது பார்த்தாலும் யோசித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

எனவே உடலுக்கு இவருக்கு அதிகமான வேலை இருக்காது. மேலும் வியாபாரம் செய்யும்பொழுது குறிப்பாக பலர் மனதிற்கு வேலை கொடுத்து மனசாட்சியின்படி நடந்து கொள்வது இல்லை. மனசாட்சியைப் பயன்படுத்தினால் வியாபாரம் ஒழுங்காக நடக்காது. எனவே முதலாளிகள் புத்திக்கு மட்டுமே அதிகம் வேலை கொடுக்கிறார்கள். மனதிற்கும், உடலுக்கும் குறைவாக வேலை

கொடுக்கிறார்கள். அதேபோல் ஆராய்ச்சியாளர்கள் (Scientist) எப்பொழுதுப் பார்த்தாலும், புத்திக்கு வேலை கொடுத்து கொண்டே இருப்பார்கள். இவர்களும் உடலுக்கும், மனதிற்கும் வேலை கொடுப்பதே கிடையாது. இப்படிப் புத்திக்கு மட்டும் வேலை கொடுத்து மனதிற்கும், உடலிற்கும் வேலையை குறைவாகக் கொடுப்பவர்கள் இரண்டாவது வகை.

சிலர் மனதிற்கு மட்டும் அதிக வேலை கொடுப்பார்கள். இவர்கள் புத்தியைக் குறைவாகப் பயன்படுத்துவார்கள். மேலும் உடல் உழைப்பும் குறைவாக இருக்கும். யார் யாரெல்லாம் மனதில் சில பிரச்சினைகளை எப்பொழுதுப் பார்த்தாலும் யோசித்துக் கொண்டு கவலை, டென்ஷன், கோபம், பயம் இதுபோன்ற உணர்ச்சி வசப்பட்டு வாழ்பவர்களுக்கு மனதிற்கு மட்டுமே அதிகவேலை இருக்கும். இவர்களுக்கு புத்திக்கும், உடலிற்கும் குறைவாகவே வேலை இருக்கும் இவர்கள் மூன்றாவது வகையைச் சேர்ந்தவர்கள்.

மேலே கூறப்பட்டுள்ள மூன்று வகைகளையும் பாருங்கள். இதில் உடலிற்கு வேலை கொடுத்தால் மட்டுமே தூக்கம் தேவைப்படும், தூக்கம் வரும், தூங்க முடியும். மனதிற்கும், புத்திக்கும் வேலை கொடுத்தால் தூக்கம் தேவையில்லை. தூக்கம் வராது. தூங்க முடியாது. உடலுக்குப் கொடுக்கும்

வேலையை சரிசெய்வதற்கும் தூக்கம் வேண்டும். மனதிற்கும், புத்திக்கும் கொடுக்கும் வேலையை சரிசெய்வதற்கு தூக்கம் தேவையில்லை. ஆனால் ஓய்வு வேண்டும். ஓய்வு என்பது வேறு. தூக்கம் என்பது வேறு. ஓய்விற்கும், தூக்கத்திற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஓய்வு என்பது மனதை அமைதிப்படுத்தும், புத்தியை அமைதிப்படுத்தும் தூக்கம் என்பது உடலை அமைதிப்படுத்தும்.

புத்திக்கு வேலை கொடுக்கும் ஒரு முதலாளியும் உடலுக்கு அதிகமான வேலை கொடுக்கும் ஒரு தொழிலாளியும், இருவரும் இரவு 10 மணிக்குப் படுக்கைக்கு செல்கிறார்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். உடலிற்கு வேலை கொடுக்கும் தொழிலாளி படுத்தவுடன் அவருக்கு உறக்கம் வந்துவிடும், அவர் தூங்கிவிடுவார். புத்திக்கு வேலை கொடுத்த முதலாளி இரவு 10 மணிமுதல் 1 மணி வரை புரண்டு, புரண்டு படுத்துக்கொண்டே இருப்பார். ஆனால் அவருக்கு தூக்கம் வராது. ஆனால் முதலாளி என்ன நினைப்பார். என்னிடம் வேலை செய்யும் ஒரு தொழிலாளி எப்படி நிம்மதியாகத் தூங்குகிறான். என் வங்கியில் கோடிக்கணக்கான பணம் உள்ளது. ஆனால் என்னால் தூங்க முடியவில்லையே என்று அவர் கவலைப்படுவார். இது எதனால் இப்படி நடக்கிறது என்றால், உடலுக்கு வேலை கொடுத்த தொழிலாளிக்கு ஓய்வு

தேவையில்லை, ஆனால் உறக்கம் தேவை என்பதால் அவர் உடனே உறங்கிவிடுகிறார். ஆனால் புத்திக்கும், மனதிற்கும், வேலை கொடுத்த முதலாளிக்கு புத்திக்கும், மனதிற்கும் ஓய்வுத் தேவை என்பதால் இரவு 10 மணி முதல் இரவு 1 மணி வரை அவர் புத்தியும் மனதும் ஓய்வு எடுக்கிறது. அதனால்தான் அவர் புரண்டு, புரண்டுப்படுக்கிறார்.

நாம் காலையில் எழுந்தவுடன் நமது புத்தியை மற்றும் மனதைப் பயன்படுத்த ஆரம்பிக்கிறோம். அதற்கு சரியான ஓய்வு கொடுப்பதில்லை. இரவு நாம் படுத்தப் பிறகுதான் இது இரண்டும் தன்னைத்தானே ஓய்வுபடுத்தி, சாந்தப்படுத்தி, அமைதிப்படுத்திக் கொள்கிறது. புத்தியும், மனதும் தன்னைத்தானே சரிசெய்துக் கொள்ளும் வரை ஒரு மனிதனுக்கு தூக்கம் வராது.

ஒரு சிறு உதாரணம் ஒரு பெரிய துணிக்கடையில் காலை 9 மணிக்குக் கதவை திறந்து வியாபாரம் ஆரம்பிப்பார்கள். கடையைத் திறக்கும் பொழுது அனைத்து துணிகளும் ஒழுங்காக சரியாக அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும். துணி வாங்க வருபவர்கள் அனைத்து துணிகளையும் கலைத்து தங்களுக்கு தேவையான துணிகளை எடுப்பார்கள். அப்பொழுது காலை 9 மணி முதல் இரவு 9 மணி வரை வியாபாரம் நடக்கும் நேரங்களில் துணிகள் கலைந்து கொண்டே இருக்கும். ஆனால் அதை அடுக்கி வைப்பதற்கு

நேரம் இருக்காது. இரவு 9 மணிக்கு கடையின் கதவை அடைக்கப்பட்டபிறகு அங்கே வேலை செய்பவர்கள் உடனே வீட்டிற்கு செல்லமுடியாது. குறைந்தது ஒரு மணிநேரம் அல்லது இரண்டு மணி நேரம் காத்திருந்து கலைந்த துணிகளை ஒழுங்காக அடுக்கி வைத்துவிட்டு, பின்னர் அவர் வீட்டிற்குச் செல்ல வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அடுத்தநாள் காலையில் கடை சுத்தமாக அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும். இதை புரிந்து கொண்டால் தூக்கத்தைப் பற்றி நாம் சுலபமாக புரிந்து கொள்ளலாம்.

எனவே காலையில் நாம் எழுந்தவுடன், நமது மனதையும், புத்தியையும் கலைத்துப்போட ஆரம்பிக்கிறோம். ஆனால் அடுக்கி வைப்பதே கிடையாது. இரவு 10 மணிக்கு நாம் படுத்தவுடன் நமது மனதும், புத்தியும் தன்னைத்தானே அடுக்கி வைக்க ஆரம்பிக்கிறது. இப்படி மனதும், புத்தியும் தன்னைத்தானே அமைதிப்படுத்தி, ஒழுங்குபடுத்துவதற்கு சில மணிநேரம் தேவைப்படுகிறது. இந்த நேரத்தில்தான் நாம் தூக்கம் வரவில்லையே என்று பயந்துபோய் புலம்பிக் கொண்டிருக்கிறோம். இந்த நேரத்தில்தான் நாம் புரண்டு, புரண்டுப்படுப்போம். ஆனால் தூக்கம் வராது. இதை புரிந்து கொள்வதற்கு ஒரு காரியம் செய்யுங்கள். யாருக்கு பல வருடங்களாக படுத்தவுடன் தூக்கம் வராமல் 3 மணி நேரம் புரண்டு, புரண்டுபடுக்கிறார்களோ நீங்கள் ஒரு நாள் 10 அல்லது 20 கி.மீ.தூரம்

வரை நடந்து சென்றுபடுத்துப்பாருங்கள். படுத்தவுடன் உங்களுக்குத் தூக்கம் வந்துவிடும். இத்தனை நாட்களாக படுத்தவுடன் தூக்கம் வராத நீங்கள் இன்று எப்படிப் படுத்தவுடன் தூங்குகிறீர்கள் என்பதைச் சற்று யோசியுங்கள். உடலுக்கு வேலை கொடுத்தால் மட்டுமே தூக்கம் தேவை. தூக்கம் வரும். மனதிற்கும், புத்திக்கும் வேலை கொடுத்தால் தூக்கம் தேவையில்லை என்பதால் வருவதில்லை. எனவே படுத்தவுடன் யாருக்குத் தூக்கம் வரவில்லையோ தயவு செய்து மனதில் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தாதீர்கள். தூக்கம் வந்தால் மட்டுமே அதாவது தூக்கம் தேவை என்றால் மட்டுமே நமக்குத் தூக்கம் வரும். தேவையில்லாத தூக்கத்தை நாம் ஏன் எதிர்ப்பார்க்க வேண்டும். அதற்காக நாம் ஏன் பயப்படவேண்டும்?

எனவே நமக்கு ஓய்வு எப்பொழுது வேண்டுமோ அப்பொழுது படுக்கைக்கு செல்லவேண்டும். கண்ணை மூடி படுக்கையில் தளர்வாகப் படுப்பது மட்டுமே நம் வேலை. முதலில் மனதையும், புத்தியையும் ஒழுங்குபடுத்த ஆரம்பிக்கும் இந்த வேலை முடிந்த அடுத்த வினாடி உடலுக்குத் தேவையான தூக்கம் வரும். எப்பொழுது உடலுக்குத் தேவையான தூக்கம் முடிகிறதோ அப்பொழுது நமக்கு விழிப்பு வரும். இப்படிப் படுத்தால் நாமாக தூங்கவேண்டும், நாமாக எழுந்திரிக்க வேண்டும். இப்படி ஒருநாள் தூங்கி

எழுந்தால், இதுவே ஆரோக்கியமான நிம்மதியான, அமைதியான ஒழுங்கான தூக்கமாகும்.

ஆனால் நம் மில் பலர் படுத்தவுடன் தூக்கம் வரவில்லை என்றால் ஒரு வேளை BP அதிகமாக இருக்குமோ, ஒரு வேளை சுகர் குறைவாக இருக்குமோ ஒரு வேளை நமக்கு ஏதாவது ஒரு நோய் வந்திருக்குமோ என்று, தேவையில்லாமல் கற்பனை செய்து தேவையில்லாமல் பயப்பட்டு மனதையும், புத்தியையும் மேலும் கலைத்துப் போடுகிறோம். இப்படி தூக்கம் வரவில்லையே என்று நினைத்துப்படுத்திருந்தால் அதுவே ஒரு மிகப்பெரிய நோய். இப்படி நாம் பயப்பட்டு மனநிலை பாதிக்கப்பட்டு படுத்திருக்கும் போது நமது தூக்கம் இன்னும் தள்ளிப்போகிறது. ஏனென்றால், நாம் மனதையும், புத்தியையும் மேலும், மேலும் கலைத்துக் போடுகிறோம். அதை அடுக்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது.

எனவே சற்று யோசித்துப் பாருங்கள். காலை முதல் மாலை வரை நாம் பல இடங்களில் தவறாகப் பேசி இருப்போம். சில விஷயங்களை, மறந்திருப்போம். சில விஷயங்களில் தவறான முடிவு எடுத்திருப்போம். இரவு படுத்தவுடன் இவை அனைத்தும் நமக்கு ஞாபகம் வரும். உதாரணமாக நாம் இன்று ஒரு வரை இது போல

திட்டியிருக்கக்கூடாது. நாம் தவறு செய்துவிட்டோம் என்று இரவு படுத்தப் பிறகுதான் ஞாபகம் வரும். அல்லது புரியும். நாம் இன்று செய்யவேண்டிய வேலையை ஏதாவது மறந்திருந்தால் அதுவும் படுத்தபிறகுதான் ஞாபகம் வரும். இந்த கலைத்துப்போட்ட விஷயங்களை மறந்த விஷயங்களை சரிசெய்யும் வரை நமக்கு தூக்கம் வராது. இதை சரிசெய்து முடித்தவுடன் நாம் தூங்கி விடுவோம். எனவே தயவு செய்து இரவு படுத்தவுடன் யாருக்கு தூக்கம் வரவில்லையோ அவர்கள் பயப்படவேண்டாம். படுத்தவுடன் தூங்குபவர்கள் நாம் உடலுக்கு அதிகமாக வேலை கொடுத்திருக்கிறோம் என்று சந்தோஷப்படுங்கள். படுத்தவுடன் தூக்கம் வராதவர்கள் நாம் உடலுக்கு அதிகமாக வேலை கொடுக்கவில்லை, அதைவிட மனதிற்கும், புத்திற்கும் தான் அதிகமாக வேலை கொடுத்திருக்கிறோம், எனவே நமது மனமும், புத்தியும் தன்னைத்தானே ஒழுங்கு படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது. அதனால் தான் தூக்கம் வரவில்லை என்று புரிந்துகொண்டு அமைதியாக இருந்தால் இந்த மனமும் புத்தியும், சீக்கிரமாக அதைச் சரிசெய்து விட்டு சீக்கிரமாக தூக்கம் வந்து விடும். எனவே தூக்கத்திற்கும், ஓய்விற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். தூக்கம் என்பது நமக்கு ஏற்கனவே தெரியும். ஓய்வு என்றால் தூங்காமல் மனதையும், புத்தியும் அடுக்கிவைக்கும் நிலை என்று பொருள். இந்த ஓய்வை

கீ டி ந க் க ண் ட மு றை யி ல் நா ம் எடுக்கமுடியும்.

ஒன்று : படுத்துக்கொண்டு கண்களை மூடிக்கொள்ளலாம். தூங்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. புரண்டு, புரண்டு படுத்தாலே போதும். ஓய்வு கிடைத்துவிடும். இரண்டு நாற்காலியில் அமர்ந்துகொண்டு கண்களை மூடி அமைதியாக அமர்ந்திருக்கலாம்.

மூன்று : நாற்காலியில் அமர்ந்து கொண்டு முன்னால் இருக்கும் டேபிள் (Table) அல்லது ஏதாவது ஒரு இடத்தில் நம் தலையை தாங்கி வைத்துக் கொண்டால் சிறப்பாக ஓய்வு எடுக்க முடியும். அல்லது இரண்டு கால்களை நீட்டி சுவற்றின் ஓரமாக நேரடியாக முதுகை சுவற்றில் நேரடியாக வைக்காமல் ஏதாவது ஒரு தலையணை அல்லது விரிப்பை பயன்படுத்தி சாய்ந்து அமர்ந்து கழுத்தை தொங்க போட்டுக் கொண்டால் ஓய்வு கிடைக்கும்.

நாம் இங்கு ஓய்வு, ஓய்வு என்று பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் விஷயம் தான் தியானம் என்று அழைக்கிறார்கள். தியானம் என்று வார்த்தையைப் பயன்படுத்தும்பொழுது ஏதோ ஆன்மீக வாதிகளும், பொழுது போகாதவர்களும், வயதானவர்களும் செய்வது என்று பலர் தவறாக நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஓய்வுக்கு மற்றொரு பெயர்தான் தியானம். எனவே தியானம் செய்யும்பொழுது நம்முடைய மனதும்,

புத்தியும் ஓய்வு எடுக்கிறது. எனவேதான் தியானம் செய்பவர்களுக்கு படுத்தவுடன் தூக்கம் வருகிறது. நான் தியானம் செய்து கொண்டிருக்கிறேன். ஆனால் படுத்தவுடன் தூக்கம் வரவில்லை என்று யாராவது கூறினால் நீங்கள் ஒழுங்காக தியானம் செய்யவில்லை என்று அர்த்தம்.

ஆனால் பலர் இரவு படுத்தவுடன் தூக்கம் வரவில்லை என்றால் பயப்பட்டு நமக்கு ஏதோநோய் வந்துவிட்டது என்று எண்ணி மருத்துவரிடம் சென்று ஆலோசனை கேட்கிறார்கள். மருத்துவர்களும், தூக்கத்திற்கும், ஓய்விற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தைப் புரிந்து கொள்ளாமல் தூக்க மாத்திரை கொடுக்கிறார்கள். இப்படியார் தூக்க மாத்திரையைச் சாப்பிட்டு தூங்குகிறீர்களோ அப்பொழுது புத்தியும் மனதையும் அடுக்கி வைக்கும் வேலையை செய்வதே கிடையாது. தூக்க மாத்திரை மூலமாக ஒரு மனிதனுக்கு ஓய்வு கிடைக்காது. ஆனால் தூக்கம் கிடைக்கும். எனவே யார் யாரெல்லாம் ஓய்வு எடுக்கும் நேரத்தில் தூக்க மாத்திரை மூலமாக கிடைக்கும் தூக்கத்தை அனுபவிக்கிறீர்களோ உங்கள் மனதும் புத்தியும், அடுக்கி வைக்காமலேயே இருக்கும் இப்படி பல மாதங்களாக தூக்க மாத்திரையை நீங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் பல மாதங்களாக மனதையும், புத்தியையும் அடுக்கி வைக்காமல் இருக்கின்றீர்கள் என்று அர்த்தம்.

எனவே தூக்க மாத்திரை மூலமாக

தூங்கும் அனைவரும் என்னை பொருத்தவரை ஒரு மனரீதியான நோயாளிகள். அவர்களுக்கு தைரியம் இருக்கவே இருக்காது. எந்த முடிவையும் தெளிவாக எடுக்க முடியாது. எப்பொழுதும் மனதில் ஒரு குழப்பம் இருந்துகொண்டே இருக்கும். எனவே தயவு செய்து தூக்க மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. உடலுக்கு தூக்கம் தேவையில்லை என்று ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டிருக்கும் பொழுது நாம் ஏன் தேவையில்லாமல் தூக்கத்தை வேண்டும் என்று நினைக்க வேண்டும். ஒரு விஷயத்தை தெளிவாக புரிந்துகொள்ளுங்கள். நம் உடலுக்கு என்ன வேண்டுமோ அது உடனே கேட்டுக் பெற்றுக்கொள்ளும். நமது உடலே வேண்டாம் என்று நினைக்கும் பொழுது நாம் தூக்கத்தைக் கொடுத்தால் அந்த தூக்கம் விஷமாக மாறும் என்பதை புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

தூக்கம் வரவில்லை என்று கவலைப்படுகிறீர்களே அதற்கு நான் சில வழிமுறைகளை சொல்கிறேன். உங்களால் செய்ய முடியுமா என்று யோசித்துப் பாருங்கள். தினமும் இரவு மதுபானங்கள் சாப்பிடுவதால் நன்றாக தூங்கலாம். செய்வீர்களா? அபின் போன்ற போதை பொருளை பயன்படுத்தினால் நன்றாக தூங்க முடியும் அதை நீங்கள் பயன்படுத்துவீர்களா?

இப்படி நான் உங்களுக்கு

ஆலோசனை சொன்னால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?. என்னை திட்டுவீர்கள். அல்லது போலீஸிடம் ஒப்படைப்பீர்கள். ஆனால் மருத்துவர்கள் என்ற பெயரில் நீங்கள் யாரிடம் சென்றாலும் தூக்கத்திற்காக கொடுக்கும் அனைத்து மருந்து மாத்திரைகளிலும் ஆல்கஹால், கஞ்சா, அபின் போன்ற போதை பொருள் மட்டுமே உள்ளது. தூக்க மாத்திரைகளை போதைப்பொருள் இல்லாமல் செய்யவே முடியாது.

உண்மையில் யார் யாரெல்லாம் தூக்க மாத்திரை சாப்பிட்டு தூங்குகிறார்களோ நீங்கள் போதைப் பொருளை சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். பீடி, சிகரெட், சாராயம், கஞ்சா, அபின் போன்றவைகள் எப்படி போதை பொருள்களோ, அதைவிட தூக்க மாத்திரைகள் மிகப்பெரிய போதைப்பொருள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

உங்களது தூக்க மாத்திரையின் டோஸ் போக போக அதிகரித்துக் கொண்டே போகும். இதன் காரணம் என்னவென்றால், குடிமக்கள் ஆரம்பத்தில் குவார்ட்டர் குடிப்பவர்கள் நீங்கள் போக போக ஆஃப், ஃபுல் என்று குடிக்கிறார்களே அதைப்போல நீங்களும் போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாகி வருகிறீர்கள். சிறிய போதை உங்களுக்கு பத்தாமல் மேற்க்கொண்டு பெரிய போதையைத் தேடிச் செல்வீர்கள் என்பதைப்

புரிந்துக்கொள்ளுங்கள். எனவே தயவு செய்து தூக்க மாத்திரைகளை சாப்பிடாதீர்கள். தூக்கமாத்திரை மூலமாக ஒரு மனிதனின் உடலுக்கு எந்த நன்மையும் என்றுமே விளைவது கிடையாது. அது நமது நோயை அதிகப் படுத்துமே தவிர குறைய வைக்காது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.



தூக்கத்தில் இருக்கும் பொழுது நிம்மதியாக உடல் முழுவதும் அமைதியாக தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது அலாரத்தின் சத்தம் வேகமாக அடிக்கும் பொழுது நாம் திடீரென

எனவே தூக்கம் ஒருநாள் வரவில்லையென்றால் தூங்கவேண்டிய அவசியமில்லை. இப்படி ஒருநாள் அல்லது இரண்டு நாள் தூக்கம் வராமல் இருந்தால் கவலைப்படாதீர்கள். மூன்றாவது நாள் இரண்டு நாள்களுக்கு சேர்த்து மொத்தமாக நீங்கள் தூங்கிவிடுவீர்கள். உடலுக்கு அறிவு உள்ளது. கண்டிப்பாக எதுவேண்டுமோ அதை நம்மிடம் இருந்துக் கேட்டுக் பெற்றுக்கொள்ளும். எனவே தூக்க மாத்திரை சாப்பிடுபவர்கள் நமது சிகிச்சை முறைப்படி அனைத்து முறைகளையும் கடைப்பிடித்தால் ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் தூக்க மாத்திரையின் டோலை குறையச் செய்து, நான்கு மாதத்திற்குள் முழுவதுமாக விட்டுவிட்டு நிம்மதியாக வாழ்க்கை முழுவதும் வாழலாம். வாழ்வோம். ஆரோக்கியமாக.

எழுந்திருக்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படும். இப்படி அலாரத்தின் மூலமாக நம் தூக்கம் கலையும்பொழுது நமது உடல் பாதிப்பு அடைகிறது. நமது உடலில் ஒருவிதமான டென்ஷன் ஏற்படும். அந்த டென்ஷன் அந்த நாள் முழுவதும் நமக்கு இருக்கும். எனவே தயவு செய்து அலாரம் வைத்து எழுந்திருக்காதீர்கள். சற்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். ஒருவேளை அலாரம் அடிக்கவில்லை என்றால் என்ன நடந்திருக்கும். நீங்கள் ஒரு இரண்டு மணிநேரம் அதிகமாகத் தூங்கி இருப்பீர்கள் அல்லவா?. அப்பொழுது என்ன அர்த்தம் நம் உடலிற்கு மேற்கொண்டு இரண்டு மணிநேரம் தூக்கம் தேவைப்படுகிறது என்று அர்த்தம். நம் உடலிற்கு தூக்கம் தேவைப்படும் பொழுது அந்த தூக்கத்தை தூங்காமல் அதை கட்டி செய்து எழுந்திரித்தால் அந்த தூக்கத்தை யார் தூங்குவது?. தினமும் நாம் அலாரம் வைத்து இரண்டு மணி நேரம் அல்லது மூன்று மணி நேரத்தைக் கட்டி செய்தால் பிறகு ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு பிறகு நாம் மொத்தமாக தூங்க வேண்டியிருக்கும்.

1. அலாரம் வைத்து எழுந்திருக்கக் கூடாது.

நம்மில் பலருக்கு அலாரம் வைத்து எழுந்திருக்கும் பழக்கம் இருக்கும். காலையில் நாம் ஆழ்ந்த

எனவே தயவு செய்து அலாரம் பயன்படுத்தாதீர்கள். நாங்கள் சீக்கிரமாக எழுந்திருக்க வேண்டும். அலாரம் இல்லாமல் எப்படி எழுந்திருப்பது? என்று சிலர் கேள்வி கேட்கலாம். காலையில் சீக்கிரமாக எழுந்திருக்க வேண்டும் என்று அனைவரும் பிரச்சாரம் செய்கிறார்கள். ஆனால் சீக்கிரம் படுக்கவேண்டும் என்று இதுவரையாரும் பிரச்சாரம் செய்வதே கிடையாது. இரவு சீக்கிரமாகப் படுத்தால் மட்டுமே காலையில் சீக்கிரமாக எழுந்திருக்க முடியும். நாம் T.V. அல்லது சினிமா படங்கள் போன்றத் தேவையில்லாத காரியங்களை இரவு 1 மணி வரை அல்லது இரண்டு மணி வரை பார்த்துவிட்டு காலதாமதமாகப் படுப்பது நமது தவறு. இரவு இரண்டு மணிக்கு யார் படுத்தாலும் காலையில் சீக்கிரமாக எழுந்திருக்க வேண்டும் என்று ஏன் நினைக்கிறீர்கள்? எனவே இரவு தாமதமாகப்படுத்தால் காலையில் தாமதமாகத்தான் எழுந்திருக்க வேண்டும். எனவே நாம் எந்த நேரங்களில் எழுந்திருக்க வேண்டுமோ அதற்கு தகுந்தாற்போல் நாம் ஒரு 8 மணி நேரம் முன்பாக நாம் படுக்கைக்குச் செல்லவேண்டும். எனவே அலாரம் பயன்படுத்துவது ஆபத்து என்பதைப் புரிந்து கொண்டு தினமும் பயன்படுத்தாமல் எப்போதாவது அவசரக் காலத்திற்கு மட்டும் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

மனதில் அதிகம் குழப்பம்

இருந்து இரவு நீண்ட நேரமாக தூக்கம் வராதவர்களுக்கு ஒரு சுலபமான வழி உள்ளது. படுத்து ஓய்வு எடுத்தால் ஓய்வு மெதுவாகத்தான் கிடைக்கும். ஆனால் அமர்ந்து உட்கார்ந்து ஓய்வு எடுத்தால் ஓய்வு சீக்கிரமாக கிடைக்கும். எனவே படுத்தவுடன் தூக்கம் வராதவர்கள். நீங்கள் நேரடியாக படுக்காமல் அமர்ந்து முதுகுக்கு சப்போர்ட் கொடுத்து ஏதாவது ஒரு இடத்தில் சாய்ந்து தலைக்கு சப்போர்ட் கொடுத்து கண்களை மூடி அமைதியாக காலை நீட்டியோ அல்லது சம்மணம் இட்டு அமர்ந்து தூங்க ஆரம்பியுங்கள். அமர்ந்து கொண்டு தூங்கினால் அல்லது தூங்க முயற்சி செய்தால் மனதும், புத்தியும் மிகவிரைவாக அடுக்கி வைத்துவிட்டு உடனே உங்களுக்கு தூக்கம் வந்துவிடும்.

தூக்கம் சரியாக வரவில்லை என்று கவலைப்படுபவர்கள் உங்களது ஆள்காட்டி விரலின் மேல்பகுதியை உச்சந்தலையில் தடவிக் கொடுப்பதன் மூலமாக நன்றாக தூங்கமுடியும். இந்த இடத்திற்கு அக்குபங்சர் மருத்துவத்தில் DU 20 என்று கூறுவார்கள். வர்ம சிகிச்சையில் கொண்டை கொள்ளி என்று கூறுவார்கள். இன்றும் கிராமங்களில் ஒரு குழந்தைக்கு ஏதாவது வியாதி வந்தால் ஒரு பாட்டி வைத்தியம் செய்வார்கள். பூக்கட்டும் வெள்ளை நூலை ஒரு அடி அல்லது இரண்டு அடிக்கு எடுத்து அதை வாயில் வைத்து பந்துபோல் உருட்டி எச்சில் கலந்து குழந்தைகளை அமரவைத்து குழந்தையின்

உச்சந்தலையிலிருந்து இரண்டு அடி அல்லது நான்கு அடி உயரத்திலிருந்து அந்த தாய் வாயில் உள்ள எச்சில் கலந்த நூல் உருண்டையை துப்புவதால் அந்த உருண்டை நேரடியாக உச்சந்தலையில் படும்பொழுது அந்த ஒரு வினாடி தொடுவதன் மூலமாக குழந்தை ஆழ்ந்த உறக்கத்திற்குச் சென்று, நோய்கள் குணமாகும் என்று பல கிராமங்களில் இன்றும் கடைப்பிடித்து வருகிறார்கள்.

சிலர் கிராமங்களில் அந்த எச்சில் கலந்த பந்து உருண்டையை உச்சந்தலையில் ஒட்டி வைத்து விடுவார்கள். எனவே உச்சந்தலை என்பது 72,000 நாடி, நரம்புகள் சங்கமிக்கும் இடம். இந்த இடத்தில் நாம் சக்தியை செலுத்துவதன் மூலமாகவும் மசாஜ் செய்வதன் மூலமாகவும் தொட்டு தடவுவதன் மூலமாகவும் அல்லது நினைத்து பார்ப்பதன் மூலமாகவும் 72,000 நாடி, நரம்புகளை நாம் அமைதிப்படுத்த முடியும். எனவே இரவு நேரங்களில் தூக்கம் வரவில்லையென்றால் உச்சந்தலையை உங்களுக்கு நீங்களாகவே தடவிக் கொடுத்து தூங்கிக் கொள்ளலாம். குழந்தைகளுக்கு நோய் இருந்தாலோ அல்லது தூக்கம் வராமல் அழுதுக்கொண்டு இருந்தாலோ உச்சந்தலையைத் தடவிக் கொடுத்தால் அந்த குழந்தைக்கு ஆரோக்கியம் கிடைக்கும்.

நமது கையில் உள்ள சுண்டு

விரலையும், கட்டை விரலையும் தவிர மற்ற மூன்று விரல்களின் நுனிகளால் நமது தாடைக்கு கீழே உள்ள எழும்பில் லேசாக தடவிக் கொடுப்பதன் மூலமாக உடலில் தூக்கத்திற்கு தேவையான சுரப்பிகளை சுரக்கமுடியும். நமது வீடுகளில் குழந்தைகள் பரீட்சைக்காக படித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். நடந்துகொண்டு படிக்கும்பொழுதும், அமர்ந்துக் கொண்டு படிக்கும் பொழுதும், அவர்கள் தூங்கமாட்டார்கள். ஆனால் குப்புறப்படுத்து இரண்டு மணிக்கட்டுகளையும் தாடைக்கு கீழே சப்போர்ட் கொடுத்து, எப்பொழுது படிக்க ஆரம்பிக்கிறீர்களோ கண்டிப்பாக அரைமணி நேரத்திற்குள் நன்றாக தூக்கம் வந்து, அவர்கள் படிப்பை நிறுத்திவிட்டு தூங்கிவிடுவார்கள். எனவே நமக்கு தூக்கம் வரவில்லை என்றால், குப்புறப்படுத்து கண்களை மூடி நமது இரு மணிக்கட்டுகளையும் தாடைக்கு சப்போர்ட் கொடுத்து சினிமா படங்களில் நடிகைகள் படுத்திருப்பது போல காலை ஆட்டிக்கொண்டு படுத்துக் கொண்டிருந்தால் சீக்கிரமாக தூங்கிவிடுவீர்கள்.

2. டீ, காபி, போதைப் பொருட்களை சாப்பிடக் கூடாது.

டீ, காபி மற்றும் போதைப் பொருள்கள் தூக்கத்திற்கு, எதிரி. புகைப்பிடித்தல் மது அருந்துதல் மற்றும் பல போதைப் பொருள்களை பயன்படுத்துபவர்களுக்கு தூக்கம் ஒழுங்காக வராது. இந்த போதைப்

பொருட்களை பயன்படுத்துவதை நிறுத்தாமல் உங்களுக்கு நிம்மதியான தூக்கம் கிடைக்காது. உடலுக்கு ஆரோக்கியம் கிடைக்காது. இந்த போதைப் பொருள்கள் உடலுக்கு கெடுதல் ஏற்படுத்தும் என்பதை நமக்கு ஏற்கனவே நன்றாக தெரிந்திருக்கும் என்பதால் அதைப்பற்றி இங்கு அதிகமாக கூற விரும்பவில்லை. உமற்றும் காபி குடித்தாலும் தூக்கம் கெட்டுப்போகும் என்பதைப்பற்றி நாம் பார்க்கப்போகிறோம். நமக்கு தூக்கம் வரவேண்டும் என்றால் மூளைப் பகுதியில் செரடோனின் மற்றும் டோப்பாமின் என்ற சுரப்பிகள் சுரக்கவேண்டும். இந்த சுரப்பிகள் சுரந்தால் மட்டுமே நமக்கு தூக்கம் வரும்.

உ என்ற தேயிலையில் டேனின் என்ற நச்சுப்பொருளும், காபி என்ற பொருளில் காஃபின் என்ற நச்சுப் பொருளும் உள்ளது. இந்த இரண்டும் நம் உடலுக்குள்ளே செல்லும் பொழுது நேரடியாக மூளைப்பகுதிக்குச் சென்றுத் தூக்கத்திற்கான சுரப்பிகளைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. ஏற்கனவேத் தூக்கத்திற்காக சுரந்த அந்தத் திரவங்களை மூத்திரம் வழியாக வெளியே அனுப்புகிறது. இப்படி உ, காபி குடித்துத் தூக்கத்தைத் தள்ளிப்போடுவதால் நமது உடல் ஆரோக்கியம் கெடுகிறது. சுமாராக ஒரு கப் உ அல்லது காபி சாப்பிட்டால் குறைந்தது 5 மணி நேரம் முதல் 10 மணி நேரம் வரை நமக்கு தூக்கத்திற்கான சுரப்பிகள் உடலில் சுரக்காது. அது நீங்கள்

சாப்பிடும் ஸ்டாரங்கை பொருத்திருக்கிறது.

நமக்கு மாலை 6 மணிக்கு லேசாக தூக்கம் வருவது போல இருக்கும். ஆனால் நாம் படுத்து தூங்கமாட்டோம். தூக்கம் வருவது போல் ஒரு உணர்வு ஏற்பட்டால் என்ன அர்த்தம். மூளைக்குள் தூக்கத்திற்கான சுரப்பிகள் சுரந்துவிட்டது என்பது அர்த்தம். ஆனால் நாம் நமக்கு இருக்கும் அற்ப வேலைகளுக்காக ஒரு உ அல்லது காபி சாப்பிட்டுத் தூக்கத்தை துரத்திவிட்டு பின்பு அந்த காரியத்தைச் செய்கிறோம். பிறகு இரவு 8 மணிக்கு உணவு அருந்திவிட்டு பின்பு 9 மணிக்குப் படுத்து தூக்கம் வரவில்லையே, தூக்கம் வரவில்லையே என்று நாம் கவலைப் படுகிறோம்.

எப்பொழுது மாலை 6 மணிக்கு உ அல்லது காபி சாப்பிடுகிறீர்களோ அதன் ஸ்ட்ராங்கைப் பொருத்து உங்கள் தூக்கம் பல மணி நேரத்திற்கு வராது. இதைப் புரிந்துக் கொள்ளாமல் உ, காபி சாப்பிடுவதால் தூக்கம் தடைபடுகிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளாமல் நாம் தூக்கம் வரவில்லையே என்று கவலைப்பட்டு மேலும் பல நோய்களை நாம் சம்பாதித்துக் கொள்கிறோம். எனவே ஒரு நாளில் நீங்கள் 5 உ குடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர் என்றால் கண்டிப்பாக உங்களுக்குத் தூக்கத்தில் பிரச்சினை இருக்கும். எனவே தூக்கம் இல்லாமல் கவலைப்படும் நபர்கள் தயவு செய்து உ, காபி மற்றும் போதைப் பொருளில்

இருந்து வெளியே வாருங்கள். கண்டிப்பாக உங்களுக்கு நல்ல தூக்கம் கிடைக்கும்.

டீ, காபி எந்த ஊரில் விளைகிறதோ அந்த ஊர் மக்கள் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். உதாரணமாகத் தேயிலைகள் குளிர்ச்சியான பிரதேசத்தில் மட்டும்தான் விளையும். குளிர்ச்சியான பிரதேசத்தில் டீ, காபி சாப்பிட்டால் உடலில் நோய்கள் வராது. ஏனென்றால் குளிர்ச்சியான பிரதேசங்களில் நம் உடலுக்கு உஷ்ணம் போதுமான அளவு இருக்காது. நாம் சோம்பேறித் தனமாக இருப்போம். எந்த வேலையும் செய்வதற்கு விருப்பம் இருக்காது. எனவே அப்பொழுது டீ, காபி சாப்பிட்டால் அதிலுள்ள கசப்பு, சுவை மற்றும் அதிலுள்ள அந்தப் பொருள்கள் நம் உடலை ஊக்குவித்து, வேகமாக வேலையைச் செய்ய வைக்கும். எனவே எந்த ஊரில் டீத்தூள், காபித்தூள் விளைகிறதோ அந்த ஊர் மக்கள் சாப்பிடுவதால் தவறு ஏதும் இல்லை. ஆனால் அது விளையாத ஊர்களில் நாம் அதைச் சாப்பிடுவதால் அது உடலுக்கு நோயை உண்டு செய்கிறது. சைனாவில் சாப்பிட்டவுன் குறைவான அளவில் பால் இல்லாத வரக்காப்பி அல்லது வரட்டீ சாப்பிடுவார்கள். அதன் அளவு மிகவும் குறைவாக இருக்கும். அவர்கள் அஜிரணத்திற்காக இப்படிச் சாப்பிடுகிறார்கள். எனவே நாமும் தேவைப்பட்டால் மிகவும் குறைவாக 1/4 டம்ளர் டீ அல்லது காப்பியை பால்

இல்லாமல் வெள்ளைச் சர்க்கரை சேர்க்காமல் பயன்படுத்தலாம். இரண்டு (சிப்) வாய் சாப்பிட்டால் மருந்து. ஆனால் ஒரு டம்ளர் சாப்பிட்டால் விஷம்.

உங்கள் ஊரில் அதிகமாக எந்த உணவு வகை காய்கறிகள், பழங்கள் விளைகிறதோ அது உங்களுக்கு ஆரோக்கியத்தை அதிகப்படுத்தும் உணவாகக் கருதுங்கள். சில நாடுகளில் அரிசி அதிகமாக விளையும், சில நாடுகளில் கோதுமை அதிகமாக விளையும். அப்பொழுது நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் இந்த நாட்டு மக்கள் அரிசிச் சாதத்தைச் சாப்பிட்டால் ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள். அந்த நாட்டு மக்கள் கோதுமையைச் சாப்பிட்டால் ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள். ஏனென்றால் கடவுள் யோசிக்கிறார் கடவுள் ஒரு மிகச்சிறந்த புத்திசாலி அவர் எந்த நாட்டு மக்கள் எந்த ஊர் மக்கள் என்ன சாப்பிடவேண்டும் என்பதை அவர் முடிவு செய்கிறார். எனவே உங்கள் ஊரில் அதிகமாக விளையும் அல்லது குறைந்த விலையில் கிடைக்கும் பொருள்களை தாராளமாகச் சாப்பிட்டால் நம் உடலில் ஆரோக்கியம் அதிகமாகும்.

ஆனால் நாம் ஆப்பிள், பிளம்ஸ் போன்ற குளிர் பிரதேசத்தில் விளையும் பழங்களை மற்ற ஊர்களுக்குச் சிரமப்பட்டு எடுத்துவந்து அதிக விலை கொடுத்துச் சாப்பிடுகிறோம். குளிர்

பிரதேசங்களில் உள்ள மக்கள் கடினமான பொருள்களாகிய சப்பாத்தி, புரோட்டா, சாப்பாடு போன்றவற்றைச் சாப்பிட முடியாது. சாப்பிட்டால் ஜீரணம் ஆகாது என்பதற்காக அந்த ஊரில் இது போன்ற மென்மையான உணவுகள் உற்பத்தியாகின்றன. இது அந்த நாட்டு மக்களுக்குப் பொருந்தும். ஆனால் மற்ற ஊர்களுக்குத் தேவையில்லை. தேவைப்பட்டால் ஆசைக்காக சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம். ஆனால் அது நாம் செலவு அதிகமாக செய்து சாப்பிட வேண்டிய அவசியமில்லை என்பதைப் புரிந்துக்கொள்ளுங்கள். அதேபோல் ஆஸ்திரேலியாவில் விளையும் ஒரு கோதுமையைக் கொண்டு வந்து மற்ற நாடுகளில் ஓட்ஸ் என்று சாப்பிடுவதும் இந்த நாட்டில் விளையும் கோதுமையைக் கொண்டு சென்று ஆஸ்திரேலியாவில் வேறு பெயர் சொல்லி விற்பதும், நகைச்சுவையாக உள்ளது.

எனவே தயவு செய்து ஒரு விஷயத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். தர்பூசணி என்று ஒரு பொருள் வெயில் காலத்தில் மட்டுமே அதிகமாக விளைச்சல் கொடுக்கும். மக்கள் வெயிலில் வாடுகிறார்கள் என்பதற்காக இறைவன் அந்த நேரத்தில் இந்தப் பழங்களை அனுப்பி வைக்கிறார். இதைப் புரிந்து கொண்டால் நீங்கள் காய்கறி, பழங்கள் கடைக்குச்சென்று இப்பொழுது எந்த சீஷன் எந்த பழம் எந்தக் காய்கறி அதிகமாக விளைகிறதோ

அதை வாங்கி உங்கள் வீட்டில் பயன்படுத்தினால் செலவும் மிச்சமாகும். உடலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

படுத்தவுடன் யாருக்குத் தூக்கம் வரவில்லையோ நீங்கள் இந்த நாளை ஒழுங்காக வாழவில்லை என்ற அர்த்தம். காலை எழுந்தது முதல் இரவு படுக்கும் வரை மனதிற்குப் பிடித்தாற்போல சந்தோஷமாக, ஆனந்தமாக வாழ்க்கையை நாம் வாழ்ந்தால் கண்டிப்பாகப் படுத்தவுடன் தூக்கம் வரும்.

நாம் புதிய விஷயங்களை இன்று எவ்வளவு கற்றுக்கொண்டிருக்கிறோம் அந்த அளவுக்கு நமது தூக்கம் நன்றாக இருக்கும். எனவே தினமும் ஏதாவது புதிய விஷயங்களை கற்றுக்கொள்வதன் மூலமாகவும் நாம் நிம்மதியாக தூங்க முடியும்.

எனவே தூக்கம் வரவில்லை என்றால் இரவு கடைசியாக எல்லா காரியத்தையும் முடித்து விட்டு தூங்குவதற்கு முன்பாக சம்மணம் இட்டு அமர்ந்து முதுகை நேராக வைத்துக்கொண்டு, கட்டை விரலையும் ஆள்காட்டி விரலையும் ஒன்று சேர்த்து சின் முத்திரையில் தொடைக்கு மேலே கைகளை வைத்துக்கொண்டு கண்களை மூடி நன்றாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து 'ம்' என்ற அதிர்வில் மெதுவாக உங்கள் மூச்சுக்காற்றை மூக்கின் வழியாக வெளியே செலுத்தும்பொழுது 'ம்' என்ற

சப்தத்துடன் மெதுவாக உங்களால் எவ்வளவு நேரம் கஷ்டப்படாமல் சொல்ல முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் உச்சரியுங்கள். எப்பொழுது காற்று வெளியே முழுவதும் சென்று விட்டதோ மீண்டும் மூச்சுக்காற்றை மெதுவாக உள்ளே இழுத்து மீண்டும் 'ம்' என்ற வார்த்தையை உச்சரித்தால் இந்த 'ம்' என்ற உச்சரிப்பு நேரடியாக தலைப்பகுதி முழுவதும் குறிப்பாக மூளைப்பகுதி முழுவதும் சென்று இந்த அதிர்வு அங்கே உள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் சிறந்த இரத்த ஓட்டமும் பிராண சக்தியைக் கொடுத்து விரைவாக உங்கள் புத்தியையும், மனதையும் சரி செய்து ஆழ்ந்த தூக்கத்திற்கு உதவி செய்யும். எனவே இரவு படுப்பதற்கு முன்பு குறைந்தது 50 முறை 'ம்' என்ற சப்தத்தைக் கொடுத்து தியானம் செய்து பின்னர் தூங்குவதால் ஆழ்ந்த தூக்கம் கிடைக்கும்.

இரவு நேரங்களில் தூங்குவதற்கு முன்பு நமது வாழ்க்கையில் சாதாரண சின்ன சின்ன விஷயங்களை நினைத்துக்கொண்டு இருக்காமல் அதைச்சற்று ஓரமாக வைத்துவிட்டு ஆன்மீகப் புத்தகங்களை ஒரு கால் மணி நேரம் அல்லது அரைமணி நேரம் படித்து பின்னர் படுப்பதன் மூலமாக நிம்மதியானதூக்கம் தூங்கலாம்.

இரவு தூங்குவதற்கு முன்பு எந்த விஷயத்தைப்பற்றி யோசித்துக்கொண்டு தூங்குகின்றீர்களோ அதே விஷயத்தைப்

பற்றிக் காலை எழுந்தவுடன் ஞாபகம் வந்தது என்றால், நீங்கள் சரியாகத் தூங்கவில்லை என்று அர்த்தம். இரவு யோசித்த விஷயம் இரவு முழுவதும் உங்கள் மூளையில் திரும்ப திரும்ப வட்டமடித்து கொண்டிருந்தால்தான் நீங்கள் காலை எழுந்தவுடன் அந்த விஷயத்தை ஞாபகம் படுத்திருக்கிறீர்கள். எனவே இப்படி யார் தூங்குகிறார்களோ உங்களுக்கு தூக்கம் சம்பந்தப்பட்ட வியாதி இருக்கிறது. மேலும் முடி கொட்டிவிடும் மற்றும் அனைத்து மனாதிசயான நோய்கள் வருவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. நாம் ஆரோக்கியமாக தூங்கினோமா என்பதை எப்படி கண்டுபிடிப்பது என்றால் நாம் ஒவ்வொரு முறை காலை எழுந்திருக்கும் பொழுதும் நான் யார்? நான் எங்கே இருக்கிறேன் இன்று என்ன நாள், என்ன கிழமை என்பதை நீங்கள் ஒரு சில நிமிடம் யோசித்தால் மட்டுமே தெரியவேண்டும். அந்த அளவுக்கு ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் இருக்கும்பொழுது நமக்கு ஆரோக்கியம் சிறப்பாக இருக்கும்.

தினமும் 2 மணி அல்லது 3 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை கண்களை மூடி குறைந்தது ஒரு நிமிடம் அல்லது 2 நிமிடமாவது தியானம் செய்ய வேண்டும். அதாவது அமைதியாக சும்மா இருக்கவேண்டும். இப்படியிருந்தால் அந்த 2, 3 மணி நேரத்திற்கு முன்பாக கலைத்துப்போட்ட மனதையும், புத்தியையும் அந்த 2

நிமிடத்தில் நமது மனம் அடுக்கி வைத்துவிடும். இதனால் தான் பல ஆஸ்ரமங்களில் ஒரு நாளில் குறிப்பிட்ட சில நேரங்களில் தியானம் செய்யுங்கள் என்று கூறுகிறார்கள். ஐந்து வேலை தொழுகும் ஒரு இஸ்லாமியர்க்கு தூக்கம் கண்டிப்பாக நன்றாக வரும். அதேபோல் பிரம்மகுமாரிகள் என்ற அமைப்பை சேர்ந்தவர்கள் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் ஒருமுறை ஒரு நிமிடம் கண்களை மூடி தியானம் செய்வார்கள். இவர்கள் அனைவரும் நன்றாக தூங்குகிறார்கள். இவர்களுக்கு மனதில் புத்தியில் எந்த குழப்பமும் இருக்காது. மிகவும் தெளிவாக இருப்பார்கள். எனவே உங்கள் மனதையும், புத்தியையும் தெளிவாக வைத்துக்கொள்ள தேவைப்பட்டால் அருகில் உள்ள பிரம்மகுமாரிகள் என்ற அமைப்பிற்கு சென்று சில பயிற்சிகளை எடுப்பதன் மூலமாக நீங்கள் உங்கள் மனதையும், புத்தியையும் ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளலாம்.

3. ஏன் வடக்கே தலை வைத்து படுக்க கூடாது?

“அண்டத்தில் உள்ளது, பிண்டத்திலும் உள்ளது”. பிரபஞ்சத்தில் உள்ள எல்லா சக்திகளும் நம் உடலில் உள்ளது. இதில் காந்த சக்தியும் அடக்கம். நம் உடலில் தொப்புளுக்கு மேலே வடக்கு திசையாகவும், தொப்புளுக்கு கீழே தெற்கு திசையாகவும் உடல் காந்தம் வேலைசெய்து வருகிறது.

ஒரே அளவுள்ள இரண்டு காந்தத்தை வடக்கு திசைகளை ஒன்று சேர்க்க முடியாது. விலகிச் செல்லும். ஆனால் வேறு வேறு திசைகளைச் சேர்த்தால் ஒட்டிக்கொள்ளும்.

நாம் வடக்கே தலை வைத்து படுத்தால், நம் உடலின் வடக்கு திசையும் பூமியின் வடக்கு திசையும் இணையும் போது ஒட்டுவது இல்லை. எனவே இரவு முழுவதும் நம் காந்தத்தன்மையில் விலகும் செயல் நடக்கிறது. எனவே நிம்மதியாகத் தூங்க முடியாது, இரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்காது. எனவே உடலுக்கு நோய் வரும். எனவே வடக்கே தலை வைத்து படுக்கக் கூடாது.

தெற்கே தலை வைத்துப் படுத்தால் நம் வட திசையும் பூமியின் தெற்கு திசையும் நன்றாக ஒட்டிக்கொள்ளும். எனவே நிம்மதியான தூக்கம் வரும். எனவே தெற்கில் தலை வைத்து படுப்பது மிகவும் நல்லது.

"புது மாப்பிள்ளை தெற்கே தலைவைத்து படுக்க வேண்டும்" என கேரளாவில் பாட்டிமார்கள் கூறுவார்கள். ஏனென்றால் புது மாப்பிள்ளைகள் குறைந்த நேரமே தூங்குவார்கள். இரவில் நல்ல தூக்கம் வர வேண்டும் அல்லவா? அதனால்.

கர்ப்ப காலத்தில் குழந்தை வயிற்றில் இருக்கும்போது அம்மாவின் காந்த சக்தி தொப்புளுக்கு மேலே

வடக்காகவும், தொப்புளுக்கு கீழே தெற்காகவும் இருக்கும். ஆனால் குழந்தைக்கு தொப்புளுக்கு மேல்பகுதி தெற்காகவும், தொப்புளுக்குக் கீழ் பகுதி வடக்காகவும் இருக்கும். இப்படி இருந்தால்தான் குழந்தையின் தலை மேல் நோக்கி இருக்க முடியும்.

பத்தாவது மாதத்தில் குழந்தை வெளியே வருவதற்கு சற்று முன்னால் இந்தக் காந்த நிலையில் மாற்றம் ஏற்படும். அதாவது குழந்தையின் தொப்புளுக்கு மேல் வடக்காகவும், கீழே தெற்காகவும் மாறும். இந்த மாற்றம் ஏற்பட்ட உடனே குழந்தையின் தலைப்பகுதியான வடக்குத் திசை அம்மாவின் தெற்குப் பகுதியான கால் பகுதியை நோக்கி திரும்பும். அதனால்தான் தலை திரும்புகிறது.

எனவே தயவுசெய்து வடக்கே தலை வைத்து படுக்கக் கூடாது. தெற்குத் திசை மிகவும் நல்லது. வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக.!

4. வெறும் தரையில் படுக்க கூடாது. ஏன்?

நம் உடலின் வெப்பநிலை 37°C ஆகும். தரையில் படுத்தால் பூமியின் குளிர்ச்சியால் நம் உடல் வெப்பம் குறையும். எனவே உடல் வெப்பத்தை அதிகரிக்க அளவுக்கு அதிகமாக சர்க்கரை மற்றும் ஆக்ஸிஜனைப் பயன்படுத்தும். எனவே உடலில் தசைநார்களில் சேர்த்து வைக்கப்பட்டுள்ள கிளைக்கோஜன்

எனும் சர்க்கரை தேவையில்லாமல் செலவாகும். மேலும் நுரையீரல் அதிகமாக வேலை செய்ய வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படுகிறது. எனவே வீசிங் மற்றும் ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் வர வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே எப்போது படுத்தாலும் வெறும் தரையில் படுக்க வேண்டாம். ஏதாவது ஒரு விரிப்பை விரித்து அதில் படுக்கவும்.

தியானம், யோகா போன்ற பயிற்சிகள் செய்யும்போது வெறும் தரையில் செய்யக்கூடாது.

5. இரவில் பத்துலக்கி படுத்தால் நன்றாக தூக்கம் வரும்.

இரவில் நன்றாகத் தூக்கம் வரவில்லை. என்ற கவலை உள்ளவர்கள். இரவு சாப்பிட்ட பின் குறைந்தது ½ மணி நேரம் கழித்துப் பற்களைத் துலக்கிவிட்டுப் படுத்தால் நன்றாக தூக்கம் வரும்.

ஆனால் இரவு பல் துலக்கிய பிறகு பால், உணவு பண்டங்கள் என எதையும் சாப்பிடக் கூடாது. தண்ணீர் மட்டும் குடித்துக் கொள்ளலாம். ஒருவேளை ஏதாவது உணவு மீண்டும் சாப்பிட்டால், மீண்டும் பல் துலக்க வேண்டும்.

எனவே தூக்கத்தைப் பொறுத்தவரை எப்பொழுது தூக்கம் வருகிறதோ அப்பொழுது படுக்கவேண்டும். படுத்தவுடன் தூக்கம் வரவேண்டும் என்று நினைக்க

வேண்டாம். உடலே தானாக தூங்கும், உடலே தானாக எழுந்திருக்கும். இப்படி இயல்பாக நம் உடல் எவ்வளவு மணிநேரம் தூங்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறதோ அவ்வளவு மணி நேரம் நாம் தூக்கத்தைக் கொடுத்தால்

உடலில் ஆகாயம் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து சக்திகளும் சரியாக பெற்று அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்துகிறது. வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக.!



71. உழைப்பு , நெருப்பு

நமது உடலில் இரத்த ஓட்டத்தைப் பம்பு செய்வதற்கு இருதயம் என்று உறுப்பு உள்ளது. இந்த இருதயம் நீங்கள் நினைத்தாலும், நினைக்காவிட்டாலும், ஞாபகம் வைத்திருந்தாலும், மறந்தாலும், அது தன் வேலையை மறக்காமல் செய்து கொண்டே இருக்கும். நம் உடலில் இரத்த ஓட்டத்தைப் போலவே நிணநீர் ஓட்டம் என்று ஒன்று உள்ளது. இதை ஆங்கிலத்தில் லிம்பாட்டிக் சிஸ்டம் என்று கூறுவார்கள். இதைப்பற்றியாரும் பேசுவதும் கிடையாது. கவலைப்படுவதும் கிடையாது. நமது உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் உணவை எடுத்துச் செல்வது இரத்த ஓட்டம் அதேசமயம் அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் உள்ள நோய்களைக் குணப்படுத்துவதற்கு மருந்து எடுத்து செல்வது நிணநீர் ஓட்டம். இரத்த ஓட்டம் போலவே இந்த நிணநீரும் எப்பொழுதும் உடலில் ஓடிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். ஆனால் நிணநீர் ஓட்டத்தைப் பம்பு

செய்வதற்கு நமது உடலில் எந்த இருதயமும் கிடையாது. யாருடைய உடலில் உழைப்பு இருக்கிறதோ அவர்களுக்கு மட்டுமே இந்த நிணநீர் ஓட்டம் இருக்கும். உடல் உழைப்பு இல்லையென்றால் நிணநீர் ஓட்டம் நின்றுவிடும்.

ஆட்டோமெட்டிக் வாட்ச் என்று ஒரு வாட்ச் உள்ளது. இதை பார்த்திருக்கிறீர்களா? இந்த வாட்ச்க்குப் பேட்டரி கிடையாது. சூரிய ஒளியில் ஓடாது. கையில் கட்டினால் ஓடும். கழற்றி டேபிளில் வைத்துவிட்டால் ஓடாது. இப்பொழுது அந்த வகை வாட்ச் அதிகம் இல்லை. ஆனால் முதலில் நாம் பயன்படுத்தி வந்தோம். அந்த வாட்ச் ஆடிக்கொண்டிருந்தால் ஏதாவது ஒரு அதிர்வு ஏற்பட்டுக் கொண்டிருந்தால் ஓடிக்கொண்டே இருக்கும். அசைவு இல்லாமல் ஒரு இடத்தில் வைத்து விட்டால் அது இயக்க சக்தி இல்லாமல் நின்றுவிடும். இந்த வாட்சைப் பற்றி புரிந்து கொண்டால் நிணநீர் ஓட்டத்தைப்

பற்றித் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளலாம். யாருடைய உடலில் அசைவுகள் இருந்து கொண்டே இருக்கிறதோ அதாவது உடலுக்கு வேலை கொடுப்பவர்களுக்கு இந்த நிணநீர் ஓட்டம் சரியாக இருக்கும். உடலிற்கு வேலை கொடுக்காமல் சோம்பேறியாக இருக்கும் நபர்களுக்கு இந்த நிணநீர் ஓட்டம் சரியாக ஓடாது. எனவேதான் பலருக்கு நோய்கள் வருகின்றன. மேலும் வந்த நோயும் குணமாவது கிடையாது.

எனவேதான் வாக்கிங் போனால், உடற்பயிற்சிகள் செய்தால், யோகா ஆசனங்கள் செய்தால் நமக்கு நோய்கள் குணமாவது தெரிகிறது. எனவே ஒவ்வொரு மனிதனும் தினமும் தன் உடலிலுள்ள அனைத்து சதைகளுக்கும், இணைப்புகளுக்கும் ஏதாவது ஒரு அசைவை, அதிர்வை, வேலையைக் கொடுத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நிணநீர் ஒழுங்காக ஓடி உடலிலுள்ள அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்தும். எனவேதான் உடல் உழைப்பு இருப்பவர்களுக்கு எந்த நோயும் வருவதில்லை. உடலில் உழைப்பு இல்லாதவர்களுக்கு மட்டுமே அதிகமாக நோய்கள் வருகின்றன.

என்னிடம் பல பேர் எனக்குப் பல வருடமாக நோய் இருக்கிறது. ஆனால் பல வைத்தியம் பார்த்தும் குணமாகவில்லை என்று வருகிறார்கள்.

அவர்களிடம் கேட்கும் முதல் கேள்வி நீங்கள் யோகா செய்கிறீர்களா? பலரும் அதெல்லாம் செய்வது கிடையாது. அதற்கு நேரம் இல்லை என்ற கூறுகிறார்கள். நான் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன். எனக்கு எந்த நோயும் கிடையாது. ஆனால் நான் தினமும் ஏதாவது ஒரு பயிற்சிகளைச் செய்துகொண்டே இருக்கிறேன். ஆரோக்கியமாக இருக்கும் நானே தினமும் ஒரு மணி நேரம் அல்லது இரண்டு மணி நேரம் ஏதாவது ஒரு பயிற்சியைச் செய்யும்பொழுது நோய் வந்தபிறகு நீங்கள் ஏன் யோகா பயிற்சிகளைச் செய்யக்கூடாது? ஒவ்வொரு ஊரிலும், ஒவ்வொரு தெருவிலும் யோகா கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள். எனவே தயவு செய்து யோகா கற்றுக்கொள்ளுங்கள். தினமும் உடலுக்காக ஒரு அரைமணி நேரமாவது ஒதுக்கி அதில் சில பயிற்சிகள் செய்யும்பொழுது நம் உடலிலுள்ள அனைத்து நிணநீர் ஓட்டங்களும் ஒழுங்காக ஓடும்பொழுது நம் நோயை நாமே குணப்படுத்தி கொள்ளலாம்.

யோகா என்றால் அனைவருக்கும் ஒரு பயம். ஏனென்றால் கை, கால்களை மடக்க வேண்டும். குனிய வேண்டும். நிமிர வேண்டும். நம்மால் முடியுமா என்ற சந்தேகம் உள்ளது யோகா என்றால் கைகளையும், கால்களையும் மடக்குவது கிடையாது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள் யோகா என்பது நம் உடலையும், மனதையும் மூச்சையும்

புத்தியையும், உயிரையும் ஒன்று சேர்க்கும் ஒரு கலை. யோகாவில் ஒரு அங்கம்தான் இந்தக் கை, கால்களை மடக்குவது என்ற ஆசனம் செய்வது ஆகும். ஆசனங்கள் மட்டுமே யோகா கிடையாது. யோகா என்பது மொத்தம் எட்டு வித அங்கங்களைக் கொண்டது. (i) இயமம் (ii) நியமம் (iii) ஆசனம் (iv) பிராணாயாமம் (v) பிரக்தியாகாரம் (vi) தாரணை (vii) தியானம் (viii) சமாதி

1. இயமம்

இயமம் என்பது என்ன வென்றால் நாம் எதை எதை செய்யக்கூடாது என்பதை புரிந்து கொள்ளும் ஒரு கலை. நாம் எந்தெந்த தவறான பழக்க வழக்கங்களினால் உடல், மனம், புத்தி, உயிரைக் கெடுக்கிறோம் என்று புரிந்து கொண்டு அந்தக் காரியங்களை செய்யாமல் இருப்பதைப் புரிந்து கொள்வது இயமம் ஆகும்.

2. நியமம்

நாம் எதை எதை செய்ய வேண்டும், நல்ல பழக்கங்கள் என்ன, அதைச் செய்வதால் நமக்கு எவ்வளவு நன்மை கிடைக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளும் ஒரு கலை நியமம் ஆகும்.

3. ஆசனம்

ஆசனம் என்பது நம் உடலிலுள்ள அனைத்து தசைகளுக்கும், எலும்புகளுக்கும், அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் அசைவைக் கொடுத்து உடலிலுள்ள நிணநீர் ஓட்டத்தை

சரிசெய்வதற்கான ஒரு பயிற்சிதான் ஆசனம். ஆனால் நம்மில் பலர் ஆசனம் செய்வதை மட்டுமே யோகா என்று தவறாக புரிந்து கொண்டுள்ளோம்.

4. பிராணாயாமம்

நமது உடலில் பிராண உடல் என்று ஒன்று உள்ளது. மூச்சுப் பயிற்சிகள் மூலமாக குறிப்பாக நாடிசுத்தி, பஸ்திரிகா, கபாலபதி, பிராணாயாமம், அக்னிஷார் இதுபோன்ற பல பயிற்சிகள் மூலமாக நமது உடலிலுள்ள மூச்சுக் காற்றை ஒழுங்குபடுத்தி பிராண உடலை சரிசெய்யும் ஒரு கலைக்குப் பெயர் பிராணாயாமம் ஆகும்.

5. பிரக்தியாகாரம்

பிரக்தியாகாரம் என்பது நமது உடலிலுள்ள ஐந்து இந்திரியங்களை அதாவது, பார்த்தல், நுகர்தல், கேட்டல், சுவைத்தல், தொட்டு உணர்தல் ஆகிய ஐந்து உணர்ச்சிகளை அடக்கி அல்லது மறந்த ஒரு நிலைக்கு பெயர் பிரக்தியாகாரம்.

6. தாரணை

தாரணை என்பது நம் மனம் ஒரே ஒரு விஷயத்தை பற்றி நினைத்துக் கொண்டு இருந்தால் இதற்குப் பெயர் தாரணை என்று கூறுவார்கள். நம் மனம் ஒரு பொருளையோ, ஒரு பூவையோ, குல தெய்வத்தையோ, நமக்குப் பிடித்த நபரையோ மட்டுமே நினைத்துக் கொண்டு வேறு எந்த விஷயத்தையும் கவனிக்காமல் ஒரே விஷயத்தை

நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது மனம் ஓடுங்கும். இதற்குத் தாரணை என்று பெயர்.

7. தியானம்

தியானம் என்பது என்ன? தாரணையின்பொழுது ஒரே ஒரு விஷயத்தை நினைத்து கொண்டிருக்கும் நாம் அந்த விஷயத்தையும் மறந்து எதையும் நினைக்காமல் ஐந்து இந்திரியங்கள் மூலமாக எதையும் கேட்காமல் எதையும் உணராமல் சும்மாவாக இருப்பது தியானம் ஆகும். தியானம் என்பது குறுகிய காலத்தில் அதாவது ஒரு நிமிடம், இரு நிமிடம் இதுபோன்ற குறுகிய காலத்தில் எதைப்பற்றியும் யோசிக்காமல் இருந்தால் இதற்குத் தியானம் என்று பெயர்.

8. சமாதி

நீண்ட நேரமாக அதாவது ஒரு மணிநேரம் இரண்டு மணி நேரம் நாம் தியானத்தில் இருந்தால் இதற்கு பெயர் சமாதி.

எனவே யோகா என்பது மொத்தம் 8 அங்கங்கள் உள்ளது. இதில் நமது செவி வழித் தொடுசிகிச்சை (Anatomic Therapy) என்ற சிகிச்சை யோகாவின் முதல் இரண்டு அங்கங்களே. இந்தச் சிகிச்சையும், யோகாவையும் தனித்தனியாக தயவு செய்து பார்க்கவேண்டாம். யோகாவின் இரண்டு அங்கங்களைப் புரிந்து

கொண்டால் அதற்குப் பெயர் Anatomic Therapy. யோகாவின் முதல் இரண்டு அங்கங்கள் எதைச் செய்யவேண்டும். எதைச் செய்யக்கூடாது. எனவே நமது சிகிச்சையும், யோகாவும் வேறு வேறு கிடையாது. ஆனால் எல்லா யோகா மையங்களிலும் நேரடியாக எடுத்தவுடன் ஆசனத்திலோ அல்லது தியானம் செய்வதற்கோ அல்லது மூச்சுப் பயிற்சியோ கற்றுக்கொடுக்கிறார்கள். இதனால் அவர்களுக்கு கிடைக்கும் லாபம்குறைவாகவே இருக்கும்.

முதலில் ஒரு மனிதன் என்ன செய்யக்கூடாது என்பதை நிறுத்த வேண்டும். இரண்டாவது என்ன செய்யவேண்டும் என்பதைக் கற்றுக்கொண்டு பழக வேண்டும். மூன்றாதாக மட்டுமே அவர்கள் ஆசனங்களைச் செய்யவேண்டும். இதுதான் முறை. எனவே யோகா பயிற்சிகளை ஏற்கனவே செய்து கொண்டிருப்பவர்கள் நமது சிகிச்சையின் மூலமாக முதல் இரண்டு அங்கங்களையும் புரிந்து கொண்டு, பிறகு நீங்கள் செய்யும் பயிற்சியைச் செய்து பாருங்கள். நல்ல பலன் கிடைக்கும். அதில் உபயோகமாகவும் இருக்கும்.

நாம் முதலில் இந்தச் சிகிச்சைக்கு ஆச்சாரம், அனுஷ்டானம் என்று பெயர் வைத்திருந்தோம். சாரம் என்றால் பழக்கம், ஆச்சாரம் என்றால் நல்ல பழக்கம். அனுஷ்டானம் என்றால் கடைபிடித்தல். நாம் கோயம்புத்தூரில்

பல வருடங்களுக்கு முன்பாக ஆச்சாரம், அனுஷ்டானம் என்ற பெயரில் பயிற்சிகளை ஆரம்பித்து ஆயிரக்கணக்கான நோட்டீஸ்களை அடித்து, அனைவருக்கும் விநியோகம் செய்தோம். ஆனால் யாரும் வரவில்லை. எனக்குத் தெரியாத நல்ல பழக்கம் மற்றவர்களிடம் சென்று கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமா? என்று அனைவரும் கேட்டார்கள்.

அதன்பிறகு தச மருந்து செய்வது எப்படி என்று பயிற்சிகள் ஏற்பாடு செய்தோம். நம் சமையலறையில் இருக்கும் பொருட்களை வைத்து தச மருந்து என்ற ஒரு மருந்தைத் தயாரித்து அந்த மருந்தின் மூலமாக உலகிலுள்ள அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்த முடியும் என்று விளம்பரம் செய்தோம். வருபவர்களுக்கு நமது இந்தச் சிகிச்சை முறையை விளக்கமாக எடுத்துக்கூறி நாம் சாப்பிடுகிற உணவை தரமான சக்தி வாய்ந்த இரத்தமாக மாற்றுவதன் மூலமாக நோய்கள் குணப்படுத்த முடியும் என்று கூறி வந்தோம். அதற்கும் யாரும் வரவில்லை. இப்படிப் பல வருடங்களாக நல்ல பழக்கத்தைக் கற்றுக்கொடுக்கிறோம் என்று சொல்லும் பொழுது யாரும் வரவில்லை. கடைசியாக யாருக்கும் புரியாத ஒரு பாஷையில் அனாடமிக் தெரபி என்று ஒரு பெயர் வைத்தவுடன் மக்கள் கூட்டம் கூட்டமாக வந்தார்கள். அப்பொழுது தான் ஒரு விஷயம் புரிந்தது, நமக்குப் புரியாத பாஷையில் பேர் வைத்தால்

இதில் என்னவோ இருக்கிறது என்று நமக்கு ஒரு ஆர்வம் ஏற்பட்டு நாம் அதை கற்றுக்கொள்ளவருகிறோம் என்று,

மிகவும் குளிர்ச்சியான நாடுகளாகிய சுவிட்சர்லாந்து, நார்வே, US போன்ற நாடுகளில் நாம் அதிகமாக உடல் அசைவுகளை ஏற்படுத்த வேண்டும். சூடான நாடுகள் குவைத், கத்தார், சௌதி அரேபியா போன்ற நாடுகளில் குறைவாக உடல் உழைப்பு இருந்தால் போதும், ஏனென்றால் அங்கு வெப்பம் அதிகமாக இருக்கும்.

நீங்கள் எப்பொழுதாவது கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா, இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் வீட்டு வேலைக்கு யாராவது சென்று இருக்கிறீர்களா? ஆனால் வெப்ப நாடுகளாகிய குவைத், கத்தார், சௌதி அரேபியா போன்ற நாடுகளுக்கு வீட்டு வேலைக்கு அதிக ஆட்கள் பிற நாடுகளிலிருந்து செல்வார்கள். அதாவது குளிர்ச்சியான நாடுகளில் அவரவர் தன்வேலைகளைச் செய்வதன் மூலமாக உடல் உழைப்பை அதிகம் செய்து வெப்ப சக்தியை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்கிறார்கள். நமது இரத்தத்தில் சூடு இருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் வீரியமாக ஓடும். அதே சமயம் வெயில் அதிகமாக உள்ள நாடுகளில் யார் உடலுக்கு அதிகமாக வேலை கொடுக்கிறார்களோ அவர்களுக்கு நோய் வரும். எனவே அவர்கள் உடல் உழைப்பைக் குறைக்க வேண்டும்.

எனவே குளிச்சியான நாடுகளைச் சேர்ந்தவர்கள் கண்டிப்பாக ஒவ்வொரு நாளும் அதிகநேரம் உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டிய அவசியம் உள்ளது. வெப்ப நாடுகளில் உடற்பயிற்சி, ஆசனம் செய்யவேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஆனால் அவர்கள் வெப்பத்தைக் குறைப்பதற்குத் தேவையான சவாசனம், தியானம் போன்ற பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி உடலுக்கு உஷ்ணத்தை கொடுக்கும், யோகா ஆசனங்கள் உடலை வெப்பப்படுத்தும், சவாசனம் என்ற சாந்தியாசனம் என்று படுத்துக்கொண்டு உடலை தளர்த்தும் பயிற்சியில் உடல் குளிச்சியடையும் மூச்சுப் பயிற்சி செய்தால் உடல் வெப்பம் அதிகரித்து உடல் உஷ்ணமாகும். இதைப் புரிந்து கொண்டு, நாம் இருக்கும் நாடுகளில் தட்பவெப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு எதைக் குறைவாக செய்ய வேண்டும். எதை அதிகமாக செய்யவேண்டும் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு பயிற்சி செய்தால் உடலில் ஆரோக்கியம் என்றுமே இருக்கும். எனவே வெப்பநாடுகளில் உடற்பயிற்சி ஆசனம், மூச்சுப் பயிற்சியை குறைத்துக்கொண்டு, சவாசனம், தியானத்தை அதிகமாக செய்யவேண்டும். குளிர்ச்சியான நாடுகளில் சவாசனம், தியானத்தைக் குறைத்துக்கொண்டு உடற்பயிற்சி, ஆசனம், மூச்சுப் பயிற்சி அதிகமாகச் செய்யவேண்டும். மி த வெ ப ப

நாடுகளில் எல்லா பயிற்சியும் சமமாகச் செடநுய வேண்டும்.

எனவே நாம் நாலுமா யோகா என்ற பெயரில் ஒரு பயிற்சியை வடிவமைத்துள்ளோம். இதில் அனைத்து நோய்களுக்கும் 1¼ மணிநேரம் பயிற்சி செய்வதால் தீர்வு கிடைக்கும். இந்த நாலுமா யோகா DVD ஐ நீங்கள் வாங்கி அதன் மூலமாக வீட்டில் இருந்த படியே பயிற்சிகளைச் செய்து கொள்ளலாம். இந்த நாலுமா யோகாவைப் பற்றி இந்தப் புத்தகத்தில் தனியாக விளக்கம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. அதைப்படித்துப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

உடற்பயிற்சி, ஆசனங்கள், சவாசனம், மூச்சுப் பயிற்சி, தியானம் ஆகிய ஐந்தும் ஒவ்வொன்றும் அரைமணி நேரம் செய்வதால் கிடைக்கும் மொத்த பலனையும் ஐந்து நிமிட பயிற்சியில் கிடைப்பதற்கு ஆக ஒளி தியானம் என்ற ஒரு பயிற்சியும் நாம் அறிமுகப்படுத்த உள்ளோம். இந்தப் பயிற்சி நேரடியாகப் புதிதாக யோகா என்றால் என்ன என்றே தெரியாத ஒருவருக்கு கற்றுக்கொடுப்பது சற்று கடினம். எனவே நாலுமா யோகாவை குறைந்தது ஒருவருடமாகப் பயிற்சி செய்தால் மட்டுமே இந்த அக ஒளி தியானத்தை உங்களுக்கு கற்றுக் கொடுக்க முடியும். இப்படி அவசர காலத்தில் உடற்பயிற்சி செய்ய நேரம் இல்லாதவர்களுக்கு ஐந்து நிமிடத்தில் உடலின் வெப்பத்தை அதிகப்படுத்தி, குறைத்து, சமநிலை படுத்தவதற்கு இந்த

அக ஒளி தியானத்தை பயன்படுத்த தனி தலைப்பில் உள்ள விஷயத்தைப் முடியும். இதைப்பற்றி இந்த புத்தகத்தில் பார்த்துப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.



72. யோகா, உடற்பயிற்சி தொரியாதவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

வேதாத்திரி மகரிஷி ஐயா அவர்களின் மனவளக்கலை மன்றம் என்ற வகுப்பில் கலந்து கொண்டு அவர் வடிவமைத்த எளிய முறை உடற்பயிற்சிகள் கற்றுக்கொள்வதன் மூலமாக நாம் வீட்டில் இருந்தபடியே உடற்பயிற்சிகளை செய்து உடலின் வெப்பத்தை ஒழுங்குப்படுத்த முடியும். எனவே தயவு செய்து அருகிலுள்ள அறிவுத்திருக்கோவில் அல்லது மனவளக்கலை மன்றம் என்ற பெயரில் உள்ள மையங்களுக்கு சென்று பயிற்சிகளை கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

நமது உடலின் வெப்பநிலை 37°C (98.4°F) இதை எப்பொழுதும் சராசரியாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது தான் நமது உடலில் ஆரோக்கியம் இருக்கும். எனவே எந்த நாட்டில் இருந்தாலும் எவ்வளவு வயசு ஆனாலும் நம் உடலின் வெப்பநிலை 37°C மட்டுமே எப்பொழுதும் இருக்கும். எனவே யோகா பயிற்சிகள் என்பது இந்த 37°C ஐ ஒழுங்காக பார்த்துக் கொள்வதற்கான பயிற்சி ஆகும். அனைத்து நாட்டு மக்களுக்கும் இது தேவைப்படும்.

யோகா என்ற பயிற்சியில் ஒரு குறிப்பிட்ட மதம் சம்பந்தப்பட்டது என்று யாரும் தயவு செய்து நினைக்க வேண்டாம். உடலின் ஆரோக்கியத்தை காப்பாற்றுவதற்கு ஒரு பயிற்சி அவ்வளவுதான். எனவே மீண்டும் கூறுகிறோம். இந்த செவி வழி தொடு சிகிச்சை என்ற *Anatomic Therapy* யும் யோகா பயிற்சிகளும் எந்தவொரு குறிப்பிட்ட மதமும் சம்பந்தப்பட்டது கிடையாது. எனவே தயவு செய்து இந்த சிகிச்சைக்கு ஒரு மதத்தின் முத்திரையை குத்த வேண்டாம். A / C - I உபயோகிக்கலாமா? நல்லதா? கெட்டதா?

மனித உடலின் வெப்பநிலை 37°C நாம் குளிர்ச்சியான இடத்திற்கோ, வெயிலான இடத்திற்கோ சென்றாலும் நம் உடல் வெப்பநிலை எப்போதும் 37°C தான் இருக்கும்.

ஏ.சி. ஐ நாம் இப்போது 18 முதல் 22°C வைக்கிறோம். எனவே 22°C ஏ.சி. ஐ நாம் இப்போது 18 முதல் 22°C வைக்கிறோம். எனவே 22°C வெப்பநிலையுள்ள ஏ.சி. அறையில் நாம்

வசித்தால் நம் உடல் வெப்பநிலையை 22°C ல் இருந்து 37°C க்கு உயர்த்த நம் உடலில் உள்ள உடல் வெப்பக் கட்டுப்பாட்டு உறுப்பு உடலில் உள்ள அனைத்து செல்களுக்கும், வெப்பத்தை உயர்த்த சர்க்கரை மற்றும் ஆக்ஸிஜனை அனுப்பும். இது உடலுக்குத் தேவையில்லாத வேலை. இப்படித் தேவையில்லாமல் உடல் வெப்பத்தை அதிகரித்தால் சர்க்கரை நோய், ஆஸ்துமா, வீசிங் மற்றும் BP ஆகிய நோய்கள் வரும்.

ஏ.சி. என்பது நார்வே, சுவிட்சர்லாந்து, US போன்ற குளிர்நாடுகளில் 22°C ஐ பயன்படுத்துவார்கள். ஏனென்றால் அந்த நாடுகளின் வெப்பநிலை 25°C யில் இருக்கும். 25°C உள்ள நாடுகளில் $+22^{\circ}\text{C}$ என்பது மிக வெப்பமான அளவு.

ஆனால் இந்தியா போன்ற நாடுகளில் இயற்கையாகவே சராசரியாக $+30^{\circ}\text{C}$ இருப்பதால் இங்கே ஏ.சி. யைப் பயன்படுத்த அவசியமே கிடையாது.

ஏ.சி. என்பது Air Cooler அல்ல, Air Conditioner. AC ஐ குளிர்நாடுகளில் நம் அறையை வெப்பப் படுத்துவதற்

காகவும், சூடான நாடுகளில் அறையைக் குளிர்விப்பதற்காகவும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

ஏ.சி. ல் எத்தனை டிகிரி வெப்பநிலை வைக்க வேண்டும் என்பது ஒவ்வொரு நாட்டிற்கும் மாறும்.

மேலும் ஏ.சி. மூலம் கிடைக்கும் காற்றில் பிராணன் இருக்காது. ஆனால் இயற்கையான குளிர்காற்றில் பிராணன் இருக்கும்.

எனவே ஏ.சி. ஐ பயன்படுத்தினால் பிராணன் கிடைக்காமலும் தேவையில்லாமல் வெப்பநிலையை மாற்றுவதாலும் நோய் வரும்.

எனவே தயவு செய்து ஓசியில் கிடைக்கிறது என்பதற்காக ஏ.சி. ஐ பயன்படுத்தாதீர்கள். வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக. ! உடலின் வெப்ப சக்தியை ஒழுங்கு செய்வதற்கு மேலே கூறப்பட்டுள்ள வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்தி நமது உடலில் மற்றும் இரத்தத்தில் நெருப்பு சக்தியை ஒழுங்கு செய்வதன் மூலமாக அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்தி ஆரோக்கியமாக வாழமுடியும்.

ஆரோக்கிய வாழ்விற்க்கான வழி அறிவோம்;
ஆனந்த வாழ்வைப் பெறுவோம்.

73. மனம் மற்றும் புத்தி

நம் அனைவருக்கும் மனது என்றும், புத்தி என்றும் இரு விஷயங்கள் உள்ளன. ஆனால், இந்த இரண்டுக்கும் உள்ள வித்தியாசம் என்ன? இது என்ன செய்கிறது என்று பலருக்கும் தெரியாது. எனவே, அதைப்பற்றி தெரிந்து கொள்ளப் போகிறோம். அதைப்பற்றி தெரிந்து கொள்வதால், நம் உடலை ஆரோக்கியமாக்க முடியும். ஏனென்றால் மனதுக்கும், உடலுக்கும் சம்பந்தம் எப்படி உள்ளது என்பதை ஏற்கனவே நாம் பல இடங்களில் பார்த்துள்ளோம்.

மனது என்பது ஒரு கீ போர்டு அல்லது பியானோ போன்றது. ஒரு பியானோவில் நாம் விரல்களை வைத்து அழுத்தும்பொழுது சத்தம் கேட்கிறது. ஒரு முறை அழுத்தினால், ஒரு சத்தம் வரும். வந்த சத்தத்தை நிறுத்துவதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?. ஒன்றும் செய்யாமல் சும்மா இருந்தால் வந்த சத்தம் நின்றுவிடும். அப்படித்தானே.? வந்த சத்தத்தை நிறுத்துவதற்கு நாம் ஏதாவது முயற்சி செய்து பியானோவை மீண்டும் மீண்டும் அழுத்தினால், மீண்டும், மீண்டும் சத்தம் வரும். இதைப் புரிந்து கொண்டால் மனதைப் புரிந்து கொள்ள முடியும். மனம் என்ற பியானோவில் சத்தம் என்ற எண்ணம் தோன்றும். மனம் என்று இருந்தால் எண்ணங்கள் வந்து கொண்டேதான் இருக்கும். வந்த எண்ணத்தை ஒன்றும்

செய்யாமல் அதாவது கண்டு கொள்ளாமல் சும்மா இருந்தால் அந்த எண்ணம் தானாக மறைந்து விடும்.



இப்படித்தான் நம் மனதில் கோபம், பயம், டென்சன், பொறாமை போன்ற பல கெட்ட எண்ணங்களும், பல நல்ல எண்ணங்களும் வருகின்றன. அவ்வாறு வரும் எண்ணங்களை நாம் கண்டுகொள்ளாமல் இருந்தால் அது தானே மறைந்து அதனால் நமக்கு எந்த துன்பமும் வராது. எந்த எண்ணங்களை நாம் பிடித்து இழுக்கிறோமோ அல்லது அதைக் கவனித்து ஏற்றுக் கொள்கிறோமோ அந்த எண்ணத்தின் மூலமாக நல்ல விஷயங்களோ அல்லது கெட்ட விஷயங்களோ நடக்கும். இப்படி ஒவ்வொரு எண்ணத்திற்கும் ஒரு வலிமையும் வீரியமும் உண்டு. அந்த எண்ணத்தின் சக்திக்கு ஏற்றாற்போல நமக்கு நல்ல அல்லது கெட்ட விஷயங்கள் நடக்கின்றன. எனவே, மனதில் தோன்றும் ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும் பியானோவில் வரும் சத்தத்தைப்போல எந்த சத்தம் தேவையோ அதை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு எந்த எண்ணம் தேவையில்லையோ அதைக் கண்டு கொள்ளாமல் இருந்து விட்டாலே நம் மனது என்றுமே அமைதியாக இருக்கும்.

நாம் நம் வீட்டில் முன்னால் உள்ள சாலையில் அமர்ந்து கொண்டு சும்மா வேடிக்கைப் பார்த்தால் அந்தச் சாலை வழியாகப் பலபேர் நடந்து செல்வார்கள். ஆனால், அவர்களால் நமக்கு எந்த ஒரு நன்மையோ தீமையோ கிடையாது. இப்படி சும்மா இருக்காமல் சாலையில் இருக்கும் யாரையாவது நாம் கூப்பிட்டு எங்கே செல்கிறீர்கள்? நீங்கள் யார்? என்று ஏதாவது ஒரு கேள்வியைக் கேட்டால் அவர்கள் நம்மிடம் வந்து நமக்கு சந்தோஷத்தையோ அல்லது துக்கத்தையோ கொடுத்துவிட்டுச் சென்று விடுவார்கள். நாம் கூப்பிடும் நபரைப் பொறுத்து, நாம் பேசும் வார்த்தையைப் பொறுத்து நமக்கு இன்ப துன்பம் வரும், நாம் கண்டு கொள்ளாத எந்த எண்ணத்தாலும் நமக்கு எதுவும் ஏற்படாது. எந்த எண்ணத்தை அழைக்கிறோமோ அந்த எண்ணம் வந்து நம் வாழ்வில் இன்பம் அல்லது துன்பத்தைக் கொடுத்துவிட்டுச் செல்லும். எனவே, நாம் நமக்குக் கெடுதல் செய்யும் எண்ணங்களைக் கண்டுகொள்ளாமல் இருப்பதற்குக் கற்றுக் கொண்டால் மனது என்றும் அமைதியாக இருக்கும்.

மனதில் எண்ணம் தோன்றும். அதைக் கண்டு கொள்ளாமல் இருந்தால் எந்த துன்பமும் இருக்காது என்பது எங்களுக்கே தெரியும். இதை



நீங்கள் ஒன்றும் சொல்ல வேண்டாம். அந்த எண்ணங்களைக் கண்டு கொள்ளாமல் இருக்க முடியவில்லை என்பதுதான் எங்கள் பிரச்சனை என்று நீங்கள் கூறுவது நமக்குப் புரிகிறது. பலர் கூறுகிறார்கள். மனதில் தோன்றும் எண்ணத்தை ஒன்றும் செய்யாமல் சும்மா இருக்க முடிவதில்லை. இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்வது? உண்மையில் அது ஒரு பெரிய வித்தை கிடையாது. அது எல்லோராலும் முடிந்த ஒரு சாதாரணமான விஷயம்தான். அதற்கு ஒரு சில உதாரணம் கூறுகிறேன்.



ஒரு நூறு மாடிகட்டிடத்தின் மேல்தளத்தில் நின்று கொண்டு கீழே பார்க்கும்பொழுது நம் மனதில் ஒரு எண்ணம் தோன்றும். இப்படியே கீழே விழுந்தால் நாம் இறந்து போய்விடுவோம் என்று தோன்றுகிறது அல்லவா. உடனே நீங்கள் கீழே குதித்து மண்டை உடைத்து இறந்து விடுகிறீர்களா? இந்த எண்ணத்தை என்ன செய்கிறீர்கள். ஒன்றும் செயல்படுத்தாமல், கண்டு கொள்ளாமல் சும்மா விட்டு விடுகிறீர்கள் அல்லவா? அதேபோல் ஒவ்வொரு கணவருக்கும் தன் மனைவி கொடுக்கும் டார்ச்சரில் வீட்டிற்குச் சென்று ஒங்கி அறைய வேண்டும் என்றும் தோன்றுகிறது அல்லவா? இந்த எண்ணத்தை என்ன



செய்கிறீர்கள். உங்களால் அறைய முடியுமா? அந்த எண்ணத்தை ஒன்றும் செய்யாமல் அப்படியே சும்மா கண்டு கொள்ளாமல் விட்டு விடுகிறீர்கள் அல்லவா? அது மட்டும் எப்படி முடிகிறது. எல்லா தொழிலாளிக்கும் தன் முதலாளியை உதைக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றுகிறது. அந்த எண்ணத்தை நடைமுறைப்படுத்துகிறீர்களா? இப்படி நிறைய உதாரணம் கூறலாம்.

எனவே, மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களை நாம் பலவிஷயங்களில்

நாம் கண்டு கொள்ளாமல், வேறு வழியில்லாமல் சும்மா இருக்கிறோம். இதைப்பிரிந்து கொண்டு கோபம், டென்சன், பயம் போன்ற கெட்ட எண்ணங்களையும் கண்டு கொள்ளாமல் இருப்பது மூலமாக நம் மனதை அமைதியாக வைத்துக் கொள்ள முடியும். இது ஆரம்பத்தில் சற்று கடினமாக இருந்தாலும், தனியாக அமர்ந்து யோசித்துப் பார்த்தால் உங்களுக்கே புரியும். இன்று ஆரம்பித்தால் குறைந்தது ஆறுமாதம் முதல் ஒரு வருடத்திற்குள் நீங்கள் இதைப் பழகிவிட்டால் இனி உங்கள் வாழ்க்கையில் உங்கள் மனதிற்குக் கெட்ட எண்ணங்களால் எந்த ஒரு பாதிப்பும் ஏற்படாமல் என்றும் அமைதியாக மட்டுமே இருப்பீர்கள்.



74. மனதிற்கும், புத்திக்கும் உள்ள வித்தியாசம் என்ன?

பலருக்கு மனது என்றால் என்ன? புத்தி என்றால் என்ன என்பது தெரியவில்லை. மனது என்பது எப்பொழுதும் உணர்ச்சிகள் சம்பந்தப்பட்டது. அது ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் பிடிக்கும், பிடிக்காது என்பதை நமக்குக் கூறும். புத்தி என்பது நல்லது, கெட்டது எது என்பதை நமக்கு உணர்த்தும்.

உதாரணமாக, ஒரு கார் வாங்குவதற்காக நீங்கள் ஒரு

இடத்திற்குச் செல்கிறீர்கள். அங்கே 50 விதமான கார்களை வரிசையாக நிறுத்தியிருக்கிறார்கள். நீங்கள் தூரமாக இருந்து 50 காரையும் உங்கள் கண்ணால் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்பொழுது உங்கள் மனது அந்த 50 காரில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது 2 கார்களில் மட்டுமே கவனம் செலுத்தும். நமது மனது இந்த 50 காரில் எந்தக் கார் பிடித்திருக்கின்றது. எந்தக் கார் பிடிக்கவில்லை என உடனடியாக நமக்கு தெரியப்படுத்தும். இந்த மனதிற்கு அந்தக் காரில்

எத்தனைபேர் பயணம் செய்யலாம். நம்மால் வாங்க முடியுமா? அதன் விலை என்ன? பெட்ரோல் மூலமாக ஓடுகிறதா? டீசல் மூலமாக ஓடுகிறதா? என்பதெல்லாம் பற்றிக் கவலைப்படவே படாது. மனது எனக்குப் பிடித்திருக்கிறது பிடிக்கவில்லை என்பது மட்டுமே நமக்குத் தெளிவாக உணர்த்தும்.

ஆனால் புத்தி என்பது அந்தக் கார் அலுவலகத்திற்குச் சென்று ஒவ்வொரு காரைப்பற்றிய விஷயங்களைத் தெரிந்து கொண்டு எந்தெந்தக் காரின் விலை எவ்வளவு? எதற்கு லோன் கிடைக்கும். கிடைக்காது. இது நம் வீட்டிலுள்ள அனைத்து நபர்களுக்கும் பொருந்துமா? அலுவலகத்திற்கும் பொருந்துமா, நமது வீட்டில் நிறுத்த முடியுமா போன்ற பல விஷயங்களை ஆராய்ச்சி செய்து போன் செய்து சந்தேகங்களைக் கேட்டுக் கொண்டு இரண்டு மூன்று நாள் அல்லது ஒரு வாரத்திற்குப்பிறகு நமது புத்தி ஒரு முடிவுக்கு வரும். இந்த 50 காரில் இந்தக் கார் தான் இருப்பதிலேயே நல்லது. இதை நாம் வாங்கலாம் என்று கூறும்.

இதிலிருந்து நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்ன என்றால், மனதிற்குப் பிடித்த காருக்கும், புத்தி நல்லது என்ற காருக்கும் சம்பந்தமே இருக்காது. இதேபோல் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் நம் மனது ஒரு முடிவையும், புத்தி ஒரு முடிவையும் எடுக்கிறது. ஒரு உணவுக்கடையில் சென்று அமரும்பொழுது நமது மனது

கொத்து புரோட்டா சாப்பிடுவதற்கு ஆசைப்படுகிறது. ஆனால் அதைச் சாப்பிட்டால் வயிறு வலிக்கும் என்று வேறு உணவை நல்லது என்று புத்தி கூறுகிறது. இப்படி நம் வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு விநாடியும், ஒவ்வொரு இடத்திலும் புத்தியும், மனதும் வேறு வேறு முடிவை எடுக்கிறது என்று நாம் தடுமாறுகிறோம். உலகிலுள்ள அனைத்து மனிதர்களுக்கும் உள்ள குழப்பத்திற்கு காரணம் மனதிற்குப் பிடித்ததைச் செய்வதா? அல்லது நல்லதைச் செய்வதா? இந்தக் குழப்பம்தான் மனதின் அமைதியின் மிகப்பெரிய எதிரி. இதைப் புரிந்து கொண்டால் நம் மனதில் அமைதி என்றும் இருக்கும்.

புத்தியும், மனதும் தனித்தனியாக வேலை செய்யும்பொழுது நமக்குக் குழப்பம் ஏற்படுகிறது. புத்தியும், மனதும் ஒன்றாக எப்பொழுது இயங்குகிறதோ நாம் ஞானம் அடைகிறோம். ஞானி என்றால் என்ன? ஞானி என்றால் மனதும், புத்தியும் ஒரே முடிவை எடுப்பவர்களுக்கு ஞானி என்று பெயர். ஞானிகளுக்கு இந்தக் குழப்பம் வராது.

கமலஹாசன் நடித்த இந்தியன் என்ற திரைப்படத்தைப் பார்த்தவர்களுக்கு ஒரு சிறிய உதாரணம். அந்தத்திரைப்படத்தில் இந்தியன் தாத்தா தனது மகன் தவறு செய்துவிட்டான் என்பதற்காக அவரைக் கொலை செய்வதற்காக துரத்தி வருகிறார்.

அப்பொழுது இந்தியன் தாத்தாவின் மனைவி வீட்டில் இருக்கும்பொழுது அவரிடம் கேட்பார். மகன் எங்கே என்று, அந்தப் பாட்டிக்குத் தன் மகன் எங்கே இருக்கிறான் என்று தெரிந்தும், தெரியாது என்று பொய் சொல்லுவார். அப்பொழுது அந்தத் தாத்தா உனக்குப் பொய் சொல்லத் தெரியாது உண்மையைச் சொல் என்று கேட்பார். அதற்கு அந்தப் பாட்டி என் புத்திக்குப் புரிகிறது, ஆனால் மனசு கேட்கமாட்டேன் என்கிறது என்று கூறுவார். அதற்கு இந்தியன் தாத்தா எனக்கு மனசும், புத்தியும் ஒன்றுதான் என்று கூறுவார். இந்த இடத்தை புரிந்து கொண்டால் நாம் மனதையும், புத்தியையும் ஒன்றாக்குவது மிகமிக சுவப்பம். மனதையும், புத்தியையும் ஒன்று சேர்த்து ஒரே விஷயத்தில் கவனிக்க வைப்பதற்கும், ஒரே முடிவை எடுக்க வைப்பதற்கும் நமக்குச் சில வழிமுறைகள் உள்ளன. அதை கற்றுக்கொள்வது மூலமாக நாம் ஞானியாகலாம்.

சில வீடுகளில் சில குழந்தைகள் நன்றாக விளையாடும். மனத்திற்குப் பிடித்தவாறு சந்தோசமாக இருக்கும் இந்தக் குழந்தைகள் லூட்டி அடிக்கும் குழந்தைகள் என்று கூறுவார்கள். இந்தக் குழந்தைகள் வீட்டிலுள்ள அனைத்து பொருளையும் உடைக்கும். ஒருகாரியத்தை மனத்திற்குப் பிடித்தால் மட்டுமே செய்யும் மனத்திற்குப் பிடிக்கவில்லையென்றால் எந்த ஒரு

நல்ல காரியமாக இருந்தாலும் அதை செய்யாது இப்படி சிறு வயதிலிருந்து மனதிற்கு பிடித்த மாதிரியே வாழ்ந்த ஒரு குழந்தை புத்திசாலித்தனத்தை அதிகமாகப் பயன்படுத்தாது. எனவே இதனால் மற்றவர்களுக்கு அதிகமாகத் துன்பம் ஏற்படும் அதே சமயத்தில் அந்தக் குழந்தையைப் பார்ப்பதற்கு சந்தோஷமாக இருக்கும். ஏனென்றால் மனதுக்கு பிடித்தமாதிரி எப்பொழுதும் சிரித்துக் கொண்டே இருக்கும். இப்படி நம் வீட்டில் சில குழந்தைகளைச் செல்லமாக நாம் வளர்த்துவதுண்டு. இந்தக் குழந்தைகள் மனத்திற்கு பிடித்த விஷயத்தை மட்டுமே செய்யும். ஆனால் புத்தியைப் பயன்படுத்தாமல் நல்லது, கெட்டது பற்றி என்றும் யோசிக்காது.

இப்படிச் சிறு வயதிலிருந்து வளர்ந்த ஒரு குழந்தை ஏதாவது ஒரு வயதில் குறிப்பிட்ட ஒரு நாளில் மனத்திற்குப் பிடித்தார்போல வாழ்ந்ததால் வாழ்க்கையில் ஒரு இடத்திற்கு மேல் நகர முடியாமல் புத்தியைப் பயன்படுத்தாமல் ஒரு இடத்தில் நன்றாக வாழ்க்கையில் அடிபட வாய்ப்புள்ளது. அந்த நேரத்தில் அந்தக் குழந்தை (குழந்தை என்றால் வயது எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்) வாழ்க்கையின் ஒரு இடத்தில் அடிபடும் பொழுது வாழ்க்கையே வெறுத்து இனிமேல் நாம் நம் மனத்திற்குப் பிடித்தவாறு வாழக்கூடாது, புத்திசாலித்தனத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று

முடிவெடுக்கும். இப்படி முடிவெடுத்து அந்தக் குழந்தை தன் வாழ்க்கையில் புதிய ஒரு பரிணாமத்தில் புத்திசாலியாக வாழ ஆரம்பிக்கும். ஆனால் மனதிற்குப் பிடித்த விஷயங்களைச் செய்யாது, இப்படி வாழும் குழந்தைகளை அதாவது பெரியவர்களை நாம் பார்க்கும் பொழுது அவர்கள் நன்றாக வசதியாக இருப்பார்கள். அருமையாகத் தொழில் செய்வார்கள், காசு, பணம் புகழ் இது போன்ற பல விஷயங்களில் சாதித்திருப்பார்கள். ஆனால் மனத்திற்குப் பிடித்த விஷயங்களைச் செய்யாமல் நிம்மதி இல்லாமல் இருப்பார்கள். இவர்களை நல்ல புத்திசாலி என்று அனைவரும் பாராட்டுவார்கள். ஆனால் மனசாட்சி இல்லாதவர் என்று குறை கூறுவார்கள். இப்படி உலக மனிதர்களை இரண்டு வகையாக பிரிக்கலாம்.

இரண்டாவது வகை மனிதர்கள் பிறந்தது முதல் புத்திசாலியாக இருப்பார்கள். ஒரு சில வீடுளில் உள்ள குழந்தைகள் லூட்டி அடிக்காது நன்றாக சமத்தாகப் படிக்கும். சொன்னால் கேட்டுக் கொள்ளும் எந்தப் பொருளையும் உடைக்காது. ஒழுங்காகப் பள்ளிக்குச் செல்லும். நல்ல மதிப்பெண் எடுக்கும், யார் என்ன சொன்னாலும் தலையாட்டி விட்டு புத்திசாலியாக இருக்கும் இந்தக் குழந்தைகளைப் பெற்றோர்கள் என்மகன், என்மகள் நல்ல புத்திசாலி சமத்தான பெண் என்று கூறுவார்கள். ஆனால் அந்தக்

குழந்தைகளின் மனதுக்கு பிடித்தமாதிரி எந்தக் காரியத்தையும் அது செய்யாமல் புத்திசாலி என்ற பெயர் வாங்கிக் கொண்டே பல வருடங்களாக வாழும்பொழுது பல விஷயங்களைச் சிறு வயதிலிருந்து ஏற்றுக் கொண்டு வாழ்வதால் ஒரு குறிப்பிட்ட வயதில் நாம் புத்திசாலியாக இருந்ததால்தான் நம் வாழ்க்கையில் இவ்வளவு கஷ்டப்பட்டோம் இனிமேல் நான் புத்திசாலியாக இருக்க மாட்டேன், நான் என மனதிற்குப் பிடித்தார்போல வாழப் போகிறேன் என்று ஒரு குறிப்பிட்ட கால கட்டத்தில் அந்தக் குழந்தை தன் மொத்த தன்மையை மாற்றி புத்திசாலித் தன்மைக் கைவிட்டு விட்டு மனதிற்குப் பிடித்த மாதிரி வாழ ஆரம்பித்துவிடும்.

இப்படி உள்ள பல பேரை மற்றவர்கள் இவர் ரொம்ப நல்லவர், தங்கமானவர், அடுத்தவர்களுக்கு உதவி செய்பவர், இவரால் யாருக்கும் எந்தப் பிரச்சனையும் ஏற்படாது என்று பெருமையாகப் பேசுவார்கள் ஆனால் இவர் பிழைக்கத் தெரியாதவர் என்று குறை கூறுவார்கள் இப்படி உலகில் உள்ள எந்த மனிதரையும் தரம் பிரித்தால் ஒன்று பிழைக்க தெரிந்தவர் மனசாட்சி இல்லாதவர் அல்லது நல்லவர் பிழைக்கத் தெரியாதவர் என்று இரண்டு வகையாக மட்டுமே பிரிக்கலாம். இதில் நீங்கள் எந்த வகை என்பதை யோசித்துப் பார்த்தால் புரிந்து கொள்ள முடியும்.



80. உலகிலுள்ள அனைத்து மனிதர்களும் மொத்தம் மூன்று வகையாக பிரிக்கலாம்.

1. மனதிற்குப் பிடித்தாற்போல வாழ்பவர்கள், புத்தியைப் பற்றி கவலைப்படாதவர்கள்.
2. புத்திசாலிதனத்தை மட்டுமே நம்பி மனசாட்சி இல்லாமல் நடந்து கொள்பவர்கள்.
3. மனசாட்சியோடு புத்திசாலிதனத்தைப் பயன்படுத்துபவர்கள்.

இதில் நீங்கள் எந்த வகை என்பதை யோசித்துப் பாருங்கள். இதில் மூன்றாவது வகை மனிதர்களே ஞானிகள். எனவே கண்டிப்பாக, பொதுவாக அனைவரும் முதல் இரண்டு வகையில் மட்டுமே வருவோம். இந்த முதல் 2 வகையில் எந்த வகையை சேர்ந்தவராக நீங்கள் இருந்தாலும் உங்கள் வாழ்க்கையில் நிம்மதி, அமைதி, சந்தோஷம் இருக்காது. ஆனால் எப்பொழுதும் கவலை, கோபம், பயம், டென்ஷன் ஆகியவை நிறையாக நன்றாகவே இருக்கும். இதற்குக் காரணம் மனதிற்கும், புத்திக்கும் உள்ள சண்டைதான்.

ஒரு மனிதனின் மனக் குழப்பத்திற்குக் காரணம் என்னவாக இருக்க முடியும்? ஒன்று, ஏற்கனவே நடந்த விஷயத்தை நாம் தவறாக செய்து விட்டோம், சரியாக செய்யவில்லை. இப்படிச் செய்திருக்கலாம், அப்படிச்

செய்திருக்கலாம், சே ! தப்பு செய்து விட்டோமே ! என்று கவலைப் படுவோம். இல்லை, நாம் எடுத்த தவறான முடிவுக்காக பலர்மீது கோபப்படுவோம் அல்லது பலரைப் பார்த்து பயம் வரும். எனவே இனிமேல் நம் வாழ்க்கையில் நடக்க போகும் விஷயத்தைப் பற்றியும் பயம் வரும். இதற்குக் காரணம் நாம் எடுத்த தவறான முடிவுகளே.

எனவே கடந்த வாழ்க்கையில் நாம் எடுத்த முடிவுகள் அனைத்தும் சரி என்று ஒரு வேளை இருந்தால் நீங்கள் இப்பொழுது அமைதியாக, சந்தோஷமாக ஆனந்தமாக இருப்பீர்கள் இல்லையா? எனவே நாம் எடுத்த முடிவுகளை என்னத்தும் சரி என்று எப்பொழுது வாழ்கிறோமோ, சரியாக இருக்கிறதோ கடந்த கால வாழ்க்கையைப் பற்றிக் கவலையும் இல்லாமல், வருங்கால வாழ்க்கையைப் பயமும் இல்லாமல் இந்த நிமிஷத்தில் நாம் அமைதியாக நிம்மதியாக சந்தோஷமாக வாழ முடியும்.

எனவே இனிமேல் நாம் ஒவ்வொரு முடிவும் எடுக்கும்பொழுதும் அனைத்து முடிவுகளையும் மனதிற்குப் பிடித்தாற்போல் எடுக்காமல் அனைத்து முடிவுகளையும் நல்லது அல்லது லாபம்

தரக்கூடியது என்று புத்திக்குப் பிடித்த முடிவை மட்டுமே எடுக்காமல் இரண்டிற்கும், இரண்டு முடிவுகளில் இருந்தும் வெளியே வந்து ஞான புத்தியோடு யோசித்து இந்தச் சமயம், இந்த நாளில் இந்த மாதிரி ஒரு சூழ்நிலையில் நாம் மனதின் பக்கம் மனசாட்சிப்படி நடக்க வேண்டுமா? அல்லது புத்திசாலித்தனமாக நடக்க வேண்டுமா? என்று யோசித்து ஏதாவது ஒன்றை எடுத்துக் கொண்டு அதன்படி நடக்க வேண்டும்.

உதாரணமாக ஒரு குறிப்பிட்ட முடிவு எடுக்கும்பொழுது புத்திசாலித்தனமாக எடுக்க வேண்டுமென்றால் நம் மனத்தைப் புத்தி கொண்டு சமாதானப்படுத்தி அதைப் பிடித்த முடிவாக மாற்ற வேண்டும். ஒரு வேளை, மனசாட்சிப்படி முடிவு எடுக்க வேண்டுமென்றால் நம் புத்தியை மனது கொண்டு சமாதானப்படுத்தி இது இப்பொழுது நல்ல முடிவு என்று புத்தியைச் சமாதானப்படுத்த வேண்டும். இப்படி நம் வாழ்க்கையில் எடுக்கும் ஒவ்வொரு முடிவுக்கும் மனதையும், புத்தியையும் சமாதானப்படுத்தி ஒரே நேர்கோட்டில் இரண்டையும் ஒன்றாக வைத்து கொள்ளும்பொழுது நம் கடந்தகால வாழ்க்கையைப் பற்றி என்றுமே கவலைப்பட மாட்டோம். வருங்காலத்தை எண்ணியும் பயப்படமாட்டோம். எனவே நிம்மதியாக வாழலாம். இதற்கு ஞானப்புத்தி என்று பெயர்.

ஒவ்வொரு முடிவும் எடுக்கும் பொழுது எப்படி நாம் முடிவெடுக்க வேண்டும்? என்று பலருக்குக் குழப்பம் இருக்கும். எப்பொழுதுமே நாம் எடுக்கும் முடிவு முடிந்தவரை மனதிற்குப் பிடித்த முடிவாக இருக்கும்பொழுது நாம் நிம்மதியாக வாழ முடியும். அதே சமயத்தில் மனதிற்குப் பிடித்த மாதிரி வாழ வேண்டுமென்றால் அவரவர் இஷ்டத்திற்கு வாழ இந்த உலகத்தில் முடியாது. அது தவறான ஒரு வாழ்க்கைக்கு வழி வகுத்துவிடும். மனதிற்கு பிடித்தது போலவும் இருக்கவேண்டும். ஆனால் ஒரேயொரு நிபந்தனை. அந்த முடிவால் யாருடைய மனதிற்கும், உடலுக்கும் எந்தவொரு பாதிப்பும் ஏற்படக்கூடாது. இதை ஞாபகம் வைத்துக் கொண்டு நாம் முடிவெடுத்தால் அந்த முடிவு என்றென்றும் சரியான முடிவாக மட்டுமே இருக்கும். எனவே ஒவ்வொரு முறை நம் மனது குழப்பத்தில் இருக்கும்பொழுது மனதிற்குப் பிடித்த முடிவு புத்திக்குப் பிடித்த நல்ல முடிவு, என்று இரண்டையும் விட்டு வெளியே வந்து ஆலோசனை செய்து இந்த 2 முடிவுகளில் எந்த முடிவு எடுத்தால் இந்த சமயத்தில் நல்லது நமக்கு பிடித்தது மேலும் அடுத்தவர்களுக்கு எந்தவித பாதிப்பும் ஏற்படுத்தாது என்பதை மனதில் கொண்டு எடுக்கும்பொழுது அந்த முடிவு சரியான முடிவாக இருக்கும்.

ஆனால் நம்மில் பலர் எப்பொழுது முடிவெடுத்தாலும் எந்த

முடிவில் அதிக இலாபம் இருக்கும்? நமக்குச் சாதகமாக இருக்கும் என்பதைப் பற்றி மட்டுமே யோசிக்கிறோம்? பிறருடைய மனதும், உடலும் பாதிக்கும் என்பதை யாருமே கவலைப்படுவது கிடையாது. இப்படி நாம் அடுத்தவர்களின் மனதை பாதித்து எடுக்கும் முடிவுகளால் அவர்கள் நம்மை சபிக்கும்பொழுது அந்தச் சாபம் நமக்கும், நம் வாழ்க்கைக்கும் இடையூறாக இருக்கும். எண்ணம்தான் வாழ்க்கை. நாம் நன்றாக இருக்க வேண்டுமென்று பலர் எண்ணினால் அந்த எண்ணம் நம்மை வாழ வைக்கும். நாம் நன்றாக இருக்கக் கூடாது என்று பலர் எண்ணினால் நமது வாழ்க்கை நன்றாக இருக்காது.

பல அரசியல்வாதிகள் பல கொலைகளை, கொள்ளைகளைப் பலருடைய வாழ்க்கையை வீண் செய்து ஆட்சியைப் பிடிப்பதற்காக பல தவறான வழிகளைப் பயன்படுத்தியும், பல வருடங்களாக அவர்கள் நன்றாக இருப்பதற்கு ஒரே ஒரு காரணம், அவர்களால் நாட்டின் பல நபர்கள் பணம் சம்பாதித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களை விட நன்றாக இருக்கும் நபர்கள் அவருக்கு ஏதாவது ஆகிவிட்டால் நம் பிழைப்புக் கெட்டுவிடுமே என்ற எண்ணத்தில் அவர் நன்றாக இருக்க வேண்டுமென்று வாழ்த்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள். எனவே பலரும் வேகமாக முன்னேறி திடீரென பாதாளத்தில் சரிவதற்குக் காரணம்,

மற்றவர்கள் மனதை மற்றும் உடலைப் பாதிப்பதால் ஏற்படும் முன்னேற்றமே. எனவே தயவுசெய்து வியாபாரத்தில் மற்றும் குடும்பத்தில் மற்றும் எல்லா இடங்களிலும் நாம் எடுக்கும் ஒவ்வொரு முடிவும் முடிந்தவரை மனதிற்குப் பிடித்தமான முடிவும், நல்லதுமாக இருக்குமாறும் அடுத்தவர்கள் மனதையும் உடலையும் பாதிக்காதவாறு எடுக்க வேண்டும். இப்படி எடுத்து நம் வாழ்க்கையில் வாழ்ந்தால் நமது முன்னேற்றம் மிகவும் மெதுவாக இருக்கும். ஆனால் கீழே விழவே மாட்டோம். போகப்போக நமது முன்னேற்றம் பல மடங்கு அதிகரித்து மிகப்பெரிய அளவில் நமது உடல், மனம், புத்தி, பொருளாதாரம் அனைத்தும் அதிகரிக்கும்.

சில சாமியார்கள் 120 நாடுகளில் ஆசிரமங்களை வைத்துப் பல கோடி மக்களுக்கு பல பயிற்சிகளைக் கொடுத்து பல கோடி ரூபாய்களைக் கணக்குப் பார்த்து தினமும் பல்வேறுவிதமான மிரட்டல்களையும், பிரச்சினைகளையும் சமாளித்து ஒவ்வொரு விநாடியும் அமைதியாக, நிம்மதியாக ஏதாவதொரு கூட்டத்தில் மைக்கின் முன்னால் அமர்ந்து வெட்டியாகப் பேசிக் கொண்டிருக்கிறார்களே! இதற்குக் காரணம் என்ன வென்றால் இவர்கள் ஞானபுத்தியை பயன்படுத்தி எடுக்கும் முடிவுதான்.

சிறிய ஒரு கம்பெனியை வைத்து 10 நபர்களை வேலைக்கு வைத்திருக்கும் நாமே கம்பெனியின் வேலை

கெட்டுப்போனால் தலையை பிய்த்துக் கொண்டு அமர்ந்திருக்கிறோம். அப்படி இருக்கையில் சில குருநாதர்களால் ஒவ்வொரு நாட்டு ஆசிரமத்திலும், எத்தனையோ கேசுகள், எத்தனையோ வங்கிக் கணக்குகள், எத்தனையோ பிரச்சினைகளைச் சமாளித்தும் அவர்களால் எப்படி நிம்மதியாக, அமைதியாக எப்பொழுதும் ஆனந்தமாக இருக்க முடிகிறதென்றால் அவர்கள் எடுக்கும் ஒவ்வொரு முடிவுக்கும் ஒரு விநாடி மட்டுமே அல்லது ஒரு நிமிடம் மட்டுமே செலவு செய்வார்கள். மிகப்பெரிய முடிவுகளுக்கு சரியான முடிவு எடுப்பது எப்படி என்பதை கற்றுக் கொண்ட பிறகு நாம் பல வருடங்களாக யோசித்து முடிவு எடுக்க முடியாத பல முடிவுகளை அவர்கள் ஒரு விநாடியில் எடுத்துவிட்டு மீதமுள்ள நேரங்களில் சும்மா இருப்பார்கள். ஆனால் நம்மில் பலர் சிறிய சிறிய பிரச்சினைகளுக்குப் பல வருடங்களாக மண்டையை உடைத்து இன்னமும் முடிவு எடுக்காமல் தவித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். இப்படி ஒரே விஷயத்தை நம் மனம் நினைத்துக் கொண்டு குழப்பத்தில் இருக்கும் பொழுது நமக்கு நிம்மதியும், அமைதியும் கிடைப்பதில்லை. எனவே இனிமேல் முடிவெடுப்பது எப்படி என்பதை ஞானபுத்தியைக் கொண்டு புரிந்து கொண்டால் இனி நாமும் சும்மா இருப்போம். இப்படிச் சும்மா இருந்தால் நீங்களும் ஞானியாகலாம்.

ஆரம்பத்தில் இது சற்றுக் கடினமாக இருக்கும். ஆனால்

புரிந்துகொண்டு பயன்படுத்தினால் இன்றுமுதல் ஒரு 3 மாதம் அல்லது 6 மாதத்தில் அல்லது ஒரு வருடத்திற்குள்ளாகவாவது நாம் ஞானியாகி விடலாம். ஆரம்பத்தில் சிறுசிறு முடிவுகளை ஒரு காகிதம் எடுத்து எழுதிப் பழகுங்கள். நம் மனதிற்குப் பிடித்த முடிவு எது? புத்திக்குப் பிடித்த முடிவு எது? இந்த 2 முடிவுகளால் வரும் விளைவுகள் என்ன? இதில் யார் யார் பாதிக்கப்படுவார்கள்? என்ன இலாபம், நஷ்டம்? எது பிடிக்கும்? பிடிக்காது? என்பதை எழுதி வைத்து அந்தத் தாளைக் கையில் வைத்து இதில் சரியான முடிவு எது என்பதை யோசித்து முடிவெடுத்துக் பழகினால் போகபோக இனிமேல் நாம் மனதிலேயே இந்த முடிவை எடுக்க முடியும்.

எனவே தான் வேதாத்திரி மகரிஷி ஐயா அவர்கள் ஒரு சங்கல்பத்தை அனைவரும் தினமும் கூற வேண்டுமென்று வலியுறுத்தி உள்ளார். "நான் என் வாழ்நாளில் யாருடைய மனதிற்கும், உடலிற்கும் எந்தத் துன்பத்தையும் தரமாட்டேன். துன்பப்படுபவர்க்கு என்னால் முடிந்த உதவிகளை செய்வேன்" என்று வேதாத்திரி மகரிஷி ஐயாவை பின்பற்றும் நபர்கள் அடிக்கடி மூன்று முறை கூறிக் கொள்வார்கள். எனவே நாமும் தினமும் இந்த சங்கல்பத்தை தினமும் மூன்று முறை கூறுவோம்.

76. மனதை எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாக வைத்துக் கொள்வது எப்படி?

நாம் அனைவரும் ஒரு நிமிடம் யோசித்துப் பார்ப்போம். நேற்று 24 மணி நேரத்தில் நம் மனம் எத்தனை நிமிடங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. இப்படி யார் யோசித்தாலும் சில நிமிடங்கள் மட்டுமே ஞாபகம் வரும். சிலருக்குப் பல வருடங்களாக அப்படியொரு சம்பவமே நடந்திருக்காது. மனம் ஒரு நாளில் எவ்வளவு நிமிடம், எவ்வளவு நேரம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறதோ, இதுவே மனித சக்தி. மனம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் பொழுது, உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளும் ஒழுங்காக வேலை செய்யும் வீரியத்துடன் வேலை செய்யும், அனைத்து நோய்களையும் குணப் படுத்தும். ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும்.

ஒரு நூறு நபரை அழைத்து உங்கள் மனம் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டுமென்றால், எது நடந்தால் இருக்கும் என்று கேட்டால் பலர், நான் முதலமைச்சர் ஆக வேண்டும், அப்பொழுதுதான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன். நான் பரீட்சையில் முதல் மதிப்பெண் எடுக்க வேண்டும், அப்பொழுதுதான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன். நாங்கள் பெரிய பங்களா வீடு வாங்க வேண்டும், எனது காதலியைத் திருமணம் செய்ய வேண்டும், என் கணவர் தலையில் முடி

முளைக்க வேண்டும் என இப்படி ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொன்று சொல்வார்கள். சற்று யோசித்து பார்த்தால் அவர்கள் சொன்ன எந்தவொரு விஷயமும் இப்பொழுது உடனடியாக நடைபெறாது. இதற்குப் பல வருடங்கள் ஆகலாம். சிலரின் ஆசைகள் நிறைவேறாமல் கூட போகலாம். அப்படி இருக்கையில் அந்த ஆசை நிறைவேறாத வரை அவர் வருத்தத்தில்தான் இருப்பார்களா? இப்படி நாம் எப்பொழுதோ நடக்கவிருக்கும் ஒரு சம்பவத்திற்காக நம் மகிழ்ச்சியைத் தள்ளிப் போட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம்.

மகிழ்ச்சி என்பது நமது லட்சியம், ஆசை போன்ற விஷயங்கள், நடந்தால் மட்டுமே கிடைக்கும் என்பதை தயவுசெய்து மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். ஒருவர் 50 வருடங்களாக காத்திருந்து முதலமைச்சராகப் பதவியேற்றால் அதில் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும், நம் மனதிற்கு பிடித்த ஜிலேபியை சாப்பிடும்பொழுது கிடைக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் எந்த வேறுபாடும் கிடையாது. 30 வருடங்களாகக் கடினமாக உழைத்துக் குருவி சேர்ப்பதுபோல சேர்த்து அந்த பணத்தில் வாங்கிய ஒரு வீட்டிற்குள் நுழையும் பொழுது நம் மனம் என்ன மகிழ்ச்சி அடைகிறதோ அதே மகிழ்ச்சி ஒரு

குழந்தையைக் கொஞ்சம்பொழுது கிடைக்கிறது. இரண்டிற்கும் எந்த வித்தியாசமும் கிடையாது. நமது மனம் மகிழ்ச்சி எதனால் கிடைக்கிறது என்பதைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்யாது. கிடைத்தால் போதும் என சந்தோஷப்படும். இதை புரிந்து கொண்டால் 24 மணி நேரமும் நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம்.

சில குழந்தைகள் ஒரே பாட்டைத் திரும்பத் திரும்பக் கேட்டுக் கொண்டேயிருக்கும். அதை பார்க்கும் பெற்றோர்களுக்குப் போரடிக்கும். ஆனால் அந்தக் குழந்தைக்குப் போரடிக்காது. இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால், குழந்தைகள் எப்பொழுதும் மனதிற்கு பிடித்தால் மட்டுமே ஒரு காரியத்தைச் செய்யும். ஆனால் சற்றுப் பெரியதாகி வயதாகி விட்டால் நம் மனதிற்குப் பிடிக்காத காரியத்தை மட்டுமே செய்து கொண்டிருக்கிறோம். எனவே தான் குழந்தைகள் மனதிற்குப் பிடித்த காரியத்தை மட்டுமே செய்வதால் முகம் மலர்ச்சியாகவே உள்ளது. படுத்தால் உடனே தூங்குகிறது. நிம்மதியாக இருக்கிறது. எனவே மகிழ்ச்சி என்பது நமக்கு மனதிற்குப் பிடித்த பாட்டைக் கேட்கும்பொழுது வரலாம், பிடித்த சினிமாப் பார்க்கும்பொழுது வரலாம், குழந்தையைக் கொஞ்சம்பொழுது வரலாம், காதலன்காதலியைப் பார்க்கும் பொழுது வரலாம், இயற்கைக் காட்சிகளைப் பார்க்கும்பொழுது வரலாம்,

பிடித்த உணவை உண்ணும் பொழுது வரலாம், எனவே நம் வாழ்க்கையில் எல்லா நேரங்களிலும் மகிழ்ச்சி நம் அருகில் இருக்கிறது. ஆனால் நாம் அதைப் புரிந்து கொள்ளாமல் நாம் தேடிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

எனவே மகிழ்ச்சியென்பது எப்படிக் கிடைத்தது என்பதை மனம் ஆராய்ச்சி செய்யாது. எப்படியாவது கிடைத்தால் போதும் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு பெரிய பெரிய ஆசைகளையும், லட்சியங்களையும் அடைவதற்கு முயற்சி செய்து அந்த சந்தோஷத்திற்காக அந்த மகிழ்ச்சிக்காகக் காத்திருக்காமல் இப்பொழுது சுலபமாகக் கிடைக்கும் சந்தோஷத்தில் இருக்கும்பொழுது தயவுசெய்து வெளியே வராதீர்கள்.

உதாரணமாக உங்களுக்கு மனதிற்குப் பிடித்த பாடலை கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொழுது உங்கள் மனம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. அந்த சமயம் உங்கள் செல்போன் அழைக்கும் பொழுது நாம் என்ன செய்கிறோம்? உடனே மகிழ்ச்சியான அந்தக் காரியத்தை உடனே நிறுத்திவிட்டு நாம் செல் போனில் பேச ஆரம்பித்து விடுகிறோம். அந்த செல்போனில் வரும் வார்த்தைகள் ஒரு வேளை உங்கள் மனதிற்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கலாம், அல்லது கொடுக்காமல் இருக்கலாம். ஆனால் நாம் மகிழ்ச்சியிலிருந்து வெளியேறி வேறு வேலையைச் செய்கிறோம். எப்பொழுதுமே நாம் வேலைக்கும்,

வசதிக்கும், பணத்திற்கும், இலாபத்திற்கு மட்டுமே முக்கியத்துவம் தருகிறோம். மகிழ்ச்சிக்குத் தருவதில்லை. அதனால் தான் அது நம்மிடம் மகிழ்ச்சி இருப்பதில்லை.

எனவே மனதிற்குப் பிடித்தமான ஒரு காரியத்தை பாடல் கேட்பதோ, குழந்தையுடன் விளையாடும் பொழுதோ, அடுத்த வேலை வரும்பொழுது தயவுசெய்து அதை தள்ளிப்போட முயற்சி செய்யுங்கள். ஒரு நாளில் எவ்வளவு நேரம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறோமோ அதுதான் நம்முடைய அற்புதமான சக்தி. எனவே மகிழ்ச்சியான நேரத்தில் இருக்கிறோம் என்பதைப் புரிந்து கொண்டால் அதிலிருந்து வெளியே வருவதற்கு யோசியுங்கள். அந்த நேரத்தை அதிகப்படுத்த முயற்சி செய்யுங்கள்.

நான் எப்பொழுதும் மனதிற்குப் பிடித்த ஒரு பாடலைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொழுது செல்போனில் யாராவது கூப்பிட்டால் அதை எடுத்துப் பேசமாட்டேன். அந்தப்பாட்டு முடிந்து சில விநாடிகள் அல்லது நிமிடங்கள் அதை இரசித்து அமைதியாக இருந்து பிறகு மட்டுமே நான் அந்த செல்போனை எடுப்பேன். இப்படி எந்த விஷயம் நம் மனதிற்கு மகிடிநச்சியைக் கொடுக்கிறதோ, அந்த விஷயத்திலிருந்து வெளியே வருவதற்கு நாம் உடனே முயற்சிக்கக் கூடாது. இதற்காக சில வேலைகள், சில இலாபங்கள், சில

பொருட்கள் அல்லது பணம் குறைந்தாலும், பரவாயில்லையென்று நினைக்க வேண்டும். எண்ணினாலும் மகிழ்ச்சிக்கு யாரும் உலகில் விலை கொடுக்க முடியாது. நமது உடலிலுள்ள சொத்து, ஆரோக்கியம், மனதின் சொத்து மகிழ்ச்சி. இதேபோல் நான் சில படங்களை 100 முறைக்குமேல் பார்த்து விட்டேன். இப்பொழுது மீண்டும் அந்தப் படத்தை மற்றும் ஒருமுறை பார்ப்பதற்கு தயாராக இருக்கிறேன். ஏனென்றால் அந்தப் படத்தை பார்க்கும் பொழுது மனம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. ஆனால் சில சினிமாப் படங்களை பார்க்கும்பொழுது என் மனதிற்கு பிடிப்பதில்லை. அதை நான் பார்க்கவே மாட்டேன். அதேபோல் எனது செல்போனில் சில பாடல்களை நான் பலமுறை கேட்டுவிட்டேன். ஏனென்றால் எனக்கு அந்தப் பாடல்கள் பிடித்திருக்கின்றன. அதை கேட்கும் பொழுது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன். அந்த பாடலை கேட்கும்பொழுது ஏன் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன் என்று ஆராய்ச்சி செய்ய மாட்டேன். ஏனென்றால் நல்ல விஷயத்தைத் தயவுசெய்து ஆராய்ச்சி செய்யாதீர்கள். செய்தால் அதை இரசிக்க முடியாது. அப்பொழுது மனம் மகிழ்ச்சியாக இருக்காது.

எனவே தயவுசெய்து நமது மனதிற்குப் பிடித்த காரியங்களை திரும்பத் திரும்ப செய்யுங்கள். ஆனால் உடனே மனதிற்குப் பிடித்த காரியம்

செய்ய வேண்டுமென்று சொல்லி விட்டவுடன் நாம் மனம் எல்லாவற்றிற்கும் ஆசைப்படும். அப்படி மனதிற்குப் பிடித்த எல்லா காரியங்களைச் செய்யவும் முடியாது. எனவே ஒரேயொரு விஷயத்தை ஞாபகம் வைத்துக் கொண்டு மனதிற்கு பிடித்த காரியங்களைச் செய்ய நம் மனதிற்குப் பிடித்த காரியத்தை செய்யும் பொழுது அதனால் மற்றவரின் உடலிற்கோ, மனதிற்கோ எந்தவிதமான தீங்கும் ஏற்படக்கூடாது என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு நாம் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் நம் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். மனம் அமைதியாக இருக்கும்.

தனியாக நாம் ஒரு அறைக்குள் இருக்கும்பொழுது நிர்வாணமாக இருந்தால் மனதிற்கு மகிழ்ச்சி என்று தோன்றினால் கண்டிப்பாக இருக்கலாம். இதனால் எந்தத் தவறும் இல்லை. ஆனால் நடுரோட்டில் நிர்வாணமாகச் செல்வது நம் மனதிற்குப் பிடித்திருந்தால் அதை செய்யக்கூடாது.

ஏனென்றால் அதனால் பலர் பாதிப்பார்கள். எனவே சிறிது நேரம் யோசித்து பாருங்கள். மனதிற்குப் பிடித்த காரியங்கள் எந்தச் செலவும் இல்லாமல் நம் கண்முன்னே நிறைய உள்ளன. அதையாரும் அனுபவிப்பதில்லை. இப்படி எந்தச் செலவும், செய்யாமல் எங்கேயும் செல்லாமல் இருந்த இடத்திலேயே மகிடிநச்சியாக இருப்பதற்கு ஆயிரம் விஷயங்கள் இருக்கும்பொழுது நாம் மகிழ்ச்சி என்பது தேடும் பொருளாக வெகு நாட்களாக தேடிக் கொண்டு வந்திருக்கிறோம்.

மனம், புத்தி, ஆடிநமனப் பதிவுகள், உயிர், ஆன்மா, மற்றும் ஆரா இவை அனைத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தம், இதன் சக்தியை எப்படி அதிகப் படுத்துவது? இந்த விஷயங்களைப் பற்றி விரைவில் ஒரு புத்தகம் நாம் எழுத உள்ளோம். அந்தப் புத்தகம் வரும்பொழுதும் அதைப் படித்து மேலும் பல விஷயங்களைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

நொடீக்கு நொடி புதிதாய் மாறுது செல்,
நீராய் மட்டும் அப்படியே இருக்குமா சொல் !

77. மனதைப்பற்றி மேலும் சிறப்பாகப் புரிந்துக்கொள்ள என்ன செய்யலாம்?

1. மனதின் மணம் (ஹீலர் பாஸ்கர்)
2. மனவளக்கலை மன்றம் . தத்துவஞானி வேதாத்திரி மஹரிஷி ஐயா
3. ஸ்ரீ பகவத் ஐயா
4. பிரம்மகுமாரிகள்
5. விபாஸனா

1. மனதின் மணம்

மேல் மனம், அடிமனம், ஆழ்மனம் என்று மனதில் தோன்றும் அனைத்துக் எண்ணங்களையும், பதிவுகளையும் தேவையானவற்றை வைத்துக் கொண்டு எதிர்மறை எண்ணப் பதிவுகளை அழித்து சிறப்பானதொரு வாழ்விற்கு வழிகாட்டும் அற்புத படைப்பாக ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள் மனதின் மணம் எனும் டிவிடி மற்றும் புத்தகம் வெளியிட்டுள்ளார். தேவைப்படுவோர் கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ், கோவை. தொடர்புக்கு : 0422 2349660, +91 96290 32767. என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொண்டு பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

2. மனவளக்கலைமன்றம்

மனதைப்பற்றி மேலும் சிறப்பாக அறிந்து கொள்ள அருகில் உள்ள மனவளக்கலை அல்லது அறிவுத் திருக்கோயிலுக்கு செல்லுங்கள். அங்கே தத்துவஞானி வேதாத்திரி மஹரிஷி ஐயா அவர்களால் உருவாக்கப்பட்ட பல பயிற்சிகளும் வகுப்புகளும் நடைபெற்றுக் கொண்டுள்ளது. இந்த வகுப்புகளில் எண்ணம் ஆராய்தல், சினம் தவிர்த்தல். கவலை ஒழித்தல் மற்றும் ஆசை

சீரமைத்தல் போன்ற மனதை அமைதியாக வைத்துக் கொள்ளக்கூடிய அனைத்துப் பயிற்சிகளை கற்றுக் கொள்ளலாம்.

3. ஸ்ரீ பகவத் ஐயா

‘ஞானியரை வணக்குவது சிறப்பல்ல, நீங்களே ஞானியாவதுதான் சிறப்பு’ என்று கூறும் இவரால் பலர் ஞானத்தெளிவு பெற்றிருக்கின்றனர். ஞானம் என்றால் என்ன? அதை எவ்வாறு அடைவது என்பதை திருச்செந்தூரை சேர்ந்த ஸ்ரீ பகவத் ஐயா அவர்கள் எளிமையாக அனைவருக்கும் புரியும் படி மனதைப்பற்றி தெளிவாக புரியவைக்கிறார்.

மேல் மனம், அடி மனம் மற்றும் ஆழ் மனம் இவற்றிக்கு உள்ள வித்தியாசத்தை நமக்கு புரியவைத்து மனதை அமைதிப்படுத்த ஒரு நல்ல வழி காட்டுகிறார்.

மேலும் விபரங்களுக்கு www.pravaagam.org என்ற வெப்சைட்டில் இலவசமாக இவரின் புத்தகங்கள் மற்றும் ஆடியோவை டவுன்லோடு செய்து பயன்பெறலாம். அல்லது 99942 05880, 978916555 என்ற எண்ணில் ஐயாவை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

4. பிரம்மகுமாரிகள்

எனக்கு மனதிற்கும், புத்திக்கும், ஆழ்மனதிற்கும் வித்யாசம் தெரியாமல் குழப்பமாக இருந்தபோது ஓசூரில் உள்ள

பிரம்மகுமாரிகள் அமைப்பை சார்ந்த வேடியப்பன் சகோதரர்தான் என்னை ராஜஸ்தானில் உள்ள மவுன்ட் அபுவுக்கு அழைத்துச் சென்று பல நாட்கள் பலவிதமான விளக்கங்களை கொடுத்து புரியவைத்தார். இவர் நமது அனாடமிக் சிகிச்சையில் பல விசயங்களை தெளிவுப்படுத்த உதவியாக இருந்தவர்.

எனவே மனது, புத்தி, மற்றும் ஆழ் மனதைப் பற்றி மேலும் புரிந்து கொள்ள அருகில் உள்ள பிரம்மகுமாரிகள் சென்ட்ருக்கு சென்று கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

5. விபாஸனா

உலகின் பலநாடுகளில் விபாஸனா தியானம் கற்றுத் தரப்படுகிறது. உடற்பயிற்சி, யோகா என்று எதுவுமே செய்யாமல் மூச்சுக்காற்றை மட்டும் கவனிப்பதன் மூலம் தியான பயிற்சி விபாஸனா இந்த தியானப் பயிற்சியினைப் பற்றி மேலும் விரிவாகத் தெரிந்து கொள்ளவும் விபாஸனா தியானம் கற்கவும் கீழ்க்கண்ட விபாஸனா தியானம் கற்கவும் கீழ்க்கண்ட இணையதளத்தில் தொடர்பு கொள்ளலாம். www.dhamma.org செல் : 94442 80952.



78. அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்துவது எப்படி?

இந்தப் புத்தகத்தை இதுவரை படித்ததன் மூலமாக நாம் புரிந்து கொண்டது என்ன? நோய்கள் இரண்டு வகைப்படும். உள்ளிலிருந்து வரும் நோய்கள் மற்றும் வெளியிலிருந்து வரும் நோய்கள். வெளியிலிருந்து வரும் நோய்களுக்கு நாம் மருத்துவர்களிடம் செல்ல வேண்டும். உள்ளிலிருந்து வரும் அனைத்து நோய்களையும் இந்தச் செவிவழித் தொடு சிகிச்சை என்ற அனாடமிக் தெரபி மூலமாக கண்டிப்பாகக் குணப்படுத்த முடியும்.

அனைத்து நோய்களுக்கும் காரணம் ஐந்து

1. இரத்தத்தில் ஒரு பொருள் தரம் குறைந்து போகாதல்.

2. இரத்தத்திலுள்ள ஏதாவது ஒரு பொருள் இல்லாமல் போகாதல் அல்லது அளவு

குறைந்து போகாதல்.

3. இரத்தத்தின் அளவு குறைதல்

4. மனது கெட்டுப்போகாதல்

5. உடலின் அறிவு கெடுதல்

இந்த ஐந்து காரணத்தில் முதல் இரண்டு காரணத்தையும், மனதையும் மட்டுமே நாம் சரிப்படுத்த முடியும். இரத்தத்தின் அளவை சரி செய்வதும், உடலறிவை சரி செய்வதும், உடலே பார்த்துக் கொள்ளும். எனவே முதல் இரண்டு காரணத்தைச் சரி செய்வதற்கு நாம் 5 விஷயங்களை ஒழுங்கு படுத்த வேண்டும்.

1. உணவு
2. குடிக்கும் நீர்
3. மூச்சுக்காற்று
4. தூக்கம்
5. உடல் உழைப்பு

இப்படி இந்த 5 விஷயங்களை ஒழுங்குப்படுத்துவது எப்படி என்பதை இந்தப் புத்தகத்தை முழுவதுமாக படித்துப் புரிந்து கொண்ட நீங்கள் அதைச் சரியான முறையில் ஒழுங்குபடுத்தினால் நமது உடலில் 48 மணி நேரத்தில் அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்தும் அற்புதமான சுத்தமான எல்லாப் பொருளும் நல்ல பொருளாகத் தேவையான அளவு இருக்கும் இரத்தம் உருவாகும். 48 மணி நேரத்தில் முதல் சொட்டு இரத்தம் உருவாகும். இதைத் தொடர்ந்து பழக்கப்படுத்தினால் 120 நாட்களில் நம் உடலிலுள்ள அனைத்து இரத்தமும் நோயைக் குணப்படுத்தும் அற்புதமான மருந்தாக மாறிவிடும். இப்படி இரத்தம் சுத்தமடையும் பொழுது உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் உள்ளே உள்ள செல்கள் தன் நோயைக் குணப்படுத்த ஆரம்பிக்கும். ஒரு நிமிடத்தில் 300 கோடி செல்கள் வீதம் குணமடைந்து சராசரியாக ஒரு வருடத்தில் நம் உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளும் தன் நோயைக் குணப்படுத்தி விடும். இது உங்களுக்கே அனுபவப்பூர்வமாக தெரியும்.

எனவே ஏற்கனவே 20 ஆண்டுகளாக மருந்து, மாத்திரை பயன்படுத்துகிறோம். அதை

நிறுத்தினால் ஏதாவது ஆகுமா? என்று பலரும் கேட்கிறார்கள். நாம் உங்களை பார்த்துத் திரும்பக் கேட்கிறோம். 20 வருடமாக மருந்து, மாத்திரைகள் பயன்படுத்துகிறீர்களே? ஏதாவது ஆகியதா? பல வருடங்களாக மருந்து, மாத்திரை பயன்படுத்துவதற்கு மட்டும் யாரும் கேள்வி கேட்பதே கிடையாது. நிறுத்துவதற்கு மட்டும் கேள்வி கேட்கிறோம். எனவே எந்த மருந்து, மாத்திரையாலும் நிரந்தரமாக எந்த நோயையும் குணப்படுத்த முடியாது என்பதைப் புரிந்து கொண்டு ஏற்கனவே பல வருடங்களாக மருந்து, மாத்திரை பயன்படுத்துபவர்கள் முதல் மாதம் ஏற்கனவே பயன்படுத்தும் அதே அளவு மருந்து மற்றும் மாத்திரையைப் பயன்படுத்துங்கள். முதல் ஒரு மாதத்தில் நாம் கூறியிருக்கும் அனைத்து வழிமுறைகளையும் கடைபிடித்தால் உங்களுக்கே தெரியும். உங்கள் உடம்பில் என்ன மாற்றம் ஏற்பட்டது என்று. ஒரு மாதம் நமது சிகிச்சையைக் கடைபிடித்தால் உங்கள் கண் முன்பை விட நன்றாக பளிச்சென்று தெரியும், தொப்பை குறையும், உடல் எடை குறையும், எப்பொழுதும் உடல் சக்தியுடன் இருக்கும், படிக்கட்டு ஏறும்போது மூச்சு வாங்காது, நன்றாக தூக்கம் வரும் நன்றாக மலம் வெளியேறும்.

இப்படி இதுவரை உங்கள் வாழ்க்கையில் பார்க்காத ஒரு ஆரோக்கியமான உடலை நீங்கள் முதல்

மாதத்தில் பார்ப்பீர்கள். எனவே தயவுசெய்து மருந்து, மாத்திரையைத் திடீரென உடனே நிறுத்த வேண்டாம். ஒரு மாதம் நமது முறைப்படி வாழுங்கள். ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு உங்களுக்கே புரிந்து விடும். அதன்பிறகு 2வது மாதத்தில் உங்கள் மருந்து, மாத்திரையைப் பாதி யாகக் குறையுங்கள். மூன்றாவது மாதம் அதிலும் பாதி குறையுங்கள். இப்படி நீங்கள் சாப்பிடும் மருந்து மாத்திரையைப் படிப்படியாகக் குறைத்து 3 அல்லது 4 மாதத்திற்குப் பிறகு மொத்தமாக நிறுத்திடுங்கள். வாழ்க்கை முழுவதும் மருந்து மாத்திரை சாப்பிட வேண்டுமென்று கூறிக் கொண்டிருக்கும் இந்தக் காலக் கட்டத்தில் 4 மாதத்திற்குள் மருந்து மாத்திரையை நிறுத்த போகிறோம் என்ற சந்தோஷமே நம் உடலில் அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்தும்.

மாற்று உறுப்பு அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்கள் மட்டும் தயவுசெய்து உங்கள் மருந்து மாத்திரையை உடனே நிறுத்திவிடாதீர்கள். ஏனென்றால் சிறுநீரகம். அல்லது ஏதாவது உறுப்பை மாற்று உறுப்பு அறுவை சிகிச்சை என்று வேறொருவர் உறுப்பை உங்கள் உடம்பில் பொருத்தியிருந்தால் நமது உடல் நாம் சாப்பிட்டு அதன் மூலமாக உருவான செல்கள் மூலமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட உறுப்பை மட்டுமே நம் உறுப்பு என்று முடிவு செய்யும். வேறொருவர் உறுப்பை எப்பொழுது

நமது உடலில் பொருத்துகிறமோ அந்த உறுப்பை நம் உடல் ஏதோ கிருமி என்று நினைத்து எனது உறுப்பல்ல என்று புரிந்து கொண்டு அந்த உறுப்பை அழிப்பதற்காக மருந்துகளைத் தயார் செய்து அனுப்பிவிடும். எனவே மாற்று உறுப்பு அறுவை சிகிச்சை செய்வதற்களுக்கு மருத்துவர்கள் சில மருந்து மாத்திரைகளை எழுதிக் கொடுத்து நம் உடல் அந்தக் காரியத்தைச் செய்யாமல் இருக்க செய்வார்கள். எனவே தயவுசெய்து வேறு உறுப்புகளை மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்த நோயாளிகள் உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் இது சம்பந்தப்பட்ட எந்தவொரு மருந்து, மாத்திரையையும் நிறுத்தக்கூடாது. அப்படி நிறுத்தினால் அது உயிருக்குக் கூட ஆபத்து ஏற்படலாம்.

உண்மையில், மருந்து மாத்திரை என்பது ஒரு மனரீதியான தீர்வு. பலரும் நான் மாத்திரை சாப்பிட்டு விட்டேன். குணமாகி விடும் என்ற நம்பிக்கையில் இருக்கும்பொழுது அந்த நம்பிக்கைதான் நோயைக் குணப்படுத்துகிறதே தவிர மருந்து, மாத்திரைகள் ஒரு பொழுதும் எந்த நோயையும் குணப்படுத்துவது கிடையாது.

எனவே, ஆபத்து காலங்களில், விபத்து (Accident), பாம்பு கடித்தல், கத்தியில் குத்துதல், துப்பாக்கியில் சுடுதல் போன்ற அவசர காலக்கட்டத்தில் நாம் கண்டிப்பாக மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டும். தேவைப்பட்டால்

ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும். மருந்து, மாத்திரைகள் சாப்பிட வேண்டும். சுகர், BP டெஸ்ட் செய்ய வேண்டும். ஆனால் Discharge (டிஸ்சார்ஜ்) செய்யப்பட்டு வீட்டிற்கு வந்தபிறகு நாம் நமது முறைப்படி மேற்கொண்டு அந்த நோய்களைச் சுலபமாகக் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இந்தச் செவி வழித் தொடு சிகிச்சை கடைபிடிப்பவர்கள் இதனுடன் யோகா, மூச்சு பயிற்சி, தியானம், அக்குபஞ்சர், நியூரோ தெரபி, முத்ரா, ரெய்க்கி, பிராணிக்ஹீலிங், இயற்கை மருத்துவம் இதுபோன்ற மருந்தில்லாத மருத்துவத்தைச் சேர்த்துக் கொண்டால் நம் நோய் விரைவில் குணமாகும். எனவே மருந்தில்லாத மருத்துவத்தைச் சேர்த்துக் கொள்வதில் தவறு கிடையாது. ஆனால் மருந்து கொடுக்கும் எந்தவொரு வைத்தியமும் யோசித்து தேவைப்பட்டால் ஆபத்துக் காலத்தில் மட்டும் பயன்படுத்திக் கொள்வோம்.

நமது முறையில் இப்படிச் சாப்பிட வேண்டும். அப்படிச் சாப்பிடக்கூடாது இப்படித் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். அப்படிக் குடிக்கக் கூடா தென்று நிறைய விதியைப் பார்த்திருப்பீர்கள். நன்றாகச் சிந்தித்துப் பார்த்தால் உங்களுக்கு ஒரு விஷயம் புரியும். விதிமுறையே இல்லை என்பதுதான் விதி, எனவே இயல்பாக இருக்க வேண்டும்.

ஆனால் நமது சிகிச்சையைக் கடைப்பிடிப்பவர்கள் ஏதாவதொரு முறை இந்த விதியை கடைப்பிடிக்க முடியாமல் போகும்பொழுதோ அதற்கு வாய்ப்பில்லாத போதோ வருத்தத்துடன் இருக்கிறார்கள். இப்படி வருத்தத்துடன் இருந்தால் அதுவே ஒரு நோய். இந்த விஷயங்களைப் புரிந்து கொண்டு இதை நடைமுறைப்படுத்தும் பொழுது எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு நடைமுறைப் படுத்துங்கள். ஒன்று, இரண்டு விஷயங்களைக் கடைபிடிக்க முடியவில்லை என்றால் தயவுசெய்து வருத்தப்படாதீர்கள். கவலைப் படாதீர்கள். ஏனென்றால் கவலை, வருத்தம் என்பதே ஒரு நோயாகும்.

எனவே பசியெடுத்தால் உடனே சாப்பிடுங்கள். தாகம் எடுத்தால் உடனே நீர் அருந்துங்கள். மூத்திரம் வந்தால் உடனே வெளியேற்றுங்கள். மலம் வந்தால் உடனே வெளியேற்றுங்கள். தூக்கம் வந்தால் சீக்கிரமாகத் தூங்குங்கள். இப்படி இந்த ஐந்து விஷயத்திற்கு மட்டும் நாம் ஒழுங்கு படுத்தினால் நம் உடல் தன் வேலையை ஒழுங்காகச் செய்து ஆரோக்கியமாக என்றுமே வைத்திருக்கும்.

நமது சிகிச்சை முறைப்படி ஒருவர் கடைப்பிடிக்கும்பொழுது முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு லேசாக தலை வலிக்கும். உடலில் பல இடங்களில் லேசாக வலி ஏற்படும். ஆனால் அம்மா என்று கத்துவது போல் இருக்காது. லேசாக

இருக்கும். ஏனென்றால் நமது உடலில் பல இடங்களில் உள்ள நோய்களைக் குணப்படுத்தும் பொழுது அந்த இடங்களில் வலி வருவதற்கு வாய்ப்புகள் உள்ளன. அந்த நேரங்களில் அதற்காக எந்தவொரு வைத்தியமும் செய்யாமல் கண்களை மூடி அந்த இடத்தைக் கவனித்தால் இரத்த ஓட்டமும், பிராண சக்தியும் அந்த இடத்திற்கு சென்று அந்த நோயைக் குணப்படுத்தி ஆரோக்கியப்படுத்தும். மேலும் முதல் மூன்று மாதங்களில் சிலமுறை கண்களில் நீர் வழியும். திடீரென வியர்வை வரும் ஒருமுறை வாந்தி வருவதற்கு வாய்ப்புள்ளது. ஒரு முறை பேதி ஆவதற்கு வாய்ப்புள்ளது. சில நேரங்களில் உடலில் சக்தி இல்லாதது போல் சோம்பேறிதனமாகவும் இருக்கும். இப்படி நம் உடல் அனைத்து உறுப்புகளில் உள்ள நோய்களைக் குணப்படுத்தும் பொழுது முதல் 3 மாதத்திற்கு சில விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

பத்து வருடமாக சாராயம் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்த ஒரு நபர்

திடீரென நிறுத்தினால் அவர் கை நடுங்கும். தலை வலிக்கும். மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கும். முதல் 3 மாதத்திற்கு நிம்மதியாக இருக்க முடியாது. உடனே சாராயம் குடிப்பது நல்லது என்று நாம் எடுத்துக் கொள்ள முடியுமா? அதை போல நல்ல பழக்கத்திலிருந்து கெட்ட பழக்கத்திற்கோ, அல்லது கெட்ட பழக்கத்திலிருந்து நல்ல பழக்கத்திற்கோ உடல் மாறும்பொழுது உடல் அதை ஏற்றுக் கொள்வதற்கு மூன்று மாத காலம் ஆகும். எனவே நமது முறைப்படி நடந்து கொண்டால் ஒன்றுமே ஆகாமல் திடீரென எல்லா நோயும் குணமாகும் என்று தயவுசெய்து புரிந்து கொள்ள வேண்டாம். எனவே முதல் மூன்று மாதங்களில் வரும் சிறிய, சிறிய உபாதைகளுக்கு எந்தவொரு மருந்து மாத்திரையும் எடுத்துக் கொள்ளாமல் இயற்கை வழியில் அமைதியாக இருந்து உடலுக்கு நாம் உதவி செய்தால் நமது அனைத்து நோய்களையும் உடல் குணப்படுத்தி நம்மை என்றென்றும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வைக்கும்.

சுத்தமான காற்றோட்டமுள்ள இடமே
சுகாதாரம் நிறைந்திருக்கும் தீனம்

79. மருத்துவர்கள் நமது நண்பர்கள்

இந்தப் புத்தகத்தைப் படித்தவர்கள் தயவுசெய்து உலக மருத்துவர்கள் மீது எந்தக் கோபமும் படாதீர்கள். ஏனென்றால் மருத்துவர்கள் அனைவரும் நமது அண்ணன், தம்பி, மாமா, அத்தை என்ற உறவுக்காரர்கள் மட்டுமே. அவர்கள் வேறு யாரும் கிடையாது. எந்த மருத்துவரும் மற்றவர்களைத் துன்பப்படுத்த வேண்டும் அல்லது அழிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் செயல்பட மாட்டார்கள். மருந்து, மாத்திரை கம்பெனிகள் தனது வியாபாரத்திற்காக தவறான, சிகிச்சைகளை நமது வீட்டில் இருக்கும் உறவினர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்து அதன் மூலமாக அவர்கள் பல கோடி ரூபாய் சம்பாதித்து நம் உடலைக் கெடுத்து வருகிறார்கள். எனவே பல மருத்துவர்களுக்கு இந்தப் புத்தகத்திலுள்ள விஷயங்கள் தெரியவே தெரியாது. ஒரு நல்ல எண்ணம் கொண்ட ஒரு மருத்துவர் இந்தப் புத்தகத்தை முழுவதுமாக படித்தால் கண்டிப்பாக பல நாட்களுக்குத் தூக்கம் வராது. கண்களில் நீர் வழியும் இந்த சாதாரண விஷயங்களைக் கூட தெரியாமல் நாம் இத்தனை வருடமாக மருத்துவராக இருந்தோமே என்று எண்ணி

வருத்தப்படுவார்கள் அவர்கள் மட்டுமே நல்ல எண்ணம் கொண்ட மருத்துவர்கள். எனவே மருத்துவர்கள் ஏமாற்றுகிறார்கள் என்ற விஷயத்தை நாம் ஒப்புக் கொள்வது கிடையாது. அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்த வைத்தியத்தை அவர்கள் செய்கிறார்கள்.

மருந்து, மாத்திரை கம்பெனிகளின் வியாபார நோக்கம்தான் தவறு என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். எனவே உலக மருத்துவர்களுக்குப் புரிய வைக்க வேண்டும் என்பதே நமது நோக்கம். வீட்டில் ஒரு குழந்தை புரியாமல் ஒரு காரியத்தைச் செய்யும் பொழுது நாம் அந்தக் குழந்தையின் மீது கோபம் கொள்ள மாட்டோம். அதைப் புரிய வைக்க மட்டுமே முயற்சி செய்வோம். எனவேதான் ஞானிகளும், ரிஷிகளும் சாதாரண மக்களைப் பார்க்கும் பொழுது "குழந்தாய்" என்று அழைக்கிறார்கள். எனவே நாம் அனைவரும் மருத்துவர்களை மட்டுமல்ல உலகிலுள்ள அனைவரையும் நமது குழந்தையாக எண்ணும்பொழுது உலகத்தில் யார் மீதும் கோபம் வராது. புரிய வைக்க மட்டுமே முயற்சி செய்வோம் வாழ்நாள் முழுவதும்.



80. அனைத்து மருத்துவர்களுக்கும் சிறப்பு பயிற்சி ?

வி ரை வில் ம ரு ந்தி ல் லா மருத்துவம் செய்யும் சிகிச்சையாளர்களுக்கும், மருந்து கொடுக்கும் மருத்துவர்களுக்கும் சிறப்பாக ஒரு வார Residential முகாம் நடக்க இருக்கிறது. எனவே விருப்ப முள்ளவர்கள் உங்கள் பெயரைப் பதிவு செய்து அதில் கலந்து கொள்ளலாம். இப்படிப் பல மருத்துவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து கலந்து கொள்ளும் பொழுது பல மருத்துவத்திலுள்ள குறைகளையும், நிறைகளையும் நாம் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

எனவே வி ரை வில் கோவையிலிருந்து கேரளாவில்

மன்னார்காடுக்கு செல்லும் வழியில் ஆணைக்கட்டியைத் தாண்டி கோட்டத்துரை என்ற ஊருக்கு அருகே வடகோட்டத்துரை என்ற ஊரில் கல்வீடு, காத்தாடி வீடு என்று கூறினால் அனைவருக்கும் தெரியும் ஒரு இடத்தில் மருத்துவர்களுக்கான 7 நாட்கள் அல்லது சனி, ஞாயிறு போன்ற 2 நாட்கள் சிறப்பு கலந்தாய்வு நடத்த உள்ளோம். இந்த இடம் கோவையிலிருந்து சரியாக 45 கி.மீ தூரத்தில் உள்ளது. விருப்பமுள்ளவர்கள் 98424 52508, 9944221007 என்ற எண்ணிற்குத் தொடர்பு செய்து உங்கள் பெயரைப் பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.



81. WEBSITE AND FACE BOOK

www.anatomictherapy.org என்ற இணையதளத்தில் அனைத்து மொழிகளிலும் வீடியோ மற்றும் புத்தகங்கள், இந்த செவி வழித் தொடு சிகிச்சை எனும் அனடாமிக் தெரபி சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து விபரங்களும், எந்தெந்த நாட்டில் ஊரில் நேரடி வகுப்புகள் நடக்கிறது என்ற விபரமும், மற்றும் காலண்டர் மற்றும் இது வரை எல்லா TV யில் பேசிய பேச்சுக்கள் மற்றும் உலகில் DVD மற்றும் புத்தகங்கள்

கிடைக்கும் இடம், ஏற்கனவே குணமானவர்களின் பேட்டி போன்ற பல விஷயங்கள் உள்ளன. எனவே தயவு செய்து இந்தச் சிகிச்சையின் மூலமாகக் குணமடைந்தவர்கள் உங்களுக்கு நல்ல எண்ணம் இருக்குமானால் உங்களது அனைத்து நண்பர்களுக்கும், உறவினர்களுக்கும் இந்த Website யை தெரியப்படுத்துங்கள். ஏனென்றால் இந்த Website ல் அனைத்து வீடியோக்களும், புத்தகங்களும் இலவசமாக டவுன்லோடு

செய்து கொள்ளலாம். இப்படி உலகிலுள்ள அனைத்து மக்களுக்கும் அனைத்து மொழிகளிலும் இந்த நல்ல விஷயம் சேர வேண்டும் என்பதே நமது

நோக்கம். மேலும் Website ல் உள்ள Face Book ல் நீங்கள் ஒரு இணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொண்டு பல முக்கிய தகவல்களைப் பரிமாறி கொள்ளலாம்.



82. மூன்று நாள் இலவச இயற்கை மருத்துவ முகாம் :

தமிழ்நாடு இராஜபாளையத்தில் Dr. அரவிந்த் என்பவர் அரவிந்த் ஆசிரமம் என்ற பெயரில் நடத்தி வருகின்றார். இது இராஜபாளையம் பஸ் ஸ்டான்டிலிருந்து அய்யனார் கோவில் செல்லும் வழியில் உள்ளது. இதில் மாதம் இரு முறை மூன்று நாள் இயற்கை இலவச சிகிச்சை மற்றும் ஏழு நாள் சிகிச்சை என நடத்தி வருகிறார். நோயாளிகள் நமது

சிகிச்சையின்படி நடை முறைப்படுத்தும் பொழுது தேவைபட்டால் ஒரு முறை இந்த இராஜபாளைய இயற்கை மருத்துவத்திற்குச் சென்று வந்தால் நன்றாக இருக்கும். விருப்பமுள்ளவர்கள் 0456 3291451 அல்லது 0456 3291194 என்ற தொலைபேசியில் முன் அனுமதி பெற்று சிகிச்சைக்குச் சென்று பயன் பெற்று ஆரோக்கியமாக இருங்கள்.



83. செவி வழித் தொடு சிகிச்சையில் எந்த மருந்தும் மாத்திரையும் பொருட்களும் கிடையாது.

செவி வழித் தொடு சிகிச்சை எனும் அனாடமிக் தெரபி என்பது வெறும் ஞானம் மட்டுமே. இந்த சிகிச்சைக்கும் எந்தவொரு மருந்து, மாத்திரை, பொருட்களுக்கும் சம்பந்தம் கிடையவே கிடையாது. இந்த சிகிச்சையில் ஒரு நோயாளி தன்னைத் தானே எப்படி தன் நோயை இயற்கை முறையில் எந்தச் செலவும் இல்லாமல் எந்த மருத்துவரையும் சந்திக்காமல் தன்

நோயைத் தானே குணப்படுத்துவது என்பதைப் பற்றி புரிய வைப்பது மட்டுமே சிகிச்சை. ஆனால் பல நாடுகளில், பல ஊர்களில் வியாபார நோக்கத்தில் சிலர் அறுசுவைப் பொடி, தண்ணீரைச் சுத்தப்படுத்தும் அட்டைகள், யோகா மேட், ஆர்கானிக் பொருட்கள், சோப்பு, சீப்பு, கண்ணாடி என 300 க்கும் மேற்பட்ட பொருட்களை நம் அனுமதி இல்லாமல் வியாபாரம் செய்து

வருகிறார்கள். எனவே நீங்கள் எந்த மருந்தையும், எந்தப் பொருளையும் வாங்கி அதனால் வரும் பின் விளைவுகளுக்கு நாம் பொறுப்பில்லை என்பதைத் தெளிவாகத் தெளிவுபடுத்த கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

இந்த செவி வழித் தொடு சிகிச்சை முறைகளை தயவு செடநுது மற்றவர்களுக்குக் கற்று கொடுங்கள். நீங்கள் ஆசிரியர்களாக இருந்தால் மாணவர்களுக்குத் தயவு செய்து கற்றுக்கொடுங்கள். “யாம் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்” என்ற எண்ணம் உள்ளவர்கள் நமது DVD-களை Satellite மற்றும் Local Cable TV களில் இலாப நோக்கமில்லாமல் சேவை

மனப்பான்மையுடன் இதை ஒளிபரப்பலாம். அப்படி TVயில் ஒளிபரப்புவதால் பல லட்சம் பேருக்கு அது உபயோகமாக இருக்கும். எனவே விருப்பமுள்ளவர்கள் நம்மிடம் அனுமதி பெற்று TV களில் ஒளிபரப்பலாம். மேலும் செய்திதாள்கள் மற்றும் Website போன்ற ஊடகங்களில் இதைப் பற்றிய விவரங்களைத் தெரிவிப்பதால் உலக மக்கள் பயன் பெறுவார்கள். உங்கள் நண்பர்களுக்கு E-Mail மூலமாக நமது வெப்சைட்டைத் தெரியப்படுத்தலாம், அல்லது உங்கள் இடத்தில் TV மற்றும் Projector மூலமாக நமது DVD களை ஒளிபரப்பி பலருக்கு இந்த விஷயத்தைத் தெரியப்படுத்தலாம்.’



84. நோய்களுக்கு காரணம் ஆயிரம்

இந்தப் புத்தகத்தில் நோய்களுக்கான காரணம் ஐந்து என்று கூறப்பட்டிருக்கும். ஆனால் உண்மையில் நோய்களுக்கான காரணம் ஆயிரம் உள்ளது. அதில் முக்கியமான ஐந்தை மட்டுமே, இந்த காலக் கட்டத்தில் நாம் தவறு செய்யும் அந்த 5 காரணத்தை மட்டுமே தெளிவுபடுத்தி உள்ளோம். உண்மையில் நோய்க்கான காரணங்கள் பல உள்ளன. உதாரணமாக மனது கெட்டால் நோய்வரும். புத்தி கெட்டால் நோய் வரும் நமது ஆழ்மனதில் உள்ள பதிவுகள் மூலமாக நோய் வர

வாய்ப்புள்ளது. ஆன்மீக சக்தி குறைவதால் நோய்கள் வரும். உயிர்ச் சக்தி குறைவதால் வரலாம். ஆரா என்ற சூட்சம உடல் அதன்சக்தியை இழப்பதன் மூலமாக நோய் வரலாம். நமது உடலுக்கு வெளியே உள்ள நிலம், நீர், காற்று, ஆகாயம், நெருப்பு ஆகிய பஞ்ச பூதங்களில் மாசு ஏற்படும்பொழுது மனிதர்களுக்கு நோய் வரலாம். கிரகங்கள் தன் நிலையை மாற்றும் பொழுது நோய் வரலாம். மனதில் தோன்றும் எண்ணங்கள் சரியில்லை யென்றால் வரலாம். DNA, RNA ஜீன்ஸில்

ஏற்படும் கோளாறுகள் மூலமாக வரலாம். இப்படி நோய்க்கான காரணங்கள் அடுக்கிக் கொண்டே போக முடியும். இருந்தாலும் இந்த புத்தகத்தில் முதல் ஐந்து விஷயத்தைப் பற்றி மட்டுமே தெளிவாகக் கூறியுள்ளோம்.

இந்தப் புத்தகம் வருடத்திற்கு ஒரு முறை பல மாற்றங்களுடன் பல தெளிவுகளுடன் வெளிவர உள்ளது. ஏனென்றால் கற்றது கைமண் அளவு, கல்லாதது உலகளவு. எனவே இன்று நாம் புரிந்த விஷயங்களை வைத்து இந்தப் புத்தகம் எழுதப்பட்டுள்ளது. நாமும் தினமும் பல குருநாதர்களைச் சந்தித்துப் பல ஆராய்ச்சிகள் செய்து இந்தச் சிகிச்சையை மெருகுப்படுத்தவும், மேலும் தெளிவுபடுத்தவும் முயற்சிகள் மேற்கொண்டு செய்து கொண்டே இருக்கின்றோம். எனவே இந்த புத்தகத்தை படித்தவர்கள் ஒவ்வொரு வருடமும் புதுப்பிதிவை வாங்கி மேலும் பல விவரங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அடுத்த வருடம் 2013 ல் வரும் புத்தகத்தில் ஆழ்மனம், ஆழ்மன ஆன்மா, ஆரா போன்ற பல விஷயங்கள் பற்றி மிகவும் தெளிவான விளக்கங்களுடன் புத்தகம் வெளிவர உள்ளது.

இந்தப் புத்தகத்தைப் படிக்கும் அறிவார்ந்த பெருமக்கள் இந்தப் புத்தகத்தில் ஏதாவது குறையோ, தவறோ, இருந்தால் தயவு செய்து நமக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். நல்ல விஷயத்தை உலக மக்களுக்கு எடுத்துச்

செல்லவேண்டுமென்ற நோக்கம் மட்டுமே நமக்கு உள்ளது. எனவே தயவு செய்து நல்ல புத்தகங்களை நல்ல Website ID களை நல்ல CD, DVD களை யாராவது வைத்திருந்தால் தயவு செய்து அதை நமக்கு அனுப்பி வையுங்கள். நாம் அதை படிப்பதன் மூலமாகத் தெரிந்து கொள்வதன் மூலமாக உலக மக்களுக்கு நல்ல விஷயத்தை எடுத்து செல்ல முடியும். இனி வரும் கல்வித்திட்டத்தில் பள்ளிகளில், கல்லூரிகளில் இது போன்ற உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதற்கான முறைகளைத் தயவு செய்து இந்தப் புத்தகத்தை படிக்கும் கல்வி சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகள் மேற்கொண்டு இதைப் பாடப் புத்தகத்தில் சேருங்கள்.

நமது உடலைக் கூட ஒழுங்காக வைத்துக்கொள்ளத் தெரியாமல். 2 ம் உலகப் போர் எப்பொழுது நடந்தால் நமக்கென்ன? கஜினி முகமது இந்தியாவின் மீது படையெடுத்ததைத் தெரிந்து கொள்வதால் என்ன இலாபம்? இப்பொழுது TV களிலும், பள்ளிகளிலும், பொது அறிவு நிகழ்ச்சி என்ற ஒரு போட்டி நடக்கின்றது. அந்தப் போட்டியில் குழந்தைகளை அமர வைத்து ஜப்பானின் தலைநகரத்தின் பெயர் என்ன? கென்னடி என்று பிறந்தார்? 2 ம் உலகப்போர் எப்பொழுது நடைபெற்றது? இது போன்ற அவசியமில்லாத கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்லி விட்டு அதற்குப் பெருமையாக நாமும் பொது அறிவு அதிகமாக

இருக்கின்றது என்று பீற்றி கொள்கிறோம். ஆனால் பிறந்தது முதல் இறக்கும் வரை நம்முடன் இருக்கும் உடல், மனம், புத்தி, உயிர் என்ற விசயத்தைப் பற்றி கேள்வி கேட்கும்பொழுது குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை அனைவரும் ஒன்றுமே தெரியாமல் விழி பிதுங்குகிறோம். எனவே தயவு செய்து நல்ல விஷயங்களைப் பாடப் புத்தகத்தில் சேர்க்குமாறு அரசையும், அரச அதிகாரிகளையும் காலில் விழுந்து மன்றாடிக் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

இது போன்ற நல்ல விஷயங்களை உலகத்தில் பலர் தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள். ஆனால் இந்த விஷயங்களை அவ்வளவு சாதாரணமாக யாராலும் புரிந்து கொள்ளமுடியாது. அப்படிப் பல விஷயங்களில் கஷ்டப்பட்டுப் புரிந்துகொண்ட இந்த இரகசியங்களை யாரும் மற்றவர் களுக்குச் சொல்லிக் கொடுப்பதில்லை. ஒன்று, பலருக்கு இந்த விஷயம் புரிவதில்லை. புரிந்தவர்கள் சொல்லிக் கொடுப்பதில்லை. அப்படிப் புரிந்தவர்கள் சொல்லிக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கும் பொழுது உலகத்திலுள்ள மருந்து, மாத்திரைகம்பெனிகள்தன்பண பலத்தால் அந்த நபரை போலிடாக்டர், Sex சாமியார் என்று கூறித் பல தொல்லைகளைக் கொடுக்கிறார்கள். கொலை மிரட்டல் விடுகிறார்கள். ஏன்? விஷம் வைத்து கொலையே செய்கிறார்கள். இதற்குப் பயந்து நல்ல

விஷயத்தை எவரும் வெளியே சொல்வதற்குப் பயப்பட்டு அமைதியாக தான் உண்டு, தன் வேலை உண்டு என்று இருந்து விடுகிறார்கள்.

இந்த செவி வழித் தொடு சிகிச்சையில் கூறப்பட்ட அனைத்து விஷயங்களும் புதிய கண்டுபிடிப்புகள் ஏதும் கிடையாது. எல்லாம் ஏற்கனவே நம் முன்னோர்கள் வாழ்ந்த வாழ்க்கையின் ஆயிரத்தில் ஒரு சதவிகிதம் மட்டுமே. ஆனால் இதைத்தான் திருவள்ளுவர், நபிகள், திருமூலர் மற்றும் உலகிலுள்ள பல நாடுகளில் பல மேதைகளும், அறிஞர்களும் பல காலக் கட்டத்தில் பல விதத்தில் கூறியுள்ளார்கள். ஆனால் இப்பொழுது நமக்கு அது புரிவதில்லை. ஏனென்றால் ஒவ்வொரு கால கட்டத்திற்கு மக்கள் எப்படி ஏமாந்து உள்ளார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு எப்படிப் புரிய வைக்கவேண்டும் என்பதை யோசிக்கவேண்டும். இன்று இன்றைய கால கட்டத்தில் அறிவியல் ரீதியாக ஏமாந்து உள்ளார்கள் என்பதால் நாம் அறிவியல் ரீதியாகப் புரிய வைக்கவேண்டிய கட்டாயம் உள்ளது. எனவே இப்பொழுது புரியும் இந்த செவிவழித் தொடு சிகிச்சை ஒரு வேளை 1000 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு யாருக்கும் புரியாமல் போகலாம்.

அப்பொழுது, புதிதாக ஒரு நபர் வருவார். அவர் அந்தக் கால கட்டத்தில் எப்படிப் புரிய வைக்க வேண்டுமென்பதை புரிந்து கொண்டு

விஷயங்களைத் தொகுத்து ஒருவர் கொடுப்பார். எனவே இந்த செவி வழித் தொடு சிகிச்சை என்பது புதிய கண்டுபிடிப்போ, பெரிய இரகசியமோ கிடையாது. ஏற்கனவே இந்து மத வேதங்களிலும், திருமூலர் திருமந்திரத்திலும், திருவள்ளுவர் குறளிலும், நபிகள் நாயகத்தின் நபிகளின் மொழி என்ற புத்தகத்திலும் மற்றும் பல ஆன்மீகப் புத்தகங்களிலும் பல நாடுகளைச் சேர்ந்த பல அறிஞர்களும், ஞானிகளும், இறை தூதர்களும் கூறிய விஷயங்களில் உள்ள தொகுப்புகள் இது.

இந்தப் புத்தகத்தை தயவு செய்து அனைவரும் வாங்கிப் பயன் பெறுங்கள். உங்கள் நண்பர்களுக்கும், உறவினர்களுக்கும் தகவல் தெரிவித்து வாங்கி படிக்க சொல்லுங்கள். இந்த புத்தகத்தை Xerox என்ற நகல் எடுத்து இலவசமாக மற்றவர்களுக்கு கொடுக்கலாம். ஆனால் அனுமதியின்றி வியாபார நோக்கத்தில் நகல் எடுத்தோ அல்லது பிரிண்ட் செய்தோ தயவு செய்து வியாபாரம் செய்யாதீர்கள். அப்படியாராவது அனுமதியில்லாமல் பிரிண்ட் செய்தால் நடவடிக்கை எடுக்கப்படும். நல்ல எண்ணத்தில் தயவு செய்து சேவை செய்யுங்கள்.

நாம் ஒரு சாதாரண தொழிற்சாலையில் வேலை செய்யும் பொழுது ஒரு நாள் வேலைக்குச் செல்லவில்லை என்றால் சம்பளத்தைப் பிடிக்கிறார்கள் ஒரு நாள் ஓவர்டைம் வேலை செய்தால் சம்பளம் சேர்த்துக் கொடுக்கிறார்கள். 100 பேர் வேலை செய்யும் ஒரு சாதாரண கம்பெனியிலேயே இந்தக் கணக்கு பார்க்கிறார்கள் என்றால் நம்மைப் படைத்த இறைவன் நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்தையும் கணக்கு வைத்துச் சரியான முறையில் போனஸ் மற்றும் OT களை அதிகமாகவே கொடுப்பார். இதே போல் உலகிலுள்ள அனைத்து மக்களும் அவரவர்க்குத் தெரிந்த நல்ல விஷயங்களைப் புத்தகமாக வெளியிட வேண்டும் எந்த வித ஒளிவுமறைவும் இல்லாமல் வெளியே கொண்டு வர வேண்டும். அப்படிக் கொண்டு வந்தால் இந்த உலகம் ஞான ஒளி பெற்று பிரகாசிக்கும்.

இந்தப் புத்தகத்தை உங்கள் ஊரில் அனைவருக்கும் கொடுக்கவேண்டும் என்ற எண்ணம் உள்ளவர்கள் மொத்தமாக எங்களிடம் வாங்கும் பொழுது விலையைக் குறைத்து கொடுக்கமுடியும்.



காற்றோட்டம் உள்ள அறையில் வசிப்பவருக்கு;
ஆரோக்கியம் என்றும் நிறைந்திருக்கும் !

85. செவி வழித் தொடுசிகிச்சை உருவான கதை

இந்தியாவில் தமிழ்நாட்டில் கோவை மாவட்டத்தில் கோயம்புத்தூர் நகரத்தில் செல்வபுரத்தில் பிறந்து வளர்ந்த நான் (பாஸ்கர்) சிறு வயது முதலேயே ஒரு நோயாளி. உடல் முழுவதும் தோல்களில் நிறைய புண்கள் இருக்கும். இதற்காக ரோஸ் கலரில் ஒரு மருந்தை சிறு வயது முதலாகவே உடல் முழுவதும் எப்பொழுதும் தடவிக் கொண்டே இருப்பேன். மேலும் அடிக்கடி தலைவலி வரும். அந்தத் தலைவலி வந்தால் தற்கொலை செய்து கொள்ளலாம் என்று தோன்றும். அந்த அளவுக்கு கொடுமையாக இருக்கும். மேலும் தாங்க முடியாத வயிற்று வலியும், மலச்சிக்கலும், கண் பார்வை சரியாக தெரியாமலும் இருக்கும். மேலும் தூக்கமின்மை, சப்தத்தைக் கேட்டால் அலர்ஜி இதுபோன்ற பல நோய்களால் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டு சிறு வயது முதலாகவே சிரமப்பட்டு வந்தேன். எனது அம்மா மற்றும் அப்பாவிடம் தலைவலிக்கிறது என்று கூறினால் அவர்கள் தைலம் வாங்கிக் கொடுப்பார்கள். அல்லது ஏதாவது ஒரு மாத்திரையை வாங்கிக் கொடுப்பார்கள். ஆனால் அது எனக்குப் போதவில்லை. அதை மீறி தலைவலி வரும். வரும் பொழுது தாங்க முடியாத அளவுக்கு வேதனையும், வலியும் இருக்கும்.

ஊரிலுள்ள ஒரு மருத்துவரிடம் நான் மாதத்திற்கு இரண்டு முறையாவது செல்வேன். அவரும் பல மருந்துகளையும், மாத்திரைகளையும், ஊசிகளையும் கொடுத்துக் கொண்டே இருப்பார். நான் ஒரு நாள் அவரிடம் எனக்கு ஏன் இப்படிச் சிரமங்கள் வருகிறது, என் வீட்டில் மற்றவர்களுக்கு வரவில்லை. எனக்கு மட்டும் வருகிறதே. இதற்குக் காரணம் என்ன? என்று தெரிந்து கொண்டால் எனக்கு வசதியாக இருக்குமென்று அந்த மருத்துவரிடம் கேள்வி கேட்டேன். அதற்கு அவர் கூறினார். *M.B.B.S.*, படித்தால் மட்டுமே உனக்குப் புரியும் என்றார் அப்பொழுது தான் புரிந்து கொண்டேன். அவருக்கும் அது தெரியவில்லையென்று. எனவே அவர் மீது கோபப்பட்டு, அதன்பிறகு நான் அவரைச் சந்திக்கவே இல்லை.

இதன்பிறகு, ஹோமியோ பதியில் பல வருடங்களாக மருந்துகள் சாப்பிட்டு வந்தேன். பிறகு இயற்கை மருத்துவம், அக்கு பஞ்சர், மூலிகை, சித்த மருத்துவம் என்று நான் பார்க்காத வைத்தியமே கிடையாது. நான் பல ஊர்களுக்குப் பல வைத்தியத்திற்குப் பல ரூபாய் செலவு செய்து சென்று வந்தேன். ஆனால் என் நோய்கள் மட்டும் தீரவேயில்லை.

சிறு வயது முதலாகவே எங்கள்

நான் ஒரு *B.E.* பட்டதாரி, 1995 ல்

காஞ்சிபுரம் மாவட்டத்தில் உத்திரமேரூரில் மீனாட்சி அம்மாள் பாலிடெக்னிக்கில் டிப்ளமா சிவில் படித்தேன். மேலும் 1998 ல் கோயம்புத்தூர் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப்டெக்னாலஜி என்ற கல்லூரியில் B.E. Civil Engineering முடித்தேன். அதுவரை பொருளாதார ரீதியாக பணம் ஏதும் கையில் இல்லாததால் பாட்டி வைத்தியம், இயற்கை வைத்தியம் மட்டுமே அதிகமாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். அதன் பிறகு வேலைக்குச் சென்றேன் L & T கோயமுத்தூர் விமான நிலையம், சென்னை, மகாராஷ்ட்ரா, வீராணம் திட்டம், ICICI வங்கி மற்றும் பல ஊர்களில் பல நிறுவனங்களில் பணிபுரிந்தேன். எனக்கு ஆரம்பத்தில் 2,000 ரூபாய் சம்பளத்தில் இருந்து கடைசியாக ஒரு லட்சம் சம்பளம் வரை வேலை செய்து வந்தேன்.

பணம் அதிகமாக, சம்பாதித்த பொழுது அதிகமாக செலவு செய்தால் நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும் என்று நம்பினேன். ஆனால் அதிகப் பணம் செலவு செய்து, அதிக டெஸ்ட்களையும் அதிக மருந்து, மாத்திரைகளையும் பெரிய பெரிய மருத்துவர்களையும் சந்தித்த பொழுதுதான் புரிந்தது. நோய் வேகமாக வளர்ந்தது. ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் ஒரு தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்ய முடியாமல் தினமும் மருத்துவரிடம் சென்று ஊசி போட்டுக்

கொள்வேன். ஒரு மருத்துவர் ஊசி போட்டால் அடுத்த நாள் அவர் ஊசி கொடுக்க மாட்டார் என்பதற்காக தினமும் வேறு வேறு மருத்துவரிடம் சென்று காய்ச்சல் என்று ஊசி போட்டுக் கொள்வேன். இப்படிப் பல மருந்துகளையும், மாத்திரைகளையும், ஊசிகளையும் பயன்படுத்தி பல நாள் வேலை செய்து ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் இனிமேல் ஒன்றுமே முடியாது என்ற நிலையில் அந்த நிறுவனத்திலிருந்து சொல்லாமல் கொள்ளாமல் ஓடி வந்து விட்டேன்.

ஓடிவந்த நான் ஒரு வருடமாக வீட்டிலேயே படுத்த படுக்கையாக இருந்தேன். அப்பொழுதுதான் நான் ஒரு முடிவுக்கு வந்தேன். இனிமேல் என் உடலுக்கு நான்தான் மருத்துவர். உலகில் பல மருத்துவர்கள் நிறைய படித்துக் கொண்டு, தன் பெயருக்குப் பின்னால் ABCD என அனைத்து எழுத்துக்களையும் போட்டுள்ளார்கள். ஆனால் எந்த நோயையும் குணப்படுத்த தெரிவதில்லை. நோயைக் குணப்படுத்த தெரியாத இவர்கள் என் மருத்துவர்கள் கிடையாது என்று முடிவெடுத்து இனி என் வாழ்க்கையில் என் உடலுக்கு நான்தான் மருத்துவர் என்று நான் என் உடலை என் கையில் எடுத்துக் கொண்டேன். சிறு வயது முதலே பல புத்தகங்களைப் படிப்பேன். அதில் மருத்துவ சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களை மட்டும் கட் செய்து புத்தகத்தில் ஓட்டி வைப்பேன். இப்படி என் வீட்டில் பல

புத்தகங்கள் உள்ளன. அந்தப் புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள அந்த சிகிச்சையை நான் எனக்கு அனுபவப் பூர்வமாக பல மாதங்கள் செய்து பார்ப்பேன். ஆனால் அதில் எந்த இலாபமும் கிடைப்பதில்லை. உதாரணமாக, தலைவலி குணமாக இதைச் செய்யுங்கள் என்று ஒரு புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டு இருப்பார்கள். அதை நான் சரியாகச் செய்து பார்ப்பேன். ஆனால் என் தலைவலி குணமாகாது. நான் சிறுவயதில் பென்சில் கொண்டு அந்தப் புத்தகத்தைத் திருத்தி எழுதுவேன். எப்படி என்றால் தலைவலி குணமாக இந்த விஷயத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். இந்த விஷயம் ஒரு வேளை சில தலைவலிகளை குணப்படுத்தும். ஒரு சில தலைவலிகளைக் குணப்படுத்தாது. இப்படி சிறுவயது முதலாகவே எனது கவனம் முழுவதும் என் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதில் மட்டுமே இருந்ததே தவிர வேலைக்கு செல்ல வேண்டும், பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும், திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும், குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும், கார், பங்களா வாங்க வேண்டும். புகழ் வேண்டும் என்று எந்த விதத்திலும் என்றுமே எனக்குத் தோன்றியதே கிடையாது. ஏனென்றால் ஒவ்வொரு விநாடியும் என் உடல் எனக்கு பாரமாகவே இருந்தது.

இப்படி என் உடலுக்காக, என் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்து

கொள்வதற்காக நான் பல புத்தகங்கள், பல வைத்தியர்களைச் சந்தித்து, பல குருநாதர்களைச் சந்தித்து, பல ஊர்கள் சென்று பல நாட்கள் பல இடங்களில் தங்கி என் வாழ்க்கையில் நான் புரிந்து கொண்ட விஷயங்களைத் தான் இப்பொழுது உங்களிடம் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். இப்படிப் பல விஷயங்களைக் கற்றுக் கொண்டும், தெளிவாக எதுவுமே புரியவில்லை. மருத்துவ சம்பந்தப்பட்ட நிறைய புத்தகங்களைப் படித்தால் நமக்கு நோய் அதிகம்தான் ஆகிறது. குறைவதில்லை. ஏனென்றால் எதைப் பார்த்தாலும் பயம் வருகிறது. இன்டர்நெட்டிலும், புத்தகங்களிலும், மருத்துவ சம்பந்தப்பட்ட விளக்கங்கள் அனைத்தும் ஒரு மனிதனை பயம் அடையச் செய்கிறதே தவிர தைரியத்தை கொடுப்பதே கிடையாது இப்படி என் மருத்துவ அறிவு அதிகரிக்க அதிகரிக்க நோயும் அதிகரித்துக் கொண்டே வந்தது.

ஒரு நாள் கோயமுத்தூரில் கவுண்டம்பாளையத்தில் ரங்கராஜ் என்ற ஒரு நபரைச் சந்தித்தேன். அவர் என்னிடம் 2 மணி நேரங்கள் ஒரே விஷயத்தைப் பற்றி மொக்கை போட்டார். அதாவது சாப்பிடும்பொழுது தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. குடித்தால் உணவு ஒழுங்காக ஜீரணம் ஆகாது என்ற ஒரே விஷயத்தை 2 மணி நேரம் திரும்பத் திரும்பப் பல கோணத்தில் கூறிக் கொண்டே இருந்தார். நான் 2 மணி நேரம் கழித்து அவரைவிட்டு பிய்த்துக் கொண்டே

வெளியே வந்து விட்டேன். அவரைத் திட்டி நேன். இவரெல்லாம் ஒரு மனிதரா ஒரே விஷயத்தை 2 மணிநேரம் மொக்கை போடுகிறாரே என்று திட்டிவிட்டு வீட்டுக்கு வந்தேன். சரி, அவர் சொன்னதைச் செய்து பார்க்கலாம் என்று ஒரு வாரம் செய்தேன். அப்பொழுதுதான் புரிந்தது என் உடலில் ஒரு மிகப்பெரிய மாற்றம் ஏற்பட்டது. ஒரு சின்ன விஷயத்தை நமது பழக்க வழக்கத்தை மாற்றுவதன் மூலமாக நோய்கள் குணமாகும் என்பதை அன்றுதான் புரிந்து கொண்டேன். அதன் பிறகு பல வருடங்களாக அவருடன் இருந்து அவரிடம் பல விஷயங்களைக் கற்றுக் கொண்டேன். இந்தப் புத்தகத்திலுள்ள விஷயங்களில் 40% நான் அவரிடம் கற்றுக் கொண்டதுதான். அதுதான் எனக்கு அடித்தளம். அதன்பிறகு அவர் எனக்குப் பல குருநாதர்களை அறிமுகப்படுத்தி வைத்தார். அவர் அறிமுகப்படுத்திய மற்றும் அறிமுகப்படுத்தாத பல ஊர்களில் உள்ள பல குருநாதர்களை நான் சந்தித்தேன். பல புத்தகங்களைப் படித்தேன். அப்பொழுது பல விஷயங்கள் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. இருந்தாலும் ஏதோவொரு விஷயம் புரியாமலே இருந்தது.

ஒரு நாள் என் நண்பர் வீட்டில் அமர்ந்திருந்த பொழுது அங்கே வேதாத்திரி மகரிஷி ஐயா அவர்களின் பட்டயப் படிப்பு என்ற ஒரு புத்தகம் பார்த்தேன். அதில் முதல் 20 பக்கங்களை படிக்க எனக்கு வாய்ப்புக் கிடைத்தது,

அதில் உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களும் ஒரே அமைப்பில் உள்ளது சைட்டோபிளாசம், புரோட்டோபிளாசம், நியூக்ளியஸ், டி.என்.ஏ, RNA, குரோமோசோம், ஜீன்ஸ், இறைத்துகள், விண்துகள் என இருபது பக்கத்தில் என் அறிவுக்கண்ணைத் திறப்பதற்கு ஒரு நல்ல விஷயம் கிடைத்தது. அதைப் படிக்கும் பொழுதுதான் என் மனதில் ஒரு தீப்பற்றியது. உடலில் உள்ள அனைத்து செல்களும் ஒன்றாக இருக்கும்பொழுது, ஒரே மாதிரியாக இருக்கும்பொழுது தனித்தனி நோய்களுக்குத் தனித்தனி சிகிச்சைகள் கிடையாது என்பதைப் புரிந்து கொண்டேன். எனவே என் வாழ்க்கையில் நோய்களால் நான் பட்ட கஷ்டம் மற்றும் ரங்கராஜ் ஜி சொல்லி கொடுத்தது மற்றும் வேதாத்திரி மகரிஷி ஐயாவின் புத்தகம் இவையனைத்தும் ஒன்று சேர்ந்து நான் மீண்டும் பல மருத்துவ சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்ளும்பொழுது ஒரு விஷயம் புரிந்தது. அதாவது உலகிலுள்ள அனைத்து நோய்களுக்கும் ஒரு நோயாளி செய்யும் தவறுதான் காரணம். ஒரு நோயாளி தனது தவறை சரி செய்யாத வரையில் அந்த நோய் யாராலும் எந்த மருந்தாலும் எந்த மருத்துவராலும் எந்தப் பெரிய Scientist டாலும் குணப்படுத்த முடியாது என்பதைப் புரிந்து கொண்டேன்.

Dr. பஸ்லூர் ரஹ்மான் M.B.B.S., ஐயா அவர்களின் நீங்களும் ஆங்கில மருத்துவராகலாம், பெண்களே

உங்களுக்காக, போன்ற புத்தகங்களை படித்தேன். மேலும் கோவையில் இயற்கை குமார் ஐயா நடத்தும் வகுப்புகளில் கலந்து கொண்டேன். அதன் மூலம் பல உண்மைகளை புரிந்து கொண்டேன்.

இப்படி உலகம் முழுவதும் அனைத்து மக்களும் எந்தெந்த வழியில் தவறு செய்ய முடியும்? அதை எப்படிச் சரி செய்ய முடியும்? என்பதை ஆராய்ச்சி செய்ய ஆரம்பித்தேன். உண்மையில் நான் அடுத்தவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுப்பதற்காக ஆராய்ச்சி செய்யவில்லை நான் என் உடலைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்காக, என் உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்காக, வேறு வழியில்லாமல் ஆராய்ச்சி செய்து புரிந்து கொண்டேன். ஒரு காலகட்டத்தில் பல விஷயங்களைப் புரிந்து கொண்டு அதை நடைமுறைப்படுத்தும் பொழுது என் உடலிலுள்ள அனைத்து நோய்களும் என்னை விட்டு நீங்கின. நான் ஆரோக்கியமானேன். 24 மணி நேரமும் நோயாளியாக இருந்த நான் வருடம் முழுவதும் ஆரோக்கியத்துடன், அளவுக்கு அதிகமான சக்தியுடன், நிம்மதியுடன், தெளிவுடன், தைரியத்துடன் வாழ ஆரம்பித்தேன்.

நான் படித்த படிப்புகளுக்காக வேலை செய்து கொண்டிருந்த நான் எனது உறவினர்கள், நண்பர்களுக்கு இந்த முறைகளைத் தெரியப்படுத்தி வந்தேன். ஒரு நாள் யோசித்தேன். நாம் படித்த

படிப்புக்கு உலகில் பல ஆயிரம் பேர் வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிச் சொல்வதற்கு உலகில் யாருமே இல்லை என்பதைப் புரிந்து கொண்டு இனி நான் செய்து கொண்டிருக்கும் வேலை தேவையில்லையென்று வேலையை ராஜினாமா செய்துவிட்டு அடுத்து என்ன செய்யலாம் என்று யோசித்தேன்.

முதலில் கோவையில் 10,000 நோட்டீசுகள் அடித்து ஒரு மண்டபம் வாடகைக்கு எடுத்து நோயுள்ளவர்கள் வாருங்கள், நான்கு மணி நேரம் நான் பேசுவதைக் கேளுங்கள். அதன்படி நடந்தால் உங்கள் நோய் குணமாகும் என்று அச்சிட்டு விநியோகம் செய்தேன். கோவையிலுள்ள அனைத்துப் பார்க்குகள் கோயில்கள் முன்பு நின்று தனி ஆளாக நோட்டீஸ் சப்ளை செய்தேன். ஒவ்வொரு வீடாக சென்று கொடுத்தேன். ஆனால் யாரும் வரவில்லை.

நோட்டீஸைப் பார்த்த அனைவரும் நீ யார்? நீ என்ன படித்திருக்கிறாய்? அரசாங்கம் உனக்கு அனுமதி கொடுத்திருக்கிறதா? சர்க்கரை நோயைக் குணப்படுத்த முடியாதென்று உலக மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள், நீ குணப்படுத்த முடியும் என்று எப்படிச் சொல்லலாம்? உன் வீடு எங்கே இருக்கிறது! உன் அப்பாவின் பெயரென்ன? உன் விலாசம் என்ன? உன் வயது என்ன? ஒரு வேலை நாங்கள் வந்து

அந்தச் சிகிச்சை சரியாக அமையவில்லை யென்றால் நஷ்டஈடு கொடுப்பாயா? நீ சொல்வதை நாங்கள் எப்படி நம்ப முடியும்? இது போன்ற பல கேள்விகள் மட்டும் அனைவரும் கேட்டார்கள். ஒரு சிலர் நீ நாலு மணி நேரம் பேசினால் என் காதில் இரத்தம் வந்தால் அதைத் துடைக்க பஞ்சு கொடுப்பாயா? என்ற கேள்விகள் உட்பட பல கேள்விகளைக் கேட்டார்களே தவிர யாரும் நேரில் வரவில்லை. வந்தவர்கள் அமரவழியில்லை.

இப்படிப் பல நாட்களாகக் கோவை, திருப்பூர், பொள்ளாச்சி ஆகிய ஊர்களில் மண்டபம் வாடகைக்கு எடுத்து மைக் செட் வாடகைக்கு எடுத்து பல ஆயிரம் நோட்டீஸ் கொடுத்தும் யாரும் வரவில்லை. பல ஊர்களில் ஒருவர் கூட வராமல் தனியாக அமர்ந்திருப்பேன். பிறகு ஒவ்வொருவராக வர ஆரம்பித்தார்கள். இப்படி ஒவ்வொருவராக முதலில் வந்து இதை நடைமுறைப்படுத்தி குணமாக ஆரம்பித்தவுடன் பலரையும் அனுப்பி வைத்தார்கள். எனவே ஆரம்பத்தில் ஒரு 2½ வருடங்கள் எந்த முன்னேற்றமும் இல்லாமல் நடந்து கொண்டிருந்த இந்த சிகிச்சை பிறகு பல ஊர்களில் பல நாடுகளில் உள்ள மக்கள் பயன்பெற்று இப்பொழுது உலக மக்கள் அனைவரும் இந்த சிகிச்சையால் பயன்பெற்று பல லட்சக்கணக்கான மக்கள் www.anatomictherapy.org என்ற இணையதளத்தின் மூலமாகவும்

Facebook மூலமாகவும், Email மூலமாகவும் தகவல் தெரிவித்துக் கொண்டே இருக்கிறார்கள்.

எனவே இந்தச் சிகிச்சையில் எந்தவொரு மருந்தும், மாத்திரையும் இல்லை. நோயாளி செய்யும் தவறுதான் நோய்க்குக் காரணம். தவறை சரி செய்தால் நோய் குணமாகும் என்பதே இந்தச் சிகிச்சையின் முக்கிய அம்சமாகும். எனவே இப்பொழுது உலகம் முழுவதும் பல லட்சம் பேர் இதனால் பயனடைந்து உள்ளார்கள். எனவே இன்று ஒரு நாளைக்கு சுமார் 500 பேர் இந்த சிகிச்சையை நடைமுறைப்படுத்துபவர்கள் சந்தேகம் கேட்பதற்காக போன் செய்கிறார்கள். இதற்காக நமது அலுவலகத்தில் பல பேரை பணியமர்த்தி பதில் சொல்ல வைத்துள்ளோம். மேலும் வெப்சைட்டில் இலவசமாக அனைத்து DVD களை Video க்களும் Audio க்களும் புத்தகங்களையும் Download செய்து கொள்ள ஏற்பாடு செய்துள்ளோம். You Tube மூலமாக அனைத்து விஷயங்களையும் இலவசமாக உலக மக்கள் பெறுவதற்கு ஏற்பாடு செய்துள்ளோம். மேலும் உலகிலுள்ள அனைத்து நாடுகளிலும், ஊர்களிலும் ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது 500 அல்லது 1000 பேருக்கு இலவசமாகவும் அல்லது உணவுக்கான கட்டணத்தை மட்டும் பெற்றுக் கொண்டு நேரடியாக இந்த விசயங்களைப் பிரசாரம் செய்து வருகிறோம். அனைத்து மொழிகளிலும் இந்தச் சிகிச்சை மொழி பெயர்ப்பு

ஏற்பாடு செய்து கொண்டுள்ளோம். எனவே உலக மக்கள் அனைவரும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமென்ற நோக்கம் மட்டுமே எங்கள் நோக்கம், எனவே பொருளாதாரரீதியாக உதவி செய்ய விரும்புவார்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள முறைப்படி

நன்கொடைகளை அனுப்பலாம். ஆனால் சிலர் அனுமதியில்லாமல் வெப்சைட் மூலமாகவும், நேரடியாகவும் நன்கொடைகளை வாங்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இது ஒரு வருத்தத்திற்குரிய விஷயம்.



86. நாலுமாயோகா

அரை என்பதை ஒன்றின் கீழ் இரண்டு என்று எழுதுவோம். முக்கால் என்பதை மூன்றின் கீழ் நான்கு என்று எழுதுவோம். அதுபோல நாலுமா என்றால் ஒன்றின் கீழ் ஐந்து அதாவது ஒரே நேரத்தில் ஐந்து பயிற்சிகளை ஒன்றாகச் செய்வது நாலுமாயோகா.

உடற்பயிற்சி, ஆசனங்கள், சவ ஆசனம் அல்லது சாந்தி ஆசனம், மூச்சுப் பயிற்சி மற்றும் தியானம் இந்த ஐந்து பயிற்சிகளையும் ஒரே நேரத்தில் தொடர்ந்து செய்தால் இதற்கு நாலுமாயோகா என்று பெயர்.

உலகிலுள்ள அனைத்து நோய்களுக்கும் செவி வழித் தொடு சிகிச்சை என்பது ஒரே சிகிச்சை என்பது போல எந்த நோயாக இருந்தாலும் இந்த நாலுமாயோகா என்ற நாம் வடிவமைத்த ஒரு பயிற்சியைச் செய்வது மூலமாக நம் நோய்களை நாம் சுலபமாகக் குணப்படுத்த முடியும்.

எனவே நாம் வடிவமைத்துள்ள நாலுமாயோகா முதல் கால் மணி நேரம் உடலிலுள்ள அனைத்து இணைப்பு களுக்கும் பயிற்சி கொடுக்கும். கணுக்கால், கால்மூட்டு, இடுப்பு, முதுகு, தோல், கைமூட்டு, மணிக்கட்டு, விரல்கள், கழுத்து மற்றும் கண் அடுத்த கால் மணி நேரத்தில் ஐந்து வகையான ஆசனங்கள் இருக்கும்.

உலகிலுள்ள அனைத்து ஆசனங்களையும் மொத்தம் 5 வகையான பிரிக்கலாம்.

1. சமநிலை ஆசனம் அதாவது உடலிலுள்ள எந்தப் பகுதியும் முன்னாலும், பின்னாலும், பக்கவாட்டிலும் திரும்பாமல் உடலை வளைத்து சுற்றாமலும் இருக்கும் ஆசனத்திற்கு சமச்சீர் ஆசனம் என்று பெயர்.

2. பின்னால் வளையும் ஆசனம்

3. முன்னால் வளையும் ஆசனம்

4. பக்கவாட்டில் வளையும் ஆசனம்
5. உடலை முறுக்கும் ஆசனம்

இப்படி எந்த ஆசனமாக இருந்தாலும் இந்த ஐந்து வகைகள் அடக்கிவிட முடியும். எனவே எப்பொழுது யோக ஆசனங்கள் நாம் பயிற்சி செய்யும் பொழுதும் கண்டிப்பாக உங்களுக்குத் தெரிந்த எதாவதொரு 5 ஆசனத்தை இந்த அடிப்படையில் செய்ய வேண்டும். எனவே நமது பயிற்சியில் சில முக்கியமான 5 ஆசனங்களை வடிவமைத்து கொடுத்துள்ளோம். இதன் மூலமாக நம் உடலில் அனைத்துப் பக்கங்களிலும் வேலை கொடுக்க முடியும்.

மூன்றாவது கால்மணி நேரத்தில் சவ ஆசனம் செய்ய வேண்டும். சவ ஆசனம் என்பது சாந்தி ஆசனமாகும். நாம் தரையில் தளர்வாக படுத்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு உறுப்பையும் ஒய்வெடுக்க அனுமதிக்கும் ஆசனத்தின் பெயர் சாந்தி ஆசனம். நாம் நமது உடல் உறுப்புகளை என்றுமே நினைத்துப் பார்ப்பதே கிடையாது. நாம் எந்த உறுப்பை நினைத்து பாக்கிறோமோ, அந்த உறுப்பு அதிக சக்தி கிடைத்து தன் நோயைத் தானே குணப்படுத்தும். இப்படி தினமும் கால் மணி நேரம் நம் உடல் உறுப்புகளை நினைத்து பார்ப்பது மூலமாக நம் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளலாம். எனவே நமது பயிற்சியில் சாந்தி ஆசனம் எனப்படும் சவ ஆசனம் உள்ளது.

நான்காவது கால் மணி நேரத்தில் மூச்சுப் பயிற்சி உள்ளது. ஒவ்வொரு மணிதனுக்கும் மூச்சு என்பது மிகவும் முக்கியமான ஒன்று, சாப்பிடாமல், தண்ணீர் குடிக்காமல் கூட இருந்து விடலாம். ஆனால் மூச்சுக் காற்று இழுக்காமல் உயிர் வாழ முடியாது. சாப்பாடு தண்ணீரால் நம் உடலுக்கு கிடைக்கும் பிராண சக்தியை மூச்சுக்காற்று மூலமாக கூட பெற்றுக் கொள்ளலாம். அந்த மூச்சுக்காற்றை ஒழுங்குப்படுத்தும் பயிற்சி மூச்சுப் பயிற்சியாகும். எனவே நாம் தினமும் கால் மணி நேரம் மூச்சுப் பயிற்சி செய்வோம்.

ஐந்தாவது கால் மணி நேரத்தில் தியானம் செய்வோம். தியானம் என்பது மனதிற்கு அமைதி தரும் பயிற்சியாகும்.

இப்படி ஒன்னேகால் மணி நேரத்தில் கால் மணி நேரம் உடற்பயிற்சி கால் மணி நேரம் ஆசனம், கால் மணி நேரம் சவாசனம், கால் மணி நேரம் மூச்சுப் பயிற்சி, மற்றும் கால் மணி நேரம் தியானம் ஆகியவை மொத்தமாக அடங்கியது நாலுமாயோகா.

உடற்பயிற்சி உடலை உஷ்ணப்படுத்தும். ஆசனம் உடலை உஷ்ணப்படுத்தும். சவாசனம் உடலை குளிர்ச்சியாக்கும். மூச்சுப்பயிற்சி உடலை உஷ்ணப்படுத்தும். தியானம் குளிர்ச்சியடைய வைக்கும். இப்படி குளிர்ச்சியையும், வெப்பத்தையும் மாற்றி

மாற்றி நமது உடலுக்குக் கொடுப்பதன் மூலமாக நம் உடல் ஆரோக்கிய மடைகிறது.

இந்த நாலுமா யோகாவில் கடைசியாக ஒரு இடத்தில் நீங்கள் ஆழ்மனதிற்கு மிகவும் நெருக்கமாக இருக்கிறீர்கள். உங்கள் வாழ்க்கையின் இலட்சியத்தை மூன்று முறை திட மனதுடனும், நம்பிக்கையுடனும். நினைத்துப் பாருங்கள் என்று நாம் கூறுவோம். எனவே மனரீதியான பிரச்சனை உள்ளவர்கள் இந்த யோகா செய்யும்பொழுது கடைசியாக வரும் அந்த இடத்தில் நான் அமைதியாக இருக்கிறேன். நிம்மதியாக இருக்கிறேன். ஆனந்தமாக இருக்கிறேன்

என்று நம் ஆழ்மனதில் பதிவு செய்வதன் மூலமாக நம் மனம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளிலிருந்து வெளியே வரலாம். மேலும் முதலில் உள்ள கால் மணி நேர உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வதால் மூட்டு முழங்கால் வலி இருப்பவர்கள் அனைவருக்கும் அது நீங்கி ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்.

இந்த நாலுமா யோகாவை DVD மூலம் பெற்றுக் கொண்டு உங்கள் வீட்டிலிருந்தபடியே DVD யில் உள்ள Video வை கவனிப்பது மூலமாக நீங்களே இந்த பயிற்சியை செய்து கொள்ளலாம். DVD தேவைப்படுபவர்கள் இந்த புத்தகத்திலுள்ள விலாசம் அல்லது போன் எண்ணுக்கு தொடர்பு கொண்டு அதைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

87. அக ஒளி தியானம்

தினமும் ஒரு மணி நேரம் அல்லது இரண்டு மணி நேரம் யோகா பயிற்சிகள் செய்வதால் உடலுக்கு நல்லது என்று அனைவருக்கும் தெரியும். ஆனால் யாருக்கும் அதற்கு சரியான நேரம் கிடைப்பதில்லை. இந்த அவசர காலத்தில் பயிற்சிகள் செய்வதற்கு நேரம் கிடைக்காததால் பலரும் பயிற்சிகளைக் கற்றுக் கொண்டு செய்யாமல் இருக்கிறார்கள். எனவே இவர்களுக்காக ஒரு பயிற்சி உள்ளது. அதன் பெயர் அக ஒளி தியானம்.

உடற்பயிற்சிகள், ஆசனங்கள், சுவாசனம், மூச்சுப் பயிற்சி, தியானம் ஆகிய ஐந்தும் ஒரு மணி நேரம் தொடர்ந்து செய்வதால் நமக்குக் கிடைக்கும் சக்தியையும், பலனையும், ஐந்தே நிமிடப் பயிற்சியில் எடுத்துக் கொள்வதற்கான அற்புதமான பயிற்சிதான் அக ஒளி தியானம். இந்தப் பயிற்சியைக் கற்றுக் கொண்டால் ஒரு நாளில் குறைந்தபட்சம் 5 நிமிடம் அதிகபட்சம் 15 நிமிடம் பயிற்சி செய்தால் போதும். நமக்குப் பல மணி நேரம்

பயிற்சி செய்த பலன் கிடைக்கும். இந்த பயிற்சியை நாம் ஒரு குருநாதரிடம் கற்றுக் கொண்டோம். இந்த எளிமையான குறைந்த நேரத்தில் அதிக சக்தியைப் பெறக் கூடிய அக ஒளி

தியானம் என்ற பயிற்சியை விரைவில் உலக மக்களுக்கு கற்றுக் கொடுக்க உள்ளோம். எனவே காத்திருங்கள் அந்த பயிற்சியை ஆரம்பிக்கும் பொழுது உங்களுக்கு தகவல் வரும்.



88. வர்மா

நமது உடலில் முக்கியமான 21 வர்ம புள்ளிகள் உள்ளன. இந்தப் புள்ளிகளைத் தினமும் நமக்கு நாமே தூண்டி கொள்வது மூலமாக உடலில் அனைத்து உறுப்புகளும், சுரப்பிகளும் சிறப்பாக வேலை செய்து நம்மை ஆரோக்கியமாக இருக்க வைக்கும். மேலும் நோய்களைக் குணப்படுத்தும். இதற்கு 10 நிமிடங்கள் மட்டுமே இருந்தால் போதும். இந்த 21 புள்ளிகள் எங்கேயுள்ளது? அதை எப்படித் தூண்டுவது என்பதை நாம் Video மூலமாக DVD யில் தெளிவாக விளக்கியுள்ளோம். யோகா போன்ற பயிற்சிகளைச் செய்ய நேரம் இல்லாதவர்கள் அல்லது தெரியாதவர்கள் இந்த 21 புள்ளிகளையும் தூண்டுவது மூலமாக ஆரோக்கியமாக

இருக்கலாம். இந்த 21 புள்ளிகளையும் தெரிந்து கொள்வது மூலமாக ஆபத்துக் காலத்தில் இருக்கும் மற்றவர்களுக்கு அல்லது நோய்வாய்ப்பட்டு கொண்டிருக்கும் மற்றவர்களுக்கு எந்தப் புள்ளியை தூண்டினால் நோய் குணமாகும் என்று தெரியாவிட்டாலும் 21 புள்ளியையும் தூண்டி விடுவது மூலமாக எந்த நோயாக இருந்தாலும் அவசர காலத்தில் முதலுதவியாக இருக்கும்.

எனவே இந்த 21 புள்ளிகளைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள விரும்பும் உள்ளவர்கள் 0422 2349660, 98424 52508 என்ற தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொண்டு DVD மூலம் பெற்றுக் கொண்டு பயனடையுங்கள்.



தேங்காயும் வாழைப்பழமும்
ஈடு இணையற்ற இயற்கை உணவு!

89. சித்த வித்தை தவ ஆலயம்

காற்றைச் சிறந்த முறையில் ஜீரணம் செய்ய வாசி யோகம் என்ற சித்த வித்தையைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

நான் கற்ற மூச்சுப் பயிற்சிகளில் வாசி யோகத்தை மட்டுமே சிறந்த பயிற்சி என்று கூறுவேன்.

இந்தப் பயிற்சி அவ்வளவு சுலபமாக அனைவருக்கும் கிடைத்து விடாது. கற்றுக் கொண்டால் மிகவும் நல்லது.

கற்றுக் கொள்ள விருப்பமுள்ளவர்கள் இணையதளத்தில் சிவானந்தா பரமஹம்சர், வடகரை, கேரளா, சித்த வித்தை தவ ஆலயம், வாசியோகம் என்ற கீ வார்த்தைகளை வைத்து, உங்கள் ஊருக்கு அருகிலுள்ள ஆசிரமம் எங்கே உள்ளது என்று கண்டுபிடித்து கற்றுக் கொள்ளுங்கள். வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக.



இலவச அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை உங்கள் ஊரிலுள்ள பள்ளி, கல்லூரி, அப்பார்ட்மென்ட், நிறுவனம் மற்றும் பொது நிகழ்ச்சிகளில் நடத்த தொடர்பு கொள்ளவும்
ரா.சீனிவாசன் +91 80566 44944



உடலில் ஏற்படும் மாறுதல்கள் நோய் அல்ல,
உடல் பார்க்கும் மருத்துவம் அது ; வேறு என்ன சொல்ல !

அனைத்து நோய்களுக்கும் நியூரோ தெரபி மூலம் நிரந்தரத் தீர்வு

வீட்டிற்கு எவரேனும் ஒருவராவது
இக்கலையை கற்றுக்கொண்டால் குடும்ப செலவுகளில்
இனி மருத்துவத்திற்கு செலவு செய்ய வேண்டியதில்லை.
மேலும் நோயற்ற குடும்பத்தை வழி நடத்தலாம்.

கண்ணன் ஹெல்த் சென்டர்

ஹீலர் ஜானி கண்ணன்

கோயம்புத்தூர், தமிழ்நாடு, இந்தியா.

மேலும் தங்கி சிகிச்சை பெறவும் வசதி உள்ளது

செல் : +91 88833 32707

Email : Kannanhealthcentre@gmail.com / www.kannanhealthcentre.com

DISCLAIMERS

அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சையில் சொல்லப்படுகின்ற தகவல்கள் அனைத்தும் சேகரிக்கப்பட்ட மற்றும் அனுபவ உண்மைகள் ஆகும். நேரடியாகவோ, இணையத்தளம் மூலமாகவோ, DVD மூலமாகவோ அல்லது வேறு வழிகளில் தரப்படும் தகவல்கள் நோய்களை நீங்களே குணப்படுத்திக் கொள்வதற்கும் உடல் நலத்தை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கும் பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் மருத்துவர் ஆலோசனையின் பேரில் மருந்து சாப்பிடுபவராக இருந்தால், மருந்து சாப்பிடுவதோடு செவிவழி தொடு சிகிச்சையையும் பயன்படுத்தி உங்கள் உடல்நிலை நன்றாக வந்தபின் மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் மருந்து சாப்பிடுவதை நிறுத்திக் கொள்ள அறிவுறுத்துகிறோம். இந்த சிகிச்சை முறையை யார் மீதும் கட்டாயமாக திணிக்கவோ, கட்டாயப்படுத்தவோ இல்லை. இந்த சிகிச்சையை தாங்களே முழுமனதோடு ஏற்றுக்கொண்டு பின்பற்றுகிறீர்கள். இந்த சிகிச்சையை மேற்கொள்ளுவதால் தங்கள் உடலில் உள்ள அல்லது வெளியே ஏற்படும் மாறுதல்கள் அல்லது வெளிப்படும் நோய்களுக்கு நாங்கள் எந்த விதத்திலும் பொறுப்பில்லை. இந்த சிகிச்சை மேற்கொள்ளுவதால் தங்களுக்கு ஏற்படும் பண இழப்பு அல்லது வேறு எந்த இழப்புக்கும் நாங்கள் பொறுப்பில்லை.

இலவச பதிவிறக்கம் / Free download

அனாடமிக் நடைபெறும் இடத்திற்கோ அல்லது கோவையில் உள்ள அலுவலகத்திற்கோ நீங்கள் Hard Disc மற்றும் Pen Drive கொண்டுவந்தால் அனாடமிக் DVD மற்றும் புத்தகங்களை பதிவு செய்து தருகிறோம். www.anatomictherapy.org என்ற இணையதளத்தில் DVD மற்றும் புத்தகங்களை இலவசமாக (டவுன்லோடு) பதிவிறக்கம் செய்துகொள்ளலாம். இதனை உங்கள் உறவினர், நண்பர்கள் மற்ற யாவருக்கும் தெரியப்படுத்தி அவர்களும் பயனடைய உதவுங்கள்.

90. ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் குருநாதர்கள்

நேரடி குருநாதர் - ஹீலர் ரங்கராஜ் - கோவை (தமிழ்நாடு-இந்தியா)

நோயாளி பாஸ்கரை ஹீலர் பாஸ்கராக மாற்றிய பெருமை இவரையே சேரும். நான் கற்றதில் பாதி இவரிடமிருந்தே.

மானசீக குருநாதர் - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி :

உடல், மனம், புத்தி, உயிர், ஆன்மா, இறைசக்தி, குடும்பநலம், யோகா, எதிரிகளை வாழ்த்துதல், உலக அமைதி மற்றும் மனித நல்வாழ்விற்கு தேவையான அனைத்து தலைப்புகளிலும் தெளிவான விளக்கத்தை கொடுத்த ஐயா வாழ்க வேதாத்திரியம்.

அமைதி குருநாதர் - எஸ்.என். கோயங்காஜி- விபாசனா தியானம்

ஒரு கொலைகாரனாக ஜெயிலில் இருக்க வேண்டிய என்னை அமைதிப்படுத்தி, தெளிவுபடுத்தி உலக மக்கள் அனைவரிடமும் அன்பாக பழக, புரியவைத்த அற்புதமாக அமைதி குரு கோயங்கா ஜி அவர்கள் . (www.dhamma.org).

மருத்துவ குருநாதர் - டாக்டர் பஸ்லூர் ரஹ்மான், MBBS, MD,

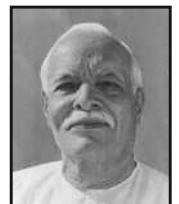
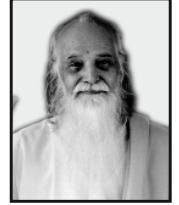
உடலே மருத்துவர், அறிவே மருந்து என்பதை ஆணித்தரமாக புரியவைத்த மருத்துவ குரு. மருந்து மாத்திரைகளால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளை பல வருடங்களாக தமிழக மக்களுக்கு எடுத்துரைக்கும் அலோபதி மருத்துவர்.

ரேடியோ குருநாதர் - ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரவிசங்கர் ஜி - வாழும் கலை

ரேடியோ ஆர்ட் ஆப் லிவிங் என்ற சேட்டிலைட், ரேடியோ மூலமாக பல வருடங்களாக ஸ்ரீ ரவிசங்கர் குரு தேவரின் உரைகளைக் கேட்டு பல விசயங்களை கற்றுக் கொண்டேன். இவரிடமிருந்து எளிமையாக பேசுவதைக் கற்றுக் கொண்டேன். *The Art of Living (Bangalore) JAI GURU DEV.*

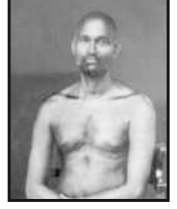
பிரம்ம குரு - பிரம்ம பாபா

பிரம்ம குமாரிகள் - ஓசூர் சென்டரில் உள்ள பிரதர் பி.கே. வேடியப்பன் மற்றும் கொடைக்கானலில் உள்ள பிரதர் பி.கே. சேதுராமன் ஆகிய இருவரும் என்னை ராஜஸ்தான் மவுண்ட் அபுவுக்கு அழைத்துச் சென்று உடல், மனம், புத்தி அகங்காரம் மற்றும் ஆன்மாவைப் பற்றி புரியவைத்தார்கள். இதற்கு அனுமதியளித்த பிரம்ம பாபாவுக்கு நன்றி.



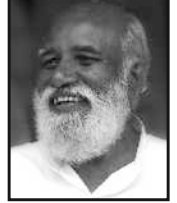
வாசி குருநாதர் - சுவாமி சிவானந்த பரமஹம்சர் - வடகரை கேரளா

மூச்சுப் பயிற்சியின் தலைவனான வாசியோகத்தை அனைத்து ஜாதி, மத மக்களுக்கும் கற்றுக்கொடுத்த வள்ளல் சுவாமி சிவானந்த பரமஹம்சர். வாசியோகம் கற்றுக்கொள்ள நேரு ஐயாவை தொடர்பு கொள்ளுங்கள். Cell : 9786391444.



பிரவாக குருநாதர் - ஸ்ரீ பகவத் ஜயா

ஞானியரை வணங்குவதைவிட, நாமே ஞானியாவது சிறப்பு மற்றும் எளிமை என புரியவைத்தார். மனதைப் பற்றிய ஒரு தனித்துவம், உடல் வேலை செய்தால் ஆரோக்கியம், ஆனால் மனம் வேலை செய்யாமல் இருந்தால் ஆரோக்கியம் என்பதை புரியவைத்தவர்.



திடீர் குருநாதர் - நல்லாசிரியர் சுந்தர்ராஜன், ஸ்ரீவில்லிப்புத்தூர்.

யோகா, மூச்சுப்பயிற்சி, ஹோமியோபதி, இயற்கை வைத்தியம், நியூரோதெரபி, முத்ரா, ரெய்க்கி, பிராணிக் ஹீலிங், அக்குபஞ்சர் போன்ற பல துறைகளில் ஆராய்ச்சி செய்து எழுதி பொது மக்களுக்கு பல பத்திரிகைகளில் நல நல்ல செய்திகளை பிரச்சாரம் செய்துவரும் ஒரு சைன்டிஸ்ட். தன்னைப்பற்றி ஸ்ரீவில்லிப்புத்தூரில் பக்கத்து வீட்டிற்கு கூட தெரியாமல் வாழும் ஒரு ஓய்வுபெற்ற தமிழ் ஆசிரியர். திடீர் திடீரென நான் நடத்தும் நிகழ்ச்சிகளுக்கு வந்து பல தகவல்களை எனக்கு புரியவைத்து விட்டு மாயமாக மறையும் திடீர் குருநாதர்



யோக குருநாதர் - திரு. கணேஷ்பாபு

மனநோயால் பாதிப்பட்டு பல சைக்காடரிக் மாத்திரைகளை சாப்பிட்டுவந்த என்னை யோகா சிசிக்கை மூலம் குணப்படுத்தி, யோகா மூலம் நோய்களை குணப்படுத்தும் முறைகளை கற்றுக்கொடுத்த யோகா குரு. ஆம் யோகா சிசிக்கை (கோவை)



பிராண குருநாதர் - சோ காக் சுய்

பிராணிக் ஹீலிங் மூலம் மருந்தின்றி செலவின்றி எளிய முறையில் உடலை, மனதை குணப்படுத்தும் பல முறைகளை கற்றுக்கொடுத்த பிராண குரு.



இயற்கை குருநாதர் - டாக்டர் இயற்கை குமார் கோவை (தமிழ்நாடு - இந்தியா)

உடலின் மொழியை புரிந்துகொண்டாலே நோய்கள் குணமாகி ஆரோக்கியம் அடையலாம் என இவர் நடத்திய 2-நாள் வகுப்பில் தான் நான் தெளிவாக கற்றுக்கொண்டேன். மருத்துவர்களின் மொழிகளை கேட்டு ஏமாற்றமடைந்த உடலின் மொழி கேட்டு ஆரோக்கியமாக்கிய இயற்கை குரு.

91. கவலைகள் அனைத்திற்கும் தீர்வு



இச்சமுதாய மக்களுக்கு எல்லா வசதிகளும் இருந்தாலும், மனக்குறையுடனும், பிரச்சனைகளுடனும் தான் அமைதியின்றி வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

எல்லா துயரங்களையும் கவலைகளையும் ஒட்டு மொத்தமாக வென்றுவிடும் ஒரு வித நிலைப்பாடு இருக்கின்றதா? உண்மையில் இருக்கவே இருக்கின்றது. நம் இரத்தத்தை எடுத்து ஆய்வு செய்த விஞ்ஞானிகள் அதிலே எத்தனையோ விதமான நோய்க்கிருமிகள் இருப்பதைப் பார்த்து ஆச்சரியமடைந்து இருக்கிறார்கள். இதில் ஆச்சரியப்பட என்ன இருக்கிறது என்று கேட்கிறீர்களா? நமது இரத்தத்தில் பல வகையான நோய்க்கிருமிகள் இருந்தும் அந்த நோயின் தாக்குதலுக்கு நாம் ஆளாகாமல் இருப்பதுதான், அந்த ஆச்சரியத்துக்குக் காரணம்.

நமது இரத்தத்தில் பலவிதமான நோய்க்கிருமிகள் இடம் பெற்றிருந்தும் அவற்றால் நமக்கு நோய் ஏற்படாமல் இருப்பதன் காரணம் என்ன?

நமது உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்புச் சக்திதான் காரணம். நமது

ஆரோக்கிய சக்திதான் காரணம். அதைப்போன்று நமக்குள் ஒரு தீர்க்கமான மனத்தெளிவு ஏற்பட்டிருக்கும் நிலையில், எத்தகைய துன்பங்களாலும் எத்தகைய துயரங்களாலும் நமக்கு எந்தப்பாதிப்பு ஏற்படாது.

அப்படி அவை நம்மைத் துவளவைக்காதப்போது, அத்தகைய துயரங்கள் துயரங்களே அல்ல, நம்முடைய அனைத்துத் துயரங்களையும், கவலைகளையும் ஒட்டுமொத்தமாகச் செயலிழக்க வைக்கக் கூடிய அப்படியொரு மனத்தெளிவை நாம் அடைவது எவ்வாறு?

அது எப்படி நம் அனைவருக்கும் சாத்தியம் என்பதை இவரது நூல்களை ஆய்வு செய்வதன் மூலம் விளங்கிக் கொள்ளலாம். இந்த மனத்தெளிவு என்பது ஆன்மீக உலகில் ஓர் உயர்நிலை ஞானமாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. அது ஒரு வகையில் உண்மையே; ஆனாலும் இது - ஒவ்வொரு சராசரி மனிதராலும் புரிந்துகொள்ளக் கூடிய வகையில் எளிமையான உண்மையும் கூட.

நாம் நமது மனத்துயரங்களிலிருந்தும் கவலைகளில் இருந்தும் ஒட்டுமொத்தமாக விடுபடுதல் எவ்வாறு சாத்தியம் என்பதை உள்ளார்ந்த ஈடுபாட்டுடன் இவரது நூல்களை ஆய்ந்திடுவோமாக.

ஸ்ரீ பகவத் மிஷன்

31, இராமலிங்கசாமி தெரு, அம்மாப்பேட்டை, சேலம் - 3.

P.H : 94432 - 99942 05880, 97891 65555

ஸ்ரீ பகவத் ஐயா அவர்களின் நூல்களைப் பெற

பிரவாகம் பப்ளிகேசன்ஸ்

31, இராமலிங்கசாமி தெரு, அம்மாப்பேட்டை. சேலம் - 636 003.

Cell : 99942 05880, 97891 65555

இலவச Download

ஸ்ரீ பகவத் ஐயாவின் தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலப் புத்தகங்கள் அனைத்தையும், ஸ்ரீ பகவத் மிஷன்வெளியீடான 'பகவத் பாதை' இதழையும் www.pravaagam.org என்ற இணைய தளத்திலிருந்து இலவசமாக Download செய்து கொள்ளலாம்.

பொதிகை, சங்கரா, கலைஞர் ஆகிய தொலைக்காட்சிகளில் அய்யா அவர்கள் ஆற்றிய வீடியோ உரைகள் மற்றும் தமிழ், ஆங்கிலம், கேள்வி . பதில் வீடியோ உரைகளையும் <http://shribagavath.blogspot.com>. <http://bagavathayya.blogspot.com> ஆகியவற்றில் காணலாம்.

இந்த வசதியை உங்கள் நண்பர்களுக்கும் தெரியப்படுத்தி பயன்பெற உதவுமாறு அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம். ஸ்ரீ பகவத் மிஷன்

92. சிகிச்சை முடிந்த பின் பின்பற்ற வேண்டியவைகள்

I. உணவு (மண்)

1. சாப்பிடுவதற்கு முன் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும்.
2. பசி இல்லாதபோது சாப்பிடக் கூடாது. பசி எடுத்தால் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும்.
3. உணவில் ஆறு சுவைகள் இருக்க வேண்டும். முதலில் இனிப்பு சாப்பிட வேண்டும்.
4. நாக்கால் சுவையை ருசித்த பின்னரே விழுங்க வேண்டும். 6 சுவையும் திகட்டும்வரை உண்ண வேண்டும்.
5. சாப்பிடும்பொழுது கண்களை மூடி, உதட்டை மூடி, உதட்டை பிரிக்காமல் மென்று கூழ் போல் அரைத்து பின் விழுங்க வேண்டும்.
6. சாப்பிடுவதற்கு 1/2 மணிநேரமும் முன்பும் பின்பும் நீர் அருந்தக் கூடாது.
7. சாப்பிடுவதற்கு முன்பும், பின்பும் மூன்று முறை உள்ளங்கையில் நீரை உறிஞ்சி குடிக்க வேண்டும்.
8. குளித்த பின் 45 நிமிடத்திற்குப் பிறகு மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிட்ட பிறகு 2 1/2 மணி நேரத்திற்கு குளிக்கக் கூடாது.
9. சாப்பிடும் முன் கை, கால், முகம் கழுவ வேண்டும்.
10. டி.வி. பார்த்துக் கொண்டு சாப்பிட கூடாது.
11. பேசிக்கொண்டே சாப்பிடக் கூடாது.
12. கால்களை தொங்க வைத்து அமர்ந்து சாப்பிடக் கூடாது.
13. அம்மா தன் பிள்ளைகளுடன் அமர்ந்து சாப்பிடக் கூடாது.
14. புத்தகம் படித்துக் கொண்டே சாப்பிட

கூடாது.

15. முதல் ஏப்பம் வந்த உடன் சாப்பிடுவதை நிறுத்தி விட வேண்டும். ஆனால் பசி எடுத்தால் மீண்டும் சாப்பிட வேண்டும்.
16. முடிந்தவரை வீட்டு உணவு (நம்மீது அக்கறை கொண்டவர்கள் செய்த உணவை) உண்ணவும்.
17. சர்க்கரை மற்றும் அனைத்து நோயாளிகளும் சிகிச்சை முடிந்த அடுத்த வினாடி முதல் எல்லா இனிப்புகள், பழங்கள், மனதுக்கு பிடித்த எல்லா உணவுகளை தாராளமாக சாப்பிடலாம்.
18. சாப்பிடும்போது நம் கவனத்தை உணவில் மட்டுமே வைக்க வேண்டும். வியாபாரம், குடும்பத்தை நினைக்க கூடாது.
19. பல் இல்லாதவர்கள் தன்கை, பருப்பு மத்து அல்லது மிக்ஸி துணையுடன் அரைத்து சாப்பிட வேண்டும்.
20. ஹோட்டல் உணவை விட வீட்டு சமையல் நல்லது. அன்பாக சமைத்தல் மிக நல்லது.

II. குடி தண்ணீர் (நீர்)

1. தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து குடிக்கக் கூடாது.
2. தாகம் எடுத்தால் உடனே தேவையான அளவு நீர் குடிக்க வேண்டும்.
3. மினரல் வாட்டர் பாட்டில் தண்ணீர் பயன்படுத்தக் கூடாது.
4. நீரை பில்டர் செய்யக் கூடாது.
5. நீரை மண்பானையில் 2 மணிநேரம் வைத்தபின் பயன்படுத்தலாம்.

6. தாகம் இல்லாமல் தண்ணீர் குடிக்ககூடாது.
7. சிறுநீர் கழித்தால் உடனே நீர் அருந்த வேண்டும்.
8. நீரை அன்னாந்து குடிக்கக் கூடாது. மெதுவாக சப்பி குடிக்க வேண்டும்.
9. பருத்தி துணியில் நீரை வடிகட்டி குடிக்கலாம்.
10. வாழைப்பழத்தோல், செம்பு காச அல்லது செம்பு தகடை குடிநீரில் போட்டு வைத்து அரைமணி நேரம் கழித்து நீரைக் குடிக்கலாம்.
11. குடிநீர் தொட்டியை அடிக்கடி சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
12. ஒரு நாளைக்கு கண்டிப்பாக இவ்வளவு விட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்று அளவு கிடையாது.

III. காற்று (வாயு)

1. கொசுவர்த்தி காயில், விக்யூடு கொசுவர்த்தி பயன்படுத்தக் கூடாது.
2. வீடு, அலுவலகம், தொழிற்சாலை, படுக்கை அறை எங்கும் எப்பொழுதும் காற்றோட்டம் நன்றாக இருக்க வேண்டும்.
3. தூங்கும் பொழுது ஜன்னல்களை அடைத்து வைக்கக் கூடாது.
4. கொசு கடிக்காமல் இருக்க கொசு வலையை பயன்படுத்தலாம்.
5. 24 மணிநேரமும் நல்ல காற்று உள்ளே வந்து, அசுத்த காற்று வெளியேறும் வகையில் காற்றோட்டம் இருக்க வேண்டும்.

IV. ஓய்வு (தூக்கம்) (ஆகாயம்)

1. வடக்கே தலை வைத்துப் படுக்கக் கூடாது.
2. டீ, காபி குடிக்கக் கூடாது.
3. வெறும் தரையில் படுக்கக் கூடாது.

4. உடல் உழைப்பு உள்ளவர்கள் குறைந்தது 6 மணிநேரம் தூங்க வேண்டும்.
5. மனதுக்கும், புத்திக்கும் வேலை கொடுப்பவர்கள் குறைந்தபட்சம் 6 மணிநேரம் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.
6. தூக்கத்திற்கும், ஓய்விற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
7. இரவில் பல்விலக்கி படுத்தால் நன்றாக தூக்கம் வரும்.
8. தாடைக்கு கீழ்தடவி கொடுத்தால் நன்றாக தூக்கம் வரும்.
9. தலையில் உச்சிக்கும், சுழிக்கும் நடுவில் மசாஜ் செய்தால் நன்றாக தூக்கம் வரும்.

IV. உழைப்பு (நெருப்பு)

1. பசித்தால் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும்.
2. உடலின் வெப்பநிலை $37^{\circ}C$ இருக்குமாறு $A/C - < Temperature$ ஐ மாற்றி வைக்க வேண்டும்.
3. உழைப்புக்கேற்ற உணவு (அ) உணவுக்கேற்ற உழைப்பு வேண்டும்.
4. தினமும் உடலில் உள்ள அனைத்து இணைப்புகளுக்கும் வேலை கொடுக்க வேண்டும்.
5. இரத்தம் ஓட இருதயம் உதவும். ஆனால் நிணநீர் ஓட உடல் உழைப்பு மட்டுமே உதவும்.
6. உடல் உழைப்பு இல்லாதவர்களுக்கு நிணநீர் ஓட்டம் நன்றாக இருக்காது. இதுதான் பல நோய்களுக்கு காரணம்.



93. உணவும், சுவையும்

<p>I. தவர்ப்பு</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. வாழைப் பூ 2. வாழைப்பிஞ்சு 3. அத்திக்காய் 4. அத்திப்பிஞ்சு 5. காட்டுக் கனாக்காய் 6. மாவடு (மாம்பிஞ்சு) 7. புளிப்புக் கலந்துள்ளது. 8. விளாங்காய் 9. புளியங்கொட்டை 10. கடுக்காய்ப் பிஞ்சு, கடுக்காய் 11. பீட்ரூட் 12. வெற்றிலை பாக்கு 13. வெந்தயம், 14. மாதானை 15. பருப்பு வகைகள் 16. எலுமிச்சைபழம் மற்றும் பல.. 	<ol style="list-style-type: none"> 12. அருநெல்லிக்காய் 13. கறி உப்பு நாம் தினமும் உபயோகிப்பது. 14. தனியா (கொத்துமல்லிவிதை) 15. சோடா 16. விவ இலை 17. கல் உப்பு 18. இந்து உப்பு மற்றும் பல.. <p>III. இனிப்பு</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. வாழைப்பழம் 2. பேயன் வாழைப்பழம் 3. கமலாப்பழம் 4. சாத்துக்குடிப்பழம் 5. அன்னாசிப்பழம் 6. பேரிச்சம்பழம் 7. நச்சம்பழம் 8. கனாப்பழம் 9. நாவற்பழம் 10. இலந்தைப்பழம் 11. சீதாப்பழம் 12. மாதானைப்பழம் 13. கரும்பு 14. நாட்டுச் சர்க்கரை 15. வெல்லம் 16. பனங்கற்கண்டு 17. பழ வகைகள் 18. பனவெல்லம் 19. தேன் 20. தேங்காய் 21. கேரட் 22. சர்க்கரை வள்ளி கிழங்கு 23. இளநீர் மற்றும் பல.. 	<p>IV. புளிப்பு</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. எலுமிச்சப்பழ ரசம் 2. பழையது தினம் காலையில் கொள்க. 3. பச்சரிசி 4. புழுங்கல் அரிசி 5. சவ்வரிசி 6. உளுத்தம் பருப்பு 7. உளுந்து 8. பயற்றம் பருப்பு 9. பயறு 10. துவரை 11. கடலைப் பருப்பு 12. கடலை 13. பட்டாணி 14. சாரப் பருப்பு 15. வேர்க்கடலை 16. மொச்சைக் கொட்டை 17. பூசணிப் பருப்பு 18. தமிர் 19. மோர் 20. வெண்ணெய் 21. நெய் 22. எருமைப்பால் 23. சேனைக்கிழங்கு 24. உருளைக்கிழங்கு 25. ஆள் வள்ளிக்கிழங்கு 26. வெற்றிலை வள்ளிக்கிழங்கு 27. பலாப் பிஞ்சு 28. வாழைக்காய் 29. அவரைக்காய் 30. பீன்ஸ், டபிள் பீன்ஸ் 31. வெண்டைக்காய் 32. கொத்தவரைக்காய் 	<ol style="list-style-type: none"> 33. புளியங்காய் 34. மாங்காய் 35. தமர்த்தங்காய் 36. புளிச்சங்காய் 37. வசலைக்கீரை 38. பசலைக்கீரை 38. புளியாரைக்கீரை 40. எலுமிச்சம் பழம் 41. வாழைப்பழம் 42. மாம்பழம் 43. நாகப்பழம் 44. நாரத்தங்காய் 45. கேழ்வரகு 46. சோளம் 47. புளியங்கொழுந்து 48. டால்டா. 49. புளி 50. மாங்காய் மற்றும் பல.. 	<ol style="list-style-type: none"> 14. குப்பைக்கீரை 15. வெந்தயக்கீரை 16. கொத்தமல்லிக்கீரை 17. ஆவாரம்பூ 18. கறிவேப்பிலை 19. முருங்கைப்பூ 20. பூண்டு 21. வெந்தயம் 22. சீரகம் 23. சோம்பு 24. பெருங்காயம் 25. கடுகு 26. துளசி 27. வேப்பம் பூ 28. ஆதொண்டைக்காய் 29. சக்காங்காய் 30. வேப்பிலை 31. எள்ளெண்ணெய் 32. கடலை (வேர்க்கடலை) 33. கடுகெண்ணெய் 34. எள், கசகசா 35. ஓமம், கம்பு 36. கீரைவகைகள் 37. தினை மற்றும் பல..
<p>II. உப்பு</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. முளைக்கீரை 2. வாழைத்தண்டு 3. கீரைத்தண்டு 4. வெள்ளை முள்ளங்கி 5. வெண் பூசணிக்காய் 6. புடலங்காய் 7. கரைக்காய் 8. பீர்க்கங்காய் புளிப்பும் கலந்துள்ளது. 9. முள்ளங்கிக்கீரை 10. கேரட் கீரை 11. நெல்லிக்காய் தவர்ப்புக் கலந்துள்ளது. 	<p>V. கசப்பு</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. தேன் நாக்குக்கு இனிப்பு உடலுக்குக் கசப்பை தரும் கத்தரிப்பிஞ்சு கண்டைக்காய் மிதிபாசற்காய் கொம்பு பாசற்காய் முருங்கைக்காய் முருங்கைக்கீரை அகத்திக்கீரை முன்னை இலை 10. பொன்னாங்கணிக்கீரை 11. வல்லாரைக்கீரை 12. துதுவேளைக்கீரை 13. துதுவேளைக்காய் 	<p>VI. காரம்</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. அறுகீரை, சிறுகீரை கலவைக்கீரை நச்சுக் கொண்டைக்கீரை வேளைக்கீரை மிளகாய் கருணைக்கிழங்கு மிளகு, இஞ்சி, சக்கு பொரி கடலை கோதுமை மற்றும் பல.. 	<ol style="list-style-type: none"> 33. புளியங்காய் 34. மாங்காய் 35. தமர்த்தங்காய் 36. புளிச்சங்காய் 37. வசலைக்கீரை 38. பசலைக்கீரை 38. புளியாரைக்கீரை 40. எலுமிச்சம் பழம் 41. வாழைப்பழம் 42. மாம்பழம் 43. நாகப்பழம் 44. நாரத்தங்காய் 45. கேழ்வரகு 46. சோளம் 47. புளியங்கொழுந்து 48. டால்டா. 49. புளி 50. மாங்காய் மற்றும் பல.. 	

94. உணவை எப்படியெல்லாம் சாப்பிடக் கூடாது

செவிவழி தொடு சிகிச்சை மூலமாக பலன் பெற்ற கோவையை சார்ந்த தர்மராஜா கோவில் வீதியில் „தில்லை யோகாலயம்” நடத்தும் பரதநாட்டிய வாத்தியாரான திரு. G. செல்வமணி அய்யா அவர்கள் எழுதிய சில முத்துக்கள்.

1. அகோரப் பசியுடன் வேகமாகச் சாப்பிடக் கூடாது.
2. அசுத்தமான உணவுகளைச் சாப்பிடக் கூடாது.
3. அஜீரணக் கோளாறின் போது கடும் உணவுகளைச் சாப்பிடக் கூடாது.
4. அசைவ உணவாகவே சாப்பிடக் கூடாது.
5. அசௌகரியமான நிலையில் சாப்பிடக் கூடாது.
6. அச்சத்துடன் சாப்பிடக் கூடாது.
7. அடுப்பு எரியும் இடத்தில் உணவைச் சாப்பிடக் கூடாது.
8. அதிகாரத்தில் உணவுகளை சாப்பிடக் கூடாது.
9. அளவுக்கு அதிகமாக உணவைச் சாப்பிடக் கூடாது.
10. அதிகமான ருசியை வாயில் போட்டவுடன் விழுங்கக் கூடாது.
11. அதிர்ச்சியில் உணவுகளைச் சாப்பிடக் கூடாது.
12. அதிருப்தியாக உணவைச் சாப்பிடக் கூடாது.
13. அநாகரீகமான இடத்தில் சாப்பிடக் கூடாது.
14. அமைதி இல்லாத இடத்தில் சாப்பிடக் கூடாது.
15. அம்மா பரிமாறிக் கொண்டே சாப்பிடக் கூடாது.
16. அரட்டை அடித்துக் கொண்டு சாப்பிடக் கூடாது.
17. அலட்சித்துடன் உணவைச் சாப்பிடக் கூடாது.
18. அழகிய உணவுகள் சாப்பிடக் கூடாது.
19. அழுது கொண்டு உணவுகளைச் சாப்பிடக் கூடாது.
20. அறியாத உணவுகளைச் சாப்பிடக் கூடாது.
21. அன்போடு பறிமாறாத போது சாப்பிடக் கூடாது.
22. அகலக் கால் விரித்துச் சாப்பிடக் கூடாது.
23. அனல் பறக்க சாப்பிடக் கூடாது.
24. அமுதாயினும் அளவின்றி சாப்பிடக் கூடாது.
25. அயர்ந்து உறங்கும் வேளை சாப்பிடக் கூடாது.
26. அறுசுவை உணவில்லாமல் சாப்பிடக் கூடாது.
27. ஆடம்பரமாக சாப்பிடக் கூடாது.
28. ஆர்வமின்றி உணவைச் சாப்பிடக் கூடாது.
29. கால்களைத் தொங்கப் போட்டுக் கொண்டு சாப்பிடக் கூடாது.
30. காய்ந்து போன உணவுகளைச் சாப்பிடக் கூடாது.
31. காரசாரமான பேச்சின் போது

- சாப்பிடக்கூடாது.
32. காய்ச்சலின்போது கடும்கு உணவுகளைச் சாப்பிடக்கூடாது.
 33. சாதனைக்காக உணவைச் சாப்பிடக்கூடாது.
 34. காசுக்காக சாப்பிடக்கூடாது.
 35. காலைக்கடன் கழிக்காமல் காலை உணவைச் சாப்பிடக்கூடாது.
 36. வாயைத் திறந்து கொண்டே சாப்பிடக்கூடாது.
 37. வாயைச் சுத்தம் செய்யாமல் சாப்பிடக்கூடாது.
 38. இருட்டில் உணவைச் சாப்பிடக்கூடாது.
 39. கிடைக்குதே என்று எல்லா உணவுகளையும் சாப்பிடக்கூடாது.
 40. சிந்தனை உணவின் மீதில்லாமல் சாப்பிடக்கூடாது.
 41. நின்று கொண்டு உணவைச் சாப்பிடக்கூடாது.
 42. விருப்பமில்லாத உணவைச் சாப்பிடக்கூடாது.
 43. இறைவனைத் துதிக்காமல் (பிரார்த்தனை) உணவைச் சாப்பிடக்கூடாது.
 44. ஈமொய்த்த பண்டங்களைச் சாப்பிடக்கூடாது.
 45. சீக்கிரம், சீக்கிரமாகச் சாப்பிடக்கூடாது.
 46. நீர் அருந்தியவுடன் சாப்பிடக்கூடாது.
 47. வீணாகி விடக்கூடாது என்று நினைத்து உணவைச் சாப்பிடக்கூடாது.
 48. ஈரத்துணி உடுத்தியவாறு உண்ணக்கூடாது.
 49. உடலுக்கு தீங்கிழைப்பவை சாப்பிடக்கூடாது.
 50. உடற்பயிற்சி செய்யாமல் சாப்பிடக்கூடாது.
 51. உணவைச் கூழாக்காமல் சாப்பிடக்கூடாது.
 52. உணவின் மீது சிந்தனை இல்லாமல் சாப்பிடக்கூடாது.
 53. உமிழ்நீர் கலக்காமல் சாப்பிடக்கூடாது.
 54. சுவை வாயில் குறையும் முன் சாப்பிடக்கூடாது.
 55. உணவை ருசிக்காமல் உணவைச் சாப்பிடக்கூடாது.
 56. உள்ளத்தில் சக்தி இல்லாத போது கடும்கு உணவு உண்ணக்கூடாது.
 57. குளித்த உடனே உணவை உண்ணக்கூடாது.
 58. முதல் ஏப்பம் வந்தவுடன் சாப்பிடக்கூடாது.
 59. ருசியின் அளவு தெரியாமல் சாப்பிடக்கூடாது.
 60. புத்தகம் படித்துக் கொண்டு சாப்பிடக்கூடாது.
 61. கும்மாளம் போட்டுக் கொண்டே சாப்பிடக்கூடாது.
 62. சுரண்டிச் சுரண்டி உணவை உண்ணக்கூடாது.
 63. துக்கத்துடன் கடும்கு உணவை உண்ணக்கூடாது.
 64. ஊட்டம் இல்லாத உணவுகள் சாப்பிடக்கூடாது.
 65. ஊரைச் சுற்றி வந்தவுடன் கடும்கு உணவுகள் சாப்பிடக்கூடாது.
 66. சூரியன் இல்லாத போது கடும்கு உணவுகள் சாப்பிடக்கூடாது.

67. தூக்கம் கெட்டால் கடும் உணவுகள் சாப்பிடக்கூடாது.
68. சூட்டோடு (அதிகம்) உடனே சாப்பிடக்கூடாது.
69. ஊஞ்சலில் ஆடியவாறு உணவை உண்ணக்கூடாது.
70. எங்கோ கவனம் வைத்து புசிக்கக் கூடாது.
71. ஏவல் புரிந்து கொண்டே சாப்பிடக் கூடாது.
72. ஏந்தியவாறும், நடந்து கொண்டும் சாப்பிடக்கூடாது.
73. கேடு தரக்கூடிய உணவுகளைச் சாப்பிடக்கூடாது.
74. ஐக்கியம் இல்லாமல் சாப்பிடக் கூடாது.
75. கை, கால், முகம் கழுவாமல் சாப்பிடக்கூடாது.
76. நெந்து போன உணவுகளைச் சாப்பிடக்கூடாது.
77. உணவை வீணாக்கிச் சாப்பிடக் கூடாது.



95. ஆறாதார கண்ணாடி

சுவை	பஞ்சபூதம்	உள்உறுப்பு	துணைஉறுப்பு	வெளி உறுப்பு	உணர்ச்சி
இனிப்பு	மண்	மண்ணீரல்	வயிறு	உதடு	கவலை
புளிப்பு	ஆகாயம்	கல்லீரல்	பித்தப்பை	கண்	கோபம்
காரம்	காற்று	நுரையீரல்	பெருங்குடல்	மூக்கு	துக்கம்
உப்பு	நீர்	சிறுநீரகம்	மூத்திரப்பை	காது	பயம்
கசப்பு துவர்ப்பு	நெருப்பு	இருதயம் இருதய மேலுறை	சிறுகுடல் உடல் வெப்பக் கட்டுப்பாட்டு உறுப்பு	நாக்கு	சந்தோசம்

96. ஐந்து நாள் சிறப்பு அனாடமிக் சிகிச்சை முகாம் :

அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை : இயற்கை எழிலும், அமைதியும் குடிகொண்டிருக்கும் இனிய சூழலில் அமையப்பெற்ற ஆசிரமத்தில் ஐந்து நாட்களும் அனாடமிக் தெரபி பவுண்டேனின் நிறுவனர் ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள் வகுப்பில் நேரடியாக பயிற்சி அளிக்கிறார். பயிற்சியில் காலை, மாலை உடற்பயிற்சி, யோகா, தியானம், அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை வகுப்பு, மனம் அக ஒளி தியானம், வர்மா மற்றும் முத்ரா, கணவன்-மனைவி இடையே சுழுக உறவை மேம்படுத்துவது போன்ற பல பயிற்சிகளும் அளிக்கப்படுகின்றன.

உடல் சுத்தம் : வாழை இலை குளியல் போன்றவையும் அன்பர்களுக்கு அளிக்கப்படுகிறது. இது தவிர அதிகாலையில் எழுந்ததும் குடல் சுத்தம் செய்தல் (எனிமா), கண் கழுவுதல், மூக்கு கழுவுதல், நல்லெண்ணெயில் வாய் கொப்பளித்தல் (Oil Pulling) போன்றவையும் கற்றுத்தரப்படுகிறது.

உணவு : காலை - இயற்கை உணவு, மதியம் - அறுசுவை உணவு, இரவு - சூடான தானியக் கஞ்சியும் துவையலும் தரப்படுகிறது. காலை மாலை இருவேளையும் மூலிகை தேனீர் அல்லது சூப் வழங்கப்படுகிறது.

தங்கும் வசதி : ஆண்கள் தனிப்பகுதியிலும் பெண்கள் தனிப் பகுதியிலும் தங்க வைக்கப்படுகிறார்கள். அடிப்படை வசதிகள் அனைத்தும் உண்டு. ஒவ்வொரு மாதமும் நடைபெறும். முன்பதிவு அவசியம். தொடர்புக்கு : (+91) 88706 66966



அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்

நெ. X-172, வடக்கு ஹவுசிங் யூனிட், செல்வபுரம்,
கோயம்புத்தூர் - 641 026. தமிழ்நாடு, இந்தியா

Mobile : +91 8870666966

Email : anatomictherapy5dayscamp@gmail.com

Web : www.anatomictherapy.org

97. நன்கொடை

உலகெங்கிலும் வாழும் மக்கள் சமுதாயம் ஆரோக்கியமாக, அமைதியாக, நிம்மதியாக, வளமாக வாழவேண்டும் என்பதே அனாடமிக் தெரபி பவுண்டேசன் நிறுவனர் ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் நோக்கம். இதற்காக கடந்த 6 ஆண்டுகளாக அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை என்னும் சுயமருத்துவ கலையை தமிழகத்தின் பல்வேறு ஊர்களிலும், பிற மாநிலங்களிலும், வெளி நாடுகளிலும் நடத்திக் கொண்டிருக்கிறார். இலட்சக்கணக்கான மக்கள் இதில் கலந்துகொண்டு பலதரப்பட்ட வியாதிகளிலிருந்து குணமடைந்து வருகின்றனர்.

இதுதவிர அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை DVD வாயிலாகவும், புத்தகம் வாயிலாகவும், இலவசமாக இணையதளங்களில் இச்சிகிச்சை குறித்து வீடியோவை பார்த்தும், புத்தகங்களை படித்தும், இலவசமாக பதிவிறக்கம் (டவுன்லோடு) செய்துகொண்டும் நாள்தோறும் ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் பயனடைந்து வருகின்றனர்.

இந்த சிகிச்சை முறை பற்றிய DVD மற்றும் புத்தகங்கள் உலகில் உள்ள அனைத்து மொழிகளிலும் மொழிபெயர்க்கப்பட்டு, அனைத்து சமுதாய மக்களுக்கும் இதைக் கொண்டு சேர்க்கவேண்டும் என்பதே நமது முக்கிய கடமையாக கொண்டு மக்கள் பணி செய்து வருகிறோம்.

அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சையை மேன்மேலும் விரிவுபடுத்தி அனைத்து மொழிகளிலும் உருவாக்கம் செய்ய நிறைய பொருளுதவி தேவைப்படுவதால் அன்பு உள்ளங்கள் தங்களால் இயன்ற நன்கொடை அளித்து ஒத்துழைப்பு நல்குமாறு அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன் தாழ்மையுடன் வேண்டுகிறது.

அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்

A/c No : 50200000125579 (Transaction within India only)
Bank : HDFC Bank
Branch : R.S. Puram Branch, Coimbatore
IFSC Code : HDFC0000269

A/c No : 034205007062 (Transaction within India only)
Bank : ICICI Bank
Branch : R.S. Puram Branch, Coimbatore
IFSC Code : ICIC0000342

A/c No : 33618417146 (Transaction within India only)
Bank : STATE BANK OF INDIA
Branch : Kovaipudur Branch, Coimbatore
IFSC Code : SBIN0015472



பின்குறிப்பு : நன்கொடை அளித்த அன்பர்கள் தங்கள் பெயர் மற்றும் தொலைபேசி எண்ணை எங்கள் அலுவலகத்திற்கு தவறாமல் தெரிவிக்கவும்.

டி.டி., செக் மற்றும் மணி ஆர்டர் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்

நெ. X-172, வடக்கு ஹவுசிங் யூனிட், செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026. தமிழ்நாடு, இந்தியா

செல் : 99442 21007, 98424 52508.

98. தற்போது பயன் அளிக்கும் வகையில்

அனாடமிக் செவி வழித் தொடு சிகிச்சை

தலைப்பு	வெளியிடும் முறை	எண்ணிக்கை	விலை
c அனாடமிக் சுயசிகிச்சை கலை (ஆங்கிலம், கன்னடம்,)	புத்தகம்	1	250
c அனாடமிக் சுயசிகிச்சை கலை (தமிழ், உருது, மலாய்)	புத்தகம்	1	200
c அனாடமிக் சுயசிகிச்சை கலை (தமிழ், ஆங்கிலம், கன்னடம், மலையாளம், இந்தி, தெலுங்கு)	DVD	4	200
c எண்ணம்போல் வாழ்க்கை	DVD	1	100
c நாலுமா யோகா - 1	DVD	1	100
c நாலுமா யோகா - 2	DVD	1	100
c கேள்வி பதில் (மனம் சார்ந்த) - 1	DVD	1	100
c கேள்வி பதில் (ஆரோக்கியம்) - 2	DVD	1	100
c கேள்வி பதில் (பொதுவான) - 3	DVD	1	100
c இரகசியம் (Secret)	DVD	1	100
c நியூரோ தெரபி (Neuro Therapy)	DVD	1	100

12 DVD கள் அடங்கிய...

அனாடமிக் Super DVD Pack

ரூ.600/-

(சுயசிகிச்சை கலை - 1,2,3,4 / எண்ணம்போல் வாழ்க்கை / நாலுமா யோகா - 1,2 கேள்வி பதில் (1,2,3), இரகசியம், நியூரோ தெரபி)

c உலக அரசியல் (ஆடியோ)	DVD	1	200
c மனதின் மனம் (ஆடியோ)	DVD	1	100
c அனாடமிக் செவிவழிதொடுசிகிச்சை (ஆடியோ)	DVD	1	100

பிற வெளியீடுகள்

தலைப்பு	ஆசிரியர்	வெளியிடும் முறை	விலை
c ஆண்களின் பூர்வீகம் செவ்வாய் பெண்களின் பூர்வீகம் சுக்கிரன்	ஜான் கிரே	புத்தகம்	250
c இறைவழியில் இனிய சுகப்பிரசவம்	ஃபஸ்லூர் ரஹ்மான்	புத்தகம்	250
c பெண்களே உங்களுக்காக	ஃபஸ்லூர் ரஹ்மான்	புத்தகம்	200
c சித்தவேதம்	சுவாமி பரமஹம்சர்	புத்தகம்	-
c நீங்களும் ஆங்கில மருத்துவராகலாம்	ஃபஸ்லூர் ரஹ்மான்	புத்தகம்	150
c கவலைகள் அனைத்திற்கும் தீர்வு	பகவத் ஐயா	புத்தகம்	100
c பாட்டி வைத்தியம்	செஞ்சி பாட்டி	DVD	100
c ஆச்சாரம் ஆரோக்கியம்	ஹீலர் ரங்கராஜ்	DVD	100
c சும்மா இரு	பகவத் ஐயா	புத்தகம்	70
c நீங்களும் ஞானியாகலாம்	பகவத் ஐயா	புத்தகம்	70
c ஞானமலர்வு	பகவத் ஐயா	புத்தகம்	40
c தாலாட்டு பாடல்கள்	இராசரத்தினம்	புத்தகம்	30

DVD மற்றும் புத்தகங்களை கூரியர்மூலம் பெற்றுக்கொள்ள

99442 21007 (India)

99. கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

உங்களுக்கு ஒரு பொன்னான வாய்ப்பு

உங்களது கதை, கவிதை, கட்டுரை, நாவல், சிறுகதை போன்றவைகள் புத்தகமாக வெளியிட வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களா? சரியான வாய்ப்புகள் இன்றி உங்கள் படைப்புகளை வெளியிட முடியாமல் தவிக்கிறீர்களா? உங்களது திறமைக்கு களம் அமைத்துத் தரும் விதமாக எங்களது நிறுவனம் உங்களுக்கு உதவ காத்திருக்கிறது. உங்களது படைப்புகளுக்கு உரிய அனுமதி பெற்றுத் தருதல், அச்சிடுதல், வெளியீடு போன்றவைகளை மிகக் குறைந்த செலவில் அமைத்துத் தருகிறோம்.



ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் படைப்புகள்

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ் வெளியீடுகள்

நமது உடலில் ஒரு சுரப்பி சுரக்கும் தீரவத்தை வைத்து உலகத்தில் உள்ள அனைத்து நோய்களையும் குறைப்படுத்த முடியும். அந்த சுரப்பியின் பெயர் என்ன? எங்கே உள்ளது? அது சுரக்கும் தீரவத்தின் பெயர் என்ன? நோயாளிகளை துக்கத்தாமே வாழ்நாள் முழுவதும் எப்படி சுலபமாக சுரக்க வைப்பது என்பதை கற்றுக் கொடுக்கிறார் – ஹீலர் பாஸ்கர் உங்களுக்கு நீங்களே மருத்துவர் என்பதை எளிமையாக புரியவைக்கும் ஓர் மருத்துவ படைப்பு.

மனதின் மணம் (Smell of the Mind)

காதலிப்பது எப்படி? ஆன்மிகத்தில் முக்தி பெறுவது எப்படி, இல்லறத்தில் கணவன், மனைவி ஒற்றுமையுடன் வாழ்வதற்கான வழிகள், 100% அனைத்து காரியங்களிலும் வெற்றி அடையவது எப்படி, ஆற்றமனதின் இரகசியங்கள், நாண்கு டியாகனங்கள், பிரபஞ்ச ரகசியம் போன்ற விசிவான கருத்துக்களும், விளக்கங்களும், கொண்டு பயன் தரும் படைப்பு.

உலக அரசியல்

நாடுமல்லாம் சுதந்திர நாட்டின் அடிமைகளாக இருக்கிறோம். நம்மை இப்படி அடிமைப்படுத்தி வைத்திருப்பவர்களை அடையாளம் கண்டு அவர்களின் முகத்திரைவைக் கிழிக்க வேண்டாமா? வியாபாரம் செய்ய வந்தவர்கள் பொருளை விற்று நம் சுதந்திரத்தை வாங்கிக் கொண்டுள்ளார்கள். அவர்கள் யாரென்று தெரியாமலேயே நாம் அவர்களிடம் அடிமைப்பட்டு இருக்கிறோம். இந்த நிலை மாற வேண்டாமா? ஊதி, இனம், மொழி, மதம், தேசம் என்று நம்மைப் பிரித்து கழ்ச்சியால் நம்மை முட்டாளாக்கிக் கொண்டு இருப்பவர்களை அடையாளம் காட்டும் படைப்பு. அனைவரும் படித்து விழிப்புணர்வு பெறவேண்டியவை.



மேலும் விபரங்களுக்கு :

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026.

தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : 0422 - 2349660, செல் : + 91 96290 32767

Email : giriiyapublications@gmail.com / Web : www.giriiyapublications.com



GIRI IYTA
PUBLICATIONS

100. அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை DVD மற்றும் புத்தகம் கிடைக்கும் இடங்கள் :

(இந்தியா) கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்
செல்வபுரம், கோவை.
போன் : 0422 - 2349660, +91 96290 32767

(இந்தியா) அனாடமிக் தெரபி பவுண்டேஷன்
கோவைப்புதூர், கோவை :
போன் : 0422 - 2606494, +91 99442 21007

மலேசியா : 012-6646107	சிங்கப்பூர் : + 6581189802	மல்கட் : +96899321482
துபாய் : 00971506961962, 00971503528257	இலங்கை : +94 711250365, +94 755979432	

பரிசளிப்பு...

உங்கள் வீடு மற்றும் அலுவலகத்தில் நடைபெறும் சுபநிகழ்ச்சிகள் எதுவாக இருந்தாலும் நினைவுப் பரிசுகள் வழங்க ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் அனாடமிக் தெரபி (உங்களுக்கு நீங்களே மருத்துவர்) என்ற ஆரோக்கியம் குறித்த உரை அடங்கிய DVD மற்றும் புத்தகம் உங்களது வாழ்த்துக்கள் மற்றும் பெயர்கள் அச்சிட்டு சலுகை விலையில் வழங்கப்படும். மேலும் விபரங்களுக்கு.

போன் : +91 - 9629032767

www.giriyyapublications.com / giriyyapublications@gmail.com

101. அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

மாத இதழ்

உலக மனிதர்கள் அனைவரும் ஆரோக்கியமாக, அன்பாக, தெளிவாக, புத்திசாலித்தனமாக, அமைதியாக, நிம்மதியாக, வளமாக, மகிழ்ச்சியாக, குடும்பம் அமைதியாக, தொழில் சிறப்பாக மற்றும் வசதியாக வாழ வேண்டும் என்பதற்காக ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள் அமைதியும் ஆரோக்கியமும் என்ற மாத இதழை வெளியிட்டுள்ளார். எனவே அனைவரும் சந்தாதாரராக இணைந்து, இதழை பெற்று பயன் பெறுங்கள்.

இதில் ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் புதிய புதிய சிந்தனைகளும், நிகழ்வுகளும் இடம்பெறும். மேலும் இயற்கை உணவு, தொழில் நுட்பம், ஜோதிடம், புதிய கலைகள் மற்றும் பல பயன்தரும் தகவல்களும் இடம்பெறும்.

இதில் சந்தாதாரராக இணைய ரூ.350/- மட்டுமே (ஒரு வருட சந்தா) செலுத்தி எங்களுடன் கைகோர்த்து இணைந்திருங்கள் (இது ஒரு விளம்பரம் இல்லாத மாத இதழ் ஆகும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு : **(+91) 88838 05456**

Email : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com

Web : amaidhiyumaarokiyamum.com

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

(மாத இதழ்)

நெ.69, N.S.K. வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா. செல் : (+91) 88838 05456

சந்தா விண்ணப்ப படிவம்

(முழு முகவரியை கதவு எண், பின்கோடுடன் தெளிவாக எழுதவும்)

பெயர் :

பிறந்த தேதி : வயது :

தொழில் : இனம் : ஆண் பெண்

தொலைபேசி : கைபேசி :

இ-மெயில் :

முகவரி :

..... பின்கோடு

வருட சந்தா தொகை : தமிழ்நாடு ரூ.350/- மட்டுமே / பிற மாநிலங்களுக்கு ரூ.400/-

பணம் செலுத்தும் முறை

காசோலை	<input type="checkbox"/>	கா. எண்	பணம் செலுத்திய நாள்
வரைவோலை	<input type="checkbox"/>	வ. எண்	
மணி ஆர்டர்	<input type="checkbox"/>	ரசீது எண்	<input type="text"/>
இணையதள பண பரிமாற்றம்	<input type="checkbox"/>	இ.ப.எண்	செலுத்திய தொகை
பணம்	<input type="checkbox"/>	நேரடியாக <input type="checkbox"/> வங்கி	<input type="text"/>

(வங்கியில் பணம் செலுத்தியிருந்தால் நகல் கொடுக்கவும் (அ) Scan செய்து E-mail மூலமாக அனுப்பவும்)

சந்தாதாரர் கையொப்பம்

வெளிநாட்டில் உள்ள அன்பர்கள் சந்தா தொகை ரூபாய் 350/- ஐ செலுத்தி மாதா மாதம் E-mail மூலம் இதழை பெற்றுக்கொள்ளலாம்

அலுவலக உபயோகத்திற்கு மட்டும்

1. பதிவு எண் : 3. புதுப்பித்தல் தேதி :

2. பதிவு தேதி : 4. வருட சந்தா தொகை :

அலுவலர் கையொப்பம்

Photo

கீழ்க்கண்ட வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

பெயர் : கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ், கணக்கு எண் : 034205500326

வங்கி : ICICI, கிளை : R.S. புரம், கோயம்புத்தூர். IFSC Code : ICIC0000342

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

(மாத இதழ்)

உலக மனிதர்கள் அனைவரும் ஆரோக்கியமாக, அன்பாக, தெளிவாக, புத்திசாலித்தனமாக, அமைதியாக, நிம்மதியாக, வளமாக, மகிழ்ச்சியாக, குடும்ப அமைதியாக, தொழில் சிறப்பாக மற்றும் வசதியாக வாழ வேண்டும் என்பதற்காக ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள் அமைதியும் ஆரோக்கியமும் என்ற மாத இதழை வெளியிட்டுள்ளார். எனவே அனைவரும் சந்தாதாரராக இணைந்து, இதழை பெற்று பயன் பெறுங்கள்.

இதில் ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் புதிய புதிய சிந்தனைகளும், நிகழ்வுகளும் இடம்பெறும். மேலும் இயற்கை உணவு, தொழில் நுட்பம், ஜோதிடம், புதிய கலைகள் மற்றும் பல பயன்தரும் தகவல்களும் இடம்பெறும்.

இதில் சந்தாதாரராக இணைய ரூ.350/- மட்டுமே (ஒரு வருட சந்தா) செலுத்தி எங்களுடன் கைகொடுத்து இணைந்திருங்கள் (இது ஒரு விளம்பரம் இல்லாத மாத இதழ் ஆகும்)

மேலும் விபரங்களுக்கு : (+91) 8883805456

சந்தாதாரர்கள் கவனத்திற்கு

1. அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழ் உங்கள் வீடு தேடி வர பின்பக்கமுள்ள விண்ணப்பத்தை முழுவதும் பூர்த்தி செய்து அனுப்புங்கள்.
2. வருட சந்தா செலுத்தி உங்கள் பெயரை பதிவு செய்தபின் தொடர்ந்து 12 மாதங்கள் இந்த இதழ் உங்கள் வீடு தேடி வரும்.
3. இதழ் தொடர்ந்து உங்களுக்கு கிடைப்பதில் தாமதம் அல்லது கிடைக்கவில்லை எனில் எங்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.
4. உங்கள் வீடு, அலுவலக முகவரி, தொலைபேசி எண்கள் மாற்றத்தின்போது எங்களுக்கு தெரியப்படுத்தினால் மாற்றப்பட்ட முகவரிக்கு தொடர்ந்து இதழ் அனுப்பப்படும்.
5. உங்கள் நண்பர்கள், உறவினர்களுக்கும் இந்த இதழ் குறித்து தெரிவியுங்கள். அவர்களும் சந்தாதாரராய் இணைய உதவுங்கள்.
6. சந்தா புதுப்பிக்கப்படும் காலவரையறையின்போது உங்களுடைய சந்தா எண், தேதி ஆகியவை தவறாமல் குறிப்பிட்டு புதுப்பித்துக் கொள்ளவும்.
7. விண்ணப்பம், DD, காசோலை மற்றும் மணி ஆர்டர் அனுப்பவேண்டிய முகவரி.

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

69, N.S.K. வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026. தமிழ்நாடு, இந்தியா. செல் : (+91) 96290 32767

amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com / www.amaidhiyumaarokiyamum.com

அன்பர்கள் அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷனுடன் என்றென்றும் இணைந்திருங்கள்...

- தினமும் அல்லது தங்களது ஓய்வு நேரங்களில் நமது www.anatomictherapy.org இணையதளத்தைக் கவனித்து வரவும். அதில் அனாடமிக் செவிவழி நிகழ்ச்சிகள், புதிதாய் சேர்க்கப்பட்ட தகவல்கள், அறிவிப்புகள் என்று நாள்தோறும் அன்பர்களின் பயன்பாட்டிற்கென வெளியிடப்படுகிறது. எனவே தொடர்ந்து நமது www.anatomictherapy.org இணையதளத்துடன் இணைந்திருங்கள்.
- நமது அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழில் ஒவ்வொரு மாதமும் மருத்துவம், அறிவியல் ஆன்மீகம், இயற்கை உணவு என்று பல பயனுள்ள கட்டுரைகளையும் தாங்கி வெளிவருகிறது. இது விளம்பரங்கள் இடம் பெறாத முற்றிலும் சேவை நோக்குடன் வெளியிடப்படும் மாத இதழாகும். எனவே இதில் சந்தாதாரராகி அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழுடன் இணைந்து பயனடையுங்கள்.
- ஐந்து நாட்கள் சிறப்பு செயல்முறை அனாடமிக் பயிற்சி வகுப்புகளில் கலந்து கொள்ளும் அன்பர்கள் வருடம் ஒரு முறையாவது இந்த வகுப்புகளில் மீண்டும் கலந்து கொள்ளுங்கள். இது உங்கள் உடலையும் மனதையும் ஆரோக்கியமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் வைத்திருக்க உதவும். இந்த இயற்கை முகாமில் தொடர்ந்து கலந்து கொள்ளுதல் உங்கள் உடல் கழிவுகளை நீக்க வழிவகுக்கிறது. எனவே இப்பயிற்சி முகாமில் கலந்து கொண்டு பயனடையுங்கள்.
- ஒவ்வொரு வருடமும் ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் புதிய புதிய கருத்துக்களுடன் டிவிடி மற்றும் புத்தகம் வெளியிடப்படுகிறது. எனவே அனைவரும் தவறாமல் வாங்கி பயன் அடையுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.



இயற்கை வாழ்வே
இனிய வாழ்வு!

102. தொடர்புக்கு



அனாடமிக் செவிவழித் தொடு சிகிச்சை

X-172, வடக்கு வீட்டு வசதி வாரியம், செல்வபுரம்,
பேரூர் மெயின் ரோடு, கோயம்புத்தூர் . 641 026.தமிழ்நாடு, இந்தியா.



ஹீலர் பாஸ்கர்

மொழி	தொலைபேசி-1	தொலைபேசி-2
தமிழ்	+91 99442 21007	98424 52508
ஆங்கிலம்	+91 96292 03971	96292 03871
இந்தி	+91 96889 10346	96889 10454
மலையாளம்	+91 80120 27916	80120 27917
தெலுங்கு	+91 96295 50091	96295 50377
கன்னடம்	+91 95008 07519	95008 07497
மலாய்	+91 98421 85432	78718 71870
உருது	+91 96294 97118	96295 19338
நாடு	தொலைபேசி-1	தொடர்பாளர்
மலேசியா	+6 0126646107	திருமதி. முத்தம்மாள்
இலங்கை	+94 755979432	திரு. வாமதேவன்
சிங்கப்பூர்	+65 81189802	திருமதி. ஆத்விகா
துபாய்	+97 1506961962	திரு. செல்வராஜ்
மஸ்கட்	+96 899321482	திரு. ஜானகிராமன்

anatomictreatment@gmail.com / healerbaskar@gmail.com

பிற சேவைகள்

தொடர்பு கொள்ள	எண்கள்	இ-மெயில்
ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்	+91 88706 66966	anatomictherapy5dayscamp@gmail.com
அமைதியும் ஆரோக்கியமும்	+91 88838 05456	amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com
நிகழ்ச்சி ஏற்பாடு செய்தல்	+91 80566 44944	anatomictherapyfoundation@gmail.com
கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்	+91 96290 32767	giriyyapublications@gmail.com
நியூரோ தெரபி	+91 88833 32707	kannanhealthcentre@gmail.com
அக்குபஞ்சர்	+91 98652 87123	accusukumar@gmail.com

www.anatomictherapy.org / www.masterbaskar.org

நன்றி

இந்த செவிவழி தொடு சிகிச்சையினால் கடந்த 5 வருடங்களாக பல லட்சம் நோயாளிகள் பயன் பெற்றுள்ளார்கள். இதை மற்றவர்களுக்கும் கிடைக்க வேண்டும் என்று நினைத்து அதற்கு அவர்களாலான செயலை செய்தவர்கள் பலர்.

பல நாடுகளில், பல ஊர்களில் பல ஐயாக்கள் மற்றும் பல அம்மாக்கள், பல நல்ல உள்ளம் கொண்டவர்கள் "யாம் பெற்ற இன்பம் பெருக இவ்வையகம்" என்று மற்றவர்களுக்கு கிடைக்க உதவி செய்து வருகிறார்கள். அவர்கள் அனைவருக்கும் என் ஆத்ம நன்றிகள் பல. அவர்களின் பெயரை பட்டியலிட இடம் போதாது.

ஆனால் இந்த செவிவழி தொடு தொடு சிகிச்சையை அதிக மக்களுக்கு சேர்த்த பெருமை பாண்டிச்சேரியில் வசிக்கும் முன்னாள் துணை மேயர் திரு. ஜான்குமார் ஐயாவையே சேரும். அவரின் இந்த சேவை உள்ளத்திற்கு எனது சிறப்பு நன்றிகள். மேலும் ஐயாவின் மூலம் பாண்டிச்சேரி மக்களுக்கு கிடைத்ததை போல விரைவில் உலக மக்களுக்கு கிடைக்க ஏற்பாடு செய்வார் என்ற நம்பிக்கை உள்ளது. எனவே நன்றி, நன்றி, நன்றி, திரு. ஜான்குமார் ஐயா அவர்களுக்கு.

டி.வி.டி. மற்றும் புத்தகங்களை விநியோகம் செய்யும் அனைவருக்கும், நிகழ்ச்சிகள் ஏற்பாடு செய்தவர்களுக்கும், செய்பவர்களுக்கும், பல வழிகளில் பலரை விழிப்படைய செய்பவர்களுக்கும் மற்றும் பலவழிகளில் உதவி செய்பவர்கள் அனைவருக்கும் எங்கள் மனமார்ந்த நன்றிகள்.



சுபம்

இந்த புத்தகத்தை முழுவதுமாக படித்தவர்கள் அனைவரும் ஆரோக்கியமாக, அன்பாக, ஆனந்தமாக, மகிழ்ச்சியாக, வளமாக, அமைதியாக, நிம்மதியாக மற்றும் சந்தோஷமாக வாழ எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

‘எண்ணம் போல் வாழ்க்கை’

‘ஹீலர் பாஸ்கர்

சுபம்

அனைத்து மூலக்கூறுகளுக்கும் மருத்துவநலம் மருத்துவம்

அனாடமிக் செவிவழித் தொகுதி சீக்கிரம் 2012

- ✦ சர்க்கரை
- ✦ இரத்த அழுத்தம்
- ✦ ஆஸ்துமா, அல்சர்
- ✦ உடல் பருமன்
- ✦ முதுகு, மூட்டு வலி
- ✦ இடுப்பு, தலை வலி
- ✦ தோல் நோய்கள்
- ✦ ஆன்மைக்குறைவு
- ✦ இருதய நோய்கள்
- ✦ சிறுநீரக நோய்கள்
- ✦ தைராய்டு
- ✦ புகையை நிறுத்த
- ✦ கர்ப்பப்பைநோய்கள்
- ✦ அலர்ஜி, மூலம்
- ✦ மனநோய்கள்
- ✦ சிறுநீரக கல்
- ✦ தூக்கமின்மை
- ✦ மலச்சிக்கல்
- ✦ மாதவிடாய்
- ✦ சுகப் பிரசவத்திற்கு
- ✦ கொழுப்பு கட்டி
- ✦ பக்கவாதம்
- ✦ குழியை நிறுத்த
- ✦ மூக்கு, வாய்நோய்
- ✦ சரவாங்கி
- ✦ முடி கொட்டுதல்
- ✦ TB, வாயுதொல்லை
- ✦ வயிற்று வலி
- ✦ மித்தப்பை கல்
- ✦ நாள்பட்டநோய்கள்
- ✦ கேள்சர்
- ✦ எய்ட்ஸ்
- ✦ குடலிறக்கம்
- ✦ குழந்தையின்மை

உலகத்தில் இதுவரை எந்த நோயாக இருந்தாலும் மருந்து, மாத்திரை, தியானம், யோகா, மூச்சு பயிற்சி, யுனானி, அக்குப்பஞ்சர், ரெய்க்கி, மூலிகை, முத்ரா, நியூரோதெரப்பி, தொடு வர்மம் மற்றும் பல வழிகளில் சிகிச்சை செய்து வருகிறார்கள். ஆனால் இந்த அனடாமிக் செவி வழிதொடு சிகிச்சை என்பது மேலே சொல்லப்பட்ட எந்த முறையும் இல்லை.

சர்க்கரை மற்றும் அனைத்து நோயாளிகளும் சிகிச்சை முடிந்த அடுத்த வினாடி முதல் எல்லா இனிப்புகள், பழங்கள், எண்ணெய் பலகாரங்கள், மனதுக்கு பிடித்த எல்லா உணவுகளையும் வாழ்க்கை முழுவதும் தாராளமாக சாப்பிடலாம். உப்பு, புளி, காரம் குறைக்கத் தேவையில்லை. பத்தியமும் இல்லை.

ஒரே ஒரு முறை சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால் போதும் இரண்டாவது முறை சிகிச்சை எடுக்க அவசியம் இல்லை. இந்த சிகிச்சைக்கு நோயாளிகள் மொத்தம் 4-மணி நேரம் செலவு செய்தால் போதும்.

நமது உடலில் ஒரு சுரப்பி சுரக்கும் திரவத்தை வைத்து உலகத்தில் உள்ள அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்த முடியும். அந்த சுரப்பின் பெயர் என்ன? எங்கே உள்ளது. அது சுரக்கும் திரவத்தின் பெயர் என்ன? நோயாளிகளே தமக்குதாமே 120 வயது வரை எப்படிச் சுலபமாகச் சுரக்க வைப்பது என்பதை, இந்தப் புத்தகத்தை மூலவனுமாக படிப்பதன் மூலமாக கற்றுக் கொடுக்கிறார் **ஹீலர் பாஸ்கர்**.

Website : www.anatomictherapy.org

அனடாமிக் செவிவழித் தொகுதி சிகிச்சை

X-172, வடக்கு வீட்டு வசதி வாரியம், செல்வபுரம், பேரூர் மெயின் ரோடு, கோயம்புத்தூர் - 641 026. தமிழ்நாடு, இந்தியா.



இந்தியா : (Office) 0422-2349660

99442 21007, 98424 52508 (தமிழ்)
7358984312, 7358204148 (தெலுங்கு)
8870029779, 8870666966 (இந்தி)



மலேசியா : 012 - 6646107

துபாய் : 00971506961962, 00971555145952, 00971503528257

இலங்கை : 0755979432, 0711250365

சிங்கப்பூர் : +6581189802



anatomictreatment@gmail.com



Published by

PRAVAAGAM PUBLICATIONS

23/31, Ramalinga Samy Street, Ammapet, Salem - 636 003.

Tamilnadu, (INDIA). Cell : 97 89 16 55 55. www.pravaagam.org